

## فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة

د/ نهلة فرج على الشافعي  
مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية جامعة المنيا

### • المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية لبناء برنامج إرشادي وفقا لرؤية لينهان في الإرشاد السلوكي الجدلي وتعرف فعاليته في خفض الحساسية الانفعالية السلبية بأبعادها (عدم الاتزان الانفعالي، التفكير اللاعقلاني، الابتعاد العاطفي) لدى طلاب الجامعة، إضافة لمعرفة اختلاف فعالية البرنامج موضع الدراسة لدى المجموعة الإرشادية وفقا للجنس، واستمراره في خفض الحساسية الانفعالية السلبية في التطبيق التتبعي، وكان عدد أفراد المجموعة الإرشادية (١٠) من طلاب جامعة المنيا، كما استخدم مقياس للحساسية الانفعالية السلبية، وبرنامج للإرشاد السلوكي الجدلي (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: إثبات فعالية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم، كما استمرت فعالية البرنامج الإرشادي في فترة المتابعة، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة.

**الكلمات المفتاحية:** الإرشاد السلوكي الجدلي، الحساسية الانفعالية السلبية، طلاب الجامعة.  
*The Effectiveness of Dialectical Behavioral Counseling in reducing Negative Emotional Sensitivity among University students.*

*Dr. Nahla Farg Ali Al-Shafey*

### Abstract:

*The present study aimed at designing a counseling program according to lineman's vision in dialectical behavioral counseling, identifying its effectiveness in reducing negative emotional sensitivity with its dimensions (Unbalanced Passion, Irrational Thinking, Emotional Distancing), as well as identifying the difference in the effectiveness of the use program for the counseling group according to sex and its continuity in reducing negative emotional sensitivity. The counseling group consisted of (10) university student. The study tools included the negative emotional sensitivity scale and the counseling program designed by the researcher. The study concluded that the dialectical behavioral counseling program is effective in reducing negative emotional sensitivity. There are no statistically significant sex differences in the effectiveness of the used program. In addition, results revealed that the effectiveness of the counseling program continued in the follow-up period relying on the use of proper statistical tests.*

**Key words:** *Dialectical Behavioral Counseling, Negative Emotional Sensitivity, University Student*

• المقدمة:

تموج المجتمعات العالمية بوجه عام ومجتمعنا العربي على وجه الخصوص بعدد من التغيرات الثقافية والنفسية والاجتماعية والخلقية، وعديد من الصراعات المختلفة؛ والتي قد ينعكس تأثيرها على الفرد، مما يسبب له مشكلات كثيرة، حيث تؤثر بوجه خاص على حياته الانفعالية، فللأنفعالات دور حيوي في حياة الفرد اليومية؛ فهي تشكل جزءا مهما في تكوين شخصيته وسلوكياته؛ حيث تؤثر على تحديد وتوجيه سلوك الفرد، وتتدخل إلى حد كبير في سلامته النفسية، كما أن القدرة على ضبط الانفعالات وإدارتها والحفاظ عليها بصورة متزنة والتعبير عنها بإيجابية يعد سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية ومطلبا مهما لحياة متزنة انفعاليا، بينما إذا اختلت تلك الانفعالات عن وضعها الطبيعي زيادة أو نقصا؛ قد يؤدي ذلك للاضطراب، لذا تمثل الحساسية الانفعالية بصورتها الإيجابية أمرا طيبا ومطلبا أساسيا للحياة الاجتماعية، بينما إذا زادت عن الحد وأخذت الشكل السلبي؛ فقد تتسبب في عديد من الآثار السلبية للفرد، فيصبح معاناته منها عائقا قويا في سبيل تحقيق تكيفه مع ظروف الحياة المختلفة.

وتظهر الحساسية الانفعالية السلبية في تأثر الفرد بصورة شديدة بالعوامل الخارجية المحيطة به والخارجة عنه؛ فقد يحلل الأحاديث أو الكلمات تحليلا غير واقعي وغير معقول، ويفسر النظرة والحركة بأكثر مما تحتمل بحيث يبالغ مبالغة لا معنى أو أساس لها، كما أن ذلك الشخص ذا الحساسية الانفعالية السلبية يتسم في المواقف الضاغطة البسيطة بالجدل والجعجعة والطبع المشاكس والهوائية، كما يفتقر إلى الثبات والنضج الانفعالي فهو سريع التغير من حالة إلى أخرى، واستجاباته الانفعالية تكون غير ملائمة لمثيراتها، إضافة إلى أن علاقته بالآخرين تكون مليئة بالاتجاهات الانفعالية المتذبذبة، لذا قد يفضل البعض منهم التواجد منفردا ومنعزلا حيث يشعره ذلك بالأمن، فوجوده مع الآخرين يوتره ويشعره بالقلق ويدفعه للشك والريبة (حنان خضر أبو منصور، ٢٠١١، ٣)؛ الأمر الذي قد يؤثر سلبا على علاقاته الاجتماعية؛ بل وقد يؤدي إلى فشلها وتدميرها.

هذا، وقد أشار مارتنز (Martens, 2003) في نتائج دراسته إلى أنه قد تظهر الحساسية الانفعالية بصورة مضطربة لدى الفرد نتيجة لما يمر به من فترات إهمال ورفض وسوء معاملة كتعرضه للإهانة، فضلا عما يمر به من تغيرات خارج سيطرته، وما يتعرض له من عقبات وصدمات وعلاقات فاشلة، وفي حالات أخرى قد يرجع إلى معاناته من النرجسية، بينما يرتبط الأداء العاطفي الطبيعي بمدى تمتع الفرد بالعلاقات الدافئة والاهتمام الكافي ومعاشته للأحداث السارة وخبرات النجاح الأكاديمي أو المهني، وتقبله لضغوط الحياة وقدرته على مواجهتها وإمكانية ممارسته للتأمل ووصوله لمرحلة النضج. ومن ثم فإن مشكلة الحساسية الانفعالية السلبية تعد من المشكلات الانفعالية غير

المرغوبة، وبمراجعة الأدب السيكولوجي في هذا المجال، تبين اهتمام بعض الباحثين في مجال علم النفس بدراسته في ضوء بعض المتغيرات، مثل: أساليب المعاملة الوالدية غير السوية، الاكتئاب، القلق، انخفاض الكفاءة الاجتماعية كدراسة كل من (Marston, Hare, & Allen, 2010; Rudolph, & Zimmer-Gembeck, 2014)، اضطراب الشخصية التجنبية، الأفكار اللاعقلانية، سلوك الثرثرة، المهارات الاجتماعية، التلكؤ الأكاديمي كما في دراسة (حنان خضر أبو منصور) (٢٠١١)؛ أكرم فتحي يونس زيدان (٢٠١٥)؛ مصطفى خليل محمود عطا لله (٢٠١٧)؛ مالك فضيل عبد الله (٢٠١٨).

ولما للإرشاد النفسي بصفة عامة من أهمية في العمل مع الفرد للوصول به إلى تحقيق الذات والتوافق الشخصي والاجتماعي والتربوي والمهني ومن ثم الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية والسعادة والهناء (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٥، ٤٠-٤٢)، وحيث إن الإرشاد السلوكي الجدلي والذي يعد نمطا من أنماط الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى تدريب العميل على تعلم مهارات حياتية جديدة تساعده على إعادة تنظيم انفعالاته وتحمل الضغوط والأزمات وتحسين علاقاته الاجتماعية (Lousie, vanden & Koeter, 2005, 136) كما يركز أيضا على محاولة التعديل من طريقة الفرد الخاطئة والمتناقضة في التفكير؛ ومن ثم يساعده على تغيير سلوكه المشكل، بالإضافة إلى بث القيم والمعتقدات المنطقية للشخصية الإنسانية لدفعها للتوافق والإنتاج ومواصلة الجهد في العمليات العقلية بدلا من المعتقدات اللامنطقية وغير الواقعية (أنسام مصطفى السيد بظاظو، ٢٠١١، ١٢)، لذا فهو يناسب طبيعة مشكلة الدراسة الحالية، والتي تدور حول معاناة الطلاب من الحساسية الانفعالية السلبية.

بالإضافة إلى أن الإرشاد السلوكي الجدلي قد حظي باهتمام كثير من الباحثين والمعالجين النفسيين وذلك ما دفعهم إلى محاولة دراسته، وقد ثبت فعاليته في خفض كثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية، وتنمية بعض السلوكيات والمهارات والمشاعر الإيجابية، مثل: إدمان المخدرات، اضطرابات الضغوط التالية للصدمة، فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه، اضطراب التحول، العناد الشارد، السلوك الاندفاعي، العدوان والغضب و السلوك العدائي، الاكتئاب، الميل للانتحار، سلوكيات تشويه الذات، شراهة الأكل، صعوبات التنظيم الانفعالي، مهارات التأقلم، احترام الذات (Trupin, Stewart, Beach & Boesky, 2002; Verheul, Van Den Bosch, Koeter, De Ridder, Stijnen & Van Den Brink, 2003; Nelson-Gray, Keane, Hurst, Mitchell, Warburton, Chok, & Cobb, 2006; Shelton, Sampl, Kesten, Zhang & Trestman, 2009; McMMain, Links, Gnam, Guimond, Cardish, Korman & Streiner, 2009; Rizvi, Dimeff, Skutch, Carroll & Linehan, 2011; Roepke, Schröder-Abé, Schütz, Jacob, Dams, Vater, Rüter, Merkl, Heuser & Lammers, 2011; Shelton, Kesten, Zhang &

Trestman,2011; Ferreira,2012; Mirza,2012; Marco, García-Palacios, & Botella, 2013; Harned, Korslund& Linehan,2014; Fleming, McMahon, Moran, Peterson & Dressen, 2015; Tomlinson,2015, . (Rahmani, Omid, Asemi& Akbari 2018

مما يجعل من الإرشاد السلوكي الجدلي ارشادا فعالاً بنتائج واعدة ، وذات فعالية للاستخدام مع المشكلات التي قد تعوق النمو النفسي والاجتماعي للأفراد . ومن خلال ما سبق يتضح تأثير الحساسية الانفعالية السلبية على شخصية الأفراد ؛ الأمر الذي يتطلب خفضها للمساهمة في إعداد جيل يمتلك القدرة على التحكم في انفعالاته وإدارتها، والتعامل بإيجابية مع الآخرين ، وامتلاك مهارات اجتماعية تساعده على التواصل الفعال، والتصدي للمشكلات والضغوط ؛ ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية لتشكل خطوة في الاتجاه العلمي لتناول مشكلة الحساسية الانفعالية السلبية بأسلوب جديد نسبيا من خلال إتباع الإرشاد السلوكي الجدلي والذي يعتمد على تحسين المهارات الحياتية للفرد ومساعدته على تنظيم انفعالاته من خلال إدراكه لحالته الانفعالية وإمكانية السيطرة عليها وتعلم استراتيجيات أفضل لإدارة ضغوط الحياة ، وذلك في مرحلة لها من الأهمية النفسية والتربوية والاجتماعية ما يجعلها جديرة بأن تكون موضوع اهتمام الباحثين ألا وهي مرحلة المراهقة المتأخرة.

#### • مشكلة الدراسة:

بدأ إحساس الباحثة بمشكلة الدراسة من خلال عملها التدريسي وتفاعلها مع طلاب الجامعة ، فقد لاحظت على بعض الطلاب سلوكيات عديدة تصدر عنهم تشير إلى معاناتهم من الحساسية الانفعالية السلبية ؛ حيث بدأ عليهم مظاهر الشك والريبة تجاه المحيطين بهم ، واتسام ردود أفعالهم بالمبالغة، ووضع التفسيرات السلبية لأي موقف، وتحميل أي كلمات أو أفعال أو نظرات من قبل الآخرين بمحمل غير المقصود به وبصورة مبالغ فيها ، فمثلا عند تعرضهم لموقف سخريه مع أحد الزملاء ؛ يقومون بتحليله بأنه تهجم عليهم ، فضلا عن علامات سرعة الانفعال وكذلك التأثير الشديد بأي موقف يتم التعرض له حتى وأن كان تافه وبسيط ، وأيضا كثرة حالات الخصومة المتعددة مع الآخرين وحتى المقربين منهم ، وصعوبة التعبير عن المشاعر ، وسرعة انتقال الحالة الانفعالية من النقيض للنقيض، وهذا ما أشارت إليه أيضا نتائج استطلاع الرأي الذي طبق على عينة عشوائية من طلاب الجامعة، وكذلك ما أكدته عماد عبد حمزة العتابي (٢٠١٦) في نتائج دراسته حيث توصل إلى معاناة أفراد العينة من طلاب الجامعة من الحساسية الانفعالية السلبية، وكذلك ما أشار إليه مالك فضيل عبدالله (٢٠١٨) في نتائج دراسته إلى تعدد حالات المعاناة والاتصاف بالحساسية الانفعالية بين طلاب الجامعة. لذا تعتبر الحساسية الانفعالية السلبية من المشكلات المقلقة التي قد يعاني منها بعض الطلاب ، والتي يمتد أثرها ليس على

الطالب فقط بل إلى الأسرة والمجتمع ككل، فقد تهاجم تفكير الفرد ونفسيته وتشعره بالتوتر والاضطراب والرغبة في الانعزال والابتعاد عن الآخرين ، بل وقد يصل الأمر إلى تدمير علاقته معهم ؛ مما يؤثر سلبا على حياة الفرد الاجتماعية ومستوى إنتاجه وقدرته على الإبداع.

وبمراجعة التراث النفسي في هذا المجال، من الملاحظ أن هناك تأكيداً من واقع نتائج الدراسات السابقة على الأثر السلبي لمعاناة الأفراد من الحساسية الانفعالية السلبية سواء على المستوى الشخصي أو المجتمعي فقد أشارت نتائج عدة دراسات، ومنها: نتائج دراسة جورينو (Guarino, 2003) إلى تأثير الحساسية الانفعالية السلبية على الجانب النفسي والصحي للفرد لما تسببه من أعراض مرضية نفسية وجسدية كالشعور بالقلق والاكتئاب بمعدلات مرتفعة، والتحسس الشديد للضغوط، والتأثر الواضح في نشاط الأوعية القلبية أثناء أداء المهام الضاغطة .

كما أكدت نتائج دراسة هيريرا و جورينو (Herrera & Guarino, 2008) على أن الأشخاص ذوي الحساسية الانفعالية السلبية يكونون أكثر عرضة للإجهاد النفسي وبشكل أكثر شدة، وكذلك قد أشار شان (Chan,2014) إلى أن فرط الحساسية الانفعالية قد يؤدي إلى زيادة احتمالات الشعور بالألم النفسي المتواصل، حيث يصل الأمر إلى حد المعاناة من الاكتئاب المتكرر والقلق وغيره من الاضطرابات النفسية.

وحيث إن الإنسان في حاجة إلى تهيئة الجو العاطفي والانفعالي السليم وإتاحة الفرصة للتعبير عن انفعالاته بصورة طبيعية، وتدريبه على ضبطها بما يتناسب مع الموقف المثير ؛ تحقيقاً لحالة الاتزان الانفعالي ، وتخلصاً من عدم الاستقرار النفسي (حنان خضر أبو منصور، ٢٠١١، ٢).

لذا تبدو الحاجة ماسة إلى محاولة خفض مشكلة الحساسية الانفعالية السلبية لدى الأفراد ، فقد أشار عماد عبد حمزة العتابي (٢٠١٦، ٣٣٥) إلى أهمية مساهمة المؤسسات المختلفة في معالجتها ، وأن يهتم المتخصصون في الإرشاد والعلاج النفسي بتلك المشكلة من خلال استخدام أساليب إرشادية فعالة في تنمية النضج الانفعالي والحد من فرط الحساسية من أجل مساعدة الطالب على تحقيق ذاته ، وتوافقه الانفعالي ، وصحته النفسية وتحسين حياته وتحقيق طموحاته القريبة والبعيدة ليكون عنصراً قوياً فعالاً .

وحيث إن للإرشاد النفسي دوراً مهماً في التأثير الإيجابي على العميل بقصد إحداث تغيرات جوهرية في شخصيته تساعد على التخلص من معاناته أو تخفف منها، بل ويزيد من كفاءته الشخصية وفعاليتة الاجتماعية (إبراهيم محمود بدر، ٢٠١٢: ١٩٨) . وما للإرشاد السلوكي الجدلي بوجه خاص من أهمية ودور فعال في تحقيق التغيير والتخلص من الأفكار السلبية والوصول إلى معاني جديدة ؛ وذلك من خلال الإقناع الجدلي واستثمار التعارض في العلاقة

الإرشادية ( ديفيد هـ. بارلو، ٢٠٠٢، ٩٦٦)، حيث ذكر عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠، ٤٦-٤٧) أن عملية الإقناع الجدلي التعليمي تعد أحد المكونات الرئيسية والخطوة المهمة في العملية الإرشادية؛ ففيها يحرص المعالج على مساعدة العميل على التعرف على المعتقدات اللاعقلانية والأفكار الأوتوماتيكية السلبية ودورها في إحداث الضيق والاضطراب، مع إمكانية إعادة البناء المعرفي وتصحيح تلك الأفكار بأخرى متوازنة مستخدماً الإقناع اللفظي؛ الأمر الذي يساعد على خفض معاناة العميل، وحل مشكلته، وهذا ما يتفق مع طبيعة مشكلة الدراسة الحالية.

وبالرغم من أهمية موضوع خفض الحساسية الانفعالية السلبية ومناسبة الإرشاد السلوكي الجدلي للتعامل معه من حيث أسسه ومبادئه وفنائه، إلا أنه لا توجد دراسات عربية أو أجنبية - في حدود علم الباحثة - تناولت فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى الطالب الجامعي، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى ندرة الدراسات الإرشادية - في حدود اطلاع الباحثة - التي هدفت إلى الاهتمام بخفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى الأفراد بشكل عام، وفئة طلاب الجامعة بشكل خاص؛ الأمر الذي يجعل هناك ضرورة لدراسة موضوع الحساسية الانفعالية السلبية، وهذا ما تهتم به الدراسة الحالية.

ومما سبق تثير مشكلة الدراسة الأسئلة الآتية:

- ◀ هل توجد فعالية لبرنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد المجموعة الإرشادية ؟
- ◀ هل تختلف فعالية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد المجموعة الإرشادية باختلاف الجنس؟
- ◀ هل تستمر فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد المجموعة الإرشادية بعد فترة المتابعة (مرور شهرين من انتهاء البرنامج الإرشادي) ؟

#### • أهداف الدراسة :

- ◀ فعالية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.
- ◀ الاختلاف بين الجنسين في فعالية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.
- ◀ استمرارية فعالية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد المجموعة الإرشادية بعد فترة المتابعة.

#### • أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة نظرياً من خلال تقديم إطار نظري يتضمن وجهات النظر المختلفة حول مفهوم الحساسية الانفعالية السلبية كأحد المفاهيم

الحديثة نسبياً في البيئة العربية ، مع تحديد أهم أبعادها لدى طلاب الجامعة ، مما يفتح المجال أمام الدراسات الأخرى ، وكذلك إثراء الجانب المعرفي من خلال تقديم المزيد من المعلومات حول الإرشاد السلوكي الجدلي ، حيث إنه من الملاحظ قلة الدراسات - في حدود علم الباحثة - التي تناولته كطريقة إرشادية ، فضلاً عن أهمية الفئة التي تناولتها الدراسة ، وهي طلاب الجامعة ، وكذلك أهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها ، وهي المراهقة المتأخرة فمن خلال الاهتمام بطبيعة تلك المرحلة ومحاولة مساعدة هؤلاء الطلاب على خفض معاناتهم النفسية ؛ قد ينعكس ذلك على تطور شخصياتهم بصورة إيجابية .

كما تتضح أهمية الدراسة والحاجة إليها تطبيقياً من خلال إعداد أداة لقياس الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة ، والتي يمكن الاستفادة منها في مجال الدراسات النفسية ، وتصميم برنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد السلوكي الجدلي يساهم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى عينة من طلاب جامعة المنيا ، يمكن الاستفادة به في العديد من الأغراض البحثية والتطبيقية ، وكذلك في المؤسسات التعليمية والتأهيلية ، وكذلك الاستفادة من نتائج الدراسة حيث إن خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى الفرد يزيد من تواصله الإيجابي مع الآخرين ، مما قد يؤثر إيجابياً على مستوى إنتاجيته .

#### • مصطلحات الدراسة :

#### • إرشاد السلوكي الجدلي Dialectical Behavior Counselin :

يمثل الإرشاد السلوكي الجدلي نوع من الإرشاد النفسي ينتمي للإرشاد السلوكي المعرفي يقوم على وجهة نظر " لينهان " في الإرشاد السلوكي الجدلي للتعامل مع الظواهر النفسية ، ويعتمد على فكرة الجدلية حيث إحداث التوازن بين التقبل والرغبة في التغيير ، مسلطاً الضوء على التناقضات في حياة الفرد ومحاولة التوفيق بينها ، مع التغلب على كل ما يشوه البناء المعرفي ويعوق الفرد عن تحقيق التغيير الإيجابي في حياته الشخصية ، والتركيز على تحسين المهارات الحياتية ، مستخدماً في ذلك تكنيكات و فنيات يتم التدريب عليها بما يشجع العملاء على الإقتران المنطقي بضرورة تحمل الأزمات والضغوط ومحاولة تغيير طريقة تفكيرهم في التعامل معها .

ويقصد بالإرشاد السلوكي الجدلي إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على وجهة نظر " لينهان " ، والذي يتم من خلاله خفض الحساسية الانفعالية السلبية للطلاب الجامعي ، وذلك بإعداد وتطبيق مجموعة من الجلسات الإرشادية في ضوء مجموعة من فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي ، مثل : التدريب على اليقظة العقلية ، الفصل بين المتناقضات الظاهرية ، استخدام المجاز ، دفاع الشيطان ... ، بالإضافة إلى مجموعة الأنشطة التي تم إعدادها واستخدامها .

• **الحساسية الانفعالية السلبية** Negative Emotional Sensitivity: هي حالة تأثر الطالب الشديد بالمواقف والأحداث العادية التي لا يعبأ بها الآخرون ، والمبالغة والتهويل بأكثر مما يتطلبه الموقف مع التأويل السلبي للقول والفعل واتسام ردود الأفعال بالغضب والتهور تجاه أفضه الأسباب ، مع افتقاد الطالب للقدره على التحكم بانفعالاته أو السيطرة عليها ، وعدم ملائمة استجاباته الانفعالية لمثيراتها، وتفضيله للانعزال بحثا عن الشعور بالأمن ، وتقاس الحساسية الانفعالية السلبية إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية المستخدم في الدراسة الحالية .

#### • الإطار النظري :

يركز الإطار النظري في الدراسة الحالية على متغيرين أساسيين هما ( الإرشاد السلوكي الجدلي ، الحساسية الانفعالية السلبية)، وفيما يلي تفصيل لذلك:

#### • مفهوم الإرشاد السلوكي الجدلي:

يُعرف الإرشاد السلوكي الجدلي بأنه نمط إرشادي ينتمي للإرشاد المعرفي السلوكي طورته "مارت لينهان" لعلاج المرضى ذوى اضطرابات الشخصية الحدية اللذين لديهم ميول نحو الانتحار، ويقوم هذا النمط الإرشادي على إكساب العميل للمهارات الجديدة وتشجيعه على تعميمها في الحياة اليومية ، وإحداث التوازن الجدلي بين التقبل والرغبة في التغيير ، كما يعتمد على الإرشاد الفردي والجماعي ، والتدريب عبر الهاتف. ( Bohus, Haaf, Stiglmayr, Pohl, ) (Bohme& Linehan,2000,876) (Swales,2009,164)، وكذلك يركز هذا النمط الإرشادي على تدريب العملاء على المهارات السلوكية التكيفية التي من شأنها مساعدتهم على التخلص من السلوكيات اللاتوافقية واستبدالها بسلوكيات فعالة ، كالتدريب على تنظيم الانفعالات وتحمل الضغوط وحل المشكلات (Neacsiu, Rizvi& Linehan, 2010,832).

وكذلك يعتبر حسين على فايد (٢٠٠٦، ٣٤٥) الإرشاد السلوكي الجدلي بأنه برنامج علاجي موجز يتضمن تدريبا على المهارات السلوكية الجماعية النفسية التربوية ، ويتكون من مجموعة من تقنيات حل المشكلات التي تشمل تعليم العميل مهارات للمساعدة على تنظيم الانفعالات وتحمل الأسى ، وكذلك مهارات خاصة بالانتباه وزيادة تركيز العميل.

وهو أيضا طريقة تنتمي للإرشاد المعرفي السلوكي مع مزج جوانب من مداخل إرشادية أخرى كالإرشاد العقلاني الانفعالي والتمركز حول العميل ويعتمد على فكرة الجدلية حيث تحقيق التوازن العقلي والتخلص من المتناقضات والتغلب على كل ما يشوه البناء المعرفي ويعوق الفرد عن تحقيق التغيير الإيجابي في حياته الشخصية؛ ولذلك فإن الجدلية تعنى الموازنة بين التقبل والرغبة في التغيير، وهو يستخدم فنيات تنطلق من فكرة الجدلية وأخرى



مساعدة كالتدريب على المهارات وحل المشكلات(دعاء الصاوي السيد حسن، ٢٠١٦، ٥٤).

كما عرفه أحمد محمد جاد الرب أبو زيد (٢٠١٧، ٨) بأنه مدخل علاجي وضعتة مارث لينهان يستند إلى النظرية الحيوية الاجتماعية ويهدف إلى مساعدة العميل على خفض أو تعديل الانفعالات المتطرفة أو الحادة، وكذلك خفض السلوكيات السلبية المرتبطة بالانفعالات، وزيادة ثقته في انفعالاته وأفكاره وسلوكاته، وذلك من خلال الاستراتيجيات التي تضمن مدى كبير من الفنيات منها العلاج الفردي -العلاج الجماعي - التدريب على المهارات ( اليقظة العقلية، تنظيم الانفعالات، تحمل الإحباط، الفاعلية البيئشخصية) وكذلك التدريب على الأزمات، وبناء البيئة، كما ينتمي هذا المدخل للعلاج السلوكي المعرفي ويعد منهاجا متكاملًا في العلاج.

ومن خلال استقراء ما سبق يمكن القول أن الإرشاد السلوكي الجدلي يعد نمطا إرشاديا نفسيا ينتمي لمدخل الإرشاد المعرفي السلوكي، ويقوم على تحسين المهارات الحياتية للعميل ويهدف إلى مساعدته على تحقيق الاتزان الانفعالي وذلك بتخفيف حدة الانفعالات وزيادة انتظامها واستقرارها، وينطوي هذا الإرشاد على فكرة الجدلية من منظور الحوار البناء، والتخلص من المتناقضات بمحاولة التوفيق بينها من خلال الإقناع وتشجيع العميل على دمج الأفكار المتناقضة ورؤية الواقع بوجوهه المتعددة، كما يتضمن مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية والجدلية، والتي يمكن استخدامها للوصول إلى أهداف الإرشاد.

#### • أهداف الإرشاد السلوكي الجدلي:

وفيما يخص أهداف الإرشاد السلوكي الجدلي فقد ذكر ديمف ولينهان (Dimeff & Linehan, 2001, 10) أن هناك عدة أهداف أساسية له تتمثل فيما يلي: تحسين القدرات السلوكية للمسترشد في مختلف المواقف الحياتية، مع تنمية دافعيته للتغيير وذلك بتعديل بعض عاداته السلوكية وتعزيزه، وكذلك مساعدته على تعميم ما تعلمه من مهارات سلوكية جديدة خلال العملية الإرشادية في المواقف الحياتية المختلفة، بالإضافة إلى الاهتمام برفع مستوى إمكانات وقدرات المرشد وتنمية دافعيته للقيام بالعملية الإرشادية ومساعدة العميل بفعالية، فضلا عن التركيز على بناء مناخ علاجي إرشادي يدعم كلا من المرشد والمسترشد ويشجعهم على الاندماج والتفاعل خلال الجلسات الإرشادية، وذلك بالاعتماد على الإرشاد الفردي والجماعي، والتدريب على المهارات، والاستشارات التلفزيونية.

كما أضاف عبد الرحمن سيد سليمان (٢٠١٠، ١١) أن من أهدافه أيضا مساعدة المسترشد على أن يجعل حياته جديرة بأن تعاش، مع تدريبه على التحكم في النفس والسيطرة على السلوك المشكل وخاصة السلوكيات الضارة والمتعلقة بالذات.

- **الأسس النظرية التي يقوم عليها الإرشاد السلوكي الجدلي:**  
يرتكز الإرشاد السلوكي الجدلي على ثلاثة أسس هي الإرشاد المعرفي السلوكي، التبرير والتقبل، الجدلية، ويمكن إيضاحها فيما يلي:  
◀ الإرشاد المعرفي السلوكي: يعتبر الإرشاد السلوكي الجدلي نمطا إرشاديا معرفيا سلوكيا ، حيث يعتمد في الأسس النظرية على الإرشاد المعرفي السلوكي، فهو معرفي نظرا لاعتماده على أساليب معرفية في تعديل البناء المعرفي والتغلب على أخطاء وانحرافات أساليب الفرد في التفكير، وذلك باستخدام طرق جدلية إقناعية تساعد على تحسين رؤية وتوجهات الفرد نحو الموضوعات الحياتية المختلفة، كما أنه إرشاد سلوكي نظرا لاستخدامه أساليب وفتيات سلوكية كالتدريب على المهارات والتدعيم والتعزيز والنمذجة ( دعاء الصاوي السيد حسن، ٢٠١٦، ٦٢).
- ◀ **التقبل:** يعتبر التقبل نقطة محورية في الإرشاد السلوكي الجدلي فقد أوضحت لينهان linehan أنه عندما ينسج المرشد تأكيدا على التقبل بجانب تأكيد مماثل على التغيير يكون المسترشد أكثر ميلا للتعاون وأقل ميلا للغضب والانسحاب، فيركز التقبل على التدريب على فهم الأمور التي يجب تقبلها ، والأمور التي يمكن تغييرها، وللتقبل مستويات هي الانتباه الدائم للمسترشد وهذا يعني الاحترام لما يقوله أو يشعر به أو يفعله، وكذلك مساعدته على استعادة الثقة من خلال افتراض إن سلوكه له مدلول واضح ( عبد الرحمن سيد سليمان، ٢٠١٠، ٢٠ - ٢١).
- ◀ **الجدلية:** ويقصد بها الاستبصار العقلي والوعي المنطقي بحقائق الأمور الحياتية وفهم المتناقضات واستخدام طرق متزنة في تحليل المشكلات والكشف عن الأدلة العقلية وإمكانية التوصل لمدرجات منطقية موضوعية بما يساعد على تحقيق التوافق والاستقرار الانفعالي ( دعاء الصاوي السيد حسن، ٢٠١٦، ٦٤).
- **مبادئ وافتراضات الإرشاد السلوكي الجدلي:**  
أشارت مارث إم. لينهان (٢٠١٤، ١٥٧ - ١٦٠) أن هناك عدة افتراضات للإرشاد السلوكي الجدلي، ومنها ما يلي:  
◀ أن العملاء يريدون التحسن، ولهذا لا بد أن يسعوا إلى تحقيق ذلك.  
◀ يحتاج العملاء إلى التحسن والمحاولة بجدية وأن يكونوا أكثر تحفزا للتغيير، وذلك يتم من خلال مساعدة المعالج لزيادة جهودهم.  
◀ قد لا يكون العميل سببا في كل مشاكله ولكن عليه حلها بأي طريقة ، بمحاولة تغيير استجاباته السلوكية وتعديل بيئته من أجل تغيير الحياة ؛ ومن ثم فاعميل بحاجة للمساعدة ولكن عليه تحمل مسئولية العلاج بالمشاركة مع المعالج بل وقد يقع عليه الجزء الأكبر من العلاج.  
◀ يجب على العملاء تعلم سلوكيات جديدة في كل الأحوال ذات الصلة، وعلى المعالج التشجيع وتقديم المساعدة.  
◀ لا يمكن أن يفشل العملاء في العلاج مادام هنالك دافعية ورغبة من العميل، وتعزيز كافٍ من المعالج من أجل تحقيق التحسن.

◀ المعالج القائم على علاج الاضطرابات المفترطة يكون في حاجة للدعم.

• **مراحل الإرشاد السلوكي الجدلي:**

يتدرج الإرشاد السلوكي الجدلي في مجموعة من المراحل تشمل ثلاث مراحل فضلا عن المرحلة المبدئية أو التمهيدية والتي تعرف أيضا بمرحلة ما قبل العلاج وفيها يحرص المرشد على ضبط سلوكيات المسترشد والوصول به إلى مرحلة الاستقرار أثناء العملية الإرشادية حيث يتم تدريبه على التكيف مع الإرشاد والالتزام بأهدافه من خلال مناقشة توقعاته وأفكاره حول عملية الإرشاد وكذلك تقديم وصف للإرشاد السلوكي الجدلي وتنميه اتجاهه نحوه مع خفض السلوكيات التي تؤثر على نجاح سير العملية الإرشادية، مثل: الغياب أو التأخر عن حضور الجلسات الإرشادية، وطلب الاستشارات التليفونية في أوقات غير مناسبة.

◀ المرحلة الأولى وتشمل التركيز على السلوكيات التي تؤثر على جودة حياة المسترشد كمشاعر اليأس والاكتئاب والفراغ، والعمل على تدريب المسترشد على خبرات تساهم في علاج وخفض مشكلته حيث يتم تعليمه مهارات جديدة كمهارات (اليقظة العقلية -الفعالية بينشخصية، تحمل الضغوط - التنظيم الانفعالي -التفكير المنطقي -إدارة الذات).

◀ المرحلة الثانية وتركز على التعامل مع مشكلات العميل وخبراته الصادمة وإمكانية تعميم المهارات السلوكية التي تدرب عليها في حل المشكلات.

◀ المرحلة الثالثة وتهدف إلى تحقيق هدف احترام الذات والاستقلالية، مع تقييم المسترشد لذاته، والوصول إلى فهم أفضل لنفسه وللآخرين، وإيجاد السعادة (Dimeff & Linehan, 2001, 11): (ديفيد هـ. بارلو، ٢٠٠٢، ٩٧٣، ٩٧٩). ومن ثم يمكن القول إن اتجاه الإرشاد السلوكي الجدلي في البداية يسير نحو جعل السلوكيات والتصرفات تحت السيطرة والضببط، ثم مساعدة المسترشد على الشعور بالتحسن، ثم حل المشكلات، ثم إيجاد المرح والشعور بالاجتياز (عبد الرحمن سيد سليمان، ٢٠١٠، ١٥).

• **فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي:**

◀ اليقظة العقلية Mindfulness: وتهدف إلى تنمية أسلوب حياة العميل بالاعتماد على اليقظة العقلية مما يساعده على التخلص من اندفاعاته وتحسين مزاجه الشخصي، فيتم تدريبه على الوعي بمدركاته وأفكاره الداخلية وما يمر به من خبرات خارجية، ويتم استخدام "ماذا"، "كيف"، فيقصد بمهارة "ماذا" ما المواقف التي يتعرض لها المسترشد وطريقة تقييمه وملاحظته لها، ومهارة "كيف" وتشير إلى كيف يتعامل المسترشد مع تلك المواقف، ويتم تدريبه على عدم إصدار الأحكام، وتجنب التفكير المتطرف، واتسام سلوكياته بالمهارة.

◀ التنظيم الانفعالي Emotion regulation: وفيها يدرب المسترشد على فهم الطبيعة التكيفية للانفعالات، وتميز الأحداث التي تزيد من الاستثارة الانفعالية وفهم الاستجابات السلوكية لبعض الخبرات الانفعالية، وتهدف

تلك الفنية إلى تنمية القدرة على عدم إصدار الأحكام السريعة طبقاً للانفعالات الإيجابية أو السلبية وتقليل القابلية السريعة للتأثر والمعاناة العاطفية.

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

◀ الفعالية البينشخصية Interpersonal effectiveness: تقوم على أساس تدريب المسترشدين على فهم احتياجاتهم الشخصية وتحقيق التوازن بينها، وإقامة علاقات اجتماعية وإدارتها بكفاءة بالتدريب على حل المشكلات ومواجهة التوقعات السلبية عن الذات والآخرين وتقدير الذات.

◀ الجدلية Dialectics: تعريف المسترشد بأن الأفكار التي تبدو متناقضة ظاهريا يمكن تحقيق الترابط بينها (Frederic, 2008, 32-33).

• فنية التعديل المعرفي: ومن أهم أساليبها الجدلية:

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

◀ استخدام المجاز The use of metaphor: وفيها يتم توفير معان بديلة لتعليم التفكير الجدلي، وعادة ما تكون القصص من الأمور الأسهل في التذكر والتطبيق، والأكثر تشويقاً، فهي تساعد المسترشد على إعادة صياغة مشكلاته واكتشاف معان جديدة؛ مما يكسبه طرق جديدة في التفكير ويجعله أكثر اتزاناً.

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

◀ الامتداد Extending: يأخذ المرشد موقفاً يحاول العميل البرهنة عليه، بشكل أكثر جدية من العميل نفسه، وهذه الفنية هي صورة مكافئة لفنية دفاع الشيطان (ديفيد ه. بارلو، ٢٠٠٢، ٩٩١ - ٩٩٣).

• فنية التدريب على حل المشكلات Problem Solving:

يركز حل المشكلات في العلاج السلوكي الجدلي على عمليتين فهم وتقبل المشكلة ثم توليد حلول بديلة، كما أن أولى خطوات مساعدة المسترشد على تغيير أنماط

سلوكه التقليدي في حل المشكلات هو التدريب على التحليل السلوكي وفيه يتم اختيار المشكلة وتحديد أسبابها وما الذي يعوق حلها ، وما المعينات المتاحة لها ثم تقديم الحلول وتقييمها من حيث النتائج المتوقعة ، ثم اختيار الحل السلوكي الملائم (ديفيد هـ. بارلو، ١٩٩٨، ٢٠٠٢، ١٠٠١ - ١٠٠١)

• **فنية التعريض: Exposure:**

وتشمل تدريب المسترشد تدريجياً على التعرض لمواقف تثير قلقه والمسببة للمشكلة مع عدم الهروب منها أو تجنبها بل مواجهتها ، وذلك بهدف مساعدة المسترشد على التأثير على الأعراض السلبية للمشكلة التي يعاني منها وإطفائها كمشاعر الغضب والحزن والخزي والذنب ، وذلك بمواجهة المثيرات، وبالتالي مواجهة سلوك التجنب مع مراعاة أن ترتب عملية التعريض بطريقة تتجنب تعزيز الاستجابات الانفعالية السلبية، وكذلك تركز على تنمية شعور المسترشد بالتحكم في مواقف التعريض عن طريق التدرج في المثيرات المقدمة من حيث الشدة والصعوبة والحرص إلا تنتهي مواقف التعريض بهروب المسترشد (Magnavita,2004,231): (دعاء الصاوي السيد حسن ، ٢٠١٦، ٧٢)

• **فنية المراقبة الذاتية:**

وفيها يتم تدريب المسترشد على الملاحظة الذاتية حيث يُطلب منه تسجيل المواقف التي يتعرض لها وتؤثر على سلوكياته وكتابتها في دفتر يومي Diary card ؛ وذلك يساعد كلا من المرشد والمسترشد على مراجعة وتقييم تلك المواقف ، كما يحرص المرشد على الانتظام في متابعته هذه المذكرات اليومية (Lindenboim, Anne&Linehan 2007,149).

• **الحساسية الانفعالية السلبية Negative Emotional Sensitivity:**

• **مفهوم الحساسية الانفعالية السلبية:**

تعددت التعريفات لمصطلح الحساسية الانفعالية ، وفيما يلي سوف تستعرض الباحثة بعض التصورات حول مفهوم الحساسية الانفعالية السلبية، ومنها ما يلي:

نُعرّف الحساسية الانفعالية السلبية اصطلاحاً بأنها حالة تشير إلى عدم قدرة الطالب ولاسيما في مرحلة المراهقة على التحكم بانفعالاته وذلك بسبب افتقاده للقدره على التكيف مع البيئة المحيطة والمتمثلة في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع (عبد الله أبو زعيزع، ٢٠٠٩، ٣١٣).

وهي أيضاً تأثر الفرد الشديد بأحداث ومواقف عادية لا يعبأ بها الآخرون ؛ تجعله يثور لأتفه الأسباب ، ومن ثم قيامه بردود فعل متهورة وعنيفة يفترق للقدرة على التحكم بها ، وتكون هذه الأنماط الانفعالية مزيجاً بين انفعالات طفولية وانفعالات راشد كبير في ذات الوقت (حنان خضر أبو منصور، ٢٠١١، ١٠).

ويُعرف أكرم فتحي يونس زيدان (٧، ٢٠١٥) الحساسية الانفعالية السلبية بأنها ردود الفعل الغاضبة والمتهورة تجاه أتفه الأسباب ، والأحداث والمواقف الضاغطة البسيطة التي قد يمر بها الفرد والتي لا يستطيع فيها السيطرة على

انفعالاته أو التحكم بها، كما أن الحساسية الانفعالية السلبية لا تتوقف عند انفعالات العدوانية والغضب والحساسية الزائدة فقط ولكنها تتعدى ذلك فقد تصل إلى حد المبالغة في الفرح والسرور لأشياء وأحداث لا تتطلب ذلك القدر من المبالغة .

ومما سبق يلاحظ أن مفاهيم الحساسية الانفعالية السلبية تتفق على أنها حالة التأثير الشديد بالمواقف العادية مع المبالغة والتهويل في رد الفعل، والتأويل السيئ للأمر؛ مما ينتج عنه سوء الظن، بالإضافة إلى الإفراط في الانفعالات مع عدم القدرة على الثبات الانفعالي، وتحاول الدراسة الحالية دراستها لدى طلاب الجامعة مع محاولة خفضها باستخدام برنامج إرشادي سلوكي جذلي، وتقديم مقياسا يعكس أبعادها؛ لما لها من تداعيات على الطالب والمجتمع.

#### • أنماط الحساسية الانفعالية:

توصل جوارينو ( Guarino,2003 ) في نتائج دراسته إلى وجود بعدين أساسيين للحساسية الانفعالية أحدهما سلبيا والآخر إيجابيا ، وهما (الحساسية الانفعالية السلبية، والحساسية الانفعالية الإيجابية)، ثم أضاف بعدا ثالثا عرف بالابتعاد العاطفي، ويمكن إيضاح كل منهم كما يلي:

◀◀ الحساسية الانفعالية السلبية Negative Emotional Sensitivity: ويقصد بها اتجاه الفرد نحو ردود الفعل السلبية والمتمثلة في مشاعر الخوف والغضب والعدوانية واليأس والنقد الحاد؛ وذلك عند تعرضه لبعض مواقف الضغط النفسي في البيئة المحيطة.

◀◀ الحساسية الانفعالية الإيجابية Positive Emotional Sensitivity: وهي حالة الميل العاطفي لتكوين علاقات مع الآخرين ، مع إمكانية التعرف على مشاعرهم وتفهمها والتعاطف معها ، وخاصة هؤلاء الأفراد اللذين يعانون من بعض الظروف الصعبة (Guarino& Roger,2005,639)، فضلا عن قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والدفاع عن نفسه مع عدم التهويل وإمكانية التوافق والتكيف مع الضغوط النفسية ، والتعرف بسهولة على انطباعات الآخرين وتعبيراتهم اللفظية وغير اللفظية (أكرم فتحي يونس زيدان ، ٢٠١٥، ٧)، ومن ثم فإن هؤلاء الأفراد ذوي الحساسية الانفعالية الإيجابية يتمتعون بالقدرة على تفسير الحالة الانفعالية للآخرين وفهم تعبيراتهم الجسدية حيث القدرة على استقبال وتحليل رسائل الاتصال غير اللفظية لهم، وبالتالي يمكن القول أن الحساسية الانفعالية من الزاوية الإيجابية تعد الأساس الذي يبني عليه التعاطف والتواد مع الآخرين.

◀◀ الابتعاد العاطفي Emotional Distancing: وهو ميل الأفراد نحو تجنب المواقف الضاغطة والابتعاد عن ردود الفعل العاطفية السلبية للآخرين، وذلك بالابتعاد عن الأشخاص اللذين يمرّون بأوضاع صعبة وسيئة، وكذلك يكون هؤلاء الأفراد أيضا أكثر ميلا للانفصال عن الآخرين (Guarino& Roger,2005,639).

ومن خلال ما سبق يتضح أنه قد تتخذ الحساسية الانفعالية الشكل المقبول والمطلوب وفيها يصبح الفرد متأثر عاطفياً بالآخرين ويحاول تفهم مشاعرهم والحفاظ عليها، وهذا أمر طيب وتلك حالة الحساسية الانفعالية من الزاوية الإيجابية، وأحياناً أخرى قد تكون الحساسية الانفعالية بمعنى المبالغة والتحويل تجاه بعض الأشخاص أو الأحداث؛ فيعاني الفرد من التوتر وضعف التحمل وما يترتب عليه من ردود فعل سلبية تجاههم، وتلك هي حالة الحساسية الانفعالية السلبية، والتي تركز الدراسة الحالية على دراستها لدى طلاب الجامعة ومحاولته خفضها، مع إعداد مقياس لها .

• خصائص الفرد ذو فرط الحساسية الانفعالية السلبية:

من الضروري تمييز الأفراد ذوي الحساسية الانفعالية السلبية حتى يتنى للمهتمين بعلم النفس والقائمين على العملية الإرشادية، تقديم البرامج الإرشادية المناسبة والتي تخفف من حدة هذه المشكلة حتى لا يتعدى تأثيرها إلى الجوانب الأخرى من الحياة ولتفادي آثارها السلبية، وتتجلى هذه الخصائص فيما يلي :

اتصافهم بالمبالغة في تلقى أي حوادث أو سلوكيات أو تصرفات أو في الرد عليها ؛ فهم يتأثرون سريعاً بأتفه الأسباب أو المثيرات الانفعالية ، كما يميلون إلى التأويل المستمر لكلمات وأفعال الآخرين بصورة أكثر مما تتحمل حقيقة هذه الكلمات والأفعال ، ويتأثرون حين ينتقدهم الآخرون لأي سبب ما ؛ مما يتسبب في شعورهم بالغضب والحزن وقد تتكون لديهم بعض الحزازات النفسية التي قد تصل بهم إلى اتخاذ قرار التجنب للآخرين ، وكذلك قد تظهر عليهم بعض الأعراض النفسجسمية كاحمرار الوجه واصفراره لأقل سبب والزيادة في سرعة نبضات القلب ، كما يبدو على هؤلاء الأفراد ذوي الحساسية الانفعالية الزائدة مظاهر اليأس والتمرد (حنان خضر أبو منصور، ٢٠١١، ٩، ١٧).

كما أضاف شان (Chan,2014) أن الأفراد ذوي الحساسية الانفعالية المفرطة يتصفون بالحذر الشديد ؛ فهم شديدو القلق بشأن ما يخفيه الآخرون من مشاعر تجاههم، وكثيراً ما يكونون انطوائيين ويميلون لتجنب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية كالرياضة الجماعية نظراً لاعتقادهم بأنهم مراقبون ممن حولهم ، كما يفضلون بيئات العمل المنفردة، ويستغرقون وقتاً طويلاً في اتخاذ قراراتهم فهم يحرصون على تقييم كل نتيجة ممكنة، ويعانون من الشعور بالاستياء المبالغ فيه عند الخطأ في اتخاذ أي قرار ، وهم أكثر حساسية للضوضاء والفوضى، ولديهم مشاعر مرهفة فهم سريعو البكاء ويصعب عليهم التخلص من مشاعر الحزن بسهولة ، كما أنهم يتجنبون مشاهدة المشاهد المحزنة أو العنيفة فلا يستطيعون تحمل ثقل العواطف التي تؤثر عليهم، بالإضافة إلى أن ردود أفعالهم تجاه النقد تتميز بالحدة والمبالغة.

• دراسات سابقة:

فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة ؛ لذا تم عرض بعض الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة مع

مراعاة أن تكون أقرب الدراسات للدراسة الحالية ، حيث تم تقسيمها إلى دراسات تناولت فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي مع بعض المتغيرات النفسية ، ودراسات تناولت برامج إرشادية أخرى لخفض الحساسية الانفعالية السلبية كما يلي:

• **دراسات تناولت فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي مع بعض المتغيرات النفسية:**

دراسة ريزفي وآخرون (Rizvi, et al. (2011) والتي هدفت إلى تقييم فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في التخفيف من إدمان المخدرات ، وذلك لدى عينة قوامها (٢٢) فردا ، وقد استُخدمَ برنامج للإرشاد السلوكي الجدلي بالاعتماد على الاستشارات التليفونية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى انخفاض مستوى إدمان المخدرات بعد تطبيق البرنامج.

دراسة روبيك وآخرون (Roepke ,et al.(2011) حيث هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية استخدام الإرشاد السلوكي الجدلي في تنمية مفهوم الذات ، وذلك لدى عينة من الأفراد ذوي اضطراب الشخصية الحدية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) سيدة، تنطبق عليهن معايير اضطراب الشخصية الحدية، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كلٍّ منها (٢٠) سيدة واستخدمت الدراسة برنامجا للإرشاد السلوكي الجدلي؛ ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في تنمية مفهوم الذات.

في حين أجرى شيلتون وآخرون (Shelton, et al.(2011) دراسة هدفت إلى معرفة فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض السلوك الاندفاعي والسلوك العدواني، وذلك لدى عينة قوامها (٢٦) من المراهقين الذكور، تراوحت أعمارهم ما بين (١٦- ١٩) سنة ، واستخدمت الدراسة برنامجا للإرشاد السلوكي الجدلي المستخدم لفنية التدريب على المهارات (اليقظة العقلية - تحمل الضغوط -تنظيم الانفعالي -فعالية البينشخصية) كفنية أساسية، واستغرق تطبيق البرنامج (١٦) أسبوع، وقائمة للسلوك الاندفاعي ومقياس السلوك العدواني ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض السلوك الاندفاعي والعدواني .

دراسة ميرزا (Mirza(2012) ومما هدفت إليه الدراسة خفض اضطراب التحويل باستخدام برنامج إرشاد جدلي سلوكي، وذلك لدى عينة قوامها (١٣) فردا ، استخدمت الدراسة برنامجا للإرشاد السلوكي الجدلي ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : فعالية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى اضطراب التحويل لدى عينة الدراسة.

دراسة ماركو وآخرون (Marco, et al. (2013) وهدفت الدراسة إلى بيان فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في دراسة حالة لتخفيف اضطراب العناد الشارد، وذلك لدى حالتين (فتاتين) ، وتبلغ كلٍ منهما من العمر (١٤)،(١٥) عاما بالترتيب ، واستخدمت الدراسة برنامجا للإرشاد السلوكي الجدلي معتمدا على المهارات الجدلية السلوكية، واستغرق تطبيق البرنامج (٢٤) جلسة



، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى: فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض السلوكيات الاندفاعية، وسلوكيات تشويه الذات، وأعراض الاكتئاب والغضب، وأظهرت ارتفاع في مستوى المشاعر الإيجابية.

دراسة هارند وآخرون (Harned, et al. (2014) وكانت بهدف تحرى فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض اضطراب الضغوط التالية للصدمة Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)، وذلك لدى عينتين من النساء قوامها (٩)، (١٧)، وأُستخدِمَ برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي، واستغرق تطبيق البرنامج أربعة أشهر؛ ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض المشكلة.

وفى دراسة فليمنج وآخرون (Fleming, et al. ( 2015) والتي هدفت إلى معرفة فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)، وذلك لدى عينة قوامها (٣٣) طالبا، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٤) عاما، واستخدمت الدراسة برنامجا قائما على الإرشاد السلوكي الجدلي، والذي اعتمد فيه على استخدام فنية التدريب على المهارات كفننية رئيسية، واستغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: فعالية استخدام برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض المشكلة لدى أفراد العينة.

دراسة توملينسون (Tomlinson (2015) ومما هدفت إليه الدراسة معرفة أثر فعالية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض العدوان والغضب والسلوك العدائي، وذلك لدى عينة قوامها (١٧) طالبا، تضم (١٣) ذكور - (٤) إناث، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٢ - ٦١) عاما، واستخدمت الدراسة برنامجا للإرشاد السلوكي الجدلي، ومقياس للعدوان، وقائمة للغضب، ومقياس لاضطراب المزاج، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فعالية للإرشاد السلوكي الجدلي في خفض مستوى كل من العدوان والغضب والعدائية .

وقام حسام محمود زكى على (٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى معرفة فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تنمية بعض مهارات المحاجة، وذلك لدى عينة من طلاب الفرقة الثانية شعبة الأعلام التربوي بكلية التربية النوعية بجامعة المنيا قوامها (٨) طلاب تضم (٤) ذكور - (٤) إناث، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠ - ٢١) سنة، وقد استخدمت الدراسة مقياس مهارات المحاجة وبرنامج علاجي إعداد الباحث، واستغرق تطبيق البرنامج العلاجي (١٢) جلسة، بواقع جلستين أسبوعيا، وتمت المتابعة بعد مرور ٦ أسابيع من انتهاء البرنامج، ومما أسفرت عنه الدراسة من نتائج: فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تنمية مهارات المحاجة موضع الدراسة.

وفى دراسة آلاء على محمد الشمايلة (٢٠١٦) والتي هدفت إلى التعرف على فعالية الإرشاد الجمعي المستند للعلاج السلوكي الجدلي في خفض الاندفاعية

والسلوك التخريبي ، وذلك لدى عينة قوامها (٢٩) طالبة ، وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية قوامها (١٤) طالبة ، وضابطة قوامها (١٥) طالبة ، وقد تم استخدام مقياس للسلوك الاندفاعي، والسلوك التخريبي ، وبرنامج الإرشاد الجمعي بالاستناد إلى مهارات الإرشاد السلوكي الجدلي وهي: (التأمل"اليقظة العقلية"، فاعلية العلاقة مع الآخرين والتسامح، الحفاظ على العلاقة، تعرف الرابطة العاطفية وتنظيمها) ، والذي استغرق (١٥) جلسة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المستخدم في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي .

ودراسة دعاء الصاوي السيد(٢٠١٦) التي هدفت إلى التعرف على فعالية كل من العلاج السلوكي الجدلي والعلاج بالتعقل في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية، وأثر كل منهما في تحسين التوافق الزواجي، وذلك لدى عينة من المعلمات المتزوجات قوامها(٢١) معلمة ، وتم تقسيم هذه العينة إلى ثلاث مجموعات ، مجموعتان تجريبيتان للعلاج السلوكي الجدلي والعلاج بالتعقل ، ومجموعة ضابطة، بحيث تضم كل مجموعة (٧) معلمات، واستخدمت الدراسة مقياس أعراض اضطراب الشخصية الحدية، التوافق الزواجي، وبرنامج العلاج السلوكي الجدلي والذي استغرق (٢٢) جلسة ، وبرنامج العلاج بالتعقل، واستغرق(٢٠) جلسة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية، وتحسين مستوى التوافق الزواجي لدى عينة الدراسة .

في حين أجرى أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى معرفة فعالية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، وذلك لدى عينة قوامها (١٥) طالبة تتراوح أعمارهن ما بين (٢٥- ٣٥) سنة، وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية قوامها (٨) طالبات ، وضابطة قوامها (٧) طالبات ، وقد استخدمت الدراسة قائمة لأعراض الشخصية الحدية واستبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة، مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ، وبرنامج التدريب على اليقظة العقلية ، واستغرق البرنامج (١٦) جلسة ، ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج : فعالية برنامج التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي وأعراض الشخصية الحدية.

وقد أجرى هاجا وآخرون & Tørmoen, Grøholt, Aas, Haga (2018) دراسة للكشف عن فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي لخفض إيذاء الذات ، وذلك لدى عينة قوامها (٧٧) مراهق، وأستخدم برنامج للإرشاد السلوكي الجدلي، واستغرق تطبيق البرنامج (١٩) أسبوع ؛ ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض المشكلة. كما قام رحمانى وآخرون (2018) Rahmani, et al. بدراسة هدفت تحرى فعالية

الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي ، وشراة الأكل وذلك لدى عينة قوامها (٦٠) سيدة، تراوحت أعمارهن ما بين (١٩- ٥٢) عاما ، وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية قوامها (٣٠) سيدة ، وضابطة قوامها (٣٠) سيدة، وأستُخدمَ برنامج للإرشاد السلوكي الجدلي، واستغرق تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع ؛ ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج: فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض المشكلة.

مما سبق يمكن ملاحظة أنه لا يوجد . في حدود علم الباحثة دراسات عربية أو أجنبية تناولت فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى الطالب الجامعي، وقد أكدت نتائج بعض الدراسات على فعاليته مع بعض المتغيرات النفسية المتعددة والمختلفة عن المتغير موضع الدراسة الحالية ، كما تم الاستفادة من تلك الدراسات في إثراء الإطار النظري من خلال توضيح فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي، وكذلك الاستفادة منها في تصميم البرنامج الإرشادي الحالي من حيث تحديد أهدافه وأسسها والفضيات العلاجية الملائمة لموضوع وعينة الدراسة وعدد الجلسات، وكذلك في تفسير نتائج الدراسة الحالية وتأييدها وفي صياغة فروض الدراسة.

• دراسات تناولت برامج إرشادية أخرى لخفض الحساسية الانفعالية السلبية:

قامت جميلة رحيم عبد شذر الوائلي (٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي في خفض الحساسية الانفعالية ، وذلك لدى عينة من الأطفال المعاقين سمعيا بإعاقة متوسطة وكانت قوامها (١٢) طفلا من الذكور والإناث ، وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبية قوامها (٦) أطفال ، وضابطة قوامها (٦) أطفال ، وقد استخدمت الدراسة مقياسا للحساسية الانفعالية ، وبرنامج تدريبي باستخدام التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي ، واستغرق تطبيق البرنامج (٢٠) جلسة ، بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا ؛ ومما أسفرت عنه الدراسة من نتائج : وجود فعالية للبرنامج التدريبي في خفض الحساسية الانفعالية.

قد أجرى عماد عبد حمزة العتابي (٢٠١٦) دراسة بهدف الكشف عن فعالية برنامج إرشادي بأسلوب فرض المفهوم الخاطئ في خفض فرط الحساسية السلبية ، وذلك لدى عينة من طلاب قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي قوامها (١٦) طالبا وطالبة ، وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية قوامها (٨) طلاب ، وضابطة قوامها (٨) طلاب ، وقد استخدمت الدراسة مقياسا للحساسية الانفعالية السلبية ، وبرنامج إرشادي بأسلوب فرض المفهوم الخاطئ إعداد الباحث، واستغرق تطبيق البرنامج (١٠) جلسات ، بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا ، ويتراوح زمن كل جلسة (٨٠) دقيقة ؛ ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج ارتفاع مستوى الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب قسم الإرشاد النفسي ، ووجود فعالية للبرنامج الإرشادي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية.

من خلال العرض السابق يمكن ملاحظة أن الحساسية الانفعالية قد لاقت اهتمام بعض الباحثين في بناء البرامج الإرشادية بهدف خفضها، وبالرغم من ذلك كان هناك ندرة للدراسات في البيئة العربية والأجنبية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت خفض الحساسية الانفعالية السلبية بصفة عامة، ومن ناحية أخرى عدم وجود دراسات- في حدود علم الباحثة - تناولت خفض بعض أبعاد الحساسية الانفعالية السلبية موضع الدراسة الحالية (عدم الاتزان الانفعالي، التفكير اللاعقلاني، الابتعاد العاطفي) لدى طلاب الجامعة، وهذا ما يعطى بعداً لأهمية الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من تلك الدراسات ونتائجها في إعداد الإطار النظري الخاص بالحساسية الانفعالية السلبية، والاطلاع على البرامج العلاجية والإرشادية الخاصة بخفض الحساسية الانفعالية السلبية، وبناء مقياس لها .

#### • فروض الدراسة:

- في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن صياغة الفروض الآتية:
- ◀ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية لصالح القياس البعدي.
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات كل من الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية في القياس البعدي.
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبعي (بعد فترة متابعة شهرين) على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية.

#### • إجراءات الدراسة:

##### • عينة الدراسة :

تكونت العينة الاستطلاعية من (١٣٠) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بكليات التربية والآداب والعلوم بجامعة المنيا من الجنسين (٥٣ ذكراً، ٧٧ أنثى)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٢) سنة بمتوسط عمري مقداره (٢٠.٤٩) عاماً، وانحراف معياري مقداره (١.٠٢٤)، وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة البحث الحالي، أما عينة الدراسة الأساسية فقد تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٤٥) طالب وطالبة بكليات التربية والآداب والعلوم بجامعة المنيا، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٢) عاماً بمتوسط عمري قدره (٢٠.٠٤) سنة، وانحراف معياري مقداره (٠.٩٠٣)، وقد تم انتقاء أفراد المجموعة الإرشادية من بين أفراد العينة الأساسية ككل، فقد تكونت من (١٠) طلاب روعي أن تكون درجاتهم أعلى الدرجات في الإربعى الأعلى من الدرجة الكلية للمقياس، حيث تمثل درجاتهم مستوى مرتفعاً من الحساسية الانفعالية السلبية.

## • أدوات الدراسة :

### • مقياس الحساسية الانفعالية السلبية (إعداد الباحثة):

تم إعداد هذا المقياس بهدف إعطاء صورة متكاملة عن أبعاد الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة ، وتقدير درجة الشعور بالحساسية الانفعالية السلبية لديهم ، وقد مرّ إعداد المقياس وتبنيته بالخطوات الآتية :

◀ الاطلاع على بعض ما كتب عن الحساسية الانفعالية من دراسات وأطر نظرية ومقاييس مثل دراسة كل من : جورينو(2003) Guarino ، حنان خضر أبو منصور (٢٠١١)، عماد عبد حمزة العتابي (٢٠١٦) ، مالك فضيل عبد الله (٢٠١٨) للاستفادة منها في صياغة بنود المقياس.

◀ صُمِّمَتْ استبانته مفتوحة - للاستفادة بها في صياغة بنود المقياس - تضمنت الأسئلة الآتية: ماذا تعنى كلمة حساسية انفعالية بالنسبة لك ؟، ما أهم خصائص الشخص ذو الحساسية الانفعالية المفرطة من وجهة نظرك؟، وتم تطبيق الاستبانة على عينة بلغت (٧٠) طالبا وطالبة من طلاب جامعة المنيا من كليات مختلفة.

◀ تمَّ عمل تحليل محتوى لمضمون الاستجابات المختلفة لأفراد العينة التي طبقت عليهم الاستبانة.

◀ بناءً على ما سبق من خطوات ، صيغت مجموعة من البنود عددها (٣٦) بنداً، تم عرضها على سبعة مُحكمين بجامعة المنيا اثنين منهم تخصص مناهج وطرق تدريس لغة عربية للتأكد من الصياغة اللغوية لبنود المقياس، وخمسة تخصص علم نفس وصحة نفسية لإبداء آرائهم حول ملائمة هذه العبارات لمقياس الحساسية الانفعالية السلبية، وقد تم الإبقاء على البنود التي حصلت على نسبة اتِّفاق (١٠٠٪)، وتعديل صياغة بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (٣٢) بنداً حيث تم حذف (٤) بنود، وتم وضع خمسة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس هي : دائماً (٥) ، غالباً (٤)، أحياناً (٣) ، نادراً (٢) ، لا (١) .

◀ طبق المقياس في صورته الأولية على عينة قوامها (١٣٠) طالباً من طلاب جامعة المنيا ، ثم صُحِّح المقياس طبقاً لتقدير الدرجات السابق ذكره ..

### • صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

#### • الصدق العاملي:

تمَّ إجراء التحليل العاملي لبنود المقياس وعددها (٣٢) بنداً ، بطريقة تحليل المكونات الرئيسية Principle Component Method ، كما تمَّ استخدام التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax Rotation ، وقد أشارت النتائج إلى وجود ثلاث عوامل، و(٢٨) بنداً ، وذلك بناءً على المعايير الآتية : محك التشعب الجوهرية للبنود العامل  $\leq 0.35$  وفقاً لمحك جيلفورد ، محك جوهرية العامل  $\leq (3)$  ثلاثة تشعبات جوهرية، العامل الجوهرية ما كان له جذر كامن  $\leq 1$  ، واعتماداً على هذه المحكات حُذِف ثلاث عبارات هي: (١٠، ٥٩، ٢٢)، وبذلك أصبح عدد بنود المقياس في

صورته النهائية (٢٨) بنداً\*، موزعة على ثلاثة عوامل فقط ، واستوعبت ٥٨.٣٠٨٪ من التباين الكلي للمقياس ، ويوضح جدول (١) تشبعات عبارات المقياس على هذه العوامل والجدور الكامنة لها ، ونسب تباينها .

جدول (١) تشبعات عبارات المقياس على العوامل والجدور الكامنة لها ، ونسب تباينها

| العامل الأول          |        | العامل الثاني      |        | العامل الثالث    |        |
|-----------------------|--------|--------------------|--------|------------------|--------|
| عدم الاتزان الانفعالي |        | التفكير اللاعقلاني |        | الابتعاد العاطفي |        |
| رقم البند             | التشبع | رقم البند          | التشبع | رقم البند        | التشبع |
| ١٠                    | ٠,٨٧٦  | ٨                  | ٠,٧٩٥  | ٢٣               | ٠,٧٩٤  |
| ٦                     | ٠,٨٧٥  | ٧                  | ٠,٧٦٩  | ٣                | ٠,٧٩٣  |
| ٤                     | ٠,٨٦٣  | ١١                 | ٠,٧٤٢  | ٩                | ٠,٧٥٩  |
| ١                     | ٠,٨٤٧  | ١٩                 | ٠,٧٠٥  | ٢٦               | ٠,٧٣٧  |
| ١٦                    | ٠,٨٣٥  | ٢                  | ٠,٦٦٣  | ١٢               | ٠,٧٣١  |
| ٢١                    | ٠,٨١   | ١٧                 | ٠,٦٥٣  | ٥                | ٠,٧١٨  |
| ١٣                    | ٠,٧٨٨  | ٢٥                 | ٠,٦٥   | ١٥               | ٠,٦١٢  |
| ٢٤                    | ٠,٧٨٥  | ١٤                 | ٠,٦٤٤  | ١٨               | ٠,٥٠٩  |
| ٢٨                    | ٠,٧٦٦  | ٢٢                 | ٠,٦١٩  | ٢٠               | ٠,٤٨٢  |
| ٢٧                    | ٠,٧٢٤  |                    |        |                  |        |
| الجدر الكامن          | ٨,٠٢٨  | الجدر الكامن       | ٥,٣٦٥  | الجدر الكامن     | ٥,٢٦٦  |
| نسبة التباين          | ٢٥,٠٨٧ | نسبة التباين       | ١٦,٧٦٥ | نسبة التباين     | ١٦,٤٥  |
|                       | %      |                    | %      |                  | %      |
| عدد العبارات          | ١٠     | عدد العبارات       | ٩      | عدد العبارات     | ٩      |

« العامل الأول: قد استوعب ٢٥,٠٨٧٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (١٠) بنود، تدور حول سرعة الانفعال والتأثر لأي سبب مع عدم القدرة على ضبط الانفعالات وتنظيمها، والشعور بالقلق من تغير الأحداث اليومية، والتأثر السريع لأي أقوال أو انتقادات من قبل الآخرين ، ... وعليه يمكن تسمية هذا العامل "عدم الاتزان الانفعالي".

« العامل الثاني: قد استوعب ١٦,٧٦٥٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (٩) بنود، تدور حول الاعتقادات الخاطئة حول التعاملات مع الآخرين والشك بهم، والتفسيرات اللاعقلانية والمبالغ فيها للمواقف المختلفة وكذلك التركيز بالتفاهات وتضخيمها ،... لذا يمكن تسمية العامل "التفكير اللاعقلاني".

« العامل الثالث والأخير ١٦,٤٥٦٪ من التباين الكلي، وتشبع عليه (٩) بنود، تدور حول تفضيل الفرد للعزلة والانطواء والابتعاد عن مشاركة الآخرين للمشكلات الخاصة، وتجنب مواقف التعبير عن المشاعر، والتوتر لمجرد التواجد في المناسبات الاجتماعية وتحاشيها خوفاً من المواقف المحرجة ؛ومن ثمَّ يمكن تسمية هذا العامل "الابتعاد العاطفي".

\* أعيد ترقيم بنود المقياس مرة ثانية بعد حذف العبارات (٥، ٩، ١٠، ٢٢).

• ثبات المقياس:

تمَّ حساب معامل الثبات للمقياس على عينة قوامها (١٣٠) طالب ، عن طريق معامل "ألفا كرونباخ"، وتراوح معاملات "ألفا كرونباخ" للأبعاد ما بين (٠,٩٠٢) ، (٠,٩٦٩) ، بينما كان معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٩٥٧) وهي قيم عالية لمعامل ألفا، مما يشير إلي تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. ويوضح جدول (٢) ذلك.

جدول (٢) معاملات ثبات ألفا لأبعاد مقياس الحساسية الانفعالية السلبية والمقياس ككل

| المتغير               | معاملات ألفا | المتغير          | معاملات ألفا |
|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
| عدم الاتزان الانفعالي | ٠,٩٦٩        | الابتعاد العاطفي | ٠,٩٠٢        |
| التفكير اللاعقلاني    | ٠,٩١         | المقياس ككل      | ٠,٩٥٧        |

• برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي (إعداد الباحثة):

استندت الدراسة الحالية لبرنامج إرشادي يقوم على وجهة نظر "مارث لينهان" يعرف بالإرشاد السلوكي الجدلي وقد مر إعداد البرنامج بعدة خطوات كما يلي:

• تحديد الهدف من إعداد البرنامج الإرشادي:

◀ الهدف العام: يهدف البرنامج الإرشادي الحالي إلى خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد المجموعة الإرشادية من طلاب الجامعة باستخدام الإرشاد السلوكي الجدلي.

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

◀ تعرف أفراد المجموعة الإرشادية، ما يلي:

◀ مفهوم الحساسية الانفعالية السلبية.

◀ أبعاد الحساسية الانفعالية السلبية ، ومفهوم كل منها.

◀ مفهوم الإرشاد السلوكي الجدلي وبعض الجوانب المرتبطة به.

◀ بعض فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي لمساعدتهم على خفض الحساسية الانفعالية السلبية لديهم.

◀ تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية إجراء بعض فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي.

◀ تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على تعلم بعض المهارات الحياتية الجديدة التي تساهم في خفض حساسيتهم الانفعالية السلبية من خلال تحقيق الثبات الانفعالي والتفكير المنطقي والاندماج العاطفي.

◀ تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على الاتزان الانفعالي من خلال التقييم الموضوعي للمواقف الحياتية المختلفة وخاصة التي تستثير شعورهم بالشك لخفض حساسيتهم الانفعالية السلبية.

◀ تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على تعديل الأساليب الخاطئة والمشوهة في التفكير كالتطرف في تقييم الأمور وذلك لمواجهة اندفاعاتهم لرؤية الأمور رؤية موضوعية ومرتنة.

◀ مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على التغلب على مشاعر الشك غير المنطقي وإساءة الظن بالآخرين من خلال تحقيق احترام الذات والثقة بهم.

- ◀ تحسين دافعية أفراد المجموعة الإرشادية للتغيير من خلال سلسلة من الاستراتيجيات الداعمة لقدرتهم على التحكم الشخصي وإدارة انفعالاتهم؛ مما يساهم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لديهم.
- ◀ تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية تعميم قدراتهم الجديدة ( ما تم تعلمه من مهارات أثناء الإرشاد) في المواقف المشابهة.
- ◀ تكليف أفراد المجموعة الإرشادية بالواجبات المنزلية أثناء الجلسات الإرشادية وعمل مذكرات يومية لمساعدتهم على تركيب خبراتهم الجديدة والوصول إلى توليفات معرفية وسلوكية أكثر توافقاً في الممارسات الحياتية.

• **بناء البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي:**

• **مصادر بناء البرنامج الإرشادي:**

قامت الباحثة بإعداد البرنامج الإرشادي الحالي في ضوء الاضطلاع على المصادر التالية : الإطار النظري للدراسة ، حيث يتناول المفاهيم والنظريات المختلفة المتعلقة بمتغيرات الدراسة ( الإرشاد السلوكي الجدلي ، الحساسية الانفعالية السلبية)، الاطلاع على العديد من الكتابات الخاصة بالإرشاد السلوكي الجدلي ، الاطلاع على بعض الدراسات المرتبطة بالإرشاد السلوكي الجدلي ، وكذلك على الدراسات السابقة التي تناولت الحساسية الانفعالية وكذلك البرامج الإرشادية التي اهتمت بخفض الحساسية الانفعالية السلبية.

• **أسس بناء البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي:**

يقوم هذا البرنامج على مجموعة من الأسس المهمة، وهي:

- ◀ الأسس العامة: حيث يتم مراعاة حق الفرد في الإرشاد والعلاج النفسي ، وكذلك حقه في التقبل دون قيد أو شرط، وقد تم مراعاة الأسس العامة للإرشاد المعرفي بشكل عام وهي قابلية السلوك للتعديل والتغيير.
- ◀ الأسس الفلسفية: استمد البرنامج أصوله الفلسفية من النظرية المعرفية السلوكية، وافترضا "لينهان" في العلاج السلوكي الجدلي الذي اعتمد على فكرة الجدلية ، والمتضادات، والموازنة الجدلية بين التقبل والتغيير، وتعلم مهارات حياتية جديدة لمواجهة الضغوط اليومية، وأيضاً تمت مراعاة الأسس الفلسفية العامة من حيث مراعاة أخلاق الإرشاد وسرية البيانات والعلاقة المهنية القائمة على التقبل والإقناع.
- ◀ الأسس النفسية والتربوية: تم مراعاة الخصائص العامة للنمو في مرحلة المراهقة المتأخرة بصفة عامة، مع مراعاة الفروق بين أفراد العينة.
- ◀ الأسس الاجتماعية: حيث الاهتمام بالفرد ككائن اجتماعي يؤثر ويتأثر في البيئة التي يعيش فيها ، وقد أُسْتُخْدِمَ أسلوب الإرشاد الجماعي أثناء تطبيق جلسات البرنامج؛ لتمتعه بكفاءة عالية في العملية الإرشادية وفقاً لما أوضحته الدراسات.

• **مراحل البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي:**

تم تقسيمها حسب تقسيمات الإرشاد السلوكي الجدلي كما يلي:



◀ المرحلة التمهيديّة ( التكيّف مع الإرشاد والالتزام): وتضمّنّت الجلسات من (١ -٤) حيث شملت التمهيد والتعارف بين الباحثّة وأفراد المجموعة الإرشادية وتكوين العلاقة الإرشادية القائمة على التقبل والمودة، وتدريب أفراد العينة على الالتزام حيث تم الاتفاق على تعليمات البرنامج ومناقشة توقعاتهم وأفكارهم، وتعريفهم بالإطار العام للبرنامج وتقديم شرح مختصر عن الإرشاد السلوكي الجدلي والحساسية الانفعالية السلبية.

◀ المرحلة الأولى والثانية (إحراز الإمكانيات الأساسية -التعرض -معالجة الانفعالات): وتضمّنّت الجلسات من (٥ -١٤) حيث تم فيها محاولة خفض الحساسية الانفعالية السلبية من خلال الوقوف على أبعادها ( عدم الاستقرار والاتزان النفسي -التفسير اللاعقلاني للأُمور -الابتعاد العاطفي) وذلك بتدريب أفراد المجموعة الإرشادية على بعض المهارات الجديدة واستخدام فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي والأنشطة المناسبة، ومساعدتهم على تطبيق ما تم تعلمه بالجلسات في الحياة اليومية من خلال الواجبات المنزلية.

◀ المرحلة الثالثة (احترام الذات وتحقيق الأهداف): وتضمّنّت الجلستين (١٥ -١٦) وجلسة المتابعة، وفيها تم تشجيع وتدريب أفراد المجموعة الإرشادية على تعميم المهارات السلوكية المتعلمة، والوصول بهم إلى احترام الذات والاستقلالية من خلال مساعدتهم على تقييم الذات والثقة بها باستخدام المراقبة الذاتية والوصول بهم إلى فهم أفضل لأنفسهم وللآخرين، ومن ثم الشعور بالسعادة، إلى أن تم إنهاء جلسات البرنامج والاستمرار في التواصل مع أفراد العينة من خلال الاتصالات التليفونية، وإجراء المتابعة، ومعرفة استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي.

#### • الفنيات المستخدمة في برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي:

تعتمد الباحثّة بصفة أساسية عند بناء جلسات البرنامج على عدد من الفنيات التي يقوم عليها الإرشاد السلوكي الجدلي، إلى جانب بعض الفنيات المساعدة، وهي: فنية الاسترخاء العضلي، التخيل الذاتي، الواجب المنزلي، وفيما يلي عرض موجز للفنيات المستخدمة:

◀ التدريب على اليقظة العقلية Mindfulness: وقد أُسْتُخْدِمَتْ تلك الفنية في مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية في تحديد أهمّ المواقف في حياتهم الجامعية والأسرية والتي تستثير لديهم الشعور بالشك، مع تحديد الطرق التي استخدموها للتعامل مع تلك المواقف، ثم يقيم كل فرد منهم تلك الطرق ونواتجها؛ مما ينمي لديه أسلوب حياة جديد يعتمد على الوعي العقلي، ويتعلم الإدراك الموضوعي للأُمور الحياتية .

◀ دفاع الشيطان Devils Advocate: ويستخدم من أجل التعديل المعرفي لأفكار العميل السلبية عن حياته، وتم استخدام هذه الفنية في مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على تقبل الحياة الجامعية والتوقف عن التفكير في محاولة الابتعاد عن الآخرين؛ لأن في حياتهم معهم ما يدعو للتواصل معهم

حتى وإن كان يتخللها مضايقات ومشكلات، فقد كان موقف أفراد العينة أن الحياة الجامعية أصبحت مرهقة ومليئة بالمشكلات ويلزم إيقافها ، فوقفت الباحثة موقف دفاع الشيطان وأخبرتهم بأن معهم حق وأن حياتهم مع أصدقائهم وأساتذتهم تعنى المشقة؛ ومن ثم فإن كل من يعاني من مشكلات مع أصدقائه عليه أن يدير ظهره للجميع ويواصل حياته منفردا أو ربما يترك الجامعة ويتخلى عن التعليم حتى لا يحتك بأحد وينعم بالاستقرار، وهنا يمكن للعميل اكتشاف التناقض بين هذه الأفكار ويدرك أفكاره المتطرفة والوصول للوسيطية في التفكير.

«المجاز The use of metaphor: وقد أُسْتُخْدِمَتْ هذه الفنية بالاعتماد على القصص والحكايات لمساعدتهم على اكتشاف معانٍ جديدة في حياتهم الشخصية.

«الفصل بين المتناقضات الظاهرية Paradoxical inter vention: وتم استخدامها في البرنامج الحالي في تعديل التفكير اللاعقلاني والمتمثل في سوء الظن بالآخرين لدى أفراد المجموعة الإرشادية حيث تم مساعدتهم على إدراك الأمور المتناقضة بصور بها تقبل حتى يصل العميل للتكيف مع الأمور الحياتية وفهمها بطريقة صحيحة؛ مما يساعد في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي الحالي.

«المراقبة الذاتية: ولقد أُسْتُخْدِمَتْ في البرنامج الحالي من خلال الطلب من أفراد العينة تسجيل مواقفهم اليومية وسلوكياتهم وتقييمها والمراجعة المستمرة لهذه المذكرات مع الباحثة لتقييم أفكارهم ومناقشتها جدليا للوصول بهم لاكتشاف عدم منطقية هذه الأفكار وإعادة تقييمها؛ بما يخفف من حساسيتهم الانفعالية السلبية.

«فنية التعريض Exposure: حيث تم تعريض كل فرد بالعينة لموقف مواجهة يتم فيه التعبير عن مشاعره لكل الأفراد في المجموعة؛ مما قد يساهم ذلك في التأثير على الأعراض السلبية لمشكلة الحساسية الانفعالية السلبية بإطفاؤها، وذلك بمواجهة سلوك التجنب المعزز للمشكلة.

«الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation: وتتضمن استرخاء العضلات، والتحكم في التنفس ورؤية مناظر سارة والتأمل بهدف تنمية الوعي بالذات والتأقلم مع حالة القلق ومناقشة الأفكار السلبية وتنمية الإحساس بالتفوق والتحكم في الأعراض (سيد عبد العظيم محمد ، فضل إبراهيم عبد الصمد ، محمد عبد التواب أبو النور، ٢٠١٠، ٢١١)، وهنا تم تدريب أفراد العينة على الاسترخاء التدريجي لكل عضلات الجسم حيث يتم استرخاء جميع عضلات الجسم والتأكيد على التدريب عليها خارج الجلسات بمعدل لا يقل عن مرتين يوميا وذلك لمساعدتهم على التحكم في الانفعالات والسلوكيات الاندفاعية.

«التخيل الذاتي: وتم استخدامها في مساعدة أفراد العينة على التحكم في انفعالاتهم من خلال تدريبهم على تخيل النواتج السلبية المرتبطة بعدم

السيطرة على الانفعالات والغضب الشديد، وكذلك تخيل السلوك الإيجابي لبعض المواقف وتذكر نواتجه؛ وذلك لتحفيزهم على الاستمرار على السلوكيات الإيجابية وضبط الذات.

◀ الواجب المنزلي: وفيها يتم تحديد مجموعة من السلوكيات والمهارات يتعين أدائها من قبل العميل خارج الجلسات، وتحدد في نهاية كل جلسة بما يتناسب مع هدف العلاج، مع الحرص على تقييمها في بداية الجلسة التالية، ولا يتم الانتقال من نمط سلوك معين إلى آخر حتى يتم التأكد من نجاح تنفيذ السلوك السابق (زينب محمود شقير، ٢٠٠٢، ٢٧٤- ٢٧٥)، وقد تم وضع واجبات منزلية بكل جلسة بالبرنامج الحالي وتقييمها في بداية الجلسة التالية.

• إجراءات تنفيذ البرنامج، ويمكن تحديدها كما يلي:

- ◀ تحديد الفئة المستهدفة: تكونت أفراد المجموعة الإرشادية من طلاب جامعة المنيا .
- ◀ تحديد الزمن الذي تستغرقه جلسات البرنامج: استغرق تنفيذ البرنامج فترة زمنية قدرها (٨) أسابيع تقريبا .
- ◀ تحديد مكان جلسات البرنامج: تم إجراء الجلسات بالمكتب الخاص بالباحثة بكلية التربية - جامعة المنيا .
- ◀ تحديد عدد جلسات البرنامج: (١٦) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً .
- ◀ الطريقة التي قدم بها البرنامج : تجمع بين الفردية والجماعية .
- تلخيص موضوعات جلسات البرنامج\*، من خلال الجدول التالي:

جدول(٣) محتوى جلسات البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي

| الجلسة/الزمن | العنوان                          | أهداف الجلسة   | الفنيات المستخدمة          | أنشطة الجلسة                |
|--------------|----------------------------------|--|----------------------------|-----------------------------|
| الأولى       | التمهيد                          | ١- بناء علاقة إرشادية قائمة على التقبل بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية.                      |                            | نشاط (اجتماعي): نصف المائدة |
| ٧٥ دقيقة     |                                  | ٢- تعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الإطار العام للبرنامج ومدى أهميته ونواتجه المرجوة على حياتهم. |                            |                             |
| الثانية      | الإرشاد السلوكي الأساسي وتطبيقها | ١- تعرف أفراد المجموعة الإرشادية بماهية الإرشاد السلوكي الجدلي.                                    | المناقشة والحوار والمحاضرة |                             |
| ٦٠ دقيقة     |                                  | ٢- تعرف أفراد المجموعة الإرشادية بأسس الإرشاد السلوكي الجدلي.                                      |                            |                             |

\* جلسات البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي بالتفصيل توجد في متن الدراسة

| الجلسة                 | أنشطة الجلسة                              | الفنيات المستخدمة                 | أهداف الجلسة  | العنوان   | الجلسة/الزمن |
|------------------------|---|-----------------------------------|---|---|--------------|
|                        |   | المناقشة و الحوار والمحاضرة       | ١- تعرف أفراد المجموعة الإرشادية بمبادئ وافترضات الإرشاد السلوكي الجذلي.  | المفاهيم الأساسية للإرشاد السلوكي الجذلي وتطبيقها | الثالثة      |
|                        |   |                                   | ٢- تعرف أفراد المجموعة الإرشادية فنيات الإرشاد السلوكي الجذلي.  |   | ٦٠ دقيقة     |
| نشاط (بطاقات المناقشة) | الحوار الجذلي - المجازي - الواجب المنزلي  |                                   | ١. تعرف أفراد المجموعة الإرشادية مفهوم الحسلبية الانفعالية.   | تعرف جوانب الحساسية الانفعالية السلبية            | الرابعة      |
|                        |   |                                   | ٢. تعرف أفراد المجموعة الإرشادية أنماط الحسلبية الانفعالية.   |   | ٧٥ دقيقة     |
|                        | المناقشة و الحوار العضلي - الواجب المنزلي | الاسترخاء العضلي - الواجب المنزلي | ١- تعرف أفراد المجموعة الإرشادية بمفهوم الاتزان الانفعالي.  | تتمية الاستقرار والاتزان الانفعالي                | الخامسة      |
|                        |   |                                   | ٢- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على الثبات الانفعالي من خلال التقييم الموضوعي للموقف بما يخفف حساسيتهم الانفعالية.                          |   | ٧٥ دقيقة     |
|                        | الاسترخاء العضلي - الواجب المنزلي         |                                   | ٣- تعرف أفراد المجموعة الإرشادية بفنية الاسترخاء العضلي وشروطها.  | تابع تنمية الاستقرار والاتزان الانفعالي           | السادسة      |
|                        |   |                                   | ٤- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على القيام باسترخاء اليدين والكتفين ومنطقة الرأس.   |   | ٧٠ دقيقة     |
| نشاط (تحكم في نفسك)    | التخيل الذاتي - الواجب المنزلي            |                                   | ١. تشجيع أفراد المجموعة الإرشادية على التدريب على الاسترخاء لتخفيف حدة التوتر والتحكم في الانفعالات والسلوكيات الاندفاعية.                    | تابع تنمية الاستقرار والاتزان الانفعالي           | السابعة      |
|                        |   |                                   | ٢. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على القيام باسترخاء لمنطقة الرقبة والظهر والبطن والساقين والقدمين.  |   | ٧٠ دقيقة     |
|                        |   |                                   | ١. تعرف أفراد المجموعة الإرشادية بالنواتج السلبية لعدم التحكم في الانفعالات والحدة الانفعالية .   | تابع تنمية الاستقرار والاتزان الانفعالي           | الثامنة      |
|                        |   |                                   | ٢. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية إجراء فنية التخيل الذاتي بما يني لديهم الاستقرار والثبات الانفعالي وإمكانية التحكم في الانفعالات. |   |              |
|                        |   |                                   | ٣. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على الاتزان الانفعالي من خلال التقييم الموضوعي للموقف لخفض الحسلبية الانفعالية لديهم.                       |   |              |
|                        |   |                                   | ١. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على   |   |              |

| الجلسة /<br>العنوان        | أهداف الجلسة  | الفنيات<br>المستخدمة                                 | أنشطة<br>الجلسة   |
|----------------------------|---|--|---|
| ٩٠<br>دقيقة                | التعامل بإيجابية مع الضغوط والمشكلات الحياتية.<br>٢. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية إجراء فنية التدريب على اليقظة العقلية بما يساعد على التغلب على مشاعر الشك غير المنطقي وإساءة الظن بالآخرين بما يخفف من حساسيتهم الانفعالية السلبية.<br>٣. تنمية الوعي العقلي لأفراد المجموعة الإرشادية للأمور والخبرات الشخصية التي يتعرضون لها وكيفية تعاملهم معها، مما يخلصهم من اندفاعاتهم ويحسن مزاجهم الشخصي.  |  |   |
| التاسعة<br>٩٠<br>دقيقة     | ١- تعرف أفراد المجموعة الإرشادية بمفهوم الأفكار اللاعقلانية.<br>٢- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على تحديد أنماط التفكير الخاطئ التي تتدرج تحتها الأفكار السلبية المرتبطة بتعاملات الفرد مع الآخرين.<br>٣- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية إجراء فنية المراقبة الذاتية.<br>٤- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على مراقبة الذات لإعادة تقييم أفكارهم ومعتقداتهم بما يخفف من حساسيتهم الانفعالية السلبية. | المراقبة الذاتية - الواجب المنزلي.                   | نشاط (نموذج الأفكار السلبية)<br>نشاط (التفكير الإيجابي) |
| العاشرة<br>٧٥<br>دقيقة     | ١. تعرف أفراد المجموعة الإرشادية بالآثار السلبية المترتبة على سوء الظن بالآخرين.<br>٢. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية إجراء فنية الفصل بين المتناقضات الظاهرية.<br>٣. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على الوعي بعدم عقلانية سوء الظن المتواصل في الآخرين.   | الفصل بين المتناقضات الظاهرية - الواجب المنزلي.      | نشاط تعليمي (الشخصية سيئة الظن)                         |
| الحادية عشر<br>٦٠<br>دقيقة | ١. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية إجراء فنية دفاع الشيطان.<br>٢. مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على تعديل المفاهيم العقلية الخاطئة والمنطرفة في جميع المواقف الحياتية لمواجهة حكمهم السلبي على الأمور؛ مما يخفف من حساسيتهم الانفعالية السلبية.  | دفاع الشيطان - الواجب المنزلي.                       |   |
| الثانية عشر<br>٨٠<br>دقيقة | ١. تعرف أفراد المجموعة الإرشادية بمفهوم الابتعاد العاطفي.<br>٢. تنمية الوعي لأفراد المجموعة الإرشادية بالآثار السلبية المترتبة على التذبذب في معاملة الآخرين.<br>٣. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على مجموعة من المهارات الاجتماعية والتي يمكنهم من خلالها تحقيق مستوى مقبول من الاندماج العاطفي والاستقرار في   | المجاز - الواجب المنزلي - المهارات - الواجب المنزلي. | نشاط (سلم على)<br>نشاط قصصي (سرد موقف)                  |

| الجلسة/<br>الزمن               | العنوان                            | أهداف الجلسة  | القياسات<br>المستخدمة             | أنشطة<br>الجلسة                            |
|--------------------------------|------------------------------------|---|-----------------------------------|--|
|                                |                                    | التواصل الاجتماعي بما يخفض من حساسيتهم الانفعالية السلبية.  |                                   |  |
| الثالثة<br>عشر<br>١٠٠<br>دقيقة | تابع خفض الابتعاد العاطفي          | ١. تنمية الوعي العقلي لأفراد المجموعة الإرشادية باستخدام أساليب جديدة لخفض الابتعاد العاطفي.<br>٢. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية إجراء فنية التعريض.<br>٣. تنمية الوعي العقلي لأفراد المجموعة الإرشادية بقدرتهم على إقامة علاقات اجتماعية فعالة قائمة على الحوار الفعال.<br>٤. مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على التعبير عن مشاعرهم بفعالية بما يساعد على التقلب على رغبتهم في تجنب الآخرين؛ وبالتالي خفض الحساسية الانفعالية السلبية لديهم. | التعريض - الواجب المنزلي.         | نشاط (زن التصرف)                           |
| الرابعة<br>عشر<br>٩٠<br>دقيقة  | تابع خفض الابتعاد العاطفي          | ١. تنمية دافعية أفراد المجموعة الإرشادية للتغير بالتحكم الشخصي في سلوكياتهم مما يخفض من حساسيتهم الانفعالية السلبية.<br>٢. تنمية الاندماج العاطفي لدى أفراد المجموعة الإرشادية بطريقة فعالة .   | المجاز - الواجب المنزلي.          | نشاط (الكرسي الساخن) - نشاط (ماذا يحدث لو) |
| الخامسة<br>عشر<br>٩٠<br>دقيقة  | تعميم الخبرات الجديدة وتقدير الذات | ١. تشجيع أفراد المجموعة الإرشادية على اكتشاف أهمية دورهم بالحياة؛ مما ينمي شعورهم بتقدير الذات.<br>٢. توعية أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية ما تعلموه من خبرات جديدة للتقلب على أفكارهم اللاعقلانية ومشاعرهم السلبية.<br>٣. مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على تأمل حقيقة أفكارهم اللاعقلانية واندفاعاتهم ومدى إمكانية خفض حدتها.  | المراقبة الذاتية، الواجب المنزلي. | نشاط كتابي                                 |
| السادسة<br>عشر<br>٦٠<br>دقيقة  | الخاتمة والتقييم                   | ١- تطبيق استمارة تقييم جلسات البرنامج للتعرف على مدى استفادتهم من البرنامج المستخدم.<br>٢- تطبيق مقياس الحساسية الانفعالية السلبية تطبيقاً بعدياً على أفراد المجموعة الإرشادية<br>٣- إنهاء جلسات البرنامج.<br>٤- الاتفاق على موعد لقاء المتابعة.  |                                   |  |

#### • منهج الدراسة:

أستُخدم المنهج التجريبي المعتمد على التصميم شبه التجريبي بهدف التعرف على فعالية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة ، وذلك من خلال القياس القبلي، والبعدي، والتتبعي

لقياس الحساسية الانفعالية السلبية المعد والمستخدم في الدراسة الحالية على أفراد المجموعة الإرشادية.

#### • الأساليب الإحصائية:

استخدمت الأساليب الإحصائية الملائمة للتحقق من صحة فروض الدراسة ، وهي: معاملات الارتباط ، اختبار ويلكوكسون Wilcoxon's Test ، اختبار مان وتني Mann-Whitney's Test.

#### • نتائج الدراسة وتفسيرها:

• نتائج الفرض الأول . ونصه: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية لصالح القياس البعدي "

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم استخدام اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ، ويوضح جدول ( ٤ ) ذلك .

جدول (٤) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين: القبلي والبعدي على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية الدرجة الكلية وأبعاده.

| الأبعاد                                    | نوع القياس | المجموعة        | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | Z      | الدلالة الإحصائية |
|--|------------|-----------------|-------|-------------|-------------|--------|-------------------|
| عدم الاتزان الانفعالي                      | قبلي       | الرتب السلبية   | ١٠    | ٥,٥         | ٥٥          | ٢,٨١-  | ٠,٠١              |
|  | بعدي       | الرتب الموجبة   | صفر   | صفر         | صفر         |        |                   |
|  |            | الرتب المتساوية | صفر   |             |             |        |                   |
| التفكير اللاعقلاني                         | قبلي       | الرتب السلبية   | ١٠    | ٥,٥         | ٥٥          | ٢,٨١٢- | ٠,٠١              |
|  | بعدي       | الرتب الموجبة   | صفر   | صفر         | صفر         |        |                   |
|  |            | الرتب المتساوية | صفر   |             |             |        |                   |
| الابتعاد العاطفي                           | قبلي       | الرتب السلبية   | ١٠    | ٥,٥         | ٥٥          | ٢,٨٠٧- | ٠,٠١              |
|  | بعدي       | الرتب الموجبة   | صفر   | صفر         | صفر         |        |                   |
|  |            | الرتب المتساوية | صفر   |             |             |        |                   |
| الحساسية الانفعالية السلبية(الدرجة الكلية) | قبلي       | الرتب السلبية   | ١٠    | ٥,٥         | ٥٥          | ٢,٨٠٥- | ٠,٠١              |
|  | بعدي       | الرتب الموجبة   | صفر   | صفر         | صفر         |        |                   |
|  |            | الرتب المتساوية | صفر   |             |             |        |                   |

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأبعاد الحساسية الانفعالية السلبية ، والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي في الوضع الأفضل، وذلك الفرق يعود لتأثير برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

وللتأكد من الدلالة العملية للنتائج التي تم الحصول عليها من معالجة الفرض الأول إحصائياً ، تم حساب حجم تأثير Effect Size البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي (المتغير المستقل) على الحساسية الانفعالية السلبية (المتغير التابع) باستخدام معادلة قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع باستخدام

معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ، والذي يتم حسابه من المعادلة التالية، وذلك كما أوضحها عبدالمنعم أحمد الدردير (٢٠٠٦، ١٥٤) كالتالي:

$$T_4 = \frac{1 - (1 - n)}{n} = (T ق)$$

حيث (T ق) = قوة العلاقة (معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة)، TI = مجموع رتب ذات الإشارة الموجبة ، n = عدد أزواج الدرجات.

ويتم تفسير قوة العلاقة (T ق) كما يلي : إذا كانت (T ق) > ٠,٤ فتدل على علاقة ضعيفة وحجم تأثير ضعيف، وإذا كانت (T ق) ≥ ٠,٤ > ٠,٧ فتدل على علاقة متوسطة وحجم تأثير متوسط ، وإذا كانت (T ق) ≥ ٠,٧ > ٠,٩ فتدل على علاقة قوية وحجم تأثير قوى ، وإذا كانت (T ق) ≤ ٠,٩ فتدل على علاقة قوية جدا وحجم تأثير قوى جدا ( عزت عبدالحميد حسن ، ٢٠١٠، ٢٨٣) ، ويوضح جدول (٥) قيم حجم التأثير التي تم الوصول إليها، كما يلي:

جدول (٥) قيم حجم التأثير للبرنامج الإرشادي على الحساسية الانفعالية السلبية:

| المتغيرات   | ن  | قيمة T | قيمة قوة العلاقة (T ق) | نوعية التأثير |
|---|----|--------|------------------------|---------------|
| عدم الاتزان الانفعالي<br>التفكير اللاعقلاني<br>الابتعاد العاطفي<br>الحساسية الانفعالية<br>(الدرجة الكلية) | ١٠ | ٥٥     | ١,٤                    | قوى جدا       |
|   |    | ٥٥     | ١,٤                    | قوى جدا       |
|   |    | ٥٥     | ١,٤                    | قوى جدا       |
|   |    | ٥٥     | ١,٤                    | قوى جدا       |

طبقا للجدول (٥) وحيث إن قيم حجم التأثير أكبر من (٠,٩) على كل أبعاد الحساسية الانفعالية السلبية والدرجة الكلية؛ من ثم يكون حجم التأثير كبيرا وقويا ، مما يدل على حجم تأثير قوى جدا للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (الحساسية الانفعالية السلبية)، وتبدو هذه النتيجة منطقية ، حيث جاءت متسقة مع ما جاء بالإطار النظري حول دور وأهمية الإرشاد السلوكي الجدلي في تنظيم وضبط الانفعالات وتعديل البناء المعرفي للفرد وإحداث التآلف بين المتناقضات.

ومن ثم بالنظر إلى نتيجة الفرض الأول إجمالاً نجد أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية وأبعاده المختلفة لأفراد المجموعة الإرشادية لصالح القياس البعدي، كما أن البرنامج كمتغير مستقل يتمتع بحجم تأثير كبير في المتغير التابع الحساسية الانفعالية السلبية ، وهذا يعني أن أولئك الأفراد انخفض مستوى الحساسية الانفعالية السلبية لديهم بعد تطبيق البرنامج مقارنة بمستوى الحساسية الانفعالية السلبية لديهم قبل تطبيق البرنامج؛ مما يؤكد على فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض مستوى الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة، وبهذه النتيجة يتم قبول الفرض الأول.



ولعل انخفاض مستوى الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد المجموعة الإرشادية بعد تطبيق البرنامج مقارنة بمستواها لديهم قبل تطبيق البرنامج قد يرجع إلى ما سعى البرنامج الإرشادي الحالي إلى تحقيقه حيث ركز على زيادة الوعي العقلي لأفراد المجموعة الإرشادية من خلال التركيز على مشاعر كل منهم وانفعالاته وأفكاره وسلوكاته وقت حدوثها داخل الجلسات؛ مما ساهم في رفع قدرتهم على التعامل معها وإدارتها بشكل فعال يمكنهم من التخلص من اندفاعاتهم وتحسين مزاجهم الشخصي، بالإضافة إلى التركيز على مساعدة كل فرد على التخلص من المتناقضات والتغلب على كل ما يشوه البناء المعرفي لديه من خلال تعلم أساليب تفكير جديدة، ومحاولة تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة واستبدالها بأخرى منطقية وذلك باستخدام الإقناع الجدلي؛ مما قد ساهم في تحسين نظرهم للأمور الحياتية والحكم عليها بطريقة صحيحة بعيداً عن التهويل والمبالغة والتأويل الشخصي والتسرع في إصدار الأحكام، وكذلك قد ركز البرنامج الحالي على تعديل العواطف المتطرفة والزائدة عن الحد والمبالغ فيها لدى أفراد العينة؛ مما قد ساهم في تخفيف حدة انفعالاتهم وتنظيمها والسيطرة عليها؛ ومن ثم خفض حساسيتهم الانفعالية السلبية.

وأيضاً فإن مشاركة أفراد المجموعة الإرشادية في جلسات البرنامج يمكن أن تكون قد ساعدت في بث روح المبادرة الإيجابية والمثابرة لديهم، والابتعاد بهم عن السلبية، فقد لاحظت الباحثة أثناء الجلسات أن أفراد العينة كان لديهم اهتمام وتركيز في متابعة جميع الجلسات والحرص على المشاركة فيها، كما أن العلاقة بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية القائمة على الإنسانية والمودة والتشجيع والتقبل غير المشروط حيث فهم دوافع سلوكياتهم واحترام ما يقولونه أو يشعرون به أو يمارسونه، وكذلك إشعارهم بأن لديهم إمكانات وقدرات ذاتية وإنهم بحاجة فقط للتعلم لتحسين سلوكهم، يعد عاملاً أساسياً في نجاح البرنامج، فقد أكدت مارث أم. لينهان (٢٠١٤، ٤٠٩) على أهمية العلاقة الإرشادية في الإرشاد السلوكي الجدلي، وما لتعبيرات المرشد ومعاملته الحسنة للتعلم وتدعيمه لتقدمه الإيجابي من دور مهم في العملية الإرشادية، فإن ذلك يشجع العميل على الالتزام بحضور الجلسات ويدفعه إلى مشاركة المرشد في تحمل مسؤولية الإرشاد واستغلال أقصى إمكاناته لتحسين مستوى جوانب حياته.

كما قد تفسر هذه النتيجة في ضوء أن جلسات الإرشاد السلوكي الجدلي وأنشطته هدفت لتشجيع أفراد المجموعة الإرشادية على أن يفكرون ويشعرون ويسلكون بطريقة إيجابية، فقد حقق البرنامج أثراً إيجابياً في خفض عدم الاتزان الانفعالي - كبعد من أبعاد الحساسية الانفعالية السلبية - لدى أفراد العينة، فقد احتوى البرنامج على جلسات خاصة لتمكين كل فرد بالمجموعة من التعامل مع مشاعر الغضب والتوتر وإدارتها والسيطرة عليها وتوجيهها الوجهة الصحيحة، فقد تم تدريب أفراد العينة على التقييم

الموضوعي للموقف المثير والتخلص من المشاعر السلبية حيث تم استخدام بعض فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي لمساعدتهم على ذلك ، مثل: المجاز والمدخل القصصي، التدريب على اليقظة العقلية بالإضافة إلى فنياتي الاسترخاء والتخيل الذاتي كفنيات مساعدة والتي من خلالها تم مساعدة كل فرد على التغلب على مشاعر الشك غير المنطقي وإساءة الظن بالآخرين ومواجهة كل منهم لذاته للوصول لمرحلة الاستقرار النفسي والهدوء مع إدراك مدى صحة مشاعره المبالغ فيها ؛ وبالتالي الوعي بها والبدء في محاولة التخلص منها والتدريب على ضبطها ؛ الأمر الذي قد ساعد في خفض حساسيتهم الانفعالية السلبية.

وأيضاً يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى مساعدة البرنامج الحالي لأفراد المجموعة الإرشادية على تعديل تفكيرهم اللاعقلاني كبعد من أبعاد الحساسية الانفعالية السلبية من خلال اعتماد البرنامج بشكل أساسي على الإقناع الجدلي لتعديل المعتقدات والقناعات الخاصة لدى أفراد العينة بأخرى أكثر منطقية وإيجابية ، فقد تم التركيز خلال جلسات البرنامج على تدريب أفراد العينة وتشجيعهم على إعادة تقييم أفكارهم ومعتقداتهم وتوقعاتهم المرتبطة بعلاقاتهم بالآخرين والعمل على تغييرها، والوعي بعدم عقلانية الشك المتواصل في الآخرين والتطرف والمبالغة والتهويل في تقييم الأمور، ومحاولة تعديل الأساليب العقلية الخاطئة في التفكير ، وذلك من خلال استخدام بعض فنيات التعديل المعرفي ( كالفصل بين المتناقضات الظاهرية -دفاع الشيطان) وفنية مراقبة الذات ، وذلك بالإضافة إلى استخدام بعض الأنشطة الكتابية مثل:(نموذج الأفكار السلبية - التفكير الإيجابي - الشخصية سيئة الظن) والتي ركزت على تحديد أنماط تفكيرهم الخاطئ ، وأفكارهم السلبية ومواجهتها .

كما ترجع أيضاً هذه النتيجة إلى أن البرنامج الحالي قد يكون ساعد في خفض الابتعاد العاطفي . أحد أبعاد الحساسية الانفعالية السلبية . لدى أفراد المجموعة الإرشادية من خلال تقوية الاعتقاد لديهم فيما يمتلكونه من إمكانات وقدرات وإكسابهم الثقة بالنفس حيث تم تدريب أفراد العينة على مجموعة من مهارات الكفاءة الاجتماعية وتطبيقها في الحياة وكيفية تحسين القدرة على التواصل الإيجابي مع الآخرين ومحاولة تكرار الخبرات البناءة للاستفادة منها والتعرف على جوانب القصور لديهم ومواجهتها ، وتدريبهم على إمكانية التعبير عن مشاعرهم بفاعلية والتغلب على رغبتهم في تجنب الآخرين ، فقد تم استخدام بعض فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي مثل: التدريب على المهارات(كمهارة الإصغاء وتقبل النقد والتسامح) - وفنية التعريض والتي جعلت كل فرد بالمجموعة يتحدث ويعبر عن مشاعره بحرية، كما وأُسْتُخْدِمَت بعض الأنشطة مثل: نشاط (سرد موقف، زن التصرف، الكرسي الساخن،... وغيرها)، والتي قد ساعدت كل فرد من أفراد المجموعة على الوعي بالذات وتقوية اندماجه مع الآخرين، ؛ لذا يكون بتلك النتيجة قد تحقق الفرض كلية.

• نتائج الفرض الثاني، ونصه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات كل من الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية في القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان - ويتنى-Mann Whitney لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث في القياس البعدي على أبعاد مقياس الحساسية الانفعالية السلبية، والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦) قيمة (U) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية وأبعاده.

| الأبعاد                                     | المجموعة | ن | متوسط الرتب | مجموع الرتب | U    | W    | Z     | الدالة الإحصائية |
|---|----------|---|-------------|-------------|------|------|-------|------------------|
| عدم الاتزان الانفعالي                       | الذكور   | ٥ | ٦,١         | ٣٠,٥        | ٩,٥  | ٢٤,٥ | ٠,٦٢٩ | غير دال          |
|   | الإناث   | ٥ | ٤,٩         | ٢٤,٥        |      |      |       |                  |
| التفكير اللاعقلاني                          | الذكور   | ٥ | ٥,٢         | ٢٦          | ١١   | ٢٦   | ٠,٣١٦ | غير دال          |
|   | الإناث   | ٥ | ٥,٨         | ٢٩          |      |      |       |                  |
| الابتعاد العاطفي                            | الذكور   | ٥ | ٥,٩         | ٢٩,٥        | ١٠,٥ | ٢٥,٥ | ٠,٤٢  | غير دال          |
|   | الإناث   | ٥ | ٥,١         | ٢٥,٥        |      |      |       |                  |
| الحساسية الانفعالية السلبية (الدرجة الكلية) | الذكور   | ٥ | ٦,٣         | ٣١,٥        | ٨,٥  | ٢٣,٥ | ٠,٨٤١ | غير دال          |
|   | الإناث   | ٥ | ٤,٧         | ٢٣,٥        |      |      |       |                  |

يتضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة الإرشادية في القياس البعدي على أبعاد الحساسية الانفعالية السلبية والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على عدم اختلاف فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم باختلاف الجنس، وهو ما يثبت صحة الفرض الثاني.

وقد يرجع ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي قد قدم بصورة متكافئة لكلا الجنسين من أفراد المجموعة الإرشادية؛ وذلك بفرض خفض الحساسية الانفعالية السلبية لديهم، فكلاهما خضع لنفس الإجراءات التجريبية؛ فما يعرض على الذكور داخل الجلسات تم عرضه أيضا على الإناث، ويتمثل ذلك في تقديم نفس المقالات الإرشادية عن الإرشاد السلوكي الجدلي والحساسية الانفعالية، ونفس الأنشطة داخل الجلسات لكلا الجنسين مثل نشاط: تحكم في نفسك، سرد موقف، زن التصرف، وغيرها من الأنشطة الأخرى، كما أنه قد تم استخدام بعض فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي داخل الجلسات مع الذكور والإناث وتم تدريبهم عليها ومشاركة كل فرد منهم في تطبيقها، فضلا عن أن لهم نفس عدد الجلسات والتي كانت موزعة على مدار كل أسبوع بواقع جلستين أسبوعيا، وكذلك قد طلب من كلا الجنسين أداء نفس الواجبات المنزلية، حيث تساعد هذه الواجبات على استمرار فعالية البرنامج الإرشادي لكل من الذكور والإناث، فهي تساعدهم على الاحتفاظ بما تعلموه من خبرات خلال جلسات البرنامج ومعرفة أثرها الإيجابي ومن ثم الوصول إلى

توليفات معرفية وسلوكية أكثر توافقاً في إطار الحياة اليومية؛ مما يكون قد ساعدهم على تحقيق الهدف العام للبرنامج بغض النظر عن نوع الجنس.

وكذلك قد حرصت الباحثة خلال الجلسات على التعامل مع كلا الجنسين بنفس المعاملة من حيث التشجيع والتقبل، كما لاحظت الباحثة أيضاً مدى حرص أفراد المجموعة الإرشادية سواء من الذكور أو الإناث على الاستفادة من جلسات وأنشطة البرنامج، فقد حضر وانتظم كلا الجنسين في البرنامج وشاركا بإيجابية؛ مما قد ساعد ذلك على عدم وجود فروق دالة بين درجات كل من الجنسين في الاستجابة على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية بعد تطبيق البرنامج.

ويمكن إرجاع هذه النتيجة أيضاً إلى معاناة أفراد المجموعة الإرشادية ذكور وإناث من حيث المبالغة في رد الفعل نحو أتفه الأمور، التأويل السيئ لأي قول أو فعل، سرعة الانفعال، كثرة الخصومات، عدم تحمل النقد والاهتمام الشديد بأتفه الأمور، صعوبة التعبير عن المشاعر، وسرعة تغير الحالة الانفعالية من حالة إلى أخرى، وذلك قبل تطبيق جلسات البرنامج؛ مما ساعد ذلك على تشابه ظروفهم المتمثلة في: ارتفاع مستوى الحساسية الانفعالية السلبية لديهم، فضلاً عن انتمائهم إلى الفئتين الدراسيتين الثالثة والرابعة فكلاهما يعاني من نفس الضغوط الأكاديمية، كما أنهم من نفس العمر الزمني والمستوى الاجتماعي والاقتصادي تقريبا، مما قد يكون ساعد في عدم وجود فروق بين الجنسين في الاستفادة من البرنامج الإرشادي.

• نتائج الفرض الثالث، ونصه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبعي (بعد فترته متابعة شهرين) على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد الحساسية الانفعالية السلبية، والدرجة الكلية للمقياس. والجدول (٧) يوضح ذلك:

ويتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبعي (بعد فترته متابعة شهرين) على أبعاد مقياس الحساسية الانفعالية السلبية والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى استمرارية تأثير وفعالية البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

وبالنظر إلى نتيجة الفرض الثالث وُجد أن الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي لم تختلف، وهو ما يثبت صحة الفرض؛ وبذلك يمكن قبول الفرض الثالث، وتؤكد هذه النتيجة أن الأنشطة والمهارات الجديدة المتعلمة خلال جلسات البرنامج المختلفة قد

اكتسبت صفة الاستمرارية ، وهنا يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يحتويه البرنامج من أنشطة وتدريبات وواجبات منزلية من واقع بيئة أفراد المجموعة الإرشادية مع الحرص على أدائها والانتظام في تقييمها ؛ وبالتالي من المتوقع انتقال أثر التدريب عليها إلى مواقف حياتية أخرى ، إضافة إلى تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على بعض المهارات الجديدة واستخدامها في المواقف الحقيقية كمهارة تقبل النقد والتسامح؛ ومن ثم فإن الاستخدام المتكرر لتلك المهارات والأساليب المتعلمة داخل جلسات البرنامج جعل من الصعب نسيانها أو التخلي عن ممارستها فقد صارت جزءاً من شخصياتهم ؛ الأمر الذي قد ساهم في استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي، ومما يدعم ذلك ما أوضحه كلا من ( Dimeff& Linehan, 2001, 10; Mirza,2012,10) حيث أشاروا إلى أنه من الوظائف والأهداف الرئيسية للإرشاد السلوكي الجدلي تطوير قدرات العميل من خلال التدريب على المهارات ، وكذلك مساعدته على تعميم قدراته الجديدة في بيئته الحياتية الطبيعية.

جدول (٧) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين: البعدي والتتبعي على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية الدرجة الكلية وأبعاده.

| الأبعاد                                    | نوع القياس | توزيع الرتب     | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | Z      | الدلالة الإحصائية |
|--|------------|-----------------|-------|-------------|-------------|--------|-------------------|
| عدم الاتزان الانفعالي                      | بعدي       | الرتب السلبية   | ٥     | ٥,٨         | ٢٩          | ٠,١٥٥- | غير دال           |
|  | تتبعي      | الرتب الموجبة   | ٥     | ٥,٢         | ٢٦          |        |                   |
|  |            | الرتب المتساوية | صفر   |             |             |        |                   |
| التفكير اللاعقلاني                         | بعدي       | الرتب السلبية   | ٦     | ٥,٨٣        | ٣٥          | ٠,٧٨٤- | غير دال           |
|  | تتبعي      | الرتب الموجبة   | ٤     | ٥           | ٢٠          |        |                   |
|  |            | الرتب المتساوية | صفر   |             |             |        |                   |
| الابتعاد العاطفي                           | بعدي       | الرتب السلبية   | ٦     | ٥           | ٣٠          | ٠,٢٦٢- | غير دال           |
|  | تتبعي      | الرتب الموجبة   | ٤     | ٦,٢٥        | ٢٥          |        |                   |
|  |            | الرتب المتساوية | صفر   |             |             |        |                   |
| الحساسية الانفعالية السلبية(الدرجة الكلية) | بعدي       | الرتب السلبية   | ٦     | ٥,٢٥        | ٣١,٥        | ٠,٤١٢- | غير دال           |
|  | تتبعي      | الرتب الموجبة   | ٤     | ٥,٨٨        | ٢٣,٥        |        |                   |
|  |            | الرتب المتساوية | صفر   |             |             |        |                   |

كما يمكن أيضا إرجاع تلك النتيجة إلى أن أفراد المجموعة الإرشادية قد تمكنوا من تعلم بعض فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي والتي امتد أثرها الإيجابي إلى فترة ما بعد التطبيق ، مثل التدريب على اليقظة العقلية ، الفصل بين المتناقضات الظاهرية ، وكيفية استخدامها وتطبيقها عند تعرضهم لأي موقف ، فقد أدركوا فائدة ممارسة تلك الفنيات ، فهي تساعدهم على إيجاد أسلوب حياة يعتمد على الوعي العقلي والإدراك الموضوعي للأمور المختلفة، وفهم الأحداث بمسارها الصحيح فكل منهم أصبح على وعى بمشكلاته وقادر على إدراك أفكاره ومشاعره وسلوكياته مع إمكانية تقييمها ؛ مما يساعد على ضبط الذات وبالتالي استمرار انخفاض مستوى الحساسية الانفعالية السلبية ، وكذلك فنية دفاع الشيطان التي قد ساعدت أفراد العينة على الوصول لقناعات جديدة أكثر منطقية وإعادة التفكير فيها وتطبيقها في الحياة اليومية

، بالإضافة إلى استخدامهم لفنيتي الاسترخاء والتخيل الذاتي التي اعتادوا على ممارستها مع أنفسهم، وتطبيقها في مواقف القلق والضغط وتعلم كيفية مواجهتها، لما لتعلم الاسترخاء من أهمية في تجديد النشاط وضبط الذات والتحكم في التغيرات الجسمية التي تحدث للفرد ، مما ساعدهم على التحكم في مشاعر التوتر والقلق والشعور بالهدوء والراحة النفسية ، ومن ثم كان لتلك الفنيات الفاعلية في الاستمرارية في استخدامها ؛ الأمر الذي ساعد على تطبيق ما تعلموه داخل الجلسات في حياتهم اليومية .

وكذلك يمكن إرجاع هذه النتيجة أيضا إلى تطبيق أفراد العينة لفنية المراقبة الذاتية حتى بعد انتهاء جلسات البرنامج فعند مقابلة أفراد المجموعة الإرشادية خلال فترة المتابعة أوضحوا مدى استفادتهم من استخدام تلك الفنية ، حيث قام كل منهم بتخصيص مذكرة لتسجيل مواقفهم اليومية ومشكلاتهم وردود أفعالهم وتقييمهم لها ومدى الاستفادة منها، مما ساعد على بقاء أثر التعلم واستمرار التحسن الذي طرأ على أبعاد حساسيتهم الانفعالية السلبية، ومما يدعم أيضا فعالية البرنامج الإرشادي واستمراريته استخدام الاتصالات الهاتفية بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية خلال فترة المتابعة ، فقد أكدت مارث إم. لينهان (٢٠١٤، ٢٦٧) على أهمية الاتصال بين المعالج والعملاء خلال فترة المتابعة وخاصة الاتصال من خلال الهاتف ، فقد يكونون بحاجة إلى المساعدة للتعميم النجاح لما تم تعلمه في الإرشاد السلوكي الجدلي وذلك في حياتهم اليومية .

وكذلك يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى حرص المشاركين على الاندماج في البرنامج والالتزام بأنشطته وفنياته والاستمرار فيه حتى بعد انتهاء جلساته رغبة منهم في الاستفادة الحقيقية والتغلب على حساسيتهم الانفعالية السلبية ، وذلك لما يتناوله البرنامج الإرشادي من جوانب مهمة للفرد ، مثل: خفض عدم الاتزان الانفعالي وهو من أكثر أبعاد الحساسية الانفعالية السلبية أهمية وفقا لما أشار إليه أفراد المجموعة الإرشادية في تقارير المتابعة حيث أدركوا فائدة ممارسة مهارات ضبط الانفعالات والتحكم في الذات؛ مما جعلهم يحرصون على الاستمرار في تطبيق ما تعلموه في حياتهم اليومية، كما أن الفارق الذي لاحظته أفراد العينة بشخصياتهم في جانبي (التفكير اللاعقلاني -الابتعاد العاطفي) وتحسنهم للأفضل بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي وفقا لما ذكروا بتقارير المتابعة؛ قد يكون ساهم في تمسكهم بما تعلموه من سلوكيات وأساليب ومهارات خلال جلسات البرنامج والحرص على المحافظة عليها والانتظام في إتباعها في حياتهم الفعلية ، الأمر الذي اكسب الأثر الإيجابي للبرنامج نوعا من الاستمرارية .

كما لوحظ استمرار تأثير وفعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية، من خلال مقابلة أفراد المجموعة الإرشادية أثناء فترة المتابعة فقد ذكرت إحدى الحالات (أنثى): أنها كانت مستاءة من حياتها؛ فقد كانت دائما تشعر بعدم الرضا عن الآخرين وكثيرا ما تسيء الظن بهم ،

ويثار غضبها لأنفه الأسباب فقد كان رد فعلها بالسلب سريعاً لأي موقف، وكثيراً ما ترغب في جدال الآخرين، وقد استطاعت التغلب على ذلك بعد البرنامج الإرشادي فقد أصبحت أكثر قدرة على التفاعل بإيجابية مع الآخرين وأدركت أن كل فرد يحمل إيجابيات وسلبيات وأن الحياة بها درجات ألوان أخرى غير الأبيض والأسود؛ فأصبحت تشعر بالرضا عما حولها إلى حد ما عن ذي قبل، وتعلمت تحليل المواقف بطريقة صحيحة واستمر معها ذلك، وقد بدأت أثناء جلسات البرنامج بالاشتراك في بعض الأنشطة بالكلية مثلما اتفقت مع المرشدة واستمرت على ذلك بانتظام خلال فترة المتابعة، وهي الآن تشعر بالإيجابية والرضا عما سبق؛ وذلك ما يدعم فعالية البرنامج الإرشادي واستمراريته، وتحقيق أهدافه الموضوعية.

#### • توصيات الدراسة :

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة أمكن صياغة بعض التوصيات كما يلي :
- « ضرورة تنظيم ندوات ومحاضرات تثقيفية تختص بتعليم مفاهيم وقواعد الإرشاد السلوكي الجدلي لطلاب الجامعة.
- « الاهتمام بتفعيل أدوار مركز الإرشاد النفسي بالجامعة لمحاولة التخفيف من حدة المشكلات النفسية التي يتعرض لها الطلاب .
- « ضرورة أن تكون البرامج الإرشادية جزءاً لا يتجزأ من العملية التربوية في الجامعة بحيث يسود الشعور بالأمن النفسي والاطمئنان بين الطلاب .
- « العمل على أن تكون العلاقة بين الطلاب وإدارة الكلية وأعضاء هيئة التدريس قائمة على الألفة والمودة والتفاهم ؛ لتشجيعهم على التعبير عن أنفسهم ومشكلاتهم بصراحة.
- « عمل دورات لتوعية الطلاب بمفهوم الحساسية الانفعالية السلبية والوقوف على أسبابها وآثارها وطرق التغلب عليه.
- « محاولة تطبيق البرنامج الإرشادي موضع الدراسة في العديد من المؤسسات المتخصصة والعيادات النفسية ومراكز الإرشاد النفسي والتربوي مع عينات أخرى من أجل خفض الحساسية الانفعالية السلبية لديهم.

#### • البحوث المقترحة:

- بناء على ما سبق يمكن اقتراح بعض البحوث التالية :
- « فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية وأثره في تحسين التوافق المهني لدى المعلمين.
- « فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في تخفيف الألكسيثيميا لدى طلاب الجامعة.
- « الحساسية الانفعالية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة.
- « الحساسية الانفعالية وعلاقتها باضطراب المناخ الأسري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• المراجع:

- آلاء على محمد الشمالية (٢٠١٦). فاعلية الإرشاد الجمعي المستند للعلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- إبراهيم محمود بدر (٢٠١٢). الصحة النفسية وشباب ثورة ٢٥ يناير الأحرار " الأسس النظرية والجواب التطبيقية". القاهرة: دار طبية للطباعة.
- أحمد محمد جاد الرب أبو زيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥١)، ١- ٦٨.
- أكرم فتحي يونس زيدان (٢٠١٥). سلوك الثرثرة وعلاقته بالحساسية الانفعالية والتوكيدية لدى الجنسين. دراسات الطفولة، ١٨ (٦٩)، ١- ١٠.
- أنسام مصطفى السيد بظاظو (٢٠١١). برامج علاجية في تخفيف حدة اضطراب الشخصية النرجسية لدى الراشدين " النظريات والتطبيقات العلاجية". الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- جميلة رحيم عبد شذر الوائلي (٢٠١٥). أثر التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي في خفض الحساسية الانفعالية لدى الأطفال المعوقين سمعياً. المؤتمر العلمي الرابع لأبحاث المهبة والتفوق في الوطن العربي: الطالب في مدرسة المستقبل، المؤسسة الدولية للشباب والبيئة والتنمية - الأردن، أغسطس، ٢٨٩- ٣١٩.
- حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- حسام محمود زكي على (٢٠١٥). فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تنمية بعض مهارات المحاجة لدى طلبة الأعلام التربوي بجامعة المنيا. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، (٩١)، ٤١٩- ٤٥٨.
- حسين على فايد (٢٠٠٦). العلاج النفسي (أصوله - أخلاقياته - تطبيقاته). القاهرة: مؤسسة طبية.
- حنان خضر أبو منصور (٢٠١١). الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً في محافظة غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- دعاء الصاوي السيد حسن (٢٠١٦). فاعلية كل من العلاج الجدلي السلوكي والعلاج بالتعقل في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية وأثر كل منهما في تحسين التوافق الزواجي لدى عينة من معلمات التعليم الأساسي المتزوجات. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ديفيد هـ. بارلو (٢٠٠٢). مرجع إكلينيكي في الاضطرابات النفسية دليل علاجي تفصيلي. ترجمة: صفوت فرج ومحمد نجيب الصبوة ومصطفى احمد تركى وجمعة سيد يوسف وهبة إبراهيم الشيشي وحصة عبد الرحمن الناصر وهدي حسن جعفر، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٦). علم النفس العيادي (الكلينيكي): التشخيص النفسي، العلاج النفسي، الإرشاد النفسي، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- سيد عبد العظيم محمد، فضل إبراهيم عبد الصمد، محمد عبد التواب أبو النور (٢٠١٠). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاته. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.



- عبد الرحمن سيد سليمان(٢٠١٠). العلاج السلوكي الجدلي (الديالكتيكي) كعلاج لسلوك تدمير الذات – إطار نظري. علم نفس، (٨٤، ٨٥، ٨٦، ٨٧)، سنة ٢٣، ٦، ٢٧-.
- عبد الله أبو زعيزع (٢٠٠٩). أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. عمان: دار يافا.
- عبد المنعم أحمد الدردير(٢٠٠٦). الإحصاء البارامترى واللابارامترى فى اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: عالم الكتب.
- عزت عبد الحميد حسن(٢٠١٠). حجم التأثير فى بحوث الموهوبين . المؤتمر العلمى الثامن" استثمار الموهبة ودور مؤسسات التعليم : الواقع والطموحات"، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، ٢١- ٢٢ أبريل، ٢٦١- ٢٩٩.
- عماد عبد حمزة العتابى (٢٠١٦). الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة وفعالية الإرشاد بفرض المفهوم الخاطئ رايمى في التقليل من فرط الحساسية السلبية. مجلة آداب ذي قار ، كلية الآداب ، جامعة ذي قار –العراق، (١٩)، ٣٣٤- ٣٧١.
- مارث إم. لينهان(٢٠١٤). العلاج المعرفى السلوكى لاضطلالاب الشخصية الحدية. ترجمة ألفت حسين كحلة، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- مالك فضيل عبد الله(٢٠١٨). الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالتلكؤ الاكاديمى لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة واسط، العراق، (٣٠)، ٧٣٦- ٧٩٤.
- مصطفى خليل محمود عطا لله (٢٠١٧). الأفكار اللاعقلانية وأعراض الشخصية التجنبية كمنبئ بالحساسية الانفعالية لدى المراهقين المكفوفين:دراسة سيكومترية كلينيكية.دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (٨٣)، ٤٩٠- ٤٥٩.
- Bohus, M., Haaf, B., Stiglmayr, C., Pohl, U., Bohme, R. & Linehan, M. (2000). Evaluation of inpatient dialectical-behavioral therapy for borderline personality disorder a prospective study. Behaviour Research and Therapy, 38 ,875-887.
- Chan, A. (2014). 16 Habits of highly sensitive people. Wellness, Retrieved from [https://www.huffingtonpost.com/2014/02/26/highly-sensitive-people-signs-habits\\_n\\_4810794.html](https://www.huffingtonpost.com/2014/02/26/highly-sensitive-people-signs-habits_n_4810794.html).
- Dimeff , L. & Linehan , M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell . Journal of California Psychologist , 34, 10-13.
- Ferreira, C. (2012). The effects of a modified dialectical behavior therapy program on male inmates' coping skills. Doctor of Psychology, School of professional psychology, Pacific University, Hillsboro, Oregon.
- Fleming, A., McMahon, R., Moran, L., Peterson A. & Dreesen, A. (2015). Pilot randomized controlled trial of dialectical behavior therapy group skills training for ADHD among college students. Journal of Attention Disorders, 19(3), 260-271.
- Frederic , A. (2008) . Effectiveness of dialectical behavior skill group for the treatment of self injurious behavior and eating disorder symptoms in patients with borderline personality disorder. Doctor of Philosophy, The Faculty of Graduate Studies, York University.

- Guarino, L. (2003). Emotional sensitivity: A new measure of Emotional lability and its moderating role in the stress – illness relationship. PHD. University of York. Department of Psychology.
- Guarino, L.& Roger, L.(2005). La diferencia de la sensibilidad emocional entre británicos y venezolanos. *Psicothema* ,17, 639-644.
- Haga,e., Aas, E., Grøholt, B., Tørmoen, A.,& Mehlum, L.(2018). Cost-effectiveness of dialectical behaviour therapy vs. enhanced usual care in the treatment of adolescents with self-harm. *Child & Adolescent Psychiatry& Mental Health*,12(1),12-22.
- Harned,M., Korslund,K.& Linehan,M.(2014). A pilot randomized controlled trial of dialectical behavior therapy with and without the dialectical behavior therapy prolonged exposure protocol for suicidal and self-injuring women with borderline personality disorder and PTSD. *Behaviour research and therapy*,55,7-17.
- Herrera,V. & Guarino,L.( 2008). Emotional Sensitivity, Stress, and Perceived Health in Venezuelan Marines. *Universitas Psychologica*,7(1), 185-198.
- Lindenboim, N., Anne, K.& Linehan, M. ( 2007). Skills practice in dialectical behavior therapy for suicidal women meeting criteria for borderline personality disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*. 14 , 147-156.
- Lousie, M., vanden , B. & Koeter, W .(2005). Dialectical behavioral therapy for women with borderline personality disorder , *British journal of Psychiatry* , 182 , 135- 140.
- Magnavita, J (2004). *Hand Book of Personality Disorders : Theory and Practice*. New Jersey- JohnWiely& Sons for Publishing.
- Marco,J., García-Palacios, A.& Botella, C.(2013). Dialectical behavioural therapy for oppositional defiant disorder in adolescents: A case series. *Psicothema*, 25, ( 2), 158-163.
- Marston, E., Hare, A. &Allen, J.(2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae marston, hare, and allen rejection sensitivity in late adolescence. *Journal of Research on Adolescence (Wiley-Blackwell)*, 20 (4), 959-982.
- Martens ,W. (2003). Emotional capacities and sensitivity in psychopaths, *Dynamical Psychology*, Utrecht, Netherlands. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/289292151\\_Emootional\\_capacities\\_and\\_sensitivity\\_in\\_psychopaths](https://www.researchgate.net/publication/289292151_Emootional_capacities_and_sensitivity_in_psychopaths).
- McMain,S., Links,P., Gnam, W., Guimond, T., Cardish, R., Korman, L.& Streiner, D.(2009). A randomized trial of dialectical behavior therapy versus general psychiatric management for borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*,166(12):1365-1374.

- Mirza, N.(2012). Dialectical behavior therapy for conversion disorder: A Pilot study. Doctor of Psychology, The Faculty of The PGSP-Stanford, Psychology Department, Palo Alto University, Palo Alto, California.
- Neacsiu,A., Rizvi,S.& Linehan,M.(2010). Dialectical behavior therapy skills use as a mediator and outcome of treatment for borderline personality disorder. Behaviour Research and Therapy, 48 ,832-839.
- Nelson-Gray,R. , Keane,S., Hurst ,R., Mitchell ,J., Warburton, J., Chok, J.& Cobb, A.(2006). A modified DBT skills training program for oppositional defiant adolescents: promising preliminary findings. Behavior Research Therapy, 44(12):1811-1820.
- Rahmani,M., Omidi,A., Asemi,Z.,& Akbari,H(2018). The effect of dialectical behaviour therapy on binge eating, difficulties in emotion regulation and BMI in overweight patients with binge-eating disorder: A randomized controlled trial. Mental Health & Prevention,9,13-18.
- Rizvi,S., Dimeff,L., Skutch,J.,Carroll,D.&Linehan,M.(2011). A pilot study of the DBT coach: an interactive mobile phone application for individuals with borderline personality disorder and substance use disorder. Behavior Therapy,42,589-600.
- Roepke,S. , Schröder-Abé,M., Schütz,A., Jacob,G., Dams,A., Vater,A., Rüter,A., Merkl, A. , Heuser,I.& Lammers,C.(2011). Dialectic behavioural therapy has an impact on self-concept clarity and facets of self-esteem in women with borderline personality disorder. Clinical Psychology and Psychotherapy, 18, 148–158.
- Rudolph, J.& Zimmer-Gembeck, M.(2014). Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: Indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. Australian Journal of Psychology. 66 (2), 110-121.
- Shelton,D., Kesten,K. , Zhang,w. & Trestman,R.(2011). Impact of a Dialectic Behavior Therapy—Corrections Modified (DBT-CM) Upon Behaviorally Challenged Incarcerated Male Adolescents. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 24 , 105–113.
- Shelton,D., Sampl,S., Kesten ,K., Zhang,W.& Trestman ,R.(2009). Treatment of impulsive aggression in correctional settings. Behavioral Sciences and The Law,27(5):787-800.
- Swales,M.(2009). Dialectical behaviour therapy: Description, research and future directions. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy,5(2), 164-177.
- Tomlinson,M.(2015). The impact of dialectical behaviour therapy on aggression, anger, and hostility in a forensic psychiatric

population. Master of Science, The school of graduate and postdoctoral studies, The University of Western Ontario, London, Ontario, Canada.

- Trupin,E., Stewart,D., Beach,B.& Boesky,L.(2002). Effectiveness of a dialectical behaviour therapy program for incarcerated female juvenile offenders. Child and Adolescent Mental Health. 7( 3) , 121–127.
- Verheul,R., Van Den Bosch,L., Koeter,M., De Ridder,M., Stijnen,T.& Van Den Brink,W.(2003). Dialectical behaviour therapy for women with borderline personality disorder, British Journal of Psychiatry,182, 135- 140.

