

دراسات نقدية 3

اعداد الطالبة : مرام كرنازي

المهمة الثامنة



دراسات نقدية 3

المهمة الثامنة

Chapter

08

الأهداف



تهدف المهمة إلى تقديم نقد للنظريات العلمية التي تم تناولها في الدراسة.





الواجب
08

العنوان

Journal of Studies and Educational Researches

ISSN: 2709-5231



مجلة الدراسات والبحوث التربوية

المجلد (6) - العدد (16) - ج (2) - يناير 2026م

فاعلية برنامج إرشادي مقترح قائم على النظرية المعرفية السلوكية في تحسين مستوى الرفاه النفسي
لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل

د. وصال البشير إبراهيم البشير

قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة حائل - المملكة العربية السعودية

wsalalbashyr@gmail.com

تاريخ النشر: 2026/1/20

تاريخ قبول النشر: 2025/12/25

تاريخ استلام البحث: 2025/10/10

ملخص البحث

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل، والكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تحسينه. واعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وشملت عينة مكونة من 30 طالبة، قُسمت إلى مجموعة تجريبية ضمت 15 طالبة خضعن للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة ضمت 15 طالبة لم تتلق البرنامج. وأظهرت النتائج أن مستوى الرفاه النفسي قبل تطبيق البرنامج كان متوسطاً، حيث كان بُعد "تقبل الذات" الأعلى و"العلاقات الإيجابية مع الآخرين" الأدنى. وبعد تطبيق البرنامج سجلت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في جميع أبعاد الرفاه النفسي مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأكد تحليل التباين المتعدد المصاحب وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha = 0.05$ ، مع قيم أثر كبيرة تشير إلى فاعلية البرنامج. وبلغ المتوسط الكلي للرفاه النفسي في المجموعة التجريبية 4.243 مقابل 3.447 في المجموعة الضابطة. وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي أسهم بشكل فعال في رفع مستوى الرفاه النفسي وتعزيز مختلف أبعاده لدى الطالبات، وأوصت الدراسة بتطبيق برامج إرشادية مماثلة لتطوير مهارات التكيف الإيجابي وتحقيق توازن نفسي أفضل.

المقدمة

ويُعَدّ العلاج القائم على النظرية المعرفية السلوكية أحد أهم أساليب العلاج النفسي، ولا سيما في معالجة الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد، وتمتاز هذه النظرية بدمجها بين الأساليب المعرفية من جهة، وأساليب العلاج السلوكي من جهة أخرى في محاولةٍ لتعديل السلوك أو خفض مستوى الضغوط، انطلاقاً من افتراضٍ مفاده أنّ العمليات المعرفية تؤثر في سلوك الفرد واتجاهاته. وتعتمد النظرية المعرفية السلوكية على مجموعةٍ متنوعة من الأساليب التي تتناسب مع طبيعة السلوك المراد تعديله، وهي أساليب مستمدة من عدة نظريات نفسية، أبرزها النظرية السلوكية ونظرية التعلم الاجتماعي (عاهد، 2021).

ويمكن استخدام العلاج المعرفي السلوكي للسيطرة على العديد من المشكلات والضغوط النفسية، بهدف تحقيق التوازن النفسي للفرد، وخفض مستويات التوتر، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لديه. فالتفكير الإيجابي، والمهارات المعرفية، والطرق البناءة في التفكير التي يوظفها الإنسان في سعيه لتحقيق أهدافه تُسهم في تحسين مستوى تفكيره من خلال تبني منهجٍ فكريٍّ سليمٍ وإيجابيٍّ تجاه ذاته ومجتمعه والحياة بوجهٍ عام، بينما يُعَدّ تجنب التفكير السلبي أحد العوامل الجوهرية في تحقيق النجاح (عبد القادر، 2023).

الاطار النظري

الإطار النظري:

المبحث الأول: النظرية المعرفية السلوكية (CBT) - الإطار النظري والمفاهيم الأساسية:

تُعَدُّ النظرية المعرفية السلوكية (Cognitive Behavioral Theory) إطارًا نظريًا وتطبيقيًا مركزيًا في العلاج والإرشاد النفسي، انبثقت من أعمال آرون بيك ومتابعات الباحثين اللاحقة. وتقوم الفرضية الأساسية لهذه النظرية على أن المشاعر والسلوكيات تنتج بدرجة كبيرة عن التمثيلات الإدراكية والمعتقدات، أي: ليس الحدث نفسه هو الذي يحدد الاستجابة الانفعالية بالضرورة، بل تفسير الفرد للحدث. وتُرَكِّز المقاربات المعرفية - السلوكية على: (أ) تحديد الأفكار التلقائية والمعتقدات الأساسية غير المنطقية، (ب) اختبارها وإعادة بنائها، (ج) تدريب سلوكي على مهارات المواجهة والتعزيز الإيجابي. وهذه الركائز الثلاث (معرفية/ سلوكية/ انفعالية) تُستخدم كمكونات عملية في برامج إرشادية جماعية وفردية داخل مؤسسات التعليم العالي (SCIRP) (Beck, 1976).

الاطار النظري

وفيما يلي عرض لأبرز ملامح النظرية المعرفية السلوكية:

أولاً: نشأة النظرية وتطورها التاريخي:

تعود الجذور الأولى للنظرية المعرفية السلوكية إلى الستينيات من القرن العشرين، حينما بدأ الطبيب النفسي آرون بيك في تطوير نموذج معرفي يفسر الاضطرابات الانفعالية، مثل الاكتئاب من منظور الأفكار والمعتقدات الذاتية. وجاء ذلك كرد فعل على الاتجاهات التحليلية الكلاسيكية التي كانت تُرجع الاضطرابات إلى دوافع لا شعورية، حيث لاحظ بيك أن المرضى يعانون من "أفكار تلقائية" سلبية تسبق مشاعرهم وسلوكياتهم، وأن تغيير هذه الأفكار يؤدي إلى تحسين الحالة الانفعالية. ثم أسهم ألبرت إليس (Albert Ellis) في بلورة المفهوم عبر نظريته في العلاج العقلاني الانفعالي (REBT)، التي ركزت على العلاقة بين الحدث والمعتقد والانفعال، ومع مرور الوقت دمجت المدرسة المعرفية السلوكية بين أفكار بيك وإليس لتصبح منظومة متكاملة تهتم بالعمليات المعرفية وتعديلها من خلال الممارسة السلوكية المنظمة (العبد، 2022).

الاطار النظري

ثانيًا: الأسس الفلسفية والمعرفية للنظرية

ترتكز النظرية على افتراض فلسفي أساسي مفاده أن الإنسان كائن عاقل قادر على فهم ذاته وتعديل سلوكه من خلال وعيه بأفكاره، فهي تنتمي إلى المدرسة البنائية في علم النفس التي ترى أن المعنى الذي يُعطيه الفرد للأحداث هو الذي يحدد انفعالاته وسلوكياته. ومن هذا المنطلق فإن التغيير لا يتحقق إلا بتغيير الأفكار غير المنطقية والمعتقدات السلبية، كما تنطلق النظرية من مبدأ "التعلم الاجتماعي" الذي يؤكد أن السلوك الإنساني مكتسب ويمكن تعديله من خلال الملاحظة والتقليد والتعزيز، وهذا ما يجعل CBT نظرية تجمع بين البنية المعرفية والفعل السلوكي ضمن علاقة تبادلية ديناميكية (عطا الله، 2021).

الاطار النظري

ثالثاً: المبادئ الجوهرية للنظرية المعرفية السلوكية

تقوم النظرية على مجموعة من المبادئ الأساسية، ومن أهمها التالي:

1. أن التفكير يحدد الانفعال والسلوك وليس العكس، أي أن إدراك الفرد للموقف هو الذي يصنع تجربته الشعورية.
2. أن الأفكار التلقائية والمعتقدات الجوهرية يمكن رصدها وتحليلها وتعديلها.
3. أن التعلم عملية مستمرة، ومن ثمّ يمكن اكتساب مهارات معرفية جديدة.
4. أن العلاقة بين المرشد والمسترشد تقوم على التعاون النشط، وليست علاقة توجيهية بحتة.
5. أن التغيير السلوكي يتطلب تدريباً وممارسة متكررة لأساليب جديدة في التعامل مع المواقف (البعد، 2022).

الاطار النظري

رابعاً: المفاهيم والمكونات الرئيسية للنظرية:

تشمل النظرية مجموعة من المفاهيم المحورية التي تفسر آليات التفكير والسلوك، ومنها ما يلي:

- الأفكار التلقائية: هي أفكار سريعة وغير إرادية تنشأ استجابة للمواقف اليومية، وغالبًا ما تكون سلبية أو مشوهة.
- المعتقدات الجوهرية: هي التصورات العميقة عن الذات والعالم والآخرين، والتي تُشكل الأساس الذي تُبنى عليه الأفكار التلقائية.
- التحيزات المعرفية: تشير إلى الأخطاء في معالجة المعلومات التي تؤدي إلى سوء تفسير المواقف (مثل التعميم المفرط أو التنبؤ الكارثي).
- إعادة البناء المعرفي: عملية منهجية تهدف إلى اختبار صحة المعتقدات وتوليد بدائل منطقية وإيجابية.
- السلوك التجريبي: هو الجانب العملي الذي يترجم التغييرات الفكرية إلى ممارسات فعلية في الحياة اليومية (عطا الله، 2021).

الاطار النظري

خامسًا: الفنيات والإجراءات المستخدمة في العلاج والإرشاد

تضمن النظرية مجموعة واسعة من الفنيات التي تُستخدم ضمن البرامج الإرشادية والتعليمية، ومنها ما يلي:

1. تسجيل الأفكار التلقائية لمساعدة الفرد على ملاحظة أنماط تفكيره.
2. إعادة البناء المعرفي لتحدي المعتقدات غير المنطقية واستبدالها بأفكار واقعية.
3. التعرض التدريجي لمصادر القلق بهدف تقليل الحساسية الانفعالية.
4. التدريب على المهارات الاجتماعية لتحسين العلاقات والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.
5. التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة لتثبيت السلوك المرغوب وتعزيز الدافعية.
6. التحصين ضد التوتر وهو أسلوب يهدف إلى بناء القدرة على مواجهة الضغوط النفسية من خلال مهارات الاسترخاء والتفكير الإيجابي (Beck, 2011).

الاطار النظري

سادسًا: التطبيقات التربوية والإرشادية للنظرية

تُعد النظرية المعرفية السلوكية من أكثر النماذج استخدامًا في البيئات التربوية والجامعية، نظرًا لقدرتها على التعامل مع القضايا النفسية الشائعة لدى الطلبة، مثل القلق الأكاديمي وانخفاض تقدير الذات. وتُستخدم في تصميم البرامج الإرشادية الجماعية التي تهدف إلى تعزيز مهارات التفكير الإيجابي وتنظيم الانفعالات والتكيف مع ضغوط الحياة الجامعية، كما تبرز فعاليتها في تحسين مهارات حل المشكلات، وزيادة الكفاءة الذاتية، والقدرة على ضبط الانفعال. ويتم تطبيقها في جلسات تتراوح ما بين 8 إلى 12 جلسة تتضمن تدريبات معرفية وسلوكية وأنشطة تفاعلية تساعد الطالبات على الوعي بأنماط تفكيرهن وتصحيحها بطريقة عملية (مهدي وشاهين، 2020).

الاطار النظري

سابعًا: العلاقة بين النظرية المعرفية السلوكية والرفاه النفسي

ترتبط النظرية المعرفية السلوكية ارتباطًا وثيقًا بمفهوم الرفاه النفسي، حيث تسعى إلى تعزيز الصحة النفسية الإيجابية من خلال تعديل أنماط التفكير والسلوك التي تعوق الإحساس بالسعادة والرضا عن الذات، وحين يتعلم الفرد كيفية التعامل مع الأفكار السلبية وإعادة تفسير المواقف بشكل أكثر اتزانًا، يزداد شعوره بالرضا والاستقرار النفسي. كما أن تعزيز المهارات المعرفية والسلوكية يساهم في تحقيق أبعاد الرفاه النفسي الستة التي حددها نموذج رايف، مثل الاستقلالية، والنمو الشخصي، وإتقان البيئة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وفي ضوء ذلك تُعد النظرية المعرفية السلوكية الإطار الأنسب لتفسير وتحليل نتائج البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات الجامعات، مثل البرنامج الذي تستند إليه الدراسة الحالية في جامعة حائل.

الاطار النظري

المبحث الثاني: مفهوم الرفاه النفسي وأبعاده (نماذج Ryff ووجهات علم النفس الإيجابي)

مفهوم الرفاه النفسي:

يُعدّ الرفاه النفسي من المفاهيم المحورية في علم النفس، ويمثل أحد أهم أهدافه وموضوعات اهتمامه الأساسية، لكونه يعكس قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع ضغوط الحياة وتحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي. وقد أشار (عاهد، 2021)، إلى أن معرفة الباحثين بمفهوم الرفاه النفسي ما زالت في مراحلها الأولية على الرغم مما يحمله من أهمية كبيرة في دعم صلابة الفرد النفسية وتمكينه من مواجهة التحديات، كما يري أن الإرشاد النفسي في جوهره يهدف إلى مساعدة الأفراد على عيش حياة سعيدة تتسم بالرضا والالتزان النفسي (رشدان، 2023).

وقد تناولت العديد من النظريات تفسير هذا المفهوم، ومن أبرزها نظرية كارول رايف (1989) التي اعتبرت الرفاه النفسي بناءً يتكوّن من ستة مكونات أساسية، هي: الاستقلالية الشخصية، والكفاءة البيئية، وتطور الذات، ووجود هدف في الحياة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبّل الذات، وهي الأبعاد التي تستند إليها الدراسة الحالية في تحديد مستوى الرفاه النفسي لدى الطالبات.

الاطار النظري

الرفاه النفسي (*Psychological Well-Being*): هو مفهوم يتجاوز غياب المرض النفسي إلى تحقيق وظائف نفسية إيجابية تمكّن الفرد من النمو وتحقيق الذات والشعور بالمعنى، وقد قدّم كارول ريف (*Ryff*) نموذجًا مؤثرًا يتألف من ستة أبعاد هي: (1) تقبّل الذات، (2) العلاقات الإيجابية مع الآخرين، (3) الاستقلالية، (4) النمو الشخصي، (5) الهدف في الحياة، و(6) الإتقان البيئي (*environmental mastery*). حيث استخدم نموذج *Ryff* في دراسات عديدة كأساس لقياس الرفاه النفسي وامتدّت بحوثه وتحديثاته عبر السنوات.

ومن جانب آخر أسس علم النفس الإيجابي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014) قاعدة نظرية داعمة لبرامج تعزيز الرفاه، حيث يتحول الاهتمام العلمي من تشخيص المرض إلى تنمية القدرات الشخصية والمجتمعية التي تُعزز السعادة والرضا والمرونة. ولذلك يظهر التلاقي النظري بين نموذج *Ryff* ومفاهيم علم النفس الإيجابي عند تصميم برامج إرشادية تهدف لرفع الرفاه، لا مجرد إزالة الاضطراب.

الاطار النظري

وفيما يلي عرض تفصيلي لأبرز الأطر النظرية والمداخل التفسيرية المرتبطة بمفهوم الرفاه النفسي وأبعاده.
أولاً: التطور التاريخي لمفهوم الرفاه النفسي:

ظهر مفهوم الرفاه النفسي في منتصف القرن العشرين ضمن محاولات علماء النفس لفهم طبيعة السعادة الإنسانية من منظور علمي، فقد ركزت الدراسات المبكرة على غياب الاضطراب النفسي، بينما جاء الرفاه النفسي كتحويل نوعي من الاهتمام بالمرض إلى دراسة مقومات الصحة النفسية الإيجابية. وتُعد أعمال ماسلو وروجرز من اللبنة الأولى

في بلورة المفهوم، حيث أكدت على النمو الذاتي وتحقيق الإمكانيات كأحد أهداف الإنسان العليا، ويُلاحظ أن تطور هذا المفهوم توافق مع تغير النظرة إلى الإنسان بوصفه كائنًا يسعى للمعنى والتكامل وليس فقط لتجنب الألم أو القلق، وهو ما مهد الطريق لاحقاً لنشأة علم النفس الإيجابي كمجال مستقل يعنى بتعزيز جوانب القوة في الشخصية.

الاطار النظري

ثانيًا: الأسس النظرية لمفهوم الرفاه النفسي:

يرتكز الرفاه النفسي على العديد من الأسس النظرية المتكاملة، ومن أهمها مايلي:

- المنظور الإنساني: الذي يرى الإنسان قادرًا على النمو الذاتي وتحقيق ذاته عبر التقبل والوعي بالذات.
- المنظور المعرفي السلوكي: الذي يربط بين جودة التفكير والرفاه النفسي، حيث تؤدي الأفكار الإيجابية إلى مشاعر إيجابية وسلوك متوازن.
- المنظور الاجتماعي الثقافي: الذي يوضح أن الرفاه ليس تجربة فردية فقط، بل يتأثر بالعلاقات الاجتماعية والقيم الثقافية السائدة، ومن خلال هذه المنظورات يمكن القول إن الرفاه النفسي يمثل محصلة تفاعل العوامل المعرفية والانفعالية والاجتماعية في حياة الفرد.

الاطار النظري

ثالثًا: العلاقة بين الرفاه النفسي والصحة النفسية.

يختلف الرفاه النفسي عن الصحة النفسية في كونه لا يقتصر على غياب الأعراض المرضية، بل يتجاوز ذلك إلى تحقيق مستويات عالية من التكيف الإيجابي والرضا عن الذات والحياة، والفرد ذو الرفاه العالي لا يكون فقط خاليًا من الاضطرابات، بل يمتلك أيضًا مهارات مواجهة الضغوط وإدارة الانفعالات والمرونة في التعامل مع المشكلات. ويشير العديد من الباحثين إلى أن تعزيز الرفاه النفسي يسهم في الوقاية من الاضطرابات المستقبلية، مما يجعل الاهتمام به أولوية في البرامج الإرشادية والتربوية

الاطار النظري

رابعًا: النماذج التفسيرية الحديثة للرفاه النفسي:

قدمت الدراسات الحديثة نماذج متعددة لتفسير الرفاه النفسي، ومن أبرزها التالي:

- النموذج الهرمي: (Ryff, 1989) الذي يرى أن الرفاه يتكون من ستة أبعاد مترابطة تشكل وحدة نفسية متكاملة.
 - نموذج ديين ودينر: (Diener, 2011) الذي يدمج بين الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية كمؤشرات للرفاه الذاتي.
 - نموذج سيلجمان: (PERMA) الذي يضم عناصر المتعة والاندماج والعلاقات والمعنى والإنجاز كمكونات أساسية للرفاه.
- وتتفق هذه النماذج على أن الرفاه عملية ديناميكية تشمل التفكير والمشاعر والسلوك.

الاطار النظري

خامسًا: الرفاه النفسي في ضوء علم النفس الإيجابي.

يُعد علم النفس الإيجابي الإطار الأشمل الذي أعاد صياغة مفهوم الرفاه من منظور بنائي يركّز على القدرات الشخصية والمرونة، وقد أسهم هذا الاتجاه في تطوير برامج إرشادية تهدف إلى بناء التفاؤل الواقعي وتعزيز الامتنان والرضا عن الحياة. ومن خلال هذا المنظور يصبح الرفاه النفسي هدفًا تنمويًا طويل المدى يمكن اكتسابه بالتدريب والممارسة وليس سمة ثابتة.

سادسًا: الرفاه النفسي في البيئات الجامعية.

يُعدّ الرفاه النفسي للطلبة الجامعيين من القضايا الحيوية، حيث يواجهون ضغوطًا متعددة أكاديمية وشخصية، وتظهر أهمية الرفاه في دعم التكيف الأكاديمي والتحصيل العلمي، بالإضافة إلى دوره في تقليل معدلات القلق والاكتئاب.

وقد أثبتت الدراسات أن البرامج المعرفية السلوكية تُعد من أكثر البرامج فعالية في تعزيز الرفاه النفسي لدى هذه الفئة، من خلال تدريب الطلبة على التفكير الإيجابي وتنظيم الانفعالات وبناء أهداف واقعية.

الاطار النظري

سابعًا: العلاقة بين الرفاه النفسي والنظرية المعرفية السلوكية.

ترتبط النظرية المعرفية السلوكية بالرفاه النفسي من خلال تركيزها على تعديل المعتقدات السلبية التي تحد من الإحساس بالرضا والسعادة، وحين يتعلم الفرد إعادة تفسير الأحداث وتبني أنماط تفكير أكثر إيجابية يزداد إحساسه بالتحكم والإنجاز، مما يعزز شعوره بالرفاه العام. كما أن الفنيات المعرفية السلوكية مثل إعادة البناء المعرفي والتدريب على مهارات المواجهة تمثل أدوات عملية لتطوير جوانب متعددة من الرفاه، وخاصة الاستقلالية وتقبل الذات والعلاقات الإيجابية. ويتضح من ذلك أن التكامل بين النظرية المعرفية السلوكية ومفهوم الرفاه النفسي يمثل الأساس النظري الذي انطلقت منه الدراسة الحالية لبناء البرنامج الإرشادي المقترح.

نقد التناول النظري للنظرية المعرفية السلوكية

نقاط القوة:

الربط التطبيقي: نجاح البحث في إبراز الجانب العملي للنظرية من خلال الإشارة إلى عدد الجلسات (8-12 جلسة) ونوعية الأنشطة، مما يجعلها قابلة للقياس والتطبيق في البيئة الجامعية.

تعدد المستويات: لم يكتفِ البحث بالجانب المعرفي مثل التفكير الأتوماتيكي، بل ربطه بالجانب السلوكي والوجداني أي تنظيم الانفعالات.

.

نقد التناول النظري للنظرية المعرفية السلوكية

نقاط الضعف:

الإغراق في الفردية : تركز النظرية المعرفية السلوكية على تعديل تفكير الفرد، وهو ما قد يُغفل العوامل الهيكلية والمجتمعية الضاغطة في البيئة الجامعية. ففي بعض الأحيان، لا يكون الخلل في نمط تفكير الطالبة، بل في بيئة تعليمية مرهقة تتطلب تغييراً مؤسسياً وليس فقط علاجاً معرفياً.

سطحية التناول للمشاعر : انتقدت المدارس الأحدث مثل العلاج بالقبول والالتزام ACT النظرية التقليدية بأن محاولة تغيير أو تصحيح الأفكار قد تؤدي أحياناً إلى صراع داخلي، بينما الأفضل هو قبولها والتعايش معها، وهو ما لم يشر إليه البحث كبديل أو تطور للنظرية.

الواجب
08

نقد تناول مفهوم الرفاه النفسي، نموذج ريف

نقاط القوة:

الشمولية الأكاديمية: استند البحث إلى نموذج كارول ريف السداسي، وهو من أقوى النماذج العلمية التي تفرق بين الرفاه النفسي وبين مجرد السعادة اللحظية.

التأصيل التاريخي: وُقِّع البحث في استعراض التطور التاريخي للمفهوم وانتقاله من التركيز على غياب المرض إلى تحقيق النمو الذاتي.

نقد تناول مفهوم الرفاه النفسي، نموذج ريف

نقاط الضعف:

التحيز الثقافي : نموذج ريف الذي يعتمد عليه البحث نشأ في بيئة غربية تقدر الاستقلالية كبعد أساسي للرفاه. في المجتمعات العربية والشرقية، قد يكون الترابط الأسري أو التوافق الجمعي أهم للرفاه النفسي من الاستقلالية الفردية، وهو نقد علمي شائع لهذا النموذج لم يتم مناقشته في البحث.

تداخل المفاهيم : يظهر في النص نوع من الخلط أو التداخل بين الصحة النفسية، الرفاه النفسي، والتوافق الاجتماعي، كان من الأفضل وضع حدود فاصلة أكثر دقة بين هذه المصطلحات.

الواجب

08

نقد التكامل بين النظرية والمفهوم

نقاط القوة :

الدمج المنهجي: أجاد الباحث في إيجاد أرضية مشتركة بين النظرية المعرفية السلوكية كأداة والرفاه النفسي كهدف، خاصة في الإشارة إلى أن جودة التفكير تؤدي بالضرورة إلى جودة الحياة.

نقد التكامل بين النظرية والمفهوم

نقاط الضعف :

إغفال الفروق الفردية : يفترض البحث أن البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية هي الأنسب لجميع الطالبات علمياً، هناك فروق فردية تجعل بعض الشخصيات تستجيب أكثر للعلاجات الوجودية أو الإنسانية، خاصة في موضوعات مثل : الهدف من الحياة (أحد أبعاد ريف).

الاعتماد على المراجع : لوحظ الاعتماد على مراجع حديثة (2020، 2021، 2023)، وهو أمر إيجابي، لكن يفتقر البحث إلى مناقشة الدراسات المتعارضة، أي الدراسات التي قد تشكك في فاعلية CBT مع بعض أبعاد الرفاه النفسي، مما كان سيعطي البحث عمقاً نقدياً أكبر.



مجموعة جامعة
الجميع الذكية
للتعليم القابضة

MIDOCEAN
UNIVERSITY

شكرا للاستماع

