

بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي مع الذات لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية

أ.د. عياد إسماعيل صالح
الباحث: وحيد عقال ضمد الصبيحاي
جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

المستخلص:

إننا إذا كنا بصدد إحداث تغيير في السلوك فإن علينا أن نفكر قبل أن نتصرف، ومثل هذا التفكير الذي يأتي نتيجة لحديث داخلي يقلل من تلقائية السلوك غير المتوافق، فما يقوله الناس لأنفسهم يحدد الأفعال التي يقومون بها، ويفسر مكنبوم السلوك غير الطبيعي عن طريق ما يملكه الفرد من أفكار، والأفكار عنده هي عبارة عن تعليمات تُستعمل في تنمية المهارات السلوكية، وإذا تعلم الفرد تعليمات خاطئة فإنها ستؤدي به حتماً إلى سلوك غير طبيعي.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، الحديث الإيجابي، الذات، طلاب الإعدادية.

Building a proposed mentoring program based on the art of positive talk with the self Students have a preparatory level

Prof. Ayad Ismail Saleh
Interviewer: Wahid Aqal Hammad Al-Subahawi
University of Basra - Faculty of Education for Human Sciences
Department of psychological guidance and educational guidance

Abstract:

If we are to make a change in behavior, we have to think before we act, and such thinking (as a result of an internal speech) reduces the spontaneity of inconsistent behavior, what people say to themselves determines the actions they perform. the individual has ideas, and ideas in him are instructions used to develop behavioral skills. If an individual learns wrong instructions, he/she will inevitably lead to abnormal behavior .

Keywords: educational program, positive talk, self, junior students.



مشكلة البحث

إن الطلاب في مرحلة الدراسة الإعدادية يمتازون بالنمو والتغيير السريعين في جميع الجوانب بما فيها الجانب البيولوجي، والجانب الاجتماعي، والنمو الانفعالي، والجوانب المزاجية، إن هناك طيفا واسعا من المشكلات النفسية والسلوكية التي يعاني منها أغلب الطلاب في هذه المرحلة الدراسية في معظم مدارسنا، إن واحدة من هذه المشكلات هو ضعف مقدرتهم على محاكاة ذواتهم أو أفكارهم أو أنماط حياتهم وبالدرجة الأساس الكلام الصحي أو الحديث الإيجابي مع الذات، وضعف قدرتهم على تكوين الألفة، وخاصة الألفة الإيجابية التي تثري نموهم النفسي مع من حولهم في مجال خبرات الحياة اليومية وخاصة الوالدين، والإخوة الكبار، والمدرسين، والأصدقاء الحميمين، والأكثر من ذلك ذو الاختصاص النفسي والتربوي من المرشدين التربويين وبالصورة التي تظهر ضعفا واضحا لديهم مما يولد عندهم مؤشرات للسلوك الانعزالي، وبالنتيجة يصبحون أفراداً ذوي سلوك انعزالي.

من هنا كان من الضروري تقديم خدمات الإرشاد النفسي لهؤلاء الطلاب عن طريق تصميم برنامج إرشادي مقترح قائم على فاعلية فنية الحديث الإيجابي مع الذات في خفض سلوك العزلة لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية، قبل أن يتوغل ويستقر في أعماقهم ويصبحوا تحت سيطرته، ومن ثم مساعدتهم في كيفية الخروج من دائرة الإعراض .

والإرشاد النفسي كما نعلم يركز على الفرد ذاته أو الجماعة ذاتها بهدف إحداث تغيير في التفكير والمشاعر والاتجاهات نحو المشكلة ونحو العالم، ومن هنا فإن هدف هذه العملية لا يقتصر على مساعدة الطالب التغلب على مشكلته فحسب لكن يمتد إلى توفير الاستبصار للطلاب الذي يمكنه من زيادة تحكمه في انفعالاته مما يعمل على زيادة قدرته على السلوك الإيجابي . (كفاي، ١٩٩٩: ١١)

من هنا تبرز مشكلة البحث الحالي التي يسعى الباحث الى دراستها في الإجابة عن التساؤل الآتي :

(هل هناك فاعلية للفنية الإرشادية "الحديث الإيجابي مع الذات" لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية)

أهمية البحث

تتجلى أهمية البحث الحالي في قلة الدراسات التي تناولت تقنية فنية (الحديث الإيجابي مع الذات) في العراق- في حدود علم الباحث- كذلك استخدام الفنية في التخفيف من سلوك العزلة لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية، وتعزيز الكفاءة الذاتية والقدرة على الثقة بالنفس ومن ثم فاعلية الحديث الإيجابي على اتجاهات الأفراد نحو ذواتهم ونحو الآخرين، مما يساعدهم على النمو النفسي والاجتماعي السوي، فضلاً عن أهمية المرحلة العمرية للفئة المستهدفة من الدراسة ألا وهي مرحلة المراهقة التي تُعد من المراحل المهمة في حياة الإنسان إذ يحدث فيها معظم التغيرات الفسيولوجية، والعقلية، والاجتماعية. لذلك هم بحاجة إلى برامج إرشادية إنمائية، وقائية، وعلاجية، بهدف فهم دوافعهم وحاجاتهم، وتوفير متطلباتهم، ومساعدتهم في حل مشكلاتهم، وذلك لأهمية البرامج في تحقيق نمو سليم متكامل في جوانب الشخصية كافة، والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية"

(مشاقبة ، ٢٠١٥: ١٩٢).



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

ولأهمية الإرشاد النفسي أصبح إنسان هذا العصر في حاجة ماسة إلى الإرشاد أيا كان موقعه وعمره بحكم التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والمهنية المتسارعة، وذلك بسبب مراحل النمو العمرية، والتغيرات الانتقالية، والتغيرات الأسرية، وتعدد مصادر المعرفة والتخصصات العلمية، وتطور مفهوم التعليم ومناهجه، وتزايد أعداد الطلاب، والتقدم الاقتصادي وما صاحب ذلك من قلق وتوتر، كل ذلك أدى إلى بروز الحاجة إلى الإرشاد النفسي، أن هذا التغير في بعض الأفكار والاتجاهات أظهر أهمية الإرشاد التربوي في المدرسة على وجه الخصوص، إذ لم يعد المدرس قادراً على مواجهة هذا الكم من الأعباء والتغيرات وأن تغير الأدوار وما ينتج عنه من صراعات وتوتر يؤكد مدى الحاجة إلى برامج إرشادية خاصة . (الجزائري، ٢٠١٧ : ١١).

وتعد فنية الحديث الإيجابي مع الذات إحدى أشكال إعادة البناء المعرفي الذي يهدف لتعليم الفرد التحدث مع النفس من أجل تغيير السلوك المشكل إذ يرى (مكينبوم) أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث مع الذات بطريقة سلبية واستبدالها بالتحدث مع الذات بطريقة ايجابية، أي أن إجراءات التدريب على التحدث قد ركزت على أهمية اللغة بوصفها موجهاً للسلوك، وإيلاء الأهمية الكبيرة للعناصر اللفظية عند تعديل السلوك، وهو مبني على افتراض مؤداه (أن ما يقوله الفرد لنفسه هو الأساس في توجيه سلوكه). (الخطيب، ١٩٩٥ : ٢٦٠).

وفي ضوء ذلك تم تحديد هدف البحث الحالي من بناء البرنامج الإرشادي المقترح وهو:

١. معرفة فاعلية الحديث الإيجابي مع الذات لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية.

وللتحقق من صدق الهدف وضع الباحث فرضيته الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الحديث الإيجابي مع الذات) قبل البرنامج وبعده على مقياس سلوك العزلة.

هدف البحث / يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- فاعلية الحديث الإيجابي مع الذات من خلال البرنامج الإرشادي المقترح لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلاب الصف الخامس بفروعه لمرحلة الدراسة الإعدادية للدراسة الصباحية في المدارس الحكومية في مدينة حي الحسين والجمعيات التابعة لمركز المديرية العامة لتربية محافظة البصرة وللعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩ م).

تحديد المصطلحات

البرنامج الإرشادي وعرفه كل من :

زهران (٢٠٠٥) :هو برنامج منظم ومخطط في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلاً)، بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعقل، ولتحقيق التوافق النفسي داخل



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

المؤسسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين .

(زهران، ٢٠٠٥ : ٤٩٩)

تايلور (Taylor 2008) هو عبارة عن حوار داخلي يقول الأشخاص في أثناءه لأنفسهم أشياء قد تمنعهم أو تساعدهم على القيام بالعادات الصحية المناسبة . (Taylor , 2008 , p : 901)

التعريف الإجرائي للحديث الإيجابي مع الذات

تقنية إرشادية يستخدمها الأفراد في التفاعل مع أنفسهم، وهي عبارة عن حوار ذاتي أو تعليمات ذاتية، سواء كانت داخلية أم بصوت عالٍ، وتشمل على كل ما يقوله الأفراد لأنفسهم من ألفاظ أو أفكار إيجابية تؤثر في مشاعرهم وسلوكهم بشكل إيجابي، وتساعدهم على التعامل مع المواقف المختلفة.

الإطار النظري

يعد الإرشاد السلوكي المعرفي من أكثر المدخلات قبولاً بين العاملين، ومن بين المدخلات الأولى التي حاولت دمج النظرية السلوكية (Behavior theory) بالنظرية المعرفية (cognitive theory)، فهو مبني على ما يفكر به الناس وما يقولونه عن أنفسهم وعن اتجاهاتهم وتصوراتهم في مجالات التقليد والسلوك والمشاعر (صالح و شامخ، ٢٠١١ : ٤٠)

يعتمد الإطار النظري للإرشاد السلوكي المعرفي على تلك الأساليب التي قدمها كل من دونالد مكينبوم " D . Meichenbaum " وألبرت ألس " A . Ellis " ، وأرون بيك " A. Beck " وفيكتر رايمي " V . Rimy " (أبو أسعد، ٢٠١١ : ١٨٢)، فيسمي ألس هذا النوع ب (الإرشاد العقلاني العاطفي)، أما بيك فيسميه (الإرشاد السلوكي المعرفي)، إذ يؤثر العلاج السلوكي الانتقائي بين السلوكي والمعرفي في المسترشدين من خلال التأثيرات في عملية التفكير وهذه بدورها تؤدي إلى التغيير في الأفكار مما يؤدي إلى تغيير السلوك (Linehan , 1993 , p : 12).

بهذا فإن الإرشاد السلوكي المعرفي يؤكد على أثر الأفكار والسلوك في الأداء النفسي والسعادة النفسية، لأن النظريات ذات التركيز المعرفي في الأصل دُمجت مع الأساليب السلوكية، مثلاً (العلاج المعرفي، والعلاج السلوكي الانفعالي العقلاني)، والنظريات الموجهة للسلوك دمجت الأساليب المعرفية والمفاهيم المعرفية، مثل: (العلاج السلوكي، و العلاج بالواقع) (ميشيل، ٢٠١٥ : ٢٩٤).

وبما أن الباحث قدم عدداً من المنظرين للإرشاد السلوكي المعرفي أمثال (ألس، وبيك، ومكينبوم)، لذا سيتبنى الباحث نظرية (مكينبوم) للعلاج السلوكي المعرفي في بناء برنامج الإرشادي الأول، وسيعتمد الباحث على هذه النظرية، منطلقاً أساسياً للبحث، ولغرض الإلمام بهذه النظرية، وكيفية تفسيرها للعمليات النفسية نعرضها على الوجه الآتي :-

نظرية مكينبوم (العلاج السلوكي المعرفي)

Meichenbaum theory (Cognitive- Behavior modification)

واضع هذه النظرية هو دونالد هربرت مكينبوم (Donald Herbert Meichenbaum)، عالم نفس أمريكي ولد عام ١٩٤٠، يعد من مؤسسي الثورة السلوكية المعرفية في العلاج النفسي، تخرج في



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

الجامعة الأمريكية في نيويورك عام ١٩٦٢، وعمل بعدها أستاذا في جامعة واترلوا الكندية، ويعد أحد مؤسسي البرمجة العصبية واللغوية لإيمانه بأنّ للاعتقادات قوة كبيرة ، فإذا استطاع المعالج أن يغير اعتقادات أي شخص فإنه يمكن أن يجعله يفعل أي شيء، ويرى أن العوامل المعرفية تؤثر في التغيير السلوكي للفرد، له كثير من المؤلفات والكتب في المجال المعرفي السلوكي (محمد، ٢٠٠٠ : ٧٦) .

منهج البحث

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتناسب مع طبيعة البحث، ويُعرف منهج البحث التجريبي بأنه تغيير أو تعديل مقصود في ظروف مُعدّة مسبقا لظاهرة معينة وملاحظة تلك التغيرات في موضوع الدراسة (عباس، ٢٠٠٩ : ٧) .

إجراءات البحث

أولاً: مجتمع البحث :تحدد مجتمع البحث الحالي من:

١- مجتمع المدارس :

يتكون مجتمع البحث في هذه الدراسة من جميع المدارس الإعدادية للبنين التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة البصرة في مركز مدينة البصرة الدراسة الصباحية الحكومية / للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) م، والبالغ عددهم (٢٤) مدرسة بحسب الكراس الإحصائي لمديرية تربية البصرة وجدول (١) يوضح ذلك.

٢- مجتمع الطلاب :

يشمل مجتمع الطلاب أعداد الطلاب في مركز مدينة البصرة للمدارس الإعدادية للبنين للدراسة الصباحية الحكومية والبالغ عددهم (١٠,٥٠٢) * طالب موزعين على المدارس كما موضح في جدول(١)

جدول (١)

أسماء المدارس الإعدادية للبنين وأعداد الطلاب لمركز مدينة البصرة

ت	اسم المدرسة الإعدادية	عدد الطلاب
١	ع/ المركبة	٥٣٠
٢	ع/ المتنبي	٦٧٦
٣	ع/ الكفاح	٧٤٧
٤	ع/ الرسول	١٣٠
٥	ع/ الشهيد محمد رضا المظفر	٣١٩
٦	ع/ الشريف الرضي	٣٧٠
٧	ع/ البصرة للبنين	٤٠٣
٨	ع/ الأصمعي	٤٣٠
٩	ع/ الأذكاء	٢٧١
١٠	ع/ الفرسان	٢٠٩



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

٣٩٩	ع/ الطلائع	١١
٢٩١	ع/ الأصفياء	١٢
٤٠٤	ع/ الرسالة للبنين	١٣
٥١٦	ع/ الأجيال	١٤
٣٣٥	ع/ الجمهورية للبنين	١٥
٤٢٥	ع/ الحمد	١٦
٣٦٢	ع/ الإمام الحسين	١٧
٧٦٥	ع/ مطلق حنون	١٨
٥٨٤	ع/ المعقل للبنين	١٩
٢٩٣	ع/ غانم سواي	٢٠
٣٧٠	ع/ العباس	٢١
٤٧١	ع/ السبطين	٢٢
٤٣٧	ع/ الأكرمين	٢٣
٧٦٥	ع/ الشهداء	٢٤
١٠,٥٠٢	المجموع	

* حصل الباحث على أعداد الطلاب من قسم التخطيط التربوي في المديرية العامة لتربية البصرة.

ثانياً- عينة البحث

إن اختيار عينة البحث تعد من خطوات البحث المهمة، في حالة عدم قدرة الباحث أن يتوصل إلى البيانات والمعلومات عن مجتمع كامل بصورة شاملة فإنه يقوم باختيار عينة تكون ممثلة للمجتمع كي يستطيع جمع المعلومات والبيانات اللازمة (الجابري، و صبري، ٢٠١٣ : ١٥١) و جدول (٢) يوضح أعداد العينات المستخدمة في هذا البحث .

جدول (٢)

العينات المستخدمة في البحث الحالي مع أعدادها

ت	هدف التطبيق	أعداد الطلاب
١-	عينة وضوح التعليمات	٣٠
٢-	عينة التحليل الإحصائي	٤٠٠
٣-	عينة التطبيق النهائي	٢٠٠
٤-	عينة البرنامج الإرشادي	٣٠
٥-	عينة الثبات	١٠٠
	المجموع	٧٦٠

١- عينة المدارس :



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

اعتمد الباحث عند اختيار العينة في هذا البحث أسلوب العينة العشوائية البسيطة، وقد تم سحب مدرستين من مدارس المجتمع الأصلي لغرض التحليل الإحصائي للمقياس بعد وضع جميع المدارس المشمولة في كيس وتم سحب المدارس حسب ما موضح بالجدول (٣)

جدول (٣)

عينة المدارس

ت	أسماء المدارس	الرابع الإعدادي	الخامس الأدبي	الخامس العلمي	السادس الأدبي	السادس العلمي	المجموع
١	إعدادية الرسالة للبنين	١٧٧	٣٦	٩٤	٤٩	١٣٧	٤٩٣
٢	إعدادية الأصفياء للبنين	١١٩	٧٠	٣٣	٤٥	٥٠	٣١٧
	المجموع	٢٩٦	١٠٦	١٢٧	٩٤	١٨٧	٨١٠

٢- **عينة الطلاب:** اعتمد الباحث عند اختيار عينة الطلاب العينة العشوائية البسيطة، إذ قام الباحث بكتابة أرقام في قصاصات ورقية بحسب تسلسل عدد الطلاب الموجودين في كل صف ووضعها في كيس ثم سحب منها عشوائياً بحسب حجم العينة المطلوبة من كل صف.

٣ - **عينة التجربة الأساسية:** لغرض اختيار عينة التجربة الأساسية فقد عمد الباحث إلى اختيار (٢٠) طالبا من ذوي الدرجات العليا والذين تراوحت درجاتهم بين (١٦٠ - ١٤٠) درجة في مقياس سلوك العزلة الذي أعد لهذا الغرض، وعُدوا هؤلاء الطلاب ممن يعانون من سلوك العزلة، وقد تم توزيعهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وذلك من خلال وضع أسمائهم في كيس لغرض توزيعهم إلى مجموعتين بواقع (عشرة) طلاب للمجموعة التجريبية الأولى والتي يطبق عليها فنية (الحديث الإيجابي مع الذات) من إعدادية الرسالة للبنين، ويترك (عشرة) طلاب من إعدادية الأصفياء دون أي أسلوب إرشادي لكونهم مجموعة ضابطة، يعود سبب ذلك للحفاظ على سلامة التجربة من المؤثرات الدخيلة، جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) توزيع عينة البحث على مجموعتين

ت	المجاميع	اسم المدرسة	عدد أفراد المجموعة	الفنية الإرشادية
١	المجموعة التجريبية الأولى	إعدادية الرسالة	١٠ طلاب	الحديث الإيجابي مع الذات
٢	المجموعة الضابطة	إعدادية الأصفياء	١٠ طلاب	بدون برنامج
	مجموعتين		٢٠ طالبا	

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين توخياً للدقة على وفق التغيرات الآتية:

١. تخصص الطالب (الخامس أدبي، الخامس علمي).



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

قُسمت مستويات الطالب على ثلاث مستويات هي: (الخامس الأدبي، الخامس العلمي أحيائي، والخامس العلمي تطبيقي)، واستعمل الباحث وسيلة إحصائية مربع كاي، تم دمج الخليتين (علمي أحيائي، وعلمي تطبيقي) في خلية واحدة والسبب التكرار المتوقع أقل من (٥) وعند اختبار الفروق، بين المجموعتين إذ كانت القيمة المحسوبة (٠,٨٠٠) والقيمة الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١) وهي غير دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير، جدول (٥) يوضح النتائج .

جدول (٥) التكافؤ في متغير تخصص الطالب لأفراد المجموعتين

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي *		المجموع	تخصص الطالب		المجموعة
	الجدولية	المحسوبة		علمي	أدبي	
غير دال	٣,٨٤	٠,٨٠٠	١٠	٤	٦	التجريبية الأولى
			١٠	٥	٥	الضابطة

١. * قيمة مربع كاي الجدولية تساوي (٣,٨٤) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١)

أداة البحث

لتحقيق هدف البحث الحالي قام الباحث ببناء أداة هي:

- بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي مع الذات لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية.

تأتي العناية ببرامج الإرشاد التربوي نتيجة التطورات المهمة التي حدثت في مجال الأهداف التربوية لمراحل التعليم المختلفة، وتأكيد الأهداف الجدلية على ضرورة الاهتمام بتنمية شخصيات الطلاب من نواحيها الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية كافة.

هدف البرنامج الإرشادي: يهدف البرنامج لتقديم الخدمات المباشرة وغير المباشرة بأساليب وصور مختلفة، وذلك لمساعدة الأفراد على تحقيق التوافق والنمو، وأن يراعى القائمون على الخدمات الإرشادية في تخطيط البرامج، والاهتمام بالجوانب المتعددة، ولتهيئة الظروف المناسبة، ولتحقيق النمو السليم، والتعاون مع الهيئة المشرفة عليهم لمساعدتهم في مشكلاتهم (عريبات، ٢٠٠١ : ٥٠ - ٥١) **ثانياً : التخطيط للبرنامج الإرشادي .**

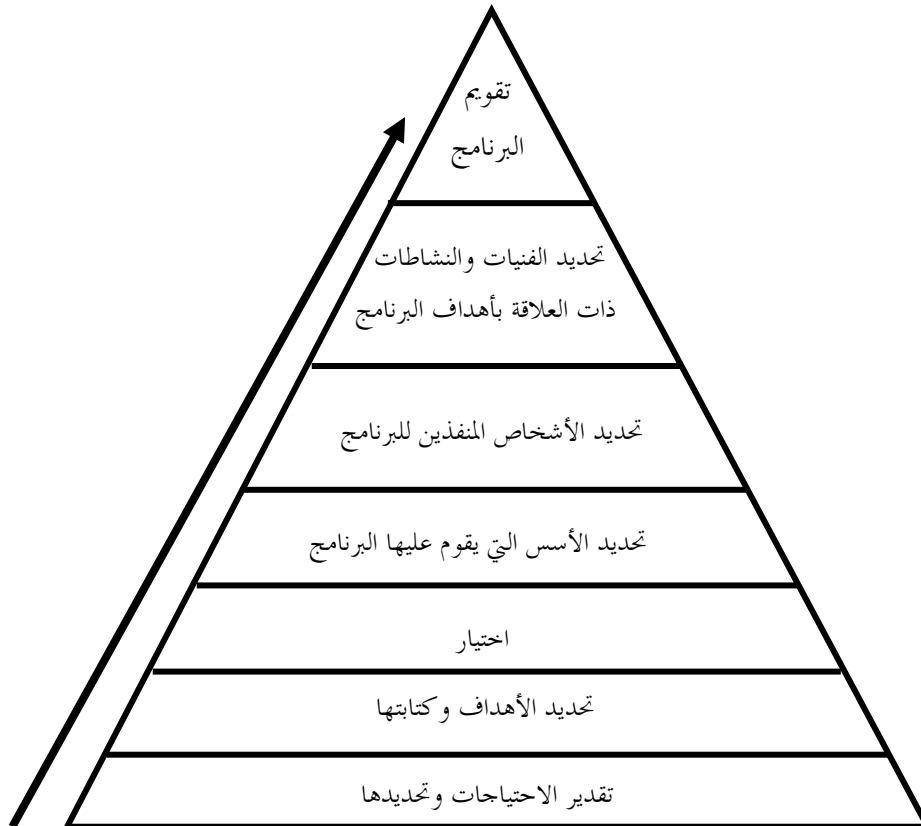
يشير زهران (٢٠٠٥) إلى أن أول صفة لبرنامج الإرشاد النفسي هو التخطيط، ولذلك يجب أن يولي تخطيط البرنامج الإرشادي عناية فائقة، ويجب أن يكون تخطيط البرنامج وتنظيمها دقيقين، ويقوم على الأسس النفسية، والتربوية، والإدارية وأن ينمو ويتطور وفقاً لحاجات الأفراد الذين يُخطط من أجلهم، ويجب أن يكون تخطيط البرنامج واقعياً وفي حدود الإمكانيات المتاحة، والممكنة (الحمادي والهجين، ٢٠٠٩ : ١٧).

بناء البرنامج الإرشادي

بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

هدف البحث الحالي لبناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي مع الذات لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية، ولتحديد محاور الجلسات اعتمد الباحث على مصادر عدة منها:

- ١- برنامج إرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية، الرواجفة (٢٠٠٤).
- ٣ - أثر برنامج إرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية، الشمري (٢٠١٠).
- ٣ - استشارة بعض المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في جامعة البصرة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، قسم الإرشاد النفسي، وقسم العلوم النفسية والتربوية، والجامعة المستنصرية، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وقسم العلوم النفسية، وجامعة بغداد (بن الرشد)، وأستاذة في وزارة التربية، لاستطلاع آرائهم ومناقشتهم في الجوانب التي تخص بناء البرامج الإرشادية، والجوانب الإرشادية ذات التأثير في خفض سلوك العزلة، أعد الباحث المجالات الأساسية، والأهداف العامة والخاصة، ومحاور الجلسات ومواضيعها، والأنشطة والفعاليات، وطرائق تنفيذ البرنامج على وفق أنموذج بوردرز و دروري (Borders & Drury , p : 1992)، الذي تبناه الباحث لكونه ينسجم مع أهداف هذا البحث من حيث الخطوات التي يعتمدها في تنفيذ خطواته، ويعد هذا النظام من الأنظمة الفعالة في التخطيط لبرامج التوجيه والإرشاد كونه يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة بأقل التكاليف وخطوات التخطيط لبرنامج الإرشاد والتوجيه بناء على هذا النظام موضحا في الشكل (١).



شكل (١)
خطوات توضيح أنموذج (بوردرز و دروري)، (Borders & Drury , 1992)

تحديد الأهداف وكتابتها



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

اعتنى الباحث ببعض الأسس المهمة عند صياغة الأهداف كارتباطها بحاجة أفراد العينة، ومراعاتها لعمر أفراد العينة، كذلك درجة التنظيم والدقة في بناء البرنامج الإرشادي وإعداده ويمكن توضيح ذلك عن طريق ما يلي :-

الهدف العام

الهدف العام في البحث الحالي هو بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي مع الذات لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية.

الأهداف الخاصة السلوكية

وتعني أهداف إجرائية قابلة للقياس والملاحظة بشكل مباشر، وتُشتق الأهداف السلوكية من الهدف العام الذي يسعى الباحث إلى تحقيقه، وتضم وصفا لمدى التغير الحاصل لسلوك المسترشد الذي يجب أن يؤدي بعد الانتهاء من كل جلسة إرشادية، وذلك عن طريق التحديد الدقيق لهذا السلوك كي يستطيع المرشد معرفة مدى تحقيقه (نشواني، ١٩٧٧ : ٥٦)

اختيار الأولويات

تم اختيار الأولويات في موضوع الجلسات الإرشادية للبرنامج، وعُرضت بعد ذلك على عدد من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس، والصحة النفسية لإبداء آرائهم السديدة عن صلاحيتها وجدواها، وقد تم اعتماد نسبة الاتفاق على مواضيع الجلسات (٨٠ %) فأكثر، لتحويل الفقرات إلى عناوين للجلسات الإرشادية، وكما موضح في جدول (٧)

جدول (٧) تحويل فقرات سلوك العزلة إلى عناوين للجلسات الإرشادية

ت	الفقرات	موضوع الجلسة
١	٢٦ - ثقتي بنفسي ضعيفة	الثقة بالنفس
	٢١ - ثقتي بالآخرين ضعيفة	
	١٤ - أشعر بأن الآخرين لا يثقون بي	
	٣٠ - أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الآخرين	
٢	١٠ - تخرجني الأفكار الجديدة الذي يطرحها الطلاب التي لا توافقي	الإحساس الإيجابي بمعنى الحياة
	٣ - ليس لي صديق محدد أتحدث معه	
	١١ - يجد الآخرون غرابة عندما أعبر عن مشاعري وانفعالاتي	
	٣٩ - أفضل الابتعاد عن الأماكن المزدحمة بالآخرين	
٣	٥ - لا أرغب في إقامة علاقة صداقة مع الآخرين	تعديل وتنظيمه أسلوب الحياة
	١٥ - أفضل البقاء وحيدا في أثناء الفرض في المدرسة	
	٣٥ - أحب أن أقضي وقتي في الألعاب الالكترونية	



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

٨ - آرائي في كثير من الأحيان تختلف عن آراء الطلاب الآخرين	
٢ - أجد صعوبة في بناء علاقة صداقة مع الآخرين	٤
١٢ - علاقتي مع الأصدقاء لا تدوم مدة طويلة	
٤٠ - أرغب في الانعزال عن الضيوف عند زيارتهم لنا في المنزل	
٢٩ - أجلس مع نفسي وأتضايق من الشعور بالوحدة	
٢٤ - يؤلمني عدم اهتمام الآخرين بي	٥
٢٥ - أفتقد لمحبة الآخرين لي	
١٨ - أحاديث زملائي تافهة لا معنى لها	
١٩ - يبدو لي أن الآخرين يتجنبون الاقتراب مني	
١ - أشعر بأن الآخرين يسيئون فهمي	٦
٢٢ - أشعر بأن الآخرين من حولي يتجاهلونني	
٢٧ - أشعر أنني مرفوض من الآخرين	
٢٨ - يراودني الإحساس بالفشل دائما	

تحديد الأسس التي يقوم عليها البرنامج .

استخدم الباحث أسلوب الإرشاد الجمعي في التعامل مع أفراد المجموعة التجريبية.

الأشخاص المنفذون للبرنامج .

قام الباحث بتطبيق الفنية بنفسه مع استضافة بعض المختصين في مجال الإرشاد النفسي، للاستفادة من خبراتهم في تحقيق أهداف فنية الحديث الإيجابي مع الذات.

تحديد الفنيات والنشاطات ذات العلاقة بأهداف البرنامج الإرشادي .

قام الباحث بتطبيق عدد من الأنشطة والفعاليات الإرشادية ذات العلاقة لتحقيق الأهداف والتي تتسجم مع النظرية المتبناة لهورني، والفنيات المستعملة، التي اعتمدها (مكينبوم) في فنية الحديث الإيجابي مع الذات، إذ حددت ثماني جلسات إرشادية وبواقع جلستين أسبوعيا، ولأن معظم المسترشدين يستجيبون لهذه الفنية من الإرشاد خلال عدد من الجلسات يتراوح بين أربع جلسات إرشادية إلى اثني عشر جلسة إرشادية وبواقع جلستين أسبوعيا (باترسون، ١٩٩٢: ٤٨٥).

جدول (٨)

الجلسات الإرشادية لفنية الحديث الإيجابي مع الذات للمجموعة التجريبية الأولى ومواعيد انعقادها والزمن المستغرق*

ت	الجلسة	عنوان الجلسة	تاريخ انعقادها	الزمن المستغرق
١	الأولى	التهيئة للبرنامج الإرشادي (الافتتاحية)	٢٠١٩ / ٣ / ٣	٦٠ دقيقة
٢	الثانية	الثقة بالنفس	٢٠١٩ / ٣ / ٥	٤٥ دقيقة
٣	الثالثة	الإحساس الإيجابي بمعنى الحياة	٢٠١٩ / ٣ / ١٠	٤٥ دقيقة
٤	الرابعة	تعديل وتنظيمه أسلوب الحياة	٢٠١٩ / ٣ / ١٢	٤٥ دقيقة



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

٥	الخامسة	العلاقات الاجتماعية	٢٠١٩ / ٣ / ١٧	٤٥ دقيقة
٦	السادسة	الإيثار	٢٠١٩ / ٣ / ١٩	٤٥ دقيقة
٧	السابعة	تفنيد المعتقدات والأفكار والخبرات المؤلمة	٢٠١٩ / ٣ / ٢٤	٤٥ دقيقة
٨	الثامنة	ختمية البرنامج الإرشادي	٢٠١٩ / ٣ / ٢٦	٦٠ دقيقة

الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي.

قام الباحث بعرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمختصين في ميدان الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس، والبالغ عددهم (تسعة) خبراء، للتأكد من صدق فاعلية الفنية، ومعرفة مدى مناسبة الفنية.

تطبيق الفنية الإرشادية:

عمل الباحث جاهداً على توزيع أفراد العينة على المجموعتين التجريبية والضابطة بالطريقة العشوائية وكافأها، ثم طبق الفنية الإرشادية على المجموعة التجريبية، وترك المجموعة الضابطة بدون تطبيق، واستخدم مع المجموعة التجريبية الأولى فنية (الحديث الإيجابي مع الذات)، بعد عقد اتفاق مع الطلاب المشتركين، واستغرق التطبيق (ثلاثة أسابيع) للفنية، فكان عدد جلسات البرنامج (ثمانية) جلسات إرشادية وبمعدل جلستين في الأسبوع لكل فنية، بدءاً من يوم الأحد الموافق (٢٠١٩ / ٣ / ٣) وانتهاء بيوم الأربعاء الموافق (٢٠١٩ / ٣ / ٢٦)، ومدة الجلسة الأولى والختمية (٦٠) دقيقة أما مدة بقية الجلسات فكانت (٤٥) دقيقة، وكان موعد بدء الجلسة الإرشادية للمجموعة التجريبية من الساعة (٩، ٣٠) صباحاً إلى الساعة (١٥، ١٠) صباحاً ليوم الأحد، والجلسة الثانية للمجموعة التجريبية كانت من الساعة (٢، ٠٠) ظهراً إلى الساعة (٤٥، ٢) ظهراً ليوم الثلاثاء، كانت تُعقد جلسات البرنامج في يومي (الأحد، والثلاثاء) من كل أسبوع وبعد انتهاء التطبيق للفنية أجرى الباحث الاختبار البعدي لمقياس سلوك العزلة للمجموعة التجريبية والضابطة، وبمساعدة أعضاء الهيئة التدريسية وإدارة المدرسة في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٩/٣/٢٦، وكان انعقاد الجلسات في قاعة مخصصة لإلقاء محاضرات في إعدادية الرسالة للبنين.

النشاطات والفعاليات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

اعتمد الباحث على نظرية (مكينبوم) (العلاج السلوكي المعرفي) في بناء البرنامج الإرشادي، واستخدم فعاليات هذه النظرية وهي: (تقديم الموضوع، والمناقشة، والحوار الداخلي، والتعليمات الذاتية، والتغذية الراجعة، والتعزيز الاجتماعي، والتقويم البنائي، والتدريب البيئي)، واعتمد الإرشاد الجمعي في تحقيق الجلسات الإرشادية، وقد حدد الباحث أنشطة الإرشاد (السلوكي المعرفي) وفعالياته التي استُخدمت في البرنامج الإرشادي على فنية (الحديث الإيجابي مع الذات) لـ (مكينبوم)، وكانت الجلسات المقترحة الأولى والثانية على النحو الآتي.



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

الحاجة	تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للتفاعل مع البرنامج الإرشادي
هدف الجلسة	التعارف المتبادل بين أفراد المجموعة الإرشادية من جهة ، وبين أفراد المجموعة والباحث من جهة أخرى ، وإطلاعهم على طبيعة البرنامج وأهدافه من أجل خفض سلوك العزلة
الأهداف السلوكية	- جعل أفراد المجموعة الإرشادية قادرين على : - - أن يتعرفوا على الباحث لغرض تحقيق التوافق النفسي ويتعارفوا فيما بينهم . - أن يعرفوا المكان والزمان الخاصين بعقد الجلسات الإرشادية . - الاطلاع على طبيعة البرنامج والضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية.
الأنشطة و الفعاليات	- يرحب الباحث بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكرهم على الحضور في الوقت المحدد للجلسة، ويعدها يُعرف باسمه وطبيعة العمل الذي يقوم به . - يطلب الباحث من أفراد المجموعة أن يقدم كل واحد منهم نفسه أمام الباحث وأمام زملائه في المجموعة الإرشادية، ويزود الباحث كل مسترشد بكراس لتدوين المعلومات والتعليمات عن البرنامج الإرشادي، - التهيئة والاستبصار لمساعدة المجموعة الإرشادية لإدراك مشكلتهم بطريقة عقلانية . - يقوم الباحث بمناقشة أفراد المجموعة لتعزيز الثقة والاحترام المتبادل والاهتمام بآراء أفراد المجموعة الإرشادية ويذكر أن الغاية من جلسات البرنامج خفض سلوك العزلة من خلال الانشطة والفعاليات . - يبين الباحث لأفراد المجموعة أن عدد جلسات البرنامج ستكون (اثنتا عشرة) جلسة بواقع جلستين كل أسبوع، والمكان المخصص هو قاعة الاجتماعات في المدرسة، ويتم الاتفاق بين الباحث وأفراد المجموعة على تحديد موعد الجلسات في يومي (الأحد والثلاثاء) من كل أسبوع، ويكون مدة الجلسة (٤٥) دقيقة، ويكون موعد بدء الجلسة في الساعة (٣٠ ، ٩) صباحا بالاتفاق مع إدارة المدرسة، ويذكر الباحث لأفراد المجموعة على ضرورة الالتزام بالضوابط وتعليمات الجلسات الإرشادية وهي: - أ - الالتزام بموعد الجلسة المحددة وعدم الغياب . - ب - الحفاظ على سرية المعلومات، وكل ما يدور في الجلسة . - ج - المشاركة في جلسات البرنامج والتفاعل مع الآخرين في طرح الأفكار والمناقشة. - د - الاحترام المتبادل، وتقبل نقد الآخرين . - هـ - تنفيذ التدريب البيئي الذي يُكلفون به لكونه جزءاً مهماً من البرنامج الإرشادي .
التقويم	- يقوم الباحث بتوجيه مجموعة من الأسئلة لأفراد المجموعة الإرشادية ؟ - هل يوجد طالب لا يرغب في الحضور إلى جلسات البرنامج الإرشادي . - هل يوجد طالب لا يناسبه زمان انعقاد الجلسات الإرشادية ومكانه. - يطلب الباحث الإجابة عن استمارة التقويم الذاتي .
التدريب البيئي	- الطلب من أفراد المجموعة الإرشادية الإجابة عن السؤال التالي . - س/ ما الذي يعزز الثقة بالنفس ؟ وذلك للتهيئة للجلسة القادمة .

الجلسة الثانية	العنوان / الثقة بالنفس	المدة (٤٥) دقيقة
الحاجة	- الثقة بالنفس	
هدف الجلسة	- تنمية الثقة بالنفس لخفض سلوك العزلة .	



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

الأهداف السلوكية	أن تجعل المسترشد قادراً على أن : - يعرف معنى الثقة بالنفس . - يفهم أهمية الثقة بالنفس . - يمارس ما تعلمه خلال الجلسة في حياته اليومية
الأنشطة و الفعاليات	- الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وشكرهم على الحضور في الوقت المحدد . - طرح موضوع الجلسة لأفراد المجموعة الإرشادية الثقة بالنفس، معتمداً في ذلك على فنية (الحديث الإيجابي مع الذات) والفعاليات والأنشطة التالية (تقديم الموضوع، والمناقشة، والحوار الداخلي، والتعزيز)، وذلك لحفز سلوك العزلة . - يوضح الباحث معنى الثقة بالنفس وبيان أهميتها على شخصية الفرد مبرزاً في ذلك أهمية الحديث الإيجابي مع الذات، ومناقشتها مع أفراد المجموعة الإرشادية لحفز سلوك العزلة. - التدريب على مقاومة سلوك العزلة، المرحلة الأولى التمهيد والاستبصار لحفز سلوك العزلة . - عرض نشاط البالونات للترفيه ولتعزيز الثقة بالنفس لأفراد المجموعة الإرشادية . - يوجه الباحث بعض الأسئلة لأفراد المجموعة الإرشادية للمناقشة للتعرف على أحاديثهم الداخلية ، مثل س/ هل أنت مستعد لمواجهة ما يسببه لك سلوك العزلة ؟ - يفسح الباحث بعض الوقت لأفراد المجموعة الإرشادية للتفكير من خلال الحديث الداخلي والتعرف على تلك الأحاديث من خلال المناقشة . - يوجه الباحث بعض الأسئلة لغرض تقييمه التحدث مع الذات لمعرفة الأفكار والسلوكيات غير المتجانسة التي تسبب عدم الثقة بالنفس لدى بعض أفراد المجموعة الإرشادية . - س/ هل تعتقدون بأن التفكير يؤثر في السلوك ؟ - يقوم الباحث باستخدام التعزيز لأفراد المجموعة الإرشادية الذين قاموا بأداء موقف لتعزز الثقة في أنفسهم ، مثل (أحسنت، بطل، بارك الله فيك الخ)
التقويم البنائي	- يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية، وتشخيص السلبيات والإيجابيات من خلال توجيه السؤال التالي إلى أفراد المجموعة الإرشادية . - س / ما هو الشيء الذي يزيد ثقتك بنفسك ؟ - س/ هل الأصدقاء لهم دور في زيادة الثقة بالنفس ؟ - يطلب الباحث الإجابة عن استمارة التقويم الذاتي
التدريب البيئي	- يطلب الباحث من أفراد المجموعة الإرشادية كتابة موقف يشعرون بالثقة بأنفسهم ويستخدمون فيه فنية الحديث الإيجابي مع الذات لتحقيق الثقة بالنفس.

تحقق الباحث من صدق الهدف من خلال التحقق من صدق فرضيته الآتية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الحديث الإيجابي مع الذات) قبل البرنامج وبعده على مقياس سلوك العزلة .

ولاختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ ظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (صفر) دالة إحصائياً لدى مقارنتها



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

بالقيمة الجدولية التي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية (الحديث الإيجابي مع الذات) قبل تطبيق البرنامج وبعده، جدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

القيم الإحصائية لاختبار ولكوكسن لدلالة الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الحديث الإيجابي مع الذات) على مقياس سلوك العزلة قبل تطبيق البرنامج وبعده

درجات الاختبارين للمجموعة التجريبية الأولى	الفرق	رتب الفروق	قيمة ولكوكسن		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			المحسوبة	الجدولية		
١٥٦	٥٢	٩	صفر	٨	٠,٠٥	دالة إحصائية
١٥٥	٥٣	٧				
١٥٣	٥٠	٨				
١٤٧	٥٧	٥				
١٥٢	٦٤	٤				
١٤٥	٤٠	١٠				
١٥١	٦٤	٣				
١٥٠	٥٥	٦				
١٤١	٦٠	١				
١٣٩	٥٦	٢				

ولذلك فإن المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت عليها فنية الحديث الإيجابي مع الذات، قد تحقق فيها خفض سلوك العزلة لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية، ويمكن تفسير هذه النتيجة على أن فنية الحديث الإيجابي مع الذات، لها تأثير واضح وذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية الأولى من خلال دلالة الفرق في الاختيار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى على مقياس سلوك العزلة، ويُعزى السبب في هذه النتيجة إلى فاعلية تأثير الأنشطة والفعاليات المستخدمة في فنية (الحديث الإيجابي مع الذات).
التوصيات.

١ - تدريب المرشدين والمرشدات من خلال إقامة دورات وبإشراف كوادر ذات كفاءة عالية ومدرّبة على استخدام فنيات الإرشاد السلوكي مثل استخدام فنية الحديث الإيجابي مع الذات، لمساعدة الطلاب على تعديل سلوكهم والتخلص من المشكلات النفسية والاجتماعية.



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

٢ - على وسائل الإعلام المرئية عرض نماذج للبرامج الإرشادية في معالجة بعض السلوكيات غير المرغوب فيها لغرض الاستفادة منها في معالجة المشاكل النفسية والاجتماعية والتربوية. المقترحات.

١ - إجراء دراسات تجريبية مستفيدة من البرنامج المقترح وفق فنية الحديث الإيجابي مع الذات على عينات أخرى مثل: طلبة المدارس (الابتدائية، والتدريسيين، والموظفين..... إلخ).

٢ - إجراء دراسة باستعمال البرنامج الإرشادي المقترح على الطلاب الأيتام.

المصادر العربية

١. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠١١): العملية الإرشادية، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٢. الشمري، سلمان جوذه مناع (٢٠١٠): أثر أساليب إرشاديين (التقارب-التلامس) والتفاعل (التكاملي-التبادلي) في خفض العزلة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة المستنصرية، أطروحة دكتوراه غير منشورة.

٣. باترسون، سيسيل هولدين (١٩٩٢): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، (ترجمة عبد العزيز الفقي)، د. ط.، ج ١، دار القلم للنشر والتوزيع.

٤. بلان، كمال يوسف (٢٠١٥): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، دار الإعصار العلمي للنشر ولتوزيع، عمان، الأردن.

٥. الجابري، كاظم كريم و صبري، داود عبد السلام (٢٠١٣): مناهج البحث العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية بن الرشد.

٦. الجزائري، حيدر كريم (٢٠١٧): الإرشاد والصحة النفسية، مكتبة اليمامة للطباعة والنشر، بغداد، باب المعظم.

٧. الحمادي، حماد والهجين، عادل (٢٠٠٩): برامج التوجيه والإرشاد النفسي والأسري التنموية الأسرية، جامعة الملك فيصل.

٨. الخطيب، جمال (١٩٩٥): تعديل السلوك الإنساني، ط٣، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

٩. الرواجفة، عبد الله علي (٢٠٠٤): أثر برنامج إرشادي في تخفيف الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية في الأردن، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، العراق.

١٠. زهران، حامد (٢٠٠٥): التوجيه والإرشاد النفسي، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.

١١. صالح، صالح مهدي وشامخ، بسمة كريم (٢٠١١): التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية السلوكية، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٢. عباس، محمد خليل وآخرون (٢٠٠٩): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٣. عريبات، أحمد عبد الحليم عبد المهدي (٢٠٠١): بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية



بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على فنية الحديث الإيجابي.....

- في الجامعات الأردنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
١٤. كفاقي، علاء الدين (١٩٩٩): الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٥. محمد، عادل عبد الله (٢٠٠٠): العلاج السلوكي المعرفي أسس وتطبيقات، دار الرشد، القاهرة، مصر.
١٦. مشاقبة، محمد أحمد (٢٠١٥): مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين، ط٢، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن.
١٧. مشيل، نيسطور (٢٠١٥): مدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور فني وعلمي، ترجمة: مراد علي سعد وأحمد عبد الله الشريفيين، ط١، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان الأردن.
١٨. نشواتي، عبد الحميد (١٩٩٤): أثر برنامج إرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية في القلق المدرسي لدى طلبة الصف الثالث متوسط في محافظة نينوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.

المصادر الأجنبية

1. Border. & Dryra, M. (1992): "social learning – (Locus of control) – versus Attribution (causal stability) Interoperations of Expectancy of success", journal of personality, Vol. 44, No1, pp: 52 – 68 .
2. Linehan, M. M. (1993): cognitive Behavior treatment of Borderline personality Disorder. New York : Guilford press.
3. Taylor, S (2008): Meta Analysis of cognitive Behavior Treatment for social phobia journal Behavior therapy A and Exp . psychiatry, Vol., 27 No. 1: p: 1–9.