

**الجـامعــــــــــة الإســـــلاميــة بغــــزة**

**عمادة البحث العلمي والدراسات العليا  
كـليــــــــــــــــــة التـــربـــيـــــــــــــــة**

**ماجستير صحــة نفسيـة مجتمعيــــــة**

**The Islamic University of Gaza**

**Deanship of Research and Graduate Studies**

**Faculty of Education**

**Master of Community Mental Health**

**فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة**

**The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program to Improve Self- Assertion and Problem-Solving Among Orphans in The Gaza Strip**

**إِعدَادُ البَاحِث**

**عُمر محمد أَحمد شَاهين**

**إِشرَافُ الدُكتُور**

**توفيق محمد شبير**

**قُدمَ هَذا البحثُ اِستِكمَالاً لِمُتَطلباتِ الحُصولِ عَلى دَرَجَةِ الْمَاجِستِيرِ فِي الصحة النفسية والمجتمعية من قسم علم النفس بِكُليِةِ التربية فِي الْجَامِعَةِ الإِسلامِيةِ بِغَزة**

**ديسمبر/2022م – جمادي الأول/1444هـ**

إقــــــــــــــرار

**أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:**

**فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة**

**The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program to Improve Self-Assertion and Problem-Solving Among Orphans in The Gaza Strip**

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

**Declaration**

I understand the nature of plagiarism، and I am aware of the University’s policy on this.

The work provided in this thesis، unless otherwise referenced، is the researcher's own work، and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| اسم الطالب: | عمر محمد شاهين | Student's name: |
| التوقيع: | ~~عمر محمد شاهين~~ | Signature: |
| التاريخ: |  | Date: |

نتيجة الحكم

ملخص الرسالة

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طفل من الأيتام المقيمين في معهد الأمل للأيتام، حيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين وهما المجموعة الضابطة وبلغ عددهم (15) طفلاً، والمجموعة التجريبية وبلغ عددهم (15) طفلاً، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث استبانة توكيد الذات ، واستبانة حل المشكلات من إعداد الباحث، كما أعد الباحث برنامج المعرفي السلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج وهي: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاستبيان البعدي على استبيان تحسين توكيد الذات وحل المشكلات تعزى للبرنامج المعرفي السلوكي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات وحل المشكلات وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي في كلا الاستبيانين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي على استبيان توكيد الذات وحل المشكلات وكانت الفروق لصالح التطبيق التتبعي في كلا الاستبيانين.

وفي ضوء ذلك يوصي الباحث في تعميم البرنامج على الأخصائيين الذين يعملون مع الأيتام وذلك من أجل رفع مستوى توكيد الذات وحل المشكلات لديهم، كما يوصي معهد الأمل للأيتام بتنفيذ اللقاءات والورش التوعوية التي تهدف إلى توكيد الذات لدى الأيتام ومساعدتهم في التغلب على المشكلات بطرق علمية، كما أوصى بضرورة متابعة الأطفال وتقديم البرامج المناسبة التي تساعدهم على تنمية الشخصية وثقتهم بأنفسهم، وضرورة عمل برامج تحسن من صفاتهم الشخصية والاجتماعية.

**الكلمات المفتاحية**: البرنامج المعرفي السلوكي، توكيد الذات، حل المشكلات، الأطفال الأيتام.

**Abstract**

The objective of this study was to examine the effectiveness of a cognitive-behavioral program to improve self-affirmation and problem-solving among orphans in the Gaza Strip. The researcher used the semi-experimental approach. The study sample consisted of (30) children from orphans residing in the Al-Amal Institute for Orphans, where the study sample was divided into two groups, namely: the control group which consisted of (15) children, and the experimental group which also consisted of (15) children. To achieve the objectives of the study, the researcher used a self-affirmation questionnaire and a problem-solving questionnaire prepared by the researcher. The researcher also prepared a cognitive-behavioral program to improve self-affirmation and solve problems.

**The most important findings of the study:**

There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post-questionnaire on the self- assertion and problem-solving improvement questionnaire attributable to the behavioral cognitive program in favor of the experimental group. There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre- and post-application of self-affirmation and problem-solving questionnaires, and the differences were in favor of the post-application in both questionnaires. There were statistically significant differences between the mean scores of the third group in the post and follow-up application of the self-affirmation and problem-solving questionnaires, and the differences were in favor of the follow-up application in both questionnaires.

**The most important recommendations of the study:**

The study recommends circulating the program to specialists who work with orphans in order to raise the level of self- assertion and solve problems for them. Al-Amal Institute for Orphans was also recommended to implement educational meetings and workshops aiming at self- assertion among orphans and helping them overcome problems in scientific ways. The study also recommended the need to follow up on children and provide appropriate programs that help them develop their personality and self-confidence, and the necessity of creating programs that improve their personal and social characteristics.

**Keywords**: cognitive-behavioral program, self- assertion, problem-solving, orphan children.

**بِسْمِ اللَّـهِ الرَّحْمَـٰنِ الرَّحِيمِ**

**﴿وَيَسۡ‍َٔلُونَكَ عَنِ ٱلۡيَتَٰمَىٰۖ قُلۡ إِصۡلَاحٞ لَّهُمۡ خَيۡرٞۖ وَإِن تُخَالِطُوهُمۡ فَإِخۡوَٰنُكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ ٱلۡمُفۡسِدَ مِنَ ٱلۡمُصۡلِحِۚ وَلَوۡ شَآءَ ٱللَّهُ لَأَعۡنَتَكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٞ﴾**

**]البقرة: 220 [**

اْلإِهدَاْءُ

الحمد لله وافر النعم، جزيل اللطف سابغ العطايا، عامر الهبات الحمد لله حمداً كثيراً  
إلى من أوصانا بالأيتام صاحب القلب السليم، وصاحب الرسالة نبينا " محمد" ﷺ

إلى شمعة الكون، والقمر الباهر الذي أنار دربي وساندني في عثراتي والنور الذي يضئ حياتي، والنبع الذي أرتوي منه حباً وحناناً " أمي الغالية"

إلى النبع الصافي، إلى وردتي التي لا تذبل، إلى الظل الذي كنت آوي إليه في كل حين، والمشجع والداعم الأول لي، وبدونه لما كنت حققت هذا النجاح، واجتزت هذه الخطوات الصعبة، أدامك الله ورفع قدرك " أبي الغالي"

إلى من كنت أتكئ عليهم في الشدة والرخاء ومن بهم أكبر وعليهم أعتمد ومن بوجودهم أكتسب القوة والمحبة التي لا حدود لها وإلى من عرفت معنى الحياة معهم " إخواني الأعزاء"

أُهدي هذا الجهد المتواضع سائلاً المولى عزوجل أن يتقبله ويجعله في ميزان حسناتي يوم القيامة إنه هو القادر على كل شيء

إليهم جميعاً أهدي جهدي المتواضع

**الباحث**

شكرٌ وتقديرٌ

# (**رَبِّ أَوۡزِعۡنِيٓ أَنۡ أَشۡكُرَ نِعۡمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنۡعَمۡتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ**) (النمل: 19) الحمد والثناء لله سبحانه وتعالى كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، وبفضله تتحقق الأمنيات وما توفيقي إلا بالله، الذي وفقني لإنجاز هذ العمل وأدعو الله عز وجل أن ينفع به ويكون خالصاً لوجهه الكريم، وعملاً بقول رسولنا الكريم الذي قال: " **لا يشكر الله، من لا يشكر الناس**" (سنن أبي داود، 2002: 4811).

# بدايةً أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان للجامعة الإسلامية التي منحتني فرصة الدراسة، في هذا الصرح العلمي الشامخ، منارة العلم والعلماء، وإلى كلية التربية، وقسم علم النفس خاصة.

# وتقديراً واعترافاً مني أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى دكتوري الفاضل: **الدكتور توفيق محمد شبير** الذي تفضل بالإشراف على هذه الرسالة، فكان خير موجه لي وكانت لتوجيهاته القيمة ولملاحظاته البناءة الأثر الكبير في إنجاح هذه الرسالة.

# كما ويسعدني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة الأكارم، الدكتور: جميل حسن الطهراوي مناقشاً داخلياً، والأستاذة الدكتورة: عطاف محمود أبو غالي مناقشاً خارجياً، والذين سيكون لملاحظتهم أثراً كبيراً في إثراء جودة هذه الرسالة.

# كما أتقدم بجزيل الشكر لمحكمي أدوات الدراسة، وإلى إدارة معهد الأمل للأيتام الذين سهلوا لي كل ما يلزم من أجل تطبيق أدوات الدراسة، وكذلك الشكر موصول إلى عينة الدراسة لالتزامهم معي في جلسات تطبيق البرنامج.

# وأتقدم بكل آيات المحبة والاحترام إلى والدتي الغالية ووالدي الغالي، وجميع أخوتي على ما قدموه لي من تشجيع خلال فترة عملي بالرسالة.

# وأخيراً أتقدم إلى كل من ساهم في إخراج هذا العمل المتواضع بأفضل صورة، بخالص الشكر وعظيم الامتنان.

**الباحث**

فهرس المحتويات

[إقــــــــــــــرار أ‌](#_Toc122920309)

[نتيجة الحكم ب‌](#_Toc122920310)

[ملخص الرسالة ت‌](#_Toc122920311)

[Abstract ث‌](#_Toc122920312)

[اْلإِهدَاْءُ ح‌](#_Toc122920313)

[شكرٌ وتقديرٌ خ‌](#_Toc122920314)

[فهرس المحتويات د‌](#_Toc122920315)

[فهرس الجداول ش‌](#_Toc122920316)

[الفصل الأول الإطار العام للدراسة 2](#_Toc122920317)

[مقدمة: 2](#_Toc122920318)

[مشكلة الدراسة: 5](#_Toc122920319)

[أهداف الدراسة: 6](#_Toc122920320)

[أهمية الدراسة 6](#_Toc122920321)

[أولاً: الأهمية النظرية: 6](#_Toc122920322)

[ثانياً: الأهمية التطبيقية: 6](#_Toc122920323)

[مصطلحات الدراسة 7](#_Toc122920324)

[حدود الدراسة 8](#_Toc122920325)

[الفصل الثاني الإطار النظري 10](#_Toc122920326)

[مقدمة: 10](#_Toc122920327)

[المبحث الأول: العلاج المعرفي السلوكي 10](#_Toc122920328)

[تمهيد: 10](#_Toc122920329)

[مفهوم العلاج المعرفي السلوكي: 11](#_Toc122920330)

[الفرق بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي: 12](#_Toc122920331)

[مبادئ العلاج المعرفي السلوكي: 14](#_Toc122920332)

[أهداف العلاج المعرفي السلوكي: 15](#_Toc122920333)

[مراحل العلاج المعرفي السلوكي: 16](#_Toc122920334)

[خصائص العلاج المعرفي السلوكي: 16](#_Toc122920335)

[مزايا العلاج المعرفي السلوكي: 18](#_Toc122920336)

[فنيات العلاج المعرفي السلوكي: 18](#_Toc122920337)

[استخدامات العلاج المعرفي السلوكي: 23](#_Toc122920338)

[التأصيل التاريخي للعلاج المعرفي السلوكي: 24](#_Toc122920340)

[تعقيب على مبحث العلاج المعرفي السلوكي: 25](#_Toc122920341)

[المبحث الثاني: توكيد الذات 26](#_Toc122920342)

[تمهيد: 26](#_Toc122920343)

[مفهوم الذات: 26](#_Toc122920344)

[أنواع الذات: 27](#_Toc122920345)

[مفهوم توكيد الذات: 27](#_Toc122920346)

[النظريات المفسرة لتوكيد الذات: 28](#_Toc122920347)

[سمات الشخصية المؤكدة لذاتها: 30](#_Toc122920349)

[ملامح الشخصية المؤكدة لذاتها في ثقافة المجتمع الفلسطيني: 33](#_Toc122920350)

[توكيد الذات من منظور إسلامي: 33](#_Toc122920351)

[تعقيب على مبحث توكيد الذات: 34](#_Toc122920352)

[المبحث الثالث: حل المشكلات 35](#_Toc122920353)

[تمهيد: 35](#_Toc122920354)

[مفهوم المشكلة: 35](#_Toc122920355)

[مفهوم حل المشكلات: 36](#_Toc122920356)

[خصائص المشكلات: 37](#_Toc122920357)

[أنواع المشكلات: 37](#_Toc122920358)

[النظريات المفسرة لحل المشكلات: 38](#_Toc122920359)

[نموذج حل المشكلة: 40](#_Toc122920361)

[خطوات حل المشكلة: 41](#_Toc122920362)

[العلاقة بين توكيد الذات وحل المشكلات 42](#_Toc122920363)

[حل المشكلات من منظور إسلامي: 42](#_Toc122920364)

[تعقيب الباحث على مبحث حل المشكلات: 43](#_Toc122920365)

[المبحث الرابع: الأيتام 45](#_Toc122920366)

[تمهيد: 45](#_Toc122920367)

[معنى اليتيم: 45](#_Toc122920368)

[حاجات الأيتام: 45](#_Toc122920369)

[اليتيم في القرآن الكريم: 46](#_Toc122920370)

[اليتيم في السنة النبوية: 47](#_Toc122920371)

[رعاية الأيتام في الإسلام: 48](#_Toc122920372)

[رعاية الأطفال الأيتام المحرومين في القانون الدولي: 50](#_Toc122920373)

[رعاية الأيتام في قانون الأحوال الشخصية الفلسطيني: 51](#_Toc122920374)

[رعاية الأيتام في معهد الأمل للأيتام: 51](#_Toc122920375)

[تعقيب الباحث على مبحث الأيتام: 54](#_Toc122920376)

[الفصل الثالث دراسات سابقة 57](#_Toc122920377)

[المحور الأول: الدراسات التي تناولت توكيد الذات: 57](#_Toc122920378)

[المحور الثاني: الدراسات التي تناولت حل المشكلات: 61](#_Toc122920379)

[التعقيب على الدراسات السابقة: 63](#_Toc122920380)

[أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة: 63](#_Toc122920381)

[علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة 63](#_Toc122920382)

[الاستفادة من الدراسات السابقة: 63](#_Toc122920383)

[أهم ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة: 64](#_Toc122920384)

[فرضيات الدراسة: 65](#_Toc122920385)

[الفصل الرابع الطريقة والإجراءات 67](#_Toc122920386)

[مقدمة: 67](#_Toc122920387)

[منهج الدراسة: 67](#_Toc122920388)

[مجتمع الدراسة: 67](#_Toc122920389)

[عينة الدراسة: 67](#_Toc122920390)

[أدوات الدراسة: 68](#_Toc122920391)

[أولاً: استبيان توكيد الذات: 68](#_Toc122920392)

[ثانياً: استبيان حل المشكلات: 73](#_Toc122920393)

[ثالثاً: البرنامج الإرشادي: 76](#_Toc122920394)

[إجراءات الدراسة: 83](#_Toc122920395)

[المعالجات الإحصائية المستخدمة: 84](#_Toc122920396)

[الصعوبات التي واجهت الباحث: 84](#_Toc122920397)

[الفصل الخامس نتائج الدراسة وتفسيراتها ومناقشتها 86](#_Toc122920398)

[مقدمة: 86](#_Toc122920399)

[فرضيات الدراسة: 86](#_Toc122920400)

[الفرضية الأولى: 86](#_Toc122920401)

[الفرضية الثانية: 90](#_Toc122920402)

[الفرضية الثالثة: 93](#_Toc122920403)

[توصيات الدراسة: 96](#_Toc122920404)

[مقترحات الدراسة: 96](#_Toc122920405)

[المصادر والمراجع 98](#_Toc122920406)

[القرآن الكريم. 98](#_Toc122920407)

[المصادر: 98](#_Toc122920408)

[أولاً- المراجع العربية: 98](#_Toc122920409)

[ثانياً- المراجع الأجنبية: 109](#_Toc122920410)

[قائمة الملاحق 112](#_Toc122920411)

[ملحق رقم (1): أسماء السادة المحكمين 112](#_Toc122920412)

[ملحق رقم (2): المقاييس في صورتها الأولية 113](#_Toc122920413)

[ملحق رقم (3): المقاييس في صورتها النهائية 118](#_Toc122920414)

[ملحق رقم (4): البرنامج الإرشادي 122](#_Toc122920415)

[أولاً: البرنامج الخاص بتوكيد الذات: 122](#_Toc122920416)

[ثانياً: البرنامج الخاص بحل المشكلات: 135](#_Toc122920417)

[ملحق رقم (5): خطاب تسهيل المهمة 150](#_Toc122920418)

[ملحق رقم (6): صور تطبيق البرنامج 151](#_Toc122920419)

فهرس الجداول

[جدول (4.1): أبعاد مقياس توكيد الذات 68](#_Toc120943508)

[جدول (4.2): معامل ارتباط فقرات بعد الدفاع عن الحقوق الشخصية مـع الدرجـة الكليـة للبعد الذي تنتمي إليه 69](#_Toc120943509)

[جدول (4.3): معامل ارتباط فقرات بعد التعبير عن المشاعر مـع الدرجـة الكليـة للبعد الذي تنتمي إليه 70](#_Toc120943510)

[جدول (4.4): معامل ارتباط فقرات بعد رفض المطالبة غير المناسبة مـع الدرجـة الكليـة للبعد الذي تنتمي إليه 70](#_Toc120943511)

[جدول (4.5): معامل ارتباط فقرات بعد التفاعل الاجتماعي الإيجابي مـع الدرجـة الكليـة للبعد الذي تنتمي إليه 71](#_Toc120943512)

[جدول (4.6): مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس توكيد الذات مع الدرجة الكلية 71](#_Toc120943513)

[جدول (4.7): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي مقياس توكيد الذات ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل 72](#_Toc120943514)

[الجدول (4.8): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لمقياس جودة العلاقة الزوجية ككـل 72](#_Toc120943515)

[جدول (4.9): معامل ارتباط فقرات مقياس حل المشكلات مـع الدرجـة الكليـة للمقياس 74](#_Toc120943516)

[جدول (4.10): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي مقياس حل المشكلات ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل 75](#_Toc120943517)

[الجدول (4.11): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لمقياس حل المشكلات 76](#_Toc120943518)

[جدول (4.12): ملخص عام للبرنامج 78](#_Toc120943519)

[جدول (4.13) ملخص عام للجلسات الخاصة بتوكيد الذات 80](#_Toc120943520)

[جدول (4.14) ملخص عام للجلسات الخاصة بتوكيد الذات 81](#_Toc120943521)

[جدول (5.1): نتائج اختبار مان وتني (Mann- Whitney) للفروق بين متوسطات الرتب للمجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمقياس توكيد الذات وحل المشكلات 86](#_Toc120943522)

[جدول (5.2) نتائج اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين درجات القياس القبلي والبعدي. 90](#_Toc120943523)

[جدول (5.3) نتائج اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين درجات القياس البعدي والتتبعي 93](#_Toc120943524)

# 

# **الفصل الأول**

**الإطار العام للدراسة**

الفصل الأول  
الإطار العام للدراسة

مقدمة:

تتطور النظريات العلاجية والإرشادية وفقاً للتطور الإنساني، وبناءً على التطورات الفكرية والمعرفية والاجتماعية، الأمر الذي يساعد المفكرين والعلماء النظر للأمور من زوايا مختلفة والخروج بأساليب جديدة تناسب هذا العصر، وقد تكون هذه الاتجاهات جديدة أو قد مبنية على اتجاهات سابقة وتم تطويرها وتعديلها أو دمج أكثر من اتجاه مع بعضهما البعض.

وفي ضوء ذلك ظهر العلاج المعرفي السلوكي كاتجاه علاجي حديث، يهدف للدمج بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي بما يتضمنه من استراتيجيات وفنيات، ويتعامل مع الاضطرابات من جوانبها المختلفة المعرفية والانفعالية والسلوكية (عبد الله، 2018م)، فالعلاج المعرفي السلوكي هو شكل من أشكال الإرشاد النفسي يعمل على توظيف مبادئ ومفاهيم وإجراءات سلوكية معرفية بهدف إحداث تغير في سلوك وإدراك وتفكير الفرد (العطوي، 2018)

ويرى بيك (Beck) أن العلاج المعرفي السلوكي صمم خصيصاً ليناسب جميع الحالات التي يتم التعامل معها باختلاف مستوياتها التعليمية والعمرية، كما أنه يستخدم في الأماكن مختلفة بشرط توافر الشروط الملائمة للعلاج فيها، ويستخدم في مختلف الأماكن والمؤسسات التي تتعامل مع الأفراد مثل المستشفيات، والمدارس والمراكز العلاجية، والسجون، ويستخدم العلاج المعرفي السلوكي لعلاج الحالات الفردية والعلاج الجماعي، وكذلك العلاج الأسري (Beck, 2011).

فالعلاج المعرفي السلوكي قد يستخدم في بيئات مختلفة ومع فئات متنوعة، وأيضاً يستخدم في رفع وتحسين الصفات الإيجابية لدى الفرد في نفس الوقت أي أن فوائده متنوعة، وفي هذا السياق فقد بينت دراسة عبد الرحمن (2018) أن العلاج المعرفي السلوكي يستخدم لرفع مستوى المهارات الاجتماعية وتحسين توكيد الذات لدى الطلبة، كما ويساهم العلاج المعرفي السلوكي في تنمية تأكيد الذات، حيث أكد عزب (2012) إلى أن العلاج المعرفي السلوكي يساهم في رفع مستوى توكيد الذات لدى الشباب والمساعدة في التعبير عن المشاعر والآراء وأخد الحقوق بطريقة مشروعة دون التعدي على حقوق الآخرين.

ويأتي الاهتمام بتوكيد برفع التوكيدية لدى الشباب والمراهقين، باعتبار أن مرحلة المراهقة من أكثر المراحل صعوبة من حيث التكوين النفسي والاجتماعي للمراهق، والمشاكل التي يواجهها المراهق في هذه المرحلة تؤثر عليه سلباً، وتؤثر على مفهومه لذاته، وتوكيد الذات يمنح الفرد القدرة على معرفة ذاته وتقيميها وإدراك مدى التوافق النفسي لديه (أبو شمالة:2019م).

كما يأتي الاهتمام بتوكيد الذات لأهميتها على المراهقين في تحويل انفعالاتهم الداخلية ومشاعرهم إلى كلمات صريحة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة ثقة الفرد بنفسه وقدراته وهذا ما يساعده على مواجهة تحديات الحياة، كما وتصبح لديه القدرة على تجاوز المشكلات وحلها (موقع قدرات، 2022).

كما يتأثر توكيد الذات لدى الفرد بالعديد من العوامل الشخصية والبيئية التي تحدد مستوى توكيد الفرد لذاته، وكلما كانت هذه العوامل سلبية، كلما أثرت على قدرة الفرد على التعامل مع المواقف المختلفة، ومع المشاكل والظروف التي يعيشها وبالتالي لا يستطيع حل المشكلات التي تواجهه (أبو هاشم،2013).

وانخفاض مستوى التوكيدية لدى الفرد يجعله غير واثق بنفسه، وهذا ما يجعله لا يستطيع التعامل مع المشكلات ولا يستطيع حلها، فهو غير واثق من الحلول التي يقدمها في أنها ستأتي بنتيجة إيجابية أو سلبية، ويكون متخوف من نتيجة قراراته في تلك المواقف.

وحل المشكلات والتغلب عليها يكون عن طريق مجموعة من الإستراتيجيات المنظمة الهادفة التي يقوم بها الفرد للتعامل مع المشكلات التي تواجهه للوصول لحل يجعله يشعر بالراحة النفسية مع إدراكه للمواقف بشكلٍ صحيح، وكذلك قدرته على التحكم في مشاعره وانفعالاته في حل الفشل في الوصول إلى حل مناسب (حمودة،2019م)

فمن خلال هذا الأسلوب يكتسب الفرد مهارات تساعده على مواجهة أحداث الحياة، ويعمل أسلوب حل المشكلات على إثارة الدافعية عند الفرد، فإذا تعرض الفرد لمشكلة ما يثار لديه دافعية للوصول لحلول لهذه المشكلة التي واجهته في الحياة، كما أن أسلوب حل المشكلات يزيد ثقة الفرد بنفسه، فيصح الفرد معتمداً على نفسه في جميع مراحل حل المشكلات، مما يجعله فرد نشيط وفعال وأكثر ثبات في عمله، وفي مواجهة ظروف الحياة الضاغطة، فيصبح الفرد دائماً يحاول أن يبحث عن حلول صحيحة ومناسبة لهذه المشاكل والظروف التي تحدث معه. (حمودة،2019م)

ويعتبر حل المشكلات من العمليات المعرفية التي تسير في خطوات منظمة في عقل المتعلم، بهدف الوصول لحالة اتزان معرفي، تزوده بالمهارات اللازمة لمواجهة الضغوط وظروف الحياة الضاغطة بطريقةٍ صحيحة، وتعد مهارات حل المشكلات أسلوباً تعليمياً وخاصةً في هذا العصر لكثرة الظروف والمشاكل الصعبة في هذا العصر (جروان،2007).

كما أنه يحتل مكاناً مهما في مجال تكوين المعلومات، فهو عملية معقدة لأنه يشمل المفاهيم واللغة، والتفكير المنطقي، فهو يستخدم كافة المعلومات التي يمتلكها الفرد بطريقة منطقية وواقعية بشكل مرتب ومنظم من أجل الوصول للحل، ومن أجل تطوير مهارة اتخاد القرار لدى الفرد يجب أن يتعلم الفرد أن يقوم بالربط بين المعلومات وذلك حتى يستطيع الوصول إلى اتخاد القرار المناسب تجاه المشكلة (Cox & amft, 2002).

كما يعتبر أسلوب حل المشكلات من أساليب العلاج المعرفي السلوكي التي قام بتطويرها جود فرايد (Gold Fried)، من ضمن الفنيات العلاجية (العطوي، 2018)، وفي هذا السياق تشير دراسة غراب (2018) على فعالية العلاج المعرفي السلوكي بأسلوب حل المشكلات، كما أشارت دراسة الغباشي ومحمود (2017) في فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية إستراتيجيات حل المشكلات لدى عينة من المراهقين.

ويرى الباحث أنه قد يعاني بعض الأفراد من انخفاض في مستوى توكيد الذات وحل المشكلات وذلك لأسباب عديدة ومختلفة من شخص لآخر وبالتالي تنخفض ثقهم بأنفسهم، وقدرتهم على التعامل مع المشكلات التي يواجهونا بطرق علمية صحيحة، ومن هؤلاء الأفراد الذين قد يعانون من انخفاض مستوى توكيد الذات وحل المشكلات هم الأيتام، وقد أكدت دراسة خوج (2015) أن حرمان الطفل من والديه أو أحدهما قد يجعله ذلك مهيئ للمعاناة من مختلف الاضطرابات النفسية والانفعالية والشخصية، وتأثر على توافقه الاجتماعي وانخفاض ثقته بنفسه، كما وأكدت دراسة لموشي (2016) أن مستوى تقدير الذات لدى الأيتام منخفض مقارنة بالأطفال العاديين، وهذا يعود على شعور اليتيم بالفقدان والانفصال، وغياب النموذج والقدوة، بالإضافة إلى أن اليتيم يبدأ بمقارنة نفسه بأقرانه الذين يحضون بأسرة متماسكة من أبوين على قيد الحياة فيشعر بأنه أقل قيمة منهم، وهذا ما يجعل الشعور بالنقص دائما ما يخالجه.

ويرى الباحث في ضوء ما يعانيه بعض المراهقين بشكل عام والطلبة الأيتام المراهقين بشكل خاص من تدنى مستوى توكيد الذات وحل المشكلات، فقد جاءت الدراسة الحالية للتأكد على فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى المراهقين الأيتام المتواجدين في معهد الأمل للأيتام في قطاع غزة.

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحث كأخصائي نفسي في معهد الأمل للأيتام، لاحظ بأن هناك الكثير من الأطفال في المعهد يعانون من ضعف القدرة على إظهار المشاعر وإبداء الرأي ووجهة النظر، واتخاذ القرارات، وضعف التواصل البصري، وأيضاً عدم قدرتهم على مواجهة المشكلات وعدم القدرة على محاربة التغيرات، وفي هذا السياق تشير دراسة لموشي (2016) على أن الأطفال الأيتام لديهم تقدير ذاتي منخفض، فيما بينت دراسة الغامدي وعبدالله (2000) إلى أن المراهقين المحرومين من الأسرة يعانون من مستوى منخفض في توكيد الذات، كما بينت دراسة المزين (2011) أن هناك مستوى متوسط من المشكلات لدى الطلبة الأيتام، كما بينت دراسة حلاحلة (2010) في وجود مشاكل سلوكية يعاني منها الأيتام في دور رعاية الأيتام، وبناءً عليه رأى الباحث أن رغب الباحث في تأكيد فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات عند الأيتام في قطاع غزة.

**ما فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة؟**

وينبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات يعزى لتطبيق البرنامج؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لاستبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى:

1. التعرف إلى طبيعة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان توكيد الذات وحل المشكلات بعد تطبيق البرنامج.
2. توضيح طبيعة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات ومقياس حل المشكلات.
3. الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لاستبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.
4. التأكد من فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين توكيد الذات وحل المشكلات.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في جانبين:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. ندرة الدراسات التي اهتمت بموضوع الدراسة في حدود علم الباحث- فهي تعد إضافة نوعية في هذا المجال، فعلى الرغم من البحوث والدراسات الميدانية على توكيد الذات وحل المشكلات بشكلٍ منفصل إلا أنه لم تجرِ دراسات تناولت برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات معاً، ومن هنا جاءت الحاجة لمثل هذه الدراسة.
2. تعتبر الدراسة إضافة للمكتبة الفلسطينية في مجال الصحة النفسسية في تنمية توكيد الذات وحل المشكلات لدى المراهقين الأيتام.
3. توجيه أنظار المختصين والمربيين إلى أهمية توكيد الذات وحل المشكلات في تنمية شخصية الطلاب، وتحسين تكيفهم وتوافقهم في الحياة.
4. تسليط الضوء على فئة مهمة ومهمشة في المجتمع الفلسطيني وهم الأيتام.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1. إن هذه الدراسة مهمة للأخصائيين والمختصين في تنفيذ البرامج الإرشادية على الطلبة الأيتام، للاستفادة من البرنامج الإرشادي الخاص بالدراسة للعمل على تنمية الجوانب الإيجابية لدى أطفال معهد الأمل للأيتام بغزة لتنميتها، واستثمارها لتطغى على الجوانب السلبية لديهم.
2. توجيه إدارة المعهد والعاملين فيه لتطوير برامج داعمة في تنمية السلوك التوكيدي وحل المشكلات لدى الأطفال الأيتام في المعهد.
3. توجيه المؤسسات الشريكة للعمل في الوقوف على احتياجات الأطفال الأيتام في معهد الأمل للأيتام بغزة.
4. إفادة وحدة الطفولة في وزارة الشؤون الاجتماعية في وضع الحلول والبرامج المناسبة التي تنمي السلوكيات الإيجابية لدى الأطفال الأيتام في معهد الأمل للأيتام بغزة.

مصطلحات الدراسة

وتشتمل الدراسة على المصطلحات التالية:

* **البرنامج المعرفي السلوكي:** هو دمج عقلاني، ومحاولة هادفة، للاستفادة من الجوانب الإيجابية للفنيات السلوكية، بالشراكة مع الأنشطة المعرفية والخبرات الانفعالية خلال عملية التغير العلاجي (Kendall,2011).

**ويعرف الباحث البرنامج المعرفي السلوكي**: هو مجموعة من الخطوات المنظمة التي تستند إلى مجموعة من الأساليب والفنيات المأخوذة من النظريات المعرفية السلوكية والتي تقدم من خلال جلسات وتهدف لإحداث تحسين على توكيد الذات وحل المشكلات لدى أطفال معهد الأمل للأيتام بغزة.

* **توكيد الذات:** هي طريقة الفرد في التعامل مع الآخرين التي من خلالها يعبر عن نفسه ومشاعره، بشكل واضح وصريح دون المساس بحقوق ومشاعر الآخرين(حسين، 2015).

**ويعرف الباحث توكيد الذات بأنه**: قدرة الفرد على فهم نفسه ومشاعره والمطالبة بحقوقه دون إيذاء الآخرين وبطريقة يقدر بها ذاته ويشعر من خلالها بالرضا، ويقاس إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اليتيم على مقياس توكيد الذات المستخدم في هذه الدراسة.

* **حل المشكلات:** وهو طرق والاستراتيجيات التي يتبعها الفرد من خلال استخدامه لما يملك من معلومات وخبرات سبق له في اكتسابها للتغلب على الموقف الذي يواجهه، بطريقة غير مألوفة من أجل الوصول إلى الحل(ختاتنة وأبو سعد, 2010).

**ويعرف الباحث حل المشكلات**: هي سلسلة الخطوات التي يتبعها اليتيم للوصول لحالة اتزان عقلي يساعده في الوصول إلى حلول للمشاكل التي يواجهها في حياته، ويقاس إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اليتيم على مقياس حل المشكلات المستخدم في هذه الدراسة.

* **الأيتام:** هو كل من فقد والديه أو إحداهما، أو هو كل من فقد أباه قبل البلوغ (عامر والمصري، 2017).

حدود الدراسة

* **الحد الموضوعي:** فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات.
* **الحد المكاني:** معهد الأمل للأيتام بغزة.
* **الحد الزماني:** أُجريت هذه الدراسة خلال الفترة ما بين 9/2022- 11/2022م.
* **الحد البشري:** اقتصرت هذه الدراسة على الأيتام الذكور الذين يبلغون من (15- 18) سنة.

# **الفصل الثاني**

**الإطار النظري للدراسة**

الفصل الثاني  
الإطار النظري

مقدمة:

سيتناول الباحث في هذا الفصل الحديث عن متغيرات الدراسة التي تسلط الضوء على العلاج المعرفي السلوكي وتعريفه، ونشأته، ومبادئه، ونظرياته، وأهدافه، ومراحله، وخصائصه، والحديث عن المتغير الثاني توكيد الذات وتعريفه، وأنواعه، وأهميته، والنظريات التي تحدثت عن توكيد الذات، والحديث عن المتغير الثالث حل المشكلات، وتعريفه، وطرق حل المشكلات، وخصائصه، وخطواته، وأخيراً سيتناول عينة الدراسة وهي الأيتام.

المبحث الأول: العلاج المعرفي السلوكي

تمهيد:

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي من العلاجات الحديثة، التي تعمل على مساعدة الأفراد على التعامل مع مشكلاتهم، عن طريق تغيير طريقة تفكيرهم وسلكوهم تجاه هذه المشكلات، وثقيفهم بشكل يساعدهم على التعامل مع المشكلات المختلفة التي تواجههم في المستقبل.

ويستخدم العلاج النفسي طرقًا نفسية لعلاج المرضى الذين يعانون من اضطرابات انفعالية تؤثر على سلوكهم، فيقوم الاخصائي النفسي بإزالة الأعراض المرضية، ومساعدة المريض للتوصل لحل لمشاكله وتنمية شخصيته من أجل أن يصبح المريض أكثر نضجاً وقابلية للتكيف نفسياً في المستقبل (عبد الله، 2018م).

ويعمل العلاج المعرفي السلوكي على دمج العلاج المعرفي مع العلاج السلوكي من خلال نموذج ثلاثي الأبعاد معرفي، وانفعالي، وسلوكي، كما يمثل أحد أنواع العلاجات التعليمية قصيرة المدى التي تهتم بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية، ويعد نموذجاً علاجياً مناسباً لما يتضمنه من استراتيجيات علاجية حديثة وفعالة (عبيد، 2020).

ويشمل العلاج المعرفي السلوكي كل الأساليب التي تساعد على تخفيف الضغط النفسي عن طريق تصحيح الأفكار الخاطئة واستبدالها بأفكار صحيحة، وليس فقط التركيز على التفكير وعدم الاهتمام بالاستجابات الانفعالية التي تعتبر أساس ظهور الضغط والضيق النفسي(بكيري، 2012م.(

مفهوم العلاج المعرفي السلوكي:

ظهر مصطلح العلاج المعرفي السلوكي في بداية الثلث الأخير من القرن الماضي، ويدرس الجانب الوجداني والسياق الاجتماعي الذي يحدث فيه السلوك، والاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في الحدث الذي يواجهه الفرد المتمثلة بالاستراتيجيات السلوكية والمعرفية والانفعالية، وقد اتفق الباحثون في تناولهم مفهوم العلاج المعرفي السلوكي، وسيتناول الباحث بعض هذه المفاهيم للعلاج المعرفي السلوكي وهي:

كما عرفته كحلة (2009): بأنه وقف الأفكار السلبية والقيام بتدعيم وتعزيز الأفكار الإيجابية المناسبة لحياة العميل من خلال العمل الفعلي، ومساعدة العميل وتحفيزه على توليد الأفكار الإيجابية والفعالية واختيارها، والعمل على تعديل واستبدال المشاعر الداخلية المتعلقة بالعميل بمشاعر إيجابية وملائمة.

ويعرفه سالم ( 2014): بأنه: طريقة علاجية تقوم تحديد السلوك ومن ثم تقيمه ومتابعته، ويتابع كيفية تطور السلوك وتكيفه، ويهتم بالسلوك غير التكيفي، وفي ضوء ذلك يتم تعديل السلوكيات والاضطرابات النفسية.

وعرفه مسعود (2015م) العلاج المعرفي السلوكي بأنه: علاج نفسي يقوم على أساس تعليمي، يركز على مشكلة محددة، من خلال تعليم العميل وثقيفه، واكسابه المهارات والإمكانيات التي تساعده من تعديل سوء التكيف المعرفي لديه.

وعرفه عيد (2018): أنه عبارة عن نوع من أنواع العلاجات النفسية الذي يقدم في علم النفس وهو علاج نفسي غير دوائي( كلامي) مبني على النظرية المعرفية والسلوكية ويساعد الفرد في معرفه وفهم كيفية تفكيره بنفسه والعالم من حواله ورؤيته للمستقبل وكيفية تأثير ما يشعر به من خلال مواجهه بعض المواقف وطريقة تفسيرها على أفكاره ومشاعره والأعراض التي يشعر بها وسلوكه، مع أحداث تغير معرفي وسلوكي وانفعالي.

كما وتعرفه أسماء (2020) بأنه تعديل السلوك المضطرب لدى العملاء أو المرضى، عن طريق التغير في عملياتهم المعرفية التي تؤدي إلى تغير في سلوكهم، كما أن التغير في السلوك يؤدي إلى التغير في البنى المعرفية لديهم، فالعلاج المعرفي السلوكي يؤكد على تأثير كلاً من التفكير والسلوكيات والانفعالات في بعضها البعض، وبناء على ذلك فهو يقوم على النظرية المعرفية وأساليب تعديل السلوك.

**ويستخلص الباحث من التعريفات السابقة للعلاج المعرفي السلوكي ما يأتي:**

1. أن يتعلم الفرد كيف يقوم بتحديد الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأخرى عقلانية.
2. أن العلاج المعرفي السلوكي هو تعديل للسلوك عن طريق افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في سلوك الفرد.
3. أنه يستخدم العديد من فنيات تعديل السلوك الفردي**.**

وبناءً على ما سبق يعرف الباحث **العلاج المعرفي السلوكي** بأنه: " مجموعة منظمة من الخطوات تستند إلى مجموعة من الأساليب والفنيات المستندة إلى النظريات المعرفية السلوكية والتي تقدم من خلال جلسات تهدف لإحداث تحسن على توكيد الذات وحل المشكلات لدى أطفال معهد الأمل للأيتام".

الفرق بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي:

يهدف العلاج السلوكي إلى تغير السلوك من خلال تغير الظروف البيئية التي تحيط بالسلوك سواء كانت قبل حدوث المواقف أو بعده (ممادي، 2017).

ويركز العلاج السلوكي على الأعراض، بشكل أكبر من تركيزه على الأسباب الكامنة من خلف السلوك، ويرى أن السلوكيات غير التوافقية هي استجابات متعلمة، فالإنسان هو نتاج البيئة التي يعيشها، وفي ضوء ذلك يقوم المعالج السلوكي بإعداد الخطة العلاجية بما يتلاءم مع مشكلة الفرد، ويهتم بما يحدث هنا والآن بدون إعطاء أهمية للماضي البعيد، فهو يهتم بالواقع الحالي وبالبيئة التي يحدث فيها السلوك(الحسيني، 2012).

أما العلاج المعرفي فهو علاج يهدف إلى مساعدة العميل في تغيير المعتقدات الخاطئة التي قد تؤدي إلى سلوكيات ومزاج سلبي، فتقوم النظرية المعرفية على أن الأفكار تسبق الحالة المزاجية، ومن أجل ذلك يتم تعليم العميل كيفية تحويل الأفكار السلبية التي لديه إلى أفكار إيجابية، وهذا يساعد العميل في تحسين حالته الجسدية والمزاجية والسلوكية (موقع لبيه للصحة النفسية، 2021).

كما يعتبر العلاج المعرفي أن الاضطرابات ليست نتيجة الأحداث وإنما نتيجة الطريقة التي يفسر بها الشخص تلك الأحداث، وبالتالي يرى أن تغير طريقة التفكير يؤدي إلى تفير في المشاعر والسلوك (القرعان والعتيلي، 2016م)، هذا ما لاحظه أرون بين أثناه تعامله مع المرضى حيث أشار على أن السبب في السلوكيات السلبية التي يقوم بها العميل وحالته المزاجية يرجع إلى معتقداته وأفكاره الخاطئة (موقع لبيه للصحة النفسية، 2021).

أكدت الدراسات فعالية العلاج المعرفي للاكتئاب، حتى أنها قارنته فعاليته بمضادات الاكتئاب، وقد ظهر العلاج المعرفي كأسلوب علاجي حديث لمعالجة الأمراض النفسية بدلاً من الأساليب التقليدية(موقع لبيه للصحة النفسية، 2021).

وقد ظهر شكل علاجي نفسي حديث وهو العلاج المعرفي السلوكي، ويستند على طريقة وعي وإدراك الفرد للمثيرات وكيفية تفسيره لها، والعلاج المعرفي السلوكي عملية تقوم على أساس التعاون بين المعالج والعميل، وذلك من أجل البحث حول المعتقدات المرتبطة بسوء التوافق والتكيف لدى العميل، ونماذج تخيلاته، والقيام بفحصها من أجل التوصل إلى الاستجابات البديلة المناسبة والأكثر فعالية، وينظر إلى معتقدات العميل على أنها فروض يقوم المعالج والعميل بدراستها من خلال تواصل العميل اللفظي وما يقوم به من سلوكيات (مخفي، 2018).

ويستند العلاج المعرفي السلوكي على أسس نظريتي نظرية التعليم وكذلك نظرية معالجة المعلومات، ويرى أن كلاً من السلوك والأفكار والحالة المزاجية يؤثرون في بعضهم البعض من خلال عملية تفاعل متبادلة، وتشير إلى من أجل القيام بعلاج الأعراض التي يعاني منها العميل لا بد من تعديل البنى المعرفية والسلوكيات (بلغالم، 2016).

وهو علاج منظم ومختصر يقوم على زيادة السلوكيات والأنشطة التي تزيد من الفائدة والمتعة لدى العميل، وتعمل على التقليل من الأنشطة التي تؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض النفسية، والتقليل من السلوكيات التي تشعر الفرد بالإحباط، فالفكرة الرئيسية للعلاج المعرفي السلوكي تقوم على أساس تعليم العميل طرق التعامل مع سلبياتهم، من خلال رفع مستوى الوعي عن طريق تصحيح البنى المعرفية والمعارف التي يمتلكها الفرد، فالعلاج المعرفي السلوكي يستهدف تغيير الأنشطة اليومية في حياة العميل، مع تغير في طريقة تفكيره ونظرته للمواقف التي يمر بها (موقع لبيه للصحة النفسية، 2021).

فالنظرية المعرفية السلوكية، هي نظرية حديثة في مجال علم النفي تعمل على الدمج بين النظرية السلوكية والنظرية المعرفية، بما تشمله هاتين النظريتين من مفاهيم وأساليب وفنيات من أجل محاولة التخلص من الاضطرابات التي يعاني منها الفرد (القرعان والعتيلي، 2016م).

فالنظرية السلوكية ترى أن السلوكيات المضطربة هي نفسها المشكلة، أما النظرية المعرفية فترى أن السلوك المضطرب يأتي نتيجة لاضطراب الأفكار وتشويه الإدراكات لدى الفرد (الصياح، 2013م).

وبناء على ذلك فإن الاتجاه السلوكي ينظر للسلوك على أنه عبارة على تفاعل وربط بين المثير والاستجابة وكذلك أهملت العمليات المعرفية والعقلية التي يمكن أن تؤثر على السلوك وركزت على المعززات الخارجية في علاج السلوك، في حين يرى الاتجاه المعرفي أن السلوك هو نتاج أفكار الشخص وليس تفاعل بين المثير والاستجابة أي أن فكرة ونظرة الفرد للحدث هي السبب في مشاعرنا وسلوكنا الصادر سواءً كان سلوكاً ايجابياً أو سلبياً فذلك يعتمد على طبيعة الأفكار التي ينظر بها الفرد للأحداث والخبرات، وكما ركز العلاج المعرفي على المعززات الداخلية ودورها الكبير في تحديد السلوك، في حين أن العلاج المعرفي السلوكي يهتم بالسلوك وبالعمليات المعرفية التي ترافق هذا السلوك، وتعمل على تنفيذ تدخلات تستهدف كلاً من السلوك والعمليات المعرفية.

مبادئ العلاج المعرفي السلوكي:

أشارت (أسماء، 2020م) على جملة من المبادئ للعلاج المعرفي السلوكي وهي كالآتي:

1. يهدف العلاج المعرفي السلوكي إلى صياغة مشكلة المريض، من خلال تعديلها من خلال تعديل البنى المعرفية.
2. يركز العلاج المعرفي السلوكي على العلاقة الجيدة بين المعالج والعميل، حتى يشعر المريض بالثقة والراحة في الجلسة.
3. يؤكد العلاج المعرفي السلوكي على أن العلاقة بين المريض والمعالج علاقة تعاون في الأنشطة، وفي وضع الحلول لحل المشكلات.
4. العلاج السلوكي المعرفي هو أسلوب علاجي يركز على مشكلة واحدة فقط، حيث يسعى المعالج إلى حصر الأهداف، وتحقيقها وحل مشكلات معدة وواضحة.
5. العلاج السلوكي المعرفي يركز على الحاضر، فهو يركز على الأعراض الحالية أو المشكلة الظاهرة فقط.
6. العلاج السلوكي المعرفي هو علاج مكثف، وقصير المدى ويكون فعال جداً، ويكون عدد الجلسات من (4 إلى 12) جلسة.
7. يعد العلاج المعرفي السلوكي أسلوب علاجي تثقيفي تعلمي، أي أنه يجعل العميل معالجاً لنفسه.
8. يستخدم العلاج المعرفي السلوكي الكثير من الفنيات التي تعمل على إحداث تغيرات في التفكير والمزاج والسلوك.

وفي ضوء ذلك فإن العلاج المعرفي السلوكي بالرغم من أنه يصنف ضمن العلاجات المباشرة إلا أنه يهتم بالعلاقة العلاجية والتي تقوم على التعاون والتعلم من خلال جعل العميل قادراً على أن يتعامل مع مشكلاته المستقبلية لوحده.

أهداف العلاج المعرفي السلوكي:

فالهدف الأساسي للعلاج المعرفي السلوكي هو إعادة البناء المعرفي من خلال تغيير الأفكار الخاطئة أو السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية تكيفية تنتج سلوكاً تكيفياً كما يمكن النظر للعلاج السلوكي المعرفي، بأنه يقوم على الربط بين المواقف والمؤثرات البيئية في بيئة العميل من خلال عملية تعلم داخلية، ومن أهداف العلاج المعرفي السلوكي ما يلي(كرسوع، 2016م):

1. مراقبة الأفكار الآلية
2. التعرف على العلاقة بين الاستجابات المعرفية والسلوكية والانفعالية.
3. تحسين مهارات العملاء الاجتماعية من خلال اكسابهم طرق حل المشكلات.
4. تدريب المريض على توجيه التعليمات لذاته ومن أجل تعديل وتغيير سلوكه.
5. تدريب المرضى على أساليب وفنيات سلوكية ومعرفية متقاربة.
6. تنمية قدرتهم على التحكم بذاتهم.

ويؤكد أبو أسعد (2011م) إن العلاج النفسي يخفف من الاضطرابات النفسية والألم النفسي المصاحب لها من خلال تصحيح المعارف والمفاهيم والإشارات الذاتية لدى العميل، لأن ما وصل إليه العميل ناتج عن تفكيره الخاطئ والمشوه، وأن هذه الاضطرابات والآلام تخف وتزول عندما يتم تصحيح هذه المفاهيم والإشارات.

وبناء على ما سابق فالهدف الرئيسي للعلاج المعرفي السلوكي هو تغير هذه الأفكار الخاطئة واللاعقلانية لتصبح أفكاراً صحيحة عقلانية مما يجعل الفرد ينظر لجميع أحداث حياته بصورةٍ صحيحة، وأيضاً تعليمه الطرق الصحيحة للتعامل بصورةٍ صحيحة ومنطقية مع أحداث حياته ومشاكله الصعبة، من خلال تنمية قدراته على التحكم الذاتي والوعي بالعلاقة بين الاستجابات المعرفية والسلوكية للموقف الذي يواجهه.

مراحل العلاج المعرفي السلوكي:

يمر العلاج المعرفي السلوكي كما ذكره (سعاد، 2013م) بعدة مراحل وهي:

1. **الجلسات التمهيدية**: يتم فيها التركيز على العلاقة بين المعالج والعميل، وكذلك تثقيف العميل بالمعلومات الصحيحة حول ما يعاني منه، وهي تعتبر من أهم ركائز العملية العلاجية، لأن المراحل الأخرى مبنية عليها.
2. **المرحلة الثانية من العملية العلاجية:** والتي يتم من خلالها تدريب المعالج للعميل على مواجهة مشكلاته وضغوطاته وانفعالاته الحادة، من خلال استخدام استراتيجيات سلوكية ومعرفية مناسبة للعميل ولمشكلته، وتهدف هذه المرحلة في تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى المريض وبث الأمل في إمكانية التغيير.
3. **المرحلة الثالثة**: وتقوم هذه المرحلة على إعادة صياغة البنى المعرفية للأعراض المرضية التي يشعر بها العميل، الناتجة عن الاضطراب الذي يشكو منه العميل، ومن أجل ذلك يقوم المعالج بالعديد من المناقشات حول تلك المعاني حول الأحداث والمواقف التي يعيشها العميل ودورها في حدوث خبرات معينة.
4. **المرحلة الأخيرة**: تهدف هذه المرحلة إلى تعزيز السلوكيات والأفكار والاستراتيجيات التي تعلمها العميل، لمحاولة منع انتكاسته بعد البرنامج، من خلال إعادة تدريبه عليها وعمل تلخيص شامل حول الجلسات، وتسمى هذه المرحلة بمرحلة الإنهاء.

ويرى الباحث أن العلاج المعرفي السلوكي يتكون من عدة مراحل تبدأ في تثقيف المريض حول المرض، ومن ثم حول العلاج المعرفي السلوكي، وبعد ذلك يتم عرض المشكلة ومناقشتها وكيفية التعامل معها وفق إستراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي، وأخيراً يتم تعزيز وتنفيذ وتطبيق الإستراتيجيات بهدف منع الانتكاسة، وتثيبت للإستراتيجيات.

خصائص العلاج المعرفي السلوكي:

أوردت ليهي (2006) خصائص العلاج المعرفي السلوكي وهي كالآتي:

1. **الصفات التفاعلية:** وهي أن يمتلك المعالج القدرة على التواصل اللفظي وغير اللفظي، وهذا من أجل زيادة التواصل مع العميل، وإعطاءه إحياء بأهمية ما يقول، وأن يكون واعي بأن لا يبدو للعميل وكأنه يحقق معه من خلال ما يبينه من معلومات أو أسئلة تشعر العميل بأن المعالج يراوغه أو أنه لا يصدق ما يقول، أو انه معترض على وجهة النظر التي يتبناها العميل، كما أنه يجب أن يكون سلوك المهني للمعالج واقف لأن ذلك يشعر بالعميل بالثقة في المعالج وأنه قادر على مساعدته، وهذا يخفف من مشاعر اليأس لدى العميل.
2. **العائد المنتظم**: وهي أن يقوم المعالج بشكل دوري خلال اللقاء وخلال الجلسات، من التأكيد بأن العميل فهم للمعلومات بشكل صحيح، وأن المعالج فهم العميل بالشكل الذي يرغب في إيصاله من خلال قيام المعالج بتلخيص كلام العميل، وبتلخيص ما دار في الجلسة.
3. **بناء الجلسات**: في العلاج المعرفي السلوكي يتم بناء الجلسات بالتعاون بين المعالج والعميل، وهذا يعتبر كمحفز للعميل بأنه من قام بصياغة الخطة العلاجية، ويساعده ليعرف أن وصل في الخطة العلاجية، وكما ويساعد كلاً من المعالج والعميل في العمل ضمن أهداف محددة وواضحة يمكن، يمكن تقيمها وملاحظة مستوى التقدم بالعلاج من خلال ما يلي **:**

* فحص الحالة المزاجية للعميل في بداية اللقاء ونهايته.
* مراجعة مختصرة للجلسات التي تمت في الأسبوع الماضي.
* بناء خطة عمل للقاء الحالي.
* مناقشة خطة العمل.
* تحديد استفادة من بداية الجلسة لنهايتها.
* تلخيص الجلسة ومن ثم الانهاء والتذكير بموعد الجلسة القادمة.

في ضوء المهام المطروحة والمسؤوليات التي قام برسمها كلاً من المعالج والعميل خلال المرحلة العلاجية يتم تقييم التقدم العلاجي.

1. **رصد وتعديل التفكير غير المنطقي**: يرى العلاج المعرفي السلوكي أن الاضطرابات النفسية تحدث نتيجة خلل في تفكير العميل وعملياته المعرفية، وهذا يؤدي إلى جعله يرى نفسه والعالم والمستقبل بشكل سلبية، وهذا ما يؤدي إلى تغير الحالة المزاجية لدى العميل فتصبح سلبية مصاحبة لسلوكيات غير تكيفية، وبناء على هذا التصور يتم التعامل مع العميل من خلال فحص الحالة المزاجية والكشف عن الأفكار غير العقلانية، من خلال تدريب العميل على استخدام استراتيجيات وآليات جديدة تساعده على فحص أفكاره وتفنيدها، فإذا اكتشف المعالج وجود أفكار غير عقلانية فأنه يعمل على بناء خطة تشمل إعادة البناء المعرفي لهذه الأفكار الموجودة لدى العميل.

وبناء على ما سبق فللعلاج المعرفي السلوكي خصائص يتميز بها تجعله من العلاجات الأكثر نجاحاً واستخداماً في علاج الاضطرابات النفسية المختلفة، كما يرى أن خصائصه تساعد على تطبيق العلاج بشكل منظم ومرتب وموجز بالشكل المناسب للعميل ولاضطرابه الذي يعانه منه.

مزايا العلاج المعرفي السلوكي:

ويتمتع العلاج المعرفي السلوكي بالعديد من المميزات وهي كما أوردها سلامة (2006م):

1. استخدام فنيات ملائمة مثل لحالة العميل بما يتناسب مع عقله وثقافته.
2. يعمل للكشف عن الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي هي أساس المشكلة ويعمل على تغيرها.
3. يسعى لتغير نظرة المريض عن نفسه وجعله ينظر لنفسه نظرة إيجابية.
4. يناسب العلاج المعرفي السلوكي الأفكار غير العقلانية من إخلال العمل على استبدالها بأفكار منطقة,.
5. يساعد المريض في التحصن ضد الأفكار اللاعقلانية التي قد يتعرض لها مستقبلاً، ويكسبه مهارات اجتماعية ونفسية جديدة.

وبناء على ما سبق فإن من أهم مزايا العلاج المعرفي السلوكي أنه قصير يركز على الحاضر، ويهتم بالدور الإيجابي للعميل وغير مكلف وقائم على التثقيف.

فنيات العلاج المعرفي السلوكي:

يشتمل العلاج المعرفي السلوكي على العديد من الفنيات والتقنيات، ومن أهم هذه التقنيات ما أوجزها (الشافعي،2018م):

1. **المحاضرة (lecture):** وهي الجزء الأساسي المتعلق بتعليم وتثقيف العميل، لأن العمل قد يفكر بطريقة سلبية تدعو لليأس والاكتئاب، وذلك لأنه يجهل طرق الوصول إلى البدائل المناسبة من خلال تفكيره البناء، وقد بين أليس أنه يجب أن يشمل العلاج العقلاني الانفعالي عملية إعادة التربية، وضرورة مناقشة العميل بكل الطرق، ومن أجل مساعدته في تغير واستبدال أفكاره فكرة بفكرة، حتى يتضح له الخلل في معتقداته وأفكاره، وتهدف هذه الفنية إلى شرح مجموعة من المواضيع للعميل تمثل مرحلة البناء المعرفي(العزالی، 2011م).
2. **الحوار السقراطي (Socratic dialogue)**: ويساعد الاكتشاف الموجه الذي يطلق عليه في بعض الأحيان الحـوار السقراطي (Socratic dialogue)، المسترشدين على تغيـر المعتقدات والافتراضات سيئة التكيف، ويوجه المعالج المعرفي المسترشد نحو اكتشاف طرق جديدة في التفكير والتصرف من خلال طرح سلسلة من الأسئلة عليه التي تستخدم المعلومات الموجودة لغايات تحدي المعتقدات المشوهة (علاء الدين، 2013م).
3. **التدعيم الإيجابي (Positive reinforcement):** ويتمثل المضمون التطبيقي لهذا الأسلوب تقديم معززات (ثناء، ومدح، وإطراء) للاستجابة المناسبة أثناء النقاش، والهدف من هذا الأسلوب تطبيق ما يتم اكتسابه في مجالات الحياة المناسبة أثناء النقاش، والهدف من هذا الأسلوب تطبيق ما يتم اكتسابه في مجالات الحياة المختلفة وتكرار السلوك المرغوب به، وتستخدم فنية التدعيم الإيجابي بكثرة وذلك يرجع لتأثيرها على سلوك العميل (شويدح، 2016م).
4. **لعب الدور (Role-playing)**: يقوم لعب الدور على إعطاء العميل فرصة تدريبة لمعايشة الموقف الذي يمر به، وخاصة تلك المواقف التي يعاني منها العميل، ويقوم العميل بتجريب العديد من الحلول في لعب الدور، وهذا يساعده على اختيار الحل المناسب(عبد الرحمن، 2015).
5. **فنية اختيار البديل ( Alternatives Choosing Technique):** وتهدف هذه الفنية إلى تدريب العميل على اختيار البديل من خلال منظور علمي، من خلال استحضار الأدلة المعارضة والمؤيدة لمعتقداته وتفسيره للمواقف التي يمر بها، وأن يقوم بتسجيلها، وهذا يساعده على اختيار البديل الذي يحصل على أكبر قدر من الأدلة المناسبة (سليمان، 2014م).
6. **تحري الأفكار اللاعقلانية (Detecting Irrational Beliefs):** إن مهمة المرشد هي تحرى الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الانفعالات للشخص (الزيود، 2008م).
7. **إعادة البناء المعرفي (Cognitive restructuring):** يعرف بأنه تعديل البناء المعرفي على أنه أحد الأساليب العلاجية التي تهدف إلى تعديل السلوك المعرفي cognitive behavior modification، ويقوم هذا الأسلوب على مسلمة مؤداها أن الاضطرابات الإكلينيكية تحدث نتيجة لأنماط من التفكير الخاطئ غير المتكيفة، وهدفها العلاجي هو تجديد هذه الأنماط واستبدالها بأخرى أكثر تكيفاً وتسمى إعادة البناء المعرفي(العزالي، 2011م)، وغالباً ما تتضمن مرحلة مبدئية ( Initial Phase) حينما يكون هناك مراقبة ذاتية من العميل لأفكاره ومشاعره وسلوكه، وعندئذٍ يتعلم العميل استرداد الأفكار اللاعقلانية المشوهة بأخرى أكثر عقلانية أقل تشوهاً (محمد وآخرون، 2010).
8. **حل المشكلات (Problem Solving):** يقصد بحل المشكلات عملية معرفية تتيح تنوعاً من بدائل الاستجابة للتغلب على مشكلة موقفية، تؤدي لزيادة احتمال اختيار أكثر الاستجابات المتاحة فاعلية، ويحدد ديزوريلا وجولد فرايد خمس مراحل متداخلة لعمليات حل المشكلات، تتخلص في الآتي:

* توجه عام أو توجه عقلي نحو المشكلة.
* تعريف المشكلة وصياغتها.
* توليد بدائل الحلول.
* اتخاذ قرار حول أي البدائل تختار.
* التحقق من القرار أو الحل.

ويتضمن التدريب على حل المشكلات تعليم العميل هذه المهارات الأساسية وتوجيه تطبيقاته لها في المواقف الواقعية، ومن الواضح أن هذه الأساليب تأخذ شكل التفكير الإبداعي الذي يعتمد على التدريب على المرونة، وتنمية القدرات على استكشاف البدائل المختلفة، والحلول المتنوعة للموقف الواحد (فرج، 2008م).

1. **صرف الانتباه (Distribution):** تستخدم فنية صرف الانتباه من أجل أهداف معينة وضمن مجال وقتي قصير، عن طريق قيام العميل بسلوكيات تصرف انتباه عن الأعراض التي يعاني منها، لأن التركيز على الأعراض يزيد من شدتها (الزعبي، 2010م).
2. **العقد السلوكي**: هي عبارة عن وثيقة، وفيها يتم تحديد السلوك المراد تعديله، ويتم ترتيب النتائج فيه لتعديل هذا السلوك، في فترة زمنية (Raymond G.Miltenberger, 2014).
3. **فنيـة المتصل المعرفي (Continuum Cognitive):** وفيها يوضح المسترشد كيف يرى نفسه مقارنةً بالآخرين، مثال (إذا كان يرى نفسه عديم الفائدة)، وبناءً عليه يتطلب منه معرفة المقصود بهذا التفسير، ومن ثم يطلب المعالج من العميل أن يقوم بتقييم الناس وفقاً لهذا المنظور على متدرج يبدأ بصفر والتي تشير إلى أنه (عديم الفائدة) وتنتهي ب100% (فعال جدا) (الزهار، 2014م).
4. **التعرض (Exposure):** وفيها يتم وضع المسترشدين في المواقف التي يخافون منها ويتجنبوها، وهذا التعرض يكون مقصوداً، ومخطط له، ويطبق باستخدام المهارات المعرفية ومهارات التعامل والمواجهة الأخرى (علاء الدين، 2013م).
5. **الاسترخاء العضلي ( Muscular relaxation ):** ويستخدم الاسترخاء ليساعد المسترشد على كسب الهدوء والراحة بسبب المواقف التي تسبب إثارة لانفعالاته، فيساعده على التخفيف من التوتر، ويعتبر أسلوب الاسترخاء العضلي من أكثر الأساليب فاعلية في خفض مستوى العدوان لأنه يساعد الأفراد على تركيز انتباههم، والتمييز بين مشاعر التوتر، ومشاعر الاسترخاء (العزالي، 2011م).
6. **خفض الحساسية التدريجي:** وفيها يتم تدريب الأشخاص الذين يعانون من الخوف على الاسترخاء وتخيله لمشاهد تشعره بالخوف، ويتم هذا بعد تدريب الشخص على الاسترخاء ومن ثم تحديد مقدار الخوف المرتبط بالمخاوف، فيعد المعالج المثيرات التي تثير الخوف عند الشخص بشكلٍ تصاعدي من الأقل للأكثر خوفاً(Raymond G.Miltenberger, 2014)
7. **النمذجة (Modeling):** تقوم هذه الفنية على تعليم العميل المهارات من خلال خلق نموذج يقتدي به العميل، من خلال أن يقوم المعالج بعرض مجموعة من النماذح المرغوب تعلم سولكهم، فيختار العميل، ومن ثم يقوم بتقليدها بعد أن يشاهدها ويقوم المعالج بتعزيز سلوك العميل (منصور،2000م).
8. **مهارة المواجهة (coping skills):** وتركز على مساعدة العميل في تنمية مهارات التكيف والمواجهة مع الظروف (Stressful circumstance) التي تكون خارج تحكمه، ويركز (ميتشنيوم) على مهارات المواجهة حيث يدرب العميل على مواجهة المواقف وحل المشكلات في المستقبل، كما يعلم العميل مهارات المواجهة في مواقف الشدة والمشكلات الحقيقية، ويركز هذا الاتجاه على التعرف إلى ما هو غير موجـود مـن المـهـارات والاستجابات العقلية المعنية الضرورية لتحقيق التوافق، وعلى تعليم العميل مهارات حل المشكلات، وكيفية رصدها أو التعرف عليها، وكيفية وضع الحلول الممكنة لها، واختيار واحد منها بصفةٍ مؤقتة ، واستيضاح مدى فاعليته واختياره في تحقيق التوافق والمواجهة (محمد وآخرون، 2010م).
9. **اللامصيبة واللافاجعة (What if?):** قيام العميل في حالة خوفه من موقف ما أو من نتيجة معينة مترتبة على موقف معين، بتوقع الفاجعة من خلال الأسئلة الاستفهامية، بماذا لو، أو ماذا إذا (الزهار، 2014م).
10. **الأحاديث الذاتية (Self- talk):** تقوم هذه الفنية على تحديد مضمون الحديث الذاتي الذي يوجه العميل لنفسه، وما يشمل من انطباعات عن المواقف التي يواجهها، والقيام بتدريب العميل على تعديلها ووقفها كخطوة أساسية من أجل مساعدة العميل في التخلص من اضطرابه(عوض، 2001م).
11. **الواجب المنزلي (Home work):** في هذه الفنية يتم تكليف الفرد بواجبات بيتية يسعى من خلالها إلى تطبيق الاستراتيجيات والآليات التي اكتسبها في المواقف الحياتية والواقعية التي يعيشها، وبعد الواجب المنزلي أحد الأساليب المهمة التي تميز العلاج المعرفي السلوكي عن غيره من طرق العلاج الأخرى حيث يهدف إلى مساعدة المريض على نقل وتعميم تغيراته الإيجابية على تنفيذ بعض الواجبات المنزلية ، والتي تعد بطريقةٍ خاصة بحيث تكون مرتبطة بالأهداف العلاجية (زهران ،2005م)، وتزداد فاعلية هذه الواجبات إذا روعي الآتي:

* أن تكون مرتبطة بما يحدث في الجلسة العلاجية.
* أن تعرض بطريقةٍ محددة وواضحة، وتعد بطريقةٍ تجعل المريض ملاحظاً نجاحه عند القيام بها.
* أن تكون مفهومة ومقبولة للمعالج والمريض.
* أن تصمم بحيث يستعيد ويتعلم منها المريض (العزالي، 2011م).

1. **الكتابة حول الخبرات (Write About Experience):** يبدو أن الكتابة حول الخبرات تكون نافعة لصحة الناس الجسدية والنفسية، والتفريغ عن الأفكار والمشاعر الشخصية، ويرى بيك بأن المرشد يساعد المسترشد على أن يتعلم تحديد الأنماط غير الوظيفية في التفكير والتي يتم الكشف عنها من خلال كتابة المريض (الزهار ،2014م).
2. **تحديد الأفكار التلقائية (Specifying Automatic Thoughts)**: يعسر تحديث الأفكار التلقائية من التدخلات المبكرة المهمة في العلاج المعرفي، وتتم من خلال الطلب من المسترشد أن يناقش ويسجل الأفكار السلبية، ويمكن تحديد الأفكار التلقائية باستخدام السجل اليومي للتفكير (علاء الدين، 2013م).
3. **النموذج البديل (Vicarious Modeling):** حيث يتعلم العميل من خلال هذا النموذج كيف يكون على وعي بأن الآخرين لم يتنمروا لتعرضهم لنفس المشكلات، كما يستطيع أن يتعلم أن الحياة ستستمر بالرغم مما بها من أحداث مأساوية ومؤلمة (محمد وآخرون، 2010م).
4. **فنية التخيل (Imagination Technique)**: وتعتمد هذه الفنية في أن يقوم المعالج بجعل العميل يتخيل موقف مزعج ومرة أخرى يتخيل موقف سار ويلاحظ طريقة استجابته لكلا الموقفين، وهذا يساعد العميل على إدراك أثر التغير في الأفكار على الحالة المزاجية التي يشعر بها، وبالتالي يتعلم العميل أن بإمكانه تغير من مزاجه ومشاعره من خلال تغير أفكاره (سلیمان، 2014م).

وبناء على ما سبق فإن تنوع فنيات العلاج المعرفي السلوكي يعطيه القوة، والفعالية بحيث يختار المعالج ما يناسب الحالة وما يناسب الأعراض التي يريد التعامل معها، وقد يستخدم أكثر من أسلوب في حالة عدم توافق أو فعالية هذا الأسلوب مع الشخص وصولاً للأسلوب الذي يناسبه وهذا ما يعطي العلاج المعرفي السلوكي الفعالية لعلاج العديد من الأمراض والاضطرابات المختلفة.

استخدامات العلاج المعرفي السلوكي:

يستخدم العلاج المعرفي السلوكي لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية وقد ذكر (عبد العزيز،2001م) بعضاً من هذه الاستخدامات:

1. **يستخدم في علاج الاكتئاب**: لقد بينت الدراسات أن العلاج المعرفي السلوكي يخفض من مستوى الاكتئاب لدى (70- 80%) من الحالات، وهذا المعدل يفوق من يستخدمون مضادات الاكتئاب في العلاج.
2. **يستخدم في علاج حالات العصاب:** لعلاج كرب ما بعد الصدمة، ولعلاج المصابين بالخوف والهلع، وعلاج الحالات المصابة بالهستيريا، والوساوس القهرية.
3. يعالج الاضطرابات السلوكية والانفعالية والانحرافات الاجتماعية.
4. يعالج المصابين بالبارا نويا وبعض حالات المصابة بالفصام.
5. الاضطرابات الجنسية والاضطرابات النفس جسمية.
6. يعالج حـالات الإدمان والتدخين، ويعالج اضـطرابات الأكل.
7. الاضطرابات النفسية عند الأطفال.
8. بعض اضطرابات الشخصية خاصةً الشخصية البينية.

فالعلاج المعرفي السلوكي له استخدامات عديدة أثبتت فعاليتها في علاج بعض الاضطرابات النفسية بصورةٍ ناجحة، مما جعل العلاج المعرفي السلوكي من العلاجات الأساسية التي يستخدمها المعالج النفسي بشكلٍ أساسي في علاج هذه الاضطرابات.

موصفات المعالج النفسي المستخدم للعلاج المعرفي السلوكي:

1. أن يكون المعالج مستمع جيد للعميل.
2. يستطيع الموازنة بين ما يريد معرفته من العميل وما يريد التحدث به للعميل.
3. أن يمتلك فنية التعاطف.
4. أن يكون مرناً ومباشراً في التعامل مع العميل وغير سلبي تجاه ما يقوله العميل.
5. يتمتع بالفطنة وقوة الملاحظة.
6. أن يمتلك القدرة على إيصال المعلومات بما يتماشى مع النموذج السلوكي المعرفي للمريض والمستوى الثقافي له.
7. يمتلك المعرفة والمهارة الازمة في تطبيق فينات العلاج المعرفي السلوكي .

ويرى الباحث أن المعالج في العلاج المعرفي السلوكي يجب أن يكون ذو شخصية مرنة وأن يتمتع بقوة الملاحظة، ويمتلك المعرفة والمهارة لتنفيذ فينات العلاج المعرفي السلوكي وفقاً للنظرية، ويحاول تطبيق الفنيات التي تناسب الحالة.

التأصيل الإسلامي للعلاج المعرفي السلوكي:

يشير عيد (2018م) أن الجذور الأولى للعلاج المعرفي السلوكي كانت موجودة في آيات القران الكريم، وفي قصص القرآن الكريم، وقد دلت الكثير من الآيات على فكرة العلاج المعرفي السلوكي في أكثر من موطن في القران الكريم، فمثلاً ورد في القرآن الكريم قصة ذلك الرجل الذي مر بقرية خالية فراودته أفكار تجاه هذه القرية ومنها أنه هل من الممكن إحياء هذه القرية بعد موتها، فهنا أفكاره ومنظوره للأشياء هي التي حركته وحركت أفكاره حول موضوع القرية وبدل يسأل نفسه من أجل الوصول إلى جواب، فوضح الله عز وجل للرجل له مراده بتطبيق عملي من أجل تغير المعتقدات والأفكار السلبية تجاه ما يفكر به إلى معتقد سليم وذلك في قوله تعالى: (**أَوۡ كَٱلَّذِي مَرَّ عَلَىٰ قَرۡيَةٖ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَىٰ عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّىٰ يُحۡيِۦ هَٰذِهِ ٱللَّهُ بَعۡدَ مَوۡتِهَاۖ فَأَمَاتَهُ ٱللَّهُ مِاْئَةَ عَامٖ ثُمَّ بَعَثَهُۥۖ قَالَ كَمۡ لَبِثۡتَۖ قَالَ لَبِثۡتُ يَوۡمًا أَوۡ بَعۡضَ يَوۡمٖۖ قَالَ بَل لَّبِثۡتَ مِاْئَةَ عَامٖ فَٱنظُرۡ إِلَىٰ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمۡ يَتَسَنَّهۡۖ وَٱنظُرۡ إِلَىٰ حِمَارِكَ وَلِنَجۡعَلَكَ ءَايَةٗ لِّلنَّاسِۖ وَٱنظُرۡ إِلَى ٱلۡعِظَامِ كَيۡفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكۡسُوهَا لَحۡمٗاۚ فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُۥ قَالَ أَعۡلَمُ أَنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيۡءٖ قَدِيرٞ)**[البقرة:259[.

لقد أدرك علماء المسلمين دور التفكير في توجيه السلوك البشري وفي سعادة الإنسان وشقائه، وهذا الاهتمام يأتي لفهمهم السليم لطبيعة النفس البشري، بالإضافة فهمهم للعوامل التي تؤثر على التفكير لدى الأفراد، وفي ضوء ذلك قاموا بالتأكيد على أهمية العوامل المعرفية ودورها في توجيه استجابات وسلوكيات الأفراد للظروف المحيطة به، وأوضح ابن القيم قوة هذه الأفكار وتسلطها إذا لم يتم تغيرها، وتحويلها إلى دوافع ومن ثم إلى سلوك فستصبح عادة يحتاج التخلص منها لجهد كبير جداً، كما أشار غزالي إلى أنه لتحقيق الأخلاق الحميدة، يجب أولاً تغيير فكرة الفرد عن نفسه، ثم العمل على ممارسة الأخلاق الحميدة لكي تصبح عادة (الزعبي، 2010م).

مع بداية النصف الثاني من القرن العشرين، بدأ الاهتمام الفعلي بالجوانب المعرفية وحدث تطور في الاضطرابات والعلاج النفسي، فبرز أسلوب العلاج المعرفي ضمن إطار العلاج السلوكي، وكان نشوء هذا الأسلوب نتيجة عدم الرضا الذي سيطر على المعالجين الذين لا يتبعون المدرسة السلوكية، ولقد كان عدم الرضا نتيجة أن هذا العلاج لا يأخذ بعين الاعتبار الحاجات النفسية والعقلية للفرد، سواءً في افتراضاته أو في تطبيقه العملي العلاجي. وهكذا يصاحب التطور الجديد تركيزه على الاهتمام بما يحمله الإنسان في عقله من أفكار، وما يتوجه به من مواقف نحو المحيط والأشياء، وما يستجيب به من عواطف وضرورة أخذ هذا كله بعين الاعتبار في العملية العلاجية (سليمان، 2014).

تعقيب على مبحث العلاج المعرفي السلوكي:

من خلال ما سبق يرى الباحث أن العلاج المعرفي السلوكي هو أسلوب حديث، فهو يهتم بالعمليات المعرفية والانفعالية، ويعمل هذا الأسلوب من العلاج على تغير الأفكار الغير منطقية عند المريض التي تعمل على إظهار المشكلات النفسية والضيق والكرب له، وأن أهم ما يميز هذا الأسلوب من العلاج أنه أسلوب تعليمي، فالمعالج يُعلم المريض الطرق الصحيحة للتعامل مع المشكلات فيما بعد. فنموذج (A،B،C)، هو نموذج فعال يساعد المريض في معرفة أفكاره اللاعقلانية، والعمل على تفنيد هذه الأفكار اللاعقلانية، وأن يحل محلها أفكار عقلانية منطقية.

ويتلخص رأي الباحث في النقاط التالية:

1. العلاج المعرفي السلوكي يسلط الضوء على طريقة إدراكنا فهو يعتبر الإدراك هو الشيء المهم في الوصول للصحة النفسية.
2. للعلاج المعرفي السلوكي مجموعة من الأساليب والفنيات التي تعمل على مساعدة الفرد في تفنيد أفكاره اللاعقلانية ومواجهة المشكلات والظروف بطريقةٍ عقلانية.
3. العلاج المعرفي السلوكي يحتوي على العديد من النظريات التي يمكن استخدام أي نظرية كانت حسب طبيعة وعقلية المريض وثقافته.

المبحث الثاني: توكيد الذات

تمهيد:

يعتبر توكيد الذات من المفاهيم التي تعبر عن الحرية في تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية والسلبية، بدون خوف وتردد، وهذا يساعد الفرد في زيادة ثقه بنفسه وبالتالي يساعده على النجاح في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، من خلال أن نكون فيها فاعلين ولدينا القدرة على الحوار وتبادل الآراء بحيث لا نكون ضحايا لمواقف خاطئة من صنع الآخرين، حيث جسد لنا رسولنا الكريم كمسلمين قوة اليقين في شخصيتنا، والثبات على المبدأ وعدم الخوف من الباطل.

يبدأ تكوين الذات من اللحظات الأولى التي يستطيع فيها الفرد التعرف على أجزاء جسمه، ويشير أريكسون أن الفرد أن شعور الفرد بالثقة من عدمه يأتي لطبيعة إشباع حاجاته، وهل تم الإشباع بشكل صحيح أو غير صحيح، كما قد يرجع ذلك إلى طبيعة تعامل أولياء الأمور مع أطفالهم في المراحل المختلفة، وكذلك الأزمات التي يمر بها الطفل في مراحل النمو، والصراعات التي يعيشها من أجل تحقيق ذاته (عبد العلي، 2003).

مفهوم الذات:

يشكل مصطلح الذات الاهتمام بنظريات الشخصية، وأن لدراسة الذات تاريخ طويل، وقد مر معنى الذات بمراحلٍ عديدة تعود أساسها الي الفلسفة قبل انشقاق علم النفس عنها، وكان يشار للذات بأنها (Soul) أي بمعنى الروح وأحياناً كانت بمعنى الذات (Self)، وأيضاً تحول هذا المعنى من مفهوم ديني إلى مفهوم فلسفي ومن ثم إلى مفهوم نفسي في وقتنا هذا (جبر، وكاظم،2013م).

إن للذات تعريفات عديدة تحدثت سيحاول الباحث عرض بعض هذه التعريفات ومنها:

فقد عرف روجرز (1979, Rogers) الذات بأنها: المجال التصوري والمنظم والمتألف من المدركات الخاصة بالفرد وعلاقتها بالآخرين ومظاهر الحياة المختلفة المرتبطة بهذه المدركات"

أما (زهران، 1986) فقد عرف الذات على أنها: "تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات والذي يقوم الفرد الذي يحس ويدرك ويفكر بنفسه".

ويعرف مفهوم الذات "بأنه مجموعة من الأبعاد والتصورات التي يراها الفرد في نفسه من خلال مجموعة من الصفات أو السمات أو الخصال الشخصية والانفعالية والدينية واعتباره تعريفاً نفسياً لذاته".

أنواع الذات:

للذات أنواع كثيرة، وقد ذكر (موسى، 2006) ثلاثة أنواع للذات وهي:

1. **الذات المادية**: وهي ذات ممتدة فبالإضافة لاحتوائها على جسد الفرد، فهي تضم أسرته وممتلكاته.
2. **الذات المدركة**: هو ما يدرك الفرد عن نفسه ومعرفته بالقدرات المختلفة التي لديه.
3. **الذات الاجتماعية**: وتعبر عن رأي الآخرين ووجهة نظرهم تجاه الفرد.
4. **الذات الروحية**: إدراك الفرد لنزعاته وخصائصه الداخلية.

وبناء على ما سبق إن للذات أهمية كبيرة في حياة الفرد فعليها يتم تفسير الخبرات التي يمر بها الفرد، وبها يتم تحديد توقعات الفرد من نفسه ومن الأشخاص الآخرين، وبالإضافة لذلك فإن الذات تعمل على الموازنة بين سلوك الفرد ونظرته عن نفسه، سواءً كانت هذه النظرة سلبية أو نظرة إيجابية، للوصول إلى الذات المدركة.

مفهوم توكيد الذات:

ظهر مفهوم توكيد الذات في النصف الثاني من القرن العشرين كمفهوم يساعد الأفراد على تطويره، وارتبط أيضاً مفهوم توكيد الذات في البداية بالعديد من المفاهيم النفسية مثل، (تقدير الذات أو فعالية الذات) (الحربي والقاسم، 2013م).

وتعرف (عطية، 2004م) توكيد الذات " قيام الفرد بالسلوك الإيجابي بصورة مغايرة، والتي تساعده في الوصول إلى أهدافه وأخد حقوقه.

كما يعرفها (الظاهر، 2004م) بأنها: قدرة الفرد على تنمية قدراته على التعبير.

ويعرف (خليل، 2006م) توكيد الذات أنها: طريقة ينتهجها الفرد في الإفصاح عن مشاعره وأفكاره، سواء كان الأمر يتعلق به أو بالآخرين، بطريقة سليمة ومقبولة اجتماعية ولا تتعدى على خصوصية أو حقوق أحد.

ويعرفها غنيمة(2015م) بأنها: قدرة المراهق على التعبير عن ذاته لفظياً وجسدياً دون عدوان أو إذعان وقدرته على التواصل الاجتماعي الذي يضمن له احترام حقوقه وحقوق الآخرين، ويجعله يشعر براحة نفسية مع ذاته ومع الأشخاص المحيطين به.

وتعرفها سكيك (2018م) بأنها: تعبير الفرد الملائم تجاه المواقف أو الآخرين، والتعامل بإيجابية في مواجهة الضغوط والمواقف الاجتماعية التي يعيشها الفرد.

**فيما يضيف (الطهراوي، 2007) في تفسيره لمعاني توكيد الذات:**

* هي المهارة التي يتبعها الفرد لمعالجة المشكلات الاجتماعية والحياتية التي تواجهه والتي تتطلب قدرة عالية من الإقناع للدفاع عن حقوقه والوصول لحلول مناسبة لهذه المشكلات.
* وتوكيد الذات تتضمن قدراً عالياً من الشجاعة التي تساعد في التعبير عن مشاعره وانفعالاته دون خوف وقدرته على أن يقول لا للطلبات التي لا يريدها دون تردد.

**ومن خلال التعريفات السابقة لتوكيد الذات يستخلص الباحث مجموعة من الخصائص التي اشتركت فيها التعريفات وهي كتالي:**

1. تعبير الفرد عن مشاعره دون الخوف من أحد.
2. قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات المناسبة.
3. قدرته على الدفاع عن حقوقه الشخصية دون خوف.

ويعرف الباحث توكيد الذات بانها قدرة الفرد عن التعبير عن نفسه وذاته وإمكانياته، واتخاده للقرارات الخاصة به بنفسه دون خوف أو تردد، دون الاعتداء على حقوق الآخرين.

وتوكيد الذات هي المحدد الأساسي لشخصية الفرد، وهي لها دور بارز في تكوين صورة الفرد عن نفسه، وهي التي تجعله يعطي لنفسه قيمة ومكانة مناسبة، وهي نتاج معتقداته الذاتية، والبيئة المحيطة به، وطريقة تنشئته، وأفكاره عن نفسه.

النظريات المفسرة لتوكيد الذات:

حاولت العديد من النظريات تفسير توكيد الذات من منظورها، ووفقاً لذلك تعددت النظريات التي فسرت توكيد الذات، ومن هذه النظريات.

1. **النظرية التحليلية:**

يميل أصحاب نظرية التحليل النفسي إلى التأكيد على أن توكيد الذات سمة لا تتكون إلا من خلال خبرات الفرد التي يشكلها من بداية حياته، فهذه الخبرات إما أن تجعله شخص مؤكد لذاته، أو شخص غير مؤكد لذاته(مصطفى، نشأة،2018). ويرى فرويد أن أنا تقوم بارز لبناء الشخصية، حيث يشير إلى أنها تقوم بدورها الوظيفي التنفيذي تجاه الشخصية، فهي تعمل على الموازنة بين متطلبات الهو الغرائزية وبين متطلبات الأنا الأعلى التي تشمل على القيم والضمير (زبيدة، 2007).

1. **الحاجة لتحقيق الذات لماسلو (1970،Maslow):**

تعتبر تحقيق الذات في قمة هرم ماسلو للحاجات فتوكيد الذات لا يأتي إلا بعد إشباع الفرد لجميع الحاجات في الهرم، فكل شخص يختلف عن غيره، ويجب أن يعمل كل فرد ما يناسبه وأن يحقق النجاح حتى يصل لتوكيد الذات(الزغبي وآخرون، 2008).

1. **نظرية الذات لروجرز:**

يعتبر روجرز أن الذات هي جوهر شخصية الإنسان، وهي مجموع ما يمتلكه الفرد من خبرات مر بها منذ ميلاده، ويتكون الذات وفقاً لروجرز من:

* **الذات الواقعية**: وهي تلك الإمكانيات التي تحدد صورة الأفراد الحقيقية.
* **الذات الاجتماعية**: تلك المدركات التي تصل للفرد من خلال تواصله مع المجتمع,
* **الذات المثالية**: هي تلك الأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها، وتكون هذه الأهداف واقعية تناسب إمكانيات وقدرات الفرد.

يعتبر مفهوم الذات وفقاً لروجرز ثابت نسبياً، ويستطيع الفرد التعديل عليه، لأن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات في محاولة توكيد الذات، مما يؤدي لتغير سلوكه ليتناسب مع ما يحيط به، فعندما تكون البيئة المحيطة به داعمة له، يؤدي حينها للتقليل من مشكلات الفرد وقدرته على التكيف مع البيئة (الزعبي واخرون. 2008).

1. **نظرية العلاج العقلي الانفعالي:**

تنظر لتوكيد الذات بأن الأفكار والمعتقدات الغير عقلانية لدى الأفراد تساعد كثيراً فيه، وهذا ما يؤكد على أليس، لأن هؤلاء الأفراد يفتقرون لتوكيد الذات في كل المواقف ويوجد العديد من المواقف اللاعقلانية المرتبطة بتوكيد الذات منها (مجلة العلوم الإنسانية،2017م):

* أن الإنسان يجب أن يكون محبوباً ومرغوباً من الآخرين في كل ما يفعله.
* على الفرد أن يكون فعالاً وله مكانته في المجتمع وينجز كل ما يقوم به.
* سعادة الإنسان تكون في طريقة تعامل الفرد مع الآخرين، ويستطيع الإنسان أن يكون أكثر سعادةً فإذا قام بعمل صحيح حينها يستمتع بحياةٍ سعيدة.

رأي الباحث حول النظريات المفسرة لتوكيد الذات:

ويرى الباحث من خلال استعراض العديد من النظريات أن جميع النظريات اهتمت بمفهوم الذات فكل نظرية أظهرت جانب واضح حول تفسيرها لتوكيد الذات حيث أظهرت نظرية التحليل النفسي إلى التأكيد على أن توكيد الذات سمة لا تتكون إلا من خلال خبرات الفرد التي يشكلها من بداية حياته، وأظهرت نظرية ماسلو أن كل فرد يسلك طريق مختلف عن غيره وأنه يعمل ما يناسبه لكي يحقق ذاته، وأظهرت نظرية روجرز للذات أن الذات هي جوهر الشخصية وهي مجموعة ما يمتلكه الفرد من قدرات وسمات وقسم روجرز الذات إلى ذات واقعية وذات اجتماعية، وأظهرت نظرية العلاج العقلي العاطفي لأليس أن هناك مجموعة من الأفكار السلبية التي تبعد البشر عن التفكير الإيجابي في أي أمر، ويتفق الباحث مع وجهة نظر روجرز حيث أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وهي أساس تنظيم السلوك الإنساني، وأن الإنسان يسعى للوصول للذات المثالية، التي قد توافق وتناسب قدراته وإمكانياته.

سمات الشخصية المؤكدة لذاتها:

تتميز الشخصية المؤكد لذاتها في ظل الثقافة الإسلامية بالعديد من السمات وهي:

1. **الجهر بالحق والقدرة على إظهار الاختلاف**: لقد عزز دعم الإسلام الفرد في أن يعبر عن رأيه حتى لو اختلف مع المحيطين به سواء كانوا أشخاص عاديين أو ممن يمثلون السلطة، فقد قال رسول الله ﷺ: (**أفضل الجهاد عدل عند سلطان جائر**)" (سنن الترمذي:41/4 2174).

* **عدم الإذعان للمطالب غير المقبولة أو المعقولة**: يدعم الإسلام حرية الفرد وتميزه، فهو يدعوا الفرد إلى رفض كل شيء غير مشروع وغير مناسب، ولا يتماشى مع أخلاقيات المؤمن، وهذا ما أشارت إليه القاعدة الإسلامية التي تقول "لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق".

1. **القدرة على طلب تفسيرات من الآخر حول سلوكه**: حيث كان الرسول ﷺ دائماً يطلب من صحابته أن يستفسروا عن الأشياء التي يسمعوها أو التي يروها، وهذا ما ينمي مهارة التوكيدية لديهم، ولا يجعلهم متلقيين سلبيين، فقد روي أن عمر بن الخطاب أرسال رسالة إلى حذيفة بن اليمان بعدما تولى فارس، فقال له: لقد وصلني أنك تزوجت من أهل فارس، فطلقها، فرد عليه حذيفة لا أطلقها حتى تبعث لي برسالة تخبرني بها أهذا حلال أم حرام، فرد عمر بأن هذا حلال، وهذا يوضح قدرة مرتفعة من حذيفة في تواصله مع رئيسه في أن يفسر له الأمر (فرج، 2000).
2. **مراجعة الذات والاعتذار العلني**: حث الإسلام على الاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه، وهذا أصلح للفرد وللعامة، وهذا لا ينقص من صاحبه بل يزيده مهابة، فهذا عمر بن الخطاب أرسل مخاطباً أبو موسى الأشعري حين جعله قاضياً، فقال له أن مراجع الحق ولو كان قديماً خيراً من التمادي في الباطل (زقوت، 2012:).
3. **الاعتداد بالذات**: عندما يشعر الفرد بقيمته فيعد محرك أساسي لتوكيد الذات، ويقول الرسول ﷺ: اطلبوا الحوائج بعزة نفس، فإن الأمور تجري بمقادير" ويروى أن معاوية بن أبي سفيان قال لجارية: ما كان أهونك على أهلك إذ سموك جارية، فردت عليه جارية قائلة: وما كان أهونك على أهلك، إذ سموك معاوية (وهي الأنثى من الكلاب)(فرج، 2000).

وقد روي أنه عندما تولى الخلافة عمر بن عبد العزيز وجاءه المهنئين كم كل جهة، فجاء وفداً من الحجاز فتقدم غلام صغير في السن يتحدث نيابة عنهم، فقال له الخليفة ارجع وليتقدم من هو أكبر منك، فرد عليه الغلام وقال أين الله يا أمير المؤمنين، وبين له أن المرء لا يقاس بالعمر فقد يوهب الله العبد لسانا فصيحا وقلباً حافظاً، وأخبره أن إذا كان الأمر بالسن فهناك من يستحق الخلافة بدلاً عنك (الجاحظ، 1985).

**الرواية تحتوى على دروساً توكيدية متعددة منها:**

* **أولها**: تلك القدرة الفائقة على التوكيد لدى غلام صغير في موقف عسير فهو في مقتبل العمر، وهو ما يعني أنه كان معتاداً على مواجهة المواقف في سياقات سابقة. أي أنه قد تعرض لعملية تنشئة للتدريب على التوكيد مع رموز السلطة.
* **وثانيها** : تلك المهارة التي امتلكها الصبي في مرج رسالته التوكيدية بعبارات ملطفة بما يخفف من تأثيرها، ويزيد من احتمال قبولها من الطرف الآخر في حال لم تمثل للطرف الآخر أي هجوم.
* **وثالثها** : وهو ذو أهمية خاصة في واقعنا المعاصر، أن الخليفة كان يتمتع بوج توكيدية عالية حيث تقبل هذه الرسالة التوكيدية الصارمة، من الفتى دون تعليل، وهو ما بعد بمثابة نموذج (قدوة) لمن هم أدنى منه في مدرج الرئاسة يحثهم على أن يكونوا كذلك مع رعيتهم مما يشيع روح التوكيد في الثقافة بوجهٍ عام .

1. **عدم الحياء في الحق:** شجع الإسلام الفرد في أن يكون صاحب موقف، وخاصة في الأمور التي تفرق بين الحق والباطل، لأن في سكوت الفرد عن الحق بسبب يرجع إلى خجل الفرد وحياءه قد يؤدي إلى استغلال بعض الناس لذلك، وقد بين الإسلام أن الساكت عن الحق كشيطان أخرس، وقد خاطب الرسول أصحابه قائلاً: (لا يحقر أحدكم نفسه، قالوا: كيف يحقر أحدنا نفسه؟ قال : يرى أمر الله عليه مقال، فلا يقول فيه، فيقول الله عز وجل له يوم القيامة: ما منعك أن تقول في كذا وكذا؟ فيقول: خشية الناس، فيقول الله: فإياي كنت أحق أن تخشى) (الطهراوي، 2007).
2. **التعبير عن المودة والمساندة والثناء على الفعل الجيد**: أن قدرة الفرد علة توكيد ذاته والتعبير عن نفسه يؤدي في حصول الفرد على حقوقه، ويحمي للفرد خصوصيته، ويساهم في تقوية علاقته بالآخرين، من خلال ما يعبر به من مشاعر الحب والمودة تجاه الآخرين، ولقد أمرنا الإسلام بأن نتراحم فيما بيننا ونكون متعاطفين تجاه الحق أشداء تجاه الباطل، قال تعالى: (مُّحَمَّدٞ رَّسُولُ ٱللَّهِۚ وَٱلَّذِينَ مَعَهُۥٓ أَشِدَّآءُ عَلَى ٱلۡكُفَّارِ رُحَمَآءُ بَيۡنَهُمۡۖ) [الفتح: 29]، ويقول رسول الله ﷺ: (إذا أحب أحدكم أخاه فليعلمه أنه يحبه) (سنن أبي داوود، 2002: 5124)، وفي هذا تشجيع على التعبير عن مشاعر المودة والحب نحو الآخرين، بل والشكر لهم، فكما قال رسول الله ﷺ : (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) (سنن أبي داوود، 2002: 4811)، وهذا يبين دعوة الإسلام للفرد في أن يعبر عن كل ما يشعر به، وحتى وإن كانت عبارات الشكر والتقدير والامتنان لأصحابها، لأن ذلك يزيد من ثقة الفرد بنفسه ويجعله يعز بسلوكه، ويعزز السلوكيات الاجتماعية في المجتمع.

وبناء على ذلك فأن التوكيد وسيلة للتعبير الشخصي والاجتماعي، حيث إن الإسلام حث الفرد على أسلوب التوكيدية وشجع عليه، إذ يوصي الفرد بأن يقوم الفرد وجهة نظره في الأمور، وأن يصدح بالحق دون خوف أو تردد، وأن لا يقبل بالخطأ مهما حصل، ومهما كانت سلطة من أمامه، وأن تكون لديه الشجاعة لأن يعترف بالخطأ، ويراجع نفسه، وعلى الإنسان أن يكون متقبل وفخور بنفسه ولديه ثقة بنفسه، ولا يذل لأحد، وأن يقول الحق حتى يدافع عن نفسه وعن الآخرين، وهذا يعتبر نصرة للحق وإحقاق أهله، وهذا كله دون أن يتعدى على حقوق الآخرين أو المساس بها.

ملامح الشخصية المؤكدة لذاتها في ثقافة المجتمع الفلسطيني:

من المعروف أن ثقافة المجتمع الفلسطيني، تتميز بأن أفرادها يتميزوا بالشخصية المؤكدة لذاتها فهم متمسكون برأيهم وبهويتهم ومواجهون للظروف المحيطة ويطالبون بحقوقهم المشروعة دون إيذاء أحد فيميل الأفراد للمطالبة بحقوقهم وفق القيم الأخلاقية الثابتة ،وهذا عكس الثقافات الغربية التي تميل للمطالبة بحقوقها بعيداً عن القيم الأخلاقية والدين، ويعزز الإسلام من أن يكون الفرد المسلم مؤكداً لذاته، لأن ذلك يساعده على أن يعلن عن معتقداته وأفكاره التي قد تكون مختلفة عن البيئة التي يعيش فيها، بدون خجل أو خوف، ويجعل الفرد مستقلاً بتفكيره، رافضاً للتبعية العمياء، وفي هذا أمرنا الرسول ﷺ بذلك في قوله: (**لا يكون أحدكم إمعة يقول أنا مع الناس إن أحسنوا أحسنت، وإن أساءوا أسأت**)" (سنن الترمذي 207:4/454).

توكيد الذات من منظور إسلامي:

الدين الإسلامي ينظر للتوكيد، بأنه وسيلة من خلالها يستطيع الفرد أن يصل لغاياته وأهدافه الإسلامية، وتعتبر الحضارة الإسلامية هي حضارة مؤكدة لذاتها ، ومتمسكة بهويتها ضد الهويات الغربية الأخرى، وتعتبر التوكيدية في الحضارة الغربية، عبارة عن توكيدية متحررة خارجة عن القيم والأخلاق والقواعد الدينية الثابتة التي تدعوا لها الحضارة الإسلامية، إن ثقافتنا الإسلامية تشجع الفرد وتعزز من كل سلوك يقوم به الفرد في سبيل توكيد ذاته، ولأن ذلك يعني أن يساهم هذا الفرد في نشر الدعوة الإسلامية، حتى وإن خالفت أهواء أهله أو أصحابه أو بيئته(أبو شمالة،2019م) وأيضا تشجعه على عدم الخجل من ممارسة السلوكيات التي لا تتعارض مع فكرنا الإسلامي، حتى لو كان معارضاً للآخرين، وأن يكون الفرد مستقلاً بفكره ومعتقداته وأن لا يكون إمعة، وفي هذا يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم:" لا **يكون أحدكم إمعة يقول أنا مع الناس إن أحسنوا أحسنت، وإن أساءوا أسأت**" ( سنن الترمذي، 4/207:454).

وحرص الدين الإسلامي على قول الفرد رأيه برفض ما يطلب منه إن كان غير مناسب له، أو لا يرغب في تلبيته، وهذا يتلخص في مقولة " لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق"، وأن يرفض كل المطالب التي لا تتناسب معه حتى لو كانت من الأشخاص أصحاب السلطات، كما أن ديننا الإسلامي يشجع الفرد المسلم على الجهر بقول الحق وإن يظهر هذا الاختلاف مع المحيطين به (أبو شمالة،2019م). وعلى الرغم مما قد يعود على هذا الفرد نتيجة الاختلاف من مشاق التزاماً بحق الله على العباد لقوله تعالى (وَإِذَا رَأَيۡتَ ٱلَّذِينَ يَخُوضُونَ فِيٓ ءَايَٰتِنَا فَأَعۡرِضۡ عَنۡهُمۡ حَتَّىٰ يَخُوضُواْ فِي حَدِيثٍ غَيۡرِهِۦۚ وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ ٱلشَّيۡطَٰنُ فَلَا تَقۡعُدۡ بَعۡدَ ٱلذِّكۡرَىٰ مَعَ ٱلۡقَوۡمِ ٱلظَّٰلِمِينَ)]الأنعام:68[.

وفي ضوء ذلك فأن الدين الإسلامي عزز من توكيد الذات للفرد، وجعل الفرد مستقلاً بذاته وقدراته، وأكد على توكيد الذات بحيث لا يكون إمعة يذهب خلف الناس وإنما يكون له قرار خارج عن إرادته وعن أفكاره، وهذا تعزيز لقيمة الإنسان وتعزيز لتوكيديته في الحياة، وجعله مميز عن سائر المخلوقات، حتى أنه في الآخرة سيحاسب على أفعاله التي فعلها لأنها نتاج سلوكه وقراراته التي اتخذها.

تعقيب على مبحث توكيد الذات:

ويرى الباحث أن توكيد الذات مفهوم يعني قدرة الفرد على التعبير عن نفسه واتخاذ قراراته بدون تردد أو خوف، ودون الاعتداء على حقوق الآخرين، كما أن الإسلام اهتم بالفرد في جميع جوانب حياته ومنها شخصيته وكيفية أن يكون الإنسان شخصاً فريداً مستقلاً يمشي وراء أفكاره وعقله النير في ضوء آيات الله وسنة رسوله ، ولا يكون تبعاً، وهذه الصفات تجعل الفرد يستطيع أن يتحدث بالحق أينما كان بطريقة مقبولة وبشكلٍ مختلف بدون خجل أو خوف أو تردد، لأن الفرد يعرف قدراته وإمكانياته وفي حدود هذه القدرات والإمكانيات يتكلم ويفعل، ويرفض إن رأى أن هذا الطلب أو الموقف يكون أكثر من طاقته أو أنه لا يناسبه.

المبحث الثالث: حل المشكلات

تمهيد:

تعتبر مهارة حل المشكلات إحدى أهم المهارات الأساسية التي تساعد الفرد في التعامل مع المشكلات التي يواجهها في الحياة اليومية، ويؤكد علماء النفس والتربية على أهمية مهارة حل المشكلات، وذلك من خلال اكتساب الفرد أسلوب علمي للتغلب على مشكلات الحياة اليومية التي تواجهه، وفق خطوات وطرق صحيحة تجعله يتغلب على المشكلات بطريقةٍ بسيطة.

ونظراً للأهمية الكبيرة التي حظيت عليها مهارات حل المشكلات فسنتناول في هذا المبحث مفهوم ومهارات وخطوات ونظريات تحدثت عن مهارة حل المشكلات.

مفهوم المشكلة:

وعرفته (عرفة، 2013م): بأنه موقف غامض يتعرض له الفرد ويسعى للوصول لحل لهذا الموقف من خلال قدراته، ومعرفة الظروف المحيطة بذلك الموقف، وأهم الصعوبات التي تواجهه أو تعرقل طريقة لحل المشكلة.

وهي عبارة عن موقف أو شيء يحير عقل الفرد وبالتالي يعجز الفرد بقدراته الحالية في التعامل معها أو حلها، الأمر الذي يجعله يقوم باستحضار لكافة التجارب والخبرات التي مر بها سابقاً، من أجل التوصل لحل المشكلة بشكل سليم، وهي تعبر عن حالة يشعر فيها الفرد بانه يتعرض لعوائق تمنعه من الشعور بالراحة أو تمنعه من الوصول لهدفه(سرحان، 2017).

كما عرفته (الغول، 2017م): هو موقف يصاحبه الشعور بوجود عائق أو صعوبة لابد من إزالتها، ويسعى الفرد لعدة خطوات لإزالة هذا العائق.

ويعرفها حسن (2018م): شعور الفرد بالتوتر والانزعاج بسبب مواجهة بعض المشكلات والصعوبات التي تمنعه من تحقيق أهدافه، وتتبين المشكلة عندما لا يستطيع الفرد تحقيق النتائج التي كان يرغب بها، وبل وقد تتحول المشكلة لأزمة في حال أصبح من الصعب السيطرة عليها أو توقع نتائجها.

كما يعرفها كل من سعدون وجبر (2019م): بأنها هي المحفز الرئيسي الذي يجعل الفرد يشعر بحالة من الانزعاج ، ومن تخلص الفرد من هذه المشاعر يجب أن يتبع طريقة معينة بجهد منظم للتعامل مع المشكلة حلها، وقد يؤدي استمرارها إلى وجود أزمة ولكن المشكلة ليست أزمة.

**من خلال تعريفات المشكلة يستخلص الباحث ما يلي:**

* وجود عائق يحاول الفرد التغلب عليه.
* المشكلة هي الحاجز بين الهدف المراد تحقيقه وبين الفرد.
* المشكلة تعمل على شعور الفرد بالضيق والتوتر.

مفهوم حل المشكلات:

يعرفها جروان (2007) هي عملية ذهنية يستخدم فيها الفرد قدراته العقلية للانتقال من الحالة غير المرضية إلى الحالة التي يتم فيها حل المشكلة وهي حالة الهدف، ويقوم أسلوب حل المشكلة عن طريق تدريب الطفل من خلال وضعه في موقف حقيق يحتاج منه إلى تدخل وتشغيل ذهنه من أجل التغلب على المشكلة والوصول إلى الاتزان الانفعالي، وتعرف حالة الاتزان الانفعالي بالحالة التي يشعر بها الفرد عدنا يستطيع الوصول لحل المشكلة التي تواجهه.

كما عرفت حمام (2013): حل المشكلات بأنه سلوب يهدف لتعليم الطفل طرق واستراتيجيات متنوعة، تعتمد على إعطاء الطفل بعض المعارف والمعلومات، والاستفادة من الحبرات السابقة، بطريقة منهجية ومنظمة من أجل الوصول لحل المشكلة التي تواجه الطفل.

كما تعرفه عرفة (2013): هو عبارة عن مجموعة من الإستراتيجيات الهادفة التي يقوم بها الفرد للتعامل مع المشكلات التي تواجهه وصولاً لحلٍ مرضٍ يشعره بالراحة النفسية مع الأخذ بعين الاعتبار قدرته على إدراك المواقف بشكلٍ سليم، واستخدام مهارات ومعارف عملية في التعامل مع تلك المواقف.

يعرف عوض (2017): حل المشكلات: هي الممارسات والنشاطات العقلية والمعرفية والمهارية والسلوكية التي يقوم بها الفرد أثناء مواجهته لمشكلات تحتاج إلى إيجاد حل باتباع خطوات منظمة تمكنه من اختيار البديل المناسب لتحقيق المطلوب، وهي قابلة للنمو والتطور من خلال التدريب والممارسة.

ويعرف الباحث حل المشكلة بأنها الخطوات التي يتبعها الفرد للوصول لحالة اتزان عقلي يساعده في الوصول إلى حلول للمشاكل التي يواجهها في حياته".

خصائص المشكلات:

هناك مجموعة من الخصائص التي تتميز بها المشكلات، وقد ذكر حمام (2013) أن من أهم هذه الخصائص ما يلي:

1. **فردية**: أي أن المشكلة تخص الفرد بعينه، كما أنها تصبح جماعية عندما يتأثر بالمشكلة عدد من الأفراد مثال (كوجود مشكلة عائلية بين عائلتين).
2. **المشكلة لها أبعاد متعددة**: كل مشكلة تواجه الفرد لها جوانب متعددة (بعد شخصي: كمشكلة بين أشخاص، بعد اجتماعي: في العلاقات الاجتماعية، بعد اقتصادي: ك مشكلة الفقر)
3. **المشكلة لها أشكال متعددة**: يواجه الناس أشكال متعددة من المشكلات مثل المشكلات (الانفعالية، الشخصية، الاجتماعية، الأخلاقية)
4. **المشكلة لها جانب انفعالي**: فالمشكلات التي يتعرض لها الفرد تسبب له الكثير من الانفعالات مثل (التوتر، الخوف، القلق، العصبية).
5. **المشكلة لها جانب إدراكي**: في كل المشاكل التي تواجه الأفراد يحتاج لعقل واعي وتفكير عقلاني حتى يستطيع إدراك المشكلة بصورةٍ صحيحة.

وبناءً على السابق فالباحث يرى أن تلك الخصائص التي تم ذكرها تنطبق على جميع المشكلات التي نواجهها في حياتنا اليومية، أي كان نوع المشكلة أو سببها فهي جميعها تنطبق عليها تلك الخصائص.

أنواع المشكلات:

كما ذكرت "حمودة" في دراستها ثلاث أنواع للمشكلات نقلاً عن دراسة (الغول،2017؛ والعتوم،2004):

1. **مشكلات التحويل** Transformation: تكون المعطيات والأهداف واضحة جداً، ويتطلب حلها إيجاد إجراءات وخطوات متتالية عن طريق البحث والاختيار بين هذه البدائل.
2. **مشكلات الاستقراء** Inductive: تكون المعطيات عبارة عن عدد من الأمثلة والشواهد، والمطلوب هو اكتشاف نمط منسجم مع البيانات الموجودة.
3. **مشكلة الاستنباط** Deductive: وهي المشكلة التي تكون يقوم الفرد بفحص الفروض الموجودة لديه من أجل أن يعرف أن النتيجة التي تصدر عن هذه الفروض أم لا.

**وهناك أنوع أخرى للمشكلات:**

يوجد نوعين من المشكلات وقد ذكرها زمزمي ( 2007) وهي:

* **المشاكل المغلقة (التمارين أو المسائل):** وهي المشاكل التي تكون معدة من قبل المعلمين والمدرسين، والتي تحتاج إلى استخدام القوانين والنظريات، ويكون لها أجوبة معينة ومحددة، وفي هذا النوع من المشاكل يجب أن يعرف الطالب ما المطلوب من المشكلة، ومن ثم استحضار المعلومات التي تناسب حل المشكلة، ومن ثم تطبيق هذه المعلومات والقوانين المتعلقة بالمشكلة من أجل الوصول للحل.
* المشاكل المفتوحة: وهي المشاكل التي ليس لها نتيجة محددة، وهي مشاكل قد تواجه أي فرد في حياته اليومية، ويتم التعامل مع هذه المشاكل من خلال اتباع استراتيجيات معينة، كتحديد المشكلة، وعمل عصف ذهني للحلول، والعمل عل اختيار الحلول المناسبة، ومن ثم تنفيذ الحل، وفي هذا النوع من المشاكل قد تختلف طريقة الحل باختلاف الشخص الذي يتعامل مع المشكلة، وفي بعض الأحيان لا يستطيع الفرد حل المشكلة بل يقوم بتنفيذ استراتيجيات وطرق تساعده على التكيف مع المشكلة.

وفي ضوء ذلك فأن المشاكل تتنوع باختلاف طريقة التعرف عليها وتحديدها، وطريقة حلها، وبشكلٍ عام تختلف المشكلات التي تواجه الأفراد في حياتهم ما بين مشكلات أسرية أو اقتصادية أو مشكلات مهنية أو تعليمية أو سلوكية أو صحية أو ثقافية أو بيئية فمحتوى المشكلة هو الذي يحدد نوعها، ولكن الباحث لأنه يهدف في هذه الدراسة إلى حل المشكلات فعمل على عرض أنواع المشكلات بناءً على طريقة حلها.

النظريات المفسرة لحل المشكلات:

تختلف الاتجاهات النظرية التي تفسر أسلوب حل المشكلات، وسيحاول الباحث عرض بعض النظريات التي حاولت تفسير أسلوب حل المشكلات.

1. **النظرية السلوكية:**

هي نظرية (المثير- الاستجابة)، فيرتبط التعلم عن طريق مثير واستجابة، وهي ترى أن الفرد يستجيب بطريقة معينة إذا واجه موقف ما، وهذه الاستجابات يتعلمها الفرد، فالمدرسة السلوكية تبين أن الفرد يتعلم بالارتباطات السابقة، والتعزيز، وأيضاً يتعلم بطريقة المحاولة والخطأ، فالفرد عندما يواجه مشكلة معينة فهو يحاول الوصول إلى حل فإذا أخطأ يتجه إلى حل آخر من أجل الوصول إلى الحل، وفي حالة الوصول إلى حل يتعزز لديه هذا الحل فيقوم بتنفيذه في المرات المقبلة إذا تعرض لمشكلة مشابهة، فالنظرية السلوكية ترى أن المشكلة تعتبر مثير يستثير قدرات الطفل، ومحاولة حل المشكلة هي استجابة لذلك المثير(الشرقاوي، 2003).

1. **النظرية الجشطلتية:**

لقد أجرى أصحاب هذه النظرية تجاربهم على الحيوانات للوصول لنتائج يستنتجوا عن طريقها حل المشكلات، وترى النظرية بأن عملية التفكير هي عبارة عن تنظيم الفرد للبيئة التي تحيط به، من أجل الوصول إلى الاستبصار سواء كان للمشكلة وللبيئة من حولها وهذا الاستبصار يساهم في وصول الفرد للحل المناسب.

**كما وتوجد أربعة أنواع من الحلول الاستبصارية للمشكلات هي:**

* **الحل الفجائي**: وهو حل الذي يصل إليه الفرد بشكل مفاجئ، بعد أن يتوقف عن تنفيذ النشاط وشعوره بالعجز والحيرة في التعامل معه.
* **الحل التدريجي**: وهي الحل الذي يصل إليه الفرد بعد قيامه بمجموعة من المحاولات، والطرق المختلفة.
* **الحـل الثـابـت**: وهو الحل الذي يصل إليه الفرد بعد اتباعه لخطوات معينة وثابتة، مع علمه بكل خطوة يفعلها أنها تقربه من الحل.
* **الحل المباشر**: وهو الحل الذي يقوم به الفرد بشكل مباشر ولا يقوم على اتباع خطوات معينة بين إدراك المشكلة وحلها (قبالي وعبدالهادي،2019).

1. **النظرية المعرفية:**

ركزت هذه النظرية على جانب العمليات المعرفية كالقيم والتفكير في التعلم، والأنماط المركبة من العمليات العقلية، فـأصـحاب هذا الاتجاه يرون أن المشكلة هي انعدام توازن في المجال المعرفي يجب إصـلاحه عن طريق إعادة بناء أو تشكيل هذا المجال في هيئة توازن جيد أو شكل منتظم، ولقد أكدوا على الحاجة إلى التفكير المثمر لاكتساب الاستبصار في الحلول الممكنة للمشكلات، فالمتعلم يبدأ إدراك الشكل أولاً، وبعدها يفحص التفاصيل (جمل، 2001).

1. **اتجاه معالجة المعلومات:**

تعد نظرية معالجة المعلومات من النظريات المعرفية المعاصرة، وأفادت هذه النظرية في دراسة الدماغ ما يجرى عليه من عمليات عقلية (الطائي،2003م)، فالباحثون في الدماغ ينظرون إليه بوصفه نظاماً متطور يقوم بمعالجة المعلومات وهي التي توجد في البيئة والذاكرة، حيث أن الفرد يقوم بتصنيف عدد كبير من المعلومات في المشكلة التي يواجهها من أجل الوصول إلى حل مناسب لها (غانم، 1995م).

رأي الباحث حول النظريات المفسرة لحل المشكلات:

ويرى الباحث من خلال استعراض العديد من النظريات أن جميع النظريات اهتمت بمفهوم حل المشكلات فكل نظرية أظهرت نظرتها في حل المشكلات، فالنظرية السلوكية ترى أن المشكلة تكون عبارة عن مثير ومحاولة حلها استجابةً لهذا المثير، أما الجشطلت فترى أن حل المشكلة هو عبارة عن التنظيم الإدراكي من الفرد للبيئة التي يعشها من أجل الوصول إلى الحل، فيما ترى المدرسة المعرفية أن التفكير هو الذي يوصل الفرد للحل من خلال الاستبصار بالمشكلة ومن ثم اقتراح الحلول وصولاً لحل المشكلة، أما نظرية معالجة المعلومات فهي ترى أنا الفرد يملك مخزون كبير من المعلومات في ذاكرة الفرد وأن معالجتها يساهم في الوصول لحل المشكلة، ويرى الباحث أن كل نظرية حاولت تفسير حل المشكلات بطريقتها ومن منظورها كما يرى أن من أجل الوصول إلى مفهوم واضح حول المشكلات يجب الأخذ بكل النظريات بشكلٍ تكاملي .

نموذج حل المشكلة:

وهناك عدد من النماذج لأسلوب حل المشكلات التي يتم استخدامها، حيث وصـف كل من نيون وآخرين ) Nunn at all, 2000). نموذجاً يسمى IDEAL حيث يتضمن:

* **التعرف على المشكلة** (Identify the Concern): وهنا يقصد التعرف على المشكلة قبل البدء بحلها، وتحديد السبب.
* **تحديد المشكلة** (Define the Problem): وهنا يقصد تحديد عناصر المشكلة، حتى يسهل على الفرد وضع الأسلوب الدقيق لحالها
* **استكشـاف خيارات التدخل** (Explore Intervention Options): هذه المرحلة تعتمد بشكلٍ خاص على اختيار أسلوب التدخل والذي يرتبط بشكلٍ مباشر بالنتائج المتوقعة، مثل العمل على تخفيف مستوى التوتر لدى الأفراد، ويكون التركيز هنا على التعاون بين الأفراد واستخدام عصف الدماغ.
* **تنفيذ الخطة** (Action the Plan): وهنا يقصد بها تحديد خطوات حل المشكلة طبقاً للخطة المستخدمة للحل، واتباع الخطوات بصورةٍ متقنة للحصول على أفضل النتائج.
* **النظر إلى النتائج** (Look at Results) : وتكون من مراجعة، ومقارنة النتائج القبلية مع النتائج البعدية، وكذلك مقارنة النتائج مع نتائج البرامج السابقة.

وبناء على ما سبق فأن هذه الخطوات قريبة جداً من خطوات وأسلوب حل المشكلات في العلاج المعرفي السلوكي، فهو يعتمد على تحديد المشكلة ومن ثم اكتشاف البدائل، ومن ثم فحص البدائل، واختيار الحل، والنظر للنتائج، وهذه الطريقة تحمي الفرد من الوقوع في الأخطاء وتساهم في إعطاءه نتائج فعالة، لأنه يتبع طريقة علمية في حل المشكلات.

خطوات حل المشكلة:

إن نشاط حل المشكلات هو نشاط ذهني معرفي يسير في خطوات معرفية ذهنية مرتبة ومنظمة في ذهن الطالب والتي يمكن تحديد عناصرها وخطواتها بما يلي (جروان، 2007):

1. الشعور بالمشكلة: وهذه الخطوة تتمثل في إدراك معيق أو عقبة تحول دون الوصول إلى هدف محدد.
2. **تحديد المشكلة**: هو ما يعني وصفها بدقة مما يتيح لنا رسم حدودها وما يميزها عن سواها
3. **تحليل المشكلة**: التي تتمثل في تعرف الفرد/ التلميذ على العناصر الأساسية في مشكلة ما، واستبعاد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة.
4. **جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة**: وتتمثل في مدى تحديد الفرد/ التلميذ لأفضـل المصادر المتاحة لجمع المعلومات والبيانات في الميدان المتعلق بالمشكلة
5. **اقتراح الحلول**: وتتمثل في قدرة التلميذ على التمييز والتحـديـد لعدد من الفروض المقترحة لحل مشكلة ما.
6. **دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة**: وهنا يكون الحل واضحاً، ومألوفاً فيتم اعتماده، وقد يكون هناك احتمال لعدة بدائل ممكنة، فتتم المفاضلة بينها بناءً على معايير حددها
7. **الحلول الإبداعية**: قد لا تتوافر الحلول المألوفة أو ربما تكون غير ملائمة لحل المشكلة، ولذا يتعين التفكير في حل جديد يخرج عن المألوف، وللتوصـل إلى هذا الحل تمارس منهجيات الإبداع المعروفة مثل العصف الذهني وتألف الأشتات.

وبناء على ما سبق تساهم هذه الخطوات في رفع مستوى وعي الفرد بالمشكلة التي يواجهها من خلال تحديدها وتحليلها وجمع البيانات فهذه الخطوات تساهم في أن يتعرف الفرد على المشكلة التي يواجهها بصورةٍ شاملة الأمر الذي يعطيه قدرةً أكبر على استنباط الأفكار ومناقشتها بناءً على معطيات المشكلة، كما قد يساعده للوصول إلى حلول إبداعية تناسب مشكلته ووضعه.

العلاقة بين توكيد الذات وحل المشكلات

إن الشخصية المؤكدة لذاتها هي شخصية قوية تستطيع مواجهة كل التحديات والضغوطات والمطالبة بالحقوق الخاصة بها في فالشخص الذي يتمتع بتوكيد الذات يكون شخص لديه القدرة على الرد على كل ما يواجهه فهذا يساعده على وضع حلول للمشاكل التي يتعرض لها فحينها يستطيع حل هذه المشكلات بسهولة، فقد أشار الحربي والجزازي (2011) إلى أن الشخصية التوكيدية هي شخصية تتحمل المسؤوليةـ ولديها إحساس بالقدرة على التعبير عن الذات وحل المشكلات، والاتصال الجيد مع الآخرين.

وبناء على ما سبق فأن الفرد الذي يعرف حدوده جيداً ولديه معرفة جيدة بقدراته وإمكانياته الأمر الذي يساعده في التغلب على الضغوطات والمشكلات التي تواجهه في حياته، ويقوم بحلها بطرقٍ إيجابية فعالة، وهذا ناتج عن حسن معرفته بقدراته وبآليات الحل التي يمتلكها.

حل المشكلات من منظور إسلامي:

يتميز المنهج الإسلامي بخصائص معينة تميزها عن غيرها من المناهج الآخرى، مما جعله أفضل المناهج في حل المشكلات وتتمثل هذه الخصائص بالآتي: (المغذي،2014م).

1. **الشمول والتكامل**: المنهج الإسلامي هو منهج رباني يسعى لتكوين الإنسان الصالح، فالإسلام هو دين الفطرة قال تعالى (**فِطۡرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِي فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيۡهَاۚ لَا تَبۡدِيلَ لِخَلۡقِ ٱللَّهِۚ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلۡقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكۡثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعۡلَمُونَ**) [الروم: 30]، المنهج الإسلامي يهتم بجميع جوانب الإنسان الجسمية والروحية والعقلية ونشاطاته الاجتماعية والاقتصادية والسياسة، وغير ذلك من الأنشطة، ويشمل الإنسان في الدنيا والآخرة، وعمله الظاهر والباطن، فهو يعتبر أشمل منهج عرفته البشرية.
2. **التوازن**: المنهج الإسلامي يوازن بين طاقة الجسم وطاقة العقل وطاقة الروح، ويوازن بين الواقع والخيال في حياة الفرد، بين الإيمان بالواقع المحسوس والإيمان بالغيب، والتوازن بين الفرد والجماعة، والتوزان في النظم (الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية)، والتوازن في كل شيء في الحياة قال تعالى:( **وَكَذَٰلِكَ جَعَلۡنَٰكُمۡ أُمَّةٗ وَسَطٗا**)]البقرة:143[.
3. **الإيجابية السوية**: من نتائج المزج بين طاقات الإنسان كلها وربطها ببعضها البعض، وأن يتحول الإنسان إلى طاقة إيجابية فعالة في الحياة، وهذه الطاقة هي التي تدفعه لإعمار الأرض، وقوة يغير الله بها واقع البشر عن طريقها (**إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ**)]الرعد:11[، هذه القوة تنشئ واقعها حسب المنهج الذي تؤمن به، فتأمر بالمعرف وتنهي عن المنكر( **كُنتُمۡ خَيۡرَ أُمَّةٍ أُخۡرِجَتۡ لِلنَّاسِ تَأۡمُرُونَ بِٱلۡمَعۡرُوفِ وَتَنۡهَوۡنَ عَنِ ٱلۡمُنكَرِ**) ]آل عمران:110[
4. **الواقعية المثالية**: الإسلام يأخذ الإنسان بواقعه الذي هو عليه، يعرف حدود طاقاته ويعرف مطالبه ويقدر هذه المطالب، قال تعالى (**لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَاۚ**)]البقرة:286[، ، ويعرف ضعفه إزاء التكاليف ( **يُرِيدُ ٱللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَنكُمۡۚ وَخُلِقَ ٱلۡإِنسَٰنُ ضَعِيفٗا**) ]النساء:28[، يعرف كل ذلك فيساير فطرته في واقعها ولا يفرض عليه من التكاليف ما تتعبه وما يعجز عن أدائها قال تعالى:( **هُوَ ٱجۡتَبَىٰكُمۡ وَمَا جَعَلَ عَلَيۡكُمۡ فِي ٱلدِّينِ مِنۡ حَرَجٖۚ**) ]الحج:78[، فجعل التكاليف في حدود الطاقة الممكنة للإنسان.

وفي ضوء ذلك فأن ديننا الإسلامي دين متكامل اهتم بجميع جوانب الفرد، وبين لنا كيفية التعامل والتعايش في هذه الحياة، ما بين سعي الأفراد منفردين في هذه الحياة، وما بين التعاون الجماعي، كما وبين أن التزام الفرد بالأوامر الربانية هو طريق النجاح والبعد عن المشكلات، ووضح أن الإنسان ضعيف ويحتاج للرخص وللمساعدة للتغلب على بعض الصعوبات التي تواجهه في الحياة.

تعقيب الباحث على مبحث حل المشكلات:

يواجه الفرد في حياته المشكلات الضغوطات المتنوعة، والمشكلات مختلفة ومتنوعة بحسب اختلاف طريقة الحل وكيفية التعامل معها، فيما بين الباحث في البحث المنظور الإسلامي والنبوي في التعامل مع المشكلات التي تواجه الفرد من خلال تقبل الفرد لنفسه أنه ضعيف وأنه بحاجةٍ إلى المساعدة، وأنه يحتاج إلى التغير بدءً من نفسه من أجل الوصول إلى أهدافه والتغير العام الذي يحتاجه، وأخيراً أنه ليس مطالب بحل كل المشكلات التي تواجهه بل عليه التكيف مع بعض المشكلات، وبين الباحث طرق ونماذج حل المشكلات التي تساهم في الوصول إلى حل المشكلات بطريقةٍ علمية ومنظمة، وأخيراً بين أن الشخصية المؤكدة لذاتها لديها قدرة مرتفعة على حل المشكلات لأنها تعرف قدراتها وإمكانياتها وبالتالي تستطيع التعامل مع المواقف وفقاً لذلك.

المبحث الرابع: الأيتام

تمهيد:

تعتبر فئة الأيتام من الفئات المهشة في المجتمع، الذين يحتاجون للمساندة والدعم، فقد وصانا رسول الله صلى الله عليه وسلم بالأيتام، وهذا يوضح ضرورة وأهمية دعم الأيتام، لما يعانوه من ظروف صعبة سواءً كانت نفسية أو مادية نتيجة فقدهم لركن أساسي من أركان البيت وهو الأب.

معنى اليتيم:

**اليتم في اللغة**: له العديد من المعاني منها، الإبطاء ومنه أخذ اليتيم لأن البر يبطئ عنه، الانفراد أو الفرد من كل شيء، وكذلك يعني الفقد حيث يفقد اليتيم أباه، وله العديد من المعاني الأخرى مثل: الضعفٌ، الفُتور، والإعياء، واليتيم في الناس من فقد الأب، أمّا من فقد أمه يسمّى منقطعاً (ابن منظور، 1994: 745).

**أما اليتيم اصطلاحاً**: هو من توفي عنه والده وهو ما زال جنين في بطن أمه، أو مازال صغيراً لم يصل سن البلوغ، وتستمر صفة اليتم فيه إلى أن يبلغ، لقول النبي محمد صلى الله عليه وسلم: (لا يُتم بعد احتلام)، وقد يطلق على اليتيم بعد بلوغه لفظ يتيم، وهو إطلاق مجازي وليس بحقيقي، وذلك باعتبار ما كان (مستو، 2014).

احتياجات الأيتام:

إن لليتيم احتياجات عديدة فهي لا تقتصر على جوانب الرعاية فقط، بل تتخطاها إلى أمور نفسية خاصة، لأنهم أكثر من غيرهم تأثراً بالبيئة التي يعيشون بها بعد فقدانهم لآبائهم وهي على النواحي الآتية (عبيد، 2013)؛ (أبو شمالة،2002):

1. **الحاجة إلى المحبة والحنان**: إن فقد الطفل اليتيم لأحد والديه أو كلاهما، فهذا يعني أنه فقد منبع الحنان والعطف الحقيقي والمحبة الصادقة، فيجب علينا تعويضهم لفقدهم هذه الحاجة، من خلال عالتهم بكل لطف، ونداعبهم، إذ أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان عندما يرى الأيتام يجلسهم إلى جانبه أو على فخذه، ويمسح على رؤوسهم، فهذا السلوك يعوضهم عما فقدوة ويجعلهم يشعرون بالمحبة والحنان من قبل الآخرين.
2. **الحاجة إلى التعلق والتبعية**: وما هو مقصود هنا أن الطفل يتيم الأم يحتاج إلى ممن يناديه بكلمة أماه دائماً، وفي أوقات الحاجة خاصةً كالمرض، ففي هذه الوقت هو يحتاج إلى اهتمام ومراقبة وعناية تختلف عن أي وقت، ووقت النوم فدائماً عند النوم يبدأ الطفل في البحث الطفل عن أمه، وعند احتياجه لأي شيء يبحث عنه أمه، وعند اختياره أباً أو أماً له يجب عليه أن يتأكد من توفير الحماية له من قبلهم.
3. **الحاجة إلى المواساة**: يحتاج الطفل إلى من يستمع ويهتم له وقت الآلام، والشكوى، والمعاناة التي قد يواجهها، فيجب هنا الاستماع له عندما يطلب منهم ذلك لأنه سوف يفصح لهم عن ما تعرض له من هموم، وهذا ما يساعد الطفل في أن يكون للطفل حالة من الهدوء والسكينة.
4. **الحاجة إلى الضبط والسيطرة**: وهنا يجب ان لا تصبح معاملة اليتيم في جميع الأمور بالعطف والحنان، بل يجب إعطاءه المجال لأي عمل يريده ليشعر بأنه قادر دون أن يراقبه أحد أو يمنعه، فيجب علينا أن نعتبر أنفسنا أباءهم، فهذا لن يخدش عواطفهم ومشاعرهم بل سيعمل على تعزيز نفسهم ودعمهم.
5. **الحاجة إلى التأكيد**: إن الأيتام بسبب ما يعانوه من فقدان أحد والديهم، فمن المحتمل أن يكونوا قد فقدوا عزتهم وثقتهم بأنفسهم، وهنا يتوجب تهيئة مناخ مناسب لتربية وتنشئة صحيحة، وإعادة بناء الشخصية لهم، فهذا يعمل على كسب الثقة، أن يجد اليتيم نفسه وفي مكانة تليق به، فيكون بعيداً عن التعرض للخطر والانحراف.
6. **الحاجة إلى المداراة**: يجب مداراة اليتيم، كما يجب عدم جرح مشاعره أثناء تربيته كما هو حالنا عادة مع أطفالنا الآخرين، ويجب أن نأخذ في حسابنا قلبه الكسير وتعلم بأنه سريع البكاء. وهو ما يقصد به حسن الخلق، وحسن التعامل والتخاطب، وحسن صحبتهم وعدم مجابهتهم بما يكرهون، فيجب مراعاة المشاعر وعدم جرحهم عند التربية، وعلينا أن نقدر أنه ذو قلب كسير وسريع البكاء بسبب ما تعرض له من فقد لأحد والديه.

وبناء على ما سبق فأن فقدان الأب يجعل الأيتام بحاجةٍ ماسة إلى الدعم من قبل الآخرين ففقد الأب قد يؤثر في مختلف النواحي الحياتية التي يعيشها اليتيم وأولها الحب والحنان من قبل الأب، القدوة والتأثير، والدعم في اللحظات الصعبة التي يشعر بأنه يحتاج من يقف بظهره، هذا بالإضافة إلى أن الجانب المادي يتأثر بفقدان الأب في حال كان هو المعيل الوحيد للأسرة.

اليتيم في القرآن الكريم:

ورد في القرآن الكريم ذكر اليتيم والأيتام في أكثر من موضع وبلغ عددهم ثلاثة وعشرين، وجميعها تحث على الاهتمام والإنفاق على الأيتام، فآيات منها تحث على إعطاء اليتيم كافة حقوقه المالية والاجتماعية وعدم الانقاص منها، وأخرى تحث على عدم أكل مال اليتيم، ومن هذه الآيات قوله تعالى: (**وَلَا تَقۡرَبُواْ مَالَ ٱلۡيَتِيمِ إِلَّا بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ حَتَّىٰ يَبۡلُغَ أَشُدَّهُۥ**ۚ) [الأنعام: ١٥٢].

وقوله تعالى: (وَيَسۡ‍َٔلُونَكَ عَنِ ٱلۡيَتَٰمَىٰۖ قُلۡ إِصۡلَاحٞ لَّهُمۡ خَيۡرٞۖ وَإِن تُخَالِطُوهُمۡ فَإِخۡوَٰنُكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ ٱلۡمُفۡسِدَ مِنَ ٱلۡمُصۡلِحِۚ وَلَوۡ شَآءَ ٱللَّهُ لَأَعۡنَتَكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٞ) [البقرة:220[،وقال تعالى موجهاً خطابه للنبي محمد صلى الله عليه وسلم: (**فَأَمَّا ٱلۡيَتِيمَ فَلَا تَقۡهَر**ۡ) [الضحى: 9]. وقال تعالى محذراً من التعامل السيء لليتيم: (**أَرَءَيۡتَ ٱلَّذِي يُكَذِّبُ بِٱلدِّينِ فَذَٰلِكَ ٱلَّذِي يَدُعُّ ٱلۡيَتِيمَ**)( الماعون:2-1)، والدع هو الدفع الشديد، قال النسفي : أن يدفعه دفعاً عنيفاً بجفوةٍ وأذىٍ، ويرده دراً قبيحاً بزجرٍ وخشونة، وقال ابن كثير: " أي هو الذي يقهر اليتيم ويظلمه حقه، ولا يطعمه ولا يحسن إليه". وتتجلى حكمة التشريع ومتانة هذا الأساس الذي تقوم على رعاية الأيتام من خلال تأمل هذه الآية الكريمة وربطها بالذي نوضحه قال تعالى:( **وَلۡيَخۡشَ ٱلَّذِينَ لَوۡ تَرَكُواْ مِنۡ خَلۡفِهِمۡ ذُرِّيَّةٗ ضِعَٰفًا خَافُواْ عَلَيۡهِمۡ فَلۡيَتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلۡيَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدًا**﴾ [النساء:9[، فجعل كافل اليتيم اليوم إنما يعمل لنفسه لو ترك ذرية ضعافاً، فإنه ستعامل ذريته الضعاف بما عامل به ذرية غيره ، فليعاملوا الأيتام الذين تحت أيديهم، كما يحبون أن يعامل غيرهم أيتامهم من بعده، فكما تحسن الي اليتيم اليوم يحسن الي أيتامك في الغد، وكما تدين تدان، فإن كان خيراً كان الخير بالخير، وبالبادئ أكرم، وإن كان شراً كان الشر بالشر والبادئ أظلم (السدحان، 1999م ).

وفي ضوء ذلك فأن القرآن الكريم اهتم بالأيتام ووصى عليهم، للمحافظة على أموالهم والعناية والاهتمام بهم، كما حذرنا من أكل أموالهم، ومن مضايقتهم، وهذا يبين أن الله عز وجل يعلم ما تعانيه هذه الفئة من صعوبات، وما ستعانيه من بعض الظلم من الآخرين ولهذا حذر من مضايقتهم أو أكل أموالهم.

اليتيم في السنة النبوية:

أحاديث كثيرة حثت على الاهتمام بالأيتام، وجاءت هذه الأحاديث لمراعاتهم والحفاظ عليهم وعلى نفسياتهم وأمورهم الاجتماعية، وأموالهم من عدم الضياع حتى لا تؤدي بهم للهلاك، وذلك بعد فقدهم لأحد والديهم، ومن هذه الأحاديث عن سهل بن سعد وقال: قال رسول الله: (**أنا وكافل اليتيم كهاتين، وأشار بأصبعيه السبابة والوسطى وفرج بينهما**) (صحيح البخاري، 2002: 5304).

إن المجتمع المسلم تمثل بالتوجيهات التي حث عليها القرآن الكريم والسنة النبوية، وهذا من عصر الصحابة رضوان الله عليهم وحتى يومنا هذا، فقد قام العديد من الصحابة والصحابيات وكفلوا أيتاماً ويتيمات وكانوا ضمن أسرهم، ومنهم على سبيل المثال لا الحصر : أبوبكر الصديق، ورافع بن خديج، ونعيم بن هزال، وقدامة بن مظعون، وأبو سعيد الخدري، وأبو محذورة، وأبو طلحة، وعروة بن الزبير، وسعد بن مالك الأنصاري، وأسعد بن زرارة، وعائشة بنت الصديق، وأم سليم، وزينب بنت معاوية- رضي الله عنهم وغيرهم كثير وكثير جداً من الصحابة رضوان الله عليهم والتابعين ومن تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الدين ( السدحان، 1999م ).

وبناء على ما سبق فالباحث يرى أن السنة النبوية اهتمت بالأيتام، فالنبي صلى الله عليه وسلم عندما قال في الحديث الذي ورد سابقاً أنا وكافل اليتيم كهاتين وأشار بإصبعيه فهذا يبين على مكانة كافل اليتيم عند الله عز وجل، وهذا ما يعزز التسابق بين المؤمنين في كفالة الأيتام من أجل توفير حياة كريمة لهم.

رعاية الأيتام في الإسلام:

إن من أسمى الغايات وأنبلها في الإسلام رعاية الأيتام، وخير دليل على هذا ما ورد من آيات قرآنية وأحاديث نبوية شريفة، فرعاية الأيتام تشمل على ثلاثة نواح رئيسية وهي:

**أولا: الرعاية المالية:** لقد حثث الكثير من الآيات القرآنية والأحاديث على رعاية أموال اليتيم، وقد ورد أن النبي صلى الله عليه وسلم لما أراد تفسير ما جاءه من السني بدأ بأيتام بدر، وأعطاهم النصيب الأوفر، وتروي أم الحكم، أو ضباعة ابنتي الزبير ابن عبد المطلب أن إحداهما قالت: (أصاب رسول الله صلى الله عليه وسلم بن سينا، فذهبت أنا وأختى، وفاطمة بنت رسول الله الله فشكونا ما نحن فيه، وسألناه أن يأمر لنا بشيء من السبي، فقال رسول الله ﷺ: سبقكن يتامى بدر). وهذا يبين أنه أعطى الأيتام من الأموال حتى نفذت، وهذه الرعاية المالية التي أمر بها النبي صلى الله عليه وسلم ( خير شاهد على ضرورة الرعاية المالية للأيتام كما سبق، لأن على كافل اليتيم الذي يتولى أمواله أن ينميها ولا يتركها تأكلها الصدقة، وهذه المعاني وردت في آيات كثيرة من القرآن الكريم(سنن أبي داود، 2002: 150)**.**

**ثانياً: الرعاية الاجتماعية:** لقد حث الإسلام على رعاية الأيتام اجتماعياً، فقد روي عن النبي صلى الله عليه وسلم كثير من الأحاديث التي توصينا بكفالة اليتيم، وقد روى ابن ماجة في صحيحه عن أبي هريرة \* قال: قال رسول الله ﷺ (**خير بيت في المسلمين بيت فيه يتيم يحسن إليه، وشر بيت في المسلمين بيت فيه يتيم يساء إليه أنا وكافل اليتيم في الجنة کھاتين وأشار بإصبعيه**)(سويد، 1995: 196)

**ثالثاً: الرعاية النفسية :** إن من جوانب رعاية اليتيم أن نهتم أيضا بالجوانب النفسية العاطفية، لأنه يكون بأمس الحاجة لها، في ظل ما يعانه من فقدان، فاليتيم بحاجة إلى الحب والاهتمام والاطمئنان، والمعاملة التي تشعره بنفسه، وأن يهتم من يكفلوا اليتيم بجانبه النفسي فلا يؤذوه أثناء تقديم الدعم له، ففقدان اليتيم للأب يؤدي لفقدان اليتيم كثير من الجوانب وشعوره الدائم بالنقص وهذا ما يبين أهمية دعم اليتيم نفسياً، حتى لا تأثر هذه المشاعر عليه وتؤدي به إلى العزلة والإنطواء( الخياط ، 1981م ).

**وكما أن الإسلام أقر حق اليتيم في الرعاية، كذلك فإن لليتيم أيضاً حقوق كثيرة نذكر منها:**

1. **حقه في النفقة**: حثت الشريعة الإسلامية على الإنفاق على اليتيم، واعتبرت الإنفاق عليه من أفضل النفقات، حيث قال الله تعالى: (**يَسۡ‍َٔلُونَكَ مَاذَا يُنفِقُونَۖ قُلۡ مَآ أَنفَقۡتُم مِّنۡ خَيۡرٖ فَلِلۡوَٰلِدَيۡنِ وَٱلۡأَقۡرَبِينَ وَٱلۡيَتَٰمَىٰ وَٱلۡمَسَٰكِينِ وَٱبۡنِ ٱلسَّبِيلِۗ وَمَا تَفۡعَلُواْ مِنۡ خَيۡرٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ بِهِۦ عَلِيم**ٞ﴾ [البقرة:٢١٥]، وقال تعالى: (**وَيُطۡعِمُونَ ٱلطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ مِسۡكِينٗا وَيَتِيمٗا وَأَسِيرًا**﴾ [الإنسان: 8].
2. **حقه في الرحمة والحب والإشباع العاطفي**: فقد حث الإسلام على ضرورة حسن معاملة اليتيم والإحسان إليه، وإدخال البهجة والسرور إلى قلبه؛ لإخراجه من دائرة الحزن وما يترتب عليها من آثار نفسية، وعلينا أن نزرع الحب والثقة في نفس اليتيم ليثبت وجوده ويؤكد هويته، وحتى تكون عنده همة متوقدة؛ وثقة عالية بنفسه تساعده على الخروج من حالة الهم والحزن التي تصيبه بعد موت أبيه؛ ليصبح عنصراً فعالاً في مجتمعه ويستغني عن مساعدة الآخرين، فقد قال الله تعالى: ( **أَرَءَيۡتَ ٱلَّذِي يُكَذِّبُ بِٱلدِّينِ فَذَٰلِكَ ٱلَّذِي يَدُعُّ ٱلۡيَتِيمَ**﴾ [الماعون:1 -۲]، ولقد اهتم القرآن الكريم بالجانب النفسي لليتيم، واعتبر قهره لليتيم دليلاً على خلل عقيدته، فقال تعالى: ( **فَأَمَّا ٱلۡيَتِيمَ فَلَا تَقۡهَر**ۡ﴾ [الضحى:9]، ومن يلعن اليتيم أو يسبه أو يقسو عليه، شخصاً فظاً غليظاً بعيداً عن الهدي الإسلامي (الطعيمات، 2002م).
3. **حقه في التربية والتأديب**: فاليتيم أكثر الأطفال احتياجاً للتربية والتأنيب، ويتحمل المجتمع مسؤولية كبيرة تجاهه في هذه الأمور، ولا تقتصر تربية اليتيم على توفير الطعام والشراب واللباس والمال له، بل تتعدى ذلك لتشمل رعايته وتقوية عقيدته، وتربيته تربية إسلامية، وتخليقه بالأخلاق الفاضلة، وتنمية أفكاره لينشأ بعيداً عن الانحراف والسلوكيات الخاطئة، والتربية الإسلامية تعني صيانة الإنسان، وصلاحه وتقويمه منذ نشأته وحتى نهايته، وذلك وفق تعاليم وتوجيهات الشريعة الإسلامية( السامرائي، 1999). فقد قال الجصاص: "ومعلوم أن الراعي كما عليه حفظ من استرعى وحمايته والتماس مصالحه، فكذلك عليه تأديبه وتعليمه؛ لأن ذلك من صميم الرعاية (الجصاص، 1985).
4. **حقه في التعليم:** لقد أعطى الإسلام الطفل اليتيم الحق في التعليم والتثقيف كغيره من الأطفال؛ لتصقل شخصيته، وتتميز ملامح هويته، ويتسع إدراكه، وحتى يعتمد على نفسه عندما يشتد عوده، فلا يعود بحاجة إلى العطف والرعاية من أحد، ويعتبر طلب العلم والتعليم في الإسلام فرضاً وحقاً مستمراً للإنسان، من المهد إلى اللحد. ويقول ابن القيم: "من أهمل تعليم ولده ما ينفعه وتركه سدى، فقد أساء إليه غاية الإساءة وأكثر الأولاد إنما جاء فسادهم من قبل ترك الآباء لهم وإهمالهم لهم وترك تعليمهم فرائض الدين وسنته" ( ابن القيم الجوزية، 2000).
5. **حقه في النصيحة:** فالنصيحة الصادقة واجبة على كل مسلم، فعن تميم الداري - قال: قال رسول الله ﷺ: (**إن الدين النصيحة، قالوا: لمن يا رسول الله؟ قال: (الله وكتابه ورسوله وأنفة المؤمنين وعامتهم، وأئمة المسلمين وعامتهم**) (صحيح النسائي،1986: 4210)
6. **حقه في إبداء الرأي والمشاركة:** لقد أعطى الإسلام الحق لجميع أفراده حتى الأطفال الحرية في التعبير عن آرائهم كحقهم في نوع التعليم، وفي نوع حرفتهم، وفي هوايتهم، إذا كانت في غير معصية الله تعالى، فحرص الإسلام على أن يكون للطفل رأي مستقل وهذا واضح في هدي النبي ﷺ، فقد روى سهل الساعدي عنه أن رسول الله ﷺ قال: (**أتي بشراب فشرب منه، وعن يمينه غلام وعن يساره أشياخ، فقال للغلام: أتأذن لي أن أعطي هؤلاء؟ فقال الغلام: لا والله لا أوثر بنصيبي أحداً، قتله رسول الله**) (صحيح بخاري، 2002: 2602)

وفي ضوء ذلك فأن اليتيم مثله مثل غيره لديه حقوق وهو بحاجةٍ إليها من أجل أن يعيش حياة كريمة، وقد تزداد حقوقه نتيجة لفقدان الأب في الأسرة وفقدان دورة الأساسي في عملية التنشئة الأسرية والدعم الأسري للأبناء، الأمر الذي يجعل جزء من هذه المسؤوليات على المجتمع، وهذا ما أكدته السنة النبوية وما ذكره الله عز وجل في القرآن الكريم.

رعاية الأطفال الأيتام المحرومين في القانون الدولي:

تهتم جميع القوانين والأعراف الدولية بالأطفال، وقد قامت الأمم المتحدة بصياغة ميثاق خاص لحقوق الطفل، تلتزم به جميع الدول الأعضاء بالأمم المتحدة وتطبقه في دولها، وهذا يأتي باعتبار أن الأطفال هو جيل المستقبل، الذين سيسهمون في بناء العالم وليس وطنهم فقط، وفي ضوء ذلك وضعت الأمم المتحدة ضمانات من أجل أن ينال الأطفال حقوقهم في دولهم، ومن هذه الحقوق، حقه في أن يسجل عند ولادته، وأن يعيش حياة خالية من العنف، ويتوفر له احتياجاته الأساسية، وحقه بالتعليم المجاني، والحصول على الرعاية الصحية( يونيسيف، 2001م )، وقد نصت الميثاق في المادة رقم (20) من اتفاقية حقوق الطفل الخاصة بالأطفال الأيتام على أن:

1. للطفل المحروم بصفة مؤقتة أو دائمة من بيئته العائلية، أو الذي لا يسمح له، حفاظا على مصالحة الفصلي، بالبقاء في تلك البيئة، الحق في حماية ومساعدة خاصتين توفرهما الدولة
2. تضمن الدول الأطراف، وفقاً لقوانينها الوطنية، رعاية بديلة لمثل هذا الطفل.
3. يمكن أن تشمل هذه الرعاية في جملة أمور، الحضانة أو الكفالة الواردة في القانون الإسلامي أو التبني، أو عند الضرورة الإقامة في مؤسسات مناسبة لرعاية الأطفال(يونيسيف،2001م).

فالقانون الدولي تولى رعاية خاصة بالأيتام والمحرومين، ويعطي الحق لهذا الطفل بالعيش في حياة كريمة بين أهله أو من يحتضنه، أو من المؤسسات الخاصة لرعايته والقيام بأموره في جميع النواحي الاجتماعية والاقتصادية والنفسية.

رعاية الأيتام في قانون الأحوال الشخصية الفلسطيني:

لقد تحدث قانون الأحوال الشخصية الفلسطيني عن رعاية وكفالة الأيتام في العديد من مواده، حيث تطرق في المادة (33) والمادة (433) إلى شروط الولاية الشرعية لليتيم بأن يكون حراً عاقلاً بالغاً مسلماً أميناً حسن التصرف، وهذا يعني أنه لا يجوز أن يتولى ويرعى اليتيم من لا تتوافر فيه الشروط السابقة، وكذلك نصت المادة (466) على أنه ينبغي للوصي على مال اليتيم أن لا يقتر ولا يسرف في النفقة على اليتيم بل يوسع عليه فيها بحسب ماله وحاله، كما تحدث القانون نفسه على أنه ينبغي للوصي العمل على إدارة أموال اليتيم وتنميتها والاتجار فيها.

وتجدر الإشارة إلى أن القانون الفلسطيني لم يغفل عن الوصية الواجبة والتي هي بمثابة قانون ضمان ورعاية للأيتام.

رعاية الأيتام في معهد الأمل للأيتام:

تم إنشاء المعهد في عام (1949م)، وذلك في أعقاب النكبة، لمساعدة اليتامى والتخفيف عنهم، بدأ المعهد كملجأ للأيتام ومن ثم أصبح مسكن، إلى أن وصل إلى جمعية معهد الأيتام بغزة، يقعد المعهد في مدينة غزة، في شارع الوحدة، يشمل المعهد على قسمين قسم للذكور وآخر للإناث، بالإضافة لمبنى الإدارة والساحة وكذلك المرافق العامة،.

**رؤية الجمعية:**

جمعية تهدف إلى تعزيز روح كفالة اليتيم كما وصفها الرسول صلى الله عليه وسلم. عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أنا وكافل اليتيم في الجنة هكذا وأشار بالسبابة والوسطى، وفرج بينهما شيئاً (البخاري، 4918).

وقد جاء النبي صلى الله عليه وسلم رجل يشكو قسوة قلبه، فقال صلى الله عليه وسلم: " أتحب أن يلين قلبك وتدرك حاجتك؟ ارحم اليتيم، وامسح رأسه، وأطعمه من طعامك، يلن قلبك وتدرك حاجتك" (الألباني، 80).

**رسالة جمعية معهد الأمل:**

يقوم المعهد على مساندة الأيتام من كافة النواحي المختلفة، من خلال الشركات التي يبنيها مع المجتمع، مع اهتمامه بالمحافظة على كرامة الأيتام المستفيدين من المعهد، ويقدم الدعم من خلال ما يصله من تبرعات بالإضافة إلى موارده الذاتية.

**أهداف جمعية معهد الأمل:**

1. يقوم بتقديم الخدمات المختلفة والمتنوعة للأيتام سواء داخل المعهد أو الأيتام في المجتمع.
2. يعزز العلاقات بين الأيتام في المعهد والمجتمع المحلي ويقوي من علاقاتهم مع الآخرين.
3. تقوم على الشراكة بين مختلف المؤسسات المحلية والدولية من أجل تقديم الخدمات للأيتام.

**شروط القبول بجمعية معهد الأمل:**

1. تقبل الجمعية الأشخاص الذين فقدوا أحد والديهم أو كلاهما.
2. يعتبر سن القبول من عمر 6- 10 سنوات..
3. أن لا يعاني من الأمراض.
4. أن يكون اليتيم يدرس في إحدى المدارس النظامية.
5. يستحق التواجد في ظل ما يعانيه من ظروف اجتماعية.

**مرافق المعهد وخدماته:**

يحتوى المعهد على أقسام مختلفة لتقديم الخدمات للأيتام، ومن هذه الأقسام " قسم الإيواء، قسم الخدمات، قسم الصحة، مركز الأمل الثقافي، وسيقوم الباحث بتناول بعض هذه المرافق:

1. **قسم الإيواء:**. ويشمل قسم الإيواء من (قسم للذكور، وقسم للإناث) على النحو التالي:

* غرف نوم.
* قاعة لمشاهدة التلفاز والاستراحة.
* قاعة استقبال.
* مكتبة.
* قاعة دراسية لحل الواجبات.
* قاعة حاسوب.
* بوفيه صغير يخدم الأبناء فترة الليل.
* مرافق صحية .
* يدير القسم كادر مكون من مديرة الإيواء، والمشرفات، والمشرفين العاملين في المؤسسة من كافة المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية، وقد جمعتهم أهداف ورؤية واحدة في مجال العمل المجتمعي، والسعي لنشر قيم وتوجيهات مجتمعية نابعة من الدين الإسلامي الحنيف.
* البرامج المتبعة داخل القسم: البرامج الاجتماعية، والبرامج الدينية، والبرامج الصحية، والبرامج الإشرافية.

1. **معهد الأمل** ويضم المعهد المراكز التالية:

* **أولاً مركز الثقافة والطفولة:** ويهدف المركز إلى توفير بيئة ثقافية، تعليمية، ترفيهية، ورياضية مناسبة لتطوير قدرات الأيتام واكتشاف مواهبهم الكامنة، بالإضافة إلى تعزيز مشاركتهم، ودمجهم المجتمعي، عن طريق تقديم خدمات ثقافية وتعليمية وترفيهية هادفة، وموجهة لأبناء الجمعية من الأيتام، بالإضافة إلى أعداد من الأيتام من المجتمع المستفيدين من المركز في مرحلته الأولى (خلال صيف 2009م والعام الدراسي 2010م-2009م ) حيث استوعب المركز الأبناء الأيتام المقيمين في قسم الإيواء بالجمعية، بالإضافة إلى 550 طفلاً يتيماً من خارج الجمعية، بالإضافة إلى أعداد أخرى تستفيد من برامج محدودة خلال العام مثل النادي، المكتبة، الكمبيوتر. **عناصر المركز:** وحدة الإرشاد النفسي - المكتبة - قاعة كمبيوتر - قاعة متعددة الاستخدامات - غرف التدريس - النادي الرياضي.
* **ثانياً: مركز الأسرة والمجتمع:** إن تهيئة الجو المناسب للأيتام لكي ينمو نمواً شاملا من جميع النواحي يتطلب بعض الأنشطة والبرامج المهمة، والتي من بينها توعية الأسرة والمجتمع الذين يقدمون بدورهما في إكمال حلقة الرعاية الجيدة للأيتام والأطفال، وإيجاد شبكة قوية ذات اتجاهات مختلفة تتضمن الأسرة والمجتمع، والمؤسسات الراعية للأيتام والأطفال، ومن هنا كان التفكير في إنشاء مركز الأمل للأسرة والمجتمع
* **ثالثاً: مركز تنمية القدرات:** لأجل إيجاد مفهوم صحيح للرعاية الشاملة للأيتام، ولكي يتم اعتماده كطريقة صحيحة مهنياً وعلمياً، لا بد من التفكير في تنمية قدرات العاملين في مجال رعاية الأيتام كوسيلة لتحقيق الهدف الأسمى، ألا وهو مستقبل أفضل للأيتام.
* **رابعاً: مركز الأشغال اليدوية:** إن وجود مركز أشغال يدوية في المعهد يسهم في توفير مصدر دخل استثماري للمعهد، كما ويسهم في تخفيف مصاريف الصيانة على المعهد. وذلك تحقيقاً لغايات المعهد وهي تدريب الأبناء على حرف يدوية راقية تسهم في خدمة المجتمع، وإقامة مشاريع إنتاجية وتسهم في تشغيل عدد من المستفيدين من خدمات المعهد. ويتكون مركز الأشغال اليدوية من وحدتين هما:
* وحدة الأشغال الخشبية والفنية.
* وحدة الأشغال اليدوية للبنات.
* **خامساً: قاعة متعددة الأغراض:** وهي عبارة عن قاعة متعددة الأغراض للمناسبات، والحفلات الصغيرة، والمؤتمرات، وورش العمل، والندوات والاجتماعات، والمسابقات، لخدمة النزلاء والمجتمع المحلي، علماً بأنها مجهزة بالتقنيات الحديثة التالية: شاشة عرض ذكية ومحوسبه، وجهاز صوت وشاشة عرض LCD، وكراسي وطاولات.

تعقيب الباحث على مبحث الأيتام:

إن ديننا الإسلامي، ونبينا محمد صلى الله عليه وسلم اهتموا باليتيم وبمكانة من يكفل اليتيم، وهذا يبين أهمية دعم اليتيم وكفالتهم، وهذا توجيه نبوي إسلامي للمجتمع في التعامل مع الأيتام لمساعدة هذه الفئة المحتاجة في الدنيا من أجل أن يكون للفرد نصيب بالفوز في مجاورة النبي صلى الله عليه وسلم في الآخرة، ويكون الدعم في ضوء الاحتياجات التي يحتاجها اليتيم.

**الفصل الثالث**

**دراسات سابقة**

الفصل الثالث   
دراسات سابقة

تعد الدراسات والبحوث السابقة تراكماً معرفياً وتراثاً علمياً، يمكن من خلاله رصد الظاهرة، وتحديد موقعها من البحث السيكولوجي، وتهدف الدراسات والبحوث السابقة إلى تكوين رؤية واضحة عن هذا التراكم المعرفي، وفي ضوء ذلك سيقوم الباحث بعرض الدراسات السابقة من خلال محورين، المحور الأول دراسات توكيد الذات، والمحور الثاني دراسات حل المشكلات، وقد تم عرضها من الحديث إلى القديم.

المحور الأول: الدراسات التي تناولت توكيد الذات:

1. **دراسة نايلي (2021م):**

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشاد معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية تأكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من طلاب أولى ثانوي بثانوية بن الضيف الحنفاوي بلدية الجلفة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واستهدفت الدراسة (31) تلميذ وتلميذة، استخدمت الباحثة استبيان التدفق النفسي، واستبيان توكيد الذات، واستبيان التوافق الدراسي، واختبار الذكاء إعداد (رافن)، ومن أهم نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على استبيان التدفق النفسي، واستبيان توكيد الذات، واستبيان التوافق الدراسي.

1. **دراسة بهادر (2021م):**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتنمية السلوك التوكيدي لدى المتسربين دراسياً في المرحلة العليا في قطاع غزة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، واستهدفت الدراسة (61) طالباً وطالبة، ولتحقق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس السلوك التوكيدي إعداد (الباحثة)، والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي لتنمية السلوك التوكيدي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن البرنامج المعرفي السلوكي له تأثير فر ارتفاع مستوى الدفاع عن الحقوق الشخصية، والتعبير عن الآراء والمشاعر، ورفض المطالب غير المنطقية، والتفاعل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

1. **دراسة (يهاندلي وآخرون، 2018) (2018 Yahandeli et all,)**

هدفت للتعرف على فاعلية العلاج السلوكي المعرفي والعلاج عن طريق التقبل والالتزام في تقليل درجة العزلة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين، واستهدفت الدراسة الحالية من (45) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية في إيران، ووزعوا عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تجريبية أولى تلقى أفرادها برنامجاً إرشادياً قائماً على العلاج السلوكي المعرفي المستند إلى إعادة البناء المعرفي، وتعديل التفكير، وتوكيد الذات، ومجموعة تجريبية ثانية، تلقى أفرادها برنامجاً إرشادياً مستنداً إلى العلاج عن طريق التقبل والالتزام، ومجموعة ضابطة لم يتلقَ أفرادها أي برنامج إرشادي، وقد تم فحص أداء المجموعات الثلاث قبل وبعد التدخل الإرشادي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العزلة الاجتماعية بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعتين التجريبيتين، ولم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة بين المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت العلاج السلوكي المعرفي، والمجموعة التجريبية الثانية التي تلقت العلاج عن طريق الالتزام والتقبل.

1. **دراسة (سيفات وآخرون، 2017) Safet et all, 2017))**

هدفت للتعرف على فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في خفض سلوكيات العزلة والاكتئاب لدى الطلبة الجامعيين في إيران، إذ قامت الدراسة بفحص فاعلية العلاج السلوكي المعرفي القائم على إعادة البناء المعرفي، وتعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض سلوكيات العزلة والاكتئاب لدى عينة من الطلبة الجامعيين الإيرانيين، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة من جامعة طهران، ووزعوا عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تكونت من (15) طالباً وطالبة، ومجموعة ضابطة تكونت أيضاً من (15) طالباً وطالبة، ثم فحص أداء المجموعتين قبل وبعد التدخل الإرشادي باستخدام مقياسي العزلة، والاكتئاب، ثم تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً لمدة عشرة جلسات، بواقع لقائين أسبوعياً و أظهرت نتائج الدراسة فعالية العلاج السلوكي المعرفي في رفع مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة وتقليل من سلوكيات العزلة والاكتئاب لدى عينة الدراسة.

1. **دراسة (الشحادات،2017)**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض التوتر النفسي لدى أبناء اللاجئين السوريين في الأردن. واستهدفت الدراسة اللاجئين الذين تتراوح أعمراهم ما بين (13-16) عاماً، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالتساوي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة استبانة التوتر النفسي، وتقدير الذات، وبرنامج علاج معرفي سلوكي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: وجود فروق دالة إحصائياً عند بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان التوتر النفسي وتقدير الذات وكانت الفروق لصالح التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبيان التوتر النفسي وتقدير الذات تعزى (للاختيار البعدي، الاختبار التبعي)، وكانت الفروق لصالح التتبعي، وهذا يبين فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف التوتر النفسي ورفع مستوى تقدير الذات واستمرار التحسن خلال فترى المتابعة.

1. **دراسة (عبد الستار، 2016).**

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية استخدام برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الموهوبين، وتألفت عينة الدراسة من (11) طالب، واستخدم الباحث للمنهج شبه التجريبي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث برنامج معرفي سلوكي، واستبيان لقياس الفوبيا الاجتماعية، وكلاهما من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: وجود فروق دالة إحصائياً عند بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان الفوبيا وكانت الفروق لصالح التجريبية، وجود فروق دالة إحصائياً عند بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبيان الفوبيا يعزى (للاختيار البعدي، الاختبار التبعي)، وكانت الفروق لصالح التتبعي

1. **دراسة (شخاترة، 2016).**

هدفت إلى تقصي أثر برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي- السلوكي في تحسين مهارتي: حل المشكلات، وتوكيد الذات لدى المراهقين الذكور من أبناء أسر اللاجئين السوريين في الأردن، وتألفت الدراسة من (30) طالباً ، حيث قام الباحث بتوزيع أفراد الدراسة عشوائياً على مجموعتين متساويتين: تجريبية، وضابطة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة على اختباري: حل المشكلات وتوكيد الذات ، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وتقدم أفراد المجموعة التجريبية بالتحسن والتقدم في القياس التتبعي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تحسين مهارتي: حل المشكلات، وتوكيد الذات.

1. **دراسة (جان، 2015) (2015، Jane)**

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج عقلاني انفعالي سلوكي لتأكيد الذات في تعديل الصورة السلبية للذات لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بواقع (100) طالب ، (100) طالبة ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (16-26 ) عاماً، وقد قام الباحث باختيار (30) طالباً وطالبة ممن حصلوا على أعلى مستوى في اختبار الصورة السلبية للذات وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تكونت كلاً منهم من (10) طلاب بواقع (5) من الذكور ، (5) من الإناث فالمجموعة الأولى: تعرضت للبرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الصورة السلبية للذات والذي استمر (10) جلسات لمدة شهرين. والمجموعة الثانية: تعرضت لبرنامج وهمي تناول مناقشة التحديات الاجتماعية العصرية، والمجموعة الثالثة : مجموعة ضابطة لم تتعرض لأية برامج، وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعات الثلاث في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التي تعرضت للبرنامج العقلاني الانفعالي لتأكيد الذات حيث ساعدت المناقشات الفكرية وإعادة الهيكلة المعرفية على تعديل المعتقدات السلبية عن الذات وصورة الجسم، كما ساعد التدريب على السلوك التوكيدي على اكتساب المهارات الأساسية ، والقدرة على التعبير عن الحقوق الشخصية والمشاعر بطريقة غير عدوانية أو سلبية ، بالإضافة إلى تزويد الأعضاء بالمهارات اللازمة للتعامل مع تحديات الحياة وكيفية إدارة القلق، كما ساعد أفراد المجموعة التجريبية في الحصول على مفهوم ذات إيجابية وتكوين صورة إيجابية عن صورة الجسم مما يدل على مدى فعالية البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي لتأكيد الذات في تعديل وتغيير الصورة السلبية للذات.

1. **دراسة عزب وأخرين (2012م):**

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، واستخدم الباحثين المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثين مقياس توكيد الذات لطلاب الجامعة إعداد (الباحثين)، ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة إعداد (الشخص، 2006م)، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي إعداد (الباحثين)، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها: جود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت حل المشكلات:

1. **دراسة (بشار، 2021)**

هدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب حل المشكلات باستخدام ألعاب الكرات في تطوير بعض الحركات الأساسية بعمر (١۳ سنة) للبنين، واستهدفت عينة الدراسة (٢٠) طالب من مدرسة متوسطة سومر البنين من الصف الأول المتوسط وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية القرعة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع (۱۰) طلاب لكل مجموعة، وتم تطبيق مفردات منهج خطة درس التربية الرياضية في المدرسة على المجموعة الضابطة في حين تم تطبيق المنهج المعد من قبل الباحث للمجموعة التجريبية واستخدم الباحث مقياس جامعة أوهايو لتقويم الحركات الأساسية وبعد ان أعطي المنهج المقرر تم إجراء الاختبارات البعدية وتصوير الفيديو الأساسي وبعد استلام نتائج التقويم قام الباحث باستخراج درجة كل اختبار عن طريق شطب الدرجتين الأعلى والأدنى التي أعطاها الحكام الأربعة وأخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين، واستنتج بأن نتائج الدراسة توصلت إلى وجود فروق معنوية ولصالح القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات موضوعة البحث، وأدى استخدام المنهج التعليمي المقترح إلى تطوير بعض الحركات الأساسية جميعها بعمر (١٣سنة) للبنين وأوصى أن يشمل درس التربية الرياضية لطلاب الصف الأول المتوسط بعمر ( ۱۳ سنة) على تمرينات وألعاب كرات مختلفة والتي تعمل على تطوير الحركات الأساسية، مع استخدام أسلوب حل المشكلات في المرحلة المتوسطة لما له من تأثير في تطوير الحركات الأساسية، واستخدام وسائل الإيضاح (صور فوتوغرافية. أفلام فيديو/اداة العرض( Data show تهتم باستخدام تمرينات ألعاب الكرات المختلفة.

1. **دراسة (صيام، 2020)**

هدفت الدراسة لقياس فاعلية منحنى STEAM في بناء المفاهيم العلمية ، واستهدفت عينة الدراسة (60) طالبة، وتم اختيار الصف رابع (2) كعينة تجريبية، وصف رابع (1) كيعنة ضابطة، واعتمدت الباحثة المنهج شبه التجريبي في الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين في اختيار المفاهيم العلمية لصالح المجموعة التجريبية، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين في مقياس مهارات حل المشكلات لصالح المجموعة التجريبية.

1. **دراسة الغباشي ومحمود (2017م):**

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية استراتيجيات حل المشكلات لدى عينة من المراهقين المرتفعين في سمات النمط الفصامي، واستخدم الباحثان المنه شبه التجريبي، وتكنت عينة الدراسة من (35) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس سمات النمط الفصامي ومقياس حل المشكلات إعداد (الباحثان)، وبرنامج معرفي سلوكي في تنمية استراتيجيات المشكلات، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، والقياس التتبعي لصالح التتبعي على مقياس استراتيجيات حل المشكلات.

1. **دراسة (باللموشي، 2016).**

هدفت إلى الكشف عن فاعلية أسلوب حل المشكلات في مواجهة التأخير الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (70) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، وتم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين، تجريبية درست باستخدام أسلوب حل المشكلات، وضابطة درست باستخدام الطريقة الاعتيادية، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية أسلوب حل المشكلات في مواجهة التأخير الدراسي، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة، لصالح المجموعة التجريبية، التي درست من خلال أسلوب حل المشكلات.

1. **دراسة محمد (2013م):**

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي معرفي سلوكي في القدرة على حل المشكلات الحياتية لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة بغداد، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عنة الدراسة من (50) طالبة، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمتغير حل المشكلات الحياتية، كما وتوصلت أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

سيحاول الباحث التعقيب على الدراسات السابقة، من خلال عرض أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة، ومن ثم الحديث على علاقة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية، والحديث عن الاستفادة من الدراسات السابقة، ومن ثم الحديث عن أهم ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة.

أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة:

يلاحظ من خلال العرض السابق للدراسات أنها تمت في بيئات عربية وأجنبية، لم تتناول العلاج المعرفي السلوكي في توكيد الذات وحل المشكلات، وآليات التكيف، وأن التراث النفسي بحاجة لمثل هذه الدراسات وخاصة في تناولها للأيتام، مما يشير إلى أهمية هذه الدراسة ودفع الباحث للقيام بها، ويلاحظ أن بعض هذه الدراسات تناولت فعالية العلاج المعرفي السلوكي لتحسين جوانب مختلفة كتنمية المهارات الاجتماعية وتحسين الرضا الذاتي، وتنمية الصورة عن الذات، وخفض مستوى العزلة الاجتماعية والاكتئاب والتوتر النفسي، وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة شخاترة (2016) في أنها تناولت العلاج المعرفي السلوكي لتحسين مهارتي حل المشكلات وتوكيد الذات، واختلفت في عينة الدراسة فتناولت المراهقين من أسر اللاجئين السوريين في الأردن، أما عينة الدراسة الحالية فتناولت الأيتام في معهد الأمل.

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة، وجد أن: تتفق الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة في تناولها لفعالية البرنامج المعرفي السلوكي، ووجد دراسة واحدة تناولت نفس المتغيرات على عينة مختلفة، وأن المتتبع للدراسات النفسية المحلية يلاحظ نقصاً واضحاً في دراسة متغيرات الدراسة الحالية؛ وندرةً، وغياب مثل هذه الدراسة محلياً في حدود علم الباحث، وجاءت الدراسة الحالية لسد هذا النقص، بهدف التعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي في رفع مستوى توكيد الذات وتنمية أسلوب حل المشكلات لدى عينة من الأيتام.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة أو التي لها صلة بمتغيراته، يمكن تلخيص ما استفاده الباحث منها في الجوانب التالية:

1. اختيار مجتمع الدراسة، وعينته، وكذلك اختيار متغيرات الدراسة.
2. اختيار المنهج العلمي الأكثر ملائمة، وهو المنهج شبه التجريبي، حيث يعد واحداً من المناهج الأكثر شيوعاً واستخداماً لمثل هذه الدراسات.
3. استفاد الباحث من المنهجية التي استخدمتها الدراسات في صياغة مشكلة الدراسة، وأسئلتها وفرضياتها، ومعالجة نتائجها.
4. استفاد الباحث في إعداد وتصميم أدوات الدراسة الحالية، كتحديد الأبعاد، وصياغة بعض الفقرات.
5. إثراء جانب البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم بعدد من الأساليب، والفنيات التي تساعد في تحسين توكيد الذات وحل المشكلات.
6. أفادت الباحث في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

أهم ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

**من حيث المتغيرات:**

قام الباحث بدراسة فعالية العلاج المعرفي السلوكي لرفع مستوى توكيد الذات وحل المشكلات، وبالتالي شمل عنوان الدراسة متغيرين لم يجتمعا معاً في أي من الدراسات السابقة، إلا في دراسة شخاترة (2016) في حدود علم الباحث.

**من حيث العينة:**

تناولت فئة الأيتام، حيث إنه لم تجرِ أي دراسة سابقة تناولت هذه الفئة بشكلٍ مستقل في تنمية التوكيدية وحل المشكلات لهم – في حدود علم الباحث\_.

**من حيث الهدف:**

اتفقت الدراسات في أنها هدفت لقياس فعالية البرنامج المعرفي السلوكي، على متغيرات مختلفة، أما الدراسات التي تناولت حل المشكلات هدفت لتنمية أسلوب حل المشكلات بأساليب مختلفة.

فرضيات الدراسة:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات يعزى لتطبيق البرنامج.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لاستبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

**الفصل الرابع**

**الطريقة والإجراءات**

الفصل الرابع  
الطريقة والإجراءات

مقدمة:

يشمل هذا الفصل الخطوات أو الإجراءات المتبعة في هذه الدراسة من حيث منهجية البحث، ومجتمع الدراسة الأصلي، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمها الباحث في دراسته، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات الأدوات، وذلك على النحو التالي:

منهج الدراسة:

هي الطريقة البحثية التي يختارها الباحث للحصول على معلومات تمكنه من الإجابة على أسئلة البحث من مصدرها، حيث استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي "بحيث يكون بمقدور الباحث ضبط المعالجة وقياس المتغير التابع، ولكن لا يكون بمقدوره ضبط العوامل والظروف كافة" (القواسمة وآخرين: 2008م, 161).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة الأيتام المتواجدين في معهد الأيتام والذين يتراوح أعمارهم ما بين (15- 18 )عاماً، والبالغ عددهم (85) يتيم حسب إحصائية إدارة معهد الأمل للأيتام بتاريخ 28/9/2022.

عينة الدراسة:

1. **العينة الاستطلاعية:** تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) يتيم، من خارج عينة الدراسة، وتم تطبيق الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على هذه العينة بهدف التحقق من صلاحية الأدوات للتطبيق على أفراد العينة الكلية، وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة.
2. **العينة الفعلية:** تكونت عينة الدراسة الفعلية من (30) يتيم، وبعد تطبيق استبيان توكيد الذات، واستبيان حل المشكلات، اختيرت العينة من الأيتام الذين حصلوا على درجات منخفضة في استبيان توكيد الذات وحل المشكلات، وقد تم تقسيم الطلاب عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة الأولى مكونة من (15) طالباً تمثل المجموعة التجريبية، بينما المجموعة الثانية المكونة من (15) طالباً تمثل المجموعة الضابطة.

أدوات الدراسة:

قام الباحث بإعداد أدوات لجمع البيانات وهي كالتالي:

1. استبيان توكيد الذات.
2. استبيان حل المشكلات
3. برنامج معرفي سلوكي.

أولاً: استبيان توكيد الذات:

قام الباحث بالاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة والاستبيانات المتعلقة بالموضوع، والتي تم استخدامها لتطوير استبيان توكيد الذات، حيث استفاد الباحث منها في إعداد الاستبيان ليتناسب مع البيئة الفلسطينية وطبيعة عينة الدراسة الحالية.

**وصف الاستبيان :**

يهدف الاستبيان للتعرف إلى مستوى توكيد الذات، وتضمن الاستبيان في صورته الأولية (28) فقرة، ويحتوي الاستبيان على أربعة أبعاد، وكل عبارة في الاستبيان ترتبط بتوكيد الذات، وأمام كل عبارة ثلاثة إجابات تبدأ الإجابة الأولي غالباً والثانية أحياناً، والثالثة نادراً، ويضع المبحوث إشارة (x) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن درجة التحقق، ويتم الإجابة على واحدة من الخيارات الموجودة أمام العبارة. والجدول رقم (4.1) يوضع الأبعاد:

جدول (4.1): أبعاد استبيان توكيد الذات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **الأبعاد** | **عدد الفقرات** |
|
| **1** | الدفاع عن الحقوق الشخصية. | (6) |
| **2** | التعبير عن المشاعر. | (10) |
| **3** | رفض المطالب غير المناسبة. | (6) |
| **4** | التفاعل الاجتماعي للإيجابي. | (6) |
|  | الدرجة الكلية. | (28) |

**معاملات الصدق للاستبيان:**

**1-صدق المحكمين:**

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين والبالغ عددهم (7) من المتخصصين الذين يعملون في الجامعات الفلسطينية والملحق رقم (1) يوضح ذلك، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى الاستبيان، وكذلك وضوح صياغته اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، وأجرى الباحث في ضوئها التعديلات اللازمة، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر، حيث توصل الاستبيان في صورته النهائية إلى (24) فقرة، والملحق رقم (3) يوضح ذلك.

**2- صدق الاتساق الداخلي:**

ويقصد به مدى توافــق كل فقـــرة مـن فقــــرات الاستبيان مـع الدرجـــة الكليـــة للبعد الـذي تنتمـي إليـه هذه الفقرات وقــد قام الباحث بالتحـقق مـن صدق الاتســاق الداخلي للاستبيان، وتم حساب معامل ارتبــاط بيرسون بين فقرات الاستبيان مـع الدرجـة الكليـة للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك باستخــدام البرنــامــج الإحصـائي (SPSS) والجدول (4.2) يوضح ذلك:

جدول (4.2): معامل ارتباط فقرات بعد الدفاع عن الحقوق الشخصية مـع الدرجـة الكليـة للبعد الذي تنتمي إليه

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** |  | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| **1** | أتنازل عن حقي في سبيل تجنب المشاكل مع الآخرين. | 0.489\*\* | 0.000 |
| **2** | أستطيع الدفاع عن حقوقي. | 0.532\*\* | 0.002 |
| **3** | أحترم حقوق الآخرين. | 0.525\*\* | 0.001 |
| **4** | أستطيع الدفاع عن نفسي. | 0.609\*\* | 0.000 |
| **5** | عندما يتم الحديث أمامي عن معلومات خاطئة، فإنني أقوم بتصحيحها. | 0.667\*\* | 0.000 |
| **6** | أعترض عندما يتحيز شخص لشخص آخر على حسابي. | 0.567\*\* | 0.000 |

ويبين الجدول (4.2) معامل الارتباط بين فقرات بعد الدفاع عن الحقوق الشخصية والدرجة الكلية للبعد، وأن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي a≤0.05 وبذلك يعتبر البعد صادقاً لما وضع لأجله.

جدول (4.3): معامل ارتباط فقرات بعد التعبير عن المشاعر مـع الدرجـة الكليـة للبعد الذي تنتمي إليه

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** |  | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| **1** | أعبر عن مشاعري بصراحة. | 0.389\*\* | 0.000 |
| **2** | أشعر بالسعادة عندما أتحدث مع المربين. | 0.304\*\* | 0.002 |
| **3** | أعبر عن رأيي دون تردد حتى وإن خالف الآخرين. | 0.452\*\* | 0.001 |
| **4** | أدافع عن وجهة نظري عندما أرى أنها صحيحة، حتى وإن تم انتقادي. | 0.609\*\* | 0.000 |
| **5** | أظهر مشاعري وانفعالاتي بسهولة. | 0.667\*\* | 0.000 |
| **6** | أتسرع في التعبير عن مشاعري. | 0.567\*\* | 0.000 |

ويبين الجدول (4.3) معامل الارتباط بين فقرات بعد التعبير عن المشاعر والدرجة الكلية للبعد، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي a≤0.05، وبذلك يعتبر المجال صادقاً لما وضع لأجله.

جدول (4.4): معامل ارتباط فقرات بعد رفض المطالب غير المناسبة مـع الدرجـة الكليـة للبعد الذي تنتمي إليه

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** |  | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| **1** | أرفض محاولة الإساءة لي. | 0.389\*\* | 0.000 |
| **2** | أعاتب أي شخص أخد شيء يخصني دون علمي. | 0.304\*\* | 0.002 |
| **3** | أرفض كل عمل لا يناسبني. | 0.452\*\* | 0.001 |
| **4** | أرفض مشاركة الآخرين لحاجاتي الشخصية. | 0.609\*\* | 0.000 |
| **5** | أجد صعوبة في قول لا. | 0.667\*\* | 0.000 |
| **6** | أشعر بالخوف عند جدال أي أحد. | 0.567\*\* | 0.000 |

ويبين الجدول (4.4) معامل الارتباط بين فقرات بعد رفض المطالب غير المناسبة والدرجة الكلية للبعد، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي a≤0.05 وبذلك يعتبر المجال صادقاً لما وضع لأجله.

جدول (4.5): معامل ارتباط فقرات بعد التفاعل الاجتماعي الإيجابي مـع الدرجـة الكليـة للبعد الذي تنتمي إليه

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** |  | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| **1** | أعمل على إرضاء الآخرين حتى لو كان على حسابي. | 0.389\*\* | 0.000 |
| **2** | أجد سهولة في تكوين صداقات جديدة. | 0.304\*\* | 0.002 |
| **3** | أحب مساعدة الآخرين. | 0.452\*\* | 0.001 |
| **4** | أحب الجلوس مع الأصدقاء. | 0.609\*\* | 0.000 |
| **5** | أتردد في دعوة الآخرين/أو قبول دعواتهم بسبب خجلي. | 0.667\*\* | 0.000 |
| **6** | أستطيع النظر في وجه من أتحدث إليهم. | 0.567\*\* | 0.000 |

ويبين الجدول (4.5) معامل الارتباط بين فقرات بعد التفاعل الاجتماعي الإيجابي والدرجة الكلية للبعد، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي a≤0.05 وبذلك يعتبر المجال صادقاً لما وضع لأجله.

**3-الصدق البنائي:**

وللتحقق من الصدق البنائي للمقياس قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبيان والأبعاد الأخرى، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان والجدول (4.5) يوضح ذلك.

جدول (4.6): مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبيان توكيد الذات مع الدرجة الكلية

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأبعاد** | **الدرجة الكلية للمقياس** | **مستوى الدلالة** |
| **الدفاع عن الحقوق الشخصية.** | \*\*0.845 | دالة عند 0.01 |
| **التعبير عن المشاعر.** | \*\*0.735 | دالة عند 0.01 |
| **رفض المطالب غير المناسبة.** | \*\*0.652 | دالة عند 0.01 |
| **التفاعل الاجتماعي الإيجابي.** | \*\*0.636 | دالة عند 0.01 |

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبيان ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجةٍ عاليةٍ من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

**ثبات الاستبيان Reliability:**

أجرى الباحث خطوات للتأكد من ثبات الاستبيان وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامـل ألفا كرونباخ.

**1-طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :**

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجات فقرات المقياس الفردية مقابل الفقرات الزوجية وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون(Spearman-Brown Coefficient) والجدول (4.7) يوضح ذلك:

جدول (4.7): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي استبيان توكيد الذات ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الأبعاد** | **عدد الفقرات** | **الارتباط قبل التعديل** | **معامل الثبات بعد التعديل** |
| **الدفاع عن الحقوق الشخصية.** | 6 | 0.642 | 0.745 |
| **التعبير عن المشاعر.** | 6 | 0.664 | 0.768 |
| **رفض المطالب غير المناسبة.** | 6 | 0.587 | 0.698 |
| **التفاعل الاجتماعي الإيجابي.** | 6 | 0.617 | 0.723 |
| **الدرجة الكلية للاستبيان** | 24 | 0.627 | 0.733 |

يتضح من الجدول السابق أن معـامل الثبـات الكلي للاستبيان (0.733)، هـذا يدل عـلى أن الاستبيان يتمتع بدرجـةٍ عاليةٍ من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقـه على عينـة الدراسـة.

**2-طريقة ألفا كرونباخ:**

استخدم الباحث طــريقة أخـرى من طـرق حسـاب الثبات وهي طريقـة ألفـا كـرونبـاخ، وذلك لإيجـاد معامـل ثبـات الاستبيان، حيث حصل على قيمـة معـامل ألفـا للاستبيان ككل والجدول (4.8) يوضح ذلك:

الجدول (4.8): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لاستبيان توكيد الذات ككـل.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأبعاد** | **عدد الفقرات** | **معامل ألفا كرونباخ** |
| **الدفاع عن الحقوق الشخصية.** | 6 | 0.756 |
| **التعبير عن المشاعر.** | 6 | 0.713 |
| **رفض المطالب غير المناسبة.** | 6 | 0.654 |
| **التفاعل الاجتماعي الإيجابي.** | 6 | 0.724 |
| **الدرجة الكلية للاستبيان** | 24 | 0.711 |

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.711)، هذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجةٍ عاليةٍ من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

**تصحيح الاستبيان:**

تتراوح درجات هذا المقياس من (24) درجة وحتى (72) درجة، وتقع الإجابة على الاستبيان في ثلاثة مستويات (غالباً، أحياناً، نادراً)، بمعنى إذا كانت الإجابة (3: دائماً و2: أحياناً، و1: نادراً)، للفقرات الموجبة والعكس للفقرات السلبية والفقرات السلبية هي الفقرة رقم (1) في البعد الأول، والفقرة (5، 6) في البعد الثالث، والفقرة (1، 5) في البعد الرابع.

ثانياً: استبيان حل المشكلات:

قام الباحث بالاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة والاستبيانات المتعلقة بالموضوع، والتي تم استخدامها لبناء مقياس حل المشكلات، حيث استفاد الباحث منها في إعداد الاستبيان ليتناسب مع البيئة الفلسطينية وطبيعة عينة الدراسة الحالية.

**وصف الاستبيان :**

يهدف الاستبيان إلى التعرف على حل المشكلات، وتضمن الاستبيان في صورته الأولية (23) فقرة، وكل عبارة في الاستبيان ترتبط بحل المشكلات، وأمام كل عبارة ثلاثة إجابات تبدأ الإجابة الأولى غالباً والثانية أحياناً، والثالثة نادراً، ويضع المبحوث إشارة (x) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن درجة التحقق، ويتم الإجابة على واحدة من الخيارات الموجودة أمام العبارة.

**معاملات الصدق للاستبيان:**

**1-صدق المحكمين:**

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين والبالغ عددهم (7) من المتخصصين الذين يعملون في الجامعات الفلسطينية والملحق رقم (1) يوضح ذلك، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبيان، ومدى انتماء الفقرات إلى الاستبيان، وكذلك وضوح صياغته اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، وأجرى الباحث في ضوئها التعديلات اللازمة، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر، حيث توصل الاستبيان في صورته النهائية إلى (20) فقرة، والملحق رقم (3) يوضح ذلك.

**2- صدق الاتساق الداخلي:**

ويقصد به مدى توافــق كل فقـــرة مـن فقــــرات الاستبيان مـع الدرجـــة الكليـــة للاستبيان وقــد قام الباحث بالتحـقق مـن صدق الاتســاق الداخلي للاستبيان، وتم حساب معامل ارتبــاط بيرسون بين فقرات الاستبيان مـع الدرجـة الكليـة للاستبيان، وذلك باستخــدام البرنــامــج الإحصـائي (SPSS) والجدول (4.9) يوضح ذلك:

جدول (4.9): معامل ارتباط فقرات استبيان حل المشكلات مـع الدرجـة الكليـة للاستبيان.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **رقم الفقرة** |  | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| **1** | أستطيع تحديد المشكلات التي تواجهني . | \*\*0.715 | 0.000 |
| **2** | أستخدم أسلوباً دقيقاً في مواجهة المشكلات. | \*\*0.581 | 0.002 |
| **3** | أشعر بقيمة نفسي عندما أقوم بحل أي مشكلة تواجهني. | \*\*0.896 | 0.001 |
| **4** | أشعر بالتوتر عندما أفقد القدرة على حل مشكلاتي. | \*\*0.765 | 0.000 |
| **5** | أعتمد على خبراتي السابقة في اتخاذ القرارات في حل المشكلات التي تواجهني. | \*\*0.557 | 0.000 |
| **6** | أضع الخطط المناسبة للوصول للحلول السليمة. | \*\*0.725 | 0.000 |
| **7** | أتعاون مع الآخرين لمساعدتي في حل مشكلاتي. | \*\*0.691 | 0.000 |
| **8** | أشعر بالإحباط عندما تواجهني مشكلة ما. | \*\*0.729 | 0.000 |
| **9** | أفقد التركيز عندما أواجه أكثر من مشكلة بنفس الوقت. | \*\*0.337 | 0.000 |
| **10** | أفكر دائماً بالجوانب الإيجابية والسلبية في جمع الحلول المقترحة. | \*\*0.649 | 0.000 |
| **11** | أبحث عن أكثر من بديل لحل المشكلات التي تواجهني. | \*\*0.715 | 0.000 |
| **12** | معظم قراراتي تكون صحيحة في حل مشكلاتي. | \*\*0.437 | 0.000 |
| **13** | أشعر بأني قادر على التعامل مع مشكلاتي. | \*\*0.904 | 0.000 |
| **14** | عندما تواجهني مشكلة ما أقوم بجمع المعلومات عنها. | \*\*0.677 | 0.000 |
| **15** | أعمل على تقييم الحلول بعدما أقوم بتجريبها في الواقع. | \*\*0.509 | 0.000 |
| **16** | أجد صعوبة في تحديد سبب المشكلة. | \*\*0.828 | 0.000 |
| **17** | عندما تواجهني مشكلة ما فإنني أتصرف دون تفكير. | \*\*0.828 | 0.000 |
| **18** | عندما يكون الحل لمشكلة ما غير مناسب فإنني أسعى لمعرفة سبب ذلك. | \*\*0.618 | 0.000 |
| **19** | عندما تواجهني مشكلة لا أعرف الأسلوب المناسب لحلها. | \*\*0.785 | 0.000 |
| **20** | أتجنب التفاعل مع الآخرين لأقلل من المشكلات. | \*\*0.785 | 0.000 |

ويبين الجدول (4.9) معامل الارتباط بين فقرات استبيان حل المشكلات والدرجة الكلية للاستبيان، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي a≤0.05 وبذلك يعتبر البعد صادقاً لما وضع لأجله.

**ثبات الاستبيان Reliability:**

أجرى الباحث خطوات للتأكد من ثبات الاستبيان وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامـل ألفا كرونباخ.

**1-طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :**

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجات فقرات المقياس الفردية مقابل الفقرات الزوجية وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون(Spearman-Brown Coefficient) والجدول (4.10) يوضح ذلك:

جدول (4.10): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي مقياس حل المشكلات ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **عدد الفقرات** | **الارتباط قبل التعديل** | **معامل الثبات بعد التعديل** |
| **الدرجة الكلية للاستبيان** | 20 | 0.753 | 0.795 |

يتضح من الجدول السابق أن معـامل الثبـات الكلي للاستبيان (0.795)، هـذا يدل عـلى أن الاستبيان يتمتع بدرجـةٍ عاليةٍ من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقـه على عينـة الدراسـة.

**2-طريقة ألفا كرونباخ:**

استخدم الباحث طــريقة أخـرى من طـرق حسـاب الثبات وهي طريقـة ألفـا كـرونبـاخ، وذلك لإيجـاد معامـل ثبـات الاستبيان، حيث حصل على قيمـة معـامل ألفـا للاستبيان ككل والجدول (4.11) يوضح ذلك:

الجدول (4.11): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لمقياس حل المشكلات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأبعاد** | **عدد الفقرات** | **معامل ألفا كرونباخ** |
| **الدرجة الكلية للاستبيان** | 20 | 0.764 |

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للاستبيان (0.764)، هذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجةٍ عاليةٍ من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

**تصحيح الاستبيان:**

تتراوح درجات هذا الاستبيان من (20) درجة وحتى (60) درجة، وتقع الإجابة على الاستبيان في ثلاثة مستويات (غالباً، أحياناً، نادراً)، بمعنى إذا كانت الإجابة (3: دائماً و2: أحياناً، و1: نادراً)، للفقرات الموجبة والعكس للفقرات السلبية وهي الفقرة رقم (4، 8، 9، 16، 17، 19، 20)

ثالثاً: البرنامج الإرشادي:

يعتبر توكيد الذات وحل المشكلات من المهارات المهمة التي تساعد الأطفال على الدفاع عن حقوقه الشخصية والتعبير عن آراءه ومشاعره الإيجابية والسلبية بصدقٍ وتلقائية ورفض مطالب وضغوط الآخرين غير المنطقية، وعدم التردد في الطلب والمبادأة والاستمرار والإنهاء في العلاقات الشخصية والتفاعل الاجتماعي بصورةٍ إيجابية وكل ذلك في إطار الالتزام بالقيم والمعايير الاجتماعية والأخلاقية.

وحل المشكلات يعمل على زيادة قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات التي تواجهه ووضع الحلول المناسبة لتلك المشكلات، وكيفية الوصول للحل المناسب الذي يساعد على التخلص من هذه المشكلة.

قام الباحث بإعداد البرنامج الإرشادي الذي يهدف إلى رفع مستوى توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام.

ويعرف الباحث البرنامج الإرشادي بأنه نوع من الإرشاد الذي يقوم على استخدام الطرق الإرشادية القائمة على طرق إرشادية تعطي المعارف مركزاً هاماً في الاضطرابات الانفعالية, ويمثل العلاج المعرفي السلوكي مجموعة فاعلة من الإجراءات التي تتضمن التقييم والتخطيط واتخاذ القرارات, وتوظيف التقنيات, كما يمارس المعالج دوراً فاعلاً وداعماً مستخدماً مجموعة كبيرة من الفنيات, مما يساعد على تغير طرق التفكير اللاعقلاني واستبدالها بطرق تفكير أكثر عقلانية. ويعتمد العلاج المعرفي السلوكي على علاقة علاجية تعاونية بين المعالج واليتيم.

كما تناول الباحث عرضاً لمراحل إعداد البرنامج الإرشادي والمتمثلة في خطوات تصميمه، والهدف العام منه والأهداف الفرعية المنبثقة عنه، وأهمية البرنامج العلاجي، والأسس والمبادئ التي استند عليها في إعداده، وحدود البرنامج والفئة المستخدمة، والفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج، والأساليب والفنيات المستخدمة، ووسائل التقويم المتبعة.

**خطوات تصميم البرنامج العلاجي:**

من أجل تحقيق أهداف البحث والمتمثلة في رفع مستوى توكيد الذات وحل المشكلات قام الباحث بالخطوات التالية:

1. المنطلقات الفكرية لإعداد البرنامج الإرشادي.
2. تحديد معايير بناء البرنامج الإرشادي.
3. تحديد أهداف البرنامج.
4. تحديد الطرائق والوسائل التطبيقية لتنفيذ البرنامج.
5. اختيار الوسائل المناسبة في تنفيذ البرنامج.
6. تقويم البرنامج.

**الخدمات التي يقدمها البرنامج:**

1. **خدمات إرشادية**: تتمثل في مساعدة الطلاب ذوي توكيد الذات المنخفض وحل المشكلات المنخفض في رفع مستواهم.
2. **خدمات وقائية**: تتمثل في تدعيم الشخصية بحيث تكون قادرة على مواجهة المشكلات والصعوبات وإعطائهم الخبرات والمعارف التي تحميهم من ضغوط الحياة، وبالتالي يصبحوا ذو كفاءة ذاتية مرتفعة ومسؤولية اجتماعية مرتفعة.

والكثير من الخدمات الاجتماعية التي تتعلق بالعلاقة بين الأعضاء وإكسابهم مهارات تواصل اجتماعي وتفاعل مع الآخرين، والخدمات التنشيطية التي تعمل على استغلال طاقات الأعضاء وتنمية مواهبهم وتشجيعهم على إبراز قدراتهم الابتكارية، وخدمات التثقيف التي تعمل على زيادة الأعضاء بالمعلومات المهمة.

**دور الباحث في تحقيق العلاج المعرفي السلوكي:**

1. **دور المخطط**: سيتم فيه ممارسة هذا الدور من قبل الباحث من أجل التخطيط لتحقيق أهداف البرنامج لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات.
2. **دور المحفز**: سيتم ممارسة هذا الدور من قبل الباحث من أجل تحفيز الأطفال للاستفادة من البرنامج.
3. **دور الموجه**: ستيم فيه تقديم التوجيه والإرشاد للمجموعة التجريبية لأساليب وطرق العمل المناسبة للاستفادة من برنامج العلاج المعرفي السلوكي، وتوجيه الأطفال في البرنامج وإكسابهم وتزويدهم بمجموعة من المعارف المتعددة التي تحسن توكيد الذات وحل المشكلات.
4. **دور المساعد**: يرتبط هذا الدور بمساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعرهم وفهم احتياجاتهم ومشكلاتهم.
5. **دور المعالج**: سيتم فيه مساعدة الأطفال على تعديل سلوكياتهم وتعليمهم كيفية التعامل مع المواقف ومساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم التي يتعرضوا لها، وتعديل أفكارهم السلبية.

**تطبيق البرنامج:**

سيتم تطبيق البرنامج على مرحلتين الأولى لتوكيد الذات وعدد جلساتها (8) جلسات، الثانية لحل المشكلات وعدد جلساتها (7) جلسات، وفيما يلي عرض لملخص عام للبرنامج، وملخص عام للجلسات.

جدول (4.12): ملخص عام للبرنامج

|  |  |
| --- | --- |
| **عنوان البرنامج** | **فاعلية برنامج معرفي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة.** |
| **أهداف البرنامج** | الهدف العام: يهدف البرنامج بشكلٍ عام إلى تحسين مستوى توكيد الذات وحل المشكلات لدى عينة من الأطفال الأيتام في معهد الأمل" العينة التجريبية" التي سيطبق عليها البرنامج بعد تدريبهم على هذه المهارات، بهدف استخدامها في مواقف الحياة اليومية، حيث تتضمن كل جلسة مجموعة من الأهداف الخاصة، والتقنيات المستخدمة، والأدوات، ووقت الجلسة، والخطوات الإجرائية، والواجبات المنزلية.  الأهداف الخاصة:   1. تثقيف المشاركين في موضوعات متنوعة حول توكيد الذات وحل المشكلات. 2. التعرف على أساليب تحديد المشكلات والدفاع عن حقوقه الشخصية. 3. إكساب المشاركين مهارات وفنيات تساعدهم على تنمية توكيدهم للذات وحل المشاكل. 4. إكساب المشاركين طرق الاسترخاء. 5. تدريب المشاركين على التخطيط السليم لحياتهم. 6. التطوير من قدرات المشاركين على اتخاذ القرار. 7. تدريب المشاركين على حل المشكلات التي تواجههم. |
| **النظرية** | نظرية العلاج المعرفي السلوكي. |
| **الفنيات المستخدمة** | الحوار والمناقشة، الاسترخاء والتنفس العميق، الاستماع الفعال، العصف الذهني، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية، لعب الأدوار، النمذجة، طرح الأسئلة، التقييم، الاكتشاف الموجه. |
| **الأدوات المستخدمة** | ورق A4، أقلام رصاص، ألوان، بالونات، ، ورق كبير، لاصق، لاب توب، جهاز, L.C. D ، أقلام فلومستر، ورق بروستول، بوسترات، سماعة |
| **جهة التنفيذ** | الباحث (أخصائي نفسي). |
| **الفئة المستهدفة** | سيطبق البرنامج على (15) من الأطفال الأيتام في معهد الأمل للأيتام في قطاع غزة، تتراوح أعمارهم من (15-18)عاماً من الذكور. |
| **مكان التطبيق** | معهد الأمل للأيتام. |
| **عدد الجلسات** | 15 جلسة. |
| **المدة الزمنية للبرنامج** | يستغرق تطبيق البرنامج الحالي 8 أسابيع أي شهرين بواقع جلستين أسبوعياً (اختيار يومين مناسبين متباعدين على مدى الأسبوع). |
| **مدة الجلسة** | من 40 إلى 60 دقيقة. |
| **تقييم البرنامج** | 1. تقييم قبلي 2- تقييم ختامي 3- تقييم تتبعي |
| **عدد المجموعات** | مجموعتين: 1- المجموعة الضابطة 2- المجموعة التجريبية. |

جدول (4.13) ملخص عام للجلسات الخاصة بتوكيد الذات

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الجلسة | عنوان الجلسة | الأهداف الإجرائية | الأساليب المستخدمة |
| الأولى | التعارف وبناء الثقة | التعارف بين الباحث والأطفال وبناء جو من الألفة والمحبة.  التعرف على طبيعة البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي.  توزيع استبانة التقييم القبلي على المشاركين وتوضيح أسباب اختيار العينة.  توقعات العينة من البرنامج.  تحديد قواعد الجلسات. | الحوار والمناقشة، الاسترخاء والتنفس العميق، الاستماع الفعال، التفريغ الانفعالي، طرح الأسئلة. |
| الثانية | توضيح مفهوم توكيد الذات | الحديث عن:   1. مفهوم وأهمية توكيد الذات. 2. حقوق الفرد وحقوق الآخرين. 3. التعبير عن الانفعالات والمشاعر بكل حرية. | الحوار، المناقشة، العصف الذهني، الاستماع الفعال، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية. |
| الثالثة | الدفاع عن الحقوق الفردية والتحكم في المشاعر | 1. تعريف الحق 2. تعريف الأطفال بالحقوق الأساسية. 3. تعريفهم بالحقوق الاجتماعية. 4. تعريفهم بالحق في التعليم والحماية. | العصف الذهني، المناقشة والحوار، لعب الأدوار، الاسترخاء، الواجبات المنزلية. |
| الرابعة | تعديل البناء المعرفي | إعادة التشكيل المعرفي للأطفال- مساعدة الأطفال على التعرف على الأفكار العقلانية وغير العقلانية، والعبارات الموجهة للذات السلبية واستبدالها بعبارات ايجابية | الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، العصف الذهني، الواجبات المنزلية. |
| الخامسة | قول (لا) في الوقت المناسب | كيفية مواجهة الأفراد اللحوحين وتجنب الانصياع لأوامرهم تحت ضغطهم والحاحهم، تعليمهم التفريق بين الشجاعة والخوف. | لعب الأدوار، النمذجة، الحوار والمناقشة، التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية. |
| السادسة | القدرة على مواجهة الغير | تدريب الأطفال على مواجهة الأفراد الأخرين | لعب الأدوار، الحوار والمناقشة، الاستماع الفعال، طرح الأسئلة، الواجبات المنزلية. |
| السابعة | الحديث الذاتي الإيجابي | تعليم الأطفال مهارة الحديث الذاتي الإيجابي، تعليم الأطفال الطرق السليمة لتعزيز الأطفال على الحديث الإيجابي لذاتهم. | التعزيز الإيجابي، المناقشة والحوار، لعب الأدوار، تمرين الاسترخاء، العصف الذهني، التغذية الراجعة، التقييم. |
| الثامنة | التقييم والإنهاء | مناقشة أفراداً المجموعة فيما تم إنجازه في الجلسات السابقة.  يطلب منهم أن يذكروا مدى استفادتهم من البرنامج في حياتهم.  تطبيق الاختبار البعدي. | الحوار والمناقشة، تمرين الاسترخاء، التعزيز الإيجابي، الاستماع الفعال، تغذية راجعة، التقييم. |

جدول (4.14) ملخص عام للجلسات الخاصة بحل المشكلات

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الجلسة | عنوان الجلسة | الأهداف الإجرائية | الأساليب المستخدمة |
| الأولى | أن يتعرف الأطفال على مهارة حل المشكلات وأهميتها | تطبيق الاختبار القبلي:   1. التعرف على مهارة حل المشكلات. 2. إعطاء مقدمة عن إستراتيجيات حل المشكلات وأهميتها في التغلب على المشكلات. 3. توضيح خطوات حل المشكلات.   4- أهمية مهارات حل المشكلات. | التقييم، الاسترخاء والتنفس العميق، الاكتشاف الموجه، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي. |
| الثانية | تدريب الأطفال على أسلوب تحديد المشكلة | 1. ترك المجال للأطفال للحديث عن أي سؤال بخصوص الجلسة الماضية. 2. نوضح للأطفال كيفية تحديد المشكلة.   الاستماع للأطفال ماذا سوف يفعلون عندما يتعرضوا لمشكلة ما، طلبت من الأطفال أن يسجلوا مشكلة حقيقة واجهتهم وأن يستخدموا الإجراءات السابقة في تحديد المشكلة | الحوار، المناقشة، العصف الذهني، لعب الأدوار، الاكتشاف الموجه، الواجب المنزلي. |
| الثالثة | تحديد الهدف | 1. خطوات التخطيط للمستقبل وتحديد الأهداف. 2. طرق تحقيق الأهداف. 3. أهمية تحديد الأهداف. 4. شروط الهدف الجيد. | المناقشة والحوار، التفريغ الانفعالي، النمذجة، التعزيز، العصف الذهني، الواجب المنزلي. |
| الرابعة | أن يتعرف الأطفال على مهارة توليد البدائل | توضيح مهارة توليد البدائل، الاستماع ومناقشة ملاحظات الأطفال. | الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي. |
| الخامسة | أن يتعرف الأطفال على أسلوب موازنة البدائل | مناقشة الجلسة السابقة، تعليمهم كيفية موازنة البدائل حتى يستطيعوا أخد القرار المناسب لحل المشكلة. | الحوار والمناقشة، الاستماع الفعال، طرح الأسئلة، العصف الذهني، الواجب المنزلي. |
| السادسة | اتخاذ القرار | 1. العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار. 2. المراحل الأساسية في اتخاذ القرار. 3. أهمية اتخاذ القرار.   4-كيفية تنمية مهارة اتخاذ القرار. | التعزيز الإيجابي، الحوار والمناقشة، التنفس العميق، العصف الذهني، الواجب المنزلي، لعب الأدوار، النمذجة. |
| السابعة | الختامية | مناقشة ملاحظتهم وأسئلتهم، تطبيق الاختبار البعدي. | الحوار والمناقشة، التقييم، النمذجة، التغذية الراجعة، العصف الذهني. |

**مراحل تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي:**

1. **المرحلة التمهيدية ( ما قبل العلاج المعرفي السلوكي):**

* التواصل مع إدارة معهد الأمل للأيتام لعقد الجلسات مع الأطفال.
* إعداد استبانة توكيد الذات وحل المشكلات.
* اختبار أفراد المجموعة التجريبية.
* اختبار أفراد المجموعة الضابطة.

1. **المرحلة التنفيذية(مرحلة العلاج المعرفي السلوكي):**

* تحديد الأهداف المراد تحقيقها من البرنامج مع " العينة التجريبية".
* بدء تطبيق البرنامج مع الأطفال.
* تطبيق الأساليب العلاجية للعلاج المعرفي السلوكي مع الأطفال.
* تكوين علاقات إيجابية مع الأطفال.

1. **مرحلة الإنهاء والتقويم:**

وهي مرحلة قياس أثر العلاج المعرفي السلوكي من خلال تلخيص كل ما دار في الجلسات ومراجعة بعض المهارات المتعلقة بتوكيد الذات وحل المشكلات لمعرفة مدى استفادة العينة من هذه المهارات التي تعلموها، من خلال القياس البعدي ومعرفة التغيرات التي حدثت وحققت الأهداف

إجراءات الدراسة:

تتمثل إجراءات الدراسة فيما يلي:

* قام الباحث بمراجعة ما أتيح له من الأدب التربوي المرتبط بمتغيرات الدراسة والذي ساعد الباحث على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة.
* قام الباحث بالرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في اختيار الأدوات، وبناء البرنامج
* قام الباحث بالتحقق من صدق الأداة وثباتها من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (30) من أفراد العينة، تم اختيارهم بشكلٍ عشوائي.
* تطبيق أدوات الدراسة على العينة الفعلية والتي تكونت من (30) يتيم ، ومن ثم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.
* استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وذلك باستخدام برنامج spss لاستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري.
* صياغة التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

للحصول على نتائج الدراسة استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية بعد تفريغ وتحليل أدوات الدراسة من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS)، وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:

1. التكرارات والمتوسطات والانحراف المعياري والأوزان النسبية، لوصف خصائص أفراد عينة الدراسة، وإجاباتهم على عبارات المقياس.
2. اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتعرف على درجة ثبات أداة الدراسة.
3. معامل ارتباط بيرسون
4. اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) للعينات المرتبطة.
5. اختبار مان ويتني (Mann-Whitney test) للعينات المستقلة.

الصعوبات التي واجهت الباحث:

* التواصل مع المحكمين من أجل تحكيم أدوات الدراسة والبرنامجين.
* الحصول على دراسات حديثة تهتم بالعلاج المعرفي السلوكي للأيتام.
* الحاجة إلى بعض الإمكانيات المادية لتطبيق الجلسات.

# 

# **الفصل الخامس**

# **عرض وتفسير نتائج الدراسة**

الفصل الخامس  
نتائج الدراسة وتفسيراتها ومناقشتها

مقدمة:

يستعرض هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها وذلك من خلال تحليل البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة، والوقوف على أبرز نتائج الدراسة وتحليلها، ومن ثم مناقشتها وتفسيرها من قبل الباحث.

فرضيات الدراسة:

الفرضية الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج.

وللإجابة على هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار مان وتني (Mann- Whitney)، وذلك للمقارنة بين متوسطات الرتب على المقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (5.1): نتائج اختبار مان وتني (Mann- Whitney) للفروق بين متوسطات الرتب للمجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لاستبيان توكيد الذات وحل المشكلات

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **استبيان توكيد الذات** | **العدد** | **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** | **قيمة z** | **قيمة الدلالة** | **مستوى الدلالة** |
| المجموعة التجريبية | 15 | 16.00 | 177.00 | 3.857 | 0.000 | دالة إحصائياً |
| المجموعة الضابطة | 15 | 5.00 | 55.00 |
| **استبيان حل المشكلات** | **العدد** | **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** | **قيمة z** | **قيمة الدلالة** | **مستوى الدلالة** |
| المجموعة التجريبية | 15 | 14.00 | 162.00 | 2.977 | 0.00 | دالة إحصائياً |
| المجموعة الضابطة | 15 | 4.88 | 50.00 |

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الرتب لدرجات أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية على المقياس البعدي لاستبيان توكيد الذات وحل المشكلات لصالح المجموعة التجريبية، وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على استبيان تحسين توكيد الذات وحل المشكلات تعزى للبرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث أن السبب في هذا التحسن لدى أفراد العينة إلى أن البرنامج يسير في خطوات علمية منظمة ومتسلسلة ويحتوي على فنيات مناسبة وذات فاعلية، على عكس المجموعة الضابطة التي لم تتلقى أي جلسات أو برامج .

حيث أن جلسات برنامج توكيد الذات شملت على تثقيف أفراد العينة حول توكيد الذات، وتوعيهم بحقوقهم وحقوق الآخرين، هذا ما يزيد ثقهم بأنفسهم حيث تساهم معرفتهم بالمعلومات السابقة في حكمهم على تصرفاتهم بطريقة صحيحة، ومن أجل ذلك كان هدف اللقاء الرابع العمل على إعادة التشكيل المعرفي والتعرف على الأفكار العقلانية وغير العقلانية والعبارات السلبية الموجه للذات واستبدالها بعبارات إيجابية، وقد أكدت دراسة جان (2015) أن المناقشات الفكرية وإعادة الهيكلة المعرفية على ساعدت على تعديل المعتقدات السلبية عن الذات، فبعد توعيتهم بحقوقهم وبمعرفتهم حول توكيد الذات أصبح لديهم المعرفة الكاملة التي يستطيعوا من خلالها الحكم على أفكارهم وعلى المواقف التي خاضوها في السابق، وكذلك الحكم على العبارات التي يوجهونها باتجاه ذواتهم بانها سلبية أو إيجابية وبان تصرفاتهم خاطئة أم أنها صحيحة، وفي هذا السياق أكدت دراسة بهادر (2021) على أن البرنامج المعرفي السلوكي له تأثير فر ارتفاع مستوى الدفاع عن الحقوق الشخصية، والتعبير عن الآراء والمشاعر، ورفض المطالب غير المنطقية، والتفاعل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية. وهدفت الجلسة الخامسة في تدريبهم على كيفية التعامل في المواقف التي قد تنخفض فيها توكيديتهم وخاصة في مواجهة الأشخاص اللحوحين وقول (لا) في الوقت المناسب فهذا يعتبر من أكثر الأمور التي تقلل من توكيدية الفرد وتعطيه انطباع بالسلبية وتسمح للأفكار السلبية بالسيطرة عليه، كما استكملت الجلسة السادسة تدريبهم حول مواجهة الآخرين ضمن حقوقهم وعدم التعدي على الغير وهذا يعطيهم القدرة على الاستفادة من التدريبات في الحياة الواقعية من خلال تطبيق ما تعلموه على المواقف المشابهة، ومن تم هدفت الجلسة لتدريبهم على الحديث الإيجابي حول الذات وهذا يعزز من ثقتهم بنفسهم ونظرتهم لذواتهم وهذا يعزز توكيدتهم، وهدفت الجلسة الثامنة حول تلخيص اللقاءات السابقة، والتركيز على جوانب الاستفادة وتعزيزها، حيث أن سماع المجموعة وتواصلهم يساهم في نقل الخبرات والتجارب التي مروا فيها، ويشجع الآخرين للقيام بمثل ما قام به البعض وهذا يعزز من استفادتهم من البرنامج الإرشادي.

حيث أن جلسات برنامج حل المشكلات شملت على تعريف أفراد عينة الدراسة حول مهارة حل المشكلات وأهميتها في التغلب على المشكلات، وهذا ما يعطيهم أسلوب جديد في التعامل مع المشكلات التي تواجههم، ومن تدريبهم على تحديد المشكلة باعتبار أن هذه الخطوة من أهم الخطوات التي يجب أن يتعلمها الأفراد في حل مشكلاتهم وبدونها لا يستطيعون التعامل مع المشكلة، لأنهم لم يعرفوا ويحددوا ما هي المشكلة التي يواجهونها، فتحديد المشكلة يعتبر هو الخطوة الرئيسية نحو حل المشكلة، ومن ثم تدريبهم حول مهارة طرح البدائل ومن تدريبهم على كيفية الموازنة في استخدام البدائل وهاتين مهارتين تساهم في توعية الأفراد بحجم البدائل التي حولهم ومن ثم البدء بموازنة البدائل من أجل الوصول إلى البديل المناسب وفق شروط معينة تساهم في الحكم على البدائل بشكل علمي ومنطقي، كما أن تدريبهم على تحديد الأهداف التي يسعون لها وطرق تحقيق الأهداف يجعلهم على معرفة بخطواتهم القادمة الأمر الذي يسهل عليهم اختيار البديل في ضوء أهدافهم التي يسعون إليها، وأخيراً يتم توعيتهم بالعوامل المؤثرة على اتخاد القرار ومراحله، وكذلك أهمية اتخاد القرار، وتنمية اتخاد القرار، وهذا يأتي ضمن توعية الأفراد بأنهم في بعض المواقف سيتخذون قرارات مصيرية وسيكون هناك عوامل ضاغطة تساهم في زيادة الضغط عليك، وقد تصعب من وصولك لحل المشكلات التي تواجهك، ولكن باتباع الخطوات التي تعلمها ضمن البرنامج قد تساعده في الوصول إلى القرار الصحيح، ومن ثم تم مناقشة أفراد عينة الدراسة حول ملاحظاتهم وما واجهوه من صعوبات في تطبيق ما تعلموه خلال اللقاءات، وتعزيز استخدامهم لتلك المهارات.

كما يعزو الباحث الاستفادة من جلسات توكيد الذات وحل المشكلات بأن الجلسات مترابطة، وكل جلسة مبنية على الجلسة السابقة بدء من تعليم أفراد عينة الدراسة ومن ثم لتدريبهم وصولاً لمناقشة طرق استجاباتهم في المواقف الواقعية ومناقشتها وهذا يعكس أسلوب العلاج المعرفي السلوكي في البرامج الإرشادية.

واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة نايلي (2021) فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات. كما اتفقت مع دراسة شخاترة (2016) في فاعلية البرنامج في تحسين مهارتي: حل المشكلات، وتوكيد الذات لدى المراهقين الذكور من أبناء أسر اللاجئين السوريين في الأردن، كما اتفقت مع دراسة جان (2015) في فعالية البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي لتأكيد الذات لدى طلاب الجامعة، كما اتفقت مع دراسة عزب وآخرين (2012) في فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي.

كما اتفقت مع دراسة باللموشي (2016) في فعالة أسلوب حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية، واتفقت مع دراسة محمد (2013) في فعالية برنامج معرفي سلوكي في القدرة على حل المشكلات الحياتية لدى طالبات كلية التربية.

الفرضية الثانية: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات ومقياس حل المشكلات يعزى لتطبيق البرنامج؟

وللإجابة على هذه الفرضية قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon), وذلك لكشف الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي على استبيان توكيد الذات وحل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (5.2) نتائج اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين درجات القياس القبلي والبعدي.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **التطبيق** | **المتوسط** | **الانحراف المعياري** | **قيمة z** | **قيمة الدلالة** | **مستوى الدلالة** |
| استبيان توكيد الذات | قبلي | 1.159 | 0.064 | 3.991 | 0.000 | دالة إحصائياً |
| بعدي | 2.433 | 0.503 |
| استبيان حل المشكلات | قبلي | 1.089 | 0.037 | 3.695 | 0.00 | دالة إحصائياً |
| بعدي | 2.388 | 0.476 |

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس تحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في التطبيق القبلي والبعدي، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي، حيث أن إشارة الاختبار موجبة فإن هذا يعني أن الفرق بين الدرجات لصالح التطبيق البعدي في كلا المقياسين.

ويفسر الباحث هذه إلى فاعلية وأثر البرنامج القائم على توكيد الذات، وأن الفنيات المستخدمة التي تضمنها البرنامج ساهمت بشكلٍ كبير في تصحيح مفاهيم لدى عينة الدراسة، كفنية الحوار والمناقشة، والعصف الذهني، والاستماع الفعال اللواتي ساهمن في توعيتهم ورفع من مستوى المعرفة لديهم وتثقيفهم بالجوانب المعرفية حول البرنامج وموضوع توكيد الذات، وهذا يأتي ضمن أهداف العلاج المعرفي السلوكي في ثقيف العميل بالأمور التي تخص مشكلته حتى يصبح واعي بهذا الجانب كأول هدف من عملية العلاج، كما ساهمت فنية إعادة البناء المعرفي والنمذجة واستبدال الأفكار اللاعقلانية، في تغير الأفكار والبنية المعرفية، حيث بعد رفع تثقيف أفراد عينة الدراسة والبدء في تدريبهم حول أساليب استبدال الأفكار يواجه الموضوع أقل مقاومة من أفراد عينة الدراسة حيث ساهم الوعي في تقبلهم لهذه التغيرات في البنى المعرفية، كما ساهمت فنية لعب الأدوار، والحوار والمناقشة، والتعزيز، وطرح الأسئلة في تدريب أفراد عينة الدراسة على استخدام ما تعلموه في سيناريوهات واقعية يطبقها أفراد عينة الدراسة تكون مصحوبة بالحوار والمناقشة حول ما يواجههم في الواقع وشعورهم في كل موقف ومن ثم تدريب ما تعلموه من تغيرات في المواقف التي كانت تسبب لهم مشاكل، ومناقشة أفراد عينة الدراسة مع بعضهم البعض حول رأيهم في التغيرات التي حصلت في الموقف، وتعزيز ودعم استخدام هذه التدريبات في أرض الواقع من خلال إعطائهم واجبات منزلية تساعدهم في نقل تجاربهم لحياتهم الواقعية، وفي ضوء ذلك يتعرف الباحث على كثير من المواقف والتحديات والمشكلات التي تواجه أفراد المجموعة التجريبية، ويعمل على تنفيذ بعض الفنيات التي تهدف لحلها كفنية لعب الدور، والحوار والمناقشة، وإعادة البنى المعرفية، وتذكيرهم بالأنشطة التي تناسب المواقف التي يواجهونها، وهذا يساعد في تعديل البنية المعرفية اتجاه أنفسهم واتجاه الآخرين، حيث أن التغييرات ساعدت على الشعور بشكلٍ أفضل نحو ذواتهم، وهذا ساهم في رفع مستوى التوكيدية لديهم.

ويفسر الباحث هذه إلى فاعلية وأثر البرنامج القائم على حل المشكلاتحيث أن جلسات البرنامج كانت جلسات تعليمية وتثقيفية فقد تضمنت هذه الجلسات معلومات كبيرة حول حل المشكلات، وبعض المعلومات عن العلاج المعرفي السلوكي والفنيات المستخدمة في البرنامج كانت فنيات ملائمة لحل المشكلات، بالإضافة إلى أن المجموعة التجريبية قد أظهرت تفاعلاً كبيراً على صعيد مهارة حل المشكلات، وكانت لديها رغبة ملحة في تنمية مهارة حل المشكلات لديها حيث توفرت لديها قابلية في إحداث تغيير، كما اشتمل البرنامج على عناصر تحفز أفراد العينة عبر اللجوء إلى الفنيات المعتمدة والمستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي، فقد هدفت فنية التنفس العميق والاسترخاء في جعل أفراد عينة الدراسة أكثر هدوء في مواجهة مشكلاتهم، وهذا يعطيهم القدرة التفكير السليم، واتباع الخطوات التي سيتدربون عليها لاحقا، كما ساهمت فنية الحوار والمناقشة والاكتشاف الموجه، والعصف الذهني في تثقيف عينة الدراسة بموضوع حل المشكلات وأهميته وخطواته، وهذا الثقيف يساهم في سرعة استجابة أفراد العينة للجلسات اللاحقة التي تهدف التدخلات العلمية لمهارة حل المشكلات، وساهمت فنية لعب الدور، والنمذجة والتفريغ الانفعالي في معرفة الباحث بأهم المشكلات التي تواجه أفراد العينية والقيام باختيار بعض المشكلات وعمل تدريبات عليها من خلال فنية لعب الدور أو النمذجة، وهذا يعطي أفراد عينة الدراسة طرق مواجهة المشكلات بطريقة واقعية عاشها مع أفراد عينة الدراسة وجربها في موقف مماثل للموقف الذي يعيشه في حياته الخاصة، وناقشه مع زملاءه ومع الباحث واستفاد من وجهات نظرهم ومن خبراتهم وهذا ما ساهم في رفع مستوى اكتسابهم لمهارة حل المشكلات.

واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة الغباشي ومحمود (2017) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي على مقياس استراتيجيات حل المشكلات لدى عينة من المراهقين.

الفرضية الثالثة: **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين والبعدي والتتبعي لاستبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج؟**

وللتحقق من الفرضية الثالثة قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon)، وذلك لكشف الفروق بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي على استبيان توكيد الذات وحل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (5.3) نتائج اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين درجات القياس البعدي والتتبعي .

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **التطبيق** | **المتوسط** | **الانحراف المعياري** | **قيمة z** | **قيمة الدلالة** | **مستوى الدلالة** |
| استبيان توكيد الذات | البعدي | 2.433 | 0.503 | 2.044 | 0.02 | دالة إحصائياً |
| التتبعي | 2.642 | 0.036 |
| استبيان حل المشكلات | البعدي | 2.388 | 0.476 | 1.957 | 0.04 | دالة إحصائياً |
| التتبعي | 2.622 | 0.031 |

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس تحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في التطبيق البعدي والتتبعي، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي، حيث أن إشارة الاختبار موجبة فإن هذا يعني أن الفرق بين الدرجات لصالح التطبيق التتبعي، وهذا يدل على استمرار الأثر للبرنامج في رفع مستوى تحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى عينة الدراسة.

وهذا يدل على زيادة أثر البرنامج بعد فترة (30) يوماً بعد انتهاء البرنامج، مما يشير إلى أن البرنامج العلاجي له أثر كبير في تحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى أفراد عينة الدراسة، وأن أثر ذلك مازال مستمراً. وهذا يوضح الأثر الإيجابي للعامل الزمني، حيث أنه كلما ازدادت المدة التي مضت على تطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية كلما ازداد الأثر الفعلي والإيجابي لدى طلبة الثانوية، واتضح للباحث أن أثر البرنامج استمر بالنمو مع مرور الوقت بسبب النتائج التي استشعرها أفراد المجموعة التجريبية في أسلوب حياتهم حيث أنه إلى درجة معينة في التطبيق البعدي قد شعروا ببعض الاختلافات التي انعكست على حياتهم بالإيجاب إلا أنه وباستمرارهم على النهج الإرشادي المعرفي السلوكي بفنياته المؤثرة تبين أنهم في تطور مستمر.

ويعزو الباحث وجود تأثير لبرنامج توكيد الذات في القياس التتبعي إلى أن كافة جلسات توكيد الذات استخدم الباحث فيها الواجب المنزلي وهذا يعطي أفراد عينة الدراسة بعض المسؤولية تجاه بعض المهام من أجل القيام بها في حياتهم، وهذا يساهم في نقل أثر التدريب على حياتهم الواقعية وخارج حدود الجلسات، وهذا يعزز من استخدام الفنيات والاستراتيجيات التي تدربوا عليها في البرنامج، وكما أن استخدام فنية التغذية الراجعة تجعل أفراد عينة الدراسة يشاركون في جزء من البرنامج مما يساهم ذلك في استحضارهم دوماً للجلسات التي أخدوها في اللقاءات السابقة، كما أن مشاركة بعض أفراد عينة الدراسة في التغذية الراجعة قد تساهم في تغير اتجاهات بعض أفراد عينة الدراسة الذين تكاسلوا عن تنفيذ بعض المهام، واستخدام الباحث لفنية التعزيز وبيان أثر التغيير على الطلبة كل ذلك يحفز أفراد عينية الدراسة ويزيد من رغبتهم في تطبيق الفنيات، كما أن شعور أفراد عينة الدراسة بأثر البرنامج في تعديل اتجاهاتهم إلى الإيجابية، ورفع من قدراتهم المعرفية، وإكسابهم القدرة على أداء المهام بكفاءة وفاعلية عالية، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، مما ساعد على تحسن توكيد الذات الأمر الذي يجعلهم يطبقوا ما تعلموه في حياتهم بشكل مستمر.

ويعزو الباحث وجود تأثير لبرنامج حل المشكلات في القياس التتبعي إلى أن تنمية القدرة للتعامل مع الظروف الحياتية والمشاكل التي تواجههم في حياتهم اليومية، وساهم أيضاً في الحصول على هذه النتيجة رغبتهم الشخصية التي تولدت لدى العينة من أثر البرنامج القائم على حل المشكلات، وتجربته في الحياة اليومية، ومواجهة المشكلات بدلاً من الهروب منها، وكذلك الأساليب والمعززات التي تم استخدامها ضمن جلسات البرنامج، كالنمذجة والمناقشة الجماعية، وإعادة البناء المعرفي، حيث أن رغبة المجموعة في التغير خدمت الباحث في تطبيق البرنامج. كما أن الجلسات الإرشادية والفنيات الحوارية المستخدمة مع أفراد عينة الدراسة كانت بحاجة إلى مرور المزيد من الوقت لملاحظة الأثر المترتب على تلك الفنيات والسبب يكمن في أن التطبيق الفعلي يجعل من أفراد العينة يشعرون بحجم الاثر الذي لحق بهم، بينما التطبيق المتواصل يجعلهم يشعرون بتعاظم الأثر الإيجابي الذي ينعكس على حياتهم وشخصياتهم.

واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة الغباشي ومحمود (2017) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي لصالح التتبعي على مقياس استراتيجيات حل المشكلات لدى عينة من المراهقين.

توصيات الدراسة:

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحث بالتالي:

1. تعميم البرنامج على الأخصائيين الذين يعملون مع الأيتام وذلك من أجل رفع مستوى توكيد الذات وحل المشكلات لديهم.
2. معهد الأمل للأيتام بتنفيذ اللقاءات والورش التوعية التي تهدف إلى توكيد الذات لدى الأيتام ومساعدتهم في التغلب على المشكلات بطرق علمية.
3. بضرورة متابعة الأطفال وتقديم البرامج المناسبة التي تساعدهم على تنمية شخصيتهم وثقتهم بأنفسهم، وضرورة عمل برامج تحسن من صفاتهم الشخصية والاجتماعية.
4. وزارة التربية والتعليم بالعمل على تطبيق البرنامج الإرشادي في المدارس لرفع مستوى توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام الموجودين في المدارس لديها.

مقترحات الدراسة:

في ضوء ما انتهى إليه الباحث من دراسته اقترح الدراسات التالية:

1. جودة الحياة الاجتماعية وعلاقتها بأسلوب حل المشكلات لدى المراهقين في معهد الأيتام في قطاع غزة.
2. توكيد الذات وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى الأيتام في معهد الأمل للأيتام.
3. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالسعادة لدى الأيتام في معهد الأمل للأيتام.

# 

# **المصادر والمراجع**

المصادر والمراجع

القرآن الكريم.

المصادر:

الألباني (1986). صحيح سنن النسائي، م (3)، الرياض: مكتبة المعارف للنشر والتوزيع.

الألباني، محمد ناصر الدين. (2002م). سنن أبي داود. الكويت: مؤسسة غراس للنشر والتوزيع.

البخاري، محمد. (2002م): صحيح البخاري. بيروت: دار طوق النجاة للطباعة والنشر والتوزيع.

أبو عيسى الترمذي. محمد بن عيسى بن سورة بن موسى بن الضحاك (1975م). سنن الترمذي، تحقيق: أحمد محمد شاكر ومحمد فؤاد عبد الباقي وإبراهيم عطوة عوض. ط2، مصر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي.

ابن القيم الجوزية، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر. (2000م). *تحفة المولود بأحكام المولود*. بيروت: دار بن حزم.

مستو، محيي الدين. (2014م). لوامع الأموار شرح كتاب الأذكار للنووي. سوريا: دار ابن كثير للنشر والتوزيع.

ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي (1994). لسان العرب، الجزء: ج15، ط3، بيروت: دار صادر.

أولاً- المراجع العربية:

ابتسام، سعدون محمد؛ نيران، يوسف جبر. (2019). المشكلات الاجتماعية ودورها في تعزيز الفكر الإرهابي لدى النزلاء في سجن الأحداث*، مجلة المستنصرية للعلوم والتربية،* *20* (4)، 249- 266.

إبراهيم، الشافعي. (2011م). بعض المتغيرات الشخصية المرتبطة باضطرابات النطق والكلام لدى طلاب المرحلتين الابتدائية والمتوسطة بالمملكة العربية السعودية: دراسة تنبؤية مقارنة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*- البحرين. 12(1)، 267-299.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2011م). *علم النفس الإرشادي*. الأردن: دار المسيرة.

أسماء، فيلالي. (2020م). *فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتكفل النفسي بطل إلى الشارع" تنمية الاتجاه الإيجابي نحو أسرته وخفض السلوك العدواني*" (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة الحاج الخضر، باتتة، الجزائر.

الإسي، هدير. (2014م). *العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب القلق العام* –دراسة إكلينيكية- (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

الأعسر، صفاء يوسف. (2007م). *في التربية السيكولوجية – الإبداع في حل المشكلات*. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

بارلو، ديفيد. (2004م). *مرجع إكلينيكي في الاضطرابات النفسية*. ترجمة صفوت فرج، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

باللموشي، عبد الرزاق. (2016م). فاعلية أسلوب حل المشكلات في مواجهة التأخير الدراسي في مادة الرياضيات. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، *4* (1)، 121\_128.

بالمر، وآخرون. (2008م). *العلاج المعرفي السلوكي المختصر*. ترجمة محمود مصطفى، دار إيتراك: القاهرة.

برزوان، حسيبة. (2017م). دور النموذج السلوكي المعرفي في علاج حالة الاكتئاب النفسي مع محاولة الانتحار. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، *12* (9)، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، 253-264،

بكيري، نجيبة. (2012م). *أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج الأعراض النفسية للسكريين المراهقين* (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة الحاج الخضر باتتة، الجزائر.

بلغالم، محمد. (2016م). *بناء برنامج علاجي معرفي سلوكي جماعي لخفض نوبات الهلع عند المصابين بفوبيا الأماكن المفتوحة" عينة من جامعة تلمسان*" (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة أبي بكر بلقايد، الجزائر.

بهادر، أمل. (2021م). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتنمية السلوك التوكيدي لدى المتسربين دراسياً في المرحلة العليا في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة.

بني يونس، محمد. (2005م). علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات توكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الاردنية. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية*، *19* (3)، 952-925.

الجاحظ، أبو عثمان. (1985م). البيان والتبيين. بيروت: دار ومكتبة الهلال.

جبر، حسين؛ وكاظم، بشري. (2013م). السلوك الاجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة كلية الفنون الجميلة في جامعة بابل. *مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية*، *4*(2) 34-102.

الجصاص، أحمد بن علي الرازي الجصاص أبو بكر. (1985) أحكام القران الناشر. تحقيق: محمد الصادق قمحاوي. بيروت: دار إحياء التراث العربي.

حبيب، مجدي عبد الكريم. (2003م*). مداخل عبر ثقافية لتنمية مهارات التفكير وحل المشكلات من أجل تعلم أفضل في مرحلة الطفولة المبكرة، اتجاهات حديثة في تعليم التفكير – إستراتيجيات مستقبلية للألفية الجديدة*، القاهرة: دار الفكر العربي.

الحربي، بسام؛ و الجزازي، جلال (2011). الفئات الخاصة وطرق إرشادهم، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

حسين، محي الدين. (2015م). *الاتصال الجماهيري وتكنولوجيا المعلومات*. الأردن: الأكاديميون للنشر والتوزيع.

الحسيني، هدى. (2012). كيف أصبح معلماً مرشداً، لبنان: دار النهضة العربية.

حلاحلة، فداء. (2010م). *المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الدنيا في دور رعاية الأيتام من وجهة نظر معلميهم في مدينة الخليل* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس، فلسطين.

حمام، راوية عبد الرحمن. (2013م). *فاعلية برنامج الوساطة الطلابية في القدرة على حل المشكلات والتحكم بالغضب لدى الوسطاء في المرحلة الأساسية العليا* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

حمودة، رانيا. (2019م). *المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتهما بالتوافق الدراسي وحل المشكلات* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

ختاتنة، سامي؛ وأبو سعد، أحمد. (2010م). *علم النفس الإعلامي*. دار الميسرة: عمان.

خليل، جواد محمد سعدي الشيخ. (2006م). *السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظات غزة* (رسالة دكتوراه غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

الخياط، عبد العزيز. (1981م). *المجتمع المتكافل في الإسلام*. ط 2. عمان: مؤسسة الرسالة.

خوج، حنان (2015). المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المودعين بالمؤسسات الإيوائية والأطفال العاديين بالمملكة العربية السعودية، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (39)، 169- 202.

رسلان، سماح. (2011م). *التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط التفكير لدى طلاب الجامعة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المنصورة، مصر.

رضوان، سامر. (2001م). *العلاج النفسي: متى يكون مفيداً، الأعراض، الطرق، ضبط الجودة*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

ليهي، روبرت. (2006م). *العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية* (ترجمة: جمعة يوسف ومحمد الصبورة). القاهرة: دار إتراك للطباعة.

زبيدة، أمزيان. (2007م). *علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الحاج الخضر، الجزائر.

الزغبي، ابتسام بنت عبد الله. (2010م): *فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل بعض سمات الشخصية المرتبطة بالسلوك الإجرائي للسجينات السعوديات* (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة أم القرى. السعودية.

زقوت، ماجدة. (2012م). *هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

زمزمي، فضيلة. (2007م). برنامج مقترح لتنمية مهارة حل المشكلات لدى أطفال الروضة بمدينة مكة المكرمة. سلسلة دراسات عربي في التربية وعلم النفس، (1).

الزهار، إيمان فضل. (2014م). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوكيدية لدى عينة من المتزوجات المعنفات في المحافظة الوسطى* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية غزة.

زهران، حامد عبد السلام (2005م). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط4. مصر: دار علم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.

زهران، حامد. (1986م). مفهوم الذات والسلوك التربوي للمعلمين بين الواقع والمثالية. *مجلة كلية التربية*، (2)،155-194.

الزيود، نادر فهمي. (2008م). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. ط1. الأردن: دار الفكر للنشر والطباعة.

السامرائي، فاروق عبد المجيد. (1999م). *أهداف وخصائص التعليم الإسلامي*. الأردن: دار النفائس.

السدحان، عبد الناصر. (1999م). "رعاية الأيتام في المملكة العربية السعودية". الرياض: دار الملك عبد العزيز للنشر والتوزيع.

سرحان، إلهام. (2017م). ما مفهوم المشكلة. مقال إلكتروني، تاريخ النشر، 1/8/2017. تاريخ الاطلاع، 11/5/2022. رابط الموقع: [https://mawdoo3.com](https://mawdoo3.com/)

سعاد، بخوش. (2013م). *فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى النساء العقيمات. دراسة شبه تجريبية بولاية باتتة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المسيلة، باتتة، الجزائر.

سلامة، حسين. (2006م). *إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.

سليمان، مهند محمد. (2014م). *فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من أعراض الاكتئاب لدى عينة من المرضى المترددين على العيادة النفسية بمحافظة شمال غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، فلسطين.

سويد، محمد. (1995م). منهج التربية النبوية للطفل. دار ابن كثير. دمشق.

السيد، نفين. (2009م). "ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوكي اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف". *مجلة كلية الآداب بجامعة حلوان*، (26): 695-748.

الشحادات، بيان محمد سالم. (2017م). *أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض التوتر النفسي لدى أبناء اللاجئين السوريين في الأردن* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

شخاترة، هاشم. (2016م). *فاعلية الإرشاد الجمعي في تحسين مهارتي حل المشكلات وتوكيد الذات لدى المراهقين الذكور أبناء اللاجئين السوريين في محافظة إربد- الأردن* (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

أبو شرخ، بيسان. (2018م). *فعالية نظرية تريز لحل المشكلات، وإبراز أثرها لاتخاذ القرارات المناسبة لدى العاملات في مجال الإصلاح الاجتماعي* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

أبو شمالة، أنيس. (2002م). *أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

أبو شمالة، فداء. (2019م). *السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقته بتوكيد الذات ومعنى الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

شويدح، أيوب ذياب. (2016م). *فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأيتام بمعهد الأمل بغزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، فلسطين.

الصياح، محمد إدريس. (2011م). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي – سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي* (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة دمشق، سوريا.

صيام، شيماء. (2020م). *فاعلية منحى STEAM في بناء المفاهيم العلمية وتنمية مهارات حل المشكلات لدى طلاب الصف الرابع الأساسي* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

طاهر، شعبان حسن. (2018م). دور القيم التضحية في التوفيق بين العقلانية والعاطفة في اتخاذ القرار، دراسة ميدانية مقارنة في المنظمات العامة والخاصة السورية، *مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والسياسية*، *34*(1).

الطعيمات، هاني. (2002م). *حقوق فئات ذات أوضاع خاصة*. عمان: دار الشروق.

الطهراوي، جميل. (2007م). التوكيدية، *مجلة ثقافتنا التربوية*. (1)32-41.

عامر، طارق؛ والمصري، إيهاب. (2017م). *رعاية الأيتام اتجاهات عربية*. مصر: دار العلوم للنشر والتوزيع.

عبد الرحمن، ولاء محمد أحمد. (2018م).  *فاعلية برنامج إرشاد سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

عبد الرحمن، ولاء. (2018م). *فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

عبد الستار، ابراهيم محمد. (2016م). فاعلية استخدام برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الموهوبين. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، *4* (13)، 373-415.

عبد الستار، ابراهيم. (1994م). *العلاج النفسي الحديث قوة الإنسان*. بيروت: عالم المعرفة.

عبد العلي، مهند. (2003م). *مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

عبد الله، تجاني. (2018م). *فاعلية برنامج علاج معرفي سلوكي في معالجة الاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن " دراسة تطبيقية على المرضى بمركز أمراض وجراحة الكلى بمستشفى ابن سينا*"،(رسالة دكتوراه غير منشورة) جامعة الجزيرة، الخرطوم، السودان.

عبيد، أسماء. (2013م). *الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى الأيتام المقيمين في قرية SOS* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، بغزة.

عبيد، محمد. (2020م). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تحقيق الدعم الاجتماعي لعينة من مدمني المخدرات" دراسة تجريبية لمنع الانتكاسة". *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، (50)، 43\_72.

عرفة، صفاء سمعان. (2013م). *قوة الأنا وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة غزة في ضوء بعض المتغيرات* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

العزالي، سعيد كمال. (2011م). *تربية وتعليم المعوقين سمعياً*. الأردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

العزامي، خميس رمضان. (2018م). *فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في تخفيف أعراض الوسواس القهري لدى عينة من مرضى الوسواس القهري* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

عزب، حسام الدين. (2012م). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة دراسات الطفولة*، *15* (54)، 107- 113.

العطوي، محمد. (2018م). *الإرشاد الأكاديمي*. المملكة العربية السعودية: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

علاء الدين، جهاد محمود. (2013م). *نظريات الإرشاد النفسي والمعرفي والإنساني*. الأردن: الأهلية للنشر والتوزيع.

عوض، رئيفة رجب. (2001م). *ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة – التشخيص والعلاج*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

أبو عوض، وريدة. (2017م*). فعالية نظرية تريز لحل المشكلات، وإبراز أثرها لاتخاذ القرارات المناسبة لدى العاملات في مجال الإصلاح الاجتماعي* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

عيد، أحمد عليان. (2018م). *العلاج المعرفي السلوكي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية " دراسة تأصيلية"* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

الغامدي، غرم الله؛ وعبد الله، محسن. (2000م). *الشعور بالوحدة النفسية وتوكيد الذات لدى عينة من المراهقين المحرومين من الأسرة وغير المحرومين في مدينتي مكة المكرمة – جدة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

الغباشي، سهير؛ ومحمود، أحمد. (2017م). فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية إستراتيجيات حل المشكلات لدى عينة من المراهقين المرتفعين في سمات النمط الفصامي. *مجلة دراسات عربية*، *16* (4)، 687- 721.

غراب، أسماء. (2018م). *فاعلية العلاج المعرفي السلوكي بأسلوب حل المشكلات في التخفيف من الضغوط النفسية لدى زوجات مرضى الفصام العقلي*. القدس: دار الجندي للنشر: القدس.

الغول، حنين. (2017(. *مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح قائم على أسلوب حل المشكلات في تعديل التوجه نحو التعافي من إدمان الترمادول لدى عينة من المدمنين في مدينة رفح* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

فرج، صفوت. (2008م). *علم النفسي الإكلينيكي*. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

فرج، طريف. (2000م). توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.

قائمي، على. (2001م). علم النفس وتربية الأيتام. بيروت: دار البلاغة للطباعة والنشر.

القرعان، جهاد سليمان؛ والعتيلي، خولة شفيق. (2016م). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض سلوك العناد لدى طالبات مرحلة المراهقة المبكرة. *مجلة دراسات العلوم التربوية*. *43*(5)، 2015-2017.

القواسمة، رشدي؛ و أبو الرز، جمال؛ و أبو موسى، مفيد؛ وأبو طالب، صابر(2008). مناهج البحث العلمي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

قوزح، مريم. (2011م). *أحكام مال اليتيم في الفقه الإسلامي*. فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.

كرسوع، سمية خليل. (2016م). *فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف العجز النفسي لدى الزوجات المعنفات* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

كورين، بيرني؛ ورودل، بيتر؛ وبالمر، ستفين. (2008م). *العلاج المعرفي السلوكي المختصر* (ترجمة: محمود مصطفي). دار إيترك للطباعة والنشر والتوزيع: مصر.

لموشي، حياة. (2016م). مستوى تقدير الذات لدى الطفل اليتيم -دراسة مقارنة بين الأطفال الأيتام والعاديين. *مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية*، *2* (9)، 173- 181.

المحارب، ناصر. (2000م). *المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي*. الرياض: دار الزهراء.

محمد، أسماء. (2013م). أثر برنامج تدريبي معرفي سلوكي في القدرة على حل المشكلات الحياتية لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (39)، 269-297.

محمد، بشار. (2021م). تأثير أسلوب حل المشكلات باستخدام ألعاب الكرات في تطوير بعض المهارات الأساسية بعمر (13 سنة) للبنين. *مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية*، جامعة الأنبار، *5* (22)، 199-216.

محمد، سيد عبد العظيم؛ وعبد الصمد، فضل إبراهيم؛ وأبو النور، محمد عبد التواب. (2010م). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها. مصر: دار الفكر العربي.

محمد، عبد الرحمن. (2015م). *نظريات الإرشاد النفسي والعلاج النفسي*. مصر: زهراء الشروق للنشر والتوزيع.

محمد، عوض عباس. (1999م). علم نفس النمو. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

مخفي، حورية. (2018م). *التكفل النفسي معرفي سلوكي للتخفيف من حدة القلق لدى المرأة المعنفة "دراسة ميدانية لثلاث حالات بمركز الوطني لاستقبال نساء وفتيات ضحايا العنف ومن هن في وضع صعب"* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر.

المزين، سليمان. (2011م). المشكلات الإدارية والسلوكية لدى الطلبة الأيتام في المدارس الإسلامية الخاصة من وجهة نظر معلميهم وسبل الحد منها. *مجلة الجامعة الإسلامية*، *19*(1)، 135-165.

مسعود، أسماء محمد. (2015م*). فاعلية برنامج معرفي سلوكي مقترح لتخفيف الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بتشوهات خلقية* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

مقدادي، يوسف. (2018م). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين المرونة النفسية لدى الطلبة الذين آباؤهم مصابون بمرض مزمن. *مجلة المنارة*، (2)، 485-507.

المنجد في اللغة والإعلام. (1998م). *منشورات دار المشرق*: بيروت. 32-46.

منصور، طلعت. (2000م). *الاضطرابات النفسية*. الكويت: الديوان الأميري \_ مكتب الإنماء الاجتماعي.

موسى، ماجدة. (2006م). مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الكفيف. *مجلة جامعة دمشق*، *26*، 409-451.

موقع قدرات. (2022م). *خطوات وأساليب توكيد الذات*. موقع إلكتروني، تاريخ النشر: 23/3/2022، تاريخ الاطلاع 25/9/2022 ، الموقع: <https://www.qodraat.com>.

موقع لبيه للصحة النفسية (2021). ما الفرق بين العلاج السلوكي والعلاج المعرفي؟، مقال إلكتروني، تاريخ النشر: 2/11/2021، تاريخ الاطلاع: 22/10/2022، رابط الموقع: <https://labayh.net/ar/behavioral-therapy-and-cognitive-therapy>.

موقع معهد الأمل للأيتام (ب ت) عن المؤسسة، موقع الكتروني، تاريخ الاطلاع: 22/12/2022م، رابط الموقع: <https://www.al-amal.ps/ar/>.

موقع موضوع، قضايا مجتمعية. (2017)، مفهوم المشكلة. تاريخ النشر: 2017/8/1 تاريخ الاطلاع (2022/6/29)، رابط الموقع:www.Mawdoo3.com .

ممادي، شوقي (2017), أساليب تعديل السلوك الصفي في المرحلة الابتدائية، عمان: دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع.

نبهان، حليمة محمد. (2017م). *فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف قلق الولادة الأولى لدى الحوامل في محافظات غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

نايلي، سهام. (2021م). *فاعلية برنامج إرشاد معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية تأكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي بانوية بن الضيف الحنفاوي بلدية الجلفة* (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجلفة.

أبو هاشم، هبة. (2013م). *مستوى الوعي بحقوق الإنسان وعلاقته بكل من الثقة بالنفس والتوكيدية لدى طلبة الصف التاسع بغزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم علم النفس، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

يونيسيف (2001م). *وضع الأطفال في العالم – الطفولة المبكرة*. منظمة – الأمم المتحدة، الأردن: مكتب الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف).

يونيسيف. (2001م). *كيف نحمي أطفالنا في ظروف الخطر إرشادات للأهل*"- منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف) بالتعاون مع وزارة التخطيط والتعاون الدولي، سكرتارية الخطة الوطنية للطفل الفلسطيني، غزة.

كحلة، ألفت. (2009م). العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المعرفي عن طريق التحكم الذاتي. اتراك للنشر والتوزيع: القاهرة.

عيد، احمد. (2018م). العلاج المعرفي السلوكي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية (رسالة ماجستير) الجامعة الإسلامية، غزة.

سالم، محمد. (2014م). العلاج السلوكي المعرفي بمحتوى ديني. مؤتمر العلاج بالقرآن بين الدين والطب. الأمارات المتحدة: أبو ظبي.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

Adams، W; Antoinette، A; Ignazi، S & Perego، P. (2000). met cognitive knowledge about problem - solving methods *British* *Journal of Educational psychology*، 70، (1):1-16.

Allis، G. et al. (2004): Cognitive Behavioral Therapy in Mental Health Care. Sage Pubilcation Ltd، London، Thousand oaks، New Delhi، First Published.

Bransford، John، D & Stein، Barry، S. (1995) the (IDEAL) problem solving، a guide for improving thinking، learning and creativity، Second Edition. New York

Corey، Gerald، (2011) Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy

Cox، R & Lmft، C. (2002) Theory-Based Family Problem Solving Interventions Clinical Excellence For Nurse Practitioners.

Jane، F . (2015) . Management Of Negative Self-Image Using Rational Emotive And Behavioral Therapy And Assertiveness Training ASEAN، Journal of Psychiatry،16 (1).

Kelley Colleen. (1979) Assertion Training). A Facilitator's Guide International Author، California: University Associates، 13-24.

Kendall، p. c. (Ed.). (2011). Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures، Guilford Press.

Rosemarie، H. (2002) The Relationships among problem solving performance Gender، Confidence، and attribution style in third Grade mathematics، Dissertation abstract in international، 63 (3): 866.

Soleimani Sefat E، Younesi SJ، Dadkhah A، Rostami M.(2017). Effectivenessof Cognitive Behavioral Therapy Training in Reducing Depression in Visually Impaired Male Students. Iranian Rehabilitation Journal. 2017; 15(2):165-172. https://doi:10.18869

Wolpe، J. (1982). The Practice of Behavior Therapy، (3rd ed.)، pergamon Press، New York.

# 

# **قائمة الملاحق**

قائمة الملاحق

ملحق رقم (1): أسماء السادة المحكمين

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مكان العمل** | **التخصص الدقيق** | **الدرجة العلمية** | **السادة المحكمين** | **م** |
| **الجامعة الإسلامية** | **الصحة النفسية** | **دكتوراه في الصحة النفسية** | **د.باسل مهدي الخضري** | 1 |
| **الجامعة الإسلامية** | **الصحة النفسية** | **أستاذ الصحة النفسية المشارك** | **د.جميل حسن الطهراوي** | 2 |
| **الجامعة الإسلامية** | **الصحة النفسية** | **أستاذ مساعد** | **د.ختام إسماعيل السحار** | 3 |
| **جامعة الأقصى** | **الصحة النفسية** | **أستاذ الصحة النفسية** | **د.درداح حسن الشاعر** | 4 |
| **جامعة الأقصى** | **الصحة النفسية** | **أستاذ الإرشاد النفسي المشارك** | **د.عبدالله عبدالهادي الخطيب** | 5 |
| **الجامعة الإسلامية** | **الصحة النفسية** | **محاضر** | **د.محمود خليل البراغيتي** | 6 |
| **جامعة الأقصى** | **الصحة النفسية** | **أستاذ الصحة النفسية** | **أ.د .يحيى محمود النجار** | 7 |

* ملاحظة تم ترتيب أسماء السادة المحكمين ترتيباً أبجدياً.

ملحق رقم (2): المقاييس في صورتها الأولية

**الأستاذ الدكتور:....................... حفظه الله.**

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ، ، ، أما بعد:

**بعد التحية الطيبة،،،**

يقوم الباحث بإعداد هذا البحث لنيل درجة الماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية والمجتمعية من كلية التربية بالجامعة الإسلامية- غزة بعنوان " **فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة**"

وأحيطكم علماً بأن الباحث قام بإعداد " استبيان توكيد الذات"، ومقياس حل المشكلات.

ويعرف الباحث **توكيد الذات** بأنه "قدرة الفرد على فهم نفسه ومشاعره والمطالبة بحقوقه دون إيذاء الآخرين وبطريقة يقدر بها ذاته ويشعر من خلالها بالرضا".

ويعرف الباحث **حل المشكلات** بأنها " الخطوات التي يتبعها الفرد للوصول لحالة اتزان عقلي يساعده في الوصول إلى حلول للمشاكل التي يواجهها في حياته".

وهذا يتطلب من الباحث إعداد استبيان سيقوم بتطبيقه على عينة من أطفال معهد الأمل للأيتام بغزة، لذلك نرجو من سيادتكم التأكد من مدى مطابقة الفقرات لكل بعد من الأبعاد، وتعديل فقرات الاستبيان التي بحاجة لتعديل.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| اسم الدكتور | الدرجة العلمية | مكان العمل |
|  |  |  |

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحث/ عمر محمد شاهين.

**إرشادات هامة:**

بين يديك عدداً من العبارات التي تتعلق بتصرفاتك اليومية، من الممكن أن تنطبق عليك، أو لا تنطبق عليك اقرأ كل عبارة بعناية ثم اختر أكثر إجابة تنطبق عليك من الإجابات المبينة، لا تترك أي عبارة، أجب عليها جميعاً. كل عبارة أمامها ثلاثة خيارات (غالباً، أحياناً، نادراً).

**المطلوب منك وضع إشارة(/) أمام الخانة التي تنطبق عليك مثل:**

•  إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً ضع إشارة أمام خانة غالباً.

•  إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً ضع إشارة أمام خانة أحياناً.

•  إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً ضع إشارة أمام خانة نادراً.

**ملاحظات مهمة:**

•  كن مطمئناً تماماً، المعلومات لن يطلع عليها سوى الباحث.

•  لا تعطِ أكثر من خيار للعبارة الواحدة.

•  أجب عن كل العبارات الواردة.

•  المعلومات لأغراض البحث العلمي.

**أولاً: مقياس توكيد الذات**

| **م** | **عبارات المقياس** | **غالباً** | **أحياناً** | **نادراً** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| البعد الأول: الدفاع عن الحقوق الشخصية | | | | |
| 1 | أتنازل عن حقي في سبيل تجنب المشاكل مع الآخرين. |  |  |  |
| 2 | أستطيع الدفاع عن حقوقي. |  |  |  |
| 3 | أحترم حقوق الآخرين. |  |  |  |
| 4 | أستطيع الدفاع عن نفسي. |  |  |  |
| 5 | عندما يتم الحديث أمامي عن معلومات خاطئة، فإنني أقوم بتصحيحها. |  |  |  |
| 6 | أعترض عندما يتحيز شخص لشخص آخر على حسابي. |  |  |  |
| البعد الثاني: التعبير عن المشاعر | | | | |
| 1 | أعبر عن مشاعري بصراحة. |  |  |  |
| 2 | أشعر بالخوف عندما أتحدث مع المربيين. |  |  |  |
| 3 | إذا قام أحد بمضايقتي أخفي مشاعري من الآخرين. |  |  |  |
| 4 | أستطيع أن أعبر عما يدور بداخلي دون خوف. |  |  |  |
| 5 | أعبر عن رأيي دون تردد حتى وإن خالف الآخرين. |  |  |  |
| 6 | أستطيع أن ابدأ بالحديث مع الآخرين. |  |  |  |
| 7 | أدافع عن وجهة نظري عندما أرى أنها صحيحة، حتى وإن تم انتقادي. |  |  |  |
| 8 | أخفي مشاعري بدل إظهارها. |  |  |  |
| 9 | أعبر عن رأيي بسرعة. |  |  |  |
| 10 | يوجد أوقات لا أستطيع الحديث بأي شيء. |  |  |  |
| البعد الثالث: رفض المطالب غير المناسبة | | | | |
| 1 | أرفض محاولة الإساءة لي. |  |  |  |
| 2 | أعاتب أي شخص أخذ شيء يخصني دون علمي. |  |  |  |
| 3 | إذا طلب مني شخص عمل شيء ما لا يناسبني أعجز عن الرفض. |  |  |  |
| 4 | أرفض إعطاء أحد حاجاتي، رغم خوفي منه. |  |  |  |
| 5 | أجد صعوبة في قول لا. |  |  |  |
| 6 | أثناء الجدال أشعر بالخوف من أن أرتجف. |  |  |  |
| البعد الرابع: التفاعل الاجتماعي الإيجابي | | | | |
| 1 | أعمل على إرضاء الآخرين حتى لو كان على حسابي. |  |  |  |
| 2 | أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة. |  |  |  |
| 3 | أحب مساعدة الآخرين. |  |  |  |
| 4 | أحب الجلوس مع الأصدقاء. |  |  |  |
| 5 | أتردد في دعوة الآخرين أو قبول دعواتهم بسبب خجلي. |  |  |  |
| 6 | أستطيع النظر في وجه من أتحدث إليهم. |  |  |  |

**ثانياً: مقياس حل المشكلات**

| **م** | **عبارات المقياس** | **دائماً** | **أحياناً** | **نادراً** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| البعد الأول: عبء الأعمال المنزلية | | | | |
| 1 | أقوم بتحديد المشكلات التي تواجهني بدقة. |  |  |  |
| 2 | أستخدم أسلوباً دقيقاً في مواجهة المشكلات. |  |  |  |
| 3 | أشعر بقيمة نفسي عندما أقوم بحل أي مشكلة تواجهني. |  |  |  |
| 4 | أشعر بالتوتر عندما أعجز عن حل المشكلات التي تواجهني. |  |  |  |
| 5 | أعتمد على خبراتي السابقة في اتخاذ القرارات في حل المشكلات التي تواجهني. |  |  |  |
| 6 | أضع الخطط للوصول للحلول المناسبة. |  |  |  |
| 7 | ألجأ إلى المقربان مني لمساعدتي في حل المشكلات التي تواجهني. |  |  |  |
| 8 | أشعر بالإحباط عندما تواجهني مشكلة ما. |  |  |  |
| 9 | أتقبل تدخلات الآخرين عند وقوعي في أي مشكلة. |  |  |  |
| 10 | أشعر بالسعادة عندما أقوم بحل أي مشكلة. |  |  |  |
| 11 | أشعر بالتوتر عندما تواجهني أكثر من مشكلة في وقت واحد. |  |  |  |
| 12 | أفكر دائماً بالجوانب الإيجابية والسلبية في جمع الحلول. |  |  |  |
| 13 | أبحث عن أكثر من بديل لحل المشكلات التي تواجهني. |  |  |  |
| 14 | قراراتي تكون صحيحة في حل مشكلاتي. |  |  |  |
| 15 | أشعر بأني قادر على جميع المشكلات التي تواجهني. |  |  |  |
| 16 | عندما تواجهني مشكلة ما فأقوم بجمع المعلومات عنها. |  |  |  |
| 17 | أعمل على تقييم الحلول بعدما أقوم بتجريبها في الواقع. |  |  |  |
| 18 | أقوم باستخدام عبارات محددة عند وصفي للمشكلة. |  |  |  |
| 19 | عندما تواجهني مشكلة ما فإنني أتصرف دون تفكير. |  |  |  |
| 20 | عندما يكون حلاً للمشكلة غير مناسب فإنني أسعى لمعرفة سبب ذلك. |  |  |  |
| 21 | عندما تواجهني مشكلة ما لا أعرف من أين ابدأ بحلها. |  |  |  |
| 22 | هدفي من حل المشكلات هو التخلص من التوتر والقلق. |  |  |  |
| 23 | أتجنب التفاعل مع الآخرين لأقلل من المشكلات. |  |  |  |

ملحق رقم (3): المقاييس في صورتها النهائية

**بعد التحية الطيبة،،،**

يقوم الباحث بإعداد هذا البحث لنيل درجة الماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية والمجتمعية من كلية التربية بالجامعة الإسلامية- غزة بعنوان " **فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة**"

لذا يرجو الباحث من سيادتكم التكرم بالإجابة عن العبارات التالية بحسب مدى تطابقها معكم بطريقة واقعية وصادقة قدر الإمكان لضمان عدم حدوث خلل في النتائج مع ضمان السرية التامة بما يتطلبه البحث العلمي.

**شاكراً لكم حسن تعاونكم**

**الباحث/ عمر محمد شاهين**

**أولاً: مقياس توكيد الذات**

| **م** | **عبارات المقياس** | **دائماً** | **أحياناً** | **نادراً** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| البعد الأول: الدفاع عن الحقوق الشخصية | | | | |
| 1 | أتنازل عن حقي في سبيل تجنب المشاكل مع الآخرين. |  |  |  |
| 2 | أستطيع الدفاع عن حقوقي. |  |  |  |
| 3 | أحترم حقوق الآخرين. |  |  |  |
| 4 | أستطيع الدفاع عن نفسي. |  |  |  |
| 5 | عندما يتم الحديث أمامي عن معلومات خاطئة، فإنني أقوم بتصحيحها. |  |  |  |
| 6 | أعترض عندما يتحيز شخص لشخص آخر على حسابي. |  |  |  |
| البعد الثاني: التعبير عن المشاعر | | | | |
| 1 | أعبر عن مشاعري بصراحة. |  |  |  |
| 2 | أشعر بالسعادة عندما أتحدث مع المربين. |  |  |  |
| 3 | أعبر عن رأيي دون تردد حتى وإن خالف الآخرين. |  |  |  |
| 4 | أدافع عن وجهة نظري عندما أرى أنها صحيحة، حتى وإن تم انتقادي. |  |  |  |
| 5 | أظهر مشاعري وانفعالاتي بسهولة. |  |  |  |
| 6 | أتسرع في التعبير عن مشاعري. |  |  |  |
| البعد الثالث: رفض المطالب غير المناسبة | | | | |
| 1 | أرفض محاولة الإساءة لي. |  |  |  |
| 2 | أعاتب أي شخص أخذ شيء يخصني دون علمي. |  |  |  |
| 3 | أرفض كل عمل لا يناسبني. |  |  |  |
| 4 | أرفض مشاركة الآخرين لحاجاتي الشخصية. |  |  |  |
| 5 | أجد صعوبة في قول لا. |  |  |  |
| 6 | أشعر بالخوف عند جدال أي أحد. |  |  |  |
| البعد الرابع: التفاعل الاجتماعي الإيجابي | | | | |
| 1 | أعمل على إرضاء الآخرين حتى لو كان على حسابي. |  |  |  |
| 2 | أجد سهولة في تكوين صداقات جديدة. |  |  |  |
| 3 | أحب مساعدة الآخرين. |  |  |  |
| 4 | أحب الجلوس مع الأصدقاء. |  |  |  |
| 5 | أتردد في دعوة الآخرين/أو قبول دعواتهم بسبب خجلي. |  |  |  |
| 6 | أستطيع النظر في وجه من أتحدث إليهم. |  |  |  |

**ثانياً: مقياس حل المشكلات**

| **م** | **عبارات الاختبار** | **دائماً** | **أحياناً** | **نادراً** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | أستطيع تحديد المشكلات التي تواجهني. |  |  |  |
| 2 | أستخدم أسلوباً دقيقاً في مواجهة المشكلات. |  |  |  |
| 3 | أشعر بقيمة نفسي عندما أقوم بحل أي مشكلة تواجهني. |  |  |  |
| 4 | أشعر بالتوتر عندما أفقد القدرة على حل مشكلاتي. |  |  |  |
| 5 | أعتمد على خبراتي السابقة في اتخاذ القرارات في حل المشكلات التي تواجهني. |  |  |  |
| 6 | أضع الخطط المناسبة للوصول للحلول السليمة. |  |  |  |
| 7 | أتعاون مع الآخرين لمساعدتي في حل مشكلاتي. |  |  |  |
| 8 | أشعر بالإحباط عندما تواجهني مشكلة ما. |  |  |  |
| 9 | أفقد التركيز عندما أواجه أكثر من مشكلة بنفس الوقت. |  |  |  |
| 10 | أفكر دائماً بالجوانب الإيجابية والسلبية في جمع الحلول المقترحة. |  |  |  |
| 11 | أبحث عن أكثر من بديل لحل المشكلات التي تواجهني. |  |  |  |
| 12 | معظم قراراتي تكون صحيحة في حل مشكلاتي. |  |  |  |
| 13 | أشعر بأني قادر على التعامل مع مشكلاتي. |  |  |  |
| 14 | عندما تواجهني مشكلة ما فأقوم بجمع المعلومات عنها. |  |  |  |
| 15 | أعمل على تقييم الحلول بعدما أقوم بتجريبها في الواقع. |  |  |  |
| 16 | أجد صعوبة في تحديد سبب المشكلة. |  |  |  |
| 17 | عندما تواجهني مشكلة ما فإنني أتصرف دون تفكير. |  |  |  |
| 18 | عندما يكون الحل لمشكلة ما غير مناسب فإنني أسعى لمعرفة سبب ذلك. |  |  |  |
| 19 | عندما تواجهني مشكلة لا أعرف الأسلوب المناسب لحلها. |  |  |  |
| 20 | أتجنب التفاعل مع الآخرين لأقلل من المشكلات. |  |  |  |

ملحق رقم (4): البرنامج الإرشادي

|  |
| --- |
| **برنامج العلاج المعرفي السلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة.** |

**إعداد الباحث إشراف الدكتور**

عمر محمد شاهين توفيق محمد شبير

أولاً: البرنامج الخاص بتوكيد الذات:

|  |
| --- |
| **الجلسة الأولى:** |

* 1. **عنوان الجلسة:** التعارف وبناء الثقة.
  2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

1. التعارف بين الباحث وأفراد المجموعة (كسر الجمود).
2. تعريف أفراد المجموعة بالبرنامج، وماهيته وأهدافه.
3. الاتفاق على خطة العمل وآلية سير الجلسات.
4. تحديد توقعات أفراد المجموعة من البرنامج.
5. تطبيق التقييم القبلي للبرنامج على أفراد المجموعة.

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** الحوار والمناقشة، الاسترخاء والتنفس العميق، الاستماع الفعال، التفريغ الانفعالي، طرح الأسئلة، التعزيز.

**الأدوات:** موسيقى، لوح قلاب، خيطاً.

**سير الجلسة:**

* الترحيب بأفراد المجموعة والشكر على الحضور.
* التعارف بين أفراد المجموعة باستخدام نشاط شبكة العنكبوت بهدف التعارف وكذلك صناعة جو من الألفة من طرف الباحث وأفراد المجموعة وتحضير المشاركين للبرنامج، مع الشرح لهم أن أسرارهم ستحفظ.

**النشاط: شبكة العنكبوت (نشاط إحماء).**

يطلب الباحث من أفراد المجموعة الوقوف بشكلٍ دائري، ثم يمسك الباحث بطرف الخيط ويعرف عن نفسه (الاسم، العمر، اللون المفضل، الطعام المفضل)، قم يقوم بإلقاء لفة الصوف على أي فرد من المشاركين بشكلٍ عشوائي، ويقوم الطفل بالتعريف عن نفسه ويمسك بالخيط، ثم يلقي بها لمشارك آخر، وتستمر هذه الطريقة حتى يتم التعرف على جميع أفراد المجموعة، مع الإمساك بالخيط حتى ينتج لدينا شكل شبكة العنكبوت، وبعد ذلك يقوم الباحث بتوضيح العلاقة القوية التي سوف يرتبط بها جميع أفراد المجموعة كشبكة العنكبوت.

* التعريف لأفراد المجموعة بالبرنامج والهدف منه وما يتضمنه من موضوعات ومهارات، والنتائج التي يمكن أن تترتب من الاشتراك في هذا البرنامج.
* تطبيق تمرين الاسترخاء على أفراد المجموعة.
* الخطة وسير العمل خلال جلسات البرنامج.
* التأكيد على موافقة المجموعة على الخطة التي تم الاتفاق عليها وضرورة الالتزام بالجلسات.
* مواعيد الجلسات التالية.
* توزيع نشرة تتضمن التعريف بالبرنامج وأهدافه.
* تطبيق الاستبيان القبلي على أفراد المجموعة.

**الواجب المنزلي:** سجل ملاحظاتك ووجهة نظرك عن مشاركتك في الجلسة الأولى من جلسات البرنامج .

|  |
| --- |
| **الجلسة الثانية:** |

1. **عنوان الجلسة:** التعرف على مفهوم توكيد الذات.
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** الحوار، المناقشة، العصف الذهني، الاستماع الفعال، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

معرفة أكبر قدراً ممكناً حول مفهوم توكيد الذات.

**سير الجلسة:**

* **تحديد مفهوم توكيد الذات**: الحديث عن مفهوم الذات وشرحه شرحاً مفصلاً.
* **مفهوم توكيد الذات:** هو أن يتمسك الفرد بحقوقه الشخصية المشروعة وأن يعبر عن أفكاره مشاعره بطريقةٍ مناسبة.
* **أهمية توكيد الذات**: الحديث عن أهمية توكيد الذات وما تعود به من نتائج إيجابية تنعكس على شخصية الفرد، لأن تنمية توكيد الذات يساعد على تجنب الإحباط والكثير من المشكلات النفسية، وأيضاً يساعد على حماية الفرد من أن يكون شخص عديم الفائدة، ومن أن يكون الشخص لا رأيي له، وأن يدافع عن حقوقه وحقوق الآخرين، ويرفض ما لا يريد، ويقبل ما يريد، وأن يتدرب على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية وأن يكون ذو صوت مسموع.
* الدفاع عن حقوقه الشخصية.
* التعبير عن انفعالاته والمشاعر بحرية وبحدود الأدب.
* التصرف وفق مقتضيات الموقف، ومتطلبات التفاعل بحيث يخرج الفرد من هذه المواقف منتصراً، وناجحاً لكن دون الإخلال بحقوق الآخرين.
* التصرف من منطلقات نقاط القوة في الشخصية وليس نقاط الضعف، بحيث لا يكون الفرد ضحية لأخطاء الآخرين أو الظروف.
* التوكيدية تتضمن قدراً من الشجاعة وعدم الخوف من أن يعبر الفرد عن شعوره الحقيقي، بما فيها القدرة على رفض الطلبات غير المعقولة أو الضارة بالسمعة والصحة.
* التحرر من مشاعر الذنب غير المعقولة أو تأنيب النفس عند رفض هذه المواقف أو استهجان للتصرفات المهنية.
* القدرة على اتخاذ قرارات مهمة، وحاسمة وبسرعةٍ مناسبة وبكفاءةٍ عالية.
* القدرة على تكوين علاقات دافئة، والتعبير عن المشاعر الإيجابية (بما فيها المحبة، الود، المدح والإعجاب) خلال تعاملنا مع الآخرين وفي الأوقات المناسبة.
* القدرة على الإيجابية والتعاون وتقديم العون.
* القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وما تفرضه علينا أحياناً من تصرفات لا تتلاءم مع قيمنا.
* المهارة في معالجة الصراعات الاجتماعية، وما يتطلبه ذلك من تقديم شكوى، أو الاستماع إليها، التفاوض والإقناع، والاستجابة للإقناع والوصول إلى حل وسط...
* يتم توزيع استمارة طلب من أفراد المجموعة الإرشادية لتسجيل ملاحظاتهم على مظاهر توكيد الذات لديهم في تعاملهم في المواقف المختلفة للحياة.

**الواجب المنزلي**: كتابة مواقف على ورقة تؤكد على توكيد الذات مارستها خلال اليوم.

|  |
| --- |
| مواقف تؤكد على توكيد الذات تم ممارستها خلال اليوم |
| الموقف الأول: |
| الموقف الثاني: |
| الموقف الثالث |
| **الجلسة الثالثة:** |

1. **عنوان الجلسة:** الدفاع عن الحقوق الفردية والتحكم في المشاعر.
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** العصف الذهني، المناقشة والحوار، لعب الأدوار، الاسترخاء، الواجبات المنزلية.

**الأدوات المستخدمة:** بوسترات، لوح قلاب، عرض فيديوهات حول الحقوق، أوراق A4, ألوان.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

1. تعريف الأطفال بالحقوق الأساسية.
2. تعريفهم بالحقوق الاجتماعية.
3. تعريفهم بالحق في التعليم والحماية.

**سير الجلسة:**

* مناقشة أفراد الجماعة فيما قاموا بتدوينه في الورقة في الواجب المنزلي.

**تعريف الحق**: هو أن يتمتع الشخص بالعيش بكرامة وحرية وأن يتمتع بجميع الخدمات والحقوق إلى يستحقها في الحياة.

**أهمية حقوق الإنسان**:

1. تضمن للفرد العيش بكرامة.
2. تضمن للفرد حرياته: (كحرية اختيار أسلوب الحياة، وحرية التعبير).
3. تضمن للفرد الحماية من الاضطهاد من قبل أي فرد أعلى سلطة منه.

**أنواع الحقوق**: الحق في عدم التمييز: عدم التمييز بين أفراد المجتمع بسبب النوع الاجتماعي أو بسبب المكانة.

**الحق في التعليم**: التعليم من الحقوق الأساسية التي يجب أن يتمتع بها جميع أفراد المجتمع دون استثناء.

**الحق في المشاركة**: الحق في المشاركة في تطوير المجتمع وجميع خدمات المجتمع.

**الحق في الحماية من العنف**: الحق في الحماية من الإساءة وحقه في الحماية وعدم تعرضه للأذى الجسدي أو اللفظي أو المعنوي، لأن تعرضه للأذى سيؤثر سلباً على صحته النفسية والاجتماعية.

**الحق في الرعاية المجتمعية والصحية**: وهو أن يتمتع بجميع الخدمات الصحية والخدمات المتوفرة داخل المجتمع، وأن يتمتع بالحق في الرعاية الصحية داخل المراكز العلاجية.

**الحق في التعبير عن الرأي**: فمن حقهم أن يعبروا عن آرائهم وأن تأخذ هذه الآراء بعين الاعتبار وأن يكون لنا قرارات مؤثرة.

* أن يقوم كل فرد من أفراد المجموعة بكتابة حق من الحقوق التي يعرفها على اللوح القلاب ومناقشته في هذا الحق.
* عمل نشاط تفاعلي (الخط الأزرق، الخط الأحمر)

**نشاط: (الخط الأزرق، الخط الأحمر)**

يقوم الباحث بوضع حبل لونه أزرق وحبل لونه أحمر ويتم تقسيم أفراد المجموعة لقسم عند الخط الأزرق وقسم عند الخط الأحمر، ويقوم الباحث بوضع قائد يقود هذا النشاط، وفيه يقوم القائد بذكر أحد الألوان، وحينها يقوم الفريق الآخر بالهروب لخط النجاة قبل أن يقوم أفراد المجموعة المقابلة بمسك أحد منهم، ومن ثم طلب الباحث من أفراد المجموعة المشاركة من كل فرد لموقف حدث معه وكيف تصرف حتى يتعلم أفراد المجموعة الطريقة السليمة للتصرف في المواقف التي يتعرضوا لها، ومن ثم تم عرض فيديو هادف بعنوان ( حقوقي وواجباتي) يتم الحديث فيها عن الحقوق والواجبات ومناقشة أفراد المجموعة حتى يتم تبادل الخبرات والتعلم بالنمذجة.

**الواجب المنزلي**: رسم شكل دائري على الورقة وكتابة الحقوق الفردية داخل كل شكل دائري وتلوينه بلون معين، ورسم حقوق الآخرين في شكل دائري، وتلوينه بلون مختلف.

|  |
| --- |
| **الجلسة الرابعة:** |

1. **عنوان الجلسة:** تعديل البناء المعرفي.
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، العصف الذهني، الواجبات المنزلية.

**الأدوات المستخدمة:** لوح قلاب، بوسترات، أوراق، أقلام.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

1. إعادة التشكيل المعرفي للأطفال.
2. مساعدة الأطفال على التعرف على الأفكار العقلانية وغير العقلانية، والعبارات الموجهة للذات السلبية واستبدالها بعبارات إيجابية.

**سير الجلسة:**

**نشاط: المرآة.**

يطلب الباحث من أفراد المجموعة الوقوف كل فرد مقابل فرد آخر، ويطلب من كل فرد أن يتخيل الفرد المقابل له المرآة وأن يتحدث لهذه المرآة بكل أريحية وأن يعبر عن ذاته حتى يتعرف على مدى توكيده لذاته ومدى ثقته بنفسه.

ومن ثم تبدأ الجلسة بأن يطلب الباحث من الأطفال أن ينظروا الى أحداث حياتهم وكيفية إدراك هذه الأحداث، ويقوم بناءً على معتقداتهم وأفكارهم حول تلك الأحداث، وكيف يؤثر إدراكهم على انفعالاتهم وسلوكهم، ويقوم الباحث بتوضيح للأطفال نموذج ABC, الذي يوضح العلاقة بين التفكير والسلوك والانفعال، إذ تشير تلك الرموز إلى مايلي:

A: وهي تعني الأحداث التي يواجهها الفرد في حياته اليومية, بما في ذلك المواقف السارة والغير سارة التي يواجهها الأطفال.

B: المعتقدات: وهو يشير إلى نمط تفكير الطفل في تلك المواقف.

C: النتائج: وهو يشير إلى النتائج التي تنتج عن هذا التفكير.

ثم يقوم الباحث بشرح العلاقة بين تلك المكونات موضحاً دور العلاج المعرفي السلوكي في التعامل مع نمط التفكير لدى الفرد، إذ يعتقد المعالج المعرفي أن الأحداث (A) لاتقود إلى النتائج (C), وأن نمط التفكير أو المعتقد الذي يحمله الفرد(B) هو السبب الرئيس لما يشعر به الفرد من حزن خلال مروره بأي خبرة انفعالية مؤلمة، وهو ما يمثل نتائج السلوك لدى الفرد للحدث(C), فإذا شعر الفرد بخبرة انفعالية غير سارة يكون ذلك نتيجة خلل في (B).

يقوم الباحث بعرض مجموعة من الأفكار التي قد يتبناها الأفراد وتسبب لهم المشقة والمعاناة، وهي أفكار لاعقلانية، ومن تلك الأفكار:

1. من المتعب أن لا تسير الأمور كما يريدها الفرد.
2. أن على الآخرين أن يتصرفوا بطلفٍ مطلق معي.
3. من الضروري أن يكون الفرد محبوباً ومرضياً عنه من كل الأشخاص.

**التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى أفرد المجموعة، والعلاقة بين التفكير اللاعقلاني في الوصول للحزن والألم النفسي.**

سيتم عمل سكيتش مسرحي بسيط يمثل فيه 3 أفراد من المجموعة يعبر كل فرد عن نموذج، فالفرد الأول يعبر عن الموقف، والفرد الآخر عن المشاعر، والفرد الآخر عن السلوك، يتم تمثيل فيه موقف إيجابي وكيف ينعكس على المشاعر والسلوك بصورةٍ إيجابية، وموقف سلبي وكيف ينعكس على المشاعر والسلوك بصورةٍ سلبية.

**الواجب المنزلي:** يقوم الباحث بتوزيع الورقة على الأطفال كما هو موضح في الشكل التالي:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الموقف | المشاعر | السلوك |
|  |  |  |

ثم يطلب الباحث من كل فرد من أفراد المجموعة كتابة بعض الأفكار والانفعالات التي تحدث معهم نتيجة تعرضهم لخبرات غير سارة.

|  |
| --- |
| **الجلسة الخامسة:** |

1. **عنوان الجلسة:** قول (لا) في الوقت المناسب.
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** لعب الأدوار، النمذجة، الحوار والمناقشة، التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية.

**الأدوات المستخدمة:** بوسترات، لوح قلاب، فيديوهات.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

كيفية مواجهة الأفراد اللحوحين وتجنب الانصياع لأوامرهم تحت ضغطهم وإلحاحهم.

**سير الجلسة:**

في البداية تتم مناقشة الواجب المنزلي، ومعرفة مدى الاستفادة من هذا النشاط، وكمْ عدد المرات التي تم تطبيقها في البيت.

* **الحديث عن قول لا**: وأن هذا الأمر ليس سهلاً في البداية، لكن من المهم أن تعرف وتدرك متى عليك أن تقول نعم ومتى تقول لا، لأنه يجب أن يكون هناك توازن في حياتك، فقولك نعم دائماً لن يجعلك تشعر بالراحة والسعادة والابتعاد عن المشاكل، وقول لا لن يجعلك تشعر دائماً بالتعب والمشاكل.
* **كيف تقول لا للآخرين**: قول لا للآخرين قد يكون في البداية صعباً ولكن سيصبح سهلاً مع مرور الوقت، لذلك سوف نعرض بعض الخطوات التي ستسهل عليكم الأمر: قول لا ليس سيئاً: هذه أهم نقطة يجب أن تدركها، فمن يظن أن، قول لا أمراً سيئاً فهو شخص أناني لا يفكر إلا في مصالحه الشخصية فقط.
* **اعرف ما تريد وما لا تريد**: عليك أن تعرف ما تريده حتى تستطيع الإجابة وفق ذلك، فإن كنت تعرف حقاً ما تريده في داخلك وما تجب أن تقوم به فلن تتردد في قول نعم وقول لا.
* **كن مهذباً ولبقاً**: أحيانا قولك لا لشخص ما ليس هو ما يتسبب في انزعاجه بل الطريقة التي تقول له بها لا، فإن قلت لا بطريقة لائقة فالشخص الآخر سوف يتفهم الأمر ولا يأخذ الأمر بشكلٍ شخصي.
* **لماذا يجب عليك أن تتعود على قول لا**: لأنك لست مجبراً على القيام بأشياء أنت لا تريدها ولست ملزماً بإنجاز أعمال لا تحبها.

**في الخلاصة:**

لكي تنجح في قول لا للآخرين دون أن تزعجهم يجب عليك أن تظهر بعض التعاطف معهم وتظهر لهم بأنك تتفهم الأمر ولكن لا يمكنك مساعدتهم في هذا الوقت.

* عرض فيديوهات هادفة يتم فيها قول لا لأشخاص يقومون بطلب من الفرد طلبات غير مناسبة وكيفية قول لا بأسلوبٍ لائق.

**نشاط نعم/ لا:**

يطلب الباحث من أفراد المجموعة بوقوف كل فرد مقابل فرد آخر، ويطلب من كل فرد أن يطلب من الفرد المقابل له طلب غير مناسب، والمطلوب منه أن يقول لا، ومن ثم يطلب منه أن يطلب منه طلب مناسب، والمطلوب منه أن يقول نعم، ويطلب منهم تبديل الأدوار بينهم.

* يقوم الباحث بتوضيح الطريقة الصحيحة لأفراد المجموعة واللائقة لقول لا وما هي المواقف الغير مناسبة التي يجب على الفرد أن يقول لا لها، وماهي المواقف المناسبة التي يقول لها نعم.

**الواجب المنزلي:** يطلب منهم تدوين ماهي الطلبات المناسبة بالنسبة لهم على ورقة، وماهي الطلبات غير المناسبة.

|  |  |
| --- | --- |
| الطلبات المناسبة | الطلبات غير المناسبة |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **الجلسة السادسة:** | |

1. **عنوان الجلسة:** القدرة على مواجهة الغير.
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** لعب الأدوار، الحوار والمناقشة، الاستماع الفعال، طرح الأسئلة، الواجبات المنزلية.

**الأدوات المستخدمة:** بوسترات، لوح قلاب، فيديوهات.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

تدريب أفراد المجموعة على مواجهة الأفراد الآخرين.

**سير الجلسة:**

تدريب أفراد المجموعة على، مواجهة الأفراد الآخرين من خلال توضيح بعض النقاط التي تساعدهم في مواجهة الغير بطريقة منطقية تجعله دائماً هو الذي يكسب في جميع المواجهات من خلال:

1. عدم الدخول في مواجهات مع الحمقاء لأن الدخول بمواجهات مع هؤلاء الأشخاص تجعلك دائماً خاسر.
2. يجب أن تعرف أن توكيد الذات هي أن تخرج في مختلف المواقف بالكسب.
3. عدم الإسراف في المجادلة، أو محاولة إظهار أن رأيك على حق وأن الطرف الآخر ليس على حق عندما تكون مخطئاً.
4. عدم الاعتذار في كل مرة، دون وجود سبب يدفعك للاعتذار، فهذا يدل على ضعف الشخصية، وليس على توكيد الذات.
5. يجب أن تكون شخص إيجابي في تصرفاتك مع الآخرين.

**نشاط: المرآة.**

يطلب الباحث من أفراد المجموعة وقوف كل فرد وأن يتخيل أمامه مرآه، ويطلب من كل فرد أن يتخيل المرآه هي فرد يواجهه في موقف ما، وأن يتدرب على كيفية مواجهته بصورةٍ منطقية تجعله يكسب هذه المواجهة.

• يطلب منهم اتباع التوجيهات السابقة الذكر في حياتهم اليومية.

• توظيف العصف الذهني من خلال طرح مواقف تعرضوا لها في السابق من مواجهات سابقة وكيف تعاملوا مع هذه المواجهات ومناقشتهم بالطرق الصحيحة للتعامل مع المواجهات في المستقبل.

• يتم توزيع نشرة إرشادية بمضمون الجلسة.

**الواجب المنزلي:** عمل نشاط المرآة في البيت وجعلهم يطرحون مواجهات وهمية أمام المرآة ومواجهاتها بطريقة منطقية كما تم تدريبهم.

|  |
| --- |
| **الجلسة السابعة:** |

1. **عنوان الجلسة:** الحديث الإيجابي للذات.
2. **مدة الجلسة**: (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** التعزيز الإيجابي، المناقشة والحوار، لعب الأدوار، تمرين الاسترخاء، العصف الذهني، تغذية راجعة، التقييم.

**الأدوات المستخدمة:** فيديوهات هادفة، قصص توضيحية، أوراق، أقلام، بوسترات، أقلام فلوماستر.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

1. تعليم أفراد المجموعة مهارة الحديث الإيجابي للذات.
2. وأن يقدم الفرد سؤالاً أو استفساراً عما لا يعرفه.
3. وإدارة المواقف الجديدة بشجاعة.

**سير الجلسة:**

**نشاط المشاعر:**

يبدأ الباحث الجلسة بنشاط، من خلال توزيع ورق مطبوع كالتالي:

|  |  |
| --- | --- |
| العبارات الإيجابية | العبارات السلبية |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

يقوم أفراد المجموعة بكتابة عبارات إيجابية في الفراغ لتكرارها والعمل بها، وكتابة عبارات سلبية للتخلص منها ورفضها، ويقوم أفراد المجموعة باستبدال الأوراق مع بعضهم ومن ثم قراءة العبارات الموجودة في الورقة.

**تعريف الحديث الإيجابي**: يعتبر الحديث الإيجابي هو أساس تكيف الفرد وتعزيز نقاط القوة لدى الفرد وهو يعتبر أداة قوية لرفع ثقة الفرد بنفسه ومساعدته على طرد المشاعر السلبية مما يحسن ثقة الفرد بنفسه.

* ومن نصائح التي تساعد الفرد على استخدام الحديث الإيجابي الجيد الذي يؤدي لتحقيق النجاح:

1. **الابتعاد عن الأشخاص السلبيين**: يجب على الفرد أن يبتعد عن الأشخاص السلبيين الذين يعملون على هدم ثقة الفرد بنفسه بكلامهم السلبي والتقرب دائماً من الأشخاص الإيجابيين الذين يعملون على زيادة ثقة الفرد بنفسه.
2. **الابتعاد عن لوم الذات**: الابتعاد عن الكلمات التي تعمل على هدم ثقة الفرد بنفسه وعدم لوم الذات عند الإخفاق في عمل ما بل تحدث دائماً عندما تخفق في عمل ما أنك في المرة القادمة سوف تطور من نفسك فهذا يساعدك على زيادة ثقتك في نفسك وزيادة قدرتك للعمل على تحسين العمل في المرات القادمة.
3. **استخدم كلمات إيجابية مع الآخرين**: إذا كنا سلبيين في حديثنا مع الآخرين، فمن المؤكد أننا سوف نكون سلبيين بشأن أنفسنا كذلك، وجود أفكار سلبية يؤدي للتحدث السلبي عن النفس، فيجب البدء بالتحدث بتأكيدات إيجابية مع الأشخاص الذين تحبهم في حياتك، بما في ذلك نفسك.
4. **لا تقارن نفسك بالأخرين**: عندما تقوم بمقارنة نفسك دائماً بما تفتقر إليه بما هو موجود عند الآخرين، فمن المؤكد أن تكره نفسك، ومن السهل أن تصبح سلبياً في حياتك، فمن الجيد التركيز على ما لديك وترك ما ليس لديك.
5. **ثق في نجاحك**: آمن في قدرتك على النجاح، وبما تمتلك من مهارات تساعدك للنهوض نحو النجاح، وعدم التشكيك في نفسك لأن التشكيك في نفسك يعيق محاولاتك في الوصول للنجاح، فثق بأنك تستطيع القيام بالعمل الموجود لديك فهذا يساعدك على النجاح.
6. **لا تخف من الفشل**: لا تخف من الفشل لأن طريق النجاح يبدأ بالفشل والمحاولة، لأن كل الأشخاص الناجحين في حياتهم تعرضوا للفشل عدة مرات حتى تمكنوا من الوصول لطريق النجاح، ويجب أن تتعلم من الأشخاص الذين فشلوا وأكملوا طريقهم حتى وصلوا للنجاح، وليس من الأشخاص الذين فشلوا وانسحبوا بعد أول مرة من الفشل.
7. **استبدل الأفكار السلبية بأخرى إيجابية**: الأفكار السلبية هي التي تؤدي لطريق الفشل، فيجب عليك استبدالها بأفكار إيجابية تساعدك على النهوض بنفسك للوصول للنجاح.
8. **عدم البقاء في الماضي**: لا تكن متعلق بالماضي، بالتأكيد لو يوجد شخص لم يمر بماضي سيئ، فلا تركز على الأخطاء والأشياء السلبية التي حدثت معك في الماضي، بل حافظ على تركيزك في المستقبل وما هو ممكن، وخاصة الأشياء الإيجابية التي يمكنك تحقيقها.

**نشاط شجرة الحياة:**

يقوم الباحث بتوزيع أوراق على أفراد المجموعة لتطبيق نموذج شجرة الحياة ويقوم الباحث بشرح المطلوب من أفراد المجموعة وهو رسم الأفكار الايجابية والأفكار السلبية على الورقة وكيف نعزز الأفكار الإيجابية، وكيف نسقط الأفكار السلبية من خلال المناقشة ومن خلال التعلم بالنمذجة.

1. **تصور نجاحك**: ترتبط قدرتك على تصور نجاحك بقدرتك على تحقيق هذا النجاح، فعندما تريد تحقيق عمل ما قم بدراسة جميع الخطوات وماهي قدراتك وتخيل أنك ناجح في هذا العمل، يساعدك على التحفيز للوصول للنجاح.
2. **انشط بدنياً**: يوجد الكثير من الفوائد لتصبح نشطاً، وتشمل هذه الفوائد زيادة القدرة على الإبداع، والتقليل من القلق، وتحسين الثقة بالنفس، والتقليل من الإجهاد، كل هذه العوامل ستساعد في قدرتك على ممارسة الحديث الإيجابي من نفسك، مما يؤدي لطريق النجاح في حياتك.
3. **احلم وحدد الأهداف**: فهذه طريقة رائعة لبدء الحديث الإيجابي عن الذات هو أن تحلم بالمستقبل، ضع أمام عينك حلم كبير ثم ضع بعد ذلك أهدافاً أصغر للوصول إلى تلك الأهداف، شجع نفسك على نجاحاتك في الحياة من خلال تقديم الدعم حول كيفية تحقيق هذه الأهداف، فعندما تتخطى هذه الأهداف الصغيرة، سيصبح لديك طاقة وقدرة إيجابية كبيرة لتحقيق أهداف أكبر منها.

**نشاط: المرآه**.

يطلب الباحث من أفراد المجموعة وقوف كل فرد وأن يتخيل أمامه مرآة، ويطلب من كل فرد أن يتحدث مع نفسه بحديثٍ إيجابي أمام المرآة.

* عرض فيديوهات هادفة تعبر أهمية الحديث الذاتي الإيجابي.

**الواجب المنزلي:** أن يتدربوا أمام المرآة على الحديث الإيجابي حتى يقوموا بتطبيقه في حياتهم اليومية لزيادة ثقتهم بأنفسهم.

|  |
| --- |
| **الجلسة الثامنة:** |

1. **عنوان الجلسة:** الإنهاء.
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات المستخدمة:** الحوار والمناقشة، تمرين الاسترخاء، التعزيز الإيجابي، الاستماع الفعال، تغذية راجعة، التقييم.

**الأدوات:** لوح قلاب، بوسترات، عرض فيديوهات هادفة.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

1. الترحيب ومراجعة الواجب المنزلي.
2. مناقشة أفراد المجموعة فيما تم إنجازه في الجلسات السابقة.
3. يطلب منهم أن يذكروا مدى استفادتهم من البرنامج في حياتهم.
4. تطبيق الاختبار البعدي.
5. تقديم بعض النصائح المهمة لهم.
6. التمهيد للنصف الآخر من برنامج حل المشكلات.

**سير الجلسة:**

* الترحيب بأفراد المجموعة.
* مناقشة الباحث لأفراد المجموعة حول استفادتهم من جلسات البرنامج.
* توزيع استمارات لتسجيل ملاحظاتهم لتقييم عناصر البرنامج ومضمون جلساته.
* السماح لكل فرد من أفراد المجموعة بتقديم فائدة من البرنامج لزملائه للاستفادة منها.
* شكر الباحث لأفراد المجموعة على الالتزام طوال جلسات البرنامج مما أدى إلى إتمامه.
* تطبيق الاختبار البعدي.
* اختتام وإنهاء الجلسة والنصف الأول من البرنامج والتمهيد لبرنامج حل المشكلات.

ثانياً: البرنامج الخاص بحل المشكلات:

|  |
| --- |
| **الجلسة الأولى:** |

1. **عنوان الجلسة:** توضيح مهارة حل المشكلات وأهميتها:
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** التقييم، الاسترخاء والتنفس العميق، الاكتشاف الموجه، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي.

**الأدوات المستخدمة:** موسيقى، لوح قلاب، بوسترات، أقلام فلوماستر.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

إعطاء مقدمة عن إستراتيجيات حل المشكلات وأهميتها في التغلب على المشكلات، وتوضيح خطوات حل المشكلات، ومهارات حل المشكلات، وأهمية مهارات حل المشكلات.

**سير الجلسة:**

1. تطبيق الاختبار القلبي لحل المشكلات.
2. عمل نشاط الاسترخاء والتنفس العميق باستخدام موسيقى هادئة.
3. تعريف حل المشكلات: هي الطريقة أو العملية التي يستخدم فيها الفرد تفكيره وخبراته ومهاراته المكتسبة من أجل مواجهة الصعوبات أو المواقف التي تواجهه لحلها.
4. خطوات حل المشكلات:

* **تحديد المشكلة وفهمها**: وتتمثل في اكتشاف المشكلة والتعرف على ماهيتها وتكوين فكرة واضحة حولها والتعرف على أسبابها التي أدت لتشكيل هذه المشكلة.
* **توفير الخيارات والبدائل**: تتضمن هذه المرحلة العصف الذهني من أجل جمع الأفكار الممكنة التي تساعد في الوصول لحل للمشكلة.
* **تقيم الحلول**: تعتمد هذه المرحلة على عملية العصف الذهني التي ولدت مجموعة من المقترحات والخيارات وتقيمها ضمن معايير المفاضلة.
* **اختيار الحل المناسب**: يعتمد اختيار الحل المناسب على نتاجات تقييم الحلول المقترحة، لاختيار الحل الأكثر مناسبة.
* **تطبيق الحل**: تعتبر هذه الخطوة هي نتاج للخطوات السابقة التي تم دراستها بعناية وبصورةٍ دقيقة للتخلص من المشكلة.
* **المراجعة**: تحتاج عملية حل المشكلات لخبرة وتعلم وممارسة، فيقوم الفرد بمراجعة مستمرة وتقييم واضح لكل خطوة وإجراء تعديلات مستمرة ولازمة حسب الظروف.

1. مهارات حل المشكلات:

* **مهارات الاستماع الفعال**: وفيها يقوم الشخص بالاستماع والإصغاء، لجمع أكبر قدر ممكن عن المشكلة من التوصل لحلول مناسبة.
* **المهارات الإبداعية**: حيث أن جميع المشكلات تنحل باتباع منهجية محددة، فهذه المهارة مهمة فهي تساعد الفرد في إيجاد وابتكار حلول مناسبة للمشكلات، فالمشكلات تتطلب اللجوء للتفكير التحليلي العميق.
* **مهارات البحث**: حيث يتطلب تحديد المشكلة وإيجاد حلول بديلة لها، البحث والتقصي، وقد يكون البحث سريع وقد يكون عميق، وفي كلتا الحالتين لا بد من امتلاك مهارات قوية في أساليب البحث وإستراتيجياته.
* **مهارات العمل الجماعي**: الكثير من المشكلات تحل حينما يتم مشاركتها مع عدد أكبر من الأشخاص، فالعمل الجماعي يساعد ويسرع في عملية حل المشكلات.
* **الذكاء العاطفي**: حل المشكلات لا يقتصر فقط على الذكاء العلمي، فمعرفة مشاعر الآخرين والقدرة على تفسيرها، واختيار الحل المناسب بناءً عليها يعد من أهم مهارات حل المشكلات.
* **إدارة المخاطر**: يندرج حل المشكلات على نسبة معينة من المخاطرة قد تزيد وقد تنقص بحسب نوع المشكلة وطبيعتها، ولا بد من امتلاك قاعدة قوية من مهارات إدارة المخاطر لضمان التعامل مع العواقب غير المتوقعة

1. أهمية مهارات حل المشكلات:

* **تحويل المستحيل إلى ممكن**: فالمعرفة والعلم وحدهما لا يكفيان لحلّ المشكلات، وإنّما امتلاك المهارات المناسبة والقدرة على التطرّق للمشكلة بأسلوب منهجي ذكي هو ما يضمن الوصول إلى الحلول الفعّالة التي ترضي جميع الأطراف.
* **الوصول إلى التميّز**: فالأفراد في الغالب مدرّبون على القيام بالأمور الاعتيادية، حيث أنّهم يمتلكون المعرفة والمهارات اللازمة للقيام بهذه الأمور الروتينية، إِلَّا أنهم يفشلون في الغالب في حلّ المشكلات غير المتوقعة أو تلك التي تقع خارج نطاق معارفهم. لذا فامتلاك مهارات حلّ المشكلات على اختلاف أنواعها سيجعلك بلا شكّ متميّزًا بين أقرانك وفي مجتمعك، ويضمن لك الوصول إلى مراتب عليا في مختلف المجالات.
* **تعزيز الثقة بالنفس**: حيث أنّ امتلاك مهارات حلّ المشكلات، يجعلك تؤمن بنفسك أكثر، لأنك في أعماقك واثق بقدرتك على حلّ ما يعترضك من مشكلات، فلا تنفق وقتك في القلق بشأن ما تفعله وفي كيفية التصرّف إن واجهتك أيّ عقبة.

**الواجب المنزلي:** الكتابة على ورقة موقف تعرضت اليه وكنت غير قادر على التعامل معه وحل المشكلة، وكيف تصرفت.

|  |  |
| --- | --- |
| الموقف | التصرف |
|  |  |
|  |  |
| **الجلسة الثانية:** | |

1. **عنوان الجلسة:** أن يتعرف الأطفال على أسلوب تحديد المشكلة.
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** الحوار، المناقشة، العصف الذهني، لعب الأدوار، الاكتشاف الموجه، الواجب المنزلي.

**الأدوات المستخدمة:** موسيقى، لوح قلاب، بوسترات، فيديو هادف.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

ترك المجال للأطفال للحديث عن أي سؤال بخصوص الجلسة الماضية.

1. التوضيح للأطفال عن كيفية تحديد المشكلة.
2. الاستماع للأطفال ماذا سوف يفعلون عندما يتعرضوا لمشكلة ما.

**سير الجلسة:**

ترك المجال أمام الأطفال عن أي سؤال من الجلسات الماضية وضحت للأطفال كيفية تحديد المشكلة وذلك من خلال، أن تحديد المشكلة هو تعريف المشكلة لأن لكل مشكلة أكثر من جانب وعلاقة ذلك بحل المشكلات وأنها الخطوة الأولى لإستراتيجية حل المشكلات.

كما استمعت للأطفال وناقشت آرائهم بذلك كما وضحت للطلاب أنه عند تعرضك لمشكلة يجب أن تقرر إذا كان هناك مشكلة افهم المشكلة لأن فهمك للمشكلة هو نصف حلها كما أن هناك عوامل تساعد على تحديد المشكلة وهي:

1. عوامل لها علاقة بالفرد نفسه.
2. عوامل لها علاقة بالبيئة المحيطة.
3. عوامل لها علاقة بالمشكلة نفسها.

ثم دربت الأطفال على تحديد المشكلة من خلال طرح الأمثلة (فقد تم عرض فيديو تعليمي بعنوان كيف تحدد المشكلة) ومحاولة تحديد المشكلة والاستماع إلى آراء الأطفال وتحديد العوامل التي تساعد على تحديد المشكلة ومناقشة العوامل التي تعيق تحديد المشكلة وكيفية التغلب عليها.

**الواجب المنزلي:** طلبت من الطلاب أن يسجلوا مشكلة حقيقية واجهتهم وأن يستخدموا الإجراءات السابقة في تحديد المشكلة

|  |  |
| --- | --- |
| المشكلة | الإجراء المناسب لحلها |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **الجلسة الثالثة:** | |

1. **عنوان الجلسة:** تحديد الهدف:
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** المناقشة والحوار، التفريغ الانفعالي، النمذجة، التعزيز، العصف الذهني، الواجب المنزلي.

**الأدوات المستخدمة:** موسيقى، لوح قلاب، بوسترات، عرض فيديو هادف.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

1. خطوات التخطيط للمستقبل وتحديد الأهداف.
2. طرق تحقيق الأهداف.
3. أهمية تحديد الأهداف.
4. شروط الهدف الجيد.

**سير الجلسة:**

**كيف تخطط لأهدافك؟** في البداية عليك أن تسأل نفسك مجموعة من الأسئلة التي تُمكنك من التعرف على المرحلة التي تعايشها الآن، وأين هي بالنسبة لأهدافك المستقبلية.

• ما هو الهدف الذي تسعى لتحقيقه؟

• منذ متى وأنت تخطط لذلك الهدف؟

• هل لديك خطة واضحة المعالم لتحقيق ذلك الهدف؟

• في حال الإخفاق في بلوغ الهدف؛ هل وضعت خطة بديلة لتحقيق هدفك؟

**خطوات تساعدك على التخطيط للمستقبل وتحديد أهدافك:** ولأننا نسعى لدعم شبابنا دائماً لتحقيق أهدافه وبلوغ أحلامه أينما كانت، وضعنا لك خطة تُمكنك من التخطيط لمستقبلك وتحديد أهدافك، وذلك بفاعلية وكفاءة تجعلك أقرب لتحقيقه مما كنت عليه من قبل، ما عليك إلا التأكد من القيام بالخطوات التالية لتتمكن من تحقيق أفضل مما تتمنى.

1. **تعرف على نفسك وادرس شخصيتك**: قبل أن تبدأ في تحديد هدفك لا بد من دراسة شخصيتك والتعرف عليها، لكي تتمكن من تحديد ما لديك من نقاط قوة وتميز وكذلك نقاط الضعف والإخفاق.
2. **تخير المسار الذي سينمي نقاط القوة في شخصيتك**: حيث يمكنك اختيار ما ينمي نقاط القوة لديك وكذلك يطور شخصيتك بما يجعلك تحول نقاط الضعف إلى نقاط قوة، ويتم ذلك بالتعلم والدراسة والقراءة وغيرهم من سبل التثقيف.
3. **قم بتصنيف هدفك للتعرف على طبيعته:** حيث تعمل تلك الخطوة على تيسير طريقة تحقيق الهدف وتوقع العقبات التي قد تقف عائق في ذلك، مما يسهم في حلها والتغلب عليها.
4. **تجنب التشتيت الناتج عن كثرة الأهداف**: عليك أن تحدد القليل من الأهداف لكي تركز على تحقيق كل منهم، وتجنب كثرة الأهداف التي تشتت تركيزك على الأهداف الرئيسية.
5. **ترتيب الأهداف بشكلٍ ما لخدمة الهدف الأساسي**: وذلك حتى لا تفقد الشغف في منتصف الطريق، فلو كان هدفك مثلًا تقلد منصب ما؛ فعليك أن تسعى لتحقيق الأهداف البسيطة التي تخدم ذلك الهدف الرئيسي، مثل إتقان اللغات أو دراسة علوم الحاسب أو القراءة والتعمق في ذلك المجال، كل هذا بجانب دراسة التخصص المطلوب بكفاءة وإتقان.
6. **عليك أن تضع خطة بديلة**: قد تواجهك بعض العقبات التي يستحيل حلها كعدم توفر القدرة المالية على الدراسة في جامعة ما؛ وفي تلك الحالة يجب وضع خطة بديلة تمكنك من استئناف تحقيق النجاحات في تلك الحياة، كأن تتبع شغفك في مجال ما يُمْكِنك من بلوغ القمة.
7. **الاستفادة من تجارب الآخرين**: وذلك لتحصل على الطاقة الإيجابية اللازمة للاستمرار في تحقيق أهدافك، ولتستفيد من نقاط الإخفاق التي جعلتهم يتعسرون عند تحقيق ما يطمحون له، وكذلك للتعرف على أمثل الطرق التي مكنتهم من التصدي لتلك الإخفاقات.
8. **اعمل بجد لتحقيق أهدافك**: عملك الدؤوب هو سبيلك لتحقيق أحلامك، فقد يجعلك التسويف والتباطؤ تفقد الشغف بحلمك، مما يجعلك تتخلى عنه بسهولة.
9. **مراجعة أهدافك للتعرف على موقعك من حلمك**: من فترة لأخرى يرجى مراجعة أهدافك وتقييم حجم التطورات التي طرأت عليها، لتحديد ما إذا كنت في المسار الصحيح، أم يجب تغييره والعمل على تهيئته للمستجدات الحديثة.
10. **اقتنص الفرص**: دائمًا عليك أن تقتنص أي فرصة تساعدك على تحقيق هدفك، فالتكاسل في انتهاز تلك الفرص قد يكلفك الكثير من الوقت الإضافي.

**خطوات تحقيق الأهداف:**

* **الرغبة**: تعتبر الرغبة في الوصول إلى هدفٍ ما أو تحقيق الحلم أول خطوات تحقيق الهدف وأكثرها أهمية؛ حيث أن نقطة بداية أي إنجاز في الحياة هي الرغبة في الوصول لهذا الإنجاز، وان العزيمة والرغبة الضعيفة تؤدي إلى نتائج ضعيفة؛ وبالمقابل إن الرغبة الشديدة في تحقيق أمرٍ ما تؤدي إلى تحقيقه والنجاح بالوصول إليه.
* **تحفيز النفس**: يجب أن يعمل الشخص على تحفيز نفسه للوصول لأهدافه؛ وذلك من خلال تَصَوُّر أن الهدف تحقق بشكلٍ حقيقي وواقعي، فهذا التصور الذهني يجعله يشعر بالسعادة التي قد تحصل عند تحقيق الهدف واقعياً وبالتالي يكون لديه حافزاً كبيراً لأن يعمل جاهداً لتحقيقه، ويوصي المختصين في التوجيه لتحقيق الأهداف بأن يحتفظ الشخص بصورة للعنصر أو الأمر والنجاح الذي يرغب بالوصول إليه ليراها يومياً ويتذكر ما يرغب به.
* **تحديد الهدف**: واحدة من أهم خطوات تحقيق الهدف أو مجموعة الأهداف هي تحديد الأهداف بدقة ووضوح؛ بالإضافة لوضع أكبر قدر ممكن من التفاصيل لها، ومن الضروري أن تكون أهدافاً يمكن تحقيقها على أرض الواقع وليست خيالية، ويجب أيضاً تحديد الفترة الزمنية التي يرغب الشخص في الوصول للهدف بها، ومن الجيد القيام بكتابة جميع هذه الأمور على الأوراق أو الحاسوب لتوثيقها وجعلها أكثر وضوحاً.
* **إخبار الآخرين بالأهداف**: يجب على من يرغب بتحقيق حلمه بأن يخبر الآخرين عن هذا الحلم، فهذا يجعل الشخص يصدقه ويؤمن به أكثر، بالإضافة إلى أن ذلك يحمل الشخص المسؤولية حول ما قام بقوله؛ مما يدفعه للسعي لجعل الهدف حقيقي، وإن الكثير من الأشخاص قد يمتلكون هدفاً أو حلماً ما لكن يبقى هذا الهدف في عقلهم فقط مما يجعله يتلاشى ويختفي مع مرور الوقت دون إنجازه.
* **وضع خطة**: لا يكفي تحديد الهدف للوصول إليه، بل يجب وضع خطة لتحديد الطرق والإستراتيجيات التي تؤدي إليه، ومن الضروري التفكير في جميع التفاصيل المتعلقة به أو الحواجز التي قد يتم مواجهتها، ويجب أن تكون الخطة على شكل خطوات متسلسلة وصغيرة قابلة للتطبيق؛ ومن المهم تحديد وقت لإنجاز كل خطوة.
* **التنفيذ**: بعد تحديد الأهداف ووضع الخطط والإستراتيجيات لها يجب البدء بالعمل والتنفيذ لما تم التخطيط له، فالوصول للأهداف لا يتحقق إلا بالعمل الحقيقي والفعلي للوصول إليها؛ وإن النجاح في الوصول لها يتمحور حول التطبيق الواقعي وصنع الحظ لتحقيق الأهداف.
* **أهمية تحديد الأهداف**: تحديد الأهداف مهم وضروري في حياتنا لأننا دون الأهداف لن يكون لحياتنا معنى، ولن يكون لدينا دافع لمواجهة الظروف ولن يستطيع شيء أن يدفعنا للتعلم والتغيير من أنفسنا.
* **اكتساب المعرفة وتنظيم الوقت**: يعتمد الناجحون من مختلف المجالات فكرة تحديد الأهداف لكافّة أمور حياتهم؛ وذلك بسبب منحها رؤيةً بعيدة المدى عن طبيعة ما ينوي الشخص تحقيقه، هذا فضلاً عن كونها دافعاً للعمل على تحقيق الهدف على المدى القصير، حيث يتمّ التركيز فيها على اكتساب المعرفة، وتنظيم الوقت والموارد المُتاحة لتحقيق أقصى استفادة مُمكنة من الحياة.

**نموذج عملي يتم توزيعه على أفراد المجموعة لتحديد مضيعات الوقت وكيفية التخلص منها:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **مضيعات الوقت** | | | |
| **الوقت** | **النشاط** | **مضيعات الوقت** | **كيفية التخلص منها** |
|  |  |  |  |

* **توجيه التركيز**: تتمثّل أهمية وضع الأهداف في توجيه التركيز، حيث يوجّه الشخص انتباهه تلقائياً إلى الخطوة الآتية عند وضعه هدفاً ما، ويكون الطبيعي لذلك هو سير الإنسان في الاتجاه الصحيح الذي تُنشئه الأفعال والسلوكيات، كما يُعتقد بأنّ الجسد سيُحقّق الأمر الذي يؤمن به العقل مهما كان، وهذا من منطلق أنّ الجسد يتبع العقل.
* **بناء الشخصية**: يُعدّ بناء الشخصية من الأمور المهمّة الناتجة عن وضع الأهداف، حيث تُساعد عملية تحديد الأهداف على اكتشاف وتحديد الأمور المهمّة بالنسبة له، كما تبنى محاولة السعي وراء الأهداف ما يُعرف بالكفاءة الذاتية، الأمر الذي يطوّر شخصيته كإنسان قادر على تحقيق الأهداف.
* **الحفاظ على التقدّم**: يكون تحقيق التقدّم والنجاح بمثابة إدمان فعلي للإنسان؛ وذلك لارتفاع نسبة الدوبامين في الدماغ بعد تحقيق إنجاز ما، وهذا أشبه ما يكون بزيادة حجم كرة الثلج كلّما تدحرجت ويكون تحقيق التقدّم بالطريقة ذاتها، فعندما يتذكّر الإنسان المرّة الأخيرة التي وصل فيها إلى ما يُريد، سيشعر عندها بالرغبة في عدم التوقّف عن ذلك وتحقيق المزيد.
* **الوصول إلى الرغبة الحقيقية**: يجب على الشخص البحث عن الهدف الحقيقي أو الرغبة الحقيقية وراء الأمر الذي يرغب بتحقيقه عند الشروع في وضع الأهداف، فمثلًا يجب على الشخص الذي يرغب بوضع هدف لإنقاص وزنه سؤال نفسه عن سبب تحقيق هذا الهدف، ومدى إمكانيّة جلب هذا الشيء للسعادة.

**شروط الهدف الجيد:**

* **أن يكون الهدف محدداً وواضحاً**: تحديد الهدف هو أول شرط من شروط الهدف الجيد، وأن لا يكون هناك غموض في الهدف، فيجب على الفرد تحديد (ما الهدف الذي يريد تحقيقه، ومن سوف يشاركه في تحقيق الهدف، ومتى سوف يقوم بتحقيق الهدف، وأين يريد تحقيق الهدف، ولماذا يريد تحقيق الهدف).
* **أن يكون الهدف قابلاً للقياس**: يجب أن يكون الهدف قابلاً للقياس، وأن تتوفر فيه معايير محددة لقياس مدى تقدمنا وتأخرنا في العمل على الهدف ومدى نجاحنا وفشلنا في تحقيق الهدف وتكون مرنة وقابلة للتعديل بعد تقييمها.
* **أن يكون الهدف قابلاً للتحقيق والإنجاز**: من شروط الهدف الجيد أن يكون قابلاً للتحقيق وليس هدفاً مستحيل تحقيقه وصعب الوصول إليه، فلتحقيق الهدف يجب أن تعلم مدى إمكانياتك وقدراتك لتحقيق الهدف.
* **أن يكون الهدف واقعياً**: لأن الكثير قد تأخذهم أحلامهم بعيداً عن الهدف الحقيقي الذي يريدون تحقيقه، لذا الأهداف يجب أن تكون مبنية على أسس تخطيطية، وليس مجرد رغبة، وعند تحديد الأهداف يجب أن يفحص ما إذا كان في الإمكان تنفيذها أم لا.

**الواجب المنزلي:** أكتب على ورقة أهم أهداف حياتك، وكيف يمكن تحقيقها من خلال وضع العديد من الخطط للوصول لتحقيق الهدف.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| أهم هدف | كيفية الوصول للهدف | خطة بديلة للوصول للهدف |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **الجلسة الرابعة:** |

1. **عنوان الجلسة:** أن يتعرف الأطفال على مهارة توليد البدائل:
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.

**الأدوات المستخدمة:** لوح قلاب، بوسترات.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

توضيح مهارة توليد البدائل، الاستماع ومناقشة ملاحظات الأطفال

**سير الجلسة:**

ان يتعرف الطلاب على مهارة توليد البدائل:

* توضيح مهارة توليد البدائل وذلك بقول أنه بعد تعلمنا تحديد الهدف في الجلسة السابقة سنتعرف اليوم على مهارة توليد البدائل وهي خطوة مهمة من خطوات حل المشكلات لأنها تحتاج إلى تفكير جيد فالمقصود بمهارة توليد البدائل هي عملية توظيف المعلومات المتوفرة لدينا لإيجاد أكبر قدراً ممكناً من الخيارات والحلول الممكنة دون تحديد فعالية أي بديل.
* ثم الاستماع إلى ملاحظات الأطفال ومناقشة هذه الملاحظات مع الأطفال.
* بعد ذلك توضيح أن الصعوبة في هذه المرحلة هي أن يقوم الفرد بطرح فكرة ثم إلغائها وهذه طريقة سلبية ويمكن أن تؤدي إلى عدم التفاعل مع المشكلة أو حلها لذلك لا بد لكل شخص عندما يواجه مشكلة أن يقوم بجمع الأفكار والمقترحات من الأصدقاء أو من خلال العصف الذهني وإيجاد بدائل مختلفة لحل المشكلة وذلك يعتمد على:

1. أن الخيارات الكثيرة ينجح عنها الأفضل.
2. الآراء الكثيرة تجعل احتمالية حل المشكلة أكبر.
3. أن يدعم الفرد نفسه بأفكار جيدة ومنطقية.

* عندما نقوم بتوليد البدائل يجب أن نكون حريصين عند تقييمها والأفكار التي يولدها الفرد غير محددة وكلما زاد عددها زاد اقتراح الحلول الممكنة للمشكلة.
* ثم تدريب الطلاب على مهارة توليد البدائل من خلال طرح الأمثلة ومناقشة ملاحظات الطلاب وطلبت من الطلاب تسجيل نموذج مهارة توليد البدائل.

|  |
| --- |
| **الجلسة الخامسة:** |

1. **عنوان الجلسة:** ان يتعرف الأطفال على أسلوب موازنة البدائل:
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** الحوار والمناقشة، الاستماع الفعال، طرح الأسئلة، العصف الذهني، الواجب المنزلي.

**الأدوات المستخدمة:** لوح قلاب، بوسترات.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

مناقشة الجلسة السابقة، تعليمهم كيفية موازنة البدائل حتى يستطيعوا أخذ القرار المناسب لحل المشكلة

**سير الجلسة:**

* أن يتعرف الطلاب على أسلوب موازنة البدائل.
* تذكير الأطفال بمهارة توليد البدائل التي تعلمناها في الجلسة السابقة والإجراءات التي نعتمد عليها عند توليد البدائل أما الآن سوف نتعلم كيفية موازنة البدائل حتى نستطيع أن نأخذ القرار المناسب لحل المشكلة التي تواجهنا وذلك من خلال عدد من الخطوات وهي:

1. دراسة البدائل بشكلٍ جيد.
2. ما هي احتمالات كل بديل.
3. كيف يتلاءم كل بديل مع أولوياتك لحل المشكلة.
4. موازنة البدائل لا تعتمد على الحقائق فقط بل على الموضوعية والمنطقية، وتكون موازنة البدائل بطريقة منظمة وذلك من خلال تحديد إيجابيات وسلبيات كل بديل من خلال إعطاء علامة من (1-10) لاحتمالية نجاح كل بديل وما هو البديل الذي حقق أعلى علامة ونختار البديل الأكثر ملاءمة، عرض نموذج توضيحي.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المشكلة | الحل الأول/ تقييمه | الحل الثاني/ تقييمه | الحل الثالث/ تقييمه |
| مثال/ التأخر عن طابور الصباح | النوم مبكراً والاستيقاظ على صلاة الفجر/ | النوم مبكراً والاستيقاظ على الساعة السادسة/ | النوم مبكراً والاستيقاظ على الساعة السادسة والنصف/ |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. ولكن قد نجد صعوبة في موازنة البدائل إذا تقارب بعض البدائل ولكن يجب أن نختار حل مناسب ولا نبقى مترددين، فندرب الأطفال على مهارة موازنة البدائل من خلال طرح مشكلة وإيجاد أكثر من بديل لحلها وموازنة هذه البدائل بطريقة منظمة واختيار البديل المناسب.

**الواجب المنزلي:** طلبت من الطلاب تسجيل نموذج لموازنة البدائل من خلال تحديد إيجابيات وسلبيات كل بديل وتقييمه واختيار البديل المناسب.

|  |
| --- |
| **الجلسة السادسة:** |

1. **عنوان الجلسة:** اتخاذ القرار:
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الفنيات والأساليب المستخدمة:** التعزيز الإيجابي، الحوار والمناقشة، التنفس العميق، العصف الذهني، الواجب المنزلي، لعب الأدوار، النمذجة.

**الأدوات المستخدمة:** لوح قلاب، بوسترات، أقلام فلوماستر، عرض فيديو هادف.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

1. العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار.
2. المراحل الأساسية في اتخاذ القرار.
3. أهمية اتخاذ القرار.
4. كيفية تنمية مهارة اتخاذ القرار.

**سير الجلسة:**

* **ما هو المقصود باتخاذ القرار**: اتخاذ القرار هو القدرة على الاختيار بين حلين أو أكثر لمشكلة معينة.
* **خطوات اتخاذ القرار**: هناك طريقة وضعها علماء النفس والاجتماع مكونة من خمسة مراحل توضح كيفية اتخاذ القرار بشكلٍ مستقل وهي:

1. **المرحلة الأولى**: تحديد الهدف بوضوح، لأنه بذلك يوجه خطواتنا نحو اتخاذ القرار.
2. **المرحلة الثانية**: التفكير بأكبر عدد ممكن من الإمكانيات، فمنها يستخلص وينبثق القرار.
3. **المرحلة الثالثة**: فحص الحقائق مهم جداً، فعدم توفر المعلومات قد يقودنا إلى قرار غير صحيح.
4. **المرحلة الرابعة**: التفكير في الإيجابيات والسلبيات للقرار الذي تم اتخاذه، فيجب فحص كل إمكانية وما يمكن أن ينتج عنها وقياس مدى كونها مناسبة أو غير مناسبة.
5. **المرحلة الخامسة**: مراجعة جميع المراحل مرة أخرى، والانتباه فيما إذا أضيفت معطيات جديدة أو حدث تغيير، ثم نقرر بعدئذٍ، وإذا لم يكن القرار مناسباً يمكن عمل فحص جديد.

* **اتخاذ القرار:**

**أولاً: اتخاذ القرار لا يكتسب بالتعليم وإنما أكثر بالممارسة والتجربة:** لن تكون صاحب قرارات صائبة بمجرد أن تقرأ كتاباً، أو بمجرد أن تستمع لمحاضرة، ولكنها التجربة تنضجك شيئاً فشيئاً، ولكنها الخبرة تكتسب مع الأيام... ويمتلكها الإنسان بالممارسة بشكلٍ تدريجي ومن هنا يتميز كبار السن وأصحاب التجربة بالحنكة وصواب الرأي ودقة الاختيار أكثر من غيرهم، فالفرد الناشئ كثير ما لا توجد لديه الأسباب والملكات لاتخاذ القرار الصحيح، هنا يحتاج إلى المشورة أو المعونة أو النصيحة.

**ثانياً: اتخاذ القرار أفضل من عدم اتخاذه وإن كان في القرار خطأ خاصة في الأمور التي لا بد منها من اتخاذ قرار**، لأن عدم اتخاذ القرار يصيب الإنسان بالعجز والشلل في مواجهة الأحداث وحل المشكلات، فبعض الناس دائماً لا يتدخل في الأمور ولا يتخذ قرار بل يبقيها معلقة فتجده حينئذ شخصاً غير منجز، ولا متخذ قرار، دائماً يدور في حلقة مفرغة، يمرّ الوقت دون أن ينجز شيئاً، لأنه لم يختر بعداً، هل يدخل في كلية الطب أم يدرس في كلية الهندسة، يمر العام والعامان وهو على غير استقرار فلا ينجز، والذي يتردد كثيراً فيدرس فصلاً في الطب والثاني يختاره في الهندسة ثم يقول ليس ذلك اختياراً صائباً فيمضي للعلوم، ثم يرى أنها لا تناسبه فتمر السنوات يتخرج الطلاب وهو – كما يقولون – يتخرج بأقدمية يكون معها قد استحق أن يأخذ عدة شهادات بدل شهادة واحدة. أيضاً تضيع الفرص وتمرّ، فإن لم تتخذ القرار وتغتنم الفرصة لأن الفرص لا تتكرر، وهذه مسألة أيضاً مهمة، البديل لاتخاذ القرار هو لا شيء واتخاذ القرار يكسبك جرأة ويعطيك الشجاعة، وأيضاً يتيح لك الفرصة للتقويم بعد الخطأ فلا تكون أبداً متردد في اتخاذ القرارات، اعزم واعقلها وتوكل، وامضي فإن أخطأت فإن الخطأ تجربة جديدة وعلم جديد يفيدك في مستقبل الأيام.

**ثالثاً: ليس اتخاذ القرار مبنياً على العلم الشرعي فحسب:** بل لكثير من الأحوال يبنى على معارف الحياة العامة وعلى طبيعة الظروف ومعرفة الأحوال وحاجات الناس ومصالحهم وهذه كلها تمثل أسساً لا بد من معرفتها عند اتخاذ القرارات.

**رابعاً: اتخاذ القرار يحتاج إلى عقلية متفتحة مرنة:** بعيداً عن الجمود وأحادية الرأي، فإن الذي لا يفكر إلا من طريق واحد ولا ينظر إلا من منظار واحد تغلق عليه أمور وتوصد في وجهه الأبواب ويظن ألا حل ويستسلم لليأس مع أنه لو نظر عن يمينه أو عن يساره أو خلفه أو أمامه لرأى أبواباً كثيرة مشرعة وطرقاً كثيرة ممهدة، إنما أعماه عنها أنه لم يتح لعقله أن يسرح في الآفاق وأن يولد الأفكار حتى تكون هناك مخارج عدة -بإذن الله-.

**خامساً: ليس اتخاذ القرار هو نهاية المطاف بل في الحقيقة هو بدايته:** لأن بعد اتخاذ القرار يحتاج إلى التنفيذ والتنفيذ يحتاج إلى المتابعة والتقويم والتقويم ربما يدخل كثير من التعديلات على تلك القرارات، فليس المهم هو اتخاذ القرار وإنما أهم من ذلك ما بعد اتخاذ القرار.

* **محاذير اتخاذ القرار:**

1. **لا للمجاملات في اتخاذ القرار**: إذا أتاك من يستشيرك على سبيل المثال وترى أنه لا يصلح لهذا لكنك تجامله وتقول له: اعمل تكون غششته، ولم تنصحه.
2. **لا للعواطف**: لأن العواطف عواصف، وهذا نراه كثيراً بين الآباء والأبناء، كمْ تغلب العاطفة على الآباء والأمهات فيتخذون لأبنائهم قرارات أو يساعدونهم على مسارات في عين الضرر عليهم، وأيضاً كمْ تكون العاطفة سبباً في اتخاذ موقف لا يتفق مع المبدأ أو يخالف العهد والميثاق أو يخالف ما ينبغي أن يكون عليه الإنسان.
3. **عدم التردد والتراجع**: كثيراً ما يتردد الناس ولا يعزمون أمراً ولا يتخذون قراراً، ولا ينشئون عملاً ولا يبدون ممارسة، فتضيع الأوقات دونما شيء، فهذا الشيء مبدد للجهد ومضيع للوقت ومؤثر في النفس.
4. **لا للإذاعة والنشر (استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان):** بعض الناس إذا أراد أن يفعل أمراً أو يتخذ قراراً أذاعه في كل مكان، فلا تنشر حاجتك واستعين بالكتمان فإن ذلك أوفق وأوصل إلى الغاية وان كثرة الكلام وإشاعة الأخبار لا يحصل منها في غالب الأحوال فائدة.
5. **لا للعجلة**: فإن العجلة كثيراً ما يصاحبها الندامة، وأيضاً البطء الشديد غير مطلوب، لكن العجلة كثيراً ما نرى أحوال الناس مع طبيعة الحياة اليوم يقولون نحن في زمن السرعة أو في عصر البرق والاتصالات السريعة، نعم نحتاج إلى رفع الكفاءة في اتخاذ قراراتنا لكن العجلة المفرطة التي لا تعطي للزمن قدرة كثيراً ما تأتي بعواقب وخيمة وبأمور لا تحمد عقباها في غالب الأحوال**.**

* **العوامل** المؤثرة في اتخاذ القرار:

1. **القيم والمعتقدات**: للقيم والمعتقدات تأثير كبير في اتخاذ القرار ودون ذلك يتعارض مع حقائق وطبيعة النفس البشرية وتفاعلها في الحياة.
2. **المؤثرات الشخصية**: لكل فرد شخصيته التي ترتبط بالأفكار والمعتقدات التي يحملها والتي تؤثر على القرار الذي سيتخذه، وبالتالي يكون القرار متطابقاً مع تلك الأفكار والتوجهات الشخصية للفرد.
3. **الميول والطموحات**: لطموحات الفرد وميوله دور مهم في اتخاذ القرار لذلك يتخذ الفرد القرار النابع من ميوله وطموحاته دون النظر إلى النتائج المادية أو الحسابات الموضوعية المترتبة على ذلك.
4. **العوامل النفسية**: تؤثر العوامل النفسية على اتخاذ القرار، فإزالة التوتر النفسي والاضطراب والحيرة والتردد لها تأثير كبير في إنجاز العمل وتحقيق الأهداف والطموحات والآمال التي يسعى إليها الفرد.

**الواجب المنزلي:** كتابة مشكلة على ورقة، ووضع جميع الخطوات التي تعلمناها، وعند اتخاذ القرار وضع الإيجابيات والسلبيات للقرارات واختيار أفضل قرار ممكن، وتسجيل لماذا تم اختيار هذا القرار.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المشكلة | القرار | الإيجابيات | السلبيات | لماذا تم اختيار هذا القرار |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **الجلسة السابعة:** | | | | |

1. **عنوان الجلسة:** الإنهاء.
2. **مدة الجلسة:** (50 - 60 دقيقة).

**الأساليب المستخدمة:** الحوار والمناقشة، التقييم، النمذجة، التغذية الراجعة، العصف الذهني.

**الأدوات المستخدمة:** لوح قلاب، أقلام فلوماستر، بوسترات، الاستبانة، الهدايا.

**الأهداف الإجرائية للجلسة:**

1. مناقشة أفراد المجموعة فيما تم إنجازه في الجلسات السابقة.
2. يطلب منهم أن يذكروا مدى استفادتهم من البرنامج في حياتهم.
3. تطبيق الاختبار البعدي.
4. تقديم بعض النصائح المهمة لهم.

**سير الجلسة:**

* الترحيب بأفراد المجموعة ومناقشة الباحث لأفراد المجموعة حول استفادتهم من جلسات البرنامج.
* يقوم الباحث بالتغذية الراجعة لما تم الحديث عنه في الجلسات السابقة.
* توزيع استمارات لتسجيل ملاحظاتهم لتقييم عناصر البرنامج ومضمون جلساته.
* السماح لكل فرد من أفراد المجموعة بتقديم فائدة من البرنامج لزملائه حتى يستفيدوا منها.
* شكر وتقدير الباحث لأفراد المجموعة على الالتزام طوال جلسات البرنامج مما أدى إلى إتمامه.
* تطبيق الاختبار البعدي .
* عمل حفل ختامي وتوزيع الهدايا على أفراد المجموعة.

ملحق رقم (5): خطاب تسهيل المهمة



ملحق رقم (6): صور تطبيق البرنامج









