أثر برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة

أ.م.د بشرى خطاب عمر- قسم العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية للبنات
جامعة تكريت- العراق

استلام البحث: ٢٠٢٠/٤/١ قبول النشر: ٢٠٢٠/٤/٣٠ تاريخ النشر : ٢٠٢٠/١٠/١

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي الى معرفة اثر برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، ولتحقيق اهداف البحث تم بناء برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم وصياغة فرضيتين صفريتين واختيار التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين ومن ثم تحديد مجتمع البحث وإختيار عينته ، وتم إعتماد مقياس الحساسية الانفعالية السلبية الذي اعدته الباحثة والمكون من (٢٠) فقرة وقد استخرج صدقه وثباته ، وتم بناء برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم واستخرج صدقه وصلاحيته في خفض الحساسية الانفعالية السلبية من خلال عرضهِ على مجموعة من المحكمين والخبراء في التربية وعلم النفس ، وقد تم تطبيق المقياس على عينة البحث المكونة من (٦٠) طالبة من الصف الثاني متوسط موزعين على المجموعتين التجريبية والضابطة وبالتساوي وتطبيق البرنامج التربوي على العينة التجريبية ، ومن خلال استخدام الوسائل الاحصائية أظهرت النتائج وجود فرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مقياس الحساسية الانفعالية السلبية وبين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وقد تم التوصل الى عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: برنامج معرفي سلوكي ، نظرية ميكينبوم ، الحساسية الانفعالية السلبية ، طالبات المرحلة المتوسطة.

The Impact of Cognitive Behavior Program Based on Meichenbaum Theory in Reducing the Negative Emotional Sensitivity among the Intermediate Stage Students

Dr. Bushra Khatab Omer.

Department of Educational and Psychological Sciences

College Education for Women/University of Tikrit/ Tikrit , Iraq

Abstract

The aim of this research is to construct a cognitive behavior program based on the theory of Meichenbaum in reducing the emotional sensitivity among Intermediate school students. To achieve the aims of the research, two hypotheses were formulated and the experimental design with equal groups was chosen. The population of research and its sample are determined. The test of negative emotional sensitivity, which is constructed by the researcher, was adopted. The test contains (20) items proved validity and reliability as a reliable test by presenting it to a group of arbitrators and experts in education and psychology. An educational program is constructed based on the theory of Meichenbaum. The test was applied to a sample of (60) second intermediate stage students, divided into experimental and control groups equally while the educational program is applied to the experimental sample. The results showed that there was a statistically significant difference at the level of (0.05) between the control and experimental group in the post-test for the benefit of the experimental group in the test of negative emotional sensitivity and between the pre-test and the post-test of the experimental group for the benefit of the post-test. Recommendations and proposals have been reached.

Keywords: Cognitive behavior program, Meichenbaum theory, negative emotional sensitivity, Intermediate stage students.

الفصل الاول / التعريف بالبحث:

مشكلة البحث:

يتعرض طلبة المرحلة المتوسطة عامة والمراهقون خاصة للكثير من الضغوطات والمواقف والتي بدورها تسبب توتراً وقلقاً وحساسية انفعالية مما يؤثر بشكل سلبي على اندماجهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي وذلك بسبب التغيرات الجسمية والهرمونية والعقلية التي يتعرضون لها ، فضلاً عن أسباب أُسرية وإجتماعية وتربوية وإقتصادية وسياسية، فالافراد شديدو الحساسية انفعالياً يتأثرون بالعوامل الخارجية أكثر من الاخرين ويكوَنون ارتباطات شرطية بدرجة أكبر ويكونون متقلبي المزاج ويرون الواقع بصورة مختلفة.

وتعد مشكلة الحساسية الإنفعالية الشديدة من المشكلات المهمة والتي يجب مواجهتها من قبل المؤسسات التربوية والاكاديمية ووضع الحلول المناسبة لها لتجاوزها والحد منها من خلال البرامج المعرفية والسلوكية والارشادية حتى يستطيع المراهقون ان يتعايشو مع واقعهم ومع الاخرين ويتفاعلون معهم بدون ان يتأثرو بالعوامل المحيطة بهم بشكل سلبي او بحساسية مبالغ بها، اذ ان طلبة المرحلة المتوسطة هم اكثر فئات المجتمع استهدافاً للاضطرابات النفسية وضغوطاتها لأنهم الاكثر معاناة كمراهقين بسبب سوء توافقهم وبالتالي الى شعورهم بالقلق والتوتر والاحباط نتيجة لحساسيتهم الانفعالية السلبية، لذا تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي (ماأثر برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟)

أهمية البحث:

تمثل الانفعالات احدى الجوانب المهمة للبناء النفسي والوجداني للفرد ، فحياة الفرد بدون انفعالات تكون جامدة ونمطية ، وتعطي الانفعالات الطابع المميز للفرد ولها تأثير مباشر على عملياته العقلية والمعرفية والجوانب الفسيولوجية والاجتماعية (الفرماوي وحسن،٢٠٠٩ ،١٩).

كما تعد الانفعالات حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية واحساسات وردود افعال فسيولوجية وسلوك تعبيري وحالة وجدانية مفاجئة عنيفة تصيب الفرد تزول بزوال المؤثر وفي حال تكرارها تترك اثاراً على الفرد ، ويصاحبها مظاهر وتغيرات فسيولوجية داخلية متعددة (دافيدوف،١٩٨٤، ٤٨٠).

كما تحدث الانفعالات الشديدة نتيجة اضطراب بالعوامل الفسيولوجية والنفسية والبيئية، وتختلف الاستجابات الانفعالية من فرد الى اخر ،اذ يتفاوت الافراد في سلوكهم اثناء الانفعال فقد تتسم احياناً بالشدة والسلوك غير الهادف مما يؤدي الى إرباك في عملية ضبط السلوك وتنظيمه والحاق ضرر بالغ بقدراته العقلية ، اذ تعمل الانفعالات العنيفة على اضعاف الادراك وتشويش الانتباه واللذين يعتمد عليهما الذهن بالتعامل مع المنبهات المختلفة (الوقفي ، ١٩٩٨، ٢٤٨).

والحساسية الانفعالية تشير الى مهارة الفرد في استقبال وفك رموز الاتصال غير اللفظي الصادر عن الاخرين المتمثل بأنفعالاتهم ومشاعرهم واتجاهاتهم ومعتقداتهم ، وعلى اساسها يبنى التعاطف والمودة والقيم

الانسانية والتي تعتمد على طبيعة الحساسية الانفعالية لدى الفرد ، اما الحساسية الانفعالية السلبية فتشير الى الأستجابة الانفعالية غير المناسبة للمثير فالفرد الحساس إنفعالياً يتأثر بالعوامل الخارجية اكثر من اللازم ، فقد يفسر الكلمة والنظرة والحركة بأكثر مما تحتمل وبصورة مبالغ بها ولامعنى لها ، كما يتسم بالمواقف الضاغطة البسيطة بتعطيل التفكير والحكم وبالجدل والتقلب وعدم الثبات بالرأي وعدم النضج الانفعالي وعدم ملائمة الاستجابة للمثير وتذبذب العلاقة بالاخرين وعدم الشعور بالامان معهم والقلق واليأس والحساسية المرهفة بحيث يتأثر بأتفه المثيرات الانفعالية وبأنتقاد الاخرين لأي سبب كان ويتميز بأن انفعالاته عنيفة ومتهورة ومزيج من انفعالات طفولية وراشد كبير في آن واحد (ابو منصور ، ٢٠١١، ٩).

ويمكن مساعدة الطالبات اللواتي يعانين من الحساسية الانفعالية السلبية من خلال البرنامج المعرفي السلوكي والذي يتمثل بالسلوكية المنهجية والتي تتمثل بالتطورات الحديثة في علم النفس التجريبي والتي تتضمن الأساليب المعرفية والسلوكية معاً(Hughes,1988، ٧٦)

يرى باترسون (١٩٨٦) بأن العلاج المعرفي السلوكي عند ميكينبوم ليس مجرد علاج سلوكي مضافاً إليه بعضاً من الأساليب المعرفية كما يقترحها بعض المعالجين السلوكيين الذين يرون أهمية كبرى في الأساليب المعرفية ، اذ تتجه طريقة ميكينبوم نحو المعرفية أكثر من إتجاهها نحو السلوكية، وتهتم نظرية ميكينبوم بما يقوله الناس لأنفسهم ودورهم في تحديد سلوكهم ، وبذلك فأن محور الإرشاد يعتمد على تغيير الأشياء التي يقولها المسترشدون لأنفسهم بشكل مباشر أو ضمني، الأمر الذي ينتج عنه سلوك وإنفعالات تكيفية بحيث يمكنهم من مواجهة المشكلات والتعامل معها ، اضافة إلى إمكانية إستخدام الأساليب الخاصة بأنموذج ميكينبوم بشكل منفرد او إدماجها مع الأساليب السلوكية المعروفة ، ومع الطرائق الخاصة بإعادة البناء المعرفي(سعيد، ٢٠١٦، ٣).

ويمكن الإستفادة من تطبيقات النظرية المعرفية السلوكية في تعديل سلوك وأفكار الأفراد المساء إليهم كما تتميز بأنها تتناسب مع العمر الزمني لأفراد عينة البحث ، إذ يرى ميكينبوم ان العلاج المعرفي السلوكي يعد محاولة هادفة للحفاظ على كفايات تعديل السلوك من خلال إستخدام الأنشطة المعرفية للفرد في التعامل مع السلوك(Rendall & Hollan ,1996,33) .

ويكتسب هذا البحث اهميته من خلال :

١. يفيد البرنامج المعرفي السلوكي المرشدين التربويين من خلال تطبيقه في المدارس على الطالبات اللواتي يعانين من الحساسية الانفعالية السلبية.
٢. يفيد الباحثين في مجال البرامج المعرفية والسلوكية والتي يتم تصميمهامن اجل معالجة المشكلات السلوكية والانفعالية.
٣. يدعم المكتبات العربية والمحلية، لندرة الدراسات التي تناولت موضوع الحساسية الانفعالية السلبية.
٤. الحاجة الى توفير بيئات تعمل على نمو وتعزيز الحساسية الانفعالية وخفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى الطالبات.

٥. ندرة الدراسات والبحوث التي تستخدم البرامج المعرفية السلوكية التي تعتمد على نظرية ميكنبوم في خفض المشكلات السلوكية والانفعالية ومنها الحساسية الانفعالية السلبية.

أهداف البحث وفرضياته :

يهدف البحث الحالي الى:

١. بناء مقياس الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

٢. بناء برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

٣. معرفة اثر برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة من خلال فرضيات البحث الأتية :

أ- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم في الاختبار البعدي على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية.

ب- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للحساسية الانفعالية السلبية.

حدود البحث:

تحدد البحث الحالي على طالبات المرحلة المتوسطة (الصف الثاني متوسط) في مركز مدينة تكريت للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠) .

تحديد المصطلحات :

أولاً : البرنامج المعرفي السلوكي:عرفه كل من :

١. (المحارب ، ٢٠٠٠) : "محاولة دمج الفنيات المستخدمة في العلاج السلوكي مع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة، لإحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه، فضلاً عن الاهتمام بالجانب الوجداني وبالسياق الاجتماعي من حوله من خلال استخدام استراتجيات معرفية وسلوكية وانفعالية واجتماعية لإحداث التغيير المرغوب فيه" (المحارب،٢٠٠٠ ،١)

٢. (البطنيجي ، ٢٠١٥) : "برنامج يعمل على دمج فنيات معرفية وسلوكية من خلال عدد من الجلسات التي تتضمن استخدام فنيات العقل والجسم، بهدف إحداث التغييرات المطلوبة في السلوك، وذلك لخفض سمات غير مرغوبة"(البطنيجي ، ٢٠١٥، ٨)

ثانياً : نظرية ميكينبوم :عرفها:

(Corey,2001) :"نظرية تؤكد ان تغيير سلوك فرد ما لا بد أن يتضمن معتقداته ومشاعره وأفكاره ، فالأفكار تدفع الفرد إلى العمل لذلك فالعلاج لا يقتصر على التحكم في الاشراط السلوكي والإرتباط الشرطي بين مثير

واستجابة بل أن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في عملية التعلم كالتفكير والإدراك والبناءات المعرفية والحديث الداخلي للفرد مع نفسه وكيف يعزو الأشياء ، وهذه كلها تتدخل في عملية التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابة" (Corey,2001,35)

التعريف الاجرائي للبرنامج المعرفي السلوكي القائم على نظرية ميكينبوم عرفته الباحثة : "مجموعة من الاجراءات المنظمة والمخططة التي تشتمل عليها الجلسات والمواقف والتي تقوم على خفض الحساسية الانفعالية السلبية وفق فنيات نظرية ميكينبوم المتمثلة بالحوار السقراطي والحوار الايجابي مع النفس ولعب الادوار والتخيل الموجه والتنفيس الانفعالي والاسترخاء ".

ثالثاً : الحساسية الانفعالية السلبية:عرفها:

(Leticia&Feldman,2005):"التأثر الشديد بالمواقف العادية التي لايعبأ لها الاخرون ، والشخص الحساس إنفعالياً هو الذي يتأثر بالعوامل المحيطة به والخارجة عنه اكثر من اللازم، ويفسر الكلمة والنظرة والحركة بطريقة مبالغة لامعنى لها"(Leticia&Feldman,2005,640)

وعرفتها الباحثة نظرياً بأنها "استجابة انفعالية شديدة للفرد بالمواقف العادية وبأسلوب مختلف عن الاخرين بحيث تتسم بالتهور ولمبالغة وعدم التحكم بها"

وعرفتها اجرائياً بأنها " الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على فقرات مقياس الحساسية الانفعالية السلبية التي قامت الباحثة ببناء فقراته"

الفصل الثاني / الاطار النظري ودراسات سابقة :

العلاج المعرفي السلوكي وفق نظرية ميكينبوم :

يؤكد دونالد هربرت ميكينبوم الامريكي الاصل واضع نظرية تعديل السلوك المعرفي الاتجاه المعرفي السلوكي ، اذ يشير الى وجود عوامل اخرى غير المثير والاستجابة تلعب دوراً في عملية التعلم كالتفكير والادراك والبناءات المعرفية والمشاعر والحديث الإيجابي مع النفس وإعطاءها التوجيهات والاوامر واستخدام اسلوب التوجيه الذاتي واسلوب التقليد والنمذجة.

افتراضات النظرية ومفاهيمها:

ينطلق ميكينبوم من الفرضية التي تقول بأن الاشياء التي يقولها الأفراد لأنفسهم تلعب دوراً في السلوكيات التي يقومون بها ، ومن خلال هذا الاتجاه يركز الفرد على كيفية تقييمه لأسباب إنفعالاته وعزو الاسباب لنفسه أم الى الآخرين ، ويرى ميكينبوم ان ادراك الفرد يؤثر بشكل كبير على فسيولوجيته وانفعالاته ، وان الإنفعال الفسيولوجي ليس معيقاً بحد ذاته امام تكيف الفرد بل مايقوله لنفسهِ حول المثير هو الذي يحدد إنفعالاته الحالية ، حيث ركز ميكينبوم على الحديث الداخلي او الحوار الداخلي مع الذات والتخيلات والبناءات المعرفية في محاولة لتغيير السلوك والتفكير والشعور(حدة،٢٠١١، ٦٧).

كما يرى ميكينبوم بأن عملية التغيير تتطلب أن يقوم الفرد بعملية امتصاص السلوك البديل الجديد بدلاً من السلوك القديم ، وأن يقوم بعملية التكامل اي ابقاء بعض بناءاتهِ المعرفية القديمة الى جانب تكوين بناءات معرفية جديدة لديه ، ويشير ميكينبوم بأن البناء المعرفي يحدد طبيعة الحوار الداخلي والذي بدوره يغير في البناء المعرفي بطريقةٍ يسميها ميكينبوم بـ(الدائرة الخيرة)، كما يقوم الحوار الداخلي بالتأثير على الأبنية المعرفية وتغييرها، والبنية المعرفية تعطي نسق المعاني أو المفاهيم التي تمهد لظهور الجمل أو العبارات الذاتية (عبد العزيز ، ٢٠١٧، ٨)

ويقصد ميكينبوم بالبنية المعرفية بأنها الجانب التنظيمي من التفكير الذي يراقب ويوجه الاستراتيجية والطريق والإختيار للأفكار والاستفادة من المشغل التنفيذي الذي يمسك بخرائط التفكير ويحدد متى نقاطع أو نوصل أو نغير التفكير بدون تغيير في البنية المعرفية، ولكن تعلم المهارة الجديدة يتطلب تغيير في هذه البنية، وتحدث التغييرات البنائية عن طريق التشرب حيث تندمج الأبنية الجديدة في القديمة، وكذلك عن طريق الازاحة او الإحلال حيث تواصل الأبنية القديمة مع الجديدة ، وكذلك عن طريق الاندماج او التكامل حيث يستمر تواجد أجزاء من البناء القديم في بنية جديدة أكثر شمولاً، وتقوم هذه الفكرة اساساً على آراء نيسر في متابعته لتصورات بياجيه حول التمثل والتوافق.(بدوي،٢٠١٥، ٩٥)

فنيات العلاج المعرفي السلوكي عند ميكينبوم:

تتمثل الأساليب والفنيات العلاجية للنظرية المعرفية السلوكية التي استخدمها ميكينبوم بأسلوبين رئيسين هما:

أولاً: اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية او ضد التوتر وأسلوب يقوم على أساس الحديث الداخلي او المحادثة الداخلية ، حيث يشير ميكينبوم الى ان الاشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الاشياء التي يفعلونها، واشار ايضاً الى أن وظيفة الحديث داخل الفرد هو تغيير للأبنية المعرفية من خلال عمليات التمثل والتوافق ويمكن تغيير الحديث الداخلي من خلال :

١. التعليمات الشخصية المتبادلة : وهي التعليمات الذاتية والتي تشتق من تعليمات الكبار التي يستعملها الطفل ويحفظها بصورة تراكمية.
٢. بنية الحوار الداخلي: يؤثر الحوار الداخلي على البنى المعرفية ويغيرها من خلال الإمتصاص أو الإزاحة أو التكامل.

إن التحصين ضد الضغوط النفسية والتوتر أسلوب يهيئ للمسترشد فرصاً للتعامل مع المواقف المثيرة للضغط المتوسطة نسبياً ، وبالتدريج يقوم بتطوير قدرة تحمله لدافع ومثير أقوى، من خلال تعديل معتقداته وعباراته الذاتية في مواقف الشدة والضغط ، ويمر التدريب على التحصين ضد التوتر بثلاث مراحل هي:

أ–المرحلة الادراكية في هذه المرحلة يتم التركيز على خلق علاقات عمل وفهم أفضل لطبيعة الضغط وإعادة صياغة للمفاهيم.

ب– مرحلة إكتساب المهارات في هذه المرحلة يتم التركيز على تقديم أساليب وتقنيات متنوعة من السلوكيات والمعارف التكيفية لتطبيقها على المواقف الضاغطة.

ج– التدريب والتخطيط على طرق تخفف من الضغط: مثل تقديم المعلومات وحل المشكلات والاسترخاء والرقابة الذاتية. (عصفور،١٩٩٤، ٤٣)

إن الاساليب المعرفية لعلاج السلوك عند ميكينبوم هي الانتباه الى العناصر المكونة للمشكلة – والتحدث الى الذات بالفاظ وابنية معرفية دقيقة – ومساعدة الفرد على ان يتخيل نتائج معالجة المشكلة – ومساعدة الفرد على استحضار صورة ذهنية لشخص يؤدي الأداء المستهدف وتخيل ما يحرزه من نتائج ايجابية – ومساعدة الفرد على التحدث عما يتحقق لديه اذ ما تخلص من الأعراض السلبية – وتأدية الفرد وبصوت مسموع ما يريد القيام به لمعالجة الأسباب المرتبطة بالمشكلة – وتقديم التعزيز الذاتي لتحقيقه وأداء السلوك المستهدف.

ثانياً: إسلوب التوكيد الذاتي: يعرف بأنهُ مجموعة من الأساليب والإجراءات المعرفية والسلوكية والتي تهدف الى تعديل معرفي وسلوكي للأفراد وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بطريقة ملائمة دون انتهاك لحقوقهم كالتواصل البصري والايماءات ووضع الجسم وتعبيرات الوجه ونغمة الصوت والمسافة عند التحدث مع الآخرين .(Meichnbaum,1985,65)

الحساسية الانفعالية :

يعد العالم (Elaine N .Aron,1996) أول من جاء بمصطلح فرد ذي حساسية عالية وقد نال هذا المصطلح اعجاباً واهتماماً كثيراً لأنه يشير الى خاصية ايجابية فضلا عن الخوف والخجل الذي يصيب الفرد ذو الحساسية العالية اعتماداً على البيئة المحيطة به وتحدياته لها.

ابعاد الشخصية الحساسة:

يرى ليتيسيا وفيلدمان (Leticia & Feldman,2005) ان للشخصية الحساسة ثلاثة ابعاد:

١. الحساسية السلبية : ميل الفرد لردة الفعل السلبية المتمثلة بعواطف اليأس والغضب والعدوان والانتقاد السلبي الحاد عند تعرضه للضغط النفسي او لمواقف معينة في البيئة المحيطة ، وسوء اوضاعه العاطفية (الانفعالية) اليومية له اثر سلبي عليه شخصياً واجتماعياً، وتلاحظ بوضوح عند المراهقين بسبب الضغط النفسي الذي يتعرضون له مما يسبب حالات من اليأس والقنوط والعزلة والانانية وفقدان الامل بالحياة وفشل العلاقات مع الاخرين مما يدفعهم لتعاطي المخدرات والادمان عليها (Goleman,2007,14)
٢. الحساسية الموجبة للآخرين : الميل العاطفي للفرد لتكوين عاقات مع الاخرين مع ابراز مقدرته على معرفة عواطف الاخرين وفهمها والتعاطف معها وخاصةً الافراد الذين يعانون من اوضاع صعبة ، وبذلك فأن الاستحسان العاطفي يعد المكون الرئيس للشعور بالسعادة والنجاحين الشخصي والاجتماعي.
٣. الإبتعاد العاطفي: اتجاه الفرد نحو الإبتعاد عن الاشخاص الذين يمرون بأوضاع صعبة او سيئة لتفادي الحساسية الإنفعالية السلبية لهم (Leticia & Feldman , 2005,639).

صفات الفرد ذو الحساسية الانفعالية السلبية :

١. كثرة الحذر ويفكر ملياً قبل ان يتصرف او يتخذ قرار ما.
٢. تغلب عليه مستويات عليا من التحفيز والاضطراب العاطفي والتغيرات المفاجئة.
٣. يعاني من سوء التفاعل مع الاخرين وتجنب اي صراع او جدل او مواجهة معهم .
٤. يعاني من التوتر العاطفي ويصعب عليه التخلص من شعوره بالحزن والانزعاج .
٥. تحليل الاحاديث تحليلات غير معقولة وغير واقعية.
٦. الحساسية العالية تجاه انفعالات الاخرين وسرعة التقاطها.
٧. الشك بكل مايقوم به الاخرين وحتى المقربين منه (سلامة،١٩٩٣، ٩٣)

النظريات التي فسرت الحساسية الانفعالية السلبية :

١. نظرية لودو : يرى ان بعض الانظمة الدماغية للانفعالات تعمل كأفعال انعكاسية بينما تعتمد انظمة اخرى على التفكير والتفسير المعرفي وذكريات الاحداث ذات العلاة بالمواقف كالشعور بالذنب (الجبوري، ٢٠١٥ ،٢٠).

٢. نظرية جيمس – لانج : تفسر هذه النظرية الانفعالات على ان الخبرة الشعورية تعقب الاستجابة البدنية كأستجابة لمثيرات بيئية نجدها بالاعضاء الحشوية الداخلية كالقلب والمعدة والاوعية الدموية وغيرها (يونس، ٢٠٠٩، ٢٧٤).

٣. نظرية دابروسكي : وضع دابروسكي نظريتين الاولى تسمى بنظرية القابليات للحساسية الانفعالية والثانية تسمى بنظرية الانقسام والتحلل الايجابي ، وتعتمد كل نظرية على الثانية من حيث التصنيف والتي جزأت الى مجموعة من القدرات والسمات وهي (سمات القابلية النفسية – الحركية ، وسمات القابلية الحسية المفرطة ، وسمات القابلية المفرطة على التهيج العقلي ، وسمات القابلية على التهيج التخيلي ، وسمات القابلية المفرطة على التهيج الانفعالي)(السوداني، ٢٠١٥، ٢٢).

الدراسات السابقة :

المحور الاول : دراسة تناولت برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم:

دراسة (بدوي،٢٠١٥): هدفت الدراسة الى التخفيف من السلوك العدواني لعينة من تلاميذ الثالث متوسط ،بإستخدام برنامج ارشادي قائم على نظرية تعديل السلوك المعرفي لميكينبوم ، وتكونت العينة من (٣٠) تلميذ موزعين الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائياً تعود للبرنامج ولصالح المجموعة التجريبية.

المحور الثاني : دراسات تناولت الحساسية الانفعالية:

دراسة (حمزة ، ٢٠١٦) : تهدف التعرف على الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلبة قسم الارشاد النفسي ومدى فاعلية الارشاد بفرض المفهوم الخاطئ بالتقليل من الحساسية السلبية وقد طبق مقياس الحساسية الانفعالية السلبية الذي اعده الباحث على (٣٥٦) طالب وطالبة في قسم الارشاد النفسي تبين تمتعهم بمستوى عالٍ من الحساسية الانفعالية السلبية، ثم طبق البرنامج الارشادي الذي اعده الباحث وتبين فاعليته في تقليل السمات السلبية وتنمية الايجابية منها.

دراسة (عبد الله ،٢٠١٨) : تهدف الى التعرف على كل من الحساسية الانفعالية والتلكؤ الاكاديمي وفقاً لمتغير النوع والعلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة ، وطبق الباحث مقياس الحساسية الانفعالية (لدابروفسكي ، ١٩٨٠)

المترجم من قبل (ابو منصور ، ٢٠١١) على عينة الدراسة (٤٠٠) طالب وطالبة وتوصل البحث الى تمتع العينة بالحساسية الانفعالية وبالتلكؤ الاكاديمي وعدم تأثر المتغيرين بالنوع وعدم وجود علاقة ارتباطية بينهما.

دراسة (ياسين ، ٢٠١٩) : تهدف الكشف عن مستوى الحساسية الانفعالية السلبية للطالبات المتفوقات في كلية التربية للعلوم الأنسانية ، والفروق ذات الدلالة الاحصائية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية (ثاني ، ثالث) ولتحقيق أهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (حمزه ،٢٠١٤) وطبق على عينى بلغت (٥٨) متفوقة وتوصل البحث الى ارتفاع مستوى الحساسية الانفعالية لدى الطالبات المتفوقات ووجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير المرحلة اولصالح المرحلة الثانية.

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة يمكن موازنتها مع الدراسة الحالية بالنقاط التالية:

اولا : الأهداف: هدفت الدراسات السابقة التخفيف من السلوك العدواني لعينة من تلاميذ الثالث متوسط بإستخدام برنامج ارشادي قائم على نظرية تعديل السلوك المعرفي لميكينبوم ، والتعرف على الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلبة قسم الارشاد النفسي ومدى فاعلية الارشاد بفرض المفهوم الخاطئ بالتقليل من الحساسية السلبية والتعرف على العلاقة بين الحساسية الانفعالية والتلكؤ الاكاديمي ، بينما هدفت الدراسة الحالية التعرف على (بناء برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة)

ثانيا : العينات: الدراسات السابقة استعملت عينات متفاوتة تراوحت بين (٣٠-٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة المتوسطة وطلبة الكلية ، أما الدراسة الحالية فقد كان عدد أفراد العينة (٦٠) طالبة من الثاني متوسط .

ثالثا : الأدوات: تناولت الدراسات السابقة برامج ومقاييس وادوات من بناء باحثيها ، أما الدراسة الحالية فقد قامت الباحثة ببناء مقياس الحساسية الانفعالية السلبية وبناء برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

رابعا : الوسائل الإحصائية:استعملت بعض الدراسات السابقة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي واختبار مان ويتني، أما الدراسة الحالية فقد اعتمدت الباحثة على الوسائل الإحصائية المناسبة لأهداف البحث.

خامسا : النتائج :اختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف أهدافها، وسيتم التطرق لعدد من النتائج عند مناقشة البحث الحالي في الفصل الرابع .

الفصل الثالث / منهج البحث واجراءاته

إجراءات البحث :

١. التصميم التجريبي :

إعتمدت الباحثة في دراسة مشكلة البحث والإجابة على الفرضيات المطروحة فيه على (التصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة) والذي من متطلباته وجود مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية تتعرض للبرنامج المعرفي السلوكي اما الأخرى فتبقى بدون التعرض لأي متغير.

التصميم التجريبي

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	الحساسية الانفعالية السلبية	البرنامج المعرفي السلوكي	الحساسية الانفعالية السلبية
الضابطة		ـــــ	

١. مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث الحالي طالبات الصف الثاني متوسط في مركز محافظة تكريت للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠).

٢. عينة البحث :

قامت الباحثة بأختيار متوسطة اليسر للبنات وثانوية الزهور للبنات وذلك لقربهما من عمل وسكن الباحثة فضلاً عن تعاون إدارتي المدرسة مع الباحثة ، وقد تم اختيار طالبات متوسطة اليسر عشوائياً كمجموعة تجريبية وطالبات ثانوية الزهور كمجموعة ضابطة حيث بلغ أعداد كل من المجموعة التجريبية (٣٠) طالبة والمجموعة الضابطة (٣٠) طالبة ، وبذلك بلغ عدد افراد العينة (٦٠) طالبة.

٣. تكافؤ مجموعتي البحث:

من متطلبات التصميم التجريبي مكافأة مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات وقامت الباحثة بمكافأة المجموعتين بالمتغيرات الآتية:

أ- درجة الذكاء :

طبقت الباحثة اختبار(رافن) للذكاء المقنن والمطبق على البيئة العراقية ، على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، وقد قامت الباحثة بإستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد أظهرت النتائج عدم وجود فرق ذي دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الذكاء والجدول (١) يوضح ذلك .

ب- العمر الزمني محسوباً بالأشهر:

بعد حصول الباحثة على البيانات الخاصة بأعمار أفراد العينتين من إدارتي المدرستين تم تحويل اعمارهن بالأشهر وحساب المتوسط الحسابي لها وقد قامت الباحثة بإستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين واظهرت النتائج عدم وجود فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني والجدول (١) يوضح ذلك .

ج- التكافؤ في الاختبار القبلي:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين في متغير الحساسية الانفعالية السلبية قامت الباحثة بتطبيق أختباراً قبلياً على المجموعتين قبل البدء بالبرنامج ، وقد قامت الباحثة بإستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين، وأظهرت النتائج عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الحساسية الانفعالية السلبية والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١) نتائج الاختبار التائي لمتغيرات التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
درجة الذكاء	التجريبية	٣٠	٧٦,٣٥	٥,٩	٠, ٨٧	٢,٠٠	غير دال عند مستوى ٠,٠٥
	الضابطة	٣٠	٧٧ ,٦٤	٥,٦			
العمر بالشهور	التجريبية	٣٠	٨٥٦ ١٦٣,	٧,٨٦	٠,٢٣		
	الضابطة	٣٠	٢٧٧ ١٦٤,	٥, ٩٩			
الحساسية الانفعالية السلبية	التجريبية	٣٠	٣٢, ٢٥	٦, ٨٨	٠, ٧٨		
	الضابطة	٣٠	٣٠, ٨٧	٦,٧٩			

١- أداتا البحث :

أولاً : مقياس الحساسية الانفعالية السلبية :

أعدت الباحثة مقياس الحساسية الانفعالية السلبية بوصفه جزءا من متطلبات البحث الحالي ، بعد الاطلاع على عدد من مقاييس الدراسات السابقة كدراسة (حمزة ، ٢٠١٦) ودراسة (عبد الله ، ٢٠١٨) ونظراً لعدم ملائمتها لأهداف البحث الحالي وعينته، قامت الباحثة ببناء مقياس الحساسية الانفعالية السلبية ووفق الخطوات الآتية :

١. صياغة فقرات المقياس: قامت الباحثة بإعداد مقياس مكون من (٢٠) فقرة وفق طبيعة تعريف الحساسية الانفعالية السلبية ، وأمام كل فقرة ثلاثة بدائل (دائماً، احياناً ، لاابداً).

٢. صدق المقياس:عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من الخبراء[١] والمحكمين المختصين بعلم النفس لإبداء آرائهم في مدى وضوح الفقرات وصياغتها ، ونظراً لإتفاق (٨٠%) من الخبراء والمحكمين تم الإبقاء على الفقرات جميعها.

٣. التطبيق الإستطلاعي لمقياس الحساسية الانفعالية السلبية: تم تطبيق الاختبار على عينة إستطلاعية مكونة من (٢٠) طالبة من ثانوية ام المؤمنين لحساب متوسط وقت الاجابة على الاختبار ومدى وضوح فقراتهِ، وقد تبين بأن متوسط وقت الإجابة (١٥) دقيقة.

٤. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس: طبقت الباحثة مقياس الحساسية الانفعالية السلبية على عينة التحليل الإحصائي البالغة (١٥٠) طالبة من خمس مدارس وهي كل من إعدادية (العقيدة . الخنساء . البارودي . البيان . ميسلون . المستنصرية)، وقد اتبعت الباحثة اسلوبين في تحليل الفقرات هما:

أ.اسلوب المجموعتين المتطرفتين: تم تصحيح إجابات الطالبات وترتيبها تنازلياً ومن ثم إختيار المجموعتين العليا والدنيا وبنسبة (٢٧%) فبلغت المجموعة العليا (٤١) طالبة والمجموعة الدنيا (٤١) طالبة وقد بلغت العينة الكلية (٨٢) طالبة ، استعملت الباحثة الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لإختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا ، وقد تراوحت القيمة التائية المحسوبة بين (٢,٦٦ و٦,٧٦) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية (١,٩٨) تبين أن الفقرات جميعها كانت مميزة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وبدرجة الحرية (٨٠) والجدول (٢) يوضح ذلك.

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٢,٨٢	٠,٩٠	١,١٥	٠,٠٥	٩,٩٩	١١	٢,٧٧	١,٠٧	٢,٣٧	٠,٣٥	٤,٧٤
٢	٢,٤٨	١,٢٤	١,١٤	٠,٤٢	٦,٥٢	١٢	٢,٩٥	٠,٢٩	٢,١١	١,١٤	٦,١٨
٣	٢,٨٠	١,١٦	١,١٤	٠,٤٧	٨,٤٢	١٣	٢,٧٦	١,٠٦	٢,١٤	٠,٤٤	٤,٠٥
٤	٢,٣٥	٠,٣٩	٠,٦٠	١,٢٠	٦,٤١	١٤	٢,٩٥	١,٠٥	٢,١٩	١,١٠	٥,٩٠
٥	٢,٨٥	٠,٤٥	٠,٣٥	١,٠٧	٧,٣٠	١٥	٢,٥٩	١,١١	٢,١٧	٠,٣٠	٢,٧٨
٦	٢,٤٤	٠,٨١	١,٦٤	٠,٩٣	٤,٧١	١٦	٢,٩٩	٠,٩٢	٢,١١	١,١٥	٦,١٥
٧	٢,٨٠	١,٠٦	٢,٢٦	١,٧٢	٥,٥٢	١٧	٢,٧٣	١,٣٦	١,٨٥	١,٢٥	٤,٠٥
٨	٢,٥٥	١,١٥	١,٤٥	٠,٧٩	٨,٣٨	١٨	٢,٨٠	١,٠٦	١,٤٥	١,٠٧	٣,٥٢
٩	٢,٦٧	٠,٨٣	١,٣٤	١,٢٠	٣,٣٧	١٩	٢,٧٥	٠,٩٤	١,٢٥	٠,٧٦	٤,٥٦
١٠	٢,٨٣	١,٠٢	٢,٣٢	٣,٠٦	٠,٣٥	٢٠	٢,٥٦	٠,٨٥	١,١٩	٠,٤٤	٦,٤٣

الجدول (٢) معاملات تمييز فقرات مقياس الحساسية الانفعالية السلبية

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لأستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من درجات المقياس والدرجة الكلية لـ (١٥٠) استمارة ، وتبين ان جميع الفقرات دالة عند مقارنتها بمعامل ايبل (٠,١٩) والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣) معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الحساسية الانفعالية السلبية

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	٠,٣٥	٥	٠,٤٩	٩	٠,٥٢	١٣	٠,٤٤	١٧	٠,٤٥
٢	٠,٤٧	٦	٠,٥٣	١٠	٠,٣٩	١٤	٠,٣٣	١٨	٠,٤٦
٣	٠,٣١	٧	٠,٣٠	١١	٠,٤١	١٥	٠,٣٨	١٩	٠,٥٥
٤	٠,٥٥	٨	٠,٣٩	١٢	٠,٣٥	١٦	٠,٤٣	٢٠	٠,٦٣

تصحيح المقياس:

تكون المقياس من (٢٠) فقرة وامام كل فقرة ثلاثة بدائل (دائماً، احياناً ، لا ابداً) وتم تحديد ثلاث درجات للبدائل وعلى التوالي(٣، ٢، ١) وبذلك تراوحت درجات الاجابة بين (٦٠-٢٠) وبمتوسط فرضي (٤٠).

ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس ملحق (١) قامت الباحثة بأستعمال طريقتين ، الاولى طريقة إعادة الإختبار بعد فترة اسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني وعلى العينة الاستطلاعية نفسها البالغة (٢٠) طالبة وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٢) ، أما الطريقة الثانية وبأستعمال معادلة الفا كرونباخ فقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٥) ، وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات .

ثانيا: البرنامج المعرفي السلوكي:

من أهداف البحث الحالي بناء البرنامج المعرفي السلوكي القائم على نظرية ميكينبوم والتعرف على اثره في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المجموعة التجريبية لذلك حاولت الباحثة بناء برنامج معرفي سلوكي يلائم خصائص عينة هذا البحث ، وتم عرضه على المحكمين للتأكد من سلامة الاهداف والإجراءات والخطوات المتبعة في بناء البرنامج ، وفيما يأتي أهم الخطوات :

١. أهداف البرنامج : للبرنامج المعرفي السلوكي هدف عام واحد هو خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى أفراد عينة البحث ، بينما الأهداف السلوكية فكانت مختلفة حسب كل جلسة .
٢. إعداد جلسات البرنامج : اعدت الباحثة برنامجاً مكوناً من (١٢) جلسة تستند الى فنيات نظرية ميكينبوم في العلاج المعرفي السلوكي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية وبواقع جلستين اسبوعياً ومدة الجلسة (٤٥ دقيقة) متضمنةً الأسئلة والمناقشات ثم التقويم الأولي لما يبديه الطالبات من إستجابات، والجدول (٤) يوضح ذلك

الجدول (٤) جلسات البرنامج

اليوم والتاريخ	جلسات البرنامج	عنوان الجلسة	الفنيات المستخدمة
الاحد٢٠/١٠/ ٢٠١٩	الاولى	التعارف، شرح عن البرنامج	الحوار والمناقشة
الاربعاء٢٣/ ٢٠١٩/١٠	الثانية	اعادة البناء المعرفي	لعب الدور ، الحوار الذاتي الايجابي، التنفيس الانفعالي
الاحد٢٧/١٠/ ٢٠١٩	الثالثة	زرع الثقة بالنفس	الحوار الذاتي الايجابي ، لعب الدور، التخيل الموجه
الاربعاء٣٠/ ٢٠١٩/١٠	الرابعة	الرقابة الذاتية	تسجيل الافكار ، الحوار والمناقشة ، المكافأة الذاتية
الاحد٣/١١/ ٢٠١٩	الخامسة	حل المشكلات	الحوار والمناقشة ، فرض الفروض والتأكد من صحتها
الاربعاء٦/١١ /٢٠١٩/	السادسة	الاسترخاء العضلي	تمارين الاسترخاء والحديث الايجابي مع النفس ، والايحاء والتخيل
الاحد١٠/١١/ ٢٠١٩	السابعة	التعبير عن المشاعر	لعب الادوار ، التنفيس الانفعالي ، الاسترخاء
الاربعاء١٣/ ٢٠١٩/١١	الثامنة	التدريب على التأمل	الحوار السقراطي ، لعب الدور ، التخيل الموجه
الاحد١٧/١١/ ٢٠١٩	التاسعة	ادارة الانفعالات	لعب الادوار ، الحديث الذاتي الايجابي ، الحوار والنقاش
الاربعاء٢٠/ ٢٠١٩/١١	العاشرة	التدريب على التوكيدية	الحوار والمناقشة ، التنفيس الانفعالي ، لعب الادوار
الاحد٢٤/١١/ ٢٠١٩	الحادية عشر	تقبل النقد بنوعيه	الاسترخاء ، الحوار والمناقشة ، تسجيل الافكار ومراقبتها
الاربعاء٢٧/ ٢٠١٩/١١	الثانية عشر	الجلسة الختامية	اجراء الاختبار البعدي

٣. صدق البرنامج : إستندت الباحثة في الصدق الظاهري من خلال عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس التربوي مرفقاً معه نسخة من مقياس الحساسية الانفعالية السلبية لبيان مدى ملائمة جلسات البرنامج في خفض الحساسية الانفعالية السلبية وحصل البرنامج على إتفاق أكثر من (٨٠%) من المحكمين وبذلك فأن البرنامج يُعد صادقاً.

٤. التجربة الأولية للبرنامج : للتحقق من مدى وضوح جلسات البرنامج وملائمتها للطالبات، ووقت تطبيق الجلسة الواحدة والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة أثناء تطبيق البرنامج لإيجاد الحلول اللازمة لها ، قامت الباحثة بتجربة البرنامج على (١٥) طالبة من ثانوية البيان للبنات قبل تطبيقه على العينة الاساسية ، وبذلك أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق.

٥. التجربة الأساسية للبرنامج : قامت الباحثة بإجراء التطبيق النهائي للبرنامج على طالبات المجموعة التجريبية لمدة ستة أسابيع بتاريخ ٢٠١٩/١٠/٢٠ ولغاية ٢٠١٩/١١/٢٧ وبواقع جلستين اسبوعياً وكما موضح في جدول (٤).

٦. الوسائل الإحصائية :

أ- معامل إرتباط بيرسون لحساب الثبات للمقياس بطريقة إعادة الإختبار.

ب- معامل الفاكرونباخ لحساب الثبات للمقياس.

ت- الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وإختبار الفرضية الثانية ولعينتين مترابطتين لإختبار الفرضية الاولى .

الفصل الرابع / عرض النتائج وتفسيرها :

فيما يأتي عرض النتائج التي توصلت لها الباحثة في ضوء اهداف البحث وفرضيتيه مع تفسير للنتائج :

الهدف الأول:(بناء برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة) وتحقق هذا الهدف من خلال إجراءات بناء البرنامج التي عُرضت ضمن إجراءات البحث.

الهدف الثاني:(معرفة اثر البرنامج المعرفي السلوكي القائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المجموعة التجريبية) وتحقق هذا الهدف بالتحقق من:

الفرضية الأولى (لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الإختبار القبلي ومتوسط درجاتهم في الإختبار البعدي على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية) وللتحقق من هذه الفرضية إستخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي وطبق الإختبار التائي لعينتين مترابطتين فأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح الإختبار البعدي ، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥) نتائج الإختبار التائي لمقياس الحساسية الانفعالية السلبية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الحساسية الانفعالية السلبية	القبلي	٣٠	٣٢,٢٥	٦,٨٨	١٠,٧٢	٢,٠٤٥	دال عند مستوى ٠,٠٥
	البعدي		٥٠,١٥	٥,٩٦			

الفرضية الثانية (لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحساسية الانفعالية السلبية) وللتحقق من هذه الفرضية استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة ثم طبق الإختبار التائي لعينتين مستقلتين فأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية ،وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦) نتائج الإختبار التائي لمقياس الحساسية الانفعالية السلبية البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الحساسية الانفعالية السلبية	التجريبية	٣٠	٥٠,١٥	٥,٩٦	٨,٢٤	٢,٠٠	دال عند مستوى ٠,٠٥
	الضابطة	٣٠	٣٦ ,٨٨	٦,٥٤			

وتشير نتائج الفرضيتين الى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المصمم من قبل الباحثة لغرض الدراسة الحالية والمستند على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية من خلال الجلسات المستخدمة في البرنامج الحالي المتضمن مجموعة من الفنيات مثل لعب الدور والحوار الذاتي الايجابي والحوار السقراطي والتنفيس الانفعالي والتخيل الموجه والايحاء وتسجيل الافكار ومراقبتها والمكافأة الذاتية وتمارين الاسترخاء في خفض الحساسية الانفعالية السلبية من خلال التفاعل الايجابي بين طالبات المجموعة التجريبية والذي مكنهن من طرح ومناقشة مشاعرهم واحاسيسهم السلبية مما ادى الى زرع الثقة بأنفسهن وحل مشكلاتهن والتعبير عن مشاعرهن بشكل ايجابي وادارة انفعالاتهن ومراقبتها وتقبل النقد والتعامل معه والتدريب على التوكيدية ، فالإتجاه المعرفي السلوكي يجمع بين الاساليب المعرفية والسلوكية التي تركز على تعلم السلوك والاتصال المعرفي في التقليل من حساسية الفرد الانفعالية السلبية والتفكير بعقلانية ومنطقية اكثر.

التوصيات:

١. الإهتمام بالبرامج المعرفية والسلوكية الخاصة بالمراهقين لدورها في معالجة الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تعاني منها هذه الشريحة المهمة في المجتمع.
٢. اقامة ورش ودورات وندوات للمرشدين التربويين والمدرسين لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي المذكور في الدراسة في خفض الحساسية الانفعالية السلبية.

المقترحات:

١. دراسة اثر برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض التفكير الاضطهادي او المشكلات السلوكية او السلوك الفوضوي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
٢. علاقة الحساسية الانفعالية السلبية بمتغيرات اخرى منها
(اساليب التفكير، استبصار الذات ، التنافر المعرفي)

المصادر:

١. ابو منصور، حنان خضر (٢٠١١): الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا في محافظة غزة ، دراسة ماجستير في الارشاد النفسي من كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة/ فلسطين.

٢. بدوي، عائشة (٢٠١٥): فاعلية برنامج ارشادي في التخفيف من السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم المتوسط ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .

٣. البطنيجي، عايدة احمد سليم (٢٠١٥): فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الجدودية بشرق غزة ، جامعة الازهر ،كلية التربية ، غزة.

٤. الجبوري، وفاء خلف رجه طالب (٢٠١٥): اثر التعزيز التفاضلي للسلوك النقيض في خفض الحساسية الانفعالية لدى الاطفال المعاقين سمعيا ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد.

٥. حدة، يوسفي (٢٠١١): التدريب التحصيني ضد الضغوط كأسلوب من اساليب العلاج السلوكي المعرفي عند ميكينبوم ، دراسات نفسية (٦).

٦. حمزة ، عماد عبد (٢٠١٦): الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة وفاعلية الإرشاد بفرض المفهوم الخاطئ (رايمي) في التقليل من فرط الحساسية السلبية ، جامعة المثنى ، مجلة اداب ذي قار ،عدد١٩، سنة ٢٠١٦

٧. دافيدوف، ليندال (١٩٨٤): مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب ط٤، دار ماكجر وميل للنشر ، الدار الدولية للنشر والتوزيع.

٨. سعيد ، فتحي (٢٠١٦): نظرية الإرشاد السلوكي المعرفي ، استشاري نفسي وتربوي ، رئيس مركز الارشاد النفسي . https://acofps.com/vb/65772.html

٩. سلامة ، ممدوحة (١٩٩٣): قراءات مختارة في علم النفس، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .مصر.

١٠.السوداني،هدى جواد جاسم (٢٠١٥): الحساسية الانفعالية وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية.

١١.عبد العزيز ، ايمن طه عبد العزيز (٢٠١٧): مبادئ التوجيه والارشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة الخرطوم.

https://psycho.sudanforums.net/t2560-topic

١٢.عبد الله ، مالك فضيل (٢٠١٨): الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالتلكؤ الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ، جامعة واسط ، كلية التربية، مجلة كلية التربية ، عدد ٣٠.

١٣.عصفور، وصفي(١٩٩٤): المنحنى العقلاني والمعرفي في التوجيه والارشاد ، معهد التربية ، الاونروا، اليونسكو، عمان.

١٤.الفرماوي، حمدي علي و حسن، وليد رضوان (2009) : الميتا إنفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية ,دار صفاء للنشر والتوزيع, عمان, ط. 1

١٥.المحارب ، ناصر(٢٠٠٠): المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي ، دار الزهراء، الرياض، المملكة العربية السعودية.

١٦.الوقفي، راضي(١٩٩٨): مقدمة في علم النفس ، ط ٣، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ط٢، عمان، الاردن.

١٧.ياسين، عفيفة طه(٢٠١٩): الحساسية الانفعالية السلبية لدى الطالبات المتفوقات في كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة البصرة ، كلية التربية للعلوم الانسانية،مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، العدد ٤، مجلد٤٤

١٨. يونس ، محمد محمود بني(٢٠٠٩) : سيكولوجيا الدافعية والانفعالات ، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، الطبعة ٢.

المصادر الاجنبية

1. Corey, G.(2001) .Theory and practice of counseling andpsychotherapyCalifornia State: Brooks – Cole.
2. Goleman, Daniel (2007):El Mundo Emocional- Intelegencia mocional, Revista Intermaricana de Psicologia, Vol. 14, No. 2. pp. 14 -52
3. Hughes, Jan N.(1988): Cognitive Behavior Therapy. Pergamon PressN.Y
4. Leticia;G& Feldman, L. (2005) " La diferencia de la-sensibilidad emocional entre britanicos y venezuelanos". Psicotema,vol.17, No.4, pp. 639-644.
5. Meichenbaum, D. (1985): Cognitive – Behavior modification, An ٢١intergrative approach, Plenum, New York.
6. Rendall, P., & Hollon,G. (1996).Cognitive behavioral rationale living NewYork:Book Academic Press