

فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي- معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات
التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

إعداد

كمال عبد الحافظ محمود سلامة

إشراف

د. علي عادل أحمد الشكعة

ا.د. صالح حسن أحمد الداھري

أستاذ مشارك علم النفس

أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي

بجامعة النجاح الوطنية

بجامعة عمان العربية للدراسات العليا

مشرفا مشاركا

مشرفا رئيسيا

قدمت هذه الأطروحة إستكمالا لمتطلبات منح درجة دكتوراة فلسفة في التربية تخصص إرشاد

نفسى وتربوي

كلية الدراسات التربوية العليا

جامعة عمان العربية للدراسات العليا

١٤٢٩ هـ / ٢٠٠٨ م

بسم الله الرحمن الرحيم

(وعلمك ما لم تكن تعلم وكان فضل الله عليك عظيما)

صلى الله العظيم

سورة النساء | آية ١١٣

التفويض

أنا الطالب: كمال عبد الحافظ محمود سلامة.

أفوض جامعة عمان العربية للدراسات العليا بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو

المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

الاسم: كمال عبد الحافظ محمود سلامة.

التوقيع: 

التاريخ: 2008/1/8

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الأطروحة وعنوانها "فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي- معرفي في تعزيز

الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية".

وأجيزت بتاريخ: 2008/1/8

أعضاء لجنة المناقشة:

التوقيع



رئيسا

الأستاذ الدكتور: أحمد عبد المجيد صمادي



عضوا

الأستاذة الدكتورة: خولة أحمد يحيى



عضوا

الأستاذ الدكتور: سعيد رشيد الأعظمي



عضوا ومشرفا

الأستاذ الدكتور: صالح حسن الداھري



عضوا ومشرفا مشاركا

الدكتور: علي عادل الشكعة



شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه ومن والاه إلى يوم الدين.

أتقدم بالشكر والتقدير لأساتذتي الأفاضل، الأستاذ الدكتور صالح الداهري والدكتور علي الشكعة، اللذين اشرفا على هذه الرسالة وقدموا لي التوجيه والإرشاد في سبيل إتمام هذه الدراسة.

كما أسجل شكري وتقديري إلى كل الأساتذة الأفاضل الذين قدموا لي النصح والمساعدة، كما أهدي خالص شكري وامتناني إلى رقيقة دربي وجميع أبنائي وأفراد عائلتي الذين ساندوني بالتشجيع المستمر مما كان له أطيّب الأثر في وصولي إلى ما أصبو إليه.

وأقدم شكري وتقديري إلى كل من أسهم في إنجاز هذا البحث، فليقبلوا عذري جميعا لعدم ذكر اسمائهم والله ولي التوفيق.

الباحث

إهداء

إلى روح والدي ووالدي
إلى من سهر على نجاحي
إلى زوجتي وأبنائي
إلى أختي دلال
إلى إخوتي وأبنائهم
أهدي هذه الأطروحة

ز

فهرس المحتويات

ز	فهرس المحتويات
ك	ملخص الدراسة
ك	إعداد
م	ABSTRACT
١	الفصل الأول
١	خلفية الدراسة وأهميتها
٢	المقدمة:
٦	مشكلة الدراسة:
٦	عناصر مشكلة الدراسة:
٧	فرضيات الدراسة:
٨	تعريف مصطلحات الدراسة:
٨	أهداف وأهمية الدراسة
٩	محددات الدراسة:
١٠	الفصل الثاني
١٠	مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة المتصلة بالبحث
١٢	المفاهيم والنظريات العلمية
٤٥	الدراسات ذات الصلة:
٥٩	الفصل الثالث
٥٩	الطريقة و الإجراءات
٦٠	مجتمع الدراسة:

٦٠	عينة الدراسة:
٦١	أدوات الدراسة:
٦٦	إجراءات تطبيق الدراسة:
٦٦	تصميم الدراسة:
٦٧	متغيرات الدراسة:
٦٧	المعالجات الإحصائية:
٦٨	الفصل الرابع
٦٨	نتائج الدراسة
٧٠	أولا: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:
٧٢	ثانيا: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:
٧٧	ثالثا: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:
٨٠	رابعا: النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:
٨٥	الفصل الخامس
٨٥	مناقشة النتائج والتوصيات
٨٦	أولا: مناقشة النتائج
٩٤	ثانيا: التوصيات:
٩٥	المراجع:
١٠٣	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
١	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، في كل من الأمن النفسي والتكيف النفسي	113
٢	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في الأمن النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج الإرشادي	114
٣	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في مهارات التكيف النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج الإرشادي	117
٤	المتوسط الحسابي للأمن النفسي في القياس البعدي تبعا لمتغيري المجموعة والجنس	122
٥	نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في الامن النفسي تبعا لمتغيري المجموعة والجنس والتفاعل بينهما	123
٦	المتوسطات الحسابية لمهارات التكيف النفسي في القياس البعدي تبعا لمتغيري المجموعة والجنس	126
٧	نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في مهارات التكيف النفسي تبعا لمتغيري المجموعة والجنس والتفاعل بينهما	127
8	أعراض الطمأنينة وعدم الطمأنينة في اختبار ماسلو.	35
9	توزيع أفراد العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية	101

قائمة الأشكال

الرقم	اسم الشكل	الصفحة
١	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية للأمن النفسي عند أفراد المجموعة التجريبية، ١= قبلي، ٢= بعدي	115
٢	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للتكيف النفسي للبعد المعرفي عند أفراد المجموعة التجريبية، ١= قبلي، ٢= بعدي	118
٣	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للتكيف النفسي للبعد النفسي عند أفراد المجموعة التجريبية، ١= قبلي، ٢= بعدي	119
٤	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للتكيف النفسي للبعد الاجتماعي عند أفراد المجموعة التجريبية، ١= قبلي، ٢= بعدي	119
٥	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للتكيف النفسي للبعد الجسمي عند أفراد المجموعة التجريبية، ١= قبلي، ٢= بعدي	120
٦	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للتكيف النفسي للبعد الديني عند أفراد المجموعة التجريبية، ١= قبلي، ٢= بعدي	120
٧	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية للتكيف النفسي— عند أفراد المجموعة التجريبية، ١= قبلي، ٢= بعدي	121
٨	المتوسط الحسابي للقياس البعدي للدرجة الكلية للأمن النفسي عند أفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية والذكور والإناث	124
٩	المتوسط الحسابي للقياس البعدي للدرجة الكلية لمهارات التكيف النفسي عند المجموعتين الضابطة والتجريبية، ١= ضابطة ٢= تجريبية	129

ملخص الدراسة

فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي- معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

إعداد

كمال عبد الحافظ محمود سلامة

إشراف

د. علي عادل أحمد الشكعة

د.د. صالح حسن أحمد الداھري

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جمعي- سلوكي معرفي في تعزيز الامن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

وحاولت هذه الدراسة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي جمعي- سلوكي معرفي في تعزيز الامن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

وبناء على السؤال الرئيس سعت الدراسة لاختبار الفرضيات المقترحة الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس مهارات التكيف النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس مهارات التكيف النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى الجنس.

تم تطبيق هذه الدراسة في جامعة النجاح الوطنية في فلسطين- نابلس، في الفصل الصيفي للعام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧، وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات شبه التجريبية مع قياسين قبلي وبعدي، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة قسمي علم النفس، واساليب التدريس والبالغ عددهم (٣٩٨) طالبا وطالبة، وتكونت العينة من (٦٠) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وتوزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة وبالتساوي من حيث عدد الطلبة والجنس، وأستخدم في هذه الدراسة مقياس ماسلو للشعور بالأمن النفسي وإستبانة مهارات التكيف النفسي من إعداد الباحث، وبرنامج إرشادي جمعي سلوكي- معرفي من إعداد الباحث، وقام الباحث بالتأكد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة، وبعد جمع البيانات وتفريغها أجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، واستخلصت النتائج والتوصيات التي أشارت إلى وجود أثر دال إحصائيا للبرنامج الإرشادي في الدرجة الكلية للأمن النفسي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتحسن (٣١,٦٣%)، كما انه يوجد أثر دال إحصائيا للبرنامج الإرشادي في أبعاد مهارات التكيف النفسي والدرجة الكلية للتكيف النفسي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتحسن في البعد المعرفي، والبعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الجسمي، والبعد الديني، والدرجة الكلية للتكيف النفسي على التوالي: (١٤,٨٦% ، ٧,٣١% ، ١٠,٤٤% ، ٢٠,٠٥% ، ١٦,٣٧% ، ١٣,٧٣%).

يوجد أثر دال إحصائيا أحصائيا في الأمن النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث كانت الفروق لصالح الإناث بشكل عام

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التكيف النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى الجنس في الأبعاد : (المعرفي ، والنفسي ، والديني) والدرجة الكلية لمهارات التكيف النفسي، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في البعدين : (الاجتماعي ، والجسمي) ولصالح الذكور.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التكيف النفسي في القياس البعدي تعزى إلى التفاعل بين المجموعة والجنس. وأوصى الباحث باستخدام البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية لتحسين الأمن النفسي، والتكيف النفسي لدى

طلبة الجامعات الفلسطينية

Abstract

"The Effectiveness of a Collective Counseling Cognitive Behavioral Program in Enhancing Psychological Security and Psychological Adjustment Skills among the Students of Palestinian Universities"

Prepared by:

Kamal Abdel-Hafez Salameh

Supervised By

Professor. Dr: Saleh- Hassan Ahmed Aldahery

D. Ali Adel Ahmad Alshakah

The study aimed to determine the effectiveness of a collective counseling cognitive behavioral program in enhancing psychological security and psychological adjustment skills among the students of Palestinian Universities.

This study tried to answer the next main question:

What is the effectiveness of a collective counseling cognitive behavioral program in enhancing psychological security and psychological adjustment skills among the students of Palestinian Universities?

Regarding the aforementioned main question, this study tried to examine the following assumptions:

- There are no statistical differences at ($\alpha \geq 0.05$) among the averages of student's grades in the psychological security in the after application measurement between the experimental and control groups because of the guidance program.

There are no statistical differences at ($\alpha \geq 0.05$) among the averages of student's grades in the psychological adjustment skills in the after measure of both groups because of the guidance program.

- There are no statistical differences at ($\alpha \geq 0.05$) among the averages of student's grades in the psychological security measure in the after measure between the experimental and the control groups based on the gender of the participants.
- There are no statistical differences at ($\alpha \geq 0.05$) among the averages of student's grades in the psychological adjustment skills in the after measure between the experimental and control groups based on gender.

This study was conducted in Al-Najah National University in Nablus, Palestine during the summer semester of the scholastic year of 2006-2007. This study is designed as a quasi experimental study, with two measurement applications; one is before and the other is after. The sample (60 male and female students) was taken from psychology and teaching methods departments in which there are 398 students. They were chosen by simple and random way, then they are divided into 2 equals (regarding gender and number) experimental and control groups. Maslow scale of psychological security and psychological adjustment skills questioners were used, in addition to collective counseling cognitive-behavioral program was prepared by the researcher. Also he assured the validity and stability of the used tools.

The conclusions and recommendations showed that there is statistical evidence of the effect of the Guidance Program, where the improvement of the overall degree in psychological security was (31.63%). Also, there is statistical evidence of the effect of the Guidance Program in the aspects of psychological adjustment skills and the overall degree for the psychological adjustment in favor of the after application measurement. The percentage of improvement in the (knowledge, psychological, social, physical and religious aspects) were as follows (14.86%, 7.31%, 10.44%, 20.05%, 16.37%). But the overall degree of psychological adjustment was 13.73%.

There is statistical evidence of the effect when comparing the control and experimental groups, where the differences were in favor of the females in general.

There are no statistical differences exist in psychological adjustment skills between the experimental and the control groups based on gender in the (knowledge, psychological, religion) aspects and the overall degree of psychological adjustment skills. While there were clearly statistical differences in both the social and physical aspects in favor of the male participants.

There are no statistical differences exist in the psychological adjustment skills in the after application measurement based on the interaction among the group and gender.

The researcher recommends the use of the Guidance Program in the current study to improve psychological security and the psychological adjustment among the universities students, and to apply this program on other Palestinian universities, so they benefit from its application.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

مقدمة

مشكلة الدراسة

عناصر مشكلة الدراسة

فرضيات الدراسة

مصطلحات الدراسة

أهمية الدراسة

محددات الدراسة

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

المقدمة:

افتقد الشعب الفلسطيني الشعور والإحساس بالأمن، وبالتالي افتقاده إلى حاجة أساسية من الحاجات النفسية، التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدافع الحفاظ على البقاء، ويتطلب سعي الفرد المستمر للحفاظ على الظروف التي تضمن إشباع حاجاته الحيوية والنفسية وتكفل شعوره بأن الآخرين يحبونه ويحترمونه، حتى ينطلق إلى السعي وراء عيشه وتطوير حياته مستغلاً طاقاته وقدراته، إن استمرارية الإجتياحات الإسرائيلية المستمرة والمتواصلة أدت إلى تعرض العائلة الفلسطينية، كوحدة أساسية في المجتمع، إلى سلسلة من النكبات وحالات فقدان وحرمانه من الاستقرار والأمن والطمأنينة، فلم تسلم عائلة فلسطينية واحدة من حالة اعتقال أو إصابة أو هدم لمنزلها أو حتى فقدان واحد أو أكثر من أفرادها، وقد تعززت هذه الانتهاكات والممارسات التي كانت لها آثارها السلبية بأوجهها المختلفة خلال الانتفاضة الحالية، ولم تقتصر الخسائر التي تكبدها الجانب الفلسطيني على الناحية البشرية من شهداء وأسرى وجرحى أنتجت إصابتهم إعاقات جسدية دائمة لديهم، أو على الناحية المادية والاقتصادية، إنما ظهرت عندهم أمهات سلوكية ناجمة عن التأثيرات النفسية الصعبة التي أعقبت هذه الانتهاكات التي تعرضوا لها، وهذه الخسائر تمثلت في استشهاد ١٣٤٦ فلسطينياً من بينهم ٢٧٦ طفلاً، على أيدي قوات الاحتلال الإسرائيلي و ١٦٢ شهيداً على أيدي ما يسمى بالوحدات الخاصة، و استشهاد ١٣٣ فلسطينياً على أيدي المدنيين (المستوطنين) الإسرائيليين، وإرغام عشرات الآلاف من الفلسطينيين المتزوجين من غير المقيمين في المناطق المحتلة العيش بعيداً عن بعضهم بعضاً، وإصدار ١٨٠٠٠ أمر اعتقال إداري ضد فلسطينيين، وهدم ٤٤٧ منزلاً فلسطينياً (على الأقل) هدماً كاملاً كعقوبة، وإغلاق ٢٩٤ منزلاً فلسطينياً (على الأقل) إغلاقاً تاماً كعقاب، حتى عام ٢٠٠٣ (www.pnic.gov.ps).

أما بالنسبة للعملية التعليمية فلم تكن الجامعات الفلسطينية، ومنذ بداية انتفاضة ٢٠٠٠/٩/٢٨ - ٢٠٠٧/٣/، بمنأى عن جرائم الاحتلال، فقد بلغ عدد الجامعات الفلسطينية التقليدية عشر - جامعات هي جامعة الأزهر، الجامعة الإسلامية، جامعة الأقصى - وهذه الجامعات في قطاع غزة، وجامعة الخليل، البولتكنيك، جامعة بيت لحم، جامعة القدس، جامعة بير زيت، جامعة النجاح الوطنية، الجامعة العربية الأمريكية، بالإضافة إلى جامعة القدس المفتوحة، ويتصف قطاع التعليم الجامعي في فلسطين بالإقبال الشديد من الطلبة مما يفسر أهمية وتميز هذا القطاع التعليمي، فنتيجة الممارسات التي مارسها الاحتلال مما أثر سلباً في جميع أوجه العملية التعليمية، فقد سقط من طلبة الجامعات أكثر من 200 شهيد، و ١٢٤٥ جريحاً، و ٧٢٠ معتقلاً، وقدرت وزارة التربية والتعليم العالي حجم الخسائر المادية التي لحقت بالجامعات الفلسطينية بفعل العدوان الإسرائيلي حتى فبراير ٢٠٠٦ بما يقدر بـ ٥,٠٥٢,١٣٣ دولار (www.pnic.gov.ps)، وتشير وزارة التربية والتعليم العالي، أنه

منذ إقرار بناء الجدار الفاصل في شهر نيسان من العام ٢٠٠٢، أدى هذا الجدار إلى عزل (٩٥) ألف فلسطيني من أقصى شمال الضفة الغربية إلى أقصى الجنوب، عدا عن عزل (٢٠٠) ألف فلسطيني في القدس الشرقية عن بقية الضفة الغربية، مما يعني حرمان وإعاقة حركة الآلاف من الطلبة في الوصول إلى المدارس والجامعات (www.mohe.gov.ps/downloads/pdf/files/.thewalla.pdf)

في إطار هذا المناخ السلبي العام أصبح المجتمع الفلسطيني وبكافة شرائحه الاجتماعية والتعليمية المختلفة يفتقر إلى إشباع الكثير من احتياجاته الأساسية وفي مقدمتها تحقيق إشباع الحاجة للأمن النفسي الذي يعتبر من أهم الشروط للصحة النفسية التي يحتاجها الفرد ليتمتع بشخصية إيجابية ومنتزعة، ويعتبر القلق النفسي من أبرز الظواهر النفسية الخطيرة الناجمة عن الحالة السيئة لما وصل إليه مستوى الصحة النفسية، وذلك لما له من نتائج وآثار مباشرة سيئة على حدوث خلل في الوظائف النفسية والجسمية، واعتباره محور المشكلات العصابية، والقوة الدافعة في مختلف الأمراض النفسية (الصفطي، ٢٠٠٠)، وهو يأتي نتيجة الخوف المستمر الناجم عن الإجتياحات العسكرية الإسرائيلية ليلا ونهارا، ومن أبرز مخاطر فقدان الحاجة إلى الأمن لدى الأطفال نشوء القلق لديهم في وقت مبكر، حتى يصار إلى عنصر- بنيوي في بناء شخصيتهم، مما ينعكس سلبا على قدرة استخدام مهارات التكيف النفسي والتي تساعد في الوصول إلى التوافق النفسي.

وعند الحديث عن أخطر نتائج فقدان الشعور بالأمن النفسي— على مستوى المجتمع ككل، هو ما ينتاب أفراده بالإحساس بالتوتر والخوف المستمر، الذي سيؤدي في نهاية الأمر إلى حدوث خلل في البنيان القيمي والاجتماعي وحدث خلل ما في استقرار معظم أوجه الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، وفعلًا بدأ المجتمع الفلسطيني يعاني من ظاهرة اصطلاح على تسميتها بالانفلات الأمني نتيجة انفلات الانضباط القيمي، وبكلمات أخرى وبوجه عام إن لدى ملاحظة ومشاهدة الباحث للكثير من المظاهر الاجتماعية وما أصابها من خلل خطير في بنائها، انعكس سلبا على الكثير من المظاهر السلوكية خاصة لدى سلوكيات الشباب الفلسطيني الجامعي، ذكورا وإناثا، وهي عديدة جدا وفي منتهى الخطورة ومهددة للوضع الفلسطيني بأكمله مما يستدعي الحاجة الماسة إلى إجراء هذا البحث العلمي الذي يهدف إلى صياغة برنامج إرشادي جمعي سلوكي- معرفي في تعزيز الأمن النفسي- ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، خاصة إذا أشرنا إلى الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية بشكل عام فإنهم يواجهون حاليا أزمات نفسية متفاوتة في الحدة لأن المحيط غير المستقر له تأثير كبير في الصحة النفسية، وأن ما تقوم به قوات الاحتلال من الاغلاقات والحصار والضغوط والتفتيش المستمر والاعتقالات والاعتقالات يؤثر في الطلبة الجامعيين بطريقة سلبية كما ولدت لديهم اضطرابات نفسية واجتماعية ومشكلات أكاديمية، وهذه من المشكلات النفسية والاجتماعية الخاصة والمرتبطة بوجود الاحتلال، بالإضافة إلى مشكلات عامة يعاني منها الطلبة الجامعيون في دول أخرى كاملة السيادة (العلمي، ٢٠٠٣).

وتشير أبو عيطة (٢٠٠٢) في دراستها والتي اتضح من نتائجها بان طلبة الجامعة يحتاجون للمساعدة بدرجة عالية في العديد من النواحي ومنها، معلومات حول الواقع المحلي للطالب، تطوير الدافعية الذاتية للدراسة، أسلوب الإفادة المثلى من وقت الفراغ، ومشكلة وقت الفراغ التي يعاني منها الشباب والطلبة الفلسطينيين هي مشكلة خاصة في المجتمع الفلسطيني وعامة لدى الشباب العالمي، وتزداد هذه المشكلة بضعف سلطان الأسرة وعدم النضج النفسي والاجتماعي (العيسوي، ٢٠٠٤). - التي تعتبر من أهم المصادر التي أدت إلى ضعف البناء القيمي للمجتمع الفلسطيني- وهذا ما يجعل التركيز في هذا البحث العلمي على أهمية توفر الشعور بالأمن النفسي- للمجتمع والفرد في آن واحد، وتستوحى هذه الأهمية مما ورد في الذكر الحكيم بقرآنه الكريم من آيات، صورت هذه الحاجة بأنها النعمة التي من الله بها على عباده، وقرنها بالطعام والشراب، إشارة إلى أن حاجة البشرية للأمن كحاجتها للطعام والشراب، بل إن فاقد الأمن لا يهنأ بطعام ولا شراب قال تعالى ((فليعبدوا رب هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف)) (قريش، آية ٣، ٤). وقال تعالى ((وضرب الله مثلا قرية كانت آمنة مطمئنة يأتيها رزقها رغدا من كل مكان فكفرت بأنعم الله فأذاقها الله لباس الجوع والخوف بما كانوا يصنعون)) (النحل، آية، ١١٢). وعليه يجد الباحث أن معالجة تلك المشاكل والصعوبات التي يعاني منها الشاب الجامعي الفلسطيني وإيجاد الحلول المناسبة لها إنما هو في الوقت نفسه يساعد في تنمية مهارات التكيف الإيجابية والقادرة على استيعاب معظم تلك المشاكل والعمل على مواجهتها تمهيدا لإيجاد الحلول المناسبة لها مما يعزز من تقدير مفهوم الذات لدى الفرد وتزداد ثقته بنفسه وبالأخرين مما سيؤدي إلى زيادة التأزر والتضامن ما بين الأفراد وهذا بدوره سيعمل على تعزيز الإحساس بالأمن النفسي- الجماعي وكل ذلك سيؤدي بالتالي إلى توافر الظروف المناسب للاستقرار الاجتماعي والصمود الفلسطيني في وطنه.

من هذا المنطلق، تشير الدراسات التي أجريت على الشباب الجامعي، منها دراسة نجاتي (١٩٧٤)، ودراسة شريف وعودة (١٩٨٦) المشار إليهم في أبو عيطة (٢٠٠٢)، والدراستان تؤكدان على أهمية توفير الخدمة الإرشادية التي تساعد الطالب على التوافق مع الحياة الجامعية ونظام التعليم الجامعي والحياة الاجتماعية عامة، وتوفير الفرص العلمية والأنشطة المختلفة التي تدعم الطالب على التوافق.

فمن ناحية الإرشاد النفسي الذي يستهدف استخدام المعلومات المتجمعة عن الطلبة لتكييف التعليم بحيث يشبع حاجاتهم المختلفة، والكشف عن الحاجات الحقيقية والمشكلات التي يتعرضون إليها وبالتالي مساعدتهم في فهم أنفسهم في مراحل النمو المختلفة (الداهري، ٢٠٠٥)، ومن ناحية أخرى يوجد العديد من البرامج الإرشادية والتي تقدم الخدمات المساعدة ضمن برامج الإرشاد الجمعي والتي تركز على نظريات وطرق الإرشاد المعروفة، وهذه البرامج قد تفيد في تعزيز مفهوم الأمن النفسي والاجتماعي ومهارات التكيف النفسي لدى المجتمع الفلسطيني، ويعتبر الإرشاد حاجة نفسية مهمة لدى البشر ومن مطالب النمو السوي إشباع هذه الحاجة، لذلك أصبح الإرشاد حق من حقوق كل فرد في كل مجتمع ومن الواجب تأمينه لكل من يحتاج له، فهو ضروري لمساعدة الأفراد ليصبحوا واقعيين في حياتهم ولإكسابهم البصيرة ومتكيفين لمركز اجتماعي بيئي، لكن الصراعات الناتجة عن السياسة الإسرائيلية قد تكون غالبا أكبر من أن تطاق، بالرغم من استثارة القدرات الكامنة للأفراد، وهذا

يصعب من إمكانية تحقيق الصحة النفسية، وفي عام ١٩٤٨ عرفت منظمة الصحة العالمية (World Health (WHO

Organization الصحة النفسية بأنها "حالة من تكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليست فقط حالة الخلو من المرض والعاهة" (رضوان، ٢٠٠٢، ص:٢٦).

تتضح أهمية الإرشاد في قابلية الفرد، وإكسابه القدرة على حل المشكلات التي تعترضه، وأن الإنسان كائن اجتماعي يعيش في واقع له معايير وقيمه، والتفسير الاجتماعي لأعمال الفرد التي تؤثر في المجتمع تتأثر أيضاً بحاجاته المختلفة وما قد يواجهه، وفي ظل واقع المجتمع الفلسطيني أصبح الحاجة ملحة للبرامج الإرشادية، وهناك الإرشاد الجمعي الذي يقوم على أساس عملية التفاعل الاجتماعي الذي يكون فيه الفرد مؤثراً أو متأثراً بالآخرين من خلال المسيرة والمغايرة في السلوك ومن أهم أهداف التربية والصحة النفسية، في المجتمع العربي والإسلامي تنمية الإنسان الحر صاحب الإرادة والفرد الذي يعيش في أمن وسلام وصحة نفسية (زهرا، ٢٠٠٣)، وتشير أبو عيطة (٢٠٠٢)، إلى أن الإرشاد الجمعي عملية تفاعل تشمل المرشد ومجموعة من الأعضاء الذين يحاولون التعبير عن أنفسهم وعن ومواقفهم أثناء الجلسة الإرشادية بهدف تغيير اتجاهاتهم وسلوكهم، ويتم ذلك من خلال استثارة القدرات الكامنة إلى جانب تحقيق الصحة النفسية والتخفيف من الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، وأن ذلك يعتبر خطوة على تحقيق الحاجات النفسية والتي يسعى الفرد إلى تحقيقها، فهي القوة الدافعة للسلوك الإنساني فإذا استطاع أحد أن يكتشف حاجات الفرد فإنه يستطيع أن يتنبأ بسلوكه وتصرفاته (عبد الرحمن، ٢٠٠٠)، ويشير عقل (١٩٨٨) في الريماوي، أن التنشئة الاجتماعية هي عملية تساعد على تحديد وتحقيق حاجات الإنسان (الريماوي، ٢٠٠٦)، والتنشئة الاجتماعية هي عملية غرس المهارات والاتجاهات الضرورية عند الفرد كي يقوم بأداء الأدوار الاجتماعية المطلوبة منه في جماعة ما أو مجتمع ما (خزعل، ٢٠٠١)، ولقد أشار الباحث إلى ما يعاينه الطلبة في الجامعات الفلسطينية من العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية الناشئة عن استمرار الاحتلال وممارساته العدوانية والقهرية، إلى جانب المشكلات الداخلية وحالة الفوضى المنتشرة في الأراضي الفلسطينية، والتي تهدد النسيج الاجتماعي الفلسطيني والنتيجة عن غياب سلطة القانون والنظام العام، مما أوجد حالة غير مستقرة تهدد النظام الاجتماعي بأكمله وكذلك النظام التعليمي بوجه عام وتحديد النظام التعليمي على مستوى التعليم العالي (الجامعات)، ومن خلال ما استعرضناه من نتائج وآثار مؤلمة ومدمرة من جراء الإجتياحات الإسرائيلية، وحسب علم الباحث ولقلة عدد الدراسات والأبحاث العلمية التي بحثت في موضوعي الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، ولندرة عدد البرامج الإرشادية المتخصصة لهذه الموضوعات، وبناء على ما تقدم، كان الدافع وراء إجراء هذه الدراسة.

يشير واقع الطالب الفلسطيني إلى العديد من المشكلات الذي يحتاج فيها إلى المساعدة الحقيقية، أكاديمياً، واجتماعياً، ونفسياً، واقتصادياً، وذلك من أجل مساعدته على التعايش وبتمتعته بنوع من الأمن والطمأنينة، ولكن ممارسة الاحتلال الإسرائيلي لكافة أشكال العنف المختلفة بحق الشعب الفلسطيني، زاد من عبء الحياة الضاغطة على المجتمع الفلسطيني بأكمله، وعلى الطالب الفلسطيني خاصة، مما أنتج آثاراً نفسية واجتماعية خطيرة تهدد الصحة النفسية، وغياب أية مؤشرات تبعث على الطمأنينة والاستقرار، فهذه الحالة المأساوية تنبؤنا بما قد يصل إليه مستوى الشعور بالأمن النفسي والاجتماعي لدى الطلبة من الحد الأدنى، ويحل محله الشعور بالخوف وعدم الطمأنينة، وارتفاع في درجات القلق والتوتر النفسي مما سيتسبب

في فشل الكثير من الطلبة على إحداث التكيف المطلوب من أجل إعادة حالة مقبولة من التوازن، من هذا المنطلق وجد الباحث ضرورة بذل الجهد البحثي المطلوب لكي يحد من تفاقم تلك المشاكل والاضطرابات التي يمكن أن يتعرض الشباب الجامعي، ولشعور الباحث من خلال عمله بوجود هذه المشكلة، ولن يكون ذلك إلا من خلال العمل على بناء البرامج الإرشادية وذلك لتقديم المساعدة للطلبة في مرحلة هامة من مراحل نمؤهم النفسي والاجتماعي وعلى مواجهة مخاوفهم، ويعمل على تعزيز مهارات تكيفهم النفسي في ظل العنف السياسي من أجل إعادة التوازن المطلوب، بالإضافة إلى ندرة البرامج الإرشادية المتخصصة في هذا المجال والموجهة لفتة الطلبة، وهذا ما يبرر الغرض من إجراء هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة:

إن الغرض من هذه الدراسة استقصاء فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي - معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

حيث تكمن مشكلة الدراسة في الحاجة إلى بناء برنامج إرشادي يعزز من الأمن النفسي، واستخدام مهارات التكيف النفسي، لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

عناصر مشكلة الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للاجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تعزيز الأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة؟
- ما فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تعزيز مهارات التكيف النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة؟
- هل تختلف فاعلية البرنامج الإرشاد الجمعي في تعزيز الأمن النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة باختلاف الجنس؟
- هل تختلف فاعلية البرنامج الإرشاد الجمعي في تعزيز مهارات التكيف النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة باختلاف الجنس؟

فرضيات الدراسة:

سعت الدراسة لاختبار الفرضيات الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس مهارات التكيف النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس مهارات التكيف النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى الجنس.

تعريف مصطلحات الدراسة:

الأمن النفسي Psychological Security: "هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية وهو الأمن الشخصي أو أمن كل فرد على حدة وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضمونة وغير معرض للخطر(مثل الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والحب والمحبة والحاجة إلى الانتماء والمكانة والحاجة إلى تقدير الذات)" (زهران، ٢٠٠٣، ص:٨٦).

ويعرف الأمن النفسي Psychological Security: إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس ماسلو للشعور بالأمن النفسي والمستخدم في الدراسة الحالية.

البرنامج الإرشادي الجمعي: "تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية ويحتوي على مجموعة من الخدمات التي تساعد على حل المشكلات التي تواجه الطلبة في مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الإرشاد والتوجيه"، (الداهري، ٢٠٠٥، ص:٤٦٨).

ويعرف البرنامج الإرشادي الجمعي إجرائيا بأنه برنامج سلوكي معرفي يتكون من (١٥) جلسة إرشادية، ويهدف إلى إرشاد الطلبة من أجل تعزيز مفهوم الأمن النفسي، ومهارات التكيف النفسي المقترحة في البرنامج الإرشادي.

مهارات التكيف النفسي Adjustment Skills: " جهود فردية معرفية وسلوكية للتخفيف من آثار الأحداث الضاغطة أو تخفيف تأثيرها الجسمي والانفعالي على الفرد" (العارضة، ١٩٩٨، ص:١٣).

ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد المستجيب على قائمة مهارة التكيف، والتي أعدها الباحث في هذه الدراسة.

أهداف وأهمية الدراسة

- تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن الشعور بالأمن النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية وبذلك فإن الدراسة تسعى إلى تحديد طبيعة التأثير المحتمل لمتغير البرنامج الإرشادي، وفي تباين الدرجات على المقاييس المستخدمة، وذلك سعياً إلى القيام ببناء برنامج إرشادي جمعي سلوكي- معرفي، تكون وظيفته الرئيسة هي: تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- كما تهدف الدراسة إلى إثبات النظرية السلوكية - المعرفية، من خلال الدمج بين النظريتين السلوكية والمعرفية، في نظرية واحدة - سلوكية معرفية-، والتي تركز عليها فنيات وإستراتيجيات البرنامج الإرشادي، ومهارات التكيف النفسي، ومدى فاعليتها في تعزيز مستوى الأمن النفسي.
- الإفادة المتوقعة لدى أفراد العينة المستهدفة، والتي تلقت البرنامج الإرشادي.

أهمية الدراسة

تستمد هذه الدراسة أهميتها من ارتكازها على محورين هما:

- مدى حيوية الموضوع أو الظاهرة التي نتعامل معها.

- الشريحة الإنسانية التي تجري عليها الدراسة.

والدراسة الحالية ما هي إلا تجسيد لهذين المحورين من حيث تناولها لأحد الموضوعات البحثية الهامة وهو موضوع بناء برنامج إرشادي جمعي سلوكي- معرفي، وعلاقته بالأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي، ولتطبيقه على شريحة هامة من شرائح المجتمع ألا وهي طلبة الجامعات الفلسطينية.

وتكتسب هذه الدراسة أهميتها من الناحية التطبيقية حيث تتمثل في إضافة دراسة جديدة إلى الدراسات المختلفة التي تناولت بناء برنامج إرشادي وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي وذلك من أجل تزويد مراكز الإرشاد النفسي، ومراكز الصحة النفسية المتواجدة في ربوع الوطن في مثل هذه البرامج، وأيضاً بتلك المراكز للإرشاد النفسي المتواجدة في الجامعات الفلسطينية ليتسنى تقديم تلك المساهمة للحفاظ على أفضل مستوى للصحة النفسية من خلال تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لطلبة الجامعات من ناحية، وأيضاً للتغلب على تلك المشاكل الناجمة عن افتقارهم للشعور بالأمن النفسي، وغيرها من المشاكل الأخرى ذات العلاقة بالتكيف النفسي، وذلك عن طريق بعض الأساليب الإرشادية .

محددات الدراسة:

- تعتمد عملية جمع البيانات على الظروف السياسية السائدة، أثناء انتفاضة الأقصى والتي تؤثر على الحالة النفسية للطلبة.
- إمكانية وصول الطلبة إلى مكان انعقاد الجلسات الإرشادية بسبب إنتشار الحواجز الإسرائيلية الدائم، والمداهمات المستمرة لمدينة نابلس.
- مدى تطبيق هذه الدراسة على مجتمع أوسع من مجتمع الدراسة الحالي.
- تطبيق الدراسة على قسمين فقط من أقسام كلية التربية، وليس على الكليات الأخرى الموجودة في جامعة النجاح الوطنية.
- إقتصرت العينة على جامعة النجاح الوطنية للظروف المحيطة في المجتمع الفلسطيني.

الفصل الثاني

مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة المتصلة بالبحث

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة

الإطار النظري

الغرض من هذه الدراسة هو استقصاء فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي - معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي— لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، ومن خلال اطلاع الباحث على تلك الجهود العلمية التي بذلت للقيام بعملية حصر— عن تلك النتائج للظروف الحربية التي تعرض لها المجتمع الفلسطيني وتلك الانتفاضات الشعبية والمقاومة المسلحة الفلسطينية، كانت تتناول حصراً لمجمل الخسائر من الأرواح الفلسطينية، والإعاقات البصرية والسمعية والحركية التي يعاني منها آلاف الفلسطينيين، وآلاف المعتقلين منهم، وهذه كلها جاءت نتيجة الدراسات والأبحاث المسحية، إلى جانب تلك الدراسات والأبحاث الأخرى التي تناولت بالوصف الدقيق تلك الحالات الاجتماعية الهابطة في مستواها التعليمي والثقافي والاقتصادي، ومعاناة غالبية الأسر الفلسطينية من الفقر والحرمان ومن العناية الصحية والتعليمية، حيث تم استعراض تلك الحالة الصحية من الناحيتين الجسمية والنفسية، والباحث لا يجد مساحة واسعة لاستعراضها تفصيلاً، لكن أن يتم الإشارة إليها هو مجرد رسم للإطار النظري الذي سوف يستعرض من خلاله بعض من النظريات ذات الصلة بتلك المفاهيم الواردة في موضوع الدراسة العلمية الحالية "وهو ما لم تستعرضه معظم الدراسات السابقة و نتائجها"، وهي مفاهيم الحاجات النفسية، والأمن النفسي، ومهارات التكيف النفسي، والإرشاد النفسي، كمتغيرات من حيث دورها، في الوصول إلى تفسيرات علمية لكل ما تعرض له المجتمع الفلسطيني من مختلف أنواع أعباء الحياة الضاغطة، وتلك المشاكل والصعوبات الناجمة عن الإحتياجات الإسرائيلية الضاغطة وبعض من العوامل الضاغطة الأخرى والتي لا تزال تتفاقم بازدياد، إلى الوقت الحاضر، دون مواجهتها والعمل على حلها ومعالجتها بشكل جذري ونهائي، فهذه الدراسة العلمية قد يمكنها في النهاية من تزويد المجتمع ببرنامج للإرشاد، يكون من أهم وظائفه الرئيسية تقديم المساعدة والعون لكل مواطن يدرك حاجته إلى النصح والإرشاد النفسي في حالة مواجهته لضغوطات الحياة التي تفوق قدراته على تحملها واستيعابها مما سيؤدي إلى عرقلة إشباع حاجاته الأساسية وإلى إحداث خلل يهدد كافة أوجه اتزانها الفسيولوجي والنفسي- والاجتماعي وأخطرها هي فقدانه للشعور بالأمن النفسي— فكل ذلك قد يعرقل سير حياته وتكيفه مع محيطه الاجتماعي سواء أكان ذلك المقصود به محيطه الأسري أم محيطه المدرسي أم محيطه الجامعي عملاً وتجسيدا بالحكمة القائلة "الوقاية خير من العلاج" ومن هذا المنطلق سيبدأ الباحث بعرض إطاره النظري ومن خلال الإطلاع على مختلف تلك النظريات ذات الصلة بمشكلة الدراسة وتلك الدراسات والأبحاث السابقة وما توصلت إليه من نتائج سيكون لها من الأهمية في إسهام بلورة الجمع ما بين النظرية ونتائج تجارب الآخرين وما يمكن للجانب العملي لهذه الدراسة العلمية من التوصل للنتائج التي يأمل الباحث بها الجمع ما بين النظرية والتطبيق في نطاق البحوث التربوية والنفسية.

المفاهيم والنظريات العلمية

"نظرة تحليلية عن تلك العناصر التركيبية للبرنامج الإرشادي الجمعي السلوكي - المعرفي، وهي الأمن النفسي / الصحة النفسية ومهارات التكيف النفسي في ضوء النظريات العلمية وفي ضوء العلاقة بين النظريات والإرشاد النفسي "

أولاً: المفاهيم العلمية

الأمن النفسي

للأمن أهميته في حياة الناس، إن كان أمن المواطن أو كان أمن الوطن، ومفهوم الأمن يعني حالة مجتمع تسوده الطمأنينة وترتفع عليه رايات التوافق والتوازن الأمني، مجتمع يسوده الأمن المستتب، وللأمن مكونات ملازمات هي الأمن الشعوري وهو شعور الفرد والمجتمع بالحاجة إلى الأمن، والأمن الإجرائي وهو الجهود المنظمة لتحقيق الأمن أو استعادته، والأمن النفسي—مركب من إطمئنان الذات، والثقة في الذات والتأكد من الإلتزام إلى جماعة وترتبط الحاجة إلى الأمن إرتباطاً وثيقاً بغريزة الحفاظ على البقاء (زهران، ٢٠٠٣)، والحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وهي محرك الفرد لتحقيق أمنه، وتتضمن الحاجة إلى الأمن إلى شعور الفرد بأن بيئته بيئة صديقة ومشبعة للحاجات وبأن الآخرين يحبونه ويتقبلونه داخل الجماعة، وتجنب الخطر والشعور بالثقة والأمن والأمان، وأحياناً يكون إشباع هذه الحاجة بدون مجهود وأحياناً يحتاج إلى السعي وبذل الجهد لتحقيقه، ولذلك اعتبرها ماسلو من ضمن الحاجات الأولية التي يسعى الإنسان إلى إشباعها، وأن أي مصدر قد يسبب تعطيل إشباع هذه الحاجة الأولية سوف يؤدي إلى خلق حالة من القلق الدائم والتوتر، وبالتالي تصبح إشباع هذه الحاجة إلى الأمن من ضمن أهم وظائف التربية، كما أنها من ضمن أهم متطلبات السلام من أجل التفاهم العالمي والآمال الكبرى التي نسعى إلى تطبيقها العملي، ومن أهم أهداف التربية والصحة النفسية في مجتمعنا العربي والإسلامي لتنمية الإنسان الحر صاحب الإرادة والفرد الذي يعيش في أمن وسلام وصحة نفسية (زهران، ٢٠٠٣)، وإن إشباع الحاجة إلى الأمن يحتاج إلى تماسك الجماعة، والشعور بالانتماء، ووحدة الهدف، وسلامة السلوك، وسلامة الأدوار الاجتماعية ووضوحها، ويسر الاتصال (غني، ٢٠٠٣).

إن من أهم مظاهر فقدان الشعور بالأمن هو ما تمثله حالة القلق (Anxiety) للفرد، من حالة انفعالية مركبة من مشاعر الخوف المستمر والفرع والانقباض والهم نتيجة توقع شر وشيك الحدوث، أو الإحساس بالخطر والتهديد من شيء ما مبهم غامض، وإحساس الفرد بخطر دائم يهدد الصحة النفسية (Mental health)، والتي تعني في حالة السواء بأنها حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه وبيئته)، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام والصحة النفسية حالة

إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي—
(\a3.htmwww.mentalhealth.taihealth.com).

ومن ناحية أخرى | أي من الناحية السلبية فهي تعني تهديد الصحة النفسية وشعور الفرد بعدم السواء، وتدني الشعور بمستوى الأمن النفسي، مما قد يسبب تداعيات خطيرة على المجتمع، منها إرتفاع معدلات الجريمة، إرتفاع معدلات البطالة، الهجرة أو النزوح الداخلي، حوادث العمل، غياب الطلبة، التفكك الأسري (عبدوش، ٢٠٠٢).

الصحة النفسية

هي تأكيد لصفة الديمومة فيما يملكه الفرد من خصائص الصحة النفسية، وهي حالة دائمة دواما نسبيا بحيث يكون الشخص متكيفاً تكيفاً حسناً ولكنها ليست الخلو من الأمراض (عيسوي، ١٩٩٢)، أما مكونات الإستقرار والصحة النفسية هي الشعور بالأمان والطمأنينة النفسية، الحنان، أن يتقبله الآخرون كما هو وليس كما يريدون، الإرتياح بالعائلة، الإرتياح العاطفي، فالإنسان بحاجة للإستقرار في كل هذه العناصر كي يشعر بالصحة النفسية (حنفي، ١٩٩٥)، والطمأنينة النفسية للأفراد ذات مكانة هامة في توفير السعادة، وذات أثر بالغ في توافر الأمن والإستقرار للمجتمع الذين يعيشون فيه، وأن فهم ما يصيب هذه الطمأنينة النفسية يساعد على فهم الإنسان في بناء شخصه ووظائفه النفسية المختلفة في حالة الصحة وحالة المرض على السواء (الرفاعي، ٢٠٠٣).

والهدف الرئيس للصحة النفسية يتمثل في ثلاثة أغراض:

- السعي وراء المعرفة الدقيقة بشأن ما ينتاب الصحة النفسية في حالات التكيف المختلفة التي تمر بها في سلوكنا، في البيت، أو المدرسة، أو أمام مشكلات في حياتنا العامة.
- السعي إلى الوقاية من الإضطرابات النفسية وذلك من خلال تحديد العوامل التي تؤدي إلى الإضطرابات النفسية وبالعمل على إزالتها و العمل على توفير الشروط اللازمة التي تمنح الفرد قوة تمكنه من مواجهة ظروف الاضطراب
- السعي إلى الحفاظ على الصحة النفسية ورعايتها واستمرار تطورها (الرفاعي، ٢٠٠٣).

مفهوم التكيف النفسي Adjustment

يعرف التكيف على أنه محاولة الفرد لضبط المطالب والصراعات البيئية الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه، أي أنه يتضمن جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط بهما، ويفهم من ذلك أن التكيف يرتبط بالتغير، وبالرغم من أن مواجهة الضغط النفسي— أمر صعب إلا انه يتطلب ملاحظة تامة وتقييم للعلاقة بين الطريقة التي ينظر فيها الأفراد ومجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية إلى المطالب المتراكمة عليهم وبين طريقة التكيف التي يستخدموها لضبط القلق النفسي والتخلص منه أو تجنبه ولذلك فان الضغط النفسي يحدث عندما لا يكون الفرد كفوؤاً

في التكيف مع مصادر الضغط النفسي (بركات، ٢٠٠٦)، ومن أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح التكيف ميرفي (Murphy) التي بينت أن التكيف يشير إلى استراتيجيات للتعامل مع التهديد، كما وصفت ميرفي عملية التكيف بأنها تنظيم مرن للوسائل المختلفة للتعامل مع التحديات البيئية التي قسّمتها فيما بعد إلى طريقتين إحداها موجه إلى البيئة والأخرى موجه إلى الذات (درويش، ١٩٩٣).

في رأي لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1988) المشار إليه في العارضة أن التكيف هو عملية التغير المستمرة للجهود المعرفية والسلوكية أو كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها كظروف ضاغطة من قبل الفرد (العارضة، ١٩٩٨)، وقد حددا هدفين رئيسيين للتكيف هما:

١. ضبط الموقف الذي يسبب الضغط (التعامل المتمركز حول المشكلة).

٢. تنظيم الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط النفسي (التعامل المتمركز حول الانفعال).

وهذا يعني أن هناك عناصر في عملية التعامل مع الضغط النفسي هي: اعتقادات الضبط، القدرة على حل المشكلات، المهارات الاجتماعية وتقدير الذات، وأن اعتقادات الضبط هي الدرجة التي يؤمن بها الناس بقدرتهم على ضبط الأحداث في حياتهم، وتعتبر مهمة في معرفة كيف يقيم الفرد التهديد الممكن للموقف بالإضافة إلى كيفية فهم الناس لقدرتهم على حل المشكلات التي تسبب الضغط النفسي، بالإضافة إلى قدرتهم على استخدام المهارات الاجتماعية، أما تقدير الذات الذي يمثل الشعور بالذات فيعتبر مصدر التكيف الفعال، ويرى نيومان ونيومان (Newman and Newman ١٩٨١) المشار إليه في أبو أسعد أن التكيف النفسي هو: النشاط وبذل الجهود من أجل العيش بفاعلية، و من مظاهر التكيف النفسي اكتساب مهارات خلال التفاعل مع العالم من أجل التكيف مع الحياة بفاعلية كمهارة قراءة كتاب، التخطيط للمهنة وغيرها. كما يتضمن مفهوم التكيف النفسي: الإسهام في تغيير الوسط الذي يعيش فيه الفرد، لكي يعيش هو و غيره من الأسوياء بسلام فالحياة كلها عملية تكيف (أبو أسعد، ٢٠٠٥).

والتكيف هو العملية التي بوساطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى من التوازن النفسي- والفسولوجي، وهذا يتضمن حالة من العلاقة الايجابية بين الفرد وبيئته، لذلك فهي اكتشاف وتبني أساليب من السلوك تكون ملائمة للبيئة أو التغيرات فيها (الشاوي، ١٩٩٣).

لذلك فإن مفهوم التكيف النفسي- Adjustment هو من أبرز مظاهر الصحة النفسية ويشير إلى سعي الإنسان لتنظيم حياته، وحل صراعاته ومواجهته مشكلاته وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو التناغم مع الذات والآخرين، ويكون سوء التكيف Maladjustment بمعنى فشل الشخص في تحقيق انجازاته وإشباع حاجاته ومواجهة صراعاته بطريقة سوية يرضى عنها المجتمع ومن ثم يعيش الفرد سيئ التكيف في الأسرة وفي التنظيمات التي ينخرط فيها وهو في حالة من عدم الاستقرار وعدم التناغم (محمد، ٢٠٠٤)، والتكيف عامل مثبت يساعد الأشخاص على التأقلم النفسي- والاجتماعي أثناء فترات الشدة والضغط، وبهذا يوصف التكيف بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة (الشاوي، ١٩٩٣)، ومن الصعب أحياناً تحقيق التكيف ولكننا نسعى إلى التخفيف من الآثار المسببة

بالوقاية والعلاج، وقد أشار إريكسون (Erikson) المشار إليه في الوقفي بأنه على الفرد أن يتكيف مع عدد من الصراعات في كل مرحلة نمائية والتي تصبح نتيجتها جزءاً من شخصيته وتسهم في بناء هويته (الوقفي، ١٩٩٨)، فالفرد الذي يشعر بالثقة ومشاعر الاستقلالية والمثابرة، فإنه في مرحلة المراهقة سوف يشعر بالثقة حول مستقبله وينظر إلى نفسه بإيجابية وهذا ما سماه بالهوية الموجبة، ولكن الفشل في المراحل السابقة يمكن أن ينتج عنه اضطراب الهوية والمتمثل في شعور سالب نحو الذات وشكوك حول المستقبل (الخواجة، ٢٠٠٤)، إن مفهوم الصحة النفسية يعكس التكيف الناجح للفرد على المستويات البيولوجية والفسولوجية والنفسية، وينظر إلى التكيف النفسي (Adjustment) من زاويتين :

- اعتباره عملية مستمرة تتضمن التعامل مع العوامل الضاغطة والتغيرات في محيط الفرد الشخصي والاجتماعي.
- باعتباره حالة يسعى الفرد إلى الوصول إليها، بحيث تتوفر لديه خصائص مرغوبة ومظاهر إيجابية، وعند وصول الفرد إلى ذلك يمكن وصفه بأنه حسن التكيف النفسي (رضوان، ٢٠٠٢).

والتكيف (Adjustment) يمكن تفسيره بعدد من المعاني أهمها :

- ١- التكيف بالمعنى الاجتماعي : يشير بلوشر (Blosner, 2000) المشار إليه في الخواجة أن التكيف يظهر تدريجياً لدى الطفل مع مراحل حياته الأولى، ويتطلب التكيف بهذا المعنى التزام الفرد بقيم سائدة (الخواجة، ٢٠٠٤)، كما يتطلب قدرة الفرد على بناء علاقة منسجمة بينه وبين البيئة، فمن جهة يشبع حاجاته، ومن جهة أخرى يلبي حاجات مجتمعه وبيئته نورمان (Norman, 1998)، والتكيف الاجتماعي حسب روش Rush هو الشخص الذي يسلك وفقاً للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه (احمد، ١٩٩٩)، ويشير الهابط (١٩٨٣) المستشهد فيه في رمضان إلى أن التكيف الاجتماعي هو قدرة الفرد على أن يتكيف مع بيئته الخارجية - المادية والاجتماعية - كالطقس والجبال، والعادات والتقاليد والنظم السياسية والاقتصادية (رمضان، ١٩٩٩).
- ٢- التكيف بالمعنى النفسي: وهو يشير إلى تلك العملية المتواصلة التي يسعى بها الفرد إلى إحداث تغيير في سلوكه أو في بنائه النفسي، من أجل إحداث علاقة إيجابية بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى، وهذا يؤدي إلى خفض التوتر من خلال إشباع الحاجات المختلفة للفرد ويتميز هذا النوع من التكيف بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية، على أساس أن الكائن الحي يميل إلى الحفاظ على الاتزان الداخلي (Calhoun and Acocella 1990).
- ٣- التكيف بالمعنى البيولوجي: مفهوم التكيف هو مفهوم بيولوجي ويعني عملية التلاؤم التي تقوم بها الكائنات الحية في سبيل البقاء والتعايش مع البيئة، وعملية الصراع بين الكائن الحي وحاجاته وبين شروط البيئة المحيطة، هو صراع يهدف للوصول إلى التلاؤم بين هذه الحاجات وهذه الشروط، ومن هنا فالإنسان مطالب بأن يتصف بالمرونة في مواجهة هذه الظروف ليصل إلى التكيف والتلاؤم معها (أبو زيد ١٩٨٧).

وفي التكيف البيولوجي يشير دارون أن الكائنات الحية تميل إلى تغيير أوجه نشاطها في استجابتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، كما يرى أن الكائن الحي القادر على التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية المتغيرة يستطيع الإستمرار والبقاء أما الذي يفشل في التكيف فمصيره الفناء (الريماوي، ٢٠٠٦). فالصحة النفسية هي تعبير عن التكيف والتكيف دليل و مؤشر على الصحة النفسية لذا فان مفهوم التكيف مرتبط بمفهوم الصحة النفسية، لأن الفرد حين يمتلك شخصية متكيفة فهو على قدر كبير من الصحة النفسية (أبو زيد ١٩٨٧)، وهذا الارتباط بين المفهومين هام لتحديد مظاهر التكيف الحسن والتكيف السيء كدليل للصحة النفسية والملاحم والمظاهر التالية توضح كل منهما:

(أ) مظاهر التكيف الحسن:

- ١- توفر علاقة صحية بين الفرد و ذاته من حيث فهم هذه الذات و تقبلها.
 - ٢- الشعور بالأمن: أن يشعر الفرد بالأمن والاستقرار والطمأنينة .
 - ٣- الواقعية: أن يفهم الفرد الواقع الذي يعيش فيه و يتفهم شروطه وظروفه.
 - ٤- ضبط الذات: أن يمتلك الفرد قدرة على التحكم بسلوكه وانفعالاته في المواقف المختلفة.
 - ٥- القدرة على بناء علاقات اجتماعية فاعلة و ناجحة.
 - ٦- النجاح المستمر: يعتبر النجاح مؤشر للتكيف الحسن، خاصة أن النجاح هو إشباع لحاجة الإنجاز والمعرفة.
 - ٧- القدرة على اتخاذ القرارات المسؤولة في المواقف المختلفة وفي مراحل حياته المتتابعة
- (<http://www.elazayem.com/new-page-87.htm>).

(ب) مظاهر مساوئ عدم التكيف:

- ١- التعاسة الشخصية: شعور الفرد بعدم الرضا والتعاسة المستمرة وهو مؤشر لإصابته بالاضطراب النفسي.
- ٢- العزلة: فشل الفرد في بناء علاقات اجتماعية فاعلة و عدم الشعور بالانتماء للجماعة و فقدان الاهتمام بطموحات وآمال الجماعة.
- ٣- عدم فهم الفرد لذاته: فشل الفرد في معرفة ذاته بموضوعية وواقعية وحمل فكرة خطأ عنها، فإنه يصبح عرضة للتكيف السيء.
- ٤- الجمود: عدم القدرة على التعامل مع المشكلات التي تواجه الفرد بهرولة.
- ٥- عدم تحمل المسؤولية: فشل الفرد في اتخاذ القرارات الصائبة يجعله عرضة للارتباك والشك والحيرة والتردد أمام المواقف الحياتية المختلفة.
- ٧- الاضطراب الانفعالي: قيام الفرد بإظهار اضطراب لا يوازي المواقف المثيرة سواء بالانفعال الزائد عن اللزوم أو بالانفعال المنخفض الذي يعبر عن البلادة في التعامل مع المواقف المثيرة.
- ٨- التقنيع أو الشخصية: بمعنى أن الفرد يظهر أمهات سلوكية بعيدة عن واقعة النفسي والاجتماعي و يكون بذلك فجوة بين طموحاته وقناعاته و قدراته وبين ما يظهر من أمهات سلوك للآخرين.

٩. عدم الشعور بالأمن والاستقرار: وهو شعور الفرد بعدم الراحة النفسية والخوف والتردد وعدم الاستقرار في عمله وفي تعامله مع الآخرين.

١٠ - الأناية: وهو تغليب الفرد لمصلحته الشخصية على مصلحة الجماعة حيث يصبح الفرد أكثر نزوعاً نحو الفردانية والانطواء والانزواء عن الآخرين ولا يستطيع الانخراط في علاقات اجتماعية ناجحة وفاعلة معهم <http://www.elazayem.com/new-page-87.htm>.

ومن هنا يمكن إيجاز خطوات عملية التكيف بوجود استثارة للسلوك، ثم وجود عائق يمنع الاستجابة المباشرة، ثم القيام بعدد من المحاولات بهدف الوصول إلى الاستجابة الصحيحة، ثم الوصول أحياناً إلى الاستجابة الناجحة والشعور بالرضا والطمأنينة، وانتهاء العملية عند هذه النتيجة (العناني، ٢٠٠٥)، وتتمثل عملية التكيف في سعي الفرد الدائم ومحاولته للتوفيق بين مطالبه وحاجاته من جهة ومطالب وظروف البيئة المحيطة من جهة أخرى، وقد تساعد البيئة الفرد في تحقيق حاجاته ومطالبه أو تكون مصدراً لإعاقته، وعندما تكون كذلك فإن على الفرد أن يبذل قصارى جهده لمواجهة هذه البيئة والعمل على التكيف معها (جبل، ٢٠٠٠)، والحياة سلسلة من الحاجات التي تعمل على إشباعها، لذلك يعد التكيف عملية ديناميكية فلا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل يستمر ما استمرت الحياة، كما أن التكيف عملية وظيفية، تعمل على تحقيق الاتزان مع كل ما هو جديد في البيئة (موسى، ٢٠٠١).

تتضح تلك العلاقة الوثيقة ما بين التكيف والصحة النفسية من خلال سعي الإنسان عادة إلى التكيف مع مواقف الحياة العادية مما يحقق الصحة النفسية، ولذلك تعتبر عملية التكيف عنصراً هاماً وحيوياً، ويعرفها حمدي وآخرون (١٩٩٢) المشار إليهم في الشوبكي بأنها "العملية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه أو من بنائه النفسي- ليحدث علاقة أكثر ايجابية بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين بيئته من جهة أخرى" (الشوبكي، ٢٠٠٤، ص:٤٧)، والتكيف لا يعني الخلو التام من الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية بقدر ما يعني الخلو النسبي من هذه الأمراض والاضطرابات كما أن التكيف عملية مستمرة باستمرار الحياة لدى الفرد حيث يحاول الفرد على الدوام تحقيق أكبر قدر من التكيف، وإن كان يختلف في ذلك من مرحلة إلى أخرى ومن بيئة إلى أخرى (أبو أسعد، ٢٠٠٥)، التكيف عملية متواصلة ومتتابة عبر مراحل النمو المختلفة للفرد منذ الطفولة المبكرة، وحتى يتمكن الفرد من التكيف النفسي- السوي والحسن المنسجم مع حاجات وتطلعات الفرد وحاجات المجتمع عليه استثمار النمو العقلي والمعرفي، وضبط الذات والسعي لتحقيق الذات، واستثمار النمو الاجتماعي والإمكانات الجسمية (الريماوي، ٢٠٠٦)، والتكيف عملية ديناميكية مستمرة يستهدف فيها الفرد تعديل سلوكه ليحدث توافقاً أكثر مع بيئته، ومن أهم العوامل التي تحدث التكيف توافر المهارات لدى الطلبة لإشباع حاجاتهم الأساسية، كتقبل الذات بواقعية، والمسالمية وتجنب الصراع (مياسا، ١٩٩٧).

مفهوم استراتيجيات التكيف:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع استراتيجيات التكيف منذ الستينات في القرن الماضي وهناك العديد من المصطلحات التي تعبر عن استراتيجيات التكيف، مثل: سلوكيات التكيف: (behaviors Coping)، وجهود التكيف (Coping Efforts)، وآليات التكيف (Coping Mechanisms)، ومهارات التكيف (Coping Skills)، إلى جانب مصطلحات مثل ردود أفعال التكيف (Coping reactions)، وأساليب التكيف (Coping Styles)، (درويش ١٩٩٣).

إن من أهم خصائص عملية التكيف هي المرونة وذلك لأنه من ضمن وظائف التكيف الرئيسة هو العمل على إيجاد التوازن بين متطلبات النزعات الداخلية وبين متطلبات النزعات الخارجية، وخاصة المرونة هي التي من شأنها أن تحافظ على فاعلية وظائف التكيف وتجنب صاحبها من الانزلاق إلى الصراعات النفسية، ويقدر ما تتصف عملية التكيف من درجات للمرونة بقدر ما يستطيع الفرد من التغلب على مواجهة المواقف الضاغطة والعمل على استيعابها، وأن انخفاض درجات المرونة للتكيف سوف تسبب حالة من الإرهاق الذي يكون القلق من أبرز نواتجه، ومن ثم يتضح القلق تدريجياً بقدر ما يزداد تعرض الفرد لتلك المواقف الضاغطة، ولذلك فإن الضغط النفسي يحدث عندما لا يكون الفرد كفؤاً في التكيف مع مصادر الضغط النفسي (الشايب، ١٩٩٤)، واستراتيجيات التكيف هي السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة، وأن استراتيجيات التكيف هي سلوكيات تهدف إلى خلق في تغيير الذات وتغيير القدرات أو الحاجات وتغيير في متطلبات البيئة، كما أنها جهود فردية معرفية وسلوكية للتخفيف من آثار الأحداث الضاغطة أو تخفيف تأثيرها الجسمي والانفعالي على الفرد، ويعرف الرفاعي التكيف بأنه مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي- أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطه محددة أو خبرة جديدة (العارضة، ١٩٩٨).

مفهوم الحاجات النفسية:

تمثل الحاجة حالة الفرد الناجمة عن احتياجاته للأشياء الجوهرية لوجوده وتطوره، وهي مصدر التطور البشري، كما وتساعد على التحكم في السلوك وتحدد مجرى التفكير والأحاسيس، ويؤدي إشباع الحاجة الأولى إلى حاجات جديدة وتأخذ عملية إشباع الحاجات الفرد شكل نشاط هادف، حيث تعزز قدرة الإنسان على إحداث تغيرات تكيفيه ملائمة اجتماعياً في البيئة المحيطة اعتماداً على ما يمتلكه من ثروة ثقافية و مادية و روحية، والحاجة نقص أو غياب شيء ما ضروري أو مفيد جداً (أبو أسعد، ٢٠٠٥)، ويرى زهران (٢٠٠٣) أن الحاجة هي الافتقار إلى شيء ما وأنها ضرورية إما لاستقرار الحياة نفسها كالحاجات البيولوجية أو للحياة بأسلوب أفضل كالحاجات النفسية، والحاجة تعد في مضمونها مطلب أو رغبة أساسية للفرد يريد أن يحققها ليحافظ بذلك على بقائه وتفاعله مع المجتمع و قيامة بأدواره الاجتماعية، والبشر يكافحون باستمرار لتحقيق حالات من الاتزان والثبات النسبي، وللقيام بهذه المهمة لا بد من العمل على إشباع الحاجات للوصول لهذا الاتزان لأنه ضروري للحفاظ على البقاء الفسيولوجي والنفسي على حد سواء (الخالدي، ٢٠٠١).

ويشير موراي المشار إليه في الوقفي إلى أن الحاجة دافع يثير الدافعية و يديمها إلى أن يتم إشباعها، والحاجة إلى الأمن مثلا قد تدفع الخائف إلى التفتيش عن وسائل لدرء الخوف ويظل كذلك إلى أن يشبع هذه الحاجة و يزول الخوف وقد صنف موراي الحاجات إلى:

١- حاجات بيولوجية: وهي الحاجات التي تختص بالنواحي العضوية مثل الحاجة إلى الطعام والحاجة إلى الاخراج، وهي تتطلب الإشباع الفوري المباشر ولا يمكن تأجيل إشباعها.

٢- حاجات نفسية: وهي الحاجات التي تتصل بعملية الاتزان النفسي للفرد ويؤدي إشباعها إلى استقرار الفرد نفسيا وتخفيف التوتر الناشئ عن الحرمان.

٣- حاجات اجتماعية: وهي تتصل بعلاقة الفرد بالمجتمع مثل الحاجة إلى المركز الاجتماعي. وكذلك أن الحاجات ليست بالدرجة نفسها من القوة عند التأثير في السلوك وأن الحاجات ممكن أن تتصارع طلبا للإشباع، فالحاجة إلى الأصدقاء قد تتصارع مع الحاجة إلى العدوان أو الحاجة إلى الانجاز(الوقفي،

.(١٩٩٨).

ثانيا: النظريات النفسية والتكيف النفسي

نظريات الحاجات:

● نظرية توماس:

يرى توماس الحاجات على شكل رغبات واضعاً في الاعتبار تصنيف ديناميات الشخصية على النحو التالي (الرغبة في الاعتراف والتقدير، الرغبة في التقبل من الآخرين، الرغبة في الأمن والرغبة في المعرفة)، ويذهب توماس إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يستمتع بالتكيف الطبيعي إلا إذا تحققت هذه الرغبات وأشبعت إلى درجة ما (أبو أسعد، ٢٠٠٥).

● نظرية ماسلو (Maslow):

قام ماسلو بوضع هرم للحاجات عند الأفراد وهي التي توضح دوافع السلوك عندهم، وكانت قاعدة الهرم الحاجات الأساسية وفي قمته الحاجات النفسية والتي سماها الحاجات النمائية، وقد رأى ماسلو أن الحرمان من الحاجة يؤدي إلى مرض أو اضطراب سواء أكانت بيولوجية أم نفسية وفيما يلي ترتيب الحاجات كما وضعها ماسلو:

- الحاجات البيولوجية physiological وتشمل الماء، والطعام، الدفء، الراحة، تجنب الألم، إزالة الفضلات من الجسم، وهي الحاجات الوحيدة التي يمكن إشباعها تماما (مياسا، ١٩٩٧).
- الحاجة للأمن safety or security وتشمل الحماية من المخاطر الجسدية والاجتماعية وتوفير الملابس والسكن والأمان والطمأنينة من الجريمة، وهي تدفع الناس إلى الحرص والحذر وتثير فيهم الرغبة في التملك.
- حاجات الحب والانتماء love and belongingness وتشمل الحب والقبول بين المجموعات الاجتماعية وداخلها، وهذه الحاجة تختلف من فرد لآخر، حيث أن دافعية الإنسان الذي لم يجد سوى قدرا ضئيلا من الحب والانتماء تكون أقوى بكثير لإشباعها من فرد آخر يمتلك قدرا ملامها من الحب.
- حاجات تقدير الذات Self - Esteem مثل الانجاز الباهر والكفاءة والاستحسان والاعتراف والحصول على المركز الاجتماعي و الرغبة في الشهرة والسيادة والحرية، ويؤدي إشباعها إلى الثقة في النفس.
- تحقيق الذات Self - Actualization وهي أعلى مراتب الإشباع و الوصول إلى تحقيق أقصى ما يمكن للفرد تحقيقه من طاقاته وإمكاناته الكامنة ويؤدي تحقيق هذه الحاجة بالفرد إلى شعوره بالتفرد والتمتع بالاستقلال في السلوك والاهتمام بالمشاكل خارج نفسه، والتعاطف مع ظروف الآخرين ورعايتهم والميل إلى وجهة النظر الديمقراطية في التصرف والحكم على الأمور والافادة من تجارب الحياة والوعي بالمشاعر التي يحملها، وقد أضاف فيما بعد حاجات الفهم المعرفي (الاستكشاف، والقيم)، والتجارب الجمالية (الموسيقى، الفن، الشعر)، (مياسا، ١٩٩٧).

لذلك فإن انتفاء الشعور بالأمان لدى الطلبة سيثنيهم عن الانتماء والمشاركة وتحقيق الذات بشكل إيجابي، وإحباط الحاجة للأمن بشدة تجعله هيباً متوجساً من كل شيء (www.sis.gov.ps/arabic/roya/7/page3.htm) ، وسعى ماسلو في دراسته والتي هدفت إلى التعرف على مواصفات الشخصية السوية، والذي وجد السمات التالية: أن لهم اتجاهها واقعيًا، يتقبلون أنفسهم والآخرين، يتركزون حول المشكلات وليس حول أنفسهم، يمتازون بالبرونة، اتجاهاتهم ديمقراطية، يحبون الخلق والابتكار (الداهري، ٢٠٠٥).

ويذكر حسين (١٩٨٧) في جدول رقم (٨)، أعراض الطمأنينة وعدم الطمأنينة في اختبار ماسلو، :

أعراض عدم الطمأنينة	أعراض الطمأنينة
شعور الفرد بأنه منبوذ من الآخرين وغير محبوب من قبلهم، ويعاملونه ببرود وجفاء أي شعور بالنبذ والاحتقار من الآخرين.	شعور الفرد بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين ويعاملونه بدفء ومودة.
شعور الفرد بالعزلة والوحدة والبعد عن الجماعة	شعور الفرد بانتماء وأن له مكاناً في الجماعة
الشعور الدائم بالخطر والتهديد والقلق.	الشعور بالأمن وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق

جدول رقم (٨)

ويرى ماسلو أن الأعراض الثلاثة السابقة وهي الشعور بالنبذ والعزلة والتهديد على الجانب السالب، والشعور بالحب والانتماء والأمن على الجانب الموجب عوامل سببية تنتج عنها أعراض ثانوية فهي نسبياً تابعة أو ناتجة أو معلولات effects، بمعنى أنها تلي وتترتب على الأعراض الثلاثة الأولى، مع ذلك فإن الأعراض الأولية والثانوية ذات أثر دينا مي في تحديد شخصية الفرد (حسين، ١٩٨٧، ص: ١١١).

نظرية بورتر في الحاجات:

عكست هذه النظرية تأثير بورتر بمجتمع الرخاء الأمريكي الذي كان سائدا في تلك الحقبة، إذ يرى أن قلة من الناس تحرك سلوكياتهم الحاجات الفسيولوجية كالجوع والعطش باعتبار أن مثل هذه الحاجات لا تشكل دافعا لأن إشباعها حاصل ومضمون لذا أتى ترتيب بورتر مشابها لترتيب ماسلو مع فارق حذف الحاجات الفسيولوجية وإضافة "الحاجة إلى الاستقلالية" التي لم تكن واضحة في تنظيم ماسلو للحاجات وبذلك أصبح تنظيم "بورتر" للحاجات على النحو الآتي:

١- الحاجة إلى الأمن: مثل الدخل المادي المناسب، والتقاعد، والتثبيت في الخدمة، والعدالة والتقييم الموضوعي، والتأمين، ووجود جمعيات أو نقابات مهنية.

٢- الحاجة إلى الانتساب: الانتساب إلى جماعة عمل رسمية أو غير رسمية، وصدقة، والقبول من زملاء النظام.

٣- الحاجة إلى تقدير الذات: مثل المكانة، والمركز، واللقب، والشعور باحترام الذات، والشعور باحترام الآخرين، والترقيات، والمكافآت.

٤- الحاجة إلى الاستقلال: مثل ضبط الفرد لموقف عمله، وتأثيره في النظام ومشاركته في القرارات المهمة التي تعنيه، ومنحه صلاحية استخدام إمكانات النظام.

٥- الحاجة إلى تحقيق الذات: مثل عمل الفرد ضمن أقصى طاقاته وإمكاناته والشعور بالنجاح في العمل، وتحقيق أهداف يرى الفرد أنها مهمة.

فإضافة بورتر البارزة هي " الحاجة إلى الاستقلالية" التي تؤكد حاجة الفرد إلى الشعور بتوافر فرص المشاركة في صنع القرارات التي تعنيه وان تكون لديه صلاحية السيطرة على موقف العمل الخاص به (الطويل، ١٩٩٩).

نظرية الدرفر- نظرية الكينونة والانتماء والنماء في الحاجات:

إعتبر الطويل (١٩٩٩)، أن تأكيد ماسلو أن تنشيط دوافع المستوى الأعلى في تنظيمه للحاجات لا يتم إلا بعد إشباع حاجات المستويات الأدنى، وفي ضوء عدم توافر الدعم الميداني الكافي لنظرية ماسلو في تنظيم الحاجات، قام الدرفر بطرح تصور معدل للتنظيم الهرمي للحاجات يشتمل على حاجات محورية رئيسة ثلاث:

١- حاجات كينونة Existence.

٢- حاجات انتماء Relatedness.

٣- حاجات نماء Growth.

تهتم حاجات الكينونة بتوافر متطلبات وجود الحاجات الأساسية للكائن الحي، التي أطلق عليها ماسلو الحاجات البيولوجية، والحاجة إلى الأمن، أما المجموعة الثانية من الحاجات فهي حاجات الانتماء التي تشتمل على رغبة الفرد في وجود اتصال وعلاقات وطيدة بينه وبين الآخرين، على أن تتصف هذه العلاقات بالاستمرار والديمومة، وهذا إذا ما أريد تحقيقها وهذه تتفق مع ما اعتبره ماسلو حاجات محبة وتقدير، وأما الحاجات الثالثة في تصنيف الدرفر فهي حاجات النمء وهي رغبة جوهرية بالتطور الذاتي وهي ما أسماها ماسلو بحاجة تحقيق الذات (الطويل، ١٩٩٩).

- النظرية الواقعية:

أشار جلاسر في النظرية الواقعية أن هناك حاجتين أساسيتين للفرد وهما : الحاجة إلى أن يحب ويحبه الآخرون، والحاجة إلى أن يشعر أنه ذو قيمة عند نفسه وعند الآخرين، وأشار أننا منذ الولادة نمتلك أهدافا داخلية والتي تظهر من خلال الحاجات الخمس التالية: الحاجة للبقاء بمعنى أن نبقى أحياء، الحاجة للقوة بمعنى أن نكون أفضل وأقوى من الآخرين، الحاجة للحرية بمعنى أن نبقى وحيدين عندما نريد ذلك، الحاجة للمرح بمعنى أن نشارك الآخرين سرورهم، الحاجة إلى الحب والانتماء و هي الأكثر أهمية لأننا نحتاج إلى الناس ليستمعوا لنا و يحترمونا (الشناوي، ١٩٩٦).

- نظريات التكيف النفسي:

- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Approach

رأى فرويد أن الإنسان المتمتع بالتكيف النفسي هو القادر على إحداث التوافق بين أجهزة الشخصية المختلفة (الهو، الأنا، الأعلى) وبين مطالب الواقع الذي يعيش فيه من خلال القدرة على حل الصراع الذي يحدث بين تلك الأجهزة (الليل، ٢٠٠٢)، وأن أي خلل ما بين أجهزة الشخصية سينعكس سلبا على قدرته التكيفية وسوف يواجه حالة من التوتر النفسي، الذي يمكن علاجه فقط إذا استطاع الفرد أن يوازن ما بين متطلباته الداخلية وبين متطلبات الواقع بما يمثله من المعايير والقيم الاجتماعية والخلقية.

- نظرية العلاج المتمركز حول الفرد

يرى روجرز أن الإنسان له قدرة على إدراك ذاته وكل فرد يعيش في عالم خاص من خبراته ويستجيب الفرد للمواقف المختلفة في ضوء إدراكه لذاته ولعالمه وأن الطريق لتحقيق الذات يمر عبر مفهوم الذات لدى الإنسان، وإذا كان مفهوم الذات إيجابيا كان الفرد متكيفا وأن البشر بطبيعتهم متكيفون متعاونون وعقلانيون ويتجهون للأمام ولديهم إمكانية في تجاوز العوامل التي تحد من تكيفهم وبالتالي يميلون إلى التكيف والذي يراه روجرز أنه ميل إلى تحقيق الذات Self - Actualization (العناني، ٢٠٠٥).

- نظرية العلاج السلوكي :

اتجهت المدرسة السلوكية إلى النظر للتكيف من زاوية قدرة الفرد على اكتساب العادات الفعالة والجيدة والتي تساعد على التعامل مع الآخرين والتصدي للمواقف والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة، الإنسان يقوم بسلوك معين لأنه تعلم عبر خبرات سابقة في أن يربط في هذا السلوك والمكافآت، في حين يتوقف الإنسان عن ممارسة سلوك معين لعدم حصوله على المكافأة أو لمعاقبته عن هذا السلوك لذلك فكل أنواع السلوك متعلمة، والذين لديهم تكيف حسن هم أولئك الذين تعلموا سلوكيات تساعدهم على التعامل بنجاح مع مطالب الحياة (Calhaun and Acocella,1990).

- نظرية العلاج المعرفي: Cognitive Therapy

يرى المعرفيون أن التكيف يعتمد على الطريقة التي يفسر بها الأفراد الحوادث وكيفية تقييمها في البيئة، كما يرون أن زيادة الإحساس بالفعالية الذاتية يساهم في تعزيز تكيفنا النفسي والجسدي، فالفرد المتكيف يفسر الخبرات المهددة بطريقة تمكنه من الحفاظ على الأمل كما يستخدم مهارات مناسبة في حل المشكلات ولديه إستراتيجية معرفية مناسبة في مواجهة القلق النفسي، أما الفرد الذي لا يتمتع بالتكيف فهو الذي يفقد الأمل و يشعر بالعجز ولا يتمكن من الاستجابة بفاعلية لمطالب البيئة و يعجز عن استخدام إستراتيجية معرفية مناسبة في مواجهة القلق النفسي (Calhaun and Acocella, 1990) .

- نظرية - العلاج الواقعي: Reality Therapy

يعتقد جلاسر المشار إليه في شارف (Sharf, 1996) أن الإنسان المتكيف يركز على السلوك بدلا من المشاعر، ويركز على الحاضر بدلا من المستقبل، ويتحمل المسؤولية، وأنه قادر على الوصول إلى الاستقلالية الذاتية، وقادر على إشباع حاجاته بنفسه وبأسلوب يتيح للآخرين إشباع حاجاتهم أيضا، والمتكيف لديه القدرة على الاختيار والاندماج مع الآخرين، ويواجه الواقع، ويصدر أحكاما قيمة مناسبة حول ما يحدث معه، ومن الأساليب المتبعة في هذه النظرية الإرشاد باستخدام القراءة

Counseling of usning Read، وتعتمد هذه الطريقة على استخدام الكتب والمؤلفات المختلفة في مساعدة المسترشد على مواجهة مشكلته (الداهري، ٢٠٠٥).

• نظرية العلاج الوجودي: Existential Therapy

يرى الوجوديون أن الإنسان المتكيف هو الشخص الحر والمسؤول والذي لديه قدرة على التبصير، ويستطيع الإجابة عن أسئلة معينة أثناء بحثه عن المعنى و هي : (من أنا؟ ماذا أريد من الحياة؟ كيف أستطيع أن أعطي حياتي هدفاً؟ من أين تأتي مصادر المعنى لحياتي؟)، كما أن الإنسان المتكيف يعطي للحياة معنى، و يكون مسؤولاً حتى عن وجوده (Sharf, 1996). بعد عرض التكيف النفسي من وجهة نظر بعض الاتجاهات النظرية، يلاحظ تركيز كل نظرية على جانب معين وربط ذلك بصحة الفرد النفسية إلا أن جميع هذه النظريات تتفق في ضرورة أن ينعكس التكيف ايجابيا على حياة الفرد شخصيا و اجتماعيا.

يشير فليتشر (Fletsher,1992) المشار إليه في الخواجة، إن ممارسة الاحتلال لشتى أنواع الضغط السياسي، يؤدي بالضرورة إلى سوء التكيف وبالتالي الحد من مفهوم الصحة النفسية، على اعتبار أنها حالات توتر غير عادية من الصعب تجاوزها من قبل الفرد لوحده ومن غير مساعدة، وأن معظم الأفراد لديهم ردود فعل للعوامل الضاغطة تتمثل في ظهور استجابات غير تكيفيه، يمكن أن تؤدي بدورها إلى أعراض جسمية وانفعالية كالأم والقلق والإحباط (الخواجة، ٢٠٠٤). والصحة النفسية تتحقق بأساليب متنوعة مثل الأسلوب العلاجي أو الأسلوب الوقائي الذي يستهدف تجنب المرض أو الأسلوب الايجابي الذي يستهدف تمتع الفرد بالصحة والحيوية والنشاط، مع ملاحظة أن هذه الأساليب غير مستقلة تماما وإنما متداخلة، لذلك يشار إلى الصحة النفسية بأنها التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان وفي حالة الأزمات النفسية الغير عادية يعاني الفرد من صراعات نفسية قد تكون حادة وهنا يتطلب تدخل الإرشاد النفسي لتقديم المساعدة، وهنا تضح أهمية الجهود التي تبذل في البحث والاستقصاء عن أسباب الأمراض والعلل النفسية والعقلية أو الجسمية أو أسباب الاضطرابات الأخلاقية والسلوكية، والحد من مسببات القلق والعمل على إزالتها وذلك من خلال رسم البرامج اللازمة للوقاية والعلاج (عبد المعطي، ٢٠٠٣)، والقلق النفسي يعتبر من الظواهر النفسية الخطيرة وذلك لما له من آثار مباشرة سيئة على حدوث خلل في الوظائف النفسية والجسمية، باعتباره محور المشكلات العصائية، والقوة الدافعة في مختلف الأمراض النفسية، (الصفطي، ٢٠٠٠).

الخلاصة:

يمكن أن نلخص أهم ما أشارت إليه هذه النظريات على النحو التالي:

نظريات الحاجات

- توماس يؤكد على العلاقة الوثيقة ما بين إشباع الرغبات وتحقيق التكيف
- ماسلو العلاقة ما بين تحقيق الحاجات وما بين الوقاية من الوقوع في الاضطرابات البيولوجية والنفسية مع تركيزه على إشباع الحاجة إلى الأمن كضرورة قصوى لتحقيق الحاجات النفسية الأخرى، مع إبراز خصائص وسمات الشخصية السوية.
- جلاسر يؤكد على أهمية الحاجات الأساسية وضرورة العمل على تحقيقها للاحتفاظ باحترام وتقدير الشخصية الاعتبارية للفرد.

الوظائف التي تؤديها الحاجات

- إشباع الحاجات يؤدي إلى تحقيق التكيف.
- إشباع الحاجات يؤدي إلى حماية الفرد من الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية وإشباعها كلها رهن بإشباع الحاجة إلى الأمن، وإشباعها هو تقييم للشخصية السوية.
- إشباع الحاجة يؤدي إلى احترام الشخصية الاعتبارية للفرد (مفهوم الذات).

ويعلق الباحث على تلك النظريات بما يلي:

- العلاقة وثيقة ما بين التوازن للجهاز النفسي الداخلي وبين نجاح عملية التكيف.
- العلاقة وثيقة ما بين مفهوم الذات وتحقيق التكيف.
- العلاقة وثيقة ما بين القدرات على التعلم وانعكاس ذلك على نجاح السلوك التكيفي.
- العلاقة وثيقة ما بين المدركات الذهنية المفسرة للواقع وبين نجاح استخدام استراتيجيات ومهارات التكيف في حل المشكلات وبين القدرة على التكيف.
- العلاقة وثيقة ما بين نظرة الفرد الواقعية وبين القدرة على التكيف.
- العلاقة وثيقة ما بين تحمل الفرد للمسؤولية والذي يمتلك الحرية، ولديه استبصار نحو ذاته وبين القدرة على التكيف.

هذه الجوانب (للجهاز النفسي الداخلي، مفهوم الذات، القدرات على التعلم، المدركات الذهنية المفسرة للواقع، استخدام استراتيجيات ومهارات التكيف، الواقعية، تحمل للمسؤولية، التعبير الحر)، وكلها تمثل الجوانب المختلفة للشخصية وهي في الوقت نفسه مؤشرات هامة لمدى ما يتمتع به الفرد للصحة النفسية إيجاباً أو سلباً.

هذه النظريات مجملها تبين نقطتين هامتين وهما:

١. أهمية الحاجات النفسية والبيولوجية المختلفة.

٢. أهمية عمليات التكيف.

من ناحية أخرى فإن العلاقة فيما بينها هي علاقة تكاملية وضرورية للحفاظ على الصحة النفسية للفرد وطالما هي كذلك فلا بد من أن تكون وظائفها هي تلك الوظائف نفسها التي ستؤخذ بعين الاعتبار في بناء البرامج الإرشادية وهذا ما سوف يتضح من خلال فحص العلاقة ما بين الإرشاد النفسي والنظريات النفسية.

النظريات النفسية والمعرفية ومفهوم الإرشاد النفسي

مما لا شك فيه أن العديد من النظريات النفسية زودت المهتمين في مواضيع الإرشاد النفسي بالعديد من المفاهيم والمصطلحات السيكلوجية، والتي استفاد منها أيضاً القائمون على عمليات الإرشاد النفسي بأنهم قد استعانوا بها في البحث عن أسباب الأمراض والعلل النفسية والعقلية أو الجسمية أو أسباب الاضطرابات الأخلاقية والسلوكية، والحد من مسببات القلق والعمل على إزالتها، ومن هذه النظريات هي نظرية التحليل النفسي، ونظرية الذات، والتعلم الاجتماعي، والسلوكية، والنظرية المعرفية.

يشار إلى الصحة النفسية بأنها التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، التي تمكن الفرد من مواجهة أعباء الحياة الضاغطة وما قد تخلفه أحياناً من نتائج وأثار مؤلمة، قد توقع الفرد في صراعات نفسية حادة وهنا يجد الفرد نفسه في حاجة ماسة لطلب المساعدة والتدخل من قبل المرشد النفسي، وذلك حتى يستطيع معاونة الفرد من استيعابها ومعالجتها فتعود حالة النفسية إلى التوازن النفسي مرة أخرى وإلى صحته النفسية السوية وإن حدث ذلك فإن ذلك سيسهم في رفع كفاءة مهاراته التكيفية مرة أخرى وبصورة نشطة وفعالة، وبناءً عليه فلا بد من القائم على إعداد البرامج الإرشادية الاستفادة من النظريات النفسية ومفاهيمها العلمية ورصد أهدافها الذي يجب أن تؤخذ أيضاً بعين الاعتبار أثناء عملية بناء البرامج الإرشادية للعمل على تحقيقها، سواء أكان ذلك يتم بصورة فردية أم جماعية، على اعتبار أن أصبحت الحاجة إلى الإرشاد النفسي هي حاجة أساسية من ضمن الحاجات النفسية الأخرى التي يتطلع الشباب الفلسطيني إلى إشباعها، أي بكلمات أخرى لابد من تقديم تفسير عن مفهوم حاجة الشباب للإرشاد النفسي، والتعرف على أساليب الإرشاد النفسي المعرفي والجمعي.

إلى جانب ذلك لابد من العمل على الافادة مما جاء من تعاليم دينية وتقديم تفسير موجز عن مفهوم الإرشاد الديني ولاسيما ما تعرضت له الأبنية القيمة للمجتمع الفلسطيني إلى هزات عنيفة جراء ما تم من جرائم ارتكبه جيش الاحتلال الإسرائيلي، سواء أكان ذلك على مستوى العمل العسكري أم على مستوى الحرب النفسية، والتي كانت نتائجها هي الأكثر خطورة خاصة تلك التي نجمت عن ما يعرف بعملية غسيل الدماغ، من هذا المنطلق أصبح لدى الشباب الفلسطيني حاجة لا تقل أهمية عن الحاجات الأساسية الأخرى وهي الحاجة الأساسية الهامة للإرشاد الديني، وهذه الحاجات الأساسية إلى جانب معرفة المساهمة النسبية إلى بعض من المفاهيم النفسية الخاصة بها، وكيفية توظيفها لبعض من النظريات المعرفية الأخرى في بناء البرامج الإرشادية.

مفهوم الإرشاد النفسي

مفهوم حاجة الشباب إلى الإرشاد النفسي

الإرشاد الديني

أساليب الإرشاد النفسي / الإرشاد النفسي الجمعي / الإرشاد النفسي المعرفي

مفهوم حاجة الشباب إلى الإرشاد النفسي

في البداية لابد من إعطاء وصف لحالة الشباب الجامعي الذي يعاني نتيجة ضغوطات الحياة من مجموعة من المشاكل والاضطرابات النفسية وذلك حتى يتسنى لنا فهم وتقدير حجم أهمية القيمة الإرشادية الجمعية، يعاني الطلبة من مشكلات متعددة فمن هذه المشكلات، العلاقة بالزملاء والعزلة والانطواء والعدوان والمشكلات الانفعالية ومنها الشعور بالاكتئاب والقلق وسهولة الاستثارة وذلك يعود أن الشاب عموماً سريع التأثر الانفعالي بسبب النمو السريع في الجسم، وأيضاً المشكلات الأكاديمية ومنها التوتر النفسي المرتبط بالامتحانات وعدم القدرة على الاستذكار وعدم المثابرة (أحمد، ١٩٩٩)، مما يتطلب تدخل المرشد المختص والذي يستند على النظريات الإرشادية المناسبة، والإرشاد النفسي للطلبة يحقق نتائج ايجابية وذلك يعود أن الطلبة يمكنهم التعبير اللفظي عن مشكلاتهم ويتميزون بالذكاء ولديهم الرغبة في النجاح، ومن أساليب الإرشاد النفسي المناسبة في إرشاد طلبة الجامعات الإرشاد الإنساني، والنادي العلاجي، والمناقشات، والمحاضرات، ولعب الأدوار (حسين، ٢٠٠٤)، ونظرية المجال عند كيرت ليفن، وفتيات الإرشاد السلوكي المعرفي، والذي يمثل مجموعة من الإجراءات والأساليب التي تستخدم لتعديل أفكار وسلوكيات المسترشدين (الشناوي، ١٩٩٦)، وتهدف هذه الخدمات إلى التخفيف من حدة المشكلات الانفعالية و مواجهة الأزمات التي تعترض توافقهم، كما وتهدف إلى إتاحة الفرصة لتعلم الطلبة أساليب سلوكية جديدة لمواجهة الصعوبات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية وزيادة فرص النمو الشخصي والمهارات الاجتماعية (أبو عيطة، ٢٠٠٢).

هناك مجموعة من المشكلات التي يعاني منها الشباب وخاصة طلبة الجامعات، حيث يبدأ طالب المرحلة الجامعية دراسته الجامعية بالسنة الثامنة عشرة من عمره تقريباً، بهدف الحصول على درجة علمية تؤهله مهنيًا، إلا أن هناك مطالب محددة تتصل بهذه المرحلة وتتمثل في اكتساب العادات والتقاليد والقيم والمعتقدات، التي تميز مجتمعه عن المجتمعات الأخرى، وفي تحقيق النجاح الدراسي، وفي التوافق مع نفسه وتقبلها، أي تحقيق الاتزان والاتساق النفسي وعدم الشعور بالدونية، والشعور بالطمأنينة نحو المستقبل المهني، وتحقيق علاقة ناجحة مع الجنس الآخر والآخرين، ويشير أريك أريكسون (١٩٦٨) في أبو عيطة، أن النمو النفسي الاجتماعي يمر بثماني مراحل يطلق عليها الأعمار الثمانية للإنسان، وتتميز كل مرحلة من هذه المراحل بأزمة أو صراع ناتج من التوقعات الاجتماعية الثقافية من الفرد، ومن هذه المراحل مرحلة الإحساس بالألفة مقابل الإحساس بالعزلة، وتمتد من بداية السنة الثامنة عشرة حتى نهاية السنة الرابعة والثلاثين، ولكن الفشل في تكوين هوية واضحة نتيجة الضغوط النفسية والاجتماعية الداخلية والموضوعية يؤدي إلى الانعزال والفشل، حيث تأخذ العلاقات الاجتماعية شكل الجمود، ويدخل في هذه المرحلة طلبة الجامعات، ويشير هافنجرست إلى أن النمو عملية مستمرة ومتصلة، وما يحقق في إحدى المراحل العمرية يساعد على النجاح في الوصول إلى المراحل العمرية التالية، وأن هذه المرحلة العمرية تعتبر مرحلة الاندماج، ومن المفترض أن

يتحقق في هذه المرحلة دور الراشد في المجتمع، وتحديد علاقته بالآخرين، وتقديم تضحيات لإنجاح هذه العلاقات (أبو عيطة، ٢٠٠٢)، وتزداد الحاجة إلى الإرشاد بازدياد الأحداث و المواقف التي يشتد فيها الصراع وتحديدًا في السنة الأولى والأخيرة من الجامعة وما يصاحبها من مشكلات التكيف والتوتر، وتشهد هذه المرحلة العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية مثل قلق الامتحان وسوء العلاقة بين الرفاق، والاكتئاب، وغيرها من المشكلات (جبل، ٢٠٠٠).

الإرشاد الديني

يهدف الإرشاد الديني إلى تحرير المسترشد من الاضطراب النفسي ومن الشعور بالإثم والذنب والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي- واستقراره كذلك مساعدته على تقبل ذاته وإشباع حاجاته وتحقيق التوافق والسلام النفسي والاطمئنان له ومن ثم تنمية بصيرته. قال تعالى: ((الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله إلا بذكر الله تطمئن القلوب)) (الرعد آية، ٢٨). قال تعالى: ((يا أيها النفس المطمئنة، ارجعي إلى ربك راضية مرضية، فادخلي في عبادي، وادخلي جنتي)) (الفجر آية: ٢٦-٣٠)، وقد أجمع المرشدون على اختلاف أديانهم على أن الإرشاد الديني يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ، واساليب دينية روحية أخلاقية بعكس الإرشاد الدنيوي الذي يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ من صنع البشر- (زهرا، ١٩٩٨)، والإرشاد الديني يهدف إلى تكوين حالة نفسية متكاملة مستقرة يكون السلوك فيها متمشياً ومتكاملاً مع المعتقدات الدينية، وتكون قادرة على التسامح والتماس الأعذار، قال تعالى: ((وليعفوا وليصفحوا ألا تحبون أن يغفر الله لكم)) (النور، آية: ٢٢)، وخلق حالة صابرة على الظلم، قال تعالى: ((وإن تصبروا وتتقوا فإن ذلك من عزم الأمور)) (آل عمران، آية: ١٨٦). وحالة مخلصه لنفسها ولمجتمعها، قال تعالى: ((إن الذين آمنوا وعملوا الصالحات إنا لا نضيع أجر من أحسن عملاً)) (الكهف، آية: ٣٠). وحالة صادقة متكيفة مع نفسها ومع الآخرين، قال تعالى: ((يجزي الله الصادقين بصدقهم)) (الأحزاب، آية: ٣٣). وحالة تتصف بالرحمة والتعاطف والرفق والإحساس بالآخرين، قال تعالى: ((وجعلنا في قلوب الذين اتبعوه رأفة ورحمة)) (الحديد، آية: ٢٧).

معالم طريقة الإرشاد الديني:

الإرشاد الديني عملية متكاملة يشترك فيها كل من المرشد والمسترشد حيث يقوم المرشد خلالها بتناول موضوعات الاعتراف والتوبة والاستبصار والتعلم مع المسترشد ومن ثم يلجأ المسترشد إلى الدعاء وطلب الرحمة من الله والاستغفار، ويرى الدين أن أسباب الاضطرابات النفسية تتلخص في الذنوب والضلال والصراع وضعف الضمير والتكالب على الحياة وإتباع الشهوات والشك والغيبة والنفاق وغيرها حيث تتجسد أعراض هذه الاضطرابات في الانحرافات الجنسية والكذب والسرقعة والعدوان والإدمان والشعور بالذنب وتوقع العقاب والفوبيا والقلق والاكتئاب وغيرها حيث يمكن علاجها أو تعديلها عن طريق الإرشاد والعلاج النفسي- الديني (أبو عيطة، ٢٠٠٢)، كذلك استخدم القرآن الكريم أسلوب عرض النماذج الصريحة والضمنية من خلال سرد القصص والأمثال القرآنية في تعديل السلوك، والدعوة إلى ضبط النفس، والثبات الانفعالي، قال تعالى: ((أدع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن إن ربك هو أعلم بمن ضل عن سبيله وهو

أعلم بالمهتدين)) (النحل، ١٢٥). وقول عليه الصلاة والسلام (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) (رواه البخاري)، وينشأ الغضب عندما يستشعر المرء أن هناك تهديداً لكيانه النفسي. سواء اتصل ذلك بذاته أو معتقداته أو ممتلكاته أو بيئته أو غيرها (الشناوي، ١٩٩٦).

وفي القرآن الكريم الكثير من الآيات القرآنية التي تناولت الأمن النفسي—والطمأنينة النفسية، ويجد فيها المؤمن الطريقة التي تساعد على التكيف النفسي، قال تعالى: ((وعد الله الذين آمنوا منكم وعملوا الصالحات ليستخلفنهم في الأرض كما استخلف الذين من قبلهم وليمكنن لهم دينهم الذي ارتضى لهم وليبدلنهم من بعد خوفهم أمنا يعبدونني لا يشركون بي شيئاً ومن كفر بعد ذلك فأولئك هم الفاسقون)) (النور، آية: ٥٥). قال الله تعالى: ((وإذ جعلنا البيت مثابة للناس وآمناً واتخذوا من مقام إبراهيم مصلى وعهدنا إلى إبراهيم وإسماعيل أن طهرا بيتي للطائفين والعاكفين والركع السجود)) (البقرة، آية: ١٢٥). قال تعالى: ((وإذ قال إبراهيم رب اجعل هذا بلداً آمناً وارزق أهله من الثمرات من آمن منهم بالله واليوم الآخر قال ومن كفر فأمتعه قليلاً ثم اضطره إلى عذاب النار وبئس المصير)) (البقرة، آية: ١٢٦)، كما أن المنهج الإسلامي اهتم بالجانب العقلي كجزء هام في تحديد السلوك وبالتالي في تغييره (الفسفوس، ٢٠٠٦).

أساليب الإرشاد النفسي:

- الإرشاد النفسي الجمعي
- الإرشاد المعرفي الجمعي

بداية لابد من تفسير ما هو المقصود بالإرشاد النفسي الجمعي، حيث يسعى الفرد إلى بناء شبكة علاقات اجتماعية تتفاعل في ضوء معايير وقيم واتجاهات مكتسبة في مجتمعه المحيط، والإرشاد الجمعي يهدف إلى إعادة تكامل الشخصية وتكيفها مع الواقع، واستخدام الأساليب والعمليات الإرشادية والتربوية من أجل العمل على خفض التوتر، والمساعدة في التعرف على الأساليب المناسبة لمعالجة القضايا والمشاكل (يحيى، ٢٠٠٣)، ويشير باترسون (١٩٨١) (المستشهد فيه في غني أن الإرشاد هو أحد العمليات التي تساعد الفرد على تعلم السمات والقيم الاجتماعية والشخصية التي تجعل الفرد متوافقا وسويا، ودور المرشد هو مساعدة الفرد ليتعلم فهم ذاته ودوافعه لغرض استبدال سلوكه بسلوك أكثر ملاءمة بما يحق له أهدافاً شخصية مرغوبة (غني، ٢٠٠٣)، ويشير جازدا (Gazda, 1978) إلى الإرشاد الجمعي بأنه عملية ديناميكية تفاعلية تتم بين مجموعة من الأشخاص وتركز على أفكار وسلوكات واعية، وتتضمن هذه العملية وظائف علاجية مثل التسامح والتوجه نحو الواقع والتفريغ الانفعالي والثقة المتبادلة والفهم والتقبل، والإرشاد الجمعي من أفضل أساليب التدخل الإرشادي المساعدة في التقليل من العزلة ويزيد من مهارات المواجهة، ويعمل على التخفيف من مستوى التوتر، ويتيح خبرات إيجابية علاجية حيث تتم مناقشة المشكلات علنا وبصدق من خلال جو الثقة التي تتميز فيه جماعات الإرشاد وتبادل للخبرات والمهارات مع الآخرين، بالإضافة إلى تعزيز سلوك الأعضاء مما يقوي استجابة التعلم من خبرات الآخرين، كما يهدف الإرشاد إلى تعليم المسترشدين على حل ما يواجههم من مشكلات بشكل مستقل في المستقبل (زهران، ٢٠٠٣)، ويتميز الإرشاد الجماعي بأنه مفيد جدا في حالات المشكلات المتشابهة، كما ويعطي فرصاً لزيادة العلاقات الاجتماعية وحل المشكلات، وتعديل الاتجاهات وتقليل السلوك العدواني، ويضمن الطالب المسترشد بأنه ليس الوحيد الذي لديه مشكلة، ويتيح فرصة التفاعل الاجتماعي ويبدو طبيعياً أكثر (العزة، ٢٠٠٠).

الإرشاد المعرفي الجمعي

من خلال تنظيم إستراتيجياته يعيد تشكيل الأفكار التي أدت إلى أخطاء معرفية وانفعالية، وأن ردود فعل الطالب ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي، والمرشد يعمل على تفعيل الخبرات للتعرف على الأفكار السلبية لاستبدالها بأفكار أكثر واقعية وقبولا، وهذا يساعد الطالب للتعامل مع أنواع الضغوط النفسية التي تصادفه (الشناوي، ١٩٩٤)، ويشير كورمير وكورمير (Kormier & Kormier, 1991) المشار إليه في الكنج إلى أن العلاج السلوكي المعرفي من أهم التطورات في علم النفس الحديث، ومن أنه تحول جذري من السلوكية الكلاسيكية في اتجاه علم النفس التجريبي الذي يركز اهتمامه على الجانب المعرفي (الكنج، ٢٠٠٥).

لقد أظهر الإرشاد المعرفي الجمعي ضرورة وأهمية في تقدم الخدمات الإرشادية الملحة للأفراد في كافة المجالات و خاصة عندما لا يتسنى للمرشد أن يقوم بالإرشاد الفردي لانتشار الاضطرابات السلوكية، والإرشاد الجمعي يهدف إلى تقديم العون أو المساعدة لعدد من المسترشدين بشكل جماعي والذين يعانون من اضطرابات أو توترات يمكن مناقشتها جماعيا، ومن خصائص الجماعة الإرشادية أن يكون عددهم بين ٥ إلى ١٥ وأعمارهم متقاربة وبمستوى عقلي واجتماعي متقارب، (الشناوي، ١٩٩٦)، وبهذا ينظر إلى البرنامج "بأنه تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية ويحتوي على مجموعة من الخدمات التي تساعد على حل المشكلات التي تواجه الطلبة في مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الإرشاد والتوجيه" (الداهري، ٢٠٠٥، ص: ٤٦٨).

النظريات النفسية والبرامج الإرشادية

النظريات النفسية التي أسهمت في بلورة وصياغة البرامج الإرشادية

• نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory):

الهدف من عملية الإرشاد الجماعي في المدرسة التحليلية توفير جو مناسب للطلبة المسترشدين كي يعيشوا علاقات عائلية متكيفة، واكتشاف مشاعر من الماضي تؤثر في التصرفات الحالية ومعرفة أصول الاضطراب النفسي- وتوليد الدافع لتعديله.

أهمية خلق الأجواء الجماعية المليئة بالثقة والاطمئنان للإفصاح عن ما يجول أعماق النفس البشرية من خبرات ماضية قد تكون مؤلمة فتمت عملية الكبت لها، وكيف يمكن الاستفادة من الخبرات الماضية في تفسير الخبرات الحالية. ويركز الإرشاد الأدلري على مساعدة أفراد المجموعة في فهم مخطوطة حياتهم ومساعدتهم على التكيف مع المجتمع والإحساس به (الليل، ٢٠٠٢)، وتعتبر المدرسة التحليلية أن أهداف الإرشاد تتركز في زيادة الاهتمام الاجتماعي وتغيير نمط الحياة وحل المشكلات، ويعتبر فرويد أن أهداف الإرشاد ربط الماضي بالحاضر وإعادة بناء الشخصية وحل الصراع، ومن الأساليب الإرشادية المتبعة لدى الفرويديين لعب الأدوار والواجبات البيئية، والنصيحة (الخوaja، ٢٠٠٢).

- نظرية الذات

وتعرف باسم العلاج المتمركز حول الشخص (Person Centered Therap)، أو الإرشاد غير المباشر الذي اقترحه روجرز، وينظر إلى الإنسان أنه خير بطبعه، إلا أن بعض الضغوط قد تجعله مضطرباً، ويعتقد روجرز أن استعمال الإرشاد غير المباشر يؤدي إلى تغييرات جوهرية في سلوك الفرد وشخصيته تتمثل بتغير قدرته على تقويم الظواهر، فيصبح الفرد أكثر فاعلية وأكثر مرونة ودراية بالأمر التي لم يكن واعياً لها قبل الإرشاد، وهذه التغييرات الجوهرية الإيجابية في سلوك الفرد نحو تحقيق ذاته نابعة من نظرتها إلى الإنسان نظرة تفاعلية بوصفه أفضل المخلوقات، بالرغم من الظروف والضغوط التي تفسد توازنه (الزيود، ١٩٩٨)، وأن النزوع لتحقيق الذات لدى الفرد يشكل المحرض الداخلي لسلوك الفرد نحو تحقيق هذه الحاجة (كتلوات).

ويرى روجرز أنه متى حدث عدم الانسجام بين الذات والخبرة فإن الفرد يصبح مستهدفاً للمرض النفسي وينشأ لديه سوء التكيف وعدم الطمأنينة النفسية، وأن عدم الانسجام هو السبب في كل مشكلات التوافق بين البشر، وعلى الفرد أن يعمل على إزالة عدم الانسجام وحل كافة المشكلات (الشناوي، ١٩٩٦).

ونظرية الذات تعتبر أن أسباب القلق والتوتر لدى الطلبة تنشأ عن عدم تطابق الذات الواقعية والمثالية وطريقة إدراك الفرد للحدث مما يهدد عملية التكيف النفسي، ويهدف الإرشاد بحسب نظرية الذات إلى تحقيق هذا التطابق من خلال الأساليب الإرشادية المتبعة مثل، الانتباه، الإصغاء، عكس المشاعر، أسلوب الواجبات المنزلية، (الزيود، ١٩٩٨)، ومن أجل استبصار الفرد بذاته من خلال الإرشاد الذي يقدم فيه المرشد المساعدة للأفراد والجماعات في مواقف الاضطراب النفسي والصراع (السفاسفة، ٢٠٠٣).

ويرى الباحث أنه يمكن لهذه النظرية أن تحقق أهداف الإرشاد من خلال تعزيز مفهوم الذات وتطابق الذات مع خبرات الطالب، ومن ثم تقبله للآخرين إلى جانب النظرية المعرفية.

- نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning

يرى هجيلي (Hjelle, 1988) أن السلوك يتكون في السياق الاجتماعي، وأشكال السلوك يمكن تعلمها من خلال الملاحظة لسلوك الآخرين، وهذه النظرية تعتقد أن هناك نماذج إيجابية في السلوك يمكن اكتسابها من خلال النمذجة، ويعتبر البرت بانديورا (١٩٧٧) المشار إليه في الداهري، وفي نظريته الأكثر ارتباطاً بالإرشاد أن السلوك يتشكل بالملاحظة لسلوك الآخرين، حيث يرى أن العمليات المعرفية مثل الانتباه والإدراك والتذكر والتخيل لها القدرة على التأثير في اكتساب السلوك كما أن للإنسان القدرة على توقع النتائج قبل وقوعها (الداهري، ٢٠٠٥).

غالباً ما يتأثر سلوك الفرد بملاحظة سلوك الآخرين وتقليدهم، و تسمى عملية التعلم هذه بمسميات مختلفة منها: التعلم الاجتماعي، التعلم المتبادل، النمذجة Modeling والتي تعرف بأنها عملية موجهة تهدف إلى تعليم الفرد كيف يسلك، و ذلك من خلال الإيضاح، ويوجد عدة عوامل تؤثر في فاعلية استخدام النمذجة مثل: خصائص النموذج، خصائص المتعلم، خصائص مرتبطة بالإجراءات المستخدمة في النمذجة (الشناوي، ١٩٩٦).

والنمذجة أنواع منها: النمذجة الحية حيث يقوم النموذج بتأدية السلوكات المستهدفة بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك السلوكات، والنمذجة الرمزية أو المصورة والتي يقوم المسترشد بها بمشاهدة سلوك النموذج فقط من خلال الأفلام أو القصص أو الكتب، أو وسائل أخرى، والنمذجة من خلال المشاركة حيث يقوم المسترشد من خلال هذا النموذج بمراقبة نموذج حي أولاً ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة و تشجيع المرشد، ثم يؤدي الاستجابة بمفرده (سمارة، ١٩٩٩)، ومن الاستخدامات والتطبيقات العلاجية للنمذجة، استخدام أسلوب النمذجة في علاج العديد من المشكلات السلوكية مثل العدوانية، القلق، تكوين مهارات اجتماعية، السلوك القهري، العزلة الاجتماعية، الغضب، المخاوف المرضية، تدريب الفرد على الدفاع عن حقوقه دون أن يصبح عدوانياً و ذلك من خلال تدريبيه على التمييز بين العدوان وتأكيد الذات (www.minshawi.com All Rights Reserved).

ويعد الإرشاد بحسب نظرية التعلم الاجتماعي أحد الطرق التي تساعد الفرد على تعلم القيم الشخصية والاجتماعية والعادات والاتجاهات والتي تجعل الفرد متوافقاً وسوياً وأقرب إلى الصحة النفسية والاجتماعية، ويكون دور المرشد مساعدة الطالب ليتعلم فهم ذاته ودوافعه بغرض استبدال سلوكه الحالي بسلوك أكثر ملاءمة تحقق أهداف شخصية مرغوبة.

● النظرية السلوكية

ومن أصحابها ب.ف. سكينر، وولرد، وميللر، وتعتبر أن الفرد حيادي ويعزى سلوكه إلى البيئة التي يتعلم منها وتعتبر أن الشخصية تكتسب تعلمها من خلال المعززات وتحكمها قوانين التعلم وأن للنمذجة دوراً في تعلم مظاهر الشخصية وتعود أسباب القلق والاضطراب لدى الفرد بسبب تعلم عادات من البيئة وعدم اكتساب الاستجابة الملائمة وعدم تعزيز السلوك المرغوب، أو العمل على تعديلها (الشناوي، ١٩٩٦)، ويرى كوبر وهيرون ونيوارد أن تعديل السلوك هو العلم الذي يشمل على التطبيق المنظم للأساليب التي انبثقت عن القوانين السلوكية وذلك بغية إحداث تغييراً جوهرياً ومفيداً في السلوك الأكاديمي والاجتماعي. ومساعدة الطالب على أن يتكيف مع محيطه الجامعي وبيئته الاجتماعية (www.minshawi.com All Rights Reserved) ، وتقوم أهداف الإرشاد على تعلم سلوكات مرغوبة والتخلص من السلوكات غير المرغوبة، وتقوم الأساليب الإرشادية على تقليل الحساسية وأساليب التعزيز والاعتقاد وحل المشكلات وضبط النفس والنمذجة والتشكيل والتركيز على الحاضر وغيرها من الأساليب الإرشادية (الشناوي، ١٩٩٦).

النظريات المعرفية والبرامج الإرشادية

لدى النظرية المعرفية عددٌ من القضايا الهامة التي تعتبرها مرتكزات أساسية يبني عليها تلك التفسيرات الخاصة بالسلوك الإنساني وهي:

١- تعتبر النظرية المعرفية أن تفكير الفرد هو المسئول عن انفعالاته وسلوكه، وأن الأحداث التي لا يمكن التنبؤ فيها أو التحكم فيها هي أكثر إثارة للضغط النفسي من الأحداث التي يمكن التنبؤ والتحكم فيها.

٢- تعتبر أن الانفعالات هي انعكاس لأفكار الفرد حول ذاته والعالم المحيط به، وأنه بإمكان الفرد تعلم ضبط الأفكار، وأن السلوك هو نتاج الموقف الضاغط والاستجابة له (ناصر، ١٩٩٥).

٣- أن هناك عوامل معرفية لدى الفرد قد تكون مسؤولة عن سلوكياته مثل ثقافته ومفهومه عن ذاته وخبراته وطرق تربيته وتنشئته وطرق تفكيره عقلانية أكانت أم غير عقلانية وعلى مدى تفاعل حديثه الداخلي مع بناءاته المعرفية وطرق اكتسابه لتعلم السلوك الخطأ (الفسفوس، ٢٠٠٦).

٤- النظرية المعرفية كما أشار كل من كيجان Kegan ، وموس Moss ، وسيجل Sigel سنة ١٩٦٣ إلى أن الأسلوب المعرفي هو أسلوب الأداء الثابت نسبياً ، الذي يفضل الفرد في تنظيم مدركاته وتصنيف مفاهيم البيئة الخارجية

http://www.wataonline.net/site/modules/newbb/viewtopic.php?viewmode=flat&type=&topic_id=780rum=

وللنظرية المعرفية علاقة بعدد من المجالات العلمية المختلفة وهي على النحو التالي :

١- النظرية السلوكية المعرفية: (Behavioral Theory)

لدى النظرية السلوكية المعرفية عددٌ من القضايا الهامة التي تعتبرها مرتكزات أساسية يبني عليها تلك التفسيرات الخاصة بالسلوك الإنساني وهي:

- تعتبر النظرية السلوكية المعرفية أن الأمن النفسي والاجتماعي والصحة النفسية تكمن في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد

- ويشير لازاروس (Lazarus,1990) المشار إليه في العناني أن السلوكية تقوم على التعلم المكتسب وإدخال العمليات المعرفية إلى حيز العلاج السلوكي (العناني، ٢٠٠٥).

- أعتبر العاملون في ميدان السلوك المعرفي أن الأساس في النظرية السلوكية المعرفية هو أن العمليات المعرفية تلعب دوراً حاسماً في تشكيل السلوك الظاهري حتى ولو لم تكن قابلة للملاحظة والدراسة، ومجال تعديل السلوك المعرفي يفترض أن الإنسان ليس سلبياً فهو لا يستجيب للمتغيرات البيئية فحسب بل أنه يتفاعل معها و يكون مفاهيم عنها و بالتالي فهذه المفاهيم تؤثر في سلوكه وهذا يعني أن هناك تفاعلاً متواصلاً بين المؤثرات البيئية و العمليات المعرفية و السلوك (الخطيب، ٢٠٠٢).

٢- العلاقة بين النظرية السلوكية المعرفية وأسلوب التشخيص والعلاج النفسي

1- تعود النظرية السلوكية المعرفية إلى أعمال تولمان Tolman في الثلاثينات من القرن العشرين الذي أقر بوجود المتغيرات المعرفية الدخيلة والصور العقلية في العملية التعليمية.

٢- كما أن أعمال كيلى Kelly في المجال الاكلينيكي اتفقت ووجهة النظر المعرفية في سنوات الخمسينات من القرن الماضي والذي اعتمد في نظريته البنائية على تفسيرات الفرد لأحداث الحياة وعلى أمط السلوك التي تعكس تفسيرات الأحداث، وأن العلاج السلوكي المعرفي اخذ جذوره من الأعمال الأولية لبيك Beck عام ١٩٧٩ عند محاولته عمل نموذج مختصر للعلاج النفسي (السنباني، ٢٠٠٥).

٣- أما ولسون Wilson فيرى بان أعمال بيك Beck وميكنبوم Meichenbaum هي امتداد وتطبيق عيادي لأعمال كيلى Kelly وباندورا Bandura وأسهمت النظرية التجريبية في علم نفس النمو في استخدام التدخلات السلوكية المعرفية مع الأطفال خصوصا في مجالات نمو السيطرة الذاتية والمعرفة الاجتماعية والذاكرة والمهارات المعرفية المتعددة وينسب الاستخدام الأول للعلاج السلوكي المعرفي مع الأطفال إلى أعمال دونالد ميكنبوم (السنباني، ٢٠٠٥).

٤- يعتبر العلاج السلوكي المعرفي انه مزيج من فنيات العلاج السلوكي وفنيات العلاج المعرفي وهذان المفهومان ليسا مفهومان منفصلين بل متداخلين فالتوجه السلوكي يهتم بتغير الظروف المحيطة والسلوك الظاهر، والتوجه المعرفي يركز على المعارف والأفكار دون إهمال السلوك الظاهر.

٥- يعتبر السلوك المعرفي احد التيارات العلاجية الحديثة التي تهتم بالأساس المعرفي والاضطرابات النفسية.

٦- يهدف الاتجاه السلوكي المعرفي إلى إقناع المسترشد بان أفكاره ومعتقداته اللاعقلانية وحديثه السلبي مع ذاته هي التي تحدث ردود الفعل غير التكيفية لديه كما يهدف إلى أن يحل محل تلك الأفكار والمعتقدات أفكار ومعتقدات أكثر عقلانية ويحل محل الحديث السلبي حديث أكثر إيجابية مع الذات (أبو زيد، ٢٠٠٣).

٣- إسهامات النظرية السلوكية المعرفية في العلاج النفسي:

١- نحو كيفية تناول القلق وضبط الغضب والألم والإدمان والاضطرابات الجنسية وإدمان الكحول وعلاج الاكتئاب.

٢- السلوكية المعرفية متنوعة الأساليب والأغراض، فقد تحدث أليس وجريجر (Eliss & Grieger, 1978) المشار اليهما في الشناوي عن خطوات وإجراءات إعادة البناء المعرفي في العلاج العقلي العاطفي (الشناوي، ١٩٩٦).

٣- اعتمد بيك (Beck, 1976) المشار إليه في كوري (Cory) على إجراءات العلاج المعرفي في علاج الاكتئاب، واستخدم ميكنبوم التدريب على مهارات التحصين ضد التوتر والتعامل مع المشكلات الأكاديمية التقليدية مثل تطبيقها في حل مشكلات القراءة والاستيعاب والمشكلات المتعلقة في الإبداع (Cory, 1991).

٤- ويشرح دزوريلا وجولد فرايد (D'zurilla & Goldfried, 1971)، خطوات حل المشكلة والتدريبات الخاصة بها، واستخدم كارولي وكانفر (Karoly & Kanfer, 1982) الإجراءات المتبعة في إستراتيجية الضبط الذاتي، وتناول سوين وريتشاردسون (Suinn & Richardson, 1971)

(pp:498-510)، التدريبات الخاصة في إدارة القلق، وتم استخدام هذه الإجراءات من قبل المعالجين السلوكيين والمعرفيين مع الأفراد والذين يعانون من النشاط الزائد والإجراءات المتبعة في إستراتيجية الضبط الذاتي (Kanfer & Goldstein, 1986).

٥- وقدمت إسهامات كبيرة في علم النفس الرياضي وخاصة في إعداد و تدريب لاعبي القوى (Meyers, 1991, pp:305-306) والتي أظهرت فاعلية في التعامل مع زيادة الوزن والألم المرافق للصداع المزمن و تم استخدام الاسترخاء العضلي المتقدم في علاج المشكلات الجنسية (Burnette et al, 1991, pp:237-247)

٦- بالإضافة إلى استخدام الإجراءات السلوكية المعرفية في علاج المخاوف الاجتماعية و القلق الاجتماعي (Turner et al,) 1994.

٧- ويشير باندورا (Banduora) المشار إليه في بالقسام، أن العلاج المعرفي يعمل على تمكين تقدير الفرد لذاته وتنمية شعوره بفاعليته الذاتية، الأمر الذي يجعله ينمي أهدافا تلبى طموحاته، مما ينعكس إيجابا على الشعور بالأمن النفسي، وتعزيز مهارات التكيف، وذلك بالاعتماد على تقنيات سلوكية (بالقسام، ١٩٩٢).

٤- العلاقة بين العلاج السلوكي المعرفي والجوانب المعرفية للفرد وكيفية توظيف هذه العلاقة في الإرشاد الجمعي هناك العديد من التعريفات للعلاج السلوكي المعرفي منها ما يراه مليكه (١٩٩٩، ص ١٧)، المشار إليه في هندية (٢٠٠٣) بان العلاج السلوكي المعرفي "هو منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى العميل"، كما ويشير هندية (٢٠٠٣) إلى رأي الن وكازدين (Alanne & Kazedin) من أن العلاج السلوكي المعرفي مدخل علاجي يتم من خلاله تعديل العديد من المشكلات الإكلينيكية، مثل القلق والاكتئاب والعدوان وغيرها من الاضطرابات، ويستخدم في تعديل سلوك كل الأشخاص سواء الأطفال أو المراهقين أو الكبار. وفي أماكن مختلفة من المنزل والمدرسة وفي العمل، ويعمل العلاج السلوكي المعرفي بعدة طرق واضحة هي (التدخل المعرفي، ولعب الدور، والتعزيز الإيجابي).

ويذكر المحارب (٢٠٠٠) ما يراه كاندال Kendall من أن العلاج السلوكي المعرفي هو محاولة لدمج فنيات العلاج السلوكي الناجحة، مع الجوانب المعرفية للفرد وذلك بهدف إحداث تغيير في سلوكه، وهو يهتم بالجانب الوجداني، والسياق الاجتماعي للفرد، وذلك من خلال استخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية وانفعالية واجتماعية وبيئية لإحداث تغييراً حقيقياً، ووفقا للنظرية السلوكية المعرفية يعمل الإرشاد الجماعي على مساعدة الطلبة على القضاء على التصرفات الغريبة وإكسابهم التصرفات والسلوكيات الجديدة كما يتم تعليم الطلبة بأنهم مسؤولون عن اضطراباتهم ومساعدتهم على التخلص منها (كفافي، ١٩٩٩)، وتقوم النظرية السلوكية على فكرة أن سلوك الفرد ليس عرضاً وإنما هو مشكلة بحد ذاته وأنه يجب التعامل معه

وفهمه وتحليله وقياسه ودراسته وأنه يمكن التحكم فيه عن طريق التحكم في المثيرات التي تحدثه وفي النتائج المترتبة عليه (أبو عيطة، ٢٠٠٢).

يتضمن العلاج السلوكي المعرفي العديد من الأنواع والفنيات العلاجية التي أشهرها:

- العلاج العقلاني الانفعالي لالبرت إلس (Elbert Eliss).

- أسلوب حل المشكلات لجولد فرايد وجولد فرايد (Goldfried & Goldfried).

- العلاج المعرفي لبيك (Beack).

- تقليل الحساسية التدريجي.

- تعديل السلوك لميكنيبوم (Meichenbaum).

بالإضافة إلى العديد من الفنيات التي يستخدمها العلاج السلوكي المعرفي والتي تتضمن طرقا لتخفيف الخوف والقلق.

٥ - طريقة وأسلوب البناء المعرفي وأهمية العمليات العقلية، والهدف من ذلك هو تصحيح الأفكار اللاعقلانية، ومعالجتها من خلال عملية تفعيل العمليات العقلية.

أبرز العلاج السلوكي المعرفي Cognitive-Behavioral Therapy أهمية العمليات المعرفية مثل: التفكير و الحديث الذاتي في تعديل السلوك وأن العديد من الأساليب العلاجية أصبحت تأخذ بعين الاعتبار مدى تأثير العمليات المعرفية على التوتر النفسي- عند الأفراد (عبد العزيز ٢٠٠١)، ويشير الخطيب (٢٠٠٢)، وهرسن وبيك (Hersen & Bellak, 1988)، أن الهدف الرئيس من العلاج السلوكي المعرفي هو محاولة تغيير الأفكار الخاطئة وذلك من خلال عملية علاجية تسمى إعادة البناء المعرفي بهدف جعل العمليات المعرفية أكثر اتصالا بالواقع وبذلك فإن أسلوب إعادة البناء المعرفي يتعامل مع السلوك اللاتكيفي باعتباره نتاجا للتفكير اللاعقلاني الذي يسبب للفرد الضغوطات النفسية، ويمكن النظر إلى العلاج السلوكي المعرفي على أنه عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي و إعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث و المؤثرات البيئية المختلفة.

طور جولد فرايد (Goldfried 1977) المشار إليه في الشناوي، أسلوب إعادة المتدرجة للبناء العقلي وهي من الأساليب السلوكية المعرفية وتشبه على حد ما طريقة التخلص المنظم من الحساسية، وفي هذه الطريقة يطلب من المسترشد أن يتخيل تدرجا من المواقف المولدة للقلق وفي كل خطوة يعطى المسترشد تعليمات بأن يتعرف على الأفكار غير المنطقية المرتبطة بهذا الموقف المحدد وأن يدحض هذه الأفكار ويعيد تقويم الموقف بطريقة عقلانية ، كما ويطلب المرشد من الطلبة إعادة البناء العقلاني في الواقع الملموس وذلك في المواقف التي تولد القلق (الشناوي، ١٩٩٦)، وخطوات إعادة البناء المعرفي تتم وفقا لما يلي :

أولاً: الحوار مع الذات ويعني ذلك ما يلي :

- الحديث الإيجابي مع الذات، التدريب على التعليم الذاتي (النصح الذاتي): Self - Instructional Training ويعتبر ميكينوم ١٩٧٤ م الذي اقترح طريقة لإعادة البناء المعرفي عن طريق التدريب على إعطاء تعليمات ذاتية أول من بدأ في استخدام الحديث الذاتي، ويرى أن الحديث الذاتي يؤثر بالأبنية المعرفية ويعمل على تغييرها والتي تتم عن طريق البدء بتحديد العبارات السلبية التي يقولها الفرد لذاته ثم يتم تعليمه على استبدالها بعبارات إيجابية (عبد العزيز ٢٠٠١)، وعملية العلاج بالحديث الذاتي عند ميكينوم تتضمن ثلاث مراحل هي:

- ١- زيادة الوعي وتركيز انتباه المسترشد (الطالب) على أفكاره ومشاعره وردود أفعاله الفسيولوجية وسلوكاته غير التوافقية.
- ٢- العمل على توليد حديث ذاتي يتعارض مع السلوكات والأعراض غير التوافقية لدى المسترشد، ويؤثر على انتباه واستجابات المسترشد الفسيولوجية وأن يعمل على استثارة سلوكات جديدة أكثر توافقاً.
- ٣- العمل على تطوير جوانب معرفية تعمل على إكساب المسترشد سلوكيات تساعد في مواجهة سلوكياته غير التوافقية وتعميم ذلك على المواقف الأخرى التي تواجهه في حياته اليومية (عبد العزيز ٢٠٠١).

ثانياً: أسلوب حل المشكلات Problem - Solving يمكن النظر إلى أسلوب حل المشكلات من زاويتين هما:

- ١- أنه يمثل نموذجاً لعملية الإرشاد حيث يمكن للمرشد إتباع خطوات حل المشكلات في عمله الإرشادي.
 - ٢- أنه يمثل أسلوباً لتدريب المسترشد على استخدامه فيما يواجهه من مشكلات الآن وخارج إطار الإرشاد.
- ويمكن القول أن حل المشكلات هي عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق معين وأن حل المشكلات هو نوع من السلوك المحكوم بقواعد، كما أن حل المشكلات في الإرشاد والعلاج النفسي- يعتبر نوعاً من تحليل النظم وفي تصوره أن عملية حل المشكلة ينبغي أن تأخذ في اعتبارها نظام التفاعل الاجتماعي للمسترشد بما ذلك الأشخاص الآخرون المشتركون في هذا النظام مع المسترشد مثل الأخوة، الآباء، الزملاء، المرشد نفسه وبذلك فإن التركيز يكون بشكل أكبر على الموقف الذي تحدث فيه المشكلة، ومهمة المرشد بحسب هذه الطريقة مساعدة الطالب في حل المشكلة وليس حلها (www.well.connected.com/report.cgi.htm).

يلجأ بعض الأشخاص إلى أسلوب التصدي للمشكلة إضافة إلى طريقة حل المشكلات في مواجهة ضغوطهم وفقاً لنمط شخصيتهم، بهدف تخفيف العقبات التي تحول بين الفرد وبين التكيف والالتزان وبينت الدراسات النفسية أن هذا الأسلوب في أساليب التعامل يلجأ إليه المثقفون كاستجابة لآلية التعامل مع الضغط إضافة إلى المعرفة المسبقة لمصدره لدى الفرد، ويعتمد هذا الأسلوب أساساً على قوة الشخصية والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية الناجمة عن مصدر الضغط وشدته (www.well.connected.com/report.cgi.htm).

ويرى الباحث أن هذه النظرية - السلوكية المعرفية- من الممكن تطبيقها في برامج الإرشاد الجمعي من خلال

ممارسة الأخطاء الصحيحة في السلوك من قبل طلبة الجامعة.

٦- أساليب يستخدمها المرشد السلوكي في مساعدة الطلبة في تعديل أو تغيير السلوك

هناك عدة أساليب تستند إلى النظريات السلوكية المعرفية يستخدمها المرشد السلوكي في مساعدة الطلبة في تعديل أو تغيير سلوكه والتي تهدف إلى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد، لكي يجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر ايجابية وفاعلية، تتمثل فيما يلي:

١- الاتجاه العقلاني الانفعالي وصاحبه البرت اليس (Albert Ellis 1977) وهو يعتمد على

الأسلوب المعرفي ويقضي بالتعرف على الأفكار غير العقلانية وإبرازها إلى مستوى الوعي والانتباه، ويبين ماذا ينتج عن هذه الأفكار غير المنطقية والتي وضعها في نظرية A-B-C حيث ترمز A إلى الحادث أو الخبرة المثيرة (Act)، و B (Believes) تعبر عن نظام التفكير لدى الفرد (المعتقدات) بينما ترمز C (Consequence) إلى النتيجة أو الاضطراب الانفعالي، وأن السبب هو نسق التفكير الذي فكر به الفرد (الشناوي، ١٩٩٦)، والأسلوب السلوكي يعتمد على إعطاء المسترشد الواجبات البيتية أو مهام يخاف أن يقوم بها لتكوين استجابات عقلانية لتحل محل الاستجابات غير العقلانية وعن طريق التخيل حيث يتخيل المسترشد نفسه في مواقف تسبب له الانزعاج أو الانفعال ومن ثم الانفعال إلى مستوى أقل انفعال ثم يطلب المرشد منه أن يحدث نفسه بعبارات تخفف كمية الانفعال وكذلك يستخدم أسلوب الاسترخاء البدني (الخوaja، ٢٠٠٢).

وبذلك فإن العقلانية تعرف على أنها استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة (الشناوي، ١٩٩٦) وطريقة الاتجاه العقلاني الانفعالي هي علاج الغير معقول بالمعقول أي أن الإنسان لديه القدرة على التجنب و الاضطراب الانفعالي أيضا، والتخلص منه و من الشعور بالتعاسة بتعلم التفكير العقلي المنطقي و حسب هذه الطريقة ينحصر عمل المرشد على التخلص من الأفكار والاتجاهات الغير معقولة واستبدالها بأفكار واتجاهات معقولة، وأهداف الإرشاد هنا هو خفض القلق وجعل الأفكار اللاعقلانية عقلانية ومن الأساليب الإرشادية تحدي الأفكار اللاعقلانية ولعب الأدوار والواجبات الذاتية وعدم الاهتمام بالماضي (الشناوي، ١٩٩٦).

٢- الكف المتبادل: وهي طريقة العلاج والإرشاد السلوكي التي قدمها جوزيف ولبي، ويقصد به إضعاف الارتباط بين المثير و الاستجابة عن طريق تعزيز تعلم استجابة جديدة مناقضة لاستجابة القلق، والتي تعمل على تخفيف القلق والتوتر ومن ثم إعادة التكيف لدى المسترشد، وقد وضع ولبي عدة معايير تتعلق بأعراض المرض أو مشكلة المسترشد .

- زيادة قدرة المسترشد على التركيز و الإنتاج.

- زيادة درجة تكيف الفرد مع أفراد أسرته، و الشعور بالأمن و الطمأنينة.

- تجنب المواقف المثيرة للقلق أو الصراع في حياته اليومية.

ويرى ولبي المشار إليه في أبو عيطة أن اختفاء الأعراض يصاحب اختفاء المثبرات المسببة للقلق، والإثارة الانفعالية، وأن البيئة الاجتماعية ذات تأثير بالغ على شخصية المسترشد بالإضافة إلى المستوى الاقتصادي و الاجتماعي، ومعتقداته و قيمه ومقدار تقبله للسلطة ومستوى تعليمه، وفي تحديد معيار الاستجابة السوية، يجب أن يميز المسترشد بين الاستجابة التي ترضي دوافعه و رغباته وميوله و تخفف من حدة صراعاته الداخلية و تؤدي إلى حلول مؤقتة و بالتالي إلى سلوك مضطرب آخر

وصعوبة التكيف مع الواقع وبين الاستجابات السوية المختارة التي تساعد المسترشد على التكيف مع الواقع و تساعده على تعلم السلوك المقبول اجتماعياً.

يعد أسلوب الإرشاد والعلاج السلوكي الكف المتبادل عند ولبي من انجح الأساليب الإرشادية العلاجية في معالجة الحالات التي ترجع معاناتها الحالية إلى سوء أساليب التربية والتي تظهر بصورة أنا ضعيفة تجعل صاحبها فريسة الصراع النفسي الشعوري واللا شعوري والتي تظهر بصورة أمراض عصابية أو انحرافات سلوكية . وقد قدم ولبي عدة أنواع من الاستجابات المتناقضة أو المضادة لاستجابة القلق منها استجابات تقليل الحساسية التدريجي، الاسترخاء العضلي (أبو عيطة، ٢٠٠٢).

٣- وقف الأفكار: Thought Stopping

هو أسلوب سلوكي معرفي اقترحه Bain عام ١٩٢٨م وطوره تيلور ١٩٦٣م والمشار إليهما في الشناوي، كطريقة للتحكم في الأفكار، ويستخدم أسلوب وقف الأفكار لمساعدة المسترشد على ضبط الأفكار والتخيلات غير المنطقية أو القاهرة للذات عن طريق استبعاد أو منع هذه الأفكار السلبية أو عندما تراود الإنسان خواطر وأفكار لا يستطيع السيطرة عليها، ويفيد أسلوب وقف الأفكار بصفة خاصة مع المسترشد الذي عانى من حادث قد حدث في الماضي ولا يمكن تغيير هذا الحادث أو مع مسترشد يفكر في حادث ليس من المتوقع أن يحدث أو احتمال حدوثه ضئيل أو مع مسترشد ينخرط في تفكير متكرر غير واقعي وسلبى أو في تخيلات منتجة للقلق وقاهرة للذات فمثلاً الطالب الذي تطراً على خياله فكرة أنه قد يرسب في السنة ويفصل من الجامعة، ويرى وايزوكي وروني أن أسلوب وقف الأفكار له عدد من المزايا : من حيث أنه سهل التنفيذ ومفهوم للمسترشد كذلك فإن المسترشد كثيراً ما يستخدمه كأسلوب للتنظيم الذاتي (الشناوي، ١٩٩٦).

ومن الأساليب الممكن إتباعها أيضاً في الإرشاد السلوكي المعرفي:

- أسلوب الاسترخاء Relaxation : وهو عبارة عن مجموعة أساليب تهدف لتكوين دافع لدى المسترشد على القيام بالاستجابات المطلوبة، عن طريق استخدام أساليب الاسترخاء التي وضعها " جاك إيسون" عام ١٩٣٨ بهدف نزع الحساسية في المواقف الانفعالية بطريقة منتظمة، عن طريق إعداد قائمة المواقف والأشخاص الذين يرتبطون بالمواقف الانفعالية، ثم يتم مساعدة المسترشد للتغلب على هذه المواقف المثيرة بربط الاسترخاء بمواقف تحتمل إثارة القلق باستخدام ألفاظ مهدئة و مريحة، أو باستخدام أساليب التنفس للعمل على زيادة نسبة الأكسجين في الجسم لدى الفرد المسترشد (أبو عيطة، ٢٠٠٢)، ويعتبر الاسترخاء واحداً من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق، ويساعد الاسترخاء أيضاً في اكتساب مهارات تهدف إلى تطوير استجابات سلوكية أكثر تكيفاً للضغوط، وأنه لا يوجد علاج نفسي- دون استرخاء لأنه لا يوجد مرض دون توتر، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي، وقد وجد الباحثون أن تمارين الاسترخاء تساعد

على خفض ضغط الدم وأيضا خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب وتحسن النوم وتقوم بخفض مستوى الصداع النصفي. ويخفض من حدة الصداع التوترى، ويقلل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولون العصبي، والتدريب على الاسترخاء يقلل الشعور بآلام الجسم ووجدوا أنه يؤثر بشكل إيجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية. وبالطبع فإن الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض، ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها(www.minshawi.com All Rights Reserved).

- الاسترخاء العضلي:

يستخدم أسلوب الاسترخاء عادة إما كأسلوب علاجي مستقل أو مصاحب للعلاج بطريقة الكف بالنقيض، وذلك عندما يحتاج إلى خلق استجابة مضادة للقلق و التوتر. وطريقة الاسترخاء العضلي تشتمل على إحداث توتر واسترخاء في مجموعات عضلية معينة على نحو متعاقب، ومساعدة المسترشد على التمييز بين حالة الاسترخاء وحالة التوتر، على افتراض أن ذلك يساعده في الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الاسترخاء، كما أن الاسترخاء يعامل بوصفه مهارة بحاجة إلى التدريب المنظم والمكثف، ويفضل أن يتم التدريب على الاسترخاء في مكان هادئ لا مشتتات فيه ومعتم نوعاً ما، و قبل البدء بإعطاء التعليمات للمسترشد، يطلب منه الاستلقاء في سرير أو مقعد مريح (الفسفوس، ٢٠٠٦).

- أسلوب قوة التدعيم وتوكيد الذات: Self-Assertiveness

إن أسلوب توكيد الذات مستمد من وولبي وسالتر وهو احد الوسائل السلوكية الإجرائية المستخدمة في معالجة عدم الثقة عند الأفراد بأنفسهم، وشعورهم بعدم اللياقة و الخجل و الانسحاب من المواقف الاجتماعية، وعدم القدرة على تعبير الفرد عن مشاعره و أفكاره و اتجاهاته أمام الآخرين، إن الاستجابات التوكيدية و غير التوكيدية و العدوانية عند الفرد هي استجابات متعلمة عن طريق مشاهدة الفرد وتقليده ل نماذج يتصرفون بتلك الاستجابات وعن طريق التعزيز و العقاب و اختيار مثل هذه الاستجابات بقصد معين (الداهري، ٢٠٠٥).

٧- نظرية العلاج المعرفي: Cognitive Theapy والعمليات التكوينية.

يرى المعرفيون أن التكيف يعتمد على الطريقة التي يفسر بها الأفراد الحوادث وكيفية تقييمها في البيئة ، كما يرون أن زيادة الإحساس بالفعالية الذاتية يسهم في تعزيز التكيف النفسي – والجسدي، فالفرد المتكيف يفسر – الخبرات المهددة بطريقة تمكنه من الحفاظ على الأمل كما يستخدم مهارات مناسبة في حل المشكلات ولديه إستراتيجية معرفية مناسبة في مواجهة القلق النفسي، أما الفرد الذي لا يتمتع بالتكيف فهو الذي يفقد الأمل و يشعر بالعجز ولا يتمكن من الاستجابة بفاعلية لمطالب البيئة و يعجز عن استخدام إستراتيجية معرفية مناسبة في مواجهة القلق النفسي – (Calhaun and Acocella, 1990).

تلخيص وتعقيب

تحدد أهمية النظرية المعرفية في أنها تعتبر العمليات العقلية وتحديد التفكير هي المسؤولة عن تنظيم السلوك الصادر بشقيه الجانب المعرفي والجانب الوجداني و القائم على التعلم المكتسب، وهذا يعني إمكانية إتاحة الفرصة لتوفير الظروف المناسبة لتهيئة توفر الشعور بالأمن النفسي- والاجتماعي، وهذا يؤكد على الدور الذي تلعبه العمليات المعرفية في تشكيل سلوك الفرد أو استجابته للمثيرات والمواقف التي يواجهها الفرد بدرجة من الثبات النسبي مما يعني إمكانية تكراره والقدرة على التنبؤ به في المرات المتتالية، ويعد تعرض الفرد باستمرار ومتكرر لهذه المثيرات والمواقف ومع التفاعلات المستمرة مع كل ما يحيط به من مثيرات مختلفة فإن ذلك سيتيح للفرد اكتساب مهارات التكيف ورفع درجة كفاءتها، ولذلك أصبح لدينا ما يعرف بفنيات العلاج المعرفي، وفنيات العلاج السلوكي مما يتيح التركيز على المعارف والأفكار، لكي تتم في نهاية الأمر معالجة تلك المشكلات المختلفة مثل القلق والاكتئاب والعدوان وغيرها، مع توفر إمكانية تعزيز مفهوم الذات لدى الفرد ، وكما ذكرنا سابقاً " فالعلاج السلوكي المعرفي هو محاولة تغيير الأفكار الخاطئة و ذلك من خلال عملية علاجية تسمى إعادة البناء المعرفي بهدف جعل العمليات المعرفية أكثر اتصالاً بالواقع"، وباختصار تصبح لدينا إمكانية شاملة لإحداث تهيئة جديدة لكافة الجوانب المعرفية والوجدانية لشخصية الفرد، بحيث تكون قادرة على استخدام مهاراتها التكيفية في مواجهة الحياة الضاغطة، ولديها المقومات الكافية لحماية الشخصية من التورط في العديد من المشاكل وأخطرها هو فقدان الثقة والشعور بالأمن النفسي، كل ذلك إذا قررنا اعتبار العمليات المعرفية وكل ما يتعلق بها من مفاهيم أخرى تم ذكرها بمثابة أنها المسؤولة عن بناء وتنظيم الإطار العام للشخصية وما يصدر منها من سلوكيات واستجابات في مواجهة المثيرات ضمن العديد من مواقف الحياة المختلفة.

أما عن تفاصيل حول كيفية الاستفادة من هذه النظرية المعرفية في سياق عملية بناء البرامج الإرشادية والعمل على رفع كفاءة الفرد في استخدام المهارات التكيفية في تعزيز الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية فهذا سيعتمد على كل ما سوف نستدل عليه من مختلف النظريات المختلفة للنظريات المعرفية اتجاه عملية بناء البرامج الإرشادية وبدءاً من التعليمات التي سوف يبدأ بها البرنامج الإرشادي، وتلك الصياغات المختلفة لكافة الفقرات التي سوف تسجل في البرامج الإرشادية وانتهاء بأسلوب تسجيل الإجابات المتوقعة من قبل المفحوصين، كما هو وارد تفصيلاً خلال العرض للنظرية المعرفية التي تم تبنيها من قبل الباحث للقيام بهذه الدراسة العلمية.

الدراسات ذات الصلة:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة، سوف يعرض الباحث بعض الدراسات السابقة التي تم الإطلاع عليها وقد قسمت إلى ثلاثة محاور: دراسات تناولت الأمن النفسي، ودراسات تناولت مهارات التكيف، ودراسات تناولت البرامج السلوكية- المعرفية.

أولاً: دراسات تناولت الأمن النفسي:

ظهرت في مناطق الحروب على الأطفال والشباب مشاعر الخوف، وعدم الأمان، وأعراض الهستيريا والكوابيس الليلية ، و الفزع و الشعور بالإحباط، والقهر والغضب، مما أدى إلى صدمات نفسية ، وارتفاع في نسبة القلق و ظهور حالات سيكوسوماتية، و درجات اكتئاب حادة و اضطرابات نفسية عديدة ومختلفة، وفي جنوب إفريقيا مثلاً ظهرت نزعة حب القتل والقمع والإرهاب نتيجة النظام العنصري، وبالتالي الشعور بالتحدي والسعي لاستخدام العنف ضد التمييز العنصري في مقاومة الاستعمار، بالإضافة إلى تدني الشعور في مستوى الأمن النفسي(Wallach,1993).

في استطلاع للرأي أجراه مركز استطلاعات الرأي والدراسات المسحية في جامعة النجاح الوطنية خلال الفترة الواقعة ما بين ١٧-١٩ من شهر أيار ونشرته وكالة فلسطين برس في 21-05-2007 أظهر أن ٨٢,٧% متشائمون إزاء الوضع الداخلي و٩٢% لا يشعرون بالأمان على أنفسهم وأسرهم وأملآكهم في ظل وجود الاحتلال والقتال الداخلي، وقد بلغ حجم عينة الاستطلاع ١٣٦١ شخصاً ممن بلغت أعمارهم ١٨ سنة فأكثر، فيما اعتبر ٨٢,٢% أن الأوضاع الأمنية الداخلية تدهورت نحو الأسوأ. وحول أولويات أفراد العينة في الوقت الحالي، أفاد ٥٨,٦% منهم بأنها القضاء على الفلتان الأمني، و١٠,٧% بأنها توفير فرص العمل، و ١٦,١% حل مشكلة الرواتب، وقيم ٩٠,٩% من أفراد العينة وضع الفلسطينيين في الأراضي الفلسطينية خلال المرحلة الحالية بأنه سيئ (www.palpress.ps).

في دراسة عن الأمراض النفسية لدى طالبات الجامعات فقد أظهر استطلاع رأي أجراه مركز التدريب المجتمعي وإدارة الأزمات في غزة على عينة من الطالبات الجامعيات أن ٨٨% منهن عرضة للإصابة بالأمراض النفسية في المجتمع، وأن الطالبات في المرحلة الثانوية لسن ببعيدات عن تلك المعاناة، سواء في الحزن أو الاكتئاب والقلق وتدني الإحساس في مستوى الأمن النفسي، وهذا يعني أن هناك سلوكاً عنيفاً تعرضت له الطالبات أدى إلى هذه النسبة المعرضة للإصابة بالأمراض النفسية، ويظهر أن هذا الشعور الذي لازم الطالبات الجامعيات هو نتيجة تراكم مر معهن منذ سنوات الطفولة في الروضة والمدرسة حتى الجامعة، ويتفق هذا مع الرأي السائد الذي يحمل الاحتلال الإسرائيلي مسؤولية هذه الضغوط، بالإضافة إلى أن الضغط الاقتصادي يولد اليأس وإحساس الإنسان بعدم قيمته وعدم فعاليته خاصة حينما يقف الإنسان عاجزاً أمام سد حاجات أسرته وسط هذه الظروف الصعبة(www.sis.gov.ps/arabic/roy).

في دراسة حسين (١٩٨٧) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات ومستويات الأمن النفسي، حيث تألفت العينة من (١٧٦) طالبا وتمثلت الأداة في اختبار ماسلو للأمن النفسي واختبار الذات، وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة قوية بين مفهوم الذات ومستويات الأمن النفسي.

في دراسة أقرع (٢٠٠٥) والتي هدفت إلى معرفة علاقة الأمن النفسي ببعض المتغيرات، والتي أجريت على عينة من طلبة جامعة النجاح والتي بلغت (١٠٠٢) طالبا وطالبة، وكان من نتائج الدراسة أن الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة حصل على تقدير منخفض وكانت النسبة المئوية (٤٩،٩%)، وأسباب انخفاض النسبة يعود إلى الظروف الاجتماعية والنفسية التي يسببها الاحتلال والمعاناة والقهر الذي يمارس ضد الشعب الفلسطيني بالتدمير والقتل والتشريد والعدوان، مما جعل الشعور بالأمن النفسي لدى الطلبة متدني، إضافة إلى أن جامعة النجاح تعرضت إلى هجمة شرسة من قبل جيش الاحتلال الإسرائيلي، مثل باقي الجامعات الفلسطينية، وقد استشهد واعتقل العديد من طلبة هذه الجامعات، بالإضافة إلى الأوضاع الاقتصادية السيئة وارتفاع معدل البطالة الذي ألقى بظلاله على الأمن النفسي لدى الطلبة بشكل خاص والمجتمع الفلسطيني بشكل عام، بينما كانت متوسطات الإناث أفضل من الذكور في مستوى الشعور بالأمن النفسي .

ويشير كفاي (١٩٩٩) في دراسته حول معرفة العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تتعلق بالتنشئة الأسرية ومستويات الشعور بالأمن النفسي، حيث بلغ حجم العينة (١٥٣) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية في قطر، وقد أظهرت النتائج أن تقدير الذات يرتبط ارتباطا قويا وموجبا بمستوى الشعور بالأمن النفسي وبطريقة ومط أسلوب التنشئة الأسرية، فعندما يتوفر للأبناء الحب والتقبل والود من الآخرين ازداد مستوى شعورهم بالأمن النفسي، وارتفع تقدير الذات لديهم.

في دراسة رستوجي، ناثاوات (Rastogi & Nathawat, 1982)، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأمن النفسي- والتفكير الإبتكاري، وقد تألفت العينة من (١٠٠) طالب وطالبة، طبق عليهم إختبار ماسلو وإختبار والاش وباستخدام التعليم العادي ، وكانت النتيجة أن هناك علاقة بين الأمن النفسي- والتفكير الإبتكاري، فالمجموعة التي تشعر بالأمن النفسي- كان تفكيرها الإبتكاري أعلى من المجموعة التي لم تشعر بالأمن النفسي.

في دراسة شحاتيت (١٩٨٥) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين في المدارس الحكومية وبعض المتغيرات (الجنس ، السكن ، المستوى الثقافي والاقتصادي للأسرة ، والوضع العائلي) ، وكان حجم العينة (٦١٢) طالبا وطالبة من طلاب الصف الثامن في محافظة عمان، وكانت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطيه قوية بين أسلوب التنشئة الأسرية والشعور بالأمن النفسي ولصالح الأسلوب الديمقراطي ، كذلك وجدت أن للمستوى الاقتصادي والثقافي لدى الوالدين أثرا على درجات الشعور بالأمن النفسي، والذي كان منخفضا في الأسر الفقيرة.

وقد أشارت العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية إلى الآثار المترتبة على أمهات من الأسر الواقعة تحت الاحتلال، وعائلات المعتقلين، والمعرضة للاضطرابات النفسية، والذي ينتج عنه سوء التكيف وتدني الشعور بالأمن النفسي، مثل دراسة أقرع (٢٠٠٥)، ودراسة الحلو وعساف (١٩٩٥)، ودراسة (www.sis.gov.ps/arabic/roy)، وفي دراسة عن عائلات الأسرى في الكويت، اظهرت أن:

-٤٨% من أفرادها يعانون من الاكتئاب.

-٢٧% يعانون من التهيج وسرعة الاستثارة.

-٢٦% يعانون من اضطرابات الكلام.

-٢٣% يعانون من الكوابيس والأحلام المزعجة. www.majlesalommah.net

في دراسة هدفت إلى التعرف عن الآثار النفسية والاجتماعية للعنف الإسرائيلي على أطفال فلسطين كان من نتائجها، الخوف، القلق وتدني الشعور بالأمن النفسي، الاكتئاب، الكوابيس والأحلام المزعجة ليلاً، عدم القدرة على التركيز إلى جانب كبر حجم المسؤوليات بما يتناسب مع العمر، الحزن، الحرمان، والتراجع النفسي- والاجتماعي والدراسي، وسوء التكيف، إلى جانب الإحباط السياسي من النظرة التشاؤمية للمستقبل، والمعاناة نتاج تقطع الحياة العادية إلى جانب العصبية والحدية في التعامل، وعدم استيعاب ما يحدث، وتعقد وضعف بنية المجتمع الفلسطيني، مما يضيف صعوبات ومشاكل على الإنسان الفلسطيني بشكل عام، والطالب والطفل الفلسطيني بشكل خاص (www.amanjordan.org/aman_studies/wmview.php).

ثانيا: دراسات تناولت مهارات التكيف:

في دراسة الحلو وعساف (١٩٩٥) والتي تناولت أثر الانتفاضة على الحالة النفسية لطلبة الصف الثالث الثانوي وانعكاسها على الوضع الدراسي العام في الضفة الغربية، والتي أجريت على (٢٠٥) من الطلاب والطالبات، وأظهرت النتائج أنه لا فروق ذات دلالة لمتغيرات الجنس، والتخصص، مكان السكن، على مقياس الوضع النفسي والدراسي، في حين أظهرت الدراسة أن إسهام الذكور في فعاليات الانتفاضة وتعرضهم للأذى كانت أكبر من الإناث، في حين بقاء الإناث في بيوتهن خوفاً من تعرض الجيش لهن وقلقهن على الشباب جعلهن فريسة سهلة للتعرض لأنواع الخوف والقلق والانفعال مما يؤثر على الصحة النفسية، وهذا يشير إلى أن درجة سوء التكيف لدى الفتيات أعلى من الذكور، وأن هذه الآثار تنتقل عبر الأجيال مكونة أثراً تصديعياً في البناء النفسي والاجتماعي والمعرفي لهم.

في دراسة عويني (١٩٩٤) المشار إليها في العلمي، حول الطلبة اللبنانيين في الجامعة الأمريكية ببيروت أثناء الحرب الأهلية (١٩٧٥-١٩٩١) فقد تعرض الطلبة لضغوط نفسية أثناء التردد على الجامعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن سمات الشخصية والإيمان بالله من العوامل الهامة التي ساعدت الطلبة على التكيف لهذه الخبرة القاسية، وأن التكيف يمتلك الأعصاب القوية، ويتميز بالمرونة والدافعية، وأنه واع لمشاعره وأنه صبور متفهم، وأن للمجتمع دوراً هاماً في التكيف (العلمي، ٢٠٠٣).

وفي دراسة الشايب (1994) التي هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع ضغوطهم النفسية وتحديد فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى إلى متغيرات الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة وقد تألفت عينة الدراسة من ١٥٠ مرشدا ومرشدة (٨٢ مرشدا و٦٨ مرشدة) في مديريات تربية عمان، وقد طبق الباحث قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي التي طورها على أفراد الدراسة وقد استخدم تحليل التباين الثلاثي لتحديد اثر المتغيرات الثلاثة على كل إستراتيجية من الاستراتيجيات الخمس عشرة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن إستراتيجية حل المشكلات احتلت المرتبة الأولى من حيث استخدامها من قبل المرشدين، وأظهرت النتائج أيضاً بأنه توجد فروق تعزى إلى الحالة الاجتماعية والخبرة في استخدام استراتيجيات وسائل الدفاع، التمارين الرياضية، الترفيه، العدوان الانشغال الذاتي والبناء، كما أظهرت تحليلات التباين الثلاثي بأنه لا توجد فروق في استخدام استراتيجيات إعادة البناء المعرفي، حل المشكلات، الدعم الاجتماعي، الاسترخاء، الكشف الذاتي، التقبل، الثقة، الانعزال، مراقبة الضغط والتوجه الذاتي تعزى إلى الجنس و الحالة الاجتماعية والخبرة.

وفي دراسة العارضة (١٩٩٨) التي هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس للتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم وتحديد فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى إلى متغيرات الجنس و المؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل، وقد بلغت عينة الدراسة ٢٤١ معلماً ومعلمة، (١٢٦) معلم و(١١٥) معلمة، تمثل عدداً من المدارس في محافظة نابلس، وقد تم اختيار أفراد عينة الدراسة من مجتمع الدراسة الذي تألف من ٩٦٣ معلماً ومعلمة بطريقة عشوائية، وطبق الباحث قائمة استراتيجيات التكيف مع الضغوط

النفسية التي طورها على أفراد الدراسة المكونة من ٤٩ فقرة موزعة على تسع استراتيجيات هي: إستراتيجية حل المشكلات، إستراتيجية التمارين الرياضية، إستراتيجية وسائل الدفاع، إستراتيجية التدريب على الاسترخاء، إستراتيجية الضبط الذاتي إستراتيجية الانسحاب والانعزال، إستراتيجية الترفيه، إستراتيجية الدعم الاجتماعي، إستراتيجية البعد الديني، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية كبيرة في استخدام استراتيجيات حل المشكلات والضبط الذاتي والبعد الديني وكانت متوسطة في استخدام استراتيجيات الانسحاب والانعزال والتدريب على الاسترخاء والدعم الاجتماعي ووسائل الدفاع وكانت قليلة على استراتيجيات التمارين الرياضية و الترفيه وبشكل عام فإن استخدام المعلمين للاستراتيجيات مجتمعة كانت متوسطة.

في دراسة الجفال (٢٠٠٢) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين إدراك المراهقين لمدى قيام أسرهم بوظائفها من جهة ومدى تكيف المراهقين القادمين من تلك الأسر من جهة أخرى، وتألفت عينة الدراسة ٣٦٤ طالبا وطالبة من الفئة العمرية (١٤-٢١) سنة من أبو ظبي منهم ١٨٥ من الذكور، ١٧٩ من الإناث، حيث تم استخدام مقياسين هما مقياس الصحة النفسية العامة لغولدبرغ ووليامز (Williams & Goldbreg) ومقياس مرونة الأسرة وماسكها لاولسن وزملائه (Olson et al) وقد أشارت النتائج إلى أن:

- التكيف النفسي للذكور كان أفضل من الإناث.
- أن الإناث أدركن أن أسرهن متماسكة بقدر أكبر من الذكور.
- أدرك الذكور أن أسرهم أكثر مرونة من الإناث.
- ظهرت علاقة دالة قوية بين التكيف النفسي ومرونة الأسرة.
- أظهرت الدراسة غياب العلاقة بين تماسك الأسرة والتكيف النفسي وقد عزت الباحثة هذا الأمر إلى فروق بين مجتمع أبو ظبي والمجتمعات التي سبق إجراء البحوث فيها من حيث الوظائف المفترضة لأفراد الأسر فيها.
- وفي دراسة على عينة مكونة من (١٨٠) طالبا وطالبة بجامعة جورجيا الأمريكية لمعرفة علاقة روح الدعابة بالتكيف لمواجهة الضغوط، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين روح الدعابة ومواجهة الضغوط، وعدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات بهذا النوع من التكيف (William,2000).

وتشير دراسة رومانو (Romano،١٩٨٤) والتي هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات وكانت العينة (١٠٢) طالبا وكانت نتائج الدراسة أن الاستراتيجيات المستخدمة من قبل المرشدين والطلبة كالتالي التدريب على الاسترخاء العضلي العميق، التنفس العميق، التدريب على تأكيد الذات، وخفض السلوكيات المعرفية التي تؤدي إلى الضغط النفسي.

في دراسة لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1988) قاما بتطوير قائمة لقياس استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الأفراد للتكيف مع الظروف الضاغطة على عينة من الراشدين في المجتمع الأمريكي، وقد تم جمع المعلومات عن طريق المقابلات الشخصية مع أفراد العينة لمدة ستة أشهر، وقد أشارت النتائج إلى أن الاستراتيجيات المستخدمة لدى أفراد العينة كانت كالتالي:

البحث عن الدعم الاجتماعي، التحول، ضبط الذات، الهروب، التخطيط لحل المشكلات، التقييم الإيجابي، المواجهة وتحمل المسؤولية.

تشير دراسة غرين، (Green, 1994) إلى أن هناك آثاراً بعيدة المدى بسبب الاحتلال مثل الاضطرابات النفسية بعيدة المدى بأنواعها المختلفة، حيث أن (٢٥-٣٠%) من الشعب الفلسطيني يعانون من مشكلات نفسية واضطرابات واضحة في الصحة النفسية تؤدي إلى سوء التكيف وتدني الشعور بمستوى الأمن النفسي.

ثالثاً: دراسات تناولت البرامج السلوكية-المعرفية:

لقد تناولت الدراسات مجالات مختلفة للبرامج الإرشادية الجماعية، وأبرزت مدى أهميتها في الإرشاد وتحقيق الأهداف التي تسعى إليها، من خلال رفع مستوى القدرات لدى المسترشدين و الحد من المستويات المتدنية في شخصيته مثل القلق والخوف الاجتماعي، بالإضافة إلى استثارة قدرات الأفراد في سبيل تحقيق النمو والتكيف والشعور بالأمن والصحة النفسية والاجتماعية.

في دراسة أجراها سترايهورن وويدمان (Strayhorn & Weidman, 1991) على عينة مكونة من (٩٨) من الآباء الذين لديهم أبناء يعانون من مشكلات سلوكية وانفعالية، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين، حيث تم تعريف المجموعة الأولى لبرنامج تدريبي يهدف إلى مساعدة الآباء على تعلم مهارة الاتصال، والبناء تم تدريبهم على مهارات النمذجة وإعطاء المعلومة ولعب الدور، أما المجموعة الثانية فقد عرض عليهم أشرطة عن كيفية استخدام الوقت، التعزيز الإيجابي. ومن خلال المتابعة أشارت التقارير إلى تحسن سلوكيات الأبناء وانخفاض مستوى التوتر والاكتئاب وتحسن مستوى التحصيل.

في دراسة براون (Brawn, 1980) حول فاعلية التدريب على مهارات المواجهة في خفض مستوى القلق والشعور بالضغط، وقد اشتمل البرنامج على فنيات الاسترخاء مع التأمل والتدريب على إدارة القلق والمهارات الاجتماعية وتعزيز الذات، وكانت الدراسة مكونة من مجموعتين تجريبيتين، إناث (٢٦) وذكور (١٤)، بالإضافة إلى مجموعة ضابطة وقد استخدم الباحث الأدوات التالية؛ كمقياس القلق لكاتل وشير ومقياس تنسي- لمفهوم الذات، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في خفض مستوى القلق ومستوى الشعور بالضغط، كما أكدت النتائج على أن نتائج البرنامج النفسي- التربوي ذات فاعلية في خفض القلق ومستوى الضغوط النفسية، وتعزيز مستوى الشعور بالأمن النفسي.

في دراسة أجراها توماس (Thomas, 1996) على عينة من الآباء مكونة من (٢٤) أب وطبق فيها قائمة الوعي الأبوي والتي تهدف إلى تعليم الآباء عن مراحل النمو المختلفة للأبناء وكيفية الاتصال والتفاعل مع الأبناء، وزيادة الوعي الذاتي للآباء، وقد تم تعريف المجموعة لقياس قبلي وبعدي، واستمر البرنامج لمدة (١٠) جلسات مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة، وأشارت النتائج إلى تحسن مستوى التواصل والتكيف الأبوي مع الأبناء وزيادة الوعي بالأشياء مثل رغباتهم وأهدافهم وأفكارهم.

هدفت دراسة زهران (١٩٦٦- ١٩٦٧) المشار إليها في كتلو، إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والتوجيه والإرشاد النفسي للمراهقين، وذلك على عينة بلغ قوامها (٢٢٠) مراهقا ومراهقة من الانجليز، وقسم الباحث عينة البحث إلى ثلاث مجموعات: الأولى مجموعة مفهوم الذات الموجب، الثانية مجموعة مفهوم الذات السالب، والثالثة هي المجموعة الضابطة، وقد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات وهو من إعداد الباحث نفسه، واختبار التوافق من وضع (هيوم بل) وقائمة كاليفورنيا California النفسية (لقياس سمات الشخصية) وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:-

- وجود ارتباط جوهري موجب بين مفهوم الذات وكل من النضج الاجتماعي والثبات الانفعالي والواقعية وإقامة علاقات طيبة مع الجماعة.
- وجود ارتباط جوهري موجب بين مفهوم الذات وكل من الصحة النفسية، والتكيف النفسي- والاجتماعي والدراسي والصحي والقدرة الأكاديمية.
- وجود ارتباط جوهري موجب بين مفهوم الذات وكل من العلاقات الأسرية المتوافقة وقوة الانا الأعلى والواقعية والثقة بالنفس.

وقد اثبت زهران في هذه الدراسة راي كارل روجرز C.Rogers بان مفهوم الذات الذي يرتبط ارتباطا ايجابيا بالتوافق النفسي، وعليه فإن أي اضطراب في مفهوم الذات لدى الفرد يعني سوء تكيفه، كما أكدت هذه الدراسة الرأي القائل بأن تقبل الذات، وفهم الذات يعتبران بعدين هامين في عملية التوافق النفسي، كما أشارت هذه الدراسة أيضا إلى الأهمية الكبرى لتقبل الفرد للآخرين، وتقبل الآخرين للفرد، كما أوضحت أن مفهوم الذات هو محصلة تأثير العوامل الاجتماعية (كتلو، لات).

في دراسة ميرش ورفاقه ١٩٨٩ والمشار إليهم في الخولي، والتي استقصت دور أمهات الاستجابة الفردية في علاج المخاوف الاجتماعية لدى (٧٤) شخصا صنفوا بناء على مقياسين أحدهما سلوكي وآخر معرفي، وتم تحليل أمهات الاستجابة ل (٣٩) شخصا صنفوا حسب المقياسين إلى قسمين: القسم الأول هو الذي يتصف بردود فعل سلوكية والقسم الآخر للذين يتصفون بردود فعل معرفية، نصف هؤلاء تلقى معالجة سلوكية تضمنت التدريب المهارات الاجتماعية، بينما تلقى النصف الآخر معالجة معرفية عن طريق العلاج العقلي العاطفي، تمت المعالجة في مجموعات استمرت ثماني جلسات أسبوعية، أشارت النتائج إلى اختلافات التباين داخل المجموعة وتحسن في كل المجموعات، أما الفروق بين المجموعات فقد فشلت تأييد الفرضيات التي تشير إلى دور مناسبة المعالجة لنمط الفرد (الخولي، ١٩٩٩).

وفي دراسة الأشهب (١٩٨٨)، والتي استقصت فعالية التدريب التوكيدي على تأكيد الذات في الأردن وكانت العينة مكونة من (٢٤) طالبة في سن المراهقة غير مؤكدة لذاتهن، منها (١٢) طالبة خضعن لبرنامج تدريبي في تأكيد الذات ومن خلال برنامج إرشاد جمعي بمعدل (٩) جلسات كل أسبوع ومدة الجلسة الواحدة ساعة واحدة، وكانت المجموعة الضابطة مكونة من (١٢) شخصا أيضا ولم تتلق أي برنامج إرشادي، بينما كان البرنامج الإرشادي المستخدم في المجموعة التجريبية يتضمن استراتيجيات سلوكية ومعرفية مختلفة، وقد أظهرت نتائج تحليل التغيرات للعلامات الكلية لمقياس تأكيد الذات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين البعدين للمجموعتين وذلك لمصلحة المجموعة التجريبية.

في دراسة كوارتيرا هكسر- (Quarterahaxer) المشار إليها في غني، والتي استهدفت تغيير سلوك الطلبة ذوي المشاكل السلوكية من خلال برنامج منظم للتعليم والإرشاد في مدارس الأحداث العالية، حيث تألفت العينة من (٣٤) طالبا وطالبة والتي قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق مقياسين قبلين وبعدين لتحديد فاعلية الإرشاد وكانت النتائج عدم ظهور أي تأثير في معدل السلوك (غني، ٢٠٠٣).

أجرى كذلك أزهار وفورما (Azhar & varma,1995) دراسة لمعرفة فعالية العلاج الديني وتأثيره في مرض الاكتئاب، على عينة مكونة من (٦٤) فردا مما شخصت حالتهم أنهم مرضى بالاكتئاب النفسي، قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة، و بينت الدراسة أن المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج لتنمية الروح الدينية لديهم قد أظهرت تحسنا ملحوظا.

وقام العتوم وعبد الله (١٩٩٧)، بدراسة بهدف معرفة اثر سماع القران الكريم في مستوى الأمن النفسي لدى المستمع إليه، وقد استخدم الباحثان عينة مكونة من (١٣٠) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي العلمي و الأدبي، طبق عليهم أداتين هما: مقياس القيم الدينية، و خلصت الدراسة إلى وجد أثر إيجابي دال إحصائيا لسماع القران الكريم في مستوى الأمن النفسي- للطالبات المستهدفات بالدراسة، كما أظهرت الدراسة أثرا لسماع القران الكريم في مستوى الأمن النفسي تعزى إلى للتخصص لمصلحة الطالبات من التخصص العلمي.

وفي دراسة أجزاها علي (٢٠٠١) المشار اليه في بركات، بهدف التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي- ديني لتحسين بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة مكونة من (٢٠) طالبا من المرحلة الثانوية، وقد خلصت الدراسة إلى انخفاض متوسط درجات الطلاب على مقياس الاكتئاب نتيجة لاستخدام هذا البرنامج مقارنة بمتوسطهم على نفس المقياس قبل الاستخدام (بركات، ٢٠٠٦).

أما كونيغ (Koenig,2002)، فقد أجرى دراسة بعنوان الدين كمخطط معرفي يساعد الأشخاص على التوافق مع المشقة، على عينة مكونة من (١٢٢) فردا، وقد خلصت الدراسة إلى أن التوجه نحو الدين يساعد الأفراد على تحمل المشقة، كما أنه يحسن من صحتهم الجسمية والنفسية وتكيفهم النفسي ومستوى أمنهم النفسي، ويزيد من فعالية التفاعل الاجتماعي الإيجابي بينهم.

وفي دراسة بعنوان أثر التدين على مرض الاكتئاب النفسي- وقد أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة الأزهر الشريف، كما استخدمت مقاييس متخصصة لقياس التدين ومرض الاكتئاب النفسي، وانتهت الدراسة إلى وجود أثر جوهري للتدين في معالجة مرض الاكتئاب النفسي- قد خلصت الدراسة إلى أن هناك العديد من الأمراض والاضطرابات النفسية ترجع إلى فقدان الوازع الديني وعدم وجود النظرة الدينية للحياة لدى المريض (www.arab-psynet.com). وفي دراسة تركي (٢٠٠٤)، والتي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تطوير تنظيم مهارات الذات لدى الطلاب وعلاقة ذلك بالسلوك الصفي، وشملت العينة (٤٠) تلميذا وتلميذة، قسموا عشوائيا على مجموعتين متساويتين، إحداهما تجريبية تلقت تدريبا على البرنامج الإرشادي والأخرى ضابطة لم تتلق أي تدريب، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات تنظيم الذات، كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى الدلالة ٠،٠٥) في السلوك الصفي لصالح المجموعة التجريبية.

يمكن أن يلخص الباحث معظم نتائج الدراسات السابقة وفقا للمحاور الرئيسة التالية:

المحور الأول: الدراسات السابقة التي بينت الأفعال التي توصف بأنها عنيفة ومهددة نحو الأطفال والشباب والتي تعتبر بمثابة عوامل ضاغطة ومهددة للشعور للأمن النفسي- والتي تؤكد على إصابة الأطفال بمشاعر الخوف، وعدم الأمان، وأعراض الهستيريا والكوابيس الليلية، مثل دراسات: (العلمي، ٢٠٠٣)، و(الحلو وعساف، ١٩٩٥)، (Wallach,1993).

المحور الثاني: الدراسات السابقة التي بينت الفروق ما بين الذكور والإناث من حيث طبيعة الاستجابة للمواقف الضاغطة، وفي درجة الإصابة على مستوى الصحة النفسية، فالاستجابة للمواجهة أكثر إيجابية لدى الذكور أكثر منها لدى الإناث حيث يفضلن البقاء في البيوت، ولقد تضرر الإناث بدرجة أعلى مما انعكس على سوء التكيف ليهم، كما انعكست النظرة التشاؤمية على المستقبل وأظهرت النتائج أنه لا فروق ذات دلالة لمتغيرات الجنس، والتخصص، مكان السكن، على مقياس الوضع النفسي والدراسي هذه الدراسات هي: الجفال (٢٠٠٢)، والحلو وعساف (١٩٩٥)؛ (www.palpress.ps)؛ (Wallach,1993).

المحور الثالث: تبين بعض الدراسات أن سمات الشخصية وعقيدة الإيمان من أهم الشروط للتكيف في حالة مواجهة الضغوطات الناجمة عن الحروب، بما في ذلك أهمية اعتبار الدين كمصدر للإرشاد والتوجيه للسلوك المناسب للمواقف التي يواجهها الفرد فإن من شأن ذلك أن يشجع في النفس قدرا جيدا من الراحة والطمأنينة والأمن والثقة هذه الدراسات هي:

العلمي (٢٠٠٣)، العتوم وعبد الله (١٩٩٧)، بركات (٢٠٠٦)، أزهار وفورما (١٩٩٥) (Azhar & varma)؛ كونيغ (

Koenig,2002)؛ (www.Arab-psynet.com).

المحور الرابع: تبين بعض الدراسات عن تلك الأنواع من الاضطرابات والأمراض النفسية التي يمكن أن يتعرض لها عدد من الشرائح الاجتماعية وخاصة شريحة الشباب الجامعي مثل الاكتئاب والقلق وتدني الإحساس في مستوى الأمن النفسي- هذه الدراسات هي: أقرع (٢٠٠٥)؛ (العلمي، ٢٠٠٣)؛ غرين (Green,1994)؛ (www.sis.gov.ps/arabic/roy)؛

(www.amanjordan.org/aman_studies/wmview.php).

المحور الخامس: دراسات تبين تلك العلاقة القائمة ما بين الأسر التي تواجه الضغوطات الناجمة عن العنف، وبين العلاقة العكسية ما بين التكيف والشعور بالأمن النفسي، وتعرضها للإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية هذه الدراسات هي: شحاتيت (١٩٨٥)؛ (غني، ٢٠٠٣)؛ سترايهورن وويدمان (Strayhorn & Weidman, 1991)؛ توماس (Thomas, 1996)؛ www.majlesalommah.net.

المحور السادس : دراسات تبين تلك العلاقة القائمة بين بعض المفاهيم الانفعالية والعقلية والدينية وغير الدينية والقيم الاجتماعية وبين التكيف النفسي- والاجتماعي لطلبة الجامعة، ومواجهة المواقف والشعور بالأمن النفسي، هذه الدراسات هي: (العلمي، ٢٠٠٣)؛ حسين (١٩٨٧)؛ كفاي (١٩٨٩)؛ رستوجي، نااوات (Rastogi, Nathawat, 1982).

المحور السابع : دراسات تبين أهمية وفوائد البرامج الإرشادية نحو فاعليتها وكفاءتها نحو تقديم المساعدة والدعم للمسترشدين نحو خلاصهم للتخلص من المشاكل والاضطرابات النفسية ومن ناحية تقديم الدعم للتكيف والشعور بالأمن والصحة النفسية والاجتماعية وهذه الدراسات هي: تري (٢٠٠٤)، براون (Brawn, 1980).

المحور الثامن: دراسات سابقة أثبتت على أهمية العلاقة ما بين مفهوم الذات ومفهوم التوافق النفسي، وإثبات وجود مثل هذه العلاقة هي ركيزة أساسية تكمن خلف ما نطلق عليها بالتوازن النفسي للشخصية وأن هذا يشير إلى أن الشخصية تتمتع بمقدار جيد من الصحة النفسية هذه الدراسات هي: كتلو(لات)، الأشهب (١٩٨٨)، تري (٢٠٠٤).

المحور التاسع: دراسات سابقة اعتمدت أسلوب التحليل نحو كيفية تشكيل الاستجابة نحو العوامل الضاغطة، فهي تؤكد على أن الاستجابة للمخاوف الاجتماعية هي استجابة لها وجهان وهما: إحداهما يمثل الجانب المعرفي والأخر يمثل الجانب الوجداني، وبالتالي فإن أسلوب المعالجة لابد من يأخذ في عين الاعتبار كلا الجانبين حيث لا يوجد فروق ذات دلالة ما بينهما، فكلاهما لهما الأهمية نفسها من حيث تأثيرهما على مستوى الصحة النفسية ومن هذه الدراسات: الخولي (١٩٩٩).

العاشر: دراسات سابقة تبين استخدام أنواع مختلفة من الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية والتمارين الرياضية و التدريب على الاسترخاء العضلي العميق تدريب على المهارات الاجتماعية، الدعم الاجتماعي، التحول، ضبط الذات، مهارات الذات الهروب، التخطيط لحل المشكلات، التقييم الايجابي والدعابة وغيرها، في مواجهة المواقف الضاغطة ومن هذه الدراسات دراسة: الخولي (١٩٩٩)، الشايب (١٩٩٤)، العارضة (١٩٩٨)، وليام (William, 2000)؛ لازاروس (Lazarus, 1988).

إستنتاجات للدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة ونتائجها، توصل الباحث إلى مجموعة من الأفكار والآراء التي ساعدته على توجيه دراسته الحالية، على النحو التالي:

١- تؤكد نتائج الدراسات السابقة على اعتبار الحرب والكوارث وتلك الأعباء للحياة بمختلف أنواعها من تحمل للمسؤولية الأسرية، والعلاقات الاجتماعية، والأوضاع السياسية والاقتصادية وغيرها، فهي تشكل جميعها مصادر هامة في تشكيل ما يطلق عليه بالعوامل الضاغطة والمسببة للتوتر النفسي للفرد بدرجات متفاوتة، قد تصل إلى مستوى مرتفع تحول دون تكيفه بشكل سليم، وفي حال عدم التغلب على مصادر عوامل الضغط النفسي، فإن ذلك سيتسبب في إصابته بالأمراض الصحية والنفسية والاجتماعية.

٢- المجتمع الفلسطيني فتي ومعظم الشباب هم جيل لم يعيش إلا تحت الاحتلال الإسرائيلي، والاحتلال هو نوع من التسلط والقهر والظلم والعدوان ويأخذ أشكالاً مختلفة، احتلال أراضي، مجازر، حروب حواجز، حصار، عنف واعتقالات الخ.

كل هذا جسده الاحتلال الإسرائيلي بممارساته القمعية ضد الشعب الفلسطيني، إذن يمكن القول بأن المجتمع الفلسطيني وخاصة شبابه أمام حالة عامة من خيبة الأمل تفاقمت فيه الشعور بالاغتراب، واليأس، والقلق كل ذلك كان له تأثير مباشر في تشكيل شخصية الشباب الفلسطيني، بصورة سلبية وهذا يعتبر من أكثر الأخطار الذي يهدد بتحوله من مجتمع فتي إلى مجتمع مسن يصبح معظمه مكوناً من كبار السن والعجزة، وتصبح الطفولة فيه بمثابة قنابل موقوتة من العنف والعدوان، وتتضاعف سرعة عمره عن عمره الزمني الحقيقي إلى أن يصبح في وقت مبكر في سن الشيخوخة، نظراً لحرمانه من متطلبات مراحلها النمائية، ليحل محلها متطلبات الخوف والقتل، ويصبح السؤال أين هي قضايا التكيف والتوافق؟، هذه القضايا أصبح لها معان ووظائف مختلفة تماماً ما بين المجتمع الحر ذي الكيان والدولة المستقلة وبين مجتمع يعاني إلى يومنا هذا من الأسر والحصار الشديد، فالأطفال والشباب -هم أهم الشرائح الاجتماعية المعرضة للضغوط النفسية-، والتي يركز عليهما بناء المجتمع بناءً سليماً ومعافى من الأمراض حاضراً ومستقبلاً.

٣- تؤكد نتائج الدراسات السابقة، على وجود فروق ما بين الذكور والإناث من حيث طبيعة الاستجابة للمواقف الضاغطة، وفي درجة الإصابة على مستوى الصحة البدنية والصحة النفسية، ولعل أهم أسباب هذا الاختلاف بينهما يعود إلى طبيعة البعد الاجتماعي والثقافي أكثر من كونهما يختلفان على البعد البيولوجي.

٤- تؤكد نتائج الدراسات السابقة، على اعتبار العوامل التالية: سمات الشخصية، وعقيدة الإيمان، والمعاملة الوالدية من أهم العوامل المساندة للتكيف في حالة مواجهة الفرد للضغوط النفسية

٥ تؤكد نتائج الدراسات السابقة على أهمية العلاقة ما بين مفهوم الذات ومفهوم التوافق النفسي، وأن إثبات وجود مثل هذه العلاقة، تعتبر هي ركيزة أساسية تكمن خلفها ما نطلق عليها بالتوازن النفسي للشخصية.

٦- تؤكد نتائج الدراسات السابقة، على أهمية وفاعلية الإعداد لبناء البرامج الإرشادية وخاصة تلك التي تستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، نحو تقديم المساعدة والدعم للمسترشدين نحو خلاصهم من المشاكل والاضطرابات النفسية.

٧- تؤكد نتائج - الدراسات السابقة على وجود أكثر من إستراتيجية واحدة يستند الفرد إليها في عمليات تكيفه مع أعباء الحياة الضاغطة، وكذلك على أهمية عوامل التدريب بمختلف أنواعه نحو تقديم المساعدة للفرد للتخلص من توتره ومن مشاكله وأمراضه، وتهيئته لأن يصبح قادرا على التكيف مع المواقف الضاغطة واستيعابه، وذلك من خلال نمو مهاراته التكيفية بصورة فعالة.

٨-- تؤكد نتائج - الدراسات السابقة، وكذلك النظريات العلمية السابقة على إمكانية تعديل السلوك نحو ما هو مرغوب فيه اجتماعيا وتكيفيا إذا ما تم الاعتماد بشكل خاص على النظريات المعرفية السلوكية.

٩-- تؤكد نتائج - الدراسات السابقة على بعض المفاهيم النظرية والإجرائية مثل العوامل المعرفية والعوامل الأسرية والعوامل النفسية مثل مفهوم وتقدير الذات والثقة بالنفس والمقدرة على التكيف والتوافق النفسي وعلى المجال أو الموقف الذي يعيشه الفرد، فكل هذه العوامل لابد من أخذها بعين الاعتبار في أسلوب وطريقة بناء البرامج الإرشادية، وتحديد فيما يتعلق بالقيام بتعديل السلوك نحو ما هو مرغوب فيه وأن يصبح سلوكا متكيفيا بصورة إيجابية.

١٠- دراسات سابقة تبين أهمية عاملي التعلم والتدريب كل منهما يكمل الآخر في تشكيل وبناء الأبنية المعرفية الذهنية للفرد، حتى يصار إلى اكتسابه لمهارات التكيف وتوظيفها في سلوكه التكيفي نحو المواقف الضاغطة.

١١- دراسات سابقة تبين استخدام أنواع مختلفة من الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية والتمارين الرياضية و التدريب على الاسترخاء العضلي العميق تدريب على المهارات الاجتماعية، الدعم الاجتماعي، التحول، ضبط الذات، مهارات الذات الهروب، التخطيط لحل المشكلات، التقييم الإيجابي والدعابة وغيرها.

تعقيب عام

إن من أهم مكونات الشخصية: هو المكون المعرفي والمكون الانفعالي والمكون السلوكي، وهذه المكونات تتكامل معا، على مستوى ما يعبر عنه الفرد من السلوكيات تجاه كل المواقف التي تتواجد بها شخصيته، وذلك في مواجهة متطلبات وأهداف تلك المواقف، الذي يحاول من خلالها، بذل الجهد الممكن للعمل على تحقيقها، فإذا ما تحققت هذه المواجهة بنجاح، فهذا معناه ببساطة هو تعزيز لتطور الذات والهوية الذاتية للفرد، والحفاظ على تماسك بنية شخصيته ككل، مما يجعله قادرا على تحقيق الحفاظ على مستوى جيد من التوازن النفسي، ومستوى جيد للصحة النفسية، وأيضا على مستوى جيد من العلاقات الاجتماعية، بل سيتصف شعوره بالراحة وبقدر جيد من الشعور بالأمن النفسي والاجتماعي.

وبما أن الحياة العصرية بمختلف مواقفها تضع الفرد أمام تحديات هائلة، فإن الشخصية القوية والمتماسكة تكون أكثر تهيؤاً لمواجهة عوامل الضغوط النفسية وغيرها، عكس الشخصية المفككة والتي هي عرضة للإصابة لكثير من الاضطرابات والأمراض الجسمية والنفسية.

إن الشخصية في مواجهتها لعوامل الضغوط النفسية، تستند في ذلك إلى مجموعة من الإستراتيجيات السلوكية التكيفية، والتعرف حول كيفية استخدامها في مواجهة المواقف الضاغطة، وذلك في محاولة للتغلب عليها واستيعابها ومعالجتها.

وفي هذا البحث العلمي وصف دقيق وموثق حول بيئة المجتمع الفلسطيني سبق وأن تمت الإشارة إليه سابقا ووصفه بأنه مجتمع يقع بأكمله بالأسر والحصار، والترويع والتخويف والتهديد المستمر بالاعتقال أو الإغتيال، فهذه البيئة مليئة بتلك الصعاب والمواقف المهددة لأمن كافة أفراد المجتمع الفلسطيني، أطفالا، وشبابا، ونساءً، وشيوخا، مما ساعد على ارتفاع درجات التحديات، أمام المواطن الفلسطيني، الأمر الذي يتطلب منه إدراكا واضحا وواقعا، أي كيف يصبغ فهمه للواقع نتيجة خبراته وتجاربه واستعداداته الذهنية والعاطفية.

في مجال الحقائق العلمية فإن أهم ما قد تتصف به الشخصية، هو تمتعها بقدر من الثبات النسبي وكذلك بتلك المرونة، أي أنها قابلة للتعديل سواء على مستوى أبنيتها وأجهزتها الداخلية وأيضا على مستوى السلوك، كما أن الواقع لا بد وأن يكون لديه القابلية للتغير، وكل ما هو مطلوب من الفرد هو اللجوء إلى براعته العقلية وكذلك إلى استخدام مهارته السلوكية المختلفة - ويقصد هنا تحديدا مهاراته التكيفية- المبنية على فهم واضح للواقع وموازنة ما بين الحاجات - خاصة الحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي والاجتماعي - والدوافع الفردية والاجتماعية وملاءمتها مع الواقع المحيط به.

ولقد تبنى الباحث تلك النظرية المعرفية السلوكية لاعتقاده، بأنها الركيزة الأساسية التي يمكن

الاعتماد عليها، - في سبيل إعداد البرامج الإرشادية -، لما يتوافر بها من إمكانات عقلية مختلفة ومثل ذلك على سبيل المثال لا الحصر:- القدرة على التعلم و القدرة على الإدراك، وعلى القدرة التفكير، وغيرها من الوظائف العقلية المختلفة التي من شأنها المساعدة على إدراك الواقع كما هو على حقيقته، وليس كما نشتهي أي على أهوائنا وأوهامنا، وإلى درجة معرفة ما يتصف به الفرد من مهارات عقلية مختلفة وجودة استخدام هذه المهارات الذهنية المختلفة والتي من أبرزها مهارات التكيف النفسي، وعندئذ يمكن التفاعل مع تلك التحديات، خاصة تلك المفروض على المجتمع الفلسطيني قسرا وقهرا من قبل ممارسات الاحتلال المؤلمة على حياة المواطن الفلسطيني.

ولأجل الاستفادة من النظرية المعرفية السلوكية ومن التعرف على إسهامها الفعال في بناء

ذلك السلوك السوي والقوي لمواجهة العوامل الضاغطة، فالنظرية المعرفية السلوكية تشير إلى ضرورة أن يكون السلوك الصادر من الفرد هو حصيلة ذلك التفاعل لكل من الجانبين المعرفي والوجداني، فالجانب المعرفي هو الخاص بجمع المعلومات التي يتلقاها من خلال المدركات الحسية والعمل على تنظيمها واتساقها، وتقييمها في ضوء ما تكون عليه حقيقة في الواقع وإصدار الأحكام، وكيفية التخطيط لتنفيذها بدقة وإتقان، وبكلمات أخرى في حالة حدوث توتر ما في الموقف الذي يواجهه الفرد فإن هذا يتطلب أن يكون لديه الاستعداد المبني على الجانب الذهني المعرفي (أي بما سبق وأن تعلمه واكتسبه من خبرات سابقة يقوم هو بتوظيفها ونوع الإستراتيجيات التكيفية(مهارات التكيف)، الذي سوف يستند إليها نحو تقييم هذه العوامل الضاغطة، للوصول إلى الكيفية أو الطريقة التي بناءً عليها سوف يختار تلك الإستراتيجية التكيفية المناسبة لها لكي يتخطاها ويأخذ العبر منها، حتى يتحقق له النجاح، ويقصد هنا بالنجاح هو تحقيق عمليتي التكيف والتوافق النفسي- وعندما يلعب الجانب لانفعالي، دوره في الحماسة، أو التشجيع على الأخذ بالخطوات التنفيذية، لكن كم من درجات الحماسة الذي يجب أن يتصف به هذا السلوك الصادر من الفرد؟؟، تنقيد درجات الحماسة في ضوء ما يفرضه الجانب الذهني المعرفي من تنبيهات

وتحذيرات نحو ضرورة للتقيد بدرجات الحماسة والتشجيع تجنباً للفشل، والعمل على ضرورة أن تتناسب الاستجابة بعناصرها المادية والانفعالية بما يتناسب ومع متطلبات أو تغيرات البيئة والمواقف الذي يعيشها الفرد، في سبيل الحفاظ على مقومات الشخصية السليمة وإلا إذا فشل ذلك، ستكون صحته النفسية والعقلية والبدنية عرضة للكثير من المشاكل والأمراض النفسية والعقلية والبدنية (خاصة الأمراض السيكوسوماتية).

من هذا المنطلق يأتي أهمية بناء برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي

وكذلك العمل على تنمية المهارات التكيفية لديهم للتغلب على كل تلك الممارسات العدوانية والإرهابية التي يمارسها الاحتلال العسكري الإسرائيلي ونواتجها السياسية والاقتصادية والاجتماعية والقضاء على أي بارقة قد تلوح في المستقبل للانفراج والاستقلال الوطني الفلسطيني، حتى ينتابهم اليأس والإحباط، ولايصح أمامهم أي فرصة للنجاة سوى ترك أوطانهم وهجرتها إلى بقاع أخرى من العالم ويكون بذلك - في المقابل قد تحقق أخطر الأهداف ألا وهو تفرغ الأرض من سكانها، ليحل محلهم المهاجرون من اليهود.

وبالتالي فإن سبيلنا للتحقق من أهمية حسن استخدام الإستراتيجيات التكيفية وأثرها على الصمود الفلسطيني للحفاظ على فتية المجتمع الفلسطيني، وانطلاقاً من تلك النظريات العلمية المختلفة وأيضاً من خلال عرضنا لتلك النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، فقد قام الباحث بتحديد فرضيات بحثه.

الفصل الثالث

الطريقة و الإجراءات

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة.

أدوات الدراسة.

إجراءات تطبيق الدراسة.

تصميم الدراسة.

متغيرات الدراسة.

المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث

الطريقة و الإجراءات

تناول هذا الفصل وصفاً لأفراد الدّراسة وطريقة اختيارها، وإعداد أدوات الدّراسة والتحقّق من صدقها وثباتها، بالإضافة إلى إجراءات الدّراسة وتصميمها، والمعالجات الإحصائية المستخدمة لاستخلاص نتائجها واختبار فرضياتها، وبذلك يكون هدف البحث الحالي دراسة فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوي- معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والواقعة تحت الاحتلال الإسرائيلي، مما تتطلب اختيار عينة من طلبة جامعة النجاح الوطنية في نابلس وتطبيق البرنامج عليها، ومن أجل التحقق من صحة الفروض التي تقوم عليها الدراسة، وللحصول على هذه المعلومات كان لا بد من توافر الأدوات المناسبة التي من خلالها تتحقق أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة قسمي علم النفس وأساليب التدريس، في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، والمتضمنة في الدراسة الحالية من أجل الحصول على درجة البكالوريوس في الفصل الدراسي الصيفي من العام الدراسي (٢٠٠٦-٢٠٠٧)، حيث بلغ عدد الطلبة المسجلين في الجامعة (٦٨٨٧) طالبا وطالبة، منهم (١٤٤٩) طالبا وطالبة في كلية التربية، وموزعين على الأقسام كما يلي: (٢٠٧) طالبا وطالبة في قسم أساليب التدريس، و(٥٠٢) طالبا وطالبة في قسم الرياضة، (١٩١) طالبا وطالبة في قسم علم النفس، و(٥٤٩) طالبا وطالبة في قسم التربية الابتدائية.

عينة الدراسة:

تم اختيار أفراد الدراسة بأخذ عينة عشوائية من مجتمع الدراسة تتكون من (٦٠) طالبا وطالبة من قسمي علم النفس وأساليب التدريس الملتحقين فعليا في الجامعة في فترة تطبيق الدراسة، وتم توزيع أفراد العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وذلك بواقع (٣٠) طالبا وطالبة في كل مجموعة، وكانت المجموعتان متكافئتين من حيث العمر والجنس، (جدول رقم ٩).

المجموع	ضابطة	تجريبية	المجموعة الجنس
٣٠	١٥	١٥	ذكر
٣٠	١٥	١٥	انثى
٦٠	٣٠	٣٠	المجموع

جدول رقم (٩).

أدوات الدراسة:

انسجاماً مع أهداف الدراسة وللإجابة عن أسئلتها واختبار فرضياتها استخدم الباحث الأدوات الآتية:

- ١- مقياس الشعور بالأمن النفسي، اعداد ماسلو، وقد تمت ترجمته وتقنينه من قبل دواني وديراني (١٩٨٣).
- ٢- استبانة التكيف النفسي، اعداد الباحث.
- ٣- البرنامج الإرشادي، اعداد الباحث.

١- مقياس الشعور بالأمن النفسي:

استخدم الباحث مقياس الشعور بالأمن النفسي- من إعداد ماسلو (Maslow)، الملحق (٢) والذي اشتمل على (٧٥) فقرة تتطلب الإجابة عنها — (نعم، غير متأكد، لا)، والذي قام بتعريبه كل من دواني وديراني (١٩٨٣)، وهو معدل للبيئة الأردنية والتي تتشابه في عاداتها وتقاليدها مع البيئة الفلسطينية، كما يوجد للمقياس مفتاح تصحيح، بحيث تحصل الإجابة الصحيحة على درجة واحدة والإجابة الخطأ على درجة صفر و بذلك تكون درجات المقياس بين (٠-٧٥)، كما وتوجد بعض الفقرات التي تحمل إجابتين صحيحتين تم التعامل معها على أساس استجابة الطالب، فالطالب الذي استجاب بنعم أو غير متأكد يحصل على الدرجة نفسها وذلك تبعاً لمفتاح التصحيح المرفق بالمقياس، والملحق رقم (٢) يبين المقياس ومفتاح التصحيح.

وتم تطبيق مقياس الشعور بالأمن النفسي- المستخدم في هذه الدراسة في البيئة الفلسطينية في دراسة أقرع (٢٠٠٥)، والتي كانت حول الشعور بالأمن النفسي— وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، وذلك بعد التأكد من صدق وثبات الأداة.

صدق مقياس الأمن النفسي:

المقياس المستخدم في الدراسة الحالية يعد من المقاييس التي لها صدق في قياس الأمن النفسي وثبت صدقة في البيئة الفلسطينية في دراسة أقرع (٢٠٠٥)، حيث قام الأقرع بالتأكد من ذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في التربية وعلم النفس، حيث استفاد من مقترحاتهم حول ملاءمة الأداة لأغراض الدراسة وقياس ما وضعت لقياسه.

ثبات مقياس الأمن النفسي:

قام الباحثان دواني وديراني (١٩٨٣) باستخراج معامل الثبات عن طريق توزيع الاختبار وإعادة التوزيع مرة أخرى واستخراج معامل الارتباط والتي بلغت (٨٤)، وقد قام أقرع باستخراج معامل الثبات بوساطة معادلة الثبات كرونباخ الفا. ومن هنا قام الباحث باعتماد مقياس ماسلو، والذي عدلت بعض فقراته من قبل الأقرع لتناسب مع البيئة الفلسطينية وعلى طلبة جامعة النجاح الوطنية، في عام ٢٠٠٥، وبعد استخراج معامل الثبات من قبل الأقرع حيث بلغ معامل الثبات (٨٩)، والذي أعتبر معامل ثبات جيد يفي بأغراض الدراسة.

٢- استبانته التكيف النفسي:

قام الباحث بإعداد وتطوير الاستبانة بالاستعانة بالأدب التربوي والدراسات السابقة المتصلة بالدراسة، أما الأدب التربوي فقد تم الرجوع إلى الرفاعي (٢٠٠٣)، كذلك ما ورد في عبد الله (٢٠٠١) مدخل إلى الصحة النفسية، وكذلك العناني (٢٠٠٥) الصحة النفسية، وبالرجوع إلى الشناوي (١٩٩٦) العملية الإرشادية والعلاجية، وقد تم الاستعانة بدراسة الشايب (١٩٩٤) حول الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع الضغوط النفسية وتكونت استبانته من ٨٨ فقرة موزعة على خمس عشرة إستراتيجية، وكذلك تم الاستعانة بدراسة درويش (١٩٩٣) حول استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان الكبرى وقد تكونت استبانته من ٨٦ فقرة موزعة على تسع استراتيجيات، وتم الاستعانة بدراسة العلمي (٢٠٠٣) حول التوتر والضغط النفسي- والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية وتكونت استبانته من ٣٠ فقرة، وتم الاستعانة أيضا بدراسة بركات (٢٠٠٦) حول الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف النفسي- والاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وتكونت استبانته من ٣٠ فقرة، وتم الاستعانة بدراسة رمضان (١٩٩٩) حول ظاهرة الاحتراق النفسي واستراتيجيات التكيف لدى العاملين في وزارات السلطة الوطنية الفلسطينية، وقد تكونت من ٥٤ فقرة موزعة على ثماني استراتيجيات، وتم الاستعانة بدراسة العارضة (١٩٩٨) حول استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية وقد تكونت من ٤٩ فقرة موزعة على تسع استراتيجيات.

وبناء على مراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة، والاستناد على النظرية المعرفية، والنظرية السلوكية المعرفية، والإرشاد الديني، قام الباحث بتطوير الاستبانة وتحديد المهارات التكيفية التي تتناسب مع البيئة الفلسطينية، وبلغ عدد هذه الفقرات (٣٧) فقرة، وهذه الفقرات تمثل مهارات التكيف وهي موزعة على الأبعاد الآتية:

- ١- البعد المعرفي: الفقرات (١)، (٧)، (١٣)، (١٩)، (٢٥)، (٣١)، (٣٧).
- ٢- البعد النفسي: الفقرات (١٤)، (٢)، (٨)، (٢٠)، (٢٦).
- ٣- البعد الاجتماعي: الفقرات (٣)، (٩)، (١٥)، (٢١)، (٢٧)، (٣٢)، (٣٥)، (٣٦).
- ٤- البعد الجسمي: الفقرات (٤)، (١٠)، (١٦)، (٢٢)، (٢٩)، (٣٣).
- ٥- البعد الديني: الفقرات: (٥)، (١١)، (١٧)، (٢٤)، (٢٨)، (٣٤).
- ٦- أما بالنسبة للفقرات السلبية وهي (٦)، (١٢)، (١٨)، (٢٣)، (٣٠) تم عكس القراءات قبل إجراء التحليل الإحصائي، والملحق رقم (٣) يبين المقياس.

وتم تصميم الاستبانة على الاستبانة بطريقة ليكرت السلم الخماسي وذلك على النحو الآتي:

أوافق بشدة لها خمس درجات.

أوافق لها أربع درجات.

لأرأي لها ثلاث درجات.

أعارض لها درجتان.

أعارض بشدة لها درجة واحدة.

صدق استبانته التكيف النفسي

بعد الانتهاء من مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة أعد الباحث الاستبانة في صورتها الأولية وتكونت من (٥٠) فقرة تم عرضها على (١٨) محكماً ممن يحملون شهادة الدكتوراه من جامعة النجاح الوطنية، وجامعة بير زيت، وجامعة القدس المفتوحة، وجامعة أبو ديس ومعهد معلمين رام الله، وجامعة عمان العربية للدراسات العليا، والجامعة الأردنية، وجامعة عمان الأهلية، وجميعهم من العاملين في كليات التربية، وقد استرد الباحث (١٠) إستبانات محكمة من قبل المحكمين، كما هو موضح في ملحق رقم (٤)، بالإضافة إلى (٥) محكمين للبرنامج الإرشادي، وقد طلب منهم تحديد ما إذا كانت فقرات الاستبانة تغطي المهارات التي يستخدمها الطلبة للتكيف مع القلق والضغوط النفسية، حيث استفاد من مقترحاتهم حول ملاءمة الأداة لأغراض الدراسة ومدى صدقها، ومدى وضوح الفقرات، وسلامتها لغوياً، و حول شمول الفقرات للجانب المدرس، وعلى إضافة التعديلات اللازمة لبعض الكلمات، وذلك من أجل الحكم على صلاحية بنود المقياس، ولقياس ما وضع من أجله، وقيام المحكم بإبداء رأيه حول مناسبة أو عدم مناسبة الفقرات .

عدلت الإستبانة بناء على ملاحظاتهم وتعديلاتهم المقترحة، وفي ضوء مقترحاتهم فقد أصبحت الاستبانة تتكون من (٣٧) فقرة، الملحق (٣) موزعة على خمسة أبعاد هي البعد المعرفي، والبعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الجسمي، والبعد الديني، وذلك باعتماد الفقرات التي أجمع عليها (٨٠%) فأعلى من المحكمين.

ثبات استبانة التكيف النفسي

للتحقق من ثبات الأداة تم استخراج معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ الفا وتطبيق الاستبانة لمرة واحدة على عينة قوامها (٢٠) طالبا وطالبة ، وذلك بواقع (١٠) طلاب و (١٠) طالبات من مجتمع الدراسة، وخارج عينة الدراسة، وقد بلغت درجة الثبات الكلية للمهارات مجتمعة (٠,٨٩)، وهذا يعني أن الأداة تتمتع بدرجة ثبات عالية، وتفي بأغراض الدراسة.

٣- البرنامج الإرشادي الجمعي:

قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي سلوكي- معرفي جمعي، الملحق (١) والذي قام الباحث بتنفيذه على طلبة جامعة النجاح الوطنية استناداً إلى النظرية السلوكية والمعرفية بالإضافة إلى توظيف بعض الإستراتيجيات والفنيات و مفاهيم الأمن النفسي- والحاجات النفسية ومهارات التكيف النفسي- في هذا البرنامج، ويهدف البرنامج الحالي إلى مساعدة الطلبة في تعزيز مستوى الأمن النفسي، وتعزيز استخدامهم لمجموعة من مهارات التكيف، مثل (مهارة حل المشكلة، والاسترخاء، وإعادة البناء المعرفي، وغيرها من الفنيات)؛ الملحق رقم (١)، وذلك استناداً إلى الأدب والدراسات المتصلة بمجموعة من البرامج الإرشادية الجمعية مثل دراسة كل من: الشناوي (١٩٩٤)؛ الخولي (١٩٩٩)؛ عبد الله (٢٠٠١)؛ الرفاعي (٢٠٠٣)؛ السفاسفة (٢٠٠٣)؛ العناني (٢٠٠٥)؛ غني (٢٠٠٣)؛ العوري (٢٠٠٣)؛ الخواجة (٢٠٠٤)؛ تري (٢٠٠٤)؛ رستوجي، ناثاوات (Rastogi, Nathawat, 1982). سترايهورن وويدمان (Strayhorn & Weidman, 1991)، أزهار وفورما (Azhar & varma, 1995).

عرض الباحث البرنامج على خمسة محكمين، انظر ملحق رقم (٤) من حملة درجة الدكتوراه والماجستير في الإرشاد التربوي وعلم النفس، وذوي الخبرة، والعاملين في مجال الإرشاد للتأكد من فاعلية وصدق البرنامج وسلامة بنائه، وذلك في جامعة عمان العربية للدراسات العليا، وجامعة النجاح، وجامعة القدس المفتوحة، ووزارة التربية والتعليم، للحكم على مدى ملاءمة الجلسات، وقد قام الباحث بإدخال تعديلات على البرنامج وفقاً لملاحظات المحكمين، واعتمد البرنامج الإرشادي الجمعي على بعض أساليب الإرشاد السلوكي- المعرفي وهي:

- حل المشكلات.
- مناقشة الأفكار اللاعقلانية.
- الحديث الإيجابي والسلبي مع الذات (إعادة البناء المعرفي).
- مهارات الاتصال والتواصل.
- الاسترخاء العقلي والعضلي.
- مهارة تأكيد الذات.

إجراءات تطبيق الدراسة:

- بعد إعداد وتطوير البرنامج بصورته النهائية، فقد اتبعت الخطوات التالية في إجراءات التطبيق:
- قام الباحث بتحديد زمن بداية تطبيق البرنامج ونهايته في الفصل الدراسي الصيفي ١٦-٦-٢٠٠٧ إلى ٢٧-٧-٢٠٠٧ من العام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧.
- بلغ عدد الجلسات الإرشادية خمس عشرة جلسة، ومدة كل جلسة (٦٠) دقيقة.
- تحديد مكان تطبيق البرنامج، والعمل على الحصول على الموافقات الرسمية من الجهات المختصة في جامعة النجاح الوطنية، ملحق رقم (٥).
- اختيار وتوزيع أفراد الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية، مجموعة ضابطة) يبلغ عدد كل منها (٣٠) طالبا وطالبة؛ (١٥) ذكور، (١٥) إناث في كل مجموعة، وبهذا يكون العدد الإجمالي (٦٠) طالبا وطالبة من الملتحقين في كلية التربية.
- تم تطبيق أدوات الدراسة للمرة الأولى على كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (قياس قبلي) والتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين؛ جدول رقم (١)، واستخدم الباحث أدوات الدراسة بعد التأكد من صدقها وثباتها، وهي مقياس الأمن النفسي (ماسلو)، وإستبانة مهارات التكيف النفسي، والبرنامج الإرشادي الذي قام الباحث ببنائه.
- المجموعة التجريبية تلقت البرنامج السلوكي المعرفي من خلال خمس عشرة جلسة، ملحق رقم (١).
- المجموعة الضابطة: لم تتلق أي تدريب على البرنامج الإرشادي.
- اشتملت كل جلسة على تقديم المحتوى والأهداف، ومن ثم النشاطات وعرض لما تم في الجلسة مع مناقشته مع الطلبة، وقد تم تقديم تمريناً توضيحياً للجزء المراد تعليمه للمشاركين، ومن ثم تلى ذلك نقاشاً جماعياً، وأخيراً أعطي المشاركون واجباً بيتياً ليكون بمثابة تطبيق واقعي عملي لما تم تعلمه في الجلسة، ومع بداية كل جلسة كان الباحث يناقش الواجب البيتي مع الطلبة لتقديم التغذية الراجعة وتعزيز تقدمهم.
- بعد شهر من نهاية تطبيق البرنامج الإرشادي، أعيد تطبيق أدوات الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة.

تصميم الدراسة:

- تعتبر هذه الدراسة من الدراسات شبه التجريبية لمجموعتين تجريبية وضابطة مع قياسين قبلي وبعدي.
- عمل الباحث على التوزيع العشوائي لمجموعتين ضابطة والأخرى تجريبية.
- قام الباحث بتطبيق الاختبار القبلي على كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- أدخل الباحث المعالجة - البرنامج الإرشادي - على المجموعة التجريبية .
- طبق الاختبار البعدي على كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية .

وبهذا يصبح التصميم على النحو الآتي:

R O1 T O1

R O2 O2

متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل:

البرنامج الإرشادي السلوكي- المعرفي، وهو عبارة عن المعالجة.

- المتغير التابع:

- الأمن النفسي.

- مهارات التكيف النفسي.

- المتغير الوسيط، الجنس - ذكر، انثى-.

المعالجات الإحصائية:

لاختبار فرضيات الدراسة استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- ١- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Groups t-test) للتكافؤ في القياس القبلي بين أفراد المجموعتين في الضابطة والتجريبية.
- ٢- اختبار (ت) للأزواج (Paired t-test) لتحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الأمن النفسي-، والتكيف النفسي عند أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٣- تحليل التباين الثنائي (Two Way ANOVA) باحد صوره العاملية (٢ × ٢).
- ٤- النسبة المئوية للتغير لتحديد نسبة تأثير البرنامج على كل من الأمن النفسي، والتكيف النفسي عند أفراد المجموعة التجريبية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، ولكن قبل عرض النتائج تبعا لفرضياتها تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، في كل من الأمن النفسي والتكيف النفسي، وذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج الجدول (١) تبين ذلك.

الجدول (١)

نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، في كل من الأمن النفسي والتكيف النفسي

الدلالة*	(ت)	تجريبية		ضابطة		المتغيرات التابعة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠,٤٣	٠,٧٨	١٢,٠٠٩	٤٠,٣٣	٨,٧٩	٤٢,٤٦	الدرجة الكلية للأمن النفسي
٠,٣٨	٠,٨٨	٠,٥٥	٣,٧٠	٠,٦٩	٣,٥٦	البعد المعرفي
٠,١٢	١,٥٦	٠,٤٧	٤,١٠	٠,٦٧	٣,٨٦	البعد النفسي
٠,٦٢	٠,٤٨	٠,٥٩	٤,٠٢	٠,٥٣	٣,٩٥	البعد الاجتماعي
٠,٤٤	٠,٧٦	٠,٩٧	٣,٥٤	٠,٨٨	٣,٣٦	البعد الجسمي
٠,٨٩	٠,١٣	٠,٨٤	٣,٩٧	٠,٧٣	٤,٠٠٥	البعد الديني
٠,٣٩	٠,٨٥	٠,٥٣	٣,٨٦	٠,٥٢	٣,٧٥	الدرجة الكلية للتكيف النفسي

*دال إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ ، (ت) الجدولية بدرجات حرية ٥٨ تساوي (٢,٠١).

يتضح من الجدول (١) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي في القياس القبلي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا يعني تكافؤ أفراد المجموعتين قبل تطبيق البرنامج. أما فيما يتعلق باختبار فرضيات الدراسة فقد تم عرض النتائج كما يلي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى البرنامج الإرشادي، واختبار الفرضية استخدم اختبار (ت) للأزواج (Paired t-test) إضافة إلى النسبة المئوية للتحسن، ونتائج الجدول (٢) تبين ذلك.

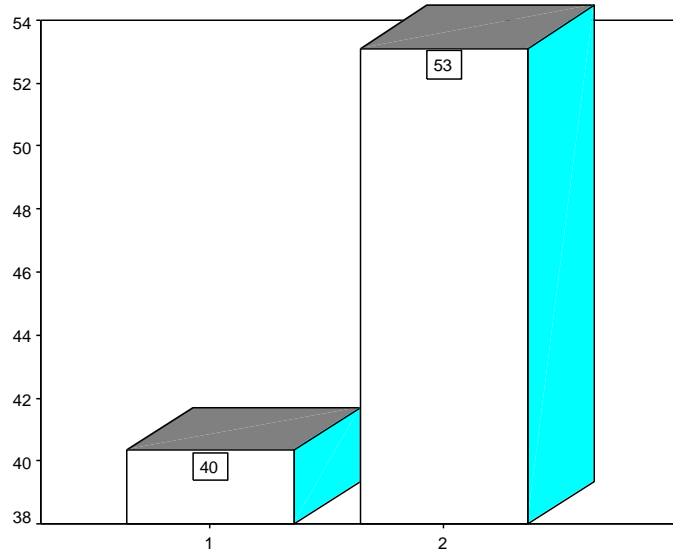
الجدول (٢)

نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في الأمن النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى البرنامج الإرشادي

النسبة المئوية للتحسن (%)	الدلالة *	(ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
			الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف	المتوسط	
٣١,٦٣	*٠,٠٠٠١	٤,٥٤	١٢,٥٤	٥٣,١٠	١٢,٠٠	٤٠,٣٣	المجموعة التجريبية
١,١٧	٠,٤٤	٠,٧٧	١٠,١٠	٤٢,٩٦	٨,٧٩	٤٢,٤٦	المجموعة الضابطة

*دال إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، (ت) الجدولية بدرجات حرية ٢٨ تساوي (٢,٠٤).

يتضح من الجدول (٢) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للأمن النفسي بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية (البرنامج الإرشادي) ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتحسن في الدرجة الكلية للأمن النفسي (٣١,٦٣%)، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة لم تكن الفروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للأمن النفسي بين القياسين القبلي والبعدي. وفيما يتعلق في اثر البرنامج الارشادي لدى المجموعة التجريبية تظهر مثل هذه النتيجة في الشكل البياني رقم (١).



الشكل (١)

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية للأمن النفسي عند أفراد المجموعة التجريبية

١ = قبلي ٢ = بعدي

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس مهارات التكيف النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى البرنامج الإرشادي، ولاختبار الفرضية استخدم اختبار (ت) للأزواج (Paired t-test) إضافة إلى النسبة المئوية للتحسن، ونتائج الجدول (٣) تبين ذلك.

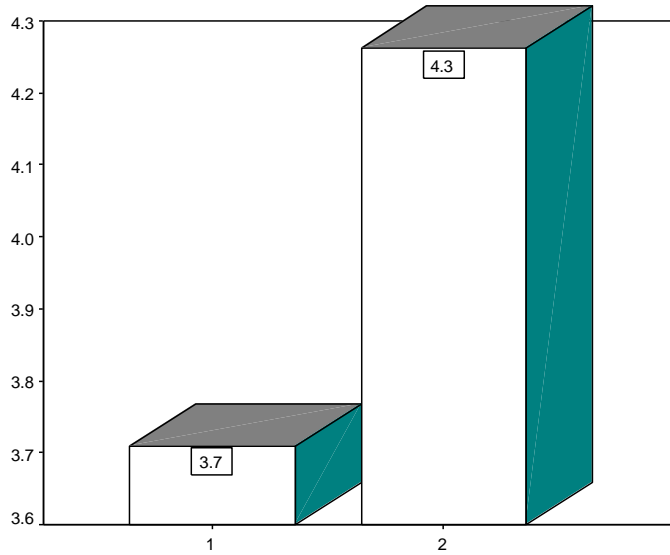
الجدول (٣)

نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في مهارات التكيف النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج الإرشادي

النسبة المئوية للتحسن (%)	الدلالة*	(ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		ابعاد مهارات التكيف النفسي	المجموعة
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
١٤,٨٦	*٠,٠٠٠١	٦,٤٣	٠,٤٣	٤,٣٦	٠,٥٥	٣,٧٠	البعء المعرفي	المجموعة التجريبية
٧,٣١	*٠,٠٠١	٣,٦٨	٠,٤٩	٤,٤٠	٠,٤٧	٤,١٠	البعء النفسي	
١٠,٤٤	*٠,٠٠٠١	٥,١٢	٠,٤٥	٤,٤٤	٠,٥٩	٤,٠٢	البعء الاجتماعي	
٢٠,٠٥	*٠,٠٠٠١	٦,١٢	٠,٦٣	٤,٣٦	٠,٩٧	٣,٥٤	البعء الجسمي	
١٦,٣٧	*٠,٠٠٠١	٥,٥٥	٠,٦٤	٤,٦٣	٠,٨٤	٣,٩٧	البعء الديني	
١٣,٧٣	*٠,٠٠٠١	٧,٤٥	٠,٣٨	٤,٤٠	٠,٥٣	٣,٨٦	الدرجة الكلية للتكيف النفسي	
٣,٠٨	٠,٣٩	٠,٨٧	٠,٧٣	٣,٦٧	٠,٦٩	٣,٥٦	البعء المعرفي	المجموعة الضابطة
١,٣٩	٠,٦٩	٠,٣٩	٠,٦٧	٣,٩١	٠,٦٧	٣,٨٦	البعء النفسي	
٠,٥٠	٠,٧٧	٠,٣٩	٠,٤٨	٣,٩٧	٠,٥٣	٣,٩٥	البعء الاجتماعي	
٢,٦٧	٠,٥٦	٠,٥٨	٠,٨٣	٣,٤٥	٠,٨٨	٣,٣٦	البعء الجسمي	
١,٨٧	٠,٤٥	٠,٧٦	٠,٧٠	٤,٠٨	٠,٧٣	٤,٠٠٥	البعء الديني	
١,٨٦	٠,٤٣	٠,٧٩	٠,٤٨	٣,٨٢	٠,٥٢	٣,٧٥	الدرجة الكلية للتكيف النفسي	

*دال إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، (ت) الجدولية بدرجات حرية ٢٨ تساوي (٢,٠٤).

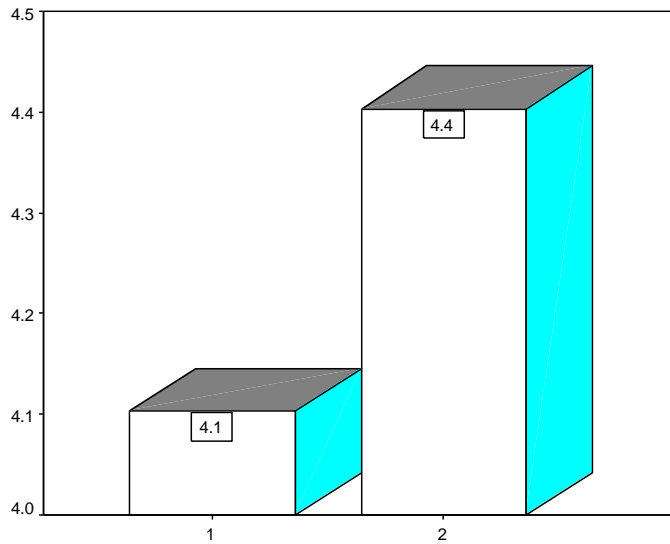
يتضح من الجدول (3) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مهارات التكيف النفسي والدرجة الكلية للتكيف النفسي بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية (البرنامج الإرشادي) ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتحسن في البعد المعرفي، والبعء النفسي، والبعء الاجتماعي، والبعء الجسمي، والبعء الديني، والدرجة الكلية للتكيف النفسي على التوالي: (١٤,٨٦% ، ٧,٣١% ، ١٠,٤٤% ، ٢٠,٠٥% ، ١٦,٣٧% ، ١٣,٧٣%) ، وتظهر مثل هذه النتيجة في الأشكال البيانية ذات الأرقام (٧-٢)، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة لم تكن الفروق دالة إحصائية في مهارات التكيف النفسي بين القياسين القبلي والبعدي عند المجموعة الضابطة.



الشكل (٢)

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدى للتكيف النفسى للبعد المعرفى عند أفراد المجموعة التجريبية

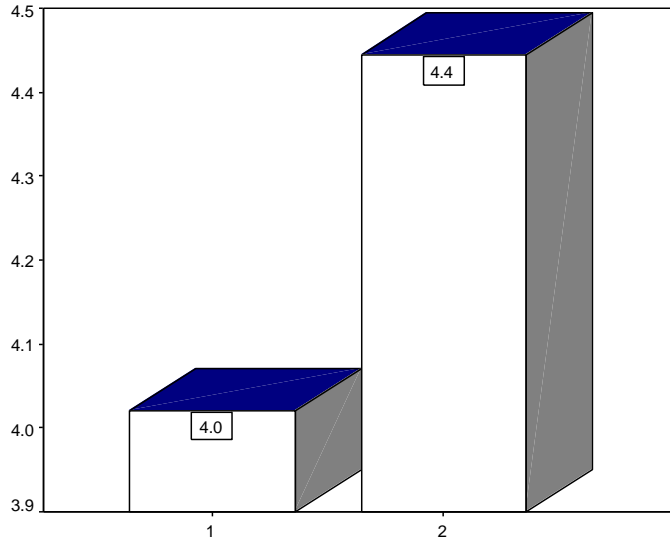
١ = قبلي ٢ = بعدى



الشكل (٣)

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدى للتكيف النفسى للبعد المعرفى عند أفراد المجموعة التجريبية

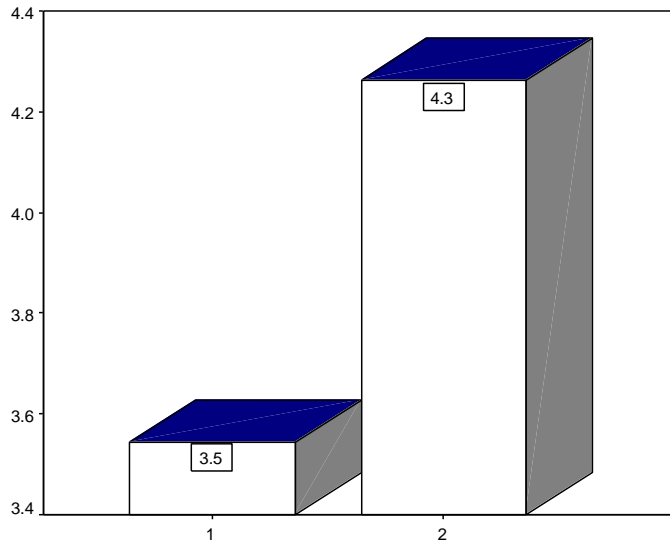
١ = قبلي ٢ = بعدى



الشكل (٤)

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للتكيف النفسي للبعد الاجتماعي عند أفراد المجموعة التجريبية

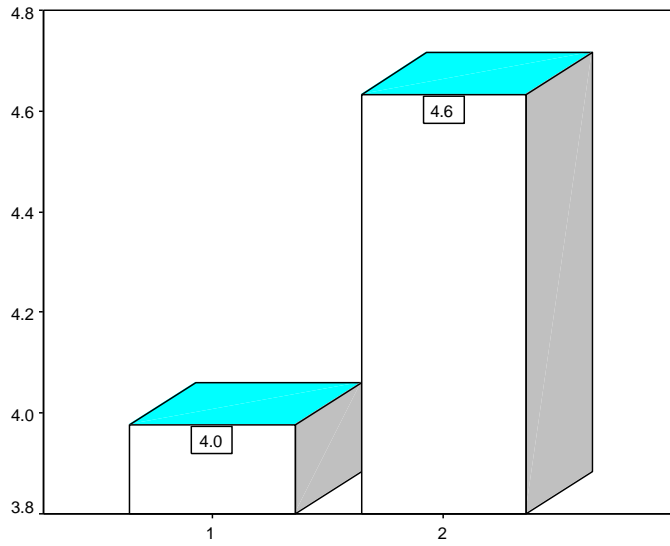
١ = قبلي ٢ = بعدي



الشكل (٥)

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للتكيف النفسي للبعد الجسمي عند أفراد المجموعة التجريبية

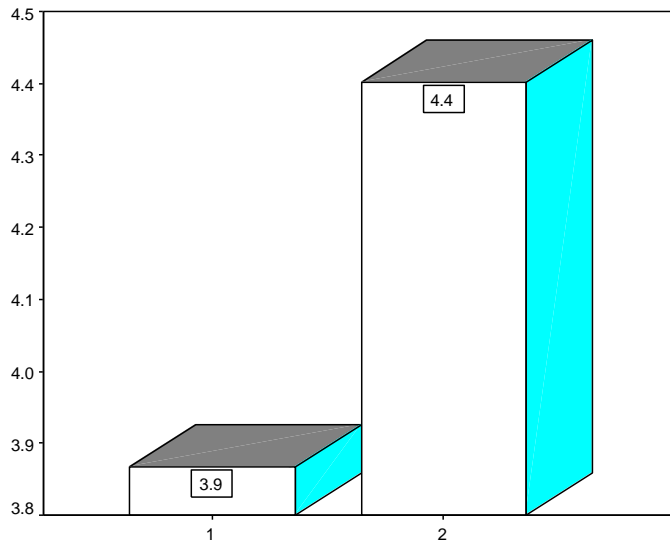
١ = قبلي ٢ = بعدي



الشكل (٦)

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للتكيف النفسي للبعد الديني عند أفراد المجموعة التجريبية

١ = قبلي ٢ = بعدي



الشكل (٧)

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية للتكيف النفسي عند أفراد المجموعة التجريبية

١ = قبلي ٢ = بعدي

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى الجنس، ولاختبار الفرضية استخدم اختبار تحليل التباين الثنائي (Tow Way Anova) باحد صوره العاملية (2×2)، في القياس البعدي، ونتائج الجدول (٤) تبين المتوسطات الحسابية ، بينما تبين نتائج الجدول (٥) تبين نتائج تحليل التباين الثنائي.

الجدول (٤)

المتوسط الحسابي للأمن النفسي في القياس البعدي تبعا لمتغيري المجموعة والجنس

المتوسط العام	ضابطة	تجريبية	المجموعة الجنس
44.40	36.73	52.066	ذكر
51.66	49.20	54.13	أنثى
48.03	42.96	53.10	المتوسط العام

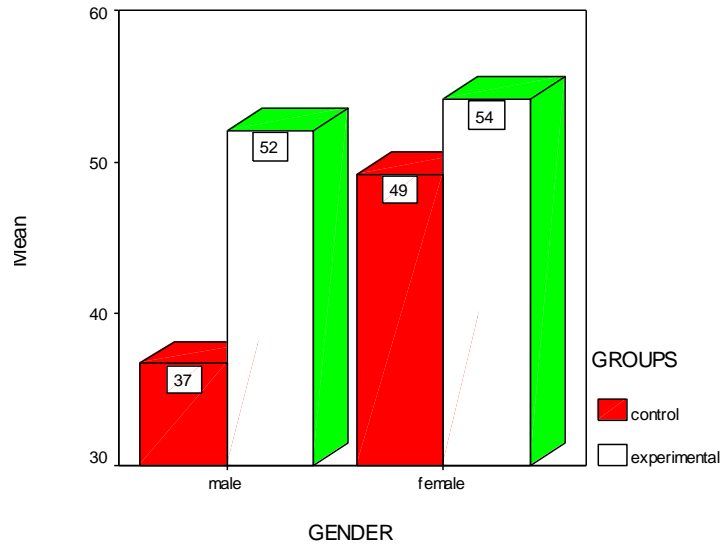
الجدول (٥)

نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في الأمن النفسي تبعاً لمتغيري المجموعة والجنس والتفاعل بينهما

الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين
0.01*	7.016	792.067	١	792.067	الجنس
0.001*	13.64	1540.26	١	1540.26	المجموعة
0.06	3.59	405.60	١	405.60	الجنس X المجموعة
		112.893	٥٦	6322.00	الخطأ
			٥٩	9059.933	المجموع

*دال إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ ، (ف) الجدولية تساوي (٤,٠٢).

يتضح من الجدول (4) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الإناث بشكل عام، وعند النظر للمتوسطات الحسابية كان أعلى متوسط لدى الإناث في المجموعة التجريبية (٥٤,١٣) درجة، يليهم الذكور في المجموعة التجريبية (٥٢,٠٦٦) درجة، يليهم الإناث في المجموعة الضابطة (٤٩,٢٠) درجة، وأخيراً الذكور في المجموعة الضابطة (٣٦,٧٣) درجة، أيضاً أظهرت النتائج وجود فروق في الأمن النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وتظهر هذه النتيجة في الشكل (٨)، وفيما يتعلق بالتفاعل بين المتغيرين لا يوجد تفاعل بين المجموعة ومتغير الجنس.



الشكل (٨)

المتوسط الحسابي للقياس البعدي للدرجة الكلية للأمن النفسي عند أفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية والذكور والإناث

رابعاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس مهارات التكيف النفسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى الجنس ، ولاختبار الفرضية استخدم اختبار تحليل التباين الثنائي (Tow Way Anova) باحد صوره العاملية (٢ X ٢)، في القياس البعدي، ونتائج الجدول (٦) تبين المتوسطات الحسابية، بينما تبين نتائج الجدول (٧) تبين نتائج تحليل التباين الثنائي.

الجدول (٦)

المتوسطات الحسابية لمهارات التكيف النفسي في القياس البعدي تبعاً لمتغيري المجموعة والجنس

المتوسط العام	ضابطة	تجريبية	المجموعة الجنس	الابعاد
٣,٩٨	٣,٥٩	٤,٣٨	ذكر	البعء المعرفي
٣,٩٤	٣,٧٥	٤,١٣	أنثى	
٣,٩٦	٣,٦٧	٤,٢٦	المتوسط العام	
٤,٢٧	٣,٩٦	٤,٥٩	ذكر	البعء النفسي
٤,٠٤	٣,٨٦	٤,٢١	أنثى	
٤,١٥	٣,٩١	٤,٤٠	المتوسط العام	
٤,٣٩	٤,١٣	٤,٦٤	ذكر	البعء الاجتماعي
٤,٠٢	٣,٨١	٤,٢٤	أنثى	
٤,٢٠	٣,٩٧	٤,٤٤	المتوسط العام	
٤,٠٧	٣,٦٢	٤,٥٢	ذكر	البعء الجسمي
٣,٦٤	٣,٢٨	٤,٠٠	أنثى	
٣,٨٥	٣,٤٥	٤,٢٦	المتوسط العام	
٤,٣٣	٣,٩٦	٤,٧٠	ذكر	البعء الديني
٤,٣٨	٤,١٢	٤,٥٦	أنثى	
٤,٣٦	٤,٠٨	٤,٦٣	المتوسط العام	
٤,٢١	٣,٨٥	٤,٥٦	ذكر	الدرجة الكلية للتكيف النفسي
٤,٠٠٩	٣,٧٨	٤,٢٣	أنثى	
٤,١١	٣,٨٢	٤,٤٠	المتوسط العام	

الجدول (٧)

نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في مهارات التكيف النفسي تبعاً لمتغيري المجموعة والجنس والتفاعل بينهما

الابعاد	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
البعد المعرفي	الجنس	٠,٢٧	١	٠,٢٧	٠,٠٧	٠,٧٨
	المجموعة	٥,٢٢	١	٥,٢٢	١٤,١٣	*٠,٠٠٠١
	الجنس X المجموعة	٠,٦٢	١	٠,٦٢	١,٦٩	٠,١٩
	الخطأ	٢٠,٦٩	٥٦	٠,٣٦		
	المجموع	٢٦,٥٦	٥٩			
البعد النفسي	الجنس	٠,٨٤	١	٠,٨٤	٢,٤٣	٠,١٢
	المجموعة	٣,٦٠	١	٣,٦٠	١٠,٤٤	*٠,٠٠٢
	الجنس X المجموعة	٠,٣٠	١	٠,٣٠	٠,٨٩	٠,٣٤
	الخطأ	١٩,٣١	٥٦	٠,٣٤		
	المجموع	٢٤,٠٦	٥٩			
البعد الاجتماعي	الجنس	١,٩٥	١	١,٩٥	١٠,١٨	*٠,٠٠٢
	المجموعة	٣,٣٠	١	٣,٣٠	١٧,٢٢	*٠,٠٠٠١
	الجنس X المجموعة	٠,٢٩	١	٠,٢٩	٠,١٥	٠,٦٩
	الخطأ	١٠,٧٣	٥٦	٠,١٩		
	المجموع	١٦,٠١	٥٩			

*٠,٠٢	٥,٢٨	٢,٧٤	١	٢,٧٤	الجنس	البعد الجسمي
*٠,٠٠٠١	١٨,٧٣	٩,٧٣	١	٩,٧٣	المجموعة	
٠,٦١	٠,٢٥	٠,١٣	١	٠,١٣	الجنس X المجموعة	
					الخطأ	
		٠,٥٢	٥٦	٢٩,١٠	المجموع	
			٥٩	٤١,٧١		
٠,٧٢	٠,١٢	٠,٠٤٦	١	٠,٠٤٦	الجنس	البعد الديني
*٠,٠٠٠١	١٢,٣٩	٤,٤٤	١	٤,٤٤	المجموعة	
٠,٢٢	١,٤٩	٠,٥٣	١	٠,٥٣	الجنس X المجموعة	
					الخطأ	
		٠,٣٥	٥٦	٢٠,٠٩	المجموع	
			٥٩	٢٥,١٢		
٠,٠٧	٣,٣١	٠,٦١	١	٠,٦١	الجنس	الدرجة الكلية للتكيف النفسي
*٠,٠٠٠١	٢٧,٢٠	٥,٠٤٤	١	٥,٠٤٤	المجموعة	
٠,٢٣	١,٤٧	٠,٢٧	١	٠,٢٧	الجنس X المجموعة	
					الخطأ	
		٠,١٨	٥٦	١٠,٣٨	المجموع	
			٥٩	١٦,٣١		

*دال إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ ، (ف) الجدولية تساوي (٤,٠٢).

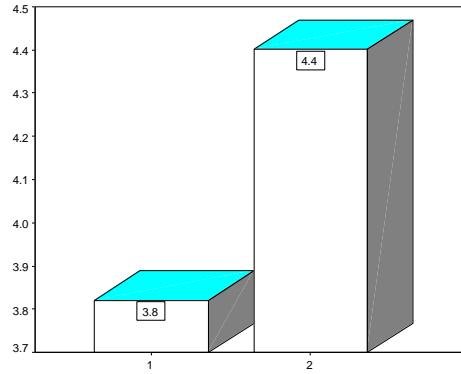
يتضح من الجدول (٧) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التكيف النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى الجنس في الأبعاد : (المعرفي ، والنفسي ، والديني)، والدرجة الكلية لمهارات التكيف النفسي، بينما كانت الفروق دالة إحصائية في البعدين : (الاجتماعي ، والجسمي) ولصالح الذكور، وفيما يتعلق بالبعد الاجتماعي كان أعلى متوسط عند الذكور في المجموعة التجريبية (٤,٦٤) درجة، يليهم الإناث في المجموعة التجريبية (٤,٢٤) درجة، يليهم الذكور في المجموعة الضابطة (٤,١٣) درجة، وأخيرا الإناث في المجموعة الضابطة (٣,٢٨) درجة.

أما فيما يتعلق في البعد الجسمي كان أعلى متوسط عند الذكور في المجموعة التجريبية (٤,٥٢) درجة، يليهم الإناث في المجموعة التجريبية (٤,٠٠) درجة، يليهم الذكور في المجموعة الضابطة (٣,٦٢) درجة، وأخيرا الإناث في المجموعة الضابطة (٣,٢٨) درجة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التكيف النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، وتظهر هذه النتيجة في الشكل (٩).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التكيف النفسي في القياس البعدي تعزى إلى التفاعل بين المجموعة والجنس.



الشكل (٩)

المتوسط الحسابي للقياس البعدي للدرجة الكلية لمهارات التكيف النفسي عند المجموعتين الضابطة والتجريبية

١ = ضابطة ٢ = تجريبية

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتناول هذا الفصل تقديم تفسير لنتائج هذه الدراسة عن طريق عرض نتائج كل فرضية على حدة، ثم استخلاص التوصيات المقترحة.

أولاً: مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرضيتين الأولى والثانية:

من خلال عرض النتائج المتعلقة بالفرضيتين الأولى والثانية، وبعد دراسة هذه الفروق في درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد حضور جلسات البرنامج الإرشادي، أشارت نتائج الفرضية الأولى والثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للأمن النفسي، وأبعاد مهارات التكيف النفسي والدرجة الكلية للتكيف النفسي بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية (البرنامج الإرشادي) ولصالح القياس البعدي، وهذا التحسن يظهر على أفراد المجموعة التجريبية مقاساً بالمقاييس والأدوات المستخدمة، مما يعني أن للبرنامج الإرشادي أثراً وبدلالة إحصائية في كل من مستوى الشعور بالأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي، بينما لم يكن هناك أي أثر دال احصائياً لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ويعتقد الباحث أن الدرجات الإيجابية على مقياس الأمن النفسي وإستبانة مهارات التكيف النفسي بناء على هذه النتائج تعني إرتفاع مستوى الشعور بالأمن النفسي، وتحسن في استخدام مهارات التكيف النفسي، وحدوث تحسن في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج)، لدى أفراد المجموعة التجريبية، وترجع هذه النتائج مجملها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي، مما يعني أن أفراد المجموعة التجريبية الذين اشتركوا في البرنامج قد استفادوا من المضامين التربوية والخبرات والمهارات التي يحتوي عليها البرنامج، حيث سعى البرنامج إلى توفير المعلومات والأساليب اللازمة حول تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف، ويرى الباحث ان السبب في ذلك قد يعود الى شمولية البرنامج وفاعليته وإلى اهتمامه بالمشكلات التي تواجه الطلبة وطرح بعض الاستراتيجيات مثل الأفكار العقلانية والتي تسهم في استبدال التفكير السلبي الهازم للذات إلى حديث ايجابي، والتعريف بخطوات حل المشكلة وكيفية استخدامها من قبل الطلبة، والتي تسهم في اكتساب بعض المهارات التي يتسلح فيها الطالب أثناء عملية التكيف المستمرة لاستخدامها فيما يواجهه من مشكلات، وبالتالي الوصول إلى الأمن النفسي المنشود، حيث إن إستراتيجية حل المشكلات كإستراتيجية إرشادية تعتبر أحد أشكال أساليب الضبط الذاتي والتي تتضمن فوائد بعيدة المدى لضبط الذات، كالاستقلالية، ومرونة التصرف، والكفاءة والتمكن ، فالهدف الأول

لمهارة حل المشكلات هو زيادة الوعي بالاستجابة العقلية حتى يتمكن الفرد من التكيف مع مواقف الحياة الجديدة باستقلالية، واستخدام بعض الفنيات مثل فنية الاسترخاء وتدريب أفراد المجموعة التجريبية عليها، والتي تساهم في التخفيف من حدة التوتر والعصبية، ويوضح المرشد معنى الاسترخاء العقلي أو الذهني حيث إن الفرد الذي يشعر بالقلق يمكن أن يضبط قلقه من خلال التركيز على أشياء أخرى، ويبين الباحث أن إحدى هذه الطرق المناسبة لضبط القلق، تخيل مواقف أكثر أمناً أو تشغل نفسك وتحول انتباهك عن الشخص أو الموقف الذي يسبب لك القلق، ويوضح الباحث إستراتيجية الاسترخاء الجسمي من خلال مساعدة الأفراد على تخفيف حدة التوتر العضلي ومساعدة الأفراد على التحكم بالألم الناتج عن التوتر الجسمي، كما يعتقد الباحث أن استخدام فنية إعادة البناء المعرفي والتي تساعد الأفراد على تعديل معتقداتهم وأفكارهم الخاطئاً إلى معتقدات وأفكار عقلانية سليمة تساعد في التعامل مع الأحداث الضاغطة، واستخدام مهارات التكيف المعرفية للتعامل مع المواقف المؤثرة، مثل تخيل مواقف أكثر أمناً، وتنظيم استجابات بديلة لمواجهة القلق، والتعبير عن المشاعر بتلقائية، وممارسة النصح والتعلم الذاتي، بالإضافة إلى التعرف على مهارات الاتصال والتواصل والتي تمكن الأعضاء من التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية، والتعرف على مهارات الاستماع الفعال من قبل الطلبة، ومهارة تأكيد الذات حيث أن تكون مؤكداً لذاتك في العلاقات مع الآخرين يعني أن تحترم وتدافع عن حقوقك وأفكارك ومشاعرك بدون أن تتعدى على حقوق الآخرين وأفكارهم ومشاعرهم، بل وأن تعطيهم الحق في التعبير عن حقوقهم وأفكارهم ومشاعرهم وتحترمهم. ومهارة الوعي بالسلوكيات التوكيدية وغير التوكيدية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه الدراسات التي استخدمت بعض مهارات التكيف النفسي مثل دراسة كل من: توماس (Thomas,1996) حول كيفية الاتصال والتفاعل مع الأبناء، وزيادة الوعي الذاتي للآباء، وأشارت النتائج إلى تحسن في مستوى التواصل والتكيف الأبوي مع الأبناء وزيادة الوعي بالأشياء مثل رغباتهم وأهدافهم وأفكارهم، ودراسة أجراها سترايهورن وويدمان (Strayhorn & Weidman, 1991) على عينة من الآباء الذين لديهم أبناء يعانون من مشكلات سلوكية وانفعالية، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين، حيث تم تعريف المجموعة الأولى لبرنامج تدريبي يهدف إلى مساعدة الآباء على تعلم مهارة الاتصال و مهارات النمذجة وإعطاء المعلومة ولعب الدور، أما المجموعة الثانية فقد عرض عليهم أشرطة عن كيفية استخدام الوقت، التعزيز الإيجابي، وأشارت النتائج إلى تحسن سلوكيات الأبناء وانخفاض مستوى التوتر والاكتماب وتحسن مستوى التحصيل، وفي دراسة كونيغ (Koenig,2002)، حول الدين كمخطط معرفي يساعد الأشخاص على التوافق مع المشقة، وقد خلصت الدراسة إلى أن التوجه نحو التدين يساعد الأفراد على تحمل المشقة، كما أنه يحسن من صحتهم الجسمية والنفسية وتكيفهم النفسي- ومستوى أمنهم النفسي، ويزيد من فعالية التفاعل الاجتماعي الإيجابي بينهم؛ ودراسة وليم (William, 2000) لمعرفة علاقة روح الدعابة بالتكيف لمواجهة الضغوط، أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين روح الدعابة ومواجهة الضغوط، وعدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات بهذا النوع من التكيف؛ ودراسة براون (Brawn,1980)، حول فاعلية التدريب على مهارات المواجهة في خفض مستوى القلق والشعور بالضغط، وقد اشتمل البرنامج على فنيات الاسترخاء مع التأمل والتدريب على إدارة القلق والمهارات الاجتماعية وتعزيز الذات، وقد أشارت النتائج إلى

فاعلية البرنامج في خفض مستوى القلق ومستوى الشعور بالضغوط، كما أكدت النتائج على أن نتائج البرنامج النفسي التربوي ذات فاعلية في خفض القلق ومستوى الضغوط النفسية، وتعزيز مستوى الشعور بالأمن النفسي؛ ودراسة رومانو (Romano، ١٩٨٤)، والتي هدفت إلى التعرف على الإستراتيجيات الوقائية والعلاجية التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات وكانت نتائج الدراسة أن الاستراتيجيات المستخدمة من قبل المرشدين والطلبة كالتالي التدريب على الاسترخاء العضلي العميق، التنفس العميق، التدريب على تأكيد الذات، وخفض السلوكيات المعرفية التي تؤدي إلى الضغط النفسي؛ ودراسة لازاروس (Lazarus, 1988)، الذي طور قائمة لقياس استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الأفراد للتكيف مع الظروف الضاغطة على عينة من الراشدين في المجتمع الأمريكي، وقد تم جمع المعلومات عن طريق المقابلات الشخصية مع أفراد العينة لمدة ستة أشهر، وقد أشارت النتائج إلى أن الاستراتيجيات المستخدمة لدى أفراد العينة كانت كالتالي: البحث عن الدعم الاجتماعي، التحول، ضبط الذات، الهروب، التخطيط لحل المشكلات، التقييم الإيجابي، المواجهة وتحمل المسؤولية، ودراسة العتوم وعبد الله (١٩٩٧)، والتي هدفت إلى معرفة أثر سماع القرآن الكريم في مستوى الأمن النفسي- لدى المستمع إليه على طلبة الصف الأول الثانوي العلمي والأدبي، طبق عليهم أداتين هما: مقياس القيم الدينية، وخلصت الدراسة إلى وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لسماع القرآن الكريم في مستوى الأمن النفسي- للطالبات المستهدفات بالدراسة، ودراسة بركات (٢٠٠٦) حول مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني لتحسين بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الطلبة، وقد أشارت النتائج إلى انخفاض مستوى الاكتئاب على مقياس الاكتئاب مما يعني فاعلية البرنامج الإرشادي ودراسة العارضة (١٩٩٨) التي هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس للتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية بشكل مُرضي.

يتضح من ذلك أن للبرنامج الإرشادي أثراً إيجابياً على تعزيز الأمن النفسي في مقياس الأمن النفسي، واستخدام مهارات التكيف النفسي في أبعاد استبانة مهارات التكيف النفسي، حيث إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الفرضيتين الأولى والثانية في الدرجة الكلية للأمن النفسي وأبعاد مهارات التكيف النفسي والدرجة الكلية للتكيف النفسي بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية (البرنامج الإرشادي) ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتحسن في الدرجة الكلية للأمن النفسي، والبعد المعرفي، والبعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الجسمي، والبعد الديني، والدرجة الكلية للتكيف النفسي على التوالي: (٣١,٦٣% ، ١٤,٨٦% ، ٧,٣١% ، ١٠,٤٤% ، ٢٠,٠٥% ، ١٦,٣٧% ، ١٣,٧٣%).

اختلفت هذه الدراسة مع دراسة كوارتيرا هكسر- Quarterahaxer (غني، ٢٠٠٣)، والتي استهدفت تغيير سلوك الطلبة ذوي المشاكل السلوكية من خلال برنامج منظم للتعليم والإرشاد في مدارس الأحداث العالية، حيث تألفت العينة من (٣٤) طالبا وطالبة والتي قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق مقياسين قبليين وبعدين لتحديد فاعلية

الإرشاد وكانت النتائج عدم ظهور أي تأثير في معدل السلوك ، وقد يعود ذلك إلى طبيعة الفئة المستهدفة (أحداث)، أو الأداة المستخدمة، والبيئة التي تمت فيها الدراسة.

مناقشة نتائج الفرضيتين الثالثة والرابعة:

من خلال عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة وفيما يتعلق بالامن النفسي، أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الإناث بشكل عام، وعند النظر للمتوسطات الحسابية كان أعلى متوسط لدى الإناث في المجموعة التجريبية (٥٤,١٣) درجة، يليهم الذكور في المجموعة التجريبية (٥٢,٠٦٦) درجة، يليهم الإناث في المجموعة الضابطة (٤٩,٢٠) درجة، وأخيرا الذكور في المجموعة الضابطة (٣٦,٧٣) درجة، وفي رأي الباحث أن السبب قد يعود إلى أن تعرض الاناث لمضايقات الإحتلال مثل الاعتقالات، والملاحقات وغيرها من الممارسات القمعية أقل من الذكور، وأن الظروف السياسية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية الصعبة التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني عموما، يكون تأثيرها على الذكور أكثر من الإناث، وهذا لا يعني أن الاناث لا يتعرضن للاضطرابات النفسية ففي دراسة أجراها مركز التدريب المجتمعي وإدارة الأزمات في غزة على عينة من الطالبات الجامعيات وحول الأمراض النفسية لدى طالبات الجامعات أظهرها استطلاع رأي أن ٨٨% منهن عرضة للإصابة بالأمراض النفسية في المجتمع، سواء في الحزن أو الاكتئاب والقلق وتدني الإحساس في مستوى الأمن النفسي، ويظهر أن هذا الشعور الذي لازم الطالبات الجامعيات هو نتيجة تراكم مر معهن منذ سنوات الطفولة والمدرسة حتى الجامعة (www.sis.gov.ps/arabic/roy) ويرى الباحث أن نتائج هذه الدراسة تتفق مع كل من دراسة الأقرع (٢٠٠٥) والتي هدفت إلى معرفة علاقة الأمن النفسي في بعض المتغيرات، والتي أجريت على عينة من طلبة جامعة النجاح والتي بلغت (١٠٠٢) طالبا وطالبة، وكان من نتائج الدراسة أن الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة حصل على تقدير منخفض وكانت النسبة المئوية (٤٩,٩%)، بينما كانت متوسطات الحسابية للإناث والذي بلغ عددهن (٥٦٥) انثى، أفضل من الذكور في مستوى الشعور بالأمن النفسي، كما تتفق مع دراسة العتوم و عبد الله (١٩٩٧)، والتي هدفت الى معرفة أثر سماع القران الكريم في مستوى الأمن النفسي لدى المستمع إليه، وقد استخدم الباحثان عينة مكونة من (١٣٠) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي العلمي والأدبي، وخلصت الدراسة إلى وجود أثر إيجابي دال إحصائيا لسماع القران الكريم في مستوى الأمن النفسي للطالبات المستهدفات بالدراسة، كما أظهرت الدراسة أثرا لسماع القران الكريم في مستوى الأمن النفسي تعزى إلى التخصص لمصلحة الطالبات من التخصص العلمي.

وبشكل عام فقد أشارت العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية إلى الآثار المترتبة على أمهات من الأسر الواقعة تحت الاحتلال، وعائلات المعتقلين، والمعرضة للاضطرابات النفسية، والذي ينتج عنه سوء التكيف وتدني الشعور بالأمن النفسي. ففي عائلات الأسرى: وجد أن ٤٨% من أفرادها يعانون من الاكتئاب، و٢٧% يعانون من التهيج وسرعة الاستثارة، و٢٦% يعانون من اضطرابات الكلام، و٢٣% يعانون من الكوابيس والأحلام المزعجة (www.majlesalommah.net).

وفيما يتعلق بنتائج الفرضية الرابعة اظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التكيف النفسي- بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى الجنس في الأبعاد: (المعرفي ، والنفسي- ، والديني)، والدرجة الكلية لمهارات التكيف النفسي- وفي رأي الباحث أن غياب الفروق يعود الى تلقي كل من الذكور والإناث الخدمات التعليمية نفسها في المدارس والجامعات، وان الفرص التعليمية متاحة لكلا الجنسين دون تمييز في فلسطين، وحول البعد النفسي فإن الذكور والإناث يواجهون الظروف السياسية القاهرة والصعبة نفسها تقريبا بالرغم من التفاوت النسبي أحيانا، كما جاء في دراسة مركز التدريب المجتمعي وإدارة الأزمات في غزة (www.sis.gov.ps/arabic/roy) . وحول البعد الديني فإن المجتمع الفلسطيني عموما يعتبر من المجتمعات المتدينة، ولا فروق في درجات التدين ما بين الذكور والإناث، وهذا يتفق مع دراسة أزهار وفورما (Azhar & varma,1995) لمعرفة فعالية العلاج الديني وتأثيره في مرض الاكتئاب، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة، وبينت الدراسة أن المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج لتنمية الروح الدينية لديهم قد أظهرت تحسنا ملحوظا، بينما المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج لم تظهر أي تحسن ملحوظ، وحول التكيف بشكل عام فإن نتائج بعض الدراسات أشارت الى عدم وجود فروق بين متوسطات الإناث والذكور، ففي دراسة على عينة مكونة من (١٨٠) طالبا وطالبة بجامعة جورجيا الأمريكية لمعرفة علاقة روح الدعاة بالتكيف لمواجهة الضغوط، أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين روح الدعاة ومواجهة الضغوط، وعدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات بهذا النوع من التكيف (William,2000).

وفي هذه الفرضية كانت الفروق دالة إحصائيا في البعدين: (الاجتماعي ، والجسمي) ولصالح الذكور، وفيما يتعلق بالبعد الاجتماعي كان أعلى متوسط عند الذكور في المجموعة التجريبية (٤,٦٤) درجة، يليهم الإناث في المجموعة التجريبية (٤,٢٤) درجة، يليهم الذكور في المجموعة الضابطة (٤,١٣) درجة، وأخيرا الإناث في المجموعة الضابطة (٣,٢٨) درجة، وفي رأي الباحث أن السبب قد يعود إلى قدرة الذكور على التفاعل الاجتماعي والانخراط في نشاطات العمل اليومي المختلفة، وان الحرية الممنوحة للذكور في المجتمع الفلسطيني أكبر من الحرية الممنوحة للإناث كونه مجتمعا عربيا ومتدينا، وهذا يتفق مع دراسة الجفال (٢٠٠٢) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين إدراك المراهقين لمدى قيام أسرهم بوظائفها من جهة ومدى تكيف المراهقين القادمين من تلك الأسر من جهة أخرى، وقد أشارت النتائج إلى أن: التكيف النفسي للذكور كان أفضل من الإناث، وأن الإناث أدركن أن أسرهن متماسكة بقدر أكبر من الذكور، بينما أدرك الذكور أن أسرهم أكثر مرونة من الإناث، وحول مستوى التكيف النفسي فقد ظهرت علاقة دالة قوية بين التكيف النفسي ومرونة الأسرة، ودراسة كفاي (١٩٨٩) حول معرفة العلاقة بين تقدير

الذات وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تتعلق بالتنشئة الأسرية ومستويات الشعور بالأمن النفسي، حيث بلغ حجم العينة (١٥٣) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية في قطر، وقد أظهرت النتائج أن تقدير الذات يرتبط ارتباطا قويا وموجبا بمستوى الشعور بالأمن النفسي وبطريقة ومط أسلوب التنشئة الأسرية، فعندما يتوفر للأبناء الحب والتقبل والود من الآخرين ازداد مستوى شعورهم بالأمن النفسي، وارتفع تقدير الذات لديهم ذكورا واناثا، ودراسة براون (Brawn,1980) حول فاعلية التدريب على مهارات المواجهة في خفض مستوى القلق والشعور بالضغط، وقد اشتمل البرنامج على فنيات الاسترخاء مع التأمل والتدريب على إدارة القلق والمهارات الاجتماعية وتعزيز الذات، وكانت الدراسة مكونة من مجموعتين تجريبيتين، إناث (٢٦) وذكور(١٤)، بالإضافة إلى مجموعة ضابطة وقد أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في خفض مستوى القلق ومستوى الشعور بالضغط، كما أكدت النتائج على أن نتائج البرنامج النفسي التربوي ذات فاعلية في خفض مستوى الضغوط النفسية وإكساب المهارات الاجتماعية، وتعزيز مستوى الشعور بالأمن النفسي.

أما فيما يتعلق في البعد الجسمي كان أعلى متوسط عند الذكور في المجموعة التجريبية (٤,٥٢) درجة، يليهم الإناث في المجموعة التجريبية (٤,٠٠) درجة، يليهم الذكور في المجموعة الضابطة (٣,٦٢) درجة، وأخيرا الإناث في المجموعة الضابطة (٣,٢٨) درجة، وفي رأي الباحث أن هذه النتيجة قد تكون طبيعية لأن الذكور يقبلون على الانشطة الرياضية المختلفة أكثر من الإناث كاستراتيجية تكيفية، وأن اهتمامات الذكور أكبر من اهتمامات الإناث، وهذا يعود الى تكوينهم الجسمي وفطرتهم الذكورية، وهذا لا يعني انه لا توجد اهتمامات بالاستراتيجيات التكيفية التي تتعلق بالبعد الجسمي والانشطة الرياضية لدي الإناث، وبشكل عام فان نتائج هذه الدراسة تتفق مع دراسة الشايب (1994) التي هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع ضغوطهم النفسية وتحديد فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى إلى متغيرات الجنس والحالة الاجتماعية والخبرة وقد تألفت عينة الدراسة من ١٥٠ مرشدا ومرشدة (٨٢ مرشدا و٦٨ مرشدة) في مديريات تربية عمان، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن إستراتيجية حل المشكلات احتلت المرتبة الأولى من حيث استخدامها من قبل المرشدين، وأظهرت النتائج أيضا بأنه توجد فروق تعزى للحالة الاجتماعية والخبرة والجنس في استخدام استراتيجيات وسائل الدفاع، التمارين الرياضية، الترفيه، كما أظهرت تحليلات التباين الثلاثي بأنه لا توجد فروق في استخدام استراتيجيات إعادة البناء المعرفي، حل المشكلات، الدعم الاجتماعي، الاسترخاء، الكشف الذاتي، التقبل، الثقة، الانعزال، مراقبة الضغط والتوجه الذاتي تعزى إلى الجنس و الحالة الاجتماعية والخبرة، وفي رأي الباحث أن استخدام الاستراتيجيات التكيفية في البعد الجسمي، هي متوسطة بشكل عام وهذا يتفق مع دراسة العارضة (١٩٩٨) التي هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس للتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم وتحديد فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى إلى متغيرات الجنس و المؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل، وقد بلغت عينة الدراسة (١٢٦) معلم و(١١٥) معلمة، تمثل عددا من المدارس في محافظة نابلس، الذي استخدم تسع استراتيجيات هي: إستراتيجية حل المشكلات، إستراتيجية التمارين الرياضية، إستراتيجية وسائل الدفاع، إستراتيجية التدرب على الاسترخاء، إستراتيجية الضبط الذاتي إستراتيجية الانسحاب والانعزال، إستراتيجية الترفيه، إستراتيجية الدعم

الاجتماعي، إستراتيجية البعد الديني، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مجتمعة كانت متوسطة، وان استراتيجيات التمارين الرياضية و الترفيه ما بين ضعيفة الى متوسطة. ودراسة رومانو (Romano،١٩٨٤) والتي هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات وكانت العينة(١٠٢) طالبا وكانت نتائج الدراسة أن الاستراتيجيات المستخدمة من قبل المرشدين والطلبة كالتالي التدرّب على الاسترخاء العضلي العميق، التنفس العميق، التدرّب على تأكيد الذات، وخفض السلوكات المعرفية التي تؤدي إلى الضغط النفسي.

استنتاجات الباحث

اتفقت هذه الدراسة في طرحها البرنامج الإرشادي والتدريبي والتي تعتمد على النظرية السلوكية المعرفية، وإلى معرفة مستوى الأمن النفسي، ومهارات التكيف النفسي- من خلال استخدام إستراتيجيات تكيفيه معرفية، مع العديد من الدراسات التي ضمنها الباحث في دراسته مثل دراسة كل من: الشايب (1994)، كفاي (١٩٨٩)، العارضة (١٩٩٨)، توكي (٢٠٠٤)، بركات (٢٠٠٦)، الأشهب (١٩٨٨)، براون (Brawn,1980)؛ توماس (Thomas,1996)؛ ولكنها اختلفت في استخدامها لأساليب وفتيات مختلفة في هذه البرامج التدريبية مثل مهارة الاتصال، وإعادة البناء المعرفي، ومهارة تأكيد الذات، والإستراتيجيات التكيفية الأخرى مثل مهارة حل المشكلات، مهارة الاسترخاء العضلي، ضبط الذات، والوازع الديني وغيرها، وبدرجات متفاوتة في هذه الدراسات ، حيث اعتمدت هذه الدراسات على بعض الأساليب دون غيرها، وليس جميعها وذلك لوفرقتها، وبعض الدراسات اهتمت بمتغير مستوى الشعور بالأمن النفسي تحت الاحتلال وفي ظل الحروب مثل دراسة كل من: مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب، والدراسات المسحية في جامعة النجاح الوطنية، كما ورد في (www.palpress.ps)، ودراسة حسين (١٩٨٧)، ودراسة أقرع (٢٠٠٥)، ودراسة كفاي (١٩٨٩)، ودراسات أخرى اهتمت بمهارات التكيف النفسي تحت الاحتلال مثل دراسة دراسة الحلو وعساف (١٩٩٥)، ودراسات تناولت مهارات التكيف في ظروف مختلفة عن ظروف وجود الاحتلال مثل دراسة: الشايب (١٩٩٤)، وليام (William,2000)؛ دراسة رومانو (Romano,١٩٨٤).

جميع الدراسات السابقة والتي تم استخدام برامج إرشادية سلوكية معرفية فيها شهدت تحسنا في أداء أفراد المجموعات التجريبية، وفي المقابل اختلفت مع دراسة كوارتيرا هكسر- Quarterahaxer في (غني، ٢٠٠٣)، والتي استهدفت تغيير سلوك الطلبة ذوي المشاكل السلوكية من خلال برنامج منظم للتعليم والإرشاد في مدارس الأحداث العالية، والتي قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق مقياسين قبلين وبعدين لتحديد فاعلية الإرشاد وكانت النتائج عدم ظهور أي تأثير في معدل السلوك، وقد يعود ذلك إلى طبيعة الفئة المستهدفة والتي تكونت من الأحداث، أو الأدوات المستخدمة في الدراسة، وقد يكون للبيئة التي اجريت فيها الدراسة تأثير على نتائج الدراسة.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

- ١- استخدام البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية لتحسين الأمن النفسي، والتكيف النفسي لدى طلبة الجامعات، وتعميمه على جامعات فلسطينية أخرى للإفادة من تطبيقه.
- ٢- تدريب الطلبة على مهارة التعرف على الأفكار العقلانية (الإيجابية) واللاعقلانية (السلبية)، والتعرف على الأسباب والأفكار التي تسبب المتاعب والمشاكل للفرد (الأسباب التي تؤدي إلى تدن في مستوى الشعور بالأمن النفسي، وتحد من مهارات التكيف).
- ٣- أن يتعرف الطلبة على مهارات التكيف النفسي المعرفي، وأن يكتسب الطلبة القدرة على ممارسة هذه المهارات.
- ٤- أن يتعرف الطلبة المشاركون إلى مفهوم تأكيد الذات، وأن يميز الطلبة بين السلوك التأكيدي والسلوك غير التأكيدي (السلبى) والسلوك العدواني في العلاقات الشخصية.
- ٥- أن يتعرف الطلبة على إستراتيجية الاسترخاء العقلي والجسمي.
- ٦- ضرورة اهتمام الجامعات الفلسطينية بحاجات الطلبة، وإرشادهم في ضوء تلك الحاجات.
- ٧- ضرورة اهتمام الجامعات الفلسطينية في مناهجها وبرامجها الأكاديمية في تنمية القدرة على إستراتيجية حل المشكلات وفق منهجية علمية سليمة لما لذلك من دور في زيادة الثقة بالنفس ومعالجة مختلف قضايا الحياة موضوعية بعيداً عن العشوائية.
- ٨- أن يتعرف الطلبة على مهارات الحديث، بالإضافة إلى مهارات الاستماع الفعال، أن يمارس الأعضاء التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية.
- ٩- أن يتعرف الطلبة على ما يقولونه من أفكار غير مناسبة (سلبية) عند مواجهة المواقف، وأن يمارس الطلبة الحديث الإيجابي مع الذات (المناسب) عند مواجهة المواقف، وأن يربط الأعضاء بين الحديث مع الذات والأفكار السلبية والإيجابية.

المراجع:

- القرآن الكريم.
- أبوأسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٥). أثر التكيف الزواجي في التكيف النفسي وتلبية الحاجات النفسية الأساسية لدى الأبناء، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان الأردن.
- أبو زيد، أحمد (١٩٨٧). سيكولوجيا الذات والتوافق. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- أبو زيد، مدحت عبد الحميد (٢٠٠٣). العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية. سلسلة الإرشاد والعلاج النفسي. الجزء الخامس، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- أبو عيطة، سهام (٢٠٠٢). مبادئ الإرشاد النفسي. ط (٢)، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- أحمد، سهير كامل (١٩٩٩). الصحة النفسية والتوافق. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- الأشهب، جواهر (١٩٨٨). فاعلية برنامج تدريبي في توكيد الذات في الجماعات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.
- أقرع، إباد (٢٠٠٥). الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين .
- بالقسام، حورية (١٩٩٢). العلاج النفسي للصداع التوتر المزمن، تقييم فاعلية نوعين من العلاج النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر: جامعة الجزائر.
- بركات، زياد (٢٠٠٦). الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، منطقة طولكرم التعليمية، فلسطين. مجلة جامعة الخليل للبحوث، المجلد (٢) العدد (٢)، ص ص (١١٠-١٣٩).
- تري، جهاد عبد ربه (٢٠٠٤). فاعلية برنامج تعليمي سلوكي- معرفي في تطوير مهارات تنظيم الذات لدى الأطفال من ذوي صعوبات التعلم وعلاقة ذلك بسلوكهم الصفي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا: عمان- الأردن.
- جبل، فوزي محمد (٢٠٠٠). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.
- الجفال، نجاته علي داود (٢٠٠٢). إدراك المراهق للوظائف الأسرية وعلاقتها بتكيفه النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.

- حسين، طه (٢٠٠٤). الإرشاد النفسي. النظرية، التطبيقي، التكنولوجيا. القاهرة: دار الفكر.
- حسين، محمود عطا (١٩٨٧). مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد ١٥، العدد الثالث، ص ١١١.
- الحلو، غسان وعساف، عبد (١٩٩٥). أثر الانتفاضة على الحالة النفسية لطلبة الصف الثالث الثانوي وانعكاسها على الوضع الدراسي في الضفة الغربية. مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، جامعة النجاح، عدد ٥، ص ٦٩-٨٩.
- حنفي، عبد الخالق (١٩٩٥). موسوعة الطب النفسي. ط (١)، القاهرة: مكتبة مدبولي.
- خزعل، حسام يعقوب (٢٠٠١). أثر أساليب التنشئة الاجتماعية الأسرية لطلاب المرحلة الإعدادية في تحصيلهم الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق: كلية التربية عمان، الأردن.
- الخالدي، أديب (٢٠٠١). الصحة النفسية، ط (١). نصر: الدار العربية للنشر والتوزيع، غريان ليبيا: المكتبة الجامعية.
- الخطيب، جمال (٢٠٠٢). تعديل السلوك الإنساني. الأردن: دار الفلاح.
- الخوaja، عبد الفتاح محمد سعيد (٢٠٠٢). الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، مسؤوليات وواجبات دليل الآباء والمرشدين. ط (١)، عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
- الخوaja، عبد الفتاح محمد سعيد (٢٠٠٤). فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلائي الانفعالي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الموهوبين الذكور في سن المراهقة وتحسين مستوى تكيفهم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا: عمان، الأردن.
- الخولي، توفيق صالح (١٩٩٩). أثر برنامج إرشاد جمعي في التدريب على المهارات الاجتماعية على الخجل ومفهوم الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.
- الداھري، صالح حسن (٢٠٠٥). علم النفس الإرشادي، نظرياته وأساليبه الحديثة. ط (١)، عمان: دار وائل للنشر.
- درويش، مها محمد سعيد (١٩٩٣). إستراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.
- رضوان، سامر (٢٠٠٢). الصحة النفسية. ط (١)، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- رمضان، جهاد عبد الفتاح صالح (١٩٩٩). ظاهرة الاحتراق النفسي واستراتيجيات التكيف لدى العاملين في وزارات السلطة الوطنية الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية: نابلس- فلسطين.

- الرفاعي، نعيم (٢٠٠٣). الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف. ط(٩)، سوريا: جامعة دمشق.
- الريماوي، محمد عودة، وآخرون (٢٠٠٦). علم النفس العام. ط (٢)، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- زهران، حامد (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. ط (١)، القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، حامد (١٩٩٨). التوجيه والإرشاد النفسي. ط (٣)، القاهرة: عالم الكتب.
- الزيود، نادر (١٩٩٨). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- السفاسفة، محمد إبراهيم (٢٠٠٣). أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. ط(١)، عمان: دار حنين.
- سمارة، عزيز، وفهر، عصام(١٩٩٩). التوجيه والإرشاد، عمان: دار الفكر.
- السنباني، ايمان صالح احمد (٢٠٠٥). فعالية برنامج علاج سلوي-معرفي في تخفيف اضطراب ما بعد الصدمة لدى الاطفال المساء اليهم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية : عمان - الأردن.
- الشاوي، سعاد سبتي عبود(١٩٩٣). التهيؤ للتكيف المدرسي عند أطفال سن الدخول في المدرسة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ابن رشد: بغداد.
- الشايب، معروف عبد الرحيم(١٩٩٤). الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان.
- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ط(١)، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦). العملية الإرشادية والعلاجية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- شحاتيت، ريتا(١٩٨٥). العلاقة بين الشعور بالأمن عند المراهقين والمراهقات وبعض العوامل المرتبطة بالاسرة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية: عمان - الأردن.
- الشويكي، نايفة حمدان(٢٠٠٤). فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الاباء والابناء، رسالة دكتوراه، جامعة عمان العربية: عمان _ الأردن.
- الصفطي، مصطفى (٢٠٠٠). الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية. قناة السويس، مصر: دار المعرفة الجامعية.

- العارضة، معاذ محمد عبد الرزاق (١٩٩٨). استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية: نابلس - فلسطين.
- عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠٠٠). علم الأمراض النفسية والعقلية (الأسباب- الأعراض- التشخيص-العلاج). مصر: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد العزيز، محمد (٢٠٠١). علم النفس العلاجي: اتجاهات حديثة. القاهرة، مصر: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الله، محمد قاسم (٢٠٠١). مدخل إلى الصحة النفسية، ط (١)، عمان: دار الفكر.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٣). الأمراض السيكوسوماتية، التشخيص- الاسباب- العلاج. ط (١)، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عبدوش، فاديا (٢٠٠٢). كيف تواجه الهموم والضغوطات اليومية، دار الفراشة للطباعة والنشر
- العتوم، عدنان وعبد الله عندليب (١٩٩٧). أثر سماع القرآن الكريم على الأمن النفسي لدى الطالبات يعزى لمتغير التخصص، جامعة أم القرى للبحوث، م ١٠، ع ١٦.
- العزة، سعيد حسني (٢٠٠٠). الإرشاد الجماعي العلاجي. ط (١). عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- العلمي، دلال سعد الدين (٢٠٠٣). التوتر والضغط النفسي والاكنتاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا: عمان، الأردن.
- العناني، حنان عبد الحميد (٢٠٠٥). الصحة النفسية. ط (٣)، عمان: دار الفكر.
- العوري، أيمن يحيى (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشاد سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية: عمان، الأردن.
- عيسوي، عبد الرحمن (١٩٩٢). في الصحة النفسية والعقلية. بيروت: دار النهضة العربية.
- عيسوي، عبد الرحمن محمد (٢٠٠٤). جنوح الشباب المعاصر ومشكلاته. ط (١)، الاسكندرية، مصر: منشورات الحلبي الحقوقية.
- غني، تغريد خليل، والأعظمي، سعيد (٢٠٠٣). أثر برنامج إرشادي لخفض بعض المظاهر السلوكية لدى الطلبة في المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم الاجتماعية، بغداد، العددان ٣٢-٣٣، ص ص ٣٠٠-٣١٩.

- الفسفوس، عدنان أحمد (٢٠٠٦). الدليل الإرشادي لمواجهة السلوك العدواني لدى طلبة المدارس (١)، أساليب تعديل السلوك الإنساني. ط (١)، القدس- فلسطين.
- كتلو، كامل حسن محمد (لا. ت). مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى أبناء الشهداء في محافظة الخليل، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس: القاهرة - مصر.
- كفاي، علاء الدين (١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الكنج، رولا محمد فهد (٢٠٠٥). فاعلية برنامج سلوكي- معرفي في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية وخفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من الراشدين المعاقين حركيا في لبنان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا: عمان، الاردن.
- الطويل، هاني عبد الرحمن (١٩٩٩). الإدارة التربوية والسلوك المنظمي. عمان، الأردن: دار وائل للطباعة والنشر.
- الليل، محمد جعفر جمل (٢٠٠٢). المساعدة الارشادية النفسية. ط (٢). جدة: الدار السعودية للنشر والتوزيع.
- المحارب، ناصر إبراهيم (٢٠٠٠). المرشد في العلاج الاستقرائي السلوكي. السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- محمد، محمد جاسم (٢٠٠٤). مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها. ط (١)، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- موسى، رشاد عبد العزيز (٢٠٠١). أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط (١). القاهرة: مؤسسة المختار للنشر والتوزيع.
- مياسا، محمد (١٩٩٧). الصحة النفسية والامراض والعقلية. ط (١)، بيروت: دار الجيل.
- ناصر، لميس (١٩٩٥). الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.
- هندية، محمد سعيد سلامة (٢٠٠٣). مدى فاعلية برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيف حدة الاكتئاب لدى الاطفال، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس: القاهرة، مصر.
- الوقفي، راضي (١٩٩٨). مقدمة في علم النفس. ط (٣)، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- يحيى، خولة (٢٠٠٣). إرشاد أسر ذوي الاحتياجات الخاصة. ط (١)، عمان: دار الفكر.

- Azhar, M, Z and Varma, S.L (1995). "**Religious psychotherapy in depressive**" **psychotherapy and psychosomatics**,Vol.63,No.3-4
- Brawn, S. D. (1980). **Coping skills training**: an evaluation of a psychology educational program community mental health setting: **Journal of counseling psychology**. 27, 4, 340-345.
- Burntte, M.M. & Koehn,K.A. & Kenyon_ Jump,R.& Hutton, k.& Stark, c.(1991). **Control of genital herpes recurrences using progressive muscle relaxation**. **Behavior therapy** vol.22.
- Calhoun, J. and Acocella, J. (1990). **Psychology of adjustment and Human Relationships**. New York :Mc Grow Hill
- Cory, G. (1991), **Therapy and practice of counseling and psychotherapy**. **California**: Brooks \Cole publishing.
- Dzurilla,T.& Goldfried, M.(1971), Problem_solving and behavior modification. **Journal of Abnormal psychology**. **Vol. 78**
- Gazda, G.,(1978). **Group counseling**: A developmental approach NY :Allyn and Bacon.
- Green, B.L. (1994). Psychosocial research in traumatic stress: update. **Journal of traumatic stress**.7(3), 120-274.
- Hersen, M. Bellack, A.S(1988). **Behavioral Assessment** . NewYork: pregnon press.
- Hjelle, L.A and Ziegler, D.J(1988). **Personality Theories**: Basic Assumptions, Research and Application, 2nd edition, Mc Graw-Hill book Company.
- Karoly, p. & Kanfer, F.H.(1982). **Self management and behavior change**. Elmsford, NewYork, pergamon press Inc.
- Kanfer, F.H.& Goldstein, A.P.(1986), **Helping people change**. (3rd ed.) Pergamon Press inc.
- Koenig, H. (2002). "Religion as cognitive schema". **International Journal for the psychology of religion**,Vol.5.pg3137.

- Lazarus, R-Folkman,s.(1988)."Coping as aMediator of Emotion. **"Journal of personality and social psychology"** Vol.54,N o.3,pp.466-475.
- Meyers, A. W. (1991), **Cognitive behavioral contributions to sport psychology, Behavior therapy**, vol.(22).
- Norman, T. (1998). **Psychology of Aadjustment: Understanding Ourselves And Others** .NewYork : published by D.Van Nostrand Company.
- Rastogi, M and Nathawat, S.S. (1982). Effect of creativity on mental health. **Psychological studies**. voi.27.
- Romano, John. L. (1984). "Stress Management and Wellness: Reaching Beyond the Councelors Office" **The Personal and Guidance Journal**,_Vol.62, NO.9, PP.532-534.
- Sharf, R.S. (1996). **Theories of Psyehotherpay and Counseling: Concepts and Cases**, California- Brooks\ Cole Publishing Company.
- Strayhorn, J. & Weidman (1991). Follow-up one year after parent-child interaction training. **Journal of the American academy of child and_adolescent psychiatry**. 30,138-143.
- Suinn, R.M. & Richardson, F.(1971), **Anxiety management training : a non specific behavior therapy program for anxiety control**. Behavior thearapy , vol.(2)
- Thomas,R.(1996). Reflective Dialogue Parent Education Design :Focus on parent Development. **Journal Family Relations**. 45,189-200.
- Turner, S.& Beidel, D.& Cooley, M. &Woody, S. & Messer, S.(1994), **Amulti component behavioral treatment for Social Phopia : Social effectiveness therapy , Cognitive therapy and research** ,32 (4).
- Wallach, L. (1993). Helping children cope with violence. **Young children**. 8, 4-11.

- William, R.S. (2000). **Use of humor in coping With stress.** University of Georgia, EdD Recreation psychology Clinic (0622) UMI Proquest Digital Disscrations.
- <http://www.arab-psynet.com/journals/mh/mh8-9.htm>.
- www.amanjordan.org/aman_studies/wmview.php.
- www.palpress.ps/arabic/archive.php?sa=show_day&year=2007&month=05&month_l=05&day=21 مايو.
- <http://www.pnic.gov.ps/arabic/labor/labora58.html>.
- <http://www.elazayem.com/new-page-87.htm>.
- www.majlesalommah.net/run.
- www.mentalhealth.taifhealth.com/a3.htm
- www.minshawi.com All Rights Reserved
- www.mohe.gov.ps/downloads/pdffiles/thewalla.pdf.
- www.sis.gov.ps/arabic/roya.
- http://www.wataonline.net/site/modules/newbb/viewtopic.php?viewmode=flat&type=&topic_id=٧٠٣&forum=٧٨
- www.well.connected.com/report.cgi.htm.

الملحق (١)

البرنامج الإرشادي

قام الباحث بتصميم البرنامج الإرشادي مستندا إلى النظرية المعرفية، والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة في النظرية السلوكية المعرفية، وقد تكون البرنامج من (١٥) جلسة، وبواقع (٦٠) دقيقة في كل جلسة، وكان الهدف من هذا البرنامج مساعدة الطلبة الجامعيين (جامعة النجاح الوطنية) في تعزيز درجة الشعور بالأمن النفسي لديهم، ومهارات التكيف، ولتعلم أساليب جديدة للتعامل مع المشكلات، وتطوير مهارات معرفية حول الطرق التي يفكر فيها الفرد بالمشكلة وذلك في مواجهة الظروف الصعبة الناشئة عن استمرار الاحتلال، وقد استعان الباحث في تطوير وبناء البرنامج بالأدب المتصل بموضوع الدراسة، والدراسات ذات الصلة، مثل دراسات: الخواجة (٢٠٠٤)، والتي تناولت برنامج إرشادي يستند إلى الإتجاه العقلاني الانفعالي وأسلوب حل المشكلات، والذي تناول فاعلية برنامج إرشاد سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية؛ وغني (٢٠٠٣)، حول أثر برنامج إرشادي لخفض بعض المظاهر السلوكية لدى الطلبة في المرحلة الابتدائية؛ جرين (Green,1994)؛ التي بحثت في علاج الصدمات النفسية؛ وThomas,1996)؛ الذي بحث في علاقة الآباء والأبناء؛ وكوينغ (Koenig,2002)، حول علاقة المعرفة والدين، وإحتوت كل جلسة من الجلسات الإرشادية على النقاط التالية:

- بدء الجلسة بمراجعة وتلخيص الجلسة السابقة.
- مناقشة الواجب المنزلي.
- مناقشة موضوع أو هدف الجلسة، وإجراء التدريبات اللازمة.
- تلخيص الجلسة وتحديد الواجب المنزلي.

وفيما يأتي ملخص الجلسات الإرشادية:

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى

التعارف وأهداف البرنامج

أهداف الجلسة:

- ١- تمكين المشاركين من التعرف على بعضهم البعض وعلى الباحث .
- ٢- التعريف بالبرنامج التدريبي الإرشادي.
- ٣- مناقشة توقعات المشاركين من هذه الجلسات .

إجراءات الجلسة:

إجراء (١): (التعارف بين الأعضاء والباحث)

يقوم الباحث بالترحيب بالأعضاء المشاركين من الطلبة (أفراد المجموعة التجريبية) ويوضح لهم أن وجودهم هنا هو من أجل تحقيق هدف مشترك، وأن دوره تقديم المساعدة لهم في محاولة لحل مشاكلهم، ويبدأ التعارف من خلال التمرين التالي:

((يختار كل طالب زميلاً آخر في المجموعة ويقوم بالتعرف عليه، ومن ثم يحدث العكس... وبعد أن ينهي الطلبة التعارف يطلب الباحث من المشاركين التعريف عن أنفسهم أمام الجميع، وقد يطلب منهم الحديث عن هواياتهم وأهدافهم وميولهم، ومن ثم يقوم هو بتعريف نفسه للأعضاء بهدف كسر الجمود)).

إجراء (٢): (التعريف بالبرنامج التدريبي والإرشاد الجمعي)

يتحدث الباحث عن دوره في المجموعة، ويؤكد التزامه بأخلاقيات العمل الإرشادي، ويؤكد على ضرورة تماسك وإنسجام هذه المجموعة واحترام مشاعر الآخرين، وأن هناك مشكلات تواجه الطلبة ، وسيتم التعامل مع هذه المشكلات عن طريق تعاون الجميع.

يقوم الباحث بتقديم نبذة عن محتويات البرنامج وأهدافه وهي تتلخص بـ:

- ١- تعلم مهارات سوف يحتاجونها للتعامل مع الآخرين، وتسهيل عملية تكيفهم في المواقف المختلفة وتجنب الوقوع في المشكلات.
- ٢- الوصول بالأعضاء إلى مرحلة من التعرف على الذات والتخلص من الأفكار اللاعقلانية والهدامة، والتي تحد من مستوى الشعور بالأمن النفسي.
- ٣- التواصل مع الآخرين والتعامل معهم، واكتساب نماذج بشكل مباشر تساعدهم على حل المشكلات.
- ٤- الحديث الايجابي مع الذات وتغيير الأفكار الخاطئة.
- ٥- التعبير عن مشاعر الغضب بدون قلق وتوتر، وأن يتمتع كل عضو بحقه الشخصي ويمارسه دون الاعتداء على حقوق الآخرين.

٦- مناقشة مواضيع مختلفة لتحسين فاعلية الأعضاء بهدف تسهيل حياتهم.

سوف تستمر هذه اللقاءات على مدار (١٥) جلسة مدة كل جلسة ساعة كاملة خلال العام الدراسي (٢٠٠٦-٢٠٠٧) بواقع جلسة كل ٣ أيام.

إجراء (٣): (مناقشة توقعات الأعضاء من عملية الإرشاد الجمعي)

يناقش الباحث مع الطلبة توقعاتهم من عملية الإرشاد الجمعي ، ومدى واقعية اهدافهم وصحتها، وهل يمكن تحقيقها أم لا، والعوامل المساعدة في تحقيقها، بالإضافة إلى معايير وخصائص وأساليب الإرشاد الجمعي.

إجراء (٤): (إنهاء الجلسة)

ينهي الباحث الجلسة بتلخيص ما سبق والاتفاق على موعد ومكان اللقاء القادم ويؤكد على أهمية الحضور والالتزام بالمواعيد، ويقوم بتحيةة الأعضاء، ويعلن عن نهاية الجلسة.

الجلسة الثانية

الأفكار العقلانية واللاعقلانية

أهداف الجلسة:

- ١- التدريب على مهارة التعرف على الأفكار العقلانية (الإيجابية) واللاعقلانية (السلبية).
- ٢- التعرف على الأسباب والأفكار التي تسبب المتاعب والمشاكل للفرد (الأسباب التي تؤدي إلى تدني في مستوى الشعور بالأمن النفسي، وتحد من مهارات التكيف).

إجراءات الجلسة:

إجراء (١): (الترحيب بالطلبة المشاركين، وتقديم الشكر لهم على حضورهم في الوقت المحدد من قبل الباحث).

إجراء (٢): (التدريب على مهارة التعرف على الأفكار العقلانية واللاعقلانية).

يوضح الباحث أن من أهم أسباب المتاعب والمشكلات للأفراد هو أنماط التفكير السلبية، وفهم الأمور والواقع بشكل خاطئ من خلال التفكير غير العقلاني والمعتقدات الخاطئة التي يعتقدها الفرد عن نفسه، فعندما يرى الفرد نفسه بأنه فاشل فإنه لا يحاول أن يبذل جهداً كي يتعلم، ولا يعير انتباهه للآخرين وبالتالي فإنه يكرس المزيد من الفشل.

يوضح الباحث دور أنماط التفكير السلبي (الأفكار اللاعقلانية) في أسباب المشكلات للطلبة، حيث أن الإنسان لا ينزعج من الأحداث التي تحدث له بحد ذاتها وإنما من تفسيره لتلك الأشياء والتي تعيق عملية التكيف، وما يتبع ذلك من أفكار ومشاعر واعتقادات تزيد من احتمالية المشكلات وتدني مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطالب... ويقدم الباحث المثل التالي: ((إذا اعتقد أحد الأفراد بأنه لا يستطيع النجاح في أمر ما في حياته مثلاً، فهل تتوقعون أنه سيبذل جهداً من أجل النجاح؟ وهل تتوقعون أنه سينجح؟..... أما إذا اعتقد هذا الفرد أنه سينجح إذا بذل جهداً مناسباً، وصمم على النجاح فهل تتوقعون أنه سينجح؟ إذاً نستنتج أن الخطأ (الخلل) في فهم الشخص واعتقاده للأمر (المعتقدات)، وليس في مجريات الأحداث نفسها (الحدث).

يذكر الباحث أمثلة على فهم الأمور بشكل خاطئ (معتقدات خاطئة) مثل: يجب أن يكون محبوباً من كل الناس، يجب أن احصل على كل ما أريد، أنا لا أستطيع أن افعل أي شيء، ويطلب الباحث من الأعضاء ذكر بعض الأمثلة على فهم الأمور بشكل خاطئ.

يوضح الباحث (في النهاية) أن الفشل في المواقف التي يفهمها الفرد بشكل خاطئ، يكون بسبب فهمه واعتقاده الخاطئ وليس بسبب الموقف نفسه (الحدث)..... وإذا استمر هذا الفهم الخاطئ فإنه يساعد على استمرارية المشكلات والعكس صحيح فإن الفهم الصحيح يساعد في حل المشكلات.

إجراء (٣): (أسباب المتاعب والمشكلات للأفراد)

يوضح الباحث أن من أسباب المتاعب والمشكلات للأفراد أيضا ملاحظة وتقليد أفراد (نماذج) تنقصهم المهارات المناسبة والسلوكيات المناسبة مما يؤدي إلى اكتساب معلومات وسلوكيات خاطئة. ويذكر الباحث المثال التالي:

(قد تشاهدون (تلاحظون) شخصاً عدواني يحتفظ بأسلحة معينة ويخشاه الناس ولا يلتزم بالقانون والنظام العام، لأنه متمرد على كل شيء ثم يقوم أحدكم بتقليده.....أو قد تشاهدون (تلاحظون) شخصاً ما يشتم شخصاً آخر مستخدماً ألفاظاً نابية لأنه لم يتعلم كيف يتعامل مع الآخرين، ثم يقوم بتقليده.....أو قد تشاهدون (تلاحظون) شخصاً آخر يأخذ أشياء من الآخرين ليست له (يسرق)، أو يقوم بإتلاف وتخريب الممتلكات العامة (يخرب) ثم يقوم بتقليده.....وهكذا).

يطلب الباحث من الأعضاء أن يذكروا مواقف قاموا من خلالها بتقليد أشخاص (نماذج) وسببت لهم المشاكل.

يقوم (٤): بنمذجة بعض الأمثلة السابقة أمام الأعضاء وتكليف الأعضاء بلعب ادوار يوضح الباحث أهمية تقليد النماذج الصحيحة.

إجراء (٤) : (إنهاء الجلسة والواجبات)

الواجب: يقوم الباحث بتكليف الأعضاء بواجب بيتي، بعد التدريب عليه في الجلسة، بحيث يذكر كل عضو من أعضاء المجموعة بعض الأفكار اللاعقلانية والمشاعر المرتبطة بها، والتي مرت به والتي قام بتقليدها.

يوضح الباحث لأعضاء المجموعة كيفية ارتباط المشاعر بالأفكار التي يحملونها.

مثال: إذا كنت تمشي في شارع مخيف ورأيت اثنين من الرجال الأقوياء وكبيري الحجم

بماذا تشعر؟

بماذا تفكر؟

أ- الخوف

أ- يريدون سرقتك

ب- الارتياح

ب- أصدقاء

الإنهاء: ينهي الباحث الجلسة بتلخيص ما سبق والاتفاق على موعد الجلسة القادمة ومكانها ثم يحيي الطلبة ويشكرهم على التزامهم وينهي الجلسة.

الجلسة الثالثة

الأفكار العقلانية واللاعقلانية

أهداف الجلسة:

- ١- التعرف على أنماط الأفكار اللاعقلانية (السلبية) والآثار السلبية المترتبة عليها.
- ٢- التعرف على أنماط الأفكار العقلانية (الإيجابية) والآثار الإيجابية المترتبة عليها.
- ٣- التمييز بين النوعين من الأفكار.
- ٤- توضيح مفهوم الأمن النفسي ومهارات التكيف للأعضاء المشاركين.

إجراءات الجلسة:

إجراء (١): الترحيب بالأعضاء وشكرهم على حضورهم والتزامهم.

إجراء (٢): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء).

يسأل الباحث عن الواجب البيتي، ويناقشه مع الأعضاء ويوضح أن تقليد الأشخاص (النماذج) الذين يقومون بسلوكيات وأعمال خاطئة يلعب دوراً كبيراً في استمرارية المشكلات، وأن تقليد الأشخاص (النماذج) الذين يقومون بأعمال وسلوكيات صحيحة يساعد الأفراد على التصرف بشكل جيد ومقبول (إيجابي).

يأخذ (٣): أمثلة من إجابات الأعضاء المشاركين.

إجراء (٣): (الأفكار العقلانية واللاعقلانية والشعور بالأمن النفسي ومهارات التكيف).

يؤكد الباحث على ما يتم تقديمه في الجلسة السابقة أن أنماط التفكير السلبية (المعتقدات اللاعقلانية) وغير المنطقية هي من أهم الأسباب التي تؤدي إلى وجود متاعب ومشكلات في الحياة وتؤدي إلى تدني في مستوى الشعور بالأمن النفسي ومهارات التكيف، واستمرارية المشكلات بدلاً من حلها والعكس صحيح أي كلما كانت أفكار الفرد واعتقاداته إيجابية وكلما امتلك الفرد قناعة بقدراته واعتقد بأنه يملك القوة للتغيير لانجاز الأهداف فإنه سوف يظهر نجاحاً في انجاز الموضوعات وحل المشكلات والتغلب على الصعوبات والسيطرة على السلوك والمشاعر و القلق العام والتكيف.

يقدم الباحث أمثلة واقعية وحقيقية على الأفكار العقلانية واللاعقلانية والتمييز بينها.

يشرك الأعضاء في تقديم الأمثلة ومناقشتها.

إجراء (٤): (نموذج العلاج العقلي العاطفي)

يقوم الباحث بتوضيح نموذج العلاج العقلي العاطفي للمشاركين (A,B,C,D,E) حيث يقوم كل عضو بتطبيق هذا النموذج على بعض مشكلاته الخاصة حيث يشير النموذج إلى:

١- الحدث الذي يؤثر في الشخص (Activating Event) A

٢- الاعتقادات والأفكار التي تتطور لدى الفرد حول الحدث (Belief) B

٣- الانفعالات والسلوكيات التي تنجم عن الاعتقادات (Consequence) C

٤- نقض وتنفيذ هذه الاعتقادات (Dispute) D

٥- التغيير الذي يطرأ على الانفعالات والسلوك عند المعالجة (Effect) E

يقدم الباحث هذا النموذج للمشاركين لتحديد مجموعة من الأحداث التي تحد من التكيف، ومن الشعور بالأمن النفسي، ومن ثم الاعتقادات حول هذه الأحداث والمشاعر والانفعالات الناتجة عن هذه الاعتقادات وبعد أن يقوم كل فرد بتحديد هذه القائمة من السلوكيات يعمل على تعديل هذه الاعتقادات واستبدالها ومن ثم مراقبة المشاعر والانفعالات التي تحدث نتيجة ذلك.

قد يحتاج هذا الإجراء إلى شرح مكثف حتى يتقنه المشاركون.

يمكن تدريب الأعضاء بالاستعانة بنموذج رقم (١):

نموذج رقم (١)

الحدث	الأفكار الاعتيادية:	الأفكار البديلة:
	السلوكيات الاعتيادية:	السلوكيات البديلة
	الانفعالات الاعتيادية:	الانفعالات البديلة

يقدم الباحث التعريف التالي للأفكار العقلانية واللاعقلانية على النحو التالي:

((العقلانية هي أي شيء يؤدي بالأفراد إلى السعادة والبقاء، إما اللاعقلانية فهي أي شيء يمنع أو يعيق من تحقيق السعادة والبقاء للأفراد)). تهدف التدريبات إلى أن يتعلم الأعضاء تنمية التفكير العقلاني إلى أقصى درجة ممكنة و التقليل من التفكير اللاعقلاني إلى اقل درجة.

يقدم الباحث وصفاً إلى ١١ فكرة من الأفكار اللاعقلانية الشائعة والمطبوعة في أذهان الناس وتؤدي إلى حدوث المشكلات ولابد من مهاجمتها وتغييرها حتى يعود الفرد إلى التكيف والتوافق والتفكير العقلاني وهي موجودة في نموذج رقم (٢).

يناقش الباحث مع الأعضاء هذه الأفكار وكيفية تعديلها وتغييرها.

إجراء (٥): إنهاء الجلسة والواجبات.

الواجب (١): يطلب الباحث من الأعضاء تطبيق النموذج السابق خلال الفترة القادمة وكتابة الأفكار التي يشعرون أنها سلبية وكيف يمكن تغييرها وتبديلها.

الواجب (٢) : يطلب الباحث من الأعضاء تطبيق النموذج رقم (٢) من أجل تدريب المشاركين على التمييز بين الافكار والحقائق.

الإنهاء : يلخص الباحث الجلسة وما تم مناقشته، ثم يحيي الأعضاء ويشكرهم وينهى الجلسة.

الجلسة الرابعة

الحديث الايجابي والسلبى مع الذات (إعادة البناء المعرفي)

أهداف الجلسة:

- ١- أن يتعرف الأعضاء على ما يقولونه من أفكار غير مناسبة (سلبية) عند مواجهة الموقف.
- ٢- أن يمارس الأعضاء الحديث الايجابي مع الذات (المناسب) عند مواجهة الموقف.
- ٣- أن يربط الأعضاء بين الحديث مع الذات والأفكار السلبية والايجابية.

إجراءات الجلسة:

إجراء (١): الترحيب بالأعضاء وشكرهم على حضورهم.

إجراء (٢): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء).

يسأل الباحث عن الواجب البيتي السابق ويناقشه مع الأعضاء ويأخذ نقاط بين الأفكار الايجابية البناءة وغير الايجابية الهدامة. يتناول الباحث بعض الأمثلة ويطلب من بعض الأعضاء ذكرها وتوضيحها.

التأكيد على المهارات السابقة في الجلسة الماضية ونجاحه في توضيح وتعزيز (مفهوم الأمن النفسي ومهارات التكيف).

إجراء (٣): (الحديث الايجابي والسلبى مع الذات)

تهدف الإجراءات التالية إلى زيادة المراقبة الذاتية للجمل والأفكار السلبية التي يحدث كل عضو بها نفسه وتساهم في استمرارية المشكلات، ومن ثم استبدالها بجمل وأفكار ايجابية، وأنه بعد تحديد الأفكار الهازمة للذات، ومعرفة مهارات التفكير المعرفي، لا بد من التدريب على مهارات التحول، من الأفكار الهازمة للذات إلى الأفكار التكيفية الإيجابية.

الإجراءات:

يقوم الباحث بتمثيل دور أحد الأفراد وما يقوله من أفكار سلبية ويذكر المثال التالي:

" إذا كان المطلوب من الشخص أن يلقي محاضرة أمام الآخرين مثلا فإنه يقول قبل الموقف لنفسه: أنا فاشل. لا أستطيع الوقوف أمام الآخرين، أما أثناء الموقف فيقول لنفسه: أنا أتلعثم والعرق يتصبب مني، وأنا لا أستطيع أن أتحدث بشكل جيد، وسيعرف الجميع أنني فاشل، وبعد الموقف فإنه يقول: أنا إنسان فاشل لا أصلح لشيء، ومن الأفضل أن أبقى وحيداً.

يطلب الباحث من الأعضاء أن يقوموا بلعب الدور للمثال السابق نفسه.

يطلب الباحث من الأعضاء أن يقوموا بلعب الدور لمثال آخر مشابه للأول.
ويقوم الباحث بنمذجة المثال الأول ولكن بحديث ذاتي مناسب إيجابي (عكس الدور)، كالتالي
قبل الموقف يقول لنفسه: أنا واثق من نفسي لأنني مستعد بشكل جيد.
أثناء الموقف يقول لنفسه: كن هادئاً فأنت قوي وتستطيع التحدث بشكل جيد.
بعد الموقف يقول لنفسه: أنا إنسان ناجح وممتاز لقد نجحت في التحدث أمام الآخرين بشكل صريح وبدون خوف.
يطلب الباحث من بعض الأعضاء أن يقوموا بلعب الدور للمثال الثاني ولكن بحديث ذاتي مناسب (إيجابي) ويساعدهم في توضيح ذلك.
يذكر الباحث موقفاً آخر هو: قيام أحد الأفراد بالإجابة على سؤال وجه إليه من قبل شخص آخر، ثم يطلب الباحث من الأعضاء أن يقوموا بلعب الدور من خلال الحديث الذاتي غير المناسب (السلبى)، والحديث الذاتي المناسب (الإيجابي).
_ يوضح الباحث في النهاية أن الحديث الإيجابي مع الذات يساعد الأفراد على التخلص من المشكلات والنجاح في المواقف بينما الحديث السلبى مع الذات يؤدي إلى استمرارية المشكلات والوقوع في الفشل و تطوير أفكار ومعتقدات سلبية.
إجراء (٤) إنهاء الجلسة و الواجبات
-الواجب(١): يطلب الباحث من الأعضاء مراقبة الجمل الذاتية السلبية التي يتحدثون بها مع أنفسهم واستبدالها بأخرى إيجابية وذلك لمناقشتها في الجلسة القادمة.
الواجب (٢): يطلب الباحث من الأعضاء تقدير نسبة مئوية لدرجة الأفكار ودرجة المعتقدات المتضمنة في النموذج (٣).
حيث ندرّب الطالب على تقدير درجة الانفعال والاعتقاد فعلى سبيل المثال: عندما يوصف شخص على أنه حزين نقول (حزين بدرجة كبيرة جداً، حزين بدرجة كبيرة، حزين بدرجة متوسطة، حزين بدرجة قليلة، حزين بدرجة قليلة جداً).



صفر %

١٠٠%

الإنهاء: يلخص الباحث الجلسة وما تم مناقشته ثم يحيي الأعضاء ويشكرهم... وينهي الجلسة.

الجلسة الخامسة

اكتساب وممارسة مهارات التكيف المعرفية

تهدف هذه الجلسة إلى أن يتعرف الأعضاء على مهارات التكيف المعرفية.

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف الطلبة على مهارات التكيف المعرفي.

- أن يكتسب الطلبة القدرة على ممارسة مهارات التكيف المعرفية.

إجراءات الجلسة :

إجراء (١) : الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الحضور.

إجراء (٢) : مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء).

يسأل الباحث عن الواجب البيتي السابق ويناقشه مع الأعضاء ويأخذ نقاط عن الحديث الإيجابي مع الذات (المناسب) عند مواجهة المواقف.

يتناول الباحث بعض الأمثلة ويطلب من بعض الأعضاء ذكرها وتوضيحها.

إجراء (٣): تدريب المشاركين على تطبيق مهارات التكيف المعرفية

يصف المرشد أربع مهارات لاستخدام إستراتيجيات التكيف المعرفي للتعامل مع المواقف المؤثرة وهي:

- تخيل مواقف أكثر أمنا.

- وتنظيم استجابات بديلة لمواجهة القلق.

- التعبير عن المشاعر بتلقائية.

- وممارسة النصح والتعلم الذاتي.

يقوم المرشد بشرح وممثلة هذه المهارات المعرفية للطلبة المسترشدين، ليسهل عليهم استخدامها في مواجهة المواقف الصعبة والمثيرة للقلق، حيث يشير الباحث إلى موقف مثير للقلق والتوتر، ويطلب من الطلبة تخيل مواقف أكثر أمنا من خلال استئارة استجابة بديلة تدفع إلى الشعور بالأمن والإطمئنان، حيث يقوم الباحث بتوجيه الطلبة إلى إستراتيجية التعلم الذاتي، وإلى كيفية استخدامها، ويطلب الباحث من الطلبة تطبيق هذه المهارات من خلال مواقف حقيقية تعرضوا إليها.

إجراء (٥):إنهاء الجلسة والواجبات:

الواجب: يطلب الباحث من الطلبة التدرب على المهارات المذكورة، وتطبيقها على مواقف متخيلة أو حقيقية.

الإنهاء : يلخص الباحث ما دار في الجلسة وما تم مناقشته ويذكرهم بالواجب البيتي، ويوعد لجلسة القادمة ثم يحيي الأعضاء

ويشكرهم ... وينهي الجلسة.

الجلسة السادسة

مهارات الاتصال والتواصل

تهدف هذه الجلسة إلى أن يتعرف الأعضاء على مهارات الاتصال والتواصل.

أهداف الجلسة:

- ١- أن يتعرف الأعضاء على مهارات الحديث.
- ٢- أن يتعرف الأعضاء على مهارات الاستماع الفعال.
- ٣- أن يمارس الأعضاء التعبير عن المشاعر الايجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية.

إجراءات الجلسة:

إجراء (١): الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الحضور.

إجراء (٢): مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء.

إجراء (٣): (التدريب على مهارات الحديث)

يطلب الباحث من عضوين أن يتفقا على اختيار موضوع ليتحدثا فيه معاً في زمن محدد أمام المشاركين.

يصبح أحد الطرفين هو المتحدث، ويصبح الآخر هو المستمع.

يطلب الباحث قيام المستمع بإعادة صياغة ما يقوله المتكلم بدون الرد (لقد سمعتك تقول...) حيث أن المستمع يقوم بمراجعة

ذلك من المتحدث ليتأكد في أن مقطع المشاعر الذي أعيد صياغته صحيح.

لا يكفي التركيز على الجانب اللفظي، وإنما الأهم من ذلك التعرف على مشاعر المتحدث وان يظهر المستمع أنه يفهمها ويقدرها.

إعطاء المتحدث الوقت الكافي وعدم مقاطعته، أو الوصول إلى قائمة واستنتاجات قبل أن ينهي حديثه، ويلاحظ الباحث إذا كان

أحد الطرفين يقاطع الآخر أثناء الحديث ويتدخل لتشجيع الاستماع إلى الآخر.

يوضح الباحث للطلبة المشاركين ضرورة ممارسة الحديث بفاعلية ودون انفعال فهو جزء هام من مهارات الاتصال مع الآخرين.

إجراء (٤): (التدريب على مهارات الاستماع الفعال)

• يقوم الباحث من خلال المثال السابق بتدريب المشاركين على مهارات التواصل (الحديث والاستماع) دون انفعال.

• عرض نموذج حي للإصغاء الفعال.

• يطرح الباحث أمثلة من الواقع.

• يطلب الباحث من الأعضاء ممارسة مهارات التحدث والاستماع في حياتهم وتطبيق ذلك على مواقف معينة.

إجراء (٥): (ممارسة التعبير عن المشاعر الايجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية)

- يقدم الباحث الإجراءات التالية حتى يتعرف الأعضاء على تحديد المشاعر للآخر بدقة (عكس المشاعر)، وتعلم صيغة التعبير عنها بطريقة لفظية أو غير لفظية وهذه الإجراءات هي :
 - ١- يقسم الباحث المشاركين إلى أزواج (متحدث- مستمع)
 - ٢- يقدم الباحث قائمة المشاعر الايجابية والسلبية، ويطلب منهم قراءة ذلك وأن يعطي كل شريك أمثلة لمشاعره ويقدمها لشريكة.
 - ٣- يشجع الباحث الطلبة لاستعراض تلك القائمة.
 - ٤- يطلب الباحث من الطلبة اختيار عدة عواطف وعمل أمثلة أو حوار حيث يمكن تطبيق ذلك عليها، مثال: (في أي نوع من المواضيع يمكنك الشعور بأنك غير محبوب)
 - ٥- يطلب الباحث من الأعضاء أن يعبر كل منهم للآخر بطريقة لفظية عن مشاعر ايجابية نحو شريكة، ويدخل عليه البهجة والسرور في الوقت الحالي، أو يشعر بها في وقت سابق، ثم يستمع إلى تغذية راجعة من الطرف الآخر.
 - ٦- يطلب الباحث من كل طرف إعطاء مشاعر ايجابية بطريقة غير لفظية مثل (لغة الجسم، الحركات، النظرات.....)
 - ٧- يشرح الباحث للجميع أهمية التعبير اللفظي وغير اللفظي عن المشاعر.
 - ٨- يوضح الباحث تأثير السلوك غير اللفظي (لغة الجسم) على الاتصال.
 - ٩- يطلب الباحث من الأعضاء تبادل الأماكن (عكس الدور بان يجلس كل عضو مكان الآخر) وان يضع نفسه مكان الآخر كي يتعاطف معه ويقدره ويشعر به.
- إجراء (٥): إنهاء الجلسة والواجبات.
- الواجب: على جميع الأعضاء التدرب على ممارسة مهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين وفي المواقف المختلفة والإحساس بالتغيير.
- الإنهاء: يلخص الباحث المهارات السابقة ويؤكد عليها، ويحيي الأعضاء ويشكرهم وينهي الجلسة.

الجلسة السابعة والجلسة الثامنة

نموذج حل المشكلة

تهدف هذه الجلسة إلى أن يتعرف الأعضاء على خطوات حل المشكلة.

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف الطلبة على خطوات حل المشكلة.

- أن يتدرب الطلبة على مهارات حل المشكلات لاستخدامه فيما يواجهه من مشكلات.

إجراءات الجلسة:

إجراء (١): الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الحضور.

إجراء (٢): مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء).

إجراء (٣): (التدريب على مهارات حل المشكلة وخطواتها)

يقوم الباحث بشرح مفهوم حل المشكلات للطلبة، من حيث أنها عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق معين، ويركز المرشد على الفائدة الشخصية التي تعود على الفرد نتيجة لتوظيف مهارة حل المشكلات، حيث يبين أن إستراتيجية حل المشكلات كإستراتيجية إرشادية تعتبر أحد أشكال أساليب الضبط الذاتي والتي تتضمن فوائد بعيدة المدى لضبط الذات، كالاستقلالية، ومرونة التصرف، والكفاءة والتمكن، فالهدف الأول لمهارة حل المشكلات هو زيادة الوعي بالاستجابة العقلية حتى يتمكن الفرد من التكيف مع مواقف الحياة الجديدة باستقلالية، وأن حل المشكلات في الإرشاد والعلاج النفسي يعتبر نوعاً من تحليل النظم، وينبغي أن تأخذ في اعتبارها نظام التفاعل الاجتماعي للمسترشد بما ذلك الأشخاص الآخرون المشتركون في هذا النظام مع المسترشد مثل الأخوة، الآباء، الزملاء، المرشد نفسه وبذلك فإن التركيز الأكبر يكون على الموقف الذي تحدث فيه المشكلة، ومهمة المرشد بحسب هذه الطريقة مساعدة الطالب في حل المشكلة وليس حلها، لذلك يلجأ الباحث إلى توضيح خطوات حل المشكلة، والمهارات المتبعة من خلال طرح الأمثلة ومهدجتها.

- الوعي بوجود المشكلة: وهو إحساس الشخص بوجود المشكلة، وهذا الإحساس هو ما يدفع الشخص لإيجاد حل ناجح لها، ويقوم الباحث بتوضيح هذه الخطوة من خلال المثال التالي (لنفترض أن أحد الزملاء يهددك باستمرار، وهو يقف في طريق عودتك للبيت.....)، إنها لن تكون مشكلتك إلا إذا أحسست بها وإلا ستكون مشكلة أي شخص آخر - اهلك. الخ إلخ إلا أنت . إن الوعي بالمشكلة ووجودها هو الشرط الأساسي لبدء عملية حل المشكبه ويفترض وجود حل نحاول الوصول إليه بالجهد الواعي (كالتفكير مثلا) .

- تحديد المشكلة: (تعريفها ، جمع المعلومات عنها)، إن تحديد المشكلة يعني أن تصفها بكلمات واضحة وغير غامضة ومختصرة ، و يعني بدلا من أن تقول (الحياة سيئة) ، أو (أنا مش نافع في معاملة الزملاء) ، يمكن القول (أني لا أستطيع حل المشكلات التي تعترضني) و تتضمن خطوة تحديد حل المشكلة جمع المعلومات من خلال طرح أسئلة و نجيب عليها ، و من أجل حل مشكلتنا نطرح الأسئلة الآتية :لماذا يفعل ذلك ؟ هل لديه مشاكل عائلية ؟ ما الموارد المتاحة التي يمكن الاستفادة منها في هذا المجال ؟ أشخاص تلجأ إليها مثلا، و بالإجابة عن هذه الأسئلة بشكل جيد نحصل على المعلومات التي نحتاجها لحل المشكلة .

- توليد البدائل المحتملة كحلول للمشكلة : هنا تبدأ عملية التفكير لإيجاد حلول للمشكلة، ويقوم الباحث بنمذجة البدائل ليساعد الطالب في فهم هذه الخطوة، ويقول الباحث علينا إتباع تعليمات معينة لتسهيل علينا إيجاد الحلول وعلينا أن نضبط أنفسنا، و لا نصدر أحكاما فورية (صح ، خطأ ، حلال ، حرام) على البديل، و مهما يكن غير ممكن التنفيذ و ذلك لأننا قد نستبعد بإحكامنا هذه البدائل الجيدة، و ذلك فقط لاعتقادنا بأنها غير ممكنة أو لأنها غير مألوفة، وعلينا أن تفكر في أكبر عدد ممكن من البدائل ، لأنه كلما زاد عددها زاد احتمال أن يكون الحل الأنسب بينها ، و بالنسبة لمشكلتنا (لا أستطيع حل المشكلات التي تعترضني) يمكننا توليد بدائل كثيرة كما يلي :

أفكر بالمشكلة بشكل تفصيلي .

أفكر من هو صاحب المشكلة ؟

ما هي الحلول الممكنة ؟

أن الجأ إلى اختصاصي نفسي .

- تحديد الحلول المقبولة وترتيبها حسب أولويتها، ومن ثم وزن كل بديل من حيث ايجابياته وسلبياته ومقارنته مع البدائل الأخرى من أجل اختيار البديل المناسب، و تقتصر مهمة المرشد على المساعدة فقط، حيث يقوم المرشد بتنفيذ الخطة الموضوعية لحل المشكلة.

إجراء (٤): إنهاء الجلسة والواجبات.

الواجبات: على جميع الطلبة التدرب على ممارسة مهارة حل المشكلة من خلال تلخيص ما دار في الجلسة من موضوعات، وبعد متابعة ومناقشة الأمثلة التي قدمها الباحث، وتطبيق طريقة حل المشكلات على مشكلة تصادف الطالب.

إنهاء الجلسة: الإنهاء: يلخص الباحث المهارات السابقة ويؤكد عليها، ويذكر الأعضاء بموعد الجلسة القادمة ويحيي الأعضاء ويشكرهم وينهي الجلسة.

الجلسة التاسعة

التدريب على مهارة تأكيد الذات

أهداف الجلسة :

- ١- أن يتعرف الأعضاء المشاركون إلى مفهوم تأكيد الذات.
- ٢- أن يميز الأعضاء المشاركون بين السلوك التأكيدى و السلوك غير التأكيدى (السلبى) والسلوك العدوانى فى العلاقات الشخصية.

إجراءات الجلسة:

إجراء (١): الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الحضور.

إجراء (٢): (التعريف بمفهوم تأكيد الذات)

يقوم الباحث بتعريف تأكيد الذات ...على النحو التالى:

(أن تكون مؤكداً لذاتك فى العلاقات مع الآخرين يعنى أن تحترم وتدافع عن حقوقك وأفكارك ومشاعرك بدون أن تتعدى على حقوق الآخرين وأفكارهم ومشاعرهم، بل وأن تعطيهم الحق فى التعبير عن حقوقهم وأفكارهم ومشاعرهم وتحترمهم).

يقدم الباحث شرحاً أكثر:

- ١- قد يبدو أن تأكيد الذات أمر سهل ولكنه مهارة تتطلب الكثير من الممارسة.
- ٢- فى السلوك التأكيدى أنت تعبر بوضوح وبساطة عن حاجاتك وآرائك دون أن تهدد أو تعاقب الآخرين.
- ٣- السلوك التأكيدى أيضاً يعنى أن توصل للآخرين هذه المشاعر والأفكار بطريقة مناسبة.
- ٤- أحياناً قد تستجيب للموقف بان لا تفعل أى شىء وهذا سلوك غير تأكيدى (سلبى).
- ٥- القيام برد فعل غير مناسب للموقف مثل التعدي أو الاتهام للآخر أو لمجموعة أخرى بدون وجه حق وهذا سلوك غير تأكيدى (عدوانى).

يقدم الباحث المثال التالى:

عندما يأخذ احدهم غرضاً ما منى دون أن يستأذن أو يطلب فإن ما يمكن أن أفعله أو أقوله:

- أ- اترك الموقف يمر دون أن أقول شيئاً (عدم تأكيد).
 - ب- أقوم باتهام الشخص بالسرقة أو اغضب أو أتهم عليه بصوت عال ، أو أقوم والاعتداء عليه (عدوانيه) .
 - ج- أقول له لو سمحت هذا غرضي، وإذا أردت أن تستخدمه فاستأذن، وأتفاعل مع الموقف بحيث احصل على حقي دون الاعتداء على حقوق الآخرين (تأكيد الذات).
- يقوم الباحث بنمذجة المثال السابق أمام الأعضاء.

طلب الباحث من الأعضاء أن يقوموا بنمذجة السلوك ويقدم تغذية راجعة لهم .

يقدم الباحث أمثلة أخرى ويقوم بنمذجتها.

إجراء(٣): (التدريب على الاستجابات الثلاث)

يقوم الباحث ببعض التمارين لزيادة التدريب على الاستجابات الثلاثة السابقة مثل:

١-التمرين الأول: يقسم الباحث المجموعة إلى أزواج ويحدد من هو (أ) ومن هو (ب) ثم يكلفهم بأن يقوموا بلعب الدور التالي لعدة دقائق:

(أ) أنت أب، ولا تعجبك الملابس التي اشتراها ابنك.

(ب)أنت الابن، وتتصرف بطريقة عدوانية مع أبيك لأنه لم يستحسن الملابس التي اشتريتها.

يطلب الباحث من الأزواج أن يقوموا بتبديل الأدوار بحيث (أ) يصبح (ب)، (ب) يصبح (أ).

يتم إعادة الإجراءات السابقة والحديث عن نوع الاستجابات التي يظهرها الأفراد في المواقف المختلفة ومناقشتها مع الأعضاء.

٢-التمرين الثاني: يتم استخدام لعب الدور التالي:

يطلب (أ) أن يفترض هاتفاً خلويًا من (ب)، مع العلم أن (أ) يمتلك هاتفاً خلويًا وموجوداً معه، (ب) لا يمتلك إلا رصيماً قليلاً، ويحتاجه ومع ذلك يقوم (ب) بإقراض هاتفه لـ (أ).

يتم إعادة نفس الإجراءات السابقة ، الحديث عن نوع الاستجابات التي يظهرها الأفراد في هذا الموقف ومناقشتها مع الأعضاء.

يوضح الباحث في نهاية التدريبات ما يلي:

١- أن الشخص المؤكد لذاته يظهر استجابات تأكيدية في المواقف المختلفة مع الآخرين وبالتالي يأخذ حقوقه الخاصة و يعبر عن قيمه واهتماماته الشخصية وأفكاره بطريقة مباشرة ويحافظ على احترامه لذاته، دون أن يعتدي على حاجات وحقوق الآخرين فهو لديه الرغبة والثقة في التعرف على وجهه نظراً للآخرين .

٢- أن الشخص غير المؤكد لذاته ويظهر استجابات سلبية وإيجابية (السلوك المدعن أو المطيع) وكيف أن هؤلاء الأشخاص يظهرون نقصاً في احترام حاجاتهم وقيمهم واهتماماتهم بشكل صادق وينكرون حقوقهم ويتجاهلون حاجاتهم وقد يعتقد دائماً بأن حقوقه اقل من الآخرين

٣- أن الشخص غير المؤكد لذاته ويظهر استجابات عدوانية فإنه يعتدي ويخرب ويتعدي على حقوق الآخرين مما ينعكس عليه سلبا، وعلى ثقته بنفسه، وينظر للآخرين نظرة سيطرة .

إجراء (٤): إنهاء الجلسة والواجبات.

الواجب:

١- يطلب الباحث من الأعضاء التفكير في مواقف يعتقدون أنهم كانوا غير مؤكدين لذاتهم فيها، وكيف يمكن أن يكونوا مؤكدين الآن بعد هذه التدريبات .

٢- يطلب الباحث من الأعضاء تطبيق التدريبات السابقة على مشكلة سوء التكيف لكل منهم والأسباب الكامنة من ورائه.

الإنهاء: يلخص الباحث ما سبق وينهي الجلسة.

الجلسة العاشرة

الوعي بالسلوكيات التوكيدية وغير التوكيدية

أهداف الجلسة :

- ١- زيادة وعي الأعضاء المشاركين بسلوكياتهم التوكيدية وغير التوكيدية .
- ٢- زيادة وعي الأعضاء في التمييز بين الاستجابات (المؤكدة، العدوانية، السلبية) والتدرب عليها .

إجراءات الجلسة:

إجراء (١): الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الحضور.

إجراء (٢): مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء (

يناقش الباحث مع الطلبة المشاركين الواجب السابق أمام المجموعة ويعطي بعض الأمثلة والتغذية الراجعة.

يطلب منهم أن يناقشوا بعضهم البعض في المواقف والاستجابات التي قدمها كل منهم في المواقف وما هي الاستجابات البديلة الصحيحة.

إجراء (٣): (السلوكيات التوكيدية وغير التوكيدية)

يقدم الباحث مجموعة من المواقف ويناقشها مع الطلبة حتى يزداد الوعي لديهم بالسلوكيات التوكيدية وغير التوكيدية، ومن هذه المواقف:

١- أثناء وجودك في المحاضرة ، قمت برفع يدك مرات عديدة للسؤال عن نقطة غير واضحة لك، أو لإبداء رأيك، لكن

المحاضر تجاهلك ولم يأذن لك بالحديث، وشعرت حينها بعدم الرضي، وفكرت ماذا تفعل.

يسأل الباحث الأعضاء ليحددوا أي الاستجابات التالية (عدوانية، مؤكدة، مذعنة)

أ- اسكت وأتجاهل الموضوع بالرغم من أنني أحب المشاركة في المحاضرة إن أتيحت لي الاشتراك.

ب- أقوم باستفزاز أحد زملاء من أجل أن الفت انتباه المحاضر.

ج-أخاطب المحاضر قائلاً (لو سمحت يا سيدي، أنا ارفع يدي منذ بداية الاجتماع، وارغب بالمشاركة ولكنك لم توجه لي الفرصة

ويبدو أن عدد الطلبة الكثير هو السبب، حبذا لو أتيحت لي فرصة المشاركة).

يعلق الباحث على أنواع الاستجابات الثلاث، ويحدد أنواعها ويقوم بمناقشتها.

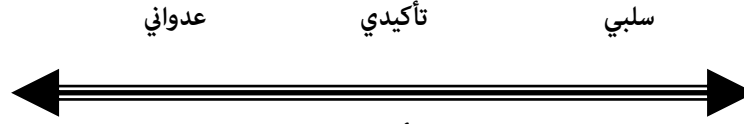
يطلب الباحث من الأعضاء أن يقوموا بلعب الدور وعمل التغذية الراجعة.

٢- يطلب الباحث من الطلبة كتابة أسماء الأشخاص الذين لا يؤكدون ذاتهم مع تحديد الزمان والمكان.

٣- يطلب الباحث من الطلبة تحديد الأشياء التي تزعجهم من سلوكيات الآخرين.

٤- يطلب الباحث من كل عضو تحديد الأشياء التي يخشى أن تحدث لو كان مؤكداً لذاته في موقف ما.

يقوم الباحث بمناقشة الأنشطة السابقة وتقديم تغذية راجعة حول إجابات الأعضاء والتمييز بينها.
يوضح الباحث للطلبة على السبورة المتصل التوكيدي حتى يبقى في ذاكرتهم دائماً



ويطلب منهم أن يحددوا سلوكياتهم في علاقاتهم مع الآخرين أين تقع على هذا المتصل

إجراء (٤): (إنهاء الجلسة والوجبات)

الواجب: يوزع الباحث ورقة على كل عضو مكتوب عليها الموقف التالي: (عندما حاولت الاسترخاء في البيت، وكانت أختي تستمع للمسجل وصوته مرتفع جداً، ما أقوم بفعله أو قوله هو.....)

• سلوك (استجابة) مؤكدة للذات.....

• سلوك (استجابة) عدوانية.....

• سلوك (استجابة) مطيعة مذعنة.....

لا بد للأعضاء من الإجابة على هذا التدريب في المرة القادمة .

الإنهاء: يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة ويطلب من الأعضاء أن يكونوا مؤكدين لذاتهم في جميع المواقف القادمة

وسيتم التدريب على ممارسات جديدة في المرات القادمة .

يحيي الأعضاء وينهي الجلسة.

الجلسة الحادية عشر

التدريب على الاستجابات المؤكدة للذات

أهداف الجلسة:

- ١- أن يزداد وعي المشاركين بالسلوكيات التوكيدية.
- ٢- أن يتم تدريب المشاركين على الاستجابات المؤكدة للذات.

إجراءات الجلسة:

إجراء (١): الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الحضور.

إجراء (٢): مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء.

إجراء (٣): (زيادة الوعي بالسلوكيات المؤكدة).

يقدم الباحث المثال التالي: تواجهنا الكثير من المواقف في حياتنا اليومية ونحن نستجيب لها إما بالانسحاب والتنازل، أو الاعتداء على الغير، لذلك علينا أن نتعلم كيف نحصل على حقوقنا ونعبر عن مشاعرنا بدون الاعتداء على الآخرين وهذا ما تم التدريب عليه في الجلستين السابقتين (٩،٨) لذا في هذه الورقة بعنوان (هذا هو أنا) مجموعة من المواقف التي سوف نناقشها ونستمع إلى استجاباتكم حيالها، نموذج رقم (٥).

يقوم الباحث بقراءة المواقف ومناقشتها مع الأعضاء .

يقترح الباحث نموذج بعض المواقف وقد يطلب من الأعضاء أن يلعبوا الدور لبعض المواقف، السبورة التغذية الراجعة.

ملاحظة: الأدوات المستخدمة هنا الورقة الخاصة بالمواقف (نموذج رقم (٥) هذا هو أنا)، السبورة، الطباشير.

إجراء (٤): (التدريب على الاستجابات المؤكدة)

هنا يقدم الباحث للأعضاء بعض المجالات المهمة التي يحتاج فيها الأفراد لتوكيد ذاتهم حيث سيتم التدريب على بعضها في هذه الجلسة وإكمال الأخرى في الجلسة القادمة.

مجالات توكيد الذات هي:

- ١- طلب معروف أو معونة من شخص ما.
- ٢- إنكار أو رفض الطلبات.
- ٣- معارضة الآخرين (عدم الموافقة).
- ٤- البدء بالحديث ومعرفة ما تقول.
- ٥- تقديم المدح للآخرين، (المجاملات).
- ٦- تلقي المدح من الآخرين. (تلقي المجاملات).
- ٧- إصدار الشكاوي.
- ٨- تلقي الشكاوي.

١٠-المواجهة وجهاً لوجه (الاتصال البعدي).

وهنا يمكن أن يقدم الباحث مواقف معينة للتدريب على هذه المهارات جميعها في كيفية التعامل والتواصل مع الآخرين. يناقش الباحث مع الأعضاء هذه المهارات ويأخذ ردود أفعالهم وتقديم تغذية راجعة لإجاباتهم.

إجراء (٥): إنهاء الجلسة والواجبات

الواجب: يطلب الباحث من الطلبة التدرّب على مجالات توكيد الذات السابقة وأن يمارسوا مناقشته في الجلسة و يؤكد على التدريب على الاستجابات المؤكدة.

الجلسة الثانية عشرة
الاستجابات المؤكدة للذات

أهداف الجلسة:

- ١- أن يتدرب الأعضاء المشاركون أكثر على الاستجابات المؤكدة للذات الواردة في الجلسة السابقة.
- ٢- أن يتدرب الأعضاء على مهارة قول (لا) في المواقف التي تتطلب ذلك.
- ٣- أن يتقن الطلبة بعض الخطوات التي تجعلهم أكثر تأكيداً لذاتهم في المستقبل.

إجراءات الجلسة :

إجراء (١): الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الحضور.

إجراء (٢) : مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء)

إجراء (٣): (التدريب على الاستجابات المؤكدة للذات)

يكمل الباحث ما بدأه في الجلسة السابقة من تدريب الأعضاء على المجالات المؤكدة للذات وكيفية التعامل معها في المواقف المختلفة.

- يقدم الباحث أمثلة من الواقع.
- يحفز الطلبة لذكر مواقف حقيقية حدثت معهم وكيف تصرفوا فيها.
- يقدم الباحث ممدجة لبعض المواقف المختلفة.
- يطلب من الطلبة لعب دور حول مواقف حدثت معهم في الواقع، داخل الجامعة أو خارجها.
- يؤكد الباحث على التدريبات السابقة ويقدم تغذية راجعة.

إجراء (٤): (التدريب على قول لا في مواقف معينة)

يقدم الباحث بعض الأمثلة التالية:

- ١- زملاؤك يريدون أخذك إلى المطعم والهروب من الجامعة، وإذا لم تذهب معهم فسوف تخسرهم، وأنت تريد قول لا
- ٢- أثناء سيرك مع أصدقائك قام احدهم بتخريب ممتلكات عامة وقام بأخذ عصا وأراد ضربك بها، وأنت تريد قول لا .
- ٣- قام أصدقائك بصرف نقودهم في أشياء تافهة وأنت لا تمتلك سوى نقود الرجوع للبيت وطلب احدهم منك إقراضه المال، وأنت تريد قول لا.

يناقش الباحث مع الأعضاء المواقف السابقة ويسأل ما يلي:

- هل تجد صعوبة في قول لا ؟
- هل تصبح بحالة جيدة إذا قلت لا ؟
- كيف يشعر الآخريين إذا قلت لا ؟
- ما هي التأثيرات السلبية لكونك غير قادر على قول لا ؟

يطلب الباحث من الطلبة ذكر مواقف أخرى يريدون فيها قول لا وتناقشها معهم.

يشرح الباحث ما يلي عند قول لا :

- أ- كن على وعي بما تقول تماماً.
 - ب- استرخاء جسمي.
 - ج - نظرة ثابتة.
 - د- استرخاء في الوجه
 - هـ - الاعتدال في الصوت .
 - و - الهدوء.
 - ع- الوقوف بشكل مناسب .
- وهذه هي قواعد قول لا، ويؤكد الباحث انه لا بد من الاهتمام بردة الفعل الحالية :
- خذ وقتاً للتفكير إذا كنت غير متأكدا.
 - إذا قلت لا قلها بشكل مختصر بدون الدخول في التفاصيل .
 - إذا قلت نعم تأكد أنك تحترم حقوقك وحقوق الآخريين.
 - اسأل عن معلومات أكثر في حال عدم الوضوح.
- إجراء(٥): (الخطوات التي يجعلك أكثر تأكيداً لذاتك)

- يلخص الباحث ما تم في الجلسة والجلسات السابقة من مهارات توكيد الذات.
- يضيف الباحث أن هذه الخطوات تجعل الفرد أكثر تأكيداً لذاته في المواقف المختلفة وهي:
- ١- تجنب الانفعال عندما تواجه بالرفض أو النقد.
 - ٢- لا ترفض ولا تؤيد رأيهم فيك لأن الرفض يدفعهم إلى تأكيد وجهات نظرهم وانتقاء أنواع السلوك حتى يثبتوا أنهم على حق (عبر عن رأيك).
 - ٣- بدلا من المواجهة بالرفض أو الانفعال ، حاول أن تنظر إلى الأمور من وجهة نظرهم ...على أن تعيد صياغتها بشكل يضمن حصيلة من الكسب المتبادل لولهم. (عبر عن مشاعرك).
 - ٤- استخدام رسائل (أنا) في تعبيرك عن مشاعرك وانفعالاتك.
 - ٥- يمكنك قول (لا) في المواقف التي تتطلب منك ذلك.
 - ٦- تدرب على الاسترخاء كطريقة مقاومة للقلق والتوتر.
 - ٧- كن واعياً لحقوقك المشروعة التي تؤكد فيها ذاتك وتخالف الافتراضات الخاطئة....فلاستجابة المؤكدة تتفق مع ثقافة وواقع المجتمع الذي يعيش فيه الفرد و الناس الذين هم حوله.
 - ٨- عبر بشكل ملائم ...مثل (التواصل البصري، وضوح الصوت ، الجلسة، الوقفة والمشيية، وحركات اليدين والرأس، ...) (انتبه لجسدك).

إجراء (٦): (إنهاء الجلسة والواجبات)

- الواجب: يطلب الباحث من المشاركين ممارسة التدريبات التي تم تعلمها، في المواقف التي تتطلب ذلك.
- الإنهاء: ينهي الباحث الجلسة بتلخيص أهم ما تم مناقشته في الجلسة.
- يهيئ الباحث الأعضاء المشاركين لإنهاء البرنامج التدريبي .

الجلسة الثالثة عشرة والجلسة الرابعة عشرة

الاسترخاء العقلي والجسمي

أهداف الجلسة:

- ١- أن يتعرف الطلبة على إستراتيجية الاسترخاء العقلي والجسمي.
- ٢- نمذجة وتدريب المشاركين على مهارة الاسترخاء العقلي والجسمي.

إجراءات الجلسة:

إجراء (١): الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الحضور.

إجراء (٢): مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء (

إجراء (٣): شرح مفهوم الاسترخاء والتدريب على فنياته)

يوضح المرشد معنى الاسترخاء العقلي أو الذهني حيث أن الفرد الذي يشعر بالقلق يمكن أن يضبط قلقه من خلال التركيز على أشياء أخرى، ويبين الباحث أن إحدى هذه الطرق المناسبة لضبط القلق، تخيل مواقف أكثر أمناً أو تشغل نفسك وتحول انتباهك عن الشخص أو الموقف الذي يسبب لك القلق.

ويوضح الباحث إستراتيجية الاسترخاء الجسمي من خلال مساعدة الأفراد على تخفيف حدة التوتر العضلي ومساعدة الأفراد على التحكم بالألم الناتج عن التوتر الجسمي.

يتضمن الاسترخاء الجسمي الأسلوبين الآتيين:

- الاسترخاء العضلي وفيه يشير المرشد إلى أن هذا الأسلوب يمكن أن يساعدك سواء بدأت تشعر بالقلق، أم عند مواجهة الموقف، فهذا يساعدك على أن تتعلم كيف تجعل عضلات جسمك مسترخية و يساعدك أيضاً على التحكم بالغضب والقلق.

- تكتيكات أسلوب التنفس حيث أن هذا الأسلوب مهم في مساعدة الطالب المسترشد في معرفة علم الاسترخاء الجسمي. لأنه يمنح الوقت (لتجميع) الذات قبل أن يصدر عنها أي عمل لا تريد أن تفعله.

يقوم الباحث بنمذجة عملية الاسترخاء على إحدى الطلاب، ويطلب من الطلاب إعادة النمذجة فيما بينهم.

إجراء (٤):إنهاء الجلسة والواجبات.

الواجبات: تكليف الطلبة في التدرب على فنية الاسترخاء في البيت واعتباره واجب بيتي.

إنهاء الجلسة: يتم تلخيص ما دار في الجلسة من موضوعات، من خلال المراجعة السريعة. ويشكر الباحث الحضور على

التزامهم.

الجلسة الخامسة عشرة

التقييم وإنهاء البرنامج

أهداف الجلسة:

- ١- التأكيد على التدريب على جميع المهارات التي تم تعلمها طيلة البرنامج .
- ٢- تقييم البرنامج التدريبي.
- ٣- إنهاء البرنامج التدريبي.
- ٤- القياس البعدي.

إجراءات الجلسة:

إجراء (١): الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الحضور.

إجراء (٢): مناقشة الواجب البيتي السابق وأسئلة الأعضاء).

إجراء (٣): التأكيد على التدريب على المهارات في البرنامج)

يؤكد الباحث في هذه الجلسة الختامية النهائية على مراجعة التدريبات والمهارات التي تم تدريب الأعضاء عليها من بداية

البرنامج وهي (الأفكار والحديث الذاتي ومهارات الاتصال والتوكيد، والاسترخاء، وحل المشكلة...)

يناقش الباحث مع الأعضاء أي أعمال غير منتهية تتعلق بموضوع المهارات التدريبية وتجب على استفسارات الأعضاء وأسئلتهم

ومستوى الأداء لهذه التدريبات والصعوبات في تطبيقها وتعزيز الأداء الايجابي وتشجيعهم على الاستمرار في التطبيق مستقبلاً

وينقل التدريب على المهارات إلى المواقف الواقعية في الحياة وتطوير الشخصية وتوكيد الذات وتعزيز مستوى الأمن النفسي

ومهارات التكيف.

إجراء (٤): (تقييم البرنامج التدريبي)

يقوم الباحث بالتعاون مع الطلبة بتقييم كل ما تم تعلمه والتدريب عليه خلال البرنامج التدريبي وتقديم التغذية الراجعة من

الطلبة والباحث حول..... مدى الاستفادة والمشاعر الخاصة والعمل الجماعي وتحقيق الأهداف المرجوة من التعلم على

المهارات.

يقدم الباحث مشاعره كمدرّب وقائد للمجموعة ويتحدث عن التدريبي. تطبيق البرنامج وتشجيع الجميع على الاستمرار في التدريبات وتطبيقها حتى بعد انتهاء البرنامج التدريبي .

يمكن أن يطلب الباحث من الطلبة كتابة ملاحظاتهم عليها حتى يستفيد منها في المرات القادمة.

إجراء (٥): (إنهاء البرنامج التدريبي)

ينهي الباحث البرنامج بمناقشة حرة عامة واقتراح وسيلة معينة للتواصل.

إجراء (٦): (القياس البعدي)

يقوم الباحث بتوزيع المقاييس الخاصة بالدراسة على الطلبة المشاركين لفحص استجاباتهم.

يشكر الباحث الطلبة على مشاركتهم في البرنامج والتزامهم وجهدهم في التدريبات ولعب الدور والتطبيق ... ويحيي الطلبة وينهي الجلسة.

نموذج رقم (٢)

الأفكار اللاعقلانية التي لا بد من تغييرها وتحويلها إلى أفكار عقلانية والتي وضعها البرت اليس

الرقم	الأفكار
١	من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مقبولاً من كل فرد من أفراد بيئته
٢	يجب أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال، حتى تكون له قيمته.
٣	بعض الناس سيؤون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والندالة و لذا يجب إن يلاموا ويعاقبوا.
٤	انه لمن المصيبة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد.
٥	تنشأ تعاسة الفرد من ظروف خارجية، لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها.
٦	الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها، وبالتالي فان احتمال حدوثها يجب إن يشغل الفرد بشكل دائم.
٧	من الأسهل تجنب بعض الصعوبات والمسؤوليات بدلاً من أن نواجهها.
٨	يجب أن يكون الشخص معتمداً على الآخرين، وعلى شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه.
٩	إن الخبرات و الأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وان تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه.
١٠	ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات.
١١	هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لا بد من إيجاده وإلا فالنتيجة تكون مفجعة.

نموذج رقم (٣)

المعتقدات التي تولد المشاعر

اذكر بعض المواقف التي تثير لديك بعض الأفكار اللاعقلانية، وذكر المشاعر المرتبطة بها.

المشاعر المرتبطة بالمعتقد	المعتقد	الرقم
		.١
		.٢
		.٣
		.٤
		.٥
		.٦
		.٧
		.٨
		.٩
		.١٠
		.١١

نمذج رقم (٤)

التمييز بين الأفكار والحقائق

اكتب مجموعة من المعتقدات والمشاعر السلبية، ومن ثم اكتب الحقائق التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار.

الرقم	المشاعر السلبية	الحقائق التي يجب تؤخذ بعين الاعتبار
.١		
.٢		
.٣		
.٤		
.٥		
.٦		
.٧		
.٨		
.٩		
.١٠		
.١١		

نموذج رقم (٥)

تقدير درجة الأفكار ودرجة المعتقدات المتضمنة بالأفكار.

الدرجة التي تعتقد بها بمشاعرك السلبية ربما تتغير ضمن مختلف الأحداث والمواقف، اكتب المواقف التي تثير لديك أفكار سلبية، وحدد درجة الاعتقاد والانفعال المرتبط بها.

الانفعال ودرجته	المشاعر السلبية ودرجة الاعتقاد	الموقف	الرقم
			.١
			.٢
			.٣
			.٤
			.٥
			.٦
			.٧
			.٨
			.٩
			.١٠
			.١١

نموذج رقم (٦)

نموذج تتبع درجة الاعتقاد في الفكرة

إن درجة اعتقادك في الفكر السلبية قد تتغير من وقت لآخر خلال اليوم الواحد، تتبع أفكارك خلال اليوم وحدد نسبة المعتقد المرتبط بها.

المشاعر السلبية			
الوقت-النشاط	درجة المعتقد %	الوقت-النشاط	درجة المعتقد %
٦ صباحا		٥ مساء	
٧ صباحا		٦ مساء	
٨ صباحا		٧ مساء	
٩ صباحا		٨ مساء	
١٠ صباحا		١٠ مساء	
١١ صباحا		١١ مساء	
١٢ صباحا		١٢ مساء	
١ مساء			
٢ مساء			
٣ مساء			
٤ مساء			

نموذج رقم (٦)

ورقة المواقف (هذا هو أنا)

١- عندما يقف أمامي شخص ما وأنا في طابور الباص، ما يمكن أن افعله أو أقوله هو:

٢- عندما يقاطعني أحدهم بشكل مستمر ومتكرر، ما يمكن أن افعله أو أقوله هو:

٣- عندما يشتمني أحدهم، ما يمكن أن افعله أو أقوله هو:

٤- عندما يأخذ أحدهم غرض لي دون أن يطلبه مني، ما يمكن أن افعله أو أقوله هو:

٥- عندما ينتقدي رئيسي في العمل، ما يمكن أن افعله أو أقوله هو:

٦- ينشر (يروج) أحدهم الإشاعات حولي، ما يمكن أن افعله أو أقوله هو:

الملحق (٢)

مقياس الأمن النفسي

جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

كلية الدراسات التربوية العليا.

أخي الطالب /أختي الطالبة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

يقوم الباحث بإجراء دراسة تهدف إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي في درجة الشعور بالأمن النفسي ومهارات التكيف لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، من أجل هذه الغاية يضع الباحث بين أيديكم هذه المقاييس ويرجو منكم الإجابة عن جميع الفقرات، وذلك بوضع إشارة (x) أمام العبارة وفي العمود المناسب لإجابتك محددًا أنسب الإجابات بالنسبة لك متوخيا الصدق والموضوعية، علما بأن أجابتك ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.
شاكرين حسن تعاونكم

الباحث

أولاً: يرجى وضع إشارة (x) في المربع الذي ينطبق عليك:

- ١- الجنس: ذكر أنثى
- ٢- مكان السكن: مدينة قرية مخيم
- ٣- المستوى التعليمي: سنة أولى سنة ثانية
- سنة ثالثة سنة رابعة

ثانياً: يرجى وضع إشارة (x) في المربع الذي يتفق ورأيك وذلك أمام كل فقره من الفقرات التالية:

الرقم	الفقرة	نعم	غير متأكدا	لا
١.	هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على أن تكون لوحده؟			
٢.	هل تترتاح للمواقف الاجتماعية؟			
٣.	هل تنقصك الثقة بالنفس؟			
٤.	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء؟			
٥.	هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم؟			
٦.	هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟			
٧.	هل تقلق لمدة طويلة من بعض الإهانات التي تتعرض لها؟			
٨.	هل يمكنك أن تكون مرتاحا مع نفسك؟			
٩.	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟			
١٠.	هل تميل إلى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟			
١١.	هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟			
١٢.	هل تشعر بأنك حاصل على حقدك في هذه الحياة؟			
١٣.	هل من عادتك أن تتقبل نقد أصدقائك بروح طيبة؟			
١٤.	هل تثبط عزيمتك بسهولة؟			
١٥.	هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس؟			
١٦.	هل كثيرا ما تشعر بأن هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان؟			
١٧.	هل أنت على وجه العموم متفائل؟			
١٨.	هل تعتبر نفسك طالبا عصيبا نوعا ما؟			
١٩.	هل أنت عموما طالب سعيد؟			
٢٠.	هل أنت عادة واثق من نفسك؟			
٢١.	هل تدرك غالبا ما تفعله؟			
٢٢.	هل أنت راض عن نفسك؟			
٢٣.	هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة؟			
٢٤.	عندما تلتقي مع الآخرين لأول مرة، تشعر عادة بأنهم لا يحبونك؟			
٢٥.	هل لديك إيمان كاف بنفسك؟			

			هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس ؟	٢٦.
			هل تشعر بأنك طالباً نافعاً في هذا العالم ؟	٢٧.
			هل تنسجم عادة مع الآخرين ؟	٢٨.
			هل تقضي وقتاً طويلاً بالقلق على المستقبل ؟	٢٩.
			هل تشعر عادة بالصحة الجيدة والقوة ؟	٣٠.
			هل أنت متحدث جيد؟	٣١.
			هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين ؟	٣٢.
			هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك؟	٣٣.
			هل تفرح عادة لسعادة الآخرين، وحسن حظهم؟	٣٤.
			هل تشعر غالباً بأنك مهمل ولا تحظى بالاهتمام اللازم؟	٣٥.
			هل تميل لان تكون طالباً شكاكاً؟	٣٦.
			هل تعتقد على وجه العموم بأن هذا العالم مكان جميل للعيش فيه؟	٣٧.
			هل تغضب وتثور بسرعة؟	٣٨.
			هل كثيراً ما تفكر بنفسك؟	٣٩.
			هل تشعر بأنك تعيش كما تريد، وليس كما يريد الآخرون؟	٤٠.
			هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟	٤١.
			هل تعتقد بأنك ناجح في دراستك؟	٤٢.
			هل من عاداتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟	٤٣.
			هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل غير مرض؟	٤٤.
			هل تقوم بعملك على افتراض أن الأمور ستنتهي على ما يرام؟	٤٥.
			هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل؟	٤٦.
			هل لديك شعور بالنقص؟	٤٧.
			هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة؟	٤٨.
			هل تنسجم مع الجنس الآخر؟	٤٩.
			هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس في الشارع يراقبونك؟	٥٠.
			هل يجرح شعورك بسرعة؟	٥١.
			هل تشعر بالارتياح بهذا العالم؟	٥٢.

			هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من ذكاء؟	٥٣.
			هل تشعر الآخرين معك بارتياح؟	٥٤.
			هل لديك خوف غامض من المستقبل؟	٥٥.
			هل تتصرف على طبيعتك؟	٥٦.
			هل تشعر عموماً بأنك طالباً محظوظ؟	٥٧.
			هل كانت طفولتك سعيدة؟	٥٨.
			هل لك الكثير من الأصدقاء المخلصين؟	٥٩.
			هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟	٦٠.
			هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟	٦١.
			هل تشعر بالسعادة في مكان إقامتك؟	٦٢.
			هل تقلق كثيراً من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟	٦٣.
			هل كثيراً ما تصبح منزعجاً من الناس؟	٦٤.
			هل تشعر عادة بالرضا؟	٦٥.
			هل لديك تقلب بالمزاج؟	٦٦.
			هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟	٦٧.
			هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟	٦٨.
			هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟	٦٩.
			هل تشعر أحياناً بأن الناس يسخرون منك؟	٧٠.
			هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟	٧١.
			على وجه العموم، هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة؟	٧٢.
			هل سبق أن أزعجك شعور بأن الأشياء غير حقيقية؟	٧٣.
			هل سبق أن تعرضت مراراً للاهانة؟	٧٤.
			هل تعتقد أن الآخرين كثيراً ما يعتبرونك شاذاً؟	٧٥.

مفتاح الاجابة لمقياس ماسلو للشعور بالامن

الرقم	نعم	لا	غير متأكد	الرقم	نعم	لا	غير متأكد	الرقم	نعم	لا	غير متأكد
١		X	51	X	X		26	X	X		
٢			52	X	X		27	X	X		X
٣	X		53	X	X		28	X		X	
٤			54	X		X	29	X	X		X
٥		X	55	X	X		30	X	X		
٦			56	X	X		31	X	X		
٧			57	X		X	32	X		X	
٨			58	X		X	33	X	X		
٩			59	X	X		34	X	X		
١٠		X	60	X		X	35	X		X	
١١		X	61	X		X	36	X		X	
١٢			62	X	X		37	X	X		
١٣		X	63	X		X	38	X	X		
١٤		X	64			X	39	X		X	
١٥			65	X	X		40	X	X		
١٦			66			X	41	X		X	
١٧			67	X	X		42	X	X		
١٨			68	X	X		43	X		X	
١٩		X	69	X		X	44	X	X		
٢٠		X	70	X	X		45	X	X		
٢١			71	X		X	46			X	
٢٢			72	X		X	47	X		X	
٢٣		X	73	X	X		48	X		X	
٢٤		X	74	X	X		49	X		X	
٢٥		X	75	X		X	50		X		

اشارة (x) تدل على الاجابة الصحيحة.

الملحق (٣)

إستبأة مهارات التكيف النفسي

أالآا: يرأى و ضع إشارة (x) في المرأع الذى يتفق ورأىك وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الأالآة:

أعارض بشدة	أعارض	لا رأى	أوافق	أوافق بشدة	الفقرات	الرقم
					أستأدم الأسلوب العلمى فى حل المشكل عندما أعانى من الضأط النفسى.	١
					أبتعد عن العبارات الهأزمة للذات لأأافظ على تكيفى النفسى.	٢
					أوظف النصأ الذأقى لموأجهة العزلة الأأتماعىة.	٣
					أمارس بعض الأمارىن الرىاضىة عندما أشعر بالضىق.	٤
					أأمىل إلى العفو والأسامأ فى أعاملى مع الأأرىن.	٥
					أوأجه صعوبة الأأأزام بالأأنظمة الأأامىة.	٦
					أوأجه مشكلأى بنفسى لأأأقق التكيف النفسى.	٧
					أعبر عن مشاعرى بأألقأىة أأاه زملائى الأألبة.	٨
					أأأأ عن نماأج أأأتماعىة إىأابىة للسىر على أأأأها.	٩
					أمارس نظام الأأسأراء العاضلى بشد العضلات ثم إرأأأها كلما شعرت بالأأوأر.	١٠
					أأأبر القصص القرأانىة والأأىنىة نموأجا ىنبر بأصرأى.	١١
					أنسأب عند موأجهة موقف ضأأط.	١٢
					أأأأى الأفكار اللاعقلانىة الأى أأأ من التكيف.	١٣
					أأأأمع إلى الموسىقى عندما أأون مأوأرأ.	١٤
					لأى الأأرة على التكيف مع ظروف الأأىة.	١٥
					أأأافظ على عأاأ صأىة أىة.	١٦
					الأأأ إلى الصلاة عندما أأون مأوأرأ.	١٧
					أشعر أن الأأىة الأأامىة عبء أأقىل.	١٨
					أنوع فى أنماط أأأكبرى لأأون نأأأا فى الأأىة.	١٩

					٢٠	أنظم استجابات إيجابية بديلة لمواجهة قلقي ومخاوفي الجامعية.
					٢١	لدى فناعة عالية بعدالة قضيتي الوطنية.
					٢٢	أقوم ببعض التمارين الرياضية.
					٢٣	أشعر بإرهاق جسدي عام.
					٢٤	أؤمن بان بعد كل عسر يسرا.
					٢٥	استعين بنماذج أكاديمية إيجابية للسير على طريقها.
					٢٦	أتخيل موقف أكثر أمنا عندما أكون في موقف ضاغط.
					٢٧	أحسن مهارات اتصالي مع الآخرين.
					٢٨	أمارس أسلوب ضبط النفس عند تعرضي للظلم.
					٢٩	أحافظ على رياضة الركض مرة واحدة على الأقل أسبوعيا.
					٣٠	يهدد أمني النفسي واستقراره إحساسي بالذنب.
					٣١	أوظف القراءة والمطالعة التي تجيب عن تساؤلاتي المعرفية.
					٣٢	أميل إلى الإصغاء للآخرين.
					٣٣	أحافظ على عادات غذائية صحية.
					٣٤	أستعين بتلاوة آيات من القرآن الكريم من أجل تحقيق التكيف النفسي.
					٣٥	أشارك بفاعلية في الأنشطة الاجتماعية التي تنظمها الجامعة.
					٣٦	أسعى إلى توكيد ذاتي من خلال الحوار والتفاعل مع زملائي الطلبة.
					٣٧	أنظم عناصر الموقف الضاغط للتعرف على الأسباب المؤدية إليها.

الملحق (٤)

قائمة بأسماء وعناوين وتخصصات المحكمين

أ.د. عبد الرحمن عدس	جامعة عمان العربية للدراسات العليا	قياس وتقويم.
أ.د. صالح الداھري	جامعة عمان العربية للدراسات العليا	إرشاد نفسي والصحة النفسية
أ.د. سعيد الأعظمي	جامعة عمان العربية للدراسات العليا	تربية خاصة
أ.د. نزيه حمدي	الجامعة الأردنية	إرشاد نفسي.
د. أمجد أبو جدي	جامعة عمان الأهلية	إرشاد نفسي.
د. علي الشكعة	جامعة النجاح الوطنية	علم النفس.
أ.د. عبد الناصر القدومي	جامعة النجاح الوطنية	قياس وتقويم وإحصاء.
د. صبحى الطيراوي	جامعة النجاح الوطنية	قياس وتقويم.
د. علي حبايب	جامعة النجاح الوطنية	تربية.
د. عبد عساف	جامعة النجاح الوطنية	علم النفس.
د. معزوز علاونة	جامعة القدس المفتوحة	قياس وتقويم.
د. يوسف ذياب	جامعة القدس المفتوحة	الصحة النفسية.
د. إياد عثمان	جامعة القدس المفتوحة	الصحة النفسية.
د. عماد إشتية	جامعة القدس المفتوحة	علم إجتماع.
د. معين جبر	كلية العلوم التربوية - وكالة الغوث	تربية وأساليب تدريس رياضيات.

جامعة عمان العربية للدراسات العليا

Amman Arab University For Graduate Studies



كلية الدراسات التربوية العليا

عطوفة الأستاذ الدكتور رامي حمد الله المحترم

رئيس

جامعة النجاح الوطنية

نابلس: دولة فلسطين

التاريخ: 2007/6/16

عطوفة الاستاذ الدكتور حمد الله

تحية طيبة وبعد،

فأرجو معاليكم التلطف بالعلم أن الطالب كمال عبد الحافظ سلامة هو احد طلاب برنامج الدكتوراه في كلية الدراسات التربوية العليا بجامعة عمان العربية للدراسات العليا. اغدو ممثنا لعطوفتكم التلطف بالموافقة على قيام السيد سلامة بعمل دراسة حول " فاعلية برنامج ارشادي جمعي سلوكي - معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية". وتتضمن الدراسة قيام الطالب بتطبيق برنامج على الطلبة في جامعتكم الموقرة وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه.

اغتم هذه المناسبة لاتمنى لعطوفتكم موفور الصحة ، وللجامعة الهاشمية دوام الرفعة

والازدهار.

مع وافر احترامي وصادق مودتي وتقديري،

الرئيس

سعيد التل



"The effectiveness of a collective counseling cognitive behavioral program in enhancing psychological security and psychological adjustment skills among the students of Palestinian Universities "

Prepared by:

Kamal Abdel-Hafez Salameh

Supervisors:

Professor. Dr: Saleh- Hassan Ahmed Aldahery
Professor of Psychological and Educational counseling
University of Amman Alarabia for High Studies

D.ali Adel Ahmad Alshakah
Assistant professor in psychology
Alnagah University

This study is presented as a demand for granting doctor degree in for Philosophy in Education in Psychological and Educational counseling department.

Amman Arab University for Graduate Studies
College for High Educational Studies