

برنامج تدريبي لتخفيف الاشمزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف  
النوعية باستخدام العلاج بالتعرض

بحث مقدم للحصول على درجة الماجستير فى التربية

تخصص ( علم نفس تعليمي)

إعداد الباحثة / رانده عبد القوى ابو النصر مهنى

إشراف

الدكتورة

هبة اسماعيل سرى

مدرس علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

الأستاذة الدكتورة

سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات - جامعة عين شمس

**ملخص البحث :**

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى فعالية برنامج علاجي بالتعرض الواقعي في تخفيف شدة انفعال الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية ( العناكب ، الدم ، الحقن ، الخوف المرضى من الإصابة ) . واشتملت عينة البحث على ( ٣٠ ) طالبة بالمرحلة الجامعية بكلية البنات جامعة عين شمس من الفرقة الثانية بقسم علم النفس . واستخدمت الباحثة استبيان مفتوح للتعرف على المخاوف النوعية والمثيرات التي تثير انفعال الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة ( إعداد الباحثة ) ، مقياس القلق والتجنب والمخاوف والاشمئزاز ( إعداد الباحثة ) استمارة المستوى الإجتماعي الثقافي للأسرة ( إعداد منال محمود اسماعيل ٢٠١١ ) ، برنامج علاجي بالتعرض الواقعي في تخفيف انفعال الاشمئزاز ( إعداد الباحثة ) . وتشير نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز لصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على أن درجة انفعال الاشمئزاز قد انخفضت بعد تطبيق البرنامج ، أيضا انخفض المخاوف النوعية ، كما أوضحت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق والتجنب والمخاوف والاشمئزاز لصالح القياس البعدي ، كما أسفرت نتائج البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب مشاركات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعية على مقياس القلق والتجنب والمخاوف والاشمئزاز ، مما يوضح امتداد تأثير البرنامج وفعاليتها في تخفيف الاشمئزاز وخفض المخاوف النوعية .

**مدخل البحث :**

تلعب الانفعالات دوراً رئيسياً في التكوين النفسي للإنسان، وكثير من الإضطرابات النفسية، واضطرابات السلوك، والاضطرابات الجسمية نفسية المنشأ . وقد اهتمت البحوث بطلبة الجامعة مع ارتفاع نسبة انفعال الاشمئزاز في المخاوف النوعية الذي قد بات واضحاً ، ويمكن ملاحظته من خلال النفور أثناء التعرض لمثيرات تستثير انفعال الاشمئزاز لديهم ( Olatunji & et al , 2011 ) . مما يدل على أن انفعال الاشمئزاز له دور في عدد من اضطرابات القلق . وقد ركزت معظم البحوث الحديثة على المخاوف النوعية ( سناء محمد سليمان ، ٢٠٠٥ ) مثل (الخوف المرضى من الإصابة ، الحقن ، الدم ، العناكب ) ، والنتائج التي تم الحصول عليها من تقييم العمليات الفسيولوجية والخبرات الذاتية والسلوكية تظهر بوضوح أنه بالإضافة إلى الخوف (ناصر بن أبراهيم عبد الرحمن ، ٢٠٠٠ ) ( Olatunji & et al , 2006 ) ، هناك ردود فعل انفعالية من المثيرات تشمل أيضا الاشمئزاز ( Olatunji & et al , 2014 ) ، ومع ذلك ، تشير الدراسات التجريبية إلى أن الاشمئزاز والخوف يكون لهما تأثيرات مختلفة على المخاوف النوعية ، وذلك اتضح ، من تجربة الأفراد في انفعال الاشمئزاز والانفعالات في مخاوف الخوف المرضى من الإصابة ، الحقن ، الدم ، العناكب بالمقارنة لكل من الخوف والاشمئزاز ( Olatunji & et al , 2012 , pp132-141 ) . فالاشمئزاز انفعال أولي باعتباره عنصرا هاما في الأمراض النفسية ( Darwin, 1872 ) وذلك لأنه تجربة ذاتية ، سلوك تعبيرية ، ونشاط كيميائي عصبي ، وردود فعل فسيولوجية داخلية للمثيرات الخارجية مثل هبوط في معدل النبض، وانخفاض في درجة حرارة الجسم ، ونشاط أكبر أو أقل من بعض الغدد مثل الغدد العرقية ، وتغير في معدل التنفس ( James , 1884 , 188-205 ) (محمد حمدي الحجار ، ١٩٩٠ ) ، كما أنه يميل في حد ذاته لتحفيز الفرد نحو سلوك تجنب المثير لانفعال الاشمئزاز ( 1977 ) ( Ekman ) . وقد دفع ذلك الباحثين للبحث في انفعال الاشمئزاز الذي يتجسد في أعراض تدل على الشعور والإحساس الذي يؤدي إلى تحفيز الجهاز العصبي ( Russell , 1979 , pp345-356 ) ، وهذا التحفيز العصبي يستحضر إلى الأذهان تعبيراً وجهياً مميزاً وهو أحد التعبيرات الستة العالمية للتعبير عن الانفعالات مثل (رفع الشفة) في انفعال الاشمئزاز

**مشكلة البحث :**

ويمكن صياغة مشكله البحث الحالى من خلال السؤال التالى : ما فعالية العلاج بالتعرض الواقعى فى تخفيف الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية ؟ وتنبثق منه الأسئلة التالية :

- ١ - هل توجد فروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس القلق والتجنب والمخاوف والاشمئزاز فى القياس البعدى ؟
- ٢ - هل توجد فروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية على مقياس القلق والتجنب والمخاوف والاشمئزاز فى القياسين القبلى والبعدى ؟
- ٣ - هل توجد فروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية على مقياس القلق والتجنب والمخاوف والاشمئزاز فى القياسين البعدى والتتبعى ؟

**الهدف من البحث :**

يهدف هذا البحث إلى تخفيف شدة انفعال الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة ذوات المخاوف النوعية ( العناكب ، الدم ، الحقن ، الخوف المرضى من الإصابة ) من خلال برنامج علاجي بالتعرض الواقعى يتم إعداده لهذا الغرض .

**إجراءات البحث :**

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على مدى فعالية برنامج علاجي بالتعرض الواقعى فى تخفيف شدة انفعال الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية ( العناكب ، الدم ، الحقن ، الخوف المرضى من الإصابة ) .
- إعداد مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز لدى طالبات الجامعة .
- إعداد برامج علاجي بالتعرض الواقعى لتخفيف شدة انفعال الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية .
- الوصول لنتائج قد تساعد فى إعداد برامج علاجية سلوكية تناسب مع هذه الفئة العمرية ، وفئات عمرية اخرى .

**أهمية البحث :**

- **الأهمية النظرية :** إلقاء الضوء على نظرية الانفعال التى اهملت نسبيا كموضوع للبحث العلمى المنهجي بالمقارنة مع غيرها من النظريات ، والذى دفع الباحثون فى الدراسات الحديثة إلى الربط بين انفعال الاشمئزاز كانفعال أساسى لدى الفرد و بين المخاوف النوعية ، وهذا يضى على الدراسة الحالية أهمية نظرية لكونها تحاول البحث فى إستجابة (انفعال الاشمئزاز) فى المخاوف النوعية السابق ذكرها . ندرة الدراسات العربية التى تناولت فعالية العلاج بالتعرض الواقعى فى تخفيف شدة انفعال الاشمئزاز لمرحلة عمرية مهمة ، وهى مرحلة طالبات الجامعة ممن لديهن استجابة مرتفعة للاشمئزاز فى المخاوف النوعية (العناكب ، الدم ، الحقن ، الخوف المرضى من الإصابة) ، كما يتم قياسها باستخدام أداة تم إعدادها لذلك .

- **الأهمية التطبيقية :** إعداد برنامج علاجي لتخفيف شدة انفعال الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية (العناكب ، الدم ، الحقن ، الخوف المرضى من الإصابة) . الوقوف على مدى استمرارية أثر البرنامج العلاجي بالتعرض الواقعى فى تخفيف شدة انفعال الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية (العناكب ، الدم ، الحقن ، الخوف المرضى من الإصابة) بعد توقف البرنامج من خلال فترة المتابعة . الإستفادة من فنية من فنيات العلاج السلوكى وهى فنية التعرض الواقعى ، قد يفيد البرنامج العلاجي المستخدم فى دراسات مستقبلية أخرى .

**الإطار النظرى للبحث :**

أن الشعور بالانفعالات أمر طبيعى ، فحياة الإنسان فى تقلب مستمر وتغير دائم ، فلا تمضى حياته على وتيره واحدة . فالإنسان يشعر بالخوف والذعر أحيانا ويشعر بالأمن والطمأنينة أحيانا أخرى . إننا نعيش انفعالات متعددة ، بعضها عنيف قوى ينفجر فجأة دون سابق إنذار وبعضها يبدأ غامض ثم يتضح ويتشعب . فالانفعالات المختلفة تؤثر فى تفاعلاتنا مع البيئة ، كما أن لها دور يساعدنا على فهم الآخرين . وإذا كان للانفعال آثاره الإيجابية فإن له كذلك آثاره السلبية ، إذ تؤثر بعض الانفعالات كالاشمئزاز فى مواصلة الفرد حياته بأسلوب سليم أو بصورة مضطربه ، فالانفعالات لها إسهامها فى

إصابة الأفراد ببعض الاضطرابات مثل اضطرابات القلق التي تصاحبها اضطرابات جسدية ذات المنشأ النفسى مثل انخفاض دقات القلب فى الأشمئزاز .

### المبحث الأول : نظرية الانفعال :

#### تعريف الانفعال :

يعتبر رائد نظرية الانفعال ( Charles Darwin , 1872 ) الذي درس تطور الإستجابات الانفعالية ، و تعبيرات الوجه ، والذي أكد على أن الانفعالات تسمح للكائن الحي أن تصدر منه إستجابات تكيفية فى المواقف التى يتعرض لها ، مما تعزز فرصه فى البقاء على قيد الحياة . وفى أواخر القرن ١٩ ، كان جيمس لانج الطبيب النفسى وعالم النفس والفيلسوف الأمريكى الذي كتب عن علم النفس التربوي ، والذي عمل بشكل مستقل ، قد وضع نظريته حول أصل وطبيعة الانفعالات فى المواقف ، وظهر استجابات من الجهاز العصبي اللاإرادي ، مثل توتر العضلات ، زيادة فى معدل ضربات القلب ، التعرق ، وجفاف الفم (Lang, 1968) . وتتضمن مراحل الانفعال التى يمر بها الفرد أثناء سلوكه الانفعالي كالتالى :

- ١- مرحلة الإدراك : إدراك الموقف المثير للانفعال .
- ٢- مرحلة التقدير : إصدار الفرد حكمى على المثير إذا كان مثيرى للخوف أو الأشمئزاز .
- ٣- مرحلة ظهور الانفعال : نتيجة لإدراك الفرد للمثير وتقديره أو تقييمه له يتولد لديه ميل إلى الإقدام عليه أو الإحجام عنه
- ٤- مرحلة التعبير : وفى هذه المرحلة تحدث التغيرات الفسيولوجية التى تهيئ الإنسان للعمل ، بما يلائم طبيعة الموقف المثير للانفعال .
- ٥- مرحلة العمل : ويقوم الإنسان بالعمل الذى هياته لإتخاذ تلك التغيرات الفسيولوجية مثل التجنب ( & Olatunji et al , 2007 ) .

### نظرية ( Robert Plutchik , 1980 ) :

يعتبر بلوتشيك

الانفعال إستعداد نفسى يدفع بصاحبه إلى الشعور بانفعالات معينه ، والقيام بسلوك خاص حيال شئ أو موقف . هذا التعريف يتفق مع إتجاهه التطورى وربط الانفعال بالمشاعر الأساسية لدى الإنسان ، كما يتفق مع النظر إلى الانفعال بإعتباره تفاعلا جسديا هادفاً فى المقام الأول ، ولقد سجل ذلك فى كتابه الشامل عن الانفعال المنشور عام ١٩٨٠ ، وقد أكد فى تعريفه على :

- ١- الطبيعة التفاعلية للانفعال (تجاه مؤثر ما) .
- ٢- طبيعة الانفعالات التكيفية أساساً
- (وكان إعتبار الانفعال اضطراباً أو عامل تفسخ هو أمر غير وارد إلا فى الحالات المرضية) .
- ٣- تعقد الظاهرة وطبيعتها المرحلية التتابعية .
- ٤- إحتمال عدم ظهور كل الانفعالات فى السلوك أو وصولها إلى درجة الوعى بها .
- ٥- وجود مصاحبات للظاهرة الموجودة فى كل نشاط آخر بدءاً من التقييم وحتى رد الفعل مروراً بالإثارة التلقائية .
- ٦- وظيفة الانفعالات التواصلية التى تساعد على فهم الآخرين (باعتبارها لغة ما) .

كل ذلك فى إطار تطورى محكم بحيث يمكن الرجوع بأصل الانفعالات المركبة إلى الأنماط الثمانية ا لأساسية التى وضعها وهى: الغضب ، الخوف ، الحزن ، الأشمئزاز ، المفاجأة ، التوقع ، الثقة ، الفرح . وأكد روبرت بلوتشيك أن هذه الانفعالات "الأساسية" هى بيولوجيا بدائية أولوية من خلال إظهار سلوك يحافظ على بقاء الإنسان حياً ، مثل طريقة الخوف تلهم إستجابة القتال لدى بعض الأفراد

**نموذج عجلة الألوان Circumplex** : إن نموذج Robert Plutchik ينبع من تمثيل

circumplex ، حيث تم وضع الانفعالات على أساس التشابه مثال (الخوف = القلق = الرعب )

، وكثيراً ما يستخدم نمودجه ، فى أشكال أو صيغ مختلفة ، ولقد طور (Robert Plutchik , 1997) ، نموذجاً ثلاثي الأبعاد عبارة عن مزيج من الفئتين الأساسيتين من (النظريات والأبعاد) ، فقد رتب الانفعالات فى دوائر متحدة المركز حيث الدوائر الداخلية هي أكثر الدوائر الأساسية



والخارجية أكثر تعقيدا ، والجدير بالذكر أن الدوائر الخارجية تتشكل أيضا عن طريق مزج الانفعالات بالدوائر الداخلية ( Robert Plutchik , 1980 , pp 29 ) .

#### انفعال الاشمزاز :

يلعب انفعال الاشمزاز دوراً بارزاً في بعض المخاوف النوعية ، وتشير الدراسات أن الاشمزاز والمخاوف النوعية انفعالاتهما مختلفة ( Smits & et al , 2002 ) . كما يبدو أيضا أن الإستجابة الانفعالية المهيمنة أكثر في الموقف هي الاشمزاز ( Sawchuk & et al , 2002 ) . وعلاوة على ذلك ، فقد تم تحديد مكانة شدة انفعال الاشمزاز في المخاوف النوعية وأتضح أنها تتوسط العلاقة بين التلوث والخوف والتجنب ، و يتضح من ذلك دور معتقدات التلوث والخوف ( Olatunji & et al , 2007 ) . مما يدل على أن الدافع وراء تجنب الرغبة في تخفيف الإحساس بالاشمزاز هو الأساس في المخاوف النوعية بدلاً من منع الضرر . والأهم من ذلك ، أنه بالرغم من أن كل من المخاوف والاشمزاز تتراجع مع العلاج بالتعرض ، إلا أنه يبدو أن الاشمزاز أكثر مقاومة للتغيير عن المخاوف . فمن الواضح أن الاشمزاز يلعب دوراً مركزياً وفريد من نوعه في بعض المخاوف النوعية مثل ( العناكب ، الدم ، الحقن ، الخوف المرضى من الإصابة ) ( et al , 2008 , pp 129 - 148 ) ( Hirai & 148 )

#### المبحث الثاني : العلاج السلوكي ( فنية التعرض الواقعي ) :

إن استخدام العلاج السلوكي وفنياته لا يهدف إلى التخلص من الأعراض المرضية فقط ، ولكن يساعد الفرد أيضا على تغيير سلوكه وتخفيف شدة الانفعال لديه ، وذلك عن طريق تعرضه واقعياً للمواقف التي يتجنبها . ويعرف العلاج السلوكي بأنه أسلوب علاجي يحاول تعديل السلوك والتحكم في الإضطرابات النفسية من خلال تعديل سلوك المريض داخل بيئته . وهو أحد أشكال العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavior Therapy الذي هو مصطلح عام يطلق على كل أشكال العلاج التي تنطلق من مسلماته ، ومن هذه الأشكال العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني Rational Emotive Behavior Therapy ، العلاج المعرفي Cognitive Therapy ، العلاج المعرفي الديلكتيكي Dialectic Cognitive Therapy ، وغيرها من العلاجات . كما يمثل العلاج السلوكي أحد الأساليب العلاجية الحديثة لتعديل السلوك . فهو قائم على مجموعة فنيات للتعامل مع السلوكيات غير التكيفية .

#### فنية التعرض الواقعي :

هي فنية من فنيات العلاج السلوكي ، توفر وسيلة مواجهة لدى الفرد في بيئته آمنه ولكنها واقعية ، من حيث المشاركة ، الوجود المكاني ، وحدث إستجابة الإنطفاء والوصول إلى العلاج ، وذلك مع تكرار التعرض الواقعي لفترة طويلة من الوقت .

( Fitzgerald & et al , 2004 , pp91- 96 ) . وقد أثبت العلاج بالتعرض الواقعي أنه مفيد لعلاج إضطرابات القلق مثال ( المخاوف النوعية وذلك بدون استخدام فنية الإسترخاء معها ، أيضا إضطراب الهلع ، إضطراب القلق الإجتماعي ، الوسواس القهري ، إضطراب ما بعد الصدمة ، إضطراب القلق العام ) ، كما إن العلاج بالتعرض الواقعي في هذه الإضطرابات يعتمد على تخفيف شدة الانفعال والحد من القلق وسلوك التجنب ، وبالتالي تكون إستجابة جديدة في العلاج ، ( Craske & et al , 2008 , pp 5- 27 ) .

#### تخفيف شدة انفعال الاشمزاز بالتعرض الواقعي :

عندما يتعرض الفرد واقعياً للكائن أو موقف معين يخشاه ، يحدث سلوك التجنب و بالتالي انفعال الاشمزاز . وفي هذا التعرض الواقعي لا يستخدم الإسترخاء كإستجابة مضادة للقلق ، وإنما يستخدم الشعور بالأمن في وجود المعالج ، والعلاقة العلاجية كإستجابة مضادة للقلق ( Wolitzky & et al , 1037 – 1027 , pp 2008 ) ، ويمكن أن يشارك المعالج في الموقف أو يلاحظ بدون التدخل منه مع تأمين القائم بالمواجهة من أي مشكلة قد تواجهه ، وفي الحالتين يجب أن يخبر المعالج الفرد بذلك ( علاء الدين كفاي ، ١٩٩٩م ، ص ٢٨٣ ) .

**المبحث الثالث : المخاوف النوعية :**

تعرف المخاوف النوعية بأنها خوف دائم وغير العقلاني ومستمر لأكثر من ٦ شهور ويكون فيه الفرد لديه قلق مرتفع وتجنب من كائن معين أو وضع عادة ما يشكل خطر فعلي ضئيل أو معدوم . ويعتبر هذا التعرض للكائن أو الحالة يجلب رد فعل فوري ، مما يتسبب في التوتر والقلق الشديد للفرد (Olatunji , 2006) .

**المخاوف النوعية ودور شدة انفعال الاشمزاز فيها :**

تشير الدراسات إلى أن المثيرات التي عادة ما تثير إستجابة انفعال الاشمزاز ، لدى الأشخاص الذين يعانون من المخاوف النوعية هم أكثر حساسية للاشمزاز ( Sawchuk & et al , 2002 ) . ومن الأنواع الفرعية للمخاوف النوعية التي تأتي مع شدة الاشمزاز مثل الخوف من (العناكب ، الدم ، الحقن ، الخوف المرضى من الإصابة) . وجدير بالذكر ، إن شدة انفعال الاشمزاز جنورها مرتبطة مع البيئة مثل المخاوف من المرتفعات ، الأماكن الضيقة ( Paul Ekman , 1999 ) . ويتضح من ذلك أن شدة انفعال الاشمزاز هي السمة المشتركة بين جميع الأفراد المصابين بالمخاوف النوعية السابق ذكرها ( Davey & et al , 2008 ) .

**المبحث الرابع : طالبات الجامعة :**

تشهد هذه المرحلة كثيراً من المشكلات النفسية والاجتماعية فيزيد القلق وتظهر اضطرابات القلق ( سناء محمد سليمان ، ٢٠٠٨ ) . وتعتبر مرحلة الجامعة في حياة الطالبة من أهم الفترات الحساسة التي يجب الإهتمام بها في مختلف النواحي العقلية والجسمية والنفسية ، حيث أنها تمثل مرحلة أزمات نفسية عديدة إذا لم يتم الإعتناء بها وتكون إما في نهايتها النفور والقلق والتوتر الزائد والمخاوف بأنواعها أو الإنطلاق ومواجهة المواقف وإكتساب خبرات جديدة تساعد في تحقيق أهداف في الحياة .

**مفاهيم البحث :**

- برنامج العلاج بالتعرض الواقعي : **Realistic exposure treatment program** ويعرف

إجرائياً في البحث الحالي : بأنه مجموعة الخبرات المحددة التي تتعرض لها طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية واقعياً في تخفيف شدة انفعال الاشمزاز لديهن .

- **الاشمزاز : Disgust** ويعرف إجرائياً في البحث الحالي : هو رد فعل طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية إزاء الأشياء المقززة ، فانفعال الاشمزاز مصطلح في علم النفس يستخدم للدلالة على الفردية في المشاعر الذاتية ، فطالبات الجامعة لديهن فروق فردية في انفعال الاشمزاز .

- **المخاوف النوعية : Specific Phobias** ويعرف إجرائياً في البحث الحالي : هو الخوف الشديد وغير المعقول من كائن أو وضع ، وفيه تكون المخاوف ملحوظة ومستمرة و " غير عقلانية " .  
دراسات السابقة : يتضمن عرض الدراسات السابقة عرضاً تحليلياً لأهم البحوث والدراسات الأجنبية السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث ومتغيراته ، مع بيان الأدوات والهدف من هذه الدراسات والعينات المستخدمة فيها وأهم نتائجها سعياً إلى الاستفادة من هذه الدراسات في البحث الحالي ، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات :

( Bunmi ,&et al ( 2007 ) :هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية العلاج في تخفيف الاشمزاز والخوف اثناء التعرض للمؤثرات المرتبطة بالتهديد في الدم - الحقن - الخوف المرضى من الإصابة . وتكونت العينة من بعض طلبة الجامعة بقسم علم النفس ، وعددهم ( ن = ٢٢ ) بنسبة ( ٩٠,٩٪ الإناث ) . وتراوح أعمارهن بين ١٨ - ٢٦ عاماً ، بمتوسط عمر ١٩,٧٢ سنوات . وقد تم إختيارهن على أساس مجموعتين ، المجموعة الأولى ممن ارتفعت درجاتهن على مقياس المخاوف من الدم والقلق والمجموعة الثانية على حسب المعايير الأعلى في درجات المخاوف من الدم ، الإغماء . واستخدمت الدراسة تقنيات تعرض حديثة لمدة ٣٠ دقيقة . وبعد كل مرة للتعرض يتم القياس بعدها . وبعد التعرض المتكرر اشارت النتائج النهائية الى انخفاض كبير في المخاوف عن شدة انفعال الاشمزاز .

( Bunmi ,&et al ( 2008 ) :هدفت الدراسة إلى تقصي فعالية علاج حساسية الاشمزاز في التنبؤ بالاشمزاز والخوف كاستجابة للتعرض الموجز للعنكبوت . وتكونت العينة من بين ٣٢٣ من طلاب المرحلة الجامعية المسجلين في دورات علم النفس التمهيدى ، وعددهم ( ن = ٥٠ ) متوسط العمر )

١٩،٨٦) وتتكون المجموعة التجريبية ٩٦% من الإناث (ن = ٢٢) ، والمجموعة الضابطة ١٠٠% من الإناث (ن = ٢٨). واستخدمت الدراسة على أساس نتائجهم على استبيان رهاب العناكب " سبك" ، مقياس الاشمئزاز ، مقياس تجنب السلوك ، مقياس القلق ، التعرض الواقعي للعنكبوت الوهمى لمدة ٣٠ دقيقة . وتشير النتيجة النهائية للدراسة أن انفعال الاشمئزاز مرتبط بإستجابة كره العناكب وشدة انفعال الاشمئزاز

**Scott ( 2013 ) :** هدفت الدراسة إلى تحديد انفعالات الخوف و الاشمئزاز والتجنب بين حالات الخوف المرضى من الدم - الحقن - الخوف المرضى من الإصابة الذين تعرضوا للمثيرات المرتبطة بالتهديد . وتكونت العينة من المرحلة الجامعية بقسم علم النفس من الجامعة الامريكية وعددهم ( ن = ١٠٤ ) من خلال إعلان فى حرم الجامعة لمن يريد الإشتراك فى البحث العلمى ، كان عدد الإناث ( ن = ٨٦ ) وعدد الذكور ( ن = ١٨ ) . واستخدمت الدراسة المقابلة ، ومقياس القلق والتجنب ، مقياس الاشمئزاز ، لتحديد المجموعتين التجريبية والضابطة ، فكانت المجموعة ضابطة ( ن = ٦٤ ) والمجموعة التجريبية ( ن = ٤٠ ) . ويبلغ متوسط أعمارهم ٢٠,٥ . وقد تم تعرض المشاركين لصور تثير انفعال الاشمئزاز والمخاوف من الحقن تحت الجلد ، الدم ، وسيقان غزلان مقطوعة وزهور . وتشير النتائج النهائية أن العلاج القائم على التعرض أدى لتخفيف شدة انفعال الاشمئزاز والخوف فى المخاوف من الدم والحقن والخوف المرضى من الإصابة .

### منهج البحث :

للتحقق من صحة فروض البحث استخدمت الباحثه المنهج التجريبي والذي يعد من أنسب المناهج إتساقاً مع مشكلة البحث وأهدافه ( سناء محمد سليمان ، ٢٠١٠ ، ٢٠١١ ) ، فالبحث الحالي يهدف إلى تخفيف انفعال الاشمئزاز كمدخل لخفض المخاوف النوعية لدى بعض من طالبات الجامعة من خلال برنامج علاجي معد لذلك . وتشير ( سناء محمد سليمان ، ٢٠٠٩ ، ٣٠١ ، ٣٠٢ - ) أن المنهج التجريبي يعد من أقرب المناهج البحثية لحل المشكلات بالطريقة العلمية والمدخل الأكثر صلاحية لحل المشكلات النفسية سواء كانت نظرية أو تطبيقية .

### أدوات البحث :

إن الهدف من أى بحث لا يتحقق إلا من خلال الوسائل المناسبة التى تستخدم فى ذلك البحث ، والتى تمكن القائم بالبحث من اختبار فروضه وبالتالي فقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

- ١- استبيان مفتوح للتعرف على المخاوف النوعية والمثيرات التى تثير انفعال الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة . إعداد الباحثة
  - ٢- مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز لدى طالبات الجامعة . إعداد الباحثة
  - ٣- برنامج علاجي لخفض درجة الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية . إعداد الباحثة
  - ٤- استمارة المستوى الإجتماعى الإقتصادى الثقافى للأسرة . إعداد منال محمود إسماعيل ٢٠١١
- وفيماء يلي عرض لهذه الأدوات :

- استبيان مفتوح للتعرف على المخاوف النوعية والمثيرات التى تثير انفعال الاشمئزاز لدى طالبات الجامعة : ( إعداد الباحثة ) يهدف الاستبيان لمعرفة جوانب وأبعاد المثيرات التى تثير انفعال الاشمئزاز والمخاوف النوعية لدى مجموعة من طالبات الجامعة بكلية البنات جامعة عين شمس ، حيث قامت الباحثة بتصميم استبيان مفتوح يتضمن أسئلة مفتوحة وهى :

ما هى المواقف أو الأشياء التى لديك مخاوف منها ؟

ما هى المواقف أو الأشياء التى تثير لديك الاشمئزاز ؟

ما هى المواقف أو الأشياء التى تتجنبها ؟

ما هى المواقف أو الأشياء التى تشعرك بالقلق ؟

ما هى المواقف أو الأشياء التى تشعرك بالإغماء ؟

وهذه الأسئلة تجيب عليها طالبات الجامعة حسب ما تشعرن به فى المواقف والأشياء التى تتعرض لها ، ولقد اتبع فى صياغة الاستبيان تحديد درجة انفعال الاشمئزاز والمخاوف من أقل درجة إلى الأكثر

درجة ، وأسفرت نتائج الاستبيان عن مثيرات الاشمئزاز و المخاوف النوعية فى ضوء التكرارات حسب شدتها من الأعلى للأقل .

- **مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز : (إعداد الباحثة)** تم تصميم مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز (العناكب ، الدم ، الحقن ، الخوف المرضى من الإصابة ) بإقتباس بعض العبارات من المقاييس الأجنبية التى قامت بدراسة (فعالية العلاج بالتعرض الواقعى فى تخفيف انفعال الاشمئزاز ) وبناء عبارات جديدة للمقياس واشتمل المقياس على ٧٥ عبارة مقسمة على خمسة أبعاد .

**حساب الإتساق الداخلى :** تم تطبيق المقياس على مجتمع البحث وبلغ عدده ( ٢٠٠ ) طالبة من طالبات المرحلة الجامعية بكلية البنات جامعة عين شمس وجاءت حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين كل فقرة من فقرات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد نفسه، وذلك بإستخدام البرنامج الإحصائى ( Spss )

جدول ( ١ )

يوضح الإتساق الداخلى معاملات الارتباط لبيرسون بين كل فقرة من فقرات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد نفسه

الاشمئزاز	رقم المفردة	الإغماء	رقم المفردة	المخوف	رقم المفردة	سلوك التجنب	رقم المفردة	القلق	رقم المفردة
** .٠٧٢	٦١	** .٠٥٨	٤٦	** .٠٦٠	٣١	** .٠٤٧	١٦	** .٠٧٠	١
** .٠٦٤	٦٢	** .٠٤٧	٤٧	** .٠٦٣	٣٢	** .٠٤٣	١٧	** .٠٧٠	٢
** .٠٦٣	٦٣	** .٠٣٧	٤٨	** .٠٥٨	٣٣	** .٠٤٥	١٨	** .٠٧٤	٣
** .٠٥٨	٦٤	** .٠٤٤	٤٩	** .٠٥٤	٣٤	٠ .٤٨	١٩	** .٠٧٩	٤
** .٠٥٤	٦٥	** .٠٤٣	٥٠	** .٠٦٨	٣٥	** .٠٣٩	٢٠	٠ .٦٢	٥
** .٠٦٧	٦٦	** .٠٥٠	٥١	** .٠٥٧	٣٦	** .٠٥٠	٢١	** .٠٦٥	٦
** .٠٦٢	٦٧	** .٠٥٢	٥٢	** .٠٦٧	٣٧	** .٠٤٣	٢٢	** .٠٧٠	٧
** .٠٦٤	٦٨	** .٠٦٥	٥٣	٠ .٥٦	٣٨	** .٠٤٩	٢٣	** .٠٥٠	٨
** .٠٦٧	٦٩	** .٠٦٦	٥٤	** .٠٦٦	٣٩	** .٠٤٥	٢٤	** .٠٦١	٩
** .٠٦٦	٧٠	** .٠٦١	٥٥	** .٠٦٣	٤٠	** .٠٤٠	٢٥	** .٠٧٧	١٠
** .٠٦٣	٧١	** .٠٦٠	٥٦	** .٠٦٤	٤١	** .٠٤٤	٢٦	** .٠٥٥	١١
** .٠٦٧	٧٢	٠ .٦٩	٥٧	** .٠٥١	٤٢	** .٠٥٧	٢٧	** .٠٥٤	١٢
** .٠٦٨	٧٣	** .٠٦٥	٥٨	** .٠٦٢	٤٣	** .٠٤٤	٢٨	** .٠٤٥	١٣
** .٠٦١	٧٤	** .٠٦٣	٥٩	** .٠٥٢	٤٤	** .٠٥٤	٢٩	** .٠٤٩	١٤
** .٠٥٨	٧٥	** .٠٦١	٦٠	** .٠٦١	٤٥	** .٠٧٢	٣٠	** .٠٤٧	١٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى دلالة ٠ .٠١ ، والذى يؤكد الإتساق الداخلى للمقياس .

#### حساب الصدق :

وتم التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما :

**الصدق الظاهرى :** تم تطبيق المقياس فى صورته الأولية على مجموعة استطلاعية من ( ٣٠ ) طالبة بالمرحلة الجامعية بكلية البنات جامعة عين شمس من طالبات الفرقة الثانية ، بهدف التعرف على مدى تفهم أفراد المجموعة الاستطلاعية لعبارات ، تعليمات المقياس ، وقد اتضح منها أن العبارات والتعليمات تتميز بالوضوح والفهم لجميع أفراد العينة .

**الصدق الداخلى :** حساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز كما بالجدول التالى:

## جدول ( ٢ )

يوضح حساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز

البعـد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
القلق	** ٠ . ٨٠
سلوك التجنب	** ٠ . ٧٩
المخاوف	** ٠ . ٧٦
الإغماء	** ٠ . ٨٦
الاشمئزاز	** ٠ . ٧٦

\*\* دالة عند ٠ . ٠١

يتضح من الجدول السابق أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين ( ٠ . ٧٦ - ٠ . ٨٦ ) وجميعها دال عند مستوى دلالة ( ٠ . ٠١ ) مما يشير إلى أن هناك إتساق بين جميع أبعاد المقياس .

## حساب الثبات :

وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما : - طريقة ألفا كرونباخ - طريقة التجزئة النصفية

## جدول ( ٣ )

يوضح حساب ثبات مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

البعـد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان بروان )
المخاوف	٠ . ٨٣	** ٠ . ٧٤
الاشمئزاز	٠ . ٨٧	** ٠ . ٨١
التجنب	٠ . ٩١	** ٠ . ٨٢
القلق	٠ . ٨٧	** ٠ . ٧٦
الإغماء	٠ . ٨٦	** ٠ . ٨٠
المقياس ككل	٠ . ٩٢	** ٠ . ٨٦

\*\* دالة عند ٠ . ٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً .

## - استمارة المستوى الإجتماعى الثقافى للأسرة : ( إعداد منال محمود اسماعيل ٢٠١١ ) :

تهدف هذه الاستمارة لقياس المستوى الإجتماعى الثقافى للأسرة ، وذلك لما له من تأثير كبير على طالبات الجامعة . قامت الباحثة ببناء استمارة المستوى الإجتماعى الثقافى للأسرة حتى يتسنى لها تحديد المستوى الإجتماعى للفرد الذى يعيش فى ظل هذه الظروف الإجتماعية والثقافية السائدة فى مجتمعنا الآن ، وذلك لما له من تأثير كبير على طالبات الجامعة ، وقد قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات وصدق إستمارة المستوى الإجتماعى الثقافى وذلك بتطبيق الإستمارة ثم إعادة تطبيقها مرة اخرى بفاصل زمنى قدره شهر على عينة التقنين ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين أول تطبيق وثانى تطبيق ووجد أن الارتباط بينهما كان موجباً عند مستوى ( ٠ . ٠١ ) حيث بلغت قيمته ( ٠ . ٧٥ ) . وتضمنت الاستمارة بعض المؤشرات الخاصة بالمستوى الإجتماعى الثقافى للأسرة وهى متمثلة فى : المستوى التعليمى للوالدين ، مهنة الأب والأم ، منطقة السكن للأسرة ، عدد غرف المسكن ، عدد أفراد الأسرة ، المحددات الثقافية والإجتماعية للأسرة .

- برنامج علاجي بالتعرض الواقعي في تخفيف الاشمزاز لدى طالبات الجامعة من ذوات المخاوف النوعية : (إعداد الباحثة) :

تعريف البرنامج العلاجي إجرائياً :

هو مجموعة من المعارف والأنشطة المتنوعة ، تقدمها الباحثة للمشاركات التي تقع ضمن المجموعة التجريبية ، وذلك من خلال مجموعة من الإجراءات التدريبية المخططة والمنظمة ، تقع ضمن فترة زمنية محددة تستند إلى فنيات وإستراتيجيات إنتقائية تقوم على أساس تدريبي هادف ، وتم إعداد برنامج علاجي يتكون من ( ٣٠ ) جلسة ، وفي زمن قدره ( ١٢٠ دقيقة ) للجلسة الواحدة ، يستند إلى العديد من الفنيات والأساليب العلاجية المتنوعة والتي تم توظيفها بشكل يسهم في تخفيف انفعال الاشمزاز وخفض المخاوف النوعية لدى عينة من طالبات الجامعة وهذه الفنيات هي : المحاضرة والمناقشة – التعرض الواقعي – تخفيف شدة انفعال الاشمزاز – التعامل مع سلوكيات القلق والتجنب – التعامل مع الخلل الوظيفي في عملية الانتباه – الواجبات المنزلية – ملاحظة الذات – إنتقاء التغيير السلوكي وذلك بهدف تخفيف انفعال الاشمزاز وإنطفاء المخاوف النوعية. وفيما يلي عرض لهذه الفنيات والاستراتيجيات :

**فنية تخفيف شدة انفعال الاشمزاز :** تقوم هذه الفنية على الخبرة المباشرة للمشاركات أثناء التعرض الواقعي لاكتسابهن مهارات أثناء التدريب ، وبذلك تكون المهارات ملائمة لتخفيض القلق وبما إن المشاركات لا يعرفن الطريقة التي سيتعرضون لها فذلك يجعلهن يشاركن بنجاح في نشاط يسبب المخاوف ( Moscovitch & et al , 2009 , pp 461 - 475 ) .

**فنية التعامل مع سلوكيات القلق والتجنب ( سلوكيات الأمان ) :** تعرف هذه الفنية بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديدها . هذه الأساليب تسمى بسلوكيات الأمان فهي تستطيع أن تخفض القلق الذي يشعر به الأفراد داخل المواقف المهددة لهم ( Bunmi 2011 ) .

**فنية التعامل مع الخلل الوظيفي في عملية الإنتباه ( الإلهاء ) :** إن من أهداف التعرض الواقعي صرف إنتباه المشاركات من التركيز حول الذات إلى اتجاهات أخرى في محيطهن ، مثل (النظر الى ردود فعل باقي المشاركات في المجموعة ، النظر لتفاصيل المكان ، وغير ذلك من ردود الأفعال المشتته للإنتباه ) وهذا يساعد على تحويل وخفض الإنتباه حول الذات ( Van & et al , 2013 , pp 1-6 ) .

**فنية وقف الأفكار :** يستخدم أسلوب وقف الأفكار لمساعدة المشاركات على ضبط الأفكار والتخيلات غير المنطقية أو القاهرة للذات عن طريق استبعاد أو منع هذه الأفكار السلبية ( Wolitzky & et al , 2008 , pp 5-27 ) .

**فنية الواجبات المنزلية :** وتتمثل في الأنشطة والمهام التي تطلب من مشاركات المجموعة التجريبية القيام بها في البيئة الطبيعية . وتكون هذه المهام موضع المناقشة في بداية كل جلسة . فالواجبات المنزلية لها دوراً هاماً في زيادة الفعالية العلاجية .

**فنية ضبط الذات :** ويعتبر هذا الأسلوب من أفضل أساليب تعديل السلوك لأنه يعتمد على تعديل سلوكيات المفحوصه نفسها بنفسها وذل عن طريق إحداث تغييرات في المتغيرات الداخلية والخارجية المؤثرة في السلوك المراد تعديله ( سناء سليمان ، ٢٠٠٥ ، ١٣٥ ) .

**استراتيجية ملاحظة الذات :** تمتلك المشاركات القدرة على ملاحظة الذات ، وبالتالي القدرة على تغيير أى سلوك لديهن ، وتستطعن التغيير بملاحظة أنفسهن حينما يشعرن المشاركات بأنهن مضطربات انفعالياً مثل ( القلق ، التجنب ، المخاوف ، الاشمزاز ) ، فذلك يدفعهن لردود فعل انفعالية داخل المواقف اللاتي يتعرضن لها ، بإثارة التجنب السلبي من هذه المثيرات ( Reid & et al , 1981 ) .

**فنية انتقاء التغيير السلوكي :** إن المشاركات لديهن القدرة على الاختيار بين أن يقوم ببعض المهارات ، ويرفضن مهارات أخرى ، وعلى ذلك فإن المفحوصات يمكنهن أن يغيرن انفعالهن ، وسلوكهن غير المرغوب فيه ، وتخترن طرقاً جديدة فعالة تمكنهن من الإستفادة من طاقتهن الواقعية ( Dunn & et al , 2009 , pp761-773 ) .

**فنية الانطفاء:** الإنطفاء هو التوقف عن الإستجابة غير المرغوب فيها ، ويقوم هذا الأسلوب على انصراف المدربه عن المشاركة حين تخطيء وعدم التعليق عليها أو لفت النظر إليها وعض النظر

عن بعض تصرفاتها كما يمكن التنسيق مع المشاركات لإهمال بعض تصرفاتهن لمدة محددة ، والثناء عليهن حين تحسن التصرف ، فقد يحدث أن تزيد المشاركة من الثرثرة لجلب الانتباه إليها ، إلا أن التجاهل المتواصل يؤدي إلى كفه ( Choy & et al ,2007 , pp 266–286 ) .  
ويوضح الجدول التالي التخطيط العام لجلسات البرنامج العلاجي :

## جدول ( ٤ )

يوضح التخطيط العام لجلسات البرنامج العلاجي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة العلاجية (صياغة الاهداف)	استراتيجيات و فنيات البرنامج العلاجي	زمن الجلسة
الجلسة ١	الترحيب والتعارف والتعريف بالبرنامج وتقديمه	الهدف العام : الترحيب والتعارف أهداف خاصة : - التعرف على مشاركات المجموعة التجريبية وإتاحة الفرصة لهن للتعرف على بعضهن البعض - كسر الحاجز النفسي وخلق جو من الثقة المتبادله بين الباحثة والمشاركات - تعريف المشاركات بأهمية البرنامج العلاجي وفائدته المأموله - الإتفاق بين الباحثة والمشاركات على تحديد مكان وزمان جلسات البرنامج العلاجي . - تحديد المشاركات للتوقعات التي يأملن تحقيقها من خلال البرنامج العلاجي . - العمل بروح الجماعة .	- المناقشة والحوار . - تقديم بطاقة لكل مشاركة تكتب فيها أهداف تتمكن من تحقيقها بنهاية البرنامج .	٩٠ دقيقة
الجلسة ٢	الوعي بالذات	الهدف العام : تعريف الذات الاهداف الخاصة : أن تقوم المدربه ب: - تعريف الذات . - تعريف الوعي بالذات .	- المحاضرة - المناقشة والحوار - استراتيجية ملاحظة الذات بتوزيع بطاقات على المشاركات لكتابة الوعي بذاتهن . فنية الواجب المنزلى .	١٢٠ دقيقة
الجلسة ٣	الانفعال ( تعريفه ، أنواعه ، مكوناته ومراحل )	الهدف العام : تعريف الانفعال الاهداف الخاصة : أن تقوم المدربه ب: - تعريف الانفعال . - تعريف الانفعال الإيجابي والسلبي . - تعريف مكونات الانفعال . - تعريف مراحل الانفعال .	- المحاضرة - المناقشة والحوار - استراتيجية ملاحظة الذات بتوزيع بطاقات على المشاركات لكتابة الانفعالات الايجابية والسلبية لديهن فنية الواجب المنزلى .	١٢٠ دقيقة
رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة العلاجية (صياغة الاهداف)	استراتيجيات و فنيات البرنامج العلاجي	زمن الجلسة

١٢٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- استراتيجية ملاحظة الذات</li> <li>بتوزيع بطاقات على المشاركات</li> <li>لكتابة اعراض انفعال</li> <li>الاشمنزاز التي يشعرون بها</li> <li>داخل المواقف</li> <li>- فنية الواجب المنزلي .</li> </ul>	<p>الهدف العام : تعريف انفعال الاشمنزاز</p> <p>الاهداف الخاصة : أن تقوم المدربه</p> <p>ب:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعريف انفعال الاشمنزاز .</li> <li>- وصف استجابة الافراد داخل المواقف</li> <li>التي تثير انفعال الاشمنزاز .</li> </ul>	<p>الجلسة</p> <p>٤</p>
١٢٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- مناقشة بطاقات المشاركات في</li> <li>الجلسة السابقة .</li> <li>- استراتيجية ملاحظة الذات</li> <li>بتوزيع بطاقات تكتب فيها</li> <li>المشاركات عن الأعراض التي</li> <li>تشعرون بها وتصنيفها إلى انفعال</li> <li>اشمنزاز أو مخاوف .</li> <li>- فنية الواجب المنزلي .</li> </ul>	<p>الهدف العام : تعريف نظرية</p> <p>الاشمنزاز لدى روبرت بولتشيك</p> <p>الأهداف الخاصة : أن تقوم المدربه</p> <p>ب:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض نظرية ونموذج روبرت</li> <li>بولتشيك في الانفعالات وتداخل</li> <li>الانفعالات مثل الألوان المتداخله .</li> </ul>	<p>الجلسة</p> <p>٥</p>
١٢٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- استراتيجية ملاحظة الذات</li> <li>بتوزيع بطاقات تكتب فيها</li> <li>المشاركات عن الأعراض التي</li> <li>تشعرون بها وتصنيفها إلى انفعال</li> <li>اشمنزاز أو مخاوف .</li> <li>- فنية الواجب المنزلي .</li> </ul>	<p>الهدف العام : توضيح كيفية حدوث</p> <p>انفعال الاشمنزاز .</p> <p>الأهداف الخاصة : أن تقوم المدربه</p> <p>ب:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعريف كيفية حدوث انفعال</li> <li>الاشمنزاز وتوضيح ذلك من خلال</li> <li>نظرية روبرت بولتشيك .</li> <li>- تحديد أسباب شدة انفعال الاشمنزاز</li> <li>في الطفولة - دور الجهاز العصبي</li> </ul>	<p>الجلسة</p> <p>٦ ٧</p>
١٢٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- استراتيجية ملاحظة الذات</li> <li>بتوزيع بطاقات تكتب فيها</li> <li>المشاركات عن الأعراض التي</li> <li>تشعرون بها ، وتصنيفها إلى</li> <li>انفعال اشمنزاز أو مخاوف .</li> <li>- فنية الواجب المنزلي .</li> </ul>	<p>الهدف العام : الأعراض الفسيولوجية</p> <p>لشدة انفعال الاشمنزاز</p> <p>الأهداف الخاصة : أن تقوم المدربه</p> <p>ب:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد الأعراض الفسيولوجية التي</li> <li>تظهر على الوجه والجسد في شدة</li> <li>انفعال الاشمنزاز .</li> </ul>	<p>الجلسة</p> <p>٨</p>
١٢٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- استراتيجية ملاحظة الذات</li> <li>بتوزيع بطاقات تكتب فيها</li> <li>المشاركات عن الأعراض التي</li> <li>تشعرون بها ، وتصنيفها إلى</li> <li>انفعال اشمنزاز أو مخاوف .</li> <li>- فنية الواجب المنزلي .</li> </ul>	<p>الهدف العام : تعريف القلق وسلوك</p> <p>التجنب في شدة انفعال الاشمنزاز</p> <p>والمخاوف النوعية</p> <p>الأهداف الخاصة : أن تقوم المدربه</p> <p>ب:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>توضيح علاقة القلق وسلوك</li> <li>التجنب في شدة انفعال الاشمنزاز .</li> <li>- تدريب المشاركات على خفض القلق</li> <li>وسلوك التجنب في شدة انفعال</li> </ul>	<p>الجلسة</p> <p>٩ ١٠ ١١ ١٢</p>



		الاشمنزاز تعريف القلق وسلوك التجنب فى المخاوف - توضيح علاقة القلق وسلوك التجنب فى المخاوف النوعية . - تدريب المشاركات على خفض القلق وسلوك التجنب فى المخاوف النوعية .		
الجلسة	سلوكيات الأمان	الهدف العام : تعريف سلوكيات الأمان الأهداف الخاصة : أن تقوم المدرية بـ : - تعريف سلوكيات الأمان - أسباب حدوث سلوكيات الأمان . - دور سلوكيات الأمان فى الاشمنزاز والمخاوف النوعية . - تأدية المشاركات تدريب خفض سلوكيات الأمان فى شدة انفعال الاشمنزاز والمخاوف النوعية .	١٣ و ١٤ و ١٥	١٢٠ دقيقة
الجلسة	وقف الأفكار السلبية	الهدف العام : وقف الأفكار السلبية الأهداف الخاصة : أن تقوم المدرية بـ:- توضيح كيفية وقف الأفكار السلبية ودورها فى خفض شدة انفعال الاشمنزاز والمخاوف النوعية - استخدام المشاركات وقف الأفكار السلبية فى المواقف المثيرة لشدة انفعال الاشمنزاز والمخاوف النوعية .	١٦ و ١٧ و ١٨	١٢٠ دقيقة
الجلسة	تركيز الانتباه على الذات	الهدف العام : تعريف تركيز الانتباه على الذات . الأهداف الخاصة : أن تقوم المدرية بـ:- تعريف تركيز الانتباه على الذات فى استمرار القلق وسلوك التجنب مع مناقشة أمثلة - تدريب المشاركات على صرف الانتباه عن الذات أثناء المواقف المثيرة لشدة انفعال الاشمنزاز .	١٩ و ٢٠ و ٢١ و ٢٢	١٢٠ دقيقة
الجلسة	منع تفحص سيناريو المواقف	الهدف العام : تعريف منع تفحص سيناريو المواقف المثيرة لانفعال الاشمنزاز بعد حدوثه . الأهداف الخاصة : أن تقوم المدرية	٢٣ و ٢٤	١٢٠

دقيقة	المثير لانفعال الاشمزاز . - فنية ضبط الذات . - فنية وقف الأفكار السلبية . - التعرض الواقعي . - فنية الإلهاء . - فنية الواجب المنزلي .	ب:-توضيح كيفية منع تفحص سيناريو الموقف المثير في شدة انفعال الاشمزاز - تادية المشاركات التدريب على منع تفحص سيناريو الموقف المثير لانفعال الاشمزاز باستخدام التعرض الواقعي.	المثيرة لشدة انفعال الاشمزاز بعد حدوثه	و ٢٥
١٢٠ دقيقة	- التعرض الواقعي . - خفض ( سلوكيات الأمان) - استخدام فنية الإلهاء . - فنية الإطفاء . - انتقاء التغيير السلوكي . -استراتيجية ملاحظة الذات - فنية ضبط الذات . - منع تفحص سيناريو المواقف . - فنية الواجب المنزلي .	الهدف العام : التعرض الواقعي الاهداف الخاصة : - أن تشترك المشاركات في - التدريب على الوقوف أمام غرفة داخلها عناكب مختلفة الحجم ، شاش عليه دم ، أدوات جراحية ، حقن . - تتمكن المشاركات من الإمساك بأغلفة داخلها عناكب ، دم ، حقن ، واغلفة تثير المخاوف من الإصابة - تتمكن المشاركات من إمساك عناكب مختلفة الأحجام ، تضميد جرح دمية يخرج منها دم ، أدوات جراحية . - تتمكن المشاركات من سحب عينة دم من دمية - تتمكن المشاركات من شك اصبع بحقنه . - تتمكن المشاركات من التعرض لأرجل دمي مقطوعة عليها دم . - تتمكن المشاركات من وضع اليد في سائل صمغي يحتوى على عناكب . - تتمكن المشاركات من وضع اليد في سائل صمغي يحتوى على بسكويت مغلف و أكله . - تتمكن المشاركات من وضع اليد في سائل صمغي بلون احمر والتقاط أجزاء من جسم دمية . - تتمكن المشاركات من مسح مادة لزجة فيها بواقي طعام .	انطفاء سلوكيات التجنب باستخدام التعرض الواقعي	الجلسة ٢٦ و ٢٧ و ٢٨

## الجلسة ٢٩ إنهاء و تقييم :

وتم فيها معرفة مدى الإنجاز الذى تحقق من البرنامج العلاجى (مدى أثر البرنامج ) وفعاليتيه فى تخفيف انفعال الاشمزاز وخفض المخاوف النوعية لدى طالبات الجامعة مشاركات المجموعة التجريبية وذلك بتطبيق استبيان لتحديد مقدار الاستفادة من البرنامج .أيضا التطبيق البعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ، إنهاء البرنامج بشكل ترفيهى بعيداً عن الروتين والاتفاق على تحديد موعد التطبيق التتبعى لمقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز وذلك للمجموعة التجريبية التى تم التطبيق عليها

## الجلسة ٣٠ ختامية ومتابعة :

وبعد مرور شهرين ، قامت الباحثة بالإتصال بكل المشاركات العينه قبل الموعد المحدد والمتفق عليه مسبقاً ، وقد تم مراعاة حضور المفحوصات فى نفس المكان السابق لضمان توافر الظروف السابقة ، وفى حضور المجموعة التجريبية تم توزيع المقياس عليهن وبعد جمع الإستمارات الخاصة بالمقياس قامت الباحثة بشكر المفحوصات على مواظبتهن للحضور .

**عينة البحث :****مجموعة البحث الإستطلاعية :**

تم الإستعانة بعينه قوامها ( ٣٠ ) طالبة بالمرحلة الجامعية بكلية البنات جامعة عين شمس من طالبات الفرقة الثانية وذلك لجمع المعلومات الميدانية من واقع حياة الطالبة الجامعية للتعرف على مثيرات انفعال الاشمزاز ومثيرات المخاوف النوعيه ، والتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث .

**مجموعتي البحث التجريبية :**

تم اختيار مجموعتي البحث التجريبي من ( ٣٠ ) يتراوح السن بين ( ١٩ - ٢٠ ) ، وقد قسمت المجموعة التجريبية إلى مجموعتين : ( ١٥ ) المجموعة التجريبية ، ( ١٥ ) طالبة المجموعة الضابطة ، وهن ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز .

**الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :**

اعتمدت الباحثة على بعض الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع منهجية البحث وذلك من خلال إدخال البيانات عن طريق الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية ( SPSS ) ، واستخدم من خلالها الأساليب الإحصائية التالية :

- اختبار ( ت - t.test ) ، المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري للعينات المستقلة للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر ، المستوى الإجتماعي الثقافي للأسرة ، مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز قبل تطبيق البرنامج ..

- اختبار ( ت - t.test ) ، المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري للعينات المستقلة للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في

- معامل الارتباط لبيرسون لحساب الاتساق الداخلي بين كل فقرة من فقرات أبعاد مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز والدرجة الكلية للبعد نفسه .

- معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لحساب صدق مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز .

- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز .

- معامل تصحيح سبيرمان براون لحساب ثبات مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز بطريقة التجزئة النصفية .

- مان وتني للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز .

- ويلكوكسن للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ، والبعدي والتتبعي على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز .

**نتائج البحث : الفرض الأول .... ونتائجه**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مشاركات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز .

جدول ( ٥ ) يوضح نتائج قيمة اختبار مان - وتني لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز

المؤشرات الإحصائية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	قيمة z	قيمة p	الدلالة الإحصائية
البعد الأول القلق	التجريبية	١٥	٥,٢٥	٥٢,٥	٢,٥	٢,٦٠	,٠٠٠	دالة عند ,٠١
	الضابطة	١٥	٢٥,١٥	٢٥١,٥				
البعد الثاني سلوك التجنب	التجريبية	١٥	٥,٨٥	٥٨,٥	٥,٦٥	,٧٦	,٠٠٠	دالة عند ,٠١
	الضابطة	١٥	١٤,١٥	١٤١,٥				
البعد الثالث المخاوف	التجريبية	١٥	٥,٧٥	٥٧,٥	٣,٥	,٨١	,٠٠٠	دالة عند ,٠١
	الضابطة	١٥	١٤,٨٥	١٤٨,٥				

البعد الرابع الاشمزاز	التجريبية	١٥	٦,٤٥	٦٤,٥	١٣,٨	١٥	٠,٠٠٦	دالة عند
	الضابطة	١٥	١٤,١٥	١٤١,٥		٤	٠	٠,٠١
البعد الخامس الإغماء	التجريبية	١٥	٥,٠٥	٥٠,٥	٥,٨٥	٣٥	٠,٠٠١	دالة عند
	الضابطة	١٥	١٤,٩٥	١٤٩,٥		٢	٠	٠,٠١
الدرجة الكلية	التجريبية	١٥	٥,٨	٥٨	٣	٦٥	٠,٠٠٠	دالة عند
	الضابطة	١٥	١٥,٣	١٥٣		٣	٠	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يدل على أن انخفاض درجة انفعال الاشمزاز والمخاوف النوعية وسلوك التجنب بعد تطبيق البرنامج ، وذلك يدل على فعالية البرنامج العلاجي وتفسر الباحثة هذه الفروق بأن هذه النتيجة توضح تأثير شدة انفعال الاشمزاز على المشاركات مما يتسبب في سلوكيات التجنب وظهور الأعراض الجسمية ومنها الإغماء . وبالعودة إلى النتائج الموضحة في الجدول السابق نلاحظ أن هناك فروقا دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية ، أي أن هناك انخفاض دال وجوهري في نتائج المجموعة التجريبية على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز .

### الفرض الثاني ..... ونتائجه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مفوصات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز لصالح القياس البعدي ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز

جدول ( ٦ ) يوضح نتائج قيمة اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز

المؤشرات الإحصائية	الأداء	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة p	الدلالة الإحصائية
البعد الأول القلق	قبلي	رتب سالبه = ٨	٤,٥	٣٦	٢,٦٠	٠,٠١٤	دالة عند ٠,٠١
	بعدي	رتب موجبه = ١	١	١			
البعد الثاني سلوك التجنب	قبلي	رتب سالبه = ٩	٥	٣٥	٢,٧٦	٠,٠٠٧	دالة عند ٠,٠١
	بعدي	رتب موجبه = ٠	٠	٠			
البعد الثالث المخاوف	قبلي	رتب سالبه = ٧	٣,٥	٤٥	٣,٨١	٠,٠١٣	دالة عند ٠,٠١
	بعدي	رتب موجبه = ٠	٠	٠			
البعد الرابع الاشمزاز	قبلي	رتب سالبه = ٩	٥,٥	٤٤	٤,١٥	٠,٠١٧	دالة عند ٠,٠١
	بعدي	رتب موجبه = ٠	٠	٠			
البعد الخامس الإغماء	قبلي	رتب سالبه = ٧	٥	٤٦	٢,٤٥	٠,٠٠١	دالة عند ٠,٠١
	بعدي	رتب موجبه = ٠	٠	٠			
الدرجة الكلية	قبلي	رتب سالبه = ٨	٥,٥	٤٤	٢,٥٤	٠,٠١١	دالة عند ٠,٠١
	بعدي	رتب موجبه = ١	١	١			

يتضح من الجدول السابق أن متوسط رتب الإشارات السالبة أكبر من متوسط رتب الإشارات الموجبة فإن ذلك يدل على أن متوسط درجات القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز والإغماء للمجموعة التجريبية بعد البرنامج أقل من متوسط درجات القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمزاز لنفس المجموعة قبل البرنامج ، والدرجة الكلية للمقياس على التوالي (٢,٦٠ - ٢,٧٦ - ٣,٨١ - ٤,١٥ - ٤,٤٥ - ٢,٥٤) وهي قيم كلها أكبر من (٢,٣٣) في حالة الإختبار ذي الطرف الواحد عند مستوى (٠,٠١) إذا الفروق دالة إحصائياً . كما أن مستوى الدلالة (P.value) لإختبار ويلكوكسن للأبعاد الخمسة والدرجة الكلية للمقياس كان على التوالي (٠,٠١٤ - ٠,٠٠٧ - ٠,٠١٣ - ٠,٠١٧ - ٠,٠٠١ - ٠,٠١١) وهي قيم كلها أصغر من مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد كذلك على دلالة الفروق . وذلك يدل على أن هناك فروق دالة بين التطبيقين لصالح التطبيق البعدي لنفس المجموعة ، وعليه فإننا نقبل الفرض .

## الفرض الثالث ..... ونتائجه

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز .

## جدول ( ٧ )

يوضح نتائج قيمة اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز

المؤشرات الإحصائية	الأداء	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	قيمة p	الدلالة الإحصائية
البعد الأول القلق	بعدي	رتب سالبه = ٦	٦	٣٦	٠,٩٩	٠,٣٣٠	غير دال
	تتبعي	رتب موجبه = ٣	٣,٧٦	١١			
البعد الثاني سلوك التجنب	بعدي	رتب سالبه = ٥	٦,٤	٣٢	١,١٤	٠,٢٥٢	غير دال
	تتبعي	رتب موجبه = ٤	٣,٢٥	١٣			
البعد الثالث المخاوف	بعدي	رتب سالبه = ٥	٣,٢	١٦	٠,٤١	٠,٦١٠	غير دال
	تتبعي	رتب موجبه = ٣	٤,٣٥	١٣			
البعد الرابع الاشمئزاز	بعدي	رتب سالبه = ٦	٥,٥	٣٣	١,٤٢	٠,٦٢١	غير دال
	تتبعي	رتب موجبه = ٤	٣,٨٣	١٥			
البعد الخامس الإغماء	بعدي	رتب سالبه = ٣	٤,٧	١٤	٠,٤٢	٠,٣٢٠	غير دال
	تتبعي	رتب موجبه = ٢	٥,٥	١١			
الدرجة الكلية	بعدي	رتب سالبه = ٦	٥,٨٣	٣٥	١,٤٨	٠,١٣٧	غير دال
	تتبعي	رتب موجبه = ٣	٣,٣٣	١٠			

يتضح من الجدول السابق أن قيم (P.value) للأبعاد الخمسة والدرجة الكلية لمقياس القلق وسلوك التجنب والمخاوف والاشمئزاز هي على التوالي (٠,٣٣٠ - ٠,٢٥٢ - ٠,٦١٠ - ٠,٦٢١ - ٠,٣٢٠ - ٠,١٣٧) وهي قيم كلها أكبر من (٠,٠٥) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية أي (بعد تطبيق البرنامج العلاجي) وبعده (بشهرين من المتابعة) وترى الباحثة أن استخدام الفنيات والإستراتيجيات المتنوعة ساعد على إستمرارية أثر البرنامج العلاجي وظهر ذلك من خلال ما طرأ على مشاركات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي) وبعد الإنتهاء من فترة المتابعة (القياس التتبعي) .

## التوصيات : من خلال عرض النتائج التي توصل إليها البحث توصي الباحثة بما يلي :

- ضرورة إعداد برامج علاجية تساعد في خفض درجة القلق التي تثير انفعال الاشمئزاز لمخاوف نوعية أخرى .

- العمل على تنظيم برامج علاجية في جميع المراحل الدراسية لتساعد على رفع الكفاءة الذاتية لمواجهة المواقف والأشياء في بيئتهم التي تثير لديهم شدة انفعال الاشمئزاز منها .

- العمل على توجيه المرشدين النفسيين على الإهتمام بانفعال الاشمئزاز في مواجهة المخاوف النوعية المختلفة لدى طلاب المراحل الدراسية المختلفة .

- ضرورة تطبيق البرنامج العلاجي الذي تم إعداده وتطبيقه في البحث الحالي على فئات أخرى وأعمار أخرى التي تتعرض لمثيرات انفعال الاشمئزاز .

## بحوث مقترحة : من خلال البحث الحالي تتبثق مجموعة من البحوث المقترحة تطرح فيما يلي :

- إعداد برامج علاجية تستخدم فنيات أخرى في خفض درجة القلق في شدة انفعال الاشمئزاز لمخاوف

نوعية أخرى مثل الموت ، الأماكن المرتفعة ، النحل والديابير والخنابس .

- إعداد برامج علاجية لاضطرابات القلق تستخدم التعرض الواقعي مثل الهلع .

- إجراء المزيد من البحوث لتحديد المثيرات المرتبطة بانفعال الاشمئزاز .

- إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على الذكور .

## مراجع البحث :

## أولاً : المراجع العربية :

- أحمد زكى بدوى . (١٩٧٧) . معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية ، بيروت ، مكتبة لبنان .
- سناء محمد سليمان . ( ٢٠٠٥ ) . مشكلة الخوف عند الأطفال، القاهرة ، عالم الكتب .
- سناء محمد سليمان . ( ٢٠٠٥ ) . تحسين مفهوم الذات : تنمية الوعى بالذات والنجاح فى شتى مجالات الحياة ، القاهرة ، عالم الكتب .
- سناء محمد سليمان . ( ٢٠٠٨ ) . المشكلات العاطفية والجنسية لدى المراهقين والمراهقات سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع ، القاهرة ، عالم الكتب .
- سناء محمد سليمان . ( ٢٠٠٩ ) . مناهج البحث العلمى فى التربية وعلم النفس ومهاراته الأساسية ، القاهرة ، عالم الكتب .
- سناء محمد سليمان . ( ٢٠١٠ ) . مناهج البحث العلمى فى التربية وعلم النفس ومهاراته الأساسية ، القاهرة ، عالم الكتب .
- سناء محمد سليمان . ( ٢٠١١ ) . التفكير : أسبابه وأنواعه – تعليمه وتنمية مهاراته ، القاهرة ، عالم الكتب .
- علاء الدين كفاى . (١٩٩٩) . الإرشاد والعلاج النفسى المنظور النفسى الاتصالي ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- محمد حمدى الحجار . ( ١٩٩٠ ) . فن العلاج فى الطب النفسى السلوكى ، لبنان ، بيروت ، دار العلم للملايين .
- منال محمود أسماعيل . ( ٢٠١١ ) . تنمية بعض مهارات الذكاء الوجدانى لخفض درجة العنف لدى معلمى المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- ناصر بن إبراهيم عبد الرحمن المحارب . ( ٢٠٠٠ ) . المرشد فى العلاج الاستعرافى السلوكى ، الرياض ، دار الزهراء .

## ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Armstrong, T., Sarawgi, S., & Olatunji. B. O. (2011). Attentional Bias Toward Threat In Contamination Fear: Overt Components And Behavioral Correlates. *Journal Of Abnormal Psychology*, 121(1), 232-237.
- Armstrong, T., Mcclenahan, L., Kittle, J., & Olatunji, B. (2014) Don't Look Now! Oculomotor Avoidance As A Conditioned Disgust Response. *Emotion*, 14(1), 95-104.
- Craske, M., Kircanski, K., Zelikowsky, M. (2008). Optimizing Inhibitory Learning During Exposure Therapy . *Behav Res Ther.* 5: 27- 46.
- Bunmi, O., Nathan, L., David, F., Jonathan, S., & Craig, N., Jeffrey M., & Lisa S. (2007) . The Disgust Scale: Item Analysis, Factor Structure, And Suggestions For Refinement , Vanderbilt University, University Of Arkansas, University Of Connecticut School Of Medicine , University Of North Carolina–Chapel Hill , University Of Washington , University Of Arkansa ; *Psychological Assessment*; 19, No. 3, 281–297
- Bunmi, O., & Deacon, B . ( 2008 ) . Specificity Of Disgust Sensitivity In The Prediction Of Fear And Disgust Responding To A Brief Spider Exposure ; Department Of Psychology, Vanderbilt University, Tn 37203, Usa University Of Wyoming, Department Of Psychology, Dept. 3415, University Ave., Laramie, Wy 82071, Usa.
- [Bunmi, O., Olatunji, J., Peter, H., & De Jong, J., Jasper A., & Smits, J.](#) (2011) . The Relative Contributions Of Fear And Disgust Reductions To Improvements In Spider Phobia Following Exposure-Based Treatment, *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry* [Volume 42, Issue 1.](#)

- Davey, L., Macdonald, A., & Brierley, L. (2008). The Effect Of Disgust On Anxiety Ratings To Fear-Relevant, Disgust-Relevant, And Fear-Irrelevant Stimuli. *Journal Of Anxiety Disorders*, 22, 1347-1354.
- Darwin, C. (1872). *The Expression Of The Emotions In Man And Animals*.
- De Jong, P., Peters, M., & Vanderhallen, I. (2002). Disgust And Disgust Sensitivity In Spider Phobia: Facial Emg In Response To Spider And Oral Disgust Imagery. *Journal Of Anxiety Disorders*, 16, 477-493.
- Ekman, P. (1977). Biological And Cultural Contributions To Body And Facial Movement. In J. Blacking (Ed.), *The Anthropology Of The Body*, London: Academic Press.
- Ekman, P., Levenson, R., & Friesen, W. (1983). Autonomic Nervous System Activity Distinguishes Among Emotions, *Science*; 221 :1208-1210. [PubMed]
- Ekman, P. (1992). An Argument For Basic Emotions, *Cognition And Emotion*, 6, 169-200.
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions, In Dalglish, T; Power, M, *Hand Book Of Cognition And Emotion*. Sussex, Uk: John Wiley & Sons.
- Fitzgerald, D., Posse S., Moore, G., Tancer, M., & Nathan, P., Phan, K. (2004). Neural Correlates Of Internally-Generated Disgust Via Autobiographical Recall: A Functional Magnetic Resonance Imaging Investigation. *Neuroscience Letters*. ;370:91-96. [PubMed]
- James, W. (1884). "What Is An Emotion?" *Mind*. 9, No. 34: 188-205.
- Hirai, M., Cochran, H., Meyer, J., Butcher, J., Vernon, L., & Meadows, E. (2008). A Preliminary Investigation Of The Efficacy Of Disgust Exposure Techniques In A Subclinical Population With Blood And Injection Fears. *Behaviour Change*, 25(3), 129-148. 35
- Lang, J. (1968). Fear Reduction And Fear Behavior: Problems In Treating A Construct (90-102) In: Shlien Jm, Editor. *Research In Psychotherapy*, Vol 1. Washington, Dc: American Psychological Association.
- Moscovitch, A., Antony, M., & Swinson, P. (2009). Exposure-Based Treatments For Anxiety Disorders: Theory And Process. In M.M. Antony & M. B. Stein (Eds.), *Oxford Handbook Of Anxiety And Related Disorders* (Pp. 461-475). New York: Oxford University Press.
- Olatunji, B. (2006). Evaluative Learning And Emotional Responding To Fearful And Disgusting Stimuli In Spider Phobia. *Journal Of Anxiety Disorders*, 20, 858-876.
- Olatunji, B., Lohr J., & Sawchuk, C., Tolin, D. (2007). Multimodal Assessment Of Disgust In Contamination-Related Obsessive-Compulsive Disorder. *Behaviour Research And Therapy*; 45:263-276. [PubMed].
- Olatunji, B., Ciesielski, G., Wolitzky, B., Wentworth, J., & Viar, A. (2012). Effects Of Experienced Disgust On Habituation During Repeated Exposure To Threat-Relevant Stimuli In Blood-Injection-Injury Phobia. *Behaviour Therapy*, 43, 132-141.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: Theory, Research, And Experience: Vol. 1. Theories Of Emotion 1*, New York: Academic.
- Reid, J. K. & Hresko, W. (1981). *A Cognitive Approach to Learning Disabilities*. New York: McGraw-Hill company.

- Russell, J. (1979). "Affective Space Is Bipolar". [Journal Of Personality And Social Psychology](#) 37 (3): 345–356.
- Scott, S. (2013) . Fear, Disgust, And Avoidance Among Blood-Injection-Injury Phobics Exposed To Threatening Stimuli .
- Sawchuk, C., Lohr, J., Westendorff, D., Meunier, S. & Tolin, D. (2002). Emotional Responding To Fearful& Disgusting Stimuli In Specific Phobics. *Behaviour Research And Therapy*, 40, 1031-1046.
- Smits, J., Telch, M.,& Randall, P. (2002) .An Examination Of The Decline In Fear And Disgust During Exposure-Based Treatment, Department Of Psychology, Lab For The Study Of Anxiety Disorders, University Of Texas At Austin; 1243–1253.
- Van Hooff, J., Devue, C., Vieweg, P., & Theeuwes, J. (2013) Disgust- and not fearevoking images hold our attention. *Acta Psychologica*, 143, 1-6.
- Wolitzky, B., Horowitz, D., Powers, B., & Telch, J. (2008). Psychological Approaches In The Treatment Of Specific Phobias: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 28; 1021–1037.