

تأثير منهج إرشادي معرفي سلوكي في الحد من سلوك العنف الجامعي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين

د. د. عظمية عباس السلطاني

ملخص

نظرا لخبرة الباحثة كتدرسية ومتابعة لسير العملية الدراسية في الجامعة، فقد لاحظت تنامي وتضاعف ظاهرة العنف بين طلاب كلية التربية الرياضية ، لاسيما طلاب المرحلة الرابعة وبشكل ملحوظ ، وقد يكون بسبب قلة المراقبة وعدم كفاية العقوبات المفروضة على السلوكيات الخاطئة ، إلى جانب ضعف التمسك بالقيم والعادات المجتمعية ذات الصلة بهذا الموضوع ، إضافة إلى قلة المجال الكافي لإرشاد الطلاب إلى السلوك المطلوب ، والذي يجب إتباعه في التعامل مع الاساتذة والزلاء ، كما إن ضعف الخبرة أو الدراية الكافية بنظريات وفنيات الإرشاد النفسي لدى تعامل بعض الأساتذة مع المشاكل التي تحدث مع الطلاب ، كل هذه الأسباب تؤدي إلى تنامي ظاهرة العنف .

هدفت الدراسة إلى :

١- إعداد منهج إرشادي معرفي سلوكي للحد من سلوك العنف الجامعي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين / أربيل.

٢- التعرف على الفروق في العنف الجامعي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين / أربيل.

٣- التعرف على الفروق في العنف الجامعي بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين / أربيل.

وافترضت الباحثة ما يأتي :-

١- هناك فروق ذات دلالة معنوية في سلوك العنف الجامعي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية في سلوك العنف الجامعي بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين / أربيل للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ والبالغ عددهم (١٦٣) طالب موزعين على (٤) شعب وبواقع (٣٨) طالب في شعبة (A) و(٣٤) طالب في شعبة (C) و(٤٢) طالب في شعبة (B) وتم استبعاد الطالبات وهن من شعبة (D) وعددهن (٤٩) طالبة ، وقد تم اختيار أفراد التجربة الإستطلاعية من شعبة (B) ، ثم قامت الباحثة بتطبيق مقياس العنف الجامعي على ما تبقى من طلاب في شعبي (A) و(C) بواقع (٧٢) طالباً ، وبعد تطبيق الاستبيان و تفريغ إستمارات المقياس تم إختيار

(٣٠) طالبا على أساس حصولهم على درجات مرتفعة في العنف الجامعي (أعلى من درجة الحياض البالغة ٩٦) ودرجات منخفضة في التوافق الدراسي كعينة للبحث وتم تقسيمهم عشوائيا بطريقة القرعة إلى مجموعتين بحيث بلغت المجموعة الضابطة (١٥) طالبا والمجموعة التجريبية (١٥) طالبا .

وقد تم تحقيق التكافؤ في متغير (العنف الجامعي) .

ثم قامت الباحثة بإعداد منهج إرشادي معرفي سلوكي والذي طبقته على عينة البحث التجريبية ، وقد إستغرقت مدة تطبيق المنهج (٥٧) يوما ، بواقع جلستين إرشاديتين في كل أسبوع ، مدة الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة ولفترة تسعة أسابيع ، وكان عدد الجلسات (١٦) جلسة ، واستعانت الباحثة بعدد من الأساتذة في علم النفس الرياضي الذين قاموا بإلقاء المحاضرات الإرشادية على أفراد المجموعة التجريبية ، أما أفراد المجموعة الضابطة فقد تركوا في ظروفهم الإعتيادية دون تعرضهم للمنهج الإرشادي النفسي . وبعد جمع البيانات وتفرغها تم معالجتها إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف ب(SPSS) أما الوسائل الإحصائية التي استخدمتها في هذه الدراسة هي (النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط ، واختبار (t) للعينات المرتبطة واختبار (t) للعينات المستقلة) .

وتوصلت الباحثة إلى الإستنتاجات الآتية :

١- للمنهج الإرشادي المعد من قبل الباحثة تأثير واضح في الحد من سلوك العنف الجامعي لطلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين / أربيل.

٢- أظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الحد من سلوك العنف الجامعي .

في ضوء الإستنتاجات التي توصلت إليها أوصت الباحثة بما يأتي :

١- استخدام المنهج المعد في هذه الدراسة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين / أربيل لمساعدة طلاب المرحلة الرابعة والمراحل الأخرى ، في الحد من سلوك العنف الجامعي لديهم.

٢- الإهتمام بضرورة تدريب الطلاب على استخدام مهارات وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي ومن ضمنها إيقاف الأفكار السلبية وتغييرها إلى الإيجابية والتدريب على الإسترخاء ، التعزيز والحوار الذاتي ، التفكير المنطقي والتدريب على حل المشكلات وإعادة البناء المعرفي والاهتمام بتعديل السلوك .

٣- تطبيق المنهج الإرشادي المقترح في هذه الدراسة ، من حين لآخر على عينات مختارة من طلاب جامعة صلاح الدين ، وبخاصة من تظهر عليهم صفات العنف الجامعي وممن يعانون من ضعف التوافق الدراسي.

٤- تخصيص حصص إرشادية جماعية من خلال الجدول الأسبوعي ، لتوعية الطلاب الجامعيين بأهم مشاكلهم ، ووضع الحلول المناسبة لها والإكثار من الأنشطة الجماعية .

Summary

Given the experience of the researcher Ktdirich and follow-up of the process of study at the university, I have noticed a growing and doubled the phenomenon of violence among the students of the Faculty of Physical Education, especially the fourth stage students and significantly, it may be due to lack of monitoring and inadequate penalties for wrong behaviors, as well as the weakness of adhering to the values and societal habits related to the subject, in addition to the lack of sufficient area to guide students to the desired behavior, and to be followed in dealing with professors and colleagues, and the weakness of expertise or adequate theories and techniques of

psychological counseling know-how it has treated some of the teachers with the problems that occur with the students, all of these reasons lead to the growing phenomenon of violence.

The study aimed to:

1-preparation of a cognitive behavioral approach to curb the behavior of university violence at the fourth stage students in the Faculty of Physical Education at the University of Salahuddin / Erbil.

2-recognize differences in campus violence at the experimental and control groups between pre and post tests students at the fourth stage in the Faculty of Physical Education at the University of Salahuddin / Erbil.

3-identify differences in university violence between the two groups for both tests Badaan Find the fourth stage students in the Faculty of Physical Education at the University of Salahuddin / Erbil.

The researcher assumed as follows:

1-There are significant differences in the behavior of university violence between pre and post tests for the two experimental and control group and in favor of the post test differences.

2-There are significant significant differences in the behavior of university violence between the two sets of tests Badaan experimental and control and in favor of the experimental group.

And may the researcher used the experimental method for suitability and the nature of the research, which included research community on the fourth stage students in the Faculty of Physical Education / Salah al-Din / Erbil University for the academic year 2014 - 2015 totaling 163 students spread over (4) people and the rate of (38) students in Division (A) and (34) a student in the Division of (C) and (42) a student at Division (B) were excluded students weakness of the Division (D) and the number of women (49 students), has been selected individuals experience reconnaissance of the Division (B) , then the researcher to apply the scale campus violence on the rest of the students in Divisions (a) and (C) of (72) students, and after applying the questionnaire and unloading forms scales were selected (30) students based on their access to high marks in university violence (the highest degree of neutrality of \$ 96) and low grades in school as a sample for compatibility search were divided randomly into two groups in a manner so that the draw was the control group (15 students) and the experimental group (15 students It has been achieved parity in the variable (University of violence).

Then the researcher prepare an indicative approach of cognitive behavioral and which was implemented on experimental research sample, lasted for a period of application of the curriculum (57) days, by two Archadetyn each week, per session for 45 minutes for a period of nine weeks, and the number of sessions (16) session and researcher hired a number of professors in the sports psychology who lectured guidance to members of the experimental group, while the control group members were left in normal circumstances without being indicative of psychological approach. After data collection and discharge were processed using known statistical program b (SPSS) The statistical methods used in this study are (percentage, arithmetic mean, standard deviation, and coefficient of simple correlation, and test (t) of the samples associated with the test ((t independent samples.

: The researcher found the following conclusions

1- Curriculum Guidance prepared by the researcher a clear impact in the reduction of behavior for students of the fourth stage of university faculty of physical violence Alteraah in Salahuddin / Erbil University.

2- study demonstrated superiority of the experimental group to the control group in reducing the behavior of university violence.

In the light of the conclusions reached by the researcher recommended the following:

1-Using the curriculum prepared in this study at the Faculty of Physical Education at the University of Salahaddin / Arbil to help the students of the fourth stage and other stages in the reduction of violence behavior of the university to have.

2-interest need to train students to use the skills and techniques of cognitive-behavioral counseling, including stop negative thoughts and change them to positive and relaxation training, reinforcement and self-dialogue, logical thinking and problem-solving training and re-construction of knowledge and interest in modifying behavior.

3-The application of the proposed approach indicative in this study, from time to time on selected samples of students from the University of Salahuddin, in particular qualities show them university violence and who suffer from the weakness of the academic compatibility.

4-allocation of quotas mass demonstration through the weekly schedule, to raise awareness among the most important problems of university students, and to develop appropriate solutions to them and a lot of group activities.



١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :-

عملية الإرشاد النفسي هي عملية إعادة تعلم و تعليم، وهي من التخصصات المهمة، وذلك لحاجة الأفراد الماسة للعون والمساعدة، بسبب تزايد المشكلات الانفعالية والاجتماعية التي يتعرض لها العالم بسبب الضغوط الحياتية والنفسية التي تعيش فيها المجتمعات. وهي إحدى الوسائل المستخدمة في علاج وحل المشكلات النفسية، و تختلف المشكلات التي يواجهها الشاب من حيث أنواعها ، ودرجة صعوبتها ، وشدتها ، وخطورتها، باختلاف البيئات و صعوباتها الاجتماعية.

لذلك تعد المناهج الإرشادية النفسية التي يتم إعدادها على وفق أسس علمية ،هي إحدى الوسائل المهمة المستخدمة في التخلص من كثير من المشكلات النفسية. "ومن الملاحظ أن الإرشاد المعرفي السلوكي يعطي للمرشدين حرية لتطبيق مدى واسع من الأساليب الإرشادية، بالإضافة إلى مرونة خاصة بتطبيق أساليب إرشادية تتناسب مع شخصيات وخلفيات المسترشدين، حيث يقوم المرشد أثناء تعامله مع المشكلات باستخدام العديد من الإجراءات الاستكشافية للتعرف على البناء الهرمي للقدرات المعرفية للمسترشد والاستراتيجيات والانفعالات المطلوبة لتأدية المهمة بشكل جيد وذلك بالاعتماد على العديد من الفنيات والأساليب التي

تستخدمها النظرية المعرفية السلوكية ، والتي تتناسب مع شخصيات وخلفيات المسترشدين ونوعية المشكلات التي يعانون منها ، لذلك فإننا نجد تنوعاً كبيراً في الأساليب المعرفية السلوكية " . (السواط ، ٢٠٠٨ ، ٢١)

وفي الوقت الراهن بدأت ظاهرة العنف الطلابي في الجامعة تظهر بشكل واضح من خلال عنف الطلاب تجاه بعضهم أو من خلال تمردهم على قوانين وأنظمة الجامعة بل و امتدت الى طبيعة علاقتهم بأساتذتهم ويشار إلى "أن العنف ليس ظاهرة حديثة بل هو موجود منذ بداية النشاط البشري على سطح الأرض إلا أن أشكاله تعددت وكثرت مظاهره في الآونة الأخيرة بشكل واضح مما دفع الكثير من المفكرين إلى الاهتمام بدراسة العنف ومظاهره وأنماطه، وتعد ظاهرة العنف بين طلاب الجامعات حالياً من أكثر المشكلات الجامعية سلبية وانتشاراً. والتي قد تعيق العمل التربوي والتعليمي المتوقع من الجامعة، وتجعلها بيئة غير ملائمة لتحقيق الأهداف التربوية المنوط بها فهي من الظواهر الأكثر شيوعاً في الجامعات. ويستخدم مصطلح العنف للإشارة إلى بعض الاستجابات أو الأنماط السلوكية التي تعرف من الوجهة الاجتماعية بأنها مؤذية أو هدامة كالاغتياب على الآخرين بالضرب أو السخرية والتهكم وتظهر العديد من التصرفات المؤذية لدى العديد من الطلبة والمتمثلة في استخدام العنف الجسدي والإيذاء المعنوي باستعمال ألفاظ بذيئة غير مستحبة في التخاطب مما يؤثر سلباً على العملية التعليمية والتحصيل الدراسي للطلاب " . (الشهري ، ٢٠٠٩ ، ٢)

لذا فإن أهمية البحث تكمن في السعي لدراسة فاعلية الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي، ودورها في التقليل من سلوك العنف الجامعي وتنمية التوافق الدراسي، مما قد يساعد مدرسي التربية الرياضية في الجامعات من التعامل مع الطلاب ومشاكلهم للحد من سلوكياتهم السلبية التي تؤثر بدورها سلبياً على توافقهم الدراسي ومن ثم تفوقهم في الدراسة ، لقد أصبحت مشكلة العنف مستشرية بين الطلاب ، والتي تعد من السلوكيات الخطيرة التي تترك آثاراً اجتماعية سيئة، الأمر الذي يمكن أن ينعكس على تحسين التوافق الدراسي لدى الطلاب الذين يعانون من العنف ، ويظهرون نوعاً من التصرفات المؤذية . مما يحتم علينا ضرورة المحاولة لمعالجة هذه الظاهرة ، الأمر الذي يستحق الدراسة .

٢-١ مشكلة البحث :

أصبح سلوك العنف بين طلاب الجامعات ظاهرة تعد من أكثر المشكلات الجامعية سلبية والتي تعيق العمل التربوي والتعليمي المنشود من الجامعة ، وبات يشكل عبئاً ثقيلاً على كاهل العاملين فيها لتعاملهم اليومي مع هذه السلوكيات .

ونظراً لخبرة الباحثة كتدرسية للتربية الرياضية ومتابعة لسير العملية التعليمية في الجامعة ، فقد لاحظت تنامي وتضاعف ظاهرة العنف بين طلاب كلية التربية الرياضية، لاسيما طلاب المرحلة الرابعة وبشكل ملحوظ ، وقد يكون بسبب قلة المراقبة وعدم كفاية العقوبات المفروضة على السلوكيات الخاطئة، إلى جانب ضعف التمسك بالقيم والعادات المجتمعية ذات الصلة بهذا الموضوع ، إضافة إلى قلة المجال الكافي لإرشاد الطلاب إلى

السلوك المطلوب ، والذي يجب إتباعه في التعامل مع الاساتذة والزملاء، كما إن ضعف الخبرة أو الدراية الكافية بنظريات وفنيات الإرشاد النفسي لدى تعامل بعض الأساتذة مع المشاكل التي تحدث مع الطلاب، كل هذه الأسباب تؤدي إلى تنامي ظاهرة العنف.

ولهذا إرتأت الباحثة أن تضع منهجاً إرشادياً معرفياً سلوكياً للكشف عن مدى تأثيره في الحد من سلوك العنف،.

٣-١ أهداف البحث :

١-٣-١ إعداد منهج إرشادي معرفي سلوكي للحد من سلوك العنف الجامعي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.

٢-٣-١ التعرف على الفروق في العنف الجامعي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.

٣-٣-١ التعرف على الفروق في العنف الجامعي بين الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.

٤-١ فروض البحث:

تفترض الباحثة ما يأتي :

١-٤-١ - هناك فروق ذات دلالة معنوية في سلوك العنف الجامعي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

٢-٤-١ - هناك فروق ذات دلالة معنوية في سلوك العنف الجامعي بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري:- طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين/أربيل.

٢-٥-١ المجال الزمني:- ٢٨/١٠/٢٠١٥ - ٤/٩/٢٠١٦

٣-٥-١ المجال المكاني:- القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين/أربيل .

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ الإرشاد المعرفي السلوكي :-

١- يهدف هذا الإرشاد إلى تصحيح الأخطاء المعرفية للمسترشدين بالنسبة لعالمهم ولأنفسهم ، ويحاول تعديل السلوك (كما في الإرشاد السلوكي التقليدي) ويسعى المرشد المعرفي السلوكي إلى تغيير التعلم للفرد في التفكير وتعديل السلوك. (السيد ، ٢٠٠٩ ، ٧١١) .

١-٦-٢ العنف الجامعي :-

عرفت كل من (خلود رحيم عصفور و سهام كاظم نمر ٢٠١٣) العنف الجامعي : "بأنه سلوك عدواني يصدر من الطالب تجاه الآخرين داخل الحرم الجامعي متمثلاً بالعنف اللفظي مثل الشتم والتهديد والعنف البدني مثل الدفع والضرب والعنف الرمزي مثل الاحتجاجات والإضراب. (عصفور و نمر ، ٢٠١٣ ، ٧٨٠)

٢- الدراسات النظرية والمثابفة

١-٢ الدراسات النظرية :

١-٢-١ الإرشاد النفسي :

لقد أصبح الاهتمام بالإرشاد النفسي من المتطلبات والضرورات التي تتطلبها عملية إعداد الطالب وتساعدته في التغلب على المشاكل النفسية التي يواجهها ، و يعمل على تطوير الطلاب من خلال تزويدهم بمهارات التأمل ، والاسترخاء ، والاتصال وبناء الأهداف ، من خلال مرشدين متخصصين في هذا المجال ، قادرين على التعامل مع الطالب بطريقة تجعله قادراً على فهم نفسه ، وميوله واستعداداته ، وإمكانياته ، وحل المشاكل النفسية التي كان يعجز عن حلها .

و يعرفه (زهران ١٩٨٠) بأنه "عملية بناءة تهدف الى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل الى تحديد أهدافه وصحته النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً " . (الزعبي ، ٢٠٠٢ ، ١٦) .

و يرى (مرسي ١٩٧٥) بأن الإرشاد النفسي "يهتم بالفرد السوي لمساعدته في التغلب على المشكلات التي تواجهه والتي لا يستطيع أن يتغلب عليها بمفرده . والإرشاد يهتم بالفرد وليس المشكلة التي يعاني منها باعتبار أنه يستطيع أن يعالج مشكلاته إذا لم يكن مضطرباً انفعالياً . " (الزعبي ، ٢٠٠٢ ، ص١٨)

وقد وضع (الدهري ، ٢٠٠٥) تعريفاً شاملاً للإرشاد النفسي ، مغطياً به أغلب وجهات النظر التي تناولته ، على أن الإرشاد النفسي عبارة عن "عملية تعلم وتعليم تساعد على أن يفهم الفرد نفسه وجوانب شخصيته وتساعد على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بدقة وموضوعية حتى يستطيع أن ينمو نمواً شخصياً واجتماعياً وتربوياً ومهنياً ، ويتم ذلك خلال علاقة إنسانية بينه وبين المرشد النفسي الذي يتولى دفع العملية الإرشادية نحو تحقيق الغاية منها بخبراته المهنية " . (الدهري ، ٢٠٠٥ ، ٢٠٧) .

وترى الباحثة أن عملية الإرشاد النفسي تهدف إلى تعليم الفرد كيفية التوافق مع نفسه ، و مساعدته في التغلب على مشاكله ، و سبل السيطرة على انفعالاته وتغيير سلوكه غير الفعال ، وإكسابه مهارات التواصل الشخصي الفعال مع الآخرين ، وتيسير استعمالها ومن ثم إتخاذ القرارات المناسبة والملائمة مع الموقف الذي يعترضه ، ولا تحصل هذه الإيجابيات إلا من خلال العلاقة بين المرشد والمسترشد المبنية على التفاهم والتقبل والاحترام .

الإرشاد المعرفي السلوكي:

يعد الإرشاد المعرفي السلوكي اتجاهاً إرشادياً حديثاً نسبياً ، يعمل على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفنياته المتعددة و الإرشاد السلوكي بما يضمه من فنيات ، ويعتمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد ، (سلوكيا ومعرفيا وانفعاليا)، بحيث يستخدم العديد من الفنيات ، سواء من المنظور السلوكي أو المعرفي أو الانفعالي ، كما يعتمد على إقامة علاقة إرشادية بين المرشد والمسترشد ، تحدد في ضوءها المسؤولية الشخصية للمسترشد عن كل ما سيعتقد فيه من أفكار مشوهة ، واعتقادات لا عقلانية مختلة وظيفيا ، تعد المسؤولة عن تلك الاضطرابات التي يعاني منها المسترشد . (عبد الله ، ٢٠٠٠ ، ١٧)

ويركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات الخارجية وتغييرها ، وتشير النظريات التي عرضت الإرشاد المعرفي السلوكي في اتجاه رئيسي ، يقوم على أساس إدخال العقل في الإرشاد النفسي ، وتغيير الأفكار السلبية أو المعتقدات اللاعقلانية التي يتبناها الفرد من خبراته المبكرة، وذلك لغرض تعديل سلوكه اذ تعبر الاضطرابات النفسية بأشكالها المختلفة عن تشوه الإدراك، وتأسيساً على ذلك فإن أصحاب المدرسة السلوكية يرون أن السلوك الخاطئ بأنه سلوك متعلم و يمكن أن يعدل ويصلح . (ربيع ، ٢٠٠٩ ، ٢٩٣)

يتأسس الإرشاد المعرفي السلوكي على نوعين فاعلين من الإرشاد هما (الإرشاد المعرفي) الذي يهتم بالتغييرات المعرفية والذهنية ، و(الإرشاد السلوكي) ويهتم بالتغييرات الخاصة بالنواحي الانفعالية والاجتماعية والسلوكية. (الزيات، ٢٠٠١ ، ١٢٠)

ففي النظرية المعرفية يكون التعامل فيها مع المواقف التي تتطلب حل المشكلة ، ويعتمد على عمليات معرفية عليا تتضمن الاستبصار والتفكير بجميع أشكاله ، والتي تدخل في حل المشكلة. وهنا يعتمد حل المشكلة على الأبنية المعرفية المتوفرة لدى الفرد ، فنتيجة التفاعل بين هذه الأبنية المعرفية والموقف ، تتشكل أبنية معرفية جديدة أكثر كفاية في استيعاب الموقف وتمثله. وتتم عملية حل المشكلات من خلال التعديل المتواصل للأبنية المعرفية ، ومن خلال التفاعل مع الخبرة الجديدة حتى يتم التوصل إلى حل المشكلة . أما النظرية السلوكية يعتمد حل المشكلة على خبرات الفرد السابقة ، وما تجمع لديه من استجابات يمكن أن تساعده في الوصول إلى حل لمشكلته ، وقد يلجأ إلى أسلوب المحاولة والخطأ وفيه تعزز الاستجابات أو المحاولات التي تؤدي إلى الهدف (وتزول) تنطفئ (الاستجابات الخاطئة ، ويمكن تعلم سلوك حل المشكلة من خلال الإشراف الإجرائي ، والقائم على مفاهيم التعزيز والتمييز وتشكيل السلوك . (Rowe, H.A.H. 1985, p23) ويتم في الإرشاد المعرفي السلوكي دمج بعض الأساليب والفنيات المعرفية، والمتمثلة في أسلوب حل المشكلات والتحكم الذاتي والواجبات المنزلية مع بعض الفنيات السلوكية (كالتحصين التدريجي والاسترخاء والتعزيز)، التي يتم التدريب عليها، باستخدام فنيات سلوكية أخرى كالنمذجة ولعب الدور. (عبد الله، ٢٠٠٠، ٢٣)

وتعرف الباحثة الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه مجموعة من الإجراءات تعتمد أسلوباً مخططاً ومنظماً قائماً على أسس علمية و مستنداً على فنيات متنوعة، لتقديم الخدمات الإرشادية الجماعية المباشرة لعدد من المسترشدين بهدف استبصارهم بالخلل وتزويدهم بمعلومات تمكنهم من السلوك السليم، ويتجلى ذلك الأسلوب في عدد من الفعاليات والأنشطة المنظمة التي تهدف في مجملها إلى خفض السلوك غير السوي وتنمية المهارات المطلوبة. فالإتجاه المعرفي السلوكي يربط بين طرق وتقنيات هذين الأسلوبين، ويركز على كيفية الإنسجام بين السلوك والعواطف والاتصال المعرفي في إستجابة الأنماط السلوكية المختلفة .

٢-١-١-١-٢ أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي :

يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى : (السقا ، ٢٠٠٨ ، ٩)

- ١- إدراك العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك، وبتعديل أحد أركان هذا الثلاثي يتعدل الطرفان الآخران .
- ٢- تعليم المسترشدين تحديد وتقييم أفكارهم وتخييلاتهم وبخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة.
- ٣- تعليم المسترشدين تصحيح ما لديهم من أفكار خاطئة أو تشوهات فكرية .
- ٤- تدريب المسترشدين على استراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية، لتطبيق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة مشكلات مستقبلية .
- ٥- تحسين المهارات الاجتماعية للمسترشدين من خلال تعليمهم كيفية حل المشكلات .
- ٦- تدريب المسترشدين على مراعاة التعليمات الخاصة بالذات، ومن ثمّ تعديل سلوكهم وطريقتهم المعتادة في التفكير باستخدام الحوار الداخلي .

٢-١-٢ مفهوم العنف:

عرف العنف لغوياً: إنه كل قول أو فعل ضد الرأفة والرفق واللين، وهو الوسيلة الأخيرة في يد الإنسان للإفلات من مأزق ما. وقد يستخدم القوة استخداماً غير مشروع أو الضغط غير المباشر فهو فعل إرادي بقصد إلحاق الضرر أو التلف و تخريب أشياء وممتلكات، لمنشآت أهلية أو حكومية. (الزبود و الطراونة ، ٢٠١٤ ، ١٦٩) وهكذا تشير كلمة "عنف" في اللغة العربية إلى كل سلوك، يتضمن معاني الشدة والقسوة والتوبيخ واللوم والتقريع ، وبهذا المفهوم فإن العنف قد يكون سلوكاً فعلياً أو قولياً . (إبراهيم ، ١٩٩٠ ، ٤٢)

وعرفته البدري بأنه هجوم يوجه نحو شخص أو شيء كسلوك يقصد به المعتدي إيذاء الشخص الآخر، كأن يكون مادياً كتعطيم الممتلكات أو الضرب الجسدي أو لفظياً كالتشهير أو الاستخفاف أو النكت اللاذعة و الهجاء اللاذع، قد يكون عدواناً هجومياً يقصد من ورائه الحصول على شيء مرغوب فيه أو تجنب موقف غير مرغوب فيه، و قد يكون دفاعاً عن النفس. (البدري ، ٢٠٠٥ ، ١١٧)

وقد لخص قاموس (ويبستر Webster) العنف أنه " القوة الجسدية التي تستخدم للإيذاء أو للضرر".

(Webster's Deluxe Unabridged Dictionary.1979. 22)

ومن هنا نجد أنه من الصعب تحديد معنى العنف، ذلك أن ما نعتبره عنفاً في مجتمعنا ليس بالضرورة اعتباره عنفاً في مجتمع آخر حيث يتعلق هذا الأخير بنظام المعايير والقيم والعادات والتقاليد والثقافة التي يتبناها المجتمع.

ومن كل ما سبق توصلت الباحثة الى تعريف للعنف بأنه الاستخدام غير الشرعي للقوة أو التهديد لإلحاق الأذى والضرر بالآخرين والممتلكات، وذلك من أجل تحقيق أهداف غير قانونية، وغير مقبولة اجتماعياً، وإخلال بالحقوق فهو سلوك شائن .

٢-١-٢ العنف الجامعي :

إن العنف الطلابي أنماط هجومية أو قهرية من السلوك تشمل الإيذاء الجسدي أو الإساءة النفسية أو الاستغلال الاقتصادي أو إتلاف الممتلكات، التي يقوم بها بعض الطلبة ضد زملائهم أو مدرسيهم أو الاعتداء على قوانين الجامعة وممتلكاتها. (الحوامدة ، ٢٠٠٧ ، ٩٩)

والعنف الجامعي "كل ما يصدر من الطلاب من سلوك، أو فعل يتضمن إيذاء الآخرين، ويتمثل في الاعتداء بالضرب أو السب وإتلاف الممتلكات العامة أو الخاصة، ويكون هدف الفعل هو تحقيق مصلحة". (الشهري ، ٢٠٠٩ ، ١٤)

لقد أصبحت الجامعة ساحة للصراع، يعتدي فيها الطالب على "زميله، ووصل الامر ببعض الطلبة أن يقوم بالاعتداء على بعض الاساتذة والإستهزاء بهم ، فبعض الطلبة يعاني "إنحرافا في استعمال الحق ينشأ عنه ضرر بالغير" (الحوامدة ، ٢٠٠٧ ، ٩٧) ، وإذا استفحلت هذه الظاهرة فسيتحول نظام الجامعة إلى شريعة غاب حيث ستفقد الجامعة وظائفها التقليدية في إعداد وبناء الإنسان النافع لمجتمعه ، ذلك أن الجامعة تقوم بدور أساسي في بناء شخصية الطالب، فهي تسعى إلى أن تكون بيئتها بيئة آمنة لينصرف الطلبة إلى الدراسة العلمية المتعمقة .

ان الجامعات الفعالة هي جامعات آمنة ، وأقل عرضة لهجوم العنف ، فعلى سبيل المثال أن الطلبة الذين يعيشون الحياة الجامعية بصورتها الصحية يكونون ملتزمين تجاه الجامعة ، ولديهم فرص عديدة للمشاركة والنجاح في المهام الأكاديمية ، ويكونون أقل حبا لاستخدام العنف تجاه بعضهم البعض وتجاه الاساتذة ، وتجاه الجامعة نفسها ومن هنا فإن الاهتمام بهذه الظاهرة هو وجود جامعة فعالة خالية من العنف.(عصفور و نمر ، ٢٠٠٣ ، ٧٧٣)

أما الجامعات التي تتميز بمستويات عالية من مشكلات العنف ، يميل الطلاب إلى الشعور بأمان أقل ، كما أنهم لا يشعرون بالرضا عن الحياة الجامعية التي يعيشونها. ويدل هذا بالنسبة للعديد من الطلاب أن حجرة الدراسة لم تعد مكانا للعمل والتعلم . (عصفور و نمر، ٢٠٠٣ ، ٧٧٤)

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ الدراسات المشابهة المتعلقة بالإرشاد المعرفي السلوكي :

٢-٢-١-١ دراسة (السيد بكر، ٢٠١٤) :

عنوان الدراسة :

فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الإختبار وأثره في تحسين بعض مهارات الإستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة باسيوط .

أهداف الدراسة :

١- التعرف على مدى فاعلية برنامج معرفي - سلوكي في خفض قلق الإختبار.

٢- أثر البرنامج في تحسين بعض مهارات الإستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في البحث ، لملائمته طبيعة الدراسة .

عينة الدراسة :

بلغ حجم العينة (١٥٠) طالب وطالبة بمدرستي ناصر الثانوية العسكرية بنين وخديجة يوسف الثانوية البنات، اختيرت منهما مجموعتان تجريبيتان إحداهما ذكور والآخرى إناث، ومجموعتان ضابطتان إحداهما ذكور

والآخرى إناث ، و بلغ حجم كل منهما (٣٢) طالب وطالبة .

الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

استخدمت الباحثة برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) .

الاستنتاجات :

١- فاعلية البرنامج في تقليل مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية .

٢- البرنامج كان له أثر في تحسين مهارات الإستذكار والتحصيل الأكاديمي .

٣- وجود فروق بين الذكور والإناث في قلق الإختبار لصالح الإناث .

٤- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مهارات الإستذكار وقلق الإختبار بعد ثلاثة اشهر من التطبيق

البعدي والتتبعي .

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

١-٢-٣ مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ والبالغ عددهم (١٦٣) طالب موزعين على (٤) شعب وبواقع (٣٨) طالب في شعبة (A) و(٣٤) طالب في شعبة (C) ، وتم استبعاد الطالبات وهن من شعبة (D) وعددهن (٤٩) طالبة ، وقد تم اختيار أفراد التجربة الاستطلاعية من شعبة (B) وعددهم (٤٢) طالباً.

٣-٢-٢ عينة البحث :

تعرف العينة بأنها الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل ، أو تعتبر النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله. (الكاظمي ، ٢٠١٢ ، ٨٤)

لذا قامت الباحثة بتطبيق مقياس العنف الجامعي على الطلاب في شعبتي (A) و(C) بواقع (٧٢) طالبا ، وبعد تطبيق الاستبانات وتفرغ إستمارات المقياسين تم إختيار (٣٠) طالبا ، على أساس حصولهم على درجات مرتفعة في العنف الجامعي ، كعينة للبحث ، وتم تقسيمهم عشوائيا بطريقة القرعة إلى مجموعتين ، إذ بلغت المجموعة الضابطة (١٥) طالبا ، والمجموعة التجريبية (١٥) طالبا وعليه مثلت عينة البحث نسبة (١٨,٤٪) من مجتمع البحث الأصلي.

٣-٣ التكافؤ بين مجموعتي البحث:

٣-٣-١ التكافؤ بين مجموعتي البحث في العنف الجامعي:

قامت الباحثة بإجراء مقارنة بين المجموعتين في متغير الدراسة والمتمثل بالعنف الجامعي ، وتم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث باستخدام اختبار (t .test) كما هو موضح في الجدول (١)

الجدول(١)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لطلاب عينة البحث في متغير العنف الجامعي

المتغير الدراسة	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيم t	قيم الاحتمالية	الدالة
		س-	ع±	س-	ع ±			
العنف الجامعي	درجة	١١٥,٦٧	١٠,٦٢	١١٥,٩٣	٨,٢٧	٠,٠٧	٠,٥٣	غير معنوي

مستوى الدلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (١) أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في (العنف الجامعي) ، إذ كانت قيمة (t) للمتغير هي : (٠,٠٧) وإحتمالية نسبة الخطأ هي : (٠,٥٣) ، وبما أن قيمة الإحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) لهذا المتغير مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين ، وهذا يدل على أن المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتين في سلوك العنف الجامعي .

٣-٤ التصميم التجريبي:

اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار



٣-٥ الأجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :

٣-٥-١ الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت الكترونية.

- لاب توب نوع hp.

٣-٥-٢ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

- آراء الخبراء والمختصين .

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

- مقياس العنف الجامعي .

- استمارة تفريغ البيانات .

- استمارة لتسجيل البيانات وتفريغها

٣-٦ متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

إن من مميزات العمل التجريبي كما يشير (الخوخي، ٢٠٠٥) نقلا عن (فان دالين) يقوم "الباحث بفحص خطته التجريبية فحصا دقيقا ، لكي يتأكد فيما اذا كان هناك مؤثرات خارجية ، ومتغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية ، ومتغيرات ترجع إلى العينة تؤثر في المتغير التابع ، وعليه أن يبذل كل الجهد المستطاع لضبط المتغيرات التي يتبناها". (الخوخي ، ٢٠٠٥ ، ٥٢)

ولقد تم تحديد متغيرات البحث بالشكل الاتي :

١- المتغير المستقل للمجموعة التجريبية وهو المنهج الإرشادي المعرفي السلوكي المعد من قبل الباحثة .

٢- المتغيرات التابعة هي (نتائج اختباري العنف الجامعي والتوافق الدراسي) ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .

٣- المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في سلامة التصميم التجريبي للبحث (السلامة الداخلية والسلامة الخارجية) . ونوضحهما كالاتي :

٣-٦-١ السلامة الداخلية للتصميم :

تتحقق السلامة الداخلية عندما تتأكد الباحثة من انها تتمكن من السيطرة على المتغيرات ، التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع وعليه قامت الباحثة بضبط المتغيرات الآتية :

- ١- العمليات المتعلقة بالنضج : "هي العوامل الفسيولوجية والتشريحية والنفسية ، التي تحدث للإنسان في مدة زمنية معينة " (عثمان والشرقاوي ، ١٩٧٨ ، ١٢٩) . وتم ضبط هذا المتغير بأن أفراد العينة جميعهم يتعرضون إلى عمليات نمو واحدة ، باعتبارهم طلاب ، وفي مرحلة دراسية وعمرية واحدة .
- ٢- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة : ويقصد بها كل الحوادث التي يمكن حدوثها في أثناء مدة التجربة ، من تأريخ بدء تنفيذ التجربة ولغاية انتهائها ، لها اثر في المتغيرات ، إلى جانب المتغيرات المستقلة ، إذ لم يتعرض البحث خلال مدة التجربة لحادث مؤثر سلبي .
- وفيما يتعلق بهذا البحث ، لم تتعرض عينة البحث خلال مدة التجربة من تاريخ ٢٠١٥/١١/٣٠ ولغاية ٢٥ / ١ / ٢٠١٦ لحادث يؤثر سلباً في التجربة .
- ٣- أدوات القياس : تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام الأدوات نفسها، مثل المقياس النفسي وغيرها من الأدوات المستخدمة في البحث مع مجموعتي البحث .
- ٤- الفروق في اختيار أفراد التجربة: تمت السيطرة على هذا المتغير بتحقيق التكافؤ بين المجموعتين، وفضلاً عن ذلك اختارت الباحثة الطريقة العشوائية في اختيار المجموعتين الضابطة والتجريبية .
- ٥- الازدثار التجريبي (التاركون للتجربة) : يقصد به الأثر الناتج عن انقطاع بعض الطلاب وتركهم ضمن إحدى مجموعات البحث ، مما يؤثر على نتائج الاختبار ، وقد سيطرت الباحثة على هذا المتغير ، ولم يحدث عارضاً يؤثر في سير تجربة البحث .
- ٣-٦-٢ السلامة الخارجية للتصميم :
- يمكن للباحث تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث، وفي مواقف تجريبية مماثلة اذا ما تحقق من السلامة الخارجية للتصميم . وللتأكد من تحقيق السلامة الخارجية ينبغي ضبط العوامل الآتية :
- ١- تفاعل تأثير المتغير التجريبي (المستقل) مع اختيار العينة: ليس لهذا المتغير أي تأثير في التجربة وذلك لاختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ، وتحقيق التكافؤ بين مجاميع البحث .
- ٢- أثر الاختبار القبلي : تم إزالة تأثير هذا المتغير ، وذلك بإطالة المدة ما بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- ٣- أثر التفاعل بين عاملين أو أكثر أو تداخل المواقف التجريبية : لم يتعرض أفراد العينة لأية تجربة أخرى خلال مدة تنفيذ التجربة ، إذ ينبغي أن لا يتعرض أفراد عينة البحث (التجريبية والضابطة) إلى إجراءات تجارب أخرى خلال الفترة الزمنية نفسها ، وبالتالي انعدام تأثير هذا العامل .
- ٤- أثر الإجراءات التجريبية : لم تُشعر الباحثة الطلاب بأهداف البحث ، فضلاً عن ذلك سوف يتطلب العمل التجريبي في البحث ضبط عوامل أخرى تتعلق بإجراءات تجريبية حفاظاً على سلامة التصميم التجريبي من آثارها ومن هذه العوامل .

١- المنهج الإرشادي:

بعد الاطلاع على الأدبيات والمراجع العلمية المتعلقة بالمناهج الإرشادية ، تم إعداد منهج إرشادي معرفي سلوكي الملحق رقم (٩) للحد من العنف الجامعي وتنمية التوافق الدراسي ، وقد عرض على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي الملحق رقم (٥) للتحقق من مدى صلاحية محتوى المنهج الإرشادي ، الذي يضم (١٦) جلسة إرشادية جماعية بمعدل جلستين في الأسبوع ، و زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة ولمدة ثمانية أسابيع .

ب- لقاء المادة الإرشادية : القيت المحاضرات الإرشادية من قبل السادة المختصين في علم النفس الرياضي كما مبين في الملحق رقم (٨).

ب- الفترة الزمنية للتجربة :

تمت السيطرة على هذا المتغير، بإخضاع عينة البحث في المجموعة التجريبية لمدة زمنية واحدة ، اذ بدأت بتاريخ ٢٠١٥/١١/٣٠ وانتهت بتاريخ ٢٠١٦/١/٢٥ بواقع ١٦ جلسة إرشادية ، جلستان في كل اسبوع .

ج- مكان الجلسات الإرشادية :

طبقت جلسات المنهج الإرشادي جميعها على المجموعة التجريبية في مكان واحد ، وهو إحدى القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين /أربيل ، من بداية تنفيذ التجربة وحتى نهايتها ، إذ قامت الباحثة بالتنسيق مع السادة المختصين بتطبيق جلسات المنهج الإرشادي وفي وفق جدول أسبوعي منظم .

٣-٧ أداة البحث :

- مقياس العنف الجامعي : (عصفور ونمر ، ٢٠١٣ ، ٧٨٩-٧٩٠)

تم صياغة فقرات المقياس في البيئة العراقية من قبل الباحثتين (خلود رحيم عصفور وسهام كاظم نمر ٢٠١٣) ويهدف بحثهما إلى (بناء مقياس للعنف الجامعي) ، والمقياس يتكون من (٣٢) فقرة كما في الملحق (٢) وهو ذات خمسة بدائل للاجابة تتعلق بالعنف الجامعي ، وأعلى درجة ممكن أن يحصل عليها الطالب هي (١٦٠) ، وأقل درجة هي (٣٢) ، لذا فإن درجة الحياد هي (٩٦) . وترتب نتائج المقياس على الطلاب الذين يحصلون على درجة أكثر من درجة الحياد ، فهم يمتلكون درجة عنف عالية أو كبيرة ، أما الطلاب الذين تكون درجاتهم أقل من درجة الحياد ، يكون سلوك العنف لديهم قليل أو منخفض ، وبدائل الاجابة هي عبارات (ينطبق عليّ دائماً) تأخذ الوزن (٥) و(ينطبق عليّ غالباً) تأخذ الوزن (٤) و(ينطبق عليّ احياناً) تأخذ الوزن (٣) و(ينطبق عليّ قليلاً) تأخذ الوزن (٢) و(ينطبق عليّ نادراً) تأخذ الوزن (١) . كما في الملحق رقم (١).

٣-٨ الأسس العلمية للمقياس:

لاجل استخدام هذين المقياسين في البحث ، لابد من إتباع إجراءات معينة ، للتأكد من إمكانية الاعتماد على هذين المقياسين من خلال التأكد من صدق المقياسين وثباتهم.

٣-٨-١ صدق المقياس :

الصدق هو الدرجة التي يقيس فيها المقياس الذي صمم لأجل قياسه في محتوى موضوع معين دوران ، والصدق الظاهري هو احد مؤشرات صدق المحتوى ، وغالبا نقول بان للاختبار صدقا ظاهريا إذا ارتبطت الفقرات على نحو عقلاني بالغرض المدرك للاختبار. (Kaplan. 1982.118).

عرضت فقرات للمقياس بصيغتهما الاولى على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي ، لاصدار أحكامهم على مدى صلاحية الفقرات وسلامة صياغتها .

وبعد الاطلاع على الاجابات عن مدى صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة ، تبين انه كان هناك توافقاً تاماً في صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة ، وتم الاتفاق من قبل الخبراء بنسبة (١٠٠٪) ، ويشير (بلوم وآخرون ١٩٨٣) إلى انه "على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (٧٥٪) فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق" (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٩٦) .

٣-٨-٢ ثبات المقياس :

يقصد بالثبات "الاستقرار بمعنى انه لو تكررت عمليات قياس الفرد بينت درجته شيئاً من الاستقرار ومعامل الثبات ، هو معامل الارتباط بين درجات الافراد في الاختبار في مرات الاجراء المختلفة" (باهي ، ١٩٩٩ ، ٢٥) . حيث تم اجراء الثبات لمقياس (العنف الجامعي) على عينة من الطلاب الذين كانوا ضمن مجتمع البحث وعددهم (١٠) طلاب من شعبة (B) عن طريق الإختبار وإعادة الإختبار ، إذ تم تطبيق الإختبار الأول ، وبعد مرور اسبوعين تم تطبيق المقياسين عليهم مرة ثانية "اذ انه في اختبارات الورقة والقلم يجب ان لا تقل الفترة الزمنية بين الاختبارين عن اسبوعين" (باهي ، ١٩٩٩ ، ٨) ، وباستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات كما في الجدول رقم (٢)

الجدول (٢)

يبين الثبات المقياس

المقياس	الثبات
مقياس العنف الجامعي	٠,٨٣

٣-٩ المنهج الإرشادي :

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي في إعداد المنهج الإرشادي ، الذي يهدف الى معرفة تأثير هذا المنهج بالارشاد المعرفي السلوكي وبما ان هدف البحث هو معرفة تأثير المنهج الارشادي المعرفي السلوكي في الحد من العنف الجامعي ، لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية لجامعة صلاح الدين، لذلك ينبغي توظيف منهج يتلاءم مع طبيعة البحث ، وأهدافه ، وتحديد الأسلوب الإرشادي المناسب ، لذا استخدمت الأساليب الفعالة في التخطيط ، ويسعى البحث للوصول إلى أقصى حد من الفعالية وبأقل التكاليف .

٣-٩-١ خطوات إعداد المنهج الإرشادي :

تم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد المنهج الإرشادي المعرفي السلوكي ، إذ قامت الباحثة بوضع منهج إرشادي ، وإعداده في ضوء مشكلة البحث ، مستندة إلى الخطوات الآتية : (الدوسري ، ١٩٨٥ ، ٢٣٨)

١- تحديد الحاجات :

تعد الخطوة الأولى في عملية بناء المنهج الإرشادي هو إعداد أسبقيات ، تتضمن عناوين الجلسات الإرشادية ملحق رقم (٢) معتمدة على الأدبيات والدراسات السابقة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية وعلم النفس وعلم النفس الرياضي ، و اتخذ بآرائهم حول عناوين بعض الجلسات ومحاورها ، وقد كان هناك اتفاق على تسلسل الجلسات ، والاتفاق على زمن الجلسة الواحدة ب(٤٥-٥٠) دقيقة .

٢- اختيار الأولويات :

بعد الإنتهاء من إعداد عناوين الجلسات ومحاورها و الاتفاق عليها من قبل الخبراء ، قامت الباحثة بإعداد المنهج الإرشادي كما في الملحق رقم (٣) وتوزيعه على مجموعة من الخبراء وترتيب عناوين الجلسات الإرشادية ترتيباً يعتمد على التسلسل المنطقي للجلسات الإرشادية ، وحسب الأسبقيات اعتماداً على آراء الخبراء في ترتيبها ، وتم الأخذ بنظر الاعتبار ملاحظاتهم حول بعض الجلسات من حيث المحتوى والفنيات وتسلسل المحاور.

٣- تحديد الأهداف :

الهدف من المنهج للبحث الحالي هو الحد من سلوك العنف الجامعي لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين / أربيل و تنمية التوافق الدراسي لديهم .

٤ - ايجاد نشاطات لتحقيق الأهداف من المنهج المعرفي السلوكي :

إحتوى المنهج على مجموعة من النشاطات والأساليب والفنيات ، وقد وظفتها الباحثة من اجل تحقيق الأهداف المطلوبة ، علماً ان الباحثة استخدمت الفنيات المعرفية ، والفنيات السلوكية في جلسات هذا المنهج المعرفي السلوكي . وهي :

١-الفنيات المعرفية :-

١-فنية المراقبة الذاتية : قيام المسترشد بملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مفكرة ، وقد تكون نماذج معدة مسبقاً من قبل المرشد وفقاً لطبيعة مشكلة المسترشد ، وتساعد هذه الفنية على رؤية متاعب المسترشد بشكل مختلف ، فتشجعه على المحاولة ، وتحديد مشكلته بأسلوب معرفي سلوكي متعلم ، وتعد هذه الفنية مقبولة تماماً، فتنزاد السلوكيات المرغوب فيها ، وتنقص السلوكيات غير المقبولة عندما يتم مراقبتها .

٢- فنية صرف الإنتباه : تستخدم هذه الفنية لأهداف محددة وقصيرة المدى ، وذلك بأن يطلب من المسترشد الذي يعاني من القلق مثلاً القيام بسلوك يصرف انتباهه عن الأعراض التي يشعر بها ، لأن التركيز على هذه الأعراض يجعله أكثر سوءاً .

٣- فنية الأسئلة السقراطية والإكتشاف الموجه: تشبه هذه الفنية الطريقة العلمية لفحص الفروض ، باستخدام الأسئلة السقراطية (الحوار الجدلي) من قبل المرشد ، بدلا من التحدي المباشر لأفكار المسترشد واعتقاداته ، ويكون الهدف من ذلك توجيه المسترشد إلى دقة مراجعة جوانب وضعه خارج نطاق الفحص ، ومساعدته على اكتشاف خيارات وحلول لم يأخذها بعين الاعتبار من قبل ، ومن ثم تعويد المسترشد على التروي والتفكير وطرح الأسئلة (على نفسه) ، نتيجة حرصه وتمكينه في تقويم اعتقاداته وأفكاره المختلفة بموضوعية .

٤- فنية وقف الأفكار : إن عملية (وقف تدفق الأفكار الخاطئة) عملية بسيطة الى حد ما ، حيث ان المسترشد يقوم ببساطة بإيقاف هذا التيار من الأفكار بواسطة منبه مفاجئ سواء كان هذا المنبه حقيقي أم خيالي، ثم بعد ذلك تحصل افكاراً أخرى قبل ان يعود تيار الأفكار الخاطئة ، وذلك من خلال النصيحة التي يتم توجيهها للمسترشد بشكل متكرر.

٥- فنية الحوار الذاتي : إن الحوار مع النفس عند أي نشاط مضطرب من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه ، وحديث المرء مع نفسه وما يحويه من إنطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه ، هو السبب في تفاعله المضطرب ، ولهذا يعتمد المرشد على تحديد مضمون مثل هذا الحديث النفسي المضطرب ، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد للتغلب على اضطرابه.

٦- فنية التدريب على حل المشكلات :

هناك عدة مراحل يجب اتباعها في اثناء حل المشكلة المطروحة وهي :

أ-مرحلة إدراك وجود المشكلة : وفيها يدرك الفرد بأن لديه مشكلة ، فمن المهم أن ينتبه إلى مشاعره عندما يكون متوتراً و مضطرباً و مثاراً ..الخ

ب-خفض الإثارة : عن طريق التوقف عن التفكير التلقائي والعمل بمبدأ (قف وفكر قبل أن تتصرف) .

ت-وضع صياغة للمشكلة : من خلال التركيز على المطلوب عمله، وليس من خلال مسبب الإحباط ، وتقدير حجم المعلومات المتاحة، ثم عرض المشكلة على شكل يمكن حله بشكل إيجابي ، وبهذا يتحدد الهدف.

ث-التفكير بطريقة الحل البديل : يشير إلى السلوك العقلي المنتج لحلول بديلة عديدة لمشكلة واحدة ، واختيار الحل البديل من بينها.

ج-التفكير بالعواقب : فإذا فكر الفرد في عواقب الفعل المشين الذي سيقوم به، سواءً أكان على نفسه أو على الآخرين أو الأشياء المحيطة به سيكف عن هذا الفعل.

ح-مهارة التفكير العلمي : وفيها يتم تقديم إجابات عن الأسئلة لتعويد المسترشد على مهارة التعليل



والتحليل. كاستخدام لماذا...وكيف...الخ.

خ- تقييم النتائج : ينجم التقييم من التمعن في الأسباب والنتائج والعلاقات بينهما، ويؤدي التعلم من النتائج الوصول إلى اختيار جيد ، و تعلم الأخطاء ، وتجنب لوم الذات على محاولة تغيير التفكير الضعيف غير المجدي ، وتعلم القيمة الإستراتيجية لحل المشكلات.

٧- إعادة البناء المعرفي : توعية المسترشد بأسباب المشكلة ، والتعرف على الأفكار السلبية لديه ، ومقارنتها مع الأفكار الإيجابية البديلة لها .

٨- مراقبة الأفكار : ويكون ذلك عن طريق التمييز بين الأفكار و الأحداث (بين الفكر والواقع) ، وفهم العلاقة بين الإنفعال والتفكير والسلوك .

٩- التغذية الراجعة : عملية تزويد المسترشد بمعلومات حول استجاباته ، بشكل منظم ومستمر ، من أجل مساعدته في تعديل الاستجابات التي تكون بحاجة إلى التعديل ، وتثبيت الاستجابات التي تكون صحيحة .

١٠- التفكير المنطقي : يمثل التحسن الذي طرأ على طريقة التفكير الطبيعي من خلال المحاولة الجادة للسيطرة على تجاوزات التفكير الطبيعي أو الفطري. والصفة الأساسية للتفكير المنطقي أنه يعتمد علي التعليل لفهم واستيعاب الأشياء. والتعليل يعد خطوة علي طريق " القياس". ويلاحظ أن وجود علة أو سبب لفهم الأمور لا يعني عن أن السبب وجيه أو مقبول.

١١- التمثيل المنطقي للأفكار اللاعقلانية : يراد به مراجعة الطالب لأفكاره اللاعقلانية ، والعمل على تحويلها إلى أفكار عقلانية ، تلك الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها ، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة ، وعلى مزيج من الظن ، والتنبؤ ، والمبالغة ، والتهويل بدرجة لا تتفق والامكانات الفعلية للفرد .

ب- الفنيات والاساليب السلوكية :

١- أسلوب التحصين التدريجي : هو التخلص التدريجي من مشاعر الخوف أو القلق من مثير ما ، ويقوم على معرفة المثيرات التي تسبب المشكلة ، ثم يقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بعرض الطالب عليها بصورة تدريجية متكررة ، يبدأ من الأسهل إلى الأصعب ، حتى يتم الوصول إلى أشدها ، وبالتالي يتخلص منها ، وفاعلية هذا الإجراء أقوى من إجراء السحب التدريجي والتلاشي .

٢- أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية : في هذا الأسلوب يتم البدء بمناقشة المشكلات النفسية و الاجتماعية العامة، ثم ينطلق المحاضر منها إلى المشكلات الخاصة المشتركة بأعضاء الجماعة، و يكون موضوع المحاضرات و المناقشات متصلة بجوهر الاضطرابات في المشكلة ، و يكون محور المناقشات حالات افتراضية بأسماء عامة وهمية ، و لكنها تمس الواقع الذي يعاني منه أعضاء الجماعة ، و يستمع لأسئلة المسترشدين

ويتعاون معهم على الإجابات السليمة و إبداء الرأي في الحالات . و في النهاية تكون النتائج فهم المسترشد للمشكلة من خلال المناقشة و إجابات الآخرين ، و إستيعاب الرؤية لمشكلات الآخرين و ما انطوت عليها من عوامل .

٣- التدريب على الإسترخاء :

تهدف هذه الفنية الوصول بالمسترشد إلى حالة إسترخاء مضادة لحالة القلق والانفعالات الحادة لديه ، إذ فائدة الإسترخاء تكمن في إيصال جسد الإنسان إلى أعلى مستويات الراحة النفسية والرضا ، مما يساعد على حل المشكلات (إذاعتمدت الباحثة على أسلوب التحكم بالتنفس كمرحلة أولى للتدريب على الإسترخاء ، وتم الإعتماد على نوعين من الإسترخاء (المعرفي والتخيلي) .

٤- التعزيز: يقصد به فعل أو حدث يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث استجابة معينة أو تكرارها ، وهو على نوعين التعزيز الموجب ، الذي يعمل على تقوية السلوك من خلال إضافة شيء ما للموقف ، أما التعزيز السالب فهو إزاحة و إزالة شيء من الموقف .

٥- ضبط المثير: ويقصد به إعادة ترتيب أو(تنظيم) البيئة من جانب الفرد لكي يقلل بعضا من سلوكياته:

٦- النمذجة : ويقوم هذا الأسلوب على نظرية التعلم الاجتماعي عند (باندورا) ، ويمكن استخدامه في زيادة السلوك المرغوب فيه، وكذلك يمكن استخدامه في خفض وتقليل السلوك غير المرغوب فيه، وهو عملية تعلم تتضمن تغيير الفرد لسلوكه نتيجة لملاحظة وتقليد سلوك فرد آخر. حيث يقوم الشخص النموذج بأداء السلوك المراد تعلمه على مرأى من الفرد ، ثم يقوم الفرد الآخر بملاحظته وتقليده ، فهناك النمذجة الرمزية أو المصورة عن طريق الأفلام ، والنمذجة التخيلية وتعتمد على أن يتخيل الفرد نماذج للسلوكيات المرغوب فيها .

٧- الواجبات المنزلية : وتقوم على فكرة تكليف المسترشد ببعض الواجبات المنزلية عقب كل جلسة ، فالمهارات التي تعلمها العميل داخل الجلسة لابد له من التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية ، ويتم ذلك في نهاية كل جلسة ، حيث يعطي المسترشد واجبا منزليا محدداً يقوم فيه بممارسة المهارات التي تعلمها ، و تكون بداية تكليف الواجبات من الجلسة الثانية .

٨- التعاقد السلوكي : وهو مبدأ أفضلية قيام المسترشد بنفسه تحديد التغير السلوكي المرغوب فيه ، ويتم ذاك من خلال عقد يتم بين المرشد و المسترشد يحصل كل واحد منهما بمقتضاه على شيء من الآخر مقابل ما يعطيه له من السلوك المرغوب فيه .

٩- لعب الدور : يتم فيه تمثيل مواقف مختلفة بطريقة درامية ، إذ يعد هذا السلوك الطريقة الأساسية في تكرار السلوك ، كما يمكن تمثيل الدور عكسياً ، إذ يقوم أفراد المجموعة بتبادل الأدوار. أن لعب الدور يوفر للفرد فرصة للتعلم ، والتعرف والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين ، إذ يتضمن الكثير من مظاهر التعلم الاجتماعي، ومن أهم أركانه أن يعبر المسترشد عن نفسه بحرية وصدق وتلقائية .

٣-١٠ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠/١١/٢٠١٤) على العينة المؤلفة من (١٠) طلاب ، إذ تم فيها إجراء اختبار مقياسي (العنف الجامعي والتوافق الدراسي) ، وتم اختيارهم من طلاب شعبة (B) من مجتمع البحث ، وقد تم استبعاد أفراد هذه المجموعة من التجربة الرئيسية ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على ما يأتي :

١- مدى وضوح التعليمات وعبارات المقياس للطلاب ودرجة استيعابهم لها .

٢- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة في أثناء التطبيق .

٣- التعرف على الوقت المستغرق في الإجابة عن كل مقياس ، إذ بلغ (٢٠ د) لمقياس العنف الجامعي و(١٥ د) لمقياس التوافق الدراسي .

٤- الإجابة عن الإستفسارات والتساؤلات من قبل الطلاب والأخذ بها عند التطبيق على العينة الرئيسية.

٣-١١ التجربة الرئيسية :

٣-١١-١ الاختبار القبلي :

بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعتين التجريبية والضابطة ، قامت الباحثة بالاختبار القبلي بتاريخ ٢٧/١١/٢٠١٥ على المجموعتين التجريبية والضابطة ، من خلال توزيع استمارة (العنف الجامعي) على العينة في إحدى القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين / أربيل .

٣-١١-٢ تطبيق المنهج الإرشادي :

هيأت الباحثة الظروف لتنفيذ المنهج الإرشادي المعرفي السلوكي ، وباشرت بتطبيقه بالتعاون مع السادة المحاضرين (المرشدين) ملحق (٨) على المجموعة التجريبية ، واستغرق تطبيق المنهج (٥٧) يوماً ، وابتداءً من يوم ٣٠/١١/٢٠١٥ ولغاية يوم ٢٥/١/٢٠١٦ ، إذ تم خلال هذه المدة تطبيق المنهج الإرشادي بالاعتماد على الأسلوب الجماعي في طريقة المناقشة ، وكانت المحاضرة بأسلوب الإرشاد الجماعي . واستغرقت مدة تطبيق المنهج الإرشادي (٩) أسابيع وبواقع جلستين إرشاديتين في كل أسبوع ، و مدة كل جلسة إرشادية (٤٥-٥٠) دقيقة ، وكان عدد الجلسات الإرشادية (١٦) جلسة ، وأقيمت الجلسات في الساعة (١٠) صباحاً ، أما المجموعة الضابطة فلم تخضع إلى المنهج الإرشادي وبقيت في ظروفها الاعتيادية .

٣-١١-٣ الاختبار البعدي لمقياس العنف الجامعي :

قامت الباحثة بالاختبار البعدي بتاريخ ٢٧/١/٢٠١٦ على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتحت الظروف نفسها التي تم فيها الاختبار القبلي في إعطاء استمارة (العنف الجامعي) للمجموعتين .

٣-١٢ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج قيم المتغيرات للدراسة

٤ - عرض النتائج ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعنف الجامعي والتوافق الدراسي وأبعاده للمجموعتين التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢-٢ عرض نتائج الإختبارين القبلي والبُعدي للعنف الجامعي والتوافق الدراسي وأبعاده للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (٣)

الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) ودرجة الإحتمالية (sig) للعنف الجامعي للمجموعة

التجريبية في الاختبارين القبلي والبُعدي

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البُعدي		قيم t	قيم الإحتمالية	الدالة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
العنف	درجة	115.93	8.27	80.60	7.77	10.67	0.00	معنوي

مستوى الدلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية لمتغير العنف الجامعي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، إذ بلغت قيمة (t) لسلوك العنف الجامعي (١٠,٦٧) وقيمة الإحتمالية (٠,٠٠) ، وبما أن قيمة الإحتمالية للمتغير هي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبُعدي ولصالح الإختبار البُعدي . وتعزو الباحثة سبب هذا الفرق إلى دور المنهج الإرشادي ، الذي كان ذو فاعلية بارزة ساعدت الطلاب على الحد من سلوك العنف الجامعي وخفضه ، إذ أدى إلى تغيير الأفكار السلبية إلى الإيجابية وتعديل السلوك لدى العينة "فلقد وجد أن الإرشاد المعرفي السلوكي يؤكد على عملية تغيير الأفكار لدى الفرد ، كما أثبتت العديد من الدراسات فعالية هذا النوع من الإرشاد عند استخدامه لمدة قصيرة من الزمن ، حيث أنه يؤدي إلى تغيير السلوك لدى الأفراد" (حداد وعبدالله ، ٢٠٠٢ ، ١٨) وقد عمل المنهج الإرشادي على التخلص من حالة العنف ، التي سببها الشعور بالنقص نتيجة للتفكير السلبي "لأن الأفراد الذين يعانون من عقدة النقص ، يستخدمون العنف بغرض سد هذا النقص الذي يشعرون به ، ويفسر هذا الوضع على أنه نوع من العلاقة التعويضية بين تقييم الذات المنخفض وبين العنف" (الطاهر، ٢٠١٩٩٧)

٤-٢-٣ عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعنف الجامعي والتوافق الدراسي وأبعاده للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) و قيم الإحتمالية للعنف الجامعي وأبعاده التوافق

الدراسي للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم t	قيم الإحتمالية س ⁻	الدلالة ±ع
		س ⁻	±ع	س ⁻	±ع			
العنف	درجة	115.93	8.27	80.60	7.77	10.67	0.00	معنوي

مستوى الدلالة (٠,٠٥)

يبين الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير العنف الجامعي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، إذ بلغت قيمة (t) للعنف الجامعي (١,١٨) ، وقيمة الإحتمالية (٠,٢٥) ، وبما أن قيمة الإحتمالية للمتغير هي أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، إذن لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي ، فتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى عدم تعرض طلاب المجموعة الضابطة للمنهج الإرشادي وفتياته ، حيث ان العنف في بعض حالاته يعود إلى محاولة الطالب إثبات وجوده من خلال ما يقوم به من عنف ، يتمثل في الإعتداء على الزملاء أو القوانين في الكلية أو إتباع أساليب التدمير والتحطيم ، فقد برهن هذا المنهج إن إثبات وجود الطلاب لا يكون عن طريق التحطيم والتدمير، فبالعنف يتمكن الفرد الذي يشعر بالعجز ، من إثبات قدراته ، وكثيرا ما يكون نتيجة عن المنافسة والغيرة ، وأيضا الطالب الذي يعاقب من مدرسيه باستمرار يبحث عن شخص يفرغ غضبه عليه .(الشهري ، ٢٠٠٩ ، ٣) و انه لم يتعرض أفراد المجموعة الضابطة للمنهج الإرشادي ، فقد حافظوا تقريبا على مستواهم من مستوى العنف المرتفع .

وتعزو الباحثة أيضا هذه النتيجة إلى إستمرار نفس الظروف ، التي كانوا يعانون منها عند تطبيق الإختبار القبلي كالعلاقات السلبية بين بعضهم البعض ومع التدريسيين إلى جانب عدم الإستفادة من بعض أوقات الفراغ ، إذ أن للبيئة الجامعية دور في ظاهرة العنف نتيجة التفاعل السلبي مع الأقران أو المدرسين او مع الإدارة الجامعية، بالإضافة إلى خلل في الأنشطة اللامنهجية المتنوعة ، وأوقات الفراغ الكبيرة وضعف استغلالها ، كل ذلك سيشعر الطالب بعدم التكيف ويدفعه إلى العنف .(المومني و آخرون ، ١٩)

٣-٤ عرض نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للعنف الجامعي والتوافق الدراسي وأبعاده وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) و قيم الإحتمالية للعنف الجامعي ولأبعاد التوافق

الدراسي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيم t	قيم الإحتمالية س-	الدلالة ±ع
		س-	±ع	س-	±ع			
العنف الجامعي	درجة	١١٥,٦٧	10.62	115.93	8.27	١٨.١	٢٥0.	غير معنوي

مستوى الدلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير العنف الجامعي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، إذ بلغت قيمة (9.91) (t) وقيمة الإحتمالية (٠,٠٠) وبما أن قيمة الإحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، إذا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية وتعرزو الباحثة سبب ذلك إلى تأثير المنهج الإرشادي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية ، والذي جعل الطلاب يحصلون على درجات منخفضة في العنف الجامعي ، حيث أن فنيات المنهج الإرشادي المعرفي السلوكي ، قد ساعدت على تعديل السلوك لديهم من حيث الإعتماد على التفكير المنطقي والإيجابي والابتعاد عن الأفكار السلبية ، حيث أن " تعلم التفسير السليم لسلوك أو اقوال الآخرين الذي يكون قريبا جدا من الواقع والنجاح في إشباع حاجات الطالب النفسية خاصة الحاجة إلى الأمن".(حسين ، ٢٠٠٧ ، ٣٠١) يؤدي إلى جعل الطالب لايفكر أو يقوم بأي نوع من أنواع العنف الجامعي ، نظرا لإشباع حاجاته واحساسه بالأمن ، كما ان تأثير المنهج الإرشادي قد شمل تعليم الطلاب على حل الخلافات عن طريق الحوار، دون اللجوء إلى العنف ، وكان ذلك عن طريق تعزيز عمليات الضبط الإجتماعي عن طريق الإلتزام بالمعايير والقواعد الإجتماعية ، لأنه "هناك علاقة وثيقة بين كل من قوة وفاعلية الضبط الإجتماعي ، والإقبال على السلوك العنيف ، فكلما كان هناك تفعيل للضبط وأدواته داخل البيئات الإجتماعية ، تراجع السلوك العنيف والعكس صحيح" . (معتوق ، ٢٠١٢ ، ٢١٣)

٥-الباب الخامس :

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

١- للمنهج الإرشادي المعد من قبل الباحثة تأثير واضح في الحد من سلوك العنف الجامعي لطلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين/ أربيل.

٢- أظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الحد من سلوك العنف الجامعي .

٥-٢ التوصيات :

إستنادا إلى النتائج التي توصلت إليها الباحثة توصي بما يأتي :-

١- استخدام المنهج المعد في هذه الدراسة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين لمساعدة طلاب المرحلة الرابعة والمراحل الأخرى ، في الحد من سلوك العنف الجامعي .

٢- الإهتمام بضرورة تدريب الطلاب على استخدام مهارات وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي ومن ضمنها إيقاف الأفكار السلبية وتغييرها إلى الإيجابية ، والتدريب على الإسترخاء ، والتعزيز والحوار الذاتي ، والتفكير المنطقي والتدريب على حل المشكلات وإعادة البناء المعرفي والاهتمام بتعديل السلوك .

٣- تطبيق المنهج الإرشادي المقترح في هذه الدراسة ، على عينات مختارة من طلاب جامعة صلاح الدين ، الذين تظهر عليهم صفات العنف الجامعي .

٤- تخصيص حصص إرشادية جماعية من خلال الجدول الأسبوعي ، لتوعية الطلاب الجامعيين بأهم مشاكلهم ، ووضع الحلول المناسبة لها والإكثار من الأنشطة الجماعية .

٥- إعداد برامج تأهيل للمدرسين المرشدين لاستخدام فنيات الإرشاد في الجامعة باستمرار، لتزويدهم بالخبرات اللازمة في مجال الإرشاد ، ليتمكنوا من مساعدة طلبة الجامعة ، ويوفروا أجواء جامعية ودراسية ملائمة ، كي يمكنهم من التكيف الصحي والتوافق السليم مع الجامعة والمجتمع .

المصادر العربية والاجنبية:

- إبراهيم ، حسين توفيق (١٩٩٠) : ظاهرة العنف السياسي في النظم العربية ، بيروت ، مركز دراسات الوحدة العربية ، سلسلة أطاريح الدكتوراه (١٧).
- باهي ، مصطفى حسين (١٩٩٩) : الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والإجتماعية والرياضية ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- البدري ، سميرة (٢٠٠٥) : مصطلحات تربوية ونفسية ، ط ، عمان ، دار الثقافة .
- بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : تقييم الطالب التجميعي و التكويني ، ترجمة ، محمد أمين المفتي وآخرون ، المكتب المصري الحديث ، القاهرة .

- حداد ، عفاف و عبدالله سليم (٢٠٠٢) . مدى ممارسة المرشد النفسي لفنيات المقابلة الإرشادية من وجهة نظر المسترشدين ، مجلة أبحاث اليرموك ، جامعة اليرموك ، المجلد ١٨ ، العدد الأول.
- الحوامدة ، كمال (٢٠٠٧) : العنف الطلابي في الجامعات الأردنية الرسمية والخاصة من وجهة نظر الطلبة فيها ، بحث منشور في مجلة العلوم الإنسانية ، الأردن ، جامعة الزرقاء الأهلية.
- الخوخي ، فراس محمود علي (٢٠٠٥) . الانتقاء على وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
- الداهري ، صالح حسن محمد (٢٠٠٥) : علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة ، ط١ ، عمان ، دار وائل للنشر.
- الدوسري ، صالح جاسم (١٩٨٥) : الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ، رياض.

- ربيع ، محمد شحاتة (٢٠٠٩) : المرجع في علم النفس التجريبي ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- الزعبي ، أحمد محمد (٢٠٠٢) : الإرشاد النفسي - نظرياته - اتجاهاته - مجالاته ، ط١ ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع.
- الزياد ، فتحي مصطفى (٢٠٠١) : علم النفس المعرفي الجزء الثاني مداخل ونماذج ونظريات ، ط٢ ، مصر ، دار النشر للجامعات.

- السقا ، صباح (٢٠٠٨) : العلاج النفسي ، جامعة دمشق ، كلية التربية .
- السواط ، وصل الله بن عبدالله حمدان (٢٠٠٨) : فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف ، اطروحة دكتوراه - كلية التربية / جامعة أم القرى.

- السيد ، نيفين صابر عبد الحكيم (٢٠٠٩) : ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللا توافقي للأطفال المعرضين للانحراف ، مجلة كلية الآداب / جامعة حلوان ، عدد ٢٦.
- السيد بكر ، نيفين عبد الرحمن محمد (٢٠١٣) : فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الإختبار وأثره في تحسين بعض مهارات الإستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بسيوط ، مصر ، جامعة بسيوط.
- الشهري ، علي بن نوح بن عبد الرحمن (٢٠٠٩) : العنف لدى طلاب المرحلة المتوسطة في ضوء بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية في مدينة جدة ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى .
- الطاهر ، حسين محمد (١٩٩٧) : الأساليب الطلابية في التعامل مع ظاهرة العنف الطلابي ، القاهرة.

□-Kaplan.R.M, Saccuzzo.D.P. (1982). Psychological testing principles applications and issues, brooks, California, Cole publishing company Monterey.

□-Rowe, H. A. H. (1985). Problem Solving and Intelligence. Lawrence Erlbaum Associates.

□-Webster's Deluxe Unabridged Dictionary. (1979). Second Edition, New York Simon & Schuster



الملاحق

ملحق (١)

مقياس العنف الجامعي

تسلسل الفقرة	الفقرات	ينطبق علي دائماً	ينطبق علي غالباً	ينطبق علي أحياناً	ينطبق علي قليلاً	ينطبق علي نادراً
١	أشارك في الشجار مع زميلي إذا دخل في شجار مع الآخرين					
٢	أرد على زميلي بسخرية إذا ناقشني أثناء المحاضرة					
٣	أمزق المحاضرات إذا انتابتنني نوبات غضب من الاستاذ					
٤	أشتم الأستاذ إذا رسبت بدرسه					
٥	أشجع الطلبة على الخروج من القاعة إذا تأخر الأستاذ عن المحاضرة					
٦	أدفع زميلي بقوة إذا استهزأ بي					
٧	أضحك على الآخرين إذا تكلموا بلهجة حسب قومياتهم					
٨	أدعو زملائي لعدم أداء الامتحان إذا رفض الأستاذ تأجيله					
٩	أقوم بتخريب ممتلكات الكلية إذا صدر قرار بفصلي لأي سبب كان					
١٠	أسمع الآخرين كلمات نابية إذا زاحموني بالدخول إلى الحرم الجامعي					
١١	ألجأ إلى التشويش داخل المحاضرة إذا لم أستوعب الدرس					
١٢	أرى أن الضرب أفضّل فيها احتراماً على من لا يحترمني					
١٣	أستهزأ من الذين أختلف معهم					
١٤	أفضل الانتماء إلى المجاميع ذات التجمع العشائري					
١٥	أسحب المحاضرات بقوة من يد زميلي إذا امتنع عن إعارتها لي					
١٦	أشتم زميلي إذا أخطأ بالتصرف					
١٧	أرفض الالتزام بالزي الموحد إذا طلب مني ذلك					
١٨	أتشاجر مع الطلبة الذين أختلف معهم					
١٩	أتهجم على الأستاذ إذا أخرجني من القاعة لأي سبب كان					
٢٠	أففق مع زملائي بتسليم ورقة الأجابة في الامتحان اذا كانت الأسئلة صعبة					
٢١	أخطط للأعتداء على الأستاذ الذي يعاملني بقسوة أو ركن قيدي					
٢٢	أستهزأ برأي زملائي الذين أختلف معهم في النقاش					
٢٣	أشجع زملائي على الغياب الجماعي عن المحاضرة بسبب تدني درجاتنا في مادة الأستاذ					
٢٤	أتشاجر مع من يحاول إقامة علاقة مع من أحب					
٢٥	أشتم الأستاذ إذا حرمني من الامتحان بسبب الغش					
٢٦	أفتح نغمة في الموبايل أثناء المحاضرة من أجل التشويش على الأستاذ					

٢٧	أمزق الملصقات والشعارات التي تنشرها التجمعات السياسية				
٢٨	أشتم من يحاول إقامة علاقة مع من أحب				
٢٩	أشارك في المظاهرات الطلابية التي تندد بالقرارات الجامعية				
٣٠	أدخل عنوة إذا منعني الحرس الجامعي من الدخول الى الجامعة				
٣١	أستهزأ بالشخص الذي لا يرتدي ملابس أرى أنها غير مناسبة				
٣٢	أرسم الذين اختلف معهم بأشكال كاريكاتيرية				

الملحق (٧)

ملخص الجلسات الإرشادية

رقم الجلسة	محتوى الجلسة الإرشادية	الوقت	الملاحظات
١.	عنوان الجلسة : (تعريفية) أهداف الجلسة : - إقامة علاقة إرشادية بين المرشد والطلاب . - توضيح مفهوم المنهج الإرشادي المعرفي السلوكي وتعريفه وأهدافه . - الاتفاق بين المرشد وأفراد العينة على قواعد الجلسات والخطوط الرئيسية لها - تعريف العنف وتوضيح مفهومه - أشكاله - أنواعه . - التركيز على الطريقة التي يحل بها الفرد المعلومات ومعالجتها . - التأكيد على كيفية تفسير الأفكار والتصورات عن النفس والآخرين والحياة. الفنيات المستخدمة : المحاضرة و المناقشة الجماعية ، إعادة البناء المعرفي ، الواجب المنزلي .	٤٥ د	
٢.	عنوان الجلسة : الاسترخاء أهداف الجلسة : - توضيح مفهوم الاسترخاء وأنواعه وفوائده وأهميته - تعليم الطلاب كيفية تطوير مهارات الاسترخاء . - أداء تمارين الاسترخاء من المرشد ويطلب من الطلاب مشاهدة الموقف والتركيز . - تدريب الطلاب على تقنية الاسترخاء السريع . - كيفية تطوير مهارات الاسترخاء العضلي والعقلي . - تعليم الطلاب كيفية الوصول إلى مرحلة الهدوء العقلي . الفنيات المستخدمة : المحاضرة و المناقشة الجماعية، الحوار الذاتي ، إعادة البناء المعرفي ، التدريب على الاسترخاء ، التغذية الراجعة ، الواجب المنزلي .	٤٥ د	



٣.	عنوان الجلسة : اكتشاف خيارات و حلول لم تؤخذ بعين الاعتبار من قبل (التعرف على الأفكار التلقائية) اهداف الجلسة : - وضع طريقة لفحص الفروض - استخدام الأسئلة السقراطية لفحص الفروض من قبل المرشد - التعرف على الأفكار التلقائية و التركيز على تلك الأفكار والصور التي تسبب العنف - تعزيز الطلاب على التروي والتفكير و طرح الأسئلة على أنفسهم - الحصول على معلومات من الطالب وعن خبراته الفريدة الفنيات المستخدمة :- المحاضرة والمناقشة الجماعية ، الحوار السقراطي ، الاكتشاف الموجه ، الحوار الذاتي ، الواجب المنزلي .	٤٥ د
٤.	عنوان الجلسة : مواجهة الأفكار السلبية اهداف الجلسة: - تكامل مهارات الاسترخاء والتصور الذهني . - التدريب على كيفية حصر الأفكار السلبية . - تصحيح الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية. - تعزيز الطلاب على إتباع أسلوب التفكير المنطقي . الفنيات المستخدمة: المحاضرة و المناقشة الجماعية ، إعادة البناء المعرفي ، التدريب على الاسترخاء ، التغذية الراجعة ، التفكير المنطقي ، الواجب المنزلي .	
٥.	موضوع الجلسة : القدرة على اتخاذ القرارات اهداف الجلسة : - معرفة مفهوم اتخاذ القرار. - اختيار البديل المناسب من عدة بدائل عند اتخاذ القرار . - تنمية القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة. - التخلص من التردد وبعض المظاهر السلبية . - معرفة ماهية اتخاذ القرار والاعتماد على النفس . الفنيات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، النمذجة ، الحوار الذاتي ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، الواجب المنزلي .	٤٥ د

٦.	عنوان الجلسة: التخلص من التوتر اهداف الجلسة : - توضيح مفهوم التوتر والتعرف على كيفية خفضه. - أن يتمكن أفراد المجموعة الإرشادية الحد من شعور التوتر ومعرفة دوره السلبي في زيادة العنف. - السيطرة على النفس وضبطها وإيجاد الحلول للمواقف التي تثير التوتر لدى أفراد المجموعة. - توضيح الخطوات الواقعية لتعلم السلوك. الفنيات المستخدمة : المحاضرة و المناقشة الجماعية، إعادة البناء المعرفي ، صرف الانتباه ، لعب الدور، التعزيز، التدريب على الاسترخاء ، الواجب المنزلي .	٤٥ د
٧.	عنوان الجلسة : التوافق وتأثره بالأفكار غير المتكافئة اهداف الجلسة : - توضيح مفهوم التوافق وذكر أبعاده - توضيح أهمية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية التوافق . - توضيح السلوكيات والأفكار غير المتكافئة - المناقشة وتبادل الآراء الفنيات المستخدمة :- المحاضرة و المناقشة الجماعية ، إعادة البناء المعرفي ،المراقبة الذاتية ، لعب الدور ، الواجب المنزلي.	٤٥ د
٨.	عنوان الجلسة :- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية اهداف الجلسة :- - توضيح كيفية إدراك وجود السلوك المشكل - تعليم التوقف عن التفكير التلقائي وخفض الإثارة - تعزيز المجموعة على التفكير بالعواقب - التعريف بأهمية المشاركة في النشاطات الاجتماعية ودورها في تنمية المسؤولية . - تعليم كيفية تقييم النتائج والتعلم من الأخطاء الفنيات المستخدمة :- المحاضرة ، المراقبة الذاتية ، الحوار السقراطي ، وقف الأفكار ،إعادة البناء المعرفي ، الواجب المنزلي .	٤٥ د

٩.	٤٥ د	عنوان الجلسة :تعديل السلوك اهداف الجلسة : - إيقاف وتغيير الأفكار السلبية إلى الايجابية . - توضيح إن الحاجة إلى تأكيد الذات من أسباب ظهور العنف الجامعي للطلاب . - زيادة الوعي بالآثار المترتبة على العنف وانخفاض مستوى البصيرة وزيادة التفكير السليبي . - التوضيح بأن الحاجة إلى تأكيد الذات لا يكون عن طريق السيطرة والتدمير وإنما يكون عن طريق القدرة على الإقناع والاقتران - توضيح مفهوم الضبط الإجتماعي لتطبيع الطالب ليصبح اجتماعياً . الفنيات المستخدمة :- المحاضرة ،المناقشة الجماعية ، الحوار الذاتي ،إعادة البناء المعرفي ، إيقاف الأفكار ، التدريب على الاسترخاء ، التغذية الراجعة ، الواجب المنزلي .	
١٠.	٤٥ د	عنوان الجلسة : القلق الدراسي الهدف من الجلسة : - تفعيل دور الطلاب في علاج المشكلات الدراسية بحيث يكون دورهم إيجابي - مساعدة الطلاب علي فهم المشكلة والعمل علي إزالة أسبابها . - توضيح معنى قلق الدراسة وعلاقته بالتوافق الدراسي - توضيح مفهوم التفاؤل وتغيير الأفكار التشاؤمية الفنيات المستخدمة : المحاضرة والمناقشة الجماعية ،التغذية الراجعة ، إعادة البناء المعرفي ، التدريب على الاسترخاء ، الواجب المنزلي	
١١.	٤٥ د	عنوان الجلسة : التخلص من الحالات الانفعالية اهداف الجلسة: - تعليم الطلاب تقنية التحكم بالتنفس مع التدريب على الاسترخاء. - إن يتمكن الطلاب من مواجهة موقف العنف والعمل على خفضه. - تعريف الطلاب تدريجياً أنه بالإمكان تعليمهم السلوك الصحيح - البدء بتدريج المواقف المغضبة من أبسطها وانتهاء بأعقدها ثم معايشة هذه المواقف بصورة واقعية. - التدريب على الاسترخاء التخيلي في المنزل. الفنيات المستخدمة : المحاضرة و المناقشة الجماعية ، التحكم بالتنفس ، تقليل الحساسية التدريجي ، لعب الدور، التدريب على الاسترخاء ، الواجب المنزلي.	
١٢.		عنوان الجلسة : التنفيس الانفعالي وتفرغ الشحنات المكبوتة . اهداف الجلسة : - توضيح مفهوم التنفيس الإنفعالي - توفير فرصة للتعلم والتعرف والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين - التعريف بدور العبارات الذاتية السلبية في ظهور العنف . - يقوم أفراد المجموعة بتبادل الأدوار والتعبير عن الفهم بحرية وصدق وتلقائية	

	٤٥ د	– كيفية التعامل مع الأفكار اللامنتطقية وتصحيحها . الفنيات المستخدمة : المحاضرة و المناقشة الجماعية ، إعادة البناء المعرفي ، الحوار الذاتي ، لعب الدور، التفكير المنطقي ، التدريب على حل المشكلات ، الواجب المنزلي .	
١٣.	٤٥ د	عنوان الجلسة : تحديد المشكلة بأسلوب معرفي اهداف الجلسة :- – تحديد المشكلة وتنقيتها من مثيرات البيئة الخارجية بأسلوب معرفي – المساعدة على رؤية المتاعب بشكل مختلف والتشجيع على المحاولة – تسجيل وقت ومصدر المواقف التي تسبب سلوك العنف – التمييز بين الأفكار الخاصة و الأحداث الفعلية – التعامل مع التفكير غير المنطقي الفنيات المستخدمة :- المحاضرة والمناقشة الجماعية ،إعادة البناء المعرفي ،التمثيل المنطقي للأفكار اللاعقلانية ، التدريب على حل المشكلات ، الواجب المنزلي .	
١٤.	٤٥ د	موضوع الجلسة: الانتماء الاجتماعي هدف الجلسة : – التعرف على ماهية الانتماء الاجتماعي وفوائده – الحاجة إلى التقبل الاجتماعي – الحاجة إلى الشعور بالرضا واحترام الذات – تنمية الشعور بالولاء للمجموعة التي ينتمي اليها وتوضيح الضبط الاجتماعي. الفنيات المستخدمة : المحاضرة والمناقشة الجماعية ، إعادة البناء المعرفي ، النمذجة ، التعزيز، الواجب المنزلي.	
١٥.	٤٥ د	عنوان الجلسة : تخيل السلوكيات المرغوب فيها اهداف الجلسة : – تعلم الطالب لسلوكه العنيف نتيجة لملاحظة وتقليد سلوك طالب آخر . – الحصول على المعلومات المعرفية من الشخص الأنموذج . – تحويل المعلومات إلى صور ومفاهيم والتعبير عنها بسلوك خارجي – تقليد الأنموذج وإعطاء الأوامر للقيام بالعمل المطلوب. – تنظيم الطالب لذاته دون تدخل من الآخرين . الفنيات المستخدمة :- المحاضرة و المناقشة الجماعية ، الحوار الذاتي ، النمذجة التخيلية ، التعاقد السلوكي ، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي.	

	٤٥ د	عنوان الجلسة: الجلسة الختامية (التقويم البنائي) أهداف الجلسة : - أخبار المجموعة أن هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة - التشجيع على تطبيق ما تدربوا عليه - أن تتم مراجعة ما دار في جلسات المنهج الإرشادي عن طريق التغذية المرتدة. - يطلب المرشد من الطلاب أن يذكروا الايجابيات والسلبيات في المنهج - تقديم الشكر والتقدير الفنيات المستخدمة : المحاضرة، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، التغذية الراجعة.	١٦.
--	------	--	-----

ملحق (٣)

نموذج لاحدى الجلسات الارشادية

الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة : التنفيس الانفعالي وتفريغ الشحنات المكبوتة .

أهداف الجلسة :

- توضيح مفهوم التنفيس الانفعالي
- توفير فرصة للتعلم والتعرف والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين
- التعريف بدور العبارات الذاتية السلبية في ظهور العنف .
- يقوم أفراد المجموعة بتبادل الأدوار والتعبير عن الفهم بحرية وصدق وتلقائية
- كيفية التعامل مع الأفكار اللامنطقية وتصحيحها .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة و المناقشة الجماعية ، إعادة البناء المعرفي ، الحوار الذاتي ، لعب الدور، التفكير المنطقي ، التدريب على حل

المشكلات ، الواجب المنزلي .

محتوى الجلسة :

* قام المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وشكرهم على مواظبتهم للجلسة ، ومن ثم بدأ الجلسة بتلخيص عما جرى في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة حوله .

* قام المرشد بتوضيح مفهوم التنفيس الانفعالي وتفريغ الشحنات وتعريفه للطلاب (ويقصد به تفريغ انفعالي للانفعالات المشحونة انفعاليا والتي يعاني منها الفرد، الهدف منها التطهير الانفعالي للنفس والإقلال مما تعانیه من ضغوط وصعوبات) .

لذا فإن الفائدة العملية من وراء التنفيس الانفعالي أنه يريح الشخص من آلام الكبت والذي يمكن أن يؤدي لو طال زمنه الى انفجار نفسي وعصبي ،إنه صمام الأمان بالنسبة إلى الإنسان والذي يتيح له الحديث عن مكبوتاته بحرية دون قلق أو خوف كما تعلم الطالب على إطلاق مشاعره التي يحس بها بصورة تلقائية ويعبر بطريقة كلامية والبوح عن العواطف الحالية والأهداف المستقبلية لكي يتمكن من إدراكها والوعي بها، ثم قام المرشد بإرشاد الطلاب لإختيار السلوك المناسب والمقبول .

ومما يعرقل عملية التنفيس الانفعالي ، الانفعالات المؤلمة التي يشعر بها الطالب كالشعور بالخزي والعار أو الشعور بالذنب مما يضطره الى اللجوء الى حيل الدفاع النفسي لمواجهة هذه الانفعالات المؤلمة مثل الإنكار و الإلغاء .

* وقد وضع المرشد أن الانفعال المفرط يؤدي إلى الارتباك والتوتر ونلاحظ لدى الشخص المنفعل تغيرات في لون الوجه وزيادة في دقات القلب وأحيانا ارتفاع في ضغط الدم لديه وتحصل عنده بعض التغيرات الأخرى مثل ارتجاف اليدين وعدم القدرة على التركيز والتفكير السليم وحل المشكلات ، ويقوم المرشد بمناقشة الطلاب عن بعض المواقف التي تسبب الانفعال والارتباك لديهم وتحديد هذه المواقف وعلى سبيل المثال .

□انفعل عند توبيخي من قبل المدرس بسبب استخدام الموبايل في المحاضرات.

□انفعل عندما يخبرني احد أصدقائي بان تصرفي كان غير لائق في موقف من مواقف الامتحان.

□انفعل عندما أتعرض للنقد من قبل الآخرين بسبب تشاجري مع الطلبة الذين اختلف معهم.

إنصب دور المرشد على تدريب الطلاب وعلى تعديل مستوى أفكارهم ، التي تثير القلق والاكتئاب وعدم الثقة ، ان الحوار مع النفس عند اي نشاط معين من شأنه ان ينتبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه ، وحديث المرء مع نفسه وما يحول من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي يواجهها ، وهو السبب في تفاعله المضطرب.

* وضع المرشد فنية الحوار الذاتي:

هذه الفنية مأخوذة عن أسلوب (ميكنباوم) في العلاج المعرفي ، فقد ركز على أهمية الحوار الذاتي عند الإنسان وتغيير التفكير والمشاعر بحيث يتم تعديل السلوك في النهاية ، وأن يتدرب الطالب على التحدث إلى ذاته بطريقة بناءة.

وتم ذلك من خلال تدريب الطلاب على مراقبة الأفكار السلبية التي تراود ذهنهم وتدوينها ، وعلى الطالب تدوين الأفكار التي سببت له هذا الانفعال والتي مضت في عقله قبل الانفعال

* اعتمد المرشد على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث ، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الطالب على التغلب على اضطرابه.

* قام المرشد بمساعدة الطلاب على تحقيق الانفعالات الإيجابية إذ يتيح لعب الدور الفرصة للتنفيس الانفعالي وتفريغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو انه يحدث بالفعل ، على ان يقوم المرشد بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة . ويتكرر لعب الأدوار حتى يتم تعلم السلوك المرغوب .

* قام المرشد بتعليم طلابه كيفية التعامل مع التفكير غير المنطقي " فهو التفكير الذي يمارس عند محاولة بيان الأسباب والعلل التي تكمن وراء الأشياء ومحاولة معرفة نتائج الأعمال ولكنه أكثر من مجرد تحديد الأسباب أو النتائج ، إنه يعني الحصول على أدلة تؤيد أو تثبت وجهة النظر أو تنفيها " عن طريق المناقشة الجماعية وإثبات عدم منطقيتها ثم يعمل على تصحيح التحريف في التفكير غير المنطقي من أجل حل المشكلة من خلال المشاركة النشطة في حلها واستخدام أسلوب التدريب على حل المشكلات كما ان معارف الطلاب تساعد في تفسير أسباب الاستجابات السلوكية الانفعالية والتي تتسم بسوء التكيف .

* قام المرشد بمساعدة الطلاب على ممارسة السلوكيات التي يرغبون في ان تنمو لديهم لكي يصبحوا أكثر وعيا لانفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم مع الآخرين فذلك يعين على نمو المهارات الاجتماعية.

* قام المرشد بعدها بسؤال الطلاب عن مدى الاستفادة من موضوع المحاضرة ثم قام بإعطاء واجب منزلي للطلاب وتطبيق ما تعلمه الطالب خلال المحاضرة في المنزل وهو (الحوار الذاتي) مع نفسه وتكليفهم بالعمل على استذكار بعض المواقف التي تؤدي الى الأفكار السلبية ومن ثم محاولة إيقاف هذه الأفكار واستبدالها بالأفكار الايجابية والتأكيد على التدريب على الاسترخاء الذاتي كواجب منزلي.