

الإرشاد المعرفي السلوكي لـ "بيك" ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين - مقارنة نظرية -

Beck's cognitive-behavioral counseling and its role in raising the self-esteem of adolescents - Theoretical approach -

selmarouina14@yahoo.fr	جامعة الجزائر 2، أبو القاسم سعد الله (الجزائر)	سليمة رويبة
------------------------	--	-------------

ملخص:

يعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي الذي قدمه "بيك" Beck من أبرز النماذج العلاجية في هذا الاتجاه والأكثر شيوعاً، حيث يعتبر منهجاً معرفياً، ففي الوقت الذي يركز فيه على معارف ومعتقدات الفرد في هنا والآن كسبب في اضطراب الشخصية، فإنه يستعين أيضاً ببعض الفنيات السلوكية لتعليم الفرد المهارات التي يجب أن تتغير بتغير معارفه ومدركاته عن ذاته وعن العالم والمستقبل. حيث يعمل "بيك" على الدمج بين العلاج المعرفي بفنياته المتعددة والعلاج السلوكي بما يتضمنه من فنيات، ويسعى إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً، بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي، كما يعتمد على إقامة علاقة علاجية تعاونية بين المعالج والمريض. وهذا ما أردنا توظيفه من خلال هذه الورقة البحثية من خلال معرفة دور التقنيات المعرفية السلوكية في الرفع من تقدير الذات لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد، الإرشاد المعرفي السلوكي، تقدير الذات، المراهقة.

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ " بيك " ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سلمية روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299 – 315
---	-----------------------	------------------------------	-------------------

Abstract:

Beck's Cognitive-Behavioral Counseling is considered as one of the most prominent therapeutic models in this orientation and the most common, as it is considered a cognitive approach, at a time when it focuses on the knowledge and beliefs of the individual "in the here and now" as a cause of personality disorder, it also uses some behavioral techniques to teach the individual the skills that must change with the change of his knowledge and perceptions of himself about the world and the future. Beck works to combine cognitive therapy with its multiple techniques and behavioral therapy, including its techniques, it seeks to deal with various disorders from a three- dimensional perspective, it deals cognitively, emotionally and behaviorally, so that it uses many techniques, whether from a cognitive, emotional or behavioral perspective. It also depends on establishing a cooperative therapeutic relationship between the therapist and the patient and this is what we wanted to employ through this research paper by knowing the role of cognitive-behavioral techniques in raising the self- esteem of the adolescent

Keywords: Counseling, Cognitive-behavioral counseling, Self-esteem , Adolescence.

مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من مراحل النمو الحساسة نظرا لمختلف التغيرات الجسدية و النفسية التي تطرأ عليها، وتنعكس على المعاش النفسي للمراهق ، حيث يشعر بحالة من عدم الاتزان النفسي و الانفعالي بسبب عدم اكتمال النضج الفكري الذي يمكنه من استيعاب وضبط انفعالاته وتوجيهها، بينما كان المراهق في مرحلة الطفولة في تبعية و اعتماد على الوالدين ، أصبح الآن يعيش أحاسيس جديدة لم يعهدها من قبل، فيتغير الجسد والتفكير والميول، والاتجاهات والحاجات، حيث يتفاجئ المراهق لكل هذه التغيرات، ويشعر كأنه رجل و الفتاة كأنها امرأة، نتيجة للإفرازات الهرمونية التي تتزامن مع فترة البلوغ والتي تثير فيه أحاسيس مغايرة تماما ، فيجد نفسه و كأنه يكتشف جسده لأول مرة ، يعيش تقلبات متتالية قد تكون مزعجة و متناقضة ، لديها علاقة مكتملة لمراحل النمو السابقة، فمواجهة أفكارهم بالواقع يسبب لهم في غالب الأحيان صراعات و اضطرابات علائقية وقد يجد بعض المراهقين صعوبة في التكيف مع هذه التغيرات وكيفية التعامل معها ، و إدراكها بطريقة صحيحة و بالتالي يعيش صراعا يؤثر على استقراره الداخلي و الخارجي .

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ "بيك" ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سليمة روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299- 315
---	-----------------------	------------------------------	------------------

و من بين الأسباب التي أدت بنا إلى دراسة هذا الموضوع هو معاناة المراهق من مشكلة نقص تقدير الذات نتيجة لعوامل متنوعة مثل: الظروف الاجتماعية والاقتصادية، والعوامل الوراثية أحيانا لها دخل كبير و أيضا الطفولة التوسع التي يتعرض فيها الطفل إلى القسوة، الحرمان وسوء المعاملة إلى جانب الكثير من المشكلات الناتجة عن الدوافع الكامنة في تصرفات الآباء مع أبنائهم والتي تجعلهم ينجحون أسلوبا خاطئا في التربية و الإرشاد . ويعتبر عالم النفس الاجتماعي "كولي Cooley" (1902) من الأوائل الذين ساهموا في دراسة الذات وهو صاحب الرأي المشهور "إن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه، ومفهوم مرآة الذات هو أن الفرد يرى نفسه بالطريقة التي يراه بها الآخرون. (سويف، مصطفى (1966)، ص181). وقد يختلف تقدير الفرد لذاته في المواقف المختلفة تبعا لتغير مفهومه عن ذاته من خلال علاقاته الشخصية بالآخرين، والفرد يميل إلى مقارنة نفسه بمن حوله إذا احتاج تقديرا لذاته فقد يقدر ذاته بدرجة عالية إذا كانت هذه العلاقة إيجابية، ويقدر ذاته بشكل سالب إذا كان تقدير الآخرين له سلبا في هذا الموقف. وكلما كان تقدير المراهق لذاته سلبا ازدادت حاجته للإرشاد النفسي وخاصة الإرشاد المعرفي السلوكي حيث يعتبر شكلا من أشكال الإرشاد النفسي ، فهو يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها ، وإعطاء المعاني لخبراته المتعددة ، ويعتمد على تصحيح التشغيل الخاطئ للمعلومات وتعديل الاعتقادات المختلفة وظيفيا والتي تعمل على الإبقاء على أنماط السلوك والانفعالات ، وبذلك يشمل التغير لدى الفرد جوانب معرفية وسلوكية وانفعالية . ويعتقد بيك :Beck أن الإنسان يشوه المعلومات ويدرك الأشياء بطريقة خاطئة ، الأمر الذي يترتب عليه تفكير خاطئ ، وغير وظيفي ، استنادا إلى ذلك يتمثل الهدف الأساسي من الإرشاد المعرفي في مساعدة الشخص على التعامل بواقعية مع خبراته وتغيير أنماط تفكيره وإدراكه للأمور .

وتبقى الأساليب المعرفية القائمة على الاتجاه المعرفي السلوكي من أهم الأساليب العلاجية المتبعة في الوقت الحاضر في رفع تقدير الذات لدى المراهقين .

أولا : الإشكالية:

لقد أوضحت دراسة " بارنهارت Barnhart1982" أن الأفراد ذوي تقدير الذات العالي يركزون على المشكلة في تعاملهم مع الضغوط ، وأن ذوي تقدير الذات الواطئ يركزون على الانفعال في تعاملهم مع ما يواجههم من ضغوط، وقد تبين أن الانخفاض في تقدير الذات يؤدي إلى القلق، كما أن ذوو تقدير الذات الواطئ سريعي التأخر وشديدي الحساسية اتجاه اللوم والنقد ، ويميل انجازهم للمهمات إلى أن يكون ضعيفا ويظهرون اضطرابا عاليا عندما يكتشفون أي شيء غير مقبول عن أنفسهم .

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ " بيك " ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سلمية روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299- 315
---	-----------------------	------------------------------	------------------

وتشير الأبحاث والدراسات إلى أن الشخص الذي يقدر ذاته شخصا واثقا من نفسه ويحترمها ويثق بالآخرين ويحترمهم ويكون متوافق مع نفسه ومجتمعه وله القدرة على التعامل الناجح في الحياة ، ويشير " وايلي Wylie " أن تقدير الذات هو نظرة الفرد الشخصية لذاته الفعلية والحقيقية وفهم الشخص لنفسه .

ويرى " كوبر سميث " 1967 Cooper Smith إلى تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبفسه ويعمل على المحافظة عليه ، ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته . كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء. أي تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها ، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة .

كما تعد المراهقة مرحلة انتقالية خطيرة من عمر الإنسان ، فالمرهق ينتقل في هذه المرحلة من طور كان يعتمد فيه على الغير إلى طور أصبح يعتمد فيه على نفسه ، و على هذا الممر الواقع بين مرحلتين يمر الطفل في دور المراهقة ، و هذه الفترة من العمر تسمى مرحلة المراهقة ، أو مرحلة الشباب كما سماها "أرنولد كازل " Arnold Qesell " أو مرحلة الفتوة كما يسميها بعض العلماء ، و هي مرحلة تتسم بالثورة و القلق و الصراع . (كاظم، محمود(2013)،ص99) وتعتبر المراهقة من أهم مراحل النمو الإنساني ، و قد وجه الكثير من علماء النفس اهتمامهم اتجاه دراسة هذه المرحلة العمرية من حياة الإنسان ، إدراكا بأن المراهقة تعد في نظر البعض منهم الميلاد الثاني للشخصية الإنسانية، فالعمل الصحيح لفهم طبيعة المرحلة هو السبيل الأمثل لتهيئة الفرص المناسبة للمراهقين للتمتع بالصحة النفسية. وبالتالي يمكن لهم أن يتكيفوا مع الحياة الإنسانية بأشكالها المتعددة .

كما أن مرحلة المراهقة من أشد الفترات إرهاقا للفرد نتيجة التغيرات المتسارعة والمتلاحقة والمتعددة (جسمية ، اجتماعية ، عقلية) و التي تؤثر على سلوكه و قيمه و اتجاهاته وتضاعف من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها . (طوبال، فهيمة (2017)، ص21). و هذا ما يشعر المراهق بالقلق على ذاته من خلال تقييمه لها ، والتحدث إليها بطريقة أكثر سلبية والمتضمن استحواد فكرة الخوف من الأذى وتوقعاته السلبية. فتظهر الحساسية الزائدة والمخاوف غير الواقعية، ونقص الثقة بالنفس، والخوف من المواقف الجديدة (عبد الخالق، أحمد(1990) ، ص24).

ويتدخل الإرشاد النفسي لمساعدة الأفراد الذين يعانون من المفاهيم السلبية لذواتهم و غيرها من المشكلات التي تعترض الفرد و التي قد يكون مصدرها اجتماعيا أو أسريا أو دراسيا ، كل هذا يستلزم حاجة ملحة للإرشاد لتخليصه مما من شأنه أن يهدد أمن الإنسان وسعادته وتوافقه مع نفسه ومع المجتمع .لذا تبيننا نظرية " بيك " للإرشاد المعرفي السلوكي و هي شكل من أشكال الإرشاد النفسي ، فهو يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ "بيك" ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سلمية روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299- 315
---	-----------------------	------------------------------	------------------

لها ، وإعطاء المعاني خبراته المتعددة ، ويعتمد على تصحيح التشغيل الخاطئ للمعلومات وتعديل الاعتقادات المختلفة وظيفيا والتي تعمل على الإبقاء على أنماط السلوك والانفعالات ، وبذلك يشمل التغيير لدى الفرد جوانب معرفية وسلوكية وانفعالية . (عادل عبد الله، محمد (2000)، ص21)

كما يستخدم الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل أفكار كل الأشخاص وهو بذلك يشمل الأطفال والمراهقين والكبار ، وهو إستراتيجية تصلح لتعديل سلوك الفرد من خلال تعديل أفكاره واعتقاداته وتصوراته كما يعد أحد الأشكال العلاجية الحديثة ، بل ومن أكثر الأساليب العلاجية المستخدمة في الفترة الأخيرة ، في علاج الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب ، وغير ذلك من الاضطرابات وذلك عن طريق تعديل الطريقة التي يفكر بها العميل نحو ما سماه رواد التوجه المعرفي بالثالوث المعرفي (الذات ، العالم والمستقبل) . (مرسي ،أبو بكر (2002) ، ص 147)

و عليه تحدّدت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :

- هل للإرشاد المعرفي لـ "بيك" دور في رفع تقدير الذات لدى المراهق ؟

و يتفرع عن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية :

- ما المقصود بالعلاج المعرفي ؟

- ما هو الاتجاه المعرفي لـ "بيك" ؟

- ما هي التقنيات المعرفية التي تساهم في رفع تقدير الذات لدى المراهق ؟

ثانيا : تحديد المفاهيم :

1. الإرشاد النفسي : يعرف الإرشاد على أنه عملية تعليمية تساعد الفرد على فهم نفسه وجوانب شخصيته وتساعد على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بدقة وموضوعية حتى يستطيع أن ينمو نموا شخصيا واجتماعيا وتربويا ومهنيا ويتم ذلك من خلال علاقة إنسانية بينه وبين المرشد النفسي الذي يقوم بالعملية الإرشادية وصولا إلى تحقيق الغاية المرجوة (الجبوري علي، محمود الجبوري، كريم فخري (2014)، ص154).

2. الإرشاد المعرفي السلوكي : يعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي شكل من أشكال الإرشاد النفسي، يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها، وإعطاء المعاني خبراته المتعددة، ويعتمد على تصحيح التشغيل الخاطئ للمعلومات، وتعديل الاعتقادات المختلفة وظيفيا والتي تعمل على الإبقاء على أنماط السلوك والانفعالات، وبذلك يشمل التغيير لدى الفرد جوانب معرفية وسلوكية وانفعالية. (عادل عبد الله، محمد (2000)، ص21).

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ "بيك" ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين - مقارنة نظرية -	المؤلفة: سلمية روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299 - 315
--	-----------------------	------------------------------	-------------------

3. تقدير الذات: يعرفها "كوبر سميث" بأنها تقييم الفرد لنفسه و بنفسه ويعمل على الحفاظ عليه ، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية (طرح، سميرة (2013)).

4. المراهقة : يعرفها "انجلش" هي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلا وتصبح الفتاة المراهقة امرأة ويحدث فيها كثيرا من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية و العقلية و الجسمية ، و يحدث هذا النمو في أوقات مختلفة في الوظائف المختلفة ، و لذلك فإن حدودها لا يمكن أن تكون حدودا وضعية أو متعارف عليها تقليديا بين علماء النفس .(واطسون ، ليندجوينهري (2004)،ص185)

ثالثا: الإطار النظري لـ بيك

1. الارشاد المعرفي عند بيك:

يعد النموذج الذي قدمه "آرون بيك" من أبرز النماذج الإرشادية المعرفية السلوكية شيوعا، وهو يسلم بأن الأمزجة النفسية والمشاعر السالبة تكون نتاجا لمعارف محرفة ولا عقلانية، كما أن الأبنية المعرفية تميز الاضطرابات الانفعالية وتؤثر على إدراكات الفرد وتفسيراته للأشياء، حيث أن ما يفكر فيه الفرد وما لديه من اتجاهات وآراء هي أمور وثيقة الصلة بسلوكه الصحيح أو المريض.

ويهدف هذا الأسلوب الإرشادي إلى إزالة الألم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق و كرب وذلك من خلال التعرف على المفاهيم والإشارات الذاتية الخاطئة وتحديد العمل على تصحيحها وتعديلها استنادا إلى أن الاستجابات الانفعالية التي أتت بالعميل إلى الإرشاد تعد نتاج تفكيره الخاطيء، ولذا فإن تعديل السلوك يعتمد على تعديل التفكير. (عادل عبد الله، محمد (2000)،ص ص 59 - 60).

كما يعتقد "بيك" Beck أن الإنسان يشوه المعلومات ويدرك الأشياء بطريقة خاطئة، الأمر الذي يترتب عليه تفكير خاطيء، وغير وظيفي، واستنادا إلى ذلك يتمثل الهدف الأساسي من الإرشاد المعرفي في مساعدة الشخص على التعامل بواقعية مع خبراته، وتغيير أنماط تفكيره، وإدراكه للأمور.

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ "بيك" ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سليمة روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299 - 315
---	-----------------------	------------------------------	-------------------

ويرى آرون بيك أن الإرشاد المعرفي السلوكي يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها، ومن ثم الاضطراب الانفعالي ناتج أساسا عن اضطراب في تفكير الفرد، فطريقة تفكير الفرد وما يعتقد، وكيف يفسر الأحداث من حوله، كلها عوامل هامة في الاضطراب الوجداني.

2. جوانب التشويه المعرفي عند بيك :

- الاستدلال الخاطيء: بمعنى أن يصل الفرد إلى استنتاجات ليس لها دليل على الإطلاق.
- التجريد الانتقائي: يبني فيه الفرد استنتاجه على النواحي السلبية التي يتضمنها الموقف.
- زيادة التعميم: ومن خلاله يصدر المرء أحكاما عامة تتعلق بفشله وانعدام قيمته من حادثة واحدة.
- التضخيم والتهويل والتقليل أو التهوين: أي المبالغة من أهمية الأحداث والوقائع السلبية وعدم إعطاء أي قيمة للمعطيات الإيجابية التي ينطوي عليها الموقف.
- لوم الذات: أي توجيه النقد لها والتقليل من شأنها. (مرسي، أبو بكر(2002)، ص ص 147 - 148).

3. مراحل العلاج المعرفي : يتكون العلاج المعرفي من أربعة مراحل:

- تفسير واضح يقدم للعميل عن الروابط التي تجمع بين المعارف والأحاسيس والسلوك.
- لا بد أن يتعلم المفحوص تحديد أفكاره السلبية التي تظهر خلال حياته اليومية وأن يسجلها كتابيا.
- تتبع هذه المرحلة من الملاحظة الذاتية تغيير المعارف إلى أفكار أكثر واقعية تسمى بالبديلة ومن ثم القيام بتقدير أثرها على الحياة اليومية.
- تسجيل المعالج في نهاية كل حصة أعمال المفحوص محددة حتى يدعم تعلم المعارف الجديدة.

4. اتجاه بيك في الإرشاد المعرفي السلوكي:

أوضح "بيك" في كتابه بعنوان "العلاج المعرفي" كيفية تغيير المعارف والأفكار من خلال نماذج إشرطية، وهو ما يعتبر بمثابة استراتيجيات سلوكية، كما بين أيضا الأفكار التلقائية التي ينتج عنها التشويه المعرفي وهي تظهر فيما يلي:

- 1- التمثيل الشخصي وتفسير الأحداث من وجهة نظر شخصية (ذاتية).
- 2- التفكير المستقطب أي المرضى يفكرون بصورة متطرفة بين طرفين متباعدين.
- 3- الإستنتاج التعسفي (غير المنطقي).

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ "بيك" ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سليمة روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299- 315
---	-----------------------	------------------------------	------------------

4- التضخيم.

5- المبالغة في التعميم.

6- العجز المعرفي.

رابعا : فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي:

هناك عدد من الفنيات للإرشاد المعرفي السلوكي منها ما يعتمد على البعد المعرفي ومنها ما يعتمد على البعد الانفعالي ومنها ما يعتمد على البعد السلوكي، ومن ثم فقد تنوعت الفنيات العلاجية والإرشادية بين الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية، لذا سوف يتم عرض أغلبية الفنيات الإرشادية، المستخدمة في الإرشاد المعرفي السلوكي:

1. إعادة البناء المعرفي: توجد مجموعة من الطرق العلاجية توضع تحت مسميات العلاج بإعادة البنية المعرفية أو العلاج بالدلالات اللفظية، وتركز هذه الطرق على تعديل تفكير المسترشد واستدلالاته وافتراضاته، والاتجاهات التي تقف وراء الجوانب المعرفية لديه، وتمثل هذه الطرق ما يعرف عادة باسم العلاج الموجه بالاستبصار، وفي الواقع فإن هذه المجموعة الواسعة من الطرق لا تمثل طريقة أو نظرية واحدة للعلاج وإنما علاجات مختلفة، ورغم أنها تهتم بالجوانب المعرفية للمسترشدين بطرق تختلف من معالج لآخر مما يؤدي إلى أساليب علاجية متنوعة، وفيما يلي بعض التصورات حول الجوانب المعرفية لدى المسترشدين:

1-1 العمليات المعرفية باعتبارها أنظمة تفكير غير عقلاني: يندرج ضمن هذا التصور، ذلك النموذج الذي وصفه "ألبرت إليس" والذي يرى أن الأفكار غير العقلانية هي التي تؤدي إلى الاضطراب السلوكي والاضطراب الانفعالي.

2-1 العمليات المعرفية باعتبارها أنماط تفكير خاطئ: ويدخل في هذه المجموعة النموذج الذي قدمه "بيك" والذي يركز على أنماط التفكير المشوه أو المحرف الذي يتبناه المسترشد، وتشتمل التحريفات على استنتاجات خاطئة لا دليل لها، وكذلك على المبالغة في أهمية الأحداث ودلالاتها أو خلل معرفي أو نقص اعتبار عنصر هام في الموقف أو الاستدلال المنقسم أو رؤية الأشياء على أنها أبيض وأسود خير أو شر، صحيح أو خطأ دون وجود نقطة وسط وكذلك المبالغة في التعميم من حادث مفرد، ويدرب المسترشدون في التعرف على هذه التحريفات من خلال الأساليب السلوكية واستخدام الدلالات اللفظية.

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ " بيك " ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سليمة روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299- 315
---	-----------------------	------------------------------	------------------

1-3 الجوانب المعرفية كأدلة على القدرة في حل المشكلات ومهارات التعامل: اقترح "ديزوريلا" و "جولد فرايد" التركيز على التعرف على مهارات تكيفية ومعرفية معينة وعلى تعليم المسترشدين مهارات حل المشكلات عن طريق التعرف على المشكلة، وتوليد البدائل الخاصة بالحلول. واختيار واحد من هذه الحلول ثم اختبار كفاءة هذا الحل. (الشناوي، محروس (1996)، ص ص 136-137).

2- أسلوب حلّ المشكلات: وهي إجراءات منظمة يتمكن الفرد من خلالها من حل المشكلة التي تواجهه باختيار البديل الأفضل لحلها، كما يقصد بها قدرة الفرد على اشتقاق نتائج من مقدمات معطاة، وهي نوع من الأداء يتقدم فيه الفرد من الحقائق المعروفة للوصول إلى الحقائق المجهولة التي يود اكتشافها، وذلك عن طريق فهم وإدراك الأسباب والعوامل المتداخلة في المشكلات التي يقوم بحلها، وهي نشاط حيوي يقوم به الإنسان ويمارسه على مستويات متنوعة من التعقيد كلما كلف بأداء واجب، أو طلب منه أن يتخذ قرار في موضوع ما.

و هناك العديد من نماذج حل المشكلات، وبالرغم من تعدد هذه المناهج إلا أنها اتفقت على الخطوات الآتية:

1- تعريف المشكلة وتحديدتها بشكل دقيق.

2- جمع المعلومات.

3- اشتقاق البدائل وتقييمها.

4- اختيار الحل الأمثل وتدريب الفرد على تطبيقه.

5- تقييم النتائج.

6- إعادة العملية عند الضرورة.

وبما أن التعرف على الأسباب الحقيقية للمشكلات هو الخطوة الأولى على طريق الحل، فإن هناك عدة معايير يجب مراعاتها قبل اختيار السبب الرئيسي للمشكلة، وهذه المعايير هي:

- تجنب اختيار أول سبب قبل دراسة جميع الأسباب.

- الامتناع عن التشبث بالأفكار، والاستعداد للنظر في أفكار جديدة.

- الحذر من التحيز لأي سبب.

- تجنب التعميم، وعدم قبول الآراء دون دليل كاف.

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ " بيك " ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سلمية روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299- 315
---	-----------------------	------------------------------	------------------

- اختلاف الآراء مع الآخرين حقيقة قائمة.

- يجب الاقتناع بأن لكل مشكلة حلا.

3 - النمذجة: يعد التعلم بالنمذجة أحد أهم الأساليب الإرشادية التي يمكن استخدامها مع الفرد لتدريبه على تجاوز العديد من المشكلات السلوكية مثل فقدان الثقة بالنفس والخوف المرضي ونقص المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال الإقتداء ببعض المهارات الاجتماعية وذلك من خلال الإقتداء ببعض النماذج السلوكية المرغوبة، وبؤكد ألبرت باندورا Bandura على أن معظم السلوك يتم اكتسابه خلال ملاحظة الآخرين ومطابقة سلوكنا على سلوكهم، وهذه الفرضية التي تعتبر فرضية مركزية في تنظير "باندورا" فالكثير من تعلم الإنسان يحدث بالعبارة من خلال الملاحظة لسلوك نموذج ما، ومراقبة ما يترتب على ذلك السلوك من نتائج.

وتعتمد هذه الفنية على نظرية التعلم الاجتماعي التي صاغها "ألبرت باندورا" (Bandura 1969) والذي أولى اهتماما خاصا للتعلم عن طريق النمذجة أو التعلم بالنموذج أو الملاحظة والافتداء، ولعل من أهم إسهامات باندورا في مجال الإرشاد السلوكي دراساته وتجاربه على الأطفال التي حاول أن يبين فيها أن كثيرا من الجوانب المرضية من سلوك الأطفال كالعدوان الذي كان من الموضوعات الرئيسية له. تكون بفعل القدرة ومشاهدة الآخرين وهم يقومون به. (مرسي، أبو بكر (2002)، ص ص 150-151).

3. 1 أنواع النمذجة: تتمثل أنواع النمذجة فيما يلي:

1- النمذجة من خلال المشاركة: هي تكرار لتعليمات وتوجيهات المرشد، والتي تم نمذجتها من قبل، ويتم في النمذجة المشتركة عرض سلوك ما بالنموذج، ثم يقوم العميل بأداء هذا السلوك مع مساعدته عن طريق توجيهات تقويمية من جانب المرشد، وبذلك يصبح هذا الأسلوب أكثر فعالية من استخدام النماذج التي تؤدي سلوكا ما دون أداء العميل لهذا السلوك

2 - النمذجة الحية: حيث يقوم النموذج بتأدية السلوكيات المستهدفة، بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك السلوكات.

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ " بيك " ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سليمة روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299- 315
---	-----------------------	------------------------------	------------------

3 - النمذجة المصورة أو الرمزية: إذ ليس من المتاح دائما أن نوفر النموذج الحي، وفي هذه الحالات نستعين بوجود أفلام مصورة، ويقوم المراقب (المتعلم) بمشاهدة سلوك النموذج من خلال الأفلام أو أي وسائل أخرى (بظاظو، أنسام (2013)، ص ص 123-124).

4- الضبط الذاتي: يتضمن ضبط النفس معنى الكبح والتقييد الذي يمارسه الفرد على نفسه، وكلما ازداد نضال الفرد أو جهاده مع نفسه في سبيل ضبطها ازداد تطابق تعبير ضبط النفس عليه. وضبط النفس لا يمثل في الواقع مفهوما جديدا في معالجة السلوك، فقد عرفه علماء المسلمين وتحدثوا عنه وبتفصيلات كثيرة تحت مسميات كثيرة منها كظم الغيظ، قوة الإرادة، ومجاهدة النفس، ورياضة الأخلاق، وتهذيب الأخلاق وغيرها.

ويعتبر "سكينر" أول من استخدم الضبط الذاتي في العصر الحديث، في حين يعد "ميكنبوم" أول من طور هذا الأسلوب وقد قام "كنفر وجولد ستون" (1984) بوضع نموذج في الضبط الذاتي اشتمل على ثلاث مراحل هي:

4.1 مرحلة المراقبة الذاتية: تتمثل هذه المرحلة بانتباه الفرد الواعي والدقيق وبشكل متعمد لسلوكاته، مع جمع المعلومات حول الأسباب التي أدت إلى هذا السلوك، وتحديد السلوك المراد تعديله، وبهذا فإن هذه المرحلة تشمل وصفا دقيقا لسلوك الفرد.

4.2 مرحلة التقويم الذاتي: يقوم الفرد في هذه المرحلة بوضع توقعات وأهداف للسلوك الذي يجب أن يكون عليه، وفقا للمعلومات التي حصل عليها من خلال مراقبته لسلوكه، ثم يقوم بمقارنة سلوكه بالمعايير والأهداف التي وضعها لهذا السلوك، إضافة إلى أن الفرد في هذه المرحلة يحصل على تغذية راجعة حول سلوكه.

4.3 مرحلة التعزيز الذاتي: يقوم الفرد في هذه المرحلة بتعزيز ذاته للحصول على المكاسب إذا حقق الأهداف والمعايير التي وضعها لنفسه، أو يقوم بعقاب ذاته إذا لم يحقق الأهداف والمعايير التي وضعها لنفسه، وتعد هذه المرحلة ذات أهمية بالغة في عملية ضبط الذات لما تشتمل عليه من عمليات دفاعية.

5- لعب الدور: تم تطوير فنية لعب الأدوار من فنية العلاج باللعب التي تستخدم مع الأطفال، على يد "مورينو Moreno" الكي تتلاءم مع الكبار، واستخدم "كيرت ليفين kirt-levin" أيضا هذا الأسلوب، كما استخدمه "فريدريك بيرلز Friedrik Perls" في العلاج الجشطلتي، والأساس النظري لهذه الطريقة هو التعلم التلقائي، والتي تعني أن جانبا هاما من عملية التعلم يتم عن طريق الاستجابة النشطة للمتعلم، وبالتالي

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ " بيك " ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سليمة روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299 - 315
---	-----------------------	------------------------------	-------------------

لا يكون المسترشد متلقيا سلبيا بل فعال، ويمكنه عن طريق لعب الأدوار التخلص من عوائقه و إحباطاته والتعبير عن أفكاره واتجاهاته وخبراته التي لا يعي بها في الغالب وذلك عن طريق قيامه بتمثيل أدوار أشخاص آخرين أو تمثيل أجزاء من أدوار في الحياة. (سغفان، محمد(2006)، ص171).

6- التعليمات الذاتية: تقوم فكرة الأحاديث الذاتية أو التعليمات الذاتية على فرض مؤداه أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها، فالكيفية التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط تتأثر إلى حد كبير بكيفية تقديره لقدرته على التعامل مع مصدر الضغط، مستخدما عبارات تعكس قدرته على التعامل معه، وإمكانية السيطرة عليه، وهو ما يؤثر على سلوكه في هذا الموقف، فإذا كانت هذه الأحاديث ايجابية ينخفض معها معدل القلق والعكس صحيح، وتشتمل عملية العلاج على ثلاث مراحل هي:

6. 1 الملاحظة الذاتية: يمكن القول أن المسترشد يكون لديه قبل إرشاده أحاديث ذاتية سلبية، وكذلك تخيلات غير مناسبة، ويحاول المرشد أثناء العلاج أن يزيد من وعي المسترشد وانتباهه، ليركز على أفكاره ومشاعره وردود الفعل الفيزيولوجية والسلوكيات المتصلة بعلاقاته الشخصية، ويعمل المسترشد خلال هذه المرحلة على تحديد ما لديه من أحاديث ذاتية سلبية، أو تخيلات غير مناسبة، كما يركز على أفكاره ومشاعره، وردود فعله الفيزيولوجية، وما يتصل بعلاقاته الشخصية من سلوكيات، وهذا يؤدي بطبيعة الحال إلى إعادة تصور للمشكلة، وإعادة تعريفها، بما يساعده على الفهم الدقيق لتلك المشكلة، بطرق تعطي المسترشد إحساسا بالفهم والضبط والأمل اللازم لإجراءات التغيير، كما تعطي معان جديدة أو مختلفة للأفكار والمشاعر والسلوكيات.

6. 2: توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع السلوكيات القديمة: ويدرك العميل خلال هذه المرحلة ما يردده من أحاديث ذاتية، يجب أن تعمل على توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع سلوكياته غير المتوافقة المراد تغييرها، على أن يؤثر هذا الحديث الذاتي على الإنتباه، والتقدير، والإستجابات الفيزيولوجية، واستثارة سلوكيات جديدة، مما يؤثر على أبنية العميل المعرفية ويؤدي إلى تغيير سلوكياته المشكلة. مما يساعد المسترشد على تنظيم خبراته حول التصور الجديد بطريقة تؤدي إلى مواجهة أو تعامل أكثر فاعلية.

6. 3: تطوير الجوانب المعرفية المتصلة بالتغيير: وتتضمن هذه المرحلة قيام العميل بسلوكيات المواجهة والأحاديث الذاتية بصفة يومية، ولا يمكن أن يكفي التركيز على المهارات السلوكية فقط، بل يتم التركيز أيضا على

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ "بيك" ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سليمة روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299- 315
---	-----------------------	------------------------------	------------------

الأحداث الداخلية والأبنية المعرفية الجديدة، ومن ثم يحدث تطوير للجوانب المعرفية التي تتعلق بالتغيير. (عادل، عبد الله (2000)، ص6).

7- الواجب المنزلي: تمثل الواجبات المنزلية المهام والوظائف الإرشادية التي يكلف بها أعضاء المجموعة الإرشادية خارج نطاق الجلسات، ويتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء أهداف الجلسة، ومراجعتها بداية كل جلسة، لكي يتمكن العميل من تعميم التغيرات الايجابية التي يكون قد أنجزها في الجلسات على العديد من المواقف في الحياة الفعلية، ولكي يقوي ويدعم أفكاره أو معتقداته الصحيحة الجديدة (عادل، عبد الله (2000)، ص84)

8- المحاضرة والمناقشة الجماعية: تعتمد هذه الفنية على إلقاء قائد المجموعة لمحاضرة محددة المحتوى، واضحة الهدف، سهلة تتضمن المشكلات المشتركة لأعضاء المجموعة يتم طرحها في شكل نشاط جماعي، بأسلوب يستثير الأعضاء للمشاركة والتفاعل الايجابي، يتبادل فيها أعضاء المجموعة الإرشادية مختلف الأدوار (محاور- مستمع- معلق- متعاطف- معترض- مقتنع) ويتداولون الآراء والمناقشات، ويكتسبون فيها مزيدا من المعارف والأفكار بهدف تغيير الاتجاهات، وتعديل الأفكار، والمشاعر، والسلوك نحو الذات، ونحو الآخرين، ونحو العالم الخارجي. (الشهيري، أبو علاء عبدالله بن علي (2008)، ص183).

9- التعزيز (التدعيم): اعتمادا على الأفكار النظرية التي دعا إليها "سكينر" أمكن تطوير مناهج العلاج السلوكي من خلال تعديل الجوانب الشاذة والمضطربة لدى المرضى، وتحويلها إلى جوانب مرغوبة، ويتم ذلك من خلال نفس القواعد التي بنى عليها "سكينر" نظريته في التعلم الفعال التي يعتبر التدعيم من أهمها.

1.9 مفهوم التعزيز: التعزيز هو أي فعل يؤدي إلى زيادة حدود استجابة معينة أو تكرارها، وذلك مثل كلمات المديح والتشجيع والإثابة المادية أو المعنوية، ويشير التدعيم إلى أي فعل أو حادثة يرتبط تقديمها للفرد بزيادة شيوع السلوك المرغوب.

2-9 أنواع التعزيز:

1- تعزيز ايجابي: وهو يشير إلى أي فعل يرتبط تقدمه للفرد بزيادة في شيوع السلوك المرغوب مثل تقديم الطعام أو قطعة حلوى للطفل عندما يقوم بعمل محبوب. (بظاظو، أنسام (2013)، ص26).

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ " بيك " ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سلمية روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299- 315
---	-----------------------	------------------------------	------------------

2- التعزيز السلبي: وهو يتمثل في التوقف عن إظهار مدعم كريبه، أو منفر عند ظهور السلوك المرغوب، وهو يؤدي بالمثل إلى زيادة في تكرار السلوك المرغوب وذلك مثل توقف الطفل عن البكاء (تدعيم سلبي) عندما يحمله والداه.

والتدعيم السلبي يشبه التدعيم الايجابي من حيث أن كليهما يؤدي زيادة السلوك المرغوب، لكنهما يختلفان من حيث أن التدعيم الايجابي يتضمن تقديم مكافأة عند ظهور الاستجابة المرغوبة، أما التدعيم السلبي فيتضمن توقف ظهور مدعم منفرد وكريبه عند ظهور السلوك المرغوب.

10- العمود الثلاثي: هو إجراء مصمم بنظام الأعمدة الثلاثية وفيه يتعلم الفرد الرد على النقد الداخلي لديه، ثم يتدرب ويكتب الأفكار الناقدة للذات، ليفهم كيف تكون مشوهة، وباستخدام قائمة التحريفات المعرفية يستطيع أن يرد عليها بردود عقلانية، وباستخدام هذه الفنية يتم تسجيل الأفكار السلبية في العمود الأول، التحريف المعرفي في العمود الثاني، ردود فعل العميل العقلانية في العمود الثالث، وبهذه الطريقة يبدأ الفرد في تطوير نظام أكثر واقعية في تقويم الذات. (مسعودي، رضا(2010)، ص 128).

11- التغذية الراجعة: يذهب الكثير من المعالجين النفسيين والمرشدين النفسيين أنه لا يمكن لأي مقابلة علاجية أو طريقة علاجية أن تحرز أي تقدم نحو تحقيق أهدافها المخططة ما لم تدعم باستخدام فنية التغذية الراجعة. وترى "إجلال محمد سرى" (1990) التغذية المرتدة أو الراجعة على أنها عملية التفاعل التعبيري الحر، بحيث يكتسب الفرد فيها قدرا كبيرا من المعلومات عن كيف يبدو للآخرين، وهذه المعلومات المتنوعة ترجع وترسل إلى الفرد في إطار التفاعل الذي يتم في الجماعة، وبذلك تبدو الجماعة بمثابة مرآة جماعية للفرد. (محمد مرسى، إجلال (1990)، ص144)

12- الاسترخاء العضلي: نظرا لشيوع استخدام أسلوب الاسترخاء أطلقت عليه الأوساط العلمية مسمى "أسبيرين الطب السلوكي" ويعتبر الاسترخاء من الفنيات العلاجية السلوكية التي تحقق الهدوء والارتخاء والتوازن النفسي والبدني، لكون الاسترخاء يعني علميا توففا كاملا لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (مسعودي، رضا(2010)، ص138). وهو حالة خالية من التوتر، تتوقف فيها الصراعات الداخلية، وكذلك مشاعر القلق، والغضب، والخوف المزعجة وتنتشر فيها حالة من الهدوء. (بظاظو، أنسام (2013)، ص120).

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ "بيك" ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سليمة روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299 - 315
---	-----------------------	------------------------------	-------------------

وهناك عدة أنواع للإسترخاء، أهمها الاسترخاء العضلي، ويتم تنفيذه بالاستلقاء على فراش مريح، أو بالجلوس علمقعد عريض يسند الظهر واليدين والرقبة كما توجد أشكال عديدة من التدريب على الاسترخاء الكلي، وإن الشكل الأكثر فعالية هو توتير العضل ومن ثم إرخاؤه بصورة متناوبة وذلك لمجموعة العضلات الرئيسية في الجبهة وما حول العينين والفكين، والبلعوم والرقبة والكتفين واليدين، والصدر وأعلى الظهر وأسفل الظهر والبطن والفخذين والردفين والساقين والقدمين، وهناك أشطرة صوتية لتعليم التدريب على الاسترخاء المذكور يستطيع استعمالها الراغب في التدريب على الاسترخاء بنفسه. (لازاروس(2002)، ص 272).

13- فنية الجدل المباشر: رغم أن الإرشاد المعرفي يؤيد التوجه نحو الاكتشاف الموجه أكثر من المواجهة المباشرة لآراء المسترشد، إلا أنه في بعض الأحيان لا بد للمعالج من المواجهة المباشرة، وتكون المواجهة المباشرة نافعة في المواقف التي يتدخل المرشد فيها بشكل سريع، في الوقت الذي لا يكون للمسترشد الرغبة أو المقدرة على المشاركة الفعالة في عملية الإرشاد، فالتفنيد والنقاش الحاد يعتبر في جوهره من الأدوات الخطيرة، وذلك لأنه من الصعب أن تقدم جدلا مقنعا دون أن تسبب للمسترشد نوعا من الدونية والهزيمة والضيق، وبشكل عام فإن فكرة تأكيد المعلومات بأكبر قدر ممكن من التعاون أفضل من مجرد إرسال مبادئ مجردة أو فلسفية، ل يتم بعد ذلك التحول إلى أسلوب التوجيه نحو الاكتشاف بمجرد أن يكون هذا ممكنا. (بيك، آرون (2000)، ص 196).

خاتمة :

تبين لنا أن الإرشاد المعرفي حسب "بيك" يعمل على تصحيح نمط التفكير لدى المسترشد بالتعامل مع التفكير غير المنطقي، والتعامل مع عملية تحريف الواقع والحقائق والتعامل مع المشكلات والمشاركة في تخفيضها معتمدا على عدة أسس منها: المشاركة العلاجية، وتوطيد العلاقة مع المريض، واختزال المشكلة التي يعاني منها المريض، ومن ثم فإن فنيات العلاج المعرفي عند "بيك" تعتمد على اتجاه عقلائي، وآخر تجريبي، وثالث سلوكي من خلال رصد عمليات التفكير غير السوية، وملئ الفراغ المعرفي، وإيجاد تباعد بين الأفكار التلقائية السلبية لدى المسترشد، وتحمله على اختبار الواقع وتدقيق الإستنتاجات، وتغيير القواعد المعتمدة على (يجب- لا بد) وصولا إلى رؤية الواقع بصورة إيجابية.

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ " بيك " ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سليمة روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299 - 315
---	-----------------------	------------------------------	-------------------

المراجع :

1. آرون بيك (2000). العلاج المعرفي و الاضطرابات، ترجمة/ عادل مصطفى، القاهرة: دار الآفاق العربية.
2. بظاظو السيد، أنسام مصطفى (2013). برنامج علاجي لتخفيف اكتئاب ما بعد صدمتي الوفاة والطلاق لدى الأطفال، الإسكندرية: المكتب الجامعي.
3. سعفان، أحمد إبراهيم (2006). الإرشاد النفسي الجماعي، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
4. سويق، مصطفى (1966). مقدمة في علم النفس الاجتماعي، القاهرة : دار الفكر، الطبعة الأولى.
5. طوبال، فهيمة (2017) " فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتدربين بالثانوية"، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، الجزائر: جامعة سطيف.
6. طرح، سميرة (2013) " تقدير الذات و فاعلية الأنا عند المراهق المصاب بداء السكري"، رسالة ماجستير.
7. عادل، عبد الله محمد (2000) "فعالية العلاج السلوكي المعرفي و التدريب على مهارات التعلم في خفض قلق الامتحان و تحسين الأداء الأكاديمي"، المجلة التربوية، العدد 16 . 302 . 308.
8. عبد الخالق، أحمد (1981). قائمة القلق الحالة والسمة دراسة التعليمات، الإسكندرية: دار المعارف الجامعية.
9. لازاروس، أنواد (2002). العلاج النفسي الشامل الحديث الأسلوب المتعدد الأشكال والمختصر، ترجمة/الحجازي محمد حمدي، لبنان: مؤسسة الرسالة.
10. محمود الجبوري علي، فخوري الجبوري كريم (2014). الصحة النفسية علما تطبيقيا ، دار رضوان للنشر و التوزيع.
11. مرسي، أبو بكر محمد مرسي (2002). أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة إلى الإرشاد النفسي، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى .
12. محمد مرسي، إحلال (1990). علم النفس العلاجي، القاهرة :عالم الكتب للنشر، الطبعة الأولى.
13. مسعودي، رضا (2010) " بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين" . رسالة دكتوراه غير منشورة، الجزائر: جامعة الجزائر 02 .

عنوان المقال: الإرشاد المعرفي السلوكي لـ "بيك" ودوره في رفع تقدير الذات لدى المراهقين- مقارنة نظرية -	المؤلفة: سليمة روبينة	المجلد: 10 / العدد: 01/ 2022	الصفحة: 299- 315
---	-----------------------	------------------------------	------------------

14. واطسون روبرت، ليندجرين، هنري كلاي (2004). سيكولوجية الطفل و المراهق، ترجمة/ داليا عزت مؤمن، مراجعة/ محمد عزت مؤمن، السعودية : مكتبة الرياض، دار الفكر الجامعي.
15. التميمي محمود، كاظم محمود (2013). الصحة النفسية مفاهيم نظرية و أسس تطبيقية، عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى.
16. الشناوي، محروس (1996). العملية الإرشادية، القاهرة : دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، الطبعة الأولى.
17. الشهري، أبوعلاء عبد الله بن علي (2008) "فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض سلوك العنف لدى المراهقين"، رسالة ماجستير قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية: كلية التربية، جامعة أم القرى. .