

فعالية العلاج المعرفي السلوكي وفقاً لنموذج "دونالد ميتشنيوم" في خفض التمرد النفسي

لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

د. أحمد جمال طه أحمد الشريف<sup>١</sup>

دكتوراه الصحة النفسية

مستخلص:

هدفت الدراسة إلى تعرف فعالية العلاج المعرفي السلوكي وفقاً لنموذج دونالد ميتشنيوم في خفض التمرد النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وتكونت عينة الدراسة من (١٣) من طلاب مدرسة تل بني عمران للتعليم الأساسي بإدارة ديرمواس (٧ إناث + ٦ ذكور) تراوحت أعمارهم ما بين (١٤، ١٥) عام بمتوسط عمري ١٤.٦٢، وانحراف معياري ٠.٥١، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التمرد النفسي (إعداد الباحث)، والبرنامج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشنيوم (إعداد الباحث)، وأشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج في خفض التمرد النفسي لدى عينة الدراسة، حيث أكدت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث على مقياس التمرد النفسي لصالح القياس البعدي، كما جاءت نتائج القياس التتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج لتؤكد استمرار تأثير البرنامج على عينة الدراسة.

**الكلمات المفتاحية:** العلاج المعرفي سلوكي نموذج ميتشنيوم، التمرد النفسي، المرحلة الإعدادية

<sup>١</sup> عضو التخطيط الاستراتيجي بمديرية التربية والتعليم بالمنيا.

## The effectiveness of cognitive behavioral therapy according to the “Donald Meichenbaum” model in reducing psychological rebellion among a sample of middle school students.

**Dr.Ahmed Jamal Taha Al-Sharif**  
PhD in Mental Health - Minia University

### **Abstract:**

The study aimed to identify the effectiveness of cognitive - behavioral therapy according to Donald Meichenbaum’s model in reducing psychological rebellion among a sample of middle school students. The study used a one-group quasi-experimental approach. The study sample consisted of (13) students at Tal Bani Omran Basic Education School, administered by Dermwas. (7 females + 6 males). The study tools included a measure of psychological rebellion (prepared by the researcher), and a cognitive-behavioral program according to the Meichenbaum model (prepared by the researcher), The results of the study indicated the effectiveness of the program in reducing psychological rebellion among the study sample, as the results confirmed the presence of statistically significant differences between the average ranks of the pre- and post-measurements of the group under study on the psychological rebellion scale in favor of the post-measurement. The results of the follow-up measurement also came two months after the end of the program to confirm The continued impact of the program on the study sample.

**Keywords:** cognitive-behavioral therapeutic, Meichenbaum model, psychological rebellion, middle school

أولاً: مقدمة الدراسة

إن الحكمة القائلة "إننا نستطيع أن نبني شباباً للمستقبل، لكوننا لا نستطيع دائماً أن نبني المستقبل لهم". تُوجب علينا إعداد الأفراد لمواجهة تحديات المستقبل، والتعامل مع مفردات الحاضر من مشكلات وصعاب والتغلب عليها. ومن المقومات الرئيسة لبناء الأفراد : إعدادهم لمواجهة الحاضر والتحكم في المستقبل، ولا يأتي هذا إلا من خلال الإعداد الجيد والبرامج التدريبية والإرشادية التي تبنى على أسس علمية ونظريات علاجية ناجحة، لتعمل على حماية الشباب وتعويدهم مجابهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها.

وتعد مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في حياة الإنسان؛ إذ ينتقل الفرد خلالها من الطفولة إلى الرشد ويصاحب مرحلة الانتقال تغيرات عدة في المظاهر الجسدية، والمعرفية، والانفعالية، والاجتماعية؛ كما أنها فترة من الخبرات، والمسئوليات، والعلاقات الجديدة، مع الراشدين والرفاق؛ فهي مرحلة تغير كلي وشامل تنقل الفرد من فترة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج (الجمعان، ٢٠١٨، ٥٠).

ومن أهم ما تتصف به مرحلة المراهقة هي سرعة التغيرات التي تحدث للمراهق؛ حيث ينمو جسمياً ويصبح حجمه كبيراً يقترب من حجم الراشدين، فيشعر بعدم الرضا عن المعاملة التي يلقاها من الأسرة والمدرسة والراشدين بوجه عام، كما تنمو قدراته العقلية فيبدأ بتفسير الأشياء والأحداث بما يوافق هواه وميوله فإن أعجبه شيء وجدّه صحيحاً، وإن لم يعجبه تمرّد عليه. فتمرّد المراهق يتأثر بالبيئة الأسرية التي يعيش فيها نظراً لما تفرضه هذه البيئة من ثقافة، وتقاليد، وعرف، واتجاهات توجه سلوكه، وتجعل عملية تكيفه مع نفسه ومع المحيطين به عملية سهلة أو صعبة ( فايد، ٢٠١٩، ٤٥٤).

ويعد سلوك التمرد Rebellion Behavior من المشكلات السلوكية التي تلاحظ بشكل واضح في مرحلة المراهقة وتؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد، لما له من آثار مباشرة على الفرد وعلى الآخرين فهو شكل من أشكال الاحتجاج الصريح والمعلن تجاه السلطة فسلوك التمرد تجاه السلطة لدى المراهق هو جزء من عملية النمو الطبيعي له؛ أما عندما يخرج سلوك التمرد عن المعتاد والوضع الطبيعي، فإنه يشكل مشكلة كبيرة للمراهقين أنفسهم ولأسرهم

وللمعلمين ولأصدقائهم، مما يؤثر في قدرتهم على التكيف مع الآخرين ويصبحون أكثر عرضة لمجموعة واسعة من المشكلات الاجتماعية والنفسية (Sonntag & Barnett, 2015). فالتمرد النفسي قوة دافعية تنشأ عندما تقلل أو تقلص الحريات الشخصية للفرد، أو تتعرض للتهديد أو الاستبعاد؛ فتسعى دافعية الفرد إلى استعادة أو استرجاع أنماط السلوك المتعرض للتهديد أو الاستبعاد (عبد الخالق، ٢٠١٨، ٦٦)

ويحدد بول (Paul, 2012, 388) أن هناك عوامل عدة تؤدي إلى سلوك التمرد لدى المراهقين، تتمثل بتأثر المراهق بالأصدقاء المنحرفين، وضعف الإشراف من قبل الوالدين، وعدم توفر الدعم اللازم للمراهق من قبل المؤسسات وخاصة المدرسة، والسمات الشخصية للمراهق الراضية للوضع التقليدي والثقافة.

كما أن هناك بعض المعتقدات الخاطئة لدى المراهقين التي تسهم في سلوك التمرد لديهم، كرفضهم تدخل الآخرين في حياتهم، وعندما ينظر المراهق إلى الخبرات التي لا تتسق مع مكوناته المعرفية على أنها تهديد لذاته، ولهذا ينكر الإدراك الذي لا يتفق مع مفاهيمه، وكلما زاد إدراك الفرد لوجود التهديد لجأ إلى استخدام وسائل تشبه الحقائق التي تتعارض مع فكرته عن ذاته (Benjamin, 2000, 52)

وتتعدد مظاهر التمرد خلال فترة المراهقة لتشمل التمرد داخل الأسرة من خلال رفض المراهق لطلبات الوالدين وتعليماتهما، وتجاهل رغباتهم، وتوجيهاتهم، والتصرف عكس هذه الطلبات والتعليمات (حمدان، ٢٠٢٠، ٣٢٥). والتمرد داخل المدرسة يظهر كرد فعل الطلاب تجاه النظام المدرسي، والرغبة في التغيير من خلال الرفض لتعليمات المدرسة، ومخالفة الأنظمة والقوانين، والاحتجاج على المناهج الدراسية، وتحريض الطلاب على القيام بالسلوك الممنوع والمحظور، كما يظهر التمرد عند الطلاب في مرحلة المراهقة على شكل اندفاع بالكلام ليعرضوا آراءهم، والتأخر الدراسي لبعض الطلاب، وعدم إنجاز الواجبات المدرسية، وإهمال نصائح المعلمين وتعليماتهم، وعدم الانتظام بالدراسة (عبد الجبوري، ٢٠٢٣، ١٦٨)

ويرى الباحث أن غياب التوجيه السليم، والمتابعة اليقظة المتزنة يقودان المراهق نحو التمرد، كما أن ضعف الاهتمام الأسري بمواهب المراهق وعدم توجيهها الوجهة الصحيحة،

وتأنيب الوالدين له أمام أصدقائه ومتابعته للمسلسلات والبرامج التي تدعو للتمرد على القيم الدينية والاجتماعية والعنف، يعد من العوامل المهمة في حدوث ظاهرة التمرد النفسي. وبالبحث في الأطر النظرية السيكلوجية، عن أساليب العلاج الناجحة في الحد من التمرد النفسي ، وبخاصة طلاب المرحلة الاعدادية، وُجد أن العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشنيوم يعد أحد المداخل العلاجية الناجحة في التعامل مع التمرد النفسي للطلاب، حيث أن الاتجاه الرئيس الذي انتهجته نظريات العلاج المعرفي السلوكي يحاول إدخال المنطق في العلاج النفسي وتغيير الأفكار والمعتقدات السلبية التي يكتسبها الفرد من خبرات سابقة مبكرة، ويساعد على تعديل مشاعره وسلوكه وتحسين إدراك الفرد وتوقعاته حول قدراته وإمكاناته الذاتية ؛ حيث يركز المدخل المعرفي السلوكي على أهمية تعديل النماذج الخاطئة في تفكير العميل ومشاعره وسلوكياته؛ لكي يتم فهم العلاقة التبادلية بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا الاتجاه في العلاج النفسي قد أفسح المجال لظهور فنيات علاجية متنوعة تعتمد على التوجهات المعرفية التي تهدف إلى مساعدة العميل على تصحيح التصورات المحرفة، والمعتقدات غير الوظيفية الكامنة وراء هذه المعارف، واختبار مدى واقعيتها، عن طريق التفكير والعمل بواقعية أكبر وبأسلوب توافمي في مواجهة المشكلات السيكلوجية الحالية في المواقف التي توقع أن يخبر العميل قدرًا من التحسن في الأعراض التي يعاني منها (Corey, 2013, 311).

ويمثل العلاج المعرفي السلوكي عند ميتشنيوم أحد النظريات التي تساعد في تحقيق التعديل السلوكي المعرفي والذي يركز على تغيير الجانب اللفظي أو الشفوي للذات بمعنى آخر تغيير التعبيرات التي يخاطب بها الفرد نفسه والتي تؤثر فيما بعد على سلوكه فضلاً عن استخدام العلاج المعرفي الذي يفسر أن الانفعالات السلبية هي في العادة نتيجة لأفكار غير مناسبة للتكيف والتأقلم وإعادة بناء الجانب المعرفي الذي يؤدي دورًا رئيسًا كجانب تنظيمي للتفكير ابتداء من ملاحظة الذات والقيام بحوار داخلي جديد ومن ثم تعلم مهارات جديدة وبرامج اكتساب المهارات التكيفية (Rendall & Hollan, 2003, 33)

وانطلاقًا مما سبق فإن العمل على خفض التمرد النفسي لدى الطلاب المراهقين من خلال برنامج علاجي يركز على نظرية العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشنيوم، يمثل

إحدى المهام الأساسية التي ينبغي على المتخصصين في مجال التربية والتعليم القيام بها وفقاً لاحتياجاتهم وانطلاقاً من قدراتهم الفعلية.  
ثانياً: مشكلة الدراسة:

تعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي تظهر فيها التغيرات في مختلف جوانب النمو، وهي مرحلة تتحدد وتتعدد فيها جوانب الشخصية؛ مما قد يؤثر في حياة الفرد مستقبلاً، فقد يواجه طالب المرحلة الإعدادية بعض الصراعات الناتجة عن تضارب الأفكار نتيجة تطور عمليات التفكير لديه، وتأمله لممارسات الآخرين، واكتشاف بعض التناقضات بين الأفكار التي كانت بالنسبة إليه حقائق مطلقة وبين المنطق الذي يحكم به الأفكار لذلك وجب دراسة التغيرات التي قد تساعد في جعل شخصية الطالب ذات طابع مرن يتغلب على ما يصادفه من إباطات أو سلبيات قد تشوه نظرتة لنفسه أو قدرته على المقاومة أو تخطيه الخبرات المؤلمة.

فيعد التمرد من الخصائص المميزة للمراهقين، والذي ينتج عن عدم اقتناع المراهق بما هو موجود، وميله إلى رفض القيم والمتطلبات التي تفرضها الأسرة والمدرسة عليه، وقد يبدأ برفض أوامر الوالدين وعدم التقيد بها عن تحد وإصرار، ثم التمرد على المدرسة بما فيها من قوانين وتعليمات فقد أشارت نتائج دراسات (بدوي، ٢٠١٥؛ الجمعان والعبادي، ٢٠١٨) أن المراهق لا يتقبل المفاهيم السائدة والمعايير الاجتماعية، ولا ينصاع لها إلا بصعوبة، كما أشارت أن المراهق يميل إلى تأكيد ذاته من خلال رفض سلطة الكبار، وانتقاد المؤسسات، وتحدي المفاهيم القديمة، ليكون مفاهيم خاصة به للحياة والمجتمع، وفي هذا الصدد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتفاع مستوى التمرد النفسي لدى المراهقين ومنها دراسة (الشاعر، ٢٠١٤؛ جبار، ٢٠١٧؛ عبد الراضي وآخرون، ٢٠٢١) كما أكدت دراسة (عبد الجبوري، ٢٠٢٣) على أن التمرد النفسي يعد خطراً يهدد الفرد وكيانه وما ينشأ عنه من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء وانخفاض الدافعية، كما أن التمرد يؤدي إلى تأزم العلاقات مع ممثلي الأنا الأعلى في المجتمع، أي سلطة الوالدين وسلطة الكبار، وأكدت أنه من النتائج المحتملة لسلوك التمرد عند المراهق عدم مراعاة الضوابط الاجتماعية والأخلاقية في

سلوكه، وعدم التقبل الاجتماعي، والعزلة الاجتماعية، والانسحاب من المشاركة الاجتماعية مع الآخرين، نتيجة لعدم التوافق بين أهدافه من جهة وتوقعات الآخرين من جهة أخرى.

ومن خلال تعامل الباحث بطلاب المرحلة الإعدادية لاحظ كثير من المشكلات التي تتعلق بالجانب الدراسي والذي يتمثل في ضعف الدافعية وانخفاض التحصيل، وأيضاً التي تتعلق بالجانب السلوكي متمثلة في عدم الانضباط المدرسي، وظهور حالات العنف والتتمر والتمرد وعدم المبالاة بالعقوبات المترتبة على الانحرافات السلوكية، كما لاحظ الباحث ضعف قدرة الطلاب على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين من أصدقائهم والمعلمين، كذلك ومن خلال حوار الباحث مع الطلاب لاحظ وجود ضعف في قدرة الطلاب على إقامة علاقات جيدة مع الوالدين أيضاً وعدم الشعور بالرضا مع عائلتهم، كما لاحظ أنهم يميلون إلى العناد والسلوك العدواني ومخالفة الضوابط المدرسية ومن هنا يرى الباحث أهمية الدور الذي يقوم به العلاج النفسي في البيئات التعليمية والتربوية في ملاحظة ما يظهر لدى الطلاب من ظواهر نفسية تتعلق في مدى رضاهم عن الحياة ودرجة تقبلهم لذاتهم ومدى استقلاليتهم وكيفية تكوين العلاقات الإيجابية الصحيحة داخل البيئة المدرسية حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات (بدوي، ٢٠١٥؛ منسي، ٢٠١٧؛ عمر، ٢٠٢٠؛ حليلة، ٢٠٢٢) أن العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينيوم من أكثر العلاجات النفسية فاعلية في علاج كثير من الاضطرابات النفسية، مثل: القلق، والاكتئاب، والمخاوف، والاضطراب الوجداني، واضطرابات الشخصية، واضطراب الطعام، وعدد متنوع من الاضطرابات النفسية الأخرى، حيث يركز العلاج المعرفي السلوكي على الوقت الحاضر، وعلى تعلم مهارات متنوعة، وطرق تفكير جيدة، والتدريب على حل المشكلات، وإعادة البناء المعرفي، وعلى أداء الواجب المنزلي.

واستناداً لما سبق، وبالإضافة إلى الندرة النسبية للدراسات في هذا المجال سواء على المستوى العربي أو الأجنبي في حدود- علم الباحث- فقد تبلورت مشكلة الدراسة الحالية في محاولة التحقق من إمكانية استخدام العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينيوم في خفض التمرد النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، تتضح مشكلة الدراسة في الاسئلة التالية:

١. ما فعالية العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينبوم في خفض التمرد النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية؟

٢. هل تستمر فعالية العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينبوم في خفض التمرد النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

١. التحقق من فعالية العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينبوم في القياسين القبلي والبعدي في خفض التمرد النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

٢. التحقق من فعالية العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينبوم في خفض التمرد النفسي لدى عينة الدراسة بعد انتهاء التطبيق بفترة زمنية ( شهرين ) .

رابعاً: أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

(أ) الأهمية النظرية :

١. تدعم هذه الدراسة أحد البرامج المستخدمة حديثاً في المدارس المصرية، وهو العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينبوم، والذي قد يسهم في خفض التمرد النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

٢. انبثقت أهمية الدراسة من خصوصية العينة والتي تمثلت في طلاب المرحلة الإعدادية مرحلة المراهقة ، حيث يتسمون بسلوكيات سلبية ، تؤثر عليهم وعلى من حولهم .

٣. قد يسهم خفض التمرد النفسي في مرحلة مهمة وخطيرة من حياة المراهق إلى إعدادهم إعداداً فاعلاً نحو المستقبل ؛ ومن ثم انعكاس ذلك عليه ، وتعامله مع زملائه والمجتمع كله .

٤. تعد هذه الدراسة إثراء للمعرفة النظرية لمجموعة البحوث حول التمرد النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

## (ب). الأهمية التطبيقية :

١. تصميم برنامج مقترح في العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشنيبوم، وإمكانية استخدامه في الدراسات والبحوث سواءً في خفض التمرد النفسي، أو تنمية بعض الاتجاهات الإيجابية.

٢. إعداد مقياس التمرد النفسي لطلاب المرحلة الإعدادية؛ حيث يسهم في تعرف أنماط وأساليب التمرد، وبما يتناسب مع البيئة المصرية والعربية عامة، وفئة المراهقين خاصة، ويمكن أن يساعد المعالجين النفسيين على تحديد أنماط التمرد النفسي، ومعرفة نتائج العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشنيبوم.

٣. قد تسهم الدراسة فيما تقدمه من مفاهيم ، وما تسفر عنها من نتائج في إعداد برامج علاجية وإرشادية للمشكلات السلوكية المختلفة بالمدارس المصرية ، والوقاية منها ، والحد من انتشارها.

٤. تطبيق طريقة إرشادية حديثة نسبياً ، وهي طريقة ميتشنيبوم في العلاج المعرفي السلوكي ؛ حيث إنها من الطرق الإيجابية في الإرشاد والعلاج النفسي .  
خامساً: حدود الدراسة :

تحددت الدراسة الحالية بالمحددات البحثية الآتية :

١. **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة الحالية على تعرف فعالية العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشنيبوم في خفض التمرد النفسي لطلاب المرحلة الإعدادية.

٢. **الحدود المكانية:** مدرسة تل بني عمران للتعليم الأساسي بإدارة ديرمواس التعليمية بالمنيا.

٣. **الحدود البشرية:** تم اختيار العينة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية بمدرسة تل بني عمران للتعليم الأساسي بإدارة ديرمواس، ١٣ طالب (٧ إناث + ٦ ذكور) وتراوح أعمارهم من (١٤-١٥) .

٤. **الحدود الزمنية:** تم تحديد الفصل الدراسي الأول لتطبيق أدوات الدراسة الأساسية للعام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ م.  
سادساً: مصطلحات الدراسة :

(أ). **العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشنيبوم : Behavioral Cognitive Counseling**

يقصد به مجموعة من الإجراءات المنظمة والمخططة التي تشمل عليها الجلسات والمواقف ، والتي تقوم على خفض التمرد النفسي للطلاب وفق فنيات نظرية ميتشينيوم المتمثلة في إعادة البناء المعرفي، الحديث الذاتي الايجابي، مراقبة وضبط الافكار الغير سوية، ولعب الدور، والتخيل الموجه والتنفيس الانفعالي والاسترخاء.

### (ب). التمرد النفسي :

المقصود بالتمرد النفسي: شعور الفرد بالرفض ؛ ما ينتج عنه مخالفة كل ما هو قائم من فكر ومبادئ وعادات وتقاليد ، منها ما يتعلق ( الأسرة - المؤسسة التعليمية - المجتمع) ، مما يجعل الفرد يسلك سلوكا معارضا للرفض والاعتراض على النظم من حوله ، كذلك يشير التمرد النفسي لبغض المراهق لنفسه وعدم رضاه عنها وسيطرة بعض المشاعر الشخصية السلبية عليه تجاه نفسه. ويشتمل التمرد النفسي على ثلاث أبعاد وهي:-

١. التمرد النفسي الأسري: ويعني عصيان الفرد لما تراه أسرته وعدم قبوله النصح والإرشاد ، وإنما يحاول فعل عكس ما تراه أسرته .
٢. التمرد النفسي المدرسي: ويعني عصيان الفرد وتمرده على الأمور الدراسية كأوامر المعلم وظروف المدرسة والاعتراض على نظامها .
٣. التمرد النفسي الاجتماعي : ويعني عصيان المراهق للفرد وكرهه للمجتمع وأنظمتهم ورغبته في الخروج على ضوابط المجتمع اعتراضا منه على ذلك .

ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التمرد النفسي بأبعاده المصمم والمستخدم في الدراسة (إعداد الباحث) سابعًا: الاطار النظري للدراسة:

### العلاج المعرفي السلوكي وفق نظرية ميتشينيوم:

يعرف روم ويجر (Rom & Reger 1983,30) العلاج المعرفي السلوكي في المعجم الموسوعي لعلم النفس بأنه: شكل من أشكال العلاج النفسي الحديث، وتكون الأولوية الرئيسة في العلاج المعرفي السلوكي تصحيح التصورات الخاطئة، واستبعاد الأفكار السالبة الناتجة عن

التعليم الخاطئ، واستبدالها بالأفكار الإيجابية ويركز على المحتوى الفكري للعميل. كما يعرف سيزرلاند (1996,82) Sutherland العلاج المعرفي السلوكي في القاموس الدولي لعلم النفس بأنه: استخدام مجموعة من فنيات العلاج المعرفي والعلاج السلوكي، وتهدف هذه التقنيات الى تعديل السلوك من خلال تغيير تفكير الشخص.

ويؤكد دونالد هيربرت ميتشينيوم واضع نظرية تعديل السلوك المعرفي الاتجاه المعرفي السلوكي، إذ يشير الى وجود عوامل أخرى غير المثير والاستجابة تلعب دورًا في عملية التعلم كالتفكير والادراك والبناءات المعرفية والمشاعر والحديث الإيجابي مع النفس وإعطاءها التوجيهات والأوامر واستخدام أسلوب التوجيه الذاتي وأسلوب التقليد والنمذجة.

ويعرف العلاج المعرفي السلوكي عند ميتشينيوم Meichenbaum بأنه: اتجاه علاجي يعرف بالتعديل المعرفي السلوكي، يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفنائه المتعددة والعلاج السلوكي بما يضمه من فنيات، ويتعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد معرفيًا وانفعاليًا وسلوكيًا، ويعتمد على الإقناع الجدلي التعليمي، وعلى إقامة علاقة علاجية تعاونية تتحدد في ضوءها المسؤولية الشخصية للعميل؛ لإحداث التغيير العلاجي، ويقوم في جوهره على إعادة البناء المعرفي للفرد، حيث يتم مساعدته على تعديل أنماط تفكيره السلبية واكتساب مهارات معرفية جديدة للتعامل مع المواقف، ويهدف إلى تغيير نماذج الصورة الذهنية Images والأفكار thoughts وأساليب التفكير بحيث يساعد العميل على التغلب على مشكلاته الانفعالية والسلوكية، ويؤكد هذا الاتجاه التعليمات الذاتية أو أحاديث الذات لدى الفرد (عطا الله، ٢٠٢١، ٢٤٤)

ويقوم العلاج المعرفي السلوكي وفقًا لنموذج ميتشينيوم على إعادة البناء المعرفي للفرد، حيث يتم مساعدة الفرد على تعديل أنماط تفكيره السلبية واكتساب مهارات معرفية جديدة للتعامل مع المواقف، ويؤكد هذا الاتجاه على التعليمات الذاتية أو أحاديث الذات، ولذلك يرى ميتشينيوم (2002, 718) Meichenbaum أن تعديل السلوك معرفيًا يتم عن طريق تقديم التعليمات للذات، والتي تتركز على تعليم الأفراد كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة، وتعليمهم ضرورة التوقف والنظر والاستماع جيدًا قبل صدور أية استجابة، ومساعدتهم على استخدام

الحوار الداخلي، وتقديم التعليمات للذات قبل الاندفاع والإسراع في الأمور، حيث يبين أن التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهازمية وسلبية واستبداله بالتحدث إلى الذات بطريقة أكثر إيجابية، كما يعتمد في تعديل السلوك معرفيا على تدريب الأفراد على التحصين ضد الضغوط، والتدريب على التعليم الذاتي، والتدريب على استراتيجية الاسترخاء العضلي، وتدريبهم على خطوات حل المشكلة، والتدريب على إعادة البناء المعرفي بالإضافة إلى زيادة وعي الفرد بالذات من خلال المراقبة الذاتية، وبالتالي يصبح على وعي وإدراك للأفكار السلبية الهادمة للذات.

يتضح مما سبق أن تعريف العلاج المعرفي السلوكي هو أحد أساليب العلاج النفسي الحديث، يعتمد على التفاعل والتدعيم المتبادل بين العلاج المعرفي بفتياته المتعددة والعلاج السلوكي بما يتضمنه من فنيات، ويهتم بالأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم (التعليمات الذاتية) أو أحاديث الذات لدى الفرد، على اعتبار أنها تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف، ويركز على مساعدة الأفراد على مراقبة وضبط الأفكار غير السوية والخاطئة لاستبدالها أو تعديلها لتكون أكثر واقعية، وبذلك يقوم على فكرة أساسية، وهي إعادة البناء المعرفي للفرد، ويعتمد على الإقناع الجدلي التعليمي، وعلى إقامة علاقة علاجية تعاونية تتحدد في ضوءها المسؤولية الشخصية للعميل في إحداث التغيير العلاجي. اقتراضات النظرية ومفاهيمها:

ينطلق مييتشينبوم من الفرضية التي تقول بأن الأشياء التي يقولها الأفراد لأنفسهم تلعب دوراً في السلوكيات التي يقومون بها، ومن خلال هذا الاتجاه يركز الفرد على كيفية تقييمه لأسباب انفعالاته وعزو الأسباب لنفسه أم الى الآخرين، ويرى مييتشينبوم أن ادراك الفرد يؤثر بشكل كبير على فسيولوجيته وانفعالاته، وأن الانفعال الفسيولوجي ليس معيقاً بحد ذاته أمام تكيف الفرد بل ما يقوله لنفسه حول المثير، وهو الذي يحدد انفعالاته الحالية، حيث يركز مييتشينبوم على الحديث الداخلي أو الحوار الداخلي مع الذات والتخيلات والبناءات المعرفية في محاولة لتغيير السلوك والتفكير والشعور (Meichenbaum, 2008, 530)

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

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

**مبادئ وأسس العلاج المعرفي السلوكي :**

**يقوم العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينيوم على :**

١. إعادة البناء المعرفي للفرد ، وتعديل أنماط التفكير السلبية ؛ فيكتسب الفرد مهارات معرفية جديدة للتعامل مع المواقف، ويؤكد هذا الاتجاه على التعليمات الذاتية أو أحاديث الذات .

٢. تعديل السلوك معرفياً يتم عن طريق تقديم التعليمات للذات، والتي تتركز على تعليم الأفراد كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة ، وتعليمهم ضرورة التوقف والنظر والاستماع جيداً قبل صدور أية استجابة، ومساعدتهم على استخدام الحوار الذاتي الإيجابي الداخلي، وتقديم التعليمات للذات قبل الاندفاع والإسراع في الأمور، حيث يبين

أن التخلص من المشكلة تتم من خلال التحدث إلى الذات بطريقة سلبية ، ومن ثم استبداله بالتحدث إلى الذات بطريقة أكثر إيجابية .

٣. يعتمد في تعديل السلوك معرفيًا على تدريب الأفراد على التحصين ضد الضغوط، والتدريب على التعليم الذاتي، والتدريب على الاسترخاء العضلي، و خطوات حل المشكلة، والتدريب على إعادة البناء المعرفي، بالإضافة إلى زيادة وعي الفرد بالذات من خلال المراقبة الذاتية، وبالتالي يصبح على وعي وإدراك للأفكار السلبية الهادمة للذات (يوسفي، ٢٠١١، ٥٥)

٤. إقناع العميل بأن أفكاره السلبية وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف ، فتتولد للفرد المهارة على التعامل مع مصدر الضغط ، أي أنه يشجع نفسه على مواجهة مصدر الضغط مستخدما عبارات تعكس قدرته على التعامل معه وإمكانية السيطرة عليه من خلال الأحاديث الذاتية الإيجابية مع النفس .

٥. يعتمد على التفاعل من خلال الحديث الذاتي لدى الفرد، فيتغلب الفرد على سوء التكيف مراقبة الأفكار غير السوية وضبطها لتعديلها أو استبدالها لتكون أكثر واقعية وبالتالي فإن العلاج المعرفي السلوكي يعتمد على إعادة البناء المعرفي ، والإقناع الجدلي التعليمي ، وعلى إقامة علاقة علاجية تعاونية تتحدد في ضوءها مسئولية العميل في إحداث التغيير العلاجي . (عطاالله ، ٢٠٢١ ، ٢٤٧ - ٢٤٨)

٦. يقوم العلاج المعرفي السلوكي على فكرة عقلانية مفادها أن الظروف الخارجية ليس لها علاقة مباشرة بما يحدث لنا، ولكن طريقة تفكيرنا وتصوراتنا عن الأحداث والظروف هي التي تحدد أفعالنا ومشاعرنا. (سنكلير، وهولينجسورث، ٢٠١٩، ١٦).

٧. إنه بالرغم من التفاوتات الفردية العديدة في كيفية تطبيق المبادئ المعرفية السلوكية فإن معظمها مبني على أفكار "ليس" و"بيك" و"ميتشنيوم" في العلاج المعرفي السلوكي: حيث يستخدم أليس الإقناع المنطقي واللفظي؛ لجعل العميل يغير نظرتة إلى الأشياء، بينما يركز "بيك" على جانب آخر، فيشرك العملاء فيما بينهم للبحث عن دليل يمكن أن يناقض بعض المدركات الخاطئة المسببة للمشكلات، فيتم تغييرها، ويركز "ميتشنيوم" على

استخدام البيانات الذاتية التكيفية؛ فيحاور الفرد ذاته، فيتم تغيير السلوك من خلال إعادة الحوار مع الذات . (راجا، ٢٠١٩، ٧٢) .  
فنيات العلاج المعرفي السلوكي عند ميتشينيوم  
يشير ميتشينيوم إلى أن السلوك يتغير من خلال عمليات تفكيرية تأملية متتابعة تتضمن تفاعل الحديث الداخلي، والمخزون المعرفي والسلوكيات ثم النتائج التي تحدث مع هذا التفاعل الكلي مما يعطينا وجهة نظر بأن التركيز على جانب واحد فقط من شخصية الإنسان لن يعطي النتيجة المرغوبة، وبهذا وصف ميتشينيوم ثلاث مراحل للتغيير السلوكي (أبو زعيزع، ٢٠١٣، ٦٥) وهي:

أولاً: مراقبة الذات: Self Observation

ثانياً: البدء بحوار داخلي جديد: Starting a new internal dialongue

ثالثاً: تعلم مهارات جديدة: Learning new skills

إن تلك المراحل الثلاث التي أقرتها نظرية ميتشينيوم نستطيع فهمها من خلال الأساليب والفنيات التي استخدمها في محاولته لإحداث التغيير في السلوك، ولعل من أهم هذه الأساليب والوسائل العلاجية ما يلي:-

١. التحصين ضد الضغوط:

أسلوب يقوم على أساس الحديث الداخلي أو المحادثة الداخلية، حيث يشير ميتشينيوم إلى أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأشياء التي يفعلونها وأشار أيضاً إلى أن وظيفة الحديث داخل الفرد هو تغيير للأبنية المعرفية من خلال عمليات التمثل والتوافق ويمكن تغيير الحديث الداخلي من خلال:

٢. التعليمات الشخصية المتبادلة: وهي التعليمات الذاتية والتي تشتق من تعليمات الكبار التي يستعملها الطفل ويحفظها بصورة تراكمية.

٣. بنية الحوار الداخلي: يؤثر الحوار الداخلي على البنى المعرفية ويغيرها من خلال الامتصاص أو الإزاحة أو التكامل.

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

أ- **المرحلة الإدراكية** في هذه المرحلة يتم التركيز على خلق علاقات عمل وفهم أفضل لطبيعية الضغط وإعادة صياغة المفاهيم.

ب- **مرحلة اكتساب المهارات** في هذه المرحلة يتم التركيز على تقديم أساليب وتقنيات متنوعة من السلوكيات والمعارف التكوينية لتطبيقها على المواقف الضاغطة.

ج- **التدريب والتخطيط** من خلال طرق تخفف من الضغط مثل تقديم المعلومات وحل المشكلات والاسترخاء والرقابة الذاتية (منسي، ٢٠١٧، ٤٠)

وتعتبر الأساليب المعرفية عند ميتشينيوم لعلاج السلوك هي الانتباه إلى العناصر المكونة للمشكلة والتحدث الى الذات بألفاظ وأبنية معرفية دقيقة ومساعدة الفرد على ان يتخيل نتائج معالجة المشكلة ومساعدة الفرد على استحضار صورة ذهنية لشخص يؤدي الأداء المستهدف وتخيل ما يحزره من نتائج إيجابية ومساعدة الفرد على التحدث عما يتحقق لديه إذا ما تخلص من الأعراض السلبية وتأدية الفرد وبصوت مسموع ما يريد القيام به لمعالجة الأسباب المرتبطة بالمشكلة وتقديم التعزيز الذاتي لتحقيقه وأداء السلوك المستهدف.

## ٢- مراقبة الذات:

وهي عملية إحلال أفكار جديدة متكيفة محل أفكار قديمة غير متكيفة، إذ أن إعادة تعريف مشكلات الفرد بطريقة تعطيه الثقة والتفهم والقدرة على الضبط تقوم على أساس إعادة بناء تكوين المفاهيم مما يساعد على إعطاء معاني جديدة للأفكار والمشاعر والسلوكيات وهي الخطوة الأولى في عملية العلاج والتي تركز على معرفة المسترشد كيف يتحدث أو يعبر عن سلوكه الأمر الذي يزيد من وعيه ويجنبه التفكير السلبي من خلال تكوين خيالات وتصورات إيجابية ذاتية جديدة تحض التصورات السلبية القديمة القائمة على الحوار الداخلي السلبي مع الذات وبهذا يستطيع المسترشد أن يقوم بتنظيم خبراته حول المفهوم الجديد الذي اكتسبه ،

وجعله أكثر تكيّفًا وبالتالي يستطيع أن يتجنب السلوكيات غير المناسبة ويختار السلوكيات المناسبة وفقًا للأفكار الجديدة (العزة، وعبد الهادي، ٢٠١٥، ٦٢).

### ٣. الحوار الذاتي الإيجابي :

يعد التدريب على التعليم والحوار الذاتي من الفنيات المهمة التي يتضمنها اتجاه ميتشنيوم ، حيث إنها تتضمن تعرف الفرد على أفكاره وتعبيراته الذاتية السلبية المرتبطة بالضغوط والقلق والتي تسبب الضيق والألم لدى الفرد، ومساعدته على تعديل التعبيرات الذاتية السلبية لديه ، واستبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابية ومنطقية ، وذلك من خلال استخدام فنية الحوار الذاتي الإيجابي ، فيتعلم العميل أن ما يعانيه من قلق وضغوط هو نتيجة سوء تفسيره وتأويله للمواقف التي يتعرض لها، ونتيجة لحديث الذات السلبية لديه، وبالتالي يتشكل الدافع القوي لدى الفرد لضرورة استبدالها بأحاديث ذات إيجابية ومنطقية (Rivera-Flores, 2015,29).

كما يتعلم العميل من خلال العلاج المعرفي السلوكي كيفية التعرف على الأفكار والأحاديث الذاتية السلبية ، وكيف يقومها ويستجيب لتغيرها ، ويستخدم العلاج المعرفي السلوكي فنيات متعددة لإحداث تغييرات في التفكير والسلوك، منها: التدريب على التحصين ضد الضغوط، وإعادة البناء المعرفي، ووقف التفكير. وعلى الباحث عند اعتماده على بناء برنامج للعلاج المعرفي السلوكي وفقًا لاتجاه ميتشنيوم أن يؤسس برنامجه على ما يلي : صياغة مشكلة العميل التي يتم تطويرها بصورة مستمرة ضمن إطار المنظور المعرفي - وجود علاقة علاجية جيدة بين المعالج والعميل تجعل العميل يثق في المعالج - الاحترام الصادق بين المعالج والعميل - حسن الاستماع من جانب المعالج للعميل - كفاءة المعالج التي تظهر من خلال سير العملية العلاجية - اعتماد الحافز عند تطبيق الجلسات (عطا الله ، ٢٠٢١ ، ٢٥٠).

### ٤. إعادة البناء المعرفي:

يقوم الافتراض النظري في هذا المنحى على أن المعتقدات المعرفية والحالة الانفعالية المصاحبة للسلوك هي نظم خاصة قائمة بمفردها، ولها تأثير دائم على السلوك،

والنتيجة الطبيعية المنطقية لذلك هي أننا إذا تمكنا من تصحيح هذه المعتقدات الخاطئة، أو أنماط التفكير الخاطئة، فسنتمكن من تغيير السلوك المسبب للمشكلة. إن إعادة البناء المعرفي يركز على التشويشات المعرفية. وفيها يتعلم الفرد مراقبة الأفكار المرتبطة بالمشاعر غير السارة. وبمجرد تحديد هذه الأفكار التلقائية تستخدم مجموعة متنوعة من التقنيات لإظهار طبيعتها المشوهة، حيث يتمرن المسترشدون على التقاط الأفكار السلبية وإعادة تفسير الأحداث بطريقة أكثر واقعية. ويعمل المرشد والمسترشد معًا على اختبار صحة معتقدات المسترشد، وعليه فإن مفهوم إعادة البناء المعرفي يلعب دورًا مهمًا في أسلوب ميتشينيوم فهو المنظم للتفكير والذي يظهر بدور مراقب وموجه لاختيار الأفكار، والبناء المعرفي في هذه الحالة يشير إلى أسلوب تنفيذي يحدد أثر التفكير الذي يحدد متى نستمر؟ ومتى نقاطع أو نغير التفكير؟ (أبو زعيزع، ٦٧، ٢٠١٣)

#### ٥- أسلوب حل المشكلات:

يساعد أسلوب حل المشكلات في مواجهة التحديات والمشكلات في المواقف المختلفة التي يواجهها الفرد في حياته مما تساعده في التغلب على التوتر والقلق الذي تسببه له المواقف الصعبة. وقد أثبتت الدراسات أن لأسلوب حل المشكلات فائدة كبيرة في المعالجات خاصة في الظروف الإكلينيكية المختلفة، مثل الاكتئاب والخوف المرضي، والقلق والتوتر، فالأفراد الذين يعانون من هذه المشكلات يواجهون تحديات كبيرة في حياتهم، لذلك فإن افتقار الفرد لمهارات حل المشكلات يرتبط بشكل مباشر بضعف مستوى التكيف، وأدائه لوظائفه، إذ أن تطور امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات تعطي مؤشراً للتكيف الناجح للفرد ولأدائه لوظائفه خلال المواقف الضاغطة (Cotter, et al., 2000).

ويشير أسلوب حل المشكلات إلى التقنية العقلانية الفنية والتي تهدف إلى تطوير حلول المشكلات، من خلال التطبيق العقلاني للمعلومات الخلاقة؛ إذ أن حل المشكلات لا يكون من خلال التطبيقات الفنية للمعلومات بل يكون من خلال عمليات استجابات الأفراد للأحداث ويتضمن أسلوب حل المشكلات: التعرف على المشكلة، تحديد المشكلة، استكشاف خيارات التدخل، تنفيذ الخطة، النظر إلى النتائج (معالي، ٤٢، ٢٠٠٣).

## ٦- الاسترخاء:

يتضمن تقديم مجموعة من أساليب الاسترخاء للمسترشدين التي تساعدهم في تقليل المثيرات المسببة للتوتر على أن تمارس تلك المهارات بانتظام من خلال التعليم والعرض والتدريب الموجه، وفي هذا الإطار أوصى ميتشينبوم بطرق عديدة لتعليم الاسترخاء منها التأمل مثل اليوغا، انقباض واسترخاء العضلات، تقنيات السيطرة على التنفس أو أية أنشطة جسدية أخرى. (Meichenbaum, D,2007, 500)

ثانياً: التمرد النفسي

### النظريات المفسرة للتمرد النفسي:

#### أ- نظرية التحليل النفسي: Psychoanalysis theory

يعتقد فرويد (Frouid) وجود دافعين لدى الفرد يحددان السلوك الإنساني هما: الجنس والعدوان وتأثيرهما القوي في أفكار الفرد، فإذا واجه الفرد دافعين متعارضين مع بعضهما فلا بد أن يسود الدافع الأقوى لدى الفرد، ويرى فرويد أن الابن الذي يعجز عن تكوين علاقة لها معنى مع والديه تكون إنموذجاً له ولعلاقاته مع الآخرين، فسيظل ثابتاً في مرحلة بحثه عن مبدأ اللذة بهدف العناد لمعارضة الكبار أثناء محاولتهم توجيهه، دون القدرة على تأجيل رغباته والذي يتحول إلى الثورة والتمرد على معايير المجتمع ورموز السلطة في مرحلة المراهقة (عبد الخالق، ٢٠٢٣، ٥٠).

#### ب- النظرية الإنسانية (روجز):

يرى روجرز أن من خواص تحقيق الذات الشعور بالحرية، وأن الأشخاص المحققين لذواتهم يشعرون بصدق وبحرية لأن يتحركوا في أي اتجاه يرغبون به لكي يكونوا لأنفسهم أدواراً اجتماعية، فهم يتحركون إلى الأمام أو يتراجعون إلى الوراء بطرق تزيد من قيمة أنفسهم وتغنيها أو تعيقها وأكثر ما يهتمهم أنهم لا يشعرون بأنهم مجبرون من الآخرين أو حتى أنفسهم لأن يسلكوا طريقاً واحداً فقط، وإن إجبارهم على أن يسلكوا طريقاً دون آخر يؤدي إلى شعورهم بالغضب والثورة والتمرد وعدم الانصياع لأوامر الآخرين والتمرد على قوانين السلطة والمجتمع، وهكذا تكون الحرية من وجهة نظر روجز

جزءًا يكمل دافعية تحقيق الاتساق مع الذات لأن مسارها الطبيعي يتمثل بالابتعاد عن سيطرة القوى الخارجية على الفرد وأنه كلما تغلب عليها وسار نحو اتجاهات سلوكية مستقلة زاد إدراكه ووعيه وانفتاحه على الخبرات وتمثيلها في مستوى رمزي، وكان على علاقة ثابتة ومستقلة مع الذات، وزادت رغبته في الحرية (العبادي، ٢٠١١، ٤٧).

ب- نظرية ادلر Adleer :

لقد أعطى أدلر أهمية كبيرة لمشاكل الحياة التي ينبغي على كل فرد حلها، وتطرق إلى المشاكل التي تتضمن سلوكًا عنيفًا نحو الآخرين، ويظهر هذا تجاه السيطرة والتحكم مع قليل من الحس والاهتمام الاجتماعي، ومثل هذا الشخص بحسب رأى ادلر يسلك في الغالب سلوكًا عنيفًا، فهو يهاجم الآخرين ويكون مؤذيًا وجانحًا ومتمردًا وأكثر قسوة تجاههم، وقد يهاجم الآخرين بطريقة غير مباشرة، فهو يرى نفسه مؤذيًا للآخرين عن طريق مهاجمة نفسه (تركي، وعبيد، ٢٠٢٠، ٣٦٦٠)

ج- نظرية جاك برايم:

بحث جاك برايم مفهوم التمرد النفسي كظاهرة نفسية عام ١٩٦٦ عندما اهتم بالمواقف التي تحدد حرية الفرد في الاختيار أو تقيدها فإذا ما قيدت هذه الحرية اندفع الفرد إلى بذل الجهد لاستعادة ما فقده منها وكذلك إذا قيد نشاط يقوم به الفرد فإنه يصبح مرغوبًا بدرجة أكبر وتزداد جاذبيته أما إذا أُجبر على النشاط الذي يفضله فإنه يصبح غير مرغوب فيه بدرجة أكبر وتقل جاذبيته أيضًا (الاعظمي، ٢٠١٢، ١٢).

وأوضح أن رد الفعل النفسي هو قوة دافعية يعتقد أنها تنشأ عندما تقلل أو تقلص الحريات الشخصية للفرد أو تعرض للتهديد أو الاستبعاد فتسعى داعية الفرد الى استعادة أنماط السلوك المتعرض للتهديد وقد تنشأ هذه الدافعية في أنماط السلوك التصحيحي أو التعويضي والمعروف بآثار رد الفعل ويمكن أن يعبر عنها الفرد سلوكيًا أو إدراكيًا أو عاطفيًا ويكون الفرد في حالة رد الفعل عاطفي ضيق الأفق وغير عقلائي نوعا ما. (العبادي، ٢٠١٣، ٤٨).

ويقول أن الأفراد لديهم مجموعة من السلوكيات الحرة ، إذ يتصورون بموجبها أنهم يتمكنون من الانخراط في الحياة الحاضرة والمستقبلية ، وتتفاوت تلك السلوكيات من حيث الأهمية وتوافر تلك الحريات يساعد على تحديد الهوية الذاتية للفرد، ويستند إلى مواقف يوجد فيها الفرد داخل الجماعة وأكد أن هذه الحريات تساعد على استثناء شعور الفرد بالسيطرة على بيئته والظروف والأحداث التي تهدد الحريات السلوكية، تخلق حالة تحفيزية تهدف إلى استعادة الحرية وفي بعض الأحيان تؤدي إلى التمرد وحالات من الانحرافات السلوكية السلبية لذات الفرد والمجتمع عامة(عصمت، ٢٠١٦، ٤٥٠).

ويرى برايم أن حجم التمرد يتوقف على العوامل الآتية:

١. أهمية السلوك الحر الزائل أو المههد بالإزالة.

٢. نسبة السلوك الزائد أو المههد بالإزالة.

٣. حجم هذا التهديد إذا كان هناك تهديد بإزالة السلوك فحسب.

وهكذا تؤدي العوامل الثلاثة السابقة بشكل مباشر إلى ضخامة التمرد النفسي ، ولكل عامل من هذه العوامل تأثيراً في حجم التمرد النفسي المستثار لدى الفرد ، فأهمية السلوك تتناسب طردياً مع حجم التمرد النفسي فكلما كان السلوك مهما لدى الفرد أدى ذلك إلى زيادة درجة التمرد النفسي لديه وتتوقف أهمية السلوك على الوظيفة المباشرة للقيمة الأدائية الفريدة أي عندما لا يوجد سلوك آخر لدى الفرد يمكن أن يشبع به حاجته في أقصر درجة فعلية أو ممكنة لهذه الحاجات وتزداد أهمية السلوك كلما قلت الأهمية المطلقة للحريات الأخرى في تلك اللحظة التي يحدث فيها السلوك(عبد الأحد، ٢٠٠٥، ٢٨).

د. نظرية إريك فروم (Eric Fromm)

يعتقد فروم أن هناك طريقتين يمكن أن يسلكها الفرد في محاولته لإيجاد معنى وانتماء للحياة، وأولها تحقيق حرية موجبة، وتتضمن محاولة إعادة الاتحاد مع الأشخاص الآخرين دون التنازل في الوقت نفسه عن حرية الفرد وكرامته، أما الطريقة الأخرى لاستعادة الأمان فهي عن طريق التخلي عن الحرية والتنازل عن فردية الفرد ووحدته

الكاملة، وهذا يقود إلى التعبير والإفصاح عن النفس والنمو الشخصي، ويرى بأنه إذا ما تمت إعاقة حاجات الخلق والإبداع عند الفرد فيصبح سلوكه أكثر ميلاً إلى التخريب والتمرد (نصيرة، ٢٠٢٢، ٤٤٦)

#### هـ- نظرية أريكسون (Erikson)

يرى أريكسون أن للسياق الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد تأثير واضح في تكوين شخصيته، ولهذا نراه يؤكد دور كل من التنشئة والمشكلات الاجتماعية التي يواجهها الفرد خلال عملية نموه والتي قد تنعكس إيجاباً أو سلباً في تكوين شخصيته، وإن أفضل المراهقين تكيفاً يعانون من بعض مشاعر الاضطراب في الهوية ولا سيما الذكور، وكثيراً ما يعبر عن مظاهر الاضطراب هذه على شكل عصيان وتمرد وخجل وشك (العامري، ٢٠١٣، ٢٢)

#### مفهوم التمرد النفسي:

عرف جاستن وأندرو (Justin & Andrew, 2009, 11) سلوك التمرد بأنه رفض المراهق للمبادئ التي تفرضها الأسرة والمدرسة والمجتمع، وانتقاده للسلطة القائمة. ويعرف سوننتيج وبارنت (Sonntag & Barnett, 2015, 9) سلوك التمرد بأنه اتخاذ الفرد موقفاً رافضاً للوضع القائم والحالي، والميل لاتباع القنوات الشخصية للقيام بالسلوكيات الممنوعة على الرغم من الضغوط الاجتماعية لرفض القيام بذلك. في حين عرف كوين وديفيد (Qin & David, 2016, 8) سلوك التمرد بأنه حالة نفسية تحفيزية تثار عندما تتعرض الحرية السلوكية للفرد للتقييد، لاستعادة تلك الحرية عن طريق مقاومة الفرد للآراء والمعتقدات والاتجاهات ورفضه أداء ما هو مطلوب منه وتنفيذه.

كما يعرف ماكديرموت وبريك (McDermott & Barik, 2018, 25) التمرد بأنه شكل من أشكال السلوكيات التي تحقق الشعور بالحرية من القيود وفق نمطين، الأول سلوك متمثل بردود أفعال لا مسئولة عدوانية انتقامية ناتجة عن استجابة لتهديد أو إزالة الحرية والتي شعر من خلالها الفرد بالإحباط والمهانة، الثاني سلوكيات ناتجة عن الشعور القهري أو الرغبة

بمخالفة السياق كمحاولة لإشباع سلمي لبعض الحاجات المحبطة بهدف الوصول إلى التفرّد والانفصال، كما يمثل هذين النمطين التفاعل المعقد بين الطبيعة البشرية والتنشئة الاجتماعية. ويعرف عوجة وآخرون (٢٠١٩، ١٠) التمرد بأنه أحد الاستراتيجيات التعويضية الهجومية التي يلجأ إليها الطلاب المصابون باضطراب كرب ما بعد الصدمة في محاولة للتكيف مع شعورهم بالألم وهذه الاستجابة المبالغ فيها متمثلة في إيذاء الذات ومقاومة السلطة الوالدية والمجتمعية والجامعية.

بينما يعرف عبد الراضي وآخرون (٢٠٢٢، ١٧٥) التمرد النفسي بأنه السلوك الممنوع الذي يقوم به المراهق نتيجة إحساسه بتقييد حريته أو محاولة منه لاسترجاعها ، ويتضمن رد فعل تعويضي قد يكون انفعاليًا في صورة الشعور بالغضب والانزعاج والإحباط، أو معرفيًا إدراكيًا بالافتقار بعدم الكفاءة الذاتية والإدراك السلبي لمختلف النصائح والأوامر واستخدام الحجج المضادة أو سلوكيًا بطريقة مباشرة من خلال الأفعال العدوانية والعصيان ورفض مختلف القوانين والنظم أو بطريقة غير مباشرة من خلال رؤية الآخرين يقومون بالسلوكيات الممنوعة أو تشجيعهم وتحريضهم على فعل ذلك أو قد يظهر في هذه الصور الثلاث في آن واحد.

وحديثاً يعرف عبد الجبوري (٢٠٢٣، ١٨٨) التمرد بأنه رفض الفرد لكل ما يوجه إليه من فعل أو قول ومقاومته، إذ يجد أن تلك الأفعال أو الأقوال لا تتفق مع ما يحمله من قيم وأراء واتجاهات ومبادئ خاصة به، حتى إن كان ما يوجه إليه من فعل أو قول صحيحاً وفي صالحه، وقد يكون الرفض من خلال الفرد نفسه أو من خلال تحريض الآخرين على الرفض، ويكون التمرد إيجابياً متمثلاً بتغيير الوضع العام نحو الأفضل، أو سلبياً يتجه بالفرد نحو الجنوح.

ثامناً: دراسات سابقة

أولاً: دراسات تناولت العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينبوم:

هدفت دراسة بدوي (٢٠١٥) إلى التخفيف من السلوك العدواني لعينة من تلاميذ الثالث متوسط باستخدام برنامج قائم على نظرية تعديل السلوك المعرفي لميكنبوم،

وتكونت العينة من (٣٠) تلميذ موزعين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية تعود للبرنامج ولصالح المجموعة التجريبية. في حين هدفت دراسة ظاهر (٢٠١٥) إلى التعرف بتأثير أسلوب التحدث الذاتي في تنمية التصورات المستقبلية لدى الأرامل، وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات، فقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي (تصميم المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة مع اختبار قبلي. وبعدي). تبنت الباحثة أداة للقياس ممتثلة بمقياس (حسين، ٢٠١١). تم التأكد من صدق المقياس وثباته. وقد تم إعداد جلسات إرشادية (أسلوب التحدث الذاتي)، وتم تبنت الباحثة نظرية (ميكينبوم) وكانت عدد جلسات البرنامج (٢٠) جلسة إرشادية استغرق زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة وبواقع جلستين أسبوعيا. وقد تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ولم تتلقى المجموعة الضابطة أي جلسة إرشادية، استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية برنامج (SPSS)، وتوصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

بينما هدفت دراسة منسي (٢٠١٧) إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي جمعي في ضوء نظرية ميكينبوم في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة في الأردن على عينة من النساء العاملات في جامعة عمان الأهلية. تكون مجتمع الدراسة من (١٢٠) امرأة عاملة متزوجة ولتحقيق هذه الدراسة تم اختيار عينة قصدية تكونت من (٣٠) امرأة عاملة ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية وأقل الدرجات على مقياس جودة الحياة، حيث تم توزيعهن إلى مجموعتين متساويتين وبالطريقة العشوائية، المجموعة التجريبية (١٥) عاملة اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي والمجموعة الضابطة (١٥) عاملة التي لم تتعرض لأي نوع من المعالجة، تم تطوير مقياسي الضغوط النفسية وجودة الحياة وتم التأكد من دلالات صدقهما وثباتهما، وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من النساء العاملات يعزى إلى البرنامج الإرشادي الجمعي في ضوء نظرية ميكينبوم لصالح أفراد المجموعة التجريبية، كما توجد فروق في

القياس البعدي في مستوى الضغوط النفسية ومستوى جودة الحياة وجميع أبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضغوط النفسية ومستوى جودة الحياة في القياس البعدي تعزى لمتغير العمر والمؤهل التعليمي والتفاعل بينهما. وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات منها: إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول متغيرات أخرى تسهم في مواجهة المشكلات التي تواجه هذه الفئة من النساء.

وهدفنا دراسة عمر (٢٠٢٠) إلى معرفة أثر برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم واختيار التصميم ذي المجموعتين المتكافئتين ومن ثم تحديد مجتمع البحث واختيار عينته، وتم اعتماد مقياس الحساسية الانفعالية السلبية الذي أعدته الباحثة، وتم بناء برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية، وأظهرت النتائج وجود فرق دال غصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مقياس الحساسية الانفعالية السلبية وبين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

كما هدفت دراسة جواد، وعزب (٢٠٢٢) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية ميكينبوم لتحسين البنى المعرفية لاختيار الشريك لدى الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الأساسية، ولتحقيق ذلك أعدت الباحثة مقياس للبنى المعرفية تألف من (٣٦) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (اجتماعي، اقتصادي، معلوماتي) وبعد استخراج الخصائص السيكمترية للمقياس طبق على عينة مكونة من (٣٠) مقسمة على مجموعتين، (١٥) طالبة للمجموعة التجريبية و(١٥) طالبة للمجموعة الضابطة، استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة، أظهرت النتائج وجود فاعلية جيدة ؛ مما يعني أن البرنامج الإرشادي كان فعالا وقد أسهم بالفعل في تحسين البنى المعرفية لدى

الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الأساسية في المجموعة التجريبية، وفي ضوء نتائج البحث وضعت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

كما هدفت دراسة حليلة (٢٠٢٢) إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي قائم على أساليب النظرية المعرفية السلوكية ومنهج التدريب على التعليم الذاتي "الميكنوم" في التقليل من أعراض اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة (ADHD) لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية؛ يتضمن (١٠) جلسات بواقع جلسيتين أسبوعياً وتراوحت مدة الجلسة الواحدة ما بين (٤٠-٤٥) دقيقة. تكونت عينة الدراسة من (١٤) تلميذاً تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١١) سنة ومقياس تقدير المعلم لاضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة من إعداد ممّادي (٢٠١٣) بعد التأكد من خصائصه السيكومترية ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بقياس قبلي وبعدي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن: للبرنامج الإرشادي دور فعال في التقليل من أعراض اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة لدى عينة الدراسة، مما يعني أن البرامج الإرشادية القائمة على النظرية المعرفية السلوكية يمكنها المساهمة بشكل واضح في تعديل سلوك التلاميذ الذين يعانون من تشتت الانتباه وفرط الحركة بغض النظر عن جنسهم، ويستمر أثر ذلك حتى بعد مدة من تعرضهم لهذه البرامج.

وحديثاً كشفت دراسة أولسو وديو (Ulusoy&Duy, 2023) عن فاعلية برنامج مبني على المراقبة الذاتية لخفض العجز المكتسب لدى عينة من طلاب الصف الثامن، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالباً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، واشتملت الدراسة على مقياس العجز المكتسب، وأظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية تعزى لبرنامج المراقبة الذاتية كأحد استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينيوم في خفض العجز المكتسب.

كما كشفت دراسة هاييني (Hyun 2023) عن فاعلية العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينيوم في تحسين مستوى فاعلية الذات والاكتئاب لدى المراهقين الفارين من بيوتهم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧) مراهق، واستخدمت الدراسة قائمة بيك

للاكتئاب، ومقياس فاعلية الذات المقنن، وتكون البرنامج من (٧) جلسات خلال سبع أسابيع، وأظهر البرنامج فاعلية في خفض درجة الاكتئاب ورفع درجات فاعلية الذات. ثانيًا: دراسات تناولت التمرد النفسي:

هدفت دراسة الشهابي (٢٠١٨): ومما هدفت إليه الدراسة تعرف علاقة الضغط المدرسي بالتمرد النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتم استخدام مقياس الضغط المدرسي (إعداد الباحثة) ومقياس التمرد النفسي (إعداد الباحثة) على عينة قدرها (١٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ومما أظهرته نتائج الدراسة: عينة البحث لديهم ضغط مدرسي وتمرد نفسي، ندرة الدراسات التي تناولت التمرد النفسي وعلاقتها بالقابلية للاستهواء لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض المتغيرات مثل (أسلوب النبذ والإهمال والقسوة وإثارة الألم النفسي القمع الفكري والاعتقادات الضمنية - الأفكار اللاعقلانية - صورة الذات) والتمرد النفسي في مراحل عمرية مختلفة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التمرد النفسي لصالح الذكور.

كما هدفت دراسة الجمعان، والعبادي (٢٠١٨) إلى التعرف على صورة الذات العامة والتمرد النفسي والكشف عن العلاقة بين صورة الذات العامة والتمرد النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. واستعملت الباحثة في هذا البحث أداتان: الأولى مقياس صورة الذات العامة فقد بنت الباحثة مقياسا لصورة الذات العامة وتم التحقق من خصائصه السيكومترية، أما الأداة الثانية، فقد تبنت الباحثة مقياس التمرد النفسي للباحث (شلايل ٢٠١٦) بعد إجراء الخصائص السيكومترية عليه، على عينة عشوائية مكونة من (٤٨٠) طالب وطالبة للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) وأظهرت نتائج البحث تمتع طلبة المرحلة المتوسطة بمستوي جيد في صورة الذات العامة وأن طلبة المرحلة المتوسطة لديهم تصورات إيجابية عن ذاتهم، ويوجد تمرد نفسي لدى طلبة المتوسطة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الذات العامة والتمرد النفسي.

بينما هدفت دراسة الشاوي(٢٠١٩) التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية لخفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين، والتعرف على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بدون استخدام تقنية الحرية النفسية لخفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة، على عينة من لاعبي الريشة الطائرة والبالغ عددهم (١٥) لاعب من لاعبي النادي الثوري، (٣) لاعبين منهم كانوا ضمن التجربة الاستطلاعية حيث تم استبعادهم، وتم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث، وقد تم تقسيم اللاعبين على ثلاثة مجموعات المجموعة التجريبية الأولى والثانية والضابطة بواقع (٤) لاعبين لكل مجموعة استخدمت الباحثتان مقياس التمرد النفسي، ومقياس التوافق الشخصي والاجتماعي، وتم إعداد برنامج تدريبي للاعبي المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية، وتم تطبيق تقنية الحرية النفسية بالطريقة المختصرة، ومن أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية تأثير إيجابي في خفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى أفراد العينة.

وهدف دراسة تركي، وعزب (٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى التمرد النفسي وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية العائدين من النزوح، حيث اعتمد الباحثان في خطوات بحثهما على المنهج الوصفي الارتباطي، واختارا العينة بالطريقة العشوائية بواقع (٤٠٠) فرد (٢٠٠) ذكور و(٢٠٠) إناث ولكل متخصص (علمي - أدبي)، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس للتمرد النفسي وفق نظرية (جاك برايم ١٩٦٦) وبناء مقياس للتسويق الأكاديمي وفق نظرية (بانديرا ١٩٩٧) واستخراج الصدق والثبات لكلا المقياسين، وأسفرت النتائج عن وجود فروق في التمرد النفسي لدى أفراد العينة بشكل عام في حين توجد فروق وفق متغير النوع لصالح الذكور وعدم وجود فروق وفق متغير التخصص، أما

فيما يتعلق بالتسويق الأكاديمي فكانت النتائج غير دالة إحصائياً لدى أفراد العينة بشكل عام وكذلك عدم وجود فروق دالة وفق متغير النوع والتخصص، أما العلاقة الارتباطية بين المتغيرين فكانت دالة إحصائية وبصورة عكسية.

وحديثاً هدفت دراسة عبد الجبوري (٢٠٢٣) للتعرف على مستوى كل من التمرد وقلق المستقبل والعلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من الطلبة قوامها (١٠٠) من طلبة مرحلة الرابع الاعدادي ذكور وإناث، ولتحقيق الأهداف اقتضى اعداد أدوات اعتماد نظرية جاك بريم (Jack Brehm) للتمرد النفسي، واعتمد مقياسه واستخدام أسلوب التقرير الذاتي للشخصية، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة موجبة طردية بين التمرد وقلق المستقبل وأن الذكور أكثر تمرداً من الإناث إضافة إلى أن طلبة المرحلة الثانية أكثر تمرداً من طلبة المرحلة الرابعة.

#### تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد العرض السابق للدراسات السابقة، وجد الباحث أن هذه الدراسات تتشابه في أهدافها إلى حد كبير، حيث تناولت فعالية العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينبوم في خفض بعض الجوانب السلبية في الشخصية مثل (منسي، ٢٠١٧؛ عمر، ٢٠٢٠؛ جواد وعزب، ٢٠٢٢)

وتختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الهدف منها وهو خفض التمرد النفسي لطلاب المرحلة الإعدادية، ففي حدود علم الباحث وجد ندرة في الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت استخدام العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينبوم في خفض التمرد النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

ولاحظ أيضاً تباين العينات المستخدمة في الدراسات السابقة حيث تناولت بعض الدراسات المرأة العاملة كدراسة منسي (٢٠١٧) وطلاب الجامعة كدراسة جواد وعزب (٢٠٢٢) وطلاب التعليم الابتدائي كما في دراسة حليلة (٢٠٢٢)، في حين اختلفت دراسة الشاوي (٢٠١٩) عن ذلك في تناولها للاعبين الناشئين، بينما تركز الدراسة الحالية على طلاب المرحلة الإعدادية.

كما يتضح أيضاً اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من خلال أداتي الدراسة المستخدمتين في الدراسة الحالية وهما: مقياس التمرد النفسي، وبرنامج العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينيوم، وهما من إعداد الباحث.

ومن خلال الاستفادة من الدراسات السابقة عن الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بالتمرد النفسي، مما أسهم في إعداد مقياس التمرد النفسي لطلاب المرحلة الإعدادية، كما تمت الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في صياغة فروض الدراسة الحالية، والاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بالعلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينيوم وفتياته، مما يعطي الباحث خلفية نظرية جيدة عنه، تسهم في إعداد البرنامج العلاجي بالدراسة الحالية.  
تاسعاً: فروض الدراسة:

**في ضوء ما سبق طرحه من إطار نظري، ودراسات سابقة يمكن صياغة الفروض كما يلي:**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التمرد النفسي لصالح القياس البعدي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التمرد النفسي.

عاشراً: المنهج والإجراءات:  
**أ- منهج الدراسة:**

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي ذا المجموعة الواحدة ؛ وذلك للوقوف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينيوم في خفض التمرد النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك باستخدام تصميم تجريبي من مجموعة تجريبية واحدة والقيام بالقياس القبلي والبعدي والمقارنة بينهما ، ثم بإجراء القياس التتبعي (بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج).

### ب- مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع طلاب المرحلة الإعدادية بمدارس محافظة المنيا التابعة لمديرية التربية والتعليم بالمنيا والبالغ عددهم (٩) إدارات.

### ج- عينة الدراسة:

١- العينة الاستطلاعية: تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية على عينة استطلاعية عشوائية قوامها (٢٠) من طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا من مجتمع الدراسة الأصلي، وذلك بهدف التحقق من صدق وثبات تلك الأدوات ومدى صلاحية استخدامها في التطبيق على أفراد العينة الأساسية.

### ٢- العينة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة من (١٣) من الطلاب بمدرسة تل بني عمران للتعليم الأساسي بإدارة ديرمواس (٧ إناث + ٦ ذكور) ، وتراوحت أعمارهم من (١٤-١٥) تم اختيارهم بطريقة قصدية ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس التمرد النفسي، وممن وافقوا على المشاركة في البرنامج المعرفي السلوكي في ضوء نظرية ميتشينيوم .

### توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً:

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء العمر ومقياس التمرد النفسي ، والجدول (١) يوضح ذلك.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث  
في العمر ومقياس التمرد النفسي (ن = ١٣)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المتغيرات
٢.٢٤-	٠.٥١	١٥.٠٠	١٤.٦٢	العمر
٠.٧٠	٢.٦٦	٢٤.٠٠	٢٤.٦٢	التمرد تجاه الذات والآخرين
٠.٢٧	٢.٥٢	٢٤.٠٠	٢٤.٢٣	التمرد تجاه نظام المؤسسة التعليمية
٠.٥٠-	٢.٢٦	٢٤.٠٠	٢٣.٦٢	التمرد تجاه العلاقات المدرسية الأسرية
١.١٣	٣.٨٦	٧١.٠٠	٧٢.٤٦	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في العمر ومقياس التمرد النفسي ما بين (-٢.٢٤ ، ١.١٣) أي أنها انحصرت ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتمادي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

أدوات الدراسة :

أولاً: مقياس التمرد النفسي :

وصف المقياس :

تم تصميم المقياس من خلال الخطوات التالية:

أ- الهدف من المقياس: وهو مقياس مستوى التمرد النفسي لدى عينة الدراسة.

ب- مصادر تصميم المقياس: تم الاسترشاد بالخطوات التالية في بناء المقياس:

١- استقراء الأدبيات السيكولوجية والدراسات والبحوث التي تناولت التمرد النفسي كدراسة (الجمعان، والعبادي، ٢٠١٨؛ تركي، وعبيد، ٢٠٢٠؛ عبد الجبوري، ٢٠٢٣)،

٢- تم الاطلاع على المقاييس التي تضمنت أبعادًا وبنودًا تسهم في إعداد عبارات المقياس والمتمثلة في مقياس الخوف من النجاح ل(الشاعر، ٢٠١٤؛ جبار، ٢٠١٧؛ الشاوي، ٢٠١٩؛ نصيرة، ٢٠٢٢).

٣- ومن خلال الخطوات السابقة تم استخلاص (٣٦) عبارة للتمرد النفسي موزعه على ثلاث أبعاد وهي التمرد النفسي المرتبط (الذات والآخرين، نظام المؤسسة التعليمية، العلاقة المدرسية الأسرية) ومراجعتها علميًا ولغويًا، وتم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين لبيان درجة مناسبتها لأهداف الدراسة.

ج. الخصائص السيكومترية للمقياس: قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي:

١- حساب صدق المقياس: لحساب صدق المقياس استخدم الباحث الطرق التالية:

(أ) صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية مكون من ثلاث أبعاد موزعة على (٣٦) عبارة، على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والصحة النفسية قوامها (٧) خبراء. وذلك لإبداء الرأي في ملائمة فقرات المقياس وأبعاده لتحقيق هدف الدراسة ولقياس درجة التمرد النفسي لعينة الدراسة وسلامة اللغة ومعرفة مدى ملاءمته لهم، وقد تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات المقياس ما بين (٥٠% : ١٠٠%)، حيث تم بعد الاطلاع على آراء المحكمين حول المقياس إعادة صياغة بعض الفقرات لغويًا بالإضافة إلى استبعاد عدد (٦) عبارات لحصولها على نسبة أقل من ٧٥% من اتفاق الخبراء لتصبح الصورة النهائية مكونة من (٣٠) عبارة.

(ب) صدق المحك التقاربي :

للتأكد من صدق المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس المعد من قبل الباحث علي عينة قوامها (٢٠) فردًا من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، ثم قام بتطبيق مقياس التمرد النفسي المعد من قبل / نوال مزراق ، نادية بعيين (٢٠٢٢) علي نفس العينة ، ثم قام

الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجات العينة علي المقياسين ، والجدول ( ٢ ) يوضح ذلك

### جدول ( ٢ )

معاملات الارتباط بين درجات العينة علي المقياس المعد من قبل الباحث ومقياس التمرد

النفسي المعد من قبل / نوال مزراق ، نادية بعين (٢٠٢٢) (ن = ٢٠)

قيمة ر	المقياس المعد من قبل نوال مزراق ، نادية بعين (٢٠٢٢)		المقياس المعد من قبل الباحث		المقياس
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٧٢	١٦.٧٠	١٢٢.٩٥	١٤.٥٥	٦٩.٥٠	التمرد النفسي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٥) ما يلي : بلغ معامل الارتباط بين درجات العينة علي المقياس المعد من قبل الباحث ومقياس التمرد النفسي المعد من قبل / نوال مزراق ، نادية بعين (٢٠٢٢) (٠.٧٢) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

(ج) . الثبات : لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث ما يلي :

#### ( ١ ) التطبيق وإعادة التطبيق :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك عن طريق تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) فرداً ، ثم تم إعادة تطبيق المقياس علي نفس العينة بفارق زمني قدرة (١٥) يوم بين التطبيقين ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، والجدول (٣) يوضح النتيجة

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	المقياس
٠.٩٢	التمرد تجاه الذات والآخرين
٠.٩١	التمرد تجاه نظام المؤسسة التعليمية
٠.٩٤	التمرد تجاه العلاقات المدرسية الأسرية
٠.٩٥	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي : تراوحت معاملات الارتباط لأبعاد المقياس ما بين (٠.٩١) : (٠.٩٤) ، كما بلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٥) ، وهي معاملات دالة إحصائياً ؛ مما يشير إلى ثبات المقياس .

#### ( ٢ ) معامل الفا لكرونباخ :

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث معامل الفا لكرونباخ، حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٢٠) فرداً، حيث تراوحت معاملات الفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩١) ، كما بلغ معامل الفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٤) ، وهي معاملات دالة إحصائياً ؛ مما يشير إلى ثبات المقياس .

#### (د) التجانس الداخلي :

لحساب التجانس الداخلي للمقياس قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للدراسة، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، وكذلك معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (٤) ، (٥) ، (٦) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٢٠)

التمرد تجاه الذات والآخرين		التمرد تجاه نظام المؤسسة التعليمية		التمرد تجاه العلاقات المدرسية الأسرية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٧٢	١١	٠.٦٤	٢١	٠.٦٢
٢	٠.٧٠	١٢	٠.٦٢	٢٢	٠.٦٣
٣	٠.٧١	١٣	٠.٦١	٢٣	٠.٦٨
٤	٠.٥٧	١٤	٠.٧٨	٢٤	٠.٦٦
٥	٠.٧٣	١٥	٠.٦٢	٢٥	٠.٧٣
٦	٠.٦٩	١٦	٠.٧٩	٢٦	٠.٥٥
٧	٠.٨٩	١٧	٠.٦٣	٢٧	٠.٧٠
٨	٠.٨٢	١٨	٠.٨٠	٢٨	٠.٦١
٩	٠.٨٥	١٩	٠.٦٠	٢٩	٠.٦٨
١٠	٠.٧٢	٢٠	٠.٦١	٣٠	٠.٦٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٤) ما يلي : تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥٥ : ٠.٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى التجانس الداخلي للأبعاد .

### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٥٥	٢١	٠.٥٤	١١	٠.٦٨	١
٠.٥٩	٢٢	٠.٥٩	١٢	٠.٧٣	٢
٠.٦٠	٢٣	٠.٦٣	١٣	٠.٦٤	٣
٠.٥٦	٢٤	٠.٦٩	١٤	٠.٦٧	٤
٠.٦٢	٢٥	٠.٦٩	١٥	٠.٥٩	٥
٠.٥٦	٢٦	٠.٦٧	١٦	٠.٧٣	٦
٠.٦٤	٢٧	٠.٦٥	١٧	٠.٧٤	٧
٠.٦١	٢٨	٠.٧٣	١٨	٠.٦٤	٨
٠.٦٩	٢٩	٠.٥٨	١٩	٠.٦٩	٩
٠.٦١	٣٠	٠.٦٠	٢٠	٠.٧٢	١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٥) ما يلي : تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٥٤ : ٠.٧٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس .

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	المقياس
٠.٩٢	التمرد تجاه الذات والآخرين
٠.٩٤	التمرد تجاه نظام المؤسسة التعليمية
٠.٩٣	التمرد تجاه العلاقات المدرسية الأسرية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول ( ٦ ) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً ، مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس .

البرنامج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينبوم:

من أهداف الدراسة الحالية بناء البرنامج المعرفي السلوكي القائم على نظرية ميتشينبوم والتعرف على أثره في خفض التمرد النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية ، لذلك حاول الباحث بناء برنامج معرفي سلوكي يلائم خصائص عينة الدراسة، وتم عرضه على المحكمين للتأكد من سلامة الأهداف والإجراءات والخطوات المتبعة في بناء البرنامج وفيما يلي أهم الخطوات:

#### ١- الحاجة إلى البرنامج:

تكمن أهمية البرنامج من حجم الظاهرة التي يعالجها والمتمثلة في التمرد النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

#### ٢- الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

##### (أ) الأسس العامة:

- مراعاة حق الطلاب المشاركين في البرنامج في التقبل الكامل بدون شروط أو قيود.  
- توافر العلاقة العلاجية الجيدة بين المعالج والطلاب والتي تقوم على الثقة المتبادلة والاحترام.

##### (ب) الأسس الفلسفية:

استمد البرنامج أصوله الفلسفية من الفروض والمسلمات ومبادئ العلاج المعرفي السلوكي المتمثلة في أن العمليات المعرفية يمكن مراقبتها وإحداث تغيير فيها، وأن السلوك يمكن تغييره، وأن الإنسان قادراً على التخلص من الحالة التي يؤول إليها عن طريق تصحيح الاستنتاجات وأنه قادر على حل مشكلاته ، ولكنه بحاجة إلى من يوجهه.

### (ج) الأسس النفسية والتربوية والاجتماعية والتربوية للبرنامج:

- التمرد النفسي يمكن خفض حدته لدى طلاب المرحلة الإعدادية.  
- تصحيح المفاهيم الخاطئة وإعادة بناء المعتقدات والوعي المعرفي يسهم في استبصار طلاب المرحلة الإعدادية بقدراتهم وإمكاناتهم الفعلية، ومن ثم اكتساب السلوكيات المرغوبة.

- حاجة الطلاب إلى التدريب المستمر على كيفية التغلب على الآثار السلبية.  
- مراعاة الخصائص العامة لنمو طلاب المرحلة الإعدادية.

**مراحل العلاج وفق نموذج ميتشينيوم:**

**(أ) مرحلة التهيئة وتكوين المفاهيم:**

وتم فيه الإعداد القبلي لأفراد المجموعة المشاركة في البرنامج ، ورفع الروح المعنوية لديهم وتزويدهم بالمعلومات والمهارات عن ماهية التمرد النفسي ويتم فيها تحديد الأفكار والأحاديث السلبية والفنيات المستخدمة في تلك المحاضرة، المناقشة الجامعية كما يتم فيها إتاحة الفرصة للمشاركين في المجموعة العلاجية التعبير عن مشاعرهم، والتحدث عن تخيلاتهم المختلفة، ومن خلال تلك المرحلة قام الباحث بتوجيه انتباه المشاركين للتركيز أثناء الحديث على الأفكار والمشاعر والسلوكيات، في التعرف على طرق العزو عند أفراد المجموعة، والعبارات السلبية التي يواجهونها لذواتهم، واستخدامها في المراحل التالية، وتتيح تلك المرحلة إعادة تعريف المشكلة لدى المشاركين ، مما يزيد الأمل في إجراء تغييرات.

**(ب) مرحلة التدريب على المهارات**

تهدف إلى مساعدة المشاركين في البرنامج على اكتساب مهارات معرفة سلوكية وفق نموذج ميتشينيوم لازمة للتعامل مع التمرد النفسي ، وذلك من خلال الحديث الذاتي الداخلي الإيجابي والمراقبة الذاتية والتدريب على حل المشكلات، الاسترخاء ، الحوار الداخلي، وإعادة البناء المعرفي لهم ، وذلك من خلال تنظيم خبراتهم بطريقة تؤدي للمواجهة والتعامل بفاعلية.

### (ج) مرحلة تطبيق الجوانب المعرفية التي تم تطبيقها:

ويتم من خلال تشجيع المشاركين على تطبيق المهارات التي تم إكسابها لهم وذلك من خلال الواجبات المنزلية بهدف تعميم تلك المهارات في مواقف جديدة.

### (د) المتابعة:

وتم فيها تطبيق مقياس التمرد النفسي على أفراد المجموعة للوقوف على مدى استمرار فعالية البرنامج حيث أن الهدف منها معرفة استمرار تأثير البرنامج العلاجي على أفراد المجموعة العلاجية بعد مرور شهرين من التقييم البعدي.

### ٣- أهداف البرنامج:

للبرنامج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينبوم هدف واحد هو خفض التمرد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، بينما الأهداف السلوكية فكانت مختلفة حسب كل جلسة.

### ٤ - تحديد الفئة المستهدفة:

(عينة البرنامج من المراهقين والمراهقات بالمرحلة الإعدادية الذين تتراوح أعمارهم من ١٤ - ١٥ سنة )، يمثلون أفراد المجموعة العلاجية وتم اختيارهم من بين أفراد العينة الأساسية للدراسة ، الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس التمرد النفسي ، ووافقوا على الاشتراك في برنامج العلاج المعرفي السلوكي ، وكذلك ضمان خلوهم من أي مشكلات صحية ، والتأكد من أنهم لا يتعاطون أية أدوية لأي مرض من الأمراض المزمنة ، وذلك بالرجوع إلى إدارة المدرسة والأخصائي النفسي والاجتماعي لجمع أي معلومات يمكن أن تفيد في ذلك.

٣- تحديد الزمن الذي تستغرقه جلسات البرنامج: استمر تطبيق البرنامج، وجلساته (٢١) جلسة، فترة زمنية تبلغ سبعة أسابيع، بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع، وتراوحت مدة الجلسة الواحدة ٤٥ دقيقة، وفقاً لمحتوى الجلسة وما تتضمنه من أنشطة .

٤ - تحديد مكان جلسات البرنامج: تم عقد جلسات البرنامج داخل معمل الحاسب الآلي بمدرسة تل بني عمران للتعليم الأساسي بإدارة دير مواس التعليمية.

٥ - تحديد عدد جلسات البرنامج: تكون البرنامج من (٢١) جلسة بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً.

٦- تحديد موضوعات جلسات البرنامج: والتي يمكن إيضاحها من خلال الجدول التالي :

### جدول (٧)

#### موضوعات جلسات البرنامج

الجلسة	موضوع الجلسة	نوع الجلسة	الفنيات	الزمن
١	التعرف بأفراد المجموعة ، والتمهيد للبرنامج	جماعية	الحوار والمناقشة ، الواجبات المنزلية.	٤٥ دقيقة
٢	أسباب العنف والعدوان .	فردية	تسجيل الأفكار - الحوار والمناقشة ، المكافأة الذاتية ، الواجبات المنزلية.	٤٥ دقيقة
٣	آثار العنف والعدوان .	جماعية	تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها - الاسترخاء ، أسلوب حل المشكلات ، الحوار الذاتي الإيجابي - الواجبات المنزلية.	٤٥ دقيقة
٤	احترام النظام المدرسي .	جماعية	إعادة البنية المعرفية، الاسترخاء، الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
٥	نتائج احترام النظام المدرسي .	جماعية	التخيل، الحوار الذاتي الإيجابي، الواجب المنزلي	٤٥ دقيقة
٦	علاقة الطالب بالمدرسة (الحقوق والواجبات).	جماعية	الحوار الذاتي - الاسترخاء - الواجبات المنزلية.	٤٥ دقيقة
٧	علاقة الطالب بالأسرة (الحقوق والواجبات).	جماعية	الاسترخاء - الحوار الذاتي - الواجبات المنزلية .	٤٥ دقيقة
٨	الحياة بدون عنف وعدوان.	جماعية	التخيل - أسلوب حل المشكلات - الواجبات المنزلية .	٤٥ دقيقة
٩	حب واحترام الآخرين لك .	فردية	مراقبة الذات - المكافأة الذاتية - الواجبات	٤٥

الجلسة	موضوع الجلسة	نوع الجلسة	الفنيات	الزمن
			المنزلية .	دقيقة
١٠	الإيجابية والسعادة في الحياة .	جماعية	الاسترخاء - اختبار الدليل - الواجبات المنزلية .	٤٥ دقيقة
١١	احترام النظام المدرسي والتميز.	جماعية	مراقبة الذات - الجوار والمناقشة - التعزيز	٤٥ دقيقة
١٢	النظام أسلوب حياة.	فردية	التحصين ضد الضغوط- الواجبات المنزلية	٤٥ دقيقة
١٣	النظام (احترام وحب) .	جماعية	التحصين ضد الضغوط الحوار الذاتي - الواجبات المنزلية	٤٥ دقيقة
١٤	التربية الإيجابية بين الطالب والمدرسة .	جماعية	التحصين ضد الضغوط الحوار الذاتي - التخيل- الواجبات المنزلية	٤٥ دقيقة
١٥	التربية الإيجابية بين الطالب والأسرة .	جماعية	التحصين ضد الضغوط - الحوار الذاتي - التخيل- الواجبات المنزلية	٤٥ دقيقة
١٦	التربية الإيجابية بين الطلاب (الحقوق والواجبات) .	جماعية	التحصين ضد الضغوط - الجدل المباشر - التعزيز- الواجبات المنزلية.	٤٥ دقيقة
١٧	التعاون والإيثار .	جماعية	لعب الأدوار - توكيد الذات- الواجبات المنزلية .	٤٥ دقيقة
١٨	وصف الذات في مجتمع بلا عنف.	فردية	لعب الأدوار - توكيد الذات - التغذية الراجعة .	٤٥ دقيقة
١٩	تقرير الطالب . تقرير الأسرة . تقرير الأخصائي .	فردية لكل جانب	الحوار الذاتي - الاسترخاء - تسجيل الأفكار ومراقبتها .	٤٥ دقيقة

الجلسة	موضوع الجلسة	نوع الجلسة	الفنيات	الزمن
٢٠	تقرير الطالب . تقرير المعلم . تقرير الطلاب الزملاء .	فردية لكل جانب	الحوار الذاتي - الاسترخاء - تسجيل الأفكار ومراقبتها.	٤٥ دقيقة
٢١	الختام (قيمتي بين الآخرين) .	جماعية	الاسترخاء- الحوار والمناقشة- تسجيل الأفكار ومراقبتها .	٤٥ دقيقة

جلسة المتابعة رقم ٢٢ عقب انتهاء جلسات البرنامج بشهرين مدتها ٦٠ دقيقة للتأكيد على استمرارية التحقق من فعالية تطبيق البرنامج مع الطلاب ، وتغذية راجعة لكل ما سبق .

٧- **تقويم البرنامج:** تمت عملية تقويم البرنامج من خلال عدة مراحل تشمل :

أ - **التقويم القبلي :** وذلك من خلال تطبيق مقياس التمرد النفسي للمراهقين (التطبيق القبلي) وتعرف درجة التمرد النفسي لكل فرد من أفراد المجموعة العلاجية .

ب - **التقويم التكويني:** قام الباحث أثناء تنفيذ جلسات البرنامج بمتابعة التقدم في البرنامج من خلال استمارة تقييم جلسات البرنامج (إعداد الباحث) ، والتي توزع عقب كل جلسة من جلسات البرنامج، وكذلك اعتمد على مناقشة الواجبات المنزلية للتعرف على مدى الاستفادة من الجلسة ومعرفة مدى التقدم في البرنامج، والحاجة لتلافي النواقص أثناء البرنامج ، ومعالجتها.

ج - **التقويم البعدي:** وتم هذا النوع من التقويم من خلال:

١ - تقييم أفراد العينة العلاجية للبرنامج من خلال استمارة تقييم البرنامج (إعداد الباحث) للاطلاع على مدى رضاهم عن البرنامج، ومدى استفادتهم من حضور جلسات البرنامج.

٢ - تطبيق مقياس التمرد النفسي للمراهقين؛ لتعرف فعالية البرنامج في خفض التمرد النفسي لدى العينة المختارة .

د - **التقويم التتبعي:** وتم ذلك بإعادة تطبيق أدوات الدراسة على أفراد المجموعة العلاجية بعد انتهاء جلسات البرنامج، بعد مرور فترة زمنية مساوية تقريباً لفترة تطبيق البرنامج ؛ لمعرفة نجاح ومدى استمرارية فعالية البرنامج، وبيان أثره بعد توقف جلسات البرنامج .

#### خطوات تنفيذ البرنامج: تم تطبيق البرنامج بناء على ثلاث مراحل:

- بداية البرنامج (المرحلة التمهيديّة) وشملت على التمهيد للبرنامج وتطبيق مقاييس البحث ورفع الروح المعنوية وإقامة علاقات ودية مع عينة البحث.
- مرحلة تطبيق البرنامج (مرحلة العمل) وشملت تقديم المحتوى الأساسي لجلسات البرنامج والفنيات والأنشطة القائمة على فنيات العلاج المعرفي وفق نموذج ميتشينيوم.
- مرحلة الإنهاء: وشملت الاحتفال بنهاية البرنامج وتطبيق مقياس الدراسة. وتحديد موعد القياس التتبعي.

#### التحقق من صلاحية البرنامج للتطبيق:

تم عرض البرنامج في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين الأساتذة من أعضاء هيئة التدريس في مجال الصحة النفسية بهدف التحقق من الجوانب التالية: دقة الصياغة اللفظية والمستوى العلمي للبرنامج - شمول أنشطة البرنامج لتنمية المهارات المستهدفة- مدى ملائمة - وفاعلية الأساليب والفنيات المستخدمة للبرنامج - مدى مناسبة الخطة الزمنية للبرنامج بصورة كلية - مدى مناسبة كل جلسة بصفة خاصة.

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

#### تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، النسبة المئوية، معامل الارتباط

معامل الفا لكرونباخ، اختبار ويلكوكسون اللابارومتري لدلالة الفروق، اختبار حجم الأثر، نسبة التحسن المئوية، تحليل المسار، وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها :

من خلال ما سبق تم عرض النتائج كالتالي :

الفرض الأول : نص الفرض الأول على أنه :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التمرد النفسي لصالح القياس البعدي تعزى إلى استخدام البرنامج المقترح" .

### جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

علي مقياس التمرد النفسي (ن = ١٣)

المقياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	حجم التأثير
التمرد تجاه الذات والآخرين	٢٤.٦٢	١٤.٣٨	٧.٠٠	٩١.٠٠ ٠.٠٠	١٣ - + صفر = صفر	٣.١٩	٠.٨٨
التمرد تجاه نظام المؤسسة التعليمية	٢٤.٢٣	١٥.٠٨	٧.٠٠	٩١.٠٠ ٠.٠٠	١٣ - + صفر = صفر	٣.٢٠	٠.٨٩
التمرد تجاه العلاقات المدرسية الأسرية	٢٣.٦٢	١٤.٦٩	٧.٠٠	٩١.٠٠ ٠.٠٠	١٣ - + صفر = صفر	٣.٢٠	٠.٨٩
الدرجة الكلية	٧٢.٤٦	٤٤.١٥	٧.٠٠	٩١.٠٠ ٠.٠٠	١٣ - + صفر = صفر	٣.١٩	٠.٨٨

قيمة (Z) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول ( ٨ ) ما يلي : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث علي مقياس التمرد النفسي لصالح القياس البعدي ، كما

تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٨٨ : ٠.٨٩) ؛ مما يشير إلى إيجابية البرنامج المقترح في خفض التمرد النفسي لدي عينة البحث .

جدول ( ٩ )

نسبة التحسن المئوية للمجموعة قيد البحث في مقياس التمرد النفسي (ن = ١٣)

المقياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
التمرد تجاه الذات والآخرين	٢٤.٦٢	١٤.٣٨	%٤١.٥٩
التمرد تجاه نظام المؤسسة التعليمية	٢٤.٢٣	١٥.٠٨	%٣٧.٧٦
التمرد تجاه العلاقات المدرسية الأسرية	٢٣.٦٢	١٤.٦٩	%٣٧.٨١
الدرجة الكلية	٧٢.٤٦	٤٤.١٥	%٣٩.٠٧

يتضح من جدول ( ٩ ) ما يلي : تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة قيد البحث في مقياس التمرد النفسي ما بين (٣٧.٧٦% : ٤١.٥٩%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في خفض التمرد النفسي لدي عينة البحث .  
**الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :**

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التمرد النفسي تعزى إلى استخدام البرنامج المقترح" .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة قيد البحث

على مقياس التمرد النفسي (ن = ١٣)

المقياس	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس التتبعي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z
التمرد تجاه الذات والآخرين	١٤.٣٨	١٤.٦٩	٥.٥٠	٥.٥٠	١ -	١.٠٨
			٣.١٠	١٥.٥٠	٥ +	

المقياس	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس التتبعي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z
التمرد تجاه نظام المؤسسة التعليمية	١٥.٠٨	١٥.٤٦	٣.٠٠	٣.٠٠ ١٨.٠٠	٧ = ١ - ٥ + ٧ =	١.٦٧
التمرد تجاه العلاقات المدرسية الأسرية	١٤.٦٩	١٤.٦٢	٣.٠٠	٩.٠٠ ٦.٠٠	٣ - ٢ + ٨ =	٠.٤٥
الدرجة الكلية	٤٤.١٥	٤٤.٧٧	٤.٢٥	٨.٥٠ ٢٧.٥٠	٢ - ٦ + ٥ =	١.٣٥

قيمة (Z) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسيين البعدي والتتبعي للمجموعة قيد البحث علي مقياس التمرد النفسي ؛ مما يشير إلى استمرارية إيجابية البرنامج المقترح في خفض التمرد النفسي لدى عينة البحث .

**تفسير نتائج الفرض الأول :**

يتضح من جدول (٨) (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث علي مقياس التمرد النفسي لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٨٨ : ٠.٨٩) مما يشير إلى إيجابية البرنامج المقترح في خفض التمرد النفسي لدى عينة البحث . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (بدوي، ٢٠١٥؛ منسي، ٢٠١٧؛ عمر ، ٢٠٢٠؛ جواد، وعزب، ٢٠٢٢؛ حليلة، ٢٠٢٢؛

( Ulusoy&Duy,2023 )

ويرجع الباحث هذه النتيجة الى أن مكونات البرنامج الإرشادي تضمنت استراتيجيات ركزت بشكل محدد على تغيير الأفكار المرتبطة بالتمرد النفسي لدى الطلاب ومن هذه الاستراتيجيات فنية إعادة البناء المعرفي حيث أتاحت للطلاب القدرة على التعرف على معتقداتهم الذاتية حول مدى ما يستطيعوا القيام به من أعمال ومهام مختلفة وأسهمت في تقييد المعتقدات السلبية لدى الطلاب والتي تعد مسئولة عن ما يعانونه من تمرد نفسي وتصحيحها، فقد تم من خلال تلك الفنية توضيح ردود الأفعال المصاحبة للتمرد النفسي وتأثيره على الأفراد، وقد تعزو النتائج السابقة في فعالية البرنامج المستخدم في تنفيذ فنية الحديث الإيجابي مع الذات حيث ساهمت تلك الفنية في تقييم الأفكار السلبية وزيادة الاتجاه نحو الأفكار الإيجابية حول قدرات الأفراد المشاركين في البرنامج وإمكاناتهم ومهاراتهم، فقد تم استخدام فنية الحديث الإيجابي مع الذات لتمكين الطلاب المشاركين في البرنامج من تعرف إمكاناتهم ومحاولة إصلاح نقاط الضعف لديهم وتحديد الأهداف الخاصة بكل طالب وكيفية تحقيقها، من خلال اكتساب خبرات بديلة ملائمة والتأني في إصدار الاستجابات، واكتساب القدرة على التغيير مما قد يسهم في تخفيف حدة سلوكيات التمرد المتمثلة في المعارضة وسوء التعامل مع الأفراد الآخرين ومع السلطة ورموزها، بالإضافة إلى استراتيجيات التحصين ضد الضغوط التي أكسبت الطلاب تكوين مفاهيم جديدة نحو مشاعرهم وانفعالاتهم فضلا عن إكسابهم مهارات المواجهة المعرفية والسلوكية اللازمة للتعامل مع المواقف الضاغطة ومن ثم تدريبهم على تطبيق تلك المهارات في البيئة الواقعية. وقد تكون من عوامل نجاح البرنامج استخدام فنية الاسترخاء العضلي والعاطفي والتركيز على فنية التخيل بجانب فنية الحديث الذاتي الإيجابي مع الذات مما قد يكون له الأثر الإيجابي في الحد من سلوكيات التمرد على القيم الاجتماعية وقد تكون فنية إلقاء التعليمات الإيجابية التي استخدمها الباحث ساعدت على التخفيف من الإحساس بسلوكيات التمرد داخل المدرسة كالرفض للتعليمات المدرسية ومخالفة الأنظمة والقوانين والاحتجاج على المناهج الدراسية من خلال وقف التحدث بالأفكار الانهزامية والسلبية التي يحدثون أنفسهم بها واستبدالها بتعليمات أكثر إيجابية

كما يمكن أن يعزو نجاح البرنامج إلى استخدام فنية حل المشكلات والتدريب عليها من خلال تنمية التدريب على الأسلوب العلمي في التفكير من نقد وتحليل واتخاذ القرار الأمر الذي قد يكون ساعد في الحد من شعور الطلاب بعدم كفاءتهم في مواجهة المشكلات، ومن ثم تحسين قدراتهم على التحكم في محيط حياتهم وبيئتهم، كما قد تكون ساهمت في تركيز الانتباه وتدفق الأفكار ومعرفة أن نجاح أسبابه متعددة ، ما ساعد المشاركين في البرنامج على تخطي سلوكيات التمرد. كما أن من الفنيات التي قد تمثل عاملاً مهماً يساعد في فعالية البرنامج وجود تعزيز إيجابي يعزز من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والاستمرار في البرنامج فاستخدام التعزيز المعنوي والمادي وتعزيز قيمة الطلاب بذواتهم والعلاقات التي يسودها الألفة والأمن النفسي قد قام بتنمية الصورة الإيجابية عن الذات لدى الطلاب ومن ثم إحلال تلك الصورة الإيجابية محل الصورة السلبية للذات التي كانت لديهم. وقد يكون ما انتهجه الباحث من استغلال فنية الواجب المنزلي في تشجيع الطلاب على سرد الموقف والمشاعر التي يخجلون من مناقشتها علنا واستغلال تلك المواقف في تقديم التغذية الراجعة للمشاركين لتعزيز جوانب القوة لديهم وشرح الأسباب والخبرات السلبية وكيفية تعديلها والتغلب عليها قد يكون ذو فاعلية في نجاح البرنامج.

### تفسير نتائج الفرض الثاني

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات عينة البحث في القياسيين البعدي والتتبعي لمقياس التمرد النفسي تعزى إلى استخدام البرنامج المقترح وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (وجدي، ٢٠١٩؛ عمر، ٢٠٢٠؛ جواد وعزب، ٢٠٢٢؛ Hyun,2023)

يعزو الباحث انخفاض مستوى التمرد النفسي لدى الطلاب واستمرار أثره وفعاليتها في التطبيق التتبعي بعد التدخل بشهرين إلى طبيعية البرنامج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينيوم المستخدم في الدراسة الحالية وما يتضمنه من فنيات وأنشطته المتمثلة في إعادة البنية المعرفية والتحصين ضد الضغوط والاسترخاء العضلي وتوكيد الذات ؛ مما أسهم بدور مهم في كيفية التعامل مع ما هو سلبي سواء كان اجتماعياً أو شخصياً ومناقشة الأفكار

اللاعقلانية والمعتقدات الجوهرية والمعتقدات الوسيطة والتشوهات المعرفية المرتبطة بسلوك التمرد النفسي واستبدال تلك الأفكار بأخرى عقلانية مما ساهم في تخفيف حدة التمرد النفسي لدى الطلاب ، وإلى التسجيل اليومي للأفكار في سجل الأفكار ومهارة وقف الأفكار التي أتاحت للطلاب الفرصة لفهم أفكارهم والتعامل معها ووقف الأفكار السلبية، كما أن المعلومات التي وفرها البرنامج المعرفي السلوكي وفق نموذج ميتشينيوم للطلاب خلال جلسات البرنامج المعرفي السلوكي ساهمت في بناء الهيكل المعرفي للطلاب ، حيث ساهم في فهم الطلاب للمنشأ الحقيقي لسلوك التمرد لديهم وبناء النفس الداخلية وتدعيم الثقة بالنفس والاستحقاق الذاتي وفهم مشاعر الغضب والاستراتيجيات المناسبة لإدارتها بطريقة سليمة ، مما ساهم في التخفيف من حدة التمرد النفسي لدى الطلاب.

التوصيات والبحوث المقترحة

#### التوصيات:

- ١- القيام بمزيد من الدراسات حول التمرد النفسي لكونه من الموضوعات ذات التأثير السلبي في حياة الفرد والمجتمع، ولما يتبعها من نتائج .
- ٢- تقديم دورات وبرامج تدريبية لخفض التمرد النفسي في ضوء نظريات مختلفة.
- ٣- عقد الورش التدريبية للطلاب للعمل على التخلص من الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة لدى الطلاب والحث على بث روح التفاؤل والثقة في مستقبلهم.
- ٤- إتاحة الفرصة للطلاب للتعبير عن آراءهم بأساليب الحوار الهادف والنقاش البناء للعمل على امتصاص آرائهم الشاذة وتعديل أفكارهم السلبية.

#### البحوث المقترحة:

- ١- التمرد النفسي وعلاقته بالعجز المتعلم لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ٢- فعالية الإرشاد بالقبول والالتزام في خفض التمرد النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ٣- فعالية برنامج قائم على التعليم الملطف في خفض التمرد النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

مراجع الدراسة :

- أبو زعيزع، عبد الله يوسف (٢٠١٣). الاتجاهات النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الأعظمي، ليلي عبد الرزاق (٢٠١٢). التمرد النفسي لدى المراهقين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ع(٨٧)، ١-٤٥
- بدوي، عائشة (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم المتوسط، (رسالة دكتوراه)، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- تركي، صفاء حامد ، عبید، شيماء عامر (٢٠٢٠). التمرد النفسي وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية العائدون من النزوح، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، ١٧(٤)، ٣٦٥٦-٣٦٩١.
- جبار، رنا عيسى (٢٠١٧). التمرد النفسي لدى طلبة الإعدادية، قسم علم النفس، جامعة الموصل، العراق.
- الجمعان، صفاء عبد الزهرة، والعبادي، فاطمة سلمان داود (٢٠١٨). صورة الذات العامة والتمرد النفسي والكشف عن العلاقة بين صورة الذات العامة والتمرد النفسي لدى طلبة مرحلة المتوسطة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣(١)، ٢٢-٧٤.
- جواد، دنيا حمد ، عذب، نشعة كريم (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية ميكينوم لتحسين البنى المعرفية لاختيار الشريك لدى الطالبات غير المتزوجات في كلية التربية الأساسية، مجلة العلوم التربوية والإنسانية، ١٣(١)، ٧٨-٩١
- حليلة، حابي(٢٠٢٢) معرفة فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في التقليل من أعراض اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، (رسالة دكتوراه)، جامعة الشهيد حمه لخضر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس.
- حمدان، محمد زياد (٢٠٢٠). تصنيف ونظرية للسلوك الاجتماعي: نحو إطار علمي لدراسة

وتتمية السلوك الاجتماعي. دار الفكر العربي.

- راجا، شيلا (٢٠١٩). دليل علمي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية واضطراب كرب ما بعد الصدمة؛ العلاج المعرفي السلوكي والجدلي السلوكي والتقبل والالتزام والعلاج بمعالجة المعلومات الصدمية والعلاج النفسي السلوكي. (محمد نجيب أحمد الصبوة، مترجم)، مكتبة الأنجلو المصرية. (العمل الأصلي نشر في ٢٠١٢)
- سنكلير، مايكل؛ هولينجسورث، بلنيدا (٢٠١٩). مختصر العلاج المعرفي السلوكي. (سامي صالح العرجان، مترجم)، دار الفكر. (العمل الأصلي نشر في ٢٠١٢).
- الشاعر، محمد ماجد ديب (٢٠١٤). التنبؤ بالتمرد النفسي في ضوء إشباع الوالدين للحاجات النفسية لدى عينة من المراهقين، (رسالة ماجستير)، جامعة الأقصر، غزة.
- الشاوي، سعاد سبتي (٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية لخفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة للناشئين، المجلة الدولية للعلوم النفسية والتربوية، ١٤، ٨٩-١٠١.
- الشهابي، سلوى فايق عبد (٢٠١٨). الضغط المدرسي وعلاقته بالتمرد النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم التربوية، جامعة بغداد، ١(١٢٧)، ٤٩٣-٥٢٠.
- شيماء عامر عبيد، صفاء حامد تركي (٢٠٢٠). التمرد النفسي وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية العائدين من النزوح، مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، ع(٤)، ٣٥٤-٣٨٥.
- ظاهر، هدية جاسم حسن (٢٠١٥). تأثير التحدث الذاتي في تنمية التصورات المستقبلية لدى الأراذل. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١(٥)، ٥٤٥، ٥٦٨.
- العامري، على محسن (٢٠١٣). التمرد النفسي والتفكير المزدوج وعلاقتهم بالعنف لدى طلبة الجامعة، (رسالة دكتوراه)، كلية التربية الجامعة المستنصرية.
- العبادي، على سلمان حسين (٢٠١٣). هوية الأنا: والتمرد النفسي لدى المراهقين. المكتب الجامعي الحديث.
- عبد الاحد، خلود بشير (٢٠٠٥). أثر برنامج تربوي لتخفيف التمرد النفسي لدى المراهقين،

(رسالة ماجستير)، كلية التربية، جامعة الموصل.

- عبد الجبوري، حسين موسى (٢٠٢٣). التمرد وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الإعدادية، *المجلة الليبية لعلوم التعليم*، ع(١٠)، ١٨٤-١٦٢.
- عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠١٨). *علم نفس الشخصية*، مكتبة الانجلو المصرية.
- عبد الراضي، مي أنور ، البحيري، محمد رزق ، جاد، الشيماء بدر عامر ، شاهين ،إيمان صابر (٢٠٢٢). التمرد النفسي وعلاقته بالقابلية للاستهواء لدى عينة من أطفال المناطق العشوائية، *مجلة الدراسات والبحوث البيئية*، ٥٠(٣)، ١٦٩-١٩٨.
- عبد العزيز، أيمن طه عبد العزيز (٢٠١٧). *مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي*، كلية التربية، جامعة الخرطوم، <https://psycho.sudanforums.net/t2560>
- عجوة، عبد العال ، عبد الرازق، منى ، سعادة، مروة صلاح (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف التمرد النفسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، *مجلة الاقتصاد المنزلي*، ٢٩(٤)، ١-٣٤.
- عدس، محمد عبد الرحيم (٢٠٠٠) *تربية المراهقين*، دار الفكر.
- العزة، سعيد حسني ، عبد الهادي جودت عزت (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، مكتبة دار الثقافة.
- عصمت، أحمد محمود (٢٠١٦). تأثير سلوك التمرد على السلوك العدواني لدى طلاب المدارس الإعدادية الرياضية بصعيد مصر، *المجلة العلمية*، ٣٢(١)، ٤٤٠-٤٦٣.
- عطا الله، مصطفى خليل محمود (٢٠٢١). العلاج المعرفي السلوكي وفقاً لنموذج دونالد ميتشنيوم المفهوم المبادئ الأساسية الفنيات العلاجية، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، ٣٦(١)، ٢٤١-٢٦٢.
- عمر، بشرى خطاب (٢٠٢٠). أثر برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، ١٧(٧٦)، ٢٩٤-٣١٦.

- فايد، حسين علي (٢٠١٩). *المضطربون سلوكيًا تشخيصها - أسبابها - علاجها*. دار الزهراء
- وجدي، فدوى أنور (٢٠١٩). *فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة العجز المكتسب وتحسين فاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة المعاقين حركيًا، مجلة البحث العلمي في التربية، (٢٠١٤)، ٢٨١ - ٣٣٠.*
- معالي، إبراهيم باجس (٢٠٠٣). *أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة دكتوراه، جامعة عمان العربية، الأردن.*
- منسي، غادة مصطفى عبد الله (٢٠١٧). *فاعلية برنامج إرشادي جمعي في ضوء نظرية ميكينبوم في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة، رسالة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العالمية.*
- نصيرة، سويح (٢٠٢٢). *صورة الذات وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى المراهقين الجانحين، دائرة البحوث والدراسات والقانونية والسياسية، ٦(٢)، ٤٣٧-٤٥٤.*
- يوسف، حدة (٢٠١١). *التدريب التحصيني ضد الضغوط كأسلوب من أساليب العلاج السلوكي المعرفي عند ميكينبوم، دراسات نفسية، ٦(٦)، ٤٩-٧٤.*
- Benjamin, Dobbeck. (2000). *Modem Parents and Postmodern Adolescents Conflicts and Solutions: A Theoretical Model*, Unpublished Doctoral Dissertation, George Fox University, George.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (10th ed.). Belmont, CA: Brooks/ Cole, Cengage Learning.
- Cotter, Ellen, M. Alan, B. Vance, E. and Rurgio, (2000). *Caregiver Skills Training Problem Solving*, Alzheimer's Care Quarterly.
- Hyun, M. (2023): *The effect of cognitive- behavioral group therapy on self-esteem, depression, and selfefficacy for runaway adolescents in a shelter in Korea, Yunsei University. [www.ask.com](http://www.ask.com)*
- Justin, W. and Andrew G. (2009). *Rebel without a (Conscious) Cause: Priming a Nonconscious Goal for Psychological Reactance*, *Basic and Applied Social Psychology*, 31, 9-16.

- McDermott and Nilupa B. Barik(2018). Developmental Antecedents of Proactive and Reactive Rebelliousness:The Role of Parenting Style, Childhood Adversity, and Attachment, *Journal of Motivation, Emotion, and Personality*, 2(1) 22.31.
- Meichenbaum, D. (2002). *Treatment of individuals with anger-control problems and aggressive behaviors: A clinical handbook*. Clearwater, FL: Institute Press.
- Meichenbaum, D. (2007). *Stress inoculation training: A preventive and treatment approach*. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. Sime (Eds.), *Principles and practices of stress management* (3rd ed., pp. 497–518). New York: Guilford Press.
- Meichenbaum, D. (2008). *Stress inoculation training*. In W. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (2nd ed., pp. 529–532). Hoboken, NJ: Wiley.
- Paul, Frick. (2012). Developmental Pathways to Conduct Disorder: Implications for Future Directions in Research, Assessment, and Treatment, *journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 41(3): 378–389.
- Qin, Z. and David, S. (2013). Psychological Reactance and Resistance Intention in the Classroom: Effects of Perceived Request Politeness and Legitimacy, Relationship Distance, and Teacher Credibility, *Communication Education*, 62(1): 1-25
- Rendall, P., & Hollon,G. (2003).*Cognitive behavioral rationale living*. NewYork:Book Academic Press
- Rivera-Flores, G. (2015). Self-instructional cognitive training to reduce impulsive cognitive style in children with attention deficit with hyperactivity disorder. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 27–46.
- Rom, A., & Roger, D. (1983). *The encyclopedic dietionnany of psychology istedation*, (4), Random House press.
- Sonnentag, T. and Barnett, T. (2015). Role of Moral Identity and Moral Courage Characteristics in Adolescents' Tendencies to Be aMoral Rebel, *Ethics and Behavior*, 5(2): 1-23.
- Sutherland, S. (1996). *The International Dictionary of psychology*, New York,



عدد يناير  
الجزء الثاني ٢٠٢٥

جامعة بني سويف  
مجلة كلية التربية



---

Routled, USA.

- Ulusoy, Y. & Duy, D. (2023). Effectiveness of a psycho-education program on learned helplessness and irrational beliefs. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13 (3), 1440 – 144