فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Dialectical Behavioral Therapy in Developing Emotional Security among Preparatory School (Female Students)

م.د. مواهب عماد محمد مهدي

جامعة بغداد - كلية الآداب - إرشاد نفسي

Inst. Mawaheb Imad Mohammed Mahdi, Phd
University of Baghdad / College of Arts – Psychological Counseling
drmwahb703@gmail.com

المستخلص :

يهدف البحث تصميم برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي لتنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ,و التعرف على فاعليته في تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :

١. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة .
٢. لا توجد فاعلية لأسلوب العلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، المجموعة التجريبية يساوي أو أكبر من نسبة بلاك المعدلة والبالغة (1.2).

تكونت عينة الدراسة من (١٤) طالبة وزعت إلى مجموعتين الأولى تجريبية تعرض أفرادها للبرنامج الإرشادي المقترح , والثانية ضابطة بالعدد نفسه لم تتعرض للبرنامج , ولتحقيق أهداف البحث صممت الباحثة برنامجا إرشاديا على وفق العلاج السلوكي الجدلي , فضلًا عن تكييف أداة البحث (مقياس الأمن العاطفي) المكون من (٣٨) فقرة , تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات , بعد ذلك نفذت الباحثة جلسات البرنامج , البالغ عددها (١٠) جلسات إرشادية طبقت لمدة خمسة أسابيع , بواقع جلستين أسبوعيا معدل زمن الجلسة الواحدة (٤٥-٦٠) دقيقة, ثم طبق مقياس بعديًا وتم تحليل البيانات إحصائيًا باستعمال الاختبارين مان وتني و ولكوكسن وأظهرت النتائج الآتية :-

- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي الرتب المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية الأمن العاطفي ولصالح المجموعة التجريبية .
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي الرتب التطبيقين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لمقياس الأمن العاطفي ولصالح التطبيق البعدي .

الكلمات المفتاحية : العلاج السلوكي الجدلي , الأمن العاطفي , طالبات المدارس الإعدادية

Abstract:

The current research aims is to design a counseling program based on dialectical behavioral therapy to develop emotional security among Preparatory School (Female Students), and to identify its effectiveness in developing their emotional security by testing the following null hypotheses:

1. There is no statistically significant difference at the significance level (0.05) between the average ranks of emotional security development among female students in the experimental and control groups.
2. There is no significant differences between control group and experimental group in developing emotional security Preparatory School (Female Students), the experimental group, equal to or greater than the modified Black ratio of (1.2).

The study sample consisted of (14) female students divided into two groups, the first group (experimental group) whose members were exposed to the proposed counseling program, and the second group (control group) with the same number who were not exposed to the program. To achieve the research objectives, the researcher designed a counseling program according to dialectical behavioral therapy, in addition to adapting the research tool (emotional security scale) consisting of (38). The psychometric properties of the scale were verified in terms of validity and reliability. After that, the researcher implemented the program sessions, which numbered (10) counseling sessions, which were applied for a period of five weeks, at a rate of two sessions per week, with an average session time of (45-60) minutes. Then a post-test was applied and the data were statistically analyzed using the Mann-Whitney-Wilcoxon tests. The results showed the following:

- There is a statistically significant difference between the average ranks of the experimental and control groups in developing emotional security, in favor of the experimental group.

- There is a statistically significant difference between the average ranks of the pre- and post-application of the members of the experimental group for the emotional security scale, in favor of the post-application.

Keywords: Dialectical behavioral therapy, emotional security, Preparatory School (Female Students).

مشكلة البحث

يشهد العالم تغيير مستمر نتيجة للثورة العلمية و التقدم التكنولوجي الذي بدأ منذ بداية القرن العشرين وإلى الآن , وفتح هذا التغيير آفاقا للأفراد والجماعات نتيجة ظهور ميادين جديدة للعمل , كما فتح أبوابا للقلق والضغوط النفسية والشعور بالتوتر و اختلال الجوانب الانفعالية والعاطفية لدى الأفراد بشكل عام وطلبة المدارس الإعدادية بشكل خاص (العاسمي ,٢٠١٠ :٥) , حيث إن تركيز البرامج التربوية في المدارس على تلبية حاجات الطلبة التعليمية والمعرفية والتقليل من الاهتمام بالجوانب النفسية والانفعالية والتي تشمل الجوانب الشخصية والعاطفية للطلبة يعد من العوامل الأساسية التي ساهمت بشعور الطلبة بفقدان الإحساس بالأمن العاطفي (الطيف، ٢٠١٨، صفحة ١٦٦) , ووفقا لديفيز (Davies) فإن انخفاض الأمن العاطفي Emotional Security لدى الطلبة يؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية والتعليمية منها الشعور بالقلق والاكتئاب والانسحاب الاجتماعي وضعف أداء المهام المعرفية , إذ يتمثل ذلك في عدم القدرة على حل المشكلات وصعوبة التكيف والتوافق مع البيئة المحيطة و عدم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية(Davies, 2007, pp. 87–137),وقد أكدت إحدى الدراسات التي أجريت على العلاقات بين الأقران في المدرسة إلى وجود ارتباطات بين الطلبة الذين يعانون من فقدان الأمن العاطفي في الأسرة وعدم التكيف المدرسي مع الزملاء خلال العام الدراسي , إذ تميزوا بالعزلة وبسيطرة الافكار والمشاعر السلبية(Granot, 2001, pp. 530–541).

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة ينتقل فيها الطلبة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد حيث تتسم هذه المرحلة بخصائص وسمات, تتمثل في حدوث تغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية, يكون لها مطالب وحاجات يسعى المراهقين إلى تحقيقها وإشباعها , وقد يقف المجتمع بتقاليده وعاداته ضد تحقيق هذه المطالب والحاجات مما يصدم المراهق ويسبب له مشكلات نفسية وتوافقية مع المحيطين بهم في الأسرة والمدرسة (كاظم، ٢٠١٦ ، صفحة ١٨٥), والتي يولد عنها ضعف الثقة بالنفس, وفقدان الشعور بالأمن العاطفي والحماية والشعور بالعزلة والقلق مما يجعلهم بحاجة ماسة إلى من يفهمهم ويساعدهم على حل مشكلاتهم،وبما أن مرحلة المراهقة تقابل المرحلة الإعدادية للطالبات في المدارس , فإن الطالبات في المدارس بحاجة إلى خدمات الإرشاد والتوجيه , حيث يهدف الإرشاد إلى مساعدة الطالبات على التغلب على مشكلاتهن من خلال تقديم المساعدة النفسية اللازمة , المتمثلة بالرعاية النفسية المباشرة والتي تتركز على فهم شخصية الطالبات وحاجاتهن الانفعالية والعاطفية وقدراتهن وميولهن وتبصيرهن بمرحلة النمو التي يمرن بها ومتطلباتها المتعددة ومساعدتهن على حل مشكلاتهن وتنمية شعورهن بالأمن العاطفي (موسى، ٢٠١٦ ، صفحة ٩).

ويعد أسلوب العلاج السلوكي الجدليDialectical behavior therapyللينهان Linehan , شكل من أشكال العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على حل المشكلات السلوكية من خلال دمج العمليات الجدلية والاستراتيجيات القائمة على القبول , وهو الأسلوب الأنسب للتعامل مع الأشخاص الذي يعانون من مشكلات عاطفية وانفعالية تمنعهم من التمتع بالحياة بشكل جيد , ويؤكد العلماء أن المشكلات العاطفية لدى الطلبة سببها تعرضهم للإساءة العاطفية أو الجسدية في مرحلة الطفولة , وعدم توفير الدعم والاهتمام والاحترام أو الفهم الذي

يحتاجون إليه من قبل أسرهم والذي يساعدهم على التعامل مع مشاعرهم بشكل صحيح (LAWSON, 2020, pp. 110-115).

وتأسيسًا على ما تم ذكره ولعدم وجود دراسة محلية حسب علم الباحثة في هذا المجال، ولتحديد مشكلة البحث أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة قوامها (16) مرشدة، من المرشدات التربويات في المدارس الإعدادية التابعة إلى مديريات تربية الرصافة ، إذ تبين أن (١١) من المرشدات أكدوا على أن الطالبات في المدارس الإعدادية يعانين من انخفاض الأمن العاطفي ، وأضفنَ أنه نتيجة للظروف الأسرية القاسية ، وإهمال الأهل، وسيطرة مشاعر اليأس والإحباط والقلق والظروف الاجتماعية السيئة، إذ ينعكس ذلك بشكل كبير على الطالبات وعلى حياتهن الدراسية، والأسرية و يعزز شعورهن بانخفاض الأمن العاطفي , الأمر الذي يتطلب وجود برامج إرشادية تربوية و نفسية ، وبذلك تتبلور مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة على السؤال الآتي:

هل هناك حاجة إلى برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي , وهل لهذا البرنامج فاعلية في تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ؟

أهمية البحث

تبرز أهمية الإرشاد النفسي والحاجة إليه نظرا للتغيرات الكبيرة التي يتعرض لها الأفراد في المجتمع والأسرة والمؤسسات المختلفة الاجتماعية والتربوية والتعليمية(نائل، ٢٠١٠، صفحة ١٥٩),إذ يعد الإرشاد جوهر العملية التربوية التي تسعى إلى مساعدة الطلبة على حل مشكلاتهم في المراحل العمرية المختلفة من خلال الاستعانة بالبرامج الإرشادية(كمال، ٢٠٠٥، صفحة ٣٤) ,وتبرز أهمية أسلوب العلاج السلوكي الجدلي بأنه يعد من الأساليب السلوكية المعرفية التي تعمل على تحقيق التوازن بين التركيز على استراتيجيات التقبل و التغيير و التأكيد على أهمية الوعي بالعمليات المعرفية , وتشجيع الطلبة على الاعتراف وقبول الخبرة الانفعالية والتجربة العاطفية من جهة , والعمل على كبح المشاعر السلبية ومنعها من الظهور من جهة أخرى , كما ويسعى هذا الأسلوب إلى مساعدة الطلبة على تطوير المهارات المكتسبة من فنيات اليقظة العقلية, والتسامح مع الضغوط والشدائد , وتنظيم العواطف والانفعالات , وجوانب الفعالية الشخصية(نائل، ٢٠١٠، صفحة ١٣٤).

وتتجلى أهمية دراسة الأمن العاطفي بأن انخفاضه يؤثر سلبيًا في حياة الطلبة إذ يؤدي إلى حدوث سلوكيات وردود أفعال تتمثل بالشعور بالخوف والضيق والصراع والعدوان والميل إلى أحد الأبوين والتجنب وتثبيط المشاعر , والانطواء وانخفاض تقدير الذات (Davies, Advances in the formulation of emotional security theory: An ethologically-based perspective. , 35, 2007, pp. 87–137), كما أن هنالك بعض الخصائص التي تدفع إلى أهمية دراسة الأمن العاطفي والتي منها ما يتعلق بصفات المدرس ودوره في إحداث بعض المشاكل النفسية لدى الطلبة ، حيث أن نقص معرفة بعض المدرسين والمدرسات بالخصائص النفسية للمرحلة التي يعلم فيها، فلا يعلم خصائص فترة المراهقة وما يصاحبها من تغييرات في السلوكيات، فيفسر تصرفات الطلبة بقياسها على تصرفات الطلاب الراشدين (الرحيم،، ٢٠١٣، صفحة ٤١) .

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة مهمة في حياة الفرد إذ يشكل النمو الانفعالي والعاطفي جانبا أساسيًا فيها وبذلك تعتبر دراسة هذه المرحلة هامة وضرورية , ليس فقط لفهم شخصية المراهق بل لتحديد وتوجيه مسار نمو شخصيته والغوص إلى أعماق ذاته بكل ماتحمله من العواطف والأفكار , إذ يعد شعور المراهق نحو نفسه من جهة ونحو الآخرين من جهة أخرى من أبرز ملامح حياته العاطفية , ويتمثل في ظهور مشاعر الحب والحقد والأمل والخيبة والغضب والخوف والفخر والإحساس بالذنب ولوم الذات (فهيم، ٢٠١٤، صفحة ٣٨), وتتمثل

هذه المرحلة في الدراسة بطالبات المرحلة الإعدادية مما يؤكد أهمية دراسة هذه الفئة العمرية من المجتمع وتسليط الضوء عليها، إذ يقاس تقدم أي مجتمع بما لديه من طلاب وطالبات ، إذ إنهم يمثلون ثروة بشرية وهي الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات، مما دفع المهتمين في علم النفس والتربية على الاهتمام بالطلبة ورعايتهم والعناية بهم وتحقيق أفضل الوسائل الممكنة لاستثمار طاقاتهم العقلية والجسدية ، لأنهم يمثلون جيل المستقبل لقيادة بلادهم في جميع المجالات العلمية والفنية والإنتاجية (محمد، ٢٠١٧، صفحة ٥), وتأسيسا على ذلك يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بالنقاط التالية :

- يعد البحث الحالي البحث الأول الذي يدرس فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي بحسب (علم الباحثة) في البيئة المحلية وهذا يمكن أن يقدم إضافة جديدة إلى حقول المعرفة النفسية في الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي .
- أهمية أسلوب العلاج السلوكي الجدلي الذي أكدت عليه (**لينهان)** في تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لدى الأفراد وفي تنمية الأمن العاطفي لدى الطالبات في المدارس الإعدادية وتحقيق أقصى درجات التكيف والثبات الانفعالي و النفسي من خلال علاج حالات القلق والتوتر والحرمان العاطفي .
- أهمية الإرشاد النفسي في تقديم الخدمات الإرشادية الفاعلة والإيجابية في تعديل السلوك الإنساني.

أهداف البحث

١. تصميم برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية .
٢. التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :
٣. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة .
٤. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الأمن العاطفي لدى طالبات المجموعة التجريبية .
٥. لا توجد فاعلية لأسلوب العلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، المجموعة التجريبية يساوي أو أكبر من نسبة بلاك المعدلة والبالغة (1.2).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات الصف الرابع الأدبي في المدارس الإعدادية التابعة للمديرية العامة لتربية الرصافة الثانية في محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤).

تحديد المصطلحات

فاعلية Effectiveness

الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA, 2015

عرفتها :بأنها " مدى نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه والوصول إلى النتائج المرجوة " (VandenBos, 2015, p. 325)

البرنامج الإرشادي Counseling Program

عرفه بوردرز وداراري: برنامج يتم التخطيط له وفقا لمبادئ وأسس علمية واضحة وسليمة , إذ يقدم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة والغير مباشرة للأفراد في المجموعة التجريبية , ,Borders) (1992, pp. 487-498 .

العلاج السلوكي الجدلي Dialectical behavior therapy (DBT)

عرفته لينهان: بأنه علاج يستخدم لتغيير انفعالات الأفراد الذين يواجهون مشكلات مؤقتة أو دائمة، وبالتالي تغيّر اتجاهاتهم وسلوكيّاتهم من خلال وضعهم في مجموعات صغيرة ذات اهتمامات مشتركة يتم التفاعل فيما بينهم ، وتتم مساعدتهم من خلال التعبير الذاتي,(Linehan, 1993, p. 19).

التعريف الإجرائي:- تعرف الباحثة العلاج السلوكي الجدلي إجرائيا بأنه تدريب سلوكي معرفي يتضمن عددا من المواقف الإرشادية باستعمال أربع فنيات هي (اليقظة العقلية ، التنظيم العاطفي، والتسامح مع الضائقة ، والفعالية الشخصية), ويقاس تأثيره من خلال الفرق في درجات الاختبارين القبلي والبعدي التي تحصل عليها الطالبات في المدارس الإعدادية في المجموعة التجريبية على مقياس الأمن العاطفي المعد لأغراض البحث الحالي.

الأمن العاطفي Emotional Security

عرفه ديـــفيـــز ,Davies" بأنه تمتع الفرد بالسلامة العاطفية أو الأمنية والسعادة التي توافرها بيئـــة داعمـــة غير مهددة ,ومقاومته للاضطرابات الكبـيرة في نـــمط حيـــاته ",(البياتي، ٢٠١٤، صفحة ١٣) .

طالبات الإعدادية Preparatory school students

هن الطالبات في المرحلة الثالثة في سلم النظام التربوي والتعليمي في العراق ,إذ تأتي بعد المرحلة الابتدائية والمتوسطة ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات يقبل فيها الطالبات اللواتي أكملن الدراسة المتوسطة أو ما يعادلها ,(التربية، ١٩٨١، صفحة ٨١).

إطار نظري

العلاج السلوكي الجدلي Dialectical behavior therapy (DBT) : تبنت الباحثة وجهة نظر لينهانLinehan في تفسيرها لأسلوب العلاج السلوكي الجدلي(DBT), إذ يعد العلاج السلوكي الجدلي أحد أساليب العلاج السلوكية المعرفية الخاصة بالموجة الثالثة والذي يتضمن مجموعة من الفنيات والمهارات عالية الفعالية , التي تم تطويرها بواسطة مارشا لينهان(Linehan,1993)لعلاج حالات الانتحار لدى الأفراد الذين تم تشخيص معاناتهم من اضطراب الشخصية الحدية من خلال مساعدتهم على إدارة انفعالاتهم, وعلاج حالات الاكتئاب , واضطرابات الأكل , ونقص الانتباه , وتعاطي المخدرات, أما الآن فيستخدم الأسلوب على نطاق واسع في علاج العديد من الأفراد الذي يعتبرون حساسين وغير منظمين عاطفيا ويعانون من اختلال شعورهم بالاتزان العاطفي (Corso, 2017, p. 11) , ويهدف العلاج السلوكي الجدلي إلى تنمية شعور الأفراد بأن

الحياة تستحق العيش أولًا , ومساعدتهم على عيش اللحظة الحالية ثانيًا , و الحصول على طرق صحية للتعامل مع التوتر وتنظيم عواطفهم وتدريبهم على تحسين علاقاتهم مع المحيطين بهم ثالثًا, وتعليمهم كيفية تغيير الأفكار والمشاعر السلبية التي تسبب لهم الشعور بالحزن والتعاسة والضيق لهم رابعًا-(Linehan, Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder . , 1993, p. 110) , كما وتؤكد لينهان بأن العلاج السلوكي الجدلي علاج قائم على الأدلة يهدف إلى تعليم الأفراد كيفية إدارة عواطفهم وأفكارهم وبناء علاقات أكثر صحة من خلال تدريبهم على الاستفادة من فنيات العلاج المتعددة وهي اليقظة العقلية، التنظيم العاطفي، والتسامح مع الضائقة ، والفعالية الشخصية,(Dahlin, 2022, p. 5).

ويستند العلاج السلوكي الجدلي على عدد من الافتراضات الفلسفية المستمدة جذورها من المدرسة السلوكية لسكنر(Skinner, 1975) منها الراديكالية السلوكية و هي التي تدرس العمليات المعرفية بوصفها سلوكيات داخلية , والتي عمل عدد من المنظرين على تطويرها منهم هايز , ولينهان , وجاكويسون , حيث أكدوا على أهمية السياقية الوظيفية في تحليلها لسلوك الأفراد وتعديله وتعرف السياقية الوظيفية بأنها فلسفة علمية تدعم تحليل السلوك الإنساني , كما وقد اتفق العلاج السلوكي الجدلي مع العلاج المعرفي السلوكي على أهمية الأفكار في تغيير سلوك الأفراد لكنه اختلف معه , بطريقة التعامل مع تلك الأفكار , حيث يركز العلاج المعرفي السلوكي على الأفكار السلبية أما العلاج السلوكي الجدلي فيؤكد على تشجيع الأفراد بتقبل الأحداث والمواقف كما هي ومحاولة أحداث التوازن الجدلي بين تغيير ما يستطيع الفرد تغييره وقبول مالا يتغير لكي يتمكن الفرد من التصرف بشكل فعال مع جميع المواقف وتحقيق تقدم في حياته , وتمثل الفلسفة الجدلية أساس العلاج السلوكي الجدلي وهي تقوم على ثلاثة مبادئ رئيسة وهي أن كل شيء مترابط ومتواصل , وأن الواقع ليس ثابتًا ولكنه في عملية تغيير مستمرة , وبأنه يمكن العثور على الحقيقة من خلال دمج أو توليف وجهات النظر المختلفة(Dykstra, 2018, pp. 12-13)

فنيات العلاج الجدلي السلوكي

ترى لينهان بأن عدم التنظيم العاطفي هو السبب في حدوث المشكلات النفسية لدى الفرد , لذلك حاولت علاج هذه المشكلات من خلال الاعتماد على العمليات الآتية :

١. **اليقظة العقليةMindfulness :-** تهدف هذه الفنية إلى تنمية أسلوب حياة الفرد بالاعتماد على حالة من الوعي والقبول المتوازن للأحداث في اللحظة الحالية مما يساعده على التخلص من اندفاعاته وتحسين مزاجه, إذ يتم تدريبه على ملاحظة مشاعره وأفكاره دون إصدار الأحكام عليها , ويتم استخدام (ماذا) , تهدف مهارات "ماذا" إلى تعليم الفرد ما الذي يجب التركيز عليه, مثل وعيه بحاضره ,و أفكاره وعواطفه وأحاسيسه ومساعدته على فصل أحاسيسه وعواطفه عن أفكاره, أما مهارات "كيف" تعلم الفرد أن يكون أكثر وعيًا بذاته ويعمل على إحداث توازن بين عواطفه وأفكاره العقلانية عن طريق توظيف فنية اليقظة العقلية باستخدام التقبل الجذري للموقف وما يتخلله من أحداث والتخلص من العجز(Dahlin, ٢٠٢٢, p. ١٤)
٢. **التنظيم العاطفي Emotion Regulation:-**تعد فنية التنظيم العاطفي مهمة في العلاج السلوكي الجدلي , إذ يتم من خلالها تعليم الأفراد المهارات اللازمة للسيطرة على مشاعرهم في المواقف السلبية , و زيادة وعيهم وتركيزهم على الخبرات والتجارب الإيجابية, عن طريق مساعدة الأفراد على فهم تجاربهم العاطفية من خلال تمييز الأحداث السلبية والإيجابية وقبولها والقدرة على التحكم بها ,عن طريق إدارة المشاعر والعمل على موازنتها(LAWSON, 2020, p. 151), بالابتعاد عن الاستثارة العاطفية وفهم الاستجابة السلوكية , وتهدف هذه الفنية إلى تنمية قدرة الأفراد على عدم إصدار الأحكام بالاعتماد على انفعالاتهم الإيجابية والسلبية , والتقليل من المعاناة الانفعالية (Chugani، ٢٠١٥، صفحة ١٢٣).

٣. **التسامح مع الضائقةDistress Tolerance :-**تهدف هذه الفنية إلى تدريب الأفراد على تقبل الواقع والتعامل مع المواقف المؤلمة من خلال التغلب على مشاعر الضيق والتوتر بالابتعاد عن السلوكيات المؤذية المتمثلة بلوم الذات وانتقاد ظروف الحياة التي يعجز الفرد عن تغيرها ,وتنمية ثقة الأفراد بقدرتهم على تحمل المواقف السلبية والتكيف مع الضغوطات النفسية من خلال تهدئة الذات , وتحسين اللحظة الحالية ,وتقييم الإيجابيات والسلبيات(Fehling, 2023, p. 12) .

٤. **الفعالية الشخصية Interpersonal Effectiveness :-**تهدف هذه الفنية إلى مساعدة الأفراد على فهم معتقداتهم و احتياجاتهم الشخصية والسعي لموازنتها , عن طريق تكوين علاقات اجتماعية جيدة وفق أطر محددة , والعمل على إدارتها بكفاءة بالتدريب على حل المشكلات من خلال تنمية التقدير الذاتي للفرد والابتعاد على الحكم السلبي عن الذات وعن الآخرين(McKay, 2019, p. 13) .

الأمن العاطفي Emotional Security: تبنت الباحثة وجهة نظر باتريك ديفيزDaviesPatrickفي تفسيرها للأمن العاطفي , استمد ديفيز أفكاره حول الأمن العاطفي من نظرية جون بولبي Bowlby وهو عالم نفس بريطاني توصل من خلال دراساته وبحوثه التي اعتمدت على ملاحظة سلوك الأطفال بأن التعلق الذي يحدث بين الطفل والأم يشكل العامل الأساسي في توليد الشعور بالأمن من عدمه لدى الطفل , كما أكد بولبي على أهمية العلاقات و الروابط الوجدانية في حياة الفرد , إذ تساهم في تكوين أسس الصحة النفسية , لأنها تعد المؤثر الرئيسي في الأداء السلوكي والوظيفي للشخصية باعتبارها تضع أسس الاتجاهات نحو الحياة والناس والعلاقات الأسرية والاجتماعية (Bowlby، ١٩٨٤، صفحة ٥٥), أما ديفيز وكامينغز 1998,Davies &Cummings فقد أكدوا على أهمية العلاقات الأسرية وانعكاسها على تكوين وبناء شخصية الأفراد إذ تعد الظروف البيئية الجيدة والمناسبة , سببا رئيسيا في توفير الشعور بالأمن والدفء لدى الفرد , وتنمية الإحساس بالحب والانتماء في ظل التفاعل الإيجابي بين أفراد الأسرة , ويظهر ذلك في مرحلتي الطفولة والمراهقة إذ تؤثران بشكل مباشر في نمو وتكامل شخصية الفرد (Cummings، ١٩٩٨، صفحة ٤٤).

ويرى ديفيز أن الأسر غير السوية ذات الجو الأسري المشحون بالتوتر والانفعال تساهم بشكل كبير بما يظهر على الأفراد من سلوكيات مرتبطة بانعدام الأمن العاطفي لديهم منها الشعور بالغضب والخوف والقلق والاكتئاب والانسحاب الاجتماعي وانخفاض الكفاءة الإدراكية, إذ إن الخلافات بين الأبوين تؤدي إلى اضطراب العلاقات بين أفراد الأسرة مما يساهم بشكل كبير في حدوث العديد من المشكلات النفسية والتكيفية التي تولد انخفاض الشعور بالأمان لدى أفرادها, كما ويؤكد ديفيز على أهمية إعطاء الأسرة الأولوية للمراهقين لمساعدتهم على تنظيم استجاباتهم العاطفية في السياقات الاجتماعية المتعددة من خلال منحهم الشعور بالدعم والثقة والمساندة(Davies، Advances in the formulation of emotional security theory: An ethologically-based perspective. 35, ، ٢٠٠٧، الصفحات ٢٤٣-٢٤٥).

دراسات سابقة

دراسة كوريدور,بوكانيجرا,أريزا,كوينتانا,فيلالبا نينو, (Corredor Bocanegra, Ariza,Quintana, &Villalba-Niño, 2023)

هدفت الدراسة التعرف على فعالية العلاج السلوكي الجدلي في علاج الاكتئاب وخلل التنظيم العاطفي لدى المراهقين في كولومبيا , ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس تنظيم العاطفة (DERS) ومقياس بيك للاكتئاب (CDL) , وتم تطبيق المقياسين على عينة بلغت (١٣٠)فردا (ذكور ،إناث) ممن يعانون من

المشكلات النفسية , ثم بعد ذلك وضعهم بشكل عشوائي في مجموعتين بواقع (١٥) فردا في المجموعة التجريبية و(١٥) في المجموعة الضابطة , وبعد تطبيق برنامج العلاج السلوكي الجدلي الذي تضمن (١٤) جلسة , بواقع جلسة واحدة كل أسبوعين ومدة كل جلسة (١٢٠) دقيقة , توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية , مما يدل على فعالية العلاج السلوكي الجدلي في خفض الاكتئاب وخلل التنظيم العاطفي .

دراسة العطار, زكي , محمد (Elattar,Mohamed,Zaki,2022)

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الأمن العاطفي وتصور المراهقين للصراع بين الوالدين والتحصيل الدراسي , ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس تصور الصراع (CPIC) وهو مقياس تقدير ذاتي للمراهقين مكون من (٤٨) فقرة , ومقياس الأمن في الأسرة (SIFS) المكون من (٢٢) فقرة , ومقياس التحصيل الدراسي المكون من (١٠) فقرات , جرى التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس بعد تطبيقها على عينة بلغت (٢٨٣) طالبة اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة ،وقد أظهرت النتائج بأن اقل من نصف الطالبات لديهن تصور معتدل للصراع بين الوالدين ،وأكثر من ربع الطالبات لديهن مستوى منخفض من الأمان العاطفي في الأسرة وأكثر من النصف لديهن مستوى غير مُرضي من التحصيل الأكاديمي .

إجراءات البحث

مجتمع البحث

يشتمل مجتمع البحث الحالي على طالبات الصف الرابع الأدبي في المدارس الإعدادية التابعة للمديرية العامة لتربية الرصافة الثانية في مدينة بغداد , وقد بلغ عدد الطالبات (١٦,٣٤٦) طالبة للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2023-2024).

عينة البحث

بعد اطلاع الباحثة على مجتمع البحث والتشاور مع زميلاتها المرشدات التربويات في المدارس الإعدادية وقع اختيارها على إعدادية المروج الخضراء للبنات , لحاجة طالباتها في الصف الرابع الأدبي إلى تعزيز أمنهن العاطفي كونهن في مرحلة انتقالية , فضلًا عن تعاون المرشدة التربوية في الإعدادية بتنفيذ جلسات البرنامج من خلال التعاون مع الباحثة واختيار الطالبات اللواتي هن بأمس الحاجة إلى تعزيز أمنهن العاطفي , لذا اختارت الباحثة منهن (١٤) طالبة وزعن على مجموعتين الأولى تجريبية يتعرضن إلى جلسات البرنامج الإرشادي والأخرى ضابطة يبقين على الوضع الطبيعي .

التصميم التجريبي

يقصد بالتصميم التجريبي الخطة التي يتبعها الباحث لإيجاد حلول لمشكلة بحثه إذ يتم تحديد طبيعة المشكلة باتباع التصميم التجريبي الملائم للبحث(كمال، مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية. ط٣، ٢٠٠٥، صفحة ١٣٢) ، حيث يبدأ الباحث خطواته بالتعرف على المشكلة ومن ثم تحديدها وتحليلها ثم يعمل على صياغة الفروض لها وإثبات النتائج المترتبة عليها ، ومن ثم إجراء اختبار للتحقق فيما إذا كانت النتائج المتوقعة في حالة صدق الفروض يمكن قياسها أو ملاحظتها(يونس، ٢٠٠٨، صفحة ١١٣)، وعلى وفق مشكلة البحث الحالي فقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي والذي يتضمن مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة واحدة (كاظم ج.، ١٩٨٩، صفحة ٢٢)، ويبين الشكل (١) التصميم التجريبي المستعمل في البحث الحالي:

الشكل (١)

التصميم التجريبي للبحث

الاختبار القبلي	التكافؤ	المجموعة التجريبية	التدخل الإرشادي للعلاج السلوكي الجدلي	الاختبار البعدي
		المجموعة الضابطة	---------	

تكافؤ المجموعات

حرصت الباحثة على تكافؤ مجموعات البحث قبل بدء التجربة، ولهذا تمت مكافأة أفراد المجموعتين في عدد من المتغيرات هي :

☒ **درجات الطالبات على مقياس الأمن العاطفي**

للتأكد من تكافؤ المجموعتين في الأمن العاطفي, استخرجت الباحثة من درجات أفراد العينة المجموعتين التجريبية و الضابطة مجموع ومتوسط الرتب لتلك البيانات وبعدها طبقت اختبار مان وتني Mann–Whitney U test اللا معلمي,و الجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

نتيجة اختبار مان وتني للتكافؤ في متغير درجات مقياس الأمن العاطفي للطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	درجة الحرية	قيمة مان وتني		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
المجموعة التجريبية	7	7.07	٤٩,٥	7-7	٢١,٥	5.99	غير دالة
المجموعة الضابطة	7	7.93	٥٥,٥				

☒ **التحصيل الدراسي للأب**

رتب التحصيل الدراسي للأب على وفق أربعة مستويات ابتدائية ومتوسطة وإعدادية وجامعية ونظرا لأن عدد الطالبات في كل مجموعة (7) ويفترض أن لا تقل التكرارات الملاحظة عن (5) لكل خلية، تم استعمال معادلة تصحيح ييتس Yates's Correction للتكرارات الصغيرة، وتم اختبار الفرق بين الطالبات في المجموعتين، وكما موضح في الجدول (3).

الجدول (3) : نتيجة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب

المستوى التعليمي / التحصيل الدراسي	درجة	قيمة مربع كاي	مستوى الدلالة

المجموعة	ابتدائية	متوسطة	إعدادية	جامعية	الحرية	المحسوبة	الجدولية	0.05
التجريبية	٥	-	-	٢	٣	2.44	7.81	غير دالة
الضابطة	٤	2	-	١				

☒ **التحصيل الدراسي للأم**

رتب التحصيل الدراسي للأم على وفق أربعة مستويات ابتدائية ومتوسطة وإعدادية وجامعية ونظرا لأن عدد الطالبات في كل مجموعة (7) ويفترض أن لا تقل التكرارات الملاحظة عن (5) لكل خلية، تم استعمال معادلة تصحيح ييتس Yates's Correction للتكرارات الصغيرة، وتم اختبار الفرق بين الطالبات في المجموعتين، وكما موضح في الجدول (4).

الجدول (4)

نتيجة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأم

المستوي التعليمي / المجموعة	التحصيل الدراسي				درجة الحرية	قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة 0.05
	ابتدائية	متوسطة	اعدادية	جامعية		المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	3	1	3	-	٣	3.2	7.81	غير دالة
الضابطة	2	3	1	1				

❖ **الترتيب الولادي للطالبة**

تم ترتيب الطالبة بين أخوتها في المجموعتين بين (الكبرى والوسطى والصغرى)، وعند اختبار الفرق بين الطالبات في المجموعتين وفقا لترتيبهن الولادي ، أظهرت نتائج اختبار مربع كاي بعد استعمال معادلة تصحيح ييتس Yates's Correction للتكرارات الصغيرة، أن الفرق غير دال إحصائيا وكما موضح في الجدول (5).

الجدول (5) : نتيجة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير ترتيب الطالبة بين أخوتها

ترتيب الطالبة / المجموعة	الكبرى	الوسطى	الصغرى	درجة الحرية	قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	3	2	2	٢	1. 2	5.99	غير دالة
الضابطة	2	4	1				

❖ **العيش**

تم ترتيب طريقة عيش الطالبة مع أحد الوالدين أو كليهما أو مع الآخرين من الأهل والأقرباء ، وعند اختبار الفرق بين الطالبات في المجموعتين وفقا لمكان عيشهن ، أظهرت نتائج اختبار مربع كاي بعد استعمال

معادلة تصحيح ييتس Yates's Correction للتكرارات الصغيرة، أن الفرق غير دال إحصائيا وكما موضح في الجدول (6).

الجدول (6) : نتيجة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير عيش الطالبة

عيش الطالبة / المجموعة	الوالدان	أحدهما	آخرين	درجة الحرية	قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	6	-	1	2	1.07	5.99	غير دالة
الضابطة	7	-	0				

أدوات البحث

لتحقيق أهداف البحث الحالي تم إعداد وتكيف :

١- مقياس الأمن العاطفي لطالبات الإعدادية .

قامت الباحثة بتكييف مقياس الأمن العاطفي البياتي (٢٠١٤) , المبني وفق النظرية ديفيز(Davies) , من خلال إجراء بعض التعديلات على المقياس, إذ تمت إعادة صياغة وتكييف بعض الفقرات لتلاءم عينة البحث الحالية ولاستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس .

٢- بناء برنامج إرشادي قائم على العلاج الجلي السلوكي لتنمية الأمن العاطفي لدى الطالبات في المدارس الإعدادية .

تحديد مفهوم الأمن العاطفي :

اعتمدت الباحثة نظرية ديفيز"(Davies,2008). الذي عرفه " بأنه تمتع الفرد بالسلامة العاطفية أو الأمنية والسعادة التي توافرها بيئة داعمة غير مهددة ,ومقاومته للإضطرابات الكبيرة في نمط حياته (البياتي، الأمن العاطفي وعلاقته باضطراب السلوك التواصلي، ٢٠١٤، صفحة ١٣) .

إعداد فقرات المقياس بصيغته الأولية:

تم اعتماد مقياس البياتي(٢٠١٤) وتكييفه , المكون من (٥٢) فقرة لقياس الأمن العاطفي لدى الطالبات في المدارس الإعدادية ببغداد ، إذ وضع أمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة (تنطبق عليَ بدرجة كبيرة، تنطبق عليَ ً، محايد , لا تنطبق عليَ,لا تنطبق عليَ بدرجة كبيرة)، يعطى لها عند التصحيح(١,٢,٣,٤,٥) على التوالي.

التحليل المنطقي لفقرات المقياس (الصدق الظاهري):

عرضت الباحثة مقياس الأمن العاطفي بصيغته الأولية على (12) محكما من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والقياس النفسي , لإبداء آرائهم في فقراته ومدى ملاءمة كل فقرة للمقياس ، وبدائل الإجابة وأوزانها، وما يرونه مناسبا من تعديل، وبناء على مقترحاتهم عدلت صياغة (٤) فقرات واستبعدت (٧)

فقرات من المقياس، إذ اعتمدت الباحثة موافقة (10) محكمين فأكثر معيارا لصلاحية الفقرة، لأن الفرق بين قيمتي (كا2) المحسوبة والجدولية يكون ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (1).

الخصائص السيكومترية للمقياس

صدق المقياس

١. **الصدق الظاهري :**ترى آلن وبين بأن تحقيق الصدق الظاهري يتطلب الحصول على تحكيم أشخاص مختصين بأن المقياس مناسب لقياس المفهوم أو السمة التي وضع لأجلها(Allen, 1979, p. 96) .
٢. **صدق البناء :** وأكد كرونلاند على ثلاث خطوات يتم من خلالها الكشف عن صدق بناء المقياس ,و الخطوات هي أولا التعريف بالإطار النظري للسمة المرتبطة بنتائج المقياس, وثانيا اشتقاق فرضيات حول نتائج المقياس, وثالثا التحقق من صحة الفرضيات تجريبيا.

وقد اشتقت الباحثة من الإطار النظري للأمن العاطفي بوصفة بناء نفسيا يفترض وجوده، الفرضيات الآتية:- وجود فروق دالة بين درجات الطالبات على كل فقرة من فقرات المقياس,وجود ارتباطات بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

وقد حاولت الباحثة التحقق من الفرضيات على النحو الآتي:

تحققت الباحثة من القوة التمييزية للفقرات من خلال أسلوب المجموعتين الطرفيتين باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وظهر أن جميع الفقرات مميزة باستثناء الفقرات رقم (٧، ٩، ١١، ٢٣، ٣٢، ٣٤، ٤٢) كانت القيمة التائية المحسوبة لهم أقل من القيمة الجدولية وبذلك عدة غير مميزة واستبعدت من الخصائص السايكومترية اللاحقة.
(انظر الجدول: ٧)، مما يشير إلى وجود فروق بين عينة الطالبات في مجال الأمن العاطفي و تحققت الباحثة من ارتباط درجة كل فقرة والبالغة (٣٨) فقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، من خلال احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة , وظهر أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائيا (انظر الجدول: ٧) .

الجدول (٧) : القوة التمييزية لفقرات مقياس الأمن العاطفي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
١	4.56	0.847	2.70	1.325	6.12	٠,٠٥
٢	4.59	0.572	2.85	1.167	6.96	٠,٠٥
3	3.63	1.245	2.33	1.330	3.70	٠,٠٥
4	3.63	1.245	2.81	1.442	2.22	٠,٠٥
5	4.26	1.196	3.11	1.476	3.14	٠,٠٥
٦	4.22	1.311	2.93	1.299	3.65	٠,٠٥
٧	2.67	1.359	2.59	1.623	* 0.18	٠,٠٥
٨	3.63	1.391	2.74	1.483	2.27	٠,٠٥
٩	2.30	1.235	2.26	1.163	*0.11	٠,٠٥
١	3.89	1.396	2.59	1.394	3.41	٠,٠٥

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
٠						
١١	2.30	1.463	2.19	1.415	*0.28	٠,٠٥
١٢	4.48	0.975	2.78	1.396	5.20	٠,٠٥
١٣	4.15	1.231	3.07	1.385	3.01	٠,٠٥
١٤	3.96	1.344	2.81	1.442	3.03	٠,٠٥
١٥	3.59	1.394	2.52	1.369	2.86	٠,٠٥
١٦	4.04	1.400	2.63	1.445	3.63	٠,٠٥
١٧	4.04	1.400	2.63	1.445	2.27	٠,٠٥
18	4.11	1.188	2.48	1.477	4.47	٠,٠٥
19	4.33	1.074	3.11	1.577	3.33	٠,٠٥
20	3.56	1.311	2.70	1.514	2.21	٠,٠٥
21	4.19	1.241	3.30	1.436	2.43	٠,٠٥
22	4.11	1.121	2.93	1.439	3.38	٠,٠٥
23	3.22	1.625	2.85	1.512	*0.87	٠,٠٥
٢٤	3.48	1.451	2.48	1.528	2.47	٠,٠٥
٢٥	4.07	1.207	2.96	1.192	3.40	٠,٠٥
٢٦	4.70	0.669	2.48	1.451	7.23	٠,٠٥
٢٧	4.00	1.074	2.48	1.424	4.42	٠,٠٥
٢	4.41	1.047	2.85	1.379	4.67	٠,٠٥

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
٨						
٢٩	4.81	0.483	3.19	1.331	5.98	٠,٠٥
٣٠	4.11	1.251	3.07	1.328	2.95	٠,٠٥
٣١	3.63	1.523	2.15	1.134	4.05	٠,٠٥
٣٢	2.67	1.617	2.78	1.625	*0.25	٠,٠٥
٣٣	4.70	0.669	2.48	1.451	7.23	٠,٠٥
٣٤	2.96	1.556	2.81	1.642	*0.34	٠,٠٥
٣٥	4.19	1.469	3.15	1.406	2.65	٠,٠٥
٣٦	4.37	1.149	3.19	1.642	3.07	٠,٠٥
٣٧	3.26	1.509	2.41	1.366	2.17	٠,٠٥
٣٨	3.70	1.564	2.70	1.489	2.41	٠,٠٥
٣٩	4.26	1.196	2.44	1.311	5.31	٠,٠٥
٤٠	4.30	1.068	3.26	1.457	2.98	٠,٠٥
٤١	4.30	1.137	2.44	1.528	5.05	٠,٠٥
٤٢	2.56	1.672	2.96	1.454	*0.96	٠,٠٥
٤٣	3.63	1.597	2.70	1.489	2.20	٠,٠٥
٤٤	4.37	1.149	3.04	1.400	3.83	٠,٠٥
٤٥	4.52	1.051	2.93	1.466	4.59	٠,٠٥

*** القيم التائية الجدولية بدرجة حرية (52) عند مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.01)** ,وبذلك عدة الفقرات مميزة ، باستثناء الفقرات(٧، ٩، ١١، ٢٣، ٣٢، ٣٤، ٤٢) كان القيمة التائية المحسوبة لهم أقل من القيمة الجدولية وبذلك عدة غير مميزة واستبعدت من الخصائص السايكومترية اللاحقة.

الجدول (٨) : قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الأمن العاطفي

* من الجدول(٨) نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط بيرسون المحسوبة عند كل فقرة هي أكبر من قيمة معامل ارتباط

الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون علاقة الفقرة بالمقياس		الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون علاقة الفقرة بالمقياس	
			المحسوبة	الجدولية				المحسوبة	الجدولية
١	3.71	1.343	0.458		٢٤	3.08	1.489	0.312	
٢	3.65	1.250	0.469		٢٥	3.48	1.389	0.392	
٣	3.31	1.495	0.352		٢٦	3.82	1.417	0.521	
٤	3.20	1.443	0.324		٢٧	3.41	1.415	0.471	
٥	3.80	1.378	0.238		٢٨	3.52	1.460	0.432	
٦	3.61	1.456	0.347		٢٩	3.90	1.322	0.480	
٨	3.18	1.459	0.271		٣٠	3.65	1.388	0.356	
١٠	3.37	1.488	0.315		٣١	3.36	1.501	0.398	
١٢	3.95	1.298	0.459		٣٥	3.61	1.510	0.264	
١٣	3.78	1.323	0.393		٣٦	3.69	1.574	*0.١٩٥	
١٤	3.18	1.507	0.306		٣٧	2.80	1.544	0.286	
١٥	3.07	1.533	0.288		٣٨	3.24	1.538	0.309	
١٦	3.68	1.406	0.374		٣٩	3.16	1.555	0.443	
١٧	3.48	1.382	0.317		٤٠	3.59	1.386	0.292	
١٨	3.41	1.443	0.481		٤١	3.48	1.514	0.481	
١٩	3.84	1.324	0.382	٠,١٩٧	٤٣	3.11	1.569	0.250	٠,١٩٧
٢٠	2.90	1.467	0.292		٤٤	3.60	1.393	0.344	
٢١	3.87	1.292	0.312	(٠,٠٥)					(٠,٠٥)
٢٢	3.64	1.322	0.262		٤٥	3.69	1.475	0.414	
				(98)	المجموع	149.78	19.947		(98)

بيرسون الجدولية البالغة(٠,١٩٧) عند مستوى دلالة(٠,٠٥) و درجة حرية(٩٨) بمعنى أن الفقرات ذات اتساق داخلي مقبول، باستثناء الفقرات(٧، ٩، ١١، ٢٣، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٤٢) حيث كانت قيمة معامل ارتباط بيرسون المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية .

ثبات المقياس (طريقة إعادة الاختبار)

لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة طبق مقياس الأمن العاطفي على عينة مكونه من (50) طالبة اختيرن من ثانوية المروج الخضراء للبنات، وإعادة تطبيقه على نفس الطالبات بعد مضي أسبوعين على التطبيق الأول، وحسب معامل ارتباط بيرسون وبلغ (٠,٧٩)، وتعد هذه القيمة مؤشرًا جيدًا على استقرار إجابات الطالبات على المقياس الحالي عبر الزمن ، وقد حسبت الباحثة الاتساق الداخلي لمقياس الأمن العاطفي ، باستعمال إجابات

الطالبات في التطبيق الأول في حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار للعينة البالغ حجمها (٥٠) طالبة وباستعمال معادلة الفا كرونباخ بلغ معامل الثبات (٠,٨٢) وهو معامل ثبات جيد .

مقياس الأمن العاطفي بصيغته النهائية:

يتألف مقياس الأمن العاطفي بصيغته النهائية من (٣٨) فقرة ،وأمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة (تنطبق عليَ بدرجة كبيرة، تنطبق عليَ، محايد , لا تنطبق عليَ,لا تنطبق عليَ بدرجة كبيرة)، يعطى لها عند التصحيح(١,٢,٣,٤,٥) على التوالي تحصل الطالبة على أعلى درجة (١٩٠) واقل درجة (٣٨) وبالتالي فإن الوسط الفرضي للمقياس بلغ (١١٤) .

بناء برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي لتنمية الأمن العاطفي لدى الطالبات في المدارس الإعدادية.

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي على الإجراءات الآتية:-

- الاطلاع على الأدبيات الخاصة ببناء البرامج الإرشادية.
- اعتماد نتائج مقياس الأمن العاطفي الذي طبق على العينة المختارة (100) طالبة من طالبات المدارس الإعدادية والذي أفرز الطالبات اللواتي لديهن نسبة منخفضة من الأمن العاطفي.
- اعتمدت الباحثة عند بنائها البرنامج الإرشادي على نظرية مارشا لينهان (MarshaLinehan) في العلاج السلوكي الجدلي للبرنامج الإرشادي ، كما اعتمدت الباحثة على خطوات (Boders&Drury:1992)، في بناء البرنامج الإرشادي وذلك لأنه يحتاج إلى تكاليف وجهد أقل في تنفيذ البرنامج، وكذلك يعد هذا الأنموذج من النماذج الشاملة لمضامين العملية الإرشادية، فضلًا عن سهولة تطبيقه ويمكن تطبيقه بشكل جمعي في المؤسسات التربوية والتعليمية ، وتكون خطواته .

الخطوة الأولى تحديد الاحتياجات Needs Assessment

حددت الباحثة حاجات الطالبات من خلال إجاباتهن على مقياس الأمن العاطفي، طبق المقياس على عينة بلغت (100) طالبة، وقامت الباحثة باحتساب درجات استجابة الطالبات على فقرات مقياس الأمن العاطفي وذلك باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

الخطوة الثانية تحديد عناوين الجلسات Determine Addresses of Sessions

حددت الباحثة عناوين الجلسات الإرشادية من خلال الاعتماد على جميع فقرات المقياس عن طريق تحويل الفقرات إلى عناوين جلسات إرشادية ، إذ تم عرض عناوين الجلسات على مجموعة من الخبراء و المحكمين ، وذلك من أجل الحكم على مدى ملاءمة عناوين الجلسات للفقرات مع تعديل بعض عناوين الجلسات.

الخطوة الثالثة تحديد وكتابه الأهداف Determine and Write Goals

إن تحديد أهداف البرنامج الإرشادي يعد من الخطوات المهمة في العملية الإرشادية , إذ يقسم الهدف العام في البحث على قسمين وهما هدف عام يكون للبرنامج الإرشادي , و هدف خاص يكون لكل جلسة إرشادية .

الخطوة الرابعة تحديد نشاطات (البرامج) لتحقيق الأهداف الموضوعة Develop actives (program) to meet goals and objective

أ. تم الإفادة في تحديد النشاطات من خلال الاطلاع على:
١- الأساليب المستعملة في العلاج الجدلي السلوكي .
٢- خبرة الأساتذة المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي.

الخطوة الخامسة تقويم النتائج Evaluate Results

يكمن الهدف الأساس من تقويم البرنامج، في الإصلاح والتعديل والتصحيح وتلافي وجه النقص في الوسائل وطرائق تنفيذها وتتم عن طريق تحديد أسئلة والإجابة عليها (زهران، 1980: 225)، فإذا ما تحققت الأهداف فينعكس ذلك بالضرورة على التغيرات المرغوبة التي ستطرأ على سلوك الفرد، وقد تضمن البرنامج ثلاثة أنواع من التقويم هي التقويم التمهيدي Preliminary Evaluation , و التقويم البنائي Constructive Evaluation, والتقويم النهائيSummative Evaluation .

تطبيق البرنامج الإرشادي

طبق البرنامج الإرشادي على عينة البحث من خلال اختيار الطالبات اللواتي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس الأمن العاطفي والبالغ عددهن (١٤) طالبة قسمن على مجموعتين عشوائيًا، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (7) طالبات لكل مجموعة، إذ تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج الجدلي السلوكي ، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي برنامج إرشادي.

حددت عدد الجلسات بـ(١٠) جلسات إرشادية بواقع جلستين أسبوعيًا ، الاثنين والأربعاء ، حُدد يوم الاثنين الموافق٢٦/ ٢/ ٢٠٢٤موعدًا للجلسة الأولى للمجموعة التجريبية .

الوسائل الإحصائية: Statistical Means : استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) .

البرنامج الإرشادي

إن البرنامج الإرشادي يكون مخططا و منظما في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا أو جماعيا للأفراد في المؤسسات المختلفة بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السليم والتوافق النفسي , إذ يتضمن البرنامج مزيجا متداخلا من مجالات النشاط والعلاقات والتجارب والخبرات التي يمر بها أعضاء المجموعة الإرشادية بصفتهم أفرادا أو أعضاء في جماعة تساعد في تطوير نموهم بدنيا،

واجتماعيا، ونفسيا بالاعتماد على الجلسات الإرشادية لتحصين الأفراد من بعض الأنماط السلوكية وتغيير البعض الآخر (القره غولي، ٢٠١٩ : ٨٢) .

ومن هذه الجلسات الإرشادية التي يتضمنها البرنامج الإرشادي

الجلسة الثامنة: الوعي العاطفي مدة الجلسة: 45-60 دقيقة

الحاجات	- مناقشة التدريب البيتي، وتعريف الطالبات بمعنى الوعي العاطفي ؟ - توضيح أهمية تمتع الطالبات بالوعي العاطفي. - تساعد المرشدة الطالبات على الالتزام بعادات سلوكية تساهم في تنمية الوعي العاطفي لديهن .
هدف الجلسة	- تعريف الطالبات بكيفية الحفاظ على البقاء بحالة من الوعي والاتزان العاطفي
الفنيات والأنشطة	- اليقظة العقلي , التنظيم العاطفي , الفعالية الشخصية .
التقويم البنائي	- تلخص المرشدة مع الطالبات محتوى الجلسة، و ما مدى أهمية شعورهن بالوعي العاطفي؟
التدريب البيتي	- تطلب المرشدة من الطالبات ذكر نماذج من السلوك تمثل انخفاض الوعي العاطفي من خلال تجاربهن السابقة .

الجلسة الثامنة: الوعي العاطفي

- تقوم المرشدة بمناقشة التدريب البيتي وتقديم التعزيز لمن قام بتنفيذه، ثم تعرف الوعي العاطفي بأنه القدرة على التعرف على العواطف التي يشعر بها الإنسان وتفسيرها وتحليلها بشكل صحيح. وهو عملية متعلقة بالذات والآخرين تساعد الفرد على التعرف على مشاعره وتحديد أسبابها والتعامل معها بشكل صحيح , كما يتضمن الوعي العاطفي القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتفاعل معهم بشكل فعال.
- ثم تقوم المرشدة بتوضيح أهمية الوعي العاطفي للطالبات، إذ يعد مهمًا للغاية في الحياة اليومية، فهو يساعد الطالبات على تحسين الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والتي تودي إلى تحقيقهن نوع من التوازن بين إدراك الطالبات الحاجات العاطفية و الاجتماعية وحفاظهن على ديمومة هذا التوازن، كما أن الطالبات عندما يتمتعن بالوعي العاطفي ، يكن أكثر تمتعا بعلاقات اجتماعية وأسرية سليمة تزيد من قدرتهن على التعلم والتفوق..
- تساعد المرشدة الطالبات على الالتزام بعادات سلوكية جديدة تساهم في تحسين مستوى جيد من الوعي العاطفي لديهن ,من خلال تنفيذ فنية اليقظة العقلية بالاعتماد على ممارسة التأمل والاسترخاء، وذلك من خلال الجلوس في مكان هادئ والتركيز على التنفس وتفريغ العقل من الأفكار السلبية .وممارسة الهوايات والأنشطة المحببة مع الأهل والمقربين , يمكن التعبير عن المشاعر بشكل صحيح الإنسان تحسين الوعي العاطفي بالاعتماد على فنية الفعالية الشخصية عن طريق التعبير عن المشاعر بشكل صحيح، وذلك من خلال التحدث مع الأشخاص المقربين ومشاركتهم ما يجول في الذهن ، والاستماع لآرائهم ونصائحهم. كما يمكن للطالبات تحسين الوعي العاطفي عن طريق تنمية التفكير الإيجابي، حيث يمكن لهن التركيز على المشاعر المرتبطة بالمواقف الإيجابية في حياتهن والابتعاد عن التفكير السلبي والتشاؤم المرتبطة بخبرات سلبية سابقة .

- **التقويم البنائي:** تلخص المرشدة مع الطالبات ما دار في الجلسة، وما مدى أهمية شعورهن بالوعي العاطفي ؟
- **التدريب البيتي**: تطلب المرشدة من الطالبات ذكر نماذج من السلوك تمثل انخفاض الوعي العاطفي من خلال تجاربهن السابقة .
- **عرض النتائج ومناقشتها**

يتضمن هذا الجزء من البحث عرضًا للنتائج التي توصل إليها على وفق أهداف البحث الحالي وهي:- التعرف على فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي لدى الطالبات في المرحلة الإعدادية من خلال اختبار الفرضية الصفرية الآتية:

١- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة , و لاختبار صحة الفرضية الأولى استخدم اختبار مان ونتي Mann–Whitney *U* test ,إذ ظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (0) , وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (7-7)،وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة بمعنى هناك فرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين في تنمية الأمن العاطفي حسب المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية , وكما موضح في الجدول (٩).

الجدول(9)

نتائج اختبار مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية الأمن العاطفي

المجموعتين	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني		Sig.	الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
التجريبية	٧	77	11	٠	٨ (٠,٠٥) (٧-٧)	0.005	دال إحصائيا
الضابطة	٧	28	4				

٢- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الأمن العاطفي لدى طالبات المجموعة التجريبية , ولاختبار صحة الفرضية الثانية استخدم اختبار ولكوكسن **Wilcoxon** إذ ظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (0) , وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢) عند مستوى دلالة (0.05) اختبار ذو نهايتين بدرجة حرية (7)، والذي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح نتائج الاختبار البعدي، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة وكما موضح في الجدول (١٠).**جدول(١٠)**

نتائج اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	– بعدي قبلي	عدد الرتب	مجموع الرتب	متوسط	قيمة ولكوكسن		Sig.	الدلالة
					المحسوبة	الجدولية		

				الرتب				
القبلي	الرتب السالبة	0	٠	٠	0	2 (٠,٠٥) (٧)	٠,٠١٨	دال إحصائيا
البعدي	الرتب الموجبة	7	28	٤				
	الكلي	7						

٣- لا توجد فاعلية لأسلوب العلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، المجموعة التجريبية يساوي أو أكبر من نسبة بلاك المعدلة والبالغة (1.2).

جدول (١١) : فاعلية البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية باستعمال معادلة الكسب لبلاك

المجموعة	متوسط التطبيق القبلي	متوسط التطبيق البعدي	الدرجة القصوى للمقياس	نسبة الفاعلية	المعيار
التجريبية الثانية	١٠٠,٧١	170.14	١٩٠	١,١٤٩٣	1.2

يتبين من الجدول أعلاه أن نسبة الكسب المعدلة (لبلاك) في الأمن العاطفي لدى طالبات الإعدادية في المجموعة التجريبية التي استعملت البرنامج الإرشادي للعلاج السلوكي الجدلي (مارشا لينهان) بلغت (٣,٨٨) وهي أعلى من نسبة الكسب المعدلة التي حددها (بلاك) وهي (1.2) مما يشير فاعلية البرنامج الإرشادي على وفق العلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المجموعة التجريبية من طالبات المدارس الإعدادية، أي ترفض الفرضية الصفرية وذلك لأن هناك فاعلية للعلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي لدى الطالبات في المدارس الإعدادية .

مناقشة النتائج :-

بعد استعراض النتائج التي توصلت إليها الباحثة , يتضح فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية في المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة على النحو الآتي:

فيما يتعلق بفاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج السلوكي الجدلي فقد اتضح فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال الفروق في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، وتؤكد لينهان بأن العلاج السلوكي الجدلي (DBT) هو الأكثر فاعلية مع الأفراد الذين يعانون من مشاكل اختلال التنظيم العاطفي بشكل كبير , إذ إنهم عرضة إلى الإصابة بمشاعر الحزن والاكتئاب وفقدان الأمن العاطفي والانسحاب الاجتماعي والضيق النفسي بسبب التجارب المؤلمة التي يمرون بها في مرحلة الطفولة كأسلوب معاملة الأبوين مما يؤدي إلى اختلال العلاقات مع المحيطين به في الأسرة أو المدرسة مستقبلًا , حيث يشعرون بعدم السيطرة على استجاباتهم العاطفية تجاه الآخرين , ونتيجة لذلك فإنهم غالبا ما يتصرفون بطريقة اندفاعية في محاولة لتخفيف من شعورهم بالضيق (LAWSON, 2020, p. 114) .

وترى الباحثة أن التغيير يجب أن يكون في استجابة الطالبات للمواقف وليس في الأحداث والمواقف التي يمرن بها, وتؤكد على ضرورة توجيه و مساعدة الطالبات على تقبل المواقف والتجارب و التركيز على

الوقت الحاضر بدلا من الانغماس بالأفكار والمشاعر السلبية المرتبطة بالتجارب الماضية , من خلال الاستعانة بالفنيات الإرشادية لتنمية مشاعر الأمن العاطفي لديهن وجعلهن يركزن على مستقبلهن الدراسي الحالي بدلا من التفكير في التجارب الحياتية والأسرية الماضية المرتبطة بالحزن والحرمان, وعلى تنظيم طريقة تفاعلهن مع أفكارهن ومشاعرهن المرتبطة بالأحداث اليومية الخاصة بالأسرة أو المواقف الدراسية بطريقة أكثر مرونة تساهم في التخلص من القلق والتفكير السلبي المرهق والخوف من الفقدان ومن الأرق والعزلة الاجتماعية، بالتالي فإن تحقيق الصحة النفسية لدى الطالبات سيؤدي إلى رفع المرونة النفسية لدى الطالبات وبالتالي تنمية مستويات الأمن العاطفي لديهن ، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الجدلي السلوكي للينهان ، يركز على تقبل الطالبات للأحداث والتجارب والأفكار والمشاعر كما هي دون محاولة تغييرها أو تفسيرها من خلال استخدام العمليات الجدلية التي تؤدي دورًا أساسيًا في مساعدة الطالبات على إحداث التوازن في استجابات الطالبات للمواقف التي يمرن بها وزيادة تنظيمهن العاطفي والإدراكي بالتعرف على المحفزات التي تؤدي إلى حالات رد الفعل لديهن , ومن خلال المساعدة في تقييم مهارات التأقلم لديهن التي يجب تطبيقها في تسلسل الأحداث والأفكار والمشاعر والسلوكيات لمساعدتهن في تجنب ردود الفعل غير المرغوب فيها , وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كوريدور,بوكانيجرا,أريزا,كوينتانا,فيلالبا نينو, (Corredor Bocanegra, Ariza,Quintana, &Villalba-Niño, 2023)التي أشارت إلى أن أسلوب العلاج السلوكي الجدلي فعال في خفض الاكتئاب وخلل التنظيم العاطفي لدى المراهقين

التوصيات Recommendations

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:

١- استفادة المرشدين والمرشدات التربويين من مقياس الأمن العاطفي الذي قامت الباحثة بتكييفه للتطبيق على طالبات المرحلة المتوسطة .
٢- يمكن للمرشدين في المدارس الاعتيادية الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتطبيقه ضمن الدورات الخاصة التي تعد للطالبات اللواتي يظهر لديهن انخفاض في الأمن العاطفي ، لما لها من أثر في تنمية شعورهن بالثبات الانفعالي و التوافق النفسي والاجتماعي.

المقترحات Suggestions

١- إجراء دراسة تجريبية تتناول التعرف على فاعلية أسلوب العلاج السلوكي الجدلي في تنمية الأمن العاطفي لدى الطلبة الأيتام .
٢- إجراء دراسة مماثلة في تنمية الأمن العاطفي لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .

المصادر

البياتي ,س .ه . .(2014) .*الأمن العاطفي وعلاقته باضطراب السلوك التواصلي*.رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد كلية الآداب .

التربية ,و .(1981) .*نظام المدارس الثانوية في العراق* .
الرحيم، ,ا .ف .(2013) .*الإرشادالنفسي والتربوي*.عمان .الأردن :دار الحامد.
الطيف ,ا .ا .(2018) .*إرشاد الموهوبين والمتفوقين* .*ط*. .*3*دار المسيرة.
فهيم ,ك .(2014) .*المشاكل النفسية للمراهق* .*ط*. *2شبرا* .القاهرة :دار نوبار للطباعة .
كاظم ,ا .م .(2016) .*إرشاد الأزمات*.عمان .الأردن :مركز ديبونو لتعليم التفكير.
كاظم ,ج .ع .(1989) .*مناهج البحث في التربية وعلم النفس*.القاهرة :دار النهضة العربية.
كمال ,ا .م .(2005) .*مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية* .*ط*.*3*الاسكندرية ، مصر :دار المعرفة الجامعية .
كمال ,ا .م .(2005) .*مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية* .*ط*.*3*الاسكندرية ، مصر :دار المعرفة الجامعية .
محمد ,م .ح .(2017) .*مشاكل الطلاب الموهوبين في المدرسة وكيفية علاجها* .دار المحرر الأدبي.
.دار دجلة :الأردن .عمان . *1ط* .*التوجيه والإرشاد السلوكي والنفسي للطلاب* .(2016) .م .م ,موسى
.منشورات جامعة دمشق :دمشق.*كلية التربية :الأسس العامة للتوجيه والإرشاد* .(2010) .ر .ا ,نائل
.دار دجلة :الأردن .عمان.*مقدمة في مناهج البحث العلمي* .(2008) .ر .ا ,يونس

Allen, M. J. (1979). *Introduction to measurements Theory.* California: California. Brook –Cole California.

Borders, L. .. (1992). *Comprehensive school counseling programs . A review for policymakers and Practitioners ..Vol 70.* Journal of counseling and Development.

Bowlby, J. (1984). *Attachement et perte. Volume 3, La perte : tristesse et depression . .* traduction : Didier. E, paris, PdF. Londres : The Hogarth Press : The Institute of Psycho -Analysis, 1980.

Chugani, C. (2015). *Dialectical Behavior Therapy in College Counseling Centers: .* Current Literature and Implications for Practice .

Corso, D. (2017). *Stronger than BPD The gils & guide to taking control of intense emotions drama & chaos using DBT.* New Harbinger: New Harbinger Publications.

Cummings, E. M. (1998). *Exploring children's emotional security as a mediator of the link between marital relations and child adjustment. , 69.* Child Development.

Dahlin, K. (2022). *THE DBT SKILLS WORKBOOK FOR TEENS.* Teen Thrive is a best-selling publisher of fun and unique books designed for teens, tweens, and their caregivers.

Davies, P. T.-A. (2007). *Advances in the formulation of emotional security theory: An ethologically-based perspective. , 35.* Advances in Child Development and Behavior.

Davies, P. T.-A. (2007). *Advances in the formulation of emotional security theory: An ethologically-based perspective. , 35.* Advances in Child Development and Behavior.

Davies, P. T.-A. (2007). *Advances in the formulation of emotional security theory: An ethologically-based perspective. 35, .* Advances in Child Development and Behavior.

Dykstra, E. &. (2018). *Dialectical Behavior Therapy Skills Training.* Aurora Mental Health Center: This work has been sponsored in part by Aurora Mental Health Center.

Fehling, K. &. (2023). *Self –Directed DBT Skills .Regulate Intense Emotion and Create Lasting Change with Dialectical Behavior Therapy.* New York: Copyright by Penguin Random House LLC.

Granot, D. &. (2001). *Attachment security and adjustment to school in middle childhood. , 25.* International Journal of Behavioral Development.

LAWSON, D. (2020). *MENTAL HEALTH WORKBOOK 3 Books in 1. Cognitive and Dialectical Behavioral Therapy, Acceptance and Commitment therapy (CBT+DBT+ACT).*

Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder.* New York: Guilford Press.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder . .* New York: New York: Guilford Press.

McKay, M. W. (2019). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook .* Distributed in Canada by Raincoast Books. Oakland, CA.

VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology. Second Edition.* United States of America.