



فاعلية برنامج نفسي ارشادي انتقائي لخفض اعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الناجيات من اسر داعش

أ.م.د. جيهان حسين عمر
قسم التربية و علم النفس، كلية التربية، جامعة زاخو، كردستان العراق
البريد الالكتروني: jehan.omar@uoz.edu.krd

أ.م.د. جيهان سعيد عادل
كلية التربية اساس، جامعة دهوك، كردستان العراق
البريد الالكتروني: jehan.adil@uod.ac

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى عينة من الناجيات من أسر تنظيم داعش. اعتمدت الباحثتان على المنهج شبه التجريبي، تم اعتماد على مقياس (رشيد وقنوري 2016) لاضطراب الشخصية التجنبية والذي تألف من (40) فقرة ببدائل (نعم . لا) وايضا تم اعدا برنامج نفسي تالف بصورته النهائية من 12 جلسة تم استخراج الخصائص السيكومترية للدوات. وشملت عينة البحث 25 ناجية من مخيم بيرسفي للنازحين وطبقت أدوات القياس على عينة من الناجيات . أظهرت نتائج البحث وجود اعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الناجيات وبعد تطبيق البرنامج على 15 ناجية اظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فعالية البرنامج في التخفيف من أعراض هذا الاضطراب. يوصي البحث بتعميم البرامج الإرشادية الانتقائية ضمن البرامج النفسية المقدمة للمتضررات من الحروب والصراعات. وفي ضوء النتائج قامت باحثتان بتوجيه بعض توصيات للجهات المعنية و اعطاء بعض مقترحات للبحوث مستقبلا .

الكلمات المفتاحية: برنامج نفسي ارشادي، اضطراب الشخصية، الناجيات من اسر داعش.

The Effectiveness of a Selective Counseling Program in Reducing Symptoms of Avoidant Personality Disorder Among Survivors of ISIS Captivity

Dr. Jehan Hussein Omar

Department of Education and Psychology, College of Education, University of Zakho,
Kurdistan Region of Iraq
Email: jehan.omar@uoz.edu.krd

Dr. Jehan Saeed Adel

College of Basic Education, University of Duhok, Kurdistan Region of Iraq
Email: jehan.adil@uod.ac

ABSTRACT

This research aims to identify the effectiveness of a selective counseling program in reducing the symptoms of avoidant personality disorder among a sample of survivors of ISIS captivity. The researchers adopted a quasi-experimental approach, utilizing the Rashid and Qaddouri (2016) scale for Avoidant Personality Disorder, which consists of 40 items with "yes" and "no" options. A psychological program was also developed, comprising 12 sessions, and its psychometric properties were analyzed. The research sample included 25 survivors from the Bersivi camp for internally displaced persons, and the assessment tools were administered to a sample of these survivors. The results showed the presence of symptoms of Avoidant Personality Disorder among the survivors. After implementing the program with 15 survivors, statistically significant differences were found between the pre- and post-test results in the experimental group, favoring the post-test. This indicates the program's effectiveness in alleviating the symptoms of this disorder. The research recommends integrating selective counseling programs into the psychological programs offered to those affected by wars and conflicts. Based on these findings, the researchers offered several recommendations to relevant authorities and provided suggestions for future research.

Keywords: Psychological counseling program, personality disorder, survivors of ISIS captivity.



أولا مشكلة البحث

يعد الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس التطبيقية التي شهدت نمواً وتطوراً ساهم فيه ارتباطه بالعديد من العلوم وساهم الجزء الأكبر في أهمية هذا العلم، وبخاصة في حياتنا المعاصرة وينظر للإرشاد النفسي بشكل عام بأنه عملية توظيف العلم في شكل إنساني المساعدة لتقديم الخدمة المنظمة بأسلوب تعليمي من متخصص مؤهل خبير يمتلك الأسس والحس العلمية الإرشادي لشخص يبحث عن هذه المساعدة؛ تنمية للقوى واستثمار للطاقات لأقصى وتحقيق درجات النمو والتوافق والصحة النفسية.

نتيجة للتغيرات الهائلة التي تعرضت لها المجتمعات الإنسانية في عصرنا الحاضر والتي شملت جوانب الحياة المختلفة كالاقتصادية والسياسية والاقتصادية والنفسية وغيرها، والتي أدت إلى ظهور العديد من والضغوطات المشكلات النفسية التي تواجه الفرد، بدأت المجتمعات المتقدمة بتقديم خدمات نفسية تهدف وإرشادية إلى مساعدة الإنسان في حل مشكلاته النفسية، بأساليب علمية وقد أصبح توفر مثل الخدمات هذه مؤشر على تقدم المجتمع ورقبه واهتمامه بالإنسان (حداد وعبدالله 2002، 33)

والانتقائية "منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية والعلاجية تنتمي فيها كل ، فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب الشخصية ويتم انتقاء هذه الفنيات منظومة لتشكيل تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق المسترشد لحالة لتحديد أفضل الفنيات ومدى ملائمتها للخطة العلاجية ولطبيعة الاضطراب أو المشكلة السلوكية (عزب 2002، 5)

أن للإرشاد النفسي ثلاثة أنواع من الأهداف على ، هي التوالي نمائية ووقائية وعلاجية فالنمائية تعمل على توفير أفضل السبل لتحقيق النمو المتكامل، والوقائية تعمل على منع ظهور المشكلات، والعلاجية تتضمن تقديم استشارات أو نفسية اجتماعية أو دراسية وتقديم المساعدة لحل المشكلات وتحسين الصحة النفسية (الطائي 2017، 184)

والإرشاد الانتقائي يقوم بانتقاء ودمج الأساليب والفنيات الإرشادية لتحقيق أفضل النتائج والإرشاد الانتقائي "شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في ، العلاجات النفسية الأخرى خاصة تلك الاستراتيجيات التي أثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجات العميل (الطائي 2017 : 185)

ولعل من أهم الاضطرابات النفسية التي يواجهها بعض الأفراد هو اضطراب الشخصية تشير الأبحاث والتوقعات المستقبلية إلى احتمال زيادة الاضطرابات النفسية والعقلية في القرن الحادي والعشرين نظراً لكروب الحضارة وسرعة إيقاع الحياة والذاتوية المفرطة وتقلص روح الجماعة وأزمة الهوية الإنسانية ومحاولة الإنسان المستمرة للهروب من هذا الخضم من المشقات، والكروب بطرق مختلفة حتى يتسنى له تأمين حياة آمنة بأقل حد ممكن من الضغوط ليشعر بعضها بالطمأنينة. (عكاشة، 1998، ص9)

واشمل دراسة أجريت في مجال وبائيات الطب النفسي تلك التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية التي سُميت بالتجمعات الوبائية Epidemiological Catchment area قامت بها خمسة مراكز جامعية أمريكية مختلفة على عينة ممثلة لمجموع السكان ضمن أكثر من (20000) شخص تزيد أعمارهم على (18) سنة. وأثبتت هذه الدراسة أن انتشار الاضطرابات النفسية (بما في ذلك إدمان الكحول والمخدرات) يزيد على (15%) في الشهر الواحد، و(28%) في السنة. وهذا يعني أنه على مدى سنة واحدة يعاني أكثر من شخص واحد من بين أربعة أشخاص في الولايات المتحدة الأمريكية من مجموع السكان من اضطراب نفسي. (نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي 2009 ص17-18)

واضطرابات الشخصية قد تنتشر بين كثير من أفراد المجتمع (المفترض أن يكونوا أسوياء) والمشكلة أن غالبية هؤلاء الأشخاص المصابين باضطراب أو أكثر من اضطراب في الشخصية يكونون غير واعين باضطراباتهم، وبالتالي لا يطلبون العلاج بل نجد لديهم الرغبة في اللجوء إلى بعض العقاقير فضلاً عن ارتكاب العديد من المخالفات للقانون والأعراف (عمر 2013 : 15)

من خلال ما تم ذكره على وجود اضطرابات الشخصية وهذه الأدلة تساعدنا على التنبؤ بأن هذه الاضطرابات تزيد يوماً بعد يوم على المستوى العالمي والمحلي، لذلك أصبح من الضروري دراستها ومعرفة نسبة انتشارها. والبحث الحالي سوف يتناول اضطراب من اضطرابات الشخصية ألا وهي اضطراب الشخصية التجنبية





إن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش منفصلاً عن غيره من الأفراد ممن يعيشون معه فالإنسان بطبيعته لديه دافع اجتماعي مكتسب للتواصل مع الناس من حوله، فمن أهم صفات الكائن البشري وجود علاقة بينه وبين الآخرين. فهو يميل إلى أن يشارك من يحيطون به في أنشطتهم، ويتفاعل معهم، وذلك لأن الفرد يكتسب صفات الإنسانية من خلال انتمائه للجماعة. فلا بد للفرد من أن يعيش ضمن جماعه، وهناك صلة وثيقة بين مستوى ارتباط الإنسان بمحيطه الاجتماعي، وبين استقامة السلوك وانحرافه، فقد يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الاجتماعية، والتي قد تتضمن خبرات غير مرغوب فيها. أو أحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، والتي تسبب له التوتر في وقت ما. مما قد يؤدي إلى انعكاس ذلك على بعض جوانب شخصية الفرد، مما قد يدفع البعض كنتيجة لتكرار هذه الأحداث وحدثت الخبرات السلبية، إلى ظهور أنماط من السلوك السلبي. مثل: الانسحاب والعزلة والانطواء التي تعود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية، واللجوء إلى التجنب كإجراء وقائي يحميه، مما يكون لديه شخصية مع الأفراد الآخرين (المغازي، 2012:3)

وفي اضطراب الشخصية التجنبية يبقى الفرد في تجنب منظم من الاتصالات الاجتماعية ويتجنب الفرد الدخول في تفاعلات اجتماعية، وذلك بسبب التوقع الدائم لاحتمال تلقيه السخرية والنقد والرفض من الآخرين، ويتجنب الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية ويكون لديه نقص في مهارات التواصل الاجتماعي. ويتجنب مخالطة الناس ولديه شعور بعدم الثقة بنفسه والشخص التجنبي يتوفر لديه مزيج من الأفكار اللاعقلانية، مثل خوفه من التقييم السلبي من قبل الآخرين، مما يدفعه إلى عدم القدرة على التعبير عن آرائه ومشاعره وإحساسه بأن الآخرين لن يتقبلوه، وأنه سيكون موضع سخرية وقد منهم مما يدفعه إلى الإحجام المستمر عن الاتصال بالآخرين، وعدم الاندماج معهم، ويخاف من تصرفه بطريقة خاطئة غير مناسبة، عندما يكون محط أنظار الآخرين، مما يدفعه إلى تجنب المواقف الاجتماعية، والتمسك بالسلوك المتحفظ المقيد، مما يؤدي إلى عدم قدرته على مواجهة المواقف المختلفة، وتمثل مثل هذه الأفكار السبب الرئيسي في اضطراب الشخصية التجنبية (المصدر السابق)

ومن خلال ما سبق نجد ان اضطراب الشخصية التجنبية له اثار سلبية على حياة الفرد الذين يعانون منه، فهم يتميزون بالخجل الشديد وهم غير ودوجين ووحيديين وحساسين ومقاومين للتغير ولديهم رؤية ذات منخفضة وضعف الثقة بالنفس، ولا يوجد لديهم علاقات اجماعية و اصدقاء. وان ما يرد مشكلة البحث هو ملاحظة الباحثان لهذه المشكلة وتشيها بين الطلبة لاحظوها خلال العملية التدريسية وحث الباحثان في التعرف على الطلبة الذين يعانون من اعراض اضطراب الشخصية التجنبية و مدى استفادتهم من برنامج ارشادي انتقائي ويرى الباحثان ان اضطراب الشخصية التجنبية غالبا ما يصعب التفريق بينه وبين اضطرابات اخرى لان هذا الاضطراب منتشر في المجتمع الكردي وخاصة عند الناجيات ولكن لعدم تنبؤنا بخطرته على حياة الفرد والمجتمع ويجعلنا نشعر بمعاناتهن ولهذا علينا ان نتكفل بهذه الفئة ونهتم بهم لانهم قادة المستقبل وعلينا ان نحد من انتشارها ولو بنسبة قليلة والعمل على توعية الاسرة بتربية ابنائهم بطريق علمية حتى يتسنى لهم بناء شخصية ابنائهم شخصية سوية ومتوافقة مع نفسها ومع المحيط الاجتماعي. ان ما برز احساس الباحثان بالبحث هو عمل احدهن في المخيمات ولاحظات بوجود اعراض ومعاناة للناجيات هذا ما دعتن للبحث و التقصي. وتبرز مشكلة البحث الحالي. ما مدى فاعلية برنامج نفسي ارشادي انتقائي لخفض اعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الناجيات من اسر داعش؟

اهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في تناولها موضوعاً نفسياً بالغ الأثر يتمثل في اضطراب الشخصية التجنبية، الذي يُعد من الاضطرابات الشائعة بين الأفراد المتأثرين بالتجارب الصادمة والعنف، مثل الناجيات من أسر تنظيم داعش. وتسعى الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في التخفيف من حدة هذه الأعراض، ما يجعلها ذات قيمة نظرية وعملية في آنٍ معاً.

فعلى الصعيد النظري، سيسهم البحث في إثراء المعرفة النفسية حول هذا الاضطراب، من خلال تسليط الضوء على فعالية اتجاه إرشادي حديث لم ينل حظه الكافي من البحث والتطبيق في البيئة العربية. أما على الصعيد التطبيقي، فتُعد نتائج هذه الدراسة خطوة نحو تطوير تدخلات نفسية فعالة تستجيب لاحتياجات الفئات الهشة،

خصوصاً النساء المتضررات من الحروب والنزاعات، ما يجعلها ذات صلة مباشرة بجهود التعافي وإعادة الإعمار المجتمعي.

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي التعرف على:

1. قياس مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الناجيات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي
2. دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي
3. التحقق من فاعلية البرنامج في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية .

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بالناجيات من أسر داعش .

تحديد مصطلحات البحث :

أولاً - الفاعلية: يقصد بها في البحث الحالي هي قدرة الفرد على استعمال وسائله الأولية والتغيير في الشيء المطلوب، واستخراج أقصى ما يمكن من نتائج إيجابية أو تعديل سلوك معين (عيساوي, 2015: 11)

ثانياً - البرنامج: هو إجراءات منظمة ومخططة على ضوء أسس علمية تستند على فنيات معينة، بهدف تقديم مساعدة متكاملة للفرد (المصدر السابق: 12)

ثالثاً / البرنامج الإرشادي " يعرفه كل من :

1- الدوسري 1985 " برنامج مخطط ومنظم وفق أسس علمية ويتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المتنوعة بهدف تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي والمهني ويوقم بتخطيطه وتنفيذه مجموعة من المختصين المؤهلين في الإرشاد والتوجيه (يحيى, 2018: 311)

2- عبد الله وخوجه 2014 " هو مجموعة من الإجراءات المخططة و المنظمة في ضوء أسس نظرية وقواعد علمية بهدف تقديم الخدمات الإرشادية على مستويات الوقائية والعلاجية والنمائية ويتسم بأنه دراسو للواقع وتحديد للمشاكل والأهداف والحلول وأنه ثابت نسبياً ولكنه يتطلب مراجعة مستمرة ويعتبر الأساس لبناء الخطط الإرشادية (الزهراني, 2016: 268)

رابعا - البرنامج الإرشادي الانتقائي :

1- يعرفه حامد زهران 1980 البرنامج الإرشادي بشكل عام بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي و القيام باختيار الوعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها " (عوض 11: 2016)

2- عرفه أبو النور 2000 "شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ واستراتيجيات الأساسية الفعالة العلاجات في العلاجات النفسية الأخرى خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجات العميل (أبو النور, 2000: 25)

3- **تعريف عيساوي 2015** هو اتجاه إرشادي يقوم على اختيار ودمج وتنسيق الفنيات الإرشادية من مختلف النظريات للوصول إلى أسلوب متكامل في حل المشكلات، ومواكبة استراتيجياته حسب الموقف الضاغط لتحقيق التوافق النفسي (عيساوي 2015: 11)

4- تعريف الباحثان للإرشاد الانتقائي "طريقة إرشادية منظمة والمتناسقة تخطيطاً وتنفيذاً وتقييماً والمستمدة من الاتجاه الانتقائي التكاملي لاساليب وفنيات إرشادية متنوعة , ثم تنسيق مراحلها وأنشطتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع لتشكل منظومة تكاملية تقدم في صور جلسات إرشادية جماعية , وفي ضوء علاقة إرشادية وجو نفسي واجتماعي آمن تتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية المشاركة الإيجابية و التفاعل المثمر بهدف تخفيف من أعراض اضطراب الشخصية التجنبية "

5- **التعريف الإجرائي للإرشاد الانتقائي "** يتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية الذي اعتمدت عليه الباحثتان كأداة للبحث

خامساً / اضطرابات الشخصية personality Disorder

1 - تعريف (who 1992). "أنماط سلوكية ثابتة ومتأصلة، تظهر كاستجابات غير مرنة عبر مدى واسع من المواقف الشخصية والاجتماعية، وهي تمثل انحرافاً أو تطرفاً (شديداً) أو دالاً إحصائياً عن طريق الفرد العادي في الإدراك والتفكير والشعور، والارتباط بالآخرين لاسيما في ثقافة معينة. وتميل هذه الأنماط السلوكية إلى أن تكون مستقرة، وتشمل مجالات متعددة من السلوك والأداء النفسي، وهذه الأنماط السلوكية كثيراً وليس دائماً



ترتبط دائماً بدرجات مختلفة من الكرب الذاتي وبمشكلات في الأداء الوظيفي والاجتماعي Social Functional والانجاز. (who، 1992 p200)

2- تعريف (APA, 1994) "نمط ثابت من الخبرة والسلوك الذي ينحرف بشكل ملحوظ عن توقعات الثقافة التي ينتمي إليه الفرد، ويتصف بالشمول (الانتشار) pervasive وعدم المرونة، يبدأ في مرحلة المراهقة أو الرشد المبكر ويؤدي إلى الكرب أو الضعف النفسي. (APA, 1994, 630)

سادساً – تعريف اضطراب الشخصية التجنبية عرفها كل من :

1- عكاشة 2002، بأنها اضطراب يتميز بأحاسيس مستمرة وواسعة المدى بالتوتر والتوجس واعتياد على الوعي الشديد بالذات وأحاسيس بعدم الأمان والدونية والسعي الدائم لحب وقبول الآخرين وحساسية مفرطة نحو الرفض ورفض الدخول في أي علاقات وارتباطات شخصية إلا بعد الحصول على ضمانات، والنقد واستعداد دائم شديدة بالقبول غير المشروط بنقد وارتباطات شخصية محدودة جداً واستعداد دائم للمبالغة في الاخطار من الممكن ان يوجهها مما يقوده الى تجنب القيام بالعديد من الانشطة (عكاشة 2002: 581)

2- الدليل الاحصائي و التشخيصي للطب النفسي DSM5 2013 اضطراب الشخصية التجنبية "بانه اضطراب يتسم صاحبه بعدم الاعتناء بالعلاقات الاجتماعية ويشعر بقلّة الحيلة و يحكم سلبيا على نفسه ويتجنب الاحتكاك و العلاقات مع الآخرين لخوفه من السخرية او عدم الاهتمام او النقد او الرفض ويشعر بالنقص او الدونية ويخشى الاشتراك في اي أنشطة اجتماعية او مهنية لاحتمال الحرج (DSM5 2013,P722)

3- يعرفها الباحثان "بانه نمط من الحساسية المفرطة تجاه نقد الآخرين له وعدم تقبلها وعدم القدرة في اقامة علاقات اجتماعية .

4- التعريف الاجرائي لاضطراب الشخصية التجنبية : يتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية الذي اعتمدت عليه الباحثتان كاداة للبحث

الاطار النظري و دراسات سابقة

سوف تقوم الباحثتان بعرض بعد الادبيات ودراسات سابقة حول متغيري البحث (برنامج ارشادي انتقائي – اضطراب الشخصية التجنبية)

اولاً – الاطار النظري

1- برنامج الارشادي الانتقائي

أ- نبذة عن الارشاد الانتقائي تاريخياً

ارتبطت البدايات الانتقائية في الإرشاد النفسي بنمو وتطور النظريات النفسية الكلاسيكية حيث أن المراجعات المستمرة لهذه النظريات يعد ا ، القديمة يعد مؤشر على أن الانتقائية والتكامل بدا منذ نشأة هذه النظريات واما تطور التحليلية الفرويدية القديمة ومرورها بمرحلة التطوير على الأولى يد سوليفان وهورني التحليل وفروم (التحليل النفسي النفسي الاجتماعي) ثم وصولها إلى التحليلية الشاملة إريكسون وكذلك الحال بالنسبة لتطور السلوكية القديمة واطسون بافلوف (على يد سكرن الإشراف الإجرائي) وصولاً إلى السلوكية الاجتماعية باندورا كما أن محاولات (دولارد وميلر ، يعد اً مؤشراً اخر على ذلك حيث كانت محاولات دولارد وميلر تركز على التوفيق بين التحليلية والسلوكية وهذه المحاولات كانت تركز الانتقاء من اتجاهات متعددة الطرز " فضلاً عن الانتقائية أحادية الطرز التي تركز على الانتقاء والتوفيق من نظريات متعددة ، داخل الاتجاه الواحد ولعل من أبرز من يمثل هذا الاتجاه نظرية ريمي المعرفية التي وصفت بأنها نظرية انتقائية . (الطائي، 2017: 188)

وتشير أدبيات الإرشاد النفسي بأن الاتجاه الانتقائي الوظيفي التكاملية أو الإرشاد متعدد ، الوسائل يرجع إلى إسهامات علماء النفس ، الوظيفيين وعلى رأسهم وليم جيمس كما كان لإسهامات دولارد وميلر ا دور في هذا الاتجاه إلا أن هذا الاتجاه ارتبط بفريدريك ولورانس ثورن بارمر ودعم هذا الاتجاه ما قدمه لازاروس وهارت أن " وأول من استخدم مصطلح الانتقائية هو لازاروس ارتأى حيث أن العلاج السلوكي لا ينبغي أن يقتصر



على نظرية التعلم فحسب بل عليه أن ينتقي فنية أية مشتقة من أي نسق علاجي لخدمة الموقف العلاجي (عيد 19, 2005)

ويرى كابوزي 2000 ان لهذا الاتجاه بانه " ينتقي افضل شيء من كل نظرية وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الارشادية ومصدر قوة وضعف كل نظرية وعناصر بناءها وافضل عمل ارشادي هو الذي يؤثر وينجح والارشاد الانتقائي التكاملي اتجاه عملي يرفض النظرة الاحادية (الطائي 2018 : 190) ويؤكد صالح (١٩٨٥) بأن نظرية الاختيار أو الاصطفاء أصبحت ضرورية ومهمة، وذلك لتجنب البحث عن نظرية جاهزة تستعمل في حل مشاكل الأفراد، وميزة نظرية الاختيار هذه أنها تساعد في وضع الاحتمالات نصب أعيننا لنأخذ ما نحتاجه من عينات تؤدي إلى النهاية إلى الاتزان والشمولية في حل المشكلة، هذا بالإضافة إلى كون هذه فريدة في نوعها لأنها تستخدم آراء ونظريات أخرى (صالح (١٩٨٥ : ١٣٩)

ب- المبادئ والمفاهيم الأساسية للإرشاد الانتقائي:

ينظر ملحم (٢٠٠٧) إلى الانتقائية في الإرشاد النفسي بأنها "التطبيق العملي لأسس وتقنيات تؤخذ من مجالات المعرفة العلمية المتوافرة في المعالجات النفسية من أجل رسم إستراتيجية علاجية منظمة تكون مناسبة للحالة التي وضعت لها". وانطلاقاً من هذا، فإنه يمكن تحديد المفاهيم الأساسية التي تخضع لها وجهة النظر الانتقائية في الإرشاد النفسي :

- 1- المنهج العلمي قاعدة رئيسية وفي التصدي لدراسة كل مشكلة نفسية والتخطيط اللازم في معالجتها، وتنفيذ الاستراتيجية التي ينتهي إليها ذلك التخطيط.
- 2- انتقاء ما هو أفضل وأكثر صحة في المعالجات النفسية المختلفة كأساس يوفر قاعدة مناسبة في تأليف نظام المعالجة النفسية يكون من درجة جدوى عالية ومن مستوى علمي عال كذلك.
- 3- تقوم المعالجة الانتقائية على أساس الاختلاف بين الأفراد والتنوع في الشروط المحيطة بهم، والنظر إلى كل شخص في تفرده من حيث تكوينه وسلوكه وحالة اضطرابه .
- 4- توجيه المعالجة الانتقائية لغرض واضح محدد وهو تعديل السلوك للمتعالج تعديلًا يكفي في الحكم عليه بأنه تغلب على اضطرابه واتجه سلوكه نحو ما هو مقبول ومناسب (الشهري 1429 : 44) وتؤكد أبو عيطة (٢٠٠٢) بأن النظرية الانتقائية ترجع إلى فريدريك ثورن ولورنس بارمر، وتعني وجهة نظر الاختيارية اختيار الطريقة أو الأسلوب من عدة مصادر ونظريات، ويجب الاستفادة من المصادر المختلفة بما يساعد على خدمة حاجات الأفراد الذين يطلبون المساعدة، وهم يعتقدون بأنه يجب اختبار الإجراءات والأساليب التي تناسب المسترشد، ويجب أن لا يعتمدوا على المحاولة والخطأ، حيث يتدرب المرشد على العديد من الطرق والأساليب ويختار منها ما يتلاءم مع مشكلة فردية محددة، وتتمثل وجهة النظر الانتقائية كما وصفها بارمر على النحو الآتي - :عدم التركيز على نظرية إرشادية محددة عند ملاحظة سلوك المسترشد أو تقييمه - . دراسة تاريخ الإرشاد والعلاج النفسي وتأخذ مما هو معروف ويبنى نظريته بناء على مهارات المرشد وشخصيته وبالتالي تحديد أسلوب التفاعل مع المسترشد لكل وفق حالته (أبو عيطة 2002 : 177)

ج- العوامل التي ساهمت في ظهور الاتجاه الانتقائي منها :

1. تطور النظريات الكلاسيكية القديمة، كالتحليلية على يد أنصارها الجدد والسلوكية على يد سكينر وباندور
2. ظهور الاتجاه الإنساني واعتباره القوة الثالثة في علم النفس.
3. ظهور النظريات المعرفية كنظرية "أليس" ونظرية "ريمي"
4. انفصال عدد من أبرز علماء الاتجاهات الرئيسية النفسية عن اتجاهاتهم وتبنيهم هذا الاتجاه، ففي السبعينات من القرن العشرين بلغ عدد العلماء الذين يتبنون هذا الاتجاه ما بين 20 ، 12 بالمائة في مختلف الحصائيات
5. تطور الدراسات النفسية والممارسات الإرشادية العلمية والتراكم البحثي في هذا الاتجاه (عيسوي 15: 2015-16)

ويصف أنجلس الانتقائية بأنها بناء نظري منظم فهي الاختيار والدمج للمالحم المتألفة من المصادر المختلفة، وأحياناً من النظريات والمنظمة غير المؤتلفة، وهي الجهد المبذول من أجل العثور على عناصر صادقة في جميع التعاليم ودمجها في كل متناغم، والنظام الناتج عن ذلك مفتوح للمراجعة الدائمة بما في ذلك محتواه الأساسي. (باترسون، 1992 يرى بان الانتقائية منظومة ذات طابع متسق من الفنيات الإرشادية، والعلاجية، تنتمي فيها





كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انتقاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تساهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطرابات شخصية العميل، ويتم انتقاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل، لتحديد أفضل الفنيات، ومدى ملائمتها للخطة العلاجية، ولطبيعة الاضطراب، أو المشكلة السلوكية (المصدر السابق: 16).

د- أهداف الإرشاد الانتقائي

تتلخص أهداف الإرشاد الانتقائي في أهداف الإرشاد النفسي بصفة عامة، من تنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية لدى المسترشد، وعلى المرشد أن يساعده لتحقيق وإنجاز أهدافهم وتعريفهم بدواتهم وإدراك م ليصل بهم إلى تحقيق الصحة النفسية يحدد الشناوي 1994 أهداف الإرشاد الانتقائي متعدد الوسائل فيما يلي :

- 1- تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل.
- 2- تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.
- 3- تغيير الاحاسيس السلبية إلى إيجابية - . تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور ايجابية
- 4- تغيير الجوانب المعرفية الغير منطقية إلى جوانب منطقية
- 5- تصحيح الافكار الخاطئة
- 6- إكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.
- 7- المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية . (الشناوي 1994 : 265)

ج - مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي

(a) - المرحلة الاولى مرحلة اكتشاف المشكلة: وهي مرحلة تكوين العلاقة الإرشادية الايجابية التي تولد للمسترشد الثقة، وتزيد من رغبته وإقباله على الإرشاد، وتعزز وتدعم المسترشد ليتحدث بحرية عن مشكلته، مع الاهتمام بالسلوك اللفظي ليتم استكشاف معالم المشكلة، والاطار النظري في هذه المرحلة اخذ أفضل ما هو موجود من الانسانية و وضعه في نظام جديد (الفاعلية، الاستماع، التعاطف)

(b) المرحلة الثانية مرحلة تعريف المشكلة ثنائية الابعاد: وفيها يتم الاتفاق على تحديد المشكلة وتحديد جوانبها المتعددة باستخدام الفنيات المناسبة، ولتفعيل هذه المرحلة فان الاساس النظري هنا مأخوذ من الروحية الانسانية

(c) المرحلة الثالثة مرحلة تحديد البدائل: وهي مرحلة مساعدة المسترشد في اختيار مسار يراه مناسب من البدائل المألوفة لحل المشكلة والاساس النظري هنا مأخوذ من الإرشاد الواقعي والتحليلي والمعرفي والانساني والسلوكي

(d) المرحلة الرابعة مرحلة التخطيط: وفيها يتم إعداد الخطة الإرشادية القابلة للتنفيذ على أن تكون مقنعة للمسترشد من حيث واقعيتها وملائمتها له وهي مرحلة تقييم للبدائل التي تم تحديدها، والاساس النظري هنا واقعي تحليلي معرفي سلوكي إنساني.

(e) المرحلة الخامسة مرحلة العمل والالتزام : مرحلة تنفيذ وفيها يلتزم المسترشد بالتنفيذ الواقعي للخطوات الإرشادية ويلعب دورا واقعا بأهميتها وترابطها من خلال فنيات إرشادية فعالة، والاساس النظري هما في تشجيعه هنا واقعي تحليلي سلوكي معرفي إنساني

(f) المرحلة السادسة مرحلة التقييم والتغذية الراجعة: وفيها تتم المراجعة والتقييم لما لوحظ من أهداف أثناء العملية الإرشادية وتلخيص المسترشد للتقدم الذي طرا بناء على ما قام به وتعتمد العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الانتقائي على مبدأ رئيسي هو مبدأ الفردية، بمعنى أن لكل شخص فرديته، ويترتب على هذا المبدأ تنوع الطرق أو الأساليب العالجية التي تستخدم، وعدم التركيز على صيغة واحدة وقد ينظر المرشد إلى خصائص وتوقعات وحاجات احد المسترشدين فيختار أن يكون سلبيا على حين يكون مع مسترشد آخر نشطا مباشرا ومستخدما الأسلوب المواجهة بشكل زائد . (عبد العزيز 2001 : 149).

خ- الفنيات الإرشادية المستخدمة في الإرشاد الانتقائي

يقر أبو عبادة ونيازي 2009 إلى أنه لا توجد أساليب محددة له، بل يعتمد على مصادر مختلفة من الحقل الإرشادي، هذا بالإضافة إلى علوم التربية والتغذية والتمرين النفسي والطب وذلك بما يتفق مع تصوير لازاروس للمشكلة. طبق أسلوب (لازاروس) في تصوير المشكلة والذي يعتمد الحروف الاولى من الكلمة المركبة فيمكن إعطاء مثال لذلك:.

1- الجانب السلوكي B يمكن للمرشد أن يستخدم أسلوب الاطفاء، والغمر، والتخلص التدريجي من المخاوف، والتعزيز بنوعية الايجابي والسلبى، والعقاب.



- 2- الجانب الوجداني A يستخدم المرشد أسلوب التنفيس أو التفريغ الانفعالي.
 - 3- جانب الاحساس S يستخدم المرشد الاسترخاء، والتدريبات البدنية، والتغذية الراجعة الحيوية لتحرير المسترشد من التوتر.
 - 4- جانب التخيل I يمكن للمرشد استخدام أسلوب تغيير صورة الذات، وذلك من خلال استخدامه لاسلوب تصور أو تخيل المواجهة الايجابية للمواقف والضغوط.
 - 5- الجانب المعرفي C يستخدم المرشد أسلوب زيادة الوعي والادراك والفهم للذات، وذلك من خلال مساعدة المسترشد ادراك الاحداث السابقة وعلاقتها بالسلوكيات الحالية.
 - 6- مجال العلاقات الشخصية I يستخدم المرشد أسلوب النمذجة.
 - 7- مجال العقاقير D يقوم المرشد باستخدام أسلوب التمرينات الرياضية والتغذية والاقلاع عن تعاطي المواد الضارة (ابو عبادي ونيازي، 2001: 94)
- 2- اضطراب الشخصية التجنبية

اولا- نظرة تاريخية عن اضطراب الشخصية التجنبية

اول من صاغ مصطلح الشخصية التجنبية هو ميللن 1969 ووصف هذه الشخصية على انها تتكون من نمط النشاط المنفصل وتمثل الخوف وعدم الثقة بالآخرين ونمط المفرط من الحساسية تجاه العلاقات الاجتماعية (محمد 2019: 285) و ظهر هذا الاضطراب لأول مرة في الاصدار الثالث للدليل التشخيصي والاحصائي للامراض العقلية عام 1980 اما اعراضه في الاصدار الرابع فتؤكد على ان هذه الشخصية المضطربة يتميز بوجود نمط متغلغل من الكف الاجتماعي ومشاعر عدم الكفاية واحساس مبالغ فيه نحو التقييم السلبي وتتصافر هذه الخصائص الثلاثة في اضطراب الشخصية التجنبية (محمد، 2000: 379)

ويورد ميللون وديفز 1996 ما يسمى بالصورة الإكلينيكية للشخصية التجنبية والتي تتضمن مستويين (وظيفي – وبنائي) تصف بدقة سلوكيات الشخص التجنبى .

أولاً : المستوى الوظيفي Functional domain

- (1) حريص – سلوكياً Behaviorally guarded (على سبيل المثال – ينظر إلى البيئة بحذر على أنها مصدر للتهديد – ردود أفعاله القلقة تجاه الأحداث تحكم علاقاته بالآخرين على أنها علاقات مخيفة ومرعبة) .
- (2) النمط البين شخصي Interpersonally aversive " تقارير تاريخ الحياة تشير إلى أنه تاريخ ملئ بالقلق والهلع وعدم الثقة – يود الإقبال على الآخر ولكنه يحتفظ بمسافة معينة بينه وبينهم وذلك لتجنب الإيذاء .
- (3) مشوه معرفياً Cognitively distracted " يعاني من انشغال زائد ببعض الأفكار المحيرة - لديه بعض التخيلات غير الملائمة التي تسبب له الضيق والتوتر فى عمليات الاتصال الاجتماعى " .
- (4) ميكانيزم الخيال Fantasy Mechanism " يعتمد بشكل كبير على التخيل فى تحقيق وإشباع حاجاته وحل صراعاته – ينسحب من المواقف لعدم قدرته على تحمل المسؤولية والتغلب على الحفزات العدوانية " .

ثانياً : المستوى البنائي Structural domain

- (1) مزاج كئيب (غير مستقر) Anguished mood " يصف الأحداث والمواقف بالتوتر والحزن والغضب – تنتابه الرغبة والخوف فى آن واحد – يعاني شعور دائم بالامتعاض .
- (2) صورة الذات المغترية Alienated self – image " يرى نفسه على أنه شخص معزول اجتماعياً ومرفوض من الآخرين – يقلل من الإنجازات الذاتية – ويظهر مشاعر الوحدة والخواء .
- (3) مستدخلات قلقة vexatious internalizations " تمثيلات داخلية متضمنة ذكريات صراع وتوتر – ميكانيزمات ضئيلة لتنظيم الحاجات – والتحكم فى الحفزات وإعادة حل الصراعات .
- (4) تنظيم نفسى داخلى هش Fragile interapsychic organization " مجموعة معقدة ومتوترة من الوجدانات تعتمد بشكل كبير على نموذج واحد لحل الصراعات هذا النموذج يتضمن " التجنب – الهروب – التخيل " وبالتالي عندما يواجه مخاطر شخصية أو ضغوط غير متوقعة فإنه لا يستطيع مواجهتها بالصورة المطلوبة. (فوزي وقاعد 2015: 10-11)





وتتمثل السمة الأساسية في عدم الثقة الكبير بالنفس، تقود إلى تجنب الكثير من المواقف الاجتماعية أو إلى الانسحاب من المواقف الاجتماعية. ويعد هؤلاء الأشخاص أنفسهم على أنهم غير لبقين اجتماعياً "ملخومين اجتماعياً" وغير جذابين كما أنهم يتصرفون في العلاقات الشخصية المقربة بخجل وتحفظ شديد. ويمكن اعتبار اضطراب الشخصية التجنبية على أنها شكل خاص شديد من الرهاب الاجتماعي. (مشاعل 2015: 53)

ثانياً- المعايير التشخيصية لاضطراب الشخصية التجنبية

وجود نمط مستمر من الانعزال الاجتماعي و الشعور بعدم الكفاءة والحساسية المفرطة تجاه نقد الآخرين على ان تظهر من خلال اربعة او اكثر من هذه الاعراض خلال فترة البلوغ المبكرة :

(a) تجنب النشاطات المهنية التي تتضمن احتكاكاً مهماً مع الآخرين، بسبب الخوف من الانتقاد، عدم الاستحسان، أو الرفض.

(b) يرفض الانخراط مع الناس ما لم يكن متأكد من انه سيكون محبوباً.

(c) يبد كبحاً في العلاقات الحميمة بسبب الخوف من أن يكون موضع سخرية وخزي.

(d) منشغل بكونه موضع انتقاد أو رفض في المواقف الاجتماعية.

(e) يكون في حالة كف أو تثبيط في المواقف الجديدة مع الناس بسبب الخوف من عدم الكفاءة.

(f) ينظر إلى نفسه على أنه أحمق اجتماعياً، لا يمتلك جاذبية شخصية، أو أدنى من الآخرين.

(g) يتمتع بصورة غير عادية عن تعريض نفسه للمجازفات او الانخراط في أنشطة جديدة لأنها قد تظهر الارتباك و الخجل (الجويلة وآخرون 2015: 955)

ثالثاً- اسباب وعوامل ظهور الشخصية التجنبية

تتشترك مثل باقي اضطرابات الشخصية فالعوامل البيولوجية والجينية لها علاقة في ظهورها لكن دون وجود نتائج دراسات محددة ومن اهم اسباب هي :

1- التجارب المتكررة المتعلقة بالرفض في اغلب المواقف الاجتماعية و المدرسية ثم العاطفية او المهنية من الاسباب المؤدية الى ظهور اضطراب الشخصية التجنبية

2- عند الشخصية المتجنبة يوجد عاملان يساهمان في دوام دور الفعل ذات طابع الكف :

3- تباين في المزاج عند المقربين او النقد السلبي الذي يوجه لهم.

4- الطابع الاستهزائي عند الوالدين و الاخوة .

5- الطرق التربوية الصارمة من طرف الاباء او المعلمين في المراحل الاولى من حياة الطفل هذه الطرق التربوية الصارمة ترسخ في ذهنهم انها الطريقة الامثل مما يجعل التعم في سلوكهم امر شبه مستحيل

6- العقوبات دون مسامحة لا تسمح للطفل بوجود امكانيات تدارك الخطا ووضع مجهود بعدم البدء من جديد

7- عدم النضج النفسي للطفل لا يسمح له بفهم التانيات وتجارب الرفض فهو محطم ويتطور منه سلوك التخوف و التخلي (التجنبي). (خلف الله 2015: 36)

رابعاً- النظريات التي فسرت اضطراب الشخصية التجنبية

اولاً- نظرية التحليل النفسي The classical psychoanalysis theory

اعتقد فرويد ان العصاب ذو منشأ نفسي بصورة رئيسية كما افترض فرويدان الشخصية تتألف من تفاعل الاسس او الانظمة النفسية معا وهذه الانظمة النفسية هي (الهو , الانا , الانا الاعلى) ثم اضاف الى ذلك ان العصاب نتيجة الصراع بين الهو والانا العليا كما جعل القلق لب العصاب ثم اضاف الى ذلك عوامل المحيط و الظروف , واخيرا توصل الى ان العصاب لا يسنا عن سبب معين واحد بل بضعة عوامل جنسية اولاً وتربوية ومحيطية ثانياً وعندما يضطرب التوازن بين هذه المكونات النفسية الثلاثة يظهر على الفرد عدد من الاعراض اذا اصبحت السيطرة للانا الاعلى فان الاليات الدفاعية قد تقوى لدرجة تضر بالتكيف الوظيفي النفسي للفرد , لان استعمالها يكون بشكل مبالغ فيه الى ان واحد من الموجودين من حوله يريد ان ينال منه فتكون البداية للاصابة بالزور و البارنويا , ونظرا لهذا فالشخص الذي يستعمل الكبت والازاحة كثيرا قد تنتهي به تصوره المبالغ فيه الى ان كل واحد من الموجودين من حوله مصدر التهديد ونتيجة الكبت الذي يستعمله ينشأ لديه الخوف و القلق و الشعور بالنقص فتكون البداية للاصابة بالاضطراب الشخصية التجنبية , ويعتقد سوليفان ان كثيرا من المصابين باضطراب الشخصية التجنبية لديهم خبرات طفولة صارمة ومنبوذة ومرفوضة و الحرمان العاطفي من



قبل الوالدين . ويعتقد انهم في الطفولة كانوا متعطشون ويتوقون العلاقات الاجتماعية و الحميمة مع الاخرين كي يشعروهم بالامن ولكن تبدل هذه الرغبة تدريجيا الى حصن او قذفة الدفاعية لحمايتهم امام النقد المتكرر او السخرية او الرفض من قبل الوالدين او زملائهم والتي يجعلهم ان تنسحب ويساهم في التغلب على خوفهم من الاتصال الاجتماعي (محمد , 2019: 286)

ثانيا- النظرية المعرفية Cognitive theory

قدم كل من بيك وفرييمان بتحديد طبيعة الاضطراب ببروفيل معرفي حيث قالوا بان الشخصية المتجنبة هي التي تعرضت الى الرفض الوالدي والنقد الشديد في الصغر , مما ادى الى تكوين صيغة معرفية سلبية عن الذات وعن التفاعل مع الاخرين , بحيث يبدأ في الخوف من الرفض وتفسير ردود فعل الاخرين اتجاهه في الاتجاه السلبي , فهم يريدون الاقتراب من الناس ولكن يخافون من الرفض لان الاخرين ناقدين وغير مهتمين بهم ويحطون من قدراتهم. (عامرية, 2015: 36)

ثالثا- نظرية علم النفس الفردي

يرى ادلر ان الانسان كل موحد بحيث اقترح تصنيفا للاتجاهات نحو اساليب الحياة يتم من خلاله تحديد انماط الشخصية وفقا للمهام الثلاث " العمل , الحب , الزواج . الصداقة . والعلاقة مع الاخرين "

1- النمط المسيطر الحاكم : الافراد العدوانيين (تنقصهم المسؤولية اتجاه الاخرين)

2- النمط الطفيلي : الاعتماد على الاخرين في اشباع حاجاته

3- النمط المنسحب المحجم (التجنبي)

وان الاشخاص الذين لديهم هذا الاستعداد لا يهتمون بمصالح الغير كما تنقصهم الايجابية اللازمة للمشاركة في الحياة ولخوفهم الشديد من الفشل فان حياتهم تصبح سلسلة من الهروب من مهامها ومطالبها الرئيسية (المصدر السابق: 37)

رابعا - نظرية كارين هورني Karin Hornry

تؤكد هورني اهمية دور العوامل الثقافية في تشكيل الشخصية فضلا عن دور التأثيرات الناجمة عن التفاعلات بين الاهل و الطفل في بينته المبكرة . وترى ان القلق الاساسي هو سبب العصاب , وبصيرمفهومها عن القلق الاساسي الى الشعور بالعجز في عالم مليئا بالعداوة و تنبثق مشاعر القلق و العداء نتيجة اتجاهات النبذ من الاهل , واقترح كارين هورني ان القلق المرضي يمكن تجنبه بمنح الطفل حناناً ودفناً حقيقياً حتى تنمو لديه مشاعر الشخص المطلوب المحبوب (المليجي 2002:115)

ثانيا- دراسات سابقة سوف يتناول الباحثان دراسات عن فاعلية برنامج ارشادي انتقائي واضطراب الشخصية التجنبية كالآتي:

1- فاعلية برنامج ارشادي انتقائي

(a) هدفت دراسة أبو النور ٢٠٠٠ إلى التعرف على فاعلية الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي تكونت من (٥) أفراد كان متوسط أعمارهم ٢١ سنة، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية وكفاءة الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي نتيجة لاستخدامه عدة أساليب وفنيات علاجية في مراحله المختلفة كما أشارت النتائج إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة نتيجة لتركيز البرنامج الانتقائي على كشف الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والأسرية والدينية الخاطئة المرتبطة بالاتجاه نحو الزواج العرفي وتعديلها وإكساب أفراد العينة مهارة استخدام فنيات إرشادية فعالة تساعدهم على مواجهة المشكلات (الشهرى 1429: 181)

(b) وفي دراسة سعفان (٢٠٠٣م) التي حاولت الوقوف على فاعلية برنامج إرشادي انتقائي خفض الوسواس والأفعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب لدى عينة مكونة من (١٦٤) من الذكور والإناث بلغ متوسط العمر الزمني لها ٥,٢٢ عاماً، وأشارت النتائج إلى فاعلية وجدوى البرنامج الإرشادي الانتقائي القائم على الإرشاد الجماعي وفنيات إرشادية من مختلف الاتجاهات النظرية الإرشادية في خفض الوسواس والأفعال



القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب، كما أشارت النتائج إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي بعد فترة المتابعة بدرجات متفاوتة (حدادي 2017: 182).

(c) **دراسة المغازي 2012** فاعلية برنامج إرشادي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة، هدفت الدراسة الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة تكونت عينة الدراسة من 22 طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية الطب البيطري بجامعة كفر الشيخ ممن حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس اضطراب الشخصية التجنبية والأفكار اللاعقلانية وتم تقسيم هؤلاء الطلاب إلى مجموعتين مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية استخدم الباحث كاداة للبح مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية والبرنامج الإرشادي المستخدم وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على أدوات الدراسة (اضطراب الشخصية التجنبية و الأفكار اللاعقلانية) لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التبعي على أدوات الدراسة. ووجود فرق دال إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في البعدي على أدوات الدراسة لصالح المجموعة التجريبية. وفي ضوء النتائج تم وضع بعض توصيات و مقترحات (المغازي 2012 ملخص "و)

(d) **دراسة (لما 2015)** هدف هذا البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي للحد من الصمت الزوجي وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من المتزوجات حديثاً. وطبق هذا البحث على عينة مكونة من (100) طالبة من الطالبات المتزوجات حديثاً بمتوسط عمر زمني (23.45) عام وبانحراف معياري قدره (5.2) عام من الكليات والجامعات الأهلية بمحافظة بغداد. واستخدمت الباحثة مقياس الصمت الزوجي ومقياس التوافق النفسي من إعدادها، وكذلك البرنامج إرشادي انتقائي تكاملي من إعدادها. وفي التحليل الإحصائي للبيانات اعتمدت الباحثة على اختبار "ت" للعينات المرتبطة Paired-samples t-test وحجم التأثير (مربع ايتا η^2) وكشفت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصمت الزوجي لصالح القياس القبلي، كذلك وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتوافق النفسي لصالح القياس البعدي، وفي ضوء نتائج البحث تم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات <https://doi.org/10.24897/acn.64.68.291>

(e) **دراسة حدادي 2017** هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي جماعي لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات قسم علم النفس بجامعة الملك عبدالعزيز. بحيث تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (108) طالبة من طالبات قسم علم النفس، اختير منها (22) طالبة من الطالبات الحاصلات على أدنى الدرجات على مقياس التفكير الإيجابي. وقسموا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (11) طالبة ومجموعة ضابطة (11) طالبة. وقد استخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي (إعداد عبدالستار إبراهيم 2008) و البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي (من إعداد الباحثة). كما اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي وتوصلت أهم نتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده عدا بعدي (المسامحة والأريحية والمجازفة الإيجابية) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي قد رفع من مستوى التفكير الإيجابي بأبعاده لدى العينة التجريبية فيما عدا بعدي (المسامحة والأريحية والمجازفة الإيجابية) (حدادي 2017: 4)

2- دراسات سابقة عن اضطراب الشخصية التجنبية

(a) دراسة عامرية 2015 تحت عنوان: "الصدمة النفسية وأثرها في ظهور الشخصية التجنبية" حيث انطلقنا من الفرضية المصاغة: *تؤدي الصدمة النفسية إلى ظهور الشخصية التجنبية. وللتأكد من صحة الفرضية اعتمدنا المنهج العيادي الذي يتضمن: المقابلة العيادية الغير موجهة الملاحظة العيادية إضافة إلى مقياس الكرب ما بعد الصدمة لدافيد سون (المترجم)، من طرف د. عبد العزيز ثابت)، ومن أجل ضبط أعراض الشخصية التجنبية استخدمنا محك DSM الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع)، والذي قمنا بتطبيقه على حالتين إناث تتراوح IV سنة 45 إلى 27 أعوامهم ما بين وتبين من خلال نتائج الدراسة أن الصدمة النفسية ظهرت عند الحالتين



ولكن أثرها على الشخصية يختلف من فرد إلى آخر، وهذا يرجع إلى قوة أو ضعف شخصية كل فرد (عامرية 2015: ج)

(b) دراسة أم الخير (2016)

هدفت دراسة أم الخير (2016) إلى الكشف عن مستوى قلق الموت لدى الشخصية التجنبية، والتعرف إلى ما إذا كان الأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية التجنبية يظهرون مستويات مرتفعة من قلق الموت. وتمثلت مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي: هل تعاني الشخصية التجنبية من قلق الموت؟ وانبثقت عنه مجموعة من التساؤلات الفرعية، من أبرزها: هل يرتبط قلق الموت لدى الشخصية التجنبية بتفكيرها في موضوع الموت؟ وهل يزداد التفكير في الموت بعد مواجهة المواقف التي اعتادت الشخصية التجنبية تجنبها؟ وانطلاقاً من هذه التساؤلات، تبنت الباحثة فرضية مفادها أن الشخصية التجنبية تعاني من قلق الموت. واعتمدت الدراسة على دراسة حالة ميدانية لحالة تعاني من اضطراب الشخصية التجنبية، كما استخدمت مقياساً لاضطراب الشخصية استناداً إلى معايير الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل للاضطرابات النفسية (DSM-IV-TR) إلى جانب مقياس قلق الموت من إعداد محمد إبراهيم عيد.

(إجراءات البحث)

يتناول الباحثان بالشرح والتوضيح منهج البحث، ومجتمع البحث واختيار عينة البحث والأدوات المستخدمة من حيث صدقها وثباتها واختيار المعالجات الإحصائية اللازمة لتحقيق أهداف البحث وهي كالآتي:

أولاً - منهج البحث.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي والمنهج الشبه التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث الحالي "

ثانياً - مجتمع البحث Research Population

يتمثل مجتمع البحث بالناجيات من اسر داعش في مخيم بيرسفي لم تحصل الباحثتان على العدد الكلي بالرغم من محاولتهن نظراً لحساسية الموضوع .

ثالثاً - عينة البحث Research Sample

قامت الباحثتان باختيار عينة عشوائية من الناجيات 25 ناجية حيث تم تطبيق المقياس عليهن ثم بعد ذلك تم اختيار 15 ناجية للبرنامج الانتقائي والارشادي النفسي بعد اجراء اختبار قبلي عليهن و حصولهن على درجات اعلى على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية.

رابعاً - أدوات البحث Research Instruments

أولاً - مقياس اضطراب الشخصية التجنبية

لتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحثتان على مقياس (رشيد وقُدوري 2016) لاضطراب الشخصية التجنبية وتالف المقياس بصورته الاولى من 40 فقرة علما ان بدائل الاستجابة هي (نعم - لا)

1- صدق المقياس

يكون الاختبار صادقا إذا قاس الشيء المراد قياسه. (منسي، 1994: 207) وتحقق صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري للمقياس حيث قامت الباحثتان بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية في جامعة (دهوك و زاخو) وعلى وفق آراء والمناقشات التي أجريت معهم أقيمت على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق 83% فأكثر اذ يشير بلوم "إلى نسبة اتفاق المحكمين عندما تكون (75%) فأكثر يمكن عد المقياس حقق شرط الصدق الظاهري وبناءً على ذلك تم تعديل بعض الفقرات وأصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (40) فقرة .

2- ثبات المقياس: يقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه. وايضا هو معامل ارتباط بين درجات الافراد للمقياس في مرات الاجراء المختلفة وتم استخراج الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية Split- Half تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية. حيث تم تقسيم فقرات المقياس الكلي الى نصفين و تم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول (الفقرات الفردية) ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس (الفقرات الزوجية) فقد بلغ معامل الارتباط بيرسون للمقياس بهذه الطريقة (0,78) وهذا دليل كافي على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية ويمكن القول إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة.



ثانياً – برنامج ارشادي انتقائي

وصف البرنامج:- يتكون البرنامج من اثنتي عشرة جلسة مدة كل جلسة (60) دقيقة الهدف العام للبرنامج : تخفيف اعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى افراد عينة البحث .

الفنيات التي المستخدمة في البرنامج:-

- 1- الحوار والمناقشات الجماعية : هو اسلوب ارشادي جماعي واسع الانتشار ، و يعتبر الأشهر والاكثر استخداماً والأصح تأثيراً باعتباره طريقة ارشادية ذات صفة علمية تعليمية تعلمية ، وتأتي أهمية هذا الاسلوب من خلال تقديم معلومات جديدة للمسترشد أو توضيح مفهوم غير واضح .(الدراي ، 2005 ، ص421).
- 2- تقبل المشاعر : هو التعرف على مضمون الرسالة القادمة من الطالب وعدم ابداء استحسان أو مدح مبالغ للمشاعر الموجبة وعدم اصدار احكام قطعية في عملية الارشاد.
- 3- عكس المشاعر : هو عكس المشاعر بصورة لفظية عبر استخدام كلمات اخرى مرادفة دون ترديد لما قاله الطالب ، ومراقبة السلوك اللفظي للطالب المصاحب للرسالة اللفظية وملاحظة الأثر الذي يعقب وصول الرسالة الى الطالب على تعبيراته اللفظية وغير اللفظية .
- 4- التداعي الحر: هو حث الطالب على ان يطلق العنان لافكاره وذكر كل ما يجول في خاطره والانصات الجيد من قبل المرشد لملاحظة التناقضات والفجوات وفلتات اللسان .(التكريتي ،2006، ص47).
- 5- اعادة البناء المعرفي : توعية الطالب باسباب المشكلة والتعرف على الافكار السلبية لديه ومقارنتها مع الافكار الايجابية البديلة لها.
- 6- الواجب المنزلي : اعطاء وجبات بسيطة ومركزة ومتصلة بمشكلة الطالب ومراجعتها في بداية كل جلسة .
- 7- النمذجة : اختبار نماذج تعمل على اثاره السلوك المراد تعزيزه ،مع اعداد نماذج للسلوك السوي .
- 8- التعاقد السلوكي : هو يكتب العقد خطياً يلتزم بما فيه وتحديد المهام المرغوب تنفيذها من الطالب بدقه وتحديد نوع المكافأة وكميتها وموعدها تقديمها .
- 9- التغذية الراجعة : تدعيم وتثبيت الافكار السلوكية المرغوبة وتقديم تفسير على صحتها ومناقشة الافكار والسلوكيات غير المرغوبة وتقديم تفسير على عدم صحتها .(الاسعدي ،2014، ص109-110)
- 10- التحصين التدريجي : هو توجيه الطالب الى استحضار المواقف الضاغطة وهو في الاسترخاء التام تدريجياً وبشكل منظم وهادف للوصول الى تحقيق الهدوء والسكينة والتوازن عند مواجهة الطالب للموقف الضاغطة
- 11- حل المشكلات : يساعد الطالب على تحديد المشكلة وصياغتها بدقه ،التفكير في عدة الحلول ممكنة ثم اختيار احد الحلول التي يمكن ان يكون اكثر ملاءمة لحل المشكلة .
- 12- القصة الرمزية : يروي المرشد (الباحث) قصة توضح معنى معين بشكل مباشرة .
- 13- التخطيط: إن التخطيط العميق للنجاح يكون مع التركيز على الأبعاد النفسية لصاحب الهدف التي قد تمكنه من الوصول أو تعوقه عن ذلك ، وكذلك الأبعاد النفسية للمستفيدين والمتضررين من المحيطين بحيث لا يضمن عدم مقاومتهم فحسب، بل يضمن دعمهم له وتعاونهم معه.
- 14- سرد قصة: هي كلام يسرد بصورة مشوقة وجذابة يتكون من موقف ويؤدي إلى تنمية بعض الجوانب الشخصية وإثارة العواطف والانفعالات والعمليات العقلية المعروفة وإثارة ذكائه الأخلاقي (عبد الرحيم، 2001، ص:28).
- 15- لعب الدور: بعد قيام الأنموذج بإعطاء التعليمات الخاصة بأداء السلوك يقوم الأفراد بأداء ادوار في مشاهد موجزة تعبر عن مواقف حياتية حقيقية تواجههم بينهم
- 16- التعليمات الذاتية :وهو أحد الفنيات حيث يساعد المسترشد على اكتساب خبرات بطريقة ذاتية دون توجيه من أحد ، أي أن الفرد يعلم نفسه بنفسه (غباري و ابو شعيره ،2008، ص198).
- 17- التنفس الانفعالي : يعطي المرشد للمسترشد الفرصة للتفرغ بكل صراحة مما يساعد على تخفيف قلقه وتوتره ويساعد على الاسترخاء(العزة ،1999، ص155).
- 18- التنظيم الذاتي : قابلية الفرد التحكم بتصرفاته الخاصة الذي يتضمن عمل الأشياء التي تأتي بالرضا الذاتي والأحاساس بقيمة الذات .(الاسعدي ،2014، ص15)



19- الكرسي الخالي: هو مساعدة المسترشد على التعامل مع شخص آخر اوبين اجزاء من شخصيته ،حيث يوضع كرسيان متقابلان يمثل احدهما المسترشد او احد اجزائه ويبدأ الحوار ينتقل المسترشد من كرسي لآخر وعلى المرشد مراقبة ومعرفة مدى تقدمه في الحوار (العزة و عبد الهادي، 1999، ص 130-131) .

الجدول رقم (1) محتوى البرنامج الارشادي الانتقائي
الجلسة الاولى : الافتتاحية (التعارف)
الجلسة : الثانية الموضوع : المهارات التواصل الجماعية

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الاهداف الجلسة	الفنيات والانشطة الارشادية المقدمة	التقويم البنائي	التدريبي البيئي
الافتتاحية (التعارف)	1) التهيؤ للبرنامج الارشادي. 2) التعرف بين المجموعة الارشادية والباحثة وبناء علاقة ايجابية بين افراد المجموعة الارشادية والباحثة يسودها جو من اللفة . 3) التعرف على مواضيع البرنامج الارشادي . 4) الاتفاق على مكان وزمان عقد الجلسات . 5) تعرف المجموعة على الهدف من هذه الجلسات الارشادية وما هو المطلوب منهم .	تهيئة افراد هذه المجموعة الارشادية للبرنامج الارشادي .	تعريف الباحثة باسمها ومهنتها وعملها وتطلب من كل فرد من افراد المجموعة ذكر الاسم . 1) تناقش الباحثة مع افراد المجموعة الارشادية اهمية التعارف . 2) الاتفاق على الزمان والمكان الذي سوف تقدم فيها البرنامج الارشادي وجعله يومي الاثنين و اربعاء من كل اسبوع وان وقت الجلسة (60) دقيقة ومدى ملائمة هذا الوقت لأفراد المجموعة الارشادية وما هي الصعوبات التي تواجههم حول ذلك ومناقشتها . 3) توزيع الحلويات والعصائر لكسر الرتابة واضفاء روح المودة . 4) توضيح الباحثة الهدف من البرنامج الارشادي والاسس النظرية التي تعتمد عليها .	1) تسال الباحثة افراد المجموعة الارشادية عن فوائد التعارف والعلاقات الاجتماعية بين الناس . 2) تسال الباحثة فيما اذا كانت احدى الناجيات لا ترغب في الاشتراك في البرنامج الارشادي . 3) الاستماع الى اراء افراد المجموعة ومقترحاتهم .	تطلب الباحثة من كل افراد المجموعة ذكر فقرة سلوكية ترغب في تغييرها .



الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الاهداف الجلسة	الفنيات والأنشطة الارشادية المقدمة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
المهارات الجماعية	1) معرفة مفهوم المهارة. 2) معرفة اهمية المهارات الاجتماعية. 3) معرفة بمفهوم التواصل اللفظي وغير اللفظي. - معرفة اثر الجماعة في تشكيل السلوك السوي.	مساعدة افراد المجموعة في التعرف على المهارات الاجتماعية واثارها في تشكيل السلوك السوي.	- المحاضرة والمناقشات الجماعية ، التعزيز ، لعب الدور . 1) تراجع الباحثة التدريب البيئي مع الناجيات وتشكرهن على انجزهن . 2) تطرح الباحثة مفهوم المهارة واهمية المهارات الاجتماعية في حياتين يومية . 3) تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية لعب الدور لتوضيح مفهوم التواصل اللفظي وغير اللفظي وتعزيزهن على ذلك . 4) تطلب الباحثة من افراد المجموعة مراقبة التغيرات التي تحدث لهن اثناء قيامهن ببعض مهارات الاجتماعية مثل الاصغاء وحل المشكلة وتعامل مع ضغوط الحياة .-	توجه الباحثة اسئلة تقويمية الى افراد المجموعة . 1) ماهي المهارات الاجتماعية التي تمارسها في حياتها اليومية . 2) هل ممكن تطبيق ما دار في الجلسة .	تطلب الباحثة ان تذكر كل ناجي موقف تعرضت له ولم تكون تمتلك مهارات اجتماعية كافية تخلص من الموقف .

الجلسة : الثالثة الموضوع : التدريب على الاسترخاء

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الاهداف الجلسة	الفنيات والأنشطة الارشادية المقدمة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
التدريب على الاسترخاء	1- تعريف افراد المجموعة بفنيات الاسترخاء . 2- وكيفية استخدام هذه فنية في مواجهة بعض المواقف .	مساعدة افراد المجموعة الارشادية على كيفية استخدام فنيات الاسترخاء .	التعليمات الذاتية، النمذجة ، التوجيه الراجعة 1) مناقشة الباحثة التدريب البيئي وتقديم الشكر لأفراد المجموعة اللواتي انجزه التدريب البيئي ، مع تقديم التغذية الراجعة للأفراد المجموعة . 2) توضيح الباحثة فنية الاسترخاء بانواعه (التأمل ، التخيل ، التنفس ، الرياضة ، الموسيقى) وكيفية استخدامه في	توجه الباحثة اسئلة تقويمية الى افراد المجموعة الارشادية 1) مدى استفادة كل فرد باختبار مدى اتقانها للخطوات الاسترخاء . 2) منح كل واحد من افراد المجموعة لتقييم نفسها . 3) مدة استفادة افراد المجموعة من خطة الجلسة	تطلب الباحثة تطبيق مبادئ في الجلسة وفي المواقف الحياتية المختلفة .



مواجهة مواقف الحياة . (3) تقوم الباحثة بتقديم نمذجة حية عن طريق احدى اقاربها وكيفية استخدامها احد فنيات الاسترخاء .	التي تدرب عليها في المواقف الحياتية المختلفة .			
--	--	--	--	--

الجلسة : الرابعة الموضوع : نمط التفكير وأثر على السلوك

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	اهداف الجلسة	الفنيات والانشطة الارشادية المقدمة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
نمط التفكير وأثر على السلوك .	(1) معرفة انواع التفكير . (2) معرفة استراتيجية تحول التفكير السلبي الى التفكير الايجابي .	ان تتعرف افراد المجموعة الارشادية على : (1) انواع التفكير . (2) استراتيجية تحول التفكير السلبي الى التفكير الايجابي . (3) ان تتمتع افراد المجموعة بالتفكير المنطقية .	المحاضرة والمناقشات الجماعية ،التنظيم الذاتي ،التعليمات الذاتي ،غيري معتقدك بتغير سلوكك حتما . (1) مناقشة الباحثة التدريب البيئي وتقديم الشكر لافراد المجموعة اللواتي أنجزن التدريب البيئي . (2) توضح الباحثة انواع التفكير الايجابي . (3) توضح الباحثة كيف يمكن للفرد ان يغير معتقده الذي يؤدي الى تغير سلوكه . وكيف يمكن اعادة قراءة الحدث السلبي بطريقة ايجابية . (4) توضح الباحثة كيف يمكن للفرد التحكم بتصرفه الخاصة الذي يتضمن عمل الاشياء التي تأتي بالرضا الذاتي والاحساس بقيمة الذات . (5) توضح الباحثة اهم استراتيجيات تحول التفكير السلب وغير المنطقية الى التفكير الايجابي من خلال التعليمات الذاتي يتخلل الجلسة جو من الحرية والتعزيز .	توجه الباحثة اسئلة تقويمية الى افراد المجموعة : (1) ماهو نوع تفكيرك . (2) ماهي اهم الاستراتيجيات التي تلائمك .	تطلب الباحثة ان تذكر كل ناجيات طريقته في التفكير

الجلسة الخامسة الموضوع : المسؤولية واتخاذ القرار

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالجلسة	اهداف الجلسة	الفنيات والانشطة الارشادية المقدمة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
المسؤولية القرار واتخاذ	(1) معرفة مفهوم المسؤولية واتخاذ القرار . (2) تدريب على تحمل المسؤولية الذاتية عن نفسها وسلوكها .	(1) معرفة افراد المجموعة الارشادية مفهوم المسؤولية واتخاذ القرار . (2) تدريب افراد المجموع الارشادية على تحمل	المحاضرة والمناقشات الجماعية ،الكسبي الخالي لعب الدور ،التنافس الانفعالي . (1) تراجع الباحثة التدريب مع افراد المجموعة وتنشئ على اللواتي انجزن التدريب البيئي . (2) توضح الباحثة مفهوم لمسؤولية واتخاذ القرار .	توجه الباحثة اسئلة تقويمية الى افراد المجموعة الارشادية :- (1) ماهي اهمية اتخاذ القرار في الحياة العملية ؟ (2) كيفية تمكنك من تحمل	تطلب الباحثة ان تذكر كل ناجبي موقفه استطاع ان تتخذ فيه قراراً .



المسؤولية سلوكها غير سوي والاعتراف بمشاعره اتجاه سلوكها .	المسؤولية سلوكها غير سوي ؟	(3)تقوم الباحثة بتدريب افراد المجموعة الارشادية على تحمل مسؤولية اتجاه سلوكهم ومن خلال تدريب على استخدام الكرسي الخالي وتحدث مع احد اجزاء الشخصية وعترف بمشاعرهم اتجاه سلوكهم (4) وتدريب افراد المجموعة على التنفيس الانفعالي الذي يساعدهم على الاعتماد على الذات في اتخاذ القرار بدل الخوف من المجهول. (5)تفعيل مفهوم المسؤولية من خلال لعب الدور بين افراد المجموعة لزيادة المهارات الحياتية من اجل حل الصراعات والمشكلات بطرق جيدة .
--	----------------------------------	--

الجلسة السادسة الموضوع: الانفعالات واثره على تحقيق التوافق النفسي

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالجلسة	اهداف الجلسة	الفنيات والانشطة الارشادية المقدمة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
الانفعالات واثره على تحقيق التوافق النفسي .	(1)معرفة مفهوم الانفعالات وانواعها ومكوناتها وظائفها . (2)توضيح العلاقة بين الافكار والانفعالات .	ان تتعرف افراد المجموعة على :- (1)مفهوم الانفعالات وانواعها . (2) اثر الانفعالات في تحقيق التوافق النفسي .	عكس المشاعر ، تقبل المشاعر ،القصة الرمزي ،التنفيس الانفعالي ،التعاقد السلوكي . (1)تقوم الباحثة بمتابعة التدريب البيئي (2)تقوم الباحثة بتوضيح الانفعالات وانواعها ومكوناتها ووظائفها . (3)تقوم الباحثة بتوضيح كيفية زيادة قدرتك في تحكم بالانفعالات من خلال تقبل المشاعر وعكس المشاعر . (3)تقوم الباحثة بسرد القصة الرمزي لتوضيح كيفية تحكم بالانفعال . (4) التعاقد السلوكي هذا اجراء يتم بين الباحثة وافراد المجموعة لتحديد المهام المرغوب تنفيذها من قبيل افراد المجموعة من اجل ضبط سلوكهم	تواجة الباحثة اسئلة تقويمية :- (1)ماهي انواع الانفعالات (2)كيف تتحكم بمشاعرك	تطلب الباحثة ان تذكر كل ناجبي موقفا غانت منه من الانفعالات غير مرغوب وكيف تمكنت من مواجهته .



		وتحكم بمشاعرهم من اجل تحقيق التوافق النفسي.			
--	--	---	--	--	--

الجلسة :السابعة الموضوع :التفاعل الاجتماعي

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	اهداف الجلسة	الفنيات والانشطة الارشادية المقدمة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
التفاعل الاجتماعي	(1) معرفة مفهوم التفاعل الاجتماعي . (2) معرفة اشكال التفاعل الاجتماعي . (3) معرفة طرائق واساليب التفاعل الاجتماعي . (4) ان يكون متفاعلات اجتماعياً.	ان تتعرف افراد المجموعة على: (1) معنى التفاعل الاجتماعي . (2) معرفة اشكال التفاعل الاجتماعي . (3) معرفة طرائق واساليب التفاعل الاجتماعي . (4) ان يكون متفاعلات اجتماعياً.	النمذجة ، لعب الدور ، التحصين التدريجي ، حل المشكلات ، اعادة البناء المعرفي . (1) نقوم الباحثة بمتابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر لافراد المجموعة اللواتي انجزن التدريب . (2) توضح الباحثة مفهوم التفاعل الاجتماعي واشكال التفاعل الاجتماعي . (3) الاحساس بأهمية التفاعل الاجتماعي من خلال اقامة علاقات طيبة مع الآخرين وفهم المعايير الاجتماعي وتوضيح ذلك من خلال لعب الدور المتفق عليه مع اثنين من افراد المجموعة الارشادية . (4) توضيح الباحثة لافراد المجموعة كيف يمكن التغيير بطريقة التدريجي اي يغير الفرد من سلوكه تدريجي حتى يحصل على مايريد وطرح مجموعة من النماذج على ذلك . (5) تقدم الباحثة فنية اعادة البناء المعرفي وهي عملية توعية افراد المجموعة باسباب المسكلة والتعرف على الافكار السلبية لذتهم ومقارنتها مع الافكار الايجابية البديلة لها .	توجة الباحثة اسئلة تقويمية الى افراد المجموعة : (1) هل تشعرين بأهمية التفاعل الاجتماعي . (2) هل تشعرين بالسعادة حينما تشاركين الاخرين في نشاطاتهم الجماعية .	تكلف الباحثة افراد المجموعة الارشادية باعطاء امثلة متنوعة عن مواقف حياتهن يسودها التفاعل الاجتماعي

الجلسة : الثامنة الموضوع : التوافق الاجتماعي

الموضوع	الحاجات المرتبطة	اهداف الجلسة	الفنيات والانشطة الارشادية المقدمة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
---------	------------------	--------------	------------------------------------	-----------------	----------------



الموضوع	التوافق الاجتماعي
(1) معرفة مامعنى التوافق الاجتماعي (2) معرفة كيفية تحقيق التوافق الاجتماعي . (3) معرفة العوامل التي عائق تحقيق التوافق الاجتماعي .	ان تتمكن افراد المجموعة الارشادية من تحقيق التوافق الاجتماعي لديهم . (2) توضح الباحثة معنى التوافق الاجتماعي . (3) تقوم الباحثة بمناقشة افراد المجموعة عن العوامل التي تساعد في وصل الى التوافق الاجتماعي . (4) تقوم الباحثة بالتعزيز افراد المجموع على مبادرة التي طرحها . (5) تقوم الباحثة باستخدام فنية التخطيط وهي التخطيط العميق للنجاح في وصول الى التوافق الاجتماعي مع التركيز على ابعاد النفسية لكل افراد المجموعة الارشادية التي تمكنهم من الوصول الى الهدف او تعوق ذلك .

الجلسة التاسعة الموضوع : تنمية الثقة بالذات والتحدث امام الآخرين

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الاهداف الجلسة	الأنشطة والبرامج المقدمة	التقويم البنائي	الواجب البيئي
تنمية الثقة بالذات والتحدث امام الآخرين	(1) معرفة معنى الثقة بالذات . (2) معرفة كيفية التخلص من المخاوف التي تثير القلق . (3) التخلص من الافكار اللا منطقية وابدالها بافكار واقعية .	(1) تنمية الثقة بالذات لدى اعضاء المجموعة . (2) تمكن اعضاء المجموعة من التحدث امام الآخرين بدون خوف او القلق . (3) تخلص من الافكار اللا منطقية .	- التنفيس - لعب الدور (1) تراجع الباحثة التدريب مع افراد المجموعة وتنتي على اللواتي انجزن التدريب بشكل جيد . (2) توضح الباحثة معنى الثقة بالذات . (2) تطلب الباحثة من افراد المجموعة بان يقمن بالتنفيس عن افكارهن ومشاعرهن بكل صراحة لانها تساعد على الراحق النفسية . (3) تقوم الباحثة باعطاء دورين لاثنتين من افراد	توجه الباحثة اسئلة تقييمية لافراد المجموعة الارشادية: هل تشعر بالسعادة اذ تمكنتي من تحقيق التوافق الاجتماعي .	تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية: تذكر العوامل التي تساعد في وصول الى التوافق الاجتماعي .



		المجموعة الاولى تظهر الثقة بالذات والاخرى لا تظهر ذلك.			
--	--	--	--	--	--

الجلسة : العاشرة الموضوع : التخلص من القلق

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالجلسة	الاهداف الجلسة	الغنيات والانشطة الارشادية المقدمة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
التخلص من القلق	(1) تعريف افراد المجموعة بمفهوم القلق ومعرفة اسبابه (2) معرفة اساليب التخلص من القلق . (3) تنمية الشعور بالامن والاطمئنان اثناء التعامل مع الاخرين .	ان تتعرف المجموعة على :- (1) مواجهة الشعور بالقلق. (2) تحديد الازعاج المثيرة للقلق والمحددات باستجابات سلوكية ظاهريه مثل (زمان ومكان حدوثه ،شدة السوك) (3) ادراك افراد المجموعة القلق كدافع يحفزهن على الانجاز اي القلق دور ايجابي في الانجاز عندما يكون معتدلا .	- اعادة بناء المعرفة . - التعزيز الذات . (1) تراجع الباحثة التدريب البيئي مع افراد المجموعة ونشكر اللواتي انجزن التدريب البيئي بشكل جيد . (2) تقوم الباحثة بتعريف القلق وتعريف اسبابه . (3) مناقشة الباحثة مفهوم القلق وتدريبنهن على الاسترخاء من خلال التأمل بالمناظر الهادئة والسارة . (4) توضح الباحثة كيفية التخلص من القلق بثلاث خطوات وهي 1- تجميع الحقائق 2- تحليل الحقائق 3- الوصول الى القرار . (5) تحث الباحثة بتطبيق هذه الخطوات لدى افراد المجموعة فانه سيكسبنهن بناء معرفي جديد ، وعندما يكون لديهن مثل هذه المعرفة سوف يقمن بفقرات سلوكية جديدة تختلف عن ماكن عليها ، بالتالي سوف يكن راضيات عن انفسهن وعندما تقوى الذات بهذه الصورة سوف تعزز الذات من قبل الفرد .	توجه الباحثة افراد المجموعة اسئلة تقويمية :- (1)مدى استفادة كل فرد من افراد المجموعة باختبار مدى اتقانها للخطوات (2)منح كل واحدة من افراد المجموعة لتقييم نفسها . (3)مدى استفادة افراد المجموعة من خطة الجلسة التي تدرين عليها في المواقف الحياتية المختلفة ؟	تطلب الباحثة من افراد المجموعة ذكر موقف كانت قلقة فيه وكيف تمكنت من التخلص منه .

الجلسة : الحادية عشر الموضوع : قوة الارادة

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الاهداف الجلسة	الغنيات والانشطة الارشادية المقدمة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
قوة الارادة	معرفة كيف تكون افراد المجموعة قوية الارادة .	ان تتعرف افراد المجموعة (1) التعرف على معنى قوة الارادة . (2) التعرف على العوامل التي تقوي الارادة (3) التعرف على اساليب تنمية	- النمذجة - عرض فلم (1)تراجع الباحثة ماجرى في الجلسة السابقة وتشكر اللواتي انجزن التدريب البيئي . (2) توضح الباحثة معنى قوة الارادة . (3) توضح الباحثة العوامل التي تقوي الارادة .	توجه الباحثة بعض الاسئلة التقويمية : (1)ماهي ايجابيات وسلبات هذه الجلسة . (2)مامدى الاستفادة من هذه الجلسة .	تطلب الباحثة ان تذكر افراد المجموعة قراراً اتخذته لنفسها واصرت عليه ثم تحملت الصعوبات التي واجهتها في اتخاذها .



		4) تقوم الباحثة بتقديم نمذجة حية عن إحدى أقاربها . 5) تقوم الباحثة بعرض فلم عن تحدي المعوقين في الرياضة .	الارادة القوية 4) ان يكن قويات الارادة .		
--	--	--	---	--	--

الجلسة : الثانية عشر الموضوع : ختام البرنامج الارشادي

الموضوع	الحاجات المرتبطة بالجلسة	الاهداف الجلسة	الفنيات والانشطة الارشادية المقدمة	التقويم البنائي
انهاء البرنامج الارشادي	1) تقديم ملخص عن الجلسات الارشادية . 2) معرفة ان البرنامج قد انتهى.	مساعدة افراد المجموعة الارشادية الى معرفة فاعلية البرنامج الارشادي .	- مناقشة الحوار 1) تقوم الباحثة بملخص تستعرض فيه اهداف ومضامين البرنامج الارشادية . 2) تبليغ افراد المجموعة بانتهاء البرنامج الارشادي وتحديد مكان وزمان الاختبار البعدي . 3) عن طريق مناقشة للبرنامج الارشادي تستنتج معرفة الجوانب السلبية في البرنامج ومدى استفادته من الجلسات الارشادية وتطبيقاً بالواقع الحالي . 4) توزيع الهدايا على المشاركات في البرنامج .	توجه الباحثة العديد من الاسئلة مثال ذلك : 1) ماذا استقدت من البرنامج الارشادي ؟ 2) ما اهم ملاحظتك على الباحثة ؟ 3) ماسلبيات البرنامج الارشادي ؟

خامسا - الوسائل الإحصائية (تم استخدام برنامج SPSS) لتحليل البيانات

الفصل الرابع: النتائج وتفسيرها

سوف يتم عرض النتائج حسب الاهداف كالاتي:

الهدف الأول: قياس مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الناجيات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي

جدول رقم (2) يوضح أعراض اضطراب الشخصية التجنبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي .

عدد الناجيات	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	القياس
25	9.42	60	152.60	القبلي

توضح البيانات أن متوسط درجات الناجيات على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية في القياس القبلي كان مرتفعاً، مما يشير إلى شدة الأعراض قبل التطبيق البرنامج .



وأظهرت نتائج القياس القبلي أن المشاركات يعانين من مستوى عالٍ من أعراض اضطراب الشخصية التجنبية، وهو ما يعكس وجود مشكلات نفسية واجتماعية واضحة تتجسد في الخوف من النقد والرفض، وتجنب المواقف الاجتماعية، وضعف تقدير الذات، والشعور بالنقص وعدم الكفاءة في التفاعل مع الآخرين. تُفسّر هذه النتيجة في ضوء الظروف النفسية والاجتماعية الصعبة التي مرّت بها الناجيات، ولا سيما أنهنّ تعرضن للعنف والتهديد، مما قد أسهم في ترسيخ أنماط تفكير وسلوك تجنبية دفاعية. وتشير هذه النتيجة إلى أن الفئة المستهدفة بحاجة فعلية إلى تدخل إرشادي متخصص يهدف إلى إعادة بناء الثقة بالذات وتنمية المهارات الاجتماعية وتعزيز التوافق النفسي.

الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي

جدول رقم (3) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي

الدلالة	قيمة (ت) الجدولية (0.05)	قيمة المحسوبة (ت)	درجة الحرية	الفرق المتوسطات بين	القياس
دال إحصائياً	2.14	12.51	14	44.80	قبلي – بعدي

تشير نتائج اختبار (ت) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي. أظهرت نتائج اختبار (ت) وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المشاركات، مما يشير إلى أن التحسن الذي تحقق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لم يكن نتيجة الصدفة أو لعوامل خارجية عشوائية، بل يُعزى بشكل مباشر إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي المطبق من قبل الباحثان. وتدل هذه النتيجة على أن البرنامج أسهم في تعديل أنماط التفكير السلبي والسلوكيات التجنبية، من خلال تزويد الناجيات بمهارات معرفية وانفعالية واجتماعية ساعدتهن على مواجهة المواقف الاجتماعية بثقة أكبر، وتقليل الحساسية المفرطة تجاه النقد أو الرفض، وتعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية. كما يمكن تفسير هذا التحسن في ضوء الطابع الانتقائي للبرنامج، الذي جمع بين استراتيجيات معرفية وسلوكية وانفعالية، مما زاد من فاعليته في خفض الأعراض وتحسين التوافق النفسي والاجتماعي. وتعديل الأفكار المشوهة وإعادة بناء المعتقدات السلبية حول الذات والآخرين.

الهدف الثالث: التحقق من فاعلية البرنامج في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية .

استناداً إلى الجداول السابقة ونتائج اختبار التائي يتضح أن البرنامج الإرشادي الانتقائي كان فعالاً في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الناجيات، مع تحسن ملحوظ في الأداء النفسي والاجتماعي بعد تطبيق البرنامج. انخفاض الأعراض ينعكس على جوانب عدة مثل زيادة الثقة بالنفس، تحسين القدرة على التواصل الاجتماعي، تقليل مشاعر الخجل والقلق، والانخراط في العلاقات الاجتماعية بشكل أكثر إيجابية. ويعزز هذا التأثير الإيجابي فكرة أن البرامج الإرشادية الانتقائية التي تتناسب مع خصوصية الفئة المستهدفة واحتياجاتها تقدم حلولاً فعالة للمشاكل النفسية المعقدة.

الجدول (4): يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الناجيات في القياس القبلي والبعدي

عدد الناجيات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس
15	9.42	107.80	القبلي
15	11.33	152.60	البعدي



الملاحظة:

يتبين وجود تحسن واضح في المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج، مما يشير إلى تحسن في الأعراض.

الجدول (5): اختبار (ت) لبيان دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي

الدلالة	قيمة الجدولية عند (0.05)	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطات	القياس
دال إحصائياً	2.14	12.51	14	44.80	قبلي – بعدي

التحليل:

نظراً لأن قيمة (ت) المحسوبة (12.51) أكبر من القيمة الجدولية (2.14) عند مستوى دلالة 0.05، فإن الفرضية الصفرية تُرفض، ويُستدل على وجود فرق دال إحصائياً لصالح القياس البعدي.

خامساً: تفسير النتائج

1. **فاعلية البرنامج:** تشير النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي الانتقائي كان فعالاً في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية، إذ انخفض متوسط الدرجات من 152.6 إلى 107.8 بعد التطبيق.
2. **التغير الإيجابي:** يعكس الانخفاض في الأعراض تحسناً في الأداء الاجتماعي والنفسي للمشاركات.
3. **دلالة الفروق:** الدلالة الإحصائية تؤكد أن التحسن ليس عشوائياً بل يعود لتأثير البرنامج الإرشادي.

الاستنتاجات

- بناءً على نتائج البحث وتحليل بيانات الاختبار القبلي والبعدي، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:
1. **فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي:** أثبت البرنامج فاعليته في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الناجيات من أسر داعش، كما ظهر من انخفاض المتوسط الحسابي من (152.60) إلى (107.80) بعد تطبيق البرنامج.
 2. **الدلالة الإحصائية للفروق:** أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يؤكد تأثير البرنامج الإيجابي.
 3. **تحسن نفسي واجتماعي:** انخفاض الأعراض يشير إلى تحسن في الثقة بالنفس، القدرة على التفاعل الاجتماعي، والتقليل من مشاعر القلق والخل والانسحاب.
 4. **قابلية تطبيق البرنامج:** تبين أن البرنامج يمكن تطبيقه بفعالية ضمن السياقات النفسية للناجيات، خاصة في مراكز إعادة التأهيل والدعم المجتمعي.

التوصيات

- في ضوء النتائج المتوصل إليها، توصي الباحثتان بما يلي:
1. **تعميم البرنامج:** اعتماد البرنامج الإرشادي الانتقائي في مراكز الدعم النفسي والاجتماعي للنساء المتأثرات بالصراعات والتطرف.
 2. **دمج الإرشاد الانتقائي ضمن برامج التأهيل:** إدخال تقنيات وأساليب البرنامج ضمن الأنشطة الإرشادية المقدمة للناجيات من النزاعات والعنف.
 3. **تدريب المرشدات والمعالجات النفسيات:** رفع كفاءة الكوادر النفسية والاجتماعية في استخدام البرامج الانتقائية لمعالجة اضطرابات الشخصية.
 4. **التركيز على الدعم الجماعي:** تعزيز الجلسات الإرشادية الجماعية لأنها تساعد في بناء الثقة، وتقلل من العزلة والانسحاب.



5. توفير بيئة آمنة ومشجعة: ضمان وجود بيئة آمنة تحتوي الناجيات وتُشعرهن بالتقدير والاحترام خلال جلسات الإرشاد.
6. مراقبة مستمرة: إجراء متابعة لاحقة (Follow-up) للمشاركات بعد انتهاء البرنامج لقياس الاستدامة والتحسن طويل المدى.

المقترحات لدراسات مستقبلية

تقترح الباحثان بإجراء الدراسات التالية مستقبلا

1. دراسة فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي على اضطرابات نفسية أخرى مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).
2. مقارنة بين فعالية البرامج الانتقائية والبرامج المعرفية السلوكية في خفض الأعراض النفسية.
3. دراسة تأثير البرنامج على عينات أخرى (مثل المراهقات، الأرامل، أو العائدات من مناطق النزاع).
4. تقييم أثر البرنامج بعد مرور فترة زمنية (متابعة بعد 3 أو 6 أشهر).

المصادر

1. إبراهيم مروان عبد المجيد (2000) الإحصاء الوصفي والاستدلالي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان - الأردن.
2. ابو النور، محمد عبد التواب (2000) اثر الارشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الباب الجامعي. مجلة البحث في التربية و علم النفس - جامعة المنيا، المجلد 13 العدد 3
3. ابو عبادة، صالح نيازي، عبد المجيد، 9001، الإرشاد النفسي والاجتماعي، مكتبة العبيكان، الرياض
4. أبو عيطه، سهام محمد (٢٠٠٢م). مبادئ الإرشاد النفسي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر
5. ام الخير، الخالدي (2016) مظاهر جودة الحياة لدى اضطراب الشخصية التجنبية - رسالة ماجستير منشورة - جامعة د. الطاهر مولاي - كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية -
6. الجويلة. امثال هادي (2015) علم النفس المرضي "الدليل التشخيصي و الاحصائي للاضطرابات النفسية. مكتبة انجلو المصدريّة
7. حداد، عفاف وعبد الله سليم (2002) مدى ممارسة المرشد النفسي لفنيات المقابلة الإرشادية من وجهة نظر المسترشدين. مجلة أبحاث اليرموك، جامعة اليرموك، المجلد 18 العدد 1
8. خلف الله، قويدري (2015) تقدير الذات لدى الشخصية التجنبية. رسالة ماجستير - جامعة مولاي طاهر سعيدة - كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
9. روان محمد حدادي (2017) فعالية برنامج ارشادي انتقائي جماعي لتنمية التفكير الايجابي لدى عينة من طالبات قسم علم النفس بجامعة الملك عبدالعزيز، رسالة ماجستير منشورة جامعة الملك عبد العزيز
10. الزهراني، فيصل بن صالح بن حسن (2016) فعالية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق وتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية - مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس العدد 49
11. الشناوي، محروس، 1229، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الغريب للطباعة والنشر، القاهرة.
12. الشهري، عبدالله بن علي أبو عراد (1429) فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدى المراهقين - أطروحة دكتوراه المملكة العربية السعودية وزارة التعليم العالي جامعة أم القرى - كلية التربية قسم علم النفس
13. صالح، محمد عبدالله (١٩٨٥م). أساسيات في الإرشاد التربوي. الرياض: دار المريخ.
14. الطائي، ايمان محمد (2017) الارشاد الانتقائي التكامل و دوره في خفض مستوى ظاهرة الخوف الاجتماعي. جامعة مركز البحوث التربوية والنفسية العدد 22
15. عامرية شويخي (2015) الصدمة النفسية واثرها في ظهور الشخصية التجنبية - دراسة عيادية لحالتين، جامعة الدكتور مولاي طاهر - سعيدة - كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية قسم علوم الاجتماعية
16. عبد العزيز، مفتاح محمد، 9001، علم النفس العالجي اتجاهات حديثة، دار قباء للنشر، القاهرة.
17. عزب، حسام الدين (1981) العلاج السلوكي الحديث تعديل السلوك. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.





18. عكاشة ، احمد (1998) الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية للطبع و النشر ، القاهرة – مصر.
19. عكاشة، احمد (2002) الطب النفسي القاهرة . مكتبة الانجلو المصرية
20. عمر ، جيهان حسين (2013) اضطراب الشخصية الهستيرية وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى المدرسات المتزوجات و المتأخرات في الزواج – رسالة ماجستير ، جامعة صلاح الدين كلية الاداب
21. عوض ، يحيى على عودة (2016) برنامج إرشادي انتقائي لخفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال –رسالة ماجستير منشورة –كلية البنات للاداب و العلوم والتربية
22. عيد ، محمد ابراهيم (2005) مقدمة في الارشاد النفسي ، القاهرة . مكتبة الانجلو المصرية
23. عيساوي ، ايمان (2015) فاعلية برنامج ارشادي انتقائي للتخفيف من درجة الاحترق النفسي لدى الاستاذ الجامعي . رسالة ماجستير –جامعة الشهيد لخضر بالوادي – كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية
24. فوزي. محمد فوزي و قاعود ، محمود عبد العزيز (2015) اضطراب الشخصية التجنبية وعلاقته بالحيز الشخصي لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة تجريبية " جامعة طنطا جامعة سوهاج .
25. محمد .السيد عبد الرحمن (2000) علم الامراض النفسية و العقلية – الاسباب الاعراض التشخيص – العلاج ، دار قباء القاهرة .
26. محمد ، ليا حسن (2019) اضطراب الشخصية التجنبية وعلاقته بدافعية الانجاز الدراسي لدى طلبة الجامعة –رسالة ماجستير –جامعة صلاح الدين – هولير
27. مشاعل ، فائق ثابت (2015) أثر اضطرابات الشخصية المصاحبة لبعض الاضطرابات النفسية (الاختلاطية على الاستجابة العلاجية لمرضى نفسيين بعد العلاج الطبي النفسي – سوريا ، دمشق قسم ارشاد نفسي
28. المغازي ، عبد المحسن مسعد اسماعي (2012) فاعلية برنامج إرشادي لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة- جامعة القاهرة معهد الدراسات التربوية قسم الإرشاد النفسي
29. المليجي ، حلمي (2001) علم نفس الشخصية ،دار النهضة للنشر و الطباعة القاهرة . مصر
30. منسي ، محمد عبد الحكيم (1994) القياس والاحصاء النفسي و التربوي ،دار المعارف للنشر و التوزيع. عمان –الاردن
31. نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي (2009) المرشد في الطب النفسي، منظمة الصحة العالمية، مكتب الإقليمي للشرق الأوسط للطباعة و النشر
32. يحيى ، اياد محمد (2018) فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في تخفيف الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الاساسية .جامعو الموصل. مجلة ابحاث كلة التربية الاساسية المجلد 15، العدد 1 لسنة 2018