



عنوان البحث: فعالية برنامج إرشادي لتحسين الإفصاح عن الذات في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة

الباحث : رامي جودة عفيفي عبدالغني



قسم علم النفس

## فعالية برنامج إرشادي لتحسين الإفصاح عن الذات في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة

بحث مستقل من رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية  
(تخصص: صحة نفسية)

### إعداد الباحث

رامي جودة عفيفي عبدالغني

### إشراف

د / رحاب سمير طاحون  
مدرس بقسم علم النفس  
كلية التربية – جامعة مدينة السادات

أ.د. / صبحي عبدالفتاح الكافوري  
أستاذ الصحة النفسية  
كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

١٤٤٤ هـ – ٢٠٢٣ م

## المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية معرفي سلوكي لتحسين الإفصاح عن الذات في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة، شارك في هذه الدراسة (٥٨) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية بجامعة مدينة السادات تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (٢٨) طالب ، ومجموعة ضابطة قوامها (٢٨) طالب ، متوسط عمرهم الزمني (١٩.٩) عام وانحراف معياري قدره (٨) شهور، استخدام الباحث الأدوات التالية: مقياس الإفصاح عن الذات إعداد/ عبلة محمد الجابر (٢٠٢٠)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة (إعداد/ الباحث) والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد/ الباحث)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية عند مستوى (٠.٠١) في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للإفصاح عن الذات لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠.٠١) في القياس البعدي بالنسبة للإفصاح عن الذات لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس الإفصاح عن الذات وفي كل بعد من أبعاده، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية عند مستوى (٠.٠١) في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لأحداث الحياة الضاغطة لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠.٠١) في القياس البعدي بالنسبة لأحداث الحياة الضاغطة لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس لأحداث الحياة الضاغطة وفي كل بعد من أبعاده،

**الكلمات المفتاحية:** (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي - الإفصاح عن الذات - أحداث الحياة الضاغطة).

## Abstract

The present study aims at Identify the effectiveness of a cognitive behavioral program to develop the skills of Self-disclosure in the reduction of Compressive life events among university students, which is a cognitive-behavioral counseling program to improve self-disclosure among university students, in which previous studies revealed the importance of this type of counseling as it is effective in improving self-disclosure, and this helps them in facing stressful life events to increase the ability to face stressful life events they have in life, as well as this study is one of the rare Arab studies in this field - according to the vision and experience of the researcher.. Participate in this (58) second grade students who were divided into two groups: an experimental group of (29) students. a control group of (29) students. their average age (19.9) year with a standard deviation of (8) months, author used Self-disclosure scale. (Abla Algabay, 2001) and Compressive life events Scale. (Prepared by researcher),. The results of the study found that: There are statistically significant differences between average degrees in the pre-test and post-test measurement of experimental group At the level of (0.01) For Self-disclosure for post-test measurement,

There are statistically significant differences between average degrees in the post-test measurement of experimental group and control group At the level of (0.01) For Self-disclosure for experimental group and There aren't statistically significant differences between average degrees in the post-test and follow-up measurement of experimental group of Self-disclosure scale and every sub skill from its skills, There are statistically significant differences between average degrees in the pre-test and post-test measurement of experimental group At the level of (0.01) For compressive life events for pre-test measurement, There are statistically significant differences between average degrees in the post-test measurement of experimental group and control group At the level of (0.01) For compressive life events for control group and There aren't statistically significant differences between average degrees in the post-test and follow-up measurement of experimental group of compressive life events scale and every sub skill from its skills.

**Keywords :**(Mentoring program –Self-disclosure– compressive lifeevents).

### أولاً:مقدمة البحث

يمرالأفراد في حياتهم بمراحل إنتقائيةومع كل مرحلة جديدة يمر بها الفرد يواجه أحداثاً وظروفاً ومتطلبات جديدة ، قد تسبب له الشعور بالقلق والضغط وعدم الأتزان . فإن واجه هذه الأحداث بنجاح واستطاع التكيف معها ، شعر بالرضا عن نفسه وعن حياته ، وإن لم يستطع ذلك انخفض لدي الفرد الشعور بالرضا ، وقل مستوى إحساسه بالكفاءة الذاتية والإجتماعية .

ويشير سيلجمان Seligman أن بعض الأفراد عندما يواجهون مواقف ضاغطة تتولد لديهم مشاعر العجز وقلة الحيلة ولا تتناسب استجاباتهم مع الأحداث الواقعية ويصاحب ذلك حالات انفعالية وإعاقات دافعية ويتكون لدى الطالب مستوى من التوقع يؤثر في مستوى استجابته على مواقف متشابهة أو غير متشابهة ، وتكون استجابة الطالب أدنى من المستوى الذي تسمح به قدراته ( محمد الزواهره ، ٢٠٠٦ ، ١٩).

لذا قد نال موضوع الضغوط Stress وأثرها على حياة الأفراد الكثير من الاهتمام حيث ظهر تبعا لذلك الكثير من البحوث والدراسات النفسية، ويعود ذلك الاهتمام إلى أننا نعيش الكثير من الصراعات والمشكلات والتغيرات الاجتماعية التي تعوق إشباع الطالب لبعض حاجاته، كما أن التطورات التكنولوجية وما يترتب عليها من منافسات بين البشر لملاحقه التطور والتغير، كل ذلك من شأنه أن يزيد من تعقيد أساليب الحياة ويرفع من القلق والتوتر فيزيد العبء على الطالب ليصبح فريسة للاضطرابات النفسية ومن ثم تكون الضغوط النفسية بداية للكثير من المشكلات التي يعاني منها الطالب (رئيفة عوض، ٢٠٠١، ٢٢).

وكل شخص يكون معرضا لمواقف ضاغطة إيجابية وسلبية ، فالضغط عنصر مصاحب لحياة كل البشر ويلعب دورا هاما في البقاء، ويملك الضغط تأثيرا إيجابيا كما يملك تأثيرا سلبيا في صحتنا الفيزيائية والانفعالية ، ويتعرض الطلاب

في مختلف المستويات إلى كثير من التفاعلات والاضطرابات الدراسية والضغط النفسية والاجتماعية التي يكون بعضها معوق يحول دون تحقيق الطالب لأهدافه، وقد يتعذر على الطالب مجابتهها ، الأمر التي يستوجب إكسابهم العديد من الفعاليات النفسية التي يلجأ إليها الطالب في مواجهة هذه الأزمات والمعوقات ، وحماية الشخصية الإنسانية من الضغط النفسي والانهيار (جمعة السيد يوسف ، ٢٠٠٦ ، ٢٨٥). وإدراكنا وتفسيراتنا الذاتية للضغوط وكيفية التعامل معها يعتمد على المخزون الشخصي من مهارات مواجهة الضغوط التي نملكها ولهذا فإن معرفه الطالب وإدراكه لمهارات وأساليب مواجهه الضغوط يساعد في التعامل الناجح معها ، والتعرض المتكرر للضغوط يتسبب في كثير من التأثيرات السلبية على الشخصية والارتباك والعجز عن اتخاذ القرارات وتناقص فاعلية السلوك والعجز في التفاعل مع الآخرين وما يترتب عليها من تأثيرات من إرتباك في حياة الأفراد والعجز عن اتخاذ القرارات ، والعجز عن التفاعل مع الآخرين ، وظهور أعراض لأمراض جسمية وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي (Selye,1998, 14). ترتبط الضغوط النفسية بأحداث الحياة اليومية ، وهي منتشرة بين أفراد المجتمع بلا استثناء، ولكن تختلف الضغوطات باختلاف البيئة والمكان ، فضغوطات الطالب تختلف عن ضغوطات الموظف ، وضغوطات الموظف تختلف عن ضغوطات السجن ، إذ تعد بيئة السجن مليئة بالضغوطات النفسية النابعة من القوانين المقيدة ، والتي تحد من حركة وطاقه السجن ، مما يؤدي الى خلق حالة نفسية لدى السجن تتسم بالقلق والتوتر والكآبة والنظرة التشاؤمية للحياة ، نتيجة الضغوطات التي تواجهه ، والى نقص استراتيجيات التكيف لديه ، وقلة

### ثانياً: مشكلة البحث

الحياة المعاصرة مليئة بالأحداث المتعاقبة الضاغطة على الفرد نظراً للتغيرات والظروف السياسية والاجتماعية والاقتصادية، يتعرض طلاب الجامعة لمزيد من الضغوطات والتحديات وتختلف قدرتهم على مواجهة هذه الأزمات ، وعلى التخلص من هذه الضغوطات بدرجة عالية من الشعور بالرضا عن أنفسهم ، فيشعر الطالب بالعبء لإثبات وجوده الفاعل ودوره المهم في ظل كل هذه المجريات والتغيرات رابطاً بذلك إحساسه بالرضا عن نفسه وعطاءه وقدرته على تقديم آرائه وفكره، ومن هنا جاءت هذه الدراسة للبحث عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها طلاب الجامعة ومستوى شعورهم بالرضا عن أنفسهم في ظل ضغوط الحياة ، ولذا تحاول الدراسة الحالية التعرف على مدى فاعلية الإفصاح عن الذات . كأسلوب جديد . في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة ، وذلك من خلال إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الإفصاح عن الذات في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة . ولقد أكدت بعض الدراسات منها، إلى أن الحالة الانفعالية ارتبطت بشكل سلبي دال مع العلاقة العاطفية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وضحت نتائج الدراسة الدور العام الذي يلعبه الإفصاح عن الذات في خفض أعراض الإجهاد الناتج عن مرحلة ما بعد الصدمة ، ، توصلت دراسة منار بني مصطفى، وأحمد الشريفي، ورامي طشوش (٢٠١٧) ودراسة محمد صابر فاروق (٢٠١٨) الى ارتفاع مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة، وانخفاض مستوى الشعور بالرضا عن

الحياة ، ومن هذا المنطلق قام الباحث بإجراء الدراسة الحالية على عينة طلاب جامعة السادات ، والتي تهدف إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الإفصاح عن الذات في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة . والذي سيقوم الباحث على أثرها برصد ومناقشة نتائج الاستبيانات المقدمة من قبل الطلاب ومن خلال الجلسات الإرشادية لهم .ومما سبق تحددت مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي :

ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين الإفصاح عن الذات وخفض أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية:

١. ما فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة؟
٢. ما مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بعد إنتهاء تطبيقه البرنامج بشهرين؟
٣. ما فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة؟
٤. ما مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة بعد توقف تنفيذه بشهرين؟

### ثالثا: أهداف البحث

١. الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة.
٢. الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة.
٣. الكشف عن مداستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة بعد توقف تنفيذه بشهرين.
٤. الكشف عن مداستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة بعد توقف تنفيذه بشهرين.

### رابعا: أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أهمية المرحلة العمرية ، والموضوع الذي تتصدى له ، ألا وهو : التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة حيث أن غياب أو نقص الإفصاح عن الذات يعد أحد العوامل الرئيسية في ظهور الاضطرابات النفسية وفي مقدمتها أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة .

تمثلت أهمية الدراسة في :

١. الأهمية النظرية:

- نكتسب الدراسة الحالية أهميتها النظرية من خلال إسهامها في إثراء المعرفة التراكمية عن الذات، من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة الحديثة؛ التي تتناول البرامج الإرشادية الهادفة لتنمية هذا المتغير، وما يفتحهم من مجالات جديدة للبحث في البيئة العربية.
- تسهم هذه الدراسة في زيادة رصيد المعلومات والحقائق المتوفرة عن الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة.
- الاستفادة من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة .

## ٢. الأهمية التطبيقية:

- السعي الي تقديم خلفية نظرية حول موضوع الدراسة (أحداث الحياة الضاغطة) بما يقدمه من نتائج معرفي يساهم في التعرف على مفاهيم الدراسة وبما يفيد المهتمين والعاملين في ميدان الارشاد مع هذه الفئة.
- منالأمولأننتفيدنتائجالدراسةالحاليةالمعلمينوالمرشدينوالأسروالتلاميذ خاصة، والتربويين عامة؛ فيالكشفعنأسبابتدنيمستوىالإفصاح عن الذاتلطلاب وبالالتالي تعديلها لديهم، وتوجيهها الوجهة الصحيحة، معاستغلالالماليهممنقدرات وامكاناتاستغلالايجابياً؛ يحققالمرجومهمفيهذاالمرحلةالعمريةالمهمةفيحياة الفرد.
- كما ان الدراسة قد تفتح المجال لدراسات أخرى تحاول الاستفادة من الإرشاد المعرفي السلوكي في البيئة العربية بصفة عامة ، والبيئة المصرية بصفة خاصة ، كما تقيد الإخصائين النفسيين العاملين بمراكز الإرشاد النفسي والاجتماعي والسلوكي وبالعيادات النفسية ، واعداد البرامج الإرشادية الملائمة لهذه الفئة على أسس علمية سليمة .

## خامسا: مصطلحات البحث

### الارشاد المعرفي السلوكي :

يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى التعامل مع تحريف الفرد للواقع، والذي يُستنتج دون تمييز، فمثلاً عندما يرى أن الآخرين يريدون أن يؤذوه، أو قد يرى آخر الاكتئاب في أنه لم يعد قادراً على أن يقرأ أو يقود السيارة، ومع ذلك فعندما يُطلب منه أداء هذه المهمة فإنه يقوم بأدائها، وهناك تحريفات سهلة الكشف نسبياً، ومن أمثلة ذلك: (إني عبء على أسرتي)، وهناك أحكام يتطلب التحقق منها جهداً أكبر مثل: (لا أحد يحبني)، وفي مثل هذه الحالات فإن الفرد عندما يُصبح مدرساً على تسجيل أفكاره فإنه يكون قادراً على كشف التحريفات الموجودة في أفكاره. (أرون بيك، ٢٠٠٠، ١٧٥).

ويعرف أحمد عبدالخالق (٢٠٠٢، ٨٧) البرنامج بأنه: "مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية، تهدف إلى تقديم خدمات تساهم في حل مشكلات الأفراد وتنمية مهاراتهم وقدراتهم؛ لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم ذلك في صورة جلسات منظمة في إطار علاقة متبادلة".

وعرفت سحر عبدالحميد (٢٠١٠، ١٩) البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بأنه: "تقنية إرشادية يتم من خلالها إعادة التفكير والتفسير والتحكم في المواقف الضاغطة، وعرفه رأفت قابيل.

عرفه (السواط، ٢٠٠٨، ص ٢٥) "شكل من اشكال الارشاد النفسي الذي يستخدم عند غساة تأويل الواقع لذلك تكون الاولوية الرئيسية في الارشاد المعرفي تصحيح التصورات والافكار الخاطئة .

### يعرف الباحث البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في هذه الدراسة:

مجموعة من الخبرات الإرشادية المخططة ، والتي تركز على الأبعاد المختلفة للإفصاح عن الذات في إطار مواقف مدروسة وذات أهداف واضحة بهدف المساعدة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لديهم، وهوشكلٌ من أشكال العلاج النفسي، يعمل على دمج فنيات الإرشاد المعرفي، والإرشاد السلوكي (فنيات معرفية وسلوكية)، وأخرى اجتماعية؛ من خلال عدة جلسات؛ بهدف رفع دافعية التعلّم، وخفض بعض المشكلات السلوكية، وإعادة البناء المعرفي للتلميذ حتى يتمكن من تعديل السلوكيات المختلفة وظيفياً.

يعرف الباحث البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إجرائياً : مجموعة من الإجراءات المعرفية السلوكية الإرشادية المنظمة والمتراصة، والأنشطة والخطوات والمهارات المعدة من قبل الباحث لمساعدة طلاب الجامعة في تحسين الإفصاح عن الذات ومعرفة أثره في خفض أحداث الحياة الضاغطة.

### . الروافد العلمية للإرشاد المعرفي السلوكي

ترجع النشأة التاريخية للعلاج المعرفي السلوكي حيث دون إبيكتيتوس Epictetus (أحد فلاسفة العصر اليوناني)، أن الناس لا يضطربون بسبب ما يمرون به من أحداث ومواقف، بل بسبب نظرتهم الخاطئة تجاه هذه الأحداث والمواقف، وهذا حذوه في هذه الوجهة علماء العصر الحديث مثل أرنولد (Arnold, 1960)، وبيك (Beck, 1964)، وإليس (Ellis, 1962)، وكيلي (Kelly, 1955)، ولازاروس (Lazarus, 1969)، وتتلخص الأصول الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي في أن الأفكار يمكن أن تؤدي إلى الانفعالات والسلوك، وينشأ الاضطراب الانفعالي (الوجداني) من التفكير المنحرف السلبي، ومن هنا فإن الاضطراب الوجداني يمكن علاجه بمجرد تغيير التفكير (الذي يُفترض أنه متعلم) (بيرني كورين، ٢٠٠، ٣٠)، وقد لاقى الإرشاد المعرفي السلوكي منذ ظهوره تأييداً واسعاً من الباحثين؛ نظراً لما يتمتع به من المنطقية والوضوح والاختصار، ويُعد إرشاداً تعليمياً يمكن من خلاله حل المشكلات خلال فترة زمنية قصيرة، وقد أثبتت فاعليته؛ حيث استخدمه بيك وزملاءه وكثير من الباحثين في علاج مرضى القلق ومرضى الرهاب الاجتماعي، بل تعدى

الأمر ذلك واستخدم في خفض بعض الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية الأخرى ,Christine, & Reilly, 1999, (14).

أمّا عن الاتجاهات الفكرية للإرشاد المعرفي السلوكي، فيمكن التمييز بين ثلاثة اتجاهات فكرية للإرشاد المعرفي السلوكي وهي:

#### أ. اتجاه آرون بيك: A. Beck

لقد وصف آرون بيك هذا الأسلوب من الإرشاد في دراسته المنشورة عن الإرشاد المعرفي والاضطرابات الانفعالية، واعتمد في هذا النموذج على أفكار كيللي (Kelly, 1955) وبياجيه (Piaget, 1950)، وغيرهم من المهتمين بالإرشاد المعرفي السلوكي، ويفترض هذا النموذج أن أفكار الإنسان وإدراكاته الخاطئة تقود إلى الاضطرابات المعرفية والانفعالية والسلوكية، وبمعنى آخر فإن الأسباب الرئيسية لاضطرابات ومشكلات الإنسان الانفعالية والسلوكية ترجع إلى أفكاره الخاطئة (حسين سليمان، ٢٠٠٤، ٢٣٣).

ويهدف هذا النموذج إلى تصحيح وتعديل الأفكار المضطربة، والتي تشكل خبرات العميل، وتشكل الأساس للتشويه المعرفي الذي يعاني منه العميل، ومن ثم يصحح تعديل الانفعالات والسلوكيات المتصلة بها أمراً ليس صعباً (Marline Cooper & Joan, 2008).

وهناك مجموعة من الخطوات التي تستخدم من خلال هذا الاتجاه وهي:

- التعرف على الأفكار الخاطئة والمشوهة والأوتوماتيكية (التلقائية)، والعمل على تصحيحها.
- إبعاد الأفكار الخاطئة والتركيز على تصحيحها.
- ملء الفراغ الناتج عن التخلي عن الأفكار الخاطئة بأفكار أخرى إيجابية وعقلانية.
- الوصول إلى دقة الاستنتاجات، وتدريب العميل على كيفية الحصول على المعلومات الدقيقة.
- التخلي عن المطالب غير العقلانية.
- التحويل (أي تحويل اهتمام العميل إلى أوجه نشاط عديدة مثل الألعاب الرياضية . الأنشطة الفنية وغيرها).
- التحصين التدريجي، ويُقصد بها تشجيع العميل على مواجهة مواقف القلق تدريجياً (عادل عبدالله محمد، ٢٠٠٠، ٧٠).

#### ب اتجاه ألبرت إليس Ellis:



لقد ذهب إيليس إلى أن الناس يضطربون لأنهم يقبلون أفكارًا غير عقلانية، أو قضايا غير منطقية، وأورد مجموعة من الأفكار الخاطئة، مثل: إنه من الضروري للإنسان أن ينال استحسان كل شخص هام في البيئة، وأن يكون كفتًا وفعالًا بصورة تامة، وأن هناك حلًا واحدًا صحيحًا لكل مشكلة، وأن الأفكار الخاطئة الشائعة بين الناس والتي تقف وراء سلوكهم الخاطئ يمكن للمرشد أن يواجهها بإعادة البناء المعرفي من خلال أربعة مراحل هي:

**المرحلة الأولى:** وتهدف إلى تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد، ويحاول فيها المعالج أن يوضح للفرد أن ما نقوله لأنفسنا يصبح ما نعتقده، ويتحكم ذلك في تصرفاتنا وأساليب سلوكنا.

**المرحلة الثانية:** يحاول أن ينتقل المعالج من المبدأ العام إلى التطبيق على الموقف السلوكي، أو المشكلة الراهنة التي يواجهها العميل، وهي فحص الأفكار غير العقلانية التي يمكن أن تكون عند الفرد، ويعتبر نجاحًا للمعالج إذا ما استطاع أن يقنع العميل أن بعض الأفكار التي كانت لديه وتوجه سلوكه غير منطقية وغير عقلانية.

**المرحلة الثالثة:** وفيها يقوم المعالج بتشجيع العميل على عدم التمسك بالأفكار غير المنطقية؛ وذلك لأن لها نتائجها السلبية على مشاعره وانفعالاته وأنماط السلوك التي تصدر منه، ويحاول المعالج أيضًا في هذه المرحلة أن يربط بين المظاهر السلوكية والانفعالية ومظاهر التوتر والاكنتاب التي تبدو على العميل من ناحية، والتمسك بالأفكار غير المنطقية من ناحية أخرى.

**المرحلة الرابعة:** وفيها يقوم المعالج بتشجيع العميل على أن يتعرف على التطبيقات السلوكية، والنتائج التي ظهرت في مجال علاقاته الشخصية، والتي نتجت عن تبنيه أفكارًا منطقية وعقلانية (علاء الدين كفاي، ١٩٩٩، ٣٠٤).

#### ج اتجاه دونالد ميتشنيوم: D. Meichenbaum

قامت فكرة التدريب على الأحاديث الذاتية أو التعليمات الذاتية عند ميتشنيوم على فرض مؤداه: "إن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها، فسلوك الإنسان يتأثر بالجوانب المختلفة لأنشطته، والتي توجه بتكوينات متنوعة مثل الاستجابات الفسيولوجية، وردود الفعل الذاتية والمعارف (الجوانب المعرفية)، والتفاعلات الاجتماعية (الخاصة بالعلاقات مع الآخرين)، ويعتبر الحديث الداخلي أحد هذه الأنشطة أو التكوينات.

وتتضمن عملية الإرشاد عند دونالد ميتشنيوم ثلاث مراحل أساسية هي:

**المرحلة الأولى:** الملاحظة الذاتية: أي أن يكون العميل قبل عملية الإرشاد بعض الأحاديث الذاتية السليمة، وكذلك تخيلات غير مناسبة، ويحاول المرشد أثناء عملية الإرشاد أن يزيد من وعي العميل وانتباهه؛ ليركز على أفكاره ومشاعره وردود أفعاله وسلوكياته المتصلة بعلاقاته الشخصية، وتؤدي هذه العملية إلى بنية معرفية جديدة، تسمح للعميل بأن ينظر إلى

المشكلات الخاصة به في صورة مختلفة، وأن يولد أفكارًا وسلوكيات لا تتواءم مع المشكلات، وتعطي للعميل إحساسًا بالضيق والأمل اللازم لإجراءات التغيير.

**المرحلة الثانية:** الأفكار والسلوك غير المتوائمين: في هذه المرحلة فإن ملاحظة العميل لنفسه تتضمن حديثًا داخليًا مضمون، "إذا كان سلوك العميل مطلوب تغييره فينبغي أن يكون ما يقوله لنفسه أو يتخيله يولد سلسلة سلوكية جديدة غير متوائمة، (تتنافر) مع سلوكياته غير المتوافقة، (سلوك المشكلة أو الأعراض)، ويجب أن يتضمن الحديث الذاتي الجديد كل الخصائص الوظيفية للحديث الذاتي، (التأثير على أنظمة الانتباه والتقدير، والاستجابات الفسيولوجية واستثارة سلوكيات جيدة).

**المرحلة الثالثة:** تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير: تتضمن هذه المرحلة قيام العميل بسلوكيات التعامل (المواجهة) على أساس يومي، وكذلك الأحاديث الذاتية حول نتائج هذه التجارب الشخصية، ومحاولة تعميم السلوكيات الجديدة التي اكتسبها إلى مواقف أخرى (Marline , Cooper & Joan, 2008,58)

كما يحدد (Marlene Cooper & Joan, 2008) مجموعة من الخطوات العلمية التي يتضمنها العلاج السلوكي فيما يلي:

- **تحديد سلوكيات المشكلة:** وهنا يحتاج الفرد أن يكون محددًا بالهدف (أي تحديد السلوكيات) التي ستكون محور التغيير: أي التي تكون بحاجة إلى الانطفاء، بالإضافة إلى السلوكيات التي ما زالت في حاجة إلى التطور والنمو، وتلك التي في حاجة إلى التشكيل مثل نقص التوكيدية وقلة الدافعية.
- **جمع البيانات:** وتتضمن ملاحظة السلوكيات التي يتطلب تغييرها، وقراءة بعض الإشارات والعلامات التي تعبر عن المشاعر (الغضب والكراهية) وتقييمها.
- **تحديد الهدف:** يقوم المعالج والعميل معًا بتحديد الأهداف التي يريدان تحقيقها من خلال عملية التدخل المهني، بما تتضمنه من (تحديد للأفكار والمعلومات والمعارف والسلوكيات السوية) المراد إكسابها للعميل.
- **التدخل المهني:** تتضمن مجموعة من الفنيات التي يتم تطويرها؛ ليتمكن العميل من الوصول إلى الهدف الذي تم تحقيقه.
- **الواجبات المنزلية:** وفيها يقوم المعالج بإعطاء مهام وواجبات منزلية تساعد العملاء على ممارسة المهارات التي تعلموها في العلاج، وتعمل على زيادة تحقيق الأهداف من جلسة إلى أخرى.

- **التعزيز للتغيير:** اكتساب سلوكيات جديدة وموجبة تحتاج إلى إشباعها بالتعزيز الإيجابي، وهذا يتم عادةً إمّا عن طريق تعزيز العملاء لأنفسهم بالدخول إلى مجال تعلم سلوكيات جديدة، أو عن طريق تدخل المعالجين السلوكيين بعمليات تعزيزية لسلوك العملاء.
- **إعطاء العملاء الدفعة للتغيير:** العملاء في حاجةٍ للتصديق على التغيير، بدلاً من انتساب التغيير إلى المعالج فقط، وهنا يتعلمون الشعور بأنهم يمتلكهم ممارسة سلوكيات سوية، تمكنهم من ضبط وتقدير الذات.
- **الوقاية من حدوث انتكاسة:** وذلك عن طريق تطبيق استراتيجيات إدارة الذات مثل التدريب على مهارات التوافق والتكيف، واستخدام التعزيز الذاتي يساعد في الوقاية من حدوث الانتكاسة.

مما سبق يمكننا القول أن الإرشاد السلوكي م كأبرز أساليب الإرشاد النفسي، ويُستمد هذا الأسلوب بما يتضمنه من إجراءات من خلال النظرية السلوكية، سواء ما يخص الإرشاد السلوكي، أو العلاج السلوكي؛ لكونهما وجهين لعملة واحدة، ويفيد هذا الأسلوب بأن سلوك الإنسان متعلم، وأن لدى الفرد دوافع فيسيولوجية بمثابة محركات رئيسية في سلوك الفرد، ومن خلال التعلّم يكتسب هذا الفرد دوافع جديدة توجه سلوكه، وبالتالي تعديله وتغييره وصولاً لتحقيق أهدافه.. ومن خلال هذه النظرة فإن المشكلات والاضطرابات والانحرافات السلوكية ما هي إلا إعادة متعلمة خاطئة، أو سلوك غير تكيفي أو توافقي تعلمها الفرد للتقليل من قلقه وتوتراته، لذا فإن فكرة الإرشاد السلوكي تقوم أساساً على التعلّم أو إعادة التعلّم أو محوه وإزالته.

## ١- الإفصاح عن الذات Self-disclosure:

يحظى موضوع الإفصاح عن الذات باهتمام العديد من الدراسات لكونه يمثل الجزء الأساسي في تفاعلاتنا الاجتماعية السوية، والأساس في نمو العلاقات البينشخصية. يعد الإفصاح عن الوجداني مفهومًا جديدًا حيث بدأ يبرز الي حيز الدور في أوائل النصف الثاني من القرن العشرين ان الاهتمام به ازداد بعد ان قام العلماء بالاتجاه لدراسته في مجالات نفسية مختلفة، وبدأ علماء النفس يهتموا بدراسته لما له من دور فعال في الارشاد النفسي والعلاج النفسي، وعلماء الاجتماع اهتموا به خاصة في مجال العلاقات البينشخصية، ومن أوائل المستخدمين له في صورة مختلفة هو عالم النفس التحليلي سيغموند فرويد وأطلق عليه التنفيس الانفعالي، وبعد ذلك بدأت الدائرة تتسع أكبر من أنه مجرد تنفيس انفعالي، ليشمل جوانب كثيرة من الذات لدي الفرد ومشاعره وخبراته واتجاهاته وميوله واهتماماته وعلاقته الشخصية، وأطلق عليه البعض إفصاح ذاتي والبعض إفصاح وجداني، فهو في النهاية تعبير الفرد عن ما بداخله للآخرين.

## تعريف الإفصاح عن الذات Self-Disclosure

ويرتبط مفهوم الإفصاح عن الذات بالتوجه الاجتماعي حيث إن الإفصاح عن الذات يشير إلى العملية التي يتم من خلالها كشف الأشخاص عن أفكارهم ومشاعرهم وخبراتهم الشخصية لأشخاص آخرين، فالإفصاح عن الذات يتم للآخرين الذين تقوم بينهم وبين الفرد علاقات حميمة تعتمد على الثقة Trust ، كما يتطلب ذلك توافر درجة معينة من التوجه الاجتماعي لدى الفرد (رضوان شعبان، ٢٠٠٦م) .

يعرفه (Besharat, 2007) بأنه العملية التي من خلالها يكشف الفرد معلومات شخصية وسرية جداً للآخرين، وهذه المعلومات تجعل الفرد معروفاً ومفهوماً للآخرين.

عرفه (Jessica, W. , Jacob, L. Konstantina, 2015,194) بأنه اعتراف انتقائي ودقيق ومقصود للمعلومات متعلقة بالذات.

تعرف ريم (٢٠١٦، ص٢) "بأنه الكشف عن معلومات شخصية للآخرين عن قصد".

عرفه (Ravichander, A. & Black, 2018, 254) "الإفصاح عن الذات هو كشف الفرد عن معلومات عن نفسه للآخرين. وهو المشاركة الطوعية للمعلومات التي يمكن أن تشمل للأراء والأفكار والخبرات والتفضيلات والقيم والمعتقدات والمشاعر والمواقف والطموحات والإعجاب والكرهية. وخطط المستقبل".

تعرف عبلة الجابر (٢٠٢٠) "الإفصاح عن الذات بأنه مشاركة الآخرين كتابة أو شفاهة لمعلومات ترتبط بالشخص الذي يفصح عنها، وتكون هذه المعلومات مرتبطه بموضوعات وجدانية أو شخصية"

#### تعريف الإفصاح عن الذات اجرائياً:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في ضوء مقياس الإفصاح عن الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

#### ب- أهمية الإفصاح عن الذات:

ان التعبير عن الحدث الذي يمر بنا وإخراج ما بداخلنا من مشاعر وأفكار عميقة، سواء شفها أو بالكتابة يجعلنا نشعر بقدر كبير من الراحة النفسية والجسدية.

- الإفصاح عن الذات يسمح بتبادل الخبرات بين الأفراد من خلال تعبير الفرد عن خبراته السابقة وإظهار مشاعره.
- يجعل الإفصاح الفرد اجتماعياً لأنه يمكنه التعبير عن آرائه ومواقفه ويكون له معتقدات وتوجهات ويتمتع بالصدق الاجتماعي.
- الإفصاح عن الذات يجعل الفرد لديه استبصار ذاتي وهوية ذاتية.
- الإفصاح عن الذات يزيد قبول الفرد لذاته مما ينعكس على ثقته بنفسه.
- الإفصاح عن الذات يجعل الفرد يعترف بمظاهر شخصيته العميقة ويعترف على نفسه بشكل أفضل وانعكاس ذلك على علاقته بالآخرين.
- يخفف الإفصاح عن الذات من الضغط النفسي والبدني للخبرات المؤلمة والمخزية. (Farber, 2006)

ولقد أصبح الإفصاح أحد المتغيرات النفسية المؤثرة بعمق في نمو العلاقات البينشخصية وتطورها من خلال إفصاح الأفراد لبعض عن مشاعرهم وأفكارهم العميقة (لطيفة عثمان، ٢٠١٠). وقد قرر المعالجون بالتحليل النفسي أهمية استخدامهم لفنية الإفصاح عن الذات للحالة / المفحوص؛ لأن ذلك يساعد على التحليل الأفضل، ولأن المفحوص يفصح عن خبرات

انفعالية مما يساعده على التغلب على انفراده، وزيادة تواصله مع الآخرين، كذلك فإن الإفصاح عن الذات يحقق للمريض الشعور بأنه يعمل مع المعالج سويًا، لكن الحالة تعرف عن نفسها أكثر، لذا فهو الأقدر على التعبير والإفصاح عن ذاته، وهذا من فوائد استخدام فنية الإفصاح عن الذات في مجال العلاج النفسي).

ج- معوقات كثيراً ما يتردد الإنسان في الإفصاح عن ذاته للآخرين خوفاً من العواقب التي قد يجنيها من وراء ذلك

والتي ذكرها كل من (Knapp & Vengelisti, 2000) وتتمثل في الآتي:

الخوف من ظهور عيوبك للآخرين: فالإفصاح عن الذات سيظهر للطرف الآخر

القصور في شخصيتك، أو في المهارات التي تتمتع بها، وهذا ما يدعو كثيراً من الرجال إلى التردد في طلب المساعدة عندما يضلون الطريق لكي لا يظن الطرف المقابل أنهم تائهون أو أنهم لا يملكون القدرة على تحديد الاتجاهات.

كما أشار كل من (Tangney, Miller, Flicker Barlow, 1996) إلى أن الأفراد الذين يعانون من الشعور بالذنب يكونون أكثر ميلاً للمشاركة مع الآخرين في المواقف والأحداث الاجتماعية، وذلك من خلال مناقشة الآخرين فيما يشعرون به ويؤرقهم، حيث إن الشعور بالذنب يكون غير مريح، فيكون الإفصاح عن مشاعرهم ومشكلاتهم مع الآخرين ربما طريقة للتواءم والتكيف مع الشعور بالذنب. وخلال إفصاح الفرد عن مشاعره وخبراته السلبية للآخرين يشعر بقربه من الآخرين عاطفياً، كذلك يتيح "الإفصاح عن الذات للفرد الفرصة أن يثق بالآخرين لدرجة تسمح له بالبوح عن خبراته ومشاعره الذاتية، مما يساعده على أن يتخلص من أعبائه النفسية من خلال التنفيس الانفعالي لمشاعر مؤلمة أو مخجلة مما يحسن من صحته النفسية (Farber, 2006 .13). فقد ينتاب الفرد القلق والجزع من أن يصبح مرفوضاً من الآخرين بعد أن أباح لهم عن خبراته ومشاعره الشخصية، هذا من جهة، ومن جهة أخرى قد يعاني الفرد الذي أفشى للآخرين عن ذاته من التفكير في احتمالية بوح الآخرين بما أفشى لهم من أسرار تمثل له خصوصية، أو قد يعاني من الإحساس بالخجل والعار بعد أن تحدث مع الآخرين عن مشاعره الخاصة (Farber & Berano, 2004)

حيث تبين أن إفصاح الذات له تأثيرات وأثار إيجابية على الجوانب النفسية، والاجتماعية للفرد وأيضاً يمتد إلى الصحة الجسمية

(Stroebe & Schust, 2006).

الإفصاح عن الذات يعد من المقومات الأساسية للصحة النفسية؛ حيث يساعد الفرد على التخلص من الانفعالات والرغبات المكبوتة والتعبير عنها، وبذلك يصل إلى حالة الاستقرار. وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الإفصاح عن الذات يرتبط إيجابياً ببعض المتغيرات النفسية الإيجابية مثل : فاعلية الذات المدركة لدى الأفراد من طلاب الجامعة لمرحلة

البكالوريوس من الجنسين (Dik & Steger, 2008;

(Li, Lin & Hsiu, 2011; Shin, 2008

#### د- نظريات الإفصاح عن الذات :

تتعدد نظريات الإفصاح عن الذات والتي نستدل منها:

##### نظريه سوليفان

يري "سوليفان" أن طبيعه العلاقات الشخصيه المتبادله هي تلك التي تحدد كل من درجه الاحساس بالانتماء الاجتماعي، وقدره الفرد على الاتفاق مع الاخرين وتقبلهم والتكيف معهم، فيستطيع الفرد أن يكون لديه القدرة على الإفصاح عن ذاته للاخرين من خلال تفاعل الفرد اجتماعياً معهم فالفرد يستخدم أسلوب التحرك نحو الآخرين وفيه الفرد أن يكون محبوباً من قبل الآخرين ويشعر بأن الآخرين يتقبلونه ويرحبون به ويوافقون عليه، ومن ثم يشعر بأهميته

. (Kahn & Garrison, 2009, 575)

##### نظريه التغلغل الاجتماعي:

وقد اهتم أصحاب هذه النظرية بتشبيه شخصية الفرد بأنها متعددة الطبقات، فهناك الطبقة السطحية والتي يطلق عليها الذات العام، وتشير إلي أن الفرد في بدايه التفاعل الاجتماعي يتجه نحو الكشف عن مساحات ضيقه جدا عن ذاته للاخرين، وهناك طبقة اخري وهي الطبقة الداخليه والتي يطلق عليها الذات الخاص، والمتمثله في مستوي عمق كشف الذات لتصبح اكثر تلقائيه من خلال التفاعل الاجتماعي ويبدأ الفرد بالكشف المتدرج عن ذاته. ومن ثم فإن الفرد لا يكشف عن مشاعرة الشخصية من بداية الأمر إنما يتدرج في ذلك (Masaviru et al., 2015, 78).

#### أحداث الحياة الضاغطة : Stress full Events :

عرفه (فاروق عثمان، ٢٠٠١) "الضغوط تعني الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداق والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط النفسية علي الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا إلا أن مصادرها تختلف من فرد الي آخر .

يعرفه الباحث: هي أساليب مواجهة المشكلة والبحث عن حل لها ، وهي إجراءات يتخذها الفرد من اجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي ، وفي العادة تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الطالب للموقف الذي يمر به اكثر من كونها صفة ثابتة.

##### تعريف احداث الحياة الضاغطة اجرائيا:

أ- الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلاب في ضوء مقياس احداث الحياة الضاغطة المستخدم في هذه الدراسة الحالية.

##### ب- أنواع الضغوط النفسية :

أنواع الضغوط وإن اختلفت المسميات تتركز في ضغوط بيئية مصدرها المحيط، وضغوط شخصية مصدرها الذات، ضغوط معتادة ومرضية متعددة الأبعاد حسب مصدرها.

ويرى عبد الرحمن الهيجان (١٩٩٨) أن هناك نوعين من الضغوط هما :- الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية، حيث أنه كان ومازال يُنظر للضغوط على أنها تمثل حوادث سيئة ولكن من الممكن أن تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد بشرط أن تكون معتدلة حيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الأفراد في مجالات الحياة العديدة حيث إن الرغبة في تحقيق النجاح يعتبر نوعاً من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوزت درجة معينة تكون ضغوطاً هدامة وضاره فالأداء يتحسن كلما زاد مقدار الضغط إلى درجة مقبولة وبالتالي فإن الزيادة عن هذه الدرجة أو النقصان بشكل كبير قد تسبب الضرر للفرد سواء أكان ذلك في صحته أو نفسيته.

### ج- أنماط أساليب مواجهة الضغوط :

تصنف أساليب المواجهه إلى تصنيفين عريضين لمواجهة الضغط النفسى هما المواجهة التي تركز على المشكلة المواجهة التي تركز على الانفعال، وهذا استناداً إلى وظيفتين رئيسيتين لأساليب المواجهة وهي ضبط التوتر والضيق الانفعالي، أو تغيير المشكل الذي يسبب الازعاج والضيق. ويتضمن هذين الخيارين أغلب أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه للموقف الضاغط. وسنعرضها فيما يلي :

#### ١- أساليب المواجهه المركزة على المشكلة :

تشير إلى المجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن تفاعل الفرد - والبيئة، يعنى التركيز على المشكلة، فهي تشير إلى تلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسى أو مع الموقف الضاغط فالمواجهة المركزة على المشكلة استجابة سلوكية ومعرفية لمواجهة الضغط النفسى عن طريق التعامل مع الوضع، أنها سلوكيات متخذة لتغيير الوضع ومحاولة للسيطرة المباشرة على الموقف الضاغط عن طريق إستعمال الفرد مصادرة الذاتية فى حل المشكلة ومواجهتها مباشرة واتخاذ الاجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة، وتتضمن تحليل المشكلة ووضع خطط أو بدائل حلول تؤدي إلى تغيير الموقف الضاغط بما يتناسب مع صحة الفرد النفسية والسلوكية، ولذلك فهي مجهودات تهدف لإزالة الحدث المهدد أو تقليص تأثيره وتشمل المجهودات المنشطة للتعامل مع المشكل مجموعة من الأساليب منها مخططات حل المشكل والتصدى لها (ليلى شريف، ٢٠٠٢).

#### ٢- أساليب المواجهه المركزة على الانفعال :

تشير هذه المواجهة إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الانفعالي للضغط الذي يشير إلى الجهود لتقليل الانفعالات السلبية التي تنشأ كاستجابة للتهديد، وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف، أو الغضب أو الشعور بالذنب وتتضمن المواجهة المركزة على الانفعال مواجهه سلوكيه وانفعالية ومواجهه معرفية انفعالية (Carver & sheier, 1994).

ويتضح مما تقدم أن لمختلف أساليب المواجهة دور هام عند تعرض الفرد للمواقف و الوضعيات الضاغطة فهي قد تتعامل مع المشاكل بحد ذاته، أو تتخذ أساليب أخرى تتعامل فيها مع الضيق الانفعالي الناتج عن هذه المواقف، كما أنها قد تأخذ شكل مجهودات سلوكية أو معرفية أو انفعالية.

#### د- النظريات المفسرة لأحداث الحياة الضاغطة:

##### ١- نظرية التقدير المعرفي

#### قدم هذه النظرية لازاروس (Lazarus, 1970)

وقد تبني الباحث هذه النظرية حيث ان عندما يدرك الفرد متطلبات الشخصية يصبح لديه القدرة علي تفسير وتقييم الاحداث الضاغطة والعوامل المتصلة بالمواقف، يستطيع الافصاح عن ذاته ومتطلباته.

وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي الادراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد علي طبيعة الفرد، حيث أن كم التهديد رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد علي عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف هذه النظرية "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك علي تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما :

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط النفسية.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (فاروق

عثمان، ٢٠٠١، ص ١٠٠)

#### 2- نظرية هانز سيلي Hans Selye, 1956



## Hanz

## Selye

## يعد العالم هانز سيلبي

من أبرز العلماء المفسرين للضغط النفسية على أساس سفسولوجي، وينظر سيلبي إلى الضغط على أنها استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وينصبا هتما مهعد الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليلاً للفردية فعلا تحت ضغط بيئية مزعجة. ويعرف هانز سيلبي الضغط بأنه إستجابة جسدية عامة أو غير محددة، يقوم ويرسيلياً الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعمامضا غط، يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأنها كإستجابة أوأ نماط معينة من الاستجابات يمكننا الاستدلال منها على أنها الشخصية تحت تأثير موقفضا غط، وتعتبر هذا الاستجابة ضغطا، كما يعتبر حدوثها مصحو بأبأ أعراض متماثل بالحدوث وضغوط تؤثر نظرية هانز سيلبي كمنلازاروس Lazarus، وكوكس COX ومكجرات Mcgrath (ليلا المزروع، ٢٠٠٩، ٤٥).

ويعتقد سيلبي أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتب عنمطام متسعا أطلقعليه جملة أعراض التكيف العام الذي يتكون من ثلاث مراحل:

### ١- استجابة الإنذار Alarm Reaction

وتشمل هذا المرحلة تغييرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم وأيضاً طريقة استدعاء الجسم لكقواها للدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط

### ٢- المقاومة Resistance

يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى جانب العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب بغياضطرابات عضوية.

### ٣- الإدراك Exhaustion

حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهناتتهار الدفاعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغط يؤدي إلى تنفك الكائن الحي بالدرجة التي قد ينتج عنها الموت (عادل الهلالي، ٢٠٠٩، ٦١).

الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (فاروق عثمان، ٢٠٠١، ص ١٠٠)

### ج- أثر الضغوط على الصحة النفسية للفرد والإنجاز المعرفي والأداء :

هناك العديد من الدراسات التي حاولت أن تقدم الأدلة على أن للضغوط النفسية لها تأثير واضح وكبير إلا أن الضغوط ليست ضارة دائما فربما كانت مفيدة في بعض الأحيان من خلال التأثير في درجة الدافعية للإنجاز (جمعة

يوسف، ٢٠٠٦)، ويرى (هارون الرشيدى، ١٩٩٩) أن العلاقة بين المتغيرات النفسية دائرية، بحيث تكون مقدمة ونتيجة في الوقت نفسه، وأن هذا القول ينطبق على الضغوط كمتغير نفسى فى علاقتها مع غيرها من المتغيرات النفسية الأخرى، وفيما بلى توضيح لأثار الضغوط النفسية على الصحة النفسية للفرد والإنجاز المعرفى والأداء.

١. **الصحة النفسية للفرد** : وهى من أهم المؤشرات على نتائج أو آثار الضغوط النفسية، وتفسير ذلك أن هناك حدا من الضغوط من الممكن أن يتحملة الفرد وإذا تعدت الضغوط قلت قدرة الفرد على التحمل وظهرت عليه الاضطرابات النفسية التى تتراوح بين سوء التوافق وأشد الاضطرابات النفسية.

٢. **الإنجاز المعرفى والأداء** : عدم القدرة على إتخاذ القرارات السليمه، وضعف التركيز، انتباه قصير المدى، حساسيه زائدة تجاه النقد.

يستنتج مما سبق أن تأثير الضغوط على الفرد لا يتسلل إلى جزء واحد من شخصيته أو إلى جانب بعينه من جوانب حياته فالضغوط وما يترتب عليها من آثار فى جانب من الجوانب يمتد إلى الجوانب الأخرى. لأن الفرد لا يمكن تجزئ مشاعره أو تحديد مسار ما يطرأ عليه من تغيرات كما أن هذه التغيرات تختلف فى حدتها، كما أن تعامل الأفراد مع هذه الضغوط يختلف من فرد لآخر، فالعلاقة بين الجسم والعقل قويه حيث تتصل الإستجابة الإنفعالية والجسدية بالبيئة الداخلية والخارجية للفرد.

### سادسا:محددات الدراسة

تحدد حدود الدراسة في ضوء عدة مقومات بحيث تختلف من دراسة لأخرى يترتب عليها اختلاف النتائج التي توصلت إليها الدراسة، ويمكن إيضاح هذه المقومات في ضوء حدود الدراسة التالية:

١) **المحددات المكانية**: تم تطبيق ادوات الدراسة على طلاب الفرقة الثانية - كلية التربية - جامعة السادات - محافظة المنوفية .

٢) **المحددات الزمانية** : يقصد بها الفترة الزمنية التي تم استغرقتها لتطبيق أدوات الدراسة بدءاً بالدراسة الاستطلاعية ومروراً بتطبيق أدوات الدراسة السيكومترية وأنتهاً بتطبيق البرنامج التدريبي على طلاب المجموعة التجريبية، والذي تم خلال الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م.

٣) **المحددات المنهجية**:

أ) **المشاركون في الدراسة** :شارك في هذه الدراسة (٥٨) طالب وطالبة من طلاب الصف الفرقة الثانية لطلاب كلية التربية تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (٢٩) طالب ، ومجموعة ضابطة قوامها (٢٩) طالب ، متوسط عمرهم الزمني (١٩.٩) عام وانحراف معياري قدره (٨) شهور .

## ب) منهج الدراسة: المنهج التجريبي

### ج) أدوات الدراسة:

- مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد/عبلة الجابر، ٢٠٢٠)
- مقياس أحداث الحياة الضاغطة (إعداد/الباحث)
- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعدادالباحث)

## سابعاً: الدراسات السابقة

### المحور الاول: دراسات سابقة تناولت برامج ارشادية معرفية سلوكية:

#### دراسة صلاح الدين الضامن (٢٠١٧)

هدفت الدراسة الى الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النفسية لدى الاطفال المساء إليهم في لواء بني كنانة. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبا من الاطفال المساء إليهم من الذكور ،ورزغوا بالتساوي إلي مجموعتين من (١٥) طالبا ومجموعة ضابطة تكونت من (١٥) طالبا وللتأكيد من تحقيق الأهداف تم بناء الأدوات التالية: مقياس العجز المتعلم ،ومقياس المرونة النفسية ،ومقياس للكشف عن الأطفال المساء إليهم وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند المستوي (٠,٠٥) بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في خفض العجز المتعلم ،وعلي الأبعاد الفرعية (الانفعالي والدافعي والمعرفي) كما كشفت النتائج وجود اثر دال احصائيا للبرنامج الارشادي في تحسين المرونة النفسية وأبعادها (الانفعالي والاجتماعي والعقلي).

#### دراسة Oguzie and Nwokolo (2019)

هدفت الدراسة الى البحث في تأثير الارشاد المعرفي السلوكي علي الخجل بين طلبة المدارس الثانوية في منطقة ايوه مبابيس الحكومية المحلية في ولاية إيمو. استخدمت الباحثة الدراسة التصميم شبه من خلال مجموعتين تجريبية وضابطة علي عية شملت (٦٧) طالبا ممن حصلوا علي أعلى الدرجات في أداة قياس الخجل الاختيار القبلي، طبق عليهم مقياس الخجل لتشيك وبوس لجمع البيانات. أظهرت النتائج أن الأرشاد المعرفي السلوكي كان فاعلا في الحد من الخجل بين المشاركين ،وكشفت النتائج أن الإرشاد المعرفي السلوكي كان أكثر فاعلية في الحد من الخجل بين طلاب المدارس الثانوية الذكور مقارنة بالاناث ،وأوصت الدراسة علي أن علي المرشدين اعتماد الإرشاد المعرفي السلوكي للحد من مشكلة الخجل بين طلابهم.

### المحور الثاني: دراسات سابقة تناولت احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها ببعض المتغيرات:

#### دراسة منار مصطفى، احمد الشريفين، رامي طشطوش (٢٠١٧)

هدفت دراسة منار بني مصطفى، وأحمد الشريفيين، ورامي طشطوش (٢٠١٧) إلى الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبا وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة جامعة اليرموك. ولتحقيق أهداف الدراسة كُيف مقياسين لقياس أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كان مرتفعاً، وأن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة كان منخفضاً، ولم تكن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة. وقد وجدت علاقة ارتباطية وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين مقياس أحداث الحياة الضاغطة ككل وجميع مجالات مقياس الرضا عن الحياة باستثناء مجال الرضا عن الحياة الجامعية. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة ككل، وفي المجال الأكاديمي والمجال النفسي تعزى للمستوى التحصيلي ولصالح الطلبة ذوي التحصيل الممتاز، ووجدت كذلك فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة الأسرية والاجتماعية والسياسية تعزى للمستوى التحصيلي، ولصالح ذوي التحصيل المتدني (المقبول)، إضافة إلى وجود فرق في مستوى الشعور بالرضا عن الحياة على المقياس ككل وعلى مجال الرضا عن العلاقات الأسرية والاجتماعية تعزى للمستوى التحصيلي ولصالح ذوي التحصيل الممتاز، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة تعزى لكل من الجنس والمستوى الدراسي.

#### دراسة محمد صابر فاروق (٢٠١٨)

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية المعرفية في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من امهات الاطفال ذوي طيف التوحد تم اختيارهن بشكل قصدي من مركز عين شمس التخصصي للتخاطب وتنمية مهارات اطفال التوحد تم توزيع المشاركات في الدراسة عشوائيا على مجموعتين الدراسة:مجموعة تجريبية اشتملت (١٥) مشاركة لم تعرضن للبرنامج الإرشادي ،ومجموعة ضابطة اشتملت على (١٥)مشاركة لم يتعرضن للبرنامج ،تم تطبيق مقياس الضغوط علي مجموعتي الدراسة قبل التعرض للبرنامج وبعده ومتابعة بعد شهر من انتهاء البرنامج ،وقد اشارت نتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الدراسة لصالح المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر ،مما يشير الى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض الضغوط النفسية واستمرار اثاره بعد شهر من انتهاء الدراسة.كما كشف تحليل التباين المتعدد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتين الدراسة على القياسين البعدي والتتبعي على بعض ابعاد مقياس الضغوط النفسية.

#### دراسة نظمي عودة أبو مصطفى (٢٠١٩)

هدفت الدراسة على التعرف إلى علاقة أحداث الحياة الضاغطة بدافعية الإنجاز الدراسي ،وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى ،مع التعرف إلى العلاقات بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة ،ودافعية

الإنجاز الدراسي ،وجودة الحياة لدي طالبات كلية التربية في جامعة الأقصي ،تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة الأقصي ،واستخدم الباحث الأدوات التالية :مقياس الاحداث الضاغطة لدي طلاب جامعة الأقصي،اعداد:أبو مصطفى (٢٠٠٨)،ومقياس دافعية الإنجاز الدراسي ،إعداد أبو مصطفى(٢٠١٦)،ومقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة،اعداد منسي ،وكاظم (٢٠٠٦).أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة بين درجات مقياس كلا من أحداث الحياة الضاغطة،ودافعية الإنجاز الدراسي لدي طالبات كلية التربية في جامعة الأقصي.كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود أثر دال إحصائيا بين أحداث الحياة الضاغطة ،ودافعية الإنجازالدراسي وجودة الحياة لدي طالبات كلية التربية في جامعة الأقصي .

### دراسة مريم خالد اللبان(٢٠٢٠)

هدفت الدراسة الى التعرف علي طبيعة العلاقة بين اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات لدي طلاب الجامعة ،وكذلك التعرف على مدى اسهام اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة فى التنبؤ بمفهوم الذات لديهم ،وقد تألفت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا وطالبة من طلاب الفرق المختلفة بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر ،وقد استخدمت الدراسة مقياس اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة (اعداد الباحثة) ومقياس مفهوم الذات لدي طلاب الجامعة (اعداد الباحثة)واعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة وقد أشارت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوي دلالة(٠,٠١)بين درجات الطلاب علي مقياس اساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم علي مقياس مفهوم الذات،كما توصلت النتائج الى انه يمكن التنبؤ بمفهوم الذات لدي الطالب الجامعي بمعلومية درجته على اساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات التربوية فى ضوء ما أسفرت منه النتائج.

### المحور الثالث: دراسات سابقة تناولت الإفصاح عن الذات وعلاقته ببعض المتغيرات:

في اطار الدراسات السابقة التي تناولت الإفصاح عن الذات وعلاقته ببعض المتغيرات فقد هدفت دراسة

#### دراسة (Line & Wang 2013)

هدفت إلى فحص الإفصاح عن الذات ونكتم الذات وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الأسرة والأصدقاء لدى طلاب الجامعة من الجنسين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٨٢) طالباً وطالبة جامعيين لمرحلة البكالوريوس، والذين طبق عليهم عدد من أدوات القياس النفسي منها مقياس "نكتم الذات"، وأيضاً قائمة بيانات الإفصاح عن الذات"، ومقياس المساندة الاجتماعية المدركة"، وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائياً توصلت الدراسة إلى نتائج تشير إلى ارتباط الإفصاح عن الذات إيجابياً بالمساندة الاجتماعية المدركة والمتلقاة من الآخرين لدى أفراد العينة من طلبة الجامعة من الجنسين.

#### دراسة (Robinson etal,2018)

هدفت إلي التعرف علي مستوي الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلبة الجامعة، كما هدف بحثهم إلي الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية علي متغير الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وفي ضوء ذلك طبق بحثهم علي عينة مكونة من (٤٠٠) طالبا جامعيًا ، وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لغرض البحث توصلت نتائج بحثهم إلي وجود مستوي منخفض لإفصاح الطلاب عن ذاتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك كما أشارت نتائج البحث إلي عدم وجود فروق دالة احصائيا في متغير الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلبة الجامعة يعزي لمتغير النوع.

دراسة (Yusuf et al,2019)

هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين كل من الإفصاح عن الذات والمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة لدي طلبة في رحلة المراهقة، كما هدف بحثهم إلي الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية علي متغير الإفصاح عن الذات، وفي ضوء ذلك طبق بحثهم علي عينة مكونة من (٥٢) طالبا مما يعانون من بعض الاضطرابات الفسيولوجية، وباستخدام الأسلوب الإحصائي تحليل الانحدار الخطي الملائم لغرض البحث. وقد توصلت نتائج بحثهم إلي أن الأناث أكثر افصاحا عن الذات من أفراد العينة الذكور . كما توصلت نتائج بحثهم إلي وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين متغير الإفصاح عن الذات والمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة، بالإضافة إلي وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الإفصاح عن الذات والقدرة علي التكيف مع الاخرين.

دراسة كل من (Green et al,2016)

هدفت الى التعرف علي مدي المساهمة بين القلق الاجتماعي والإفصاح عن الذات عبر الاونلاين (مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك الخاصة والعامة. وفي ضوء ذلك طبق بحثهم علي عينة مكونة من (٣٠٦) شابا جامعيًا بمتوسط عمر ٢٠ سنة بالجامعة بواقع ٦٥,٧% من الاناث ، وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لغرض البحث، توصلت نتائج بحثهم إلي أن هناك علاقة عكسية بين افصاح الطلاب عن ذاتهم عبر مواقع الفيسبوك الشخصية وزيادة القلق الاجتماعي لديهم خوفا من زملائهم كما أشارت نتائج البحث ان الاناث أكثر قلقا اجتماعيا من الذكور في حين أن الذكور أكثر قدرة علي التحكم في الإفصاح عن ذاتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك).

فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المشاركين فى المجموعة التجريبية على مقياس الإفصاح عن الذات (الأبعاد والدرجة الكلية ) فى القياسين القبلى والبعدى.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المشاركين فى المجموعة التجريبية على مقياس أحداث الحياة الضاغطة(الأبعاد والدرجة الكلية ) فى القياسين القبلى والبعدى.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (الضابطة- التجريبية) في القياس البعدي لمقياس الإفصاح عن الذات وفي كل بعد من أبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (الضابطة- التجريبية) في القياس البعدي لمقياس أحداث الحياة الضاغطة وفي كل بعد من أبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية.
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة لمقياس الإفصاح عن الذات وفي كل بعد من أبعاده الفرعية.
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة لمقياس أحداث الحياة الضاغطة وفي كل بعد من أبعاده الفرعية.

### منهج وإجراءات الدراسة

#### أولاً : منهج الدراسة :

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي للإجابة عن الأسئلة التي تحدد مشكلة الدراسة التجريبية ، حيث إن التجريب من أكثر طرق البحث دقة ، والتصميم التجريبي المستخدم في هذه الدراسة تصميم النموذج ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياس القبلي - البعد - التتبعي" القائم على استخدام مجموعتين من طلاب الجامعة ، ويهدف هذا التصميم إلى اختبار برنامج إرشادي معرفي سلوكي، والمستخدم لتحسين الإفصاح عن الذات ومعرفة أثره في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة.

#### ثانياً : عينة الدراسة :

لجأ الباحث في إجراء الدراسة إلى اختيار عينة محددة بالطريقة "العمدية القصدية" من المجتمع الأصلي ، وقد تكونت عينة الدراسة التجريبية من الطلاب منخفضي الإفصاح عن الذات ومرتفعي أحداث الحياة الضاغطة حسب إجابتهم على أسئلة مقاييس الدراسة وبلغ قوامها (٥٨) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية قوامها (٢٩) طالب، ومجموعة ضابطة قوامها (٢٩) طالب وللتأكد من التكافؤ بين المجموعتين " التجريبية والضابطة " على مقياس الإفصاح عن الذات، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة.

قام الباحث بمقارنة متوسطات الدرجات الخام ، ودرجات الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية ، ومتوسطات الدرجات الخام ، ودرجات الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة لتكافؤ المجموعتين على استمارة مقياس الإفصاح عن الذات ، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة ككل ، وقد استخدم الباحث اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ، والجداول (١) ، و(٢) توضح ذلك :

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغير الإفصاح عن الذات

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة في القياس القبلي (ن=٢٩)		المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٢٩)		المقياس المستخدم
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.٤٤٤	٢.٢١٠	٦.٩٥٦	١.١٩٧	٦.٨٢٨	الإفصاح عن
غير دالة	٠.١٩٥	٢.٠٠٩	١٥.٠٣٥	٢.٠٣١	١٥.١٣٨	الإفصاح عن الآراء
غير دالة	٠.٤٢٤	٠.٨٧٥	٧.٨٦٢	٠.٩٨١	٧.٩٦٦	الإفصاح عن
غير دالة	٠.٢٢٨	١.١٢١	٥.٥٥٢	١.١٨٤	٥.٤٨٣	الإفصاح عن
غير دالة	٠.٠٠٠	٢.٧٧١	٣٥.٤١٤	٣.٠٤٢	٣٥.٤١٤	الدرجة الكلية

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمقياس أحداث الحياة الضاغطة

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة في القياس القبلي (ن=٢٩)		المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٢٩)		مقياس أحداث الحياة الضاغطة
		ع	م	ع	م	
غير	١.٣٧	٣.٧٣٨	٣٣.٥١٧	٣.٩٠٤	٣٣.٣٧٩	الضغوط
غير	٠.١٠٨	٣.٥٥٢	٣٤.٤٨٣	٣.٧٢٧	٣٤.٥٨٦	الضغوط



الضغوط الاسرية	٢٨.٤٨٣	٢.٥٥٨	٢٨.٦٥٥	٢.٤٠٩	٠.٢٦٤	غير
الضغوط	٣٢.٦٥٥	٢.٦٧٦	٣٢.٤١٤	٢.٦٥٣	٠.٣٤٥	غير
الضغوط	٢٨.١٧٢	٢.٦٤٧	٢٨.٣٧٩	٢.٥٤١	٠.٣٠٤	غير
الدرجة الكلية	١٥٧.٢٧٦	٩.٣٧٦	١٥٧.٤٤٨	٩.١٧١	٠.٠٧١	غير

#### ١- مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

اختيرت مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من بين طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية، وقد بلغ عدد أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (١٠٠) طالب ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٩.١) عام إلى (٢٠.٤) عام بمتوسط عمري قدره (١٩.٩) عام وانحراف معياري قدره (٨) شهر وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

#### ٢- مجموعتي الدراسة التجريبية:

بلغ عدد طلاب مجموعتي الدراسة التجريبية "٥٨" طالب وطالبة ، والذين تم تقسيمهم إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية مكونة من "٢٩" طالب وطالبة ، ومجموعة ضابطة مكونة من "٢٩" طالب وطالبة .

#### ثالثاً : أدوات الدراسة :

للتحقق من صحة فروض الدراسة اعتمد الباحث على الأدوات التالية :

#### ١- مقياس الإفصاح عن الذات/اعداد /عبلة محمد الجابر (٢٠٢٠).

أ- الهدف من المقياس : استهدف مقياس الإفصاح عن الذات قياس مكونات الإفصاح عن الذات لدى المراهقين.

#### ب- وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٢٤) عبارة ولكل منها أربع درجات ( بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) ويتضمن المقياس أربعة أبعاد هي: الإفصاح عن الجوانب الشخصية ويتضمن (٥) عبارات، الإفصاح عن الاتجاهات والآراء ويتضمن (١٠) عبارات، الإفصاح عن النواحي الدراسية، ويتضمن (٥) عبارات، والإفصاح عن الأفكار ويتضمن (٤) عبارات.

ج- تعليمات المقياس: صاغ معد المقياس تعليمات الاستجابة للمقياس متضمنة: الهدف منه، وكيفية الاستجابة لعباراته، وشملت التعليمات مثلاً توضيحاً لكيفية الاستجابة ل فقراته.

د- طريقة الاستجابة للمقياس: حرصت معدة المقياس على أن تكون الاستجابة بوضع علامة (✓) أمام الفقرة في المكان الذي يُعبر عن درجة انطباق العبارة على الطالب؛ حيث يوجد بجوار كل عبارة أربع اختيارات، هي: (بدرجة كبيرة جدا -بدرجة كبيرة - بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جدا)، وعلى الطالب أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد المقياس.

هـ - الخصائص السيكومترية للمقياس : قام معد المقياس بحساب صدق وثبات المقياس وفقاً لما يلي:

أولاً : صدق المقياس: تحقق معد المقياس من الصدق للعامل للمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج، وقد تم استخلاص (٤) عوامل تبعاً لشروط محك كايزر Kaiser، ومحك كاتل Cattell، ثم قام معد المقياس بتدوير الأبعاد تدويراً متعامداً باستخدام طريقة التدوير الفاريمكس للوصول لشكل أكثر بساطة وانتظاماً للعوامل والحصول على أفضل الحلول للبناء العملي البسيط، وطبقاً لتدوير الأبعاد باستخدام هذه الطريقة فقد تشعب على العامل الأول: (٥) عبارات، وتشعب على العامل الثاني: (١٠) عبارات، وتشعب على العامل الثالث: (٥) عبارات، وتشعب على العامل الرابع: (٤) عبارات.

- وقام الباحث الحالي بالتحقق من صدق المقياس على المشاركين في الدراسة الاستطلاعية (ن=١٠٠) عن طريق الصدق العملي: حيث قام بإجراء تحليل عملي استكشافي لبيانات المشاركين في الدراسة البالغ عددهم (١٢٥) على مفردات المقياس البالغ عددها (٢٤) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المائل بطريقة الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العملي عن أربعة عوامل فسرت (٥٠.٣٢١%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول (٣) التالي:

### جدول (٣)

تشعبات المفردات على العوامل لمقياس الإفصاح عن الذات (ن= ١٢٥)

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١٦	٠.٧٨٤			
١٧	٠.٨٣٩			
١٨	٠.٥٤٨			
٢٠	٠.٦٣٨			
٢١	٠.٤٢٧			
٦		٠.٤٠٩		
٨		٠.٨١٩		
٩		٠.٦٢٧		
١٠		٠.٥٤١		
١١		٠.٦٢٩		

		٠.٨١٧		١٢
		٠.٧٧٢		١٣
		٠.٥٦٣		١٤
		٠.٧٩٥		١٥
		٠.٤٥٢		١٩
	٠.٤٣٤			٢
	٠.٥٢١			٥
	٠.٦٣١			٢٢
	٠.٨٤٩			٢٣
	٠.٧٨٢			٢٤
٠.٤٣٥				١
٠.٦٩٨				٣
٠.٨٠١				٤
٠.٧٤١				٧
١٠.٧١٧	١١.٨٤٦	١٣.٢٠٤	١٤.٥٥٤	نسبة التباين
٢.٠١١	٢.٤٩١	٥.١٢٩	٢.٧٤٣	الجزر الكامن

- العامل الأول : تشبع عليه المفردات (١٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١) يفسر (١٤.٥٥٤%) من التباين الكلي وتم تسميته الإفصاح عن النواحي الدراسية.
- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (٦، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٩) يفسر (١٣.٢٠٤%) من التباين الكلي وتم تسميته الإفصاح عن الآراء والاتجاهات.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٢، ٥، ٢٢، ٢٣، ٢٤) يفسر (١١.٨٤٦%) من التباين الكلي وتم تسميته الإفصاح عن الجوانب الشخصية.
- العامل الرابع: تشبع عليه المفردات (٤، ٦، ٧، ٢٥) يفسر (١٠.٧١٧%) من التباين الكلي وتم تسميته الإفصاح عن الأفكار.

ثانياً: ثبات المقياس، قام معد المقياس بحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المجموع الكلي ، حيث جاءت معاملات الثبات للإفصاح عن النواحي الدراسية (٠.٨٠)، والإفصاح عن الآراء والاتجاهات (٠.٨٦)، والإفصاح عن

الجوانب الشخصية (٠.٨٦)، والإفصاح عن الأفكار (٠.٥٧) والمجموع الكلي (٠.٩٢) وهذه معاملات ثبات عالية، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

وقام الباحث الحالي بالتحقق من ثبات المقياس على المشاركين في الدراسة الاستطلاعية بطريقة التجزئة النصفية؛ حيث قام بتقسيم المقياس ككل إلى نصفين كما قسم كل بُعد إلى نصفين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل قسمين، والجدول (٤) التالي يوضح النتائج:

#### جدول (٤)

معامل الارتباط بين نصفى كل بعد ونصفى المقياس (ن = ١٢٥)

الأبعاد	الإفصاح عن النواحي الدراسية	الإفصاح عن الآراء والاتجاهات	الإفصاح عن الجوانب الشخصية	الإفصاح عن الأفكار	المقياس ككل
معامل الارتباط	٠.٦٨٢	٠.٧٦١	٠.٨٦٣	٠.٧٤١	٠.٨٩٤

يتضح من جدول (٤) أن ثبات المقياس ككل وأبعاده بشكل مستقل مرتفع ، حيث أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ومناسبة ، مما يُشير إلى أن المقياس بأبعاده يتسم بثبات ملائم.

**ثالثاً : الاتساق الداخلي:** تحققتعدة المقياس منصدق الاتساق الداخلي والذي تم من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبُعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية، وكانت جميع مفردات المقياس مرتبطة مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها ، كما أن جميع أبعاد المقياس جاءت مرتبطة مع الدرجة الكلية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية.

وقام الباحث في الدراسة الحالية بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه ، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية ؛ والجدول (٥)، و (٦) التاليين يبيينا ذلك:

#### جدول (٥)

الاتساق الداخلي لمقياس الإفصاح عن الذات لطلاب كلية التربية (ن=١٢٥)

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثاني	معامل الارتباط	البعد الثالث	معامل الارتباط	البعد الرابع	معامل الارتباط
١٦	٠.٧٢١	٦	٠.٧٠٤	٢	٠.٨٢٨	٤	٠.٩٧٨
١٧	٠.٧٣٩	٨	٠.٨٣٣	٥	٠.٨٠٢	٧	٠.٧٠١
١٨	٠.٨٧١	٩	٠.٧١٤	٢٢	٠.٧٣٩	٦	٠.٧٨٤

٠.٧٠١	٢٥	٠.٨٤١	٢٣	٠.٧٢٨	١٠	٠.٨٠٢	٢٠
		٠.٦٩٨	٢٤	٠.٧٤٨	١١	٠.٦٩٣	٢١
				٠.٨٣١	١٢		
				٠.٧٠٩	١٣		
				٠.٨٧١	١٤		
				٠.٨٠٣	١٥		
				٠.٧٣٠	١٩		

يتبين من جدول (٥) السابق أن جميع معاملات الارتباط سواء بين درجات المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها والأبعاد والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

**البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين الإفصاح عن الذات ومعرفة أثره في أحداث الحياة الضاغطة**

**لدى طلاب الجامعة (إعداد / الباحث)**

وتعرف الباحث البرنامج إجرائياً: بأنه مجموعة من الإجراءات المعرفية السلوكية الإرشادية المنظمة والمتراصة، والأنشطة والخطوات والمهارات المعدة من قبل الباحث لمساعدة طلاب الجامعة في تحسين الإفصاح عن الذات ومعرفة أثره في خفض أحداث الحياة الضاغطة.

**ثانياً : أهداف البرنامج :** حتى يضمن للبرنامج النجاح يجب أن يبنى البرنامج بناءً محدداً يشمل على أهداف محددة، كما يجب تحديد عدة أشياء لكل موقف إرشادي هي : المدة الزمنية ، والمواد التدريبية، والوسائل التعليمية ، والهدف العام ، وأهداف الجلسة الخاصة ، وإجراءات الجلسة ، وفتيات التدريب ، والأساس النظري ، والمناقشات ، والنشاط المنزلي، ولكل برنامج إرشادي أهداف رئيسة وأهداف إجرائية ، وفيما يلي عرض لهذه الأهداف :

١. **الأهداف الرئيسية:** يمكن تقسيم أهداف البرنامج في الدراسة الحالية إلى:

**(أ) هدف وقائي :** والذي من خلاله يكتسب أفراد المجموعة التجريبية بعض الفنيات التي تمكنهم من تحسين الإفصاح عن الذات ومعرفة أثره في خفض أحداث الحياة الضاغطة ، وذلك من خلال العمل على تبصيرهم بإمكانياتهم وقدراتهم العقلية والنفسية والانفعالية وتدريبهم على ممارسات الفنيات العقلية والانفعالية والسلوكية.

**(ب) هدف نمائي:** يتمثل من خلال إتاحة الفرصة أمام المجموعة التجريبية إلى تحسين الإفصاح عن الذات ومعرفة أثره في خفض أحداث الحياة الضاغطة عن طريق تعزيز قدراتهم العقلية والنفسية والانفعالية.

٢. **الهدف العام للبرنامج:** يهدف البرنامج إلى تحسين الإفصاح عن الذات ومعرفة أثره في خفض أحداث الحياة الضاغطة.

٣. **الأهداف الإجرائية:** تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفنيات المختلفة.

**أولاً:** أسس بناء البرنامج:

يستند البرنامج الحالي على مجموعة من الأسس العامة والنظرية الفلسفية والنفسية والتربوية والاجتماعية التي من شأنها تدعيم البرنامج، ويمكننا اختيارها للأسس التي يقوم عليها البرنامج الحالي فيما يلي:

### ١- الأسس العامة للبرنامج:

تتمثل الأسس العامة للبرنامج

- في قابلية السلوك الإنساني واتجاهات المشاعر للتعديل، والمهارات للنمو والتحسين، ويجب عند تصميم البرامج مراعاة الأسس العامة الآتية:
- وضوح الأهداف التي يتم تنفيذ البرنامج من أجلها.
- توفر المشاركة التفاعلية من جانب جميع الأفراد المشاركين في البرنامج.
- تحديد المدد الزمنية والأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج.
- التقييم الموضوعي للبرنامج (سميرة عبدالسلام، ٢٠١٠، ٥١).

٢- **الأسس النفسية والتربوية:** أخذ الباحث في الاعتبار المظاهر المختلفة للنمو والفروق الفردية في مرحلة المراهقة.

٣- **الأسس الاجتماعية:** استخدم الباحث

الأسلوب الجماعي، وذلك لاهتمامها بالشخص ككائن اجتماعي متأثر ويؤثر في البيئة التي يعيش فيها، ويحقق أسلوب الجماعة المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الباحث والمشاركين، وبين المشاركين وبعضهم البعض.

### تحكيم البرنامج:

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج التدريبي المقترح، قام الباحث بعرضه على خمسة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي؛ لإبداء الرأي فيه من خلال استمارة أعدها الباحث بهدف التحقق من صدق محتوى البرنامج، واشتملت على عدد من الفقرات التي يُجيب عنها السادة المحكمون إجابات متدرجة (مناسب، مناسب إلى حد ما، غير مناسب)، كما طلب منهم إجراء التعديلات التي يرونها مناسبة، بإضافة أو حذف أي جزء من البرنامج، واشتملت الاستمارة على العناصر التالية:

- مدى التزام الباحث بالإطار العام لبناء البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية.
- دقة المحتوى التدريبي من الناحية العلمية.
- مناسبة البدائل المتاحة للمحتوى والعينة.
- مدى مناسبة الفنيات المستخدمة للمشاركين في الدراسة.

وقد اهتم الباحث بمقترحاتهم، حيث استرشد بها في إجراء التعديلات المناسبة على مكونات البرنامج.

### التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح على مجموعة صغيرة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية بجامعة مدينة السادات كان عددهم ٦ طلاب، فقد قاموا بالإطلاع على البرنامج بجميع مكوناته، وذلك بهدف التأكد من سلامته، ووضوح عباراته، وليس إتقان محتوى البرنامج؛ لذلك لم تستغرق هذه التجربة سوى أربعة أيام؛ بهدف تحديد ما يلي:

- وضوح أهداف البرنامج للطلاب.

- مناسبة أسلوب عرض المادة العلمية للطلاب.

- وضوح تعليمات البرنامج.

- سهولة استخدام البدائل.

وذلك بهدف تحديد آراء التلاميذ في البرنامج الإرشادي المقترح بكل مكوناته، من خلال قراءة كل جزء، وتحديد ما هو غامض أو غير واضح، وقد استفاد الباحث من ملاحظاتهم في إجراء التعديلات المناسبة داخل البرنامج، بما يجعله أكثر فائدة وملاءمة لأفراد التجربة الأساسية، وبذلك أصبح البرنامج في صورته النهائية، ويصلح للتطبيق في التجربة الأساسية للدراسة.

### نتائج الدراسة وتفسيرها:

#### ١- الفرض الأول ونتائجه.

ينص الفرض الأول على: "توجد فروق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإفصاح عن الذات، وأبعاده الفرعية لدى طلاب الجامعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح في القياس البعدي"

لإختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة، وجدول (٦) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٦)

المقياس المستخدم	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٢٩)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٢٩)		قيمة ت	مستوى الدلالة	مرتفع
	ع	م	ع	م			
الإفصاح عن النواحي الدراسية	٦.٨٢٨	١.١٩٧	١٤.٣٤٥	١.٥٦٥	٢٣.٤٧٨	٠.٠٠١	٠.٨٣

مرتفع	٠.٨٤	٠.٠١	٢٥.٠٠٧	٢.٩٦٠	٣٠.٧٥٩	٢.٠٣١	١٥.١٣٨	الإفصاح عن الآراء والاتجاهات
مرتفع	٠.٨٠	٠.٠١	٢١.٤٦٢	١.٥٥٦	١٥.٢٧٦	٠.٩٨١	٧.٩٦٦	الإفصاح عن الجوانب الشخصية
مرتفع	٠.٧٤	٠.٠١	١٦.٠٩٥	١.٥٨٣	١١.٥٩٠	١.١٨٤	٥.٤٨٣	الإفصاح عن الأفكار
مرتفع	٠.٨٧	٠.٠١	٣٥.٦٤٨	٤.٨١٠	٧٢.٠٦٩	٣.٠٤٢	٣٥.٤١٤	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج علي الإفصاح عن الذات، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين



(٠,٧٤ - ٠,٨٧)، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض الإفصاح عن الذات ذو كفاءة معقولة.

## ٢- الفرض الثاني ونتائجه.

وينص الفرض الثاني على: توجد فروق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإفصاح عن الذات وأبعاده الفرعية لدى طلاب الجامعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية"

لإختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المستقلة، وجدول (٧) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس

البعدي على مقياس الإفصاح عن الذات

مستوى دلالة حجم الأثر	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة في القياس البعدي (ن=٢٩)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٢٩)		الإفصاح عن الذات
				ع	م	ع	م	
مرتفع	٠.٨٠	٠.٠٠١	٢٠.٦٨٩	١.١٤٥	٦.٨٩٠	١.٥٦٥	١٤.٣٤٥	الإفصاح عن النواحي الدراسية
مرتفع	٠.٨٤	٠.٠٠١	٢٣.٥٧٧	٢.٠٠٦	١٥.١٠٣	٢.٩٦٠	٣٠.٧٥٩	الإفصاح عن الآراء والاتجاهات
مرتفع	٠.٨٢	٠.٠٠١	٢٢.٤٤٢	٠.٩١٢	٧.٧٥٩	١.٥٥٦	١٥.٢٧٦	الإفصاح عن الجوانب الشخصية
مرتفع	٠.٧٥	٠.٠٠١	١٧.٠٣٧	١.٠٨٣	٥.٦٢١	١.٥٨٣	١١.٥٩٠	الإفصاح عن الأفكار
مرتفع	٠.٨٩	٠.٠٠١	٣٦.١٤٤	٢.٥٩٧	٣٥.٣٧٩	٤.٨١٠	٧٢.٠٦٩	الدرجة الكلية

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي

### في مقياس الإفصاح عن الذات

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مقياس الإفصاح عن الذات والدرجة الكلية للمقياس لصالح المجموعة التجريبية، كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج علي الإفصاح عن الذات ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠.٧٥ - ٠.٨٩)، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠.٢٠) فإن البرنامج المستخدم في تحسين الإفصاح عن الذات ذو كفاءة معقولة.

### التوصيات التربوية المنبثقة عن الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج فإن الباحث يوصي بما يلي:  
توجيه نظر القائمين على التعليم و خاصة في الجامعة بوجه الخصوص بضرورة أهمية تنمية مهارات الإفصاح عن الذات والعمل على تميتها لدى طلاب الجامعة.

دمج أنشطة وتدريبات لتنمية مهارات الإفصاح عن الذات في المناهج الدراسية المختلفة.

بناء وإعداد برامج لتنمية مهارات الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة.

تنفيذ دورات ارشادي معرفي سلوكية حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهنا في الحياة وآلية التعامل معها.

توفير بيئة تعليمية توفر الوسائل والأدوات اللازمة لتنمية مهارات الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعة.

عقد ورش عمل ودورات ارشادي معرفي سلوكية للمعلمين بهدف تزويدهم بفهم أكبر لمهارات الإفصاح عن الذات،

ومجالات تطبيقها في الحصص الدراسية.

تدريب المدرسين على إتباع الأساليب والأنشطة التي تساعد على تنمية مهارات الإفصاح عن الذات لدى الطلاب.

عمل برامج متخصصة للطلاب لتدريبهم على الدقة في الواجبات مع البعد عن المثالية.

تدريب المعلمين وأولياء الأمور على كيفية تشجيع الطلاب على خفض أحداث الحياة الضاغطة وغرس الثقة بأنفسهم

والبعد عن إحباطهم.

### دراسات وبحوث مقترحة:

-فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق التصور المعرفي لدي طلاب الجامعة.

-فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الثقة بالنفس وخفض الخجل الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الجامعية.

-فعالية برنامج قائم على نظرية الارشاد بالواقع لتحسين الشعور بالرضا الوظيفي وخفض الاكتئاب لدى العاملين بالتربية والتعليم.

-أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدي طلبة كلية التربية بجامعة السادات .

### قائمة المراجع:

#### المراجع العربية

١. أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٢). أساليب التعامل مع الضغوط ومظاهر الاكتئاب لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات. مجلة كلية الآداب. جامعة عين شمس. العدد (٤) .

٢. أرون بيك (٢٠٠٠). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*. ترجمة . عادل مصطفى. القاهرة: دار الآفاق العربية.
٣. بيرني كورين (٢٠٠٨). *العلاج المعرفي السلوكي المختصر*. ترجمة: محمود عيد مصطفى، ، القاهرة، دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
٤. جابر عبد الحميد جابر ، وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٥) : *معجم مصطلحات علم النفس - الطب النفسي* . القاهرة ، دار النهضة المصرية.
٥. جمعة السيد يوسف (٢٠٠٦). *إدارة الضغوط ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية . كلية الهندسة ، جامعة القاهرة .*
٦. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٠ (٦٦)، ص ص ٣٧٠-٣١١، ٢٣.
٧. حسين حسن سليمان (٢٠٠٤) . *الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية مع الفرد والأسرة*، بيروت، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر .
٨. رضوان شعبان (٢٠٠٦ م ) "دور المساندة الاجتماعية في الإفصاح عن الذات والتوجه الاجتماعي لدى الفصامين والاكنتائبيين". دراسات نفسية، ١٦ (٣)، ص ٢٢١-١٧١.١٩.
٩. رثيفة عوض ( ٢٠٠١ ) *ضغوط المراهقين ومهارات مواجهه (التشخيص العلاجي )* . مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
١٠. سحر فتحي عبدالحميد (٢٠١٠). *فاعلية برنامج مقترح في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة لمعلمة رياض التلاميذ، وأثره على الكفايات المهنية لديها*. قسم رياض التلاميذ والتعليم الابتدائي. معهد الدراسات والبحوث التربوية. جامعة القاهرة.
١١. صلاح الدين الضامن (٢٠١٧) *فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النفسية لدي الأطفال المساء إليهم في المدارس في المدارس الحكومية في لواء بني كنانة،المجلة الأردنية في العلوم التربوية،كلية التربية- جامعة اليرموك،الأردن ١٣. (٢)١٧١-١٩١.*
١٢. عادل الهلالي (٢٠٠٩) *بعض أساليب مواجهةالضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة،كلية التربية ،جامعة أم القرى.*
١٣. عادل عبدالله محمد (٢٠٠٠). *العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات*، القاهرة، دار الرشاد.
١٤. عبد الرحمن الهيجان (١٩٩٨) *ضغوط العمل ، مصادرها ، ونتائجها وكيفية إدارتها* . معهد الإدارة العامة . الرياض .
١٥. علاء الدين كفاقي (١٩٩٩) . *الإرشاد والعلاج النفسي الأسري: المنظور النسقي الاتصالي*، القاهرة، دار الفكر العربي.

١٦. فاروق عثمان (٢٠٠١) القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.
١٧. لطيفة الشعلان (٢٠١٠م). الإفصاح عن الذات لدى ذوي الاضطرابات العصبية في ضوء نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية دراسة على المراجعين للعيادات الخارجية لمجمع الأمل للصحة النفسية ومستشفى القوات المسلحة بالرياض". المجلة المصرية للدراسات النفسية الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٠ (٦٦)، ص ٢٣، ٣١١ - ٣٧٠.
١٨. ليلى شريف (٢٠٠٢) أساليب مواجهه الضغوط النفسية وعلاقتها بنمطى الشخصية ( أ - ب) لدى اطباء الجراحة . دكتوراة، الصحة النفسية ، جامعة دمشق ، سوريا .
١٩. ليلى شريف، رانيه علي (٢٠١١). مصادر ضغوط العمل النفسية لدى معلمات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية في محافظة اللاذقية، مجلة جامعة تشرين للبحوث، والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ١ (٣٣)، ١٦٣ - ١٧٩.
٢٠. ليلى عبدالله المزروع (٢٠٠٩). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضاعن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر . كلية التربية، جامعة أم القرى.
٢١. محمد الزواهره (٢٠٠٦) العلاقة بين العجز المتعلم وقلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الصف التاسع مديرية التربية والتعليم، جامعة اليرموك ، الاردن.
٢٢. محمد رمضان عبد اللطيف (٢٠١٢). "الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاكنتاب وفاعلية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكنتاب لدى الأزواج، المجلة التربوية، (٣٢)، ص ٣٦، ٣٢٠ - ٣٥٩.
٢٣. محمد صابر فاروق (٢٠١٨) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدي امهات الاطفال ذوي طيف التوحد، مجلة كلية التربية
٢٤. محمد يوسف (١٩٩٣) . "مركز التحكم وعلاقته بتقدير الشخصية لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية بدولة الإمارات العربية المتحدة". مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، (٣)، ٢٣٩ - ٢٦٩.
٢٥. محمد الشناوي ، عبد الرحمن السيد ( ١٩٩٤ ) المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٦. مريم خالد اللبان (٢٠٢٠) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمفهوم الذات لدي طلاب الجامعة. كلية التربية، جامعة حلوان.
٢٧. منار بنى مصطفى، أحمد الشريفين، رامي طشوش (٢٠١٤) أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدي طلبة الحياة والعلاقة بينهما لدي طلبة جامعة اليرموك في الاردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الانسانية والاجتماعية، ٢ (٣٤).



٢٨. هارون الرشيدى (١٩٩٩) . الضغوط النفسية ، طبيعتها ، نظرياتها ، برامج لمساعدة الذات فى علاجها . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
٢٩. وصل الله السواط(٢٠٠٨)النضج المهني وتنمية مهارات اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الاول الثانوي،كلية التربية ،جامعة ام القري،المملكة العربية السعودية.

## المراجع الاجنبية

- B. (2016). Self-Disclosure. In: Howard S. Friedman (Editor in Chief), Encyclopedia of Mental Health, 2nd edition, (4), Waltham, MA: Academic Press, 66-74.
- Brunet, P.M, & Schmidt, L.A. (2007). Is shyness context specific? Relation between shyness and online self- disclosure.
- Carver, C. & Sheier, M. (1994): Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction , journal of personality and social psychology, 66,pp. 184-195.
- Communication Research, Vol. 23, No. 3, pp. 388-412.
- Dik, Bryan J. & Steger, Michael, F (2008). Randomized trial of calling – infused career workshop incorporating counselor self-disclosure. Journal of Vocational Behavior, Vol. 73, Issue 2, pp. 203 – 211.
- Dindia, K., Fitzpatrick, M., Kenny, D. (1997). Self-disclosure in spouse and stranger interaction: A social relations
- Farber, B, Berano, K. & Capobianco, J. (2004). Clients' perceptions of the process and consequences of self-disclosure in psychotherapy. Journal of Counseling Psychology,51(3), pp. 340-346.
- Farber, Barry A. (2006). Self-disclosure in psychotherapy. New York: The Guilford Press.
- Goldberg & S.Brenznitz(Eds.) H Seyle,H. (1998). History and present status of stress concept .Inl. Goldberg & S.Brenznitz(Eds.) Handbook of stress: theoritical and clinical aspects.Newyork : The free press.



Green, T., Wilhelmsen, T., Wilmots, E., Dodd, B., & Quinn, S. (2016). Social anxiety, attributes of online communication and self-disclosure across private and public Facebook communication. *Comp Hum Behav*, 58, 206–213.

Jessica, W., Jacob, L, & Konstantina, S. (2015). Revealing Hearing Loss: A Survey of How People Verbally Disclose Their Hearing Loss, west et al. /ear & hearing, Wolters Kluwer Health, Inc., U.S.A., 37(2), 194–205.

Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56(4), 573.

Knapp, M. L. & Vengelisti, A. L. (2000). *Interpersonal Communication and Human Relationships*. Boston, MA.: Allyn and Bacon by Pearson Education, Inc.

Li, Ching-Ju, Lin, Pang-Chieh & Hsiu, Hui-lan. (2011). The relationships among adult attachment, social self-efficacy, distress self-disclosure, loneliness and depression of college students with romance. *Psychology Information Database, Record (C) 2012, APA.*–Ravichander, A. & Black, A. (2018). An.

Marline G. , Cooper & Joan (2008). *Granucci Lesser. Clinical Social Work Practice: An Integrated Approach*, (4th Edition) , Boston, Allyn & Bacon.

Masaviru, M., Rose, M., & Peter, M. (2015). The Influence of Self-Disclosure on the use of

Contraceptives among Couples in Changamwe Constituency, Mombasa County. *New Media and Mass Communication* ,40,76–86.

Miller, L. C., & Kenny, D. A. (1986). Reciprocity of self-disclosure at the individual and dyadic

levels: A social relations analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (4),713–719.



Miller, L. C., Berg, J. H. & Archer, R. L. (1983). Openers: Individuals who elicit intimate selfdisclosure. *Journal*

*of Personality and Social Psychology*, 44 (6),1234–1244.

Mojoyinola, J. K. (2008). Effects of Job stress on Health, Personal and Work Behaviour of

Nurses in Public Hospitals in Ibadan Metropolis, Nigeria. *Studies on Ethno–Medicine*, 2,( 2), 143–148.

Oguzie, A & Nwokolo, Ch.(2019)Effect of Cognitive–Behavioural therapy on Shyness among Secondary Students in Aboh Mbaise Local government Area of Imo State.International Journal of Management, Social Sciences,peace, and Conflict Studies (IJMSSPCS),2(2).

Seyle,H. (1998). History and present status of stress concept .Inl.

Shin, M. (2008). Self–disclosure in online support groups: the patterns of disclosure and their potential health benefits for women with breast cancer. Unpublished PhD., University of Pennsylvania.

Tangney, J. Miller, R., Flicker, L. & Barlow, D. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, pp. 1256–1269.

Yusuf., M, Machmuroch., M, Aisyah., S, &Syifa., L. (2019). The Relationship between Family Social Support and Self– disclosure with Resilience to People with Acquired Physical Disability in Early Adulthood, *Advances in Social Science, Education*.