

فاعلية برنامج إرشادي نفسي باستخدام الأنشطة الرياضية الجماعية على خفض**أعراض الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة كفر الشيخ****م.د/ بسنت محمد السمرة****مدرس بقسم علم النفس التربوي الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة****كفر الشيخ****المقدمة ومشكلة البحث:**

يعاني الشباب في مقتبل العمر كثيرا من المشكلات والصعوبات والمحن النفسية، خلال المراحل الناتجة عن الضغوطات، والصراعات الداخلية والبيئية التي تواجهه في مراحل العمر السابقة وخاصة ما يواجهه في مرحلة الطفولة المبكرة أثناء مراحل نموه النفسي وما يعانيه من نقص في إشباع حاجاته النفسية الأساسية فيأتي ذلك بانعكاسات سلبية على شخصيته في مراحل نموه اللاحقة.

وتعد اضطرابات الشخصية فئة من الاضطرابات النفسية التي تأخذ خصائص وملامح محددة تميزها عن غيرها فئات الاضطراب وقد يظهر الافراد في هذه مستويات عالية من الصعوبات الشخصية وضعف مفهوم الذات وعجز في الأداء في العديد من المجالات وانخفاض مستوى جودة الحياة وتشمل هذه الفئة مجموعة متميزة من الاضطرابات والتي تصف باسم الشخصية التجنبية. (رشيدة غالب، ٢٠١٦م)

ويعتبر اضطراب الشخصية التجنبية واحد من اضطرابات الشخصية وهو اضطراب شائع نسبياً وغير متجانس ويعرف في الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات العقلية الخامس بانه نمط من الكف الاجتماعي ، والشعور بعدم الكفاية، وفرط الحساسية للتقييم السلبي.

(American Psychiatric Association, ٢٠١٣, ٦٤٥)

ويوصف اضطراب الشخصية التجنبية بانه اضطراب منتشر مرتبط بدرجة عالية من عدم التجانس ويترتب عليه اضطرابات نفسية واجتماعية واقتصادية كبيرة وقد يترتب عليه أيضا عبء اقتصادي وصحي واجتماعي كبير ويعاني الأشخاص ذوى اضطرابات الشخصية التجنبية من شعور بالخلج واسع الانتشار وعدم كفاية الشخصية والقلق الاجتماعي وتسهم هذه الأنماط الشخصية اللاتكيفية في سلوكيات الانسحاب والتجنب ، ويظهر الأشخاص ذوى اضطرابات الشخصية التجنبية تجنباً ملحوظاً من التفاعلات الاجتماعية معتبرين انفسهم غير مرغوب فيهم

ومعزولين عن الآخرين وترتبط هذه الاعراض بضعف واضح في أنشطة الحياة اليومية والتكاليف المجتمعية. (Wilberg, T, Karterud, S, Pedersen, G, & Urnes, ٢٠٠٩, ٢٣) وأوضحت نتائج البحوث ان اضطرابات الشخصية التجنبية قد يؤثر على العديد من مجالات الحياة ففي الجانب العقلي قد تؤدي الى انخفاض الكفاءة الذاتية وفي الجانب الاجتماعي قد تؤدي الى انخفاض مستوى التعليم والدخل وضعف القدرة على الحصول على العمل بأجر وفي الجانب الجسمي قد يعاني ذوي اضطرابات الشخصية التجنبية من امراض جسدية وحتى عند مقارنتها بذوي اضطرابات الشخصية الأخرى تبين انهم يعانون من مستوى منخفض جدا في الوظيفة اليومية. (غباري, خالد, ٢٠١٥م)

ويعتبر ذوي اضطرابات الشخصية التجنبية أكثر معاناة من ذوي اضطرابات الشخصية الأخرى وأيضاً يعد اضطراب الشخصية التجنبية أكثر انتشاراً من ذوي اضطرابات الشخصية الأخرى اذا يقدر متوسط معدل الانتشار من ذوي اضطرابات الشخصية الأخرى مدى الحياة بحوالي ١.٧٪ في عينات المجتمع ويقدر كاضطرابات مصاحب بحوالي ١٤.٧٪. (Al bano, ٢٠١٥م) وعلى الرغم من الانتشار الواسع والطبيعة المجهدة لهذا الاضطراب الا انه غير مدروس نسبياً بشكل كاف ، فركزت معظم الأبحاث المتاحة على الجوانب التشخيصية في حين ان بحث العلاجات الدوائية غير كافي الى حد كبير حتى الان وبحث تدخلات العلاج النفسي أيضاً ما زالت قليلة مقارنة بما قدم لذوي اضطرابات الشخصية الأخرى. (Weinbrecht, ٢٠١٦م)

ويسعي علم النفس العام والبرامج الإرشادية إلى تحقيق أهداف محددة من خلال العملية الإرشادية أثناء الجلسات وذلك عن طريق مساعدة الأفراد علي إيجاد أدوات أخرى تساعدهم علي فهم أنفسهم بشكل أكبر وتساعدهم في احتواء الخبرات الخاطئة وفي النهاية يتم توجيههم إلى إعادة تشكيل جهوده بشكل ملائم , وممارسة السلوكيات الإيجابية وتدعيمها , مستخدماً في ذلك فنياته المختلفة والمتنوعة والملائمة للاضطرابات النفسية المختلفة , ويعتقد الممارسون للإرشاد المعرفي التحليلي أن سلوك الإنسان غير السوي يمكن تعديله وتغييره إلى الأفضل عند انتظامه في العمليات الإرشادية المعرفية التحليلية والتي تضع المسؤولية علي عاتقه في الإعتراف ما يعاني منه , والإعتراف بما يرغب في تحقيقه من ايجابية في التفكير والمشاعر . (Ryle, ٢٠٠٣)

ويتجنب الأفراد المصابون باضطرابات الشخصية التجنبية أنشطة العمل التي تحتوي على اتصال شخصي كبير بسبب المخاوف من النقد أو الرفض وقد يتم رفض أي تجمعات أو أنشطة ممن الممكن ان تؤدي إلى أي انتقادات، ويتجنب هؤلاء الأفراد تكوين صدقات جديدة ما لم يكونوا

متأكدين من انهم سيحبونهم ويقبلونهم دون نقد ويفترضون ان الأشخاص الاخرون ناقدون ولا ينضم هؤلاء الأشخاص الى أي تجمعات ما لم تكون هناك عروض متكررة للدعم والتغذية.

(Ryle, ٢٠٠٢, Association, ١٥, ٢٠١٣, Dunn, ١٩٩٧, م, ١٥, ٢٠١٣)

وبناء على ذلك اذا افترضنا ان معاناة بعض طلاب الجامعات من اضطرابات الشخصية التجنبية فإن الطالب المصاب بتجنب أنشطة العمل بسبب مخاوف النقد او الرفض وتحمل المسؤوليات الجديدة ويتجنب تكوين صداقات جديدة ويرون ان زملائهم ومعلميهم ناقدون وكذلك لن يشاركوا في الأنشطة الجماعية وعلاقتهم مع الأشخاص المقربين صعبة ويجدون صعوبة في التحدث عن انفسهم ويحبون المشاعر الجيدة خوفا من التعرض للسخرية وتقديرهم لذواتهم وكفائتهم وجاذبيتهم المنخفضة وخجولين وربما لا يتكلمون وهذه الخصائص مما لا شك فيها تعوق تقدم الطالب الاكاديمي وتوافقه فضلا عما يترتب على ذلك من مشكلات شخصية ونفسية واجتماعية ومجتمعية ويؤكد تلك المشكلات عند طالب الجامعة نتائج البحوث التي اشارت الى وجود نسبة مرتفعة لانتشار اضطرابات الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة فتوصلت نتائج بحث كل من إبراهيم ومحمد (٢٠١٩م) الى ان نسبة انتشار اضطرابات الشخصية التجنبية بلغ ٣٨٪ لدى طلاب الجامعة وبلغ ١٨٪ في نتائج ناصر (٢٠٠٢م) وهذا النسبة مرتفعة مقارنة بما قدرته جميعه الطب النفسي الامريكية للانتشار الاضطرابات الشخصية التجنبية لدى عامة الناس بلغت ٢.٤٪ ومعظم البحوث التي تمت على طلاب الجامعة توصلت الى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في اعرض الشخصية التجنبية (ناصر, ٢٠٠٢, الساعدي, إبراهيم محمد, ٢٠١٩م)

ويعتبر مجال الرياضة مجالا خصبا لتحسين السمات النفسية الإيجابية وخفض الاضطرابات النفسية بأكثر من شكل وذلك لاحتوائها على العديد من الأنشطة الرياضية الفردية او الجماعية والتي تسهم بشكل كبير في تحسين العلاقات الاجتماعية على مختلف المستويات بالإضافة الى القدرة على زيادة التماسك والارتباط بين أعضاء الفريق الواحد الامر الذي تراه الباحثة أداة جيدة لخفض مستوى تجنب الشخصية.

ويبدو مما سبق ان اضطراب الشخصية التجنبية يمثل مشكلة منتشرة لدى طلاب الجامعة وهذا ما كشفته نتائج البحوث السابقة عن نسبة انتشار اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة وان هذه المشكلة قد تعوق توافق الطالب الاكاديمي والاجتماعي بما يفرضه عليه هذا الاضطراب من عزلة وتجنب وانسحاب قد تحرمه من ممارسة الأنشطة الجامعية التي تتطلب مشاركة وتفاعل وتكوين أصدقاء وتحدث تعبير عن النفس وما تتطلبه شخصية الطالب من كفاءات نفسية واجتماعية خاصة هذا فضلا عن ان هذا الاضطراب قد يجعل طالب الجامعة عرضة

للاضطرابات والمشكلات الأخرى الشخصية والنفسية والاجتماعية وهذا ما تم الإشارة إليه في نتائج بحث عبد العزيز (٢٠١٧م)، Bowles (٢٠١٣)، إبراهيم عيد (٢٠١٥م)، حسين (٢٠١١م)، فريال (٢٠١٥م) ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريس في الجامعة شعرت الباحثة بحجم معاناة طلاب الجامعة من وجود أعراض العزلة والتجنب وانسحاب وضعف التواصل مع أقرانهم وغيابهم المستمر ومن هنا ظهرت مشكلة البحث الحالي في محاولة خفض أعراض الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة من خلال برنامج للإرشاد النفسي باستخدام الأنشطة الرياضية الجماعية.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي باستخدام الأنشطة الرياضية الجماعية على خفض أعراض الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة كفر الشيخ

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى أعراض الشخصية التجنبية ولصالح القياس البعدي لدى طلاب جامعة كفر الشيخ مجموعة البحث التجريبية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى أعراض الشخصية التجنبية ولصالح القياس البعدي لدى طلاب جامعة كفر الشيخ مجموعة البحث الضابطة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي لدى طلاب مجموعة البحث التجريبية والضابطة في مستوى أعراض الشخصية التجنبية ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

مصطلحات ومفاهيم البحث:

اضطراب الشخصية التجنبية Avoidant personality Disordr

يعرف بأنه نمط منتشر من الكف الاجتماعي والشعور بعدم الكفاءة وفرط الحساسية للتقييم السلبي ، بدءاً من مرحلة البلوغ المبكرة ويوجد في مجموعة متنوعة من السياقات. (Denman, ٢٠٠١)

الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بالإطلاع علي الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث والإستفادة منها كما يلي:

- دراسة احمد محمد داد الرب, هبة جابر عبد الحميد (٢٠٢٠م) "فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اعراض اضطرابات الشخصية التجنبية لدى عينة من طلاب الجامعة، واستهدف البحث التعرف على فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اعراض اضطرابات الشخصية التجنبية لدى عينة من طلاب الجامعة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم استخدام مقياس اضطراب الشخصية التجنبية والقبول والعمل واليقظة العقلية والاندماج المعرفي والحياة القيمة وكانت من اهم النتائج فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اعراض اضطرابات الشخصية التجنبية لدى عينة من طلاب الجامعة.
- دراسة (٢٠١٩م) Gordon- King,K "فاعلية العلاج الميتماعرفى التشخيصي في خفض اعراض اضطراب الشخصية التجنبية والسواسية القهرية "دراسة حالة" وكانت الحالة لشاب عمرة ٢٢ سنة تم تشخيصه بالأدوات التالية : استبيان النتائج ومقياس الضغوط القلق والاكتئاب واستمارة المقابلة الإكلينيكية المنهجية وفقا للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات التشخيصية التجنبية والوسوسية القهرية وتم الاعتماد على العلاج الميتماعرفى حيث تضمنت الجلسات الأسبوعية على تطورات مهارات ما وراء المعرفة وخاصة التي تتعلق بتحديد الانفعالات وفهما والتعبير عنها وتوصلت البحث الى فاعلية التدخل العلاجي في خفض اعراض اضطرابات الشخصية التجنبية والوسوسية القهرية.
- دراسة نادية محمود غنيم(٢٠١٧م) "المخططات المعرفية اللاتكيفية كمتغير وسيط بين الخبرات النفسية في الطفولة واضطرابات الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة من طلاب الجامعة وعددهم (٤٠٥) طالب واستخدمت الباحثة مقياس الشخصية التجنبية اعداد الباحثة اعداد عبد الرحمن سغفان (٢٠١٥م) , ومقياس الخبرات النفسية في الطفولة اعداد الباحثة وتوصلت النتائج ان هناك علاقة عكسية دالة احصائيا بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والخبرات النفسية للطفولة ووجود علاقة طردية دالة إحصائية بين مخططات الاعتماد والعزلة الاجتماعية

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسين (القبلي- والبعدى) وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة لمناسبتها مع هدف البحث ويحقق الاجابة على افتراضاتها ويساعدها على التحقق من الفروض لتحديد تأثير البرنامج المقترح الإرشادي النفسي على مستوى الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب جامعة كفر الشيخ وتمثلت عينة البحث من (٣٦) من طلاب جامعة كفر الشيخ المصابين بالأعراض التجنبية بجامعة كفر الشيخ، خلال العام ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م حيث تم استخدام (٢٠) طالب من طلاب كليات الجامعة الفرقة الأولى من المصابين بالشخصية التجنبية بالإضافة الى (١٦) طلاب لأجراء المعاملات العلمية للبحث.

جدول (١)**توصيف عينة البحث**

م	الكلية	عدد الطلاب		
		أساسية		استطلاعية
		تجريبية	ضابطة	
١	العلاج الطبيعي	٢	١	٤
٢	العلوم	١	١	٥
٣	التجارة	-	-	-
٤	التربية النوعية	-	-	-
٥	التربية الرياضية	١	١	٢
٦	الطب البشرى	٣	٣	٢
٧	الصيدلة	٢	٤	٢
٨	الألسن	١	-	١
٩	الأداب	-	-	-
١٠	الثروة السمكية	-	-	-
١١	التربية	-	-	-

ادوات البحث:

قامت الباحثة باستخدام الأدوات الآتية:

١. مقياس اضطراب الشخصية التجنبية (هنية منير عبد الله إبراهيم) (٢٠٢١)
٢. البرنامج الإرشادي باستخدام الأنشطة الرياضية الجماعية (اعداد الباحثة).

أولاً: مقياس اضطراب الشخصية التجنبية اعداد (هنية منير عبد الله إبراهيم) (٢٠٢١)

استخدمت الباحثة مقياس اضطراب الشخصية التجنبية اعداد هنية منير ٢٠٢١ والذي يتكون من (٦) محاور أساسية وهي (تجنب الاحتكاك بالآخرين-الشعور بقلّة الحيلة في المواقف الاجتماعية الجديدة-الاندماج مع من يهتمون به فقط-يتجنب العلاقات خوفاً من الخزي والسخرية-الخوف من النقد والاشترار في أي أنشطة لاحتمال الحرج-الشعور بالنقص والدونية) واشتمل المقياس على (٣٨) عبارة في صورته النهائية وحصل المقاس على مستوى ثبات عالي بلغ (٠.٠٩٦٠) عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ويحتوي على ميزان تقدير رياضي (١-٢-٣-٤) في حالة العبارات الإيجابية، (١-٢-٣-٤) في حالة العبارات السلبية وأعلى درجة للمقياس هي (١٥٢) وأدنى درجة هي (٣٨) .

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٦) طالب من طلاب جامعة كفر الشيخ من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بغرض التعرف على:

- ١- وضوح عبارات المقياس الخاص بقياس مستوى الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- إجراء المعاملات العلمية للمقياس.

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث.**أولاً: الصدق**

أ- صدق المحكمين لمقياس مستوى الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة:

أ- صدق الاتساق الداخلي:

صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس الخاص بقياس مستوى الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للمقياس وذلك بهدف التحقق من صدق المقياس، حيث تم تطبيق المقياس على مجموعة قوامها (١٦) من طلاب الفرقة الأولى بكلية جامعة كفر الشيخ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي له وكذلك بين درجات المحاور والمجموع الكلي للمقياس كما يوضحه جدول (١).

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى
طلاب الجامعة (ن = ١٦)

م	المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	تجنب الاحتكاك بالآخرين	٠.٩٥٢	,٠٠٠
٢	الشعور بقلّة الحيلة في المواقف الاجتماعية الجديدة	٠.٨٥٤	,٠٠٠
٣	الاندماج مع من يهتمون به فقط	٠.٨٦٨	,٠٠٠
٤	يتجنب العلاقات خوفاً من الخزي والسخرية	٠.٨٨١	٠.٠٠٠
٥	الخوف من النقد والاشترار في أي أنشطة لاحتمال الحرج	٠.٨٦٩	,٠٠٠
٦	الشعور بالنقص والدونية	٠.٨٩٧	٠.٠٠٠

*دال عند مستوى ٠.٠١

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين محاور المقياس (مقياس المستوى الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٨٦٨ : ٠.٩٥٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة

العبرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العبرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العبرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	, ٩١٢ **	, ٠٠٠	١٦	, ٩٠٠ **	, ٠٠٠	٣١	, ٩٠٠ **	, ٠٠٠
٢	, ٦٧٠ *	, ٠٠٠	١٧	, ٨٢٣ **	, ٠٠٠	٣٢	٠.٩٥٢	, ٠٠٠
٣	, ٧٥٩ *	, ٠٠٠	١٨	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠	٣٣	٠.٩٧٤	, ٠٠٠
٤	, ٧٠٥ *	, ٠٠٠	١٩	, ٨٩٤ **	, ٠٠٠	٣٤	٠.٩٦٨	, ٠٠٠
٥	, ٨٢٣ **	, ٠٠٠	٢٠	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠	٣٥	٠.٩٢٨	, ٠٠٠
٦	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠	٢١	, ٩٢٨ **	, ٠٠٠	٣٦	٠.٩٤٥	, ٠٠٠
٧	, ٨٥٠ **	, ٠٠٠	٢٢	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠	٣٧	٠.٩٢٢	, ٠٠٠
٨	, ٩٠٠ **	, ٠٠٠	٢٣	, ٨٨٢ **	, ٠٢٥	٣٨	٠.٩٥٨	, ٠٠٠
٩	, ٨٢٣ **	, ٠٠٠	٢٤	, ٨٩٤ **	, ٠٠٠			
١٠	, ٧٦٧ **	, ٠٠٠	٢٥	, ٧٦٧ **	, ٠٠١			
١١	, ٨٨٢ **	, ٠٠٠	٢٦	, ٨٨٢ **	, ٠٠٠			
١٢	, ٨٢٣ **	, ٠٠٠	٢٧	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠			
١٣	, ٩٢٨ **	, ٠٠٠	٢٨	, ٨٢٣ **	, ٠٠٠			
١٤	, ٧٢٨ **	, ٠٠٠	٢٩	, ٧٢٨ **	, ٠٠٠			
١٥	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠	٣٠	, ٨٥١ **	, ٠٠٠			

*دال عند مستوى ٠.٠١

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين عبارات الاستبيان (بمقياس الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٦٧٠ : ٠.٩٧٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية لكل محور (ن = ١٦)

المحور السادس	العبرة	المحور الخامس	العبرة	المحور الرابع	العبرة	المحور الثالث	العبرة	المحور الثاني	العبرة	المحور الأول	العبرة
١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٥		٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥
٦		٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦
٧								٧	٧	٧	٧
٨										٨	٨
٩										٩	٩

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين عبارات ومحاور المقياس (لقياس مستوى الشخصية التجنبية) والدرجة الكلية للمحاور له تراوحت ما بين (٠.٧٣٠ : ٠.٩٥٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثانياً الثبات:

حساب الثبات لمحاور المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ حيث حصل المقياس على قيمة معامل ألفا (٠.٩٨٩) للمقياس ككل مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات محاور وعبارات المقياس الخاص بقياس اضطراب الشخصية التجنبية

المحاور	عدد العبارات	ثبات المحور
الأول	٩	٠.٩٣٤
الثاني	٧	٠.٩٣٦
الثالث	٦	٠.٩٦٦
الرابع	٦	٠.٩٥٨
الخامس	٦	٠.٩٥٥
السادس	٤	٠.٩٤٧
الثبات العام للاستبيان	٣٨	٠.٩٨٩

*دال عند مستوى ٠.٠٥

**دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن معاملات ارتباط الفا كرونباخ تتراوح بين (٠.٩٣٤ : ٠.٩٦٦) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يعني أن ثبات معامل الفا كرونباخ مقبول للدرجة الكلية للمقياس ولمحاور مقياس (الشخصية التجنبية).

تجانس عينة البحث: -

جدول (٦)

تجانس عينة البحث في مقياس اضطراب الشخصية التجنبية لطلاب الجامعة ن=٣٠

المحور	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مقياس الشخصية التجنبية لطلاب الجامعة	تجنب الاحتكاك بالآخرين	درجة	٢٨.٦٢	٠.٥٢	٢٨.٥٠	٠.٢٨٨
	الشعور بقلّة الحيلة في المواقف الاجتماعية الجديدة	درجة	٢٢.٣٢	٠.٢٤	٢٢.٢٠	٠.٢٤٩
	الاندماج مع من يهتمون به فقط	درجة	١٩.٥٢	٠.١٩	١٩.٥٠	٠.٩٤٧
	يتجنب العلاقات خوفاً من الخزي والسخرية	درجة	١٨.٦٥	٠.٢٢	١٨.٦٠	١.٠٩٠
	الخوف من النقد والاشترار في أي أنشطة لاحتمال الحرج	درجة	١٩.٨٥	٠.٩٨	١٩.٥٠	٠.١٥٣
	الشعور بالنقص والدونية	درجة	١٣.٢١	٠.٣٩	١٣.٢٠	٠.٢٣٠
	مجموع المقياس	درجة	١٢٢.١٧	٣.٢٤	١٢١.٥٠	٠.٢٦٨

يتضح من الجدول رقم (٦) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في مقياس اضطرابات الشخصية التجنبية قد تراوحت ما بين (٠.٠٨٨ الى ٠.٩٩٢) أي انحصرت ما بين (٣ ±) مما يدل على تجانس العينة.

تكافؤ مجموعتي البحث:

جدول (٧)

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى اضطرابات الشخصية التجنبية قيد البحث

ن=٣=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تجنب الاحتكاك بالآخرين	درجة	٢٧.٢٥	٠.٥٢	٢٧.٦٠	٠.٣١	٠.٩٤	غير دال
الشعور بقلّة الحيلة في المواقف الاجتماعية الجديدة	درجة	٢٢.٣١	٠.٣٣	٢٢.١٢	٠.١٥	٠.٥٨	غير دال
الاندماج مع من يهتمون به فقط	درجة	١٩.١٢	٠.٨٩	١٩.١٨	٠.٢٢	٠.٣٨	غير دال
يتجنب العلاقات خوفاً من الخزي والسخرية	درجة	١٨.٥١	٠.٣٥	١٨.٣٥	٠.٤٧	٠.٥٧	غير دال
الخوف من النقد والاشترار في أي أنشطة لاحتمال الحرج	درجة	١٩.٢٤	٠.١٨	١٩.٦١	٠.٢١	٠.٥٨	غير دال
الشعور بالنقص والدونية	درجة	١٣.٢٥	٠.٨٥	١٣.١٢	٠.١٨	٠.٧٤	غير دال
مجموع المقياس	درجة	١١٩.٧٧	١.٦٣	١١٩.٩٨	١.٢٩	٠.٨٥	غير دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى اضطرابات الشخصية.

ثانياً: برنامج الأنشطة الجماعية للحد من اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة.

قامت الباحثة بوضع البرنامج المقترح (ملحق ٤) في ضوء الخطوات التالية:

- الإطلاع على التراث المرجعي لبرامج الألعاب الجماعية في تعديل السلوك للطلاب.
 - تحديد الهدف من البرنامج.
 - تصميم محتوى البرنامج.
 - عرض محتوى البرنامج على السادة الخبراء وعددهم (٥) خمس من الأساتذة في مجال التربية وعلم النفس للتحكيم. (ملحق ١)
 - تعديل أنشطة البرنامج في ضوء رأي المحكمين.
 - تطبيق بعض جلسات البرنامج على عينة استطلاعية من الطلاب للتأكد من مناسبة أنشطة البرنامج لطلاب الجامعة.
 - تطبيق أنشطة البرنامج على العينة التجريبية.
- أ - تحديد الهدف من البرنامج: -
- يهدف البرنامج المقترح إلى ما يلي:
- خفض مستوى السلوك التجنبى لطلاب الجامعة

ب - وضع محتوى البرنامج :

بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة والاسترشاد بآراء السادة الخبراء في المجال عن طريق المقابلة الشخصية من قبل الباحثة، تم وضع محتوى البرنامج المقترح والذي يشمل على [جلسات الألعاب الجماعية (ملحق ٤) وقد راعت الباحثة أن يتسم محتوى البرنامج بالتنوع والمرونة في التنفيذ واختيار الألعاب والرياضات الجماعية والتصميمات الهادفة مع التنوع في إستخدام الأدوات والتي تساعد على خفض مستوى السلوك التجنبى وتحسين التفاعلات الاجتماعية من خلال حب العمل الجماعي والاندماج مع الآخرين.

أسس وضع محتوى البرنامج المقترح: -

- لوضع محتوى البرنامج المقترح للحد من السلوك التجنبى لطلاب الجامعة قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية التي اهتمت بوضع برامج البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الجماعية للحد من السلوك التجنبى لطلاب الجامعة تم التوصل إلى الأسس العلمية التالية:
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة من حيث الأدوات المستخدمة ومكان تطبيق البرنامج.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع المراحل العمرية والخصائص والقدرات والاستعدادات ورغبات وميول عينة البحث بما يكفل المشاركة الإيجابية في أنشطة البرنامج بأقصى ما تسمح به قدراتهم.
- التنوع في الأنشطة بما يثير دافعية المشاركين للعمل واكتساب خبرات النجاح مع تشجيع التفاعل والتعاون والتواصل بين الطلاب المشاركين والتي تنعكس بخفض مستوى السلوكيات التجنبية وخفض التفاعل الاجتماعي.
- تجنب العقاب مع تكرار التعزيز اللفظي والمادي الإيجابي والمدرج لكافة المشاركين في الأنشطة ومع تحفيز روح التعاون بين الطلاب المشاركين لإنجاز هدف حركي مشترك.
- الإعتماد على اللعب الجماعي بين الطلاب بما يتناسب مع مرحلة المراهقة ووجود حب التعاون بين أعضاء الفريق الواحد لإتاحة فرص التواصل والإقبال الاجتماعي وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الآخرين.

ج - زمن للبرنامج :

أشتمل البرنامج على عدد (٢٢) نشاط وتم التطبيق على مدار (٨) أسابيع لخفض مستوى التجنب الاجتماعي من خلال:

- ١- أنشطة تقلل من خوف الطالب من مواجهة أعضاء التدريس والعاملين.
- ٢- أنشطة تقلل من الخوف من النقد الموجه من زملاء.
- ٣- أنشطة تقلل من الخوف من الاندماج الاجتماعي.
- ٤- أنشطة تقلل من الخوف من الظهور أثناء ممارسة الأنشطة الجامعية.

أهداف أنشطة اللعب الجماعي:

- ١- مساعدة الطالب على أداء المهام بدون خوف.
- ٢- التقليل من خوف الطالب من أعضاء التدريس والعاملين بالكلية.
- ٣- زيادة ثقة الطلاب بنفسه أمام زملاءه.
- ٤- المشاركة بفاعلية في الأنشطة المشتركة.

- ٥- التعاون مع زملاءه في أداء المهام.
- ٦- زيادة قدرة الطالب على التعبير عن نفسه.
- ٧- زيادة شعوره بالإنجاز بعد أداء المهام المطلوبة منه.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

قامت الباحثة بإستخدام فنيات تعديل السلوك المتمثلة في (التعزيز - النمذجة) لدى الطلاب على مختلف عينة البحث.

القياس القبلي :

اجرت الباحثة القياسات القبلية على الطلاب بجامعة كفر الشيخ في ٢٠٢١/٣/١٧م وذلك في متغيرات السلوك التجنبى لطلاب الجامعة على مقياس اضطرابات الشخصية التجنبية لطلاب الجامعة.(ملحق ٢)

ب - تطبيق البرنامج المقترح لا استخدام الألعاب الجماعية لدى طلاب جامعة كفرالشيخ المقترح:

- قامت الباحثة بتحديد مكونات المحتوى للبرنامج في ضوء الأهداف المحددة من خلال الإسترشاد بالمراجع العلمية وتم إختيار المحتوى والمهارات والألعاب والمسابقات الخاصة والجلسات الاسترشاد وكان ذلك بما يتناسب مع إحتياجات وخصائص عينة البحث، تم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من ٢٠٢١/٣/١٨م إلى ٢٠٢١/٥/١٣م وذلك بواقع (٨) أسابيع.

ج - القياسات البعدية

تم إجرائها في الفترة من يوم ٢٠٢١/٥/١٥م في المتغيرات قيد البحث وبنفس الأسلوب المتبع في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وهدفه استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية.

المتوسط الحسابي.	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح
الوسيط	معامل الالتواء.	
الدرجة المقدرة.	النسبة المئوية.	
معامل الارتباط.	معامل الفا كرو نباخ.	

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى اضطرابات الشخصية
التجنبيه لطلاب الجامعة لدى طلاب جامعة كفر الشيخ مجموعة البحث التجريبية ن = ١٠

القياسات	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة "ت"	الدلالة
			١م	١ع	٢م	٢ع				
الشخصية التجنبيه لطلاب الجامعة	تجنب الاحتكاك بالآخرين	درجة	٢٧.٢٥	٠.٥٢	١٩.٣٢	٠.٣٣	٧.٩٣	%٢٩.١٠	٥.٦٥	دال
	الشعور بقلّة الحيلة في المواقف الاجتماعية الجديدة	درجة	٢٢.٣١	٠.٣٣	١٣.٢٨	٠.٢٨	٩.٠٣	%٤٠.٤٧	٦.٢٨	دال
	الاندماج مع من يهتمون به فقط	درجة	١٩.١٢	٠.٨٩	١٢.٣٢	٠.٣٤	٥.٨٠	%٣٠.٣٣	٤.٣٦	دال
	يتجنب العلاقات خوفاً من الخزي والسخرية	درجة	١٨.٥١	٠.٣٥	١٣.٨٥	٠.١١	٤.٦٦	%٢٥.١٧	٥.٩٨	دال
	الخوف من النقد والاشترك في أي أنشطة لاحتمال الحرج	درجة	١٩.٢٤	٠.١٨	١١.٣٥	٠.٧٤	٧.٨٧	%٤١.٠٠	٦.٦٤	دال
	الشعور بالنقص والدونية	درجة	١٣.٢٥	٠.٨٥	٧.٢١	٠.٣٢	٦.٠٤	%٤٥.٥٨	٥.٩٧	دال
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١١٩.٧٧	١.٦٣	٧٨.٣٣	١.٢٥	٤١.٤٤	٥٢.٩٠	٨.٥١	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٥١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدى في مستوى اضطرابات الشخصية التجنبيه لطلاب الجامعة مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى اضطراب الشخصية التجنبيه لطلاب الجامعة لدى طلاب جامعة كفر الشيخ مجموعة البحث الضابطة ن = ١٠

القياسات	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة "ت"	الدلالة
			١م	١ع	٢م	٢ع				
الشخصية التجنبيه لطلاب الجامعة	تجنب الاحتكاك بالآخرين	درجة	٢٧.٦٠	٠.٣١	٢٤.٦٢	٠.٣٩	٢.٩٨	١٠.٧٩	٣.٤٥	دال
	الشعور بقلّة الحيلة في المواقف الاجتماعية الجديدة	درجة	٢٢.١٢	٠.١٥	٢٠.١٩	٠.١٧	١.٩٣	٨.٧٢	٣.٥٢	دال
	الاندماج مع من يهتمون به فقط	درجة	١٩.١٨	٠.٢٢	١٧.٢٠	٠.٣٢	١.٩٨	١٠.٣٢	٣.٤٥	دال
	يتجنب العلاقات خوفاً من الخزي والسخرية	درجة	١٨.٣٥	٠.٤٧	١٦.٤٢	٠.١٠	١.٩٣	١٠.٥١	٣.٨٨	دال
	الخوف من النقد والاشترك في أي أنشطة لاحتمال الحرج	درجة	١٩.٦١	٠.٢١	١٧.٣٢	٠.٨٢	٢.٢٩	١١.٦٧	٣.٦٥	دال
	الشعور بالنقص والدونية	درجة	١٣.١٢	٠.١٨	١٠.٣٢	٠.٤٠	٢.٨٠	٢١.٣٤	٣.٥٤	دال
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١١٩.٩٨	١.٢٩	٨٩.٦٥	١.٢٨	٣٠.٣٣	٣٣.٨٣	٣.٢١	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.901$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى الشخصية التجنبية لطلاب الجامعة مجموعة البحث الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في مستوى الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة كفر الشيخ ن=١٠٣=١٠

القياسات	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	الدلالة
			١م	١ع	٢م	٢ع		
الشخصية التجنبية لطلاب الجامعة	تجنب الاحتكاك بالآخرين	درجة	١٩.٣٢	٠.٣٣	٢٤.٦٢	٠.٣٩	٤.٨٥	دال
	الشعور بقلّة الحيلة في المواقف الاجتماعية الجديدة	درجة	١٣.٢٨	٠.٢٨	٢٠.١٩	٠.١٧	٦.٢٥	دال
	الاندماج مع من يهتمون به فقط	درجة	١٢.٣٢	٠.٣٤	١٧.٢٠	٠.٣٢	٤.١٩	دال
	يتجنب العلاقات خوفاً من الخزي والسخرية	درجة	١٣.٨٥	٠.١١	١٦.٤٢	٠.١٠	٤.٢٨	دال
	الخوف من النقد والاشتراك في أي أنشطة لاحتمال الحرج	درجة	١١.٣٥	٠.٧٤	١٧.٣٢	٠.٨٢	٤.٣٣	دال
	الشعور بالنقص والدونية	درجة	٧.٢١	٠.٣٢	١٠.٣٢	٠.٤٠	٤.٨٢	دال
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٧٨.٣٣	١.٢٥	٨٩.٦٥	١.٢٨	٧.٣٢	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.901$

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الشخصية التجنبية لطلاب الجامعة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي لطلاب المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى الشخصية التجنبية لطلاب الجامعة مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى استخدام البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام الألعاب الجماعية.

وترى الباحثة ان الشخصية التجنبية واحداً من الاضطرابات التي يمكن أن تؤثر على الأداء الوظيفي والمهني والاجتماعي للفرد بحيث تدفعه الى تجنب المشاركة الفعالة في مجالات الحياة المتعددة ، وذلك بما ينشأ عنه من عزلة ووحدة شديتين مع انخفاض أدوار الفرد الوظيفية والاجتماعية ، فضلاً عن أن مستوى القلق المرتفع في المواقف الاجتماعية يمثل ضغطاً شديداً على الفرد يمنعه من التفاعل الاجتماعي الناجح و أداء دوره المطلوب في مثل هذه المواقف.

حيث ان تجنب العلاقات الاجتماعية كمؤشر على القلق كأستجابة انفعالية لا يوجد في حالة نقاء؛ بل يرتبط بالعديد من الاستجابات التي يعبر عنها بمفاهيم غير مصطلح القلق و يتسق ذلك مع ما تبرزه الأوعية المعلوماتية و الأطر التنظيرية بأن القلق خليط مركب من أنفعالات كثيرة خوف ، وغضب، وعدم استقرار، واحساسات غامضة لا يجد لها الانسان تفسيراً (Clarkin, ٢٠٠٥م, ١٤, ٢٥-٢٥).

حيث أشارت منظمة الصحة العالمية أن اعراض الشخصية التجنبية يمثل مشكلة خطيرة على الصحة النفسية إذ يخاف الفرد أن يمعن الآخرين النظر فيه مما يؤدي إلي تجنب المواقف الاجتماعية ويكون شائعاً لدى الرجال والنساء (Teasdale, ٢٠٠٣, ١٦٣).

وأن استخدام البرامج الرياضية الفردية والجماعية يساهم في تحسين العلاقات الاجتماعية وتشير الدراسات الى أهمية وجود مرشد نفسي داخل تلك البرامج يركز علي وعي المسترشد وإدراكه لتنمية الفهم الذاتي لديه , وما يفعله لتحقيق ما يريده مع الأخذ في الاعتبار ضرورة التركيز علي هذا الوعي ورفع درجة هذا الإدراك لمساعدته علي تحقيق ذلك , وهذه الرؤية الذاتية تعتبر حجر الزاوية في الممارسة الإرشادية المعرفية والهدف المنشود منها , ولذلك يتم استخدام ملف العلاج النفسي داخل البرامج الرياضية.

وترى الباحثة انه على الرغم من أهمية الرياضة لكل الأعمار والتي تؤكد نتائج الأبحاث والدراسات طوال الوقت فإن الكثيرين ينظرون إليها كنوع من الرفاهية وقليلون هم من يتخذونها أسلوب حياة ويداومون على ممارستها بشكل منتظم وبالرغم من أهميتها للجميع فان ممارسة الرياضة بالنسبة للشباب الجامعين تأخذ أهمية خاصة وتصبح ضرورة يجب الحرص عليها من اجل حياة وتوجه أفضل بعيد عن التوجهات غير المرغوبة لفئة الشباب.

وبذلك يكون قد تحققت فرضية البحث الأولى والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى أعراض الشخصية التجنبية ولصالح القياس البعدي لدى طلاب جامعة كفر الشيخ مجموعة البحث التجريبية.

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الشخصية التجنبية لطلاب الجامعة مجموعة البحث الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحثة التحسن في مستوى اعرض الشخصية التجنبية بشكل محدود الى الانخراط المحدود لهؤلاء الافراد داخل البيئة الجامعة.

حيث ترى الباحثة ان إن القدرة على تحديد وفهم المشاعر والتعبير عنها بإيجابية تسهم إلى حد كبير في تيسير عملية التفاعل الاجتماعي وتبادل الأفكار مع الآخرين حيث يواجه الطالب الجامعي في الوقت الراهن أنماط حياتية لم يعرفها في الماضي ونواتج اقتصادية واجتماعية وثقافية لم تتوافر له الخبرة بعد لمواجهةها والتعايش مع مقتضياتها ولا يملك استراتيجيات تعامل تتحدى انعكاساتها الأمر الذي أدى إلى تعطيل التفاعلات الاجتماعية للفرد وإعاقة مشاركته الفعالة في مجالات حياته العلائقية والأكاديمية والمهنية نتج عن ذلك ظهور نسبة كبيرة من أفراد المجتمع تعاني من اضطراب القلق الاجتماعي وتجنب العلاقات الاجتماعية

وعندما يقوم الفرد بالقراءة الذاتية للمواقف الحياتية من خلال العمليات الذهنية التي يتمكن بها من إدراك العالم الداخلي والخارجي قد يغيرها أو يعتري جزء منها خلل أو تحريف يؤدي إلى بلورة أفكار وتصورات مشوهة عن النفس أو عن الآخرين أو عن العالم المحيط وتكون سببا في نشأة العديد من المشاكل النفسية وصعوبات التوافق والواقع أن مظاهر التشويه والتحريف اليومية راجعة بالأساس إلى القراءات والتأويلات الخاطئة وسوء فهم الرموز والعلاقات الخارجية والسلوكيات الصادرة عن الآخرين وقد يؤدي هذا إلى اشتراطات وتعليمات مشوهة يقوم الفرد بإسقاطها علي مواقف وسياقات جديدة. ٢٠١٣, ٦٤٥, American Psychiatric Association)

وبذلك يكون قد تحققت فرضية البحث الثانية والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أعراض الشخصية التجنبية ولصالح القياس البعدي لدى طلاب جامعة كفر الشيخ مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الشخصية التجنبية لطلاب الجامعة حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي لطلاب المجموعة التجريبية وترجع الباحثة تلك النتيجة الى استخدام البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الجماعية.

ويختلف الأفراد إلى درجة كبيرة من حيث ردود أفعالهم تجاه الجماعة التي ينتمون إليها فالبعض سريعون جدا تجاه معايير الجماعة ولكن نجد البعض الآخر لا يساير جميع المعايير كما لا يساير الفرد في كل الجماعات التي يرتبط بها حيث يمتلك الفرد حق البعد والتجنب عن الجماعة في حال إذا كانت اقتراحات الجديدة أو اللاتقليدية بشأن فعل الجماعة قد اثبت قيمتها للأعضاء والآخرين في الماضي فان الجماعة تعطيه الفرصة للتعبير عن أفكاره لان الآخرين يعتقدون أن من صالحهم الاستماع إليه. (رشيد، ٢٠١٦م، ٥١٧)

وترى الباحثة أن مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية ، حيث انه يمثل قمة الهرم التعليمي ويهدف إلى إعداد الأفراد بصورة منظمة وموجهة للحياة ، ولذلك أن التعليم العالي بمستوياته وخاصة الجامعة ينال كثيراً من العناية والاهتمام في معظم الدول المتقدمة والنامية على حد سواء ، وذلك للدور المهم والخطير الذي يؤديه في التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية وما يوفره من قوة عاملة مؤهلة وقيادته للمجتمع الأمر الذي يتطلب الإعداد والاهتمام بالعنصر البشري إعدادا نفسياً واجتماعياً ، من المؤسسات التربوية بحيث يستطيع أن يستجيب لمعطيات العصر والمجتمع أو يتفاعل معها.

ويرتبط التفوق الدراسي على مدى استفادة الطلاب من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (ناصر، ٢٠٠٢م، ص ٦٥)

وبذلك يكون قد تحقق فرضية البحث الثالثة والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي لدى طلاب مجموعة البحث التجريبية والضابطة في مستوى أعراض الشخصية التجنبية ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

الاستنتاجات

- البرنامج المقترح باستخدام الأنشطة الرياضية الجماعية أثر على خفض مستوى الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة كفر الشيخ.
- البرنامج المقترح باستخدام الأنشطة الرياضية الجماعية كان له تأثير إيجابي أكثر على طلاب جامعة كفر الشيخ المصابين بأعراض الشخصية التجنبية بشكل افضل من الأنشطة العامة داخل الجامعة.

التوصيات

- ١- تنفيذ البرنامج المقترح لتنمية العلاقات الاجتماعية الإيجابية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- أشراك الطلاب بجامعة كفر الشيخ بأكبر قدر بالأنشطة الاجتماعية والاستفادة من خبراتهم حيث أن هذا يؤدي إلى تعزيز جودة الحياة الاجتماعية الطلابية.

- ٣- أقامة البرامج الاجتماعية والتي من شأنها التخفيف من حالات التجنب الاجتماعي لطلاب الجامعة.
- ٤- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث على مستوى المهارات الاجتماعية لطلاب الجامعة.
- ٥- توصى الباحثة بتعميم البرنامج المقترح على الاندية الاجتماعية الخاصة بالجامعات المصرية.

المراجع

١. إبراهيم، حمودة عيد (٢٠١٥م) بعنوان " فاعلية برنامج للعلاج باللعب على بعض الخصائص السلوكية والاجتماعية للأطفال ذوي ADHD في مرحلة رياض الأطفال، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
٢. إبراهيم , ريزان على ,ومحمد ,ليا حسن (٢٠١٩م) اضطرابات الشخصية التجنبية وعلاقتها بدافع التحصيل المدرسي لدى طلبة جامعة صلاح الدين / أربيل. مجلة زانكو للعلوم الإنسانية, ٢٣, (٣), ٢٨١-٣٠٤
٣. احمد محمد داد الرب, هبة جابر عبد الحميد (٢٠٢٠م) "فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اعراض اضطرابات الشخصية التجنبية لدى عينة من طلاب الجامعة، كلية التربية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ،جامعة الفيوم.
٤. الأغا، عاطف(٢٠٠٥) مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح في السيكدوراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية لطلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، مقدمة لقسم علم النفس كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
٥. حسين، نهى محيي الدين (٢٠١١) "مدى فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لعلاج الرهاب الاجتماعي في تخفيف مستوى اللجاجة لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية المتلجلجين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٦. رشيد، غالب محمد، قدرى، زينب هادى، (٢٠١٦م) اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، ٢٢، (٩٥)، ٥١٢-٥١٧
٧. عبد العزيز، نادية محمود (٢٠١٧م) المخططات المعرفية اللاكيفية كمتغير وسيط بين الخبرات النفسية في الطفولة واضطرابات الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة , مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، ٣٦، (١٧٥)، ٢٢٩-٣٠٦
٨. غبارى، ثائر احمد، أبو شعيرة، خالد محمد (٢٠١٥م) سيكولوجيا الشخصية، مكتبة المجمع العربي، العراق.
٩. محمد , فريال فوزى (٢٠١٥) فاعلية برنامج للعلاج النفسي الجماعى باللعب غير الموجه في تخفيف حدة الشعور بالخل لدى الأطفال ذوى الصمت الاختيارى، رسالة دكتوراة , غير منشورة، كلية التربية , جامعة كفر الشيخ.
١٠. ناصر، اشواق صبر (٢٠٠٢) بعد الشخصية (الانبساط-الانطواء-العصابية) وعلاقتها باضطرابات الشخصية التجنبية , رسالة ماجستير، غير منشورة، بغداد.

١١. نادية محمود غنيم (٢٠١٧م) المخططات المعرفية اللاتكيفية كمتغير وسيط بين الخبرات النفسية في الطفولة واضطرابات الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر.

١٢. هنية منسر عبد الله (٢٠٢١) الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة، بحث علمي منشور، المجلد ٤، العدد ٢، يناير، ٢٠٢١م، مجلة العلوم التربوية - كلية التربية بالغردقة - جامعة جنوب الوادي.

١٣. Al bano, Ann, Barlow .DH, (٢٠١٥): cognitive Behavioral group treatment for adolescent social: A: prelim Mary study. Journal of Nervous and mental of Nervous and Mental Disease, ١٨٧, pp ٦٤٩-٥٦٦.

١٤. American Psychiatric Association (٢٠١٣). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-٥. Arlington, VA, American Psychiatric Association

١٥. Association Psychiatric American (٢٠١٣) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ٥-D Arlington V.A American Psychiatric Association

١٦. Bowles,D,p, Armitage,C,J, Drabble,J& Meyer,B,(٢٠١٣) Self – esteem and other esteem in college students with borderline and avoidant personality disorder features An experimental vignette study Personality and Mental Health,٧(٤),٣٠٧,٣٠١

١٧. Clarkin, J. F., Levy, K. N., & Schiavi, J. M. (٢٠٠٥). Transference focused psychotherapy: Development of a psychodynamic treatment for severe personality disorders. Clinical Neuroscienc Research, ٤(٥-٦), ٣٧٩-٣٨٦

١٨. Denman, C. (٢٠٠١). Cognitive Analytic Therapy. Advance in psychiatric treatment, ٧(٤), ٢٤٣-٢٥٢.

١٩. Dunn, M., Golyunkina, K., Ryle, A & Watson, J. (١٩٩٧). A repeat audit of the Cognitive Analytic Therapy clinic at Guy's hospital. . The psychiatrist Psychiatric Bulletin, ٢١(٣), ١٦٥-١٦٨.

٢٠. Gordon–King,K, Schweitzer,R.d, & Dimaggio,G (٢٠١٩) Metacognitive interpersonal therapy, for personality disorders featuring emotional inhibition A multiple baseline case series The Journal of Nervous and Mental Disease.٢٠٦(٤),٢٦٣–٢٦٩
٢١. Ryle, A. (١٩٩٧). Cognitive Analytic Therapy and Borderline Personality Disorder: The Model and the Method, Journal of Psychotherapy Integration, ١٠(١), ١٠٩.
٢٢. Ryle, A., & Kerr, I (٢٠٠٢)Introducing Cognitive Analytic Therapy Principles and practice. Chichester: John Wiley.
٢٣. Ryle, A.,& Kerr, I (٢٠٠٣) Cognitive Analytic Therapy. British Journal of Psychiatry, ١٨٣(١), ٧٥–٨١.
٢٤. Teasdale J,d, Segal, Z &Williams J,m,G (٢٠٠٣) Mindfulness training and problem formulation Clinical Psychology Science and Practice ١٠,١٥٧–١٦٠.
٢٥. Weinbrecht, A, Schulze, L, Boettcher, J&Renneberg B (٢٠١٦) Avoidant personality disorder a current review Current psychiatry reports,١٨ (١٣), ١٨–٢٩
٢٦. Wilberg, T, Karterud, S, Pedersen, G, & Urnes, O (٢٠٠٩) The impact of avoidant personality disorder on psychosocial impairment is substantial Nordic Journal of Psychiatry ٦٣ (٥).٣٩٠ –٣٩٦

المستخلص

فاعلية برنامج إرشادي نفسي باستخدام الأنشطة الرياضية الجماعية على خفض أعراض الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة كفر الشيخ

استهدف البحث التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي باستخدام الأنشطة الرياضية الجماعية على خفض أعراض الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة كفر الشيخ واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسين (القبلي- والبعدي) وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته مع هدف البحث ويحقق الاجابة على افتراضاتها ويساعدها على التحقق من الفروض لتحديد تأثير البرنامج المقترح الإرشادي النفسي على مستوى الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة واشتملت عينة البحث على (٣٦) طالب من طلاب جامعة كفر الشيخ المصابين بالأعراض التجنبية بجامعة كفر الشيخ، خلال العام ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م حيث تم استخدام (٢٠) طالب من طلاب كليات الجامعة الفرقة الأولى من المصابين بالشخصية التجنبية بالإضافة الى (١٦) طالب لإجراء المعاملات العلمية للبحث وأسفرت اهم النتائج على تأثير البرنامج الإرشادي المقترح باستخدام الأنشطة الرياضية الجماعية الى خفض مستوى الشخصية التجنبية لدى طلاب جامعة كفر الشيخ، والبرنامج المقترح باستخدام الأنشطة الرياضية الجماعية كان له تأثير إيجابي أكثر على الطلاب المصابين بأعراض الشخصية التجنبية بشكل افضل من الأنشطة العامة داخل الجامعة.

Abstract**The effectiveness of a psychological counseling program using group sports activities on reducing avoidant personality symptoms among Kafrelsheikh University students**

The study aimed to identify the effectiveness of a psychological counseling program using group sports activities on reducing avoidant personality symptoms among Kafrelsheikh University students. The avoidant personality among university students The study sample consists of (٣٦) students from Kafr El-Sheikh University with avoidant symptoms at Kafr El-Sheikh University, during the year ٢٠٢٠ AD / ٢٠٢١ AD, where (٢٠) students from the university faculties were used, the first group of those with avoidant personality, in addition to (١٦) Students to conduct scientific transactions for research and one of the most important results and impact of the proposed program using group sports activities to reduce the level of avoidant personality among Kafrelsheikh University students and the proposed program using group sports activities had a more positive impact on Kafrelsheikh University students with symptoms of avoidance personality better than General activities within the university.