

المشرف

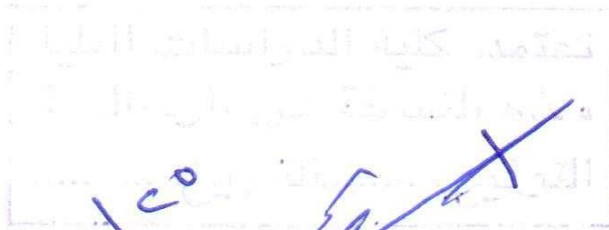
الدكتور عبدالله المهيرة

هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في
الإرشاد النفسي والتربوي

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

أيلول، 2018



2018/9/10

Handwritten signature in blue ink.

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة "فاعلية برنامج إشرافي يستند الى النموذج السلوكي في تنمية مهارات بناء العلاقة الإرشادية وخفض قلق الأداء لدى طلبة التدريب الميداني في الإرشاد في الجامعة الأردنية " وأجيزت بتاريخ ٢٠١٨/٩/١٢

التوقيع



أعضاء لجنة المناقشة

الدكتور عبدالله سالم المهايير، مشرفاً
أستاذ مساعد - الإرشاد النفسي والتربوي



الدكتور حسين سالم الشرعة، عضواً
أستاذ - الإرشاد النفسي والتربوي



الدكتور عادل جورج طنوس، عضواً
أستاذ - الإرشاد النفسي والتربوي

الدكتور عبد الناصر موسى القرالة، عضواً
أستاذ مشارك - الإرشاد النفسي والتربوي (جامعة مؤتة)

تتقدم كلية الدراسات العليا
بجامعة مؤتة
بالتوقيع
٢٠١٨/٩/١٢

نموذج ترخيص

أنا الطالبة فدوى كمال حسين بدير أمتح الجامعة الأردنية
 و / أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و / أو استعمال و / أو استغلال و
 / أو ترجمة و / أو تصوير و / أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و / أو إلكترونية أو
 غير ذلك رسالة الماجستير / الدكتوراة المقدمة من قبلي وعنوانها.

فاعليه ببرنامج اشراف ريتن الالمودع الملوكي في بحوث
مصادر نشر العلاقات الاشرافية وصفق قلقة الاداء على
طلبه التي رب كملواي في كاسه الاردنيه

وذلك لغايات البحث العلمي و / أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و / أو لأي غاية
 أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة؛ وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميع أو بعض ما
 رخصته لها.

اسم الطالب: فدوى كمال حسين بدير

التوقيع: 

التاريخ: ٢٠١٥ / ١٠ / ٢٤

الأهداء

أهديها أولاً إلى روح والدتي ملهمتي..... وإلى روح والدي
رحمهما الله

إلى أختي الغالية منى والتي لولا دعمها المتواصل لما وصلت إلى هنا
وإلى زوج أختي محمود عناقرة..... الذي كان له فضل كبير في إنجاز هذه الرسالة
وإلى جميع أخواتي وإخواني الغالين على قلبي الذين وقفو معي وساندوني
طوال هذا الوقت

إليكم جميعاً أهدي هذا العمل المتواضع،،،

الباحثة
مديحة كامل بدير

الشكر والتقدير

اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك واللهم صل وسلّم وبارك
على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين

لا يسعني في هذا المقام الا أن اتقدم بجزيل الشكر الموصول للدكتور عبدالله المهيرة الذي
تكرم بالموافقة على الإشراف على رسالتي وقدم لي كل الدعم والوقت اللازم بالاضافة إلى متابعته
الدائمة والتي ساهمت فيإتمام هذه الرسالة بالشكل المطلوب، واتقدم بجزيل الشكر لجميع اعضاء
لجنة المناقشة والتي ساهمت في تقويم هذه الرسالة، كما اشكر أيضا جميع الهيئة التدريسية في
قسم الإرشاد والتربية الخاصة والذين ساهموا أيضاً في توسعة الافق لدي وزودوني بالعلم
والمعرفة، وأود أن أشكر أيضاً كل من مَدَّ يد العون والمساعدة في تطبيق إجراءات البحث وتحديداً
الدكتورة علا الحويان والدكتورة ميس النسعة، وأشكر الطلبة الذين شاركوا في تطبيق البرنامج
الإشرافي وأتمنى لهم التوفيق.

وأشكر كل من ساندني وساعدني طوال فترة إنجاز هذه الرسالة.

الباحثة

مديحة كامل بدير

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	نموذج الترخيص
د	الأهداء
هـ	الشكر والتقدير
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
ك	الملخص باللغة العربية
الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها	
1	المقدمة
4	مشكلة الدراسة واسئلتها
6	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	حدود الدراسة
7	التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
8	المقدمة
10	خصائص المرشد الفعال
11	الإشراف في الإرشاد

12	مجالات الإشراف في الإرشاد
13	العلاقة الإشرافية
13	نماذج الإشراف في الإرشاد

الصفحة	الموضوع
17	بناء العلاقة الإرشادية
19	خصائص العلاقة الإرشادية
20	مهارات الاصغاء
22	مهارات العمل
24	القلق
25	القلق وعلاقته بالأداء
26	أسباب قلق الأداء
26	أثار قلق الأداء على الافراد
27	علاج القلق
30	الدراسات السابقة
37	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	
38	منهجية الدراسة
38	مجتمع الدراسة
38	أفراد الدراسة
38	أدوات الدراسة
44	أجراءات الدراسة
45	تصميم الدراسة
46	المعالجة الاحصائية
الفصل الرابع: نتائج الدراسة	

47	النتائج المتعلقة بالسؤال الاول
50	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
52	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
53	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
الصفحة	الموضوع
الفصل الخامس: النتائج والتوصيات	
54	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الاول
55	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
56	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
57	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
59	التوصيات
60	قائمة المراجع
67	الملاحق
112	الملخص باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
1	معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية على مقياس قلق الأداء	39
2	معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والفقرة والبعد الذي تنتمي إليه على مقياس مهارات بناء العلاقة الإرشادية :	41
3	اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق في مهارات بناء العلاقة الإرشادية وقلق الأداء لدى أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في التطبيق القبلي	45
4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمهارات بناء العلاقة الإرشادية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	47
5	نتائج تحليل التباين المشترك الأحادي (ANCOVA) للدرجة الكلية على مقياس مهارات بناء العلاقة الإرشادية بين المجموعتين التجريبية والضابطة	48
6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأبعاد الفرعية لمهارات بناء العلاقة الإرشادية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	48
7	نتائج تحليل التباين المشترك المتعدد (MANCOVA) لأبعاد مهارات بناء العلاقة الإرشادية بين المجموعتين التجريبية والضابطة	49
8	المتوسطات المعدلة والخطأ المعياري لأبعاد مقياس بناء مهارات العلاقة الإرشادية للمجموعتين التجريبية والضابطة	50
9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس قلق الأداء القبلي والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة واتجاه الفروق	53
10	نتائج تحليل التباين المشترك الأحادي (ANCOVA) للدرجة الكلية على مقياس قلق الأداء بين المجموعتين التجريبية والضابطة	51
11	نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة للقياسين البعدي والمتابعة على الدرجة الكلية وأبعاد مقياس مهارات بناء العلاقة الإرشادية	52
12	نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة للقياسين البعدي والمتابعة على الدرجة الكلية لمقياس قلق الأداء	53

قائمة الملاحق

الصفحة	الملاحق	الرقم
67	مقياس قلق الأداء بصورته الاولية	1
69	قائمة المحكمين	2
70	مقياس قلق الأداء بصورته النهائية	3
72	مقياس مهارات بناء العلاقة الإرشادية بصورته الاولية	4
75	مقياس مهارات بناء العلاقة الإرشادية بصورته النهائية	5
78	البرنامج الإشرافي المستند للنموذج السلوكي في الإشراف	6

فاعلية برنامج إشرافي يستند الى النموذج السلوكي في تنمية مهارات بناء العلاقة
الإرشادية وخفض قلق الأداء لدى طلبة التدريب الميداني في الإرشاد في
الجامعة الأردنية

إعداد

مديحة بدير

المشرف

الدكتور عبدالله المهابرة

الملخص

هَدَفَتُ الدرسة الحالفة للكشف عن مدى فعالية برنامج إشرافي يَسْتَنِدُ إلى النموذج السلوكي في تنمية مهارات بناء العلاقة الإرشادية، وخفض قلق الأداء لدى طلبة التدريب الميداني في الإرشاد في الجامعة الأردنية ، وتكوّنت عَيِّنَةُ الدرسة من (30) طالبًا وطالبة، من طلبة البكالوريوس في الإرشاد والصحة النفسية في الجامعة الأردنية والمسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2018/2017 والذين وافقوا على المشاركة في الدرسة وأظهروا مستوى منخفض على مقياس مهارات بناء العلاقة الإرشادية ومستوى مرتفع على مقياس قلق الأداء والذين تم تطويرهم من قبل الباحثة، وتمّ تطبيق المقياسين على عَيِّنَةِ الدرسة، ثمّ توزيع العَيِّنَةِ عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ضَمَّتْ المجموعة التجريبية (15) طالبًا وطالبة، تمّ إخضاعهم لبرنامج إشرافي مُسْتَنَدٍ للنموذج السلوكي صمّمته الباحثة، مُتَضَمِّنٌ لسبعة عشر جلسة، بواقع جلستين في الأسبوع على مدى

ثمانية أسابيع، بينما لم تُخضع المجموعة الضابطة وعددها 15 طالبًا وطالبة للبرنامج الإشرافيّ المُستند للنموذج السلوكيّ، وبعد انتهاء البرنامج الإشرافيّ، تمّ إعادة تطبيق المقياسين، كقياس بعدي على المجموعتين التجريبيّة والضابطة، ثمّ بعد ثلاثة أسابيع تمّ تطبيق المقياسين كقياس مُتّابِعٍ على المجموعة التجريبيّة .

أظهرت نتائج الدراسة، وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة على مقياس مهارات بناء العلاقة الإرشادية ومقياس قلق الأداء، في القياس البعدي بين المجموعة التجريبيّة والضابطة، لصالح المجموعة التجريبيّة التي تلقى أفرادها البرنامج الإشرافيّ، ولم يظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في قياس المُتّابِعٍ لمقياس مهارات بناء العلاقة الإرشاديّة ومقياس قلق الأداء للمجموعة التجريبيّة.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة:

تُعدُّ خدمات الإرشاد النفسي والتربوي من الخدمات المهمة، التي أصبحت موجودة ومتوفرة في معظم مدارس المملكة الحكومية والخاصة، ويقوم بتقديم تلك الخدمات مرشِدٌ نفسيّ تربويّ مختصٌّ حاصلٌ على مؤهلٍ علميٍّ في الإرشاد، وخاضعٌ لفترة تدريب ميدانيٍّ في إحدى المدارس؛ ليكتسب الخبرة العملية، ويمتلك مهارات مساعدة الطلبة في حلّ المشكلات التربوية أو النفسية، التي تواجههم أثناء فترة دراستهم؛ للوصول إلى التكيف والصحة النفسية.

إن الإرشاد النفسي والتربوي فرعاً من فروع علم النفس التطبيقي، الذي يهتم بمساعدة الأشخاص ليكونوا قادرين على مواجهة صعوبات الحياة، والضغوطات اليومية التي يعيشها الأفراد، ويقوم على العلاقة بين شخصين، أحدهما مختصٌّ، ذو خبرة يُقدِّم المساعدة، وآخر مُسترشِدٌ يحتاج إلى مساعدة (المطارنة، 2007).

يُعدُّ الإرشاد النفسي والتربوي من المفاهيم الواسعة التي ليس لها تعريفٌ مُحدَّد؛ إذ ظهَّرت له العديد من التعريفات، من ضمنها تعريف الإرشاد النفسي التربوي بأنه العملية التي يقوم بها المرشِد النفسي والتربوي بمساعدة المُسترشِد؛ للوصول به إلى التكيف والصحة النفسية بطريقة مُنظمة، يقوم من خلالها المرشِد باستخدام طرق وأساليب الإرشاد النفسي والتربوي، ولا بُدَّ للمرشِد من أن تكون لديه الخبرة في استخدام الطرق والأساليب الإرشادية، التي تُساهم في الوصول إلى حلٍّ يُناسب المُسترشِد بحسب مُشكلاته، وتكون العلاقة بين المرشِد والمُسترشِد علاقةً يسودها الاحترام المُتبادل والنقبَل. وللإرشاد النفسي والتربوي ثلاثة أهدافٍ رئيسية، هي:

- 1- التَّشخيص: أي التَّعرُّف على ماهية المُشكلة التي يُعاني منها المُسترشِد .
- 2- التَّنْبؤ: هو الابتعاد عن أيِّ مُثيرات تُساعد في زيادة المُشكلة .
- 3- العلاج: يقوم به المرشِد بمساعدة المُسترشِد للوصول للتكيف والصحة النفسية، حسب الأساس النظري الذي يَعتمدُ عليه (Cormier & nurius 2003).

ونظراً للظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها الطلبة، وتحديداً في عصرنا الحالي، وما يشهده من عدّة ضغوطات نفسية واجتماعية كبيرة، أثّرت في مختلف مجالات الحياة، ففي المجال التعليمي أثّرت تلك الضغوطات على أداء الطلاب في المدارس، فأصبحت حاجة المدرسة لمرشدين أكفاء في الآونة الأخيرة أكثر ضرورةً من ذي قبل؛ لمساعدة الطلبة على الوصول إلى التكيف والصحة النفسية، إذ أن المرشد النفسي والتربوي الذي يمتلك مهارات الإرشاد الأساسية، وتحديداً مهارات بناء العلاقة الإرشادية، سيكون أكثر فاعليةً في تقديم المساعدة للطلبة وحلّ مشكلاتهم (المهارة، 2015).

ومن الضروري أن يتمتع المرشد بعدة صفات، منها الشخصية، والمهنية، والأخلاقية، مثل فهم الذات، وفهم الآخرين، وأن يكون لديه المرونة في التعامل مع المسترشدين، وأن يتمتع بالأصالة والتلقائية، وأن يبتعد عن التصنع، ومن الخصائص الواجب توافرها أيضاً قدرته على تقديم التعاطف والدفء، والتقبل غير المشروط للمسترشدين، وأن يكون لديه معرفة وإلمام بالنظريات التفسيرية للإرشاد النفسي والتربوي، وتقديم خطط وبرامج علاجية للمسترشدين، بحيث يكون قادراً على بناء علاقة إرشادية فعّالة؛ ليكون مرشداً فعّالاً، وتلك الخصائص يمكن اكتسابها في فترة التدريب الميداني حيث يكون المرشد المتدرب تحت إشراف مشرف من الجامعة؛ لمتابعته، وتدريبه، ومعرفة مدى تطبيقه لمهارات وأساليب الإرشاد النفسي والتربوي (الشرعة، وطنوس، والزعبي، ومعالي، والعدوان، والحويان، والمهارة، والخواندة، 2016).

ويمر الطالب في فترة التدريب الميداني ببعض القلق أثناء عملية التدريب؛ خوفاً من الفشل في التطبيق العملي لمهارات وأساليب الإرشاد الأساسية، لأنها أول خبرة عملية لواقع التدريب الميداني في الإرشاد، مما يؤثر على اكتسابه للمهارات الإرشادية المناسبة، ويثبط عزيمتهم، ويشتت تركيزهم ويؤثر على فاعليتهم في تطبيق المهارات الإرشادية، ويجعلهم في حالة دائمة من التوتر طوال فترة التدريب، مما يؤثر على حياتهم بشكل عام، وعلى المحيطين بهم (الشرعة وآخرون، 2016).

يعدّ القلق من أبرز الانفعالات التي تنتاب الأشخاص في حياتهم، نتيجة الضغوطات التي يتعرّضون لها في حياتهم اليومية، وينتج عنه عدّة عوارض جسميّة، مثل خفقان القلب، سرعة التنفس ورجفة اليدين، إضافةً إلى عوارض نفسية، مثل التوتر، والشعور بالإحباط، والضيّق، تؤثر هذه العوارض على حياة الأشخاص، وأدائهم في مختلف مجالات الحياة، ويسعى الأشخاص للتخلص من

هذا القلق والتوتر باتباعهم عدّة خطوات، أو استشارة مُختصّين؛ لمساعدتهم في التخلص منه، أو القيام بإجراءات وقائية؛ للحد من ظهور القلق لديهم ، وتحديدًا عند ارتباطه بأدائهم في العمل، وتأثيره عليه.

يُعدّ تدريب المُرشدين على تنمية مهارات بناء العلاقة الإرشادية مُهمًا وضروريًا؛ لمساعدتهم على امتلاك مَهَارَاتِهِ الأساسية اللازمة، وبالتالي القيام بدورهم بفاعليّة، وحَفْض الضغوطات النفسيّة التي تُرافقهم أثناء العمل في التدريب الميدانيّ، مثل قلق الأداء المُصاحب لهم، الذي يُؤثّر بشكلٍ سلبيّ على أدائهم. إضافةً إلى أنّ التدرّيب الميدانيّ يُساعد على تنمية مهارات بناء العلاقة الإرشادية والتقليل من القلق والتوتر المُصاحب لهم في بداية عملهم الميدانيّ، كما سيساعد على زيادة ثقة المُرشدين بأنفسهم وعملهم، فتصبح توفّعاتهم أكثر واقعيّة، وتطبيقاتهم أكثر فاعليّة وتظهر لديهم اتّجاهات إجابيّة نحو مهنة الإرشاد النفسيّ والتربويّ (الصوالحة، 2015).

يُمكن تدريب المُرشدين المُبتدئين أو المُرشدين الذين يخضعون للتدريب الميدانيّ من خلال برامج إشرافيّة، يقوم بها مشرفين مُختصّين في الإشراف على المُرشدين، وتكون هذه البرامج مُختصّة في الإشراف، وتقوم على مُساعدة المُرشدين النفسيّين والتربويّين، والتأكد من امتلاكهم لمهارات العمل الإرشادي، وتقويّتهم في هذا المجال، وينقلُ المُشرف خبرته في هذا المجال، ويُقدّم الدعم والتغذية الراجعة للمُرشدين، وتجمعُ بين المُشرف والمُرشد المُبتدئ علاقة مهنيّة هدفها تعليمي وتدريب، تقوم على أساس التفاعل بينهم، ومُساعدة المُشرف للمُرشد المُبتدئ، وأن يكون أكثر كفاءة وفعاليّة في عمله (الداهري، 2014).

يُعدّ الإشراف في الإرشاد وسيلةً ضروريّةً للتقييم ومُتابعة عمل المُرشدين أثناء عملية التدريب؛ لزيادة كفاءتهم وزيادة كفاءة الخدمات التي يُقدّمونها أثناء العمل الإرشادي، ممّا ينعكس بالإيجاب على المُسترشدين، وتحسين ظروف العمل، وتتلخص مجالات الإشراف في المجال الإداري، أو البرنامجي أو مجال الاستشارات (الصمادي، 2014).

يُمكن للمُشرف أن يختار النموذج بناءً على طبيعة عمله، والخيارات المتاحة، وطبيعة المُرشدين المُتدرّبين، وطبيعة الظروف المُحيطة بالعمل الإشرافيّ للمُشرف، ومن هذه النماذج مَنْ يَعتمِد على نظريات الإرشاد النفسيّ والتربويّ، كالنموذج التحليلي، أو النموذج المعرفي، أو النموذج السلوكيّ، ومنها نماذج خاصة كالنموذج التمايزي، ونموذج تطوير المهارة (الداهري، 2014).

ومن شروط نجاح العملية الإرشادية توفيرُ الجوّ الإرشاديّ الهادئ والمريح، مع التركيز على السرية في التعامل، وبناء الثقة بين المُرشِد والمُسترشِد ، وبناء علاقة إرشادية يسودها الود والاحترام

الجلسة السابعة عشر

(الختامية)

زمن الجلسة (90) دقيقة

اهداف الجلسة :

1. تلخيص أهم ما تم تناوله في البرنامج الإشرافي التدريبي
2. الاطلاع على ردود فعل المرشدين بخصوص في البرنامج الإشرافي التدريبي
3. مناقشة إيجابيات وسلبيات البرنامج
4. الإنهاء وتطبيق المقاييس البعدية
5. تحديد مواعيد قياسات المتابعة
6. الشكر والتقدير

الأساليب المستخدمة :

المناقشة والحوار، طرح الأسئلة

الأدوات المستخدمة :

اللوح الابيض، قلم بورد، أوراق

إجراءات وأنشطة الجلسة :

- تقوم المشرفة بالترحيب بالمرشدين المشاركين
- بالمناقشة والحوار يتم تلخيص أهم النقاط التي تم تناولها في البرنامج الإشرافي
- التعرف على ردود افعال المشاركين بخصوص البرنامج وما هي نقاط القوة والضعف فيه
- تدوين أهم المقترحات التي تم مناقشتها من قبل المرشدين المشاركين
- يتم تحديد وقت قياس المتابعة وتتفق مع المشاركين على موعد
- تطبيق القياسات البعدية
- شكر المرشدين المشاركين على الانضمام للبرنامج والتفاعل فيه

المتابعة

تخبر المشرفة المرشدين المشاركين بانها على استعداد لتقديم المساعدة أو استشارة لأي مرشد في أي وقت.

**THE EFFECTIVENESS OF A SUPERVISION PROGRAM BASED
ON BEHAVIORAL MODEL IN DEVELOPING THE SKILLS OF
BULLIDING COUNSLELING RELATIONSHIP AND REDUCING
THE PEROFORMANCE ANXIETY AMONG FIELD TRAINING
STUDENTS IN COUNSLING AT THE UNIVERSITY
OF JORDAN**

By:

Madehah bdair

Supervised by:

Dr. Abdallahal-mahaireh

ABSTRACT

The purpose of this studay is to explore The Effectiveness of a Superviosion Program Based on Behavioral Model in Developing the Skills of Bulliding Counsleling Relationship and Reducing the Peroformance Anxietyamong Field Training Students in Counsling at The University of Jordan.

The Sample of this study consisted of (30) student (male and female) who in Field Training Students in Counsling at The University of Jordan during Second semester of 2017/2018 who accepted to participate in this study, specifically who scored low level in scale of Skills of Bulliding Counsleling measure and high level in performance anxiety measure which delvoped by researcher, Then it was randomly divided into two groups:

experimental which contain (15) students and control group which contain (15) students, Supervisory program Based on Behavioral Model was applied to the experimental group that was prepared by researcher, its includes seventeen sessions tow sessions Per week over eight week, while the control group had not applied any supervisory program except for field training.

When the Supervisory program was finished two measures were reapplied as apost measures to the experimental and control group, then after three weeks they were applied as follow-up measurement on the experimental group.

The results of study showed differences of statistical significant on the scale of Skills of Bulliding Counseling and performance anxiety between the experimental and control groups in the post measurement These results was favor of experimental group, in follow up measurement the results showed there are no differncese on the scale on both measures.