

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم العالي

جامعة الملك عبدالعزيز

عمادة الدراسات العليا

برنامج الدبلوم التربوي

## فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الايتام بالطائف

مشروع بحثي ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في  
التوجيه والارشاد التربوي

اعداد الباحث:

صالح ظافر العمري

اشراف:

د. هشام بن ابراهيم عبدالله

استاذ الارشاد النفسي المشارك

برنامج الدبلوم التربوي \_ جامعة الملك عبدالعزيز

١٤٣٢هـ - ٢٠١١م

## الفصل الاول المدخل الى البحث

- مقدمة البحث
- مشكلة البحث والتساؤلات
- اهمية البحث
- اهداف البحث
- مصطلحات البحث
- حدود البحث

## مقدمه :

يعانى الأطفال الكثير من المشاكل وهم يعيشون بين أسرهم وبالتالي تصبح معاناة الطفل اليتيم أكثر حدة حيث انه يعانى من مشاكل الأطفال العاديين بالإضافة الى معاناة من اليتيم مما يترتب عليه ظهور العديد من الاضطرابات النفسية و يعد القلق أهم المظاهر التي تظهر على هذه الفئة التي تفتقد الى الرعاية الأسرية الكاملة ، و تقع مسئولية رعاية الأبناء الذين حرموا من الرعاية الوالدية لأي سبب من الأسباب كاليتيم أو التفكك الأسري على المجتمع بكل مؤسساته، فالرعاية المجتمعية هي منظومة متكاملة شاملة للعديد من الخدمات التي تقدمها الدولة لأبنائها كالرعاية الصحية والتعليمية والثقافية والمؤسسية ،لذا فأى قصور في نمط الرعاية الذي يقدم للأبناء قد يصاحبه العديد من المشكلات المتعلقة بالصحة والتعليم والسلوك(الحميدى، ٢٠٠٥ م). وإن إغفال الطفل اليتيم وإسقاطه من البرامج الاجتماعية والسياسات العمومية معناه تركه عرضة للانحراف وللتطرف (تقرير الطفل اليتيم، ٢٠٠٧ م). وإذا كان الأمن ركيزة أساسية، وقاعدة عظيمة تستند عليها حياة البشرية، ودعامة كبرى يركز عليها إبداع وعطاء الإنسانية، ومقصد سام، يتطلع لتحقيقه الأفراد والجماعات، وتسعى لتوفيره الدول والحكومات، ويرتبط ما يطمح إليه المجتمع من رقي وازدهار، بقدر ما يتحقق في أرجائه من أمن واستقرار وإذا كانت المسئولية الأمنية عامة، وتشمل جميع جوانب الأمن المختلفة : الفكرية ، والجسدية ، والاجتماعية ، والسلوكية ، والسياسية(عبد الكريم، ٢٠٠٦ م).

فإن شعور الفرد بالأمان (ولاسيما اليتيم) يجعله يرى في الناس الخير، والحب، ومن ثم يتعاون معهم ويكون عطوفاً على الآخرين، مستقلاً في شخصيته، ولديه القدرة على احتمال الشدائد، ويترقى في مدارج الطموحات الإنسانية، في حين أن فقدانه لهذا الشعور سوف يؤدي إلى أعراض نفسية سيئة.

وحيث يعد الاهتمام بالطفولة من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره فهذا الاهتمام هو في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة فأعداد الأطفال ورعايتهم في كافة الجوانب هو إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها مقتضيات التطور والتغير السريع الذي نعيشه اليوم.

ويواجه الطفل اليوم في العالم المعاصر العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الأطفال كغيرهم في المراحل النمائية الأخرى خاصة القلق.(عبد الله وآخرون، ١٩٩٧م: ٣)

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني وجانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك البشري ( الرشيدى وآخرين، ٢٠٠٠م: ٢٠٢) فيمثل حوالي ٣٠%-٤٠% من الاضطرابات العصابية وأكثرها شيوعاً في مراحل نمو الإنسان المختلفة (زهران، ١٩٩٧م: ٤٨٥).

والقلق تأثيره السلبي في بعض الأحيان على العديد من جوانب الحياة النفسية للطفل فيؤثر على علاقاته وتفاعلاته مع الآخرين فيبدو عليه الانطواء والانسحاب والنشاط الزائد وتشئت الانتباه وسرعة الاستثارة الانفعالية وبعض الأعراض الأخرى مما يؤثر على توافقه النفسي ( شعلان، ١٩٧٩م: ٧٥ )

يضاف إلى ذلك أعراضه المعرفية التي تبدو في الميل أكثر نحو تفسير الإشارات الاجتماعية والبيئية بطريقة خاطئة والتركيز على فكرة تقييم الذات من قبل الآخرين وتوقع النتائج السلبية القاسية والتحدث إلى الذات بطريقة انهزامية والنظرة السلبية للمستقبل .

الأمر الذي يؤكد على أهمية استخدام أساليب وفنيات إرشادية تتعامل مع مشاعر وأفكار وسلوك الطفل لخفض بعض اضطرابات القلق لديه ومن يلاحظ الانتشار لظاهرة القلق لدى الأطفال بشكل عام والأيتام بشكل خاص ويتضح ذلك في المدارس التعليمية والحياة الأسرية والجمعيات الخيرية ودار الإيواء يجد أن النظريات المعرفية السلوكية تعد من أحدث التدخلات العلاجية المستخدمة في علاج الاضطرابات النفسية بوجه عام والقلق بوجه خاص لدى الأطفال وخاصة الأطفال منهم.

#### مشكلة البحث:

القلق من الاضطرابات النفسية الكثيرة الشيعوع في عصرنا الحديث ، وسمة بارزة من سماته ، فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها عالم اليوم وما يرافقها من تطورات تقنية متسارعة ، وتعقد حضاري وتغيرات اجتماعية سريعة أدى إلى تعقد أدوار الفرد ومسؤولياته الحيوية وتنوعها ، وبالنتيجة زيادة مخاوفه وقلقه من حياة المستقبل ( العكايشي ، ٢٠٠٠م ، ٧ ) .

فيوجد هناك نوعان من القلق ، القلق الاعتيادي البسيط الذي يؤدي وظائف مفيدة للفرد ، فهو يؤدي إلى التعلم ويهيئ المرء للتوافق مع تحديات بيئته ويشجع على حسن الأداء ، إلا انه قد يكون ضارا إذ زاد هذا القلق عن حدوده الطبيعية ، فقد يؤدي إلى التوتر ويهدد أمن الفرد وسلامته النفسية وإحساسه بالسعادة والرضا ( سوين ، ١٩٧٩م ، ٣٤١ ) .

ومن هنا حظي موضوع القلق باهتمام كثير من الباحثين في الفلسفة وعلم النفس والصحة النفسية ، وقد نشر الفيلسوف الدنماركي " سورن كيركي جارد " أول مقال متخصص عن القلق عام ١٨٤٤ م، وحدد فيه مفهوم القلق وميز بين القلق والخوف ، وصنف القلق على نوعين هما : قلق عام ، وقلق العصاب . وكان لـ " فرويد " مؤسس مدرسة التحليل النفسي الدور الكبير في توجيه علماء النفس إلى أهمية القلق ودوره في حياة الفرد وصحته النفسية ، ومع بداية الخمسينات من القرن الماضي نشطت حركة البحوث التجريبية عن القلق ، ففي عام ١٩٥١م نشرت "

جانيت تايلور " مقياس القلق الصريح ، ثم انتشرت عدة مقاييس وبحوث وكتب حول موضوع القلق مما يدل على زيادة اهتمام علماء النفس بهذا الموضوع وتأثيراته البالغة في حياة الإنسان ( مرسى ، ١٩٧٨م ، ١٥ - ١٧ ) .

إذ كشفت البحوث والدراسات الحديثة عن تزايد انتشار القلق وانعكاساته على الصحة النفسية للأفراد فهو يشكل ( ٣٠ % ) إلى ( ٤٠ % ) من الاضطرابات النفسية الشائعة ويعد القلق من المستقبل أحد الأنواع الرئيسة للقلق وهو حالة نفسية تنتاب جميع الأفراد بغض النظر عن جنسهم والمستوى الاجتماعي والاقتصادي الذي ينتمون إليه ( حسن ، ١٩٩٩ م ، ٨٥ ) .

وقد نجد كثيراً من الدراسات والأبحاث التي تناولت قلق المستقبل منها دراسة " عبد الباقي ، ١٩٩٣ " التي أظهرت نتائجها أن درجة قلق الحاضر هي التي تظهر القلق وهي المسؤولة عن ارتفاع درجة القلق ثم تليها بالمرتبة الثانية درجة قلق المستقبل وفي المرتبة الأخيرة قلق الماضي ( عبد الباقي ، ١٩٩٣ م ، ١٧٣ ) .

ودراسة " حسن ، ١٩٩٩ م " وقد أظهرت نتائجها إن الإحساس بالقلق من المستقبل حالة نفسية تنتاب جميع الأفراد ( حسن ، ١٩٩٩ م ، ٨٥ ) . ودراسة " العكيلي ، ٢٠٠٠ م " التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سلبية بين قلق المستقبل ودافع العمل لدى موظفي الدولة ( العكيلي ، ٢٠٠٠ م ، ١١٦ ) . ودراسة " جاسم ، ١٩٩٦ م " التي أظهرت نتائجها أن هناك ارتباطاً بين قلق المستقبل والرضا عن أهداف الحياة ومركز السيطرة الخارجي ( جاسم ، ١٩٩٦ م ، ٣٠٨ ) .

يلاحظ انتشار بعض جوانب القلق لدى عينة من التلاميذ وخاصة الأيتام وذلك من خلال بعض صفات الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تظهر أثناء التعامل مع هذه الفئة و تتمثل مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

- ١- هل توجد فروق في مستوى القلق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟
- ٢- مامدى فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في خفض مستوى القلق لدى عينة من الأطفال الأيتام؟

### أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

حيث سيسهم هذا البحث في دراسة القلق ومدى انتشاره بين فئة الأيتام والعوامل المؤثرة فيه والأساليب الإرشادية المختلفة للتعامل معه .

الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية فيما سوف يسفر عنه البحث من نتائج وتوصيات يمكن في ضوءها إعداد برامج إرشادية مماثلة وتطبيقها على فئة الأيتام الذين هم في حاجة ملحة لمثل هذه البرامج .

### أهداف البحث:

١-إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام بمدينة الطائف وذلك في ضوء نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي كأحد التوجهات الحديثة في الإرشاد النفسي

٢-التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى القلق بعد تطبيق البرنامج مباشرة

٣-التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام بمدينة الطائف.

### مصطلحات البحث:

#### • القلق Anxiety :

هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية ورغم أن القلق غالباً ما يكون عرضاً لبعض الاضطرابات النفسية إلا أن حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطراباً نفسياً أساسياً وهذا هو ما يعرف باسم (عصاب القلق) أو (القلق العصابي) ويمكن اعتبار القلق انفعالاً مركباً من الخوف وتوقع التهديد والخطر (زهران ، ٢٠٠٥م: ٢٩٧)

#### • البرنامج الإرشادي Counseling Program :

هو ذلك البرنامج الذي تم تخطيطه بنظام في ضوء أسس علمية ، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (زهران، ٢٠٠٥م: ٤٩٩)

• **اليتيم Orphan :** هو الصغير الذي فقد أباه وهو دون سن البلوغ ( الجزري، ١٩٩٥م: ٢٩١)

**حدود البحث:**

**الحدود الموضوعية :**

سوف يقتصر البحث على تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق وتطبيقه ميدانياً على مجموعة من الطلاب الأيتام بمدينة الطائف

**الحدود المكانية:**

اقتصر البحث على عينة ممثلة من طلاب الجمعية الخيرية لرعاية الأيتام بالطائف.

**الحدود الزمانية:**

تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الثاني من العام الدراسي ١٤٣٢هـ - ٢٠١١م

## الفصل الثاني

### الاطار النظري والدراسات السابقة

- القلق
- مفهوم القلق
- القلق في ضوء نظريات الارشاد النفسي
- العوامل المسببه للقلق لدى الاطفال
- الفرق بين سمة القلق وحالة القلق
  
- الارشاد المعرفي السلوكي
- نظريات الارشاد المعرفي السلوكي
- مبادئ الارشاد المعرفي السلوكي
- الفنيات المعرفيه والسلوكية المستخدمة في خفض مستوى القلق
- العوامل المؤثره في تحديد استراتيجيات مواجهة القلق
  
- التلاميذ الايتام
- اهمية كل من الام والاب في حياة الطفل
- العوامل المؤثره على نشأة الايتام
- الاثار النفسيه والاجتماعية المترتبة على فقد الوالدين
- اهمية الرعاية النفسية للايتام
  
- الدراسات السابقة
  
- فروض البحث

## أولاً القلق :

أن القلق ليس مفهوماً جديداً، وإنما تمتد جذوره إلي البدايات الأولى للفكر الإنساني. ويشير بك – نقلاً عن كريتزك Kritzcek ( ١٩٥٦م)، إلي أن مفهوم القلق موجود في الكتابات الهيروغليفية المصرية القديمة، كذلك فإن الكتاب في العصور الوسطي، مثل الفيلسوف العربي علي بن حزم من قرطبة، قد أكدوا على وجود القلق كشرط أساسي للوجود الإنساني (١٣٣: ١٩٧٩ م، Beck). وقد شهد القرن التاسع عشر، كما يقول اسبيلبرجر Spielberg ( ١٩٧٢ م)، تزايد الاهتمام بالانفعالات، وبخاصة القلق، وذلك على أيدي فلاسفة هذا العصر الوجوديين على يدي كيرك جارد Kierkegard. وقد شهد هذا القرن أيضاً، اهتماماً متزايداً لدى البيولوجيين أمثال داروين Darwin، بظاهرتي الخوف والقلق، وفي القرن العشرين، برز القلق بوصفه مشكله مركزيه وموضوعاً سائداً في الحياة المعاصرة، إلي حد أن هذا العصر قد غدا يشار إليه على أنه عصر الخوف أو عصر القلق .

ويعرف سيرجون إنجلش S. English وجيرالد بيرسون G. Pearson القلق بأنه، وجدان، وتعنى بالوجدان بطانة انفعاليه أو شعورية كالسعادة، أو الابتهاج، أو الاكتئاب، وهو حاله وجدانيه خاصة تنتج عن صراع الحاجات الغريزية بالمجتمع الذي لا يود إشباع هذه الحاجات أو يعجز دونها. ( سيرجون إنجلش وجيرالد بيرسون / ترجمة : عبد القادر وآخرون، ١٩٥٨ م: ٢٣ ) .

و أما القلق من منظور فرويد، كما تقول سامية القطان ( ١٩٧٤م) الأنا Ego، هي المستقر الوحيد للقلق، وهي المنظمة الوحيدة من المنظمات النفسية الثلاث التي تشعر به وتولده، وقد ميز التحليل النفسي بين نوعين من القلق: قلق الانغمار ( دعر، أنموذجه الأول صدمه الميلاد )، وقلق إشارة إنذار لتجنب هذا الانغمار، أي أن القلق هو رد فعل من جانب الأنا، يستنفذ طاقه المواجهة، أو يعبئ الطاقة للمواجهة (في: القطان، ١٩٧٤م: ١١ )، فقلق الإنذار يهيئ لإستجابته المواجهة، بينما يستنفذ قلق الانغمار طاقه الإستجابته، وهذا القلق كرد فعل من الأنا ينذر إما بخطر خارجي ( قلق سوى )، أو بخطر داخلي ( طفح المكبوتات )، من جانب الهي ( قلق عصابي )، أو بخطر داخلي من جانب الأنا العليا ( قلق خلقي في صورته أثم أو اشمئزاز أو خزي ) وتلك هي أنواع القلق (في: القطان، ١٩٨٠م: ٢٠٤ ) .

أما عن وظيفة القلق فتبينها سامية القطان ( ١٩٨٠ م)، مشيرة إلي أن القلق من جهة يكون بمثابة إشارة إنذار، بمعنى صورته هينة مستأنسه لقلق الذعر، تنذر بالخطر، كي تستعد الأنا للمواجهة، فالقلق هو الباعث الأساسي للدفاع، ومن جهة ثانيه، فإن القلق هو المادة الخام التي تشتق منها الأعراض المرضية، كوسائل دفاعيه وإشباعات جزئيه في نفس الوقت ( أي أمن وإشباع معاً )، ومن جهة ثالثه فإن القلق

وإن كان تعبيراً عن الصراع من حيث ما ينطوي عليه من خطر، فهو في نفس الوقت وسيله جزئية و أوائله للإفراغ، وذلك خاصة في حالة الانغمار (القطان، ١٩٨٠م: ٢٠٥). وهذا التواكب للشيء ونقيضه في الوجود الواحد الحقيقي هو ما يعرف بالطبيعة الديالكتيكية للاستثمارات المضادة، من حيث هي تعبير عن الحفزات (انغمار) من جهة، وعن الدفاعات (إنذار) من جهة أخرى، أي مزيج من النقيضين (القطان، ١٩٧٤م: ١١).

ويشير إريك إلي أن القلق ينشأ عن الصراع بين الرغبة في التقرب إلي الوالدين والاستقلال عنهما، فالاستقلال يثير القلق لأنه يجعل الفرد وحيداً في مواجهه مسؤولياته (غنيم، ١٩٧٥م: ١٢).

ويعرف ولبي Wolpe القلق على انه طراز أو طرز من الإستجابة الأتونومية التي تمثل جانبا من استجابة الكائن الحي للإستثارة المزعجة، فالمثيرات التي كانت من قبل عاجزة عن إبتعاث القلق، يمكن أن تكتسب القدرة على إبتعائه إذا ما أتيح لها أن تؤثر على الأورجانزم (الكيان العضوي) في الوقت الذي يكون فيه القلق مبتعثاً أصلاً لديه نتيجة القلق، بل أيضاً الخصائص البيئية المائلة ودائمة الحضور، وهنا يعاني الفرد من القلق الطليق، الهائم أو القلق المنتشر (القطان، ١٩٨٦: ٦٤١). أي أن القلق المنتشر أو القلق الطليق، الهائم، وفقاً لولبي ينشأ كنتيجة لمخاوف تشريطيه لمثير منتشر، فالشخص الذي يعيش تجربته نفور شديد من الظلام، يصبح ذلك مشروطاً لديه، بحيث يخاف الأشياء المظلمة والكئيبة، بل وكثيراً ما يشعر بحاله قلق إذا كان على مقربه من ظل من الظلال (مارتن، ١٩٧٣م: ٦٨).

أما القلق من منظور يونج Jung، يشير فهمي (١٩٦٧م) إلي أن يونج كان ينظر إلي القلق باعتباره رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، أي أن القلق وفقاً ليونج هو خوف من سيطرة المحتويات غير المعقولة للاشعور الجمعي والتي لازالت باقية فيه من حياه الإنسان البدائية، إذ أنه ظهور هذه المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديداً لوجوده (فهمي، ١٩٦٧م: ٣٢١).

ويشير إريك إلي أن القلق هو نتاج الضغوط الثقافية والبيئية، ويعتقد أن المجتمع الحديث مسؤولاً، ولا شك عن كثير من الاضطرابات النفسية (زهرا، ١٩٧٤م: ٣٠).

ويقول ستاك سوليفان S.Sullivan أن القلق له قوه لها أثرها في تكوين الذات، والنفس غير أنها قوه معوقه، إذ تقلل من قوة الملاحظة، كما تقلل من القدرة على التمييز، وتعوق الحصول على المعلومات، كما تعوق الفهم، وتؤدي إلي قصر النظر، وهي عادة تنزع إلي إبعاد الموقف الذي بعث عليها في مجال الوعي، وتتكون الذات باستغلال الإمكانيات الذاتية للحصول على رضا الآخرين وخاصة الأم، وتجنب عدم رضاها، وتجنب القلق الذي يبعث عليه في البداية رغم عدم الرضا أكثر القوى أثراً في تكوين الذات (جلال، ١٩٨٠م: ١٢).

ويعرف كل من لازرس Lazarus، و أفريل Averill القلق بأنه انفعال مبنى على تقدير التهديد يتضمن عناصر رمزيه، تكهنية، وغير أكيدة، وينتج القلق عندما لا تستطيع الأنظمة المعرفية أن تمكن الشخص من أن يرتبط بطريقة ذات مغزى بالعالم المحيط به (بحيرى ، ١٩٨٢ م: ٨٩ ) .

و يرى روجرز Rogers إن القابلية للقلق إنما تحدث عندما يكون هناك تعارض بين ما يعيشه الكائن العضوي وبين مفهوم الذات، فالاضطراب يأتي عندما تكون الأحداث التي يتم إدراكها على أنها تنطوي على دلالة بالنسبة للذات تتعارض مع انتظام الذات ، فإن الأحداث أما أن تلقى الإنكار أو تلقى تحريفاً إلي الحد الذي تصبح معه صالحه للتقبل ويغدو التحكم الشعوري أكثر صعوبة عندما يناضل الكائن الحي إشباعا لحاجات لا تحظى شعوريا بالاعتراف ويناضل استجابة لخبرات تلقى الإنكار من الذات الشعورية ، عندئذ يحدث التوتر ، فإذا ما أصبح الفرد بأية درجة على وعى بهذا التعارض فإنه يشعر بالقلق ، وبأنه غير متحد أو غير متكامل وبأنه غير متيقن من وجهاته ، وعدم المطابقة أو الملائمة Incongruence ما بين إمكانات الفرد ومنجزاته وما بين الذات المثالية والذات الممارسة Functional self يؤدي إلي انخفاض مستوى تقدير الذات والشعور بالذنب والقلق (في القطان ، ١٩٨٦ م: ٦٤٢ )

ويتضح مما سبق، أن هناك صلة وثيقة بين القلق وأدراك تهديد الذات، وأن هذا الإدراك يأتي في المرتبة الأولى ثم يليه الانفعال الشديد المتمثل في حالة القلق بحسب ما مر به الطفل من خبرات مؤلمه، وتشير الدراسات إلي اختلاف الأشخاص في إدراك تهديد تقدير الذات بحسب مستوى القلق فالأشخاص ذوى مستوى القلق المرتفع يدركون التهديد في مواقف كثيرة قد تبدو عادية ليس فيها تهديدا لغيرهم، وفسر سيبيلرجر هذا بافتراض أن القلق المرتفع يعكس أيضاً استعداد الشخص لأدراك تهديد الذات في المواقف مما يعنى أن استعداد الأشخاص ذوى القلق المرتفع لأدراك التهديد أعلى من الأشخاص ذوى مستوى القلق المنخفض. .

وأشارت الدراسات أيضاً إلي أن الأشخاص مرتفعي مستوى القلق لا يدركون تهديد تقدير الذات في مواقف كثيرة فحسب، بل أيضاً يتطيرون ويعتقدون في سوء حظهم وعدم كفاءتهم، مما يكون له الأثر الكبير المدمر على احترام الذات .

## القلق - كمفهوم عام

صاحب القلق الإنسان منذ بداية وجوده، فكان يواجه الجوع والمرض والأخطار الطبيعية وكوارثها ومواقف الحروب والنزاعات والصراع من اجل الحياة. وفي هذا العصر أصبح الإنسان يواجه ظروفاً أكثر شدة وتعقيداً نتيجة السرعة المذهلة للتقدم التكنولوجي والصناعي في جميع المجالات ومنها المجالات العسكرية وتطور الأسلحة المدمرة والتهديد باستخدام الأسلحة النووية في الصراعات والحروب، إضافة إلي سرعة التغيير الاجتماعي والتفكك العائلي بمختلف إشكاله وزيادة أعباء الحياة ومتطلباتها. وإن نسبة كبيرة من الناس أصبحوا يعانون من الأمراض العضوية

وحالات خطيرة كالانفجار في المخ والجلطة القلبية وقرحة المعدة والقولون العصبي نتيجة الضغوط الحياتية و تعرضهم إلي القلق باستمرار (عثمان، ٢٠٠١م، ١٣). فعلى صعيد حياة الفرد اليومية، فإن الطالب الذي يوشك أن يدخل الامتحان أو يسعى للإطلاع على نتيجته، والطائفي الذي يتهيأ للمنافسة، والموظف أو العامل الذي يواجه تهديدا في عمله واستقراره وأمنه في كسب رزقه، والزوج الذي يشرف على انفصام رابطة الاجتماعية، والإنسان الذي يفقد أحد من أحبائه، كلها مواقف متجددة تبعث على القلق (شيهان، ١٩٨٨ م، ١٠:٩). فالقلق هو حالة أساسية يتعرض له الإنسان في كل زمان ومكان، وكما هناك حالات من الهدوء والسكينة والطمأنينة والاسترخاء، هناك حالات تتميز بالقلق والانقباض والضييق وغير ذلك من الانفعالات السلبية. ولكل من الحالتين مثيرات مختلفة وعديدة منها، الصحة والعمل والمال والمستقبل السعيد، ولهذه المثيرات خواص فريدة (عبد الخالق، ١٩٨٧ م، ١١).

القلق هو إبراز للصراعات بين الدافع اللاشعوري والمعايير المكبوتة وأن مصطلح القلق يدل على انفعال شعوري مؤلم مركب من الخوف المستقل أو توقع خطراً محتملاً أو مجهولاً أو توقع حدوث شر في أية لحظة ممكنة ويتضمن هذا التوقع تهديداً داخلياً أو خارجياً للشخصية وربما يكون مبالغ فيه أو لا أساس له من الصحة (الأمارة، ٢٠٠٥م). وهو انفعال غير سار وشعور بتهديد وعدم الراحة والاستقرار، وهو كذلك إحساس بالتوتر والشدّ وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، ويتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول غالباً (عبد الخالق، ١٩٨٧م، ٢٧). ولا يمكن ملاحظة القلق مهما كانت شدته أو نوعه، وإنما يمكن الاستدلال عليه من خلال مظاهر ترتبط بمفهوم القلق (عودة و ملكاوي، ١٩٩٢م، ٢٢). ويختلف القلق عن الخوف من حيث إن الخوف يتطلب وجود ثلاث عناصر لها، الفرد والحالة أو الشيء الذي يولد الخوف لدى الفرد وحالة الخوف نفسها. أما القلق، فغالباً ما يكون ظهوره نتيجة شئ أو حالة مجهولة (كمال ٢٠٠١ م : ٧٨).

### القلق في ضوء نظريات الإرشاد النفسي :

#### القلق من منظور نظرية التحليل النفسي

يُعدّ فرويد Freud من أوائل الذين تناولوا القلق، واعتبر القلق هو نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث "الهو، والانا، والانا الأعلى" (Morgan & King, 1971, P. 391). ويرى فرويد إن القلق هو شعور غامض غير سار بالخوف والتحفز والتوتر مصحوب ببعض الأعراض الجسمية، وعلى أن القلق يظهر في الأصل كرد فعل لحالة خطر (الربيعي، ١٩٩٧ م، ٣٦). واعتبر ردّ الفعل تجاه صدمة الميلاد هو القلق الأول الذي يتعرض له الطفل عندما يستقل جسدياً عن أمه، وتكرر الحالة بصور أخرى عند غياب الأم و من التخوف والقلق من عدم إشباع الحاجات (Crow , ١٩٦٨ : ٣١٦)

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهي:

#### أ- القلق الموضوعي:

وهذا النوع من القلق اقرب منه إلي الخوف ويكون مصدره خارجي. وأطلق فرويد عليه مسميات أخرى كالقلق الواقعي أو الحقيقي والقلق السوي.

#### ب- القلق العصابي :

هو خوف غامض يكمن داخل الشخص وينشأ من صراعات لاشعورية داخل الفرد بين دوافع الهو (الجنسية والعدوانية غالباً) وبين القيود المفروضة من قبل الأنا والأنا الأعلى ويقسم فرويد القلق العصابي إلي ثلاثة أنواع: القلق الهائم الطليق، وقلق المخاوف المرضية، وقلق الهستيريا.

#### ج- القلق الخلفي :

يأتي نتيجة حكم "الأنا الأعلى" عندما يخشى الفرد من تأنيب الضمير عند القيام بأي فعل ينافي القيم أو الأعراف الدينية أو الاجتماعية أو الأسرية، ومن شأنه خلق الصراع داخل النفس وليس صراعا بين الشخص والعالم الخارجي "البيئة الخارجية" وبذلك يهدد توازن الفرد النفسي (الأمارة، ٢٠٠٥ م).

أما أدلر Adler فيرى أن القلق ينشأ نتيجة التفاعل الديناميكي بين الفرد والمجتمع (موكيالي، ١٩٩٦ م، ٨٢). ويؤكد بأنه يمكن للفرد التغلب على القلق بتحقيق الانتماء إلي المجتمع (عثمان، ٢٠٠١ م، ٢٢).

وأطلق يونك Jung من نظريته في اللاشعور الجمعي التي تؤكد تأثير الخبرات اللاشعورية الموروثة من الأجيال السابقة كأساس لتكوين الشخصية وتفسير القلق أيضاً. وأعتبر القلق هو عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي (عثمان، ٢٠٠١ م، ٢٢). ومثال ذلك، عند دخول الإنسان إلي المقبرة ليلاً فإنه سينتابه مشاعر الخوف والقلق، لأنه ربما يحدث لديه نوع من الغزو من محتويات اللاشعور الجمعي (تونسي، ٢٠٠٢ م، ٢٤).

وترى هورني Horney في القلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجها إلي المكونات الأساسية للشخصية، وتشير إلي وجود ثلاثة عناصر أساسية للقلق وهي: الشعور بالعجز، والشعور بالعداوة، والشعور بالعزل (٣٢٠، ١٩٦٨، Crow) وتعتقد هورني بوجود عدة مصادر رئيسية للقلق تكمن في إشكال المعاملة داخل محيط الأسرة من حيث الروابط العاطفية. ومن أهمها حرمان الطفل من العاطفة والحب والحنان، ونبذه من قبل الأسرة، وتركه في اللامبالاة دون تحقيق حاجاته، والخلافات العائلية وتدني فرص تحقيق العدالة في التعامل، والقسوة وقلة

التقدير والاحترام وهضم الحقوق الفردية وأساليب العقاب (حنتول، ٢٠٠٤، ص ١٤)، كما وإن الأمراض الاجتماعية كالكذب والنفاق والغش والتحايل والخداع والحسد والأناثية والعدوان والعنف كلها تعتبر من مصادر القلق الرئيسة (تونسي، ٢٠٠٢ م، ٢٤).

وربط فروم Fromm بين القلق والحاجات الأساسية إلي الانتماء والارتباط والهوية والحاجة إلي إطار توجيهي، التي يعتبرها فروم جزء من طبيعة الإنسان وضرورة لتطوره وارتقاءه وإن إعاقة إشباع هذه الحاجات نتيجة الظروف السيئة والصراع الاجتماعي يقود إلي القلق (تونسي، ٢٠٠٢ م، ٢٥).

ويمكن القول أن القلق حسب منظور التحليل النفسي يرتبط بخبرات الإنسان المؤلمة التي تسبب إعاقة النمو الطبيعي نتيجة سيطرة الرغبات المكبوتة وضعف نمو "الأنا" الفاعل والقادر على التوافق.

### القلق من منظور النظرية السلوكية

الإنسان، حسب المنظور السلوكي، يتعلم القلق كما يتعلم أي سلوك آخر، والقلق ليس إلا استجابة شرطية انفعالية (إبراهيم، ١٩٨٠ م، ١٦). ويرى السلوكيون أن القلق له دور مزدوج، فهو يمثل حافزاً، ويعتبر مصدر تعزيز عن طريق خفض القلق. فمثلاً، يؤدي العقاب إلي كف السلوك غير المرغوب فيه وبالتالي يتولد القلق كصفة تعزيزية سلبية تؤدي إلي تعديل السلوك (عثمان، ٢٠٠١ م، ٢٥). ويرى سكينر Skinner إن السلوك إجمالاً ينتج عن مرور الفرد بخبرات مثيرة للقلق عززت بدرجة جعلت منها مثيراً قوياً ومستمراً. أما دولا رد وميللر Miller فإنهما يعتبران القلق، نتاج لتوقع الألم الذي يرتبط بالمشيرات الخارجية من جهة وبالعمليات الداخلية من جهة أخرى (تونسي، ٢٠٠٢ م، ٢٥)، وعلى أنها حالة غير سارة تحدث نتيجة الصراع الذي ربما يأخذ أشكال عدة ومن شأنه أن يولد حالة عدم الاتزان (عثمان، ٢٠٠١ م، ٢٥).

### القلق من منظور نظرية التعلّم الاجتماعي

القلق عند باندورا Bandura رائد نظرية التعلّم الاجتماعي هو حالة مترقبة من التخوف من احتمال وقوع حوادث مؤذية (Zaleski, ١٩٩٦ م)، ويعزو ظهور القلق إلي حدوث متغيرات غير مرغوبة مع وجود استعداد نفسي لظهوره لدى الفرد نتيجة المفهوم السلبي للفرد لقدراته. لذا فإن القلق ورغم كونه يعبر عن استجابات لمثيرات خارجية، لكنه يرتبط بالسمات الشخصية (العقلية والوجدانية) (تونسي، ٢٠٠٢ م، ٢٧).

## القلق من منظور النظرية الإنسانية

يُعدّ ماسلو من أهم علماء النفس الذين تحدثوا عن الذات، و هو الذي حدد سلم الحاجات الإنسانية Hierarchy of the needs حسب أهميتها التي تنتهي بحاجة تحقيق الذات Self-actualization. فعدم إشباع تلك الحاجات في المستويات الأربعة الأولى سيؤدي حسب رأي ماسلو، إلي حدوث القلق الذي يدفع بالفرد إلي محاولة إشباعها بغية استعادة التوازن (Morgan & King , ١٩٧١ , ٣٩٣).

## القلق من منظور النظرية الوجودية

يرى كيرك يكارد Kearkigard أحد مؤسسي المدرسة الوجودية إن الاختيار يقود الفرد إلي القيام بالمخاطرة والتي بدورها تؤدي بالفرد إلي القلق (تونسي، ٢٠٠٢، ٢٤).

ويمكن أن نستخلص من آراء ونظريات علماء النفس التي استعرضت، بأن هناك اختلاف في تفسير القلق وفي أسباب حدوثه طبقاً لمنطقتهم النظرية. فأصحاب نظرية التحليل النفسي يؤكدون على أن الخبرات المكبوتة هي مصدر القلق، ويركز أصحاب النظرية السلوكية على عملية التعلّم، بينما يرى أصحاب النظرية الإنسانية إن من أهم أسباب القلق هو عدم تحقيق الذات، والقلق حسب المنظور الوجودي هو نتاج الاغتراب واستلاب الذات لدى الإنسان.

### العوامل المسببة في حدوث القلق لدى الأطفال:

#### أ-العامل الوراثي:

تؤكد بعض الدراسات بأن العامل الوراثي ربما يكون أحد عوامل الاستعداد للقلق، حيث وجدت بأن القلق يوجد بنسبة ٥٠% بين التوائم المتشابهة.

#### ب-العامل النفسي:

لخصائص الفرد النفسية دور في ظهور القلق، فالذي يشعر بالخوف والتهديد أو بالذنب أو اليأس أو لديه التوتر النفسي، سيكون أكثر استعداداً للقلق من غيره من الأشخاص.

#### ج- العوامل الاجتماعية:

للعوامل الاجتماعية دور هام لظهور القلق، فمن المشاكل والخلافات الأسرية، وأساليب التعامل القاسية من الأبوين، وضعف التوافق الاجتماعي، إلي الفشل في الزواج أو في مجال الدراسة أو العمل، من شأنها زيادة الاستعداد لظهور القلق (تونسي، ٢٠٠٢، م، ٣٧-٣٨).

يبدو من استعراض التفسيرات السابقة للقلق أن معظم النظريات لم تشير إلي القلق، فيما إذا هو حالة طارئة أو سمة تلازم الشخص. بيد أن كاتيل و سبيلبيركر حددا نوعان من القلق، فيما يلي بعض جوانبهما:

## الفرق بين سمة القلق وحالة القلق

يعتبر كاتيل (Cattell, 1961) هو أول من أشار إلى مفهومي الحالة والسمة (الأنصاري، 1997-أ، ص 29). ومن ثم طور سبيلبيرغر (Spielberger, 1966) ذلك، وتوصلا إلى التمييز بينهما. وأكد أن حالة القلق هي: حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يتعرض إلى موقف يرى فيه تهديداً، وتزول الحالة مع زوال التهديد. أما سمة القلق فعرفها كل من كاتيل وسبيلبيرغر وأتكسون كونها: سمة ثابتة نسبياً للشخصية وتدل على استعداد سلوكي كامن للقلق (الربيعي، 1997، ص 43). كما وأشار سبيلبيرغر إلى أن حالة القلق عابرة في مجرى حياة الفرد. أما سمة القلق فتدل على فروق ثابتة نسبياً بين الناس في تهيؤهم لإدراك العالم بطريقة معينة وفي ميلهم إلى الاستجابة للمواقف العصبية بأسلوب خاص (عبدالخالق، 1987، م، 49).

ويشير صالح (1995م) إلى سمة القلق بأنها "الاختلافات الفردية المستقرة نسبياً بخصوص القلق، الناتجة عن الاستعدادات لإدراك مدى واسع من المواقف المثيرة بكونها خطر أو تهديد، والنزعة نحو الاستجابة لها" (الربيعي، 1997، م: 20). وسمة القلق تشير إلى استعداد ثابت نسبياً للقلق لدى الفرد. وحالة القلق إلى استجابة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر والخشية والعصبية والانزعاج. ويمكن توضيح العلاقة بين سمة القلق وحالة القلق بأن سمة القلق هو الاستعداد للقلق يكمن داخل الفرد وعند إثارته بمثيرات مهددة تبرز كحالة قلق (عبدالخالق، 1987م: 29).

## الفرق بين القلق العصابي والقلق السوي

يؤكد آل سليمان (2003م : 19) إن التمييز بين القلق العصابي والقلق السوي إنما يقترب بدرجة كبيرة - إن لم يتطابق مع - التمييز بين مفهومي القلق كحالة والقلق كسمة مع مفهوم القلق المرضي ، فالقلق كحالة يشير إلى أن القلق حالة طارئة انتقالية أو وقتية في الكائن الحي تتذبذب من وقت لآخر وتزول بزوال التغيرات التي تبعته أي أنها حالة مؤقتة تعتمد على المواقف والظروف الضاغطة ، أما مفهوم القلق كسمة فيشير إلى وجود تباينات ثابتة نسبياً لدى الفرد من حيث الاستعداد للقلق بمعنى وجود تباينات في النزعة إلى إدراك مدى فسيح من المواقف المثيرة على أنها موجودة خطيرة ومهددة ، ويمكن النظر أيضاً إلى سمة القلق التي تغير من استجابات الفرد لتلك التهديدات ، ويمكن النظر أيضاً في سمة القلق على أنها انعكاس للتباينات في احتماليه خبرة الفرد لتلك الحالات بالمستقبل ، وينزع الأشخاص ذوي سمة القلق المرتفع إلى إدراك عدد كبير من المواقف على أنها خطيرة أو مهددة وذلك لدرجة أكبر مما ينزع إليه الأشخاص ذوي سمة القلق المنخفض ، كذلك فإن الأشخاص ذوي سمة القلق المرتفع يستجيبون للمواقف المحددة بارتفاع شديد في حاله القلق .

إن القلق بصفة عامة يعتبر استجابة سوية إذا تم ابتعائه بفعل خطير موجود ، ويتلاشى هذا القلق عندما يزول الخطر أو المهدد . وقدمت الباحثة سامية القطان

عام ١٩٧٤م نقلاً عن آل سلمان (٢٠٠٣م: ١٨) ما نصه " إن ارتفاع القلق لا يكون في جميع الأحوال علامة علي سوء التوافق فكثير ما يكون ارتفاع القلق علامة علي نبض الحياة ، رفضاً للاستسلام وتحدياً للصعوبات التي تواجه الفرد ، أما القلق العصابي أو المرضي فهو خوف مزمن من أشياء أو أشخاص أو مواقف لا يوجد تبرير للخوف منها " .

وذكر عدد من العلماء أن ما يميز القلق السوي عن القلق المرضي أن السوي درجه محدودة من القلق الذي يتوقع أن يوجد لدي كل فرد ، وهذا النوع من القلق قد يكون موضوعياً خارجياً أو ذاتياً داخلياً بحيث يعزي إلي موقف محدد ، ويحدث في زمن محدد ويعد حينئذ استجابة سويه لمواقف طبيعية تسبب القلق في الحقيقة لدي معظم البشر .

القلق العادي إذا قلق يحتاجه الناس ويشعر به كل الناس في مواقف متعددة ومختلفة منها الإحباط والصراع والتهديد ، فتجعل الإنسان في موقف دفاعي عن حياته وعن رغباته وابتعاداً عن الأخطار ، إذا قلق موضوعي وصفه حسنه عكس القلق المرضي ( العصابي ) .

#### ثانيا : الإرشاد المعرفي السلوكي:

ظهر مفهوم علم النفس الإرشادي في فترة متقدمة من القرن العشرين ، وتطور هذا المفهوم بمرور الوقت حتى أصبح ينظر إليه على أنه علم وفن وممارسة ، يهدف إلى تيسير تفاعل الإنسان مع بيئته ضمن ثلاثة أدوار هي : الإرشاد الوقائي ، والإرشاد التنموي ، والإرشاد العلاجي . (يحيى ، ٢٠٠٧م: ١٠).

ويسعى الإرشاد النفسي إلى تقديم الخدمة النفسية من قبل شخص متخصص يملك الكفاءة العلمية والخبرة الإكلينيكية ولا يقدم نصائح ، ويسعى لحل مشكلات المسترشد ومساعدته للتخلص من متاعبه ، وتكوين اتجاهات عقلية سليمة يمكن استثمارها بطريقة إيجابية للحد من الاضطرابات الانفعالية التي تفوق تفكيره وسلوكه غير السوي وللوصول إلى تحقيق توافق شخصي داخلي وخارجي. (العاسمي ، ٢٠٠٨م: ٩-١٣).

#### نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي:

ظهر مصطلح العلاج المعرفي السلوكي في بداية الثلث الأخير من القرن العشرين، وأصبح في وقت قصير العلاج النفسي الرئيسي في معظم الدول المتقدمة ، وقد بدأ على يد بيك Beck لعلاج الاكتئاب وامتد أثره بعد ذلك لعلاج الاضطرابات النفسية الأخرى ولم يتم التسليم بالعلاج المعرفي إلا في السبعينات من القرن العشرين ، وكانت تصورات كيلي Kelly (١٩٥٥م) حول الشخصية مصدر إلهام للعلاج المعرفي وظهر العلاج العقلاني الانفعالي لأليس Ellis قبل التطورات الأساسية في علم النفس المعرفي ، وكانت نظرية علاج الاكتئاب لبيك Beck في مراحلها الأولى ، وعلى هذا نجد أن التطبيقات الإكلينيكية للمنظور المعرفي Cognitive

Perspective قد سبقت النظرية والبحوث المنهجية في علم النفس المعرفي. (المحارب ، ٢٠٠٠ م: ٧).

ولقد ظهر الاتجاه المعرفي في العلاج النفسي نتيجة عدة عوامل من أهمها:

- أنه كان رد فعل للانتقادات التي تم توجيهها للمدرسة السلوكية فيما يتعلق بعدم قبولها لضرورة إحداث تغييرات في النواحي المعرفية للشخص والاهتمام فقط بتغيير السلوك ، وبالإضافة إلى ذلك فإن التخلص التدريجي من اضطراب ما لا يعد أسلوباً سلوكياً بحتاً ولكنه يتطلب تغيير الشخص لأفكاره ومشاعره وهو ما يعد اتجاهاً توفيقياً بين السلوكية ومعارضيتها.
- تزايد الاهتمام بدراسة العمليات المعرفية وعلاقتها بالوظائف النفسية ، كنظرية دولارد Dollard وميلر Miller وبياندورا Bandura ، وأصبح تفسير التعلم من خلال تدعيم العلاقة بين المثبر والاستجابة غير كاف ، فضلاً عن استخدام الإنسان الرموز كاللغة والإشارة.
- دور علماء ومفكرين كيباجيه Piaget وغيره في دراسة نمو التركيبات المعرفية لدى الأطفال خاصة ربطه بين النمو العقلي والنمو الخلقى ودور عمليتي الامتصاص والمواءمة وجهود كيلي Killy التي أوضحت دور البيئة في تعديل البنية العقلية وتركيب الشخصية ومن تغيير السلوك.
- دور الثورة العلمية الحديثة واستخدام التقنيات كالحاسوب ، وتشبيه المخ البشري بالمعالجات التي تتم في الحاسب الآلي على شكل مدخلات ، عمليات ، ومخرجات وتغذية مرتدة . ( الشناوي ، وعبد الرحمن ، ١٩٩٨ م: ٢١٢).
- وترتكز النظرية التي قام بيك Beck بتطويرها كأساس للعلاج المعرفي على عدة أفكار مستمدة من العديد من المسلمات لنظريات أخرى ، كمفهوم فرويد Freud عن البناء الهرمي المعرفي ومحاولة اكتشافه لخيوط مشتركة بين انفعالات المريض وأقواله ، وكذلك مفهوم ما قبل الشعور ، ونظرية التصورات الشخصية لكيلي Killy والنظرية المعرفية للانفعالات والتي طرحها أرنولد ولازاروس Arnold&Lazarus والتركيز على مشكلات اللحظة الراهنة here and now لدى رقرز وأليس Riggs&Ellis ، وأسلوب روجرز Rogers في العلاج المتمركز حول العميل ، وإجراء المقابلة وجدول الجلسات وتحديد الأهداف وتحديد المشكلة إجرائياً وفحص الفرضيات وأداء الواجبات المنزلية من المدرسة السلوكية. (المحارب ، ٢٠٠٠ م: ٣).

وتعتمد الفكرة الأساسية للاتجاه المعرفي في الإرشاد العلاجي على أن خبرات الأفراد يدركها كل فرد في ضوء تقييمه الذاتي وقدرته على ضبطها والتفاعل معها ، وقد يؤدي ذلك إلى نوع من التشويه المعرفي Cognitive Distortion والذي يلعب دوراً رئيسياً في حدوث العديد من الأعراض المرضية ضد الاكتئاب ، فتسيطر على الفرد مشاعر سلبية عن ذاته ومستقبله والعالم من حوله وينتابه شعور باليأس وتدني تقدير الذات ، وقد يرى المجتمع عدائياً فيتجنب الآخرين ويميل للعزلة والانطواء ،

لذلك يقوم العلاج المعرفي على إعادة تشكيل البنية المعرفية للفرد من خلال مجموعة من الإجراءات تستند على أن العوامل المعرفية تؤثر في السلوك. وإذا ما تم تغييرها فسيترتب عليها تغيير السلوك. (الشناوي وعبد الرحمن ، ١٩٩٨ م: ٢١٢).

وينطوي تحت العلاج المعرفي السلوكي العديد من أنواع العلاج التي تختلف فيما بينها بناء على الفنيات المستخدمة ، والتي قد تصل إلى أكثر من ٢٠ نوعاً من أنواع العلاج المعرفي السلوكي والتي من أشهرها.

- التصورات الشخصية لكيلى Kelly.(1900).
- العلاج العقلاني الانفعالي لأليس Ellis. (١٩٦١) .
- العلاج المعرفي لبنيك Beck .(١٩٥٢ م) .
- أسلوب حلال المشكلات لجولدفرايد وجولدفرايد Goldfried&Goldfried.(١٩٧١ م)
- التعديل السلوكي المعرفي لمكينوم Meickenbaum .(١٩٧٧ م) (المحارب ، ٢٠٠٠م: ٢).
- وفي العملية الإرشادية يكون الاهتمام منصبا على الأفكار التلقائية التي يكون الفرد على وعي بها ، وعلى الاعتقادات السلبية لديه.

فيستند الإرشاد إلى مبدأ مؤداه أن السلوك غير التوافقي والانفعالات السلبية لدى الفرد هي نتيجة للتفكير الخاطئ وغير الملائم ، ومن ثم يهدف العلاج المعرفي إلى التعرف على الأفكار التلقائية أو السلبية والتعريفات المعرفية لدى الفرد والعمل على استبدالها وتغييرها بأفكار واعتقادات أكثر توافقية ومنطقية حتى يتسنى حدوث تغييرات معرفية أكثر توافقية ومنطقية لدى الفرد تحسن من قدرته على التعامل مع مواقف الحياة اليومية ، أي أنه يركز على تغيير مستويات المعارف المختلة وظيفياً لدى الفرد. (حسين، وحسين ، ٢٠٠٦ م: ٢٦٨).

### مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

- يعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على صياغة مشكلة الفرد التي يتم تطويرها وتنقيحها بشكل مستمر وذلك وفقاً لتحديد الأفكار الحالية للفرد ، والأفكار التي تسهم في استمرار الوضع الانفعالي والتعرف على السلوكيات غير المرغوب فيها (كالعزلة الاجتماعية) والتعرف على العوامل المرسبة التي تؤثر على أفكاره (حدث محزن) وقيام المعالج/ المرشد بصياغة المشكلة في الجلسات الأولى مع استمرار تعديلها.
- يتطلب الإرشاد المعرفي السلوكي إقامة علاقة طيبة بين المعالج/المرشد والشخص (المسترشد) ليثق في المعالج ويتطلب ذلك قدرة المعالج على التعاطف والاهتمام بالمسترشد بالإضافة إلى كفاءته.
- يؤكد العلاج المعرفي/السلوكي على أهمية التعاون والمشاركة النشطة والعمل كفريق في وضع جداول عمل للجلسات وفي إعداد الواجبات المنزلية.

- يسعى المرشد لتحقيق أهداف معينة وحل مشكلة بذاتها.
- يركز العلاج المعرفي السلوكي على الحاضر وعلى مواقف تثير القلق لدى المسترشد، وقد يتطلب الأمر الرجوع إلى الماضي للحاجة إلى فهم الكيفية التي تطورت بها الأفكار غير العقلانية لديه.
- يهدف الإرشاد المعرفي/السلوكي إلى جعل المسترشد معالجا لنفسه ويهتم بتزويد الفرد بالمهارات اللازمة لتجنب الانتكاس.
- يعد هذا العلاج قصير المدى ، وتتراوح مدته ما بين ٤-١٤ جلسة.
- تتم الجلسات في العلاج المعرفي/ السلوكي وفق جدول عمل معين ، يحاول المعالج تنفيذه بالتعاون مع المسترشد.
- يتدرب المسترشد وفقا لهذا النوع من العلاج على كيفية التعرف على أفكاره ومعتقداته غير الفعالة وكيفية تقويمها.
- يستخدم الإرشاد المعرفي/السلوكي فنيات متعددة لإحداث تغييرات في التفكير ، الانفعال ، السلوك. وقد يستخدم فنيات من مدارس أخرى كالمدرسة السلوكية.
- يؤكد الإرشاد المعرفي السلوكي على الصراحة من قبل المعالج والمناقشة حول المشكلة وإتاحة الفرصة للمسترشد بمعارضته. (المحارب ، ٢٠٠٠ م:٣٧-٤٠).

#### **الفنيات السلوكية المستخدمة في خفض الضغوط النفسية:**

يسعى الإرشاد الذي يستند إلى مبادئ المدرسة السلوكية إلى تنوع الخبرة لدى الفرد والتوكيدية والقدرة على الاسترخاء وغياب ردود الأفعال الفسيولوجية التي تعبر عن القلق والتوتر.

كما يهدف إلى تعديل السلوك المضطرب وذلك بمحو وإطفاء السلوك السابق وتعلم سلوك جديد مرغوب ، بإلغاء الاستجابة غير المرغوب فيها وإحلال نماذج من السلوك المرغوب ، فجوهر الإرشاد أو العلاج السلوكي هو إحلال سلوك ملائم ومرغوب محل سلوك غير ملائم ومكروه. ( عقل ، ٢٠٠٠ م:١٠٤).

#### **الاسترخاء:**

يعد أسلوب الاسترخاء أحد الفنيات المهمة التي تستخدم في مواجهة الضغوط ، وذلك لما ينطوي عليه من أهمية كبيرة في خفض القلق والتوتر الناجم عن المواقف الضاغطة ، وقد يستخدم هذا الأسلوب بمفرده أو مع أساليب أخرى ، وتقوم هذه الفنية على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق ، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخيا وقلقا في نفس الوقت ، فتمنع استجابة الاسترخاء ظهور استجابة القلق والضغط ، ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض من الشعور بالقلق لديه ومن الأعراض الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل من حدة التوتر العضلي. (حسين وحسين ، ٢٠٠٦ م: ١٥٠).

ويستخدم الاسترخاء في معظم برامج إدارة الضغوط ، وذلك للتحكم في الاستثارة الفسيولوجية ، ومن أمثلة التغيرات الفسيولوجية التي يحدثها الاسترخاء نقص استهلاك الأوكسجين وزيادة إفراز ثاني أكسيد الكربون ، وزيادة موجات ألفا وبيتا في المخ وزيادة إفراز اللعاب واسترخاء العضلات. (حسين وحسين ، ٢٠٠٦ م: ١٥١).

وللاسترخاء فوائد نفسية وفسيولوجية عديدة ، وتتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء ، وخفض مستوى التوتر والقلق الناتج عن الضغوط ، وزيادة الثقة بالنفس ، وتقدير الذات ، وزيادة التركيز والانتباه ، وتقوية الذاكرة ، ومن الناحية الفسيولوجية يعمل الاسترخاء على خفض معدل ضربات القلب ، واسترخاء العضلات ، ويساعد الاسترخاء الجسم على الاحتفاظ بالاتزان ، فيعتبر الاسترخاء مفيدا في تحقيق التوازن للجهاز العصبي المستقل، ويعمل على خفض نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي وزيادة نشاط الجهاز العصبي الباراسيمبثاوي. (حسين وحسين ، ٢٠٠٦ م: ١٥٢).

### تعديل أسلوب الحياة:

يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيقها ، كما يشمل أيضا قدراته ودوافعه وهو مفهوم دينامي يتطور تبعا لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ، وعلى هذا فإن بعض الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على مقاومتها ، وقد يحتاج الفرد إلى تغيير مفهوم أسلوب الحياة ليساعده في تفسير المواقف الضاغطة في إطار إيجابي يقتضي معه تغيير أهداف الفرد وتعديلها ، ويساعد هذا على تحويل المواقف الضاغطة السلبية إلى مواقف إيجابية تساعد الفرد على أن يقوم بأفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة ، فمن خلال تفسير المواقف الصعبة تفسيراً إيجابياً يستطيع الفرد التعامل معها. (حسين وحسين ، ٢٠٠٦ م: ١٥٣).

### الدعابة والمرح:

تمثل الدعابة مكوناً مهماً يؤثر في حياة الفرد وسلوكه حيث تعمل الدعابة على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة ، وتتضمن هذه الفنية تعليم الأفراد كيفية استخدام الدعابة والمرح في أوقات الضغوط ، فهي تسهم بدور هام في تدعيم العلاقات بين الفرد والآخرين وتساعد على نقل المشاعر بين الأفراد وزيادة التفاعلات الاجتماعية وتؤثر على الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث الضاغطة في البيئة وتزيد من كفاءة الفرد وتساعد على تحقيق التوافق الانفعالي وتحسن من نوعية الحياة لديه وتساعد على التنفيس الانفعالي والتفريغ عما لديه من مشاعر وانفعالات وتوترات مكبوتة.

فالفرد لا يستطيع أن يفرغ مشاعره ورغباته بشكل مباشر بسبب أنها قد تتعارض مع القيم والمعايير الاجتماعية ، ولذلك يقوم الفرد بالتسامي أو الإغلاء ويعبر عنها بصورة رمزية عن طريق الدعابة والمرح ، فالدعابة تمثل ميكانزم قد يستخدمها

الأفراد في مواجهة المواقف المؤلمة والصعبة لخفض الانفعالات السلبية لديهم وذلك مرورهم بخبرات ضاغطة وسلبية في الحياة.

ولقد اتضح أن الأفراد الذين يكون لديهم مستويات عالية من الدعابة والتفؤل يظهرون مقاومة قوية للاحتراق النفسي ويكونون أكثر سعيًا نحو المساندة الاجتماعية واستخدامًا لإستراتيجيات المواجهة التعبيرية عندما يواجهون مواقف ضاغطة شديدة مقارنة بالأفراد الذين لا يميلون إلى الدعابة ، فهي تزيد من قدرة الفرد على الفهم والتذكر كما أنها تخفف من مستوى التوتر والقلق.

وتعتبر الدعابة أحد أشكال إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال والتي تهدف إلى خفض الضيق والمشقة الانفعالية الناتجة عن المواقف الضاغطة ، ويستخدم الأفراد الدعابة كأسلوب في مواجهة الضغوط عندما يعتقدون أنه ليس هناك شيء يمكن أن يفعلوه لتعديل مصدر الضغط ذاته وللتقليل من الشعور بالعزلة في أوقات الضغوط ، وتساعد على التماسك والتلاحم ، فالحديث عن الخبرات الضاغطة مع الآخرين بطريقة مرحة تزيد من الإحساس بالترابط بينهم . (حسين، وحسين ، ٢٠٠٦م: ١٥٣-١٥٦).

### التدريب على السلوك التوكيدي:

يعد التدريب على التوكيدي إحدى الفنيات الرئيسة في إدارة الضغوط. وتعني التوكيدي القدرة على قول "لا" والقدرة على رفض الطلبات غير المعقولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة ، كما تتضمن القدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات ، والقدرة على التعبير عن الأفكار والآراء وعدم الموافقة على بعض الآراء التي تتعارض مع الآراء الشخصية للفرد ، والقدرة على اتخاذ القرارات في مواقف الصراع . وبالتالي فإن عجز الشخص في التعبير عن مشاعره والدفاع عن حقوقه يؤدي إلى نتائج نفسية واجتماعية سلبية ، فمن خلال التوكيدي يستطيع الفرد أن يدافع عن حقوقه المشروعة بطريقة لا يعتدي فيها على حقوق الآخرين ، والشخص غير التوكيدي لا يستطيع التعبير عن أفكاره ومشاعره ويترك حقوقه ولا يطالب بها ويسعى إلى إرضاء الآخرين على حساب ذاته ولا يستطيع أن يرد على الإهانات والانتقادات التي توجه له من قبل الآخرين ويشعر بالخجل أثناء حديثه معهم . بينما نجد الشخص التوكيدي لديه القدرة على المبادأة والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية وأيضا لديه القدرة على تنظيم وفهم انفعالاته والتعبير عنها ، وكذلك فهم انفعالات الآخرين من خلال تواصله اللفظي وغير اللفظي وباستطاعته اتخاذ القرارات وبناء علاقات بين شخصية وطيدة مع الآخرين وحماية ذاته من أن يكون ضحية وأن يتم استغلاله من قبل الآخرين ، فالتوكيدي هي حُسن التعبير عن الذات بما لدى الفرد من أفكار وآراء وانفعالات بطريقة توافقية وإيجابية وعلى هذا ، يساعد التدريب على التوكيدي على حل مشكلات الفرد بطريقة إيجابية وملائمة ويزيد من ثقته بنفسه ، ويحسن من مفهومه عن ذاته ويساعده على تجنب كثير من جوانب الإحباط ومواجهة الضغوط ويعمل على خفض القلق والخوف الذي يستثار في

المواقف الاجتماعية ، فالأفراد الذين يكون لديهم نقص في الثقة بالنفس يفتقرون إلى المهارات التوكيدية ، ومن ثم يعجزون عن مواجهة المواقف الصعبة والضاغطة ، وتدريب الأفراد على التوكيدية يساعدهم على استرداد ثقتهم بأنفسهم ليكونوا قادرين على مواجهة المواقف الضاغطة. (حسين وحسين ، ٢٠٠٦م: ١٥٦-١٥٨).

### التدريب على إدارة الوقت:

يمكن تعريف إدارة الوقت بأنها عملية يستطيع الفرد من خلالها إنجاز المهام التي تمكنه من أن يصبح أكثر فاعلية في الحياة عبر أوقات محددة.

ويهدف التدريب على إدارة الوقت إلى زيادة كفاءة الفرد في استخدام الوقت واستثماره في كل ما هو مفيد ، فالأفراد الذين يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط لا تكون لديهم الكفاءة في إدارة الوقت وتوظيفه. فالتدريب على إدارة الوقت يساعد الفرد أيضا على إدارة الضغوط النفسية بفاعلية.

وتستخدم إدارة الوقت في خفض الضغوط فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط والتخطيط يعني النظر إلى المستقبل ، فمن خلال التخطيط يكون الفرد قادرا على إنجاز المهام التي يقوم بها ، والوقت الذي يستغرقه الفرد في عملية التخطيط يوفر له الكثير من الوقت ، ويجب أن يبنى هذا التخطيط على الفعل وليس على رد الفعل ، ويتضمن التخطيط الفعال تحليل الوقت Time Analysis وتحديد الهدف Goal Setting والقيام بإعداد جدول المهام Scheduling وإعداد برنامج يومي يقوم الفرد بتنفيذه.

ولقد حدد ميشيل Michelle (١٩٩٩م) عدة مبادئ أو إستراتيجيات فعالة لإدارة الوقت يمكن إيجازها فيما يلي : الوعي بالذات ، استخدام الوقت بشكل ملائم ، تحديد الهدف، زيادة الكفاءة الشخصية ، جدول أوقات النشاط ، جدول أوقات الاسترخاء. (حسين وحسين ، ٢٠٠٦ م: ١٥٩).

ويمكن تحديد مهارات التدريب على إدارة الوقت فيما يلي:

- تحليل الوقت : يعتبر أول خطوة فعالة في التدريب على إدارة الوقت ، ويقصد به أن يكون الفرد على وعي بأهمية الوقت وكيفية استخدامه واستثماره ، فطريقة استخدام وتوظيف الوقت ذات أهمية كبيرة ويشجع الأفراد على مواجهة الواقع بحيث يمكنهم القيام بأفعال إيجابية ، ويساعدهم على تقويم استخدامهم للوقت ومن ثم يعرف الأفراد ما إذا كان قد تم إهمالهم للوقت أو استثماره وتوظيفه.
- تحديد الهدف: وهي ثاني خطوة فعالة في إدارة الوقت ، ويتضمن ذلك أن يقوم الفرد بتحديد أهدافه سواء كانت أهداف شخصية أو مهنية أو أسرية أو اجتماعية وغير ذلك ، والتي يتعين عليه تحقيقها في أوقات زمنية محددة ، وقد تكون تلك الأهداف قصيرة المدى أو طويلة المدى ، ويمكن تحليلها إلى

أهداف فرعية وبصورة سلوكية ، كما يمكن أن يقسم إلى خطوات صغيرة على أن تكون تلك الأهداف مرنة وواقعية.

- تحديد الأولويات: ويقصد بها ضرورة ترتيب الأهداف ، وكذلك المهام التي يتعين على الفرد القيام بها وذلك وفقا لأهميتها ، وعلى الفرد أن يكون على وعي بالمهام ذات الأهمية على المدى الطويل ، وما ينبغي أن يقوم به من مهام في الوقت الحاضر وما يمكن إرجائه إلى وقت آخر وفقا لتصنيف المهام إلى مهام هامة وملحة ، وإلى هامة وغير ملحة وإلى ملحة وغير هامة.
- جدولة الأنشطة والمهام : تتمثل هذه المهارة في استخدام الفرد لجدول يدون فيه الأنشطة والمهام التي يقوم بها والأوقات التي من المفروض أن يتم فيها إنجازها، على أن تكتب بشكل منظم وتضم جميع المسئوليات ويحاول الفرد تقسيم وقته وتوزيع المهام على أن تتسم تلك الجداول بالمرونة وأن يضع الفرد في اعتباره المشكلات غير المتوقعة.
- بناء عادات جديدة : يتعامل معظم الأفراد مع الوقت بحكم العادة ، ومن ثم يتعين عليهم التخلي عن العادات السيئة وتبني عادات جديدة من الوقت.

### الفنيات المعرفية المستخدمة في خفض مستوى القلق:

تسهم الفنيات العقلية المعرفية بدور مهم في إدارة الضغوط ، وتستند تلك الفنيات المعرفية إلى فكرة مؤداها أن الحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته ، وإنما الأفكار التي يكونها الفرد عن الموقف الضاغط باعتباره يمثل تهديدا وضررا لحياته وتحديا لقدراته وإمكاناته هو السبب في حدوث الضغط النفسي والتقييم يمثل الخطوة الأساسية والقوة الدافعة في اتخاذ الخطوات اللازمة لمواجهة المواقف الضاغطة ، وتكمن أهمية تغيير الأفكار والمعتقدات غير المنطقية وأحاديث الذات السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف والحدث الضاغط في تغيير استجاباته السلوكية والانفعالية تجاه هذا الحدث الضاغط. ومن أهم الفنيات المعرفية في خفض الضغوط ما يلي :

#### ١- إيقاف الأفكار:

وهي فنية من فنيات التدخل المعرفي السلوكي وتستخدم للتخلص من الأفكار والاعتقادات السلبية لدى الفرد ، وتقوم على مسلمة مفادها أنه ما دام بإمكان الفرد أن يفكر بصورة إرادية في موضوع معين في لحظة ما إذا كان بمقدوره أيضا استبعاد الأفكار في موضوع ما في لحظة بعينها ، أي أن الفرد يستطيع التحكم في أفكاره ، فلا بد من وقف الأفكار والمعتقدات اللا عقلانية واستبعادها على أن يحل محلها أفكارا أكثر عقلانية حتى يستطيع الفرد أن يسلك بشكل أكثر ملاءمة .

#### ٢- أحاديث الذات:

تقوم هذه الفنية على افتراض مؤداه أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشكلات والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث

الذاتية السلبية والانهازامية التي يقولها لنفسه عن نفسه إزاء تعرضه للمواقف الضاغطة والمؤلمة ، ويكون للأحاديث السلبية أثر قوي على الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط حيث أنها تشجع الفرد على الاستسلام وعدم مواجهة المواقف الضاغطة ، وبالتالي فلا بد للفرد من التعرف عليها وتحديدها واستبدالها بأحاديث ذاتية موجبة والتي تكون مفيدة في بناء الثقة بالنفس ومواجهة الضغوط ، ويطلق البعض على هذه الفنية تسمية الحوار أو الديالوج الداخلي مع الذات. (حسين، وحسين ، ٢٠٠٦ م : ٦٤).

### ٣- إعادة الصياغة:

تعني هذه الفنية التركيز على التفكير الإيجابي وليس التفكير السلبي والتفكير في ضوء المتاح بدلا من التفكير فيما ينبغي ، فالتركيز على المعنى الإيجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه ، بينما يسبب التفكير السلبي في الحدث العديد من الأعراض الانفعالية المزعجة للفرد ومن ثم يضطرب سلوكه

### ٤- إدارة الذات:

يستخدم هذا الأسلوب المعرفي السلوكي في خفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط ، وله فائدة كبيرة في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم حيث يتم تعليمهم ملاحظة سلوكهم وتحديد أهدافهم وتقويم ما يتم من تقدم وإثابة للسلوك الموجه نحو الهدف ، وتتضمن هذه الفنية عدة مكونات أساسية هي:

مراقبة الذات : إن ملاحظة الفرد لمقدمات سلوكه ونتائجه تؤدي إلى تغيير في السلوك ، خاصة السلوك المستهدف ، حيث تؤثر مراقبة الفرد لسلوكه على السلوك المستهدف ، ومن أسهل خطوات ملاحظة الذات أن يكون لدى الفرد سجل مراقبة الذات حيث يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر والأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها.

تقيم الذات : يتم عن طريق المقارنة بين سلوك الفرد وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك وهل السلوك يحقق الهدف أم لا ؟ .

التعزيز: يكون التعزيز صريحا أو ضمنيا ، وتتضمن هذه الخطوة تقديم التعزيز الإيجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة أو عقاب الذات في حالة عدم ظهور الاستجابة المطلوبة ، وتساعد هذه الفنية في زيادة إدراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها ، كما أنها تساعد في زيادة وعي الفرد بالأفكار السلبية التي تؤثر في سلوكه واستجاباته تجاه الأحداث والمواقف التي يتعرض لها. (حسين، وحسين ، ٢٠٠٦ م: ١٦٤).

## ٥- التخيل أو التصور البصري:

يعد هذا الأسلوب أسلوباً فعالاً في التعامل مع المواقف البيئية الضاغطة ويتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ، وغالباً ما يكون التخيل مقترناً بالاسترخاء ، ويعني هذا أن يكون الفرد مسترخياً وهو يتخيل نفسه في موقف ضاغط كما لو كان يعيشه فعلاً ، كما أنه يتخيل أيضاً كيفية التعامل مع هذا الموقف وما ردود أفعاله تجاه الموقف . فمن خلال التخيل البصري يستطيع الفرد التدريب على الحدث الضاغط الذي يتوقع حدوثه.

## ٦- حل المشكلات:

تشير هذه الفنية المعرفية إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة ليضع خطة محكمة لحل المشكلة التي يواجهها ، ويجد بعض الأفراد صعوبة في حل ما يواجههم من مشكلات ومواقف صعبة نتيجة لنقص مهارات التدريب على حل المشكلات لديهم ، وبالتالي يقفون أمام مشكلاتهم عاجزين عن إيجاد الحلول المناسبة لها ولذلك يضيع عليهم الكثير من الوقت والفرص التي هم في حاجة إليها ، وتنعكس آثار ذلك على تقديرهم لذواتهم مما يجعلهم عرضة للشعور بالضغط.

وتقوم هذه الفنية على افتراض مؤداه أن الضغط يحدث نتيجة لعجز الفرد عن حل مشكلاته بفاعلية وأن الأفراد الذين لديهم نقص في مهارات حل المشكلة يفشلون في التعامل مع الضغوط مقارنة بالأفراد الذين لديهم مهارات في هذا المجال.

وتتضمن هذه الفنية عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ . وتتمثل أهمية تلك الفنية في زيادة كفاءة الفرد وفعالية الذات وتوكيده لذاته مما يؤدي إلى التعامل بنجاح مع المواقف الضاغطة. (حسين، وحسين ، ٢٠٠٦ م: ١٦٧).

### ثالثاً : التلاميذ الأيتام :

مع تزايد عدد الأطفال الأيتام ومن خطورة ما تفرزه هذه الظاهرة في المستقبل من افرازات تكاد أن تكون اخطر من الإرهاب نفسه في حالة تجاهلها وعدم التصدي لها بالدراسة واتخاذ القرارات المناسبة . إذ تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان فهي مرحلة جوهريّة تعتمد عليها مراحل النمو الأخرى حيث يقوم الوالدان بالدور الأساس في بناء شخصية الطفل من جميع النواحي وتنمية قدراته ،وتعد ظاهرة اليتيم من الظواهر القاسية التي يعاني منها الأطفال لان اليتيم يفتقد للكثير من مقومات التربية والإرشاد ،التي قد تكون في متناول الأطفال الآخرين بفقده لأحد الوالدين أو كليهما، من أولها التنشئة الاجتماعية التي يسعى من خلالها الآباء الى إكساب الطفل أنماط سلوكية تتوافق مع المجتمع والثقافة الفرعية التي ينتمي إليها ثم تأتي تبعاً الحاجات الأخرى التي يفتقدها متمثلة في عدم تلبية حاجاته الأساسية والأولية وما يتبعها من احباطات متعددة على الصعيد النفسي والمادي التي تؤثر أيما تأثير على صحته النفسية وتوازنه النفسي والاجتماعي (عبد الرزاق، ٢٠٠٥، ٢٦٣).

يعد مجال الطفولة من المجالات المهمة التي تتطلب الفهم والإلمام حيث تعتبر هذه المرحلة العمرية أساسية وهامة في حياة الإنسان وفيها تتشكل الملامح العامة للشخصية، لذا فإن وضع البرامج اللازمة لرعايتها والعناية بها يعد مطلباً ضرورياً. خاصة وأن رفع مستوى الخدمات والرعاية الاجتماعية للأطفال بدأ يحقق نجاحاً في هذا المجال حيث أصبح الاعتماد على البحوث العلمية في ميدان رعاية الطفولة سمة أساسية لهذا العصر. كما أن أي مجتمع يهدف إلى التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة للرفع من مستوى الحياة سعياً لتحقيق الرفاهية لأبنائه لابد أن يعطي الطفولة حقها وأن يتولاها بالعناية والرعاية اللازمة لها.

وحيث أن الطفولة السوية مؤشر من مؤشرات تقدم ونهضة المجتمع، فهي كذلك بالنسبة للطفل نفسه باعتباره محتاجاً لمن يرعاه ويعدده للحياة حتى يكون قادراً على المشاركة في الحياة بايجابية وتكوين علاقات ناجحة مع بيئته. وتعتبر الأسرة الطبيعية هي المكان الملائم لرعاية الطفل من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية، فهي الجماعة الأولية الهامة لتنشئة اجتماعية سليمة يتعلم من خلالها الطفل كيفية التكيف، وإذا حدث ما يعوق التنشئة السليمة لأي سبب من الأسباب، فإن خلافاً ما كالخوف وفقدان الأمن وسوء التوافق قد يتسلسل إلى شخصية الطفل ليكون بذلك سبباً لحالة اجتماعية غير سوية وغير متكيفة مع البيئة الاجتماعية.

لقد أشارت دراسة كودي ١٩٨٦ إن الأطفال الأيتام يعانون من الانطواء والقلق وضعف الثقة بالنفس (كودي، ١٩٨٦، ص٥). وبينت دراسة حجاج ٢٠٠٤ إن أساس القلق الذي ينتاب الطفل اليتيم شعوره بالوحدة (حجاج، ٢٠٠٤، ١٤٩). كما أن حجازي ٢٠٠٤ أشار الى أن الطفل الذي فقد احد الوالدين أو كليهما يشعر بالحرمان

والنقص الذي يؤدي الى القلق والتوتر وضعف الثقة بالنفس وسوء التكيف النفسي والاجتماعي (حجازي، ٢٠٠٤، ١٥٣). ومع كل ما سبق فان الباحثة لم تجد دراسة حديثة في العراق تناولت موضوع البحث رغم أهميته فضلا عن استخدام احد نماذج نظرية الاستجابة للفقرة في بناء أداة البحث بما يسهم في توفير أداة حديثة تتميز بالصدق والثبات يمكن استخدامها مع عينات أخرى مستفيدين مما توفره هذه النظرية من مميزات في بناء أدوات القياس.

### أهمية كل من الأم والأب في حياة الطفل :-

لا يخفى على احد الدور الأساسي للوالدين في كونهم مصدر إشباع لحاجات الطفل من الحب والحنان والشعور بالأمن وان غياب أي من الأبوين قد يعرض الطفل الى القلق والاضطراب النفسي إذا لم يتوفر البديل المناسب له. إذ يمكن ان ينعكس غياب الأب على شخصية الطفل (الذكر) واحتمال نموه بدرجة اقل من الصفات المناسبة للرجال أو بدرجة من القلق والانطواء أو العدوانية وغيرها من الاتجاهات السلبية نحو الذات أو نحو الآخرين أما بالنسبة للبنات فان الآثار السلبية تكون اقل وضوحاً في حالة غياب الأب لكنها قد تكون مشابهة في التأثير في حالة غياب الأم (الأمم وآخرون، ١٩٩٣م، ٢٨٧-٢٩١). يمكن أن يكون العرض الأساسي لغياب الأم على شخصية الطفل في ضعف قدرته على إقامة علاقات مع الآخرين فتكون علاقاته سطحية ضحلة ويكون الطفل أكثر تمركزاً حول الذات وبالرغم من أن الطفل يبدو مسروراً متكيفاً مع وسطه إلا أن ذلك ليس إلا مظهراً سطحياً فالطفل لا يبدي عاطفته الى أي كان، وان غياب الأب يعد سبباً في عدم تحديد مكونات الشخصية للطفل وتدريبه على اتخاذ دوره في المجتمع من خلال حرمانه من انتقال خبرات الأب إليه (القاسم، ٢٠٠٢م، ٨-١٢).

### العوامل المؤثرة في نشأة الأيتام:

إن التنشئة الاجتماعية السليمة للطفل هي التي ترتبط بتواجده في جو أسري، يسمح بتحقيق حاجاته، ونموه، وأهمية ارتباط الطفل في المرحلة العمرية المبكرة، بعلاقة عاطفية مشبعة بالأم، أو بالأم البديلة، يلبي احتياجاته العاطفية، وان عدم إشباع احتياجات الطفل، تبعاً للمرحلة العمرية التي يعيشها، غالباً ما يؤدي إلى وجود مشكلات سلوكية، كردود أفعال، لعدم الشعور بالأمان والانتماء والتي قد تظهر في صورة استجابات انسحابية أو عدوانية. وقد أشار بولبي Bowlby (١٩٩١ م: ٣٦) أن الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية قد يظهرون مجموعة من الأعراض منها القلق واللامبالاة والعدوانية.

كما أتضح أن مؤسسات الإيواء، مازالت قاصرة في بعض الجوانب الهامة، التي تساعد على إشباع احتياجات الطفل النفسية، حيث ذكرت السهلي (٢٠٠٣ م: ١) بأن المؤسسات التي ترعى هذه الفئة قد نجحت في إشباع الاحتياجات المادية لهؤلاء الأطفال، وأخفقت بدرجة أو أخرى في إشباع الاجتماعية والنفسية المختلفة لهم، مما نتج عنه حالات كثيرة من عدم التكيف مع النفس ومع الآخرين.

ومن ثم فإن هذه المؤسسات في حاجة إلى مزيد من الدراسات، لتحديد نوعية المشكلات التي تعترض عملية التنشئة الاجتماعية لهذه الفئة من الأطفال، والطرق والأساليب العلاجية، للتغلب على تلك المشكلات وأساليب تطوير الخدمات المقدمة. الآثار النفسية و الاجتماعية المترتبة على فقد الوالدين:

تعد الأسرة البيئة الاجتماعية المسؤولة عن إشباع حاجات الطفل، بما توفره له من مواقف وخبرات تسمح بالنمو والتعلم، إلا أنه في بعض الظروف قد يحرم الطفل من هذه البيئة الطبيعية، مما قد يؤدي إلى عدم إشباع هذه الحاجات، عدم الإشباع هذا قد يخرج في صور متعددة، ويترتب عليه العديد من المشكلات، فحرمان الطفل من الرعاية الأسرية وإقامته بالمؤسسات الإيوائية يفقده الشعور بالاستقرار، لأنه افتقد الدفء الأسري لحياة نفسية واجتماعية متوازنة.

وبالنسبة للأطفال ذوي الظروف الخاصة فإنهم يفقدون الإحساس بالأمن عندما ينتقلون من مؤسسة ألفوها لفترة طويلة من الزمن إلى مؤسسة جديدة ووجوه غريبة لم يألفوها من قبل. أو عندما تتغير الأم الحاضنة إما بانتقالها لعمل آخر أو لتركها العمل مما يجعل الطفل يشعر بالوحدة والشعور بعدم الأمن. وهذا ما أشارت له دراسة (محمود، ١٩٩٥ م) حيث أوضحت أن من أهم مشكلات الأبناء المودعين بالمؤسسات الأيوائية هي مشكلات الاغتراب عن الأسرة، وعن المجتمع الخارجي.

لذا تظهر بعض الآثار التي تترتب على الحرمان من الأمومة مثل البرود العاطفي والتأخر في الحديث والتأخر في النمو العقلي الانسحاب بلا مبالاة من جميع الروابط الانفعالية، بشعورهم أنهم مختلفون عن الآخرين، الشعور بالنقص، واتصاف السلوك بالعدوانية ضد الآخرين، كالضرب وتدمير الممتلكات (عبد الله، ١٩٩٧ م: ٢١٦-٢٢٠).

وكما أن للأب دور رئيس وهام في عملية التنشئة الاجتماعية، فلأب أيضاً دور هام في حياة الطفل، ويمكننا القول بأن الحرمان من الأب لا يقل في آثاره المدمرة عن خطر الحرمان من الأم على النمو النفسي للطفل وعلى توجيه سلوكه، حيث يعتبر غياب الأب عن أبنائه فترة طويلة وسيلة هامة من وسائل عدم تحديد مكونات الشخصية للطفل وتدريبه على اتخاذ دوره في المجتمع من خلال حرمانه من انتقال خبرات الأب إليه (قاسم وأحمد، ١٩٩٨م: ٢٩). ومن الآثار التي تترتب على الحرمان الأبوي عدم الشعور بالأمن والانعزال عن الآخرين، كما يظهر الأطفال توتراً وحركة زائدة مع عدم القدرة على التركيز، إضافة إلى ضعف في التحصيل المدرسي، ويسلكون سلوكيات يهدفون منها على الحصول على الاهتمام (قطامي والرفاعي، ١٩٨٩ م: ١٢٥).

**أهمية الرعاية النفسية للأيتام :**

وتعد رعاية الأطفال، خاصة الذين حرموا لأي سبب من الأسباب، من رعاية أبويهم من المجالات الإنسانية البالغة الأهمية، وذلك لأن هؤلاء الأطفال لا يستطيعون

بمفردهم وفي ظل غياب أبويهم أو من يرعاهم رعاية أسرية طبيعية من إشباع احتياجاتهم. مما يجعلهم يتعرضون للحرمان ويكونون في نفس الوقت عرضة للانحراف مما يؤدي إلى ضياعهم ويشكل خطراً على مجتمعهم.

وفي المقابل فإن الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية والعيش في كنف الأبوين وتحت إشرافهما - دون ذنب هم اقترفوه - ليس مبرراً لحرمانهم من الرعاية من طرف مؤسسات أخرى، بل ينبغي أن يكون ذلك دافعاً قوياً لمؤسسات المجتمع لتقديم الأفضل لمثل هذه الفئة من الأطفال.

ومن ثم فقد تزايد الاهتمام بالطفولة في المملكة العربية السعودية، ونالت فئة الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية، اهتماماً خاصاً، إذ أعدت الخطط ووضعت البرامج وتم التوسع فيها وتحسينها، لتقدم المزيد من العناية والرعاية لهذه الفئات من الأطفال، والعمل على توفير الخدمات التي يحتاجونها في مؤسسات متخصصة (الشيباني، ١٩٩٢ م: ٧٢).

وكما ذكرنا سابقاً فإن دليل تقدم أي مجتمع حضارياً مدى اهتمامه بأطفاله وازدياد أوجه الرعاية التي يقدمها لهم، ولذلك تتخذ معدلات وفيات الأطفال مؤشراً لتحضر المجتمع من عدمه. فالاهتمام بالأطفال نوع من أنواع التحضر والرقي فضلاً عن كونه مطلباً إنسانياً أساسياً. وقد أوضح تقرير التنمية الإنسانية العربية للعام ٢٠٠٤ م أن معدل وفيات الأطفال في المملكة العربية السعودية تحت سن خمس سنوات في عام ١٩٦٠ م بلغ مائتان وخمسون طفلاً، في حين بلغ معدل وفيات الأطفال في عام ٢٠٠٢ م ثمان وعشرون طفلاً وهذا مؤشر على مدى الاهتمام الذي توليه الدولة تجاه الأطفال بصفة عامة (تقرير التنمية الإنسانية العربية للعام ٢٠٠٤ م، ٢٣٥).

ولقد ركزت استراتيجيات التنمية في جميع خططها، وبرامجها على الاهتمام بتحسين وضع الفرد السعودي، من جميع النواحي، بدءاً بمرحلة الطفولة، وباعتبار أن الطفل نواة المجتمع حيث حشدت الجهود لإتاحة الفرصة له، ليستمتع بحقوقه الأساسية فينشأ النشأة السليمة في محيط أسري واجتماعي متكامل، بما يمكنه مستقبلاً من المساهمة الفعالة، في تنمية واستقرار مجتمعه ووطنه، ورفعته الدين الإسلامي، وإذا لم يتوافر للطفل ما يلزمه لإشباع الكثير من حاجاته الاجتماعية، والنفسية في أسرته الطبيعية، لأسباب خاصة، فإن الدولة تبادر بتأدية دورها في هذا الجانب ولتحل محل الأسرة الطبيعية قدر الإمكان، لتوفر له بعض ما حرم منه، بإنشاء دور الحضانة الأيوائية لذوي الظروف الخاصة من الأطفال ممن لا تتوفر لهم الرعاية الأسرية السليمة (الردادي، ٢٠٠٣ م: ٢٥-٢٨) وزارة العمل الشؤون الاجتماعية، ٢٠٠٣ م: ٣٣).

وعليه فقد تضمنت خطة التنمية الخمسية الثامنة ١٤٢٥ - ١٤٣٠ هـ في فصلها السادس عشر برامج تعنى برعاية الأطفال الأيتام من خلال أربع دور للحضانة الاجتماعية، واثنتي عشرة داراً للتربية الاجتماعية للذكور والإناث، ومؤسساتين نموذجيتين للتربية الاجتماعية، وبلغ عدد المستفيدين من دور رعاية الأيتام (١٩١٢)

فرداً عام ١٤٢٣ هـ. كما قدمت الوزارة مجموعة من خدمات الرعاية غير المؤسسية كبرنامج الأسر الحاضنة، وفي إطار تحسين نوعية الخدمات تم تعزيز التوجه نحو تشجيع قيام الجمعيات الأهلية بتقديم حاجة اليتيم إلى الأمن التربوي

لاشك أن الهدف الذي تسعى إليه المؤسسات التعليمية بالمجتمع العربي هو تحقيق الأمن العام للفرد والمجتمع ، والصالح الاجتماعي الذي يشمل السلامة والطمأنينة لجميع أفراد المجتمع (بيومي، ١٩٨٠م). وإذا كنا نتحدث عن المؤسسات المعنية بالتربية في المجتمعات العربية فمنها ما هو نظامي والمتمثل في التعليم المؤسسي المدرسي، ومنها ما هو غير نظامي كالأسرة والمسجد والإعلام.. إلى آخره.

وإن لكل أسرة دور كبير في تحقيق توجهات وتطلعات المجتمع من الأمن ورغد العيش... ؛ لأن الأسرة هي الدرع الحصينة لحماية أفرادها من الانزلاق في المهووي (الشريف، ٢٠٠٥ م) .

وفي الدراسة الحالية في حال الطفل اليتيم نتحدث عن الأسرة البديلة التي يجب أن يماثل دورها دور الأسرة الطبيعية .

فقد أثبتت الدراسات (المبارك، ٢٠٠٥ م) أن النمو السليم للطفل يعني وجود الأبوين أو من يحل محلها بحيث يشعر الطفل بأنه محل رعاية واهتمام من قبل أبويه أو من يخلفهما وبعض الدراسات تناولت الحالات التي تعيش في المؤسسات أو تلك التي انفصلت عن الأم وقد تبين أن للحرمان من الأم والأب

أو هما معاً له آثار مريئة جداً على شخصية الطفل تتضمن مجالات أساسية هي : الجوع الوجداني، الشخصية عديمة المودة ذات الميول العدوانية، الانطوائية والاكئاب.

وقد قام Napybto بوضع قائمة توضح الوظائف التي تقوم بها الأسرة وقد افترض أن هناك سبع وظائف أساسية تقوم بها، وهي ؛ الإنتاج الاقتصادي والمادي والخدمات الأساسية، إعطاء الفرد مكانة اجتماعية، تربية الصغار، تنمية الاتجاه الديني عند الصغار، الحماية، تجديد النشاط، والحب.

وعلى الرغم من أنه يمكن حماية ورعاية الطفل عن طريق المؤسسات الاجتماعية الأخرى إلا أن حماية ورعاية الأسرة أكثر فعالية وذلك لأن الأسرة مؤسسة اجتماعية تجمع بين الاستجابة الشخصية الحميمة والرعاية الاجتماعية المتناسكة

ويقول علماء النفس أن من أهم الحاجات وأبرز الحاجات الإنسانية التي يحتاج إليها الإنسان بفطرته هي حاجته إلى الأمن، والأمن على أقسام ثلاثة . أمن بيولوجي ، أمن حياتي ، أمن نفسي (في بيومي، ١٩٨٠ م).

- أولاً : الأمن البيولوجي : يعني أن يكون الجسد أمناً من الأمراض أمناً من الأوبئة أمناً من الأخطار أمن الجسد هو الأمن البيولوجي يحتاج إليه الإنسان فإنه يحتاج للغذاء الصحي وإلى الوقاية من الأمراض والأوبئة .
  - ثانياً : الأمن الحياتي : وهو أن الإنسان يحتاج لا أن يشعر بأن حياته غير مهددة بالخطر والزوال والانقراض .
  - ثالثاً : الأمن النفسي : بمعنى هو الشعور بالمأوى ، الشعور بوجود المأوى يغذي الإنسان بالشعور بالحماية إذا كان له مأوى إذاً هو محمي ، الشعور بوجود المأوى يعطي الإنسان شعوراً بالدفء وشعوراً بالحماية وشعوراً بالانتماء ولتأكيد مدى حاجة اليتيم للأمن التربوي نتعرف على نتائج إحدى الدراسات (إسماعيل ، ١٩٨٩ م) التي رصدت أثر الحرمان من الرعاية الولدية وخاصة الأم على الطفل في دراسات على مدى خمسين عاما وكانت نتائجها كما يلي :-
- أ- الحرمان وعلاقته بالتكيف

- إذا حرم الطفل من ذراعي أمه ودفء جسمها ومن الرضاعة الطبيعية تعرض لنوع من القلق والتوتر النفسي .
  - حرمان الطفل من أمه يؤدي في الغالب إلى عدم القدرة على التكيف للوسط كما يؤدي إلى تعلمه لأنماط السلوك غير المتكيف .
- ب- الحرمان وعلاقته بشخصية الطفل

الأطفال المحرومون يتسمون بالقلق الناتج عن حاجتهم للعب والعطف الأطفال المحرومون أكثر تمركزا حول الذات وأكثر عدوانية وأقل اجتماعية من الأطفال غير المحرومين.

ج- الحرمان وعلاقته بانحراف الطفل

- ٥٧% من الأحداث المنحرفين عانوا من حرمانهم من الأم في حياتهم المبكرة .
  - ٥٩,٥ من حالات الجناح جاءت من أسر متصدعة بسبب موت الأم أو الأب .
  - انفصال الطفل عن أمه أثناء السنوات الخمس الأولى من عمره يعد من ألسباب الشخصية الجانحة.
- د- الحرمان وعلاقته بالتحصيل

- الأطفال المحرومين لديهم تأخر في النمو اللغوي وأن هذا المستوى في التأخر يفوق مظاهر النمو الأخرى .
  - الحرمان له آثار سلبية على عملية التحصيل اللغوي لدى الأطفال تتمثل في انخفاض مستوى تحصيلهم اللغوي .
- هـ - الحرمان وعلاقته بنمو الطفل

- يتأخر الأطفال المحرومين في النمو العقلي حيث لوحظ هبوط مستوى الذكاء باستمرار .
  - الأطفال المحرومين متخلفون في الذكاء والقدرة على التفكير المجرد ويعانون من صعوبات الكلام والنطق .
  - الأطفال المحرومون ظهر عليهم التأخر في النمو والقدرة على الكلام والتبول في الفراش .
  - نمو الأطفال المحرومين يساوي نمو الأطفال الأصغر منهم سناً بعامين.
  - تفوق الأطفال غير المحرومين على الأطفال المحرومين في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية.
- رابعاً : الدراسات السابقة**  
**المحور الأول: دراسات تناولت القلق لدى الأطفال من ذوى الظروف الخاصة:**

تناولت دراسة وولف ( Wulf, ١٩٧٧ م )

التوافق النفسي اللاحق للأطفال الذين فقدوا أحد الوالدين لوفاته

وذلك بهدف التعرف على أثر وفاة أحد الوالدين في مرحلة الطفولة على التوافق النفسي اللاحق للأبناء، وفيها طبقت اختبارات القلق والاكتئاب ومركز التحكم والثقة البين شخصية على عينة أطفال من عائلات مكتملة وعائلات توفي فيها أحد الوالدين وعائلات انفصل فيها الوالدين وعائلات فقدت كلا الوالدين، فأظهرت النتائج أن وفاة أحد الوالدين في الطفولة لا يشكل في حد ذاته عاملاً مؤدياً إلى سوء التوافق فيما بعد وأن إمداد الأسر بالمفاهيم التي تشرح وتفسر فكرة الموت يساعد في التغلب على مشاعر الأسى، ويقلل إلى الحد الأدنى من إمكانية حدوث خلل وظيفي نفسي مستقبلاً لدى الأطفال المحرومين من أحد الوالدين أو كلاهما .

كما أجرى ( علي، ١٩٨٠م) دراسة عن حرمان الطفل من الأم وعلاقته بالتكيف الشخصي والاجتماعي، بهدف الكشف عن أثر الحرمان من الأم على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للأطفال، فتكونت عينتها من ( ٨٠ ) طفلاً وطفلة من الذين حرموا من الأم بسبب انفصال الوالدين أو الوفاة والذين يعيشون مع الوالدين، وطبقت عليهم استمارة قياس درجة الحرمان من الأم وقياس ملاحظة سلوك الأطفال لتقدير توافقه الشخصي والاجتماعي واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي ( وهم إعداد الباحث ) واختبار رسم الرجل ( إعداد: هاريس ) وأظهرت النتائج أن الأطفال المحرومين من الأم أقل توافقاً من الذين يعيشون معها، في حين كان الأطفال المحرومين من الأم بسبب الوفاة أفضل في التوافق النفسي والاجتماعي من الذين حرموا منها بسبب الانفصال.

وذكر ( شند، ١٩٨٣ م) في دراسته عن مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الأطفال اللقطاء

والتي تهدف لمعرفة مدى نمو مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الأطفال اللقطاء الذين يعيشون في مؤسسة للرعاية الاجتماعية و قرية الأطفال ومقارنتهم بالأطفال الذين يعيشون بين أسرهم الطبيعية، وضمت العينة ( ١٠١ ) لقيط ولقيطة من مؤسسات الرعاية و قرية الأطفال و( ١٠١ ) طفل وطفلة من أبناء الأسر الطبيعية تراوحت أعمارهم بين ٩-١٢ سنة، وكان بين أدواتها مقياس التوافق النفسي ( إعداد الباحثة ) ومقياس مفهوم الذات " لهاريس " ( من تعديلها ) ودليل تقدير الوضع الاجتماعي والاقتصادي ( إعداد : عبد الغفار وقشقوش )، وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً دالة في مفهوم الذات والتوافق الشخصي والاجتماعي بين الأطفال اللقطاء من المؤسسات و قرية الأطفال وبين أطفال الأسر العادية لصالح أطفال الأسر العادية

اما دراسة ( شاهين، ١٩٨٥ م) والتي كانت بعنوان دراسة إكلينيكية لأثر وفاة الأم على التوافق النفسي للأبناء من الجنسين

وكان هدفها معرفة أثر وفاة الأم على التوافق النفسي للأبناء، وضمت العينة ( ٤٨ ) طفلاً وطفلة ممن حرموا أمهاتهم وممن يعيشون في أسر متكاملة، وكان من بين أدواتها استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة واختبار الشخصية للأطفال واستمارة الحالة ) إعداد الباحثة والمقابلة الطليقة وأظهرت النتائج أن الأطفال فاقد الأم أقل T.A.T والاختبار الإسقاطي توافقاً من أطفال العائلات المكتملة .

وتناولت دراسة ( كودي ١٩٨٦ م) المشكلات النفسية والاجتماعية لدى التلاميذ من أبناء الشهداء والتي كانت تهدف للتعرف على المشكلات النفسية والاجتماعية بين التلاميذ من أبناء الشهداء وقرأنهم الآخرين في المرحلة الابتدائية في مدينة بغداد وشملت العينة ٣٠٠ تلميذاً من تلاميذ المرحلة الابتدائية ١٥٠ من أبناء الشهداء و ١٥٠ من قرأنهم الآخرين وتم استخدام أداة من إعداد الباحث لقياس المشكلات النفسية والاجتماعية وقد أشارت النتائج إلى أن الأطفال الأيتام يعانون من الانطواء والقلق وضعف الثقة بالنفس في حين ظهر بان أبناء الشهداء اقل عدوانية من قرأنهم الآخرين .

وتناولت دراسة ( دانيال، ١٩٩٣م) أنماط الرعاية الأسرية لأطفال المرحلة الابتدائية بعد الطلاق وعلاقتها بتوافقهم النفسي والاجتماعي وتصور لدور الخدمة الاجتماعية في هذا المجال.

والتي تهدف للتعرف على أنماط الرعاية الأسرية لأطفال المرحلة الابتدائية وعلاقتها بتوافقهم النفسي والاجتماعي وتصور لدور الخدمة الاجتماعية في هذا المجال وتكونت عينتها من (٥٠٠) طفل وطفلة ممن ينتمون لأنماط الرعاية الأسرية المختلفة بعد الطلاق وممن تحت ( رعاية والديهما بشكل طبيعي، واستخدم فيها مقياس

الشخصي) واستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي (إعداد : عبد العزيز ) واستمارة التعرف على أنماط الرعاية الأسرية التي يعيش فيها الأطفال ( إعداد : الباحثة )، وأوضحت النتائج أن هناك فروقاً دالة بين الأطفال الذين ينتمون لأسر طبيعية في التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق العام لصالح الأطفال الذين يرعاهم كلا الوالدين، بينما لا توجد فروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة .

وتناول ( قاسم، ١٩٩٤م) في دراسته مفهوم الذات والاضطرابات السلوكية للأطفال المحرومين من الوالدين "دراسة مقارنة

وتهدف الدراسة لمعرفة مفهوم الذات والاضطرابات السلوكية لدى الأطفال المحرومين من الوالدين مقارنة بالأطفال غير المحرومين، وتكونت العينة من ( ١٢٠) طفلاً وطفلة من أطفال الأسر البديلة والعادية والمؤسسات، طبق عليهم مقياس مفهوم الذات للأطفال وقائمة سلوك الطفل فيما قبل المدرسة واختبار رسم الرجل واستمارة بيانات الطفل في الأسرة البديلة والطبيعية والمؤسسة ، فأظهرت النتائج أن هناك فروقاً دالة بين أطفال الأسر البديلة وأطفال المؤسسات في مفهوم الذات واضطرابات السلوك لصالح أطفال الأسر البديلة، كما أن هناك فروقاً دالة بين أطفال الأسر البديلة وأطفال الأسر الطبيعية فيهما لصالح الأسر الطبيعية.

كما تناولت دراسة (آلاء إبراهيم ١٩٩٥م) والتي كانت تهدف دراسة تطوير مفهوم الموت لدى عينة من الأطفال الأردنيين، وذلك من خلال الإجابة عن السؤال التالي : " كيف يتطور مفهوم الموت عند الأطفال؟" وينبثق عن هذا السؤال سؤالان فرعيان هما : " ما الأسباب التي يقترحها الطفل للموت ؟" و " كيف يتطور كل من مفهوم العالمية ومفهوم النهائية ومفهوم توقف الوظائف ومفهوم السببية ؟". الأدوات: قامت الباحثة بإعداد مجموعة من الأسئلة التي تقيس إدراك الطفل للمفاهيم التالية : العالمية، النهائية، توقف الوظائف، ومفهوم السببية، وقدمت هذه الأسئلة للأطفال من خلال المقابلة الفردية. العينة: تكونت عينة الدراسة من (١١٢) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة المدرسة النموذجية ، تتراوح أعمارهم بين (٤-١٢) سنة، ذلك في بداية الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (١٩٩٣-١٩٩٤ م). نتائج الدراسة : أن الأسباب التي اقترحها الأطفال للموت، قد اختلفت باختلاف أعمارهم، فالأطفال بين سن الرابعة والسابعة قد ذكروا أسبابا متعددة للموت، كان أهمها القتل والسم، وبعد سن السابعة بدأ الأطفال يعينون أسبابا أخرى للموت، وأصبحوا يعتبرون المرض أهم الأسباب المؤدية للموت (وخصوصا أمراض القلب والسرطان). بالإضافة إلى ذلك قد ذكروا أسبابا أخرى لموت من أهمها حوادث السيارات، القتل والله. أما بالنسبة إي تطور مفهوم العالمية، فقد كان إدراك الأطفال لهذا المفهوم ضعيفا في سن الرابعة وبدأ يرتفع تدريجيا حتى استطاع غالبية الأطفال إدراك عالمية الموت في سن السادسة وفي سن التاسعة استطاع جميع الأطفال إدراك هذا المفهوم. هذا وقد وجدت الباحثة أن إدراك الأطفال لمفهوم توقف الوظائف قد شهد تذبذبا ملحوظا فبعد أن استطاع الأطفال في سن السابعة إدراك التوقف، لوحظ

أنهم وبالذات في سن العاشرة قد أصبحوا يرون أن وظائف السمع والنوم والحلم لا تتوقف مع الموت. كذلك فقد أظهرت النتائج أن الأطفال استطاعوا إدراك نهائية الموت بشكل مبكر وسابق لإدراكهم لمفهوم عالمية الموت، حيث استطاع أكثر من (٨٠%) من أطفال سن السادسة لإدراك أن الموت حدث نهائي واستطاع جميع الأطفال في سن السابعة إدراك هذا المفهوم تماماً سمات واتجاهات المعلمين نحو الابتكار وعلاقتها بقدرات التفكير الابتكاري لتلاميذهم في المرحلة الابتدائية بدولة البحرين.

وأجرى ( الطهراوي، ١٩٩٧م) دراسة بعنوان الشقاق الأسري وعلاقته بالاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى الأطفال.

وهدفت للوقوف على العلاقة بين إدراك الأبناء للشقاق الأسري والمشكلات السلوكية والانفعالية لديهم وفحص المعاناة الاقتصادية كمتغير نفسي وسيط بين إدراكهم له وبين أعراض المشكلات السلوكية والانفعالية، وضمت عينتها ( ٣٥٠ ) تلميذ وتلميذة من المدارس الإعدادية العامة بمحافظة الشرقية تراوحت أعمارهم بين ( ١٣ - ١١ ) سنة، وشملت أدواتها استمارة جمع البيانات ومقياس إدراك الأبناء للشقاق الأسري ( وهما إعداد الباحثة ) واستبيان المعاناة الاقتصادية ( إعداد : سالمة ) ومقياس السلوك العدواني ( إعداد : منير ) ومقياس القلق للأطفال ( إعداد : الببلاوي ) ومقياس الاكتئاب " د " للصغار ( إعداد : عبد الفتاح ) لتوضح النتائج عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في إدراك الشقاق الأسري والمعاناة الاقتصادية، ووجدت فروق واضحة بين الجنسين في المشكلات السلوكية والانفعالية فكانت لجانب الإناث في القلق والاكتئاب ولجانب الذكور في العدوان واتضح أن المعاناة الاقتصادية تزيد من حدوث الشقاق بين الزوجين مما يؤثر على أطفالهم فيجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات السلوكية والانفعالية.

وتناول غبريال (١٩٩٧م) في دراسته فاعلية التدخل الوظيفي في تعديل مفهوم الذات لدى "٢٠" طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين ٨-١٢ سنة من الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية (إهمال) والموجودين في إحدى مؤسسات الرعاية في القاهرة واعتمد في دراسته على مقياس التوافق النفسي وتقدير الذات أظهرت النتائج أن الإرشاد الوظيفي يؤدي إلى تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية

كما تناول ( طنجور، ١٩٩٨ م) في دراسته الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية لدى أولاد المطلقين، دراسة ميدانية مقارنة في المدارس الابتدائية في مدينة دمشق وهدفها معالجة الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية الأكثر انتشاراً لدى أطفال المطلقين والكشف عن مدى ارتباطها بظاهرة الطلاق وبمتغيرات شخصية واجتماعية أخرى، وبلغت عينتها ( ٣٠٤ ) تلميذ وتلميذة من أبناء المطلقين وغير المطلقين، وضمت أدواتها استبانة أعدت بالاستناد إلى بطاقة سلوك الأطفال

وفق النموذج الألماني المعدل من قبل ( آخباخ وايدلبروك ) ، وبعد تحليل استجابات التلاميذ على الأداة إحصائياً وجد أن أولاد المطلقين يعانون من أشكال مختلفة من الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية والتي لم تظهر عند أفراد العينة من أطفال غير المطلقين بالإضافة إلى وجود علاقة بين نسبة انتشار هذه الاضطرابات والمشكلات مع بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية لديهم.

وتناولت كذلك دراسة ( اصليح، ٢٠٠٠م)

التوافق النفسي لدى المحرومين من الأب، دراسة ميدانية لأبناء الشهداء في محافظات غزة .

وتهدف لتسليط الضوء على موضوع الحرمان الأبوي وأثره على التوافق النفسي لأبناء الشهداء في مجتمعنا الفلسطيني، ومعرفة أثر مستوى تعليم الأم والمدة الزمنية لوفاة الأب ومستوى الدخل والسن وعدد أفراد الأسرة على درجة التوافق النفسي لديهم، وبلغت عينتها (طفل وطفلة من أبناء الشهداء استخدم الباحث اختبار التوافق النفسي ( إعداد: الديب )، واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهريّة دالة في كل من أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي بين أبناء الشهداء والعاديين لصالح أبناء العاديين وفي بعد التوافق الاجتماعي لصالح أبناء المخيم والإناث وأيضاً في بعد التوافق النفسي لصالح الأمهات ذات التعليم الثانوي فأعلى.

واما دراسة شتات (٢٠٠٠م)

للكشف عن مكونات البناء النفسي لشخصية الطفل اليتيم، ومعرفة بعض العوامل المؤثرة في هذا البناء، والكشف عن الفروق في هذا البناء وتأثره بمتغيرات الجنس ونمط الرعاية والترتيب الميلادي، وبلغت عينة الدراسة (٧٢) طفلاً من المودعين بالمؤسسات و(١٠٢) من الأطفال الذين يعيشون في ظل الأسر. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للبناء النفسي لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة في درجة مفهوم الذات تعزي لمتغير الجنس. لا يوجد تفاعل دال بين كل من المتغيرات (الجنس، نمط الرعاية، والترتيب الميلادي) في الدرجة الكلية لمفهوم الذات.

وتناولت كذلك دراسة ( أبو زايد، ٢٠٠٢م)

التوافق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لأبناء شهداء وأسرى الانتفاضة.

وتهدف الدراسة لإلقاء الضوء على التوافق وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من الأطفال الذين فقدوا عائلهم بسبب الاستشهاد أو الأسر في الانتفاضة والتعرف على

الفروق بين مجموعة من أطفال الشهداء والأسرى في التوافق النفسي ومفهوم الذات وبين مرتفعي ومنخفضي مفهوم الذات لدى كل من أبناء الشهداء والأسرى وكذا الفروق في التوافق النفسي ومفهوم الذات، واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي وضمت عينتها ( ٣٠٠ ) طفل من أطفال الشهداء والأسرى (١٢) سنة، طبق عليهم مقياس التوافق - وحاضري الأب تتراوح أعمارهم ما بين (١١) النفسي و دليل مستوى الوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة الفلسطينية (وهما إعداد الباحث ) ومقياس مفهوم الذات ( إعداد : الأشول، وتعديل الباحث ) واختبار الذكاء المصور ( إعداد ) صالح ) ، وأظهرت النتائج أن هناك فروق دالة بين أبناء الشهداء وأبناء الأسرى في التوافق النفسي ( شخصي، اجتماعي ) ومفهوم الذات لصالح أبناء الشهداء وعند مقارنتهم بحاضري الأب كانت لصالح الأخيرة، كما وأن هناك فروق بين مرتفعي ومنخفضي التوافق النفسي بين أبناء الشهداء وأبناء الأسرى في مفهوم الذات لصالح مرتفعي التوافق، في حين لم تكن هناك فروق بين أبناء الشهداء والأسرى ( الذكور، الإناث ) في التوافق الشخصي بأبعاده عدا مجال الخلو من الأعراض العصبية لصالح الذكور من أبناء الشهداء، هذا وكانت هناك فروق بين أبناء الشهداء والأسرى الذكور منهم في التوافق الشخصي بأبعاده لصالح أبناء الشهداء عدا بعدي الشعور بالانتماء والحرية الذاتية .

اما دراسة ( حجاج ٢٠٠٤ م) عن الآثار النفسية لغياب الآباء على الأطفال الفلسطينيين .

والتي تهدف إلى التعرف على الأثر النفسي لغياب الأب على الأطفال الفلسطينيين من ٩-١١ سنة وشملت عينة البحث ٢١٦ تلميذاً توزعوا على مجموعتين من حاضري الأب وغائبي الأب واستخدمت الباحثة مقياس الذكاء المصور ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي ومقياس القلق وقد أسفرت النتائج عن فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لصالح التلاميذ وغائبي الأب .

## المحور الثاني: دراسات تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف القلق:

### دراسة أسماء العطيه (٢٠٠٢م)

وكان موضوعها: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق لدى عينه من أطفال دولة قطر ، وذلك على عينه مكونه من (٤٠) طفله ممن حصلنا على درجات مرتفعه على مقياس اضطرابات القلق من إعداد الباحثه بدولة قطر ، وكانت أدوات الدراسة المستخدمة مقياس اضطرابات القلق لدى الأطفال والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد الباحثة واختبار رسم الرجل تقنين فؤاد أبو حطب وآخرين واختبار الكات الأسقاطي لبلاك وبلاك وأسفرت

نتائج الدراسة عن وجود فروق داله إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بمتوسطات درجاتهم في القياس القبلي على مقياس اضطرابات القلق بينما لم يتضح وجود فروق بين متوسطات درجات أطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بمتوسطات درجاتهم في القياس القبلي على مقياس اضطرابات القلق في حين وجدت فروق داله إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية و متوسطات درجات أطفال المجموعة الضابطة لصالح أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس اضطرابات القلق مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق لدى الأطفال عينة الدراسة واستمرار تأثير هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة شهر من المتابعة.

وتناولت دراسة بسيوني (٢٠٠٦م)

وكان موضوعها: فاعلية برنامج علاجي عقلاني انفعالي لخفض حدة القلق وتعديل الأفكار اللاعقلانية ، على عينة من (١٢٠) طالبة من جامعة أم القرى حيث أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين كل من القلق والأفكار اللاعقلانية وقد استخدمت الباحثة مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس القلق للمراهقين والبرنامج العقلاني الانفعالي وكانت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين كل من الأفكار اللاعقلانية والقلق ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أداء المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي عند مستوى دلالة (٠،٠١) .

وتناولت دراسة عواد (٢٠٠٨م) تطوير برنامج علاجي سلوكي لخفض مستوى القلق وتعديل سلوك التلعثم لدى الراشدين ، وذلك على عينة مكونه من (٥٠) طالب تم اختيارهم عشوائياً من المترددين على عيادة النطق بمدينة الحسين الطبية واستخدام مقياس شدة التلعثم ومقياس مستوى القلق حيث اتضح وجود ارتباط دال بين التلعثم بأبعاده والقلق ووجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بلغت مستوى الدلالة الإحصائية (٠،٠٥)

#### التعليق على الدراسات:

يلاحظ من مجموع هذه الدراسات وجود علاقة سالبة بين كل من اليتيم أو فقدان الوالدين والاضطرابات السلوكية النفسية ( القلق ) ، مما يؤكد وجود تأثير سلبي على الأطفال الأيتام .

وقد تكون معاناة الطفل اليتيم من القلق في مراحل مبكرة من العمر له علاقة واضحة بسوء التوافق المدرسي وفي مراحل الطفولة اللاحقة أو المراهقة وخاصة إذ تزايد حدة القلق لديهم.

مما يبين طبيعة العلاقة بين هذين الجانبين وأثرهما بالتالي على الطفل وواقعه النفسي والاجتماعي؛ لذا فقد كان من الضروري دراسة العلاقة بينهما لدى الأطفال الأيتام

وذلك لحساسية وضعهم الاجتماعي وما يحيط بهم من معوقات ( يعززها المجتمع ) في ميادين الحياة المختلفة سواء الاجتماعية أو الاقتصادية أو الترفيهية أو الأسرية أو الأكاديمية أو النفسية وما يتعلق بهذا الجانب من قدرات معرفية ومهارات أداءية وسمات انفعالية وجدانية تساهم بدورها في صقل شخصية الطفل اليتيم وتدعم قدرته على تحقيق قدر من التوافق النفسي، وبالتالي التمتع بالصحة النفسية اللازمة له في مجابهة التحديات والمعوقات التي يفرضها عليه حرمانه من الوالدين ، وداعمة له في اتجاه العطاء والبناء سواء لذاته أو لمجتمعه في المراحل العمرية اللاحقة وأقدر على تحمل المسؤولية وسعيًا ليكونوا عناصر فعالة في المجتمع .

#### **خامسا : فروض البحث:**

١. توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى القلق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

٢. توجد فعالية للبرنامج الإرشادي السلوكي لخفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام .

## الفصل الثالث

### الطريقة والاحراءات

- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- ادوات البحث.
- منهج البحث.
- خطوات البحث.
- اساليب المعالجة الاحصائية.

يتناول الباحث في هذا الفصل إجراءات الدراسة وتحديد منهجها ووصفاً لمجتمع وعينة الدراسة التي تم التطبيق عليها وطريقة اختيارها، كما يتناول توضيحاً لأدوات الدراسة والخطوات التي تم اتخاذها للتحقق من صدقها وثباتها لتحديد مدى صلاحيتها لتحقيق أهداف الدراسة، ويلى ذلك عرض للبرنامج الإرشادي والإجراءات المتعلقة بتحكيمة، وتحديد مدى مناسبتها للتطبيق، وأخيراً تحديد الجوانب الإحصائية التي تم استخدامها من تحليل بيانات الدراسة لاستخلاص النتائج وتحديد مدى تحقيقها للفروض المطروحة سعياً للوصول إلى أهداف الدراسة.

### مجتمع البحث

بما أن هذا البحث يستهدف خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام فإن مجتمع البحث يشتمل على جميع التلاميذ الأيتام الذين يظهر عليهم القلق بالجمعية الخيرية لرعاية الأيتام بالطائف.

### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من بين حالات مستوى القلق المرتفع من التلاميذ الأيتام بالجمعية الخيرية بالطائف والمنتظمين في الدراسة لمرحلتى الابتدائية و المتوسطة ، والذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق لدى الأطفال من إعداد الدكتور/ محمد جعفر جمل الليل ، وكانت أعمارهم تتراوح بين (٩-١٥) سنة. وضمت العينة عدد(٣٠) تلميذ تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين بواقع(١٥) تلاميذ للمجموعة التجريبية، و(١٥) تلاميذ للمجموعة الضابطة، وقد حرص الباحث قدر الإمكان على أن تكون عينتي البحث متماثلة بدرجة كبيرة من حيث المراحل الدراسية، والأعمار، وكذلك الدرجة الكلية لمستوى القلق، نظراً لكون هذه المتغيرات قد تكون هي الأهم في درجة إحداث التغيير دون غيرها من المتغيرات التي قد يكون تأثيرها محدود على إحداث التغيير في درجة الدافعية وقت إجراء التجربة على الأقل مثل: عمر التلميذ، الوضع الأسري، المستوى الدراسي ، بدرجة ضبط لا بأس بها كون عينة البحث موجودة بشكل دائم أثناء فترات التجربة.

### أدوات البحث

١- مقياس القلق إعداد (د. محمد جمل الليل):

وصف المقياس:-

يتكون المقياس من جزئین هما:

الجزء الأول: البيانات الأولية وتشتمل على:

الاسم: - العمر: - المرحلة الدراسية: - إجمالي دخل الأسرة: -  
 الوضع الأسري: - وجود الوالدين: - مهنة الوالدين: -

الجزء الثاني : المعلومات الأساسية: وتضم عبارات مقياس مستوى القلق البالغ عددها في بداية الأمر (٤٥) عبارة، بعد التحكيم وتطبيقها على العينة الاستطلاعية (١٥٠) حالة أنظر ملحق رقم ( ).

وتقاس كل عبارة بمقياس خماسي وتستغرق للإجابة على عبارات المقياس ما بين ١٥ - ٢٥ دقيقة حسب الحالة، ويتم تصحيح المقياس باتجاه درجة مستوى القلق حيث يفيد ذلك أنه كلما ارتفعت الدرجة كلما دل ذلك على ارتفاع مستوى القلق لدى المبحوث والعكس صحيح. هذا وتكون الدرجات لاستجابة المبحوث على كل عبارة حسب اتجاهها سلبياً أو إيجابياً على النحو التالي:

العبارات السالبة		العبارات الموجبة	
(٥)-=	دائماً	(٥)+=	دائماً
(٤)-=	غالباً	(٤)+=	غالباً
(٣)-=	أحياناً	(٣)+=	أحياناً
(٢)-=	نادراً	(٢)+=	نادراً
(١)-=	أبداً	(١)+=	أبداً

إعداد الباحث

٢- البرنامج الإرشادي :

- أهداف البرنامج :

- الهدف العام :

يهدف البرنامج الحالي إلى خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام ، وذلك باستخدام الخطوات والفنيات العلاجية الإرشادية المنوعة التي تستند إلى مبادئ النظرية المعرفية السلوكية.

- الأهداف الإجرائية :

١. تعزيز المفاهيم الإيجابية لدى التلاميذ الأيتام .
٢. حث التلاميذ للتركيز على الجوانب التطبيقية في حياتهم وعدم القلق.
٣. تدريب التلاميذ على عملية الإسترخاء وتنمية الإعتزاز والثقة بالنفس .
٤. الحد من السلوكيات غير المرغوب فيها .
٥. إكساب التلاميذ مهارات ضبط النفس والتصرف بحكمة عند المواقف المقلقة .
٦. تدريب التلاميذ المشاركين بالإعتماد على النفس .
٧. تعزيز السلوكيات الإيجابية .

- إجراءات ومحتوى البرنامج :

سوف يقوم الباحث بإعداد برنامج إرشادي ويتكون هذا البرنامج من (٨) جلسات إرشادية مدة كل جلسة (٣٠-٤٥) دقيقة على مدار اربعة اسابيع ، ومكان انعقاد البرنامج بقاعة المحاضرات بالجمعية الخيرية لرعاية الأيتام بالطائف.

- أهمية البرنامج :

تتضح أهمية البرنامج في خفض مستوى القلق ومدى إنتشاره بين فئة الأيتام والعوامل المؤثرة فيه والأساليب الإرشادية المختلفة للتعامل معه وكيفية خفضه وماهي النتائج والتوصيات.

- الفنيات المستخدمة في البرنامج :
- هناك عدد كبير من الفنيات المستخدمة في البرنامج من أجل خفض مستوى القلق لدى التلاميذ مثل :الحوار / لعب الأدوار/ الأسئلة / الإسترخاء / خفض الحساسية / التعزيز المادي والإجتماعي / النمذجة .
- الوسائل المستخدمة في البرنامج :
- ( صور- ملصقات – قصص- واجبات - كمبيوتر-- فيديو – أفلام وثائقية بروجكتر- عرض بوربوينت ) .

- المواقف التعليمية التي تتضمنها الجلسات (محتوى الجلسات) :

قام الباحث بتصميم برنامج ارشادي اعتمد فيه على نتائج الدراسات السابقة وما انتهت إليه، خصوصاً الدراسات التي أجريت في مجال الإرشاد والتوجيه وخفض القلق، وكذلك خبرة الباحث العملية مع الأطفال الأيتام ودور الرعاية ، بالإضافة إلى أن هذا البرنامج مؤسس على سلسلة خطوات وفقاً لمفاهيم وفنيات ومهارات الإرشاد النفسي للقلق لدى الأطفال، فقد اعتمد الباحث في تصميمه لهذا البرنامج وفقاً لهذه المفاهيم والفنيات على ما يلي:

- توجيه اهتمام الطلاب الأيتام للتركيز على الحاضر وما يمكن حدوثه مستقبلاً، مع الابتعاد عن القلق والأسباب التي تؤدي إليه.
- التركيز على ما يمكن تحقيقه وفقاً لمعطيات شخصيات المشاركين (الطلاب) وكذلك معطيات البيئة المحيطة وتوجيه الطلاب نحو تحقيق الأهداف المتاحة.
- الاهتمام بكل ما يقترحه الطالب من أفكار أو وسائل تساعد على تحقيق التغيير الإيجابي نحو تخفيف حدة القلق وزيادة الثقة في النفس.
- الاهتمام بمشاركة الطلاب في تحديد الأهداف الإرشادية المراد تحقيقها من عملية الإرشاد، وعدم قيام الباحث بوضع تلك الأهداف بمفرده أو فرضها على الطلاب دون مشاركتهم فيها واقتناعهم بها ويكون ذلك حسب احتياج اليتيم ورؤيته.

- إيمان الباحث بأن لكل طالب من هؤلاء مشاعره و قدراته وظروفه وإمكانات يمكن استخدامها للتغلب على مواقف القلق التي تنتابه و تحول دون تحقيق أهدافه ، والعمل على اكتشاف تلك القدرات والإمكانات من خلال تكليف كل طالب ببعض الواجبات والمهام التي يمكن أن يقوم بها داخل المدرسة وخارجها، لزيادة ثقته في نفسه ودفعه نحو تحقيق التغيير المطلوب و التغلب على حالة القلق السائدة لديه.

- مساعدة الطلاب على صياغة أهداف عملية الإرشاد بطريقة إيجابية وتجنب الصياغات السلبية، ويعني ذلك أن تكون البرامج المرشحة التي ينفذها الطلاب توافق رغباتهم الإيجابية وحل مشكلاتهم ويريدون تنفيذها فعلاً، وألا يكونوا مجبرين على تنفيذها، لأن من مسلمات الإرشاد النفسي مساعدة الأفراد على تحقيق رغباتهم وتطلعاتهم و أن العملاء يكتسبون القوة من خلال إنجاز الأهداف التي وضعوها لحل مشكلاتهم التي يواجهونها.

- مصادر البرنامج

سوف يعتمد الباحث في تصميم البرنامج على عدة مصادر منها:

- الإطار النظري للعلاج المتمركز حول الحل.
- الاستفادة من بعض التصميمات العلاجية في الخدمة الاجتماعية ، و علم النفس .
- الاستفادة من الرسائل العلمية والدراسات السابقة التي أجريت ضمن علم الأرشاد النفسي.

- عدد الجلسات:

اشتمل البرنامج العلاجي على عدد (٨) جلسات بمعدل جلستين كل أسبوع.

- المدى الزمني :

استغرقت المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج الإرشادي أربعة أسابيع، بالإضافة إلى أسبوع خامس للمتابعة .

- مدة الجلسة:

تتراوح مدة الجلسات العلاجية بين (٣٠-٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة حسب المادة التدريبية التي تتضمنها الجلسة.

- مكان عقد الجلسات:

سوف تعقد الجلسات في قاعة البرامج والأنشطة داخل جمعية الأيتام لتوفر

بعض الأدوات مثل: جهاز العرض ، وجهاز عرض المعلومات.Data-show.

- حجم العينة:

يبلغ حجم عينة البحث (٣٠) طالباً بمعدل (١٥) طالبا للمجموعة التجريبية، (١٥) طالبا

للمجموعة الضابطة.

- المدى العمري للعينة:

تتراوح أعمار العينة بين ٩ - ١٤ سنة.

- توقيت إجراء الجلسات:

مساءً، بعد صلاة العصر، أو بعد صلاة المغرب بناءً على اتفاق مسبق يتم بعد كل جلسة بين الباحث و افراد المجموعة التجريبية.

- أسلوب البرنامج:

سوف يعتمد الباحث في شرح البرنامج للطلاب على أسلوب المحاضرة والمناقشة والحوار،

واستخدام بعض الوسائل مثل:

- العرض البصري .Power point.

- جهاز عرض المعلومات .Data-show.

- قياس عائد التدخل باستخدام الأسترخاء.

- تقويم جلسات البرنامج:

طرح الباحث في نهاية كل جلسة نقاشاً حراً مع الطلاب، يشتمل على بعض التساؤلات حول بعض الأفكار والتصورات التي تغيرت لديهم، والمهارات التي اكتسبوها وما مشاعرهم حول الأعمال المنجزة خلال كل جلسة، والتأكد من أنه لم يكن لديهم أي غموض. وبعد الانتهاء من كل جلسة يقوم الباحث بكتابة التقرير النهائي الخاص بها

## جدول

( محتوى الجلسات )

الجلسة	موضوعها	الفنيات المستخدمة	أهداف الجلسة
الأولى	تعارف + بناء العلاقة الإرشادية	- المناقشة - الحوار - المحاضرة - الواجب المنزلي	■ تعارف بين الباحث والمشاركين. ■ كسر الحاجز النفسي بين الباحث والمشاركين. ■ توضيح أهداف البرنامج

<p>ومناقشتها.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ تزويد الطلاب بعدد الجلسات ومواعيدها.</li> <li>■ الاتفاق على قوانين المشاركة في الجلسات</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق.</li> <li>■ الحديث عن أنواع وأشكال القلق .</li> <li>■ الوقوف على الآثار السلبية للقلق.</li> <li>■ مناقشة الأعراض الناتجة عن القلق.</li> </ul>	<p>- المناقشة والحوار . - عرض شرائح بوربوينت . - نشرات و مطويات (مادة نظرية تتحدث عن القلق ) . - مجموعات عمل صغيرة للنقاش والحوار . - الواجب المنزلي</p>	<p>مفهوم القلق / الأعراض - الآثار السلبية له</p>	<p>الثانية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ خفض التوتر والقلق لدى أفراد العينة من خلال تعريضهم لمواقف القلق بالتدرج.</li> <li>■ إكساب التلاميذ مهارة ضبط النفس والتصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة.</li> <li>■ إكساب التلاميذ القدرة</li> </ul>	<p>- الحوار والنقاش - النمذجة (تطبيق عملي لخفض الحساسية التدريجي ( - فنية خفض الحساسية التدريجي - الواجب المنزلي</p>	<p>استخدام مهارة خفض الحساسية التدريجي</p>	<p>الثالثة</p>

<p>على مواجهة مواقف الحياة باتزان وثقة بالنفس .</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ التخفيف من القلق النفسي وحدة التوتر الناتج عن الحرمان الأسري .</li> <li>■ تناول الموضوع في قالب مسرحي فكاهي بهدف زيادة الدافعية عند أعضاء المجموعة في التخلص من الشعور بالقلق الموجود لديهم .</li> <li>■ تنمية العمل الجماعي بين المشاركين وبت روح التعاون والمحبة في نفوس المشاركين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار والنقاش</li> <li>- لعب الأدوار (من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه كيفية التصرف أثناء المواقف المقلقة ) .</li> <li>- الواجب المنزلي</li> </ul>	<p>التدريب من خلال أسلوب السيكودراما ( التمثيل النفسي المسرحي) .</p>	<p>الرابعة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ إعداد التلميذ نفسيا و انفعاليا وجسميا من أجل رفع الثقة بالنفس.</li> <li>■ إتقان التلميذ لمهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي.</li> <li>■ بث روح الطمأنينة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- النمذجة -تطبيق عملي للاسترخاء على أحد المشاركين</li> <li>- الواجب المنزلي</li> </ul>	<p>(التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي )</p>	<p>الخامسة</p>

<p>والأمن النفسي في نفوس التلاميذ.</p>			
<p>■ التحدث عن كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل.</p> <p>■ تدريب الطلاب علي إتقان مهارة تنظيم الوقت ومل وقت الفراغ بالأعمال التي تخفض حالة القلق لديهم.</p> <p>■ تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت والتقيد بالنظام والمحافظة على مواعيد الدراسة بما يضمن حالة نفسية مستقرة.</p>	<p>- النمذجة ( نموذج عملي موضح فيه كيفية إدارة الوقت ).</p> <p>الحوار والنقاش.</p> <p>- لعب الأدوار ( من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه أهمية تنظيم الوقت )</p> <p>- الواجب المنزلي</p>	<p>( التدريب علي مهارة إدارة الوقت )</p>	<p>السادسة</p>
<p>■ تعزيز مبدأ الثقة بالنفس عند أفراد المجموعة.</p> <p>■ تعزيز القدرات والإمكانيات لدي أفراد المجموعة.</p> <p>■ إخراج المشاركين من</p>	<p>- الحوار والنقاش.</p> <p>- النمذجة ( مثال توضيحي ).</p> <p>- مجموعات عمل صغيرة.</p>	<p>( استخدام أسلوب توكيد الذات ).</p>	<p>السابعة</p>

<p>حالة الجو الأسرى إلي جو ترويحي ترفيهي.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تقويم الجلسات</li> <li>الإرشادية والوقوف علي نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.</li> <li>· معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركين من خلال التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج.</li> <li>■ معرفة مدي التحسن الذي شعر به المشاركين بعد الانتهاء من الجلسات.</li> <li>■ إرشاد المشاركين إلي ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم الجامعية.</li> </ul>	<p>- الإلقاء. - الحوار والنقاش.</p>	<p>:(إنهاء البرنامج وتقويمه). جلسة ختامية</p>	<p>الثامنة</p>

### منهج البحث:

من المؤكد أن أي دراسة من الدراسات العلمية لن تستطيع الوصول إلى هدفها بدقة وموضوعية دون استخدام مجموعة من القواعد العامة التي يسترشد بها الباحث للوصول إلى هدفه الصحيح بأسلوب علمي يضمن له دقة النتائج وسلامتها، ويشير مصطلح منهج إلى "الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة مشكلة من المشاكل، أو بمعنى آخر فإنه يشير إلى أسلوب التفكير المنظم والكيفية التي يصل بها الباحث إلى أهدافه". (القرني، ٢٠٠٧م، ١٣٧).

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي استهدف اختبار العلاقة بين متغيرين - متغير مستقل ويمثله الإرشاد المعرفي السلوكي.

- متغير تابع وهو حدة مستوي القلق لدى الأيتام .فقد كان هذا البحث مبني على أساس تصميم برنامج إرشادي باستخدام فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف حدة القلق لدى الأيتام .

### تصميم البرنامج:

١- قياس قبلي يكون لعينتي البحث(التجريبية والضابطة)، حيث ينتج عنه مستوى قاعدي لهما معاً.

٢- التدخل الإرشادي، ويكون مع المجموعة التجريبية دون الضابطة.

٣ - قياس بعدي ويكون بعد انتهاء البرنامج مباشرة للمجموعتين ( التجريبية والضابطة)

وبناء على ذلك فإن أنسب التصاميم التجريبية لهذه الدراسة هو تصميم بقياس قبلي وبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

### خطوات البحث:

اتبع الباحث في البحث الحالي الخطوات التالية:

- الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالموضوع .
- تطبيق مقياس القلق لدى الأطفال من إعداد الدكتور محمد جعفر جمل الليل
- إعداد برنامج إرشادي .
- تحديد عينة البحث وقوامها ١٥٠ تلميذ من الأيتام الذين تظهر عليهم علامات القلق .
- اختيار ٣٠ يتيم ممن حصلوا على اعلى الدرجات في مقياس القلق ثم تقسيمهم إلى مجموعتين :
- أ- المجموعة الأولى (تجريبية ) وعددها ١٥ تلميذ
- ب- المجموعة الثانية (ضابطة ) وعددها ١٥ تلميذ

### أساليب المعالجة الإحصائية:

تم ادخال البيانات وتحليلها على برنامج (spss) ، وقد قام الباحث باستخدام الأساليب الاحصائية التالية:

- اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين لمعرفة فعالية البرنامج الارشادي المستخدم

## الفصل الرابع

### نتائج البحث ومناقشتها

- مقدمة.
- النتائج المتعلقة بالفرض الاول وتفسيرها
- النتائج المتعلقة بالفرض الثاني وتفسيرها
- توصيات البحث
- البحوث المقترحة

## مقدمة:

تناولت هذه الدراسة فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام بالطائف وفيما يلي يستعرض الباحث النتائج التي توصلت إليها الدراسة للتحقق من صحة الفروض ومناقشتها .

### ١- نتائج الفرض الأول :

وينص الفرض الأول على انه:

"توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى القلق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية"

للتحقق من صحة الفرض الأول ، قام الباحث باستخدام اختبار و لكوكسون (Wilcoxon) لدلالة الفروق بين مجموعتين غير مستقلتين للتعرف على الفروق في درجة مستوى القلق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ، والجدول التالي يبين النتائج التي تم التوصل إليها :

### الجدول (٨)

اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين درجة مستوى القلق القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

التعليق	مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات
دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٠٠١	٣,٤١	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	البعدي أقل من القبلي
			٠,٠٠	٠,٠٠	٠	البعدي أكبر من القبلي
					٠	البعدي يساوي القبلي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (z) دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة مستوى القلق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ، وكانت تلك الفروق لصالح البعدي حيث انخفضت درجة القلق للمجموعة التجريبية في البعدي .

بذلك نقبل الفرض الأول الذي ينص على :وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مستوى القلق بين القياسيين القبلي والبعدي ، لصالح القياس البعدي وقد اوضحت نتائج البحث الحالية ان استخدام البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي قد ادى الى خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام .

## ٢ نتائج الفرض الثاني :

وينص الفرض الثاني على انه :

"توجد فعالية للبرنامج الإرشادي السلوكي لخفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام" .

للتحقق من صحة الفرض الثاني ، تم استخدام اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) لفعالية البرنامج الارشادي

### الجدول (٩)

اختبار ويلكوكسون للتعرف على فعالية البرنامج الارشادي المستخدم

التعليق	مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات
غير دالة	٠,٨٠٣	٠,٢٥	٢٠,٥٠	٥,١٣	٤	البعدي أقل من القبلي
			٢٤,٥٠	٤,٩٠	٥	البعدي أكبر من القبلي
					٦	البعدي يساوي القبلي

يتضح من الجدول أن قيمة (z) غير دالة ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة مستوى القلق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة .

وبذلك نقبل الفرض الثاني الذي ينص على : "توجد فعالية للبرنامج الإرشادي السلوكي لخفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام"

وبذلك نجد ان نتائج البحث الحالي تتفق مع نتائج العديد من الدراسات السابقة والتي تشير الى فعالية البرامج الارشادية والسلوكية المستخدمه لخفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام ويمكن ارجاع هذه الفعالية الى الفنيات المستخدمة ضمن البرنامج

الإرشادي ومن تلك الدراسات التي اتفقت نتائجها مع البحث الحالي ( العطيه ، ٢٠٠٢م ؛ بسيوني ، ٢٠٠٦م ).

### التوصيات :

وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية توصى الباحثة بالآتي:

- ١- إرشاد أولياء أمور الأيتام عن طريق عقد لقاءات دورية بمراكز رعاية الأطفال الأيتام وبمراكز الإرشاد بالعيادات وبالمدارس لأفضل طرق التعامل مع الطفل اليتيم.
- ٢- تصميم وإعداد برامج تدريبية لتدريب القائمين على تربية الأيتام لتجنب استخدام أساليب تنشئة خاطئة وغير سوية من خلال دورات تدريبية تطبق نظام الرعاية الاجتماعية بدور الأيتام و الجمعيات الخيرية عن طريق الأخصائي الزائر الذي يقوم بتدريب المشرفين على القيام بالمهارات اللازمة .
- ٣- التوسع في إنشاء رياض أطفال خاصة لرعاية الأطفال الأيتام مع التخفيف المستمر للضغوط المسببة للقلق لديهم.
- ٤- توفير برامج تدريبية للمشرفين بتخصصاتهم المختلفة لتدريبهم على كيفية التعامل مع الطفل اليتيم مع تعريفهم على خصائص الطفل اليتيم وحالته النفسية.
- ٥- توفير برامج تدريبية للمعلمين والأخصائيين بشكل دوري لتزويدهم بكل ما هو جديد في مجال رعاية الأطفال الأيتام .
- ٦- وضع برامج لتنمية التفاعل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية للقائمين على تربية الأيتام.
- ٧- تنمية وعي والدي الطفل اليتيم من خلال ممارسة أنشطة ترفيهية و أخرى مبرمجة على الكمبيوتر بما يشغل أوقات الفراغ ويفرغ ما لديه من حالات القلق.
- ٨- استخدام البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الجمعي المستخدم في الدراسة الحالية على فئات أخرى من الاضطرابات للتعرف على مدى فعاليته وحدوده مع كل فئة من فئات الاضطراب .

### ٣ البحوث المقترحة :

في ضوء ما وصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي جمعي في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام ، يقترح الباحث بعض الموضوعات ، والتي مازالت في حاجة لمزيد من البحث والدراسة في هذا المجال وهي :-

- ١- فعالية برنامج إرشادي لخفض درجة القلق لدى التلاميذ من أبناء المطلقات.

- ٢- فعالية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من أولياء أمور الأطفال الأيتام .
- ٣- فعالية برنامج إرشادي لتنمية السلوك التوكيدي لدى الأطفال الأيتام
- ٤- فعالية برنامج إرشادي للأسرة القائمة على تربية الطفل اليتيم في تعديل السلوك العدواني لدى الطفل اليتيم .
- ٥- فعالية برنامج تدريبي للتدخل المبكر لتنمية مهارات التواصل لدى الأطفال الأيتام ( المصالحة / الابتسام / التواصل العيني ) .
- ٦- فعالية النمذجة لتنمية التفاعل الاجتماعي وخفض المضاداه والسلوك التكراري لدى الأطفال الأيتام .
- ٧- فعالية المساندة الاجتماعية لخفض حدة الضغوط لدى عينة من التلاميذ الأيتام
- ٨- فعالية لعب الدور في تعديل بعض الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال الأيتام ( الانسحابية - العدوانية ) .
- ٩- فعالية برنامج تدريبي لدمج الأطفال الأيتام الذين يعنون من العزلة الاجتماعية مع أقرانهم العاديين.

## المراجع

- المراجع العربية
- المراجع الأجنبية

## مراجع الدراسة

### أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم ،عبد الستار(١٩٩٤م):**العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث**،القاهرة ،دار الفجر للنشر والتوزيع.
- إبراهيم بن مبارك الجوير: الأسرة وأثرها في تحقيق الأمن الفردي والمجمعي، ورقة عمل مقدمة لندوة المجتمع والأمن المنعقدة بكلية الملك فهد الأمنية بالرياض(٢٠٢١\_ ٢٤/٢/٢٥هـ ،
- أبو حماد،ناصر الدين(٢٠٠٦):**دليل المرشد التربوي(دليل ميداني)**،الطبعة الأولى،عمان،عالم الكتب.
- أبو عباءة ، صالح ونيازي ، عبد الحميد (٢٠٠١م). **الإرشاد النفسي والاجتماعي**. الرياض ، مكتبة العبيكان
- أبو علام،رجاء محمود(٢٠٠٧م):**مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**،ط٦،القاهرة ،دار النشر للجامعات.
- أحمد بن عبد الكريم غنوم : **المسئولية الأمنية للمؤسسات التعليمية**، ورقة عمل مقدمة لندوة المجتمع والأمن المنعقدة بكلية الملك فهد الأمنية بالرياض من ٢٠٢١ حتى ٢٤/٢ من عام ١٤٢٥هـ
- احمد ، محمد عبد السلام (١٩٨١م): **القياس النفسي والتربوي** ، ج١ ط٢ ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، .
- الإمام، مصطفى والياسري،حسين والدفاعي، ماجد (١٩٩٣م): **علم نفس الخواص**،مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.
- الأنصاري،بدر محمد(١٩٩٩م):**مقدمة لدراسة الشخصية**،الكويت
- الدويبي، عبد السلام (١٩٨٨م): **المدخل لرعاية الطفولة**. الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع. ليبيا. حقوق الطفل ورعايته. الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع. ليبيا.
- الراددي، عوض بن بنية(١٤٢٤ م):**أنظمة الرعاية الاجتماعية في المملكة العربية السعودية**:. وزارة العمل والشئون الاجتماعية. الرياض.
- الزهراني، موسى حمدان(١٩٩٥م):**مفهوم الذات لدى الأطفال ذوي الظروف الخاصة (اللقطاء) والأطفال العاديين بمدينة الرياض** \_ دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية جامعة الملك سعود. الرياض.
- السباعي،زهير احمد،عبد الرحيم(١٤١٧م):**القلق وكيف تتخلص منه**،بيروت،دار القلم.
- السفاسفة،محمد إبراهيم(٢٠٠٣م):**الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي**،الطبعة الأولى،الكويت،مكتبة الفلاح للنشر.

- السهلي، أسماء غنام(٢٠٠٣م) :كفاءة ممارسة الخدمة الاجتماعية في إشباع بعض احتياجات الأطفال المحرومين من الأسرة الطبيعية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة الملك سعود. الرياض.
- الشخص ، عبد العزيز والسرطاوي ، زيدان (١٩٩٨م): الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال المعوقين ، وأساليب مواجهتها. الرياض ، كلية التربية - جامعة الملك سعود.
- الشناوي ، محمد محروس (١٩٩٤م): نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، السعودية .
- الشناوي ، محمد محروس ، وعبد الرحمن ، محمد السيد (١٩٩٨م). العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته ، القاهرة ، دار قباء.
- الشيباني، عمر محمد التومي (١٩٩٢م): من أسس رعاية الطفولة العربية. منشورات جامعة الفاتح. ليبيا.
- الطهراوي، عطيات ( ١٩٩٧ م) : الشقاق الأسري والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى الأطفال . رسالة ماجستير ( غير منشورة )، جامعة الأقصى للعلوم التربوية، غزة، فلسطين .
- العساف، صالح حمد( ١٩٨٩ م): تربية الأطفال مجهولي الهوية،المركز العربي للدراسات الأمنية. الرياض.
- العسكر، عبد العزيز عبد الرحمن( ١٩٩٦م) : فقد الوالدين أو أحدهما وأثره على التكيف الاجتماعي المدرسي للطلاب، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. الرياض.
- العطيه ،أسماء عبد الله (٢٠٠٢م): فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق،رسالة ماجستير غير منشوره ، قطر: جامعة قطر
- القاسم، انسي احمد(٢٠٠٢م) :أطفال بلا أسر، دار القلم، الكويت.
- القاسم، جمال وعبيد، ماجدة والزعبي، عمار ( ٢٠٠٠ م) : الاضطرابات السلوكية . دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- المحارب ، ناصر إبراهيم (٢٠٠٠م): المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي. دار الزهراء، الرياض ، السعودية .
- إدريس، مي( ١٩٨٣ م ):الرعاية الاجتماعية للأطفال المحرومين من الوالدين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب/ جامعة الملك سعود. الرياض
- إصليح، خالد علي ( ٢٠٠٠ م) . التوافق النفسي لدى المحرومين من الأب، دراسة ميدانية لأبناء الشهداء في محافظات غزة . رسالة ماجستير ( غير منشورة )، جامعة الأقصى للعلوم التربوية، غزة، فلسطين
- آل سلمان ، أحمد ( ٢٠٠٣ م) . فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض القلق لدي عينة من مرضي القلق العام ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود ، الرياض .

- آلاء محمد تيسير إبراهيم (١٩٨٩م): مفهوم الموت لدى عينة من الأطفال الأردنيين، مجلة علم النفس، المجلد ٩ العدد ٣٣،
- بسيوني، سوزان صدقة (٢٠٠٦م): فاعلية برنامج علاجي عقلائي انفعالي لخفض حدة القلق وتعديل الأفكار، مجلة كلية الآداب، جامعة المنصورة، القاهرة.
- بن علو، الأزرق (٢٠٠٢م): كيف تتغلب على القلق وتنعم بالحياة، القاهرة، دار قباء للنشر،
- جاسم، باسم فارس (١٩٩٦م): قلق المستقبل ومراكز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة، ( أطروحة دكتوراه غير منشورة )، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية
- حامد زهران (١٩٧٤ م) : الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
- حامد زهران (١٩٩٥ م) : علم نفس النمو ( الطفولة والمراهقة ) ط ٥ ، عالم الكتب ، القاهرة .
- حجاج، إيمان (٢٠٠٤م): الأثر النفسي لغياب الأب على تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة عين شمس.
- حجازي، عائشة بنت علي (١٤٢٣م): فروق أعراض القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية لدى الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.
- حجازي، مصطفى (٢٠٠٤م): الصحة النفسية منظور ديناميكي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، المركز الثقافي العربي، بيروت.
- حسن، محمود شمال (١٩٩٩م): قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، مجلة المستقبل العربي، العدد ٢٤٩.
- حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦م). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، طبعة أولى، عمان، دار الفكر.
- حمزة، مختار (٢٠٠٠م)؛ أسس علم النفس الاجتماعي. دار المجمع العلمي. جدة.
- دافيد مارتن ترجمة صلاح مخيمر (١٩٧٣ م) : العلاج السلوكي، ط ١، الانجلو المصرية، القاهرة
- دانيال، عفاف (١٩٩٣ م) : أنماط الرعاية الأسرية لأطفال المرحلة الابتدائية بعد الطلاق وعلاقتها بتوافقهم النفسي والاجتماعي وتصور لدور الخدمة الاجتماعية في هذا المجال. رسالة ماجستير ( غير منشورة )، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، القاهرة، مصر
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٠م): التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثالثة، القاهرة، عالم الكتب.

- سامية القطان ( ١٩٧٤ م ) : دراسة مقارنة لمستوى القلق عند المراهقات الكفيفات والمبصرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- سبيلبرجر وآخرون ترجمة أحمد عبد الخالق ( ١٩٨٤ م ) : كراسة تعليمات قائمة القلق الحالة والسمة ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
- سعد جلال ( ١٩٨٠ م ) : في الصحة العقلية ، الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية ، الإسكندرية ، مكتبة المعارف الحديثة .
- سليمان ، عبد الرحمن سيد وشاهين ، إيمان فوزي وشند ، سميرة محمد (٢٠٠٣م). دليل الوالدين والمتخصصين في التعامل مع الطفل التوحدي (الطبعة الأولى) ، القاهرة ، مكتبة الزهراء .
- سوين ، ريتشارد ، (١٩٧٩م) : علم الأمراض النفسية والعقلية ، ترجمة احمد سلامة ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- سيد عجاج ( ١٩٩٢ م ) : دراسة للقلق لدى الأطفال من حيث علاقتة بالضغوط الوالدية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق
- سيد غنيم ( ١٩٧٥ م ) : سيكولوجية الشخصية ، محدداتها ، قياسها ، نظرياتها ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
- سيرجون انجلش وجيرالد بيرسون ترجمة فاروق عبد القادر وآخرون ( ١٩٥٨ م ) : مشكلات الحياة الانفعالية ، ج ١ ، ط ١ ، القاهرة ، مكتبة دار الثقافة الإنسانية للنشر .
- شتات، سها. (٢٠٠٠م). البناء النفسي لشخصية الطفل اليتيم. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية: الجامعة الإسلامية-غزة: فلسطين.
- شند، سميرة محمد ( ١٩٨٣ م ) . مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الأطفال اللقطاء . رسالة ماجستير ( غير منشورة ) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، مصر .

- طنجور، إسماعيل ( ١٩٩٨ م ) : الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية لدى أولاد المطلقين : دراسة ميدانية مقارنة في المدارس الابتدائية بمدينة دمشق . مجلة جامعة . " دمشق، المجلد " ١٤ "، العدد "
- عبد الباقي ، سلوى (١٩٩٣م):. دراسات تربوية ، المجلد الثاني ، رابطة التربية الحديثة ، القاهرة ، ج٥٨ .
- عبد الحميد وآخرون، جابر(١٩٩٥م): معجم علم النفس والطب النفسي. دار النهضة العربية. القاهرة.
- عبد الخالق ، احمد خيرى .(١٩٨٩م): أسس علم النفس ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- عبد الخالق ، احمد محمد (١٩٨٧م): قلق الموت ، عالم المعرفة ، الكويت ، ١٩٨٧ م .
- عبد الرزاق، عماد (٢٠٠٥م): إدراك الغياب النفسي للأب والمشكلات السلوكية لدى الأبناء، المؤتمر السنوي الثاني عشر مركز الإرشاد النفسي كلية التربية جامعة عين شمس.
- عبد الله بن فهد الشريف (١٤٢٥م): دور الأسرة في أمن المجتمع، ورقة عمل مقدمة لندوة المجتمع والأمن المنعقدة بكلية الملك فهد الأمنية بالرياض من ٢١/٢ حتى ٢٤/٢ من عام ١٤٢٥هـ
- عبد الرقيب بحيرى ( ١٩٨٢ م ) : اختبار القلق ، الحالة السمة للأطفال ، ط ١ ، القاهرة، دار المعارف .
- عبد الله، مجدي أحمد محمد (١٩٩٧م) :الطفولة بين السواء والمرض. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية.
- عبد الستار إبراهيم ( ب ، ن ) . القلق قيود من الوهم ، مصر : مكتبة الأنجلو .
- عدس،عبد الرحمن ،وقطامي،نايفه(٢٠٠٠م):مبادئ علم النفس ،الطبعة الأولى،عمان،دار الفكر.

- عقل ، محمود عطا (٢٠٠٠م): الإرشاد النفسي والتربوي (الواقع والممارسة) ، الرياض ، دار الخريجي للنشر والتوزيع.
- علام ، صلاح الدين محمود . القياس والتقويم التربوي والنفسي ، أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م.
- عمر ، محمد ماهر (١٩٩٩م). المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- عواد، أحمد أحمد (٢٠٠٨م): تطوير برنامج علاجي سلوكي لخفض مستوى القلق وتعديل سلوك التلعثم لدى الراشدين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، عمان :جامعة عمان العربية .
- عيسوي، عبد الرحمن (١٩٨٤م):العلاج النفسي ،بيروت،دار النهضة العربية.
- غبريال،يوسف.(١٩٩٧م):مدى فاعلية التدخل المهني بطريقة خدمة الفرد في تعديل مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية باحدى المؤسسات الأيوائية. رسالة ماجستير غير منشورة،معهد دراسات الطفولة،القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- قاسم، انسي محمد أحمد وسهير كامل أحمد (١٩٩٨م): أطفال بلا أسر. مركز الإسكندرية للكتاب. الإسكندرية.
- قاسم، أنسي ( ١٩٩٤ م): مفهوم الذات والاضطرابات السلوكية للأطفال المحرومين من الوالدين\_ دراسة مقارنة " . رسالة دكتوراه ( غير منشورة )، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر
- قطامي ، نايفة وعالية الرفاعي(١٩٨٩م): نمو الطفل ورعايته. دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان.
- كمال، طارق ( ٢٠٠٥ م): الصحة النفسية للأسرة . مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر .
- كودي، قبيل(١٩٨٦م): دراسة مقارنة في المشكلات النفسية والاجتماعية بين التلاميذ من أبناء الشهداء وقرانهم الآخرين في مرحلة الابتدائية، مجلة العلوم النفسية والتربوية،٢٦٤، جمعية العلوم النفسية والتربوية، بغداد.

- محمد بيومي محمد حسن (١٩٨٠م): **حرمان الطفل من الأم وعلاقته ببعض نواحي التكيف الشخصي والاجتماعي**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ص ص ١٢٠-١٢٤.
- مرسى ، كمال إبراهيم (١٩٧٨م): **القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة** ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- منصور ، سلامة (٢٠٠٠م). **فاعلية العلاج المعرفي في تحسين المعاملة الوالدية للأطفال المصابين بالأوتيزم**. بحث منشور ، المؤتمر العالمي الثالث عشر ، القاهرة ، كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- Beck, A .( 1972 ): Cognition anxiety and psychological disorders in C.Dspielberger ( E d) Anxiety : Current trends in theory and research , New York Academic Press, p34343-Clark , - Beck . ( 1979 ) : Differentiating Anxiety and Depression . Atest of , the Cognitive Sontent , Specfiaily Hypothesis , Journal of Abnormal Psychology . Vol. 96 . No . 3 . p .133
- Brown,M. & Ralph,S. (1994), Towards the Identification and Management of Stress in British Teachers, Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. U.S.A. 8.
- CCrow, Lester D. (1968). Psychology of Human Adjustment. New York: Alfred .A. Knopf.
- Drever, James (1971). A Dictionary of Psychology, revised by Harvey Wallerstien. London: Penguin Reference Books.
- dwards, A.1. (1957). Techniques of Attitude Scale Construction, New York: Appleton Country Crafts Inc. 40

-May, Rollo. 1950 . The Meaning of anxiety New York. .The  
ronal press. Co.

-Morgen ,Glissord & Richard A. “ Introduction to.  
Psychology” 5th ed. New York Mc Grew Hillinc

-Wolman .B. B. 1973, Dic of Behavioral since, New York  
Academic press .

## ملاحق البحث

- ملحق (١) مقياس مستوى قلق الاطفال والمراهقين
- ملحق (٢) البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي
- ملحق (٣) اسماء المحكمين للبرنامج الارشادي السلوكي
- ملحق (٤) خطاب الموافقه على تطبيق الأدوات

مقياس مستوى قلق الاطفال والمراهقين اعداد الدكتور : محمد جعفر جمل الليل

### مقياس ( مستوى القلق للأطفال )

البيانات العامة	
	الاسم
	الجنس
	العمر
	المرحلة الدراسية
	إجمالي دخل الأسرة
	الوضع الأسري
	وجود الوالدين
	اسم الحي السكني
	نوع السكن
	ملكية المسكن
	تاريخ التطبيق

#### عزيزي التلميذ:

أمامك مجموعة من العبارات تحتوي على مجموعة من المواقف قد تحدث لكثير من الأشخاص الكثير مثلك فاقرأها جيداً. **والمطلوب منك** أن تقرأ كل عبارة من العبارات بدقة ثم تختار إحدى الإجابات الموجودة على يسار كل عبارة والتي تنطبق عليك، وذلك بوضع علامة دائرة حول الإجابة التي تناسبك مع مراعاة ألا تترك عبارة من العبارات دون أن تجيب عليها. علماً بأن هذه الاستمارة لأغراض البحث العلمي فقط.  
شكراً.... الباحث

م	العبارة	الاختيارات				
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أحس بان قلبي يدق بسرعة.					
٢	أخاف أن اعمل أشياء ثم اندم عليها.					
٣	أري أحلام مخيفة وأنا نائم					
٤	لا أستطيع إن أركز علي اي شي اعمله					
٥	لا أستطيع أن أتنفس براحة.					
٦	أكون مشغولاً على الأشياء التي اعملها وأتمنى أن اعملها صحيحة.					
٧	أخاف أن يكون أصحابي غير راضيين عني					
٨	أحس أن عقلي لا يفكر بشكل مضبوط.					
٩	يدي تعرق وتصير باردة					
١٠	أخاف من اي شي يحصل لي					
١١	انسي أشياء كثيرة عندما أريد عملها.					
١٢	أهرب من المشاكل التي تحدث لي					
١٣	تأتيني أفكار كثيرة مع بعضها					
١٤	لا أستطيع أن ابلع الأكل عندما أكل					
١٥	ارتبك و تلخبط اذا أسوى شيء					
١٦	أخاف أن يصير شي خطر في البيت اذا كنت					

					بعيدا عنه	
					أحس باننى مشغول بشي لا اعرفه	١٧
					احسب الم في بطني	١٨
					ارتبك إذا راني احد و انا أسوى شي	١٩
					تاتينى أفكار تضايقني	٢٠
					أحس بألم في راسي	٢١
					لا استطيع أن اسمع الأصوات الشديدة	٢٢
					أحس أن الأشياء حولي متلخبطة	٢٣
					أقوم بعمل أشياء تضحك الناس علي	٢٤
					أكون مرتاحا ما لم يتحداني احد في عمل شي	٢٥
					أصاب بالإسهال	٢٦
					احترس من كل شي	٢٧
					أحس بالتعب بسرعة عندما أسوى شي	٢٨
					حركتى كثيرة	٢٩
					أتكلم بسرعة	٣٠
					إذا مرض أحدا في بيتنا أخاف عليه أن يموت	٣١
					اصرخ بشدة	٣٢
					أعضاء جسمي تهتز وترتعش	٣٣
					أحس باننى مريض	٣٤
					أحس أن كلامي مضطرب و الناس لا يفهمونه	٣٥
					أحس أن حلقي ناشف و يحرقني	٣٦
					أحس انع يونى تنتفخ و تصير كبيرة	٣٧
					ألاحظ أن لوني يتغير	٣٨
					اشعر انج لدى يحكنى	٣٩
					اتنهد بسرعة	٤٠

					يحدث معي إمساك	٤١
					يصيبني الإغماء	٤٢
					أكثر الأوقات أكون نائماً	٤٣
					يدي ترتجف عندما اكتب إمام الناس	٤٤
					اذهب إلى المر خاص ( الحمام )	٤٥

أبداً	أحياناً	دائماً	الإجابة العبارات
			موجبة
			سالبة
			مجموع الدرجات

في العبارات الموجبة: دائماً = ٣ درجات، أحياناً = ٢ درجة، أبداً = ١ درجة.

في العبارات السالبة: دائماً = ١ درجات، أحياناً = ٢ درجة، أبداً = ٣ درجة

## ملحق ( ٢ )

برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الايتام بالطائف

اعداد : الباحث

- مقدمة:
- اهداف البرنامج
- اجراءات ومحتوى البرنامج
- اهمية البرنامج
- الفنيات المستخدمة في البرنامج
- الوسائل المستخدمة في البرنامج
- الاجراءات التنفيذية للبرنامج الارشادي
- التقييم

يعد الاهتمام بالطفولة من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره فهذا الاهتمام هو في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة بإعداد الأطفال ورعايتهم في كافة الجوانب هو إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها مقتضيات التطور والتغير السريع الذي نعيشه اليوم.

ويواجه الطفل اليوم في العالم المعاصر العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الأطفال كغيرهم في المراحل النمائية الأخرى خاصة القلق.(عبد الله وآخرون، ١٩٩٧م: ٣)

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني وجانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك البشري (بشير الرشيد وآخرون، ٢٠٠٠م: ٢٠٢) فيمثل حوالي ٣٠%-٤٠% من الاضطرابات العصبية وأكثرها شيوعاً في مراحل نمو الإنسان المختلفة (زهران، ١٩٩٧م: ٤٨٥).

- أهداف البرنامج :

- الهدف العام :

يهدف البرنامج الحالي إلى خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام ، وذلك باستخدام الخطوات والفنيات العلاجية الإرشادية المنوعة التي تستند إلى مبادئ النظرية المعرفية السلوكية.

- الأهداف الإجرائية :

٨. تعزيز المفاهيم الإيجابية لدى التلاميذ الأيتام .
٩. حث التلاميذ للتركيز على الجوانب التطبيقية في حياتهم وعدم القلق.
١٠. تدريب التلاميذ على عملية الإسترخاء وتنمية الإعتزاز والثقة بالنفس .
١١. الحد من السلوكيات غير المرغوب فيها .

١٢ . إكساب التلاميذ مهارات ضبط النفس والتصرف بحكمة عند المواقف المقلقة .

١٣ . تدريب التلاميذ المشاركين بالإعتماد على النفس .

١٤ . تعزيز السلوكيات الإيجابية .

- إجراءات ومحتوى البرنامج :

سوف يقوم الباحث بإعداد برنامج إرشادي ويتكون هذا البرنامج من (٨) جلسات إرشادية مدة كل جلسة (٣٠-٤٥) دقيقة على مدار اربعة اسابيع ، ومكان انعقاد البرنامج بقاعة المحاضرات بالجمعية الخيرية لرعاية الأيتام بالطائف.

- أهمية البرنامج :

تتضح أهمية البرنامج في خفض مستوى القلق ومدى إنتشاره بين فئة الأيتام والعوامل المؤثرة فيه والأساليب الإرشادية المختلفة للتعامل معه وكيفية خفضه وماهي النتائج والتوصيات.

- الفنيات المستخدمة في البرنامج :

هناك عدد كبير من الفنيات المستخدمة في البرنامج من أجل خفض مستوى القلق لدى التلاميذ مثل :الحوار / لعب الأدوار / الأسئلة / الإسترخاء / خفض الحساسية / التعزيز المادي والإجتماعي / النمذجة .

- الوسائل المستخدمة في البرنامج :

( صور- ملصقات - قصص- واجبات - كمبيوتر-- فيديو - أفلام وثائقية بروجكتر- عرض بوربوينت ) .

- المواقف التعليمية التي تتضمنها الجلسات (محتوى الجلسات) :

قام الباحث بتصميم برنامج ارشادي اعتمد فيه على نتائج الدراسات السابقة وما انتهت إليه، خصوصاً الدراسات التي أجريت في مجال الإرشاد والتوجيه وخفض القلق، وكذلك خبرة الباحث العملية مع الأطفال الأيتام ودور الرعاية ، بالإضافة إلى أن هذا البرنامج مؤسس على سلسلة خطوات وفقاً لمفاهيم وفنيات ومهارات الإرشاد النفسي للقلق لدى الأطفال، فقد اعتمد الباحث في تصميمه لهذا البرنامج وفقاً لهذه المفاهيم والفنيات على ما يلي:

- توجيه اهتمام الطلاب الأيتام للتركيز على الحاضر وما يمكن حدوثه مستقبلاً، مع الابتعاد عن القلق والأسباب التي تؤدي إليه.
- التركيز على ما يمكن تحقيقه وفقاً لمعطيات شخصيات المشاركين (الطلاب) وكذلك معطيات البيئة المحيطة وتوجيه الطلاب نحو تحقيق الأهداف المتاحة.
- الاهتمام بكل ما يقترحه الطالب من أفكار أو وسائل تساعد على تحقيق التغيير الإيجابي نحو تخفيف حدة القلق وزيادة الثقة في النفس.
- الاهتمام بمشاركة الطلاب في تحديد الأهداف الإرشادية المراد تحقيقها من عملية الإرشاد، وعدم قيام الباحث بوضع تلك الأهداف بمفرده أو فرضها على الطلاب دون مشاركتهم فيها واقتناعهم بها ويكون ذلك حسب احتياج اليتيم ورؤيته.
- إيمان الباحث بأن لكل طالب من هؤلاء مشاعره و قدراته وظروفه وإمكانات يمكن استخدامها للتغلب على مواقف القلق التي تنتابه و تحول دون تحقيق أهدافه ، والعمل على اكتشاف تلك القدرات والإمكانات من خلال تكليف كل طالب ببعض الواجبات والمهام التي يمكن أن يقوم بها داخل المدرسة وخارجها، لزيادة ثقته في نفسه ودفعه نحو تحقيق التغيير المطلوب و التغلب على حالة القلق السائدة لديه.
- مساعدة الطلاب على صياغة أهداف عملية الإرشاد بطريقة إيجابية وتجنب الصياغات السلبية، ويعني ذلك أن تكون البرامج المرشدية التي ينفذها الطلاب توافق رغباتهم الإيجابية وحل مشكلاتهم ويريدون تنفيذها فعلاً، وألا يكونوا

مجبرين على تنفيذها، لأن من مسلمات الإرشاد النفسي مساعدة الأفراد على تحقيق رغباتهم وتطلعاتهم و أن العملاء يكتسبون القوة من خلال إنجاز الأهداف التي وضعوها لحل مشكلاتهم التي يواجهونها.

#### - مصادر البرنامج

سوف يعتمد الباحث في تصميم البرنامج على عدة مصادر منها:

- الإطار النظري للعلاج المتمركز حول الحل.
- الاستفادة من بعض التصميمات العلاجية في الخدمة الاجتماعية ، وعلم النفس .
- الاستفادة من الرسائل العلمية والدراسات السابقة التي أجريت ضمن علم الإرشاد النفسي.

#### - عدد الجلسات:

اشتمل البرنامج العلاجي على عدد (٨) جلسات بمعدل جلستين كل أسبوع.

#### - المدى الزمني :

استغرقت المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج الإرشادي أربعة أسابيع، بالإضافة إلى

أسبوع خامس للمتابعة .

#### - مدة الجلسة:

تتراوح مدة الجلسات العلاجية بين (٣٠-٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة حسب المادة

التدريبية التي تتضمنها الجلسة.

#### - مكان عقد الجلسات:

سوف تعقد الجلسات في قاعة البرامج والأنشطة داخل جمعية الأيتام لتوفر

بعض الأدوات مثل: جهاز العرض ، وجهاز عارض المعلومات.Data-show.

#### - حجم العينة:

يبلغ حجم عينة البحث (٣٠) طالباً بمعدل (١٥) طالبا للمجموعة التجريبية،  
(١٥) طالبا

للمجموعة الضابطة.

#### - المدى العمري للعينة:

تتراوح أعمار العينة بين ٩ - ١٤ سنة.

#### - توقيت إجراء الجلسات:

مساءً، بعد صلاة العصر، أو بعد صلاة المغرب بناءً على اتفاق مسبق يتم بعد  
كل جلسة بين الباحث و افراد المجموعة التجريبية.

#### - أسلوب البرنامج:

سوف يعتمد الباحث في شرح البرنامج للطلاب على أسلوب المحاضرة والمناقشة  
والحوار،

واستخدام بعض الوسائل مثل:

- العرض البصري .Power point.

- جهاز عارض المعلومات.Data-show.

- قياس عائد التدخل باستخدام الأسترخاء.

## - تقويم جلسات البرنامج:

طرح الباحث في نهاية كل جلسة نقاشاً حراً مع الطلاب، يشتمل على بعض التساؤلات حول بعض الأفكار والتصورات التي تغيرت لديهم، والمهارات التي اكتسبوها وما مشاعرهم حول الأعمال المنجزة خلال كل جلسة، والتأكد من أنه لم يكن لديهم أي غموض. وبعد الانتهاء من كل جلسة يقوم الباحث بكتابة التقرير النهائي الخاص بها

### جدول

#### ( محتوى الجلسات )

الجلسة	موضوعها	الفنيات المستخدمة	أهداف الجلسة
الأولى	تعارف + بناء العلاقة الإرشادية	- المناقشة - الحوار - المحاضرة - الواجب المنزلي	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تعارف بين الباحث والمشاركين.</li> <li>■ كسر الحاجز النفسي بين الباحث والمشاركين.</li> <li>■ توضيح أهداف البرنامج ومناقشتها.</li> <li>■ تزويد الطلاب بعدد الجلسات ومواعيدها.</li> <li>■ الاتفاق على قوانين المشاركة في الجلسات</li> </ul>
الثانية	مفهوم القلق / الأعراض-	- المناقشة والحوار.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ إعطاء تصور واضح</li> </ul>

<p>وشامل عن مفهوم القلق.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ الحديث عن أنواع وأشكال القلق .</li> <li>■ الوقوف على الآثار السلبية للقلق.</li> <li>■ مناقشة الأعراض الناتجة عن القلق.</li> </ul>	<p>-عرض شرائح بوربوينت.</p> <p>- نشرات و مطويات (مادة نظرية تتحدث عن القلق ).</p> <p>- مجموعات عمل صغيرة للنقاش والحوار.</p> <p>- الواجب المنزلي</p>	<p>الآثار السلبية له</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ خفض التوتر والقلق لدى أفراد العينة من خلال تعريضهم لمواقف القلق بالتدرج.</li> <li>■ إكساب التلاميذ مهارة ضبط النفس والتصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة.</li> <li>■ إكساب التلاميذ القدرة على مواجهة مواقف الحياة باتزان وثقة بالنفس .</li> </ul>	<p>- الحوار والنقاش</p> <p>- النمذجة (تطبيق عملي لخفض الحساسية التدريجي</p> <p>(</p> <p>- فنية خفض الحساسية التدريجي</p> <p>- الواجب المنزلي</p>	<p>استخدام مهارة خفض الحساسية التدريجي</p>	<p>الثالثة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ التخفيف من القلق النفسي وحدة التوتر الناتج عن</li> </ul>	<p>- الحوار والنقاش</p> <p>- لعب الأدوار (من</p>	<p>التدريب من خلال أسلوب</p>	<p>الرابعة</p>

<p>الحرمان الأسري .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تناول الموضوع في قالب مسرحي فكاهي بهدف زيادة الدافعية عند أعضاء المجموعة في التخلص من الشعور بالقلق الموجود لديهم .</li> <li>▪ تنمية العمل الجماعي بين المشاركين وبت روح التعاون والمحبة في نفوس المشاركين.</li> </ul>	<p>خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه كيفية التصرف أثناء المواقف المقلقة ). - الواجب المنزلي</p>	<p>السيكودراما (التمثيل النفسي المسرحي).</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ إعداد التلميذ نفسيا و انفعاليا وجسميا من أجل رفع الثقة بالنفس.</li> <li>▪ إتقان التلميذ لمهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي.</li> <li>▪ بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس التلاميذ.</li> </ul>	<p>- النمذجة -تطبيق عملي للاسترخاء على أحد المشاركين - الواجب المنزلي</p>	<p>(التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي )</p>	<p>الخامسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ التحدث عن كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل.</li> </ul>	<p>- النمذجة ( نموذج عملي موضح فيه كيفية إدارة الوقت ).</p>	<p>( التدريب على مهارة إدارة الوقت</p>	<p>السادسة</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تدريب الطلاب علي إتقان مهارة تنظيم الوقت ومل وقت الفراغ بالأعمال التي تخفض حالة القلق لديهم.</li> <li>■ تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت والتقيد بالنظام والمحافظة على مواعيد الدراسة بما يضمن حالة نفسية مستقرة.</li> </ul>	<p>الحوار والنقاش.</p> <p>- لعب الأدوار ( من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه أهمية تنظيم الوقت)</p> <p>- الواجب المنزلي</p>	<p>(</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تعزيز مبدأ الثقة بالنفس عند أفراد المجموعة.</li> <li>■ تعزيز القدرات والإمكانيات لدي أفراد المجموعة.</li> <li>■ إخراج المشاركين من حالة الجو الأسرى إلي جو ترويجي ترفيهي.</li> </ul>	<p>- الحوار والنقاش.</p> <p>- النمذجة ( مثال توضيحي).</p> <p>- مجموعات عمل صغيرة.</p>	<p>( استخدام أسلوب توكيد الذات).</p>	<p>السابعة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف علي نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.</li> </ul>	<p>- الإلقاء.</p> <p>- الحوار والنقاش.</p>	<p>: (إنهاء البرنامج وتقويمه).</p> <p>جلسة ختامية</p>	<p>الثامنة</p>

<p>• معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركون من خلال التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ معرفة مدى التحسن الذي شعر به المشاركون بعد الانتهاء من الجلسات.</li> <li>▪ إرشاد المشاركين إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم الجامعية.</li> </ul>			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

## جلسات البرنامج

### الجلسة ( الأولى )

موضوع الجلسة : (تعارف + بناء العلاقة الإرشادية)

#### أهداف الجلسة :

- تعارف بين الباحث والمشاركين.
- كسر الحاجز النفسي بين الباحث والمشاركين.
- توضيح أهداف البرنامج ومناقشتها.
- تزويد الطلاب بعدد الجلسات ومواعيدها.
- الاتفاق على قوانين المشاركة في الجلسات.

المدى الزمني للجلسة :

تستغرق الجلسة الإرشادية ما بين ( ٣٠ \_ ٤٠ ) دقيقة.

### الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة :

قام الباحث باستقبال الطلاب في المقر المعد للاجتماع، والترحيب بهم والسماح لهم بالجلوس، ثم قام بتعريف نفسه ودوره، وما يمكن أن يقدمه للطلاب من خدمات إرشادية خلال الجلسات، وما لذي يتمناه أن يتحقق لهم في ختام البرنامج.

ويوضح لهم ما تشير إليه نتائج القياس القبلي بعد تصحيحه، ومن ثم يوضح لهم المشكلة وكيف يمكن أن يتم التعامل معها لحلها في ضوء البرنامج الإرشادي بشرط التعاون بينهم وبين الباحث وأنه لا يمكنه إحداث أي تغيير في مشكلتهم طالما لم يتعاونوا معه بشكل كامل، لأنهم يعتبرون عنصراً فعالاً في عملية إحداث التغيير الإيجابي في تلك المشكله

### الواجب المنزلي:

توزيع استمارة الواجب المنزلي استمارة المتابعة رقم ( ١ )

### استمارة متابعة رقم ( ١ )

- دون بعض المواقف التي تشعر فيها بالقلق؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ■ الفنيات المستخدمة :

- المناقشة والحوار.
  - عرض شرائح بوربوينت.
  - نشرات و مطويات (مادة نظرية تتحدث عن القلق).
  - مجموعات عمل صغيرة للنقاش والحوار وتنفيذ ما تم تداوله من معلومات.
- ## ■ المدى الزمني للجلسة :

تستغرق الجلسة الإرشادية ( ٣٠-٤٠ ) دقيقة.

## ■ الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة :

- يقوم الباحث بمراجعة المشاركين ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة لكي يتم الربط بين الجلسات.
- التمهيد لموضوع الجلسة الحالية وإطلاع الطلاب على الخطوط الرئيسية للجلسة وتذكير الطلاب بقوانين وقواعد العمل الإرشادي.
- مراجعة الواجب المنزلي.
- طرح عدة أسئلة للتعرف على مفهوم القلق وأعراضه من خلال إستئارة أفكار التلاميذ ثم عرض شرائح بوربوينت توضح مفهوم القلق وأنواعه.
- مناقشة الأعراض الناتجة عن قلق ( النفسية / الجسمية / الاجتماعية / العقلية )  
(  
ثم يطرح الباحث عدة أسئلة للتعرف على مفهوم القلق وأعراضه من خلال استئارة أفكار الطلاب.
- س: ما الوقت التي تكون فيه أكثر شعورا بالقلق؟  
س: ما المواقف التي تجعلك قلقاً؟  
س: هل القلق مرتبط بالخوف من موضوع ما؟.
- ثم يقوم الباحث بتعديل بعض هذه المفاهيم وعرض مجموعة أخرى من الأسئلة:

س: ما مفهوم القلق لدى كل واحد من المشاركين؟

س: ماذا يعني القلق للتلميذ اليتيم؟

س: ما هي الأعراض التي يشعر بها التلميذ عند حدوث القلق عامة و ( قلق

الأطفال الأيتام ) خاصة؟

س: ما هي الآثار السلبية الناتجة عن قلق التلميذ اليتيم في المدرسة أو في

البيت؟ وقام المشاركون بالإجابة على التساؤلات.

■ ثم يقوم الباحث بعرض عرض شرائح ( Power Point ) توضح مفهوم

القلق وأنواع القلق وخصوصاً قلق الأطفال خاصة الأيتام منهم ثم قام بالإجابة

على أسئلة واستفسارات الطلاب حول موضوع النقاش

**تقويم الجلسة:**

تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم

الجلسات

**الواجب المنزلي :**

يقوم الباحث بتوزيع النموذج رقم ( ٢ ) على التلاميذ المشاركين .

**استمارة متابعة ( ٢ )**

**قارن بين ( مفهوم القلق – الأعراض - الآثار السلبية له)**

**الجلسة ( الثالثة )**

**موضوع الجلسة :** استخدام مهارة خفض الحساسية التدريجي

**أهداف الجلسة الإرشادية :**

- خفض التوتر والقلق لدى أفراد العينة من خلال تعريضهم لمواقف القلق بالتدريج.

- إكساب التلاميذ مهارة ضبط النفس والتصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف  
المقلقة.

- إكساب التلاميذ القدرة على مواجهة مواقف الحياة بإتزان وثقة بالنفس .

### الفنيات المستخدمة :

- الحوار والنقاش .
- النمذجة (تطبيق عملي لخفض الحساسية التدريجي )
- فنية خفض الحساسية التدريجي .
- الواجب المنزلي

### المدى الزمني للجلسة :

تستغرق الجلسة الإرشادية (٣٠-٤٠) دقيقة.

### الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة :

- يبدأ الباحث بالترحيب بالتلاميذ وشكرهم على حسن إلتزامهم بالحضور ويطلب من أحد التلاميذ تلخيص ماورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج على الواجب المنزلي ويناقشه مع التلاميذ.
- يقوم الباحث بطرح السؤال التالي:  
س: ما هي أكثر المواقف قلقاً بالنسبة لكم؟  
ثم يبدأ في تلقي الاستجابات من الطلاب ويقوم بتدوينها.  
ثم يوجه الباحث السؤال التالي :  
س: ما هر الأشياء أو المواقف التي تشعرون فيها بدرجة متوسطة من  
القلق؟  
ثم يقوم الباحث بتلقي الإجابات من الطلاب وتدوينها.

ثم يوجه الباحث السؤال التالي :

س: ما الموافق التي يكون فيها القلق شي عادى أو بسيط؟

ثم يقوم الباحث بتلقي الإجابات من الطلاب وتدوينها

- ثم يقوم الباحث بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل متدرج يبدأ بالمواقف الأقل إثارة للقلق وصولاً إلى المثير الحقيقي للقلق .
- يقوم الباحث بتعريض أحد المشاركين تدريجياً للمثير أو الموقف المسبب للقلق بينما يكون الفرد في هذه الحالة مرتاحاً مسترخياً مع مساعدة التلاميذ على زيادة المشاعر الإيجابية في ذهنه بدلاً من المشاعر السلبية عبر الحوارات مع النفس والتخيل .
- يقوم الباحث بعرض شريط فيديو يوضح فيه آلية خفض التوتر والقلق عند تلاميذ آخرين ثم يطبق الباحث هذا التكتيك على أحد أفراد المجموعه الإرشادية والآخرين يشاهدون التطور الحاصل ثم يناقش التلاميذ الحالة المعروضة عليهم والتعليق عليها ويقوم الباحث بتدريب وتشجيع التلاميذ على التحصيل التصوري ضد القلق بأن يعيشوا المواقف المثيرة للقلق تدريجياً في الخيال.

### تقويم الجلسة :

تقوم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات .

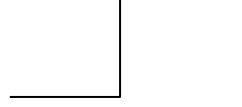
### الواجب المنزلي:

من خلال استمارة المتابعة رقم ( ٣ )

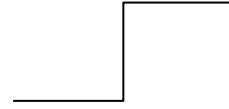
استمارة متابعة ( ٣ )

أمامك مدرج يحتوى على مجموعة من المستويات اكتب ما ينتابك من مواقف  
بالتدرج من البسيط إلى الشديد وفق المستويات التالية

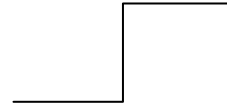
الموقف الأول: .....



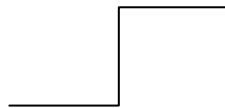
الموقف الثاني: .....



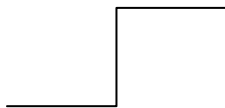
الموقف الثالث: .....



الموقف الرابع: .....



الموقف الخامس: .....



**الجلسة ( الرابعة )**

موضوعات الجلسة : التدريب من خلال أسلوب السيكودراما

(التمثيل النفسي المسرحي).

### أهداف الجلسة الإرشادية :

- التخفيف من القلق النفسي وحدة التوتر الناتج عن الحرمان الأسري .
- تناول الموضوع في قالب مسرحي فكاهي بهدف زيادة الدافعية عند أعضاء المجموعة في التخلص من الشعور بالقلق الموجود لديهم .
- تنمية العمل الجماعي بين المشاركين وبث روح التعاون والمحبة في نفوس المشاركين.

### الفيئات المستخدمة :

- الحوار والنقاش .
- لعب الأدوار (من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه كيفية التصرف أثناء المواقف المقلقة).
- الواجب المنزلي

### المدى الزمني للجلسة :

تستغرق الجلسة الإرشادية (٣٠-٤٠) دقيقة.

### الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة :

- يبدأ الباحث بالترحيب بالتلاميذ وشكرهم على حسن إلتزامهم بالحضور ويطلب من أحد التلاميذ القيام بتلخيص ماورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعود إلى الواجب المنزلي ويناقشه مع أحد التلاميذ .
- يطلب الباحث من كل مجموعة تمثل موقف مقلق بالنسبة لهم
- يتم الاتفاق مع التلاميذ على المشاركة في عمل مسرحي ثم يتم الإتفاق على مسرحية معينة الهدف منها تبصير التلاميذ كيفية التصرف وقت

المواقف المقلقة والمزعجة حيث يطلب الباحث من أعضاء المجموعة الإستعداد للقيام بهذه الأدوار .

○ يقوم التلاميذ بعرض العمل المسرحي أكثر من مره بحيث يشارك جميع الأعضاء ويكون ذلك بتبادل الأدوار.

○ يقوم الباحث بعد انتهاء العرض بمناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في العمل المسرحي والتعرف على التغير الحاصل على كل فرد بعد إنتهاء العرض .

○ يقوم الباحث بتوظيف الإرشاد الديني (الصلاة – الاستغفار – الدعاء) وذلك من أجل زيادة الطمأنينة والأمن النفسي وخفض القلق لدى التلاميذ .

#### **تقويم الجلسة :**

تقوم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات .

#### **الواجب المنزلي:**

استمارة المتابعة رقم ( ٤ )

استمارة المتابعة رقم ( ٤ )

...../الاسم

...../المدرسة

...../العمر

م	العبارة	نعم	لا	إلى حد ما
١	- هل تعلمت أن تفهمني ما يزعجك.			
٢	- هل تعرفت على الأفكار الخاطئة .			
٣	- هل يمكنك الآن تغيير الأفكار الخاطئة.			
٤	- هل عرفت أسباب القلق لديك.			
٥	- هل يمكنك التخلص من القلق الآن.			
٦	- هل يمكنك الآن التحكم في حالة القلق لديك			
٧	- هل مازلت خائفا من بعض الأشياء داخلك.			

## الجلسة ( الخامسة )

موضوع الجلسة: (التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي )

### أهداف الجلسة:

- إعداد التلميذ نفسيا و انفعاليا وجسميا من أجل رفع الثقة بالنفس.
- إتقان التلميذ لمهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي.
- بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس التلاميذ.

### الفنيات المستخدمة :

- النمذجة (تطبيق عملي للاسترخاء على أحد المشاركين )
- الواجب المنزلي

### الأدوات المستخدمة:

- أقراص و سديوهات مسجل عليها نماذج لعملية الاسترخاء.
- مسجل + اشربة الفيديو.

### المدى الزمني للجلسة :

تستغرق الجلسة الإرشادية ( ٣٠ - ٤٠ ) دقيقة.

### الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة :

- الحديث مع أفراد المجموعة بشكل يبعث على الثقة والاطمئنان وتلخيص ما دار من مناقشات في الجلسة السابقة.

- حث التلاميذ على التخيل الذي يروح عن النفس والعقل ويبعد عن مشاكل الحياة.
- توجيه التلاميذ إلى تركيز النظر على الأشياء التي يحبها التلاميذ والتي تبعث الراحة والاطمئنان والسكينة في النفس.
- يقوم الباحث بعرض تلفزيوني يوضح فيه آلية استخدام أسلوب الاسترخاء لخفض القلق.
- يقوم الباحث بمناقشة أسلوب الاسترخاء للتلاميذ وتعريفهم عليه وكيفية استخدامه في خفض التوتر الناتج عن القلق مع تطبيق نموذج الاسترخاء على أحد المشاركين.
- يقوم الباحث بتدريب التلاميذ عمليا على تنفيذ هذا الأسلوب وقت الحاجة إليه.

### تقويم الجلسة :

تقوم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات

### الواجب المنزلي:

يطلب الباحث من المشاركين ممارسة عملية الاسترخاء العضلي كل

يوم عشر مرات

استمارة متابعة (٥)

س: وضح كيفية القيام بعملية الاسترخاء العضلي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

س: في اي الأوقات يمكنك ممارسة عملية الاسترخاء العضلي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الجلسة ( السادسة )

موضوع الجلسة : ( التدريب علي مهارة إدارة الوقت )

### أهداف الجلسة:

- التحدث عن كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل.
- تدريب الطلاب علي إتقان مهارة تنظيم الوقت وملئ وقت الفراغ بالأعمال التي تخفض حالة القلق لديهم.
- تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت والتقييد بالنظام والمحافظة على مواعيد الدراسة بما يضمن حالة نفسية مستقرة.

### الفنيات المستخدمة:

- النمذجة ( نموذج عملي موضح فيه كيفية إدارة الوقت ).  
الحوار والنقاش.
- لعب الأدوار ( من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه أهمية تنظيم الوقت )
- الواجب المنزلي

### المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين ( ٥٠ - ٦٠ ) دقيقة.

### الخطوات الإجرائية للجلسة:

- يبدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.
  - ثم يقوم الباحث بعرض نموذج عملي ( حول تنظيم الوقت ) ومن ثم مناقشة الطلاب في كيفية عمل جدول يومي وجدول أسبوعي للمذاكرة وتنظيم الأعمال المنزلية التي تدعم شغل أوقات الفراغ والتخلي عن حالات التفكير السالبة بأعمال مفيدة بما يدعم الأمل والايجابية .
  - وبعد ذلك يقوم الباحث بتنفيذ ذلك الأمر عملياً من خلال إعطاء أفراد المجموعة فرصة لقام كل مشارك بعمل جدول تنظيم وقت ومناقشة الأفراد في جدولته.
  - ثم يقوم الباحث بتدريب الطلاب علي استثمار الوقت بفعالية كبيرة من أجل عدم التخبط في الأعمال وانجاز الأعمال بشكل يشجع على الحياة ويعطى الثقة في النفس .
  - ومن ثم يقوم الباحث بعرض مسرحي قام بلعب الأدوار فيه المشاركون، ويدور العرض المسرحي حول فوائد تنظيم الوقت والآثار السلبية الناتجة عن عدم تنظيم الوقت واستغلاله.
  - وأخيراً يقوم الباحث بإعطاء واجب بيتي وهو أن يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الأسبوع القادم، مع إعداد جدول للمذاكرة.
- تقويم الجلسة:**

تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ( نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي).

#### **الواجب المنزلي:**

من خلال استمارة المتابعة (٦) أكتب ما تقوم به من أعمال يومية ( مهمة وغير مهمة وأثارها على حالتك النفسية) وذلك خلال الأربعة الأيام المقبلة

استمارة المتابعة (٦)

اليوم	العمل	مهم	غير مهم	الآثار النفسية	
				قلق	عدم قلق
السبت					
الأحد					
الاثنين					

					الثلاثاء

### الجلسة (السابعة)

موضوع الجلسة: ( استخدام أسلوب توكيد الذات).

أهداف الجلسة:

- تعزيز مبدأ الثقة بالنفس عند أفراد المجموعة.
- تعزيز القدرات والإمكانيات لدى أفراد المجموعة.
- إخراج المشاركين من حالة الجو الأسرى إلي جو تروحي ترفيهي.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والنقاش.
- النمذجة ( مثال توضيحي).
- مجموعات عمل صغيرة.
- التعزيز
- الواجب المنزلي

المدى الزمني للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين ( ٣٠ - ٤٥ ) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

● يبدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.

### ● مناقشة الواجب المنزلي.

● سيقوم الباحث باستطلاع آراء المشاركين في البرنامج حول مفهوم الذات ومناقشتهم في هذا الموضوع واخذ الآراء والتعليقات من أفراد المجموعة.

● ومن ثم يقوم الباحث بطرح سؤال واحد علي مجموعات العمل الصغيرة وهو كالتالي:

\*كيف تستطيع أن تحقق وتؤكد ذاتك ؟ ومن ثم يقوم كل مشارك من المشاركين بالإجابة علي السؤال الرئيسي للجلسة ومن ثم الحوار والنقاش بعد ذلك مع جميع المشاركين.

● ثم يقوم الباحث بعرض شريط فيديو يوضح فيه نموذج لطالب استطاع أن يحقق ذاته وما هي المراحل التي مر بها والخطوات التي قام بها من أجل أن يؤكد ذاته، ثم المناقشة والحوار بعد انتهاء العرض.

● ثم يقوم الباحث بتكليف أفراد المجموعة الإرشادية بعدد من المهام الدراسية ( واجب منزلي ) أو القيام بعدد من المهارات وتنفيذها بما يتناسب مع قدرات وإمكانيات كل مشارك وقام بتعزيز قدرات الطلاب وزيادة ثقتهم بأنفسهم كذلك يصب في مصلحة خفض التوتر والقلق.

● وفي النهاية قام الباحث بالإعداد إلي رحلة ترفيهية من اجل طرد الملل والابتعاد عن الجو الأسري المزعج.

### تقويم الجلسة:

تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات

## الواجب المنزلي:

من خلال مشاركتك في البرنامج الإرشادي كيف يمكنك بإعداد خطة مستقبلية للقيام ببعض الأعمال التي تحقق لك حالة نفسية مطمئنة

### استمارة متابعة (٧)

الحالة النفسية أثناء العمل		العمل
قلقة	جيدة	


### الجلسة ( الثامنة )

موضوع الجلسة: (إنهاء البرنامج وتقييمه). جلسة ختامية

#### أهداف الجلسة:

- تقييم الجلسات الإرشادية والوقوف علي نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.
- معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركين من خلال التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج.
- معرفة مدى التحسن الذي شعر به المشاركين بعد الانتهاء من الجلسات.
- إرشاد المشاركين إلي ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم الدراسية.

#### الفتيات المستخدمة:

- الإلقاء.
- الحوار والنقاش.

### المدى الزمني للجلسة :

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين ( ٣٠ - ٤٥ ) دقيقة.  
الخطوات الإجرائية للجلسة:

- يقوم الباحث بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسة السابقة في عرض ملخص وسريع لجميع ما تم عرضه في البرنامج الإرشادي.
- ثم يقوم الباحث بمراجعة البرامج والأنشطة والموضوعات التي تمت مناقشتها في الجماعة وتشجيع التلاميذ على السلوكيات والمشاعر المطمئنة.
- حث أعضاء الجماعة على الاستمرار والاستفادة مما تعلموه وتطبيقه في حياتهم اليومية.
- ومن ثم يقوم الباحث بمناقشة المشاركين في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها.
- في النهاية يقوم الباحث بشكر المشاركين في البرنامج علي المجهود الذي بذلوه معه من اجل إنجاز هذا العمل، ويعرب لهم عن سعادته بالفترة التي قضاها معهم أثناء تنفيذ البرنامج .
- يقوم الباحث بتشجيع نجاح الطلاب الذي تحقق في العملية الإرشادية لمنحهم الثقة في النفس لمواصلة التقدم في تحقيق الأهداف والقدرة على مواجهة المشكلات التي تواجههم مستقبلاً من خلال إسماعهم كلمات المدح والثناء والتقدير لما قاموا به من تعاون وعمل طوال مدة البرنامج الإرشادي وما حققوه من تقدم ظهرت نتائجه على طريقة تفكيرهم ومعارفهم ومناقشتهم مع الباحث، والتزامهم بالحضور للجلسات.

## الممارسة.

■ يقوم الباحث بالتعبير عن سروره لما حدث من تقدم في عملية المساعدة وما حدث من تغير على مفاهيم وسلوكيات الطلاب خلال البرنامج، ويعبر الباحث عن ذلك بما يلي:

○ أنا بالفعل معجب ومسرور لما قمتم به جميعاً من عمل خلال

البرنامج

○ فعلاً تستحقون الشكر والتقدير على جهودكم وإخلاصكم الذي لاحظته.

○ الآن استطعت تأكيد نظريتي بأنكم تستطيعون القيام بأعمال جيدة

والتغلب على مشكلات القلق ومحاولة التخلص من المشاعر السالبة

التي تؤدي إليه.

○ سوف أقدم هذه النتائج إلى المدير وإلى الدكتور المشرف ليتأكدوا من

أننا استطعنا تحقيق أشياء جيدة.

■ مقارنة أداء أفراد المجموعة في مستوى القلق في القياس القبلي قبل تنفيذ

البرنامج والقياس البعدي بعد تنفيذ البرنامج، وملاحظة الفرق الحاصل بين

القياسين .

## التغذية الراجعة :

■ يطلب الباحث من الطلاب إبداء آراءهم وانطباعاتهم حول ما دار في الجلسة

بصفة خاصة وما اشتمل عليه البرنامج بشكل عام ، والدعاء لهم بالتوفيق

والسداد وتقديم الشكر والثناء على جهودهم.

## تقرير نهاية البرنامج:

- بعد نهاية الجلسة قام الباحث بكتابة تقرير مفصل يتضمن ما دار في الجلسة من حوار ونسبة التفاعل بين الباحث وبين الطلاب وبين بعضهم البعض ونسبة تحقيق الجلسة لأهدافها.

### التقييم:

يتم تقييم البرنامج الارشادي من خلال قياس مستوى القلق لدى التلاميذ الايتام باستخدام مقياس مستوى قلق الاطفال والمراهقين من اعداد : جمل الليل (١٤١٥)

### ملحق (٥)

قائمة بأسماء المحكمين للبرنامج الارشادي المعرفي السلوكي

الاسم	الجامعة	اللقب العلمي
د. حمدان محمود فضه	جامعة الطائف	استاذ مشارك بقسم علم النفس كلية التربية
د. غالب احمد المشايخي	جامعة الطائف	استاذ بكلية التربية

استاذ مشارك بقسم علم النفس كلية التربية	جامعة الطائف	د. وصل الله عبدالله السواط
--------------------------------------------	--------------	-------------------------------