

Artical History

Received/ Geliş
24/6/2018

Accepted/ Kabul
17/7/2018

Available Online/yayınlanma
1/8/2018

استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في ادارة الوقت لدى طالبات
جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن

د. رحاب عبد الحميد أحمد نوري

أستاذ علم النفس المساعد / قسم علم النفس – كلية التربية
جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن / المملكة العربية السعودية

الملخص

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي أحد الأساليب العلاجية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية والسلوكية ويساعد هذا الأسلوب على إزالة الألم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق وكرب وذلك من خلال التعرف على المفاهيم والإشارات الذاتية الخاطئة وتحديدوها والعمل على تصحيحها ومن ثم تعديلها. وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات الاجرائية التي تسهم في استخدام الاستراتيجيات او الفنيات المعرفية السلوكية في تعديل السلوكيات لأدراه الوقت ومعرفة اثر تقنيات العلاج السلوك المعرفي في تحديد المشكلات في مصطلحات سلوكية و لتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الصورة الارتباطية) بين متغيرات الدراسة (معرفي- سلوكي – ادارة الوقت) .

الكلمات المفتاحية – فنيات –العلاج المعرفي السلوكي –ادارة الوقت

ABSTRACT

Cognitive behavioral therapy is considered to be one of the modern methods of treatment, which is concerned mainly with the cognitive approaches that focused primarily on the know –how of psychological and behavioral disturbances .Moreover this approach helps to eliminate psychological pain and other negative emotions by learning and correcting the negative or faulty thinking that leads to negative behavior .This study is

considered to be A field approach whereby it will help in utilizing cognitive behavioral strategies to fix or adjust behaviors related to time management and knowing the effects of this therapy on pinpointing problems in behavioral terms .

To achieve the goals or objectives of the study ,the researcher utilized the descriptive approach (correlation) between the variables of the study (cognitive - behavioral - time management).

Keywords: Technicians –Behavioral cognitive therapy.

المقدمة

تعتبر المدرسة المعرفية السلوكية من المدارس الحديثة في مجال علم النفس بصفة عامة وفي مجال العلاج النفسي بصفة خاصة. بدأ الاهتمام بالعلاج المعرفي السلوكي مع بداية النصف الأخير من القرن العشرين هناك اتجاهين أساسيين في علم النفس هما الاتجاه المعرفي ويهتم بالأفكار المعرفية والاتجاه السلوكي يركز علي الجوانب السلوكية. فالعلاج المعرفي السلوكي هو احد الطرق للعلاج النفسي الذي يستخدم لمساعدة الافراد في الاضطرابات النفسية لتغيير الافكار السلبية الى افكار ايجابية اكثر واقعية. ومن اشهر انواع العلاج المعرفي لبيك، ويرى " بيك" (2000): أن الشخص قد يكون غير مدرك تماما للأفكار التلقائية التي تؤثر كثيراً على أسلوب المريض وشعوره ومدى استمتاعه بخبراته، غير أنه يستطيع بشيء من التدريب أن يزيد إدراكه لهذه الأفكار ويتعرف عليها بدرجة عالية من التناسق، وفي هذه الفنية يطلب المعالج من المريض أن يركز على تلك الأفكار والصور التي تسبب له ضيقاً لا مبرر له، أو تدفعه إلى سلوك سلبي انهماجي . ويشير المحارب (2000): إلى أن هناك العديد من الأسباب التي تجعل بعض المرضى يجد صعوبة في التعرف على هذه الأفكار، فقد يتعود المريض على استخدام هذه الأفكار بصورة آلية ويعتقد أنها أفكاراً معقولة مما يجعله لا يهتم بها. مع بداية النصف الأخير من القرن العشرين بدأ الاهتمام الفعلي بالجوانب المعرفية ودورها في¹ الاضطرابات وفي العلاج النفسي، فقد نشأ أسلوب العلاج المعرفي ضمن حدود العلاج السلوكي، وكان نشوء هذا الأسلوب نتيجة التذمر وعدم الرضا الذي ساد بين بعض العاملين من خارج أصحاب المدرسة السلوكية، وكان "لكيلي" أثراً كبيراً على حركة العلاج

1 - المرشد في العلاج المعرفي السلوكي المحارب، ناصر بن ابراهيم (1999م) ..الرياض .المملكة العربية السعودية :مكتبة الملك فهد الوطنية0

-العلاج المعرفي والاضطرابات المعرفية 0أروب بيك(2000م)beck.ترجمة د. عادل مصطفى ،دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

المعرفي ؛ لأنه ركز على أهمية الطرق الذاتية التي ينظر ويفسر من خلالها الفرد ما يدور حوله من تغيير السلوك . يعتبر " إليس " من رواد العلاج المعرفي السلوكي، وهناك من يعتبر أن نظريته في "العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي" النظرية الأولى في العلاج المعرفي السلوكي وأن النظريات الأخرى في هذا المجال بما في ذلك نظرية العلاج المعرفي لـ " بيك " ونظرية التعديل المعرفي للسلوك لـ " مكيناوم Meichenbau " ليست سوى نظريات معدلة من نظرية "إليس " أو حتى مجرد امتداد لها .

مشكلة الدراسة:

- الحاجة لربط العلاج المعرفي السلوكي بتعديل السلوكيات والظواهر في المجتمع اذ يقتصر استخدام الفنيات المعرفية السلوكية في علاج الاضطرابات النفسية .
- نقص الدراسات التي توضح العلاقة الارتباطية بين استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في ادارة الوقت وهو ما تسعى إليه الدراسة الحالية.

أسئلة الدراسة:

- 1/ ما مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في ادارة الوقت لدى طالبات قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة الأميرة نورة؟
- 2/هل توجد علاقة ارتباطية بين استخدام فنيات العلاج المعرفي في ادارة الوقت لدى طالبات قسم علم النفس بجامعة الاميرة نورة /هل توجد علاقة ارتباطية بين استخدام فنيات العلاج السلوكي في ادارة الوقت لدى طالبات قسم علم النفس بجامعة الاميرة نورة

هدف البحث الى تحقيق الآتي:

1. التعرف على الفروق ذات الدلالة إحصائية بين استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في ادارة الوقت لدى طالبات قسم علم النفس -كلية التربية جامعة الاميرة نورة.
2. التعرف على العلاقة الارتباطية بين استخدام فنيات العلاج المعرفي وبين ادارة الوقت لدى طالبات قسم علم النفس -جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن
3. التعرف على العلاقة الارتباطية بين فنيات العلاج السلوكي وبين ادارة الوقت لدى طالبات قسم علم النفس -كلية التربية -جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن.

اهمية الدراسة

2 Beck ,Judith S, (2005). *Cognitive Therapy For Challenging Problems*

- 1/ ندرة الدراسات - حسب اطلاع الباحثة - التي ربطت بين متغيري الدراسة الحالية.
- 2/ يمكن أن تفتح المجال لباحثين آخرين لتناول استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في تعديل بعض السلوكيات الاخرى .
- 3/ يمكن الاستفادة منها لوضع برامج و تطبيقات لطالبات قسم علم النفس بجامعة الأميرة نورة في التعرف على أهمية استخدام الاستراتيجيات والفنيات للعلاج المعرفي السلوكي بمتغيرات سلوكية وليست مقتصرة على الاضطرابات النفسية .

مصطلحات الدراسة:

فنيات :استراتيجيات / طرق

العلاج المعرفي السلوكي:

هو نوع من انواع العلاج النفسي، يركز ويهتم بحل المشكلات، ويتم فيه تعلم مهارات محددة يتم استعمالها في تعديل الاعتقادات الخاطئة.

ادارة الوقت : هي عملية استخدام الوقت بشكل فعال والتخطيط وممارسة السيطرة الواعية على الوقت الذي يقضيه في أنشطة يومية وحياتية محددة.

الاطار النظري:

تعريف العلاج المعرفي:

يعرف معجم مصطلحات الطب النفسي المعرفة cognition بأنها العملية التي يتم بموجبها استنباط وتنظيم المعرفة الذهنية وفهم الحقائق. ويهتم علم النفس والطب النفسي بالنمو المعرفي والاضطرابات المعرفية والعلاج المعرفي. الشناوي وعبد الرحمن (1996).

تعريف العلاج السلوكي :

يعرف السلوك Behavior"بانه الاستجابات الظاهرة التي يمكن ملاحظتها (التصرفات) والافكار غير الظاهرة مثل الانفعالات الشناوي وعبد الرحمن (1996م) يعتبر دونالد هيرريت مؤسس العلاج المعرفي السلوكي ويعرفه فريمان بانه احد انواع العلاج السلوكي الذي يهدف الى تصحيح المفاهيم الخاصة بالسلوك اللاتوأمي . يعرف الغامدي (2011) العلاج المعرفي السلوكي³ هو احد الأساليب العلاجية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات

3- العلاج السلوكي الحديث اسسه وتطبيقه، الشناوي محمد محروس وعبد الرحمن، محمد السيد (1996م) .الاسكندرية -مصر :دار المعارف للنشر

- فنيات العلاج المعرفي السلوكي الغامدي ، حامد أحمد (2011م).المملكة العربية السعودية -الرياض.

النفسية ويهدف هذا الأسلوب إلى إزالة الألم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق و كرب وذلك من خلال التعرف على المفاهيم الخاطئة والعمل على تصحيحها. ويُعرّف "كندول (1993)" (Kendall) العلاج المعرفي السلوكي بأنه " محاولة دمج الفنيات المستخدمة في العلاج السلوكي، التي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك ومع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة، بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه ، العلاج المعرفي السلوكي يعتمد على النظرية المعرفية. فالعلاج المعرفي يساعد الناس على التعرف على افكارهم المشوهة وطريقة تفكيرهم الخاطئة واختبار مدى منطقية هذه الافكار، ثم يتعلمون كيف يغيرونها. وعندما تتغير الافكار للاتجاه الصحيح تتبعها المشاعر وكذلك السلوك. يرى لاستر سادور 1990 Laster Sdorow ان العلاج المعرفي السلوكي من أكثر الأساليب العلاجية المستخدمة في السنوات الأخيرة وقد ميز الكثير من الباحثين بينه وبين العلاج السلوكي . السلوكيين فأهتموا فقط (المثير /الاستجابة) على عكس المعرفيين الذين اهتموا بالعمليات المعرفية الداخلية مثل التفكير والأدراك والمحدثات الذاتية. ومع ظهور علم النفس المعرفي بدأ التقارب والالتقاء بين المناهج السلوكية والمعرفية وذلك باعتراف السلوكيين أنهم يتعاملون فعلاً مع عمليات معرفية داخلية ففي استراتيجيات التحصين التدريجي الذي يقوم على تخيل المواقف والمشاهد الباعثة على القلق في إطار مدرج القلق فإنه يقوم على عمليات معرفية داخلية ، وليست سلوكاً خارجياً ملحوظاً واستراتيجية النمذجة لبيدورا الذي يقوم على التعلم بالملاحظة واعتراف بالعمليات الداخلية وذلك لتركيزه على التنظيم الذاتي ، والضبط الذاتي ، والانطفاء البديل والتعزيز الذاتي بالإضافة إلى تشفير الأحداث الخارجية في الذاكرة في رموز عند امتثالها والتي يتم استدعائها في الوقت والمكان المناسبين وجاء العلاج المعرفي السلوكي (بك) والعقلاني ا لانفعالي (إليس) بوصفهما إئتلاف بين المناهج السلوكية والمعرفية فالعلاج المعرفي اسلوب علاجي يحاول تعديل السلوك لدى المريض من خلال التأثير في عمليات التفكير. (صلاح الدين عراقي ، 1993) ويرى أصحاب الاتجاه المعرفي أمثال ميشيل Mischel ، انجرام ، سكوت ، Ingram, scott (عبد الستار ابراهيم ، 1993) أن هناك عدة ابعاد معرفية يجب الانتباه إليها عند التعامل مع المشكلات النفسية بشكل عام ومنها الكفاءة والقصور الذاتي أي المهارات ، والقدرات الخاصة ، والذكاء ، فالشخص الذكي المرن عقلياً ، يتعلم بسرعة وبطريقة أفضل من الشخص المتصلب ، والمحدود المعرفة . (عبد الستار إبراهيم وآخرون ، 1993) هناك أيضاً استراتيجية مفهوم الذات وما نحمله من اعتقادات خاصة عن امكانياتنا الشخصية وقدراتنا بالفرد الذي يعتقد مفهوماً عن نفسه بأنه أقل كفاءة من غيره وبأنه غير محبوب عادة ما سيتبنى جوانب من السلوك كالقلق والاكتئاب أكثر من الفرد الذي يعتقد أنه محبوب وعلى درجة عالية من الجاذبية والكفاءة. التطور الأهم فهو ما قدمه أرون بك Aron Beck والذي وضع الملامح الرئيسية

للعلاج المعرفي السلوكي وهو قائم على نفس الأسس السابقة من حيث تأثير الأفكار على الانفعالات و السلوكيات ، ويهدف إلى إقناع العميل أن معتقداته غير المنطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف ويهدف إلى تعديل إدراكات العميل المشوهة، ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملاءمة للتفكير وذلك من أجل أحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى العميل. (جوش جيرو Josh R. Gerow ، 570 : 1991) وللعلاج المعرفي السلوكي فنيات متعددة من أهمها: التحكم الذاتي Self-control ، والتدريب على مهارات حل المشكلات Problem solving skills training ، والتعبير عن الذات بطريقة لفظية Self - verbalization وفنيات إعادة البناء المعرفي Cognitive restructuring حيث أثبتت دراسات كثيرة صلاحيته بفنيات المعرفية في تخفيف الأعراض الاكتئابية وخاصة عند صغار السن مثل دراسات: (كايوس 1974) Kanus ، (بتلر وفريدمان 1980) (Butler; Friedman) ، (ستارك Stark 1990) ، (سبنس 1994) Spence ، (سوزان سبنس S. Spence ، 1203 : 1994) ⁵

فيما يلي عرض لبعض الفنيات المعرفية بشيء من الإيجاز:

1- التحكم الذاتي: Self - Control

ويقصد به الإقرار بأنشطة إيجابية وتحديد أهداف طويلة المدى ثم العمل على أخذ خطوات تجاه هذه الأهداف من أجل تحقيقها. وقد طور كانفر Kanfer نموذجاً اعتبر فيه التحكم الذاتي ما هو إلا سلسلة من الاستجابات المحددة أكثر منه مفهوماً غامضاً.

2- التدريب على حل المشكلات Problem solving skills training.

الهدف هو تحديد المشكلة وتحديد مجموعة الاستجابات البديلة وتوقع النتائج المختلفة لكل بديل ثم اختيار الاستجابة أو الحل الأكثر احتمالاً في الوصول للنتيجة المرجوة ومن أشهر البرامج المصممة للتدريب على حل المشكلات ما قدمه سبوفاك ، (1974) Spovack ، لتعليم الأطفال كيفية التعامل مع المشكلات ، وتعليم مهارات حل المشكلات مع

- 4العلاج المعرفي السلوكي ومدى فعاليته في علاج مرضى الاكتئاب العصبي ،عراقي -صلاح الدين (1991) ،رسالة دكتوراه غير منشورة .كلية التربية :مصر.

- العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ،ابراهيم ،عبد الستار (1994م). القاهرة. دار الفجر للنشر

الأعمار الأكبر غالباً ما يستخدم إجراءات التعلم الذاتي لإرشاد العملاء وتؤكد سبنس (1994) أنه يجب أن نعلم العميل الإجابة على الأسئلة عندما تواجهه مشكلة .

3- التعبير عن الذات بطريقة لفظية self - verbalization

استراتيجية التعبير عن الذات بطريقة لفظية تركز بصفة مباشرة على تلك الأفكار الخاطئة التي يحدث بها الشخص نفسه وفيها يتم تعليم العميل أن يتوقف عن أحاديته الذاتية غير الملائمة وتعليمه في نفس الوقت عبارات إيجابية

4- إعادة البناء المعرفي : Cognitive restructuring

اتجاه اليس 1962 Ellis يهدف الى تعليم العملاء تحديد كيف تتأثر العلاقة بين المشاعر والسلوك بالمعتقدات ونموذج (ABC) تم استخدامه لتوضيح هذه العلاقة و تحديد المعتقدات غير المنطقية والتي تؤثر في تفسير الأحداث ومناقشة التأثير السلبي لهذه المعتقدات على السلوك والهدف هو تحديد تأثير هذه المعتقدات على التفكير، هذا المنهج يعتمد على المواجهة الى حد ما. وهذا الأسلوب تم تعديله مع الصغار وأحرز نتائج فعالة عند كل من كانيوس (1974) Kanus ، بتلر (1980) Buter. ويوضح ستارك (1990) stark أن إعادة البناء المعرفي تتم من خلال ثلاث مراحل أساسية هي : تحديد الأفكار السلبية والبنية المعرفية القائمة وراثتها. و المواجهة المعرفية و ضع بدائل معرفية أكثر توافقاً. ومن فنيات العلاج المعرفي السلوكي اختبار الواقع بإيجاد استجابات بديلة للتفكير السلبي ويتم من خلال محاولة إيجاد أدلة مضادة للأفكار السلبية أو الوصول للمشكلات باستخدام بدائل. ويضيف صلاح الدين عراقي (1993) بان جوهر اختبار الواقع هو تمكين الشخص من تصحيح افكاره ، تحليل المعنى⁶ والاتجاهات عن الطبيعة المحبطة للذات وغير المعقولة للاتجاهات .ومن الفنيات المصممة لزيادة الموضوعية التدريب على إعادة العزو re-attributio والتصور البديل Alternative therapy .و العلاج البديل Alternative therapy احدى فنيات العلاج المعرفي السلوكي. ويضيف ويليامز (1992) Williams أن البحث عن السلوكيات البديلة تزيد شعور المريض بأنه أكثر حرية في اختيار الاستجابة وانه متحكم أكثر من بيئته. هذا الاسلوب يشجع الفرد على إيجاد أكبر قدر ممكن من الحلول. (عبد الستار ابراهيم وآخرون ، 1993).⁷

ادارة الوقت:

6 العلاج المعرفي السلوكي ومدى فعاليته في علاج مرضى الاكتئاب العصبي ،عراقي -صلاح الدين (1991) ،رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية :مصر.

7 ابراهيم ،عبد الستار (1994م) العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة. دار الفجر للنشر والتوزيع .

يمثل الوقت عنصراً هاماً في حياتنا اليومية، وهو آية من الآيات الدالة على حكمة الله وبيدعه صنعه وقد أقسم الله به في سورة العصر، وتؤكد معظم الدراسات التي تناولت إدارة الوقت

أن الإدارة الرشيدة للوقت ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء وتحسين الإنتاجية ويعتبر سوء إدارة الوقت من أهم المظاهر السلوكية التي تؤدي إلى ضغوط العمل، بالرغم من أن هذا السبب كثير ما يرتبط بأعباء العمل إلا أنه في الأساس يعود على الفرد ذاته في بيئة العمل من حيث عدم قدرته على تنظيم وقته في غياب أعباء العمل، لذا فإن سوء إدارة الوقت قد لا ترتبط بزيادة ونقصان هذه المهام، وإنما تعود إلى الشخص ذاته نتيجة لعدم قدرته على تنظيم وقته أثناء العمل (هيجان، ١٤١٩ هـ، ويرى (Timpe) ١٩٩٠ م أن إدارة الوقت قد تفهم على أنها مرادفة للترتيب والتنظيم والإجراءات اليومية المبرمجة للعمل. ومع فاعلية هذه العناصر إلا أن إدارة الوقت أثار تعقيداً من ذلك فهي حالة نفسية واستعداد للانتماء الشخصي. كما يمكن تعريف إدارة الوقت بأنها " تعني ضبط الوقت وتنظيمه واستثماره فيما يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع، وهو ما يتطلب توزيع الواجبات اليومية والتخطيط للأعمال المستقبلية و لا يضيع الوقت المتاح هدراً أو إرهاق الأعصاب في محاولة إنجاز أكبر قدر من الأعمال في أوقات محددة. " يعتبر الوقت من العناصر التي يتوقف عليها نجاح أو فشل الأفراد. ومن الضرورة العمل على تخطيط الوقت وتسجيله، واستخدام المعايير التي تساعد على حسن استغلاله، وهناك أوقاتاً ضائعة أثناء العمل الرسمي وهناك أسباب تحدد مقدار الوقت الضائع، وتتفاوت من بيئة إلى بيئة ومن شخص لآخر، ومنها ما يتعلق بطبيعة النشاط، ومنها ما يتعلق بالفرد نفسه، ومنها ما يتعلق بعدم قدرة الفرد على التحكم في الوقت أو التخطيط له نتيجة لوجود معوقات كثيرة . وعليه نجد أن ضياع الوقت يعني قيام الشخص بالعديد من الأنشطة والعمليات والمهام التي تأخذ جزءاً من وقته دون الحصول على نتائج إيجابية تساهم في تحقيق الأهداف.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

مجتمع الدراسة: طالبات كلية التربية- خريجات قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الأميرة نورة لمعرفة المسبقة بفنيات العلاج المعرفي السلوكي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة من خريجات قسم علم النفس بجامعة الأميرة نورة،

الحدود المكانية: كلية التربية - قسم علم النفس - جامعة الأميرة نورة

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 1439هـ / 2018م

(25) عبارة بعد التعديل، وحساب الخصائص السيكومترية للمقياس وفقاً لما يلي:

صدق المحكمين: تم عرض عبارات مقياس ادارة الوقت باستخدام فنيات المعرفة السلوكية على عدد من الأساتذة العاملين في المجال النفسي والقياس النفسي للحكم على صدق العبارات، وقد تم حذف وتعديل بعض الفقرات بالرجوع الى اراء المحكمين وقد انتهى هذا الإجراء إلى اتفاق نسبة (90%) إلى (100%)،⁸ وتتم الاستجابة على كل عبارة من خلال تقدير ثلاثي وفقا لمقياس تقسيم ليكرت الثلاثي على النحو التالي: دائما، احيانا، ابدا.

الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (2) معاملات الاتساق الداخلي، ودلالاتها الإحصائية لعبارات مقياس ادارة الوقت باستخدام الفنيات المعرفة السلوكية. جدول (2) معاملات الاتساق الداخلي، ودلالاتها الإحصائية لعبارات مقياس ادارة الوقت باستخدام الفنيات المعرفة السلوكية

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	0.568	12	0.457	23	0.311
2	0.295	13	0.625	24	0.423
3	0.632	14	0.685	25	0.633
4	0.574	15	0.567		
5	0.565	16	0.562		
6	0.754	17	0.751		
7	0.695	18	0.659		
8	0.562	19	0.662		
9	0.605	20	0.702		
10	0.663	21	0.695		
11	0.745	22	0.565		

8 المحكمين : دكتورة سعاد موسى -دكتورة نهلة صالح سكر-دكتورة وفاء مالك حيدوب (ملحق 2)

توضح النتائج المبينة في جدول (2) أن معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس ادارة الوقت باستخدام الفنيات المعرفية السلوكية تراوحت ما بين (0.295) إلى (0.754). وكلها معاملات دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، و (0.05).

الاثبات: تم حساب ثبات مقياس ادارة الوقت باستخدام فنيات المعرفية السلوكية باستخدام كل من معادلة ألفا لكره نباخ، فبلغ معامل الثبات (0.754)، وباستخدام معادلة سييرمان بروان، فبلغ معامل الثبات (0.786).

1- الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا لكره نباخ، اختبار "ت"، تحليل التباين البسيط. كما استخدم بعض المعالجات الإحصائية: التكرارات والنسب المئوية و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري
أولاً: عرض نتائج الدراسة:

النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال: ما مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الفنيات المعرفية السلوكية في ادارة الوقت لدى طالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة
جدول (1) العلاقة بين ادارة الوقت واستخدام الفنيات السلوكية المعرفية

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الفنيات المعرفية السلوكية	0.824	0.01
ادارة الوقت		

أوضحت النتائج في جدول (1) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين استخدام الفنيات المعرفية السلوكية وادارة الوقت لدى طالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة، حيث بلغ معامل الارتباط (0.824)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال الثاني: ما مدى العلاقة ارتباطية بين استخدام الفنيات السلوكية وادارة الوقت لدى طالبات جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن

النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال الثالث: ما مدى العلاقة الارتباطية بين استخدام الفنيات السلوكية وادارة الوقت لدى طالبات قسم علم النفس - كلية التربية جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن

جدول (2) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة "ت"، ودالاتها الإحصائية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
37.20	7.34	2.601	0.01	الفرق دال احصائياً
33.40	5.60	2.601		

أوضحت النتائج في جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (م = 37.20، ع = 7.34) وبين (م = 33.40، ع = 5.60) عند حساب قيمة "ت" بين المتوسطين بلغت قيمته (2.601)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

جدول رقم (3) اعتماد ميزان تقديري وفقاً لمقياس تقسيم ليكرت الثلاثي

الاتجاه العام	الميزان	الاستجابة
غير الموافقة	من 1 الي 1.66	ابداً
المحايدة	من 1.67 الي 2.33	أحياناً
الموافقة	أكبر من 2.33	دائماً

جدول رقم (4) أسئلة خاصة بالاستبيان

الاتجاه العام	الترتيب ب	الانحراف المعياري ف	الوسط المرجح ح	البيان م		
				ابداً	احياناً	دائماً
				العدد	العدد	العدد
				%	%	%

احيانا	8	0.870	4.09	2	40	21	تحدد كل يوم وقت لوضع جدول لإنجاز عملك و تخصص وقت محدد لأداء واجباتك المنزلية.	1
				2.9	58.0	30.4		
دائما	10	0.609	4.49	1	30	37	احدد أولوياتي بحيث اقضي معظم وقتي مركزاً على الأعمال والمشروعات الأكثر أهمية.	2
				1.4	43.5	53.6		
احيانا	11	1.019	3.93	14	26	23	استخدم اسلوب التعويض في ادارة وقتي (قضاء الوقت الضائع).	3
				20.3	37.7	33.3		
دائما	12	0.734	4.30	8	29	31	استخدم فنية صرف الانتباه عندما لا انجز اعمال في الوقت المحدد في حياتي اليومية.	4
				11.6	42.0	44.9		
احيانا	1	1.024	3.74	14	30	16	انهي أعمالي في الوقت المحدد ويكون لدي وقت متبقي قبل الموعد النهائي لإنجاز عملي	5
				20.3	43.5	23.2		
دائما	14	0.872	4.22	2	34	28	يؤدي استخدامي لإدارة الوقت باستخدام الفنيات المعرفية لزيادة المستوى والتحصيلي والعلمي.	6
				2.9	49.3	40.6		
دائما	13	0.717	4.43	0	32	35	عند وضع جدول لأعمالي اليومية استطيع التنظيم والتوفيق بين اعمال الاسرية و اوقات فراغي وواجباتي الأخرى	7
				0	46.4	50.7		
احيانا	8	1.052	3.48	14	32	9	يكون لدي وقت متبقي قبل الموعد النهائي لإنجاز العمل.	8
				20.3	46.4	13.0		
احيانا	9	0.896	3.59	20	30	10	لدي وقت متبقي قبل الموعد النهائي لإنجاز	9

				29.0	43.5	14.5	العمل.
دائما	15	0.919	3.91	11	34	18	10 ادارة الوقت تساعدني في تقليل الشعور بالقلق ومحاوره الذات بالتقصير.
				15.9	49.3	26.1	
احيانا	4	0.994	3.48	22	28	9	11 تجلس بعض الوقت مع نفسك و تقضى وقتك بالطريقة التي تريدها.
				31.9	40.6	13.0	
دائما	17	0.949	3.48	25	28	8	12 الشخص الذي يدير وقته بأسس علمية ينظر للأمور بطريقة افضل.
				36.2	40.6	11.6	
دائما	20	0.887	3.91	12	37	16	13 الشخص الذي يدير وقته بأسس علمية ينظر للأمور بطريقة افضل.
				17.4	53.6	23.2	
				10.1	49.3	29.0	
3.94							الوسط المرجح

ثانياً: النتائج:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الاستراتيجيات المعرفية السلوكية وادارة الوقت لدى طالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة.
- وجود علاقة ارتباطية بين استخدام الفنيات السلوكية والمعرفية وادارة الوقت لدى طالبات قسم علم النفس - كلية التربية جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن .
- ربط الطالبات بين الفنيات العلاج المعرفي السلوكي وبين ادارة الوقت مما يكون له مردود إيجابي في عملية التفكير بصورة كلية بمعنى كلما زادت استخدام فنيات العلاج السلوكي لتعديل بعض السلوكيات.
- كلما زاد استخدام الاستراتيجيات والفنيات بمتغيرات سلوكية وليست مقتصرة على الاضطرابات النفسية. ويتفق ذلك مع يرى حامد الغامدي 2004 بان العلاج العرفي السلوكي يقوم على افتراض علمي داعم يقول بان

مشاعرنا وتصرفاتنا متعلمة ويعمل العلاج المعرفي السلوكي على هذا الافتراض بمساعدة العميل على ان يتجاهل ردود الافعال غير المرغوبة ويتعلم بدلا عنها افعال جديدة مرغوب فيها .
وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة التالية، (كما أوضحت سبنس Spence (1994)) .دراسة الشناوي وعبد الرحمن 1996 ودراسة المناحي 2014 والمحارب 1999م جميع الدراسات السابقة أثبتت فعالية استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في نجاحها مع جميع الاعمار .وكما اوضح (صلاح الدين عراقى ، 1993)"العلاج المعرفي اسلوب علاجي يحاول تعديل السلوك لدى المريض من خلال التأثير في عمليات التفكير. وتتفق مع (عبد الستار ابراهيم وآخرون ، 1993) اوضح أن البحث عن السلوكيات البديلة تزيد شعور المريض بأنه أكثر حرية في اختيار الاستجابة وانه متحكم أكثر من بيئته. هذا الاسلوب يشجع الفرد على إيجاد أكبر قدر ممكن من الحلول.

وبناء على ما توصلت اليه الباحثة من نتائج اوصي :

التوصيات

- 1/ ضرورة استخدام الفنيات او الاستراتيجيات المعرفية السلوكية لحل المشكلات السلوكية التي تواجه الطالبات.
- 2/ استخدام الفنيات المعرفية السلوكية في تعديل السلوكيات التي تؤثر في دفع عجل التقدم ومستقبل الاجيال من خلال عقد الدورات وورش العمل لجميع الاعمار .
- 3/ تكثيف الدراسات التطبيقية الخاصة باستخدام بتقنيات العلاج النفسي المعرفي - ضمن برامج الجامعات - المعنية بإعداد المرشدين والاحصائيين النفسيين

المراجع

-ابراهيم ،(2016م) فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض مدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الموهوبين .

-ابراهيم ،عبد الستار (1994م) العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة . دار الفجر للنشر والتوزيع .

-أروب بيك(2000م) beck. العلاج المعرفي والاضطرابات المعرفية .ترجمة د.عادل مصطفى ،دار النهضة العربية

للطباعة والنشر.

-الحارب ،ناصر بن ابراهيم (1999م) .المرشد في العلاج المعرفي السلوكي .الرياض .المملكة العربية السعودية :مكتبة

الملك فهد الوطنية

- المناحي ،عبد الله بن عبد العزيز مناحي (2014م) مدخل اسلامي للعلاج السلوكي المعرفي -مصر دراسات

الطفولة .بحث منشور.

-الغامدي ، حامد أحمد (2011م) فنيات العلاج المعرفي السلوكي .المملكة العربية السعودية -الرياض.

-الشناوي محمد محروس وعبد الرحمن ،محمد السيد (1996م) .العلاج السلوكي الحديث اسسه وتطبيقه .الاسكندرية

-مصر :دار المعارف للنشر.

-الشناوي ،محمد (1994م) نظريات الارشاد والعلاج النفسي .القاهرة .مصر :دار الغريب للنشر .

-حسن ،فاطمة آدم ابكر (2014م).فاعلية برنامج العلاج النفسي المعرفي السلوكي لخفض القلق النفسي .دراسة

حالة طلاب كلية العلوم الطبية التطبيقية ،جامعة الجزيرة -السودان .

-عراقي -صلاح الدين (1991) العلاج المعرفي السلوكي ومدى فعاليته في علاج مرضى الاكتئاب العصبي ،رسالة

دكتوراه غير منشورة .كلية التربية :مصر.

-نوفل ،فاطمة (2016م) العلاج المعرفي السلوكي بين النظرية والتطبيق ،القاهرة -مصر :مكتبة الانجلو المصرية .

References;

Alan S. BELLACK, (1977). *Behavioral Modification, An Introductory Textbook*. Hardcover, 386 Pages Publisher, Oxford University Press (April 22, 1977).(2nd Ed)
Amber, Raukert, Laura, Phillips, Jeffrey, Cully, Sheila, Loboprabhu,

James, Lomax, Melinda, Stanley (2009)., *Integration of Religion Into Cognitive behavioral Therapy for Geriatric Anxiety and Depression. Journal of psychiatric practice.*2 (15), 103-112.

Ayfer Summermatter (Phd) ,A., & Kaya, Ç (2017). *An Overview Of Spiritually Oriented Cognitive Behavioral Therapy. Spiritual Psychology And Counseling*, 2, 31–53.[Http, Dx.Doi.Org, 10.12738 ,Spc.2017.1.0017](http://dx.doi.org/10.12738/spc.2017.1.0017) Marmara University,*Goztepe Campus*, Kadikoy 34722, Istanbul Turkey.

Bandura, A (1973). *Aggression, A social learning analysis.* (No edition) Oxford, England, Prentice-Hall. In J. F. Knutson (Ed.)

Beck ,Judith S, (2005). *Cognitive Therapy For Challenging Problems What To Do When The Basic Don't Work*, (No edition) New York, Guilford Press. In H. G. Rosenthal (Ed.)

Beck ,Judith S, (1995). *Cognitive Therapy*,(2nd Ed), Basc And Beyand.United States Of America New York , Guilford Press. [Www. Guilford.Com.](http://www.guilford.com)

Beck A. And Rush, A. John And Emery, Gary (1979). *Cognitive Therapy Of Depression.*(No edition), United States Of America New York, Guilford Press.

Ellis, A (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy.*(No edition), New York, Stuart.

Ellis, A, (1969). *Cognitive approach to Behavioral therapy.* (In A.

Burton (Ed.), (No edition), International journal of psychiatry.

Price JR, et al. "Cognitive Behaviour Therapy for Chronic Fatigue Syndrome in Adults," Cochrane Database of Systematic Reviews (July 16, 2008 Cognitive-Behavioral Therapy for Adolescent Depression: A Meta-Analytic Investigation of Changes in Effect-Size Estimates. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 46(11):1403-1413, November 2007.

KLEIN, JESSE B. B.A.; JACOBS, RACHEL H. B.A.; REINECKE, MARK A. Ph.D

Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond

By Judith S. Beck

Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies, Third Edition

edited by Keith S. Dobson

[Cognitive Therapy: Nature and Relation to Behavior Therapy –
Republished Article](#)

Behavior Therapy, Volume 47, Issue 6, 2016 [Aaron T. Beck](#)

ملحق (1)

"مقياس ادارة الوقت باستخدام الفنيات المعرفية السلوكية"

مفتاح التصحيح:

تتم الاستجابة على كل عبارة من خلال ميزان تقدير ثلاثي على النحو التالي: دائما (تعطى درجتان)، احيانا

(تعطى درجة)، ابدا (تعطى صفر)

م	العبارات	درجة الموافقة		
		دائما	احيانا	ابدا
1	انهي أعمالي في الوقت المحدد ويكون لدي وقت متبقي قبل الموعد النهائي لإنجاز عملي			
2	تقضي وقتاً كافياً في التخطيط لوقتك.			
3	تعرف ما الذي تريد إنجازه في الأسبوع القادم			
4	تجلس بعض الوقت مع نفسك و تقضى وقتك بالطريقة التي تريدها.			
5	تقضي وقتاً كافياً مع الأسرة و الأولاد والأقارب			
6	تحاسب نفسك على أفعالك اليومية			
7	اصل الى العمل في الوقت المحدد و انهي واجباتي بالوقت المحدد.			

8	تحدد كل يوم وقت لوضع جدول لإنجاز عملك و تخصص وقت محدد لأداء واجباتك المنزلية.
9	يكون لدي وقت متبقي قبل الموعد النهائي لإنجاز العمل.
10	احدد أولوياتي بحيث اقضي معظم وقتي مركزاً على الأعمال والمشروعات الأكثر أهمية.
11	استخدم اسلوب التعويض في ادارة وقتي (قضاء الوقت الضائع).
12	استخدم فنية صرف الانتباه عندما لا انجز اعمالي في الوقت المحدد في حياتي اليومية.
13	عند وضع جدول لأعمالي اليومية استطيع التنظيم والتوفيق بين اعمالي الاسرية و اوقات فراغي وواجباتي الأخرى
14	يؤدي استخدامي لإدارة الوقت باستخدام الفنيات المعرفية لزيادة المستوى والتحصيلي والعلمي.
15	ادارة الوقت تساعدني في تقليل الشعور بالقلق ومحاوره الذات بالتقصير.
16	تنظيمي لوقتي وفق منهج محدد يساعد على تقليل الضغوط و تجعل منك انسان ناجح.
17	استخدامي للفنيات السلوكية لإدارة الوقت يساعد على زيادة مستوى التحصيلي والعلمي.
18	لدي معلومات وخبرات سابقة عن كيفية ادارة وقتي باستخدام الفنيات المعرفية السلوكية
19	ادارة الوقت وفق اتباع استراتيجيات علمية معرفية تساعد على حل المشكلات.
20	الشخص الذي يدير وقته بأسس علمية ينظر للأمور بطريقة افضل.
21	اداة الوقت تجعل الشخص أكثر استعداداً لمواجهة المشكلات
22	تعتقد انه العامل الأكبر في ضياع الوقت لديك كثرة الاعباء و عدم وضع جدول منظم يومي للأعمال

			تعتقد انه العامل الأكبر في ضياع الوقت لديك هو نوع الأصدقاء	23
			تعتقد بان حل ادارة الوقت هو تعريف المجتمع بأهمية استخدام الفنيات المعرفية السلوكية لإدارة الوقت وتشجيعهم للعمل به	24
			تعتقد ان وسائل التواصل social media من أكبر العوامل المسببة لضياع الوقت لديك .	25

ملحق (2)

المحكمين :

- ❖ دكتورة سعاد موسى - الاستاذ المساعد - جامعة الاحفاد للبنات - قسم علم النفس
- ❖ دكتورة وفاء مالك ابراهيم - حيدوب اختصاصية نفسية إكلينيكية - الاستاذ المساعد - جامعة الامام عبد الرحمن - الدمام
- ❖ دكتورة نحلة صالح سكر - اختصاصية نفسية إكلينيكية - جامعة الاحفاد - الخرطوم السودان