

فعالية برنامج علاجي لطلاب الجامعة ذوى اضطراب القلق وأثره على
التفاعل الاجتماعي لديهم "جامعة الملك عبدالعزيز بجدة نموذجاً"

إعداد

مجدي نجم الدين جمال الدين بخاري

باحث دكتوراه علم النفس الإرشادي بجامعة الملك خالد بأبها

مشرف تدريب بإدارة التدريب والابتعاث

Doi: 10.33850/jasep.2020.73210

قبول النشر: ١٥ / ١ / ٢٠٢٠

استلام البحث: ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٩

المستخلص:

هدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج علاجي في الحد من اضطراب القلق لدى عينة من طلبة الجامعة وأثره على التواصل الاجتماعي لديهم ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥) من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز بجدة ، واستخدم الباحث مقياس اضطراب القلق (إعداد : زينب شقير ، ٢٠٠٥) ، ومقياس التفاعل الاجتماعي (إعداد : الباحث) ، برنامج علاجي (إعداد : الباحث) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة في الحد من اضطراب القلق لدى عينة من طلبة الجامعة والتواصل الاجتماعي لديهم .
الكلمات الدالة: برنامج علاجي - اضطراب القلق - طلبة الجامعة.

Abstract:

The aim of the current study is to verify the effectiveness of a treatment program in reducing future anxiety among a sample of university students and its impact on their social communication. The study sample consisted of (15) students from Jeddah University, and the researcher used the measure of future anxiety (Prepared by: Zainab Shukair, 2005) , And the scale of social interaction (preparation: the researcher), a treatment program (preparation: the researcher), and the results of the study resulted in the effectiveness of the treatment

program used in the study in reducing the future anxiety of a sample of university students and their social communication.

مقدمة:

لقد أصبح القلق سمة أساسية لعصرنا الذي نعيش فيه ، نظراً لما يشهده هذا العصر من تغيرات كبيرة في شتى مجالات الحياة ، وكذلك ما يزر به من أحداث وظروف متغيرة متزايدة بحيث يمكن القول بأن هذا العصر أصبح متغيراً في حد ذاته ، والقلق بوجه عام أصبح نتيجة من النتائج الواضحة لهذه المتغيرات ، بل تحول من مجرد نتيجة إلى سبب يؤدي إلى ظهور الكثير من المظاهر العصائيه ، حتى أن البعض يعتبره جوهر العصاب ومصدر الأعراض العصائيه عند الفرد ، ويعتبر اضطراب القلق نوع من أنواع القلق العام يتميز بوجود الاستعداد له عند الشخص ، وكذلك يتميز بالشده وعدم الواقعيه ويؤدي إلى تشاؤم الفرد .

ولقد طرأ على المجتمع السعودي في العقود الأخيره من هذا القرن العديد من التغيرات السياسيّه ، الاجتماعيّه ، الإقتصاديّه ، الثقافيّه وغيرها من التغيرات الناجمه عن الغزو الثقافي ، انتشار الفضائيات ، التطور التكنولوجي ، الإنفتاح على العالم ، وقد كان لهذه التغيرات دور فعال في استثارة اضطراب القلق لدى أفراد المجتمع عامة والشباب خاصة .

لذا يمكن بحق أن نسمي عصرنا هذا بعصر القلق ، حيث أصبح جميع أنواعه هو السمّه السائده ، الأطفال يقلقون ، والكبار يقلقون ، والشيوخ يقلقون ، نحن جميعاً نعيش القلق ، فنحن قلقون لأسباب تتعلق بالماضي ، حيث الطفوله بكل أحداثها ، ونحن قلقون لأسباب تتعلق بالحاضر حيث ضغوطه ومشكلاته ، ونحن قلقون لأسباب تتعلق بالمستقبل وتغيراته المتلاحقة التي تفوق قدرتنا على التنبؤ ومن ثم التهيؤ والاستعداد (حنا وآخرون ، ١٩٩١ : ٨٣) .

وكذلك يمكن اعتبار القلق خوفاً ووسوسهً ومزيج من الإنفعالات الناتجة عن خبره إنسانيّه ، وهو الأكثر شيوعاً بين الاضطرابات النفسيّه والعقليّه ، ولشيوع القلق أصبح النظر إليه بوصفه نوعاً مألوفاً (قلقاً عادياً) مقبولاً اجتماعياً مع أنه لا توجد معايير مضبوطة له ، ويتم تمييزه على أساس الشده ، فعند زيادة الشده يعد من الإضطرابات النفسيّه (العكايشي ، ٢٠٠٠ : ٧) .

ويمكن النظر أيضاً إلى القلق على أنه ظاهره طبيعيّه وإحساس وشعور وتفاعل مقبول ومتوقع تحت ظروف معينه ، وأحياناً يكون للقلق وظائف حيويه تساعد على النشاط وكذلك حفظ الحياه ، ولكن متى يشكل القلق مشكله بالنسبه للفرد وذلك حين يكون خوفاً دون سبب ظاهر أو سبب مفهوم (عزت ، ١٩٨٢ : ٩٩)

وترى حنان العناني (٢٠٠٠ : ١١٢) القلق على أنه إشارة إنظار نحو كارثته توشك أن تقع وإحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز والعجز عن الوصول إلى حل مثمر.

ولقد تزايدت مظاهر القلق في العصر الحديث حيث تقدمت الحياه وتشعبت ميادينها، كما أن التطور العلمي والتقني السريع الذي شمل جميع ميادين الحياه ألقى على كاهل الفرد مسؤوليه ثقيله يجب عليه أن يتحملها كي يلحق بهذا الكم الهائل من التغيرات السريعة ، الأمر الذي يشعره أحياناً بالضعف ، وعدم قدره على مسايرة هذا التطور المذهل المستمر ، فضلاً عن شعوره بالقلق الناشئ عن الضغوط التي يتعرض لها ، والتي تشعره وكأنه إنسان مغترب عن مجتمعه وعالمه ، إضافةً إلى كثرة مطالب الحياه الماديه وقلة فرص العمل المهني (بشرى العكايشي ، ٢٠٠١)

وتشير العديد من الدراسات النفسيه إلى أن القلق هو أساس جميع الأمراض النفسيه وهو أيضاً أساس جميع الإنجازات الإيجابيه في الحياه وهو باتفاق جميع مدارس علم النفس الأساس لكل الاختلالات الشخصية واضطرابات السلوك . (حسين ، ٢٠٠٧ : ١٣)

ويعتبر Spence من أوائل من قال بالجوانب الإيجابيه للقلق حيث رأى أن القلق ما هو إلا دافع مكتسب له قدره على شحذ الكائن الحي (الأنصاري ، ٢٠٠٠ : ٤) ، فالقلق ينشط سلوك الفرد ويحرره ، والقلق عامل توجيهي لتحقيق هدف معين . (عثمان ، ٢٠٠١ : ٢٦)

ويعتبر القلق من المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد وإنتاجهم ، حيث يظهر نتيجة ضغوط الحياه العصريه وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده ، وقد ينشأ أيضاً عن أفكار خاطئه ولا عقلانيه لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حاله من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانيه والواقعيه ومن ثم عدم الشعور بالأمن والاستقرار النفسي ، وقد يكون القلق من المستقبل على درجه عاليه فيؤدي إلى اختلال توازن الفرد وسوء حالته النفسيه والجسميه والسلوكيه . (المشيخي ، ٢٠٠٩)

ويمكن النظر إلى اضطراب القلق على أنه جزء من القلق العام المعمم على المستقبل ، وقد يتمثل في التشاؤم وإدراك العجز في إدراك الأهداف الهامه وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا ضمن إطار فهنا للقلق العام . (سعود ، ٢٠٠٥ : ٦٣)

ولذلك يعد اضطراب القلق بمثابة خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضيه غير ساره ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال

استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير الساره ، مع تضخيم للسلبيات تجعل صاحبها في حاله من التوتر وعدم الأمن ، مما قد يدفعه إلى تدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ، وتؤدي به إلى حاله من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل ، والخوف من المشكلات الإجتماعيه والإقتصادييه المستقبليه المتوقعه ، والأفكار الوسواسيه وقلق الموت واليأس (شقيير ، ٢٠٠٥ : ٥)

ويشير دمنهوري (١٩٩٦ : ٧٢) أن التفاعل الاجتماعي ركيزه أساسيه في تقدم الشعوب ، فالكثير مما ينجزه الأفراد لدفع مجتمعاتهم نحو الرقي والتقدم يرجع في جانب كبير منه إلى توفر قدر مناسب من التفاعل الاجتماعي ، ويرى أن رمزي (١٩٤٦) أول من قدم مصطلح التفاعل الاجتماعي للقارئ العربي ، من حيث أن دراسة التفاعل الاجتماعي تقوم على البحث في أثر النجاح والفشل في علاقة كل منهما بأهداف الشخص ، حيث أن التفاعل الاجتماعي يميل إلى الإرتفاع عقب النجاح ، ويميل إلى الهبوط عقب الفشل ، وأن الشخص يشعر بالفشل إذا كان ما حققه أدنى مما طمح إليه ، ويشعر بالنجاح إذا كان عمله قد وصل أو فاق ما كان يطمح إليه .
ولذلك يمكن القول بأن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال أو فكر الشباب فقط ، بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهتم المجتمعات والشعوب المتحضره والتي تحاول ان تجد لنفسها موضع على الخريطه العالميه والدوليه ، ولما كان المستقبل من الأمور التي تشغل بال الشباب يحاول الباحث في الدراسة الحاليه استخدام برنامج قرائي للحد من اضطراب القلق والتواصل الاجتماعي لديهم .

مشكلة الدراسة :

يعد القلق بجميع صورته وأشكاله أحد المكونات الأساسية لكثير من آليات الفكر والسلوك الإنساني ، خاصة في مواقف التحدي واللحظات المصيرييه المرتبطه بتحديد المستقبل أو اتخاذ القرارات الخاصه بالإختيارات المستقبلية المهمه في حياة الفرد ، وعندما يرسم الفرد لنفسه أهدافاً معينه تحدد نسق طموحاته في سعيه الدائم نحو التقدم والرقي ، فإن المستقبل الذي يعد مجالاً خصباً للتخطيط ولبلوغ هذه الأهداف وتحقيق الآمال ، قد يصبح مثيراً للخوف والفرع ، ومصدراً لمعاناة الكثيرين ، خاصة الشباب والمراهقين ، وهو ما نطلق عليه اليوم اضطراب القلق . فاضطراب القلق نتيجة حتميه للإحباطات والضغوط التي يواجهها الشباب في الحياه ، وإذا كان من الطبيعي أن يشعر الطلاب بالقلق ، إلا إنه إذا وصل التفكير في اضطراب القلق إلى حاله يشعر فيها الطلاب بالعجز عن مواجهه ضغوط الدراسة والحياه ، فإن هذا القلق سوف يؤثر على صحتهم النفسيه وعلى إنجازهم الأكاديمي وعلى مختلف نواحي الحياه الأخرى

ويصبح معوقاً لهم ، الأمر الذي ينعكس سلبياً على حياة الشاب الجامعي والمجتمع ككل ، لذلك لا بد من معرفة آثار اضطراب القلق المحتملة على الجوانب النفسية والشخصية والأكاديمية بالنسبة للطلاب وخصوصاً ما يتعلق بتطلعاتهم المستقبلية ، وذلك باعتبار أن التفاعل الاجتماعي يرتبط بشكل مباشر بهذه التطلعات . ويعد القلق من المستقبل أحد الإضطرابات النفسية ذات التأثير السلبي على الصحة النفسية للفرد خاصة عندما يكون على درجه عاليه من الشده ، حيث يجعل صاحبه غير قادر على التركيز أو التفكير السليم في حل مشاكله واتخاذ قرارات حياتيه ، وقد يكون سبب ظهور القلق هو شعور الفرد بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئيه او مواقف الحياه الضاغطة أو الضغوط الثقافيه والواقعيه والذات المثاليه . (محمد ، ٢٠٠٢ : ١٣٥)

وقد أشارت سعود (٢٠٠٥) إلى أن اضطراب القلق لدى طلاب وطالبات الجامعة مرتفع ويشكل ظاهره واضحه لمجتمع مليء بالمتغيرات ومشحون بعوامل مثيره مجهولة المصير تؤدي تفاعلاتها الإقتصادي والإجتماعيه والصحيه والبيئيه وغيرها إلى نتائج تنعكس على سلوكيات الأفراد حيث أن هذه الظاهره تمس وجود الفرد والمجتمع ، وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمه نفسيه تمر بالعنصر البشري وخصوصاً شريحة الشباب منهم .

ولذلك استخدم الباحث في الدراسة الحاليه برنامج قرائي يسهم إلى حد كبير في مواجهة الضغوط التي تعترض الشباب وتسبب لهم قلقاً تجاه المستقبل باعتبار أن الشباب هم عصب الحياه والأمل المنشود في تجديد دماء الأمه وبناء نهضتها . ومن ثم فإنه يمكن صياغة البحث الحالي في الأسئلة التاليه :

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبيه على مقياس اضطراب القلق في كل من القياسين القبلي والبعدي ؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبيه على مقياس اضطراب القلق في كل من القياسين البعدي والتتبعي ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبيه على مقياس التفاعل الاجتماعي في كل من القياسين القبلي والبعدي ؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبيه على مقياس التفاعل الاجتماعي في كل من القياسين البعدي والتتبعي؟

أهمية الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة الحاليه في أهمية الجانب الذي تتناوله وهو الحد من اضطراب القلق لدى عينه من طلبة الجامعة ، حيث يمثل اضطراب القلق في حد ذاته موضوعاً خصباً ، ومن موضوعات الإهتمام الحديثه والمعاصره نسبياً ، وهذا ما

أشارت إليه دراسة (ديفيد باسيج David Passig ، ٢٠٠١) أن الإنسان بطبيعته عندما ينظر ويتأمل المستقبل فإنه يخاف من الكثير من الأشياء التي يتوقع أن يواجهها في المستقبل .

كما يؤكد (منصور ، ١٩٩٥) أن كل أنواع القلق لدينا لها بعد زمني قصير ومحدود نسبياً يؤثر فينا لفترة زمنية محدوده ، على العكس فإن اضطراب القلق يشير إلى التأثير بعيد المدى أى المستقبل البعيد ، حيث يرى أن أغلب ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل ، كما تبرز أهمية هذا البحث في كونه من الأبحاث العربية القليلة التي تستخدم العلاج بالقراءة في خفض اضطراب القلق لدى طلبة الجامعة.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في اعتبارها الدراسة الأولى – على حد علم الباحث – التي تناولت استخدام برنامج قرائي لخفض اضطراب القلق لدى شباب الجامعة والتواصل الاجتماعي لديهم ، حيث تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى تفاعل اجتماعي طلاب الجامعة باعتبار أن الطموح يتعلق باتزان شخصياتهم ويمثل علامه مهمه من علامات الروح المعنوية العاليه لهم ، وأن التفكير بعقلانيه وبطريقه إيجابيه في الحياه ضروري لزيادة احترام الفرد لذاته ولمساعدته في الحفاظ على معدل التقدم والنجاح ، فالنجاح يعمل كمعزز للطموح ويؤثر في رضا الفرد عن ذاته وثقته بنفسه ويعد دافعاً قوياً له في مسيرته العلميه ، بيد أن نظرة الفرد للمستقبل نظره سوداويه قد تجعل له المستقبل مظلماً ، كما أن نظرتة للمستقبل على أنه مشرق قد تمنحه فرص للنجاح وبذلك فإن الفرد الذي يمتلك السيطرة على أفكاره ومعتقداته يكون قادراً على مواجهة قلق وتحديات المستقبل . وتتلخص أهمية الدراسة الحالية بناحيتين:

أولاً: الناحية النظرية:

تعدّ هذه الدراسة إثراء للمعرفة الإنسانية والمكتبة العربية كمصدر مكمل لسلسلة الدراسات العلمية في هذا المجال وذلك من خلال ما يلي:

١ . توجيه اهتمام المتخصص نحو الأدب النظري الذي يتناول اضطراب القلق والتفاعل الاجتماعي .

٢ . تحديد طبيعة العلاقة بين اضطراب القلق والتفاعل الاجتماعي كمتغير رئيس يؤثر في مستوى أداء الفرد .

ثانياً: الناحية التطبيقية:

توفر الدراسة مقاييس وأدوات تتمتع بخصائص قياسية مقبولة في البيئه المحلية تساهم في مساعدة المتخصص في الإرشاد النفسي لقياس متغيرات اضطراب

القلق والتفاعل الاجتماعي لدى الفئة العمرية التي تتناولها وهم الشباب باعتبارهم عصب الحياة والأمل المنشود في تجديد دماء الأمة وبناء نهضتها.

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على القراءة في الحد من اضطراب القلق لدى عينة من طلبة الجامعة وأثر ذلك على التواصل الاجتماعي لديهم، وذلك بغية التحقق من فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة لأفراد المجموعة التجريبية .

مصطلحات الدراسة :

اضطراب القلق :

يعد اضطراب القلق أحد أنواع القلق التي تشكل خطوره في حياة الفرد ، حيث يشعر فيه الفرد بعدم الإستقرار ، ويسبب إليه حالة من التشاؤم واليأس تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك الأحداث والتفاعلات بشكل خاطيء ، وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة في النفس ، وعدم قدره على مواجهة المستقبل ، والخوف الشديد من التغيرات الإجتماعيه والسياسيه المتوقع حدوثها في المستقبل ، مع التوقعات السلبيه لكل ما يحمله المستقبل (شقير ، ٢٠٠٥)

والتعريف الإجرائي لاضطراب القلق فيتمثل في الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على الأبعاد المتضمنه للمقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

التفاعل الاجتماعي :

يعرف معوض وعبد العظيم (٢٠٠٥ : ٣) التفاعل الاجتماعي بأنه سمه ثابتته ثباتا نسبيا تشير إلى أن الشخص هو الذي يتسم بالمقدره على التفاوض ووضع الأهداف وتقبل كل ما هو جديد وتحمل الفشل والإحباط . **وأما التعريف الإجرائي** للتفاعل الاجتماعي فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس التفاعل الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة .

حدود الدراسة :

الحدود المكانية :

تم تطبيق هذا البحث بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة - السعودية.

الحدود الزمانية :

تم تطبيق هذا البحث خلال العام الدراسي ١٤٤٠ - ١٤٤١ هـ .

الدراسات السابقة :

دراسة محمد عسليه وأنور البنا (٢٠١١) : هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اضطراب القلق لدى طلبة جامعة الأقصا المنتسبين للتنظيمات بمحافظة

غزه ، والتعرف على فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض اضطراب القلق لديهم ، وأجريت الدراسة على عينه تكونت من (١٨٠) طالب، تم اختيار (٤٠) منهم من الذين حصلوا على أعلى درجات على مقياس اضطراب القلق ، وتم تقسيمهم إلى (٢٠) مجموعه ضابطه ، (٢٠) مجموعه تجريبية ، واستخدمت الدراسة برنامج في البرمجة اللغوية العصبية ومقياس اضطراب القلق من إعداد الباحثين ، وتوصل الباحثان إلى ما يلي : ٣٦.١% يعانون من قلق مستقبل شديد وأظهرت النتائج فروقاً داله إحصائية في متوسطات درجات اضطراب القلق قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي ، كما كانت هناك فروقاً داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطه لصالح المجموعه التجريبية في التطبيق البعدي

دراسة هاله خير سناري اسماعيل (٢٠١٠) : هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية العلاج بالقراءة في خفض التتمر المدرسي لدى الأطفال ، كما تم تطبيق مقياس تقدير المعلم لسلوكيات التتمر المدرسي لدى تلاميذه (إعداد : الباحثه) ، استمارة جمع بيانات عن الطفل ذي التتمر المدرسي (إعداد : الباحثه) ، برنامج العلاج بالقراءة لخفض التتمر المدرسي لدى الأطفال (إعداد : الباحثه) ، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينه قوامها (١٦) طفلاً من أطفال الصف الخامس والسادس الابتدائي ، يتراوح عمرهم الزمني ما بين (١١ - ١٢) سنه ، حيث تم تطبيق العينه إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التاليه : (١) لا توجد فروق داله إحصائياً بين رتب درجات أطفال المجموعه الضابطه في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير المعلم لسلوكيات التتمر المدرسي لدى تلاميذه وأبعاده الفرعيه . (٢) توجد فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين رتب درجات أطفال المجموعه التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير المعلم لسلوكيات التتمر المدرسي لدى تلاميذه وأبعاده الفرعيه لصالح القياس البعدي . (٣) توجد فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين رتب درجات أطفال المجموعه التجريبية ورتب درجات أطفال المجموعه الضابطه على مقياس تقدير المعلم لسلوكيات التتمر المدرسي لدى تلاميذه وأبعاده الفرعيه في القياس البعدي لصالح المجموعه التجريبية . (٤) توجد فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات أطفال المجموعه التجريبية في القياسين البعدي (بعد البرنامج مباشرة) والتتبعي (بعد ستة أشهر من انتهاء البرنامج) على المقياس المستخدم في الدراسة لصالح القياس التتبعي .

دراسة بريتاتي جاريسون Brittany Garrison (٢٠١٠) : عادةً ما يتعرض الناس خلال مشوار حياتهم إلى الكثير من المشكلات والضغوط والقلق ، وربما يفقد الأفراد إلى الوسائل التي تساعدهم على التغلب على مثل هذه الظروف ،

وهنا يأتي دور العلاج بالقراءة للتعامل بفاعليه مع هذه التحديات ، حيث أن هناك العديد من الدراسات التي تؤكد على أهمية العلاج بالقراءة في مساعدة الأفراد على التغلب على ضغوط حياتهم ، حيث يعرف العلاج بالقراءة على أنه هذا النوع من العلاج الذي يستخدم الكتب لزيادة قدرة الأفراد على التعامل مع مشكلاتهم بنجاح ، وبالتالي ينصب هدف هذه الدراسة بشكل كبير على توفير قاعدة بيانات قرآنيه للأفراد تحتوي على كتب مقترحة يمكن استخدامها لمواجهة التحديات المختلفه التي يواجهها الأفراد ، واكدت هذه الدراسة على ضرورة فهم العلاج بالقراءة على أنه استخدام المواد المكتوبه وبرامج الكمبيوتر وشرائط الفيديو بغرض اكتساب المعرفه وحل المشكلات المتعلقة باحتياجات الأفراد ، حيث أن هذا الفهم بمثابة حجر الزاويه عند إعداد البرامج العلاجيّه التي تستخدم في العلاج النفسي .

دراسة إلين هابير Elaine Happer (٢٠١٠) : يبحث المربين والعاملين في مجال الصحة النفسيه عن التدخلات الراميه إلى مساعدة الطلاب ذوي المشكلات الوجدانيه والسلوكيه ، وتعد الأبحاث التي تستخدم العلاج بالقراءة لمواجهة هذه المشكلات غائبه بشكل كبير، وهدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين استخدام العلاج بالقراءة ومستوى الوعي الوجداني لدى الطلاب الذين يعانون من اضطرابات عاطفيه وسلوكيه ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٨٢) طالب تتراوح أعمارهم ما بين (٦-١٣) عام ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الوعي الوجداني (باجار Bajgar ، ٢٠٠٤) ، كما تم استخدام برنامج قرآني من إعداد الباحثه ، واستخدمت الدراسة معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقات بين العلاج بالقراءة ومستوى الوعي الوجداني لدى الطلاب المضطربين سلوكياً ووجدانياً ، وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقه ارتباطيه موجبه بين استخدام العلاج بالقراءة ومستوى الوعي الوجداني لدى الطلاب المضطربين سلوكياً ووجدانياً ، كما أن تعرض الطلاب لمثل هذا النوع من العلاج قد منحهم فرصاً للتعبير الوجداني عن أفكارهم.

دراسة أنجي يويونج تشاي Angie Yoyoung Chai (٢٠١٠) : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة إمكانية استخدام العلاج بالقراءة لزيادة المهارات الاجتماعيه لدى الأطفال ، حيث تقترح التوجهات الحديثه في الإرشاد أن يكون المعلم وما يقدمه من أنشطه ، والفصل المدرسي وما يحويه من إمكانات بمثابة البيئه الطبيعيه التي يتلقى من خلالها التلاميذ برامج العلاج بالقراءة ، وقد قام معلمو الفصول بتطبيق هذه البرامج ودمجها في المنهج الدراسي ، وقد اشترك في هذه الدراسة (٩٦) تلميذاً من تلاميذ رياض الأطفال والثلاثه صفوف الأولى من مدرسه ابتدائيه ، وتم تقسيم العينه إلى مجموعتين تجريبييه وضابطه ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال الذين تلقوا العلاج بالقراءة كانوا أكثر قدره على التفاعل

بإيجابيه مع مهارات حل المشكلات الإجتماعيه ، وتعميم المهارات التي اكتسبها على مواقف وحالات أخرى .

دراسة ثومبسون Thompson : (٢٠٠٩) يتم تعريف العلاج بالقراءة على أنه استخدام الكتب لمساعدة الأفراد في حل المشكلات ، وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كان العلاج بالقراءة له تأثير على مستويات القلق والذي تم قياسه عن طريق مقياس القلق لبيك ، وعلى الرغم من أن هناك العديد من الدراسات لاستخدام القراءة في موقف ضاغط معين ، فإن هناك قلة من الدراسات التي تناولت العلاج بالقراءة مع القلق ، وقد تضمنت هذه الدراسة مجموعه من النظريات مثل نظرية الذكاء الوجداني ، ونظرية استجابة القاريء ، ونموذج لنظرية الضغوط ، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين من تلاميذ الصف الخامس في مدرسه تقع بالولايات المتحدة ، وتم استخدام العلاج بالقراءة لمدة اسبوعين مع المجموعه الأولى بواقع ثلاث ساعات إسبوعياً ، اما المجموعه الثانيه فلم تتعرض لهذا العلاج ، ثم قام الباحث بتطبيق مقياس القلق لبيك على المجموعتين . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقه قويه بين استخدام العلاج بالقراءة وخفض معدلات القلق بصورة كبيره ، وتوصلت هذه الدراسة إلى نتيجة هامه مؤداها أنه يمكن للآباء والمعلمين استخدام العلاج بالقراءة والذي أثبت فاعليته في الحد من القلق والضغوط النفسيه .

دراسة ريتشارد تشيوفارلي Richard Chiovarelli (٢٠٠٩) : تقوم هذه الدراسة باستعراض شامل لأغلب الأدبيات المتعلقة بالرهاب الإجتماعي لدى الأطفال وأنواع العلاج المتاحة حالياً لهؤلاء الأطفال ، كما تهدف إلى التحقق من امكانية استخدام العلاج بالقراءة في علاج الرهاب الإجتماعي لدى الأطفال وإنتاج قصص يمكن أن تستخدم في هذا المنحى ، حيث أن هذا العلاج قد أثبت فاعليته في الحد من الكثير من الإضطرابات النفسيه بما في ذلك القلق والإكتئاب وغيرها . وقد خلصت هذه الدراسة إلى نتيجة مؤداها أنه يمكن استخدام القصة المصوره لعلاج الرهاب الإجتماعي لدى الأطفال وتحسين المهارات الإجتماعيه لديهم ، ويمكن استخدام هذه القصة أيضاً في زيادة ثقة الطفل بنفسه ، وإكسابه المهارات المطلوبه لمواجهة المواقف المخيفه ، كما أن هذه القصة يمكن أن تقوم بتعليم الطفل وتحسين أدائه وخفض معدلات قلقه بصورة كبيره ، كما يمكن أن تعرض هذه القصة بعض النماذج التي يمكن للطفل أن يحتذي بها في حياته العمليه .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث في الدراسة الحاليه المنهج شبه التجريبي ويتضمن التصميم التجريبي للدراسه مجموعه واحده (one shut) يقوم الباحث بإجراء البرنامج والقياسات المختلفه عليها (القبلي ، البعدي ، التتبعي) .

عينة الدراسة :

قام الباحث الحالي بتطبيق مقياسي الدراسة على (١٥٠) طالب ، ثم وقع اختيار الباحث على عينة الدراسة والتي تكونت من (١٥) من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز بجدة ، وذلك نظراً للدرجات المرتفعة الذين حصلوا عليها على مقياس اضطراب القلق ، وقد كان متوسط عمر أفراد العينة (٢١) سنة .

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

استخدم الباحث في الدراسة الحالية الأدوات التالية لجمع بيانات البحث :

١- مقياس اضطراب القلق (إعداد : زينب محمود شقير ، ٢٠٠٥)

هدف المقياس :

يهدف المقياس إلى معرفة رأي الطالب الجامعي بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا) معترض أحياناً (قليلاً) ، بدرجة متوسطة ، عادة (كثيراً) ، دائماً (تماماً) وموضوع أمام هذه التقديرات خمس درجات هي ٤- ٣- ٢- ١- صفر على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو اضطراب القلق سلبي بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (صفر - ١ - ٢ - ٣ - ٤) عندما يكون اتجاه التقديرات نحو اضطراب القلق إيجابى . وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع اضطراب القلق لدى الفرد.

بناء المقياس :

يتكون المقياس من (٢٨) مفردة موزعة على خمسة محاور كالاتي:

- ١- القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية ويشمل أرقام المفردات، ١٧ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٤ .
- ٢- قلق الصحة وقلق الموت ويشمل أرقام المفردات، ١٠ - ١٨ - ١٩ - ٢٥ - ٢٦ .
- ٣- القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل) ويشمل أرقام المفردات، ٣ - ٦ - ١١ - ١٣ - ١٤ - ٢٣ - ٢٨ .
- ٤- اليأس في المستقبل ويشمل أرقام المفردات، ٤ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٢ - ١٦ .
- ٥- الخوف والقلق من الفشل في المستقبل ويشمل أرقام المفردات، ١ - ٢ - ٥ - ١٥ - ٢٧ وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر - ١١٢ درجة) ويتم تحديد المستويات طبقاً للاتى: أرقام المفردات من ١-١٠ اتجاه التصحيح ٤ - ٣ - ٢ - ١ - صفر ومستويات اضطراب القلق هي: قلق مستقبل مرتفع جداً (شديد) من ٩١-١١٢ درجة، قلق مستقبل مرتفع من ٦-٩٠ درجة، وأرقام المفردات من ١١ - ٢٨ اتجاه التصحيح صفر - ١ - ٢ - ٣ - ٤ ومستويات اضطراب القلق هي: قلق مستقبل معتدل (متوسط) من ٤٥ - ٦٧ درجة ، وقلق مستقبل بسيط من ٢٢ - ٤٤ درجة، وقلق مستقبل منخفض من صفر - ٢١ درجة.

تقنين المقياس

قامت معدة المقياس بتطبيقه على عينة من الجنسين من فئات مختلفة وأعمار زمنية مختلفة وتكونت عينة الذكور من (٣٦٠) وعينة الإناث من (٣٦٠) بحيث بلغت العينة الكلية للتقنين (٧٢٠) واشتملت على طلاب بالفرقة الرابعة بكلية التربية بطنطا - طلاب بالدبلوم العام بكلية التربية بطنطا - معلمين بالمرحلة الثانوية - طلاب بالثانوى الفنى الصناعي - طلاب جامعيين مصابين بالاكتئاب وذكور وسيدات من مرضى السرطان.

صدق المقياس :

١- الصدق الظاهري : حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين فى مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

٢- صدق المحك (الصدق التجريبي)

حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٢٠) طالب وطالبة (مناصفة) بالفرقة الرابعة بكلية التربية بطنطا (ضمن عينة التقنين) كما تم تطبيق مقياس القلق إعداد غريب عبد الفتاح على ذات العينة وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٠.٨٧، ٠.٨٣، و ٠.٨٤) لكل من عينة الذكور وعينة الإناث والعينة الكلية على التوالي ، وهو ارتباط دال ومرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للاستخدام.

٣- صدق المفردات (صدق التكوين) Construct Validity

تم حساب ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس وذلك على عينة طلاب وطالبات الكلية (٢٠٠) وكانت معاملات الارتباط داله .

٤- طريقة الاتساق الداخلي (صدق التكوين)

تم إيجاد معاملات الارتباط بين محاور المقياس الخمس وبين بعضهم البعض وكذلك بين كل محور وبين الدرجة الكلية للمقياس وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة وموجبة ودالة عند مستوى (٠.٠١) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٦٧، ٠.٩٣، وهذا يزيد من الاطمئنان على ارتفاع صدق المقياس لما وُضِع له.

صدق التمييز :

ويوضح إمكانية استخدام مقياس اضطراب القلق فى الكشف عن الفروق بين المجموعات المختلفة فى درجة اضطراب القلق وتبين أن قيمة "ت" جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) أى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثنائية المختلفة ومن ثم فإن المقياس لديه القدرة على التمييز بين فئات مختلفة مما يطمئن على صدقه وإمكانية استخدامه فى القياس.

وقد أعاد الباحث الحالي حساب صدق وثبات مقياس اضطراب القلق عن طريق الآتي: للتحقق من ثبات وصدق المقياس قام الباحث بدراسة استطلاعية على مجموعه

تم اختيارهم من طلاب الفرقة الرابعة من كليتي التربية والعلوم بجامعة بني سويف ، وقد بلغ عددهم (١٦٠) طالباً من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة التي تم استخدامها في الدراسة الحالية .

أولاً : صدق المقياس :

١- صدق المحتوى : حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

٢- صدق المحك: تم استخدام طريقة صدق المحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لبعض المقاييس التي تقيس اضطراب القلق لدى طلبة الجامعة كمقياس غالب المشيخي ، ٢٠٠٩ ، والتي بلغت (٠.٧٩) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، ومقياس ولسن (٠.٨٤) ، ومقياس دين (٠.٦٥) ، وحصل كلاً منهم على معاملات صدق مرتفعة مما يطمئن الباحث إلى صلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة الحالية .

٣- صدق المفرده : يوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح منها أن جميعها قيم مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ .

جدول (١)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٦٠)

المقاييس الفرعية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	*0.٦٦*
٢	*0.٦٩*
٣	*0.٦٠*
٤	*0.٦٧*
٥	*0.٦٣*

** دالة عند ٠.٠١ .

ثانياً : ثبات المقياس : تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وقد كانت جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة.

جدول (٢)

الثبات بطريقة ألفا للمقياس

معامل الثبات	البعد
٠.٨٣٣	١
٠.٨٢٥	٢
٠.٨٤٩	٣

٠.٨٣٥	٤
٠.٨٥٣	٥
٠.٨٩٦	الدرجة الكلية

٢- مقياس التفاعل الاجتماعي (إعداد : الباحث)

هدف المقياس :

يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى تفاعل اجتماعي أفراد العينه ، وذلك على مقياس يتكون من ثلاث خيارات غالبا وأحيانا ونادرا ، وموضوع امام هذه التقديرات ثلاث درجات ١ ٢ ٣ وذلك عندما يكون التفاعل الاجتماعي مرتفع (العبارة من ١ : ٢٤) ، بينما يكون اتجاه الدرجات ١ ٢ ٣ في العبارة من (٢٥ : ٣٢) وذلك عندما يكون التفاعل الاجتماعي منخفض ، وبذلك يكون تحديد المستويات طبقا للآتي من ١ : ٢٤ مستوى تفاعل اجتماعي منخفض ، من ٢٥ : ٦٤ مستوى تفاعل اجتماعي متوسط ، من ٦٥ : ٩٦ مستوى تفاعل اجتماعي مرتفع.

إعداد المقياس :

قام الباحث الحالي بإعداد مقياس التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وذلك بعد الإطلاع على مجموعه من المقاييس التي تقيس التفاعل الاجتماعي لطلبة الجامعة كمقياس (معوض وعبد العظيم ، ٢٠٠٥) والذي تم التحقق من صدقه عن طريق استخدام الصدق المرتبط بالمحك وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينه المستخدمه في الثبات على المقياس الجديد ودرجاتهم على استبيان التفاعل الاجتماعي للراشدين لكامليليا عبد الفتاح (١٩٧٥) فكان معامل الارتباط مساويا (٠.٨٦) وهو دال إحصائياً ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق ، وقد تم حساب ثبات المقياس بتطبيقه على عينه قوامها (١٥٢) فرد وذلك بطريقتي إعادة التطبيق والتجزئه النصفية ، كذلك فقد اطلع الباحث على مقياسي (نضال إبراهيم ، ٢٠٠٣) ، (زياد بركات ، ٢٠٠٩) ، ومقياس الطموح المهني (هيام خليل ، ٢٠٠٢) وقد استند الباحث لهذه المقاييس في إعداد مقياس التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .

تصحيح المقياس :

قيس التفاعل الاجتماعي باعتباره مستوى النجاح الذي يرغب الفرد في تحقيقه والوصول إليه ، وذلك في ضوء الأهداف التي قام بوضعها مسبقاً والتي تتوافق مع إمكاناته واستعداداته ، وذلك باستبانة ثلاثية التقدير (غالبا ، أحيانا ، نادرا) ، ويحتوي المقياس على (٣٢) عبارة ، وتصحح العبارات وفق التدرج ١ ٢ ٣ وذلك في العبارات من (١ : ٢٤) ، أما في العبارات من (٢٥ : ٣٢) فتصحح وفق

التدرج ١ ٢ ٣ ، وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس ٩٦ يتم تقسيمها على النحو التالي :

١ : ٣٣ تعبر عن مستوى تفاعل اجتماعي منخفض

٣٤ : ٦٤ تعبر عن مستوى تفاعل اجتماعي متوسط

٦٥ : ٩٦ تعبر عن مستوى تفاعل اجتماعي مرتفع

صدق المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينه مكونه من ١٦٠ طالب ، وقد قام بحساب الصدق والثبات على النحو التالي :

١- صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض أداة القياس على مجموعه من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات والمتخصصين في علم النفس من أجل الكشف عن مدى صدق فقرات الأدوات وملائمتها لقياس ما وضعت لقياسه من حيث :
- مدى ملائمة العبارة للسمه التي تقيسها .
- سلامة ووضوح الصياغة اللغويه .

وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم التي أبدوها أجريت بعض التعديلات ، حيث جرى حذف (٤) عبارات من أصل (٣٦) عبارته وذلك بسبب عدم توافقها مع السمه التي تقيسها أو أنها تحمل معاني مكرره بصيغ مختلفه .
وقد تم حذف العبارات التي أجمع المحكمون على حذفها كما في الجدول التالي :

جدول رقم (٣)

يوضح العبارات التي تم حذفها بناءً على رأي المحكمين

م	العبارة	عدد المحكمين الذين اتفقوا على حذفها
١	أغير ما أراه شيئاً حولي .	٤
٢	أحب القيام بالعمل الجماعي .	٤
٣	أخشى من الارتباط في المستقبل .	٥
٤	لدي تسرع في اتخاذ قراراتي .	٥

٢-صدق المحك:

تم استخدام طريقة صدق المحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لمقياس (زياد بركات ، ٢٠٠٩) والتي بلغت (٠.٧٦) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، والذي تم إعداده بغرض التحقق من التفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ، وتكون هذا المقياس من (٣٥) فقره تم صياغتها على شكل سؤال ، ويجب عنها المفحوص بنعم أو لا ، ويمنح عندها درجة واحده في حالة الإجابة بنعم وصفرأ في حالة الإجابة بلا

إذا كانت الإجابة في الاتجاه الصحيح وفقاً لمفتاح الإجابة المعد لهذا الغرض ، وبذلك تتراوح درجة المفحوص على هذا المقياس بين (صفر) ، (٣٥) وتشير الدرجة المرتفعة عليه إلى مستوى تفاعل اجتماعي مرتفع ، بينما تشير الدرجة المنخفضة عليه إلى تدني التفاعل الاجتماعي ، وللتحقق من ثبات هذا المقياس تم حساب معامل الثبات بطريقتين : الأولى وهي طريقة الإختبار وإعادة الإختبار (Test – retest) بفصل زمني مدته ثلاثة أسابيع على عينة الدراسة الإستطلاعية ، وبلغت قيمة معامل الارتباط بهذه الطريقة (٠.٨٧) ، والثانية هي طريقة الثبات بالإتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach) حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلي بهذه الطريقة (٠.٨٥) ، وقد اعتبر الباحث هذه المعاملات مؤشرات مقبولة لثبات هذا المقياس ، كما تم حساب معامل صدق لهذا المقياس بطريقة الصدق التلازمي (concurrent Validity) باستخدام مقياس التفاعل الاجتماعي من إعداد (كاميليا عبد الفتاح ، ١٩٩٣) ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٨٤) وهو مؤشر مقبول لمثل هذا النوع من المقاييس .

٣- صدق التكوين :

يوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، والتي تراوحت بين ٠.٤٤ إلى ٠.٧٩. ويتضح منها أن جميعها قيم مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة ٠.٠١.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	المفردة
**٠.٥٤	٢٥	**٠.٥٤	١٧	**٠.٤٧	٩	**٠.٦٧	١
**٠.٦٢	٢٦	**٠.٥٨	١٨	**٠.٥١	١٠	**٠.٥٣	٢
**٠.٧٣	٢٧	**٠.٤٧	١٩	**٠.٥٧	١١	**٠.٥٨	٣
**٠.٧٦	٢٨	**٠.٥٠	٢٠	**٠.٤٩	١٢	**٠.٦٣	٤
**٠.٧٥	٢٩	**٠.٥٢	٢١	**٠.٥٠	١٣	**٠.٧٥	٥
**٠.٦٨	٣٠	**٠.٥٦	٢٢	**٠.٦٠	١٤	**٠.٧٢	٦
**٠.٧٠	٣١	**٠.٥١	٢٣	**٠.٧٥	١٥	**٠.٦٠	٧
**٠.٥٢	٣٢	**٠.٤٩	٢٤	**٠.٤٨	١٦	**٠.٥٤	٨

** دالة عند ٠.٠١

الثبات: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمته ٠.٨٩ وهي قيمة مرتفعة ويمكن الاعتماد عليها.

التحليل العاملي لمقياس التفاعل الاجتماعي:

تم استخدام الصدق العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية وتم تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Rotation واستخدم محك كايزر وتم الاعتماد على التشبعات الأعلى من أو مساوية ٠.٣. وأسفرت النتائج عن عامل واحد فسر ٦٧.١٥.٥٠ من التباين الكلي وكان الجذر الكامن لهذا العامل ٥.٩٠. وتم تسميته التفاعل الاجتماعي.

جدول (٥)

تشبعات المفردات لمقياس التفاعل الاجتماعي بعد التدوير

العبارات	التشبعات	العبارات	التشبعات	العبارات	التشبعات	العبارات	التشبعات
١	٠.٣٤٠	٩	٠.٣١٨	١٧	٠.٣٤٤	٢٥	٠.٥٤٦
٢	٠.٤٢١	١٠	٠.٣٤٦	١٨	٠.٤٣٦	٢٦	٠.٤١٢
٣	٠.٦١٢	١١	٠.٣١٣	١٩	٠.٣٧٢	٢٧	٠.٥٢٤
٤	٠.٤٦٣	١٢	٠.٤١١	٢٠	٠.٣٩٤	٢٨	٠.٥٨٣
٥	٠.٤٥٦	١٣	٠.٤٦١	٢١	٠.٤٨٩	٢٩	٠.٥٤٦
٦	٠.٥٣٢	١٤	٠.٥٠٠	٢٢	٠.٣٤٠	٣٠	٠.٦٣٤
٧	٠.٣٧٩	١٥	٠.٣٤٩	٢٣	٠.٣٠٨	٣١	٠.٤٨٢
٨	٠.٣٩٥	١٦	٠.٣٩٣	٢٤	٠.٤١٤	٣٢	٠.٣٤٤

٣- البرنامج العلاجي (إعداد : الباحث)

يعد البرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة خطوه أساسيه تم إعدادها لتحقيق أهداف الدراسة ، وهو برنامج علاجي يشتمل على العديد من الأساليب والفنيات المنتقاه بما يتناسب مع الجلسات النفسيه ومع طبيعة الاضطراب الذي يعاني منه المريض .

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج:

*التعزيز: Reinforcement

هو العملية التي بمقتضاها يمكن زيادة أو تقوية إحتمالية تكرار قيام الفرد بسلوك أو إستجابة معينة، والتعزيز يساعد على زيادة التعليم، وزيادة مشاركة التلاميذ في الأنشطة التعليمية المختلفة، والتعزيز قد يكون لفظياً أو غير لفظي . ويشترط فيه أن يكون طبيعياً غير مقفعل، وأن يناسب نوع الاستجابة (حسن شحاته وآخرون، ٢٠٠٣: ص ١٠٨).

أنواع التعزيز أو التدعيم:

- التدعيم الإيجابي : Positive Reinforcement

التعزيز الإيجابي يتمثل في إضافة مثير معين أو إحداث مثير بعد السلوك مباشرة يؤدي إلى زيادة تكرار السلوك ، ومن أنواع التعزيز الايجابي الثناء، تقبيل المعلمة للطفل ، إعطاء الطالب علامات إضافية. (غانم جاسر البسطامي، ١٩٩٥:ص ٩٥)

- التدعيم السلبي : Negative Reinforcement
التعزيز السلبي يشتمل على إحداث مثير لإستبعاد إستجابة ما ، يترتب عليه نقص احتمالية وقوع هذه الاستجابة مره أخرى (محمد محروس الشناوى و محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٣٣٥)

* لعب الدور: Role Playing

هو أحد الأساليب التي يتم من خلالها التدريب على مهارة تدريسية ، عن طريق تنظيم موقف تدريبي يحاكي موقف تدريسي فعلى يحدث في الصف الدراسي الحقيقي . ويلعب المتدرب في هذا الموقف المحاكى دور المعلم الذي يطبق سلوكيات هذه المهارة، ويلعب فيه عدد من زملائه في مجموعة التدريب أدوار الطلاب، وهؤلاء يشاركون مباشرة فعلياً في هذا الموقف ، في حين يلعب بقية أفراد مجموعة التدريب دور الطلاب ، الذي يقتصر دورهم على متابعة ما يحدث في ذلك الموقف ، وتُعتبر من الفنيات التي تُستخدم مع المكون الانفعالي في العلاج المعرفي السلوكي، إذ تتيح هذه الفنية الفرصة للتنفيس الانفعالي وتفرغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، على أن يقوم المعالج بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة. ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب. فلعب الدور يعني تدريب على تحمل الإحباط، والتحكم في السلوكيات غير المرغوبة ومعالجة نواحي القصور في السلوك الاجتماعي.

كما يستخدم لعب الدور في مساعدة الأفراد على ممارسة السلوكيات التي يرغبون في أن تنمو لديهم، كي يصبحوا أكثر وعياً لانفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم مع الآخرين. وبعد لعب الدور أحد الطرق التي تُعين على نمو المهارات الاجتماعي . (حسن شحاته وآخرون، ٢٠٠٣: ص ١٥٣- ١٥٤) .

ويرى الباحث أن فنية لعب الدور تتيح للفرد الفرصة لتجربة طرق بديلة للتغلب على السلوكيات غير المرغوبة، خصوصاً عند مقارنة النتائج المترتبة على الاختيار ما بين السلوك المرغوب وغير المرغوب.

*إسلوب حل المشكلات: Problem Solving

يمكن تعريف أسلوب حل المشكلة بأنه " إجراء كينيكي تم إستخدامه في العلاج السلوكي". ويتكون من عدة خطوات وهي تعريف المشكلة، ثم تحديد الإحتياجات

لحلها، فتوليد البدائل التي يمكن أن تستخدم، وتقييم البدائل والنتائج المرتبطة بها، وأخيراً التحقق من النتائج (ميرزوكراهد، ١٩٨٥: ٨-٩ Meyers & Craighead). وهذا الأسلوب له فوائد كثيرة، فيها مساعدة الطفل على إدراك مشكلته، ثم تشجيعه على التركيز على تقديم وتقييم الحلول الممكنة المتنوعة لحل المشكلة، هناك عدة مراحل يجب اتباعها في أثناء حل المشكلة المطروحة وهي:

١- مرحلة إدراك وجود المشكلة: وفيها يدرك الفرد بأن لديه مشكلة فمن المهم أن ينبته إلى مشاعره عندما يكون متوتراً -مضطرباً- مثاراً.. الخ. فالمثير يذكر بأنك قلق فهناك شيء ما غير سليم.

٢- خفض الإشارة: عن طريق التوقف عن التفكير التلقائي (قف وفكر قبل أن تتصرف)، فضببط النفس يكسر دائرة الإثارة المفرطة، وفرط الإثارة يمكن أن يستثير سلوكيات غير مرغوبة؛ لأنها تستطيع أن تقطع تسلسل حل المشكلة.

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

٤- التفكير بطريقة الحل البديل: يشير إلى السلوك العقلي المنتج لحلول بديلة عديدة لمشكلة واحدة للاختيار من بينها.

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

٦- مهارة التفكير العلمي: وفيها يتم تقديم إجابات عن الأسئلة؛ مثل لماذا؟ كيف يمكن؟.. الخ فهذه مهاره.

٧- تقييم النتائج: من خلال النظر إلى السبب والنتيجة والعلاقات بينهما، التعلم من النتائج وهل وصلت إلى اختيار جيد أم لا، تعلم الأخطاء، تجنب لوم الذات على محاولة تغيير التفكير الضعيف غير المجدي، تعلم القيمة الإستراتيجية لحل المشكلات. ويرى الباحث أنه يجب على الأفراد، في أي جماعة إرشادية أو علاجية أو حتى الأشخاص في الحياه اليومية العادية، استخدام تسلسل حل المشكلات في كل مرة يختبرون أو يعايشون توتراً ذو علاقة متصلة بارتفاع القلق لديهم أو ارتفاع مستوى العدوانية، أو انخفاض شعورهم بالمسئولية الاجتماعية. (سوتم جيرو، ١٩٩٧: ١١٥ Southam Gerow).

* النمذجة : Modeling

يسمى التعلم بالنموذج بالتعلم عن طريق المشاهدة، والتعلم بالتقليد، التعلم دون المحاولة والخطأ، التعلم التبادلي، التعلم التقمصى، التعلم التوحدي، التعلم الاجتماعي. ويتركز الأساس في التعلم بالنموذج في ملاحظة الشخص لسلوك الآخر،

ثم القدرة على القيام بالسلوك الملاحظ أو ببعض منه، وقد أكد باندورا على النمذجة في تطوير وتعديل الكثير من سلوكيات الأفراد، فالتعلم بالنموذج له دور هام في عملية التنشئة، وهو أحد الأساليب الرئيسية التي يتم من خلالها اكتساب أنماط سلوكية معينة، ويسهم في إكساب الأفراد معايير السلوك الأخلاقي، يعتبر التعلم بالنمذجة من أهم الأساليب المستخدمة في تعلم العديد من المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال التعرف على النماذج السوية في البيئة والاقتداء بها. فالمعالج يعرض على العملاء النماذج المرغوب تعلمها في سلوكهم فيقومون بتقليدها بعد ملاحظتها مع تعزيز أدائهم للسلوك. ومن استخدامات النمذجة زيادة السلوك الإيجابي وخفض السلوكيات العدوانية غير المرغوبة، وتعتمد هذه الفنية على نظرية التعلم الاجتماعي؛ إذ توجد ثلاث عمليات أساسية لحدوث التعلم بالنمذجة وهي :

أ- عملية الانتباه :

فمن الضروري الانتباه للنموذج السلوكي لكي يتم التعلم بالملاحظة. ويجب أن يكون النموذج مؤثراً على القائم بالملاحظة كي ينتبه للسلوك المراد تعلمه.

ب- عملية الاحتفاظ :

فمن الضروري أن يتوفر لدى الفرد القدرة على التعلم، فلا يتأثر الفرد بسلوك النموذج المشاهد؛ إلا إذا تذكر السلوك المراد تعلمه.

ج - عمليات الإدراك الحركي:

فالملاحظة لوحدها لا تؤدي إلى تعلم المهارات، كما أن المحاولات والأخطاء لا تساعد وحدها في تعلم المهارات الحركية، ولكن لا بد من الممارسة، ثم التغذية المرتدة لهذا الأداء الممارس، والذي يفيد في معالجة نواحي القصور في بعض جوانب السلوك المتعلم . (محي الدين حسين، ١٩٨٧: ١٦٤)

* الواجب المنزلي : Home Work

يمثل الواجب المنزلي دوراً كبيراً وأساسياً في العملية التعليمية، وعموماً إن الواجب المنزلي هو جزء من العملية التعليمية وشق أساسي كذلك من عملية المذاكرة، والذين يختلفون عليه لا يعرفون أهميته ودوره في عملية الإستذكار والتحصيل. ولقد رأى تاييد كبير من قبل عامة الناس في إستفتاء جالوب (أكبر دار إستفتاء في العالم) أن العامة يفضلون مزيداً من الواجب المنزلي، ولقد رفضوا أي إقتراح لإلغائه أو تقليده، وتلعب الواجبات المنزلية دوراً هاماً في كل العلاجات النفسية ولها دور خاص في زيادة فعالية العلاج المعرفي السلوكي؛ إذ إنها الفنية الوحيدة التي يبدأ ويختم بها المعالج المعرفي السلوكي كل جلسة علاجية، وتساهم في تحديد درجة التعاون والألفة القائمة بين المعالج والعميل، وذلك يؤثر في طريقة أداء العميل في كل خطوات أو مهام البرنامج العلاجي، ويستطيع المعالج تقوية العلاقة العلاجية بتكليف

العمل بعمل واجبات منزلية، ويقدم كل واجب منزلي على أنه تجربة مناسبة لاكتشاف بعض العوامل المعرفية المتعلقة بالمشكلة التي يواجهها حديثاً.

المناقشة : Discussion

الفرد أثناء المحاضرة يسمع فقط دون أن يتدخل ، ولكنه يستطيع من خلال المناقشة الجماعية ، أن ينشط قدراته العقلية والانفعالية من خلال تناول مشكلاته الواقعية ، مما يعطيه فرصة الأخذ والعطاء دون الإقتصار على الأخذ فقط كما في المحاضرة (أسعد نصيف سعد ، ٢٠٠١ : ١٥١).

* المحاضره : Lecture

يعرفه محمد الشناوي (١٩٩٤) على إن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يجب أن يتضمن عملية إعادة تربية، وضرورة التحاور مع الفرد بكل الطرق المنطقيه الممكنه، حتى يمكنه استبدال فكرة بفكرة، وحتى يتبين له الجانب الخاطيء من معتقداته.

* تحديد الأفكار التلقائيه السلبية والعمل على تصحيحها :

The Technique of Detain Identifying Automatic Ideas and Correcting Them

يقصد بالأفكار التلقائية، تلك الأفكار التي تسبق مباشرة أي انفعال غير سار، وهذه الأفكار تأتي بسرعة كبيرة وبصورة تلقائية، وأحياناً دون أن يلاحظها الشخص، وهي أفكار غير معقولة، وهي السبب في الانفعال غير الصحيح لحدث معين، والأفكار التلقائية هذه تكون دائماً ذات صفة سلبية لحدث أو حالة معينة، وبالتالي تؤدي إلى توقع نتيجة غير سارة في النهاية. وتهدف هذه الفنية إلى محاولة التعرف على تلك الأفكار ومن ثم تبديلها بأفكار إيجابية تؤدي إلى نهاية حسنة (المحارب ، ٢٠٠٠ : ١٠٩ ، ١١٠)

* فنية الحوار الذاتي : Monologue Technique

إن الحوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث المرء مع نفسه وما يحويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه، هو السبب في تفاعله المضطرب. ولهذا يعتمد المعالج المعرفي السلوكي على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد على التغلب على اضطرابه، خاصة المواقف التي تستثير القلق والاكتئاب.

*فنية الأسئلة السocraticية والاكتشاف الموجه :

Socratic Question and Guided Discovery Technique

العلاج المعرفي السلوكي عملية تجريبية تعاونية، يشترك فيها المعالج والعميل في وضع أهداف العلاج، وجدول أعمال كل جلسة وجمع الأدلة المنظم لصالح أو ضد اعتقادات العميل، بطريقة تشبه الطريقة العلمية لفحص الفروض. ويتم فحص هذه الفروض باستخدام الأسئلة السocraticية (نسبة إلى سقراط) من قبل المعالج، بدلاً من التحدي المباشر لأفكار العميل واعتقاداته، إلى جانب الفنيات المعرفية السلوكية الأخرى. وفي الأسلوب الأول من أساليب هذه الفنية، يقدم المعالج وجهة النظر البديلة على العميل مباشرة؛ كأن يشير إلى عدم التناسق ووجود أخطاء في التفكير، ويسأل العميل عن مدى موافقته وفهمه لذلك. أما في الأسلوب الثاني فيكون الهدف من الأسئلة السocraticية توجيه العميل إلى تفحص جوانب وضعه خارج نطاق الفحص والتدقيق، و مساعدته اكتشاف خيارات وحلول لم يأخذها بعين الاعتبار من قبل، وأخيراً تعويد العميل على التروي والتفكير وطرح الأسئلة (على نفسه)، في مقابل الاندفاع التلقائي وتمكينه بذلك من البدء في تقويم اعتقاداته وأفكاره المختلفة بموضوعية. (المحارب، ٢٠٠٠: ١٣٢)

ويرى الباحث أنه من خلال هذه الفنية يحصل المعالج على معلومات عن العميل وعن خبراته الفريدة، فهو الذي يستطيع شرح أفكاره، ومشاعره، وهذه المعلومات بدورها تقيد المعالج في تحديد الكيفية التي تستخدم بها القواعد العلاجية التي ينوي المعالج تطبيقها.

* فنية وقف الأفكار Idea's Termination Technique

غالباً ما تكون الأفكار الخاطئة لها تأثير متزايد، ونجد أن الفكرة الخاطئة ربما تستدعي فكرة أخرى، وإذا استمرت تلك العملية دون أن يتم إيقافها، قد نجد العميل غير قادر على الاستجابة لهذه الأفكار بشكل مؤثر، وذلك نتيجة لأن ظهور تلك الأفكار الخاطئة أسرع من قدرة العميل على إظهار استجابات تجاه تلك الأفكار. وعندما تكون هذه هي المشكلة نجد أن الحل هو أن يتعلم العميل كيفية وقف تدفق وتزايد هذه الأفكار كي يستطيع أن يتعامل معها بشكل أكثر فاعلية. وهذه العملية (وقف تدفق الأفكار الخاطئة) عملية بسيطة إلى حد ما، حيث إن العميل يقوم ببساطة بإيقاف هذا التيار من الأفكار بواسطة منبه مفاجئ سواءً أكان هذا المنبه حقيقي أم خيالي، ثم بعد ذلك يتحول إلى أفكار أخرى قبل أن يعود هذا التيار من الأفكار مرة أخرى، وذلك من خلال النصيحة التي يتم توجيهها للعميل بشكل متكرر وهي (لا تقلق بشأن ذلك).

* فنية التخيل Imagination Technique

لقد أشار "بيك" Beck إلى أن فنية التخيل تُستخدم في علاج اضطرابات القلق لتوضيح العلاقة بين التفكير والعواطف، فيطلب المعالج من العميل أن يتخيل مشهداً

أو منظرًا غير سار ويلاحظ استجاباته، فإذا أظهر العميل استجابات انفعالية وعاطفية سالبة عندئذ يبحث عن محتوى أفكاره. ثم يطلب المعالج من العميل أن يتخيل مشهداً ساراً ويصف مشاعره، كي يستطيع العميل أن يدرك التغيير في محتوى أفكاره التي أثرت في مشاعره، وبالتالي يمكن أن يغير مشاعره إذا غير أفكاره. (معوض، ١٩٩٦: ١٠٦)

مما سبق يرى الباحث أن فنية التخيل تساعد العميل في تعلم وإدراك أن تغيير الأفكار (السلبية) التي تؤدي إلى مشاعر سلبية، يؤدي إلى تغيير هذه المشاعر نتيجة تغيير محتوى هذه الأفكار وإبدالها بأخرى إيجابية.

* فنية المراقبة الذاتية The Technique of Self Monitoring :

يُقصد بالمراقبة الذاتية في العلاج المعرفي السلوكي، قيام المريض بملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مفكرة، أو نماذج معدة مسبقاً من المعالج وفقاً لطبيعة مشكلة المريض. ويحرص المعالج على البدء في استخدام المراقبة الذاتية بأسرع وقت ممكن، خلال عملية التقويم لكي يتمكن من التعرف على مشكلة المريض بشكل يسمح له بإعداد صياغة مشكلة المريض والاستمرار في استخدامها؛ لمتابعة العملية العلاجية، وبالإضافة إلى ذلك فالمراقبة الذاتية تؤدي في الغالب إلى انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوب فيها لدى المريض، وتقدم أدلة تحد من ميل المريض إلى تذكر فشله بدلاً من تذكر نجاحاته (المحارب، ٢٠٠٠: ١١٨).

٢- نتائج الدراسة :

نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعه التجريبيه على مقياس اضطراب القلق في كل من التطبيقين القبلي والبعدي " . وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوسون Wilcoxon Test" ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك :

جدول (٧)

نتائج اختبار "ويلكوسون" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاضطراب القلق

اضطراب القلق	اتجاه فروق الترتب	ن	متوسط الترتب	مجموع الترتب	Z قيمة
١	سلبى	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	*٣.٤١٥
	إيجابي	-	-	-	
	محايد	-	-	-	
٢	سلبى	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	*٣.٤٢٠
	إيجابي	-	-	-	
	محايد	-	-	-	

**٣.٤١٩	١٢٠.٠٠ -	٨.٠٠ -	١٥ -	سلبى إيجابي محايد	٣
**٣.٤٢١	١٢٠.٠٠ -	٨.٠٠ -	١٥ -	سلبى إيجابي محايد	٤
**٣.٣٢٥	١٢٠.٠٠ -	٨.٠٠ -	١٥ -	سلبى إيجابي محايد	٥
**٣.٤١١	١٢٠.٠٠ -	٨.٠٠ -	١٥ -	سلبى إيجابي محايد	الدرجة الكلية

**دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاضطراب القلق بجميع أبعاده وفي الدرجة الكلية لصالح القياس البعدي ، مما يشير إلى عدم قبول الفرض الصفري الأول للدراسة وقبول الفرض البديل والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاضطراب القلق لصالح القياس البعدي.

وتدل هذه النتيجة على فاعلية البرنامج القائم على القراءة في خفض اضطراب القلق لدى طلبة الجامعة ، حيث يعتقد الباحث أن من أهم الأسباب الرئيسة لاضطراب القلق هو الخلل في البنية المعرفية لدى الفرد ، وذلك بما تحويه من أفكار سلبية ومعتقدات خاطئة يجب تصحيحها ، ومن ثم يرى الباحث أنه يمكن أن يتأتى التنظيم المعرفي الجيد للإنسان عن طريق القراءة ، حيث أنها الإسلوب الأمثل لتغيير نمط تفكير الإنسان ، وذلك لما توفره له من معلومات وخبرات يمكن أن يكتسبها من خلال ما يقرأه من أدبيات تساهم في تشكيل بنيته المعرفية .

وقد ساهم البرنامج أيضاً في خفض اضطراب القلق لدى الطلاب وذلك لإحتوائه على العديد من الفنيات التي استخدمها الباحث كفنية التخيل والتي تساعد الطالب في تعلم وإدراك أن تغيير الأفكار السلبية التي تؤدي إلى مشاعر سلبية ، يؤدي إلى تغيير هذه المشاعر نتيجة تغيير محتوى هذه الأفكار وإبدالها بأخرى إيجابية ، وقد استخدم الباحث أيضاً فنية تحديد الأفكار التلقائية السلبية والعمل على تصحيحها ، وقد كان لهذه الفنيه دور هام في التعرف على تلك الأفكار السلبية ومن ثم استبدالها بأخرى إيجابية ، إلى غير ذلك من الفنيات المستخدمة في البرنامج والتي ساهمت بفاعلية في خفض اضطراب القلق لدى هؤلاء الطلاب .

وتتفق هذه النتيجة مع جاءت به دراسة (كارين مور Karen Moore ، ٢٠٠٩) على أن العلاج بالقراءة يعد أسلوباً جيداً يمكن لمرشدي المدارس استخدامه حيث أنه يلبي احتياجات واهتمامات الطلاب فضلاً عن أنه يساهم في تحقيق الأهداف الأكاديمية للمؤسسة التعليمية ، وتتفق أيضاً هذه النتيجة مع دراسة (كليفلاند Cleveland ، ٢٠١١) والتي أكدت على أن العلاج بالقراءة هو ذلك الأسلوب الذي يتم فيه استخدام الكتب لمساعدة الأفراد بما في ذلك الأطفال وذلك للتغلب على مشكلاتهم الحياتية ، ولا تقتصر فائدة العلاج بالقراءة على الأفراد أو المجموعات الصغیره من الأطفال ذوي المشكلات المشتركة فحسب ، بل تمتد فائدة النصوص العلاجية لتشمل مجموعات أكبر من الأفراد ، وتتمثل هذه الفوائد في زيادة الوعي ، وتنمية مهارات التعامل بين الفرد والمجتمع ، كما تتفق أيضاً هذه النتيجة مع دراسة (بريتانى جاريسون Brittany Garrison ، ٢٠١٠) والذي أكد على أهمية استخدام أسلوب العلاج بالقراءة وذلك لمساعدة الأفراد في التعايش مع تحديات الحياة ، فعادةً ما يتعرض الناس خلال مشوار حياتهم إلى الكثير من المشكلات والضغوط والقلق ، وربما يفقد الأفراد إلى الوسائل التي تساعدهم على التغلب على مثل هذه الظروف ، وهنا يأتي دور العلاج بالقراءة للتعامل بفاعليه مع هذه التحديات .

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعه التجريبيه على مقياس اضطراب القلق في كل من التطبيقين البعدي والتتبعي " . وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار " ويلكوكسون Wilcoxon Test ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك :

جدول (٨)

نتائج اختبار " ويلكوكسون " لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعه التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لاضطراب القلق

اضطراب القلق	اتجاه فروق الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة
١	سلبى	6	6.00	36.00	٠.٣٠٢
	ايجابى	5	6.00	30.00	
	محايد	4			
٢	سلبى	5	6.90	34.50	٠.٣٦٥
	ايجابى	7	6.21	43.50	
	محايد	3			
٣	سلبى	3	4.17	12.50	٠.٢٦٤
	ايجابى	4	3.88	15.50	
	محايد	8			

٠.٩٠٥	24.00	6.00	4	سلبي	٤
	42.00	6.00	7	ايجابي	
			4	محايد	
٠.٢٧٧	49.00	7.00	7	سلبي	٥
	42.00	7.00	6	ايجابي	
			2	محايد	
١.٢٧٠	27.50	9.17	3	سلبي	الدرجة الكلية
	63.50	6.35	10	ايجابي	
			2	محايد	

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لاضطراب القلق بجميع أبعاده وفي الدرجة الكلية ، مما يشير إلى قبول الفرض الثاني للدراسة والذي يشير إلى أن فاعلية البرنامج العلاجي في خفض اضطراب القلق لدى طلبة الجامعة قد اتسمت بالثبات ولم تتأثر بعامل الوقت ، ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى أن اضطراب القلق هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها ، فإذا ما تغيرت هذه الأفكار عن طريق القراءة فإنه حينئذ يمكن للمرء أن يتخلص من الاضطراب القلبي لديه ، وأن يملك التفكير الموضوعي الأنجح لمعالجة الخوف والقلق ، كما يستطيع أن يدرك سلبياته ويقوم على تغييرها ويواجه الأفكار والمعتقدات الخاطئة بكفاءة واقتدار .

وقد اتفقت العديد من الدراسات على أنه يمكن التخلص نهائياً من اضطراب القلق إذا ما استطاع المرء أن يعدل من أفكاره ويقومها كدراسة (إبراهيم ، ٢٠٠٦) والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية الإرشاد العقلاني الإنفعالي في خفض اضطراب القلق لدى طلاب التعليم الفني ، وأشارت الدراسة إلى فعالية الإرشاد العقلاني الإنفعالي في خفض اضطراب القلق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرةً وبعد مرور شهر من التطبيق مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المستخدم في خفض اضطراب القلق .

نتائج التحقق من الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التفاعل الاجتماعي في كل من التطبيقين القبلي والبعدي". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" Wilcoxon Test ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك.

نتائج اختبار "ويلكوسون" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة
التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للطموح

اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة
سلبى	-	-	-	-
إيجابي	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	٣.٤١٣**
محايد	-	-	-	-

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي (المتوسط = ٥٩.٠٠) والبعدي (المتوسط = ٨٥.٢٦٦) للتفاعل الاجتماعي لصالح القياس البعدي ، مما يشير إلى عدم قبول الفرض الصفري الثالث للدراسة وقبول الفرض البديل والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتفاعل الاجتماعي لصالح القياس البعدي ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن التفاعل الاجتماعي يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد إذ أنه من أهم الأبعاد في الشخصية الإنسانية ، وذلك لأنه يعتبر مؤشراً يميز ويوضح أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع البيئه والمجتمع الذي يعيش فيه ، وبالتالي فإن ثمة علاقة ارتباطيه عاليه بين اضطراب القلق والتفاعل الاجتماعي ، حيث أن الشاب الطموح يتميز بالإتزان الإنفعالي والتوافق السوي ، لذلك فهو أكثر استبصاراً بذاته ، وقادراً على مواجهة المواقف التي تواجهه في تحقيق أهدافه لذلك فهو أكثر ثقةً في المستقبل ، وهكذا يمكن القول بأن الشخص الذي ينظر إلى المستقبل نظره تشاؤميه فإن ذلك يدفعه إلى الفشل والتراخي ، بينما الفرد الذي لديه بصيره وتفكير لمستقبل زاهر وينظر إلى المستقبل نظره تفاؤليه فإن ذلك يدفعه إلى العمل والنشاط والإقدام على الحياه .

وكذلك فقد كان للفنيات التي استخدمها الباحث في البرنامج أثر كبير في التواصل الاجتماعي لدى الطلاب ، كفنية المحاضره والتي تعتمد على التوجيه والتربية ، فالفرد قد يفكر بطريقة انهازامية تدعو لليأس أو الاكتئاب لأنه لا يعرف البدائل الصحيحة من التفكير البناء ، وأيضاً فنية المناقشه الجماعيه والتي تعد بمثابة نشاط اجتماعي يأخذ طابع الحوار الكلامي المنظم الذي يدور حول موضوع معين أو مشكلة معينة ، ويشجع هذا الأسلوب أفراد الجماعة الإرشادية على التسلح بالشجاعة والثقة بالنفس والقدرة على التعبير عن المشاكل الخاصة ، إلى غير ذلك من الفنيات التي ساهمت بدورها في التواصل الاجتماعي لدى الطلاب ، ويبدو ذلك جلياً في استجابات الطلاب لبنود مقياس التفاعل الاجتماعي ، فعلى سبيل المثال بعد أن كانت استجابة طالبه اللبند الذي يقول " أشعر أن المستقبل أفضل من اليوم " (نادراً) ، تغيرت هذه

الإستجاب بعد تطبيق البرنامج لتكون (غالباً) ، مما يدل على ارتفاع التفاعل الاجتماعي لدى هؤلاء الطلاب .

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن انخفاض اضطراب القلق سيؤدي بدوره إلى ارتفاع التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة حيث أكدت دراسة (محمد أنور فراج ، هويده محمود ، ٢٠٠٦) والتي تناولت اضطراب القلق والتفاعل الاجتماعي وحب الإستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الإجتماعيه والإقتصادييه والثقافيه المختلفه على أن هناك علاقة ارتباطيه عكسيه وداله إحصائياً بين اضطراب القلق والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية ، فكلما زاد اضطراب القلق انخفض التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .

ويرى حسنين (٢٠٠٠) على وجود علاقة ارتباطيه بين اضطراب القلق والتفاعل الاجتماعي لدى الشباب ، وأن الشباب الطموح يتميز بالإنتران الإفعالي والتوافق السوي ، لذلك فهو أكثر استبصاراً بذاته وقادراً على مواجهة المواقف التي تواجهه في تحقيق أهدافه لذلك فهو أكثر ثقته في المستقبل .

نتائج التحقق من الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعه التجريبيه على مقياس التفاعل الاجتماعي في كل من التطبيقين البعدي والتتبعي". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" Wilcoxon Test ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول (١٠)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعه التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للطموح

اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة
سلبى	٨	٨.٤٤	٦٧.٥٠	١.٥٧٠
إيجابي	٥	٤.٧٠	٢٣.٥٠	
محايد	٢			

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعه التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتفاعل الاجتماعي ، مما يشير إلى قبول الفرض الرابع للدراسه ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن التفاعل الاجتماعي يعد بمثابة سمه من سمات الشخصية الإنسانيه بمعنى أنها صفة موجوده لدى كافة الناس تقريباً ولكن بدرجات متفاوتة في الشده والنوع وهي تعبر عن التطلع لتحقيق أهداف مستقبلية قريبه أو بعيدة ، وأن هذه السمه قد تتسم بالثبات النسبي إذا ما استطاع المرء أن يتخلص من الاضطراب القلبي لديه ، حيث أنه من سمات المصاب

بالقلق أنه يعيش في خضم مظلم من الهواجس والمخاوف ، فهو يتجاهل حاضره ويقتحم الماضي فهو يلجأ إليه بأفكاره ، كما أنه لا ينفك يتطفل على المستقبل محاولاً تصور حياته ومصيره بعد سنوات من الزمن الحاضر لأنه يخاف على المستقبل الغامض ، أما إذا استطاع الفرد التخلص من هذا القلق الذي يعتريه فإن ذلك حتماً سيكون له الدور البالغ في رفع مستوى تفاعل اجتماعيه وتحقيق آماله ، وتوضح هذه النتيجة استمرار فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة .

تعقيب عام على نتائج الدراسة :

يمكن تفسير ما توصل إليه الباحث الحالي من نتائج بالنسبة للفرض الأول والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاضطراب القلق بجميع أبعاده وفي الدرجة الكلية لصالح القياس البعدي في ضوء المضامين والمصاحبات النفسية لمقياس اضطراب القلق لدى طلبة الجامعة من ناحيه ، والسلوكيات والنشاطات والخبرات والفنيات والإستراتيجيات المستخدمه في البرنامج من ناحيه أخرى .

كما يرجع الباحث هذه النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعه التجريبية من طلبة الجامعة في حضور الجلسات الإرشادية للبرنامج ، بالإضافة إلى ذلك فقد اهتم الباحث بتوفير الشروط الخاصه بإعداد قاعة التدريس وتهيئة المناخ الملائم ، والإضاءة الموجوده بالقاعة ، وإتاحة جو نفسي يسوده الود والحب والتعاطف بين الباحث وأفراد المجموعه التجريبية .

وأيضاً تتفق نتائج الدراسة الحالية بالنسبة لهذا الفرض مع الإتجاهات الحديثه الخاصه بأهمية استخدام أسلوب العلاج بالقراءة كأحد الإستراتيجيات العلاجيه المهمه في العلاج النفسي المعرفي ، والتي تركز على تعديل الأفكار والإتجاهات والمعتقدات السلبيه لدى الفرد كأحد العوامل المهمه في خفض مستوى الإضطرابات النفسيه وتحقيق التوافق والصحه النفسيه ، وبذلك يمكن وصف العلاج بالقراءة على أنه عملية التفاعل الدينامي بين شخصية القارئ والإنتاج الفكري والذي يمكن استخدامه لترسيخ الشخصيه وتعديلها وتنميتها ، كما يتضمن مناقشة القراءة والتفاعل معها على الأقل مع طرف آخر (المعالج النفسي) او الإقتصار على التفاعل مع الماده المقروءه وحدها .

ومما لا شك فيه أن خبرات وإرشادات البرنامج والمدعمات الإجتماعيه ، واستخدام فنيات البرنامج العلاجي كوقف الأفكار والمناقشه وغيرها قد ساهم بفاعليه في خفض اضطراب القلق لدى طلبة الجامعة والتواصل الاجتماعي لديهم .

وفيما يتعلق بنتائج الفرض الثاني والذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعه التجريبية في القياسين البعدي

والتبعية لاضطراب القلق بجميع أبعاده وفي الدرجة الكلية ، فقد أوضحت هذه النتيجة استمرارية فعالية البرنامج القائم على القراءة في خفض اضطراب القلق لدى طلبة الجامعة والتواصل الاجتماعي لديهم ، كما تؤكد هذه النتيجة أيضاً نجاح أسلوب البرنامج المستخدم وفتياته المتعددة في تحقيق الهدف المنشود.

أما عن نتائج الفرض الثالث والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتفاعل الاجتماعي لصالح القياس البعدي ، فإن الباحث يرجع هذه النتيجة إلى علاقه القائمه بين اضطراب القلق والتفاعل الاجتماعي ، حيث أشارت العديد من الدراسات أنه كلما انخفض اضطراب القلق لدى طلبة الجامعة ارتفع التفاعل الاجتماعي لديهم ، وهذا ما أكدت عليه دراسة كل من (سناء نعيم ، ٢٠٠٥) ، دراسة (غالب المشيخي ، ٢٠٠٩) ، دراسة (محمد فراج ، ٢٠٠٦) ، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسات عن وجود علاقه ارتباطيه عكسيه وداله إحصائياً بين اضطراب القلق والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، فكلما زاد اضطراب القلق انخفض التفاعل الاجتماعي، وكلما انخفض اضطراب القلق ارتفع التفاعل الاجتماعي .

وقد أشارت نتائج الفرض الرابع إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعية للتفاعل الاجتماعي ، وذلك يشير إلى نجاح البرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة بما تضمنه من فنيات متعددة مثل وقف الأفكار السلبيه واستبدالها بإيجابيه، والحوار والمناقشه، والحوار الذاتي وغيرها من الفنيات التي قد أثرت البرنامج ، وساعدت كثيراً في خفض اضطراب القلق لدى طلبة الجامعة والتواصل الاجتماعي لديهم ، وقد أشارت هذه النتيجة أيضاً إلى استمرارية فعالية البرنامج العلاجي.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة وأهميتها وأهدافها والمشاركة والإطار النظري، يقدم الباحث التوصيات التالية:

- ١- أهمية دراسة العلاج الإرشادي كأحد أساليب العلاج النفسي والذي لم يحظ بالدراسة الكافية لأبعاده المختلفة.
- ٢- ضرورة وجود دراسات عربية تتناول العلاج الإرشادي كأحد أساليب العلاج النفسي ، وعلاقته بمتغيرات أخرى ، وكذلك دوره في الحد من الكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية .
- ٣- ضرورة الإستفادة من التراث الأجنبي الذاهر في مجال العلاج الإرشادي ، وذلك لإعداد برامج قائمه على القراءة للحد من الاضطرابات العصائيه في البيئه المحليه .

- ٤- العمل على إعداد وتصميم البرامج التدريبية والإرشادية لطلبة الجامعة ، وتقويم فاعلية هذه البرامج في اكتساب المهارات التكيفية المختلفة.
- ٥- مساعدة الشباب على إدراك مشكلاتهم الإجتماعيه والإقتصادييه ومحاولة إيجاد حلول لها.

المراجع

أولاً : مراجع عربية :

- إبراهيم ، إبراهيم إسماعيل (٢٠٠٦) . فاعلية الإرشاد العقلاني الإنفعالي في خفض اضطراب القلق لدى طلاب التعليم الفني . رسالة ماجستير . جامعة أسيوط .
- إبراهيم ، إبراهيم محمود (٢٠٠٣) . مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي . المجله المصريه للدراسات النفسيه ، القايره ، العدد (٣٨) ، ص ١٥ - ٥٢ .
- إبراهيم ، عبد الستار (١٩٩٤) : العلاج النفسي المعرفي السلوكي الحديث ، القايره : دار الفجر للنشر والتوزيع .
- أحمد رجب محمد ، السيد (٢٠٠٨) : فاعلية برنامج إرشادي في خفض اضطراب القلق لدى أسر الأطفال العوقين عقلياً وأثره على تعديل السلوك اللاتكفي في لدى هؤلاء الأطفال . رسالة دكتوراه - كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- أحمد ، سهير كامل (٢٠٠٠) . أسس تربية الطفل بين النظرية والتطبيق ، القايره ، دار المعرفة الجامعيه .
- إسماعيل ، هاله خير سناري (٢٠١٠) . فعالية العلاج بالقراءة في خفض التمر المدرسي لدى الأطفال . بحث منشور المجله المصريه للدراسات النفسيه ، الجمعيه المصريه للدراسات النفسيه ، مصر .
- الأنصاري ، بدر محمد (٢٠٠٤) . القلق لدى الشباب في بعض الدول العربيه - دراسته ثقافيه مقارنه . جامعة الكويت .
- البسطامى ، غانم جاسر (١٩٩٥) : المناهج و الأساليب فى التربية الخاصة ، الامارات العربية المتحدة ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الشناوي ، محمد (١٩٩٤) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، القايره ، دار غريب للطباعة والنشر .
- العكايشي ، بشرى أحمد (٢٠٠٠) : اضطراب القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية .
- العناني ، حنان عبد الحميد (٢٠٠٠) . الصحة النفسيه . الأردن : دار الفكر للطباعة والنشر .

- المحارب ، ناصر (٢٠٠٠) . المرشد في العلاج السلوكي ، الرياض ، دار الزهراء .
 حسن ، علي حسن (١٩٩٨) . سيكولوجية الإنجاز " الخصائص المعرفية والمزاجية
 للشخصية الإنجازية " . القاهرة : النهضة المصرية .
 حسن ، محمد شمال (١٩٩٩) . اضطراب القلق لدى الشباب المتخرجين من
 الجامعات ، مجلة دراسات الخليج للجزيرة العربية ، العدد ٢٤٩ ، لبنان .
 حسين متولي ، عبد الله (٢٠٠٤) : مبادئ العلاج بالقراءة مع دراسته تطبيقية على
 مرضى الفصام ، ط ١ ، القاهرة : الدار المصرية اللبنانية .
 حسين ، محي الدين (١٩٨٧) : التنشئة الأسرية والأبناء الصغار ، الكتاب الثاني ، ع ٥٠ ،
 القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
 حسين ، محمد جاسم محمد (٢٠٠٢) : مشكلات الصحة النفسية مشكلاتها وعلاجها
 ، ط ١ ، عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع .
 حموده ، محمود (١٩٩١) . الطب النفسي " النفس أسرارها وأمراضها " ، ط ٢ ،
 القاهرة ، المطبعة الفنية .
 حنا ، عزيز وآخرون (١٩٩١) : الشخصية بين السواء والمرض ، القاهرة : مكتبة
 الأنجلو المصرية .
 خليفه ، شعبان (٢٠٠٠) . العلاج بالقراءة أو الببليوثيرابيا . الدار المصرية اللبنانية .
 القاهرة ، مصر .
 دمنهوري ، رشاد صالح (١٩٩٦) . التفاعل الاجتماعي والقيم " دراسته مقارنة " .
 جامعة الملك عبد العزيز ، مجلة علم النفس ، العدد (٣٩) ، الهيئة المصرية
 العامة للكتاب .
 سعد ، أسعد نصيف (٢٠٠١) : مدى فاعلية برنامج علاجي سلوكي للعمل مع
 الجماعات لخفض بعض المخاوف المرضية الشائعة لدى تلميذات المدارس
 الابتدائية في مرحلة الطفولة المتأخرة ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا
 لطفولة ، جامعة عين شمس .
 سعود ، ناهد شريف (٢٠٠٥) . اضطراب القلق وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم .
 رسالة دكتوراه . جامعة دمشق . سوريا .
 شقير ، زينب محمود (٢٠٠٥) : مقياس اضطراب القلق ، القاهرة : مكتبة النهضة .
 عسليه محمد ، البنا أنور (٢٠١١) . فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في
 خفض اضطراب القلق لدى طلبة جامعة الأقصا المنتسبين للتنظيمات بمحافظة
 غزة . جامعة الأقصى ، كلية التربية ، مجلة العلوم الإنسانية ، مجلد ٢٥ (٥) .
 محمد ، إبراهيم أحمد (١٩٩٥) . المعامله الوالديه للأبناء وعلاقتها بالتفاعل
 الاجتماعي " دراسته مقارنة بين تلاميذ المرحلة الإعداديه " . رسالة ماجستير

- غير منشوره ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، جمهورية مصر العربية .
- محمد أنور فراج ، هويده محمود (٢٠٠٦) : اضطراب القلق والتفاعل الاجتماعي وحب الإستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الإجتماعيه والإقتصادييه والثقافيه المختلفه . كلية التربية ، جامعة الإسكندريه .
- محمد دياب أحمد ، عاشور (٢٠٠١) : فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف اضطراب القلق لدى عينه من طلاب الجامعة ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، المجلد (١٥) ، العدد (١) ، ص ٤٣٦ - ٤٦٦ .
- محمد علي المشيخي ، غالب (٢٠٠٩) : اضطراب القلق وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتفاعل الاجتماعي لدى عينه من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه في علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
- محمود ، شريف مهني (٢٠٠١) . دراسة الإغتراب وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى طلاب الثانوي العام والفني الصناعي . رسالة ماجستير غير منشوره . القاهرة : جامعة عين شمس .
- محمود شقير ، زينب (٢٠٠٥) : مقياس اضطراب القلق . القاهرة : الأنجلو المصريه مصطفى ، إبراهيم والزيات ، أحمد و عبد القادر ، حامد و النجار ، محمد (١٩٩١) . المعجم الوسيط ، الجزء الثاني ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة .
- معوض ، محمد عبد التواب و سيد عبد العظيم (٢٠٠٥) . مقياس التفاعل الاجتماعي . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصريه .
- معوض ، محمد عبد التواب (١٩٩٦) . أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف اضطراب القلق لدى عينه من طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة طنطا .
- مندوه ، محمود (٢٠٠٦) . اضطراب القلق وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة . الجمعيه المصريه للدراسات النفسيه ، جامعة عين شمس ، العدد (١٦) . ص ٢١٩ - ٢٧١ .
- منصور غبريال ، طلعت (١٩٩٥) : أسس علم النفس . القاهرة : الأنجلو المصريه . منصور ، يوسف عبد الفتاح (١٩٩٢) . القدره على التفكير الإبتكاري وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بدولة الإمارات العربيه المتحده . رسالة دكتوراه غير منشوره ، جامعة القاهرة .
- ثانياً : مراجع أجنبيه :

- Adams , S. & Pitre , N. (2000) . **Who uses bibliotherapy and Why ? A survey from an underserved area** . Canadian Journal of Psychiatry , 45 (7) , 645 – 649 .
- Amer , K. (1999) . **Bibliotherapy : Using fiction to help children in two populations discuss feelings** . Pediatric Nursing , 25 (1) , 91.
- American Psychological Association (2007) . **APA Dictionary of Psychology (1st ed.)** . Washington , DC : Author . *
Bandy ,B. (2002) . Level of aspiration of science and arts college students in relation to neuroticism and extraversion . Indian Psychological Review , V. 32, N.7, P.44-67 .
- Barker , R. (2003) . **The social work dictionary** . (5th ed.) . Silver Springs , MD : NASW.
- Brewster, E. (2007) . " **Medicine of the soul " Bibliotherapy and the public library** . Sheffield University . M.A. Dissertation .
- Briggs , C. & Pehrsson , D . (2008) . **Use of bibliotherapy in the treatment of grief and loss : A guide to current counseling practices** . Adultspan : Theory Research & Practice , 7 (1) , 32 – 42 .
- Chai, A.Y. (2010) . **The use of bibliotherapy in natural environments to develop social skills in young children** . New York , Fordham University .Ph.D. Dissertation .
- Cleveland, (2011) : **Bibliotherapy for all : using children's literature about loss and grieving to increase awareness , develop coping skills , and build community among elementary school students** . United States , Webster University . M .A . Dissertation .
- Chiovarelli, L. (2009) . **Integrating story time into the treatment of children with social phobia** . The Wright

- Institute Graduate School of Psychology . Ph .D .
Dissertations and theses .
- Clough , J. (2005) . **Using books to prepare children for surgery** . Pediatric Nursing , 17 (9) , 28 .
- Cook, K. ; Earles, T. & Ganz, J. (2006) . **Bibliotherapy** .
Intervention in school and clinic . , 42 (2) , 91 – 100 .
- David Passig, (2001) : **Future time span as a cognitive skill in future studies** . Journal of future research quarterly , Vol 19 , No (4) , PP 27-47 .
- Forgan , J. (2002) . **Using bibliotherapy to teach problem solving** . Intervention in school and clinic , 38 (2) , 75- 82 .
- Garrison , B. (2010) . **Bibliotherapy** : Using books to help children cope with life's challenges . California , University of La Verne . M.A. Dissertation and theses .
- Glass ; Shea (1986) . **Cognitive therapy and pharmacological treatments for shyness and social anxiety** , in W.H. yens , Imcheak ; S.R Briggs and Treatments , New York .
- Happer, E (2010) . **Bibliotherapy intervention exposure and level of emotional awareness among students with emotional and behavioral disorders** . Cleveland State University . Ph.D . Dissertations and theses .
- Jackson , S. (2001) . **Using bibliotherapy with clients** . The Journal of International Psychology , 57 (3) , 289- 297 .
- Jack , S. & Ronan , K. (2008) . **Bibliotherapy** : Practice and Research . School Psychology International , 29 (2) , 161 – 182 .
- Keable , D. (1997) . **The management of anxiety** , a guide for therapists , second edition , New York , Curchill Livingstone
- Lack , C. (1985) . **Can bibliotherapy go public ?** Collection Building , 7 (1) , 27 – 32 .

- Lambert , D. (2010) . **Exploring the educational aspirations of rural youth** . Colorado State University . PhD . Dissertations and theses .
- Lenox , M. (2000) . **Storytelling for young children in a multicultural world** . Early Childhood Education Journal , 28 (2) , 97- 103 .
- Lewis , R. (2011) . **The educational aspirations and expectations of youth in the foster care system** . PhD . Dissertations and theses .
- Maich , K. & Kean , S. (2004) . **Read two books and write me in the morning ! Bibliotherapy for social emotional intervention in the inclusive classroom** . Teaching Exceptional Children Plus , 1 (2) , 1 – 12 .
- Margoribanks , K. (2004) . **Ability and personality correlates of young adults attitudes and aspirations** . Psychological reports , V. 88 , N.3 , P. 626-628 .
- Mark m J. (1997) . **Cognitive psychology and emotional disorders** , second edition , New York , John Wiley & sons .
- Marrs , R. (1995) . **A Meta-Analysis of bibliotherapy studies** . American Journal of Community Psychology , 23 (6) , 843 . - McIntyre, T. (2004) . **Bibliotherapy** . Hunter College . MD : NASW.
- Mcleod , J. (1996) . **The research agenda for counseling** (in) palmer , S. , Dainow & Milner , P. , (edited) ; counseling , the BAC counseling reader , London , sage publications , 558 – 563 .
- Molin ,R. (1990) : **Future Anxiety** : clinical issues of children in the latter phases of foster care . Journal of child and adolescent , social work . V 7 , N 6 , PP 501-512 .
- Moore , K. (2009) . **Bibliotherapy** : an examination of school counselors' attitudes and use . Alabama University . Ph. D . Dissertations and theses .

- Meyers & Craighead (1985). **Cognitive Behavior Therapy With Children**, Plenum Press, New York.
- Pardeck , J. T. (1991) . **Bibliotherapy and clinical social work** , Journal of independent social work , Vol . 5 (2) , 53 – 63 .
- Pardeck , J. T. (1995) . **Bibliotherapy** : An innovative approach for helping children , early child development and counseling , Vol . 16 (3) , 83 – 88 .
- Pardeck , J. T. (1997) . **Using books in clinical social work practice : A guide to bibliotherapy** , New York , the Haworth press.
- Perdeck , J. (1994) . **Using literature to help adolescents cope with problems** . Adolescents , 29 (114) , 421 .
- Prater , M. ; Johnstun , J. & Dyches , T. (2006) . **Using children's books as bibliotherapy for at-risk students : A guide for teachers** . Preventing school failure , 50 (4) , 5 – 13 .
- Psychnet (2007) . **Psychotherapy** . United kingdom . V. 1 , (1) .
- Raffaelli et al. , (2005) : **Future expectations of Brazilian street youth** . Journal of Adolescence . 28 (2) , 249 – 262 .
- Rappaport (1992) **Measuring defensiveness against future anxiety** , Current Psychology : Research & Reviews . 10 (1-2) , 65- 77 .
- Rappaport , Herbert (1991) . **Measuring defensiveness against future anxiety** . Telepression , Current Psychology : Research & Reviews . Vol. 10 (12) , pp. 65 – 77 .
- Reiter , S. (2000) . **Creative writing : A poetry therapy guidebook for the helping professional** . Dissertation Abstracts International , 61 , 8A. (UMI No. 9984270) .
- Rubin , R. (1978) . **Using bibliotherapy** : A guide to theory and practice . Phoenix , Ariz . Oryx Press .

- Shinn, M (2007) : **Content analysis of bibliotherapeutic books on childhood depression** . United States , Walden University . Ph.D . Dissertation .
- Sridhar , D. & Vaughn , S. (2000) . **Bibliotherapy for all** : Enhancing reading comprehension , self concept and behavior .Teaching Exceptional Childhood , 33 , 74 – 82 .
- Southam , Gerow (1997). **Cognitive Behavioral Therapy With Children & Adolescents**, Child & Adolescents Psychiatric Clinics Of North America, Vol (6), No. 1, Pp. 111-136.
- Thompson, Carol (2009) : **Bibliotherapy and anxiety levels of fifth graders** . United States , Walden University . Ed . D . Dissertation.