



كلية الاقتصاد المنزلي

مجلة الاقتصاد المنزلي  
الترقيم للطباعة 2735-5934، الترقيم الإلكتروني 2735-590X  
جامعة المنوفية، شبين الكوم، مصر  
<https://mkas.journals.ekb.eg>



## الملابس والنسيج

## فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية وأثره على المهارات الاجتماعية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة

المؤلفون

سلوى ناصر، اسراء عمران، جيهان سويد

الملخص العربي:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية وأثره على المهارات الاجتماعية لدى ذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة، ولتحقق من مدى استمرار فاعلية البرنامج بعد فترة المتابعة، وتكونت عينة البحث من (20) طالبة جامعية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي، وتمثلت الأدوات في مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد الباحثون)، ومقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس الشخصية التجنبية. وأسفرت النتائج عن وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطى رتب درجات أعضاء المجموعة الإرشادية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح التطبيق القبلي، ووجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطى رتب درجات أعضاء المجموعة الإرشادية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المهارات الاجتماعية لصالح التطبيق البعدي، ووجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطى رتب درجات أعضاء المجموعة الإرشادية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية لصالح التطبيق القبلي، وعدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطى رتب درجات أعضاء المجموعة الإرشادية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية، وعدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطى رتب درجات أعضاء المجموعة الإرشادية في التطبيقين القبلي والبعدي، وعدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطى رتب درجات أعضاء المجموعة الإرشادية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الشخصية التجنبية، ووفقاً لنتائج البحث قدم الباحثون بعض المقترحات والتطبيقات التربوية التي يمكن أن تسهم في تعديل الأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى المهارات الاجتماعية لدى ذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة.

**الكلمات المفتاحية:** الأفكار اللاعقلانية، المهارات الاجتماعية، اضطراب الشخصية التجنبية، برنامج إرشادي معرفي سلوكي

نوع المقال

المقال الأصلي

انتماء المؤلفون:

قسم الاقتصاد المنزلي والتربية، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، شبين الكوم، مصر

المؤلف المسئول:

هدى بط

[hodabat21@gmail.com](mailto:hodabat21@gmail.com)

هاتف: 01033679116

DOI:10.21608/mkas.2023.

195504.1212

الاستشهاد كالتالي:

ناصر واخرون (٢٠٢٣): فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية وأثره على المهارات الاجتماعية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة. مجلة كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، المجلد ٣٣ العدد (٣) الصفحات ٣٤٧-٣٨٦

تاريخ استلام: ٢١ فبراير ٢٠٢٣

تاريخ القبول: ١٩ يونيو ٢٠٢٣

تاريخ النشر: 1 يوليو ٢٠٢٣

طبع في جامعة المنوفية، مصر

حقوق التأليف والنشر © JHE

## المقدمة

يعد العنصر البشري بصفة عامة وطلاب الجامعة بصفة خاصة من أهم الموارد التي يمتلكها أى مجتمع من المجتمعات، ويقاس تقدم أى مجتمع من المجتمعات بمقدار استثمار موارده البشرية، لذلك ينظر إلى الطالب الجامعي باعتباره من أهم القوى

المنتجة الرئيسة في المستقبل والتي يقع عليها عبء التقدم الاقتصادي والاجتماعي، مما يستدعي تقصي احتياجاته ومشكلاته، ومنها بخاصة الأفكار اللاعقلانية التي تتضمنها معارفه وخبراته، ومساعدته في التغلب على هذه المشكلات، وتعديل الأفكار اللاعقلانية لديه، والعمل على تحقيق جميع احتياجاته وبخاصة الجانب النفسي منها، الذي يرتبط بتكيفه وفاعليته وأدائه (شارودة، 2019).

فأصبح من الضروري إعطاء أهمية لبناء شخصية متكاملة للطلاب الجامعي، بحيث يكون هناك مستويات ملائمة ومعتدلة من الأفكار العقلانية حتى يتسنى له القيام بأدواره المجتمعية بثقة واقتدار ومواكبة مستجدات العصر وتحدياته، وهذا بدوره يُشير إلى أهمية إلقاء الضوء على مشكلة الأفكار اللاعقلانية لدى الطالب الجامعي لما تمثله هذه الأفكار من عرقلة لمسار التفكير المنطقي السليم للطلاب الجامعي وبالتالي التأثير سلباً على تعاملاته وسلوكياته تجاه نفسه وتجاه الآخرين (أحمد، 2017). ففي السنوات الأخيرة برز التوجه إلى التركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الفرد في توافقه النفسي والاجتماعي بوجه عام، ففي دراسة (ناصر وصبري، 2023) والتي أكدت على أهمية المرونة المعرفية في التنبؤ بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، حيث تتأثر شخصية الفرد بعوامل عديدة تسهم في تكيفه مع مقتضيات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها بوجه خاص، ويتفاعل مع عناصرها ومفرداتها، وكان من بين الاهتمامات التي ظهرت دور الجانب المعرفي في تقدير انفعالات الفرد وتناولها، وما يمكن أن يؤدي إليه من بعض أشكال سوء التوافق، ومن أبرز الإسهامات في هذا المجال المعرفي، نظرية أليس Ellis الذي أرسى نظرية متكاملة في الفكر العقلاني واللاعقلاني وما يترتب عليه من انفعالات متباينة (البشر، 2018). فقد ترجع مظاهر اضطرابات الشخصية إلى وجود معتقدات وأفكار لاعقلانية وأخطاء في نظم التفكير أدى إلى أهمية معالجة مثل هذه الاضطرابات، وذلك من خلال تعديل محتوى التفكير، واستبداله بأخر أكثر عقلانية (عطا الله، 2018).

فالإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش منفصلاً عن غيره من الأفراد ممن يعيشون معه، فهو بطبيعته لديه دافع اجتماعي مكتسب للتواصل مع الناس من حوله، فهو يميل إلى أن يشارك من يحيطون به في أنشطتهم، ويتفاعل معهم، وذلك لأن الفرد يكتسب صفات الإنسانية من خلال انتمائه للجماعة، وهناك صلة وثيقة بين مستوى ارتباط الإنسان بمحيطه الاجتماعي، وبين استقامة السلوك وانحرافه، فقد يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الاجتماعية والضغوط النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على حياته بشكل عام وشخصية طلاب الجامعة بشكل خاص ففي دراسة (سويد، 2003) والتي أكدت على خطورة تأثير الضغوط النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي حيث تؤثر على التحصيل الدراسي وأساليب التعلم لديهم، والتي قد تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، أو أحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، والتي تسبب له التوتر في وقت ما، مما قد يؤدي إلى انعكاس ذلك على بعض جوانب شخصية الفرد، مما قد يدفع البعض كنتيجة لتكرار هذه الأحداث وحدوث الخبرات السلبية، إلى ظهور أنماط من السلوك السلبي مثل: الانسحاب والعزلة والانطواء التي تعود إلى اضطراب العلاقات الانسانية، واللجوء إلى التجنب كإجراء وقائي يحميه، مما يكون لديه شخصية مضطربة تتجنب إقامة العلاقات الاجتماعية والاتصالات الشخصية مع الأفراد الآخرين (عبد العزيز، 2017).

وذلك ما يحدثه اضطراب الشخصية التجنبية حيث يبقى الفرد في تجنب منظم من الاتصالات الاجتماعية ويتجنب الفرد الدخول في تفاعلات اجتماعية، وذلك بسبب التوقع الدائم لاحتمال تلقيه السخرية والنقد والرفض من الآخرين، ويتجنب الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية ويكون لديه نقص في مهارات التواصل الاجتماعي، ويتجنب مخالطة الناس ولديه شعور بعدم الثقة بنفسه (المغازي، 2012).

ويعد اضطراب الشخصية التجنبية من الاضطرابات التي لها آثار سلبية على حياة الأفراد الذين يعانون منه، فهم يتميزون بالخجل الشديد وهم غير ودودين ووحيديين وحساسين، ومقاومين للتغير، ولديهم رؤية منخفضة للذات وضعف الثقة بالنفس، وعلاقات اجتماعية محدودة، ولديهم أفكار لاعقلانية، ولا يوجد لديهم أصدقاء مقربون ويتجنبون النشاطات الاجتماعية، ويقلل هذا التجنب من قيمة أنفسهم وقدراتهم في أغلب الأحيان (البشر، 2018).

وجدير بالذكر أن موضوع المهارات الاجتماعية واحداً من الموضوعات التي حظيت باهتمام ملحوظ في الآونة الأخيرة حيث تُعد المهارات ذات أهمية في حياة الإنسان عامة، فهي التي تساعد على أن يتحرك نحو الآخرين فيفاعل ويتعاون معهم ويشاركهم في ما يقومون به من أنشطة ومهام وأعمال مختلفة ويتخذ منهم أصدقاء ويقيم معهم العلاقات ويعبر عن مشاعره وانفعالاته واتجاهاته نحوهم فيؤثر فيهم ويتأثر بهم، ويمكنه هذا الإقبال عليهم من مواجهة ما يمكن أن يصادفه من مشكلات اجتماعية مختلفة، ومن التوصل إلى الحلول الفعالة، الأمر الذي يساعد على تحقيق قدر معقول من الصحة النفسية وبالتالي تحقيق التوافق مع جماعته وبيئته (الخوالدة، 2020).

ومن هنا يأتي دور العلاج المعرفي السلوكي الذي نجح في علاج كثير من الاضطرابات النفسية بشكل فعال، والذي يهدف إلى إقناع المريض بأن أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية غير منطقية، وذلك عن طريق تعديل الأفكار السلبية اللاعقلانية، لدى المريض النفسي وتعديل تلك الجوانب كفيل بإحداث تغيرات شاملة في الجوانب المعرفية والسلوكية على حد سواء (عبد الوهاب، 2019). ونتيجة لذلك يسعى الباحثين إلى استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار السلبية اللاعقلانية غير المنطقية التي تتكون لدى طالب الجامعة المضطرب باضطراب الشخصية التجنبية.

ومما سبق يتضح أن اضطراب الشخصية التجنبية يرتبط بمظاهر عدم التكيف الاجتماعي والنفسي، مما دفع الباحثين إلى البحث عن الأساليب والاستراتيجيات والفنيات التي يستطيع بها طالب الجامعة أن يحقق مزيد من الاتصال والتفاعل الاجتماعي الناجح مع زملائه، والانضمام إليهم، ويعمل على تحرير طاقاته وقدراته، ولا يتأثر ذلك إلا من خلال مبادرة الطالب الجامعي وإيجابياته بما لديه من مهارات اجتماعية، وأفكار إيجابية، وتوقعات واقعية، وتفسيرات منطقية للمواقف، والأحداث الجارية.

#### الإحساس بالمشكلة:

لاحظ الباحثين من خلال التواصل المباشر بالطلاب لعملمهم كأعضاء هيئة تدريس وهيئة معاونة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية إلى تسرب بعض الطلاب وعزلة البعض الآخر عن زملائهم بسبب ما يعانيه من مشكلات نتيجة أفكارهم اللاعقلانية التي يحملونها فمنهم من يشعر بالدونية والعجز أمام زملائه ومنهم من يتجنب المواقف الاجتماعية والابتعاد عن الاتصال بالآخرين ويؤدي هذا الابتعاد والتجنب إلى نقص شديد في المهارات الاجتماعية لديهم. وهذه المشكلة في تزايد مستمر بين الطلاب، لصعوبة الكشف عنها وعلاجها، ويعود ذلك لقلة المقاييس اللازمة، وندرة من يتولى مهمة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في الكثير من الجامعات. مما دفع الباحثين إلى إجراء دراسة عن هذه المشكلة، والمساهمة في حلها من خلال الكشف عن الأفكار اللاعقلانية التي يعاني منها طلاب الجامعة، والتي أدت إلى ظهور بعض الاضطرابات النفسية لديهم، والتأكد من فاعلية بعض الأساليب الإرشادية، في مساعدتهم على تجاوز آثار تلك الاضطرابات. من خلال تعديل الأفكار اللاعقلانية التي يعانون منها. وهذا ما تؤكدته دراسة (ركزة وضيف، 2017) أن الأفكار اللاعقلانية من العوامل الأساسية في إحداث معظم الاضطرابات النفسية لدى بعض الأفراد التي قد تؤدي بهم إلى الشعور بالقلق والاكتئاب والحزن وتجعلهم غير سعداء، حيث يرى المحللون النفسيون بأن الإنسان يكتسب هذه الأفكار والمعتقدات من الناس الذين يتعامل معهم وخصوصاً الوالدين. وكلما كانت هذه الأفكار سوية كانت شخصية الفرد كذلك والعكس صحيح.

وفي هذا الصدد يشير إليس (Ellis, 1975) إلى أن هناك كثيراً من الدراسات التجريبية التي تؤكد أن الأفراد المضطربين نفسياً لديهم أفكار لاعقلانية أكثر من غير المضطربين نفسياً، وأن الاضطراب الانفعالي يرتبط أساساً باعتناق الفرد بعض الأفكار التي تخلو من المنطق والعقلانية، ويستمر هذا الاضطراب باستمرار تبني الفرد لهذه الأفكار، وبما أن العديد من الاضطرابات النفسية هي نتيجة للعمليات العقلية اللاعقلانية واللاتكيفية، فإن أفضل أسلوب للتخلص من تلك الاضطرابات يكمن في تعديل تلك العمليات العقلية أو المعرفية نفسها (الشيخي، 2018).

وقد يتوفر بعض الأفكار اللاعقلانية لدى أصحاب اضطراب الشخصية التجنبية كما تؤكد دراسات (Moosavi, 2005; Tood & Bohort, 2007; Marcotte, 2012; Hizardastan, Atashpoor & Markazi, 2012) مثل خوفه من التقييم السلبي من قبل الآخرين، مما يدفعه إلى عدم القدرة على التعبير عن آرائه ومشاعره وإحساسه بأن الآخرين لن يتقبلوه، وأنه

سيكون موضع سخرية ونقد منهم، مما يدفعه إلى الإحجام المستمر عن الاتصال بالآخرين، وعدم الاندماج معهم، ويخاف من تصرفه بطريقة خاطئة غير مناسبة عندما يكون محط أنظار الآخرين، مما يدفعه إلى تجنب المواقف الاجتماعية، والتمسك بالسلوك المتحفظ المقيد، ويؤدي ذلك إلى عدم قدرته على مواجهة المواقف المختلفة، وتمثل مثل هذه الأفكار السبب الرئيسي في اضطراب الشخصية التجنبية (المغازي، 2012).

والطلاب في المرحلة الجامعية من أكثر الفئات عرضة لتبني أفكاراً غير عقلانية، وذلك لطبيعة مرحلتهم العمرية من حيث توسيع شبكة علاقاتهم الاجتماعية عن ذي قبل، والاختلاط بالزملاء، والانفتاح الأكثر على العالم الخارجي بخبراته وأحداثه والتي قد تكون مصدراً للضغوط والتي تسبب التعاسة وعدم الشعور بالسعادة ففي دراسة (سويد وآخرون، 2018) والتي أوضحت مدى تأثير نمط معالجة المعلومات بالنصفيين الكرويين للدماغ على الشعور بالسعادة لدى طلاب المرحلة الجامعية؛ وبطبيعة هذه العلاقات تكتسب العديد من الأفكار التي قد تكون غير منطقية ولا عقلانية، هذا إلى جانب تعرضهم لأحداث الحياة المتلاحقة والمستمرة، مما يزيد المشكلة تعقيداً (طموني، 2019). ولذلك أوصت عدد من الدراسات بضرورة التركيز على برامج إرشادية لتنمية التفكير العقلاني وتعديل التفكير اللاعقلاني بين طلبة الجامعة كجزء من برامج تربية الشخصية والصحة النفسية كدراسة (عامر، 2005) ودراسة (الياسمين، 2015) ودراسة (الجعافرة وآخرون، 2015) ودراسة (ركزة وضيف، 2017) مما كان دافعاً للقيام بهذه الدراسة.

وفي هذا الصدد أوصت دراسة كل من (ركزة وضيف، 2017)، (شارودة، 2019) بأهمية استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في التعامل مع الأفكار اللاعقلانية وذلك لأنه يعتمد على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفنياته المتعددة والإرشاد السلوكي فهو يهدف إلى إقناع الفرد بأن معتقداته الغير منطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف، لذا فقد توجه الباحثون نحو استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في إطار برنامج أعدوه لهذا الغرض. ومن خلال ما سبق نجد أن الباحثين لم يحصلن على أي دراسة تناولت هذا الموضوع وهو: برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية، وأثره على المهارات الاجتماعية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة. في حدود علم واطلاع الباحثين وهذا ما دفع الباحثون إلى تصميم برنامج إرشادي.

#### مشكلة البحث: انطلاقاً مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما هي فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في التغلب على الأفكار اللاعقلانية وأثره على المهارات الاجتماعية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب المرحلة الجامعية؟  
وينبثق من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما هي فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة؟
2. ما إمكانية تعديل الأفكار اللاعقلانية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة؟
3. ما هو أثر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على المهارات الاجتماعية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة؟
4. ما هو أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على اضطراب الشخصية التجنبية لذوى الاضطراب من طلاب الجامعة؟
5. ما مدى استمرارية فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية وأثره على المهارات الاجتماعية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة في القياس التتبعي؟

#### أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:-

1. التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب المرحلة الجامعية.

2. التأكد من مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب المرحلة الجامعية.

3. توضيح مدى استفادة المجموعة التجريبية من الخبرات والفنيات الإرشادية في المواقف الحياتية المختلفة.

**أهمية البحث: تكمن أهمية البحث فيما يلي:**

**أولاً: الأهمية النظرية:**

- تنبع أهمية البحث الحالي من كونه يلقي الضوء على الأفكار اللاعقلانية بالفرد الذي يحمل أفكاراً لاعقلانية يفسر ما يحدث له من أحداث أو مواقف بشكل خاطئ وهذا يسبب له اضطرابات انفعالية و مشكلات التوافق النفسي والاجتماعي.
- كذلك تنبثق أهمية البحث من كونه يلقي الضوء على اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة ومعرفة مدى انتشاره لديهم باعتبارهم من أهم شرائح المجتمع والذي يقوم على يديه كل أنماط التنمية في المجتمع وتعود عليه الكثير من المجتمعات والأمم.
- كما يلقي البحث الضوء على المهارات الاجتماعية لطلاب الجامعة وذلك لارتباط اضطراب الشخصية التجنبية بالمهارات الاجتماعية لدى الفرد حيث يهتم البحث بالعمل على معرفة أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على المهارات الاجتماعية لذوى الاضطراب الشخصية التجنبية مما يعزز الدراسات والأبحاث النفسية في علم النفس التربوي، والصحة النفسية في المجتمع المصري.

**ثانياً: الأهمية التطبيقية:**

- تتضح الأهمية التطبيقية للبحث الحالي من خلال أهمية تفعيل دور البرامج الإرشادية في التغلب على العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية لدى قطاع يمثل أحد أهم قطاعات المجتمع وهم طلاب المرحلة الجامعية.
- يمكن أن يمثل هذا البحث إضافة للتراث النظري المرتبط بمتغير الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة.
- كما تتضح أهمية البحث الحالي في الكشف عن الأفكار اللاعقلانية والقدرة على تعديل تلك الأفكار لدى طلاب الجامعة ومساعدتهم على التغلب عليها وإبدالها بأفكار أكثر عقلانية تساعدهم في التعامل بمرونة اتجاه مواقف الحياة.
- إعداد وتنفيذ برامج إرشادية عامة ترتبط بتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة حتى يتمكنون من الوصول إلى أهدافهم.
- قد تفيد نتائج هذا البحث في إعداد برامج إرشادية ودورات تدريبية لطلاب الجامعة للتغلب على اضطراب الشخصية التجنبية لديهم وكذلك دورات تدريبية لتنمية المهارات الاجتماعية لديهم.
- تطبيق نتائج البحث الحالي في ميدان المؤسسات الجامعية والاستفادة من تعزيز المهارات الاجتماعية في تحقيق الأهداف المنوطة بهم.
- توظيف نتائج البحث في البرامج المهنية لدى الشباب الجامعي.
- كما تتحدد أهمية البحث بتزويد التراث النفسي بمقاييس لأفكار اللاعقلانية لطلاب الجامعة والتأكد من الخصائص السيكومترية له خاصة مع قلة المقاييس المتاحة في المكتبات العربية.
- كما تنبع أهمية البحث أيضاً من أهمية الفئة التي يتعامل معها وهي فئة طلاب الجامعة، حيث تعد المرحلة الجامعية من المراحل التعليمية المهمة، إذ يحتل الأفراد فيها مكانة مرموقة في حياة المجتمع. فهم مركز الطاقة البشرية التي بصلاحتها وتنظيمها وتوجيهها وإرشادها الإرشاد الأمثل تتحقق نهضة المجتمع في مختلف الجوانب المادية والعلمية والاجتماعية وعلى العكس من ذلك فإن إهمال هؤلاء الأفراد وغياب الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، يؤدي إلى دمار شامل لذواتهم ولعوائلهم ولمجتمعهم.

**مصطلحات البحث:**

**الأفكار اللاعقلانية irrational thoughts:**

تعرفها دراسة (الشيخى، 2018) بأنها "مجموعة الأفكار غير المنطقية التي تتميز بالمبالغة، والتهويل في تفسيرها للحدث، والتي تعيق الفرد في حياته اليومية وتُسبب له اضطراباً نفسياً، وبأنها تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد".

ويعرفها الباحثون إجرائياً بأنها الأفكار الخاطئة، وغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن، والتنبؤ والمبالغة والتهويل، بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات الفعلية للفرد. وتقاس في البحث الحالي بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي من خلال إستجاباتهم على مفردات مقياس الأفكار اللاعقلانية المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحثين).

#### المهارات الاجتماعية social skills:

يعرفها (طه، 2020) بأنها "مجموعة من السلوكيات بين الأشخاص والتي تؤدي إلى أقصى درجة من الإشباع من خلال استجابات الفرد بطريقة ملائمة وفعالة باستخدام السلوكيات اللفظية وغير اللفظية، وهي مهارات تفاعلية يتأثر أداؤها بخصائص أطراف التفاعل مثل الجنس والعمر والمكانة الاجتماعية وبالبيئة التي يحدث فيها ذلك التفاعل". ويعرفها الباحثين إجرائياً بأنها " مجموعة السلوكيات التي يتعلمها الفرد ويمارسها في تعامله اليومي، وتظهر في أسلوب تفاعله الاجتماعي مع الآخرين، وتمكنه من التفاعل الإيجابي، بما يتناسب مع طبيعة الموقف وتستهدف تحسين ادائه في الحوار، والتعاون مع الزملاء، وتحمل المسؤولية الاجتماعية".

وتقاس في البحث الحالي بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي من خلال إستجاباتهم على مفردات مقياس المهارات الاجتماعية المستخدم في البحث الحالي إعداد (ندى عبد الحميد، 2012).

#### اضطراب الشخصية التجنبية avoidant personality disorder:

يعرف (DSM-5, 2013) اضطراب الشخصية التجنبية بأنه "نمط سائد من الكف الاجتماعي، ومشاعر النقص، وفرط الحساسية للتقييم السلبي من الآخرين، وتظهر هذه الأعراض في مرحلة الرشد المبكر". وسوف يتبنى الباحثين تعريف اضطراب الشخصية التجنبية ل (DSM-5)

ويقاس في البحث الحالي بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي من خلال إستجاباتهم على مفردات مقياس اضطراب الشخصية التجنبية المستخدم في البحث إعداد (هنية إبراهيم، 2021).

#### البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي the cognitive behavioral program:

تعرفه (السيد، 2019) أنه "كف نشاط الأفكار السلبية النشطة وفي نفس الوقت تدعيم وتعزيز الأفكار الملائمة في الواقع من خلال العمل الفعلي وتشجيع المسترشد على القيام باختيار مدى الأفكار الإيجابية والأنشطة الفعالة وتعديل المشاعر الداخلية المتعلقة بالمرض النفسي بهدف كشف النقاب عن المعاني التي توصف بها الأحداث غير المستحبة".

ويعرفه الباحثين إجرائياً بأنه "أحد التيارات الإرشادية الحديثة، التي تهتم بصفة أساسية بالإرشاد، من خلال الاهتمام بالاتجاه المعرفي للمشكلات النفسية، ويقوم هذا النوع من الإرشاد بإقناع المسترشد أن معتقداته غير المنطقية، وأفكاره السالبة، وعباراته الذاتية الخاطئة، هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف، بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة، والعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير، من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية ووجدانية لدى المسترشد".

#### حدود البحث: اقتصر البحث الحالي على الحدود التالية:

- الحدود الموضوعية: قياس فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة وأثره على المهارات الاجتماعية لديهم.
- الحدود البشرية: تتمثل في عينة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي كعينة متمثلة من طلاب الجامعة بصفة عامة.
- الحدود المكانية: تمثلت الحدود المكانية في كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

- الحدود الزمانية: ترتبط الحدود الزمنية بفترة تطبيق هذا البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2021: 2022م.

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### أولاً: الأفكار اللاعقلانية

عرفها (Ellis, 1979) بأنها " تلك الأفكار السالبة الخاطئة وغير المنطقية التي تتسم بعدم الموضوعية والذاتية وتتأثر بالأهواء الشخصية أو المنبئة على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعي " (مرعي، 2015).

كما يعرفها (مسعود، 2018) بأنها " تلك الأفكار اللامنطقية، يحكم الفرد خلالها على الأحداث تتمثل بالقبول المطلق، والكفاية التامة، وعدم التسامح، وتعظيم الأمور والسلبية والحساسية الزائدة، والانهمازية، والاتكالية، والعجز والتخلص من الماضي والاهتمام الزائد بالآخرين، والمثالية".

ويعرفها (عبد الوهاب، 2019) بأنها " الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية تجاه الفرد والعالم المحيط به وقد ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن البيئة الثقافية التي يعيش فيها".

وعرفتها (سويد وأخرون، 2023) بأنها " عبارة عن مجموعة من الأفكار غير الصحيحة الخاطئة والتي تتميز بالكمال وطلب الإستحسان، والشعور بالعجز والإعتمادية، وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات وتمثل احد أهم أسباب الاضطرابات النفسية"

#### تصنيف الأفكار اللاعقلانية:

لقد حدد "Ellis" في كتابه " العقل والانفعال في العلاج النفسي " إحدى عشرة فكرة اعتبرها أفكاراً للاعقلانية، وهي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية، وتؤدي إلى إحداث تشويش في التفكير لدى الفرد، وعدم توافق مع الذات ومع الآخرين. وعادة ما تتشكل هذه الأفكار وتتحكم في تفكير الكثير، وتمثل هذه الأفكار في:

1- الفكرة الأولى (طلب التأييد والاستحسان): تعنى أنه من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً اجتماعياً من كل المحيطين به.

2- (ابتغاء الكمال الشخصي): يجب أن يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز في جميع الجوانب، حتى يعتبر نفسه مستحقاً للتقدير.

3- الفكرة الثالثة (اللوم الزائد للذات والآخرين): بعض الناس أشرار وخبثاء لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاموا بشدة على تصرفهم الشرير والخبث.

4- الفكرة الرابعة (توقع الكارثة أو المصيبة): إنها لكارثة حقاً أو مأساة عندما لا تحقق الأشياء كما نرغب أن تكون، أو عندما تحدث على نحو لا نتوقعه.

1- الفكرة الخامسة (اللامبالاة الانفعالية): تعاسة الفرد دائماً تكون بسبب الظروف والأحداث الخارجية، فالإنسان لا يمتلك القدرة على التحكم في أحزانه وهمومه.

2- الفكرة السادسة (القلق والاهتمام الزائد): هناك أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الهم والضيق والانزعاج، وعلى الفرد أن يتوقعها دائماً، ويكون مستعداً للتعامل معها ومواجهتها حين وقوعها.

3- الفكرة السابعة (تجنب المشكلات): من الأفضل بل الأيسر أن يتجنب الفرد المشكلات والمسؤوليات، لأن ذلك أفضل من مواجهتها.

4- الفكرة الثامنة (الاعتمادية): يجب أن يعتمد الفرد على الآخرين، وينبغي أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه دوماً.

5- الفكرة التاسعة (الشعور بالعجز): الأحداث والخبرات الماضية تحدد السلوك الحالي، وتأثير الماضي قدر لا يمكن تجنبه، فإذا كان هناك أمر أثر بقوة على حياة الفرد، فإن هذا الأمر سوف يستمر له التأثير نفسه.

6- الفكرة العاشرة (الانزعاج لمتاعب الآخرين): يجب أن يشعر الفرد بالحزن والتعاسة، لما يعانيه الآخرون من مشكلات ومصاعب.

7- الحادية عشرة (ابتغاء الحلول الكاملة): هناك حل واحد صحيح وكامل لمشكلات الفرد، يجب الوصول إليه، وإنها لكارثة إذا لم يوجد هذا الحل (مسعود، 2018)

**خطورة الأفكار اللاعقلانية على طلاب الجامعة:** تكمن خطورة الأفكار اللاعقلانية فيما يلي:

تكمن خطورة الأفكار اللاعقلانية لكونها لها دور كبير في تشويه البناء المعرفي للفرد بالتقييم الخاطيء للأحداث والمواقف التي يتعرض لها، فالفرد يتعرض لضغوط نفسية متعددة، ومن خلال البنية المعرفية المشوهة التي اكتسبها فهو يضخم من الأحداث والمواقف، وأظهرت نتائج دراسة (سويد وأخرون، 2022) أن الأفكار تمثل حجر الأساس في نجاح الانسان أو تعرضه للإنكسارات الحياتية والضغوط المختلفة حيث أكدت ان مستوى الدافعية للإنجاز يرتبط بشكل وثيق الصلة بالتفكير الابداعي ، والضغوط النفسية تأتي بآثار انفعالية سلبية علي الانسان، والتي تظهر في صورة الاضطرابات النفسية، حيث يربط بين الموقف الذي تعرض له بحدوث الاضطراب، وبالتالي يظن أن الاضطراب النفسي ناتج عن الموقف مباشرة، ويجهل حقيقة أن الاضطراب النفسي قد نتج عن الفكرة اللاعقلانية التي توسطت الحدث أو الموقف الضاغط، وبالتالي يكون اعتقد الفرد أن الحدث الضاغط هو الذي سبب الاضطراب وليس الفكرة المعتقد بها (شارودة، 2019) وهذا ما أثبتته دراسة (Edward, E., 2001) حيث توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاكتئاب والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي، كما كشفت نتائج دراسة (عبد الحميد والجمالي، 2003) على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاضطرابات النفسية، وأكدت أيضاً دراسة (Kenneth, R., 2006) على وجود علاقة ارتباط بين الأفكار السلبية والاكتئاب، وأكدت دراسة (عبد الغفار، 2007) على انتشار الاضطراب بدرجة كبيرة بين طلاب الجامعة كما ظهر وجود ارتباط دال بين الأفكار اللاعقلانية وأعراض الاكتئاب، وتوصلت نتائج دراسة (Taryan, A., 2011) إلى وجود أعراض الاكتئاب والقلق الاجتماعي بشكل ملحوظ مع ردود الفعل الاجتماعية السلبية وسمة الكمال، وتقييم الذات.

**ثانياً: المهارات الاجتماعية Social Skills:**

**مفهوم المهارات الاجتماعية:**

ويعرفها (العمري والوليدى، 2019) بأنها "القدرة على إدارة التفاعل بإيجابية مع الآخرين وحسن التعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية، وضبط الانفعالات في مواقف التفاعل الاجتماعي والتعرف على مشاعر الآخرين وتلميحاتهم وحسن التصرف بما يناسب الموقف".

ويعرفها أيضاً (الخواندة، 2020) بأنها "منظومة من المعارف والأنماط السلوكية والمشاعر والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة والتي تمكنه من تحقيق أهدافه بصورة جيدة، من خلال هذه المهارات المتمثلة في التعاون والتفاعل اللفظي وغير اللفظي، وحسن الإصغاء وتبادل الآراء والمهارات العملية وتوظيف عبارات المجاملة واستخدام الأسلوب الحضاري في التعامل وتقبل آراء الآخرين، والدخول إلى المحادثات في الوقت المناسب، واطهار التعاطف مع الآخرين".

كما تعرفها (بيومي، 2021) بأنها "هي المخزون السلوكي للمهارات الشخصية للفرد، والتي تساعده على ممارسة السلوكيات الاجتماعية المرغوبة والتعامل مع الآخرين بشكل ملائم".

**أهمية المهارات الاجتماعية:**

ترى دراسة عطيه وعطا (2019) أن أهمية المهارات الاجتماعية تتمثل في أنها:

- 1- تعتبر من أهم العوامل التي تساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي داخل الجماعات التي ينتمى إليها الفرد.
- 2- تساعد في إيجاد الطرق المناسبة للتغلب على مشكلات الفرد وحلها.
- 3- تعتبر من العوامل المهمة لاشباع الحاجات النفسية للفرد.



- 4- تسمح للفرد بالمشاركة الإيجابية مع الآخرين في تأدية الأعمال بما يتفق مع قدراتهم وامكانياتهم من جهة وتتيح فرصة للإبداع وتأكيد الذات واكتساب الثقة بالنفس من جهة أخرى.
- 5- تساعد الفرد في التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة واكتساب الخبرات الضرورية في تعديل السلوك بما يتماشى مع المواقف الاجتماعية.

وتضيف دراسة طه (2020) مجموعة من النقاط التي توضح أهمية المهارات الاجتماعية وهي:

- 1- المهارات الاجتماعية عاملاً هاماً في تحقيق التفاعل الاجتماعي وتعتبر شرطاً من شروط الصحة النفسية والتبادل الإيجابي.
- 2- تمثل أحد الأساليب العلاجية الفعالة للعديد من المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية كالسلوك العدواني والخجل والغضب .
- 3- تساعد على كسب الدعم الاجتماعي والقبول وكذلك تجنب المواقف الاجتماعية المنفرة.
- 4- التدريب على المهارات الاجتماعية يمكن أن يقلل من رفض الأقران والشعور بالوحدة وإحداث تحسينات مهمة بالنسبة للأفراد الذين لديهم عجز في المهارات الاجتماعية.
- 5- تنمية الشخصية والهوية، لأن هوية معظم الناس نشأت من العلاقات مع الآخرين.
- 6- تعزيز نجاح فرص العمل والإنتاجية والمهنية، كما تعتبر المهارات الرئيسية المطلوبة للعمل.
- 7- مهمة لضمان جودة الحياة.

### ثالثاً: اضطراب الشخصية التجنبية:

#### مفهوم اضطراب الشخصية التجنبية:

عرفه (مطاوع وحسن، 2019) بأنه "اضطراب في الشخصية يتميز بجعلها شديدة الحساسية لنقد الآخرين، والخوف من التواجد بينهم أو إنشاء علاقات متبادلة معهم، مع الإحساس بالدونية ومشاعر التوتر والخجل الزائد مما يجعل الفرد يفضل العزلة والابتعاد عن الناس وتجنبهم".

ويعرفه (أبو زيد وعبد الحميد، 2020) بأنه "تجنب المواقف الاجتماعية وكف العلاقات الشخصية المتعلقة بمشاعر عدم الكفاية والقصور، والانشغال والقلق بالتقييم السلبي والرفض والمخاوف من السخرية أو الإحراج، وصعوبات شخصية تظهر في الهوية، والتوجيه الذاتي، إلى جانب سمات لا تكيفية في مجال الوجدان السلبي".

كما تعرفه (الشخبي، 2020) بأنه "اضطراب في الشخصية يتميز بأحاسيس مستمرة وواسعة المدى بالتوتر والتوجس واعتياد الوعي الشديد بالذات، وأحاسيس بعدم الأمان والدونية، والسعي الدائم لحبّ وقبول الآخرين، وحساسية مفرطة نحو الرفض والنقد، ورفض الدخول في أي علاقات، إلا بعد الحصول على ضمانات شديدة بالقبول غير المشروط بنقد، وارتباطات شخصية محدودة جداً".

#### خصائص الأشخاص ذوي اضطراب الشخصية التجنبية:

- تتفق كل من دراسة المغازي (2012)، ودراسة سالم (2020) على مجموعة من الخصائص التي تميز الشخص التجنبي وهي:
- تجنب الاندماج الاجتماعي، ومخالطة الناس خوفاً من الانتقادات، وهرباً من الإحراجات المتوقعة (الارتباك - الخجل) رغم الرغبة في المخالطة، وعدم الاستمتاع بالوحدة.
  - الانزعاج الشديد والحساسية المفرطة من انتقادات الناس وملحوظاتهم، والمبالغة في استقبالها وتفسيرها بأنها تدل على الازدراء، والسخرية أو الرفض. وهذا ما أثبتته دراسة (Chambless et al, 2008) والتي استهدفت التعرف على الفرق بين ذوي اضطراب القوبيا الاجتماعية وذوي اضطراب الشخصية التجنبية في المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والحساسية المفرطة للتقييم السلبي وأكدت نتائجها على أن ذوي اضطراب الشخصية التجنبية يخافون من التقييم السلبي والخجل، كما أن لديهم تقديراً ضعيفاً للذات، كما كانوا أقل في المهارات الاجتماعية عن ذوي اضطراب القوبيا الاجتماعية.
  - الخوف من المهام والأنشطة الاجتماعية التي تتطلب تفاعلاً من الآخرين.

- نقص واضح في مهارات التواصل الاجتماعي ومهارات إثبات الذات مع الميل إلى المسالمة وتحاشي الخلافات والمواجهات مع الآخرين خوفاً منهم. وهذا ما تؤكدته دراسة (Glann & Blair, 2008) التي توصلت إلى أن الشخص التجنبي لديه نقص في المهارات الاجتماعية يؤثر في عدم استفادته من أداء العديد من السلوكيات التي تسهل عليه التفاعل مع الأفراد، كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى فكرة ترتيب أفراد العينة على المهارات الاجتماعية لتحقيق مزيد من التفاعل مع الآخرين.
  - التقوقع، والانكفاء على الذات، والإحجام عن المبادرة وعن إظهار الإمكانيات أو الدخول في منافسات.
  - المبالغة في احتقار الذات، وتصغير القدرات، وتقليل الطموحات.
  - الأفكار السلبية التي تسيطر عليه دائماً بسبب الخوف والنقد المبالغ فيه من الآخرين.
- أسباب اضطراب الشخصية التجنبية:**

يعتبر اضطراب الشخصية التجنبية مظهر من مظاهر سوء التكيف لدى الفرد وهو نمط سلوكي شائع يمكن أن ينتج من عدة عوامل ومنها:

- 1- **العوامل العضوية والوراثية:** تتمثل في العلاقة بين البناء الجسدي للفرد والسمات العامة للشخصية، فقد وجد أن للاضطرابات الجسمية والعاهات الجسدية دوراً مهماً لظهور الشخصية التجنبية، ويتضح ذلك لدى الأفراد الذين يعانون من العيوب الجسدية والتشوهات والعيوب الخلقية يظهر لديهم التجنب في سلوكياتهم. وهذا ما أثبتته دراسة (البحيرى والحديدي، 2014) بعنوان اضطراب صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات وأعراض الشخصية التجنبية لدى المراهقين المعوقين بصرياً حيث توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اضطراب صورة الجسم وبين الشخصية التجنبية، كما أثبتت أيضاً دراسة (حمدي، 2021) التي توصلت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اضطراب صورة الجسم وبين اضطراب الشخصية التجنبية.
  - 2- **العوامل النفسية:** ترجع العوامل النفسية اضطراب الشخصية التجنبية إلى وجود عمليات نفسية ذاتية، وصراعات داخلية وعقد تساهم في زيادة القلق والخوف المرتبط بالمواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد، فبعض الأفراد لا يستطيعون التعامل مع هذه المشاعر الشخصية بشكل إيجابي بل يزداد قلقهم وتوترهم، ويؤدي ذلك الخوف والارتباك إلى التجنب للمواقف الاجتماعية.
  - 3- **العوامل الأسرية والثقافية:** فارتباط طفولة الفرد بذكريات غير سعيدة أو انه عانى من من الحرمان النفسي والمادى، أو علاقته بوالديه كان يسودها البعد العاطفي وعدم التقبل والرفض، فإن هذه الذكريات تساهم عادة في تكوين مشاعر النقص، وعدم الرضا عن النفس مما يؤدي إلى السلوك التجنبي (سالم، 2020).
  - 4- **العوامل السلوكية والنمائية والمعرفية:** اهتمت المدرسة النمائية بدراسة الشخصية التجنبية، وتجد أن السبب الرئيسي في حالات اضطراب الشخصية التجنبية هو عدم اكتساب المهارات الاجتماعية المناسبة للمواقف الاجتماعية المختلفة أو نقص هذه المهارات، أما المدرسة السلوكية فقد فسرت اضطراب الشخصية التجنبية ببعض المفاهيم البسيطة التي تعتمد على التعليم والتعلم الشرطي والمكافآت والنتائج المترتبة على سلوك معين، فإذا ما تعرض الإنسان لموقف اجتماعي مؤلم ومزعج ينشأ ويتكون اضطراب الشخصية التجنبية بعد تجربة سلبية أمام الآخرين، كان يتلقى انتقادات على أفعاله أو أقواله ولم يستطع أن يتخلص من ذكراها وتأثيرها السلبي على نفسيته وحياته، أما المدرسة المعرفية والتي تعطي أهمية كبيرة لأفكار الإنسان عن نفسه، وعن الآخرين، وعن المستقبل، فهي تعتبر أن السبب الرئيسي لاضطراب الشخصية التجنبية يكمن في طريقة تفكير الإنسان عن نفسه، وعن غيره فهو ينظر إلى نفسه نظرة سلبية ويتعمد نقد ذاته سلبياً باستمرار ويقلل من إنجازها ونقاط القوة فيها مما يدفعه إلى تجنب الآخرين وهذا ما أثبتته دراسة (الشخبي، 2020) حيث كشفت عن العلاقة الارتباطية الموجبة الدالة إحصائياً بين نقد الذات السلبي وبين أعراض الشخصية التجنبية.
- رابعاً: الارشاد المعرفي السلوكي:**  
**مفهوم الارشاد المعرفي السلوكي:**

تعرفه (مصطفى، 2021) بأنه "هو برنامج مخطط ومنظم وفق أسس ومبادئ علمية، ومدخل علاجي قائم على اكتشاف مكامن القوة لدى البشر، وتعهدها بالرعاية والتنمية تكمن جذوره في علم النفس الإيجابي، يركز على ما يعرف بالصمود النفسي ووضوح أهداف من الأمل والتفاؤل".

ويعرفه (بطاينه ومعالي، 2022) بأنه "التدخل الإرشادي ببعض الفنيات المعرفية المنتقاة لخفض الاضطراب الوظيفي الانفعالي من خلال تغيير التقييمات الفردية ونماذج التفكير، كما أن الغرض من العلاج يكمن في خفض الضغوط للسلوكيات غير المرغوب فيها من خلال ممارسته سلوكيات جديدة وتحليل أخطاء التفكير وتعلم أحداث ذاتية أكثر".

وتعرفه (رمضان، 2022) بأنه "مجموعة الأنشطة والخدمات الإرشادية المخطط لها، والتي يعتمد في إطاره النظري على فنيات سلوكية معرفية لتحسين السلوك التفاعلي للأفراد".

#### أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

- اتفق كلاً من عبد الرحيم (2013) والجمل (2020) على أن الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى:
- مساعدة الفرد على النمو وتطور المهارات المعرفية من خلال الأساليب المختلفة: حل المشكلات، النموذج المعرفي، تصحيح المعتقدات الخاطئة، من خلال الأساليب الأخرى (لعبة الدور- الواجب المنزلي) وبذلك فهو يهدف إلى التعديل المعرفي والسلوكي في آن واحد.
  - التعامل مع التفكير غير المنطقي، فقد لا يكون هناك تشويش للواقع، وإنما يكون التفكير نفسه قائماً على أساس افتراضات خاطئة ومشتتة على استنتاجات خاطئة أو الوصول إلى استنتاجات خاطئة من المشاهدات.
  - التعرف على الأفكار غير التكيفية، ومساعدة المسترشد على تصحيح التصورات والأفكار والإدراكات الخاطئة، واستئصال الأفكار غير الملائمة، وذلك من خلال اكتساب مهارات معرفية سلوكية جديدة للتعامل مع المواقف التي تسبب الاضطراب، وزيادة الدافعية وتكوين رؤية أكثر موضوعية نحو الموقف، وهذا ما تؤكدته دراسة (Craciun, 2013) والتي تهدف إلى التحقق من كفاءة برنامج العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي لدى المراهقين حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الكمالية لصالح العينة التجريبية وعينة المتابعة تعزى للبرنامج الإرشادي المبني على استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي.
  - تحقيق التفاعل بين العوامل المعرفية والعوامل الأخرى المرتبطة بالأداء الاجتماعي للفرد.
  - مساعدة الأفراد على إدراك دور الأحداث وتأثيرها على السلوك.
  - محاولة إكساب المسترشد كيفية ممارسة استراتيجيات سلوكية ومعرفية متنوعة تساعده على التخلص من اضطراباته الحالية، ومواجهة أية اضطرابات نفسية أخرى في المستقبل. وهذا ما تؤكدته دراسة (العطية، 2002) وعنوانها فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق لدى عينة من أطفال قطر وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بمتوسطات درجاتهم في القياس القبلي على مقياس اضطرابات القلق مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق لدى الأطفال عينة الدراسة واستمرار تأثير هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة شهر من المتابعة، وكذلك ما توصلت إليه دراسة (الشايب، 2017) بعنوان فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف اضطراب المسلك لدى الأطفال بمرحلة الطفولة المبكرة وأسفرت نتائجها إلى فاعلية البرنامج لتحسن أداء المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب المسلك.
  - تعديل الإدراك المشوه لدى المسترشد وإبداله بطرق أخرى للتفكير تكون أكثر ملائمة، مما يؤدي إلى إحداث تغييرات معرفية وسلوكية لدى المسترشد، كما يهدف إلى المساعدة على نمو وتطوير مهاراته بالتحكم الذاتي أي إحداث تغيير في البناء المعرفي.

- ملاحظة التحسن والتغير الذى يطرأ على أعضاء المجموعة الإرشادية، والعمل على زيادة دافعيتهم لأداء الواجبات المنزلية حتى يتم تكيفهم بمرور الجلسات.
  - فروض البحث: في ضوء مشكلة البحث ونتائج الدراسات السابقة فإن البحث الحالي يحاول التحقق من الفروض التالية:**
  - 1. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلى والبعدى لمقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح التطبيق القبلى.
  - 2. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلى والبعدى لمقياس المهارات الاجتماعية لصالح التطبيق البعدى.
  - 3. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلى والبعدى لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية لصالح التطبيق القبلى.
  - 4. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد تلقى البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى وبين درجاتهم التتبعية على مقياس الأفكار اللاعقلانية.
  - 5. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد تلقى البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى وبين درجاتهم التتبعية على مقياس المهارات الاجتماعية.
  - 6. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد تلقى البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى وبين درجاتهم التتبعية على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية.
  - الإجراءات الميدانية للبحث:**
  - 1. **منهج البحث:** اتبع الباحثين في هذا البحث المنهج الوصفي لتحليل البحوث والدراسات السابقة و إعداد أدوات البحث ووصف وتحليل النتائج ومناقشتها. والمنهج شبه التجريبي هو منهج تخضع فيه مجموعة واحدة تجريبية للمتغير المستقل بعد أن يتم اختبارها اختباراً قبلياً، ثم تختبر أيضاً بعد التجربة بعدد من الاختبارات البعدية لمقارنة نتائجها بنتائج الاختبارات القبلية من اجل معرفة أثر المتغير المستقل.
  - 2. **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من عينة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلى كعينة متمثلة من طلاب جامعة المنوفية.
  - 3. **عينة البحث:** جدير بالذكر أنه قبل الشروع في تطبيق أدوات البحث وتنفيذ الإجراءات المنهجية، حرص الباحثين على الحصول على موافقة عينة البحث والجهة التي يتم تطبيق بها أدوات البحث وهي كلية الاقتصاد المنزلى جامعة المنوفية من خلال خطابات تم اعتمادها من الكلية بالموافقة على تطبيق أدوات البحث وتكونت عينة البحث من قسمين:  
أ- **عينة التقنين:** تم اختيارهم من طلاب كلية الاقتصاد المنزلى جامعة المنوفية وتراوحت أعمارهم ما بين (18 – 22)، وقد بلغ عددهم (200) طالب وذلك من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث التي تم استخدامها في البحث الحالي.  
ب- **عينة البحث الأساسية:** تألفت عينة البحث الأساسية من (20) طالب من كلية الاقتصاد المنزلى جامعة المنوفية تراوحت أعمارهم ما بين (18 – 22) سنة ممن مثلن الإربعى الأعلى في مقياس الأفكار اللاعقلانية من ذوى اضطراب الشخصية التجنبية.
  - 4. **أدوات البحث:** للتحقق من أهداف البحث الحالي لزم للباحثين إعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية والاستعانة بمقياس المهارات الإجتماعية (عبد الحميد، 2012)، والاستعانة بمقياس اضطراب الشخصية التجنبية (إبراهيم، 2021) وسوف يتم عرض خطوات إعداد هذه المقاييس ووصفها والتحقق من المحددات السيكومترية لها.
- أولاً: مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد الباحثين)**

استناداً إلى المفهوم الإجرائي للأفكار اللاعقلانية في البحث الحالي اتبع الباحثين الخطوات التالية لإعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية:

- 1- تحديد الهدف من المقياس: هدف المقياس قياس مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة.
- 2- مبررات إعداد المقياس: ندرة مقاييس الأفكار اللاعقلانية التي أعدت لذوى اضطراب الشخصية التجنبية (عينة الدراسة).
- 3- المحددات السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية: للتحقق من الشروط السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات) قام الباحثون بما يلي:

أولاً: الصدق **Validity**: تم التحقق من صدق المقياس بثلاث طرق وهي :

أ- صدق المحكمين: قام الباحثون بعرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين ذوى الخبرة في مجال الصحة النفسية وعلم النفس وذلك بهدف الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم من أجل الكشف عن مدى صدق عبارات المقياس وملائمته لقياس ما وضع لقياسه.

ب- صدق الاتساق الداخلي **Internal Consistency**: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب مصفوفة معاملات ارتباط درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما يبين ذلك الجدول (1) .

جدول (1) مصفوفة علاقة الأبعاد لمقياس الأفكار اللاعقلانية

الأبعاد	المبالغة في طلب السعي للكمال اللوم القاسى التفكير	تجنب مواجهة خبرات الإساءة	القلق الزائد
الارتباط بالدرجة الكلية	**0,718	**0,768	**0,757
التأييد والاستحسان الشخصي	**0,791	**0,804	**0,77
للآخرين الكارثى	**0,77	**0,804	**0,77
المشكلات في الماضي	**0,791	**0,804	**0,77
الإحصائيات عند مستوى 0,01 * دال عند مستوى 0,05			

يتضح من الجدول (1) صدق الاتساق الداخلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية حيث جاءت معاملات الارتباط بين درجات ابعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.718) و (0.804) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (0,01) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

ت- صدق المقارنة الطرفية **Verifying peripheral comparison**:

تم حساب الدرجات الإرباعية (الإرباع الأول والإرباع الثالث) لدرجات العينة علي الدرجة الكلية للمقياس وتقسيم أفراد العينة الي ثلاث مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى 25% ، الأدنى 25%) والجدول التالي يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية:

جدول (2) اختبارات للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدنى (الطرفين)

المقياس	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الأفكار اللاعقلانية	الأدنى	50	159,84	10,12	22,985	98	دالة عند مستوى 0,01
	الأعلى	50	205,70	9,83			

تبين من جدول (2) وجود فروق جوهرية وذات دلالة احصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للأبعاد الثمانية والدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية وهذا يعني ان المقياس يميز بين الطلبة ذوي الدرجات العليا والطلبة ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس الأفكار اللاعقلانية وكذلك للأبعاد السبعة وهذا يدل على ان الاستبيان بأبعاده السبعة يتمتع بمعامل صدق عالي وصالح للتطبيق.

ثانياً: **الثبات Reliability**: بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية.

أ- **الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للثبات Cronbach alpha**: تم حساب الثبات للمقياس وعوامله السبعة بطريقة ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول (3) معاملات الثبات لعوامل المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول ( 3 ) معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل

المعامل ألفا كرونباخ للبعد	البعد
0,793	الأفكار اللاعقلانية ككل

ويتضح من جدول (3) أن درجات معامل ألفا لمقياس الأفكار اللاعقلانية ككل هو (0.793) وتعتبر هذه القيمة عالية بالنسبة لهذا النوع من حساب الثبات مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

ب- **الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split-half**: تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ثم تقسيم كل بعد من أبعاد المقياس إلى نصفين متساويين إذا كان عدد المفردات زوجي ولقسمين غير متساويين إذا كان عدد المفردات فردي ، وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك بالنسبة للمقياس ككل، ثم تم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون Spearman-Brown وكذلك معادلة Guttman لحساب الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وتقسيمه إلى نصفين (المفردات الفردية ، المفردات الزوجية) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين وحساب معامل الثبات بطريقتي سبيرمان براون وجتمان للتجزئة النصفية كما يوضح ذلك الجدول (4) التالي:

جدول ( 4 ) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس ( الأفكار اللاعقلانية )

الأفكار اللاعقلانية	البعد
0,775	سبيرمان براون
0,773	جتمان

4- يتضح من جدول (4) ان قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لدرجات المفحوصين بعينة التقنين أن درجة ثبات المقياس مقبولة ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بطريقة سبيرمان للمقياس ككل (0.775)، كذلك تم حساب قيمة معامل الارتباط بطريقة جتمان Guttman Split للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (0.773) مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

#### 5- الصورة النهائية للمقياس:

بعد التأكد من صدق المقياس وثباته أصبح المقياس صالحاً في صورته النهائية للتطبيق، حيث تكون من (60) عبارة تندرج تحت سبعة أبعاد موزعين بطريقة دائرية وهم كالآتي.

**البعد الأول: المبالغة في طلب التأييد والاستحسان:** يعرف إجرائياً بأنه "إدراك الطالب بأنه من الضروري أن يحصل على الحب والتأييد باستمرار وأن يكون مرضياً عنه ومقبولاً عند الآخرين" وعباراته هي (1، \*8، 15، 22، 29، \*36، 43، \*50، 56) (\*). العبارات السالبة.

**البعد الثاني: السعي للكمال الشخصي:** يعرف إجرائياً بأنه " رغبة الطالب في الوصول إلى درجة عالية من الكفاءة والانجاز في جميع المهام المكلف بها وشعوره بالفشل عندما لا يستطيع الوصول إلى هذه الدرجة من الكفاءة في إنجاز أعماله " وعباراته هي (\*2، 9، 16، \*23، \*30، 37، 44، 51، 57).

**البعد الثالث: اللوم القاسي للآخرين:** يعرف إجرائياً بأنه "اعتقاد الفرد أن بعض الناس أشرار وخبثاء وأن الحل الوحيد لتعديل سلوكهم هو العقاب واللوم فهو يوجه اللوم لغيره على أتفه الأخطاء" وعباراته هي (3، 10، 17، \*24، \*31، \*38، 45، 52، 58).

**البعد الرابع: التفكير الكارثي:** يعرف إجرائياً بأنه "هو انشغال الطالب في احتمال حدوث كوارث ومصائب مما يجعله في حالة ترقب دائم من احتمال حدوث أي مكروه له" وعباراته هي (4، \*11، 18، 25، 32، \*39، 46، 53، 59).

**البعد الخامس: تجنب مواجهة المشكلات:** يعرف إجرائياً بأنه "الاعتقاد بأنه من الأسهل على الفرد أن يتفادى بعض الصعوبات والمسئوليات الشخصية التي تمثل مصدر للمشكلات بدلاً من مواجهتها" وعباراته هي (5، \*12، 19، 26، 33، 40، 47، 54).

**البعد السادس: خبرات الإساءة في الماضي:** يعرف إجرائياً بأنه "اعتقاد الطالب بأن الأحداث السيئة التي واجهها في الماضي ستؤثر على حاضره ومستقبله ولا يستطيع التخلص منها مهما حاول" وعباراته هي (6، 13، 20، \*27، 34، \*41، 48، 55، 60\*).

**البعد السابع: القلق الزائد:** يعرف إجرائياً بأنه "شعور الطالب بالخوف والانزعاج وعدم الارتياح تجاه المواقف الحياتية المختلفة" وعباراته هي (\*7، 14، 21، 28، 35، 42، \*49).

#### 6- تصحيح المقياس

اعتمد تصحيح المقياس على وجود خمس استجابات أمام كل عبارة وهي (موافق بشدة، موافق، محايد، معترض، معترض بشدة) تحصل على درجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي في العبارات موجبة الاتجاه، وعلى درجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي في العبارات سالبة الاتجاه، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (60-300)، وتدلل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية، وتدلل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الأفكار اللاعقلانية.

ثانياً: مقياس المهارات الإجتماعية (إعداد عبد الحميد، 2012)

#### 1- وصف المقياس:

قامت عبد الحميد (2012) بإعداد مقياس المهارات الإجتماعية والتحقق من صدقه وثباته، ويتكون من (45) عبارة تقيس المهارات الإجتماعية عند طلاب الجامعة (45) عبارة مقسمة على خمسة أبعاد وهي (العلاقات مع الآخرين وتم التعبير عنه بعدد ثلاثة عشرة عبارة)، (التوكيدية وتم التعبير عنه بعدد عشرة عبارات)، (المهارات الأكاديمية وتم التعبير عنه بعدد ثمانية عبارات)، (إدارة الذات وتم التعبير عنه بعدد سبعة عبارات)، (الطاعة وتم التعبير عنه بعدد سبعة عبارات)، ويجاب على كل عبارة باختبار إجابة واحدة من بين ثلاث إستجابات متدرجة بطريقة ليكرت وهي (دائماً- أحياناً- نادراً)، وقامت الباحثة بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (250) طالب.

#### 2- المحددات السيكومترية لمقياس المهارات الإجتماعية:

##### أولاً: صدق المقياس: Validity

قامت عبد الحميد (2012) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقتين وهما:

1- **صدق التحليل العاُملي Factorial Validity:** بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component، والاعتماد على محك كايزر Kaiser Normalization الذي وضعه جوتمان Guttman، وحذف التشبعات الأقل من 0.3 وقد تم اختيار طريقة المكونات الأساسية باعتبارها أكثر طرق التحليل العاُملي دقة، ومن أهمها إمكانية استخلاص أقصى تباين لكل عامل، وبذلك تتلخص المصفوفة الإرتباطية للمتغيرات في أقل عدد من العوامل، وعليه أسفرت نتائج التحليل العاُملي لعبارات المقياس عن وجود (5) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (75.78%) من التباين الكلي، وبذلك يتضح أن عبارات مقياس المهارات الإجتماعية تتسق مع أبعاد التعريف الإجرائي المحدد له بالدراسة.

2- **صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency** : من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث انحصرت بين (0.326-0.563). وكذلك حساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث انحصرت بين (0.535-0.654). **صدق المقياس في البحث الحالي**: يتضمن صدق المقياس ما يلي:

أ- **صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency**: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الاجتماعية بحساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس كما يبين ذلك الجدول رقم (5) :

**جدول رقم ( 5 ) مصفوفة علاقة الأبعاد لمقياس المهارات الاجتماعية**

الأبعاد	العلاقات مع الأقران	إدارة الذات	المهارات الأكاديمية	الطاعة	التوكيدية
الارتباط بالدرجة الكلية	**0.795	**0.790	**0.798	**0.804	**0.737

\*\* احصائياً عند مستوى 0,01

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الاجتماعية حيث جاءت معاملات الارتباط بين درجات ابعاد مقياس المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.737) و (0.804) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (0,01) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه. **صدق المقارنة الطرفية Verifying peripheral comparison**: تم حساب الدرجات الإرباعية (الإرباع الأول والإرباع الثالث) لدرجات العينة على الدرجة الكلية للمقياس وتقسيم أفراد العينة الي ثلاث مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى 25% ، الأدنى 25%) والجدول رقم (6) يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية:

**جدول رقم ( 6 ) اختبارات للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدنى (الطرفين)**

المقياس	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
المهارات	الأدنى	50	96.58	7.23	26.2	98	دالة عند مستوى
الاجتماعية	الأعلى	50	126.54	3.58	45		0.01

تبين من جدول (6) وجود فروق جوهرية وذات دلالة احصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للأبعاد الخمسة والدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية وهذا يعني ان المقياس يميز بين الطلبة ذوي الدرجات العليا والطلبة ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس المهارات الاجتماعية وكذلك للأبعاد الخمسة وهذا يدل على ان الاستبيان بأبعاده الخمسة يتمتع بمعامل صدق عالي وصالح للتطبيق.

**ثانياً: الثبات Reliability**: قامت عبد الحميد (2012) بحساب ثبات المقياس من خلال طريقتين وهي:

أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ فكانت قيمة معاملات الثبات (0.829) ، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.  
ب- الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني وكانت القيمة (0.849)، وهي قيمة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**ثبات المقياس في البحث الحالي**: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين وهما:

أ- **الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للثبات Cronbache alpha**: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل، ويوضح جدول رقم (7) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

**جدول ( 7 ) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل**

المعامل ألفا كرونباخ للبعد	البعد
0,880	مقياس المهارات الاجتماعية ككل



ويتضح من جدول (7) أن درجات معامل ألفا لمقياس المهارات الاجتماعية ككل هو (0.880) وتعتبر هذه القيمة عالية بالنسبة لهذا النوع من حساب الثبات مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق

**ب- الثبات بطريقة معامل جتمان:** تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ثم تقسيم كل بعد من أبعاد المقياس إلى نصفين متساويين إذا كان عدد المفردات زوجي ولقسمين غير متساويين إذا كان عدد المفردات فردي ، وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك بالنسبة للمقياس ككل، ثم تم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية Guttman لحساب الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وتقسيمه إلى نصفين (المفردات الفردية ، المفردات الزوجية) وتم حساب معامل الثبات بطريقة جتمان للتجزئة النصفية كما يوضح ذلك الجدول رقم ( 8 ):

#### جدول ( 8 ) معامل الثبات بطريقة جتمان ( المهارات الاجتماعية )

المهارات الاجتماعية	المقياس
0,851	جتمان

يتضح من جدول (8) ان قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لدرجات المفحوصين بعينة التقنين أن درجة ثبات المقياس مقبولة ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بطريقة جتمان Guttman Split للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (0.851) مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

#### 3- تصحيح المقياس:

اتبعت (عبد الحميد، 2012) في تقدير درجات المقياس على وجود ثلاثة استجابات أمام كل عبارة وهي (نادراً، أحياناً، دائماً)، تحصل على درجات (1، 2، 3)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (45- 135)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى المهارات الاجتماعية، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى المهارات الاجتماعية.

#### ثالثاً: مقياس اضطراب الشخصية التجنبية (إعداد إبراهيم، 2021)

#### 1- وصف المقياس :

قامت إبراهيم (2021) بإعداد مقياس اضطراب الشخصية التجنبية والتحقق من صدقه وثباته، ويتكون من (38) عبارة تقيس اضطراب الشخصية التجنبية لطلاب الجامعة (38) عبارة مقسمة على ستة أبعاد وهي ( تجنب الاحتكاك بالآخرين وتم التعبير عنه بعدد تسعة عبارات)، (الشعور بقلة الحيلة في المواقف الاجتماعية الجديدة وتم التعبير عنه بعدد سبعة عبارات)، (الاندماج مع من يهتمون به فقط وتم التعبير عنه بعدد ستة عبارات)، (تجنب العلاقات خوفاً من الخزي والسخرية وتم التعبير عنه بعدد ستة عبارات)، (الخوف من النقد والاشراك في أي أنشطة لاحتمال الحرج وتم التعبير عنه بعدد ستة عبارات)، (الشعور بالنقص والدونية وتم التعبير عنه بعدد أربعة عبارات) ويجاب على كل عبارة باختيار إجابة واحدة من بين أربعة إستجابات متدرجة بطريقة ليكرت وهي (لا يوجد - نادراً- أحياناً- كثيراً)، وقامت الباحثة بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (300) طالب.

#### 2- المحددات السيكومترية لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية:

أولاً: **صدق المقياس: Validity** قامت إبراهيم (2021) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام ثلاثة طرق وهي:

1- **الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بلغ عددهم 10 محكمين بجامعة سوهاج، وجامعة جنوب الوادي، وذلك لإبداء وجهة نظرهم في مدى ملائمة عبارات المقياس ووضوحها، ومناسبتها لما وضعت لقياسه، وتحليل آراء المحكمين تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس.

2- **الصدق التمييزي:** من خلال ترتيب الطلاب تنازلياً حسب درجاتهم، تم المقارنة بين متوسطات (27% ذو الدرجات المرتفعة) وعددهم (81) ومتوسطات (27% ذو الدرجات المنخفضة) وعددهم (81) وجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (32.259- ) أكبر من "ت" الجدولية (2.350) عند مستوى (0.01) ودرجة حرية (160) وهذا يدل على أن المقياس صادق فيما وضع لقياسه.

3- **صدق التحليل العاُملي:** بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Component، وبعد التدوير المائل بطريقة البروماكس Promax، وحذف التشعبات الأقل من 0.3 يتضح أنها تتسق مع المظاهر التشخيصية للاضطراب وأبعاد التعريف الإجرائي المحدد له بالدراسة.

**صدق المقياس في البحث الحالي:** يتضمن صدق المقياس ما يلي:

أ- **صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency:** تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس كما يبين ذلك الجدول رقم (9).

#### جدول رقم (9) مصفوفة علاقة الأبعاد لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية

الأبعاد	تجنب الاحتكاك بالآخرين	الشعور بقلّة الحيلة في المواقف الاجتماعية الجديدة	الاندماج مع من يهتمون به فقط	تجنب العلاقات خوفاً من الخزي والسخرية	الخوف من النقد لاحتمال الحرج	الشعور بالنقص والدونية
الارتباط بالدرجة الكلية	**0.713	**0.734	**0.716	**0.724	**0.763	**0.726

\*\* احصائياً عند مستوى 0,01

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) صدق الاتساق الداخلي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية حيث جاءت معاملات الارتباط بين درجات مقياس اضطراب الشخصية التجنبية والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.713) و (0.763) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (0,01) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اضطراب الشخصية التجنبية مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه

ب- **صدق المقارنة الطرفية Verifying peripheral comparison:** تم حساب الدرجات الإرباعية (الإرباع الأول والإرباع الثالث) لدرجات العينة على الدرجة الكلية للمقياس وتقسيم أفراد العينة إلى ثلاث مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى 25% ، الأدنى 25%) والجدول رقم (10) يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية:

#### جدول (10) اختبارات للفرق بين مجموعتي البحث الأعلى والأدنى (الطرفين)

المقياس	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
اضطراب الشخصية الأدنى	50	94.90	6.77	25.466	98	دالة عند مستوى 0.01
التجنبية الأعلى	50	125.20	4.99			

تبين من جدول (10) وجود فروق جوهرية وذات دلالة احصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للأبعاد الستة والدرجة الكلية لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية وهذا يعني ان المقياس يميز بين الطلبة ذوي الدرجات العليا والطلبة ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية وكذلك للأبعاد الستة وهذا يدل على ان الاستبيان بأبعاده الستة يتمتع بمعامل صدق عالي وصالح للتطبيق.

**ثانياً: الثبات Reliability:** قامت هنية إبراهيم (2021) بحساب ثبات المقياس من خلال ثلاثة طرق وهي:

أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ فكانت قيمة معاملات الثبات (0.781) وهي قيمة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية فكانت قيمة معاملات الثبات (0.813) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

ت- الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني وكانت القيمة (0.960)، وعليه يتمتع المقياس بثبات مقبول.

**ثبات المقياس في البحث الحالي:** تم حساب ثبات المقياس بطريقتين وهما:

أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للثبات Cronbache alpha: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل، ويوضح جدول رقم (11) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ. س  
جدول (11) معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل

المعامل ألفا كرونباخ للبعد	البعد
0,799	مقياس اضطراب الشخصية التجنبية ككل

ويتضح من جدول (11) أن درجات معامل ألفا لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية ككل هو (0.799) وتعتبر هذه القيمة عالية بالنسبة لهذا النوع من حساب الثبات مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split-half: تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ثم تقسيم كل بعد من أبعاد المقياس إلى نصفين متساويين إذا كان عدد المفردات زوجي ولقسمين غير متساويين إذا كان عدد المفردات فردي، وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك بالنسبة للمقياس ككل، ثم تم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون Spearman-Brown وكذلك معادلة Guttman لحساب الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وتقسيمه إلى نصفين (المفردات الفردية، المفردات الزوجية) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين وحساب معامل الثبات بطريقتي سيرمان براون وجتمان للتجزئة النصفية كما يوضح ذلك الجدول (12) التالي:

جدول رقم (12) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس ( اضطراب الشخصية التجنبية )	البعد
0,795	سبيرمان براون
0,787	جتمان

7- يتضح من جدول (12) ان قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لدرجات المفحوصين بعينة التقنين أن درجة ثبات المقياس مقبولة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بطريقة سيرمان للمقياس ككل (0.795)، كذلك تم حساب قيمة معامل الارتباط بطريقة جتمان Guttman Split للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (0.787) مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

### 3- تصحيح المقياس:

اتبعت (إبراهيم، 2021) في تقدير درجات المقياس على وجود أربعة استجابات أمام كل عبارة وهي (لا يوجد، نادراً، أحياناً، كثيراً)، تحصل على درجات (1، 2، 3، 4)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (38-152)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع درجة اضطراب الشخصية التجنبية، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض درجة اضطراب الشخصية التجنبية، ودرجة القطع المحددة لاضطراب وهي تساوى (م+1) حيث كانت القطع لاضطراب الشخصية التجنبية =112.

أداة التدخل الإرشادي: وتتمثل في:

### البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثين)

تم بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي ومقياس فاعليته في تعديل الأفكار اللاعقلانية وآثره على المهارات الاجتماعية لدى ذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة.

### أولاً: أهداف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

يعد البرنامج الحالي ترجمة لأهداف الدراسة في شكل إجراءات عملية يقوم أعضاء المجموعة الإرشادية بإجرائها من خلال جلسات البرنامج من أجل تحقيق مجموعة من الأهداف، يمكن تلخيصها فيما يلي:

الأهداف العامة: والتي تتحدد في هدفين:-

**هدف إرشادي:** حيث يهدف البرنامج إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة، وذلك من خلال تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على استخدام بعض الأساليب المعرفية والسلوكية المتضمنة في البرنامج.

**هدف وقائي:** حيث يكتسب طلاب المرحلة الجامعية بعض الفنيات المعرفية والسلوكية، والتي تساعدهم على مواجهة المواقف المثيرة للأفكار اللاعقلانية لديهم، والتي تسبب لهم الاضطراب.

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

1. بناء العلاقة الإرشادية بين الباحثين وأعضاء المجموعة الإرشادية.
2. أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم اضطراب الشخصية التجنبية وأعراضه وأسبابه.
3. أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية على التمييز بين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية.
4. أن يدرك أعضاء المجموعة الإرشادية العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.
5. أن يحدد أعضاء المجموعة الإرشادية الأفكار اللاعقلانية المرتبطة باضطراب الشخصية التجنبية.
6. أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية على تعديل ما لديهم من أفكار لاعقلانية باستخدام فنيات معرفية وسلوكية مثل: لعب الدور والتخيل المضاد والحديث الايجابي مع الذاتي والملاحظة الذاتية.
7. أن تتحسن المهارات الاجتماعية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية من خلال تدريبهم على كيفية التواصل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.
8. أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية على استخدام استراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية تطبق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة مشكلات مستقبلية.

**ثانياً: أهمية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي والحاجة إليه:**

تتضح أهمية البرنامج الإرشادي الحالي من أهمية الفئة العمرية التي يتناولها البحث الحالي وهم طلاب الجامعة ذوى اضطراب الشخصية التجنبية، حيث أن لهذا الاضطراب آثار سلبية على حياة طلاب الجامعة الذين يعانون منه، فهم يتجنبون الاندماج الاجتماعي ومخالطة الناس خوفاً من الانتقادات، كما يعانون من الحساسية المفرطة من انتقادات الآخرين، كما لديهم نقص واضح في مهارات التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى خوفهم من المهام والأنشطة الاجتماعية التي تتطلب تفاعلاً مع الآخرين، ولذلك يجب التركيز على هذه المرحلة من أجل أن يجتازها طلاب الجامعة دون حدوث مشكلات نفسية لتحقيق التوافق النفسي السليم والتكيف الاجتماعي السوي لهم، فهم شباب المستقبل وعماد المجتمع ودعامة من دعائمه.

كما تتضح أهمية البرنامج في استناده إلى النظرية المعرفية السلوكية، واستخدام فنيات لاكتشاف الأفكار اللاعقلانية ومحاولة تعديلها أو استبدالها بأفكار أخرى عقلانية أكثر منطقية، وتدعيم التفكير الإيجابي، وذلك من خلال جلسات البرنامج الإرشادي السلوكي إذ يتعلم كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية ذلك أثناء الجلسات ويعزز مكتسباته باستخدام الواجبات المنزلية.

**ثالثاً: مصادر بناء البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:**

- اعتمد الباحثين في بناء البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على العديد من المصادر منها:
- الاطار النظري للبحث والذي تناول المفاهيم والنظريات المختلفة المتعلقة بمتغيرات البحث.
  - الاطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة والصلة بموضوع البرنامج.
  - الاطلاع على العديد من الكتابات الخاصة بالارشاد المعرفي السلوكي ومنها (نوفل، 2016)، (عسل، 2017)، (معالي، 2018)، (مايكل نينا ويندى درايدن، 2019)، (جيفرى سى وود، 2020).
  - الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام الارشاد المعرفي السلوكي بشكل خاص في تعديل الأفكار اللاعقلانية، للاستفادة منها في تخطيط الإطار العام للبرنامج، وصياغة محتوى جلسات البرنامج، واختيار الأساليب والفنيات المناسبة، ومنها برنامج كل من (المغازى، 2012)، (رضوان، 2012)، (النعمي، 2013)، (الشيخي، 2018)، (عبد الوهاب، 2019).

#### رابعاً: الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي :

استخدم الباحثين في الدراسة الحالية مجموعة من الفنيات والأساليب التي ساعدتها في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ومنها:

أ- الفنيات المعرفية **Cognitive Techniques** وتشمل: تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها، المحاضرة، المناقشة الجماعية، إعادة البناء المعرفي، إيقاف التفكير، التخيل المضاد، فنية الاستكشاف الموجه، فنية حل المشكلات.

ب- الفنيات السلوكية **Behaviorist Techniques** وتشمل: الاسترخاء، لعب الدور، التغذية الراجعة، فنية التعزيز اللفظي، فنية النمذجة، الواجب المنزلي، الملاحظة الذاتية، تأكيد الذات.

خامساً: الأسس النفسية والتربوية التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

استند البرنامج الحالي إلى أسس نفسية وتربوية تلتزم بأخلاقيات الإرشاد النفسي كالأتي:

- تهيئة المكان المناسب والأدوات والوسائل اللازمة لتطبيق البرنامج.
- العمل على تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية في الجلسات للوصول إلى درجة مناسبة من الرغبة في المشاركة الفعالة في الجلسات الإرشادية.
- مراعاة خصائص المرحلة العمرية لأعضاء المجموعة الإرشادية سواء الخصائص النفسية أو الاجتماعية أو البدنية، واستعداداتهم وحاجاتهم وقدراتهم وميولهم.
- مراعاة الجانب الأخلاقي في إعداد البرنامج من حيث احترام حق كل فرد في التعبير عن رأيه بكل حرية، واحترام حقه في العلاج النفسي.
- مراعاة أسس ومبادئ وأهداف وخطوات العلاج المعرفي السلوكي والتي تم توضيحها في الإطار النظري للدراسة والإطار النظري للبرنامج الحالي.
- العمل على خلق جو من الألفة والثقة والاحترام المتبادل بين الباحثة وبين أعضاء المجموعة الإرشادية، في الجلسات الإرشادية مما يترتب على علاقة إرشادية تعاونية.
- مراعاة أن يكون الأسلوب المستخدم في الجلسات أسلوب سهل وبسيط ويصل إلى أعضاء المجموعة الإرشادية في الجلسات بسهولة.

سادساً: إجراءات تنفيذ البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

- الأسلوب الإرشادي المتبع في تنفيذ البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: الإرشاد الجماعي.
- الحدود الزمنية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: تم تنفيذ البرنامج على مدى (9) أسابيع.
- عدد جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: (22) جلسة تم تطبيقهم بمتوسط جلسات اسبوعياً.
- الزمن الذي يستغرقه تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي: من 60: 90 دقيقة على حسب موضوع الجلسة وما تحتويه من أساليب وفنيات إرشادية.

سابعاً: تقويم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

اتبع الباحثين طرق التقويم التالية للبرنامج:

- 1- التقويم المبدئي (التشخيصي): تمثل في عرض البرنامج على عدد من المحكمين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، وكذلك تطبيق مقاييس (الأفكار اللاعقلانية – المهارات الاجتماعية – اضطراب الشخصية التجنبية) لتسجيل القياس القبلي.
- 2- التقويم البنائي (أثناء مراحل التطبيق): تمثل في التقويم المستمر المصاحب لعملية تطبيق البرنامج عقب انتهاء كل جلسة من خلال استمارة تقييم الجلسات. (إعداد الباحثين)

3- **التقويم النهائي:** وتم ذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ككل للتعرف على مدى فاعليته في تحقيق أهدافه، وذلك بتطبيق المقاييس الثلاثة المستخدمة في الدراسة لمقارنة النتائج بنتائج التطبيق القبلي، وكذلك تقييم عينة الدراسة من خلال استمارة تقييم البرنامج (إعداد الباحثين)، للتعرف على مدى استفادتهم من البرنامج.

4- **التقويم التتبعي:** تم ذلك من خلال تطبيق مقاييس البحث مرة أخرى على أعضاء المجموعة الإرشادية بعد شهر ونصف من التطبيق البعدي وذلك للتعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية وآثره على المهارات الاجتماعية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية من طلاب الجامعة.

### نتائج الدراسة وتفسيرها

#### 1- النتائج المتعلقة من صحة الفرض الأول

ينص الفرض الأول للدراسة على " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ( $0,05=>$ ) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح التطبيق القبلي".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية كما يوضحها الجدول رقم (13):

#### جدول ( 13 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية

العدد	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
20	254,05	8,70	180,05	10,03

يتضح من الجدول رقم ( 13 ) أن متوسط درجات التطبيق البعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية بلغت (**180,05**) درجة وهو أقل من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي الذي بلغ (**254,05**) درجة مما يدل على وجود فرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح التطبيق القبلي أي أن الأفكار اللاعقلانية تم تعديلها وخفضها نتيجة تعرضهم للمعالجة التجريبية (استخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي).

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولوكوسون (z) للمجموعتين المرتبطتين (حيث تم استخدام أساليب الاحصاء الاستدلالي اللابارامترية وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

#### جدول ( 14 ) نتائج اختبار (z: ولوكوسون) لدرجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية

المهارة	فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوي الدلالة الاحصائية
الأفكار اللاعقلانية	بعدي - قبلي	سالبة	0	0	0	3,922	دال احصائياً عند مستوى 0,01
ككل	قبلي - قبلي	موجبة	20	10,5	210		

a: قبلي < بعدى

b: قبلي > بعدى

يتضح من الجدول رقم ( 14 ) أن قيمة (z) = 3,922 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 لصالح التطبيق القبلي حيث أن متوسط الرتب السالبة الإشارة (0) والرتب الموجبة الإشارة (10,5) مما يشير لوجود فرق بين رتب درجات عينة البحث لصالح التطبيق القبلي مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية.

أي أنه يتم قبول الفرض الذي ينص على " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ( $0,05=>$ ) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح التطبيق القبلي".

كما يتضح من نتائج تطبيق اختبار ولوكوسون لدلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي وجود فروق ونتائج ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التطبيقين لصالح التطبيق القبلي، ولكن تسليماً بأن وجود الشيء قد لا يعني بالضرورة أهميته، فالدلالة الإحصائية في ذاتها لا تقدم للباحث سوي دليلاً على وجود فرق بين متغيرين بصرف

النظر عن ماهية هذا الفرق وأهميته، ومن هنا فالدلالة الإحصائية وحدها غير كافية لاختبار فروض البحث فهي شرط ضروري ولكنه غير كاف، فالضرورة تتحقق بوجود الدلالة الإحصائية والكفاية تتحقق بحساب حجم التأثير وأهمية النتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً، ولذلك يجب أن تتبع اختبارات الدلالة الإحصائية ببعض الإجراءات لفهم معنوية النتائج الدالة إحصائياً وتحديد أهمية النتائج التي تم التوصل إليها، ومن هذه الأساليب المناسبة للدراسة الحالية اختبار حجم الأثر (d). وللتحقق من الأثر التربوي وفعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي تم دراسة الدلالة العملية والأهمية التربوية للنتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً بحساب حجم التأثير (d) المناسب لاختبار ولكوكسون اللابارامتري.

#### جدول رقم ( 15 ) حجم التأثير لنتائج اختبار ولكوكسون ( Z )

البعد	قيمة (z)	مستوي الدلالة الإحصائية	قيمة d	حجم التأثير
مقياس الأفكار اللاعقلانية ككل	3,922	مستوي 0,01	0,88	قوي جدا

يتضح من الجدول رقم ( 15 ) أن قيمة حجم التأثير = 0,88 أي أن لاستخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي تأثير قوي جدا وأن هناك فعالية مرتفعة في تعديل الأفكار اللاعقلانية.

#### • تحليل ومناقشة نتائج الفرض الأول:

مما سبق يتضح أن الأفكار اللاعقلانية لأعضاء المجموعة الإرشادية في القياس البعدي أصبحت أقل من القياس القبلي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي مما يشير إلى أن البرنامج له فاعلية و تأثير كبير في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة، وهذا يعد مؤشراً على نجاح البرنامج الإرشادي الحالي المطبق من قبل الباحثين، ويرى الباحثون أن تلك النتيجة قد ترجع إلى الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، والتي اهتمت بتعديل الأفكار اللاعقلانية الراسخة في أذهانهم والمسببة في اضطراب الشخصية التجنبية، حيث استخدمت فنية تحديد الأفكار التلقائية ساعدت أعضاء المجموعة الإرشادية في التعرف على أفكارهم اللاعقلانية بدرجة عالية من الوعي حين يُطلب منهم تحديد الأفكار والمواقف التي تسبب لهم الضيق الغير مبرر أو تدفعهم إلى سلوك سلبي، بالإضافة إلى تكامل فنية الحديث الذاتي مع فنية إيقاف التفكير في مساعدتهم على تعديل الأفكار اللاعقلانية لديهم واستبدالها بأفكار أخرى عقلانية، كما ساعدت فنية الاستكشاف الموجه على تشجيع أعضاء المجموعة الإرشادية على البحث عن جوهر اعتناقهم لهذه الأفكار اللاعقلانية والغير منطقية، كما أن المحاضرة والمناقشة الجماعية مع تقديم التعزيز اللفظي الإيجابي ساعدت أعضاء المجموعة الإرشادية على ترسيخ الأفكار العقلانية لديهم، كما أعطت فنية النمذجة الفرصة لهم لتعلم مهارات جديدة، وساعد تقديم التغذية الراجعة على جذب انتباههم وزيادة حماسهم تجاه جلسات البرنامج، كما استخدمت الباحثة فنية إعادة البناء المعرفي للأفكار لتعديل البنية المعرفية الخاطئة التي ينتج عنها سلوكيات تجنبية ومشاعر سلبية تؤدي إلى العزلة، وكذلك ساعد التدريب على توكيد الذات في تنمية قدرة أعضاء المجموعة الإرشادية على التعبير عن مشاعرهم بحرية، وحققت فنية الاسترخاء فاعلية في التعامل مع الانفعالات والمشاعر السلبية بهدوء، كما ساعد أسلوب حل المشكلات أعضاء المجموعة الإرشادية في التعامل مع المشكلات بموضوعية، وتجنب الأساليب غير السوية في معالجتها، وبذلك فإن الفنيات المستخدمة في البرنامج أسهمت مجتمعة بطريقة فعالة في تطوير مهارات أعضاء المجموعة الإرشادية في التحكم في الأفكار اللاعقلانية وتعديلها أو استبدالها بأفكار أخرى أكثر عقلانية، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أوضحه (المغازي، 2012: 37) أن الإرشاد المعرفي السلوكي مفيد في تعديل أفكار الشخص عن نفسه وعن الآخرين من خلال التعرف على الحوار الذاتي والعبارات الشخصية وعدم الكفاءة، ويتم استبدالها بأفكار أكثر إيجابية وأكثر جرأة. كما يشير (Holts, 2008) إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي يرتكز على تأثير الأفكار في الانفعالات والسلوكيات ويهدف إلى تعديل الإدراك المشوه لدى العميل وإبداله بطرق أخرى للتفكير تكون أكثر ملائمة مما يؤدي إلى إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى العميل.

كما أكد (مسعود، 2018) أن الإرشاد المعرفي السلوكي علاجاً تعليمياً يساعد على تعلم أسلوب حياة أكثر إيجابية وكفاءة في التعامل مع الصعوبات المستقبلية، حيث يهتم من البداية بتعديل الأفكار اللاعقلانية وإحلال مكانها أفكار أكثر معقولة ومنطقية تسهم بشكل واضح في توافق الفرد.

كما تتفق نتيجة هذا الفرض ما مع أكده (Beck, 1979) مؤسس نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي بأن هذا النوع من الإرشاد يقوم أساساً على فرضية مفادها أن المشاعر والسلوك يتحددان بدرجة كبيرة من خلال أفكار ومعتقدات الإنسان اتجاه العالم المحيط، وبالتالي فإنه يركز على مساعدة الأفراد على مراقبة وضبط الأفكار غير السوية والخاطئة لاستبدالها أو تعديلها لتكون أكثر واقعية (عبد الوهاب، 2019).

هذا وأكدت دراسة (يونس، 2018) أن أهم ما يميز الإرشاد المعرفي السلوكي أن أسلوب فعال مباشر تستخدم فيه فنيات وأدوات لها فعالية وتأثير ثبتت في الأبحاث والدراسات لمساعدة المسترشد في تصحيح أفكاره السلبية وتعديل معتقداته ومخططاته الذهنية الراسخة وما يصاحبها من تغيرات سلبية انفعالية وسلوكية بهدف تحويلها إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي وسلوكي. وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسات كل من (Epstein, 2006)، (المغازي، 2012)، (Craciun, 2013)، (محمد، 2014)، (الجعافرة وآخرون، 2015)، (مرعى، 2015)، (مسعود، 2108)، (عبد الوهاب، 2019)، (محمد، 2019) في أهمية الإرشاد المعرفي السلوكي في التعامل مع الأفكار اللاعقلانية.

## 2- النتائج المتعلقة من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للبحث على " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي ( $\alpha = 0,05$ ) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المهارات الاجتماعية لصالح التطبيق البعدي."

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المهارات الاجتماعية كما يوضحها جدول رقم ( 16 ):

### جدول رقم (16) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس المهارات الاجتماعية.

المهارات الاجتماعية ككل	العدد	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	20	89,60	4,79	111,60	5,93

يتضح من الجدول رقم ( 16 ) أن متوسط درجات التطبيق البعدي لمقياس المهارات الاجتماعية بلغت (111,6) درجة وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي الذي بلغ (89,60) درجة مما يدل على وجود فرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس المهارات الاجتماعية لصالح التطبيق البعدي أي أنه تم تنمية المهارات الاجتماعية نتيجة تعرضهم للمعالجة التجريبية (استخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي).

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولكوكسون (z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الاحصاء الاستدلالي اللابارامتري وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

### جدول رقم ( 17 ) نتائج اختبار (z: ولكوكسون) لدرجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المهارات الاجتماعية

فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z) مستوي الدلالة الاحصائية
سالبة	20	10,5	210	3,925	دال احصائياً عند مستوي 0,01
موجبة	0	0	0		

a: قبلي < بعدى b: قبلي > بعدى



يتضح من الجدول رقم ( 17 ) أن قيمة ( z ) = 3,925 وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى 0,01 لصالح التطبيق البعدي حيث أن متوسط الرتب السالبة الإشارة (10,5) والرتب الموجبة الإشارة (0) مما يشير لوجود فرق بين رتب درجات عينة البحث لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية المهارات الاجتماعية. أي أنه يتم قبول الفرض الذى ينص على " يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوي ( $\Rightarrow 0,05$ ) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المهارات الاجتماعية لصالح التطبيق البعدي".

ويتضح من نتائج تطبيق اختبار ولكوكسون لدلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي وجود فروق ونتائج ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التطبيقين لصالح التطبيق البعدي. وللتحقق من الأثر التربوي وفاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي تم دراسة الدلالة العملية والأهمية التربوية للنتيجة التي ثبت وجودها إحصائيًا بحساب حجم التأثير (d) المناسب لاختبار ولكوكسون اللابارامتري.

جدول رقم ( 18 ) حجم التأثير (d) لنتائج اختبار ولكوكسون (Z)

قيمة (z)	مستوي الدلالة الاحصائية	قيمة d	حجم التأثير
3,925	مستوي 0,01	0,88	قوي جدا

يتضح من الجدول رقم ( 18 ) أن قيمة حجم التأثير = 0,88 أي أن لاستخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي تأثير قوي جدا وأن له فاعلية وحجم تأثير كبير في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

#### • تحليل ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

مما سبق يتضح اتفاق تلك النتيجة مع دراسة كل من (شند، 2005)، (الظاهر، 2010)، (القطاونة، 2014)، (نادر، 2014)، (تلاحمة، 2015)، (الشعبي، 2015)، (داهم، 2015)، (هيكل، 2015)، (الأطروني، 2017)، (الغباشي ومحمود، 2017)، (صابر وغانم، 2018)، (عبد الرحمن، 2018)، (حمدان، 2018)، (إبراهيم، 2019)، (طه، 2020)، (الشيخ، 2020)، (الخضيري وآخرين، 2020)، (شاهين والشيخ، 2021) في فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية المهارات الاجتماعية. ويرى الباحثون أن البرنامج بفنياته المتعددة عندما ساهم في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى ذوى اضطراب الشخصية التجنبية واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية، وتدريبهم على نموذج (ABC) من أجل إعادة البناء المعرفي لديهم، وتعزيز فكرة أن ما يدركه الفرد يؤثر على ما يفعله، بالتالي ساهم في تحسين المهارات الاجتماعية لديهم. حيث ترى (إبراهيم، 2019: 34) أن الضعف في المهارات الاجتماعية يرجع إلى التشوهات المعرفية، فهناك ارتباط بين العجز بالمهارات الاجتماعية والتشوهات المعرفية فعندما يميل الفرد إلى التفسيرات الخاطئة للمواقف الاجتماعية ولسلوك الآخرين تزداد فرص الاستجابة بطريقة غير ملائمة وغير متوافقة للمواقف.

كما يفسر الباحثون كفاءة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وفاعليته في تحسين المهارات الاجتماعية، إلى الأساليب المستخدمة في البرنامج ومناسبتها لطبيعة وخصائص أعضاء المجموعة الإرشادية، وتوفير جو نفسى يشعر الأعضاء بالانتماء والأهمية وإتاحة الفرصة أمامهم في تعلم أنماط سلوكية جديدة حيث أبدى أعضاء المجموعة الإرشادية الرغبة الكاملة في المشاركة بالبرنامج من أجل التوصل إلى نتائج إيجابية، ومن هنا قاموا بتنفيذ جميع التعليمات التي أعطيت لهم وخاصة القواعد التي أعطيت لهم وخاصة القواعد السلوكية التي تم الاتفاق عليها في الجلسة الأولى.

كما يمكن عزو نتيجة هذا الفرض إلى ما تضمنه البرنامج الإرشادي من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، ومنها: المناقشة الجماعية، والمحاضرة، وحل المشكلات، والاسترخاء، والنمذجة، والتعزيز الإيجابي، ولعب الدور، والحديث الإيجابي مع الذات، ومراقبة الذات، والواجبات المنزلية وجميع هذه الفنيات ساعدت أعضاء المجموعة الإرشادية على تحسين مستوى المهارات الاجتماعية لديهم. حيث أكدت دراسة كل من (الظاهر، 2010)، (هيكل، 2015)، (الأطروني، 2017)، (حمدان، 2018)، (الشيخ، 2020) أن جميع الفنيات السابق ذكرها تعد من أهم الأساليب والفنيات التي تعمل على تحسين المهارات الاجتماعية لدى الفرد مما يؤكد نجاح البرنامج الإرشادي بفنياته في تحسين المهارات الاجتماعية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية.

إضافة إلى أن البرنامج قد منح أعضاء المجموعة الإرشادية القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر بحرية تامة باستخدام التواصل اللفظي وغير اللفظي وتحسين التواصل البصري والسمعي، الذي أتاح لأعضاء المجموعة الإرشادية تبادل الخبرات والمعلومات في جو من الأمان والاحترام والثقة، مما ساعد على تحسين المهارات الاجتماعية.

كما أنّ الإرشاد الجماعي أتاح لأعضاء المجموعة الإرشادية اكتساب العديد من الخبرات والمعلومات وتبادلها، وكذلك مناقشة المواقف السلبية التي حصلت معهم وطرق مواجهتها بشكل إيجابي وفعال، مما أكسب المشتركين حالة من الوعي والاستبصار والتي من شأنها أن تساعدهم على تقييم سلوكهم، ومعالجة أفكارهم، وبالتالي الحدّ من المشكلات التي من الممكن أن تواجههم في حياتهم اليومية، وتسهيل تفاعلهم وتواصلهم مع الآخرين.

### 3- النتائج المتعلقة من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على " يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوي ( $\Rightarrow 0,05$ ) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية لصالح التطبيق القبلي."

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية كما يوضحها الجدول رقم (19):

#### جدول (19) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية.

مقياس اضطراب الشخصية التجنبية العدد ككل	التطبيق القبلي المتوسط الحسابي	التطبيق البعدي المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري
20	135,45	3,95	108,60	7,56

يتضح من الجدول رقم (19) أن متوسط درجات التطبيق البعدي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية بلغت (108,6) درجة وهو أقل من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي الذي بلغ (135,45) درجة مما يدل على وجود فرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية لصالح التطبيق القبلي أي أن اضطراب الشخصية التجنبية تم خفضها نتيجة تعرضهم للمعالجة التجريبية (استخدام برنامج ارشادي معرفي سلوكي).

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولكوكسون (z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الاحصاء الاستدلالي اللابارامتري وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (t) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

#### جدول رقم (20) نتائج اختبار (z: ولكوكسون) لدرجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية

اضطراب الشخصية التجنبية ككل	فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوي الدلالة الاحصائية
بعدي - قبلي	سالبة	0	0	0	0	3,922	دال احصائيا عند مستوى 0,01
قبلي < بعدي	موجبة	20	10,5	210			

b: قبلي > بعدي

a: قبلي < بعدي

يتضح من الجدول رقم (20) أن قيمة (z) = 3,922 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0,01 لصالح التطبيق القبلي حيث أن متوسط الرتب السالبة الإشارة (0) والرتب الموجبة الإشارة (10,5) مما يشير لوجود فرق بين رتب درجات عينة البحث لصالح التطبيق القبلي مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطراب الشخصية التجنبية.

أي أنه يتم قبول الفرض الذي ينص على " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي ( $\Rightarrow 0,05$ ) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية لصالح التطبيق القبلي".

كما يتضح من نتائج تطبيق اختبار ولكوكسون لدلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي وجود فروق ونتائج ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التطبيقين لصالح التطبيق القبلي. وللتحقق من الأثر التربوي وفاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي تم دراسة الدلالة العملية والأهمية التربوية للنتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً بحساب حجم التأثير (d) المناسب لاختبار ولكوكسون اللابارامتري. ويوضح الجدول رقم ( 21 ) نتائج تطبيق اختبار حجم التأثير (d) :

جدول رقم ( 21 ) نتائج اختبار حجم التأثير (d)			
قيمة (z)	مستوي الدلالة الاحصائية	قيمة d	حجم التأثير
3,922	مستوي 0,01	0,88	قوي جدا

يتضح من الجدول رقم ( 21 ) أن قيمة حجم التأثير = 0,88 أي أن استخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي له فعالية مرتفعة وتأثير قوي جدا في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة.

#### • تحليل ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

مما سبق يتضح اتفاق نتيجة هذا الفرض مع ما أوضحتها دراسة كل من (مطاوع، 2012)، (المغازي، 2012)، (Pelecchia et al, 2018)، (عطا الله، 2018)، بأن الإرشاد المعرفي السلوكي بفنياته الواسعة من أكثر المداخل الإرشادية الفعالة في علاج الاضطرابات النفسية.

كما تؤكد دراسة (مطاوع وحسين، 2019) أنه نظراً لأن البنية المعرفية في اضطرابات الشخصية تأخذ أنماطاً ثابتة من خلال التشبث ببعض المعتقدات والأفكار السلبية اللاعقلانية تتعلق بنظرة الفرد المضطرب لنفسه والأشياء من حوله، بما فيها الناس والمستقبل والأحداث والتوقعات السلبية، فإن برامج الإرشاد المعرفي السلوكي قد تتضمن التدريب على عدد كبير من الأنشطة والتدريبات التي تلعب دوراً كبيراً في مساعدة المرضى في التخلص أو تقليص هذه البنية المعرفية السلبية وتعديلها، وذلك من خلال توظيف فنية وقف الأفكار وإعادة البناء المعرفي، وهي من الفنيات المساعدة التي اعتمدها البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في عدد ليس قليلاً من جلساتها، وقد أمكن توظيف فنيات معرفية أخرى مثل المناقشات المفتوحة والحوارات الداخلية التي تحرص على كسر الأنماط الفكرية السلبية والمعتقدات اللاعقلانية إلى معتقدات أكثر مرونة وإيجابية، بصورة تتيح له أن يتقبل ذاته بصورة أو بأخرى وأن ينظر للجانب الإيجابي في الأشياء.

وفي هذا الصدد تشير (عبد العزيز، 2017) أن لكل اضطراب نفسي معتقدات لا عقلانية ومحرفة ومخططات لا تكيفية تؤذن ببدايته وتساعد على استمراره طالما ظل الفرد يتبنى هذه المعتقدات، كما أشار (الحديبي والدواش، 2020) بأنه يتوفر لدى الشخص التجنبي بعض المعتقدات غير التكيفية كخوفه من التقييم السلبي من قبل الآخرين، مما يدفعه إلى عدم القدرة على التعبير عن آرائه ومشاعره وإحساسه بأن الآخرين لن يتقبلوه، وأنه سيكون موضع سخرية ونقد منهم، مما يدفعه إلى الإحجام المستمر عن الاتصال بالآخرين وعدم الاندماج معهم، وعدم قدرته على مواجهة المواقف المختلفة، وتمثل تلك المعتقدات السبب الرئيس في اضطراب الشخصية التجنبية، ويشير (المغازي، 2012) أن اضطراب الشخصية التجنبية يتضمن اضطراب في التفكير وفي تفسير الواقع وفي نظرة المسترشد لنفسه، كما يشير أيضاً (حسانين، 2020) أن ذوى اضطراب الشخصية التجنبية لديهم بعض الأفكار اللاعقلانية، كما أنهم يخافون التقييم السلبي، ويشعرون أنهم موضع سخرية الآخرين وتسيطر عليهم مشاعر الدونية والتقدير المنخفض للذات، مع ضعف الثقة بالنفس، ومما سبق ذكره يتضح للباحثين اتفاق ذلك مع نتيجة هذا الفرض والتي تشير إلى انخفاض حدة اضطراب الشخصية التجنبية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية نتيجة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وذلك بسبب اقتناع الشخص التجنبي أن ما يشعر به من عدم ثقة بالنفس ما هو إلا تفكير لا عقلاني خاطئ وعليه قام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بدوره في استبدال تلك الأفكار اللاعقلانية الخاطئة إلى أفكار عقلانية أكثر إيجابية وبذلك انخفضت حدة اضطراب الشخصية التجنبية لدى أفراد العينة.

كما يفسر الباحثون نتيجة هذا الفرض في ضوء وشكل وطبيعة العلاقة الإرشادية في البرنامج الإرشادي، والتي يسرت بصورة كبيرة سير جلسات الإرشادية، وخاصة أن حالات اضطراب الشخصية التجنبية تكون بصفة عامة أكثر انزواءً وانعزالاً، وأكثر رغبة في تجنب الأنشطة الاجتماعية المختلفة، كما أنها تميل لعدم تكوين أية علاقات اجتماعية أو شخصية إلا بتحفظ وحذر شديد، وأن العمل على اقتحام المجال الشخصي لأعضاء المجموعة الإرشادية، وتكوين علاقات إيجابية وقوية أمر مهم، وخاصة أنهم يميلون إلى رفض النصيحة، وبالتالي فبناء الباحثين لعلاقة إرشادية قوية مع الأعضاء ساعد وبشكل كبير في سير الجلسات الإرشادية بسلاسة وإيجابية، كما ساعد على تنفيذ أنشطتها وتدريباتها المختلفة، مما أدى إلى نجاح البرنامج في خفض حدة اضطراب الشخصية التجنبية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية، وهذا ما أكدته دراسة (عطا الله، 2018) أن العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد تلعب دوراً حيوياً في علاج اضطرابات الشخصية، وخاصة أن استجابة المسترشد للبرامج الإرشادية المختلفة تقل في اضطرابات الشخصية، وبالتالي فإن العمل على تقديم علاقة إرشادية مدعمة بالتشجيع قد تؤدي إلى نتائج قوية في العلاج.

كما يفسر الباحثون نتيجة هذا الفرض في ضوء أن جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي أتاحت التفاعل بين أعضاء المجموعة الإرشادية أثناء الجلسات سواء في مناقشة بعض الموضوعات، أو الاشتراك في أداء بعض الأنشطة، فقد ساهم ذلك في كسر حاجز الخوف لديهم من مواجهة الآخرين، وإكسابهم لبعض المهارات اللازمة لتحقيق التفاعل الاجتماعي، وإقامة العلاقات إجتماعية مع الآخرين مما ينمي مهارات التعايش الإيجابي مع الآخرين، حيث أشارت دراسة (سالم، 2020) أن ذوي اضطراب الشخصية التجنبية لديهم رغبة في الاندماج اجتماعياً وإقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين، إلا أن ميلهم الشديد للوم الذات والخوف من الرفض والنقد يؤدي إلى تجنب الاتصال بين الشخصي.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة كل من (Morey, 2005)، (Emmelkamp et al, 2006)، (Shea, 2007)، (Skodol, 2008)، (Bender, 2008)، (Nath, 2008)، (المغازي، 2012)، (Zimmermann et al, 2013)، (مطواع وحسين، 2019) في أهمية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض حدة اضطراب الشخصية التجنبية.

كما يرى الباحثون أن مشاركة أعضاء المجموعة الإرشادية في جلسات البرنامج ساهمت في بث روح المثابرة والمبادرة والإيجابية لديهم وابتعد عن السلبية والخمول، إضافة إلى أن محتوى البرنامج المقدم لهم تطلب مزيداً من التركيز ومداومة الانتباه واهتم بصقل مهارات التعاون والتفاعل الإيجابي مع الآخرين مع مراعاة واحترام مشاعرهم إلى جانب الالتزام ببعض السلوكيات الاجتماعية سواء التي تتطلبها أنشطة البرنامج أو التي حثت على الالتزام بها بعض جلساته، وبالتالي فإن من المتوقع أن امتلاك أعضاء المجموعة الإرشادية لهذه المهارات وتمكنهم منها ولو بنسبة معينة قد ساهم في كسر حاجز العزلة والتجنب الاجتماعي الذي فرضه عليهم اضطراب الشخصية التجنبية، ودعم لديهم فكرة التعامل بإيجابية مع البيئة المحيطة والاندماج فيها.

#### 4- النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الرابع:

وبنص الفرض الرابع للبحث على " لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي ( $\Rightarrow 0,05$ ) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الأفكار اللاعقلانية."

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات العينة في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الأفكار اللاعقلانية، كما يوضحها الجدول رقم (22):

#### جدول رقم ( 22 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس الأفكار اللاعقلانية

العدد	التطبيق البعدي المتوسط الحسابي	التطبيق التتبعي المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري
20	180,05	174,60	10,03	16,02

يتضح من الجدول رقم ( 22 ) أن متوسط درجات التطبيق البعدي لمقياس الأفكار اللاعقلانية بلغت (180,05) درجة وهو قريب من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق التتبعي الذي بلغ (174,6) درجة مما يدل على عدم وجود فرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولكوكسون (z) للمجموعتين المرتبطتين (حيث تم استخدام أساليب الاحصاء الاستدلالي اللابارامتري وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (ت) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

جدول ( 23 ) نتائج اختبار ( z: ولكوكسون) لدرجات التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الأفكار اللاعقلانية						
فرق الرتب بين	الاشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z) مستوي الدلالة الاحصائية	
سالبة	4	3,5	14	1,753		
موجبة	1	1	1		غير دال احصائيا	
متعادلة	15					

a: بعدى < تتبعي

b: بعدى > تتبعي

يتضح من الجدول رقم ( 23 ) أن قيمة (z) = 1,753 وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فرق بين رتب درجات عينة الدراسة مما يدل استمرار تأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية حتى بعد انتهاء تطبيقه بفواصل زمني بين القياس البعدي والتتبعي.

مما يعني قبول الفرض الذي ينص على : لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي (=> 0,05) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الأفكار اللاعقلانية.

#### • تحليل ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

ويرى الباحثون أن هذه النتيجة يمكن تفسيرها في ضوء فنيات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم، والفنيات التي أدت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي هي نفسها التي أدت إلى استمرار التحسن بعد فترة المتابعة، وكذلك رغبة أعضاء المجموعة الإرشادية في تغيير أفكارهم اللاعقلانية، واكتسابهم أفكاراً أكثر منطقية وعقلانية، حيث أعطى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الفرصة لأعضاء المجموعة الإرشادية لنقد أفكارهم اللاعقلانية ونقد أفكار الآخرين من خلال المناقشة الجماعية، وبالتالي التوصل إلى تعديل تلك الأفكار اللاعقلانية الغير منطقية بأخرى عقلانية وأكثر منطقية واستمرارها لديهم لأنها تكونت نتيجة لاقتناع كامل بها من جانبهم، وكذلك استخدامهم لفنيات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في المواقف الحياتية المختلفة، وتدريبهم على مهارات التفاعل الاجتماعي، وكذلك التزامهم بحضور الجلسات بانتظام وفي الموعد المتفق عليه، ومراعاة التعليمات الملقاة عليهم أثناء الجلسات وخارجها، كل هذه العوامل أدت إلى نجاح البرنامج واستمرار تأثيره الإيجابي على أعضاء المجموعة الإرشادية بعد فترة المتابعة.

وتؤكد هذه النتيجة على فاعلية البرنامج الإرشادي في استمرار الخبرة التي تلقاها أعضاء المجموعة الإرشادية في الجلسات الإرشادية ونقلها إلى حياتهم في المواقف التي تواجههم في حياتهم اليومية، كما أن الأمثلة والمواقف الهادفة التي عرضت في البرنامج الإرشادي، التي تضمنت تعديل الأفكار اللاعقلانية ساعدتهم على امتلاك الأفكار العقلانية الأكثر منطقية، مما ساعد على استمرار الخبرة التي تلقاها المشاركون إلى مواقف حياتهم المختلفة.

كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى احتواء جلسات الإرشاد الجماعي على واجبات منزلية لمساعدة الأعضاء على نقل أثر الخبرة التي تلقوها في الجلسات الإرشادية إلى البيت وتطبيقها في مجالات حياتهم والمواقف التي تواجههم يومياً.

وكان ملفتاً للانتباه ما قدمه الأعضاء من دافعية وحرص ومتابعة على المشاركة وحضور الجلسات الإرشادية جميعها، فضلاً عن مشاركتهم في أحداثها مما عزز لديهم التفكير العقلاني، ومع استمرار الأعضاء في تطبيق الاستراتيجيات التي تعلموها أثناء الجلسات لوحظ التغيير الملموس والواضح في أفكارهم من جلسة إلى أخرى، وقد أتاح البرنامج الإرشادي للأعضاء فرصة إعطاء أمثلة على الأفكار اللاعقلانية في حياتهم وعرض أمثلة لمواقف قد تعرضوا لها، وقد نوقشت هذه الأفكار باستخدام فنيات

الإرشاد المعرفي السلوكي، وكل ذلك ساعد على بناء طريقة عقلانية في التفكير، مكنتهم من تعديل واستبدال للأفكار اللاعقلانية لديهم ونقل الخبرة التي اكتسبوها في البرنامج الإرشادي إلى مواقف حياتهم المختلفة، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة كل من (Epstein, 2006)، (المغازي، 2012)، (بلعسله، 2013)، (Craciun, 2013)، (عبد الوهاب، 2019)، وهي استمرار فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية بعد انتهاء تطبيقه وفترة متابعة مدتها شهرين.

#### 5- النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الخامس:

وينص الفرض الخامس للبحث على " لا يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوي ( $\alpha = 0,05$ ) بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المهارات الاجتماعية لصالح التطبيق البعدي." ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدى عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المهارات الاجتماعية، كما يوضحها الجدول التالي:

**جدول ( 24 ) : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس المهارات الاجتماعية**

المهارات الاجتماعية ككل	العدد	التطبيق التتبعي		التطبيق البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	20	113,45	7,13	111,60	5,93

يتضح من الجدول رقم (24) أن متوسط درجات التطبيق البعدي لمقياس المهارات الاجتماعية بلغت (111,6) درجة وهو قريب من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق التتبعي الذي بلغ (113,45) درجة مما يدل على عدم وجود فرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس المهارات الاجتماعية.

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولوكوسون (z) للمجموعتين المرتبطتين (حيث تم استخدام أساليب الاحصاء الاستدلالي اللابارامترية وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (t) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

**جدول رقم (25) نتائج اختبار (z: ولوكوسون) لدرجات التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المهارات الاجتماعية**

فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z) مستوي الدلالة الاحصائية
سالبة	0	0	0	0	1,826
موجبة	4	2,5	10	غير دال احصائيا	
متعادلة	16				

a: بعدى < تتبعي b: بعدى > تتبعي

يتضح من الجدول رقم ( 25 ) أن قيمة (z) = 1,826 وهي قيمة غير دالة إحصائيًا مما يعني عدم وجود فرق بين رتب درجات عينة الدراسة مما يعني استمرار تأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على تحسين المهارات الاجتماعية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية حتى بعد انتهاء تطبيقه بفاصل زمني بين القياس البعدي والتتبعي، وبالتالي قبول الفرض الذي ينص على : لا يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوي ( $\alpha = 0,05$ ) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس المهارات الاجتماعية.

#### • تحليل ومناقشة نتائج الفرض الخامس:

يفسر الباحثون استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بعد (6) أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج إلى تركيز البرنامج على بناء نسق معرفي جديد من حيث تعديل أسلوب التفكير والحديث الإيجابي مع الذات، الأمر الذي ساعد أعضاء المجموعة على نقل بعض هذه المهارات وتطبيقها وتعميمها على المواقف الحياتية اليومية وبالتالي استمرار التحسن في المهارات الاجتماعية.

كما يمكن تفسير استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بعد تطبيق البرنامج، إلى أن البرنامج الإرشادي أعطى الفرصة للأعضاء في ملاحظة أنفسهم داخل المجموعة وملاحظة سلوكياتهم وسلوكيات الآخرين بالتالي التوصل إلى تغيير

السلوكيات السلبية بسلوكيات أخرى إيجابية تعود على الفرد بالنفع والفائدة وهذا يعني أن البرنامج حقق النتيجة المرجوة وهي استمرار أثره على المدى البعيد كما أن فنية الواجبات المنزلية ساهمت بشكل كبير في مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على الاستفادة من تطبيق المهارات والخبرات التي تعلموها من خلال الجلسات في المواقف الحياتية أيضا المناقشات الجماعية ساعدت الأعضاء في التعبير عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم وتنمية اكتسابهم للمهارات الاجتماعية. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة كل من (الظاهر، 2010)، (القطاونة، 2014)، (نادر، 2014)، (داهم، 2015)، (الشعبي، 2015)، (هيكل، 2015)، (صابر وغانم، 2018)، (الغباشي ومحمود، 2017)، (حمدان، 2018)، (إبراهيم، 2019)، (شاهين والشيخ، 2021) في استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين المهارات الاجتماعية.

#### 6- النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض السادس:

وينص الفرض السادس للبحث على " لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي  $(\alpha = 0,05)$  بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية."

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدى عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية كما يوضحها الجدول رقم (26):

**جدول رقم (26): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية**

العدد	التطبيق التتبعي		التطبيق البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
20	105,80	9,75	108,60	7,56

يتضح من الجدول رقم (26) أن متوسط درجات التطبيق البعدي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية بلغت (108,6) درجة وهو قريب من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق التتبعي الذي بلغ (105,8) درجة مما يدل على عدم وجود فرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية.

وللتحقق من وجود فرق بين التطبيقين تم استخدام اختبار ولوكوسون (z) للمجموعتين المترابطتين (حيث تم استخدام أساليب الاحصاء الاستدلالي اللابارامتري وذلك لعدم تحقق شروط تطبيق اختبار (t) نتيجة صغر حجم العينة) وكانت النتائج كما يلي:

**جدول رقم (27) نتائج اختبار (z: ولوكوسون) لدرجات التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية**

فرق الرتب بين	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z) مستوي الدلالة الاحصائية
سالبة	4	3,5	14		
بعدي - قبلي	1	1	1		1,761 غير دال احصائياً
متعادلة	15				

a: بعدى < تتبعي b: بعدى > تتبعي

يتضح من الجدول رقم (27) أن قيمة  $(z) = 1,761$  وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فرق بين رتب درجات عينة الدراسة بين التطبيقين البعدي والتتبعي مما يدل استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية حتى بعد انتهاء تطبيقه بفاصل زمني بين القياس البعدي والتتبعي.

مما يعني قبول الفرض الذي ينص على: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي  $(\alpha = 0,05)$  بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية.

- تحليل ومناقشة نتائج الفرض السادس:

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Nath, 2008)، (المغازى، 2012) (مطاوع وحسين، 2019) إلى فعالية استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في علاج اضطراب الشخصية التجنبية واستمرار فعالية العلاج حتى بعد انتهاء فترة العلاج. كما تؤكد دراسة (Oltmans, 2008) على أن النتائج التي توصلت إليها البحوث التي تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي مع اضطراب الشخصية التجنبية تؤكد على فعاليته وإن العلاج المعرفي السلوكي له آثار طويلة المدى.

ويفسر الباحثين نتيجة هذا الفرض بأن من أهم مميزات استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي استمرار فعاليته لمدة أطول من أنواع الإرشاد الأخرى في علاج اضطراب الشخصية التجنبية وهذا ما أثبتته نتائج دراسة (Hatch & Amos, 2008) فقد بينت نتائج الدراسة استمرار التحسن خلال فترة المتابعة التي استمرت لمدة عامين كما يمكن القول أن استمرارية فعالية البرنامج ترجع إلى اقتناع أعضاء المجموعة الإرشادية بالآثار السلبية لاضطراب الشخصية التجنبية، وذلك من خلال ما تم طرحه خلال جلسات البرنامج، وتفاعل أعضاء المجموعة الإرشادية مع أنشطة وفاعليات البرنامج المقدم لها، مما ساعد في زيادة تمسكهم بمكتسبات البرنامج، وحرصهم على استمرارية التغيرات السلوكية بما يخدم فعايتهم وتوجهاتهم القيمة الجديدة.

كما يمكن تفسير استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في البحث الحالي في خفض اضطراب الشخصية التجنبية من خلال التأكيد على فاعلية هذا البرنامج في إحداث تغير في مستوى البنية المعرفية للشخصية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية، وذلك من خلال الفنيات التي استخدمت أثناء البرنامج الإرشادي، حيث أن الفنيات التي أدت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي هي نفسها التي أدت إلى استمرار خفض الاضطراب بعد فترة المتابعة.

ويفسر أيضاً الباحثون استمرار أثر البرنامج في خفض اضطراب الشخصية التجنبية من خلال ممارسة طريقة تأكيد الذات في المواقف الاجتماعية، وفي الحياة اليومية بصفة عامة ينعكس إيجابياً على شخصية الفرد من حيث دعم ثقة الفرد بنفسه، وهذا يتفق مع ما أوضحته دراسة (مطاوع وحسين، 2019) حيث ترى أن ممارسة تأكيد الذات والسلوكيات التوكيدية في الحياة يؤدي إلى نتائج مهمة تنعكس على الشخصية ككل، بحيث يبدو الفرد واثقاً من نفسه، واثقاً في قدراته وطاقاته، حيث تبدو مظاهر ثقته بنفسه من خلال ممارسته للعديد من الأنشطة الاجتماعية، وتجاوزه لسلوكيات التجنب، والانفتاح على العلاقات الاجتماعية والشخصية، كما ينعكس ذلك من خلال انفتاحه على الآخرين، بعيداً عن التحفظ الشديد الذي يقيد الشخصية، لا يجد حرجاً من أن يكون علاقات مع أشخاص غرباء أو صداقات مع الآخرين من الثقة في أفكاره آرائه، قادراً على ضبط نفسه مسيطراً على حياته.

**توصيات البحث:** تأسيساً على ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، يوصى الباحثين بما يلي:

- 1- إعداد المزيد من البرامج الإرشادية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية لتحسين تقدير الذات لديهم، حيث إنهم يعانون من تقدير ذات منخفض للذات، وذلك رغم أن تقدير الذات يمثل خبرة مهمة للذات.
- 2- إعداد المزيد من البرامج الإرشادية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية لتحسين صورة الذات لديهم، حيث إن لديهم صورة مشوهة للذات، مما قد ينتج عنه تعرضهم للاكتئاب.
- 3- تقوية العلاقات الأسرية بين ذوى اضطراب الشخصية التجنبية وأسرهم، حيث إن ظروف أسرهم تتسم بالصراع المرتفع وانخفاض التماسك أو الترابط أو التنظيم والتوجه الترفيهي النشط.
- 4- بناء برامج إرشادية للتدريب على المهارات الاجتماعية لذوى اضطراب الشخصية التجنبية حيث وجد الباحثين في الدراسة الحالية أن الأفراد ذوى اضطراب الشخصية التجنبية يعانون من انخفاض في التواصل الاجتماعي.
- 5- ضرورة إعطاء طلاب الجامعة الفرصة للتعبير عن أفكارهم بصورة نقدية بناءة وتنمية القدرة على المشكلات بدلاً من الهروب منها.



- 6- العمل على تنمية وعي المجتمع من خلال أجهزة الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة بضرورة التصدي ومحاربة المفاهيم والأفكار الخاطئة التي تغزو المجتمع من حين لآخر وتسيطر على تفكير ومشاعر بعض طلاب الجامعة وخاصة في هذه المرحلة الحرجة.
- 7- يجب أن تتضمن أهداف التربية الأساسية الاهتمام بالتربية العقلانية، وتوجيه الطلاب ليكون لديهم قدرة على تحصين أنفسهم ضد الضغوط والتوترات بشكل عام.
- 8- زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تركز على تنمية طرق التفكير الجيد وزيادة الوعي بعمليات التفكير غير المنطقي لدى طلاب الجامعة.
- 9- ضرورة الاهتمام بطرق تشخيص وعلاج اضطراب الشخصية التجنبية لما يترتب عليه من مشكلات نفسية.
- 10- إتاحة الفرصة لعقد اللقاءات والأنشطة الاجتماعية التي يحضرها الشخص التجنبي لتخفيف حدة الاضطراب لديه ولتحقيق التفاعل الإيجابي له.
- 11- زيادة وعي الأسرة بعدم تدعيم الأفكار اللاعقلانية والسلوكيات الخاطئة التي تكون سبب المعاناة من اضطراب الشخص التجنبي وما يتبع ذلك من سلوك غير صحيح.
- بحوث مقترحة: في ضوء أهداف ونتائج البحث يقترح الباحثين القيام بالدراسات التالية:**
- 1- دراسة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسعادة النفسية وحب الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة.
  - 2- دراسة الآثار السلبية لاضطراب الشخصية التجنبية على جوانب الشخصية الأخرى لدى عينة من المراهقين.
  - 3- إجراء مزيد من الدراسات المشابهة على عينات مختلفة ومتنوعة حول متغيرات الدراسة للإلمام بمدى تأثير الأفكار اللاعقلانية في إحداث الاضطرابات النفسية.
  - 4- إجراء مزيد من الدراسات المشابهة على عينات من الذكور والإناث لمعرفة الفروق بين الجنسين حول متغيرات الدراسة.
  - 5- دراسة مقارنة بين اضطراب الشخصية التجنبية و اضطراب الشخصية الاعتمادية لدى عينة من طلاب الجامعة.
  - 6- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وأثره في تخفيف حدة الاكتئاب لدى عينة من المسنين.
  - 7- دراسة مسحية لتحديد حجم انتشار اضطراب الشخصية التجنبية ومدى خطورته في إحداث فشل في التوافق والتواصل مع الآخرين في المجتمع.
  - 8- الأمن النفسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة المنوفية.
  - 9- التنبؤ بالإنجاز الدراسي في ضوء مستوى الأفكار العقلانية والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلاب جامعة المنوفية.
  - 10- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لتحسين جودة الحياة لدى عينة من ذوي اضطراب الشخصية التجنبية.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم، أسماء سميح حسن (2019). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي قائم على تحسين المهارات الاجتماعية والمعرفية للأمهات في خفض المشكلات السلوكية لدى أطفالهن في مدينة نابلس، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
2. إبراهيم، هنية منير عبد الله (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية جامعة جنوب الوادي، مج (4)، ع (2)، ص 80-113.
3. أبو الحديد، ريهام حمدي (2021). اضطراب صورة الجسم و اضطراب الشخصية التجنبية كمنبئين بإيذاء الذات لدى عينة من ذوي الانزعاج الجنسي، مجلة علم النفس، مج (34)، ع (129)، ص 205-211.

4. أبو زيد، أحمد محمد وعبد الحميد هبه جابر (2020). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ع (14)، ج(10)، ص 525-605.
5. أحمد، مروة محمد نجيب (2017). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسى- لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة حلوان، مصر.
6. الأطروني، أمل محمد محمد (2017). فاعلية برنامج سلوكي في تحسين بعض المهارات الاجتماعية وأثره على اضطراب الانتباه لدى الأطفال ذوى النشاط الزائد، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ع (174)، ج (3)، ص 653-680.
7. البحيري، عبد الرقيب أحمد والحديدي، مصطفى عبد المحسن (2014). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات وأعراض الشخصية التجنبية لدى المراهقين المعوقين بصرياً: دراسة وصفية إكلينيكية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج (15)، ع (2)، ص 477-519.
8. البشر، سعاد عبدالله (2018). بعض المحددات النفسية المنبئة بمظاهر اضطرابات الشخصية ذات النمط القلق لدى عينة غير مرضية من الراشدين الكويتيين، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مج (28)، ع (2)، ص 283-421.
9. بطاينة، خالد عدنان ومعالى، إبراهيم باجس (2022). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الخطوات السبع والأوراق النقاشية لجلالي الملك في ضوء استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي في التحصين ضد التطرف وتنمية الهوية الوطنية لدى طلاب المرحلة الثانوية في الأردن، المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية، ع (1)، ص 58-80.
10. بلعسلة، فتيحة (2013). فعالية برنامج إرشاد جماعي معرفي سلوكي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية الداعمة للعدوان وتعديل السلوك العدواني عند المراهق المتمدرس، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، الجزائر.
11. بيومي، لمياء عبد الحميد (2021). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الاجتماعية وأثره في خفض الانسحاب الاجتماعي لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية بكلية التربية جامعة دمنهور، مج (13)، ع (3)، ص 20-78.
12. تلاحمة، أحمد ضرار محمد (2015)، فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض سلوك التمرد والاعتراض النفسي- وتنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
13. الجعافرة، محمد عفيف والحوارنة، إياد نايف والخراشة، منذر جمال (2015). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ع (163)، ص 857-886.
14. الجمل، ياسمين صلاح الدين الدسوقي عبد الخالق (2020). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف التمرد النفسي- وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.
15. جيفرى سى وود (2020). العلاج المعرفي السلوكي لاضطرابات الشخصية (ترجمة عبد الجواد خليفة أبو زيد)، القاهرة، الأنجلو المصرية، ط2.
16. الحديدي، مصطفى عبد المحسن والدواش، فؤاد محمد (2020). النموذج السببي للعلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وأساليب التعلق وأعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، مج (14)، ع (7)، ص 413-490.

17. حسانين، أحمد عبد الملك أحمد (2020). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، ع (21)، ج (7)، ص 54-110.
18. حمدان، نهى أحمد (2018). فاعلية برنامج جمعي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية لدى المراهقات في المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
19. الخضيري، مريم نزيه ومراد، صلاح أحمد ومحمود، أمان أحمد (2020)، فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ذوي نقص الانتباه والنشاط الزائد، مجلة العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت، مج (48)، ع (2)، ص 257-266.
20. الخوالدة، ناصر أحمد (2020). أثر برنامج تعليمي مستند إلى المهارات الاجتماعية في اكتساب مهارات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الصف العاشر الأساسي في مبحث التربية الوطنية والمدنية، المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط، مج (36)، ع (11)، ص 143-178.
21. داهم، أحمد محمد فالح (2015). مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في زيادة المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المصابين بفرط النشاط وتشتت الانتباه، مجلة كلية الآداب جامعة الزقازيق، ع (72)، ص 125-174.
22. رضوان، هبه عبد الجابر أسعد (2012). فاعلية برنامج إرشادي لتعديل بعض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من أسر الشباب من خريجي الجامعات ذوى الفصام، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
23. رمضان، منى سعيد عباس (2022). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتحسين السلوك التفاعلي للأطفال غير العاديين بقاعات الدمج، مجلة كلية التربية جامعة المنوفية، ع (4)، ج (2)، ص 247-282.
24. سالم، أميمة عبد العزيز محمد (2020). الإسهام النسبي للمهارات الاجتماعية في التنبؤ بصورة الذات لدى المراهقين مضطربي الشخصية التجنبية، مجلة كلية التربية جامعة بنها، مج (31)، ع (123)، ج (3)، ص 529-609.
25. سويد، جيهان على السيد (2003). الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب التعلم والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.
26. سويد، جيهان على السيد وعيسى، أسماء السيد عبد العزيز وبط، هدى كمال (2023) : الأمن النفسي- وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والصحة النفسية لدي طلاب المرحلة الإعدادية من المعاقين سمعياً، مجلة الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، مج (33)، ع (1).
27. سويد، جيهان على السيد وعيسى، أسماء السيد عبد العزيز ويوسف، أمنية (2022) فاعلية استخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية الدافعية للإنجاز والتفكير الإبداعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة الاقتصاد المنزلي- جامعة المنوفية، مج (33)، ع (1).
28. سويد، جيهان على السيد، ناصر، سلوى سعيد عبد الغنى، ويوسف، أمنية عمر (2018) أنماط معالجة المعلومات للنصفين الكريين للمخ وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والسعادة النفسية لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، مجلة الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، مج (28)، ع (4)، ص 61-88.
29. السيد، شيماء محمد إبراهيم (2019). العلاج المعرفي السلوكي لدى الأطفال، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، كلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة، مج (5)، ع (3)، ص 273 – 246.
30. شارودة، سلوى فاروق محمود (2019). الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بنها، مصر.
31. شاهين، محمد أحمد و الشيخ، ريمان أديب جودة (2021). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالخجل لدى الطلبة المراهقين في القدس، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج (12)، ع (36)، ص 33-52.

32. الشايب، علياء فتحي (2017). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحقيق اضطراب المسلك لدى الأطفال بمرحلة الطفولة المبكرة، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة المنوفية، مصر.
33. الشخبي، أسماء مصطفى على (2020). نقد الذات السلبي وأعراض اضطراب الشخصية التجنبية كمنبئين بهوس نتف الشعر لدى لدى لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، مج (33)، ع (125)، ص 129-147.
34. الشعبي، إيمان (2015). فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الغضب قائم على الاتجاه المعرفي السلوكي في تحسين تقدير الذات والمهارات الاجتماعية لدى طالبات الصف الثامن، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
35. شند، سميرة محمد (2005). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات كلية التربية، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، مج (11)، ع (3)، ص 309-381.
36. الشيخ، ريمان أديب جودة (2020). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الشعور بالخجل لدى الطلبة المراهقين في القدس، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
37. الشيخ، حليلة عبد الله المبروك (2018). فاعلية برنامج إرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من الأطفال الليبيين الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الدراسات النفسية للأطفال، جامعة عين شمس، مصر.
38. صابر، أحمد عبد العظيم حسب الله وغانم، محمد حسن محمد (2018). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض شدة الأعراض لدى مرضى الفصام، مجلة دراسات عربية، مج (17)، ع (2)، ص 207-239.
39. ضيف، سميرة ركزة وحليمة (2017). الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلاب القسم النهائي للطور الثانوي، مجلة عجمان للدراسات والبحوث، مج (16)، ع (1)، ص 75-98.
40. طموني، عبد الرحمن أحمد محمود (2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
41. طه، أشرف البيومي عبد العظيم (2020). فاعلية برنامج معرفي بيئي لتنمية المهارات الاجتماعية والسلوك التوافقي لدى عينة من مدمني المخدرات المتعافين، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس، مصر.
42. الظاهر، دينا حسين إمام ظاهر (2010). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى المعاقين حركياً، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
43. عامر، عبد الحافظ (2005). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
44. عبد الحميد، ندى نصر الدين (2012). مقياس المهارات الاجتماعية للمراهقين، مجلة الإرشاد النفسي، ع (30)، ص 291-309.
45. عبد الرحمن، ولاء محمد أحمد (2018). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

46. عبد الرحيم، رحاب محمد بخيت (2013). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب الشره العصبي لدى عينة من المترددين على مراكز السمنة، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الآداب جامعة المنوفية، مصر.
47. عبد العزيز، نادية محمود غنيم (2017). المخططات المعرفية اللاتكيفية كمتغير وسيط بين الخبرات النفسية في الطفولة واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع (175)، ج (3)، ص 228-306.
48. عبد الوهاب، طه جمال (2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف مظاهر قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية لدى المقبلين على الزواج من الجنسين، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة حلوان، مصر.
49. عسل، خالد محمد (2017). العلاج المعرفي السلوكي للنمط السلوكي (المفاهيم- النظريات- التطبيقات العلاجية والإكلينيكية)، الإسكندرية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
50. عطا الله، مصطفى خليل محمود (2017). الأفكار اللاعقلانية وأعراض الشخصية التجنبية كمنبئ بالحساسية الانفعالية لدى المراهقين المكفوفين، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع (83)، ص 490-459.
51. عطا الله، مصطفى خليل محمود (2018). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية "دراسة حالة"، مجلة الإرشاد النفسى، ع (56)، ص 285-312.
52. العطية، أسماء عبد الله (2002). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة قطر، قطر.
53. عطية، عائشة على وعطا، سالى نبيل (2019). التدريب على الإدراك الاجتماعي وأثره في تحسين بعض المهارات الاجتماعية وخفض التشوه المعرفي لدى الطلاب المعلمين أحادي الرؤية، مجلة كلية التربية جامعة بنى سويف، ع (1)، ص 159-258.
54. العمرى، ندى محمد حمدان والوليدى، على محمد على (2019). صورة الجسم وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع (108)، ص 309-364.
55. الغباشى، سهر فهميم ومحمود، أحمد محمود (2017). فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من المراهقين المرتفعين في سمات النمط الفصامي، مجلة دراسات عربية، مج (16)، ع (3)، ص 507-555.
56. القطاونة، دلالة محمد (2014). فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي معرفي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأحداث في جنوب الأردن، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
57. مايكل نينا وويندى درايدن (2019). العلاج المعرفي السلوكي (ترجمة عبد الجواد خليفة أبو زيد)، القاهرة، الأنجلو المصرية.
58. محمد، روي (2014). فاعلية برنامج علاجي قائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض زملة التعب العصبي، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، ع (9)، ص 249 - 268.
59. محمد، وفاء حافظ عبد السلام (2019). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الحدث الجانح، مجلة مستقبل التربية العربية، مج (26)، ع (118)، ص 167-215.
60. مرعى، نظيرة فتوح على (2015). تباين الأفكار اللاعقلانية الفارقة بين فئات المدمنين وأثر تعديلها في تقبل العلاج، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة طنطا، مصر.
61. مسعود، إبراهيم مصطفى سعد محمد (2018). فعالية برنامج إرشادي نفسى- في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتعديل الأفكار اللاعقلانية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى المسؤولة عن تعاطى بعض المواد المؤثرة في الأعصاب، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة طنطا، مصر.

62. مصطفى، نجوان صبرى محمد أحمد (2021). فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى في تحسين التدفق النفسى لدى عينة من الشباب الجامعى، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، كلية الآداب جامعة الزقازيق، مج (5)، ع (18).
63. مطاوع، محمد مسعد (2012). أثر التدريب التوكيدى في خفض بعض اضطرابات الشخصية لدى المعاقين بصرياً، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.
64. مطاوع، محمد مسعد عبد الواحد وحسين، رفاعى شوقى أحمد (2019). فعالية برنامج علاجى في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطلاب المكفوفين، مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية، ع (20)، ص 181-225.
65. معالى، إبراهيم باجس (2018). مقدمة في العلاج المعرفى السلوكى (المهارات- التطبيقات)، الأردن، دار الفكر.
66. المغازى، عبد المحسن مسعد إسماعيل (2012). فاعلية برنامج إرشادى لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
67. نادر، علا هيثم (2014). فاعلية برنامج تدريبي قائم على العلاج المعرفى السلوكى المعرفى في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
68. ناصر، سلوى سعيد عبد الغنى ويوسف، هالة صبرى (2023): الإسهام النسبي لعادات العقل والمرونة المعرفية في التنبؤ بالحكمة الاختبارية لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، مجلة الاقتصاد المنزلى- جامعة المنوفية، مجلة الاقتصاد المنزلى- جامعة المنوفية، مج (33)، ع (1).
69. النعيمي، هدى صالح رمضان (2013). أثر برنامج إرشادى في تعديل الأفكار غير العقلانية، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة كركوك، العراق.
70. نوفل، فاطمة إبراهيم (2016)، العلاج المعرفى السلوكى بين النظرية والتطبيق، القاهرة، الأنجلو المصرية.
71. هيكل، دينا محمد نجيب عبد الباسط (2015). فاعلية برنامج في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لتحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين المكفوفين، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بنها، مصر.
72. الياسمين، نور محمد عارف (2015). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بعلاقتها بالصلاية النفسية والاستجابة الانفعالية لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية :

73. American Psychiatric Association, (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Text revision (5th ed.), Washington, DC: American Psychiatric Association.
74. Chambless, D. Fydrich, T. & Rodebaugh, T. (2008). Generalized social phobia and avoidant personality disorder; Mmeaningful distinction or useless duplication, Jornal of depression and anxilty, Vol (25), Pp 8-19.
75. Craciun, B. (2013). The Efficiency of applying a cognitive behavioral therapy program in diminishing perfectionism, irrational beliefs and teenagers' stress. Social and Behavioral Sciences, Vol (84), Pp 274-278.
76. Emmelkamp, P. Benner, A. Kuipers, A. Feiertag, G. Koster, H. & van Apeldoorn, F. (2006). Comparison of brief dynamic and cognitive-behavioral therapies in avoidant personality disorder, The British Journal of Psychiatry, Vol (189), Pp 60-64.
77. Fisher, E. (2006). Cognitive behavior therapy for avoidant personality disorder efficacy and implications, Canadian journal of psychiatry, Vol (6), Pp 79- 101.

78. Glann, K. & Blair, S. (2008). Social skills training to reduce avoidant personality disorder in adolescent Adolescence, *Journal of pediatric otorhinolaryngology*, vol (2), Pp 131- 152.
79. Morey, S. (2005). Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in avoidant personality disorder, *Journal of personality and social psychology psychiatry*, Vol (64), Pp 10 -43.
80. Nath, B. (2008). *Cognitive change process during group cognitive behavior therapy in avoidant personality disorder*, New York, NY: Holt Reinhart and Winston.
81. Pelecchia, G. Moroni, F. Colle, L. Semerari, A. Fera, T. Fiore, D. Nicolo, G. Pedone, R. & Procacci, M. (2018). A voidant Personality disorder and social phobia: Doesmindreading make the difference, *Journal of comprehensive psychiatry*, Vol (80), Pp 163-169.
82. Shea, r. (2007). Effectiveness of treatment of adolescents memories in cognitive therapy for avoidant personality disorder: A controlled study contrasting method focusing on adolescents, *Journal of Nervous and mental disease*, Vol (50), Pp 43- 61.
83. Skodol, A. Berder, D. & Ganderson, J. (2008). Positive childhood experience resilience and recovery from Personding disorder in eary ouduthbod, *Journal ofclinical psychiatry*, Vol (68), Pp 1102-1108.
84. Zimmermann, P. Alliger-Horn, C. Kowalski, J. Plate, S. Wallner, F. Wolff, E. & Strohle, A. (2013). Treatment of avoidant personality traits in a German Armed Forces inpatient psychiatric setting, *Military medicine*, 178 (2), Pp 213-217.

## **Effectiveness of the Cognitive Counseling Program to Modify Irrational Thought, Effects on Social Skills to Students with Avoidant Personality Disorder.**

Authors

**Salwa Nasser, Esraa Omran, Gehan Sweed**

Department of Home Economics and Education, Faculty of Home Economics, Menoufia University, Shibin El Kom, Egypt

---

### **Abstract:**

This study examines how a cognitive-behavioral counseling program affects irrational ideas and social skills in university students with an avoidant personality disorder. Researchers employed descriptive and semi-experimental methods on 20 female students. The researchers established the Irrational Thoughts Scale (ITS). The results revealed a statistically significant difference ( $P<0.05$ ) between the mean scores of the members of the guidance group in the pre and post applications of the ITS in favour of the pre application; there is a statistically significant difference ( $P<0.05$ ) between the mean scores of the members of the guidance group in the pre and post applications of the social skills scale in favour of the post application; there is a statistically significant difference ( $P<0.05$ ) between the mean scores of the members of the guidance group in the pre and post applications of the avoidant personality disorder scale in favour of the pre application; there is no significant difference between the average scores of the members of the guidance group in the post and follow-up applications of the irrational thoughts scale, and there is no significant difference between the average scores of the members of the guidance group in the post and follow-up applications of the social skills scale; there was no significant difference between the mean scores of the members of the guidance group in the post and follow-up applications of the avoidant personality disorder scale. The researchers proposed educational programs to help university students with avoidant personality disorder adjust illogical ideas and improve social skills.

**Keywords:** *Irrational Thoughts - Social Skills - Avoidant Personality Disorder - Cognitive Behavioral Counseling Program*