

فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الوحدة النفسية لدى أبناء النازحين الليبيين*

إعداد

حنان ميلاد علي عطية

مقدمة

يتضمن العلاج السلوكي تطبيقاً عملياً لقوانين ومبادئ التعلم في مجال العلاج النفسي، كما يهتم العلاج المعرفي بتعديل وتغيير الجوانب العقلية المعرفية التي تتركز حول الخبرات الصادمة للمريض ، ويهتم العلاج المعرفي السلوكي بالمريض كفرد ويساعده لحل مشكلاته وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي،

وقد طبقت الباحثة في هذه الدراسة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لميتشبنوم لاختبار فعاليته في خفض مستوى الوحدة النفسية وتعتبر هذه الدراسة إضافة للدراسات السابقة التي تناولت الوحدة النفسية ، واختلفت هذه الدراسة بأنها طبقت برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الوحدة النفسية على عينة من التلاميذ أبناء النازحين الليبيين بالمدرسة الليبية بالقاهرة باعتبار النزوح مشكلة من المشكلات الراهنة والمتزايدة على أرض الواقع.

ويهتم العلاج المعرفي السلوكي بالفرد من جانبين جانب معرفي يتضمن العمليات العقلية المعرفية والأفكار غير العقلانية التي تسيطر على أفكاره ومعتقداته حول الأحداث والوقائع من حوله، وجانب سلوكي يهتم بالسلوك الصادر عن الفرد ويعمل على إعادة توجيهه التوجيه الصحيح ، ومساعدته على تخطي المشكلات ، ويعمل الإرشاد المعرفي السلوكي على إعادة تنظيم وترتيب أفكار الفرد وهو ما يسمى بإعادة البنية المعرفية ، والتي تعمل على مساعدته على التفكير السليم والايجابي .

* بحث مشتق من رسالة تحت اشراف:

أ.م.د هالة عبد اللطيف رمضان

أ.م.د سامية صابر محمد

أ.د. سامي محمد موسى هاشم

أستاذ الصحة النفسية المساعد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية بالإسماعيلية

كلية التربية بالإسماعيلية

كلية التربية بالإسماعيلية

وظهرت مجموعة من طرق الإرشاد في إطار الإرشاد المعرفي السلوكي الذي يقوم على اساس إعادة البنية المعرفية، وتقوم هذه الطرق على افتراض أن الاضطرابات النفسية، والسلوكية هي نتيجة لأنماط من التفكير غير التكيفي، وتكون مهمة المرشد هي إعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف، وتتضمن المدرسة المعرفية السلوكية العديد من المداخل والطرق الارشادية المعرفية السلوكية الفرعية التي انطلقت من مسلمات وفروض المدرسة المعرفية الا انها اختلفت في اساليب وطرق عملها ، وهي الإرشاد المعرفي السلوكي أو ما يعرف ب تعديل السلوك المعرفي لميشنيوم *havioral trend Meichenbaum*، و تقوم هذه الطريقة على اساس أن العوامل المعرفية تؤثر في السلوك، ومن تم فإن تغييرها سيترتب عليه تغيير السلوك ، وتركز هذه الطريقة على تعليم المسترشدين أن يحددوا ويقيموا أفكارهم وتخييلاتهم، وخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة .(سيد عبدالعظيم، فضل ابراهيم، محمد عبد التواب، ٢٠١٠، ١٦٧).

مشكلة الدراسة :

ارتبطت مشكلة الدراسة الحالية ارتباطاً وثيقاً بالواقع النفسي الذي يعيشه النازح الليبي بعد الاحداث التي شهدتها ليبيا في الآونة الاخيرة، فالمشاكل والحروب الاهلية التي مر بها الشعب الليبي خلفت مشكلات ودمار مادي، ونفسي، ومعنوي ، واجتماعي، مما أدى إلى لجوء بعض الاسر الليبية إلى النزوح داخل وخارج ليبيا، فالنزوح يعتبر مشكلة بحد ذاتها، فالنازحين في مختلف بلدان العالم يتعرضون للظروف القاسية والمشكلات من الجوانب السياسية، و المادية، والاجتماعية، والنفسية، وقد ركزت الباحثة على نوع من أنواع الاضطرابات النفسية التي قد يعاني منها أبناء النازحين وهو الوحدة النفسية الذي تعتبر ظاهرة نفسية تعبر عن الغربة، والعجز، والعزلة الاجتماعية. وعليه تحددت مشكلة الدراسة للإجابة عن التساؤل الرئيسي :

ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الوحدة النفسية لأبناء النازحين الليبيين؟ ومدى استمرارية فعاليته ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الى :

١. التعرف علي فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الوحدة النفسية لأبناء النازحين الليبيين. وما مدى استمرارية فعاليته.

أهمية الدراسة :

تتم أهمية هذه الدراسة في تحقيق جانبين (نظري، تطبيقي) :

أ. الأهمية النظرية: تبرز الأهمية النظرية للدراسة في كونها تلقي الضوء على مشكلة الوحدة النفسي لأبناء النازحين الليبيين في مصر، وذلك لسد النقص والقصور في الدراسات التي تناولت هذا الجانب على المستوى العربي، وأيضاً إضافة معرفة جديدة يستفاد من نتائجها في دراسات لاحقة.

ب. الأهمية التطبيقية : تبرز الأهمية التطبيقية للدراسة في كونها طبقت برنامجاً إرشادياً معرفياً سلوكياً والتحقق من فعاليته في خفض مستوى الوحدة النفسية لأبناء النازحين الليبيين ويمكن الاستفادة من اجراءات ونتائج البرنامج في خفض الوحدة النفسية لدى عينات أخرى تتشابه ظروفها مع أفراد عينة الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

١. تعريف الوحدة النفسية :

يقصد بها شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين المحيطين به نتيجة افتقاده إمكانية الانخراط أو الدخول في علاقة مشبعة ذات معنى معهم ، مما يؤدي الى شعوره بعدم التقبل والنبذ وإهمال الآخرين له بالرغم من إحاطتهم به (هلال النبهاني وآخرون، ٢٠٠٥، ٢١٣).

ويعرفها الباحث إجرائياً :

هي حالة من الشعور بالعزلة من خلال فقدان الألفة المتبادلة مع الآخرين ، وعدم قدرته على الاندماج الاجتماعي مع المحيطين به من (أسرة ، أصدقاء ، مجتمع) وذلك لانقطاعه فترة طويلة عنهم ، وعن التألف معهم بسبب الانفراد القسري لفترة طويلة . ويقاس بالدرجة الكلية على مقياس الوحدة النفسية .

٢. تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي: Cognitive Behavior Counseling

أ- تعريف (احمد أبو سعد، ٢٠١١): الإرشاد المعرفي السلوكي هو طريقة من الطرق الإرشادية الحديثة ، التي تعمل على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفنياته المتعددة والإرشاد السلوكي بما يتضمنه من فنيات كما يعتمد على التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً مستخدماً العديد من الفنيات السلوكية(احمد أبو سعد، ٢٠١١، ٣٨١).

ب. تعريف إجرائي: يعرف برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي في الدراسة الحالية بأنه مجموعة من الجلسات الشاملة البالغ عددها (٢٢) جلسة، ومدة الجلسة الواحدة تتراوح بين (٤٥-٦٠) دقيقة واشتملت كل جلسة على أهداف وأنشطة مختلفة متبوعة بتقييم مرحلي ونهائي يبين مدى انخفاض مستوى الوحدة النفسية لدى التلاميذ.

ج. تعريف (فضيلة عرفات ، ٢٠٠٩) هي حالة ينفرد بها الانسان عن غيره من الكائنات الحية بسبب خلل ما يحدث في الأواصر التي تربط الانسان بغيره من أبناء جنسه ينتج عنه اضطراب في الطابع الاجتماعي المكتسب لدى الأفراد ، ما يولد لديهم الشعور بالوحدة أو الانعزال أو معاناة العزلة الاجتماعية.

حدود الدراسة:

طبقت الدراسة بناء على الحدود الآتية:

أ. الحد الموضوعي: فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي

ب. مستوى الوحدة النفسية .

٢. الحد البشري: تكونت عينة الدراسة من (٣٠) تلميذاً وتلميذة ممن تتراوح أعمارهم بين (١٠-١٣) وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تم اختيارهم عشوائياً، مجموعة ضابطة وعددها (١٥)، ومجموعة تجريبية وعددها (١٥) ذكور وإناث.

٣. الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة الميدانية على ابناء النازحين الليبيين الدارسين في مدرسة النجم الساطع الليبية بالقاهرة ، بالصفوف (الخامس ، السادس ، السابع)

٤. الحدود الزمنية: تم تطبيق مقاييس الدراسة الميدانية خلال شهر يناير، فبراير، مارس ٢٠١٩.

منهج الدراسة وأدواتها:

في ضوء الهدف التي سعت الدراسة لتحقيقه اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج التجريبي تصميم المجموعتين ، (التجريبية ، الضابطة) بقياسين قياس قبلي وقياس بعدي، وتحققت الدراسة من ثبات فعالية البرنامج الارشادي في القياس التتبعي للمجموعة التجريبية. وتمثلت أداة الدراسة في الآتي:

- استخدام مقياس الوحدة النفسية لأبناء النازحين الليبيين (إعداد الباحثة).

- برنامج ارشادي معرفي لخفض الوحدة النفسية لأبناء النازحين (إعداد الباحثة).

الاطار النظري والدراسات السابقة :

المحور الاول :الوحدة النفسية :

مفهوم الوحدة النفسية :

المعاجم الأجنبية كانت أكثر تحديداً لمفهوم الوحدة النفسية من المعاجم العربية حيث أتفق كل من نيلسون "وزملائه " و " لاروس" Larouse الى أن مصطلح وحدة نفسية Loneliness وهي صفة يقصد بها منفرد .. متوحد .. وحيد ، من غير رفيق ليس عضواً متفاعلاً في جماعة . وهي مفاهيم تشير في جملتها الى إحساس الفرد بكونه منفصلاً أو منعزلاً عن أبناء جنسه ، وهي حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة أي الانفصال أي العزلة عن الآخرين ، أي أن لاروس " ربط في مجمعه بين مفهوم الوحدة النفسية وبين احساس الفرد بالتعاسة Miserable، من جزاء اضطرار الفرد الى اعتزال الناس بسبب شعوره بافتقاد الرفيق أو الصديق (قشقوش ، ١٩٨٣ ، ١٨٩-١٩٠).

وعرف كل من لينتش Lynch وليدرمان Leiderman ، وروكاتش Ami ,Roktach بأنها : " حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة أي الانفصال عن الآخر يتوخى حالة يصاحبها معاناة الأفراد لكثير من ضروب الوجشة Lonesome ، والاعتراب Alienation ، والاكتئاب Depression ، من جزاء احساسه بالوحدة " (عبلة العباسي ، ١٩٩٩ ، ١٩)، (Lynch, 1977)(Roktach, 1988, 531).

وترى شقير ، الوحدة النفسية بأنها : الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم مع صعوبة التودد إليهم ، وصعوبة التمسك بهم بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس، وأنه غير محبوب عاجز عن الدخول في علاقات اجتماعية قوية مع الآخرين ولا يتفاعل معهم بشكل إيجابي ومقبول وهو شخص لا يثق بنفسه وغالباً ما يشعر بالوحدة حتى في وجه الآخرين " (زينب شقير ، ١٩٣٣ ، ١٢٦-١٢٧).

أنواع الوحدة النفسية :

قسم قشقوش (١٩٨٨) الوحدة النفسية الى ثلاثة أنواع رئيسية وهي :

١. الوحدة النفسية الأولية : وهي اضطراب في احدى سمات الشخصية المرتبطة بالانسحاب العاطفي ، ويؤثر في عدد كبير من صور وأشكال السلوك الاجتماعي ، وينقسم الى قسمين :

أ. الوحدة النفسية الناتجة عن تخلف نمائي في الشخصية

ب. الوحدة النفسية الناتجة عن قصور في السلوك.

٢. الوحدة النفسية الثانوية :

وهي تمثل استجابة انفعالية في جانب الفرد لتغيير ما يحدث في بيئته ، ويترتب عليه حرمان الفرد من الانخراط في علاقات هامة كانت متاحة لديه قبل حدوث هذا التغيير ، ومع افتقاد الفرد لهذه العلاقة يصبح غير قادر على أن يفي بمتطلبات بعض الأنوار والممارسات الهامة في حياته ، وهذا يرتبط بثلاثة محكات هي : أ. نتيجة تمزق مفاجئ في البيئة الاجتماعية للفرد .

ت. تحدث فجأة كاستجابة لحرمان مفاجئ

ث. تسكن عندما يتغير الموقف المؤلم الذي طرأ على حياة الفرد .

٣. الوحدة النفسية الوجودية :

يعددها بعض الفلاسفة أنها حالة إنسانية طبيعية يتعذر الهروب منها ، إلا أن الوحدة النفسية الوجودية يمكن أن تعكس كذلك فترة النماء النفسي لأن خبرة الإحساس بالوحدة النفسية تميل في بعض الحالات الى أن تحرر ما قد يكون لدى الفرد من طاقات وإمكانات ابتكارية يقل التقدم التكنولوجي الذي يعتبره الباحثون مصدراً للإحساس بالوحدة النفسية الوجودية تميل الى أن تحرر ما قد يكون لدى الفرد من طاقات وإمكانات ابتكارية يقل التقدم التكنولوجي الذي يعتبره الباحثون مصدراً للإحساس بالوحدة النفسية الوجودية (الدسوقي ١٩٩٦ ، ٦) .

المحور الثاني : الارشاد المعرفي السلوكي :

يعتبر الارشاد المعرفي السلوكي من أهم الاساليب الارشادية في حل المشكلات والاضطرابات والتعامل معها باستخدام الفنيات المعرفية والسلوكية، وهو يقوم على أسس ومسلمات كلا من النظريتين المعرفية والنظرية السلوكية، حيث يقوم الاتجاه المعرفي الذي يهتم بالمعرفة وعلى تعلم وتقييم طرق تنظيم المعلومات عن البيئة والذات، وتعلم كيفية التغلب على المشكلات وطرق حلها، وكذلك التنبؤ بالأحداث المستقبلية المتوقعة مسبقا في حل تلك المشكلات والقضاء على الصعوبات(عادل عبدالله، ١٩٩٩، ١٧).

- يعمل الارشاد المعرفي السلوكي على الدمج بين الارشاد المعرفي بفنياته المتعددة والارشاد السلوكي بما يتضمنه من فنيات، ويتخصص في التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد اذ يتعامل معها معرفيا وانفعاليا وسلوكيا بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي (عادل عبدالله، ٢٠٠٣، ١٧)

فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الوحدة النفسية ---- حنان ميلاد علي

- هو عملية تعليم وتدريب وتعزيز السلوكيات الايجابية والتعرف على الانماط المعرفية والافكار والمشاعر التي ترتبط مع تلك السلوكيات، ويركز الارشاد المعرفي السلوكي على امرين هامين وهما:

- كيف يفكر الفرد حول نفسه وحول العالم والمستقبل؟
- كيف يؤثر ما يفعله الفرد على أفكاره ومشاعره؟ (Queree, M.,2007,7)

طريقة إعادة البنية المعرفية **Cognitive Restructuring**:

ظهرت مجموعة من طرق الارشاد في إطار الارشاد المعرفي السلوكي الذي يقوم على أساس إعادة البنية المعرفية، وتقوم هذه الطرق على افتراض أن الاضطرابات النفسية، والسلوكية هي نتيجة لأنماط من التفكير غير التكيفي، وفيما يلي المداخل والطرق الارشادية المعرفية الفرعية الارشاد المعرفي السلوكي أو ما يعرف ب (تعديل السلوك المعرفي) لميشنبوم

Meichenbaum

وقد أستندت الباحثة في هذه الدراسة على طريقة إرشادية مهمة من الطرق الارشادية المعرفية السلوكية :

- الارشاد المعرفي السلوكي بطريقة ميشنبوم **Cognitiv-behavioral Meichenbaum**

trend تعتبر طريقة الارشاد المعرفي السلوكي لميشنبوم **Miechinbaum** من أهم الاتجاهات المعاصرة التي ظهرت في مجال الإرشاد النفسي، ويعتبر دونالد هربت ميتشنبوم **Meichenbaum D.H** رائد الارشاد المعرفي السلوكي (CBT) أو ما يعرف أيضا بالتعديل المعرفي السلوكي، ويهدف الارشاد المعرفي السلوكي إلى تصحيح التشوهات المعرفية من خلال إعادة تنظيم حديث الذات **Seif-taik** الخاص بالشخص ومن ثم تغيير سلوكه وطبيعة التدعيم المنتقاة من البيئة وبهذه الطريقة يمكن تمكين العملاء من تقييم مساهماتهم الخاصة لمشاكلهم وتعليمهم سلوكيات بديلة صحيحة (حسين فايد، ٢٠٠٥، ٩٦)

ويقوم هذا الارشاد على منطلق يدل على أن السلوكيات والانفعالات تنشأ من خلال المعرفة والعمليات المعرفية التي يمكن تعلم تغييرها، ويهدف بالتالي إلى تحديد أي معارف لدى العميل تسبب الاضطرابات المعرفية ثم استخدام بعض الأساليب المعرفية والسلوكية لخفض المعارف الخاطئة واستبدالها بمعارف جديدة وطرق للتفكير تجاه المشكلة أكثر تكيفاً، ثم تعزيز وتدعيم هذه المعارف والطرق (سيد عبدالعظيم، فضل ابراهيم، محمد عبد التواب، ٢٠١٠، ١٦٧-١٦٨)

وهذه الطريقة لا تعتمد على استخدام فنيات نظرية واحدة مع جميع الحالات، إنما تعتمد على دمج المفاهيم المعرفية والسلوكية معاً، والتي من خلالها يتمكن الباحثين من استخدام الفنيات الإرشادية التي تنتمي الي النظريات الإرشادية النفسية الأخرى ، وتكون مهمة المرشد وفقاً لهذه الطريقة هي إعادة بناء الجوانب المعرفية للعميل، المتصلة بعدم التكيف من خلال مجموعة من المبادئ والإجراءات تقوم على أن العوامل المعرفية تؤثر في السلوك، ومن ثم فإن تغييرها سيجتنب عليه تغيير السلوك بلا شك، وتقوم هذه الطريقة على تحقيق الآتي:

- تعليم المسترشدين أن يحددوا ويقيموا أفكارهم وتخيالاتهم، وخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة.

- تعليم المسترشدين على استراتيجيات وفنيات سلوكية ومعرفية متباينة مماثلة لتلك التي تطبق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة الضغوط الطارئة

(عبد الرحمن الشناوي، ٢٠١٥، ١٨٠-١٨١)

ويرى (باترسون، ١٩٩٠) ان التعديل المعرفي السلوكي تبعاً لاتجاه ميتشنيوم هو ارشاد سلوكي مع إضافة بعض التكتيكات المعرفية، كما هو الحال لدى عدد من المرشدين السلوكيين الذين شد انتباههم فائدة التكتيكات المعرفية، وتشمل التكتيكات الارشادية السلوكية كثيراً من العناصر المعرفية ولذلك نرى أن ميتشنيوم حاول ان يطور إرشاداً معرفياً مبنياً على الدراسة وعلى النظرية وانتبه إلى ما يقوله الناس لأنفسهم في تحديدهم لسلوكياتهم، ولذا فقد ركز الارشاد عنده على تغيير الأفكار التي يقولها المسترشدون لأنفسهم صراحة أو ضمناً والتي تؤدي إلى سلوك غير فعال أو إلى اضطراب انفعالي، وأصبح الارشاد يقوم على تعديل الحالات للتعليمات الذاتية التي يوجهونها لأنفسهم وبذلك يستطيعون مواجهة المواقف المشكلة، بالإضافة إلى استخدام التدريبات بصورة مستقلة فإنه يمكن دمجها ضمن أساليب سلوكية مقننة لزيادة فعالية هذه الأساليب كما يمكن دمجها أيضاً ضمن أساليب إعادة البناء المعرفي(خالد عسل، فاطمة مجاهد، ٢٠١٧، ١٠٤).

وقد تم الاستناد في هذه الدراسة على طريقة الارشاد المعرفي السلوكي لميتشنيوم، فمن خلال اطلاع الباحثة على أهم الطرق التي يقوم عليها الارشاد المعرفي السلوكي، تبين لها أن الاتجاه المعرفي السلوكي لميتشنيوم من بين أهم الطرق الذي تناولت الفنيات المعرفية، كفنية الحديث الذاتي للفرد، والأفكار التي تسيطر عليه، حيث ان كل ما يقوله الفرد لنفسه داخليا، وما يدور في ذهنه من أفكار منطقية، أو لا منطقية تعتبر سلطة قوية تحرك سلوك الفرد وتسيطر على تصرفاته، حيث أن هذه الطريقة تقوم على إعادة البناء المعرفي عن طريق التدريب على إعطاء

فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الوحدة النفسية ---- حنان ميلاد علي

تعليمات ذاتية بحيث يساعد الأفراد سواء كانوا أطفال أو كبار على تعديل مجموعة كبيرة من السلوكيات، حيث تتضمن هذه الطريقة فكرتين هي أن الاشياء غير العقلانية التي يقولها الانسان لنفسه هي سبب اضطراباته، وعلى فكرة أهمية الحوار الذاتي (الداخلي) والضبط اللفظي للسلوك من خلال تعليمات يعطيها لهم أشخاص آخرون، فيكسبون القدرة على ضبط سلوكهم الشخصي، وقد تبنت الباحثة هذه الطريقة لسهولة تطبيقها ولاعتمادها على عدة نظرية الارشاد النفسي، السلوكية والمعرفية . وتشتمل عملية الارشاد وفقاً للاتجاه المعرفي السلوكي لميشنوم على ثلاث مراحل أساسية وهي:

أ. المرحلة الأولى: الملاحظة الذاتية:

يكون لدى المسترشد في فترة ما قبل الارشاد حواراً داخلياً سلبياً مع ذاته، وكذلك تكون خيالاته وتصوراته سلبية، أما أثناء عملية الارشاد ومن خلال الاطلاع على أفكار المسترشد ومشاعره وانفعالاته الجسمية وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها تتكون عند المسترشد بناءات معرفية جديدة، الأمر الذي يجعل نظرتة تختلف عما كانت عليه قبل الارشاد، وبذلك تحدث عملية إعادة بناء تكوين المفاهيم والتي بدورها تؤدي إلى إعادة تعريف مشكلات الفرد بطريقة تعطيه الثقة والتفهم والقدرة على الضبط، وهذه جميعها من مستلزمات عملية التغيير، وتساعد إعادة تكوين المفاهيم على إعطاء معانٍ جديدة للأفكار والمشاعر والسلوكيات (بطرس حافظ، ٢٠١٠، ١٨٣).

ب. المرحلة الثانية: مرحلة الأفكار والسلوكيات غير المناسبة:

وتتضمن ملاحظة المسترشد لنفسه حديثاً داخلياً مضمون هذا الحديث إذا كان سلوك هذا المسترشد مطلوب تعديله فيجب أن يقول لنفسه أو يتخيل ما يولد سلسلة سلوكية جديدة متوافقة مع سلوكياته غير المتوافقة، أيضاً يتضمن الحديث الذاتي الخصائص ذات التأثير على أنظمة الانتباه والتقدير واستشارة سلوكيات جديدة مما يؤدي إلى تنظيم خبرات المسترشد حول التصور الجديد بفاعلية أكثر، أي بناء تصور جديد لتنظيم أفكاره وسلوكياته الجديدة، بما يتناسب مع السلوكيات القديمة بنشاط وفاعلية أكثر (صبري الحياي، ٢٠١١، ٢٩٣-٢٩٤).

ج. المرحلة الثالثة: تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير:

تتضمن هذه المرحلة قيام المسترشد بسلوكيات التعامل (المواجهة) على أساس يومي، وكذلك الاحاديث الذاتية حول نتائج هذه التجارب الشخصية، ويرى ميتشنوم Meichenbaum ان ما يقوله المسترشد لنفسه حول السلوكيات الجديدة التي اكتسبها، والنتائج المترتبة عليها،

سيؤثر على عملية التغيير إذا كانت ستبقى في السلوك وستعم على مواقف أخرى، ويتوقف نجاح الارشاد على مدى التغيير الذي يحدث في السلوك وستعم على مواقف أخرى، ويتوقف نجاح الارشاد على مدى التغيير الذي يحدث في السلوك وفي الأحاديث الداخلية، ولذلك فإن عملية الارشاد الفعالة تتضمن مهارات سلوكية جديدة، وأحاديث داخلية جديدة، وأبنية معرفية جديدة .
(أحمد الزعبي، ٢٠٠٣، ٨٠).

سابعاً: فنيات الاتجاه المعرفي السلوكي عند ميتشنيوم **Meichenbaum**

١. مهارة المواجهة **Coping skills**:

وتتضمن هذه المهارة مساعدة العميل على تنمية مهارات التوافق والواجهة مع الظروف والمواقف الضاغطة التي تكون خارج تحكمه ويركز ميتشنيوم على مهارة المواجهة حيث يدرّب العميل على مواجهة الموقف وحل المشكلات في المستقبل، ومواجهة مواقف الشدة والمشكلات الحقيقية (سيد عبدالعظيم، فضل ابراهيم، محمد عبد الثواب، ٢٠١٠، ١٦٨).

ومن الدراسات التي استخدمت هذه الفنية دراسة (عبدالله المسهلي، ٢٠٠٩) وهدفت إلى التعرف على اساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى الاكتئاب ومرضى القلق المترددين على مستشفى المدينة المنورة وغير المرضى، وقد اشتملت العينة على (٢١٠) ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠-٣٠) عام منهم (١٤٠) من المرضى و(٧٠) من غير المرضى، مستخدماً مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما استخدم الاساليب الاحصائية التالية: اختبار **T.test**، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) لدى المرضى وغير المرضى، كما توصلت الدراسة إلى ان أسلوب التدين في مقدمة أساليب مواجهة الضغوط لدى المرضى وغير المرضى.

٢. مهارة التحصين ضد الضغوط **Stress Inoculation**:

• واستندت هذه الطريقة إلى فكرة رئيسية مفاد وتقوم هذه الفنية على افتراض مساعدة الأفراد للتعامل مع مواقف الضغط النفسي قبل مواجهتها، وبهذا المعنى يكون هذا الأسلوب مشابهاً لأساليب التطعيم واللقاح الطبي ضد الامراض السارية، حيث يتم بها حقن الفرد بنسبة من الجراثيم التي تسبب مرضاً معيناً الأمر الذي يعمل على إثارة جهاز المناعة بالجسم للعمل على إنتاج أجسام مضادة للجراثيم ونفس الأمر الذي يعمل على إثارة جهاز المناعة بالجسم للعمل على إنتاج أجسام مضادة للجراثيم ونفس الأمر ينطبق على أسلوب التحصين ضد التوتر الذي يقوم على مساعدة الأفراد على التكيف بفعالية مثيرات ضاغطة بسيطة الشدة بهدف مساعدتهم على اجراءات التدريب على التحصين ضد الضغوط:

ويشمل أسلوب التحصين من الضغوط على ثلاث مراحل:

١. مرحلة التعليم:

وفي هذه المرحلة يزود المسترشد بإطار تصوري لفهم طبيعة ردود فعله تجاه الضغط، أي فهم ومعرفة ردود فعله التي تحدث أثناء المشكلة وضبط انفعالاته ويكون ذلك في أسلوب علمي مبسط، ويكون الهدف من تحديد الإطار هو مساعدة المسترشد على أن ينظر للمشكلة بشكل منطقي "عقلاني" مع تقبله وتعاونه في إنجاح الأسلوب العلاجي.

وينبغي أن يتوجه العلاج إلى ناحيتين:

أ. مساعدة المسترشد على ضبط الاستثارة الفيزيولوجية.

ب. تغيير العبارات الذاتية التي تمت تحت ظروف الانضغاط.

وحيث أن يشجع المسترشد بعد ذلك على ان ينظر إلى خوفه أو ردود فعل الانضغاط لديه

على أنها تتكون من أربع مراحل، بدلاً من كونها رد فعل غير متميز، وهذه المراحل هي:

١. الإعداد للضاغط " مصدر الضغط".

٢. مواجهة الضاغظ أو التعامل معه.

٣. احتمال أن يكون الضغط شديداً عليه.

٤. تعزيز نفسه على أنه قد واجه الضغط. (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٨، ١٢٧)

٢. مرحلة التكرار (التدريب):

وفيها يعلم المرشد أساليب التكيف مع المواقف المقلقة والمشكلة من خلال تعريفه بمخاوفه، والمثيرات التي تؤدي للقلق والتوتر، وتدريبه على الاسترخاء العضلي. أما طريقة التكيف المعرفي فتكون بقول المسترشد لنفسه بأنه يستطيع أن يضع خطة للتعامل مع الموقف، وأن يسترخي، وأنه قادر على السيطرة على الموقف، وأن يتوقف حين يشعر بالخوف، ثم يقول لنفسه: لقد نجحت.

٣. مرحلة التدريب التطبيقي (التطبيق):

حين ينجح المسترشد في التدريبات السابقة، يقوم المرشد بتعريضه لموقف واقعي مقلق ومخيف ويثير لديه التوتر، ويتيح له تطبيق التدريبات السابقة بشكل واقعي يتيح له السيطرة عليها معرفياً وسلوكياً (محمد قاسم، ٢٠١٢، ١٢٥).

ومن الدراسات التي استندت إلى أسلوب فنية التحصين ضد الضغوطات :

دراسة (ياسمين باشا، ٢٠١٥) وهدفت الدراسة إلى تقديم برنامج ارشادي لمعرفة فعالية الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أم الطفل التوحدي (دراسة حالة) باستخدام أسلوب الاسلوب التحصين ضد الضغوط لميتشنيوم، وقد اجريت دراسة الحالة على حالة واحدة تعاني من الضغوطات نفسية ناتجة عن اصابة ابنها باضطراب التوحد، وقد تم الاعتماد على اداتين للتشخيص وهما: المقابلة نصف الموجهة، ومقياس الضغوط النفسية، وبعد اعادة تطبيق مقياس الضغوط النفسية على المفحوصة بعد إنتهاء التدخل الارشادي، حيث أسفرت النتائج على انخفاض الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى المفحوصة، وبذلك فقد بينت الدراسة أن للإرشاد المعرفي السلوكي فعالية في تخفيض الضغوط النفسية لدى أم الطفل التوحدي.

٤. مهارة وقف التفكير : Thought Stopping

وتهدف هذه المرحلة التغلب على المشاعر المسببة للقلق والانزعاج والتي تقف في طريق الفرد وتمنعه من الوصول إلى حالة من الاسترخاء والطمأنينة وذلك عن طريق الوقف الفوري لاسترسال الافكار السلبية المرتبطة بالمواقف الضاغطة. وتساعد هذه الفنية المسترشد الذي يستغرق في الماضي أو لديه أفكار غير عقلانية، على وقف انهزامية الذات والعيش بطريقة أكثر إنتاجية، حيث يطلب المرشد من العميل التفكير بأسلوب انهزامية الذات وفي غمرة مثل هذا التفكير يصرخ "المرشد" فجأة بقوله "توقف" وصراخ الكلمة يقطع عملية التفكير ويجعلها مستحيلة الاستمرار. (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٨، ١٢٧)

٥. مهارة حل المشكلة Problem Solving Skills

وتهدف فنية حل المشكلات إلى زيادة الوعي بالاستجابة الفعلية حتى يتمكن الفرد من التكيف مع مواقف الحياة المختلفة الجديدة باستقلالية وهي واحدة من السمات المميزة للإرشاد المعرفي السلوكي، اذا يجد بعض المسترشدين صعوبة في حل مشكلاتهم، لأنهم لا يملكون المهارات اللازمة لذلك (Wenzel, A., Brown, G.g Karlin, B.K., 2011, 152).

ويقوم المرشد بتعليم المسترشدين الخطوات المنهجية لحل المشكلات وتمثل هذه الخطوات في:

- تحديد وتعريف المشكلة.
- اقتراح الحلول الممكنة للمشكلة.
- دراسة وتقييم الحلول المقترحة.
- اختيار الحل القابل للتطبيق.

كما تهدف فنية أسلوب حل المشكلات إلى مساعدة المسترشد على تنمية المهارات والسلوكيات الفعالة لحل المشكلة، وتقوم بتوظيف طرق تعليمية مباشرة مثل التعليمات الشفوية، والمواد المكتوبة، واستخدام الأسلوب السقراطي الذي يؤكد على الأسئلة والمناقشة، وهذا من شأنه تشجيع العميل على التفكير في نفسه وتكوين استنتاجاته النهائية وتفسيراته للمشكلات بأسلوب أكثر تكيفاً وفي التدريب على حل المشكلات تستخدم طرقاً سلوكية مثل: النموذج، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي، والتشكيل (عبد الفتاح الخواجه، ٢٠٠٩، ٢٧).

ومن أهم الدراسات التي أثبتت فاعلية ونجاح طريقة ميتشنيوم في خفض مستوى الاضطرابات النفسية:

- دراسة (سماح السيد، ٢٠١٥) تهدف إلى تنمية المفاهيم الرياضية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي المعرضين لصعوبات التعلم من خلال تطبيق استراتيجية (التعليم الذاتي وفقاً لنموذج ميتشنيوم (Miechinbaum) والاستفادة من الاختبار التشخيصي، وتم تطبيق البرنامج على عينة مكونة من (٢٤) تلميذاً تم تقسيمهم إلى (١٢) عينة تجريبية، و(١٢) عينة ضابطة، وقد أثبتت النتائج فاعلية استراتيجية الارشاد المعرفي السلوكي بتطبيق استراتيجية (التعليم الذاتي) في خفض صعوبات التعلم لدى عينة الدراسة.
- ودراسة يلوسي ودوي (Ulusoy & Duy, 2013) التي هدفت إلى التعرف على فاعلية التثقيف النفسي في خفض مستوى العجز المتعلم وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الصف الثامن في المدرسة الابتدائية من الطلبة الذين تعرضوا للإساءة الوالدية، أجريت الدراسة في تركيا، تكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية ضمت ١٤ طالباً، ومجموعة ضابطة ضمت (١٣) طالباً، استخدم في هذه الدراسة مقياس الأفكار غير العقلانية للمراقبين، واستبيان أنماط العجز المتعلم لدى الأطفال، أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عجز المتعلم بين المجموعتين تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية، في حين لم تظهر النتائج وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج الإرشادي يعزى لمتغير الجنس، مما يدل على أثر التثقيف النفسي في تعزيز التفكير العقلاني، وخفض مستوى الأفكار غير العقلانية والعجز المتعلم لصالح المجموعة التجريبية.

فروض الدراسة:

تضمنت فروض الدراسة الآتي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تراتيب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على أبعاد درجات مقياس الوحدة النفسية ((الحاجة الى العاطفة ، العزلة الاجتماعية ، اضطراب انفعالي ، فقدان الأمل ، فقدان المهارات الاجتماعية).
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تراتيب درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على أبعاد درجات مقياس الوحدة النفسية (الحاجة الى العاطفة ، العزلة الاجتماعية ، اضطراب انفعالي ، فقدان الأمل ، فقدان المهارات الاجتماعية).

اجراءات الدراسة :

عينة الدراسة الاستطلاعية:

- تم تطبيق مقياس الوحدة النفسية على عينة استطلاعية من أبناء النازحين الليبيين الدارسين في المدرسة الليبية بالقاهرة وقد بلغ عددهم (١٧٠) تلميذا وتلميذة، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٠-١٣) سنة، المقيدون بالصفوف (الخامس والسادس والسابع) بمدرسة النجم الساطع الليبية ، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وروعي في هذه العينة أن تكون موزعة على المتغيرات التصنيفية للدراسة (العمر، النوع ، الفصل الدراسي) بحيث بلغ طلاب الصف الخامس ٥٧ ونسبتهم المئوية (٣٣.٥٪) ، بينما بلغ عدد طلاب الصف السادس ٤٤ ونسبتهم المئوية (٢٥.٩٪) ، في حين بلغ عدد طلاب الصف السابع ٦٩ ونسبتهم (٤٠.٦٪) ، وقد بلغ عدد ذكور العينة ٩٠ ونسبتهم (٥٢.٩ %) ، بينما بلغ عدد الاناث ٨٠ ونسبتهم (٤٧.١٪). وقد تم اختيار عينة عشوائية ليتم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة عليهم، بهدف التأكد من مدى صدق وثبات أدوات الدراسة، ومناسبتها لأفراد العينة.

العينة المستهدفة :

شملت التلاميذ الذين طبقت عليهم أدوات الدراسة للتحقق من صحة فروض الدراسة ، وتكونت العينة الاساسية من (٣٠) تلميذاً وتلميذة ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الوحدة النفسية وتراوحت أعمارهم ما بين ١٠-١٣ سنة بمتوسط عمري قدره بمتوسط عمري ١١.٦ عاماً، وبانحراف معياري ١.٠١ عاماً. تم تقسيمهم إلى مجموعتين، أحدهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة. وبلغ عدد المجموعة التجريبية قوامها ١٥ تلميذ، توزعت على

فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الوحدة النفسية ---- حنان ميلاد علي

٧ ذكور و ٨ إناث، والأخرى مجموعة ضابطة وقوامها ١٥ تلميذ وتلميذه، توزعت على ٨ ذكور و ٧ إناث، وقد تحققت الباحثة من تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم التحقق من صدق وثبات المقياس بعدة طرق كما يلي :

صدق المقياس :

قامت الباحثة بتقنين فقرات المقياس وذلك للتأكد من صدقه كالتالي :

أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية (ملحق ١) المكونة من (٩٤) عبارة على (١١) من السادة المحكمين من أساتذة الصحة النفسية لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات للمقياس، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية. وتم الإبقاء على المفردات التي لاقت اتفاقاً بنسبة (٨٠٪) من نسبة المحكمين، وقد تم حذف العبارات التي لم تلق قبولاً أثنين أو أكثر من المحكمين وعددها (٢٣) مفردة، وتعديل (٦) مفردة، والملحق رقم (٣) يوضح ذلك، وعليه وصل عدد عبارات المقياس بعد التحكيم إلى (٧١) عبارة وفقاً لما أبداه المحكمون من آراء.

ثانياً: الصدق العاملي:

استخدمت الباحثة التحليل العاملي البنائي بطريقة تحليل العوامل الأساسية Principle Axis factoring (PAF) وحددت الباحثة خمسة عوامل لاستخلاص المفردات عليها والتدوير المائل بطريقة البروماكس وقد بلغ معامل $KMO = 0.68$ وقد كان محك التماثل لبارتليت دال احصائياً، كما تحقق محك التقارب للتحليل العاملي عند عدد الترتيبات $It = 9$. ويعرض الجدول (٣) تشبعات المفردات على الأبعاد الخمسة:

ثبات المقياس :

طريقة الفا كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمفردات مقياس الوحدة النفسية ككل وبذلك بلغ قيمة معامل ألفا للثبات الكلي للمقياس (٠.٧٦)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات مما يطمئن الباحثة الي تطبيقه على عينة الدراسة. أ. الإطار النظري للبرنامج: يعتمد الإطار النظري للبرنامج المستخدم في الدراسة على الارشاد المعرفي السلوكي لنظرية ميتشنيوم (Meichenbaum) التي تم عرضها في الفصل الثاني، واسبس الإطار النظري للبرنامج على النظريات السلوكية المعرفية.

ب. تعريف البرنامج الإرشادي:

- وقد تبنت الباحثة تعريف (سامي ملحم، ٢٠٠٨، ١٦٥) بأنه: "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً لجمع من تضمهم المؤسسة كالمدرسة مثلاً، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل تلك المؤسسة وخارجها ويقوم بالتخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه".

د. الأهداف العامة للبرنامج:

يؤكد المهتمون بتصميم البرامج الإرشادية على أن الهدف العام من اعداد تلك البرامج يتساوى مع الأهداف التي تسعى اليها عملية الارشاد النفسي التي تهدف إلى تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وفي إطار البرنامج الإرشادي التالي، فإن الباحثة تحدد الهدف العام الذي تسعى إلى تحقيقه من خلال البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لميتشنيوم (Meichenbaum) وهو خفض مستوى الوحدة النفسية (لأفراد العينة) أبناء النازحين الليبيين وذلك من خلال الاستفادة من تطبيق الأساليب والفنيات الإرشادية المتضمنة الاتجاه المعرفي السلوكي، وإكساب الابناء خبرات إيجابية، ومهارات اجتماعية تساعدهم على تعديل أفكارهم اللاعقلانية بأخرى عقلانية، وتعديل سلوكهم، والعمل على تنمية مهاراتهم في خفض الوحدة النفسية، وتحقيق التوافق النفسي لديهم.

وتضمنت خطة العمل مسار التخطيط التالي كما هو موضح في الجدول التالي

جدول (٢): محتوى جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	مدة الجلسة
الأولى	تعارف	تعارف (بناء العلاقة الإرشادية) بين الباحثة والتلاميذ وتعريفهم بالبرنامج الإرشادي والهدف منه والفنيات المستخدمة فيه.	استخدام المحاضرة الحوار المناقشة و كشف الذات، والتقبل غير المشروط، من المشاركة واسلوب الترفيه.	ساعة
الثانية والثالثة والرابعة	الوحدة النفسية	<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة التلاميذ على قول لا للضغط • التعرف على اهم المشكلات التي واجهتم أثناء النزوح • التعرف بالوحدة النفسية، وعن اهم مظاهره . • معرفة أهم مظاهر الوحدة النفسية لديهم . • 	التحصين ضد الضغوط، اعادة البناء المعرفي، الحوار السقراطي، التبصير، التوكيد الذاتي، التخيل، التغذية الراجعة	ثلاث ساعات كل جلسة ساعة واحدة

فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الوحدة النفسية ---- حنان ميلاد علي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة	مدة الجلسة
الخامسة والسادسة والسابعة	الأفكار المشاعر السلوك	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على ماهية الأفكار. التعرف على العلاقة بين الأفكار والسلوك والمشاعر. التعرف على تأثير الأفكار السلبية على الشخصية. التعرف على أهمية الحوار الذاتي في بناء الشخصية. 	الحوار، إعادة البناء المعرفي، القصص النمذجة، الحديث الذاتي، وقف الأفكار، الواجب المنزلي.	ثلاث ساعات كل جلسة ساعة واحدة
الثامنة والتاسعة والعاشر	الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالوحدة النفسية	<ul style="list-style-type: none"> وقف الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالوحدة النفسية واستبدالها بأفكار عقلانية أي تغيير نوعية الأحاديث مع الذات. تحديد الأحداث والمواقف المثيرة للأفكار اللاعقلانية كالمشكلات والخبرات التي مروا بها وتأثيرها على أفكارهم ومشاعرهم، التدريب على ضبط النفس. 	المحاضرة، الحوار، وقف التفكير السرد القصص، إعادة البناء المعرفي، تنمية قدرتهم على حل المشكلات بالأمثلة، الواجب المنزلي.	ساعتان كل جلسة ساعة واحدة
الحادية عشرة والثانية عشرة الثالثة عشر	تقدير الذات والمرونة الايجابية	<ul style="list-style-type: none"> تنمية القدرة على تقدير الذات، وتدريبهم على التفكير الايجابي والمرونة الايجابية في تفسيرهم للمواقف الجديدة في حياتهم والمواقف التي لها تأثير سلبي ومن اهمها النزوح وقف الأفكار السلبية المرتبطة بتلك المواقف. 	الحوار، المناقشة، وتدريبهم على اسلوب المرونة الايجابية، السرد القصصي والنمذجة والتعزيز.	ثلاث ساعات كل جلسة ساعة واحدة
الرابعة عشر والخامسة عشر والسادسة عشر	التفريغ الانفعالي	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على الاسترخاء وأهميته. ممارسة التلاميذ للاسترخاء. التعرف على العلاقة بين النفس والجسد. التحرر من المشاعر السلبية الخاطئة 	التخيل العقلي، التدريب على الاسترخاء، لعب الدور، التغذية الراجعة الواجب المنزلي	ثلاث ساعات كل جلسة ساعة واحدة
السابعة عشر والثامنة عشر والتاسعة عشر	تنمية أساليب المواجهة الايجابية	<ul style="list-style-type: none"> مساعدة التلاميذ على مواجهة الضغوط التعرف على اساليب المواجهة الفعالة للتخلص من أي ضغط نفسي. التمييز بين أساليب المواجهة الايجابية والسلبية. تدريب التلميذ على التفاؤل والامل واستثمار القوة الداخلية لمواجهة المشكلات وتحدي الصعاب. 	المحاضرة، المناقشة، التصير، المواجهة التخيل العقلي، لعب الدور، السرد القصصي، الواجب المنزلي.	ثلاث ساعات كل جلسة ساعة واحدة
العشرون و احدى وعشرون	التدريب على أسلوب حل المشكلات	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على مفهوم أسلوب حل المشكلات. القدرة على تحليل المشكلة (المواقف الصعبة). القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة. التعرف على خطوات حل المشكلات. 	الحوار، المناقشة، مهارة حل المشكلات سيتم توضيحها بواسطة لعبة الكنز التي تبين خطوات حل المشكلة، الاسترخاء، التغذية الراجعة.	ساعتان

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة	مدة الجلسة
اثنان وعشرون	الختام والتقييم	<ul style="list-style-type: none"> • اختتام فعاليات البرنامج المعرفي السلوكي. • تقييم البرنامج الارشادي وفنياته. • تطبيق القياس البعدي على التلاميذ. 	الحوار، الاسترخاء، الحديث عن الذات، التخيل، التغذية الراجعة.	ساعة ونصف

نتائج الدراسة:

قد توصلت الدراسة الى النتائج الاتية :-

تضمنت نتائج الدراسة الاجابة عن التساؤلات الاتية :

الفرض الاول:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تراتيب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على أبعاد درجات مقياس الوحدة النفسية لصالح القياس البعدي. ولاختبار صحة الفرض احصائياً استخدمت اختبار ويلكوكسون للتحقق من دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والجدول رقم (٨) يوضح دلالة الفروق بين تراتيب درجات المجموعة التجريبية على أبعاد القياسين القبلي، والبعدي.

جدول (٢): دلالة الفروق بين تراتيب درجات المجموعة التجريبية وقيمة "Z" للقياسين القبلي

والبعدي N=15

البعد	المجموعة	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	حجم التأثير	قيمة Z	مستوى الدلالة
الحاجة الى العاطفة	قبلي بعدي	سالبة	١	٢	٢	٠,٥٧٩	٣,١٧-	٠,٠١
		موجبة	١٣	٧,٩٢	١٠٣			
		القيود	١					
العزلة البيئشخصية	قبلي بعدي	سالبة	١	٢	٢٢	٠,٦٠١	٣,٣٠-	٠,٠١
		موجبة	١٤	٨,٤٣	١١٨			
		القيود	٠					
اضطراب انفعالي	قبلي بعدي	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٢٢	٣,٤١-	٠,٠١
		موجبة	١٥	٨	١٢٠			
		القيود	٠					
فقدان الامل	قبلي بعدي	سالبة	٣	٥	١٥	٠,٤٦٧	٢,٥٦-	٠,٠٥
		موجبة	١٢	٨,٧٥	١٠٥			
		القيود	٠					
فقدان المهارات الاجتماعية	قبلي بعدي	سالبة	٢	٦,٢٥	١٢,٥٠	٠,٤٦١	٢,٥٢-	٠,٠٥
		موجبة	١٢	٧,٧١	٩٢,٥٠			
		القيود	١					

وقد أسفرت النتائج:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥) بين تراتيب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على أبعاد (الحاجة الى العاطفة ، العزلة الاجتماعية، اضطراب انفعالي ، فقدان الأمل ، فقدان المهارات الاجتماعية) في درجات مقياس الوحدة النفسية.

يتضح من النتائج السابقة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تراتيب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الوحدة النفسية ((الحاجة الى العاطفة ، العزلة الاجتماعية ، اضطراب انفعالي ، فقدان الأمل ، فقدان المهارات الاجتماعية))، وأن قيم "Z" جميعها دالة احصائياً، وهذا يدل على فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في مستوى خفض الوحدة النفسية لأبناء النازحين الليبيين، واكسابهم اساليب المواجهة لخفض مظاهر الوحدة النفسية .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في إطار الاعتماد على البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي، باستخدام فنيات اتجاه ميتشنبوم Mechinbوم في خفض مستوى الوحدة النفسية لأبناء النازحين الليبيين ، وذلك بإعادة بناء الجوانب المعرفية لديهم المتصلة بعدم التكيف ، باعتبار ان هذا الاتجاه يقوم على تعلم كيفية تحديد وتغيير السلوكيات والانفعالات الخاطئة ، وتعزيز وتدعيم المعارف والطرق الاكثر تكيفا ، وبتطبيق مهارة المواجهة التي ساعدت التلاميذ عند التعرض للمواقف الصعبة والضغطات النفسية في التعرف واكتساب القدرة على كيفية مواجهتها والتغلب عليها، و كذلك اكتساب مهارة التحصين ضد الضغوط وذلك بتعليمهم على فهم ومعرفة ردود فعله للمشكلة التي يواجهها كالخوف والارتباك، والغضب ، وتعليمه على ضبط انفعالاته ، والتعامل معها بطريقة منطقية .

الفرض الثاني:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تراتيب درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على أبعاد درجات مقياس الوحدة النفسية.

ولاختبار صحة الفرض احصائياً استخدم اختبار ويلكوكسون للتحقق من دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية والجدول (٩) يوضح دلالة الفروق بين تراتيب درجات المجموعة التجريبية على أبعاد القياسين البعدي، والتتبعي.

جدول (٩): دلالة الفروق بين تراتيب درجات المجموعة التجريبية وقيمة "Z" للقياس البعدي والتتبعي (N=15)

البعد	المجموعة	إشارة الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
اغتراب الذات	بعدي / تتبعي	سالبة	٩	٧,١١	٦٤	٠,٧٣-	غير دالة
		موجبة	٥	٨,٢٠	٤١		
		القيود	١				
العزلة البنشخصية	بعدي / تتبعي	سالبة	٥	٦,٥٠	٣٢,٥٠	٠,٥١-	غير دالة
		موجبة	٧	٦,٥٠	٤٥,٥٠		
		القيود	٣				
اضطراب انفعالي	بعدي / تتبعي	سالبة	٧	٩,٢٩	٦٥	٠,٧٩-	غير دالة
		موجبة	٧	٥,٧١	٤٠		
		القيود	١				
فقدان الأمل	بعدي / تتبعي	سالبة	٦	٨,٢٥	٤٩,٥٠	٠,١٩-	غير دالة
		موجبة	٨	٦,٩٤	٥٥,٥٠		
		القيود	١				
فقدان المهارات الاجتماعية	بعدي / تتبعي	سالبة	٥	٨,٢٠	٤١	٠,٧٣-	غير دالة
		موجبة	٩	٧,١١	٦٤		
		القيود	١				

اسفرت النتائج :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تراتيب درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على الابعاد (الحاجة الى العاطفة ، العزلة الاجتماعية ، اضطراب انفعالي ، فقدان الأمل ، فقدان المهارات الاجتماعية) في مقياس الوحدة النفسية . حيث تبين أن ثبات النتائج بين القياسين البعدي والتتبعي لبعض افراد العينة تؤكد أن البرنامج الارشادي لميتشبنوم Mechinbوم كان له أثر فعال وعميق على سلوكيات التلاميذ وعلى أفكارهم، من خلال دعمهم بالمواجهة الفعالة للمواقف والاحداث المضطربة لديهم ، وتعليمهم مهارة حل المشكلات، التي تساعدهم في تخطي الصعوبات والمشاكل التي يتعرضون لها . وتؤكد فعالية الفنيات والانشطة المتنوعة في اكساب التلاميذ آليات التعامل مع الخبرات التي يمرون بها، وكذلك إكسابهم طرق التفكير الصحيحة التي تقوم على اساس معرفي سلوكي منطقي، من خلال تقييم الافكار وطرحها، مما يساعد على اعادة بنية نظام الافكار بشكل ايجابي، ويساعدهم على تعديل وتغيير سلوكياتهم التي تدل على الوحدة النفسية، بسلوكيات جديدة أكثر ايجابية، فتنحسن تقدير الذات لديهم، ويكتسبون معيارية للأخلاق ونظم التعامل، ويصبحون أكثر اندماجية وانسجام مع الاخرين، ويصبحون أكثر تقبلاً وتفاؤلاً بالأوضاع التي يعيشونها حالياً، و تغيير نظراتهم المستقبلية نحو الافضل.

المراجع

- احمد أبو سعد (٢٠١١)، العملية الإرشادية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط١، عمان، الأردن.
- احمد عبد اللطيف أبو سعد (٢٠١١)، العملية الإرشادية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط١، عمان، الأردن.
- احمد الزعبي (٢٠٠٣) التوجيه والارشاد النفسي، دار الفكر، دمشق.
- بطرس حافظ، (٢٠١٠)، ارشاد الاطفال العاديين، دار المسيرة، ط٢.
- حسن عبد المعطي (٢٠٠٨) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- حسين فايد (٢٠٠٥)، العلاج النفسي أصوله - تطبيقاته - أخلاقياته، القاهرة، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.
- خالد محمد عسل، فاطمة محمود مجاهد، (٢٠١٧)، الاغتراب النفسي بين الفهم النظري والتطبيق.
- زينب شقير ، (٢٠٠٢) ، الشخصية السوية والمضطربة، مكتبة النهضة العربية القاهرة ، ط٣ .
- سماح على السيد معروف، (٢٠١٥)، فعالية استراتيجية التعديل المعرفي السلوكي في تنمية المفاهيم الرياضية لأطفال الصف الأول الابتدائي المعرضين لخطر صعوبات التعلم، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق، كلية التربية قسم الصحة النفسية.
- سيد عبد العظيم، فضل عبد الصمد، محمد عبد الثواب، (٢٠١٠)، فنيات العلاج النفسي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- صبري الحياتي (٢٠٠١)، الارشاد التربوي والنفسي الاسلامي ونظرياته، عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع .
- صلاح الدين الجماعي، (٢٠٠٨)، الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، مكتبة مديبولي، ط١.
- عادل عبدالله محمد،(٢٠٠٣)، دراسات في الصحة النفسية : الهوية . الاغتراب . الاضطرابات النفسية، القاهرة، دار الرشاد .
- عبد الفتاح الخوجا (٢٠٠٩)، الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، عمان، دار الثقافة.

عبد المعطي جمعه ابراهيم، (٢٠١٨)، فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين مفهوم الذات والمهارات الاجتماعية لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير جامعة كفر الشيخ، قسم الصحة النفسية.

عبد الله السهيلي (٢٠٠٩) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى . رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى .

عبلة العباسي ، (١٩٩٩) ، الحرمان وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات المقيمت بدور الرعاية الاجتماعية بالمنطقة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك عبد العزيز المدينة المنورة .

ابراهيم قشقوش (١٩٨٣)، خبرة الاحساس بالوحدة النفسية ، كلية التربية ، العدد الثاني

لطيفة خضر، (٢٠١١)، التقوى وقهر الاغتراب، عالم الكتب، القاهرة، ط١.

محمد السيد عبد الرحمن، محمد محروس الشناوي، (٢٠١٥)، العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته، مكتبة زهراء الشرق ، مصر . القاهرة . ط٢

محمد قاسم عبدالله (٢٠١٢) نظريات الارشاد والعلاج النفسي، كلية الدراسات، الكويت.

نادر قاسم (٢٠١٧)، برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين السعوديين المتعافين من الادمان في مستشفيات الامل جدة وأثره على توافقهم الاجتماعي .

هلال النبھاني وآخرون (٢٠٠٥) ، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمتغيري المساندة والعلاقات الاجتماعية : دراسة ميدانية بالتحليل العاملي لعينة من طلبة جامعة السلطان قابوس ، المجلة التربوية ، المجلد ١٩، العدد ٧٦ ، المجلس الأعلى للمعلومات ، الكويت .

الدراسات الاجنبية :

1. Somers, j.&quereem. (2007). Cognitive Behavioral Therapy center For Applhed Research in Mental Health and Addiction. Ministry Of Health Brirish..
1. Wenzel, A..Brown . G.& Karlin. B.(2011). Cognitive behavioral therapy For depression in veterans and Military Servicemembers : therapist Manual. Therapist Manual .Washington DC: US: Department of Veterans Affairs.
2. Ulusoy, g. & Duy. D. (2013) Effectiveness. of a Psychoeducation Program On Leamed helplessness and irr ational. Beliefs educational. Sciences Theory and Practice,13.

3. Yael Aviad, (2019) Cultural Adjustment Strategy, Level of Identity Consolidation and a Sense of Alienation Among Adults in the Ethiopian Community in Israel.
4. Rokach Ami (1988), Antecedents Of Loneliness : atri – level Model , The journal Of Psychology . Vol .123

الملخص

مشكلة الدراسة: ركزت الباحثة على نوع من أنواع الاضطرابات النفسية التي قد يعاني منها أبناء النازحين وهو الوحدة النفسية الذي تعتبر ظاهرة نفسية خطيرة تعبر عن الغربة، والعجز، والعزلة الاجتماعية. وعليه تحددت مشكلة الدراسة للإجابة عن التساؤل الرئيسي: ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الوحدة النفسية لأبناء النازحين الليبيين؟ ومدى استمرارية فعاليته؟

هدف هذه الدراسة الى التحقق من فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الوحدة النفسية لأبناء النازحين الليبيين. ومعرفة مدى استمرارية فعاليته.

وطبقت الباحثة برنامج ارشادي معرفي سلوكي ، ومقياس الوحدة النفسية على عينة مكونة من (٣٠) تلميذاً وتلميذة، وتوصلت الدراسة: الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تراتيب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الوحدة النفسية ، وأن قيم "Z" جميعها دالة احصائياً، وهذا يدل على فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى الوحدة النفسية لأبناء النازحين الليبيين، وإكسابهم اساليب المواجهة لخفض مظاهر الوحدة النفسية، وإكسابهم آلية التعامل مع الظروف المختلفة التي تواجههم.

Effectiveness of behavioral cognitive guidance program in reducing the level of psychological unity of the children of displaced Libyans

Problem of study: The researcher focused on a type of mental disorders that may suffer from the children of displaced persons, namely psychological loneliness, which is a serious psychological phenomenon that expresses alienation, disability, and social isolation. Accordingly, the problem of the study was identified to answer the main question: What is the effectiveness of a behavioral cognitive guidance program in reducing the level of psychological unity of the children of displaced Libyans? And how effective is it?

The objective of the study: to identify the effectiveness of a behavioral cognitive guidance program in reducing the level of psychological unity of the children of displaced Libyans. And to know how effective it is.

The results of the study: the existence of statistically significant differences between the hierarchy of tribal measurement degrees and the dimensional measurement of the experimental group on the dimensions of the measure of psychological unity, and that the values of "Z" are all statistical function, and this shows the effectiveness of the cognitive behavioral extension program in reducing the level of psychological unity of the children The Libyan displaced, and giving them the methods of confrontation to reduce the manifestations of psychological unity, and give them the means to deal with the different circumstances facing them.