

تأثير أسلوب تقليل الحساسية التدريجي

في خفض الشعور بالإنهانة لدى طلبة الجامعة

The effect of the systematic desensitization style
in reducing Feeling insulted among university students

أ.م.د. نبراس طه خماس

Asst.Prof.Dr. Nebras Taha Khammas

الجامعة المستنصرية / كلية التربية

University of Mustansiriyah / College of Education

الكلمات المفتاحية

أسلوب تقليل الحساسية التدريجي ،

الشعور بالإنهانة ، طلبة الجامعة ، الارشاد النفسي

key words

Systematic desensitization style, feeling insulted,
university students, psychological counselling

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في خفض الشعور بالإهانة لدى طلبة الجامعة ، ويتحدد بطلبة المرحلة الجامعية للدراسة الصباحية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) ، وبنيت الباحثة مقياس لمشاعر الإهانة في ضوء الاستبيان المفتوح ونظرية الكف المتبادل لجوزيف وولبي وتم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس من صدق وثبات وتمييز وكانت جميع الفقرات ٢٤ للمقياس صادقة وثابته ، ونظراً للتأثير العميق لمشاعر الإهانة على سلوك وتصرفات طلبة المرحلة الجامعية وعلى جميع النواحي النفسية والاجتماعية والصحية والدراسية قامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي لتقليل الشعور بالإهانة لدى طلبة الجامعة وفق أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في نظرية الكف المتبادل لجوزيف وولبي ، وظهرت نتائج البحث بان البرنامج الارشادي ناجح ، وفي ضوء نتائج البحث خرجت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات .

Abstract

The current research aims to identify The effect of the systematic desensitization style in reducing Feeling insulted among university students, and it is determined by undergraduate students for morning study at Al-Mustansiriya University for the academic year (2022 - 2023). The researcher built a measure of feelings of insult in light of the open questionnaire and the theory of mutual desistance by Joseph Wolpe, and it was done. Extracting the psychometric properties of the scale, including validity, reliability, and distinction, and all 24 items of the scale were true and consistent. Given the profound impact of feelings of insult on the behavior and actions of university students and on all psychological, social, health, and academic aspects, the researcher built a counseling program to reduce the feeling of insult among university students according to the method of gradual desensitization. In the mutual desistance theory of Joseph Wolpe, the results of the research showed that the counseling program is successful, and in light of the results of the research, the researcher came out with a number of recommendations and proposals.

الفصل الأول (التعرف بالبحث)

مشكلة البحث :

ان سلوك الفرد وفق النظرية السلوكية ليس عرضاً وإنما هو مشكلة بحد ذاتها وعليه يجب التعامل معه ودراسته وفق إجراءات خاصة وحسب أوقات وأماكن حدوثه ويمكن التحكم بالمشيرات التي تحدثه وفق النتائج المترتبة عليه (جلال ، ٢٠١٤ : ٢٠) ، وعليه يحتاج دراسة السلوك في البيئة التي حدث فيها مثل دراسة الشعور بالاهانة فمن ردود الشعور بالاهانة تولد الغضب والاكنتاب التهجم والعدوان والتناقض بين الإهانة المتعمدة المقصودة وغير المقصودة وقاضيا احترام الذات فالتوقعات المخيفة للانتباه والادراك تؤدي في الحالات القصوى الى إهانة الأخلاقية عندما يتم تفويض هوية الفرد الأساسية كما يحدث من خلال اشكال مقيدة من الغضب والعدوان والتمر (Neu, 2007: 200) ، وبذلك يؤدي الى سلوكيات غير مرغوبة لدى الافراد نتيجة تعرضهم للاهانة فغالبا يجد الافراد صعوبة في المضي قدما بسرعة بعد ان يقول لهم شخص ما شيئاً مسيئاً او مؤلماً او مهيناً لانه غالباً ما يشير الى الشعور بضعف الأمان وعند اعتقادهم بكونهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية مما يؤدي الى الحزن والغضب والإحباط وما الى ذلك فضلا عن الصعوبة في التحكم بالسلوك والمشاعر بعد التعرض للاهانة .

وهذا ما تحسسته الباحثة نتيجة كونها مختصة في مجال الإرشاد النفسي بوجود طلبة يعانون من شعورهم بمشاعر الإهانة في المرحلة الجامعية مما استوجب التداخل الإرشادي للتعامل مع هذا الشعور والحد منه ، وبظهور العديد من البرامج الارشادية التي صممت لمواجهة المشكلات تبنت الباحثة أسلوب تقليل الحساسية التدريجي ، وبذلك تتحد مشكلة البحث الحالي بسؤال : ما تأثير أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في خفض الشعور بالاهانة لدى طلبة الجامعة .

أهمية البحث :

من اجل ان يؤدي الارشاد النفسي دوره لابد من توفر مناهج علمية تتضمن البرامج الإرشادية وتقسّم المناهج والأساليب الى ثلاثة مناهج ممثلة بالمنهج الإنمائي والمنهج الوقائي والمنهج العلاجي (نخبة من المختصين والمختصات ، ٢٠١٨ : ٣٢) .

ويرى (Maire, 2002) ان البرامج الإرشادية تعتبر وسيلة فعالة في تدعيم العلاقات الاجتماعية لتأكيدا على التفاعل بين المسترشدين من خلال العمل الجماعي والمشاركة الوجدانية ، فالبرامج الارشادية تتمثل بمساعدة المسترشدين في اطار جماعي وتهدف الى تغيير سلوك

المسترشدين اذ يعمل كل عضو من المجموعة كجزء في كل متكامل (Maire, 2002:300) ، ويرى (Houser, 2003) ان للبرامج الارشادية دور كبير في مساعدة المسترشدين على النمو النفسي السليم (Houser, 2003: 39 – 47)، واكد (Miller and others, 2006) ان خطوات البرامج الارشادية يجب ان تتضمن اربع عناصر مهمة تتمثل بمرحلة تحديد الأهداف ومرحلة اختيار المحتوى وتنظيمه ومرحلة اختيار وتخطيط الأنشطة والوسائل التعليمية واخيراً مرحلة التقويم (Miller and others, 2006:341) ، ويهدف البرنامج الارشادي الى تحقيق النمو النفسي السليم وتحقيق الذات واعتبارها وتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى المسترشدين ومساعدتهم على الاستبصار بمشكلاتهم وحلها وتعزيز ثقتهم بأنفسهم ومساعدتهم على التفاعل وبناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الاخرين وتنمية القوى والمواهب الكامنة لديهم وتدريبهم على ضبط انفعالاتهم وتعديل أساليب تفكيرهم واتجاهاتهم السلبية وأخيراً تحقيق التوافق والصحة النفسية لديهم (Snyder and others, 2012:101) ، وتقوم البرامج الارشادية وفق نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ومن بين تلك النظريات نظرية الكف المتبادل لولبي والتي تؤكد على اضعاف او إزالة الاستجابة القديمة واستبدالها باستجابة مناقضة لها وتتضمن هذه النظرية أسلوب إرشادي مهم والمتمثل بأسلوب تقليل الحساسية التدريجي (جلال، ٢٠١٤ : ٥٤ – ٧٧) .

واستعمل أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في العديد من الأبحاث والدراسات ومنها دراسة (طاهر، ٢٠١٥) والذي استعملته في تخفيف قلق الولادة ، ودراسة (عجمي ، ٢٠١٧) والذي استعملته في خفض فقدان الامل لدى طالبات المدارس المهنية ، ودراسة (عباس ، ٢٠١٨) والذي تناوله في خفض قلق التفاوض لدى طلاب جامعة ديالى ، ودراسة (جاسم ، ٢٠٢٠) والذي استعملته في خفض قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، واطروحة (يوسف ، ٢٠١٥) التي تناولته في خفض القلق من الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

واستعملته الباحثة في خفض الشعور بالاهانة لدى طلبة الجامعة ، والشعور بالاهانة من المشاعر الصعبة التي تتولد لدى الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف محرجة ومربكة لا يستطيع الدفاع عن نفسه بطرق سليمة مما تولد له ردود أفعال عنيفة تتصف بالغضب والعدوان والثورة والتهمج ، وتم دراسة الشعور من قبل العديد من الأبحاث والدراسات ومنها دراسة (رحيم ، ٢٠٠٨) التي تناولت بناء أداة لقياس الشعور بالوحدة لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ودراسة (أبو التمن ، ٢٠١٢) والتي قارنت في التوجه نحو الاخرين وفقاً للشعور بالاضطهاد لدى طلبة الجامعة ، واطروحة (خلخال ، ١٩٩٨) التي تناولت اثر استثارة الخوف والشعور بالاثم على تعديل بعض المواقف

السلوكية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، واطروحة (مشكور ، ٢٠١٥) التي تناولت إدارة الوقت والذكاء الشعوري لدى أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحاد المركزي للسياحة وفروعه في العراق وعلاقته بكفاية الأداء .

لذا جاءت هذا البحث بوصفه محاولة لدراسة هذين المتغيريين والتعرف على تأثير أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في خفض الشعور بالاهانة ، وتبرز أهمية البحث الحالي من خلال الآتي :

- ١ - أهمية الجامعات والمرحلة الجامعية في تكون شخصيات طلبتها وتأهيلهم دراسيا ونفسيا واجتماعيا لممارسة المهنة التي تتناسب مع امكانياتهم وتخصصهم العلمي .
- ٢ - أهمية الارشاد النفسي والبرامج الارشادية النفسية في تهذيب سلوكيات الافراد ودورهم في بناء الشخصية لا سيما الشخصية الجامعية .
- ٣ - أهمية متغيرات البحث والمتمثلة بمتغير أسلوب تقليل الحساسية التدريجي ومتغير الشعور بالاهانة .

ثالثاً : هدف البحث : يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في خفض الشعور بالاهانة لدى طلبة الجامعة ، ولتحقيق هذا الهدف وضعت الباحثة الفرضيات الآتية :

- ١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس مشاعر الإهانة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .
- ٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس مشاعر الإهانة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .
- ٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس مشاعر الإهانة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس بعد تطبيق البرنامج الارشادي .

رابعاً : حدود البحث : يقتصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الجامعية للدراسة الصباحية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ .

خامساً : تحديد المصطلحات : سوف تقوم الباحثة بتعريف المصطلحات الآتية .

١ - أسلوب تقليل الحساسية التدريجي (systematic desensitization) : عرفه (Wolpe,1961) الأسلوب الإرشادي النفسي المتضمن الجمع بين التعرض التخيلي والاسترخاء مما يؤدي الى تثبيط القلق الناتج عن المواجهة مع المحفزات المخيفة عن طريق الاسترخاء ، والمتمثل بخمس فنيات هي فنية السلوك التصريحي التوكيدي ، وفنية الاسترخاء ، وفنية الاستجابة الجنسية ، وفنية الغمر التخيلي ، واخيراً فنية التعرض الواقعي للموقف او ما يسمى بالواجهة (Wolpe,1961 : 198) .

وتبنت الباحثة تعريف (Joseph Wolpe) بوصفه تعريفاً نظرياً لأسلوب تقليل الحساسية التدريجي باعتباره تعريف جامعاً لكل جوانب الأسلوب ويمثل الفكر النظري للمنظر .

التعريف الاجرائي : مجموعة من النشاطات والفعاليات المعتمدة على أسلوب تقليل الحساسية التدريجي المستعملة في جلسات البرنامج الذي يرمي الى خفض الشعور بالاهانة لدى طلبة المرحلة الجامعة ويتم التحقق منها من خلال التغير الحاصل في أجابات طلبة العينة عن فقرات مقياس الشعور بالاهانة الذي قامت الباحثة ببنائه لهذا الغرض .

٢ - مشاعر الإهانة (Feeling insulted) : عرفه (Wolpe,1958)

هي مشاعر تتولد لدى الفرد عندما يواجه له النقد وتدفع الفرد للدفاع عن نفسه بالتهجم والعدوانية والثورة والغضب (Wolpe,1961 : 203) .

اما التعريف النظري الاجرائي لمشاعر الإهانة فيتمثل : بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة المرحلة الجامعية عند اجابتهم على مقياس الشعور بالاهانة الذي قامت الباحثة ببنائه في البحث الحالي .

الفصل الثاني (الاطار النظري)

أولاً: نظرية الكف المتبادل لجوزيف وولبي (Wolpe,1958) :

يتمثل الكف المتبادل بكف نمطين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما واحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتوافقة وبذلك يتم استبدال عادة سلوكية غير مرغوبة بعادة سلوكية مرغوبة فيها وبرأي وولبي في فك الاشرط وإزالة الكف عن طريق الكف المتبادل يعتمد على الانطفاء التجريبي والاشترط المضاد فهو عبارة عن الغاء او إطفاء او اضعاف واقصاء الاستجابات القديمة عن طريق التعلم لاستجابات جديدة مناقضة لها ويصاحب ذلك تخفيف القلق او التوتر المصاحب للاستجابة القديمة (جلال ، ٢٠١٤ : ٧٠ - ٧٧) .

وفي مطلع القرن الواحد والعشرين شهد اهتماماً متزايداً بأسلوب تقليل الحساسية التدريجي لـوولبي في عام ١٩٥٨ اقترح في كتابه الموسوم العلاج النفسي بالكف المتبادل بكونه احد اشكال الاشتراط المضاد بهدف استبدال الاستجابة غير المرغوبة بها باخرى وعليه يتم محو الاستجابة غير الملائمة باستجابة أخرى ملائمة (Wolpe,1961 : 3) ، ويتمثل بحدوث سلوك في موقف ما مع إمكانية حدوثه في موقف اخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول الى الموقف الثاني (جلال ، ٢٠١٤ : ٥٤) .

وتتكون بالتعرض التدريجي والتخيلي للمنبهات المرتبة بشكل هرمي تم وضعه لهذا الغرض ويتطلب من المسترشد التدرب على الاسترخاء عن طريق الطلب منه الجلوس على كرسي مريح وعمل تمارين الاسترخاء لاجل الوصول الى حالة من الاسترخاء العميق ومن ثم الطلب من المسترشد تخيل مواقف اقل ازعاج له في التسلسل الهرمي ولمدة بضع دقائق فقط وبالتناوب بين الاسترخاء والتخيل حتى يتوقف الحافز المتخيل عن اثاره الخوف او الضيق ثم يتم تكرار الاجراءات مع الحافز التالي في الهرم ورغم كون أسلوب تقليل الحساسية مفيد الا انه يتصف بالبطيء (Wolpe,1973 : 199) ، ويحتاج في بعض الأحيان الى التعرض الواقعي للمحفزات المؤلمة من اجل تقليل الخوف والضيق ومشاعر الإهانة (Feeling insulted) ، فالفرد الذي يشعر انه أهين او جرحه مشاعره عندما يتم انتقاده من الافراد المحيطين به يدفع به للقيام بسلوكيات تتسم بالعوانية والتهجم والثورة والغضب وهنا يحتاج الى التنفيس الانفعالي السليم ويكون دور المرشد النفسي بافهام المرشد بان التنفيس السليم له أهميته لكي يصبح اكثر قدرة في المواقف الأكثر صعوبة وهذا ما يسمى بـغنية السلوك التوكيدي (Wolpe,1961 : 198 - 203) اذ يطور المرشد خلالها تكوين دافع للتنفيس عن الغضب والغيبظ للمسترشد فضلا عن تدعيم السلوك التصريحي التوكيدي عن طريق لعب الأدوار والتدريب والتمثيل والسايكودراما التي تتم خلال جلسات الارشاد النفسي ، كما واكد وولبي على كفاية كل اشكال القلق عن طريق فنية الاسترخاء والتي يستعملها المرشد النفسي في المواقف الأكثر اثاره وانفعالية ، اما عن فنية الاستجابة الجنسية فقد استعملها وولبي في ارشاد الحالات التي تعاني من القلق المشروط في المواقف والاتجاهات العاطفية والمواقف الجنسية التي تتضمن الخجل والاشمئزاز واخير تناول وولبي فنية الغمر التخيلي ويتم من خلال الطلب من المسترشد عند بناء هرم القلق ان يتخيل ويتصور المواقف التي تم تحديده من قبله ويبدأ عملية التخيل بتخيل المواقف الأقل اثاره ويتدرج بالتخيل الى تخيل المواقف الأكثر شدة وبذلك يتم الاشتراط ما بين التخيلات المريحة والاسترخاء ويصبح التخيل لا يثير القلق والتحفيز لدى المسترشد ومن المفيد ان يكون المشهد الذي يعرض في الجلسة الأولى مشهدا محايدا لا يثير أي ردود فعل غير مرغوبة وهكذا الى ان يتم مساعدة المسترشد في التخلص من السلوك والمشاعر غير المرغوبة

(429 - 415: Steeven Taylor, 2002) ، ومما ذكر انفا نرى النظرية تتناول كلا متغير البحث والمتمثل بالمتغير المستقل أسلوب تقليل الحساسية التدريجي (systematic desensitization) ، والمتغير التابع الشعور بالإهانة (Feeling insulted) .

الفصل الثالث (منهجية البحث واجراءاته)

أولاً : منهج البحث : يتمثل في البحث الحالي بالمنهج التجريبي لانسجامه مع هدف البحث .
ثانياً : التصميم التجريبي : يتمثل في البحث الحالي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وكما موضح في الشكل (١) .

الاختبار البعدي	المعالجة بأسلوب تقليل الحساسية التدريجي	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية	عينة تطبيق البرنامج الإرشادي
	بدون معالجة		المجموعة الضابطة	

شكل (١) المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي

ثالثاً : مجتمع البحث : يتمثل في البحث الحالي بطلاب وطالبات الجامعة المستنصرية للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) البالغ عددهم ٣٠٨٨٨ بواقع (١٥٣٤٠) طالب و (١٥٥٤٨) طالبة، وكما موضح في الجدول ١ .

جدول ١ اعداد طلبة الجامعة المستنصرية وفق الكلية والجنس

المجموع	اعداد الطلبة		الكلية الجنس	المجموع	اعداد الطلبة		الكلية الجنس
	اناث	ذكور			اناث	ذكور	
٤٧٦١	٢٥١٦	٢٢٥٤	تربية	٨٨٤	٣٥١	٥٣٣	طب
٣٣٠٨	٢٠٣٦	١٢٧٢	إدارة واققتصاد	٥٩٨	٢٢٠	٣٧٨	طب اسنان
٦٦٠	٣٢٣	٣٣٧	علوم سياسية	٥٩٤	١٩٥	٣٩٩	صيدلة
٧٨٠٦	٣٨٦٧	٣٩٣٩	تربية أساسية	١٣٤٠	٥٩٢	٧٤٨	هندسة
٣٤٤	٢٩٤	٥٠	تربية بدنية	٢٤٢٥	١١٠٨	١٣١٧	علوم

٥٧٤	٤١١	١٦٣	علوم سياحية	١٣٩٤	٥٩٥	٧٩٩	قانون
المجموع الكلي للطلبة ٣٠٨٨٨ بواقع (١٥٣٤٠) طالب و (١٥٥٤٨) طالبة				٦١٩١	٣٠٤٠	٣١٥١	آداب

رابعاً : عينات البحث : تتمثل في البحث الحالي بالعينات الآتية :

- ١ - عينة التحليل الاحصائي لمقياس الشعور بالإهانة : بلغت ٤٠٠ طالب وطالبة من كليات الجامعة المستنصرية بواقع ٣٠ طالب وطالبة لكل كلية ما عدا كلية العلوم ٤٠ طالب وطالبة .
- ٢ - عينة وضوح الفقرات لمقياس الشعور بالإهانة : بلغت ٣٠ طالب وطالبة من كلية التربية .
- ٣ - عينة التطبيق والتجربة : تتمثل بالبحث الحالي بطلبة كلية العلوم الصف الثالث / قسم الفيزياء للدراسة الصباحية ، وبلغ عدد عينة التطبيق (١٠٠) طالب وطالبة ، وكانت أعمارهم تتراوح بين (٢١ - ٢٥) سنة ، ومنهم تم اختيار ١٢ طالب وطالبة ممن حصلوا على ادنا الدرجات على مقياس الشعور بالإهانة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وبواقع ٣ ذكور و ٣ اناث لكل مجموعة ، وعليه اصبح عدد كل مجموعة ٦ طالب وطالبة .

خامساً : ادوات البحث :

الأداة الاولى : مقياس الشعور بالإهانة : تطلب بناء مقياس الشعور بالإهانة الاجراءات الآتي :

- ١ - وضع تعريف لشعور بالإهانة (Feeling insulted) : عرف في ضوء الاستبيان المفتوح ونظرية الكف المتبادل لجوزيف وولبي ١٩٥٨ هي مشاعر تتولد لدى الفرد عندما يواجه له النقد وتدفع الفرد للدافع عن نفسه بالتهجم والعداونية والثورة والغضب .
- ٢ - وضع فقرات المقياس : يتمثل بوضع فقرات مقياس الشعور بالإهانة بحسب النظرية المتبناة على شكل فقرات تتم الإجابة عليها خلال اختيار الطالب الجامعي لبديل ينطبق عليه من بين ٥ بدائل ويمثل البديل الأول اعلى درجة ٥ ، ويمثل البديل الأخير أدنى درجة ١ بمتوسط ٣ درجة هذا لجميع فقرات المقياس ، وبالاعتماد على الاستبيان المفتوح ونظرية الكف المتبادل لجوزيف وولبي تم صياغة ٢٤ فقرة .

تأثير أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في خفض الشعور بالإهانة لدى طلبة الجامعة

٣ - عرض الفقرات على المحكمين لاستخراج الصدق الظاهري للمقياس : تم عرض فقرات مقياس الشعور بالإهانة المكون من ٢٤ فقرة على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم ١٢ محكم ، وتم الإبقاء على جميع الفقرات اذ كانت القيمة المحسوبة لمربع كاي ٦ اعلى من القيمة الجدولية ٣.٨٤ عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية ١ فضلا عن حصول جميع الفقرات على نسبة اتفاق ١٠٠ % .

٤ - وضوح فقرات المقياس : يتمثل بتوزيع مقياس الشعور بالإهانة على عينة عشوائية مكونة من ٣٠ طالب وطالبة من كلية التربية ، ووجد ان جميع الفقرات واضحة بالنسبة للطلبة والبدائل الموضوعية مناسبة للحصول على الإجابة ، والوقت الملائم هو ١٥ دقيقة والذي يمثل متوسط مدى إجابات الطلبة ١٠ دقيقة إلى ٢٠ دقيقة .

٥ - تصحيح المقياس : حدد امام كل فقرة من مقياس الشعور بالإهانة ٥ اوزان ، ولكل بديل درجته التي يتم من خلالها حساب وزن الفقرة وهي على التوالي (١،٢،٣،٤،٥) ، علما ان جميع فقرات المقياس إيجابية ووجدت الباحثة ان اعلى درجة يمكن الحصول عليها للمقياس ١٢٠ درجة ، وأدنى درجة ٢٤ درجة بمتوسط فرضي ٧٢ درجة .

٦ - القوة التمييزية : استعملت الباحثة أسلوبين لتحليل الفقرات ، وكالاتي :

أ) أسلوب المجموعتين المتطرفتين : بعد تصحيح استجابة الطلبة على مقياس الشعور بالإهانة ، واختيار نسبة قطع ٢٧ % للمجموعة العليا وللمجموعة الدنيا ، وبلغ عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل ١٠٨ استمارة ، وكانت حدود درجات المقياس للمجموعة العليا ٩٦ - ١٢٠ ، وللمجموعة الدنيا ٣٧ - ٧٤ ، وكما موضح في الجدول ٢ .

جدول ٢ القوة التمييزية لفقرات مقياس الشعور بالإهانة باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين

القيمة التائية المحسوبة *	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		ف
	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	
٦.٤٠	١.٠٦	١.٢٧	٤.٢٠	٢.٣٧	١
٥.٦٠	١.٠٣	٠.٧٧	٣.٩٨	١.٤٩	٢
٤.٥١	١.٠٢	٠.٧٨	٤.٠٢	١.٥١	٣
٨.٣٢	٠.٨٩	١.١٨	٤.٤٤	٢.٧٣	٤
٤.٢٥	١.٠٧	١.٢١	٤.١٩	٢.٣٤	٥
١٩.١٤	٠.٧٦	١.٢٣	٤.٢٤	٢.٩١	٦
٥٦.٥٨	٠.٧٧	١.٢٩	٤.٦٢	٢.٢٧	٧

١١٧.٦٧	٠.٤٥	١.١٥	٤.٨٥	٤.٠٦	٨
١٩.٣٩	٠.٩٠	١.٣٤	٤.٤١	٣.٣٤	٩
٧٢.٧٠	٠.٥٧	١.٢٥	٤.٧٨	٣.٦٣	١٠
٥٦.٩٠	٠.٧٨	١.٣١	٤.٦٢	٢.٣١	١١
٧٦.٤١	٠.٥٧	١.٢٩	٤.٧٩	٣.٥٦	١٢
١٣٧.٣٦	٠.٤٥	١.٢٧	٤.٨٥	٣.٩٣	١٣
١٦.٢٩	٠.٧٦	١.٢٢	٤.٢٥	٢.٩٥	١٤
٤.٦٦	١.٠٢	٠.٧٨	٤.٠٢	١.٥٠	١٥
٥٩.٦٠	٠.٥٦	١.١٤	٤.٨٠	٣.٧٣	١٦
١٦٨.٤٦	٠.٤٨	١.٤٣	٤.٨٧	٣.٤٣	١٧
٣١.١٣	٠.٦٢	١.٢٠	٤.٦١	٣.١٥	١٨
٥.٤٣	١.٠٨	١.٢٧	٤.٢١	٢.٣٧	١٩
٤.٥٦	١.٠١	٠.٧٧	٤.٠١	١.٥٠	٢٠
٣.١٢	٠.٩٩	٠.٨٠	٤.٠٥	١.٥٤	٢١
٩.٣٠	٠.٨٨	١.١٨	٤.٤٥	٢.٧٣	٢٢
٤.٥٣	١.٠٧	١.٢٢	٤.١٩	٢.٣٧	٢٣
١٥.٦٤	٠.٧٧	١.٢٢	٤.٢٦	٢.٩٣	٢٤

* القيمة التائية الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، ودرجة حرية ١٩٨ تساوي ١.٩٨ .

ب (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية : يتمثل بقياس العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له ، وكانت جميع فقرات المقياس صادقة ودالة احصائيا والجدول ٣ يوضح ذلك .

جدول ٣ علاقة الفقرة بالمجموع الكلي لمقياس الشعور بالإهانة

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠.٦٨	٢١	٠.٤١	١٦	٠.٦٠	١١	٠.٨٠	٦	٠.٥٩	١
٠.٥٦	٢٢	٠.٤١	١٧	٠.٤٦	١٢	٠.٦٢	٧	٠.٦٩	٢
٠.٦٠	٢٣	٠.٥٠	١٨	٠.٣٧	١٣	٠.٣٢	٨	٠.٦٩	٣
٠.٤٨	٢٤	٠.٥٩	١٩	٠.٤٦	١٤	٠.٣٣	٩	٠.٥٦	٤
		٠.٦٩	٢٠	٠.٦٩	١٥	٠.٤٤	١٠	٠.٦٠	٥

٧ : صدق المقياس : تحقق صدق المقياس الحالي من خلال مؤشرين هما :

أ (الصدق الظاهري : تحقق من خلال عرض فقرات مقياس الشعور بالإهانة المكون من ٢٤ فقرة على ١٢ محكم من ذوي الاختصاص ونتيجة لكون قيمة مربع كاي البالغ ٦ وهو اعلى من القيمة الجدولية البالغة ٣.٨٤ عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية ١ فضلا عن حصول جميع فقرات المقياس على نسبة اتفاق ١٠٠ % عُدت جميع فقرات المقياس صادقة .

ب (صدق البناء / تحقق صدق البناء للمقياس من خلال الاتي :

- المجموعات المتضادة : في ضوء هذا المؤشر عُد مقياس الشعور بالإهانة صادقا بنائيا فمن خلال اختيار مجموعتين متطرفتين من طلبة الكلية يختلفان في مستوى مشاعر الإهانة من الذين أعطيت لهم المقياس هما (المجموعة العليا والمجموعة الدنيا) وجد ان هناك اختلاف دال احصائيا بينهما ، والجدول ٢ المذكور آنفاً يوضح ذلك .

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : في ضوء هذا المؤشر عُد مقياس الشعور بالإهانة صادقا بنائيا من خلال إيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الإهانة البالغ عددهم ٢٤ مع الدرجة الكلية له ، والجدول ٣ المذكور آنفاً يوضح ذلك .

٨ - مؤشرات الثبات : هناك عدة طرق لتقدير معامل الثبات استعملت الباحثة منهما مؤشرا يتمثلان:

أ (الثبات بطريقة التجانس : يتمثل بحساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية وبلغ ٠.٩١ ، ولتحصيح معامل الارتباط لاستخراج معامل الثبات للاختبار ككل استعملت الباحثة المعادلة التصحيحية والذي بلغ ٠.٩٦ وعُدت هذه العلاقة جيدة اذ يشير فورن معامل الثبات الجيد ينبغي ان يزيد عن ٧٠ %.

ب (طريقة الثبات بواسطة الفا - كرونباخ او معامل الاتساق الداخلي : يتمثل بحساب الثبات عن طريق استعمال الفا - كرونباخ للاتساق الداخلي ، وبلغ معامل الثبات ٠.٩٠ ، وتعد هذه النتيجة عالية وتدل على وجود ثبات عالٍ بين مجموع الأجزاء والتباين الكلي للمقياس .

٩ - الصيغة النهائية للمقياس : يتألف مقياس الشعور بالإهانة بصيغته النهائية من ٢٤ فقرة ، ويتضمن البدائل (اتفق تماماً ، أتفق غالباً ، أتفق احياناً ، أتفق نادراً ، لا أتفق ابداً) ، واعلى درجة نظرياً ١٢٠ و اقل درجة ٢٤ ، وبمتوسط فرضي ٧٢ ، واتصف المقياس بعدة مؤشرات إحصائية كانت ضمن المدى المطلوب تتمثل بالمتوسط الحسابي البالغ ٨٦.٠٠ ، والانحراف

المعياري البالغ ١٦.٥٥ ، والمدى البالغ ٨٣ ، والالتواء البالغ ٠.٠٩ والتقلطح البالغ ٠.٥٠ ، وهذا يشير ان العينة تتوزع توزيع طبيعي .

الأداة الثانية : البرنامج الإرشادي أسلوب تقليل الحساسية التدريجي (systematic

desensitization) : قامت الباحثة أولاً بتطبيق مقياس الشعور بالإهانة على (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستصرية / كلية العلوم / قسم الفيزياء / الصف الثالث للدراسة الصباحية ، وتراوحت أعمارهم بين (٢١ - ٢٥) سنة ثم تم اختيار الطلبة الذين حصلوا على الربع الأعلى على المقياس بصورة قصدية ، واختيار ١٢ طالب وطالبة من الذين حصلوا على اعلى الدرجات على المقياس وتراوحت درجاتهم بين (١١٤ - ١٢٠) درجة ، واخيراً توزيعهم بشكل عشوائي على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع ٦ طالب وطالبة لكل مجموعة .

سادساً : التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة : تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد توزيع الطلبة على مجموعتين بشكل عشوائي بواقع ٣ ذكو و ٣ اناث في كل مجموعة ، وتم التكافؤ في المتغيرات الاتية :

١ - درجات الاختبار القبلي للمقياس: للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالإهانة تم تطبيق البرنامج الإرشادي وفق أسلوب تقليل الحساسية التدريجي لجوزيف وولبي ، وتم استعمال اختبار مان وتني وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ١١٧.٥٠ والانحراف المعياري ٢.٥٩ ، ومجموع الرتب ٣٨.٠٠ ، ومتوسط الرتب ٦.٣٣ اما للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي ١١٧.٨٣ والانحراف المعياري ٢.٤٠ ، ومجموع الرتب ٤٠.٠٠ ، ومتوسط الرتب ٦.٦٧ ، وتبين ان القيمة المحسوبة ١٧.٠٠ اكبر من القيمة الجدولية ٢ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، وبذلك لم يظهر فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الاختبار القبلي مما يدل على ان المجموعتين متكافئتين على مقياس الشعور بالإهانة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي .

٢ - تكافؤ العمر: لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط اعمار افراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة تم استعمال اختبار مان وتني وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ٢٦٧.١٧ والانحراف المعياري ١٣.٣٩ ، ومجموع الرتب ٣٦.٠٠ ، ومتوسط الرتب ٦.٠٠ اما للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي ٢٦٧.٣٣ والانحراف المعياري ٩.١٨ ، ومجموع الرتب ٤٢.٠٠ ، ومتوسط الرتب ٧.٠٠ ، وتبين ان القيمة المحسوبة ١٥.٠٠ اكبر من القيمة الجدولية ٢ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، وبذلك لم يظهر فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في متغير العمر مما يدل على ان المجموعتين متكافئتين في متغير العمر قبل تطبيق البرنامج الإرشادي .

سابعاً : الوسائل الإحصائية : تم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي SPSS.

الفصل الرابع

البرنامج الإرشادي بأسلوب تقليل الحساسية التدريجي

خطوات بناء البرنامج الإرشادي :

أولاً : عنوان الجلسة الإرشادية : حددت الباحثة عناوين للجلسات الإرشادية بالاعتماد على جميع فقرات مقياس الشعور بالإهانة التي تم بناءه في البحث الحالي ، ومن ثم تم عرض الجلسات على مجموعة من المحكمين في مجال الإرشاد النفسي ، واتفق المحكمون على صلاحية عناوين الجلسات وانها تمثل ما يراد معالجته ، ومثلما موضح في الجدول ٤ .

جدول ٤ صلاحية عناوين الجلسات

ترتيب الجلسة	الفقرات	عنوان الجلسة
الأولى	الافتتاحية (افتتاح الجلسات الإرشادية للبرنامج الإرشادي)	
الثانية	- عندما يتم معاملتي بأسلوب غير مناسب ينتابني الغضب.	تقبل النقد واحتواء الغضب
الثالثة	- عندما يتم انتقادي يحدث لي تغيرات فسيولوجية أشعر بها.	
الرابعة	- عندما أشعر بالإحباط والتعب والجوع أميل إلى الغضب.	
	- عندما يتم انتقادي أشعر بالضيق.	
	- عندما يتم انتقادي أميل إلى العبوس والكر.	
	- عندما يتم انتقادي أشعر بالنقمة.	
	- عندما يتم انتقادي أشعر بالاستياء.	
	- عندما يتم انتقادي أشعر بالسخط.	
	- عندما يتم انتقادي أميل إلى الإساءة إلى الآخرين.	
الخامسة	- عندما يتم انتقادي بشكل لاذع أميل إلى التكلم بصوت مرتفع.	السيطرة على
السادسة	- عندما يتم انتقادي أميل إلى الجدال بعبارات لاذعة.	

الأمور وتجنب العدوان	<p>- عندما يتم انتقادي بشكل لاذع أميل إلى إصابة الآخرين.</p> <p>- عندما أفقد أعصابي أميل إلى الاستجابة بشكل عنيف كرمي الأشياء التي أمامي أو اللجوء إلى الضرب والركل.</p> <p>- عندما يتم انتقادي تتملكني أحاسيس قوية تمكّني من الدفاع عن النفس بقوة بأسلوب حاد يتصف بالإساءة للشخص الذي انتقدني</p> <p>- عندما أتعرض للضيق أميل إلى العنف مع الأشخاص من حولي</p> <p>- ارفض الظلم وأحاول محاربتة بطرق عنيفة</p>	السابعة
تقبل النقد وتجنب الثورة	<p>- عندما أغضب يتسم سلوكي بالعشوائية وفقدان السيطرة والتحكم</p> <p>- عندما يتم انتقادي أشعر أنني كثير الانفعال والاستثارة</p> <p>- عندما يتم انتقادي بشدة افعل أشياء خارجة عن المألوف تتصف بالجنون</p> <p>- عندما يتم انتقادي أميل إلى الرفض والصراع والخلاف مع الشخص الذي انتقدني</p> <p>- عندما يتم انتقادي أجد صعوبة في تهدئة النفس والتفكير بهدوء</p>	الثامنة التاسعة
تقبل النقد وتجنب التهجم	<p>- عندما يتم انتقادي بشكل لاذع أميل إلى التهجم</p> <p>- عندما يتم انتقادي أميل إلى التمر وشن الهجوم أولاً</p> <p>- عندما يطلب مني انجاز عمل لا أرغب القيام به أميل إلى التهجم والمماطلة واتهام الآخرين بكونهم يطلبون مني اعمال غير مبررة</p>	العاشرة الحادية عشرة
الختامية (اختتام الجلسات الإرشادية للبرنامج الإرشادي)		الثانية عشرة

ثانياً : الهدف من البرنامج الإرشادي : ينقسم إلى قسمين هما :

أ) الهدف العام من البرنامج الإرشادي : يتمثل بتخفيض مشاعر الإهانة باستعمال أسلوب تقليل الحساسية التدريجي لدى طلبة الجامعة .

ب) الهدف الخاص لكل جلسة إرشادية : يتمثل بتحديد الباحثة لهدف خاص لكل جلسة إرشادية في ضوء موضوع الجلسة في أسلوب تقليل الحساسية التدريجي وعلى ضوء الفنيات المستعملة في نظرية الكف المتبادل لجوزيف وولبي وبما يتلائم مع طبيعة افراد المجموعة الإرشادية ونوع المشكلة على وفق النظرية المتبناة في البحث الحالي فالاهداف تساعد على تحديد الأنشطة والفعاليات التي يمكن استعمالها في تحقيق اهداف الأسلوب الإرشادي .

ثالثاً : صدق البرنامج الإرشادي : بعد تصميم البرنامج الإرشادي بصيغته الأولى قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين المختصين لمعرفة مدى منتسبة الأسلوب والاجراءات والتقنيات المستعملة في البرنامج الإرشادي لتحقيق الأهداف والمدة الزمنية المقترحة لكل جلسة إرشادية ، وتم الأخذ بالمقترحات والتعديلات التي أشار إليها السادة الخبراء .

رابعاً : الفنيات والانشطة والفعاليات المستعملة في البرنامج الارشادي : لتحقيق هدف البحث الحالي استعملت الباحثة أسلوب تقليل الحاسية التدريجي وفق نظرية الكف المتبادل لجوزيف وولبي وتحتوي على عدد من الفنيات والنشاطات والفعاليات ، وتتمثل { فنية السلوك التصريحي التوكيدي (تكوين دافع للتنفيس عن الغضب والغيط ، ولعب الأدوار والسايكودرما والتمثيل) ، فنية الاسترخاء ، فنية الغمر التخيلي } .

خامساً : تقويم البرنامج : اعتمدت الباحثة في تقويم الأسلوب الارشادي على ثلاث أنواع من التقويم تتمثل:

١ - التويم الاولي او التمهيدي : يتمثل في عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء ، وتوزيع عينة تطبيق البرنامج على مجاميع البحث وتسمية الحاجات الإرشادية .

٢ - التقويم البنائي : يتمثل في تقويم الجلسة الإرشادية بعد اختتامها بطرح أسئلة تدور حول اهداف الجلسة في نهاية كل جلسة ارشادية ، او في بداية الجلسة الإرشادية اللاحقة .

٣ - التقويم النهائي : يتمثل بتقييم الاختبار البعدي لمقياس الشعور بالإهانة لاعضاء المجموعة التجريبية والضابطة لمعرفة التغيير الذي حدث في المجموعتين .

تطبيق الأسلوب الارشادي / تم تطبيق الأسلوب الارشادي وفق الخطوات الاتية :

١ - توزيع افراد عينة التطبيق على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية .

٢ - تطبيق أسلوب تقليل الحاسية التدريجي على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة من دون تطبيق ، واستغرق تطبيق البرنامج شهراً ويتمثل باثنى عشرة جلسة ارشادية ، ابتداءً من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٣٠ والى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١١/٢٤ ، ومدة الجلسة ٦٠ دقيقة في مختبر الفيزياء في كلية العلوم ، ومثلما موضح في الجدول ٥ .

٣ - تطلب تطبيق البرنامج الارشادي اجراء مقابلات مع طلبة المجموعة التجريبية لتعريفهم بطبيعة العمل الارشادي وواجباتهم وحقوقهم في البرنامج الارشادي ، واجراء هذه الجلسات بشكل جيد وفعال ، وتم تحديد الأيام (الاحد ، الاثنين ، الخميس) من كل أسبوع في تمام الساعة

١١:٥٠ ص ولمدة ٦٠ دقيقة وتم تحديد يوم الخميس الموافق ٢٧/١٠/٢٠٢٢ موعداً لاجراء الاختبار القبلي ويوم الاحد الموافق ٢٧/١١/٢٠٢٢ موعداً للاختبار البعدي ، ومثلما موضح في الجدول ٥ .

جدول ٥ الجلسات الإرشادية لأسلوب تقليل الحساسية التدريجي للمجموعة التجريبية ومواعيد انعقادها والزمن المستغرق

ت	عنوان الجلسة	الفنيات والنشاطات المساعدة	تاريخ ومدة انعقادها
١	الافتتاحية	التشجيع ، المناقشة والحوار	الاحد الموافق ٣٠/١٠/٢٠٢٢ ١١:٥٠ ص ولمدة ٦٠ دقيقة
٢	تقبل النقد واحتواء الغضب	فنية السلوك التصريحي التوكيدي ، فنية الاسترخاء	الاثنين الموافق ٣١/١٠/٢٠٢٢ ١١:٥٠ ص ولمدة ٦٠ دقيقة
٣		فنية السلوك التصريحي التوكيدي ، فنية الغمر التخيلي	الخميس الموافق ٣/١١/٢٠٢٢ ١١:٥٠ ص ولمدة ٦٠ دقيقة
٤		فنية الاسترخاء ، فنية الغمر التخيلي	الاحد الموافق ٦/١١/٢٠٢٢ ١١:٥٠ ص ولمدة ٦٠ دقيقة
٥	السيطرة على الأمور وتجنب العدوان	فنية السلوك التصريحي التوكيدي ، فنية الاسترخاء	الاثنين الموافق ٧/١١/٢٠٢٢ ١١:٥٠ ص ولمدة ٦٠ دقيقة
٦		فنية السلوك التصريحي التوكيدي ، فنية الغمر التخيلي	الخميس الموافق ١٠/١١/٢٠٢٢ ١١:٥٠ ص ولمدة ٦٠ دقيقة
٧		فنية الاسترخاء ، فنية الغمر التخيلي	الاحد الموافق ١٣/١١/٢٠٢٢ ١١:٥٠ ص ولمدة ٦٠ دقيقة
٨	تقبل النقد وتجنب الثورة	فنية السلوك التصريحي التوكيدي ، فنية الاسترخاء	الاثنين الموافق ١٤/١١/٢٠٢٢ ١١:٥٠ ص ولمدة ٦٠ دقيقة
٩		فنية السلوك التصريحي التوكيدي ، فنية الغمر التخيلي	الخميس الموافق ١٧/١١/٢٠٢٢ ١١:٥٠ ص ولمدة ٦٠ دقيقة

تأثير أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في خفض الشعور بالإهانة لدى طلبة الجامعة

١٠	تقبل النقد وتجنب التهجم	فنية السلوك التصريحي التوكيدي ، فنية الاسترخاء	الاحد الموافق ٢٠٢٢/١١/٢٠ ص ١١:٥٠ ولمدة ٦٠ دقيقة
١١		فنية السلوك التصريحي التوكيدي ، فنية الغمر التخيلي	الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١١/٢١ ص ١١:٥٠ ولمدة ٦٠ دقيقة
١٢	الختامية	التشجيع ، المناقشة والحوار	الاحد الموافق ٢٠٢٢/١١/٢٤ ص ١١:٥٠ ولمدة ٦٠ دقيقة

تطبيق البرنامج : تم تطبيق جلسات البرنامج الارشادي مثلما موضح في الجدول ٥ على وفق أسلوب تقليل الحساسية التدريجي بواقع ١٢ جلسة ، وفيما يأتي استعرض مفصل لاحدى جلسات البرنامج الارشادي والمتمثل بالجلسة الثانية :

الجلسة الثانية : عنوان الجلسة : تقبل النقد واحتواء الغضب / مدة الجلسة ٦٠ دقيقة / تاريخ الجلسة الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/٣١ ص ١١:٥٠ .

الهدف الخاص	الفنيات والاستراتيجيات	النشاط المقدم	التقويم البنائي	التدريب البيئي
- تدريب الطلبة على بعض التمارين التي تساعد على الاسترخاء . - تدريب الطلبة على الأساليب السليمة لتقبل النقد. - تعريف الطلبة بمخاطر الغضب على الفرد والمجتمع. - تنمية قدرة الطلبة على احتواء المواقف	- لعب الأدوار والسيكودرما والتمثيل - التنفيس - الاسترخاء	- السؤال عن الواجب البيئي. - تعرف الباحثة الغضب . - توضح الباحثة للطالبة مخاطر الغضب على الفرد والمجتمع.	- تسأل الباحثة أعضاء المجموعة الإرشادية عن المواقف المحرجة التي تعرضوا لها . - الوقوف على السلبيات والإجابات في الجلسة الإرشادية.	- تطلب الباحثة من الطلبة القيام ببعض تمارين الاسترخاء في المنزل . - تطلب الباحثة من الطلبة القيام بلعب الأدوار لمواقف سابقا مرت بهم . - تطلب الباحثة من الطلبة كتابة قائمة بالمواقف

<p>التي مرت بهم وشعروا أنهم تمت إهانتهم فيها .</p>		<p>- تشجيع الباحثة الطالبة على ذكر مواقف مرت بهم شعروا فيها بالإهانة. - لعب الطالبة لإدوار الضحية والمعتدي .</p>	<p>المحرجة وكيفية التعامل مع الإهانة . - تكوين دافع للطلبة للتفيس عن الغضب والغيظ. - توزيع الأدوار بين الطلبة مما يسهم في التعبير الصريح للمشاعر لديهم .</p>
--	--	--	--

كيفية إدارة الجلسة الإرشادية الثانية:

- استقبال الباحثة لطلبة المجموعة التجريبية في يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/٣١ الساعة ١١:٣٠ ص.
- السؤال عن الواجب البيتي.
- تعرف الباحثة لمفهوم الإهانة والنقد والغضب.
- توضح الباحثة للطلبة مخاطر الغضب على الفرد والمجتمع وما له من تبعيات وانعكاسات على شخصه الأفراد.
- لعب الطالبة لأدوار الضحية والمعتدي مما يسهم في توسيع مداركهم وزيادة تقبلهم لأنفسهم.- عرض بعض القصص لأفراد تعرضوا إلى مواقف تمت إهانتهم فيها.
- تشجيع الطالبة على التعبير الصريح عن مشاعرهم اتجاه مواقف مرت بهم وشعروا فيها بالإهانة.
- مساعدة الطالبة على القيام ببعض تمارين الاسترخاء.
- بناء هرم للطلبة فيما يتعلق بالمحفزات التي تثير مشاعر الإهانة لديهم .
- تعريف الطالبة ببعض السلوكيات التي يمكن من خلالها احتواء الغضب مثلاً إذ واقف يجلس وإذ كان جالس يقف وإذ كان ساكن يتحرك أو الخروج من الغرفة التي يتواجد فيها المهم أحداث تغيير في السلوك.

- تودع الباحثة الطلبة وتذكرهم بموعد الجلسة القادمة في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١١/٣ الساعة ١١:٥٠ ص .

الفصل الخامس (عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها)

أولاً : عرض النتائج : يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في خفض الشعور بالاهانة لدى طلبة الجامعة فبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة البحث بواقع ١٢ جلسة إرشادية تم التحقق من معرفة تأثير الأسلوب الإرشادي من خلال الفرضيات الصفرية التالية :

١ - الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس مشاعر الإهانة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ، وتم التحقق من صحة هذه الفرضية باستعمال اختبار ولكوكسن ، ويعد هذا الاختبار من الاختبارات التي تتمتع بالدقة ، وتم استعمال هذا الاختبار لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، لافراد المجموعة التجريبية اذا تبين ان قيمة ولكوكسن المحسوبة ١.٧٩ اصغر من القيمة الجدولية والبالغة ٢ عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ وهي دالة احصائياً ومعنى ذلك رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة والتي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية لصالح الاختبار القبلي والجدول ٦ يوضح ذلك .

جدول ٦ الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستعمال (ولكوكسن)

المجموع ة	المقار نة	العد د	المتوسط الحسابي	الانحر اف المعيار ي	مجموع الرتب	متوس ط الرتب	قيمة ولكوكسن	مست وى الدلال ة
التجريبية	القبلي	٦	١١٧.٥	٢.٥٩	٢١.٠	٣.٥٠	الجدول المحسو بة	٠.٠ ٥
	البعدي		٧٢.٥٠	١.٨٧	٠.٠٠٠	١.٧٩		

ويتبين من الجدول ٦ ان استعمال البرنامج الإرشادي المستند على أسلوب تقليل الحساسية التدريجي له تأثير واضح في خفض الشعور بالاهانة لدى طلبة الجامعة .

٢ - الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس مشاعر الإهانة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، وتم التحقق من صحة هذه الفرضية باستعمال اختبار ولكوكسن ، ويعد هذا الاختبار من الاختبارات التي تتمتع بالدقة ، وتم استعمال هذا الاختبار لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، لافراد المجموعة التجريبية اذا تبين ان قيمة ولكوكسن المحسوبة ٢.٢٠ اكبر من القيمة الجدولية وبالغلة ٢ عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ وهي غير دالة احصائياً عند مقارنتها مع القيمة الجدولية لدى تقبل الفرضية الصفرية اذا لا توجد فروق بين درجات لفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي ، والجدول ٧ يوضح ذلك .

جدول ٧ الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة باستعمال (ولكوكسن)

المجموع ة	المقار نة	العد د	المتوسط الحسابي	الانحر اف المعيار ي	مجموع الرتب	متوس ط الرتب	قيمة ولكوكسن	مست وى الدال ة
التجريبية	القبلي	٦	١١٧.٦ ٧	٢.٣٨	٤٥.٠ ٠	٧.٥٠	الجدول المحسو بة	٠.٠ ٥
	البعدي		٩٥.٥٨	٢٤.١٧	١٠.٠ ٠	٢.٥٠	٢.٢٠	٢

ويتضح من الجدول ٧ ان النتيجة غير دالة ، ويمكن تفسير ذلك بكون نتائج الاختبار القبلي على مقياس الشعور بالاهانة جاءت متقاربة مع نتائج الاختبار البعدي ولم تظهر فروق إحصائية بين الاختبارين وهذه النتيجة منطقية لان افراد المجموعة الضابطة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي .

٣ - الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس مشاعر الإهانة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس بعد تطبيق البرنامج الارشادي ، واستعملت الباحثة اختبار مان وتني لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الشعور

تأثير أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في خفض الشعور بالإهانة لدى طلبة الجامعة

بالإهانة اذ ظهرت ان القيمة المحسوبة تساوي صفر وهي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة ٢ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة أي يوجد فروق معنوية بين درجات المجموعة الجريبية ودرجات افراد المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي انخفضت درجاتهم بعد تطبيق البرنامج الإرشادي والجدول ٨ يوضح ذلك

جدول ٨ اختبار مان وتني

المتغير	المجموع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	قيمة مان وتني U		مستوى الدلالة
							المحسوبة	الجدولية	
الشعور بالاهانة	التجريبية	٦	٧٢.٥٠	١.٨٧	٢١.٠٠	٣.٥٠	صفر	٢	دالة
	الضابطة	٦	١١٨.٦٧	١.٧٥	٥٧.٠٠	٩.٥٠			

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها : من خلال استعراض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالاهانة للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المستعمل في البحث الحالي ، ولصالح الاختبار القبلي بسبب انخفاض متوسطات البعدي ، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لدرجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس مشاعر الإهانة ، وهذا يدل على تأثير البرنامج الإرشادي وفق أسلوب تقليل الحساسية التدريجي .

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لنظرية الكف المتبادل لجوزيف وولبي ١٩٥٨ فالأفراد الذي يشعرون بالاهانة او انهم جرحت مشاعرهم عندما يواجه لهم النقد من الافراد المحيطين بهم فانهم يقومون بسلوكيات مختلفة للدفاع عن انفسهم تظهر عجزهم منها التهجم والعدوانية والثورة والغضب وهنا يأتي دور المرشد بافهام المسترشدين بان التنفيس عن الغيظ والغضب يحتاج للتدريب لاجل اظهار السلوك التصريحي من خلال تكوين دافع للمسترشدين للتنفيس فضلا عن تدعيم السلوك

عن طريق لعب الأدوار والسيكودراما والتمثيل والتدريب والاسترخاء والتخيل وبعد ان يصبح المسترشدون قادرون على التعامل مع المواقف واستبدال ردود الأفعال غير المرغوبة لديهم والمتمثلة بالتهجم والعدوانية والثورة والغضب وبرود التقبل للنقد عن طريق مساعدتهم على تجنب التوتر والقلق لزيادة ثقتهم بانفسهم ، وفي ضوء ذلك ساعدت الباحثة في خفض الشعور بالاهانة لدى طلبة الجامعة من خلال استبدال استجاباتهم للنقد من استجابات غير مقبولة الى استجابات مقبولة ويساعد على تقليل التوتر والسيطرة على سلوكياته وبذلك يتوافق مع نفسه ومع الاخرين المحطين به ويصل الى صحة نفسية سليمة .

ثالثا : التوصيات والمقترحات :

التوصيات :

- الإفادة من مقياس الشعور بالاهانة الذي تم بنائه الباحثة في الكشف عن الشعور بالاهانة لدى طلبة المرحلة الجامعية .

- الإفادة من البرنامج التي تم بنائه في خفض الشعور بالاهانة لدى طلبة المرحلة الجامعية .

- ضرورة اطلاع المرشدين النفسيين العاملين في شعب ووحدات الارشاد النفسي بالجامعات على الدراسات الحديثة للبرامج الارشادية واعتمادها في الجامعات للاستفادة منها خلال عملهم .

- ضرورة وجود تنسيق وتعاون بين كافة العاملين في وحدات الارشاد النفسي بالكليات والشعب الارشادية في الجامعات لما له من دور في مساعدة الطلبة والنهوض بالجانب الارشادي بالجامعات .

المقترحات :

- القيام بدراسة للتعرف على اثر استعمال أساليب ارشادية أخرى في خفض الشعور بالاهانة كاستعمال أسلوب الإرشاد المتمركز حول المسترشد لروجرز .

- القيام بدراسة مقارنة لخفض الشعور بالاهانة بين طلبة المرحلة الجامعية وطلبة المرحلة الثانوية .

- القيام بدراسة للتعرف على الشعور بالاهانة لدى الكادر الوظيفي في وزارات العراق وعمل برامج إرشادية لخفضه .

- القيام بدراسة للتعرف على الشعور بالاهانة لدى الكادر التدريسي في الجامعات العراقية وعمل برامج إرشادية لخفضه .

المصادر Reference

- أبو التمن ، محمد حيدر (٢٠١٢) : دراسة مقارنة في التوجه نحو الآخرين وفقاً للشعور بالاضطهاد لدى طلبة الجامعة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة المستنصرية - كلية الاداب - قسم علم النفس .
- جاسم ، سجي عباس (٢٠٢٠) : بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب تقليل الحساسية التدريجي لخفض قلق المستقبل المهني لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة ديالى - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- جلال ، بهاء الدين (٢٠١٤) : مهارات و فنيات تعديل السلوك ، القاهرة ، جمعية التأهيل الاجتماعي.
- خلخال ، ناجح حمزة (١٩٩٨) : اثر استثارة الخوف والشعور بالاثم على تعديل بعض المواقف السلوكية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) الجامعة المستنصرية - كلية الاداب - قسم علم النفس .
- رحيم ، عبد القادر (٢٠٠٨) : بناء أداة لقياس الشعور بالوحدة لدى طلاب المرحلة الثانوية ، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة البصرة - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية .
- طاهر ، شهدة سعيد (٢٠١٥) : بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب تقليل الحساسية التدريجي في تخفيف قلق الولادة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة ديالى - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- عباس ، احمد سعد (٢٠١٨) : أثر البرنامج الارشادي بأسلوب تقليل الحساسية التدريجي لخفض قلق التفاوض لدى طلاب جامعة ديالى ، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة ديالى - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .
- عجمي ، ابتهاج ريسان (٢٠١٧) : تأثير أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في خفض فقدان الامل لدى طالبات المدارس المهنية ، (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .

- مشكور ، أسماء حسون (٢٠١٥) : إدارة الوقت والذكاء الشعوري لدى أعضاء الهيئات الإدارية في الاتحاد المركزي للسياحة وفروعه في العراق وعلاقته بكفاية الأداء ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

- نخبة من المختصين والمختصات (٢٠١٨) : دليل الإرشاد الأسري - تصميم البرامج الإرشادية في الإرشاد الأسري ، مراجعة أ.د. محمد مسفر القريني ، ج ٨ ، الرياض ، جمعية المودة للتنمية الأسرية .

- يوسف ، محمد احمد (٢٠١٥) : فعالية الاسلوبين الارشاديين العلاج بالافاضة و أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في خفض القلق من الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .

- Houser . J. (2003) A model for evaluating the Context of nursing care delivery .J Nurs Adm : Jan : 33 (1).

- Marie (2002) : Counseling and Educational Groups. N . Y . California University .

- Miller D. Scott Hubble R. Mark , Dunkane L.Barry (2006) : Handbook of Solution – Focused Brief Therapy . Francisco : Jossey – Bass Publishers.

- Neu. J (2007) . One on Feeling Insulted .New York : Oxford University Press, Scholarship Online .

- Snyder C.R.and Lopez J.Shane (editors 2012) . Handbook of Positive Psychology .New York : Oxford University Press .

- Taylor. S (2002) . Classical Conditining .Encyclopedia of Psychotherapy , Journals & Books .

- Wolpe,J (1961) : The Pratie of Behavior Therapy . (2nde ed) . New York: Pergamum Press .

- Wolpe,J (1973): The systematic desensitization Treatment of Neuroses. The Journal of Nervous and Mental Disease 132(3) .

الملحق ١ مقياس مشاعر الإهانة (بصورته النهائية)

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة :

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات يرجى تعاونك معنا في الإجابة على فقرة من فقرات المقياس بكل دقة وموضوعية بوضع إشارة (صح) تحت احد البدائل الخمسة التي تنطبق عليك وتعبّر عن رغبتك الحقيقية فيها ، علما انه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وعليك ان لا تترك أي فقرة دون إجابة ، واعلم ان الإجابة تستعمل لأغراض البحث العلمي ولن يطع عليها احد سوى الباحثة .

وتقبلوا فائق شكر الباحثة وتقديرها

الجنس: العمر : الجامعة : الكلية: القسم: الصف
الدراسي:

مقياس مشاعر الإهانة

ت	الفقرة	اتفق تماماً	أنتفق غالباً	أنتفق احياناً	أنتفق نادراً	لا أنتفق ابداً
١	عندما يتم معاملتي بأسلوب غير مناسب ينتابني الغضب					
٢	عندما يتم انتقادي بشكل لاذع أميل إلى التكلم بصوت مرتفع					
٣	عندما يتم انتقادي يحدث لي تغيرات فسيولوجية أشعر بها					
٤	عندما يتم انتقادي أميل إلى الجدل بعبارات لاذعة					
٥	عندما أشعر بالإحباط والتعب والجوع أميل إلى الغضب					
٦	عندما يتم انتقادي بشكل لاذع أميل إلى التهجم					

٧	عندما يتم انتقادي أشعر بالضيق				
٨	عندما يتم انتقادي بشكل لاذع أميل إلى إصابة الآخرين				
٩	عندما يتم انتقادي أميل إلى العيوس والكدر				
١٠	عندما أفقد أعصابي أميل إلى الاستجابة بشكل عنيف كرمي الأشياء التي أمامي أو اللجوء الى الضرب والركل				
١١	عندما يتم انتقادي أشعر بالنقمة				
١٢	عندما يتم انتقادي تملكني أحاسيس قوية تمكنني من الدفاع عن النفس بأسلوب حاد يتصف بالإساءة للشخص الذي انتقديني				
١٣	عندما أغضب يتسم سلوكي بالعشوائية وفقدان السيطرة والتحكم				
١٤	عندما أتعرض للضيق أميل إلى العنف مع الأشخاص من حولي				
١٥	عندما يتم انتقادي أشعر أنني كثير الانفعال والاستثارة				
١٦	عندما يتم انتقادي أميل إلى التمر وشن الهجوم أولاً				
١٧	عندما يتم انتقادي بشدة افعل أشياء خارجة عن المألوف تتصف بالجنون				
١٨	ارفض الظلم وأحاول محاربتة بطرق عنيفة				
١٩	عندما يتم انتقادي أميل إلى الرفض والصراع والخلاف مع الشخص الذي انتقديني				
٢٠	عندما يطلب مني انجاز عمل لا أرغب القيام به أميل إلى التهجم والمماطلة واتهام الآخرين بكونهم يطلبون مني اعمال غير مبررة				
٢١	عندما يتم انتقادي أشعر بالاستياء				
٢٢	عندما يتم انتقادي أشعر بالسخط				
٢٣	عندما يتم انتقادي أميل إلى الإساءة إلى الآخرين				
٢٤	عندما يتم انتقادي أجد صعوبة في تهدئة النفس والتفكير بهدوء				