



الجمهورية العربية السورية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي

**فاعلية برنامج سلوكي معرفي لخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي
وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من أبناء الشهداء من
المرحلة الثانوية في محافظة دمشق**

أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي

إعداد

همسة جمال نصر

إشراف الدكتور

أحمد محمد الزعبي

الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي

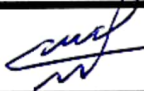
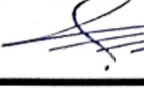
2021 - 2022 م

نوقشت رسالة المعيدة همسة جمال نصر

بعنوان :

فاعلية برنامج سلوكي معرفي لخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من أبناء الشهداء من المرحلة الثانوية في محافظة دمشق.

وأجيزت يوم الاثنين الواقع في ٢٠٢٢/١٠/٣١ من قبل السادة أعضاء لجنة الحكم التالية أسماؤهم :

الاسم	الصفة	التوقيع
أ.د. محمد الشيخ حمود	عضواً	
أ.د. أمينة رزق	عضواً	
أ.د. أحمد الزعبي	عضواً مشرفاً	
أ.د. رغداء نعيمة	عضواً	
د. إيمان دندي	عضواً	

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، قسم إرشاد نفسي.

فكر وفكر

بدايةً أحمد الله الذي يسر لي طريقي وأشكر فضله الذي منّ عليّ بإنجاز هذا العمل حتى أبصر النور. وأتقدم بأسمى آيات الشكر وأبلغ عبارات التقدير والامتنان لأستاذي الفاضل الدكتور أحمد الزعبي المحترم اعترافاً بفضله على ما قدمه لي من عون كبير، ولما بذله من جهدٍ و علمٍ ووقتٍ لمتابعة تقدم الرسالة، وإشرافه عليها، وأشكره كل الشكر على تشجيعه ومؤازرته الدائمة.

وأغتني الفرصة لأعبر عن تقديري وامتناني لأعضاء لجنة الحكم الأفاضل لتكرمهم بقبول عضوية لجنة الحكم مقدرةً لهم ما سوف يبذلوه من جهد ووقت، في تقييم هذه الدراسة وتصويبها.

وأقدم بالشكر إلى عمادة كلية التربية بجامعة دمشق وإلى أساتذتي الكرام في قسم الإرشاد النفسي وإلى محكمي أدوات الدراسة وأعضاء الهيئتين الإدارية والتدريسية الذين قدموا كل التسهيلات اللازمة لإنجاز العمل.

وأوجه بجزيل التقدير والامتنان إلى الدكتورة ضحى عبود رئيسة قسم الإرشاد النفسي بكلية التربية، وإلى الدكتورة خزامى البعيني التي لم تبخل بتقديم المساعدة والنصح والدعم.... شكراً واحتراماً يليق بإنسانيتكم وأخلاقكم.

كما أشكر أفراد عينة الدراسة لما أظهروه من التزام وجهد وصبر في أثناء تطبيق أدوات

الدراسة فجزاهم الله كل الخير.

وعظيم الشكر والامتنان إلى زوجي وطفلي وعائلي وأصدقائي الذين كانوا مصدر الدعم الأكبر والسند في كل اللحظات الصعبة... شكراً من القلب.

لكم جميعاً أقدم هذا العمل المتواضع.

الباحثة

همسة جمال نصر

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الشكر والتقدير
أ	فهرس المحتويات
ج	فهرس الجداول
و	فهرس الرسوم البيانية
ح	فهرس الملاحق
ط	مستخلص الدراسة باللغة العربية
	الفصل الأول (الإطار العام للدراسة)
1	مقدمة
2	1. إشكالية الدراسة
6	2. أسئلة الدراسة
6	3. فرضيات الدراسة
7	4. أهداف الدراسة
8	5. أهمية الدراسة
9	6. حدود الدراسة
10	7. مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية
47-13	الفصل الثاني: الإطار النظري
13	أولاً: الحرمان العاطفي
26	ثانياً: المهارات الاجتماعية
37	ثالثاً: العلاج المعرفي السلوكي (نظرية العلاج المخطط لجيفري يونغ)
60-48	الفصل الثالث: الدراسات السابقة
49	أولاً: الدراسات العربية
55	ثانياً: الدراسات الأجنبية
59	ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة

85-61	الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها
61	منهج الدراسة.
62	مجتمع الدراسة.
62	عينة الدراسة.
68	أدوات الدراسة.
68	1. مقياس الحرمان العاطفي.
75	2. مقياس المهارات الاجتماعية.
82	3. البرنامج السلوكي المعرفي.
85	الأساليب الإحصائية المستخدمة.
154-86	الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها
87	التحقق من اعتدالية التوزيع
91	تحليل نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها
125	مناقشة عامة للنتائج
140	نتائج أسئلة الدراسة (الجانب الكيفي)
154	التوصيات والمقترحات
155	قائمة المراجع
204-171	الملاحق.
335 -205	دليل للبرنامج السلوكي المعرفي القائم على العلاج المخطط
336	مستخلص الدراسة باللغة الأجنبية.

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	مجتمع أبناء الشهداء في المدارس العامة والخاصة	26
2	توزيع عينة الصدق والثبات لأنوات الدراسة	63
3	توزع أفراد العينة الاستطلاعية وفق الإرباعيات والمتوسط والانحراف المعياري	64
4	عدد أفراد العينة وتوزعهم حسب متغير الجنس	65
5	توزع أفراد كل من العينة التجريبية الأساسية	65
6	تكافؤ وتجانس مجموعتي الإناث والذكور التجريبية قبل تطبيق البرنامج على مقياس الحرمان العاطفي	66
7	تكافؤ وتجانس مجموعتي الإناث والذكور التجريبية قبل تطبيق البرنامج على مقياس المهارات الاجتماعية	67
8	التشبعات العاملية للتحليل العاملي لبنود مقياس الحرمان العاطفي بعد التدوير	70
9	فروق المتوسطات بين مجموعتي أعلى الدرجات وأدناها على مقياس الحرمان العاطفي	71
10	معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس الحرمان العاطفي المحك ومقياس الحرمان العاطفي للدراسة	72
11	معاملات ألفا كرونباخ – ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الحرمان العاطفي وبعديه	72
12	معاملات الثبات بالإعادة لمقياس الحرمان العاطفي	73
13	ثبات التجزئة النصفية جوثمان وسبيرمان براون لتصحيح أثر التجزئة	73
14	معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الحرمان العاطفي وأبعاده مع الدرجة الكلية	74
15	المهارات الاجتماعية الأكثر حاجة للتدريب من وجهة نظر المراهقين والمعلمين والمختصين	75
16	فروق المتوسطات بين مجموعتي أعلى الدرجات وأدناها بين قسيمي مقياس المهارات الاجتماعية	79
17	معاملات ألفا كرونباخ – ثبات الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الاجتماعية غير اللفظية	79
18	معاملات ألفا كرونباخ – ثبات الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الاجتماعية اللفظية	80
19	معاملات الثبات بالإعادة استقرار الدرجات لمقياس المهارات الاجتماعية	80
20	ثبات التجزئة النصفية جوثمان وسبيرمان براون لتصحيح أثر التجزئة	81
21	معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية اللفظية والدرجة الكلية	81
22	معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية غير اللفظية والدرجة الكلية	81
23	فروق المتوسطات قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الحرمان العاطفي	84
24	فروق المتوسطات قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس المهارات الاجتماعية	84
25	الإحصاء الوصفي لدرجات المجموعة التجريبية إناثاً وذكوراً قبل، تطبيق البرنامج وبعده ومؤجله	87

26	تحليل التباين ذو القياسات المتكررة في التطبيقات الثلاث (قبل وبعد وموئل) للمجموعة التجريبية إناثاً وذكوراً	91
27	المقارنات المتعددة بين التطبيقات الثلاث	92
28	تحليل التباين المتعدد لأثر التفاعل متغير الحرمان العاطفي وأبعاده في ضوء التطبيقات الثلاثة	93
29	تحليل التباين ذو القياسات المتكررة في التطبيقات الثلاث (قبل وبعد وموئل) للمجموعة التجريبية	95
30	المقارنات المتعددة بين التطبيقات الثلاث	96
31	تحليل التباين المتعدد لأثر التفاعل لمتغير المهارات الاجتماعية في ضوء التطبيقات الثلاثة (قبل-بعد-موئل)	97
32	فروق المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر مربع "إيتا" لدرجات أفراد مجموعة الإناث التجريبية في الحرمان العاطفي وأبعاده قبل تطبيق البرنامج وبعده	99
33	فروق المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر مربع "إيتا" لدرجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية في الحرمان العاطفي وأبعاده قبل تطبيق البرنامج وبعده	101
34	المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر لدرجات أفراد مجموعة الإناث التجريبية بعد تطبيق البرنامج وموئله	104
35	المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر لدرجات مجموعة الذكور بعد تطبيق البرنامج وموئله	107
36	فروق المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر مربع "إيتا" لدرجات أفراد مجموعة الإناث التجريبية في المهارات الاجتماعية وأبعاده قبل تطبيق البرنامج وبعده	109
37	فروق المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر مربع "إيتا" لدرجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية في المهارات الاجتماعية وأبعاده قبل تطبيق البرنامج وبعده	113
38	المقارنات المتعددة بين التطبيقات الثلاث	125
39	تحليل التباين المتعدد لأثر التفاعل لمتغير المهارات الاجتماعية في ضوء التطبيقات الثلاثة (قبل-بعد-موئل)	126
40	نسبة انخفاض حدة أعراض الحرمان العاطفي وبقاء أثر التدريب بين التطبيقات الثلاثة	127
41	مستوى التحسن وانخفاض حدة أعراض الحرمان العاطفي لدى حالات أفراد العينة من الإناث	128
42	مستوى التحسن والانخفاض في حدة أعراض الحرمان العاطفي والعام لدى حالات أفراد العينة من الذكور	129
43	نسبة التحسن وتنمية المهارات الاجتماعية وبقاء أثر التدريب بين التطبيقات الثلاثة	130
44	مستوى التحسن المهارات الاجتماعية لدى حالات أفراد العينة الإناث	131
45	مستوى التحسن المهارات الاجتماعية لدى حالات أفراد العينة الذكور	132
46	مستوى الحرمان العاطفي لدى أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج وبعده وموئله	133
47	مستوى المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج وبعده وموئله	135
48	بوضوح دراسة الحالة (4) تنمية المهارات الاجتماعية وخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي في التطبيق القبلي والبعدي والموئل	140
49	دراسة الحالة (7) تنمية مستوى المهارات الاجتماعية وخفض الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده وموئله	145
50	دراسة الحالة (15) تنمية مستوى المهارات الاجتماعية وخفض الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده وموئله	148
51	دراسة الحالة (19) تنمية مستوى المهارات الاجتماعية وخفض الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده وموئله	152

فهرس الأشكال البيانية

رقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	هرم ماسلو للحاجات	19
2	مسببات المشكلات والاضطرابات النفسية وفق نظرية المخططات	22
3	نموذج ريجيو للمهارات الاجتماعية	28
4	توزع أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس	66
5	اعتدالية توزيع درجات الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج	89
6	اعتدالية توزيع درجات الحرمان العاطفي بعد تطبيق البرنامج	89
7	اعتدالية توزيع درجات الحرمان العاطفي لتطبيق البرنامج المؤجل	89
8	اعتدالية توزيع درجات المهارات الاجتماعية الكلية وأبعادها قبل تطبيق البرنامج	90
9	اعتدالية توزيع درجات المهارات الاجتماعية الكلية وأبعادها بعد تطبيق البرنامج	90
10	اعتدالية توزيع درجات المهارات الاجتماعية الكلية وأبعادها لمؤجل تطبيق البرنامج	90
11	متوسطات مجموعة الإناث التجريبية على مقياس الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده	100
12	متوسطات مجموعة الذكور التجريبية على مقياس الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده	102
13	متوسطات مجموعة الإناث التجريبية في الحرمان العاطفي وبعده بعد تطبيق البرنامج ومؤجله	107
14	متوسطات مجموعة الذكور التجريبية في الحرمان العاطفي وبعده بعد تطبيق البرنامج ومؤجله	108
15	متوسطات مجموعة الإناث التجريبية في المهارات الاجتماعية الكلية قبل تطبيق البرنامج وبعده	110
16	متوسطات مجموعة الإناث التجريبية في المهارات غير اللفظية قبل تطبيق البرنامج وبعده	111
17	متوسطات مجموعة الإناث التجريبية في المهارات اللفظية قبل تطبيق البرنامج وبعده	112
18	متوسطات مجموعة الذكور التجريبية في المهارات الاجتماعية الكلية قبل تطبيق البرنامج وبعده	113
19	متوسطات مجموعة الذكور التجريبية في المهارات غير اللفظية قبل تطبيق البرنامج وبعده	114
20	متوسطات مجموعة الذكور التجريبية في المهارات اللفظية قبل تطبيق البرنامج وبعده	114
21	متوسطات درجات مجموعة الإناث التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية اللفظية وأبعادها.	116

117	متوسطات درجات مجموعة الإناث التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية غير اللفظية وأبعادها.	22
118	متوسطات درجات مجموعة الإناث التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية اللفظية وأبعادها.	23
120	متوسطات درجات مجموعة الذكور التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية الكلية	24
121	متوسطات درجات مجموعة الذكور التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية غير اللفظية وأبعادها.	25
121	متوسطات درجات مجموعة الذكور التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية اللفظية وأبعادها.	26
141	مستوى التحسن في المهارات الاجتماعية لدى الحالة رقم (4) قبل تطبيق البرنامج وبعده ومؤجله	27
141	مستوى الانخفاض في الحرمان العاطفي لدى الحالة رقم (4)	28
145	مستوى التحسن في المهارات الاجتماعية لدى الحالة رقم (7)	29
145	مستوى انخفاض الحرمان العاطفي لدى الحالة رقم (7)	30
149	مستوى التحسن في المهارات الاجتماعية لدى الحالة رقم (15)	31
149	مستوى انخفاض الحرمان العاطفي لدى الحالة رقم (15)	32
153	مستوى التحسن في المهارات الاجتماعية لدى الحالة رقم (19)	33
153	مستوى انخفاض الحرمان العاطفي لدى الحالة رقم (19)	34

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1	قائمة بأسماء المحكمين	172
2	مقياس الحرمان العاطفي	173
3	مقياس المهارات الاجتماعية	174
4	التحليل العاملي لمقياس الحرمان العاطفي	176
5	التحليل العاملي لمقياس المهارات الاجتماعية	180
6	اعتدالية توزيع كل من عينة الإناث والذكور التجريبية	198
7	دليل للبرنامج السلوكي المعرفي القائم على العلاج المخطط	205

مُستخلص الدراسة باللغة العربية

سعت الدراسة الحالية إلى تعرف فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية اعتماداً على نظرية يونغ في العلاج المخطط، يمكن عرض إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي: ما فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية في محافظة دمشق؟

وهدفت الدراسة إلى: تصميم برنامج سلوكي معرفي قائم على نظرية يونغ للعلاج المخطط، ومعرفة فعاليته في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج. كما جرى الاعتماد على المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة البحث من (24) من أبناء الشهداء (ذكور وإناث). ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الأدوات التالية: مقياس الحرمان العاطفي من إعداد الباحثة، يتكون بصيغته النهائية من (20) عبارة تقريرية، ومقياس المهارات الاجتماعية: من إعداد الباحثة، يتكون بصيغته النهائية من (74) عبارة تقريرية، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

توجد فروق بين التطبيقات الثلاث لمقياس الحرمان العاطفي ومقياس المهارات الاجتماعية وأبعادهما، لصالح تطبيق البرنامج المؤجل، أي إنّ البرنامج قد حقق انتقال أثر التدريب، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد مجموعة الإناث والذكور التجريبية على مقياسي الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية، في التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج، لصالح التطبيق البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد مجموعة الإناث التجريبية على كل من مقياس الحرمان العاطفي ومقياس المهارات الاجتماعية في التطبيقين البعدي والمؤجل للبرنامج، لصالح التطبيق المؤجل، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية على كل من مقياس الحرمان العاطفي ومقياس المهارات الاجتماعية في التطبيقين البعدي والمؤجل للبرنامج.

الكلمات المفتاحية: برنامج سلوكي معرفي، الحرمان العاطفي، المهارات الاجتماعية، أبناء الشهداء.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

مقدمة

1. إشكالية الدراسة
2. أسئلة الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. حدود الدراسة
7. مصطلحات الدراسة

مقدمة

الأسرة أهم نظام فطري جعل الله تعالى فيه السكينة والأمان، ومن الثابت علمياً أنها تأتي بمقدمة المؤسسات الاجتماعية التي تسهم في تنشئة الفرد وإعداده لمواجهة العالم من حوله، فتوافق الأسرة ينعكس بالإيجاب على الصحة النفسية للأبناء، وبالمقابل فإن أي خلل داخلها يترك أثراً بالغ الأهمية في التكوين النفسي لهم، لذلك من الضروري الكشف عن المتغيرات الأسرية التي يمكن أن يكون لها الدور الأكبر في بناء شخصية الفرد، ويأتي فقدان الأب في مقدمة هذه المتغيرات الجديرة بالدراسة. والسؤال الذي يطرح هنا ما الأثر الذي يحدثه فقدان الأب في البناء النفسي للفرد؟ هذا السؤال له دلالة هامة للمجتمع وللأسرة السورية لاسيما في وقتنا الراهن الذي كثرت فيه الأسر وحيدة الوالدية بعد استشهاد الأب نتيجة ظروف الحرب والأزمة في سورية.

وحرى بنا التطرق في هذه الدراسة إلى فئة «أبناء الشهداء»، الذين اختار القدر أن يأخذ منهم آباءهم في موقف يحمل الفخر والاعتزاز، وأصبح ذلك مفتاحاً لحياة جديدة مليئة بالصعوبات والتحديات، خاصة في مرحلة المراهقة والتي تعدّ عتبة لمرحلة جديدة، يحتاج الفرد فيها لرعاية أسرية كبيرة ليحقق التوازن الانفعالي والتوافق الاجتماعي، فالمراهق الذي نشأ دون أب في كنف أسرة غير داعمة، لا توفر له البيئة المناسبة لإشباع حاجاته النفسية والعاطفية (كالحماية والتوجيه والتعاطف)، ينتقل من موقف الإشباع إلى موقف الإحباط، وهذا يجعله عرضة للشعور بالحرمان العاطفي ولتطوير بعض المعتقدات السلبية والمخططات غير التكيفية استجابة لتلك الحاجات المحبطة، وعلى هذا الأساس حدد يونغ مجموعة متكاملة من هذه المخططات، التي يرى أنها أنماط معرفية انفعالية هازمة للذات (Young et al., 2003, P7)، فتعدّ نظرية العلاج بالمخططات المبكرة غير التكيفية من أحدث النظريات التي تفسر الاضطرابات النفسية، ومختلف الأعراض السريرية، وقد تحدث يونغ عن الحرمان العاطفي وضمّنه في مجال مخططات الرفض والإهمال (Arntz & Jacob, 2013, P154)، فعندما يتم تشغيل هذه المخططات تهيمن على أفكار الفرد ويميل إلى الشعور بمشاعر سلبية شديدة يغلب عليها الألم، وقد تظهر لديه بعض الأعراض كالعزلة والشعور بالوحدة وعدم الراحة في الأماكن المزدحمة، وعدم القدرة على التعبير عن

المشاعر وفقدان السيطرة على الانفعالات، ما يؤثر على علاقاته الاجتماعية الناضجة مع الآخرين، إذ يظهر واضحاً القصور في المهارات الاجتماعية لديه، ومن المتفق عليه أن المهارات الاجتماعية من المحددات الأساسية لنجاح الفرد أو فشله في المواقف الحياتية، إذ تمثل بمكوناتها الفرعية المختلفة متغيراً نفسياً هاماً يفيد في أن يكون مؤشراً جيداً للصحة النفسية، فعدم القدرة على التعبير العاطفي والاتزان الانفعالي وتوكيد الذات خلال التفاعل والتواصل مع الآخرين لها آثار نفسية عميقة في النمو السوي للمراهق.

وبناءً على ما سبق نجد أن الأمر يقتضي التدخل بصورة إيجابية وترميم الفجوة المحتملة في شخصية أبناء الشهداء المحرومين عاطفياً، لذا عملت الدراسة على تصميم برنامج إرشادي بالاعتماد على الموجة الثالثة من العلاج السلوكي المعرفي، وعلى وجه الخصوص نظرية العلاج المخطط لجيفري يونغ، وتعرف فعاليته في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي عند المراهقين من أبناء الشهداء، بالإضافة لتنمية بعض المهارات الاجتماعية التي تساعدهم على التوافق النفسي السوي.

إشكالية الدراسة:

يحدث فقدان الأب فجوة يصعب ترميمها داخل الكيان الأسري، فهو أحد الأعمدة الأساسية للأسرة، والحرمان من العطف الأبوي من أكثر المتغيرات التي تترك آثاراً نفسية واجتماعية شديدة الوطأة على الأبناء، وتظهر هذه الآثار جليةً في مرحلة المراهقة التي تمتاز بحساسيتها الشديدة، فقد أكدت دراسة يونس (1993) أن الشعور بالحرمان العاطفي يزداد مع التقدم بالعمر، ويكون تأثيره ملحوظاً وتتبلور أعراضه واضحة في مرحلة المراهقة لأن هناك تطوراً فسيولوجياً ونفسياً وعاطفياً مكثفاً خلالها (Kaur & Singh, 2011, P90).

فقد بينت دراسات عديدة الأثر الذي يخلفه غياب الأب في أبنائه من اضطرابات نفسية، كدراسة توماس ودراسة فيرمان وبارتون (Veerman & Barton, 2006؛ Thomas, 2009)، وأوضحت كل من دراسة بارك وشاه (Shah, 2018؛ Parke, 1980) أن غياب الأب يسبب عدم إشباع الحاجات النفسية الأساسية لدى الأبناء، وفقدان

الثقة بالنفس ويؤثر في جودة الحياة والرفاه النفسي لديهم. وبينت دراسة الطائي (2018) من خلال تحديد خصائص البروفيل النفسي أن فاقد الأب يعانون مستوى شديداً من الحرمان العاطفي.

ففي ظل استشهاد الأب، نجد أبناء بحاجة للرعاية والاهتمام مادياً، ونفسياً واجتماعياً، فأكد القائمي (1999) في كتابه تربية أولاد الشهيد أن استشهاد الأب قد يخلق شعوراً بالحرمان العاطفي (ص15). وأكدت دراسة الداية (2016) أن مستوى الحرمان العاطفي مرتفع عند أبناء الشهداء؛ وبينت دراسة خنفر (2017) ظهور أعراض كالعوانية والانطوائية ونقص تقدير الذات، وفقدان الثقة بالنفس لديهم، فالحرمان العاطفي من الظواهر الاجتماعية الخطرة التي تترك آثاراً في الفرد، من سوء التوافق وتأخر النمو إلى الجنوح والانحراف (برغوتي وعلوية، 2021)، وظهر ذلك واضحاً في عدة دراسات (مليكة، 2016؛ قشطة، 2017؛ قواري وبوخدنة، 2016؛ خديم، 2018). ونجد أن خبرات الحرمان العاطفي والصدمات الانفعالية، تترسخ مبكراً في الطفولة نتيجة الرفض ونقص إشباع الحاجات الأساسية (كالحمية والحب والتعاطف والتوجيه)، التي ترتبط مباشرة بتكوين مخططات مبكرة غير تكيفية (Young et al., 2003, P13)، كمخطط الحرمان العاطفي وهو اضطراب له العديد من الأعراض، ولكن أكثرها شيوعاً تدني احترام الذات الناتج عن شعور المرء بأنه غير محبوب أو غير مرغوب فيه (Brown, 2021, P1)، وأوضحت دراسة تسومارييفا (Tsumarieva, 2015) أن المراهقين مرتفعي الحرمان العاطفي قد تظهر لديهم أعراض، كتدني احترام الذات، والقلق، والعوان، ونقص القدرة على التعاطف، والانفصال عن الآخرين وقصور المهارات الاجتماعية (p220).

نجد مما سبق أن القصور في المهارات الاجتماعية اندرج تحت قائمة أعراض الحرمان العاطفي، ويتبدى القصور في العديد من الاضطرابات النفسية والوجدانية، ويعد من المقدمات المهمة للكثير من المشكلات (إبراهيم وآخرون، 1993، ص 104). ومن جهة أخرى نجد دراسات عديدة أكدت أن فاقد العطف الأبوي قد تتأثر علاقاتهم الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها، فدراسة بلان (2011) بينت أن وفاة الأب تحرم الأبناء من الحنان والتوجيه الصحيح لتحقيق الاتزان الانفعالي والنفسي والاجتماعي، وتتضاعف حاجتهم إلى الحب والعطف وتؤكد

الذات، وأوضحت دراسة قشقة (2017) أن المحرومين من الأب تظهر لديهم سرعة التأثر والحساسية الانفعالية المفرطة، وصعوبة في تكوين صداقات اجتماعية مع أقرانهم، وهنا تظهر حاجة أبناء الشهداء من المراهقين لبرامج إرشادية لتنمية المهارات الاجتماعية لديهم وهذا ما أكدته دراسة الخطيب (2010)، كما أكدت دراسة اشكافتكي وآخرون (Eshkaftki et al., 2020) أهمية التدريب الجماعي على المهارات الاجتماعية والتواصلية مع النهج السلوكي المعرفي لزيادة الرفاهية النفسية والسعادة للطالبات أبناء الشهداء.

بعد الاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة العربية منها والأجنبية تبين وجود اهتمام عربي وعالمي بمتغيرات الدراسة (الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية)، وهذا يدل على أهمية هذه المتغيرات والحاجة إلى مزيد من البحوث والدراسات للخوض فيها والكشف عن أكثر طرائق وتقنيات الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي فعالية ضمن هذا المجال، وتحديدًا علاج المخططات المبكرة غير التكيفية لجيفري يونغ، الذي أثبتت الدراسات فعاليته في خفض حدة أعراض الكثير من الاضطرابات، كدراسة نورداي ودراسة رينر ودراسة سيمبسون (Nordahl et al., 2005؛ Renner et al., 2013؛ Simpson et al., 2015) اللواتي أكدن أن تعديل المخططات غير التكيفية تنبأ بخفض أعراض الاضطرابات الشخصية، في حين أظهرت دراسة رولوفس وآخرون (Roelofs et al., 2016) فعاليته في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين، وبينت دراسة دادومو وآخرون (Dadomo et al., 2018) أن العلاج المخطط ذا قيمة وفعالية في خفض قصور التنظيم الانفعالي.

إلا أنه لا توجد أية دراسة محلية أو عربية (في حدود علم الباحثة) تناولت نظرية يونغ للمخططات أساساً نظرياً لبرنامج إرشادي يهدف لخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية، أي أنه لا يوجد دليل واضح على فعالية هذه النظرية في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي بشكل خاص، بالرغم من إجماع الدراسات على فعالية تعديل المخططات المعرفية غير التكيفية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والشخصية، إضافة إلى ندرة الدراسات المحلية والعربية التي تناولت الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية معاً ضمن المنهج شبه التجريبي، فكان هذا من المسوغات الأساسية لاختيار موضوع الدراسة، وقد تأتى الإحساس بالمشكلة من ملاحظة الباحثة سلوك المراهقين من أبناء الشهداء (من انفعالات وعلاقات اجتماعية وأساليب

التواصل مع الآخرين)، في أثناء العمل التطوعي للباحثة في المنظمات الخيرية، والشعور بحاجتهم إلى الدعم النفسي، إذ نجد أن ازدياد عدد أبناء الشهداء في الأزمة السورية أثر في استيعاب المنظمات الخيرية لهم، وفي الخدمات التي تقدمها، فأصبح التركيز على تأمين الغذاء والدواء والحاجات الأساسية، خاصة أن أغلب الأهالي يعيشون ضائقة في ظل هذه الظروف الاقتصادية القاسية، وتم إغفال الجانب النفسي والوجداني والعاطفي.

وإضافةً إلى ما سبق أجريَ استطلاع للرأي لدى الأخصائيين النفسيين والمعلمين العاملين في المنظمات الإنسانية الخيرية، للتأكد من وجود حرمان عاطفي لدى أبناء الشهداء، وحاجاتهم للمهارات الاجتماعية، وكانت النتائج تؤكد ذلك، وأجريت دراسة استطلاعية على عينة قوامها (35) من أبناء الشهداء من عدة منظمات خيرية كان منها (جمعية الفوز الخيرية)، أعمارهم بين (12-18) سنة، ووزعت استبانة الحرمان العاطفي (الجواري والسعدي، 2016)، المتضمنة 34 بنداً، وقد أسفرت النتائج عن أن نسبة انتشار الحرمان العاطفي (63%) لدى أفراد العينة، وظهرت النسبة مرتفعة لدى أفراد العينة الذين أعمارهم بين (16-18) سنة، أي في المرحلة الثانوية أكثر من غيرهم، وهي نسبة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار. كما تم طرح الأسئلة التالية: ما أهم المهارات الاجتماعية برأيك؟، وهل لديك بعض المهارات المفيدة في هذا الجانب اذكرها من فضلك؟ وما أكثر المهارات الاجتماعية التي تشعر أنك تحتاج إليها في علاقاتك الاجتماعية مع المحيط وتشعر بالرغبة بالتدرب عليها؟، وبعد الاطلاع على الإطار النظري؛ في الدراسات الأجنبية والعربية والمحلية للمهارات الاجتماعية، تمت مقارنة الإجابات ونفعلها إلى ما يناسبها من المهارات الاجتماعية لتتوافق مع المرحلة العمرية لأفراد العينة أي فئة المراهقين، وهي (توكيد الذات - التعبير العاطفي - الاتزان الانفعالي - التعاطف - الحساسية الانفعالية - التفاعل الاجتماعي الايجابي - المبادرة - المسؤولية الاجتماعية).

واستناداً إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية، وضرورة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لأبناء الشهداء، والحاجة لإيجاد برامج إرشادية لمساعدتهم وتنمية المهارات الاجتماعية لديهم، سعت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج سلوكي معرفي لخفض من حدة أعراض الحرمان العاطفي والسعي إلى تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من أبناء

الشهداء من المرحلة الثانوية، واختيرت المدرسة السلوكية المعرفية ونظرية العلاج بالمخططات المبكرة غير التكيفية لجيفري يونغ أساساً نظرياً لبناء البرنامج، لأنها من أحدث النظريات التي تفسر الاضطرابات النفسية ومختلف الأعراض السريرية.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية بالسؤال الآتي:

ما فعالية لبرنامج سلوكي معرفي في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية في محافظة دمشق؟

2. أسئلة الدراسة:

2-1- ما فاعلية البرنامج السلوكي المعرفي في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء من المرحلة الثانوية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج؟

ويتم الإجابة عنه من خلال الأسئلة الفرعية التالية:

2-1-1- ما نسبة انخفاض حدة أعراض الحرمان العاطفي لدى أفراد العينة ؟.

2-1-2- ما نسبة التحسن في المهارات الاجتماعية وبقاء أثر التدريب لدى أفراد العينة ؟.

2-1-3- ما درجة التحسن على المستويين الكمّي، والكيفي كما تقيسه دراسة الحالة لدى عينة من أفراد المجموعة في القياسات (قبلي، بعدي، مؤجل)؟.

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق في درجة انخفاض حدة أعراض الحرمان العاطفي لدى أفراد المجموعة التجريبية من الذكور والإناث في القياسات (القبلي - البعدي - المؤجل).

الفرضية الثانية: لا توجد فروق في درجة التحسن في المهارات الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الذكور والإناث في القياسات (القبلي - البعدي - المؤجل).

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الإناث على مقياس الحرمان العاطفي، وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، ومتوسط درجاتهن في التطبيق البعدي عند مستوى الدلالة 0.05.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الذكور على مقياس الحرمان العاطفي، وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي عند مستوى الدلالة 0.05.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد المجموعة الإناث على مقياس الحرمان العاطفي، وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، ومتوسط درجاتهن في التطبيق المؤجل عند مستوى الدلالة 0.05.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد المجموعة الذكور على مقياس الحرمان العاطفي، وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، ومتوسط درجاتهم في التطبيق المؤجل عند مستوى الدلالة 0.05.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الإناث على مقياس المهارات الاجتماعية، وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، ومتوسط درجاتهن في التطبيق البعدي عند مستوى الدلالة 0.05.

الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الذكور على مقياس المهارات الاجتماعية، وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي عند مستوى الدلالة 0.05.

الفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد المجموعة الإناث على مقياس المهارات الاجتماعية، ومحاوره الفرعية في التطبيق البعدي، ومتوسط درجاتهن في التطبيق المؤجل عند مستوى الدلالة 0.05.

الفرضية العاشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد المجموعة الذكور على مقياس المهارات الاجتماعية، ومحاوره الفرعية في التطبيق البعدي، ومتوسط درجاتهم في التطبيق المؤجل عند مستوى الدلالة 0.05.

4. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الهدف التالي:

قياس فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من أبناء الشهداء من المرحلة الثانوية في محافظة دمشق.

ويتفرع عنه الأهداف الفرعية التالية:

4-1-1 خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي لدى عينة من أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية.

4-2-2 تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية.

5. أهمية الدراسة:

5-1 - الأهمية النظرية، والتي تكمن في ما يلي:

5-1-1- تعد هذه الدراسة المحاولة الأولى في حدود علم الباحثة على المستوى المحلي والعربي التي استخدمت المنهج شبه التجريبي في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من أبناء الشهداء المراهقين من خلال تطبيق برنامج معرفي سلوكي يعتمد على نظرية جيفري يونغ أساساً نظرياً له، فقد وجدت الباحثة في حدود علمها غياباً للدراسات شبه التجريبية في الحرمان العاطفي في البيئة السورية والعربية، وإن وجد بعضها، كدراسة الداية (2016) بغزة، إلا أنها اتبعت المنهج الوصفي التحليلي.

5-1-2- أهمية الموضوع الذي تتصدى له الدراسة، وهو الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية، وتناول هذين المتغيرين معاً، ويعدّ من الموضوعات الحديثة إذ لم يتم طرحهما معاً من قبل لا سيما على الصعيد المحلي.

5-1-3- أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة وهي فئة المراهقة المتوسطة (طلاب المرحلة الثانوية) من أبناء الشهداء، وتقع على عاتق المرشدين النفسيين مسؤولية التخفيف من معاناة أسر الشهداء ومساعدتهم على تجاوز أزماتهم.

5-1-4- إثراء الإطار النظري بمادة غنية عن أحد أبرز الأساليب الإرشادية التي تنتمي للموجة الثالثة، وتوضيح مفهوم علاج المخططات كطريقة جديدة من العلاج السلوكي المعرفي لخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي.

5-1-5- تعد إضافة جديدة إلى مجال الدراسات والبحوث النفسية والتربوية؛ يمكن من خلالها اتخاذ إجراءات عملية كفيلة بالتخفيف من حدة أعراض الحرمان العاطفي، ما ينعكس على تحصيل أبناء الشهداء وزيادة فعاليتهم وإنتاجيتهم في المجتمع، وتسلط الضوء على ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الاجتماعية لديهم.

5-2 - الأهمية التطبيقية، والتي تكمن في ما يلي:

5-2-1- إعداد وتطبيق برنامج إرشادي غير مطبق على مجتمعنا المحلي معتمداً على الموجة الثالثة من العلاج السلوكي المعرفي، وهو علاج المخطط، واستخدام فنياته وتقنياته لخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية.

5-2-2- إمكانية استفادة المتخصصين في الإرشاد النفسي من نتائج الدراسة، لتطوير برامج إرشادية ذات فاعلية أكبر في التخفيف من حدة أعراض الحرمان العاطفي، وتنمية المهارات الاجتماعية للمراهقين.

6. حدود الدراسة:

- **الحدود الزمانية:** طبقت أدوات الدراسة خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2021/2022م، واستمر تطبيق البرنامج شهرين من تاريخ (7 تشرين الثاني 2021) إلى (29 كانون الأول 2021).
- **الحدود المكانية:** طبقت أدوات الدراسة على عينة من أبناء الشهداء من المرحلة الثانوية في المدارس الثانوية التابعة لمحافظة دمشق، وطبق البرنامج في ثانوية راجح محمود المختلطة في منطقة دمر العرين.
- **الحدود البشرية:** تتضمن عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق، اختيروا بطريقة مقصودة ممن حصلوا على أعلى الدرجات (الربع الرابع) في المقاييس المستخدمة في الدراسة (مقياس الحرمان العاطفي) وهم في الوقت نفسه حاصلون على درجات منخفضة (الربع الأدنى) في (مقياس المهارات الاجتماعية)؛ بلغ عددهم (24) طالباً وطالبة، وذلك بعد التحقق من التجانس بين أفراد المجموعتين (الذكور والإناث) في المقاييس، والمتغيرات الأخرى.
- **الحدود الموضوعية:** تناولت الدراسة موضوعاً بعنوان فاعلية برنامج سلوكي معرفي لخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية في محافظة دمشق، باستخدام مجموعة أساليب سلوكية معرفية، استناداً إلى نظرية جيفري يونغ عن المخططات المبكرة غير التكيفية بما يتناسب مع طبيعة العينة وطريقة تطبيق البرنامج الجمعي، وذلك باستخدام المنهج شبه التجريبي والأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة ومعالجتها.

7. مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

7-1. البرنامج الإرشادي:

مجموعة الخبرات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المنظمة على أسس علمية تقدم بطريقة بناءة من قبل مختصين في مجال الإرشاد النفسي للمسترشدين الذين يعانون مشكلات أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية، في مكان وزمان محددين، لمساعدتهم على تعرف مشكلتهم وحاجاتهم، وتحقيق النمو السوي (العاسمي، 2012، ص27).

وفي هذه الدراسة يعرف البرنامج إجرائياً: بأنه برنامج إرشادي سلوكي معرفي يستند إلى نظرية المخططات المعرفية ليونغ، وهو مدخل علاجي يقوم على تكامل فنيات العلاج المعرفي السلوكي مع بعض النظريات العلاجية الأخرى، لتغيير مخططات الفرد اللاتكيفية عن ذاته وعن الآخرين التي تكونت في حياة الطفولة المبكرة وتؤثر في أدوارهم الاجتماعية باستخدام فنيات معرفية وتجريبية وسلوكية.

7-2. الحرمان العاطفي (Emotional Deprivation):

فقدان مشاعر الحب والارتباط النفسي بين الفرد وأحد والديه أو كليهما، والذي يؤدي إلى ضعف الاتصال العاطفي والاجتماعي وفقدان التعاطف مع الآخرين وضعف النضج الانفعالي وصعوبة التكيف الاجتماعي (Bowlby, 1952, P167).

ويُعرف الحرمان العاطفي إجرائياً: بأنه فقدان المراهق عاطفة الأب نتيجة استشهاده، وعدم إشباع الحاجات النفسية الأساسية فيتكون مخطط الحرمان العاطفي غير التكيفي، وهذا ما تم تسميته في هذه الدراسة (الحرمان العاطفي النفسي الداخلي المتعلق بالذات)، وما يترتب عليه من أعراض كانهخفاض تقدير الذات وعدم الثقة بالنفس وقصور المهارات الاجتماعية، فتم تسميته (الحرمان العاطفي الاجتماعي الخارجي المتعلق بالآخر).

- وهو الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الحرمان العاطفي المستخدم في الدراسة.

7-3. المهارات الاجتماعية (Social Skills):

إنها القدرة على المبادرة في التفاعل الاجتماعي والتعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية، وضبط الانفعالات في مواقف التفاعل الاجتماعي المختلفة (Spencer, 1991, p150). ويعرف ريجيو المهارات الاجتماعية بأنها قدرة الفرد على التعبير الانفعالي والاجتماعي، واستقبال انفعالات الآخرين وتفسيرها، ووعيه بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل الاجتماعي، ومهارته في ضبط وتنظيم تعبيراته غير اللفظية، وقدراته على أداء الدور وتحضير الذات اجتماعياً، ويرى ريجيو (Riggio, 1986) المهارات في جانبين: الجانب الانفعالي Emotional Domain ويشير إلى المهارات غير اللفظية Nonverbal، والجانب الاجتماعي Social Domain ويشير إلى المهارات اللفظية Verbal (السماذوني، 1994، ص462).

وتعرف المهارات الاجتماعية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في البعد الخاص بكل مهارة في

مقياس المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية.

7-3-1- المهارات الاجتماعية غير اللفظية:

تعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الفرد في القسم الأول من مقياس المهارات الاجتماعية (المهارات الاجتماعية غير اللفظية) المستخدم في الدراسة، وهي موزعة على أربعة أبعاد:

- **التعبير العاطفي:** (مهارة الحياة الاجتماعية): يعني المهارة التي يتواصل بها الأفراد بأسلوب غير لفظي وخاصة عند إرسال المعلومات الانفعالية، وكذلك التعبيرات غير اللفظية المرتبطة بالاتجاهات والميول والتوجهات بينهم، وتعكس هذه المهارة قدرة الأفراد على التعبير بتلقائية عما يشعرون به من تغير في حالاتهم الانفعالية (Riggio, 1986, p650).

- **الاتزان الانفعالي:** (منظم حرارة الانفعال)، ويعني المهارة في تنظيم الرسائل الانفعالية وغير اللفظية الصادرة عن الآخرين، والقدرة على توصيل الانفعالات بطريقة جزئية خلال الأدوار التي يقومون بها وإخفاء المشاعر خلف قناع مفترض، والأفراد الذين يكونون مرتفعين في هذه المهارة، يميلون إلى ضبط مشاعرهم الانفعالية، ويجيدون ضبط التعبير الظاهري للانفعالات (معمرية، 2020، ص7).

- **الحساسية الانفعالية:** أي فك شيفرة مشاعر الآخرين، أنا أشعر بما تشعر، تعني المهارة استقبال انفعالات الآخرين، وتفسير رسائلهم الانفعالية (Riggio, 1986, p651).
- **التعاطف والمشاركة الوجدانية:** هي القدرة على وعي الفرد وفهمه لمشاعر وحاجات الآخرين، والقدرة على تحسس المعلومات الانفعالية المتلقاه بدقة من الشخص الآخر (الدخيل الله، 1، 2014، ص161).
- 7-3-2- **المهارات الاجتماعية اللفظية:** تعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الفرد في القسم الثاني من مقياس المهارات الاجتماعية (المهارات الاجتماعية اللفظية) المستخدم في الدراسة، وهي موزعة على أربعة أبعاد:
 - **توكيد الذات:** هو مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية، نوعية، موقفية، تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الايجابية والسلبية بصورة ملائمة، ومقاومته للضغوط الهادفة للتأثير عليه سلباً (شوقي، 2003، ص480)، أي يتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر والآراء والدفاع عن الحقوق وتحديد الهوية، وحمايتها، ومواجهة الضغوط.
 - **المبادرات التفاعلية:** (التعبير الاجتماعي) قدرة الفرد على المبادرة بالمشاركة في التفاعل والتعارف لتكوين علاقات اجتماعية جديدة (عبد العزيز، 2020، ص203).
 - **المسؤولية الاجتماعية:** هي وعي الدور ومسؤولية الفرد عن نفسه ومسؤوليته تجاه أسرته وأصدقائه وتجاه دينه ووطنه من خلال فهمه لدوره في تحقيق أهدافه واهتمامه بالآخرين من خلال علاقاته الإيجابية ومشاركته في حل مشكلات المجتمع وتحقيق الأهداف العامة (قاسم، 2008، ص8).
 - **التفاعل الاجتماعي الإيجابي:** العملية التي يؤثر بها الناس في بعضهم خلال تبادل الأفكار المشتركة، والمشاعر الإيجابية (جابر والهاشمي، 2006، ص55)، التعرف إلى الأثر الذي تتركه الكلمة الطيبة والمديح غير المزيف، وتهذيب الكلام والبعد عن الفضاضة والكلمات الجارحة بقصد الصراحة.
- 7-4. **أبناء الشهداء المراهقون:** يعرفون بأنهم أبناء شهداء الجيش العربي السوري الذين تنحصر أعمارهم بين (15-18) سنة، أي في المرحلة الثانوية، في محافظة دمشق.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: الحرمان العاطفي

ثانياً: المهارات الاجتماعية

ثالثاً: العلاج المعرفي السلوكي

(العلاج القائم على المخططات لجيفري يونغ)

أولاً: الحرمان العاطفي

مفهوم الحرمان العاطفي:

اكتشف الطبيب النفسي البريطاني جون بولبي Bowlby، في الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي، أن البشر لديهم نظام تحفيزي فطري مستقل عن التغذية والجنس، وله نفس القدر من الأهمية للبقاء، أسماه نظام التعلق السلوكي (attachment behavioral system). ويهدف سلوك التعلق إلى الحفاظ على القرب من شخص ما يسعى الرضيع إلى الاتصال به خاصة عندما يكون في ضائقة لتوفير الأمن والحماية له، بعبارة أخرى، اكتشف بولبي أن حاجة الرضيع للحب لا تقل أهمية عن حاجته إلى الطعام، فالحرمان من الحب أو الرعاية الحساسة والدافئة والمستمرة ضار مثل الحرمان من الطعام (Pârvan, 2014, P3).

إن الأطفال الذين تعرضوا للإهمال النفسي والحرمان العاطفي أكثر تضرراً من أولئك الذين تعرضوا للإيذاء الجسدي، ومن المرجح أن لديهم احتراماً منخفضاً للذات، وسيطرة ضعيفة على الأنا (إنهم غير مرنين أو مندفعين)، ولديهم مشاعر سلبية تجاه أنفسهم وبيئتهم، ويشير الباحثون إلى أن هذه الأنواع من الانتهاكات قد تحدث في العائلات المزدهرة والأسر الفقيرة (Brody, 1983, P1).

عبر ماسلو (Maslow, 1970) عن الحرمان العاطفي بأنه عدم إشباع الحاجات النفسية الأساسية للفرد، من خلال فصله وحرمانه من كنف الأسرة وفقدان الأمن والحب والانتماء إلى جماعة تحميه وترعاه، ما يجعله شخصاً قلقاً، غير متزن (Maslow, 1970, P63)، فالحرمان موقف ضاغط وحالة شعورية داخلية عند الإنسان تنشأ من عدم تمكنه من إشباع حاجة أو عدة حاجات أساسية لبناء شخصيته نتيجة لذلك يستشعر بعوز نفسي (محيسن، 2020، ص565)، وعرفه حجازي (2010) بأنه: «فقدان العلاقة مع الوالدين أو أحدهما، نتيجة غيابهما الفيزيقي، والافتقاد إلى المرجعية الراحية (الوالدية أو البديلة عنها) التي توفر الحب والطمأنينة القاعدية والقبول والحماية للطفل قبل سن بداية الاستقلال النفسي عن الأهل في مرحلة الكمون (بين الثامنة والثانية عشرة من العمر)» (ص29)، وقد عرفته

الجمعية النفسية الأمريكية¹ بأنه انعدام وجود ارتباطات شخصية كافية توفر الحب والمودة والاهتمام، خاصة من جانب مقدم الرعاية الأساسي خلال سنوات نمو الطفل (APA, 2021).

ونجد مما سبق أن غياب أحد الوالدين أو كلاهما يعني أن يفقد الأبناء التفاعل الذي يؤثر في سلوكهم، ويمدهم بالخبرات الكثيرة ويوجههم ويرشدهم للتعامل مع متطلبات الحياة ومع كل ما هو جديد.

صنفت الكثيري(2004) الحرمان إلى حرمان نفسي يرتبط بإشباع الحاجات النفسية، وحرمان اجتماعي يرتبط بالتنشئة الاجتماعية (قشطة، 2017، ص14).

وتم تناول الحرمان العاطفي في هذه الدراسة من جانبين، الأول الحرمان العاطفي النفسي الداخلي المتعلق بالذات: يرتبط بحرمان الفرد من إشباع حاجاته النفسية الأساسية والتعبير عن ذاته، واضطهاده عاطفياً، وسوء المعاملة في مرحلة مبكرة من حياته، مما يؤدي إلى تكون مخططات معرفية غير تكيفية مبكرة كمخطط الحرمان العاطفي وهو حسب نظرية يونغ يقع ضمن مجال الرفض والإهمال.

أما الجانب الثاني فهو الحرمان العاطفي الاجتماعي الخارجي المتعلق بالآخر: يرتبط بالصعوبات التفاعلية وقصور قدرات الفرد ومهاراته الاجتماعية، نتيجة مخطط الحرمان العاطفي (أي الجانب الأول)، مما يؤدي إلى ظهور أعراض نفسية أهمها حسب بولبي (ضعف الاتصال العاطفي والاجتماعي وفقدان التعاطف مع الآخرين وضعف النضج الانفعالي وصعوبة التكيف الاجتماعي (Bowlby, 1952, P167). وحددها في أربعة مجالات، وهي:

1- العلاقات الأسرية Family Relationships: تتصف العلاقة بين الفرد وأسرته بالإهمال وسوء العلاقة وكثرة المشكلات التي تحيط بالأسرة وضعف اهتمام أفرادها ببعضهم.

2- التعاطف Empathy: شعور الفرد بمشاعر سلبية تجاه الآخرين وصعوبة تكوين روابط عاطفية وعدم القدرة على المشاركة الوجدانية معهم.

¹ American Psychological Association (APA)

3- النضج الانفعالي Emotional Maturity: ضعف قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته في المواقف المثيرة

للالنفعال وعدم القدرة على التصرف بحكمة في إدارة الأمور.

4- التكيف الاجتماعي Social adjust: يتمثل في قلة الانسجام مع الآخرين وضعف قدرة الفرد على تكوين

علاقات اجتماعية تتسم بالاهتمام والقبول والتسامح (Bowlby, 1952, P167).

اضطراب الحرمان العاطفي:

تم تناول الحرمان العاطفي على أنه اضطراب، حيث كان يطلق عليه سابقاً عصاب الحرمان أو عصاب

الإحباط في الهولندية، ولكن تم تغييره ليتوافق ومعايير الجمعية النفسية الأمريكية على أنه اضطراب يتميز

بصعوبة في تكوين علاقات مع الآخرين، والشعور العام بعدم الكفاءة، والحساسية المفرطة لانتقاد الآخرين. وتم

اكتشاف اضطراب الحرمان العاطفي لأول مرة من قبل الطيبة النفسية الهولندية أنا تيروي (Terry, 1950)،

حيث وجدت أن الشخص يمكن أن يظهر عليه أعراض اضطراب القلق أو الاضطراب القمعي وتكون هذه

الأعراض، في الواقع، ليست نتيجة للقمع، بل هي نتيجة عدم وجود حب غير مشروط في الحياة المبكرة.

اضطراب الحرمان العاطفي هو متلازمة (مجموعة من الأعراض) تنتج عن عدم وجود تأكيد حقيقي وتقوية

عاطفية من جانب شخص آخر، قد يتم انتقاد شخص ما أو تجاهله أو التخلي عنه أو إهماله أو إساءة معاملته أو

رفضه عاطفياً من قبل مقدمي الرعاية الأساسيين في وقت مبكر من الحياة، مما أدى إلى توقف الشخص عن

التطور العاطفي (Terry & Conrad, 2002).

أعراض وخصائص الحرمان العاطفي:

1- الحياة العاطفية غير متطورة بشكل كافٍ.

1-1. عدم القدرة على إقامة تفاعل طبيعي وناضج مع الآخرين.

2-1. الشعور بالوحدة وعدم الراحة في البيئات الاجتماعية.

3-1. الشعور وكأنه طفل ويتوقع أن يركز الآخرون انتباههم عليه.

2- عدم اليقين وانعدام الأمن.

1-2. الخوف والقلق حيث يأخذ شكل القلق العام.

2-2. قلق من رأي الآخرين.

3-2. الخوف من إيذاء مشاعر الآخرين.

4-2. الحاجة إلى طمأنينة متكررة.

3- الشعور بعدم القدرة على التعامل مع الحياة

1-3. مخاوف من أنهم سيوضعون في موقف لا يمكنهم التعامل معه.

2-3. يمكن بسهولة الشعور بالإحباط والاكتئاب.

3-3. النضال بالسيطرة والعوانية لإخفاء المشاعر الداخلية والخوف.

4-3. التردد وصعوبة في اتخاذ القرارات.

5-3. فرط الحساسية تجاه أحكام الآخرين أو النقد أو الإهانة.

6-3. الميل لإرضاء الآخرين على أمل الحصول على الموافقة وتجنب النقد والرفض.

7-3. الخوف من طلب الخدمة أو المساعدة.

8-3. الشعور بالعجز وعدم الجرأة لقول "لا" خوفاً من الرفض.

4- الشعور بالدونية وعم الكفاءة

1-4. الاعتقاد بأن لا أحد يحبهم والشعور بالخلو من كل مشاعر الحب.

2-4. الشعور بعدم القدرة على محبة الآخرين والشك في صدقهم.

3-4. شعور بعدم الكفاءة بسبب المظهر الجسماني.

4-4. عدم الكفاءة الفكرية (كصعوبة استكمال المشاريع والخوف من فكرة تكرار الفشل).

5-4. الخوف من التحديات والمواقف الجديدة وصعوبة التأقلم.

5- ضعف الحواس (الحواس غير المطورة) اللمس، الذوق، البصر، الشم.

6- هناك المزيد من الأعراض التي وجدت في بعض الأفراد (كالشعور العميق بالذنب والحاجة إلى جمع وتخزين

الأشياء غير المفيدة) (Terruwe & Conrad, 2002).

وأكد القائمي (2001) أن لوفاة الأب أعراض حياتية ونفسية وعاطفية وسلوكية، وكانت من هذه الأعراض

التي تظهر على الأبناء: (الشعور بعدم الأمان - الحساسية وسرعة التأثر بالآخرين - القلق لا يهدأ ولا يستقر -

الخوف لشعوره بفقد ملاذه- الحساسية وسرعة الغضب- عدم الانسجام مع المحيط- التمرد والعصيان- اضطراب في التعامل والعلاقات)(ص 313-314)، إذ تم تقييم الأطفال المفجوعين بأبائهم، وظهر مستويات مرتفعة من الانسحاب الاجتماعي والقلق والمشاكل الاجتماعية بالإضافة إلى تدني احترام الذات والكفاءة الذاتية ونقص المهارات الاجتماعية(Tsumarieva, 2015, P219).

أشكال الحرمان العاطفي:

يتدرج الحرمان العاطفي بين الحرمان الكلي والجزئي، وينقسم من حيث الشدة إلى ثلاث فئات:

1-الحرمان العاطفي الكلي: ويقصد به فقدان تام للألم أو بديلتها، ويكون نتيجة لسوء التوافق بين الوالدين أو مرض الأم أو موتها، دون أن يكون للطفل أقارب مألوفون يقومون برعايته، وذلك منذ الشهور الأولى للحياة (Spitz,1946,p317)، ودرس سبيتز الأطفال الذين تم إجلاؤهم وتتهمهم نتيجة الحرب العالمية الثانية لتقييم ردود أفعالهم تجاه الانفصال، بما في ذلك القدرة على التأقلم من خلال تكوين علاقات مع الأطفال الآخرين. فالرضع الذين لا يحظون بالدفء والرعاية الداعمة والمودة سيصابون باكتئاب الأناكليت، ويزداد الوضع سوءاً باستمرار في حال لم يتم إرجاع هذا النوع من الرعاية إلى الرضع في غضون 3-5 أشهر (Spitz, 1950, p67).

إن الحرمان الكلي كإيداع الطفل في مركز رعاية فقيرة بالمثيرات الحسية، ينجم عنه الحرمان الحسي (لوشاخي، 2010، ص128)، وهذا النوع من الحرمان يترك آثاراً شديدة في الطفل كتقزم القامة النفسي، واختلال هرمون النمو، وظهور أعراض سوء التغذية، إضافةً لمظاهر سلوكية شاذة كعادات الأكل والشرب الغريبة (كالشرب من المراحيض، فرط الطعام)، والانسحاب الاجتماعي، والكلام البدائي(Radovick & Cooke, 2016, P23).

2-الحرمان العاطفي الجزئي: يقصد به نشأة الطفل بين والديه ومروره بالتجربة العلائقية الأولية مع الأم والأب، خلال سنوات الطفولة الأولى، بصرف النظر عن قيمة هذه العلاقة وإيجابيتها، ومساهماتها في بناء أسس سليمة لشخصيته ويأتي ذلك انهيار كلي أو جزئي لهذه العلاقات في الفترة التي لازال فيها بحاجة إليهما، وغالباً ما

يحدث هذا الحرمان الجزئي في فترة الكمون، و قد يتأخر أو يتقدم، ويترك آثاراً واضحة في توازن وتكيف الشخصية مستقبلاً (حجازي، 1981، ص 268).

اعتمد سبيتز مصطلح اكتئاب أناكليت (anaclitic depression) والنقص الجزئي، لوصف رد فعل الطفل من الحزن والغضب واللامبالاة على الحرمان العاطفي الجزئي (فقدان شيء محبوب كدخول المستشفى) واقترح أنه عند إعادة الشيء المحبوب إلى الطفل في غضون ثلاثة إلى خمسة أشهر، يكون الشفاء سريعاً، وخلص إلى أن الأطفال الذين لديهم ستة أشهر على الأقل من العلاقات المرضية مع أمهم يمكن أن يتحسنوا بمجرد لم شمل الطفل مع الأم (Spitz, 1950, P67).

3- النبذ العاطفي من قبل الأهل: في النبذ العاطفي يظل الطفل مقيماً مع أهله ويحتفظ بروابط أسرية سقيمة، ولا تنهار العلاقة بين الطفل والأهل إلا بعد أن يجتاز مرحلة الطفولة أو في نهايتها، وقد تمر العلاقة بين الطفل والأهل فترات من الوفاق قد تطول أو تقصر لكنها تتضمن فترات حرجة من الانتكاسات المتعددة، وتؤدي عادة إلى مزيد من التباعد بين الطفل ووالديه (قوادري وبوخدنة، 2016، ص 57). ويشمل الحرمان العاطفي (الإساءة اللفظية والعقوبات القاسية غير المادية - التقيد أو التهديد بسوء المعاملة)، والفشل في توفير المودة الكافية والدعم العاطفي أو السماح للطفل بالتعرض للعنف المنزلي (Kaplan et al., 1999, p3).

أنواع الحرمان العاطفي وفق جيفري يونغ:

أولاً: الحرمان من الحنان والاهتمام: شعور الفرد بعدم وجود من يعتني به ويهتم له، أي غياب المودة وعدم إظهار الاهتمام الجسدي مثل (اللمس أو مسح على الشعر والعناق).

ثانياً: الحرمان من التعاطف: شعور الفرد بعدم وجود أحد يحاول فهمه والاستماع له والتعرف إلى رغباته ومشاعره وشخصيته، أي غياب التفاهم والاستماع ومشاركة الاهتمامات والمشاعر مع الآخرين.

ثالثاً: الحرمان من الحماية: شعور الفرد بعدم وجود من يوجهه أو يحميه، ويشعره بالأمان، أي غياب الإرشاد والتوجيه من قبل الآخرين (McIntosh, 2017, P.53-54).

النظريات المفسرة للحرمان العاطفي:

1- نظرية ماسلو التدرج الهرمي للحاجات (Maslow Theory):

تعدّ من أقدم النظريات التي سعت لتفسير حاجات الفرد وتؤكد افتراض أننا جميعاً لدينا حاجات بيولوجية أساسية وحاجات اجتماعية توجه أفعالنا، وحياتنا هي قصة بحث عن وسائل إشباع لهذه الحاجات (محيسن، 2020، ص573)، يرى ماسلو (Maslow, 1970) أن هذه الحاجات تنمو من خلال هرم، يبدأ بالحاجات الأساسية كالغذاء والأمن والتقبل، وعندما تشبع يصل الفرد إلى حاجة تحقيق الذات، فترتيبها بشكل هرمي تقع الحاجات الفسيولوجية الأساسية في قاعدة الهرم وفي قمته الحاجات الحضارية، (الحاجات الفزيولوجية- الحاجة إلى الأمن - الحاجة إلى الحب والانتماء- الحاجة إلى التقدير وتأكيد الذات- الحاجة إلى تحقيق الذات) (عبد الرحمن، 1998، ص437)، وأكد أن النمو النفسي السليم للفرد قائم على أساس إشباع هذه الحاجات كالحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الحب، والانتماء وليس على أساس إشباع الحاجات البيولوجية فقط، فهي مطلب أساسي يجب أن يحققه لكي يحافظ على بقائه وقيامه بأدواره الاجتماعية، فيشعر الفرد بالامتنان، وعدم إشباعها يتسبب في ظهور أعراض سوء التكيف، ويترتب عليه شعور بالقلق والإحباط وآلام نفسية حادة، وشعور بالحرمان العاطفي الاجتماعي (محيسن، 2020، ص575)، وعد ماسلو الفرد المحروم عاطفياً هو من لم يشبع حاجاته وفق الترتيب الهرمي، فيعاني من مشاعر الوحدة والعزلة الاجتماعية ويدرك العالم على أنه مصدر تهديد وخطر، ويميل إلى أن يكون انطوائياً وقلقاً بسبب شعوره بالذنب، فضلاً عن اضطرابه بسبب عدم ثقته بنفسه (الفرماوي، 2008، ص11-13).

شكل 1

هرم ماسلو للاحتياجات



2- نظرية التعلق لبولبي (Bowlby Theory):

تقترح نظرية التعلق التطورية لبولبي أن الطفل يأتي إلى العالم مبرمجاً بيولوجياً مسبقاً لتكوين روابط مع الآخرين، لأن هذا سيساعده على البقاء على قيد الحياة، فلدى الطفل حاجة فطرية إلى الارتباط بشخصية رئيسية واحدة. واعتقد أن العلاقة بين الرضيع ووالديه خلال السنوات الخمس الأولى من حياته كانت أكثر أهمية في التنشئة الاجتماعية (McLeod, 2017, P2). فالانفصال قصير المدى عن مصدر التعلق يؤدي إلى الكرب.

ووجد ثلاث مراحل تدريجية من الكرب، وما يحدث من تغيرات تلقائية في كل مرحلة كما يأتي:

1- مرحلة الاحتجاج Protest Stage: الطفل يصرخ ويحتج بغضب عند مغادرة الوالدين. ويحاول التشبث بوالديه لمنعهما من المغادرة.

2- مرحلة اليأس Despair Stage: يبدأ احتجاج الطفل في التوقف، ويبدو أنه أكثر هدوءاً مع أنه لا يزال مستاءً، وسيرفض الطفل محاولات الآخرين للراحة، وغالباً ما يبدو منعزلاً وغير مهتم بأي شيء.

3- مرحلة الانفصال Detachment stage: إذا استمر الانفصال، سيبدأ الطفل في التواصل مع أشخاص آخرين مرة أخرى. سيرفض مقدم الرعاية عند عودته ويظهر علامات غضب قوية (Bowlby, 1952, P106).

وقد أولى بولبي اهتماماً كبيراً لدراسة آثار الحرمان وانعدام العاطفة عند الفرد، وأكد أن الإهمال والحرمان الذي يلقاه الفرد في طفولته من والديه وقسوتهما عليه لا يساعده على إقامة تعلق آمن بهم، ويؤدي إلى غياب التفاعل وصعوبات معرفية واجتماعية وعاطفية طويلة المدى (Bruce et al., 2006, P2)، إن نموذج العمل الداخلي هو إطار معرفي يشتمل على تمثيلات عقلية لفهم العالم والذات والآخرين، ويستند إلى العلاقة مع مقدم الرعاية الأساسي، ويصبح نموذجاً أولياً لجميع العلاقات الاجتماعية المستقبلية ويسمح للأفراد بالتنبؤ والتحكم والتلاعب بالتفاعلات مع الآخرين (McLeod, 2017, P3). وتوصل إلى أنه كلما كان العمر الذي يحدث فيه الحرمان متأخراً كان تأثيره أقل، أما إذا حدث الحرمان في وقت مبكر من حياة الفرد فيكون تأثيره أقوى وأشد، لأن الفرد بعد سن الخامسة من العمر يحاول إيجاد علاقات بديلة تشبع حاجاته إلى الاتصال العاطفي والاجتماعي،

ما يؤدي إلى تجاوز آثار الحرمان والمحافظة على التكيف الاجتماعي (Bowlby, 1952, P167)، فالحرمان من الحنان، والعاطفة الأبوية تؤدي إلى عدم النضج الانفعالي وفقدان التعاطف وعدم الاهتمام بعواقب الأفعال، وخبرات الانفصال ينتج عنها اضطرابات الشخصية والانفعالية (Cassidy & Shaver, 2008, P73).

2- نظرية المخططات لجيفري يونغ:

تعدّ هذه النظرية الحرمان العاطفي أحد أكثر المخططات المعرفية شيوعاً، فهو شعور بالفراغ ينبع من عدم تلبية الحاجات العاطفية. ويتطور عادةً في وقت مبكر جداً في مرحلة الطفولة عندما لا تكون الأم أو مقدم الرعاية الرئيسي متوافقين عاطفياً مع حاجات الطفل، وقد يتم تلبية جميع احتياجات الطفل الجسدية والتمتع بنوعية حياة عالية، ولكن عدم الاهتمام بمشاعره وحاجاته العاطفية يشعره بأنه غير مرئي، وغير مهم، وسيؤدي إلى مخطط الحرمان العاطفي. (Brown, 2021, P4)، فالحرمان العاطفي يشير إلى اعتقاد الفرد بأنه لن يتم تلبية حاجاته العاطفية الأولية من الآخرين. ويمكن وصف هذه الحاجات في ثلاث فئات: الحاجة إلى الحنان والمودة، والتقارب والحب، والحاجة إلى التعاطف من شخص يستمع إليه ويفهمه. والحاجة إلى الحماية للحصول على المشورة والإرشاد والتوجيه (الزعيبي والعاسمي، 2022، ص 253). ويمكن تمييز ثلاثة أصناف أساسية من هذا الحرمان:

1. نقص العلاقات العاطفية: غياب الاهتمام، الحنان أو حضور صداقات.
2. نقص التعاطف: غياب شخص متفهم يستمع إليه يسمح بالتحدث عن نفسه وتبادل الأحاسيس.
3. نقص الحماية: غياب شخص قوي يوجهه وينصحه (Skeen 2, 2014, P17).

ما تأثير مخطط الحرمان العاطفي في حياتنا؟

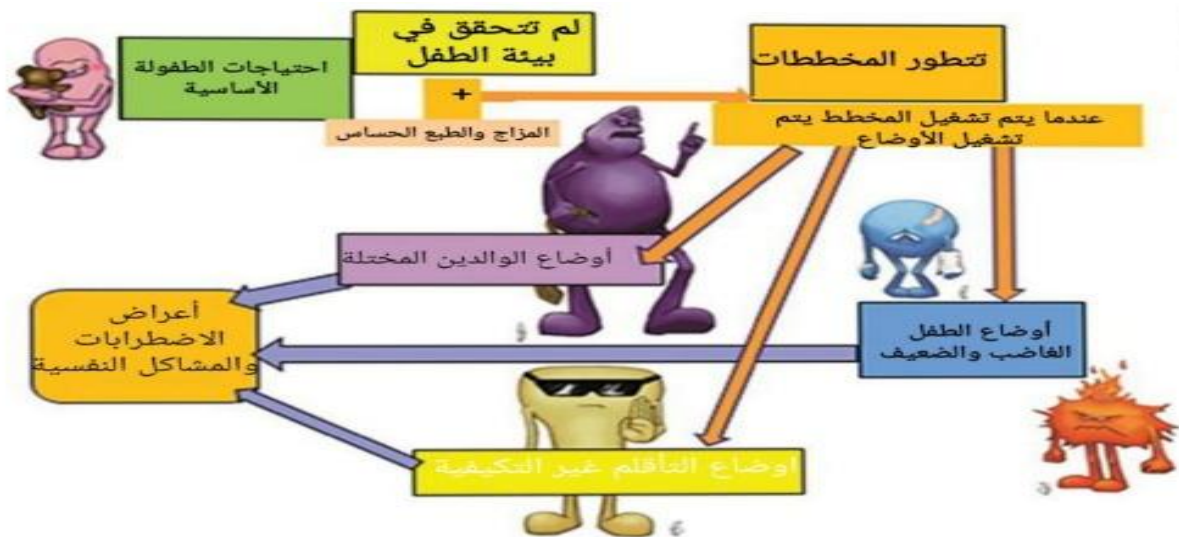
يقود النقص الطويل في الدعم العاطفي إلى الشعور بأننا غير مهمين، وهذا يسبب شخاً أو شعوراً بالانفصال عن الأشخاص من حولنا، من هنا، يتجه الأشخاص الذين يعيشون مع مخطط الحرمان العاطفي عادةً إلى أحد مسارين، إما أن يقنعوا أنفسهم بأنه لا بد أن يكون هناك خطأ ما فيهم؛ أنهم معيبون بطريقة أساسية، وهذا يؤدي

إلى مخطط العيب والعار، أو يبدوون بالتصرف بطرائق تجعلهم يشعرون بتحسّن تجاه أنفسهم من خلال إشارة إعجاب الآخرين، فيتولّد شعور بالخوف الدائم من الهجر ومخطط طلب الموافقة (Brown, 2021, P5).

إذا كان لدى الفرد مخطط للحرمان العاطفي، فلهذه اعتقاد داخلي بأن حاجاته العاطفية الأساسية لا يمكن تلبيتها بواسطة الأشخاص المهمين في حياته، وقد يكون هذا الاعتقاد (القبول الداخلي) غير متوافق مع ردود أفعال الأشخاص من حوله، لذا؛ حتى لو حاول الناس الاستجابة لحاجاته العاطفية، يمكن أن يدركها على أنها احتيال ومشاعر مزيفة أو غير صادقة، وتشمل هذه الحاجات الاهتمام والحب والدفع العاطفي والتفاهم والعناية والتوجيه وما إلى ذلك (Skeen2,2014,P17)، فمخطط الحرمان العاطفي اضطراب يمكن علاجه بالعلاج الصحيح. وهناك العديد من الأعراض لهذا الاضطراب، ولكن أكثرها شيوعاً تدني احترام الذات الذي ينتج عن الشعور بأنك غير محبوب أو غير مرغوب فيه (Brown,2021,P6). ومن الأبدال الشائعة للحرمان العاطفي مخطط التضحية بالنفس، وهنا لا تكون الأولوية لحاجات الفرد وتوقعاته، إنما يشعر بالمسؤولية تجاه حاجات شخص آخر، وينسى حاجاته الخاصة، ويُسّتمد إحساسه تقديره لذاته من تقييم الآخرين له (Young et al., 2003, p14). هذه التضحية أكثر من ضرورية في العلاقات، ومع مرور الوقت سيشعر بالحرمان (Leahy, 2017, P40).

شكل 2

مسببات المشكلات والاضطرابات النفسية وفق نظرية المخططات



المصدر (Farrell et al., 2014, P6)

أصول مخطط الحرمان العاطفي (ما الذي يسبب هذا المخطط؟):

تؤكد نظرية المخططات أن مسببات الصعوبات والمشكلات في حياة البالغين تكمن في مدى عدم تلبية الحاجات التنموية الأساسية للطفولة، هذه الحاجات هي التعلق، حرية التعبير عن المشاعر، تعزيز ضبط النفس، الاستقلالية والكفاءة، والعفوية واللعب (Farrell & Shaw, 2018, P34). إن الأحداث التي تضغط على الفرد أو تجعله يشعر بأنه غير مرغوب فيه أو مرفوض (مثل صوت داخلي يخبره مراراً وتكراراً أنه ليس ذكياً أو جذاباً بما يكفي لتحقيق أهدافه والقبول من قبل الآخرين، ويكون أصل هذه الأصوات الداخلية في الطفولة والمراهقة) والتي تتطور نتيجة لتجارب الطفولة السامة والجروح العاطفية (Stevens & Roediger, 2017, P12)، فلا أحد يكره نفسه منذ الولادة، وفي معظم الحالات نجد شخصاً ما في البيئة القريبة للطفل يشعره بأنه غير مرغوب فيه أو "ليس جيداً بما فيه الكفاية". وتسمى هذه الأوضاع "أوضاع الوالدين المختلة". تحتوي على رسائل مبكرة من أشخاص آخرين. ويعرّف الاختلال الوظيفي في هذا السياق بأنه ضار أو غير مفيد، وفي الغالب يؤدي الآباء دوراً مهماً في تطوير هذا الوضع (Farrell et al., 2014, P26)، وفي كثير من الأحيان، يتعرض الأطفال للتممر والاستبعاد من قبل زملائهم في الصف أو داخل العائلة، وهذا قد يسبب مشاعر الرفض مدى الحياة، وقد يكون هناك أشخاص آخرون غير الوالدين (مثل الأجداد أو الأشقاء) يجعلون الطفل يشعر بالسوء وعدم الكفاءة، من خلال انتقاده أو تجاهله أو الإساءة إليه، ومع ذلك، قد تكون بعض سلوكيات الوالدين مضرّة وليس كلها، فربما أحب الوالدين الطفل كثيراً وكانا قادرين على إظهار حبهما في العديد من المواقف، ولكن إذا كانا حريصين على الكمال في بعض المجالات، فيطور الطفل وضع الوالد المطالب (Jacob et al., 2015, P38-39). أو قد لا يستطيع الوالدين إظهار مشاعرهما، وتقديم المودة الجسدية كاحتضان، فلا يشعر الفرد في طفولته بأنه محبوب ومقدّر، أو أنهما لم يوفرا الوقت والاهتمام والرعاية التي يحتاجها الابن؛ ولم يتمكنوا من الانخراط في أي اتصال حقيقي معه في الطفولة، وكذلك قد لا يستطيع الأب أو الأم مساعدة ابنهما بما يكفي في المواقف الصعبة، وإمداده بالإرشاد

والدعم المناسبين لمساعدته على العثور على الطريق الصحيح، فلم يتعلم كيف يخفف ألمه أو يتقبل مواساة الآخرين، لذا فإن الألم الذي ينشأ عندما لا يتم تلبية حاجاته يصبح لا يطاق بالنسبة له (Brown, 2021, P5).

العوامل التي تسهم في حدة الحرمان العاطفي:

عدم إعطاء المعلومات اللازمة: تتفاقم الضائقة ما لم يتم إعطاء الأطفال معلومات دقيقة في حال حدوث وفاة أحد الوالدين، أو عند فقدان الرعاية التي كان يتلقاها، هذا النقص في المعلومات يُنظر إليه على أنه يساهم في الخوف والحيرة التي قد تنشأ لدى الأطفال، وتوضح دراسة ويليامز وآخرون (Williams et al., 2013) الضيق الذي يعاني منه الأطفال والبالغون عندما لا يتم إعطاؤهم معلومات واضحة وصادقة في نقاط زمنية مناسبة ذات صلة بفهمهم وخبرتهم.

جودة العلاقات داخل الأسرة: تشير الأبحاث حول صدمات الطفولة إلى أن العلاقات داخل الأسرة تؤثر على تعافي الطفل بعد حدوث الصدمة، فأحد العوامل المهمة هو أن يشعر بالأمان داخل عائلة داعمة محبة، فعند وفاة أحد الوالدين تقع المسؤولية على عاتق الوالد الآخر، ويصف ريتشز ودافسون (Riches & Dawson) هذه التجربة بأنها "الخطر المزدوج" حيث لا يعاني الطفل من فقدان أحد الوالدين فحسب، بل يعاني أيضاً من خسارة رمزية أو مؤقتة لوالده الآخر، وعندما تكون هذه التغييرات طويلة الأجل، فإن الضيق الذي يعاني منه يتفاقم وقد يكون هناك تأثير كبير في حياة البالغين من حيث فقدان احترام الذات (Riches & Dawson, 2000 P99).

العلاقة السابقة مع الوالدين: إذ تتوقف حدة أعراض الحرمان العاطفي على مدى إيجابية العلاقة مع الوالدين السابقة على الحرمان، فإذا كانت علاقة الطفل بوالديه قبل الحرمان صراعية، نابذة لم توفر الحب والقبول والحماية، فإنه يتعرض لاضطرابات نفسية وسلوكية وتكيفية عموماً (Breen & Connor, 2010, P11).

تغيير البيئة المحيطة: إن الانتقال إلى منزل آخر والانفصال عن العائلة والأصدقاء يجعل التكيف مع الوفاة أكثر صعوبة، ويزيد من الضيق لدى الطفل الثقل، وجدنا أنه كلما استمرت الاضطرابات وعدم الاستقرار في الحياة اليومية، زاد تأثيرها على الأطفال (Worden, 1996)، وقد يصبح عرضة للصعوبات العاطفية والشعور

بعدم الأمان والوحدة في المراهقة، ومن المحتمل أن يكون له تأثير سلبي على العلاقات الاجتماعية والتعبير عن المشاعر (Shah, 2018, P7). وبالمقابل نجد أن الدعم المنظم والمستمر يضمن الاستقرار والتماسك على مستوى نظام الأسرة، إذ يظل الأطفال في شبكاتهم الاجتماعية الحالية (على سبيل المثال، العيش في نفس المنطقة، والذهاب إلى نفس المدرسة، والحفاظ على نفس الصداقات والانتماءات الاجتماعية).

الرعاية البديلة اللاحقة للحرمان: أي توفر الحب والقبول والتشجيع والحماية، فإذا كانت هذه العوامل إيجابية فإن النمو السليم يكون متوفراً عموماً، وتبقى أخطار الانحراف محدودة (Breen & Connor, 2010, P11)، مما يؤكد ضرورة وجود أسرة داعمة وحاضنة تقدم الطمأنينة والأمان للطفل (القائمي، 1999، ص44).

عمر الأبناء أثناء حدوث الحرمان: تختلف حدة الحرمان العاطفي باختلاف عمر الأبناء أثناء التعرض لخبرة فقدان الأب المؤلمة، فلاشك أن استجابة الطفل ستختلف عن استجابة المراهق الذي يمر بأزمات عديدة خلال هذه المرحلة العمرية، فتمزق الأسرة قد يبطئ توافق المراهق أكثر من الأطفال (Gindes, 1998, P138). فالطفل الصغير لا يدرك معنى الموت، ولا يعلم نتائجه وآثاره المستقبلية، ويكون فقد الأب بالنسبة له مثيراً للقلق بنسبة قليلة (القائمي، 1994، ص313)، أما في المراهقة تصبح المشكلة أكثر حدة، إذ يصبح المراهق بحاجة ماسة لمصدر الأمان والحماية والثقة من نوع ما، ويحتاج وجود الأب في الأزمات التي يتعرض لها.

جنس الأبناء: إن شدة الصدمة على الأنثى أكبر من الذكر بكثير، وشعورها بالحزن أكبر، ولكن تعلقها الكبير بالأُم يجعل شعورها بالوحدة أقل من الذكر، الذي يعاني مشاعر الوحدة قاسية والمؤلمة، فشهادة الأب الذي يعتبر مثلاً ومرشداً في الأسرة أشد وقعاً على الذكور من ناحية غياب المرشد والموجه الذي يفهمهم ويهتم لحاجاتهم، بينما ستفقد الإناث إحساسهن بالعطف والحب والتعلق، وسيشعرن بخطر يهدد أمن حياتهن (قائمي، 2001، ص31).

وفي الخلاصة نجد أنه من أهم العوامل التي تساعد في بناء شخصية الطفل هي توفير بيئة آمنة يمكنه من خلالها التعبير عن مشاعره وعواطفه بحرية، وإشباع حاجاته الأساسية من الحب والعطف والاستقلالية، مع مقدم رعاية حساس يرشده ويحميه من المخاطر.

ثانياً: المهارات الاجتماعية

إن الإنسان بفطرته كائن اجتماعي، لا يسعه العيش إلا في إطار اجتماعي يتطلب احتكاكاً متواصلاً بالآخرين، و يتطلب تحسين طبيعة هذا الاحتكاك، نوعاً من المهارات الحياتية المعروفة بالمهارات الاجتماعية، فلا أحد يولد ذكياً اجتماعياً، بل يكتسب مجموعة من المهارات التي تسهم في تعزيز ذكائه الاجتماعي وتنميته. فالمهارات الاجتماعية ليست فطرية بل مكتسبة، فما هي المهارات الاجتماعية؟ وما أهميتها؟.

مفهوم المهارات الاجتماعية:

يعزى الاهتمام بالمهارات الاجتماعية إلى كونها من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة التي تعد في حالة اتصافها بالكفاءة من ركائز التوافق النفسي على المستوى الشخصي والمجتمعي (شوقي، 2003، ص17)، يعد العجز في المهارات الاجتماعية جزءاً لا يتجزأ من العديد من المشكلات العاطفية والسلوكية وهناك الآن دليل كبير على ذلك (Spencer, 2003, p84).

المهارة في اللغة مجموعة من المعارف والخبرات والقدرات الشخصية التي يجب توفرها عند شخص ما، لكي يتمكن من إنجاز عمل معين (Kagan, 2021, p1)، ومن زاوية أخرى يشير مفهوم المهارات الاجتماعية إلى مدى الملاءمة أو الكفاءة في التفاعل مع الآخرين، فهي سلوك متعلم مقبول اجتماعياً يمكن الشخص من التفاعل مع الآخرين بفاعلية، وتجنب الاستجابات غير المقبولة اجتماعياً (دخيل الله، 2014، ص16)، ويتضمن شكل ومضمون الكلام وخصائص اللغة المنطوقة كالطلاقة الكلامية، والاتصال غير اللفظي (الإيماءات ... إلخ) والتوازن التفاعلي (توقيت الاستجابة ... إلخ) (Lieberman et al., 1989).

يمكن تعريف المهارات الاجتماعية بأنها مجموعة من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية المتعلمة التي تحقق للطفل التفاعل الإيجابي (الكافوري، 1992، ص7). ويعرفها رين وماركل (Rinn & Markle, 1979, P203) بأنها مجموعة من الأنماط السلوكية اللفظية أو غير اللفظية التي يؤثر بها الفرد في استجابة الآخرين في سياق العلاقات

الشخصية، ويحصل بموجبها على نواتج مرغوبة، ويتجنب النواتج غير المرغوبة، ويتضمن التعبير عن الذات، والمهارات التوكيدية والاتصالية.

وأكد بلاك وهيرسن (Bellack & Hersen,1979) على أنها قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية في التفاعل البيئشخصي، وإضافةً إلى القدرة على الحصول على التقبل من الآخرين من خلال السلوك المقبول اجتماعياً (Patrick,1983,P107). يتأثر أداؤها بالبيئة التي يحدث فيها ذلك التفاعل، وبخصائص أطراف التفاعل مثل الجنس والعمر والمكانة الاجتماعية (Michelson et al.,1983, P109). إذ يرى الباحثون أنه لا يوجد تعريف دقيق للمهارات الاجتماعية، إلا أنهم يتفقون على أن مهارات الإرسال والاستقبال للمعلومات تمثل مهارات اجتماعية أساسية (السمادوني، 1994، ص462).

يعرف ريجيو (Riggio, 1987) المهارات الاجتماعية بأنها "قدرة الفرد على التعبير الانفعالي والاجتماعي، واستقبال انفعالات الآخرين وتفسيرها، ووعيه بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل الاجتماعي، ومهارته في ضبط وتنظيم تعبيراته غير اللفظية، وقدرته على أداء الدور وتحضير الذات اجتماعياً". وقد صنف ريجيو (Riggio) مكونات المهارات الاجتماعية وفق نوعين (مهارات التخاطب غير اللفظي أو الانفعالي-ومهارات التخاطب اللفظي أو الاجتماعي) ويشير إلى أن كلا من هذين النوعين يشتمل على ثلاث مهارات أساسية هي:

1. مهارات الإرسال (Skills in sending) أو ما يعرف بالتعبيرية (Expressivity) وتشير إلى المهارة التي يتصل بها الأفراد معاً .

2. مهارات الاستقبال (Skills in receiving) أو ما يعرف بالحساسية (Sensitivity) وتعبر عن المهارة التي نفسر بها صيغ أو رسائل (Messages) التواصل مع الآخرين .

3. مهارات التحكم وال ضبط والتنظيم (Skills in Regulating or controlling) أو ما يعرف بالضبط (Control)، وتعبر عن المهارة التي بها يصبح الأفراد قادرين على تنظيم (Regulate) عملية التواصل في

المواقف الاجتماعية (Riggio,1986,P652) .

شكل 3

نموذج ريجيو للمهارات الاجتماعية



المصدر: Riggio, 1986, P652

في حين يصنفها طريف شوقي إلى :

1- مهارة توكيد الذات : وتتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر والآراء والدفاع عن الحقوق وتحديد الهوية، وحمايتها، ومواجهة ضغوط الآخرين.

2- مهارات وجدانية: تسهم في تيسير إقامة علاقات وثيقة وودية مع الآخرين وإدارة التفاعل معهم على نحو يساعد على الاقتراب منهم والتقرب إليهم ليصبح الشخص أكثر قبولاً لديهم، ومن المهارات الرئيسية في هذا السياق التعاطف والمشاركة الوجدانية.

3- المهارات الاتصالية: وتنقسم إلى قسمين:

أ- مهارات الإرسال: تعبر عن قدرة الفرد على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين بشكل لفظي أو غير لفظي من خلال عمليات نوعية كالتحدث، والحوار، والإشارات الاجتماعية.

ب- مهارات الاستقبال: وتعنى مهارة الفرد في الانتباه وتلقى الرسائل اللفظية وغير اللفظية من الآخرين، وإدراكها وفهم مغزاها، والتعامل في ضوءها.

4- مهارات الضبط والمرونة الاجتماعية والانفعالية: تشير إلى قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه اللفظي وغير اللفظي خاصة في مواقف التعامل الاجتماعي مع الآخرين، وتعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على

تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهداف الفرد (شوقي، 2003، ص50-51).

تم الاستناد في الدراسة الحالية إلى هذين التصنيفين، وقسمت المهارات الاجتماعية إلى مهارات لفظية ومهارات غير لفظية، وتضمن كل قسم مهارات فرعية، على النحو الآتي:

القسم الأول: المهارات الاجتماعية غير اللفظية:

1- التعبير العاطفي:

تحتل العواطف جزءاً كبيراً من حياتنا، وأهم شيء يجب فهمه عن العواطف هو أن لها هدفاً محدداً، فهي مصممة لتزويدنا بالمعلومات، أو ما نسميه رسائل المشاعر، ومن المفترض أن تلفت هذه الرسائل انتباهنا إلى الأشياء المهمة التي تحدث في حياتنا؛ سواء أكان حدثاً كبيراً أم صغيراً (Hess & Sene'cal, 2000, P611)، ويمكن أن تكون العواطف حالات (مثل الهلع) أو تصرفات (مثل العدوان)، ويمكن أن تكون قصيرة الأمد (مثل الغضب) أو طويلة الأمد (مثل الحزن)، وقد تتدرج من القلق البسيط إلى الرعب، وقد تم وصف العواطف بأنها تتكون من مجموعة منسقة من الاستجابات التي قد تشمل استجابات لفظية و فسيولوجية وسلوكية وعصبية (Kring et al., 1994, P935). وهناك ستة مشاعر أساسية (السعادة، والمفاجأة، والخوف، والغضب، والحزن، والاشمئزاز)، ويتم التعبير عن المشاعر عبر قنوات مختلفة مثل تعبيرات الوجه، والتعابير اللفظية والصوتية، والسلوكيات غير اللفظية، مثل إيماءات الجسم والحركة (Scherer, 2003, P229). فعندما نريد معرفة ما يشعر به الآخرون ننظر إلى الوجه بحثاً عن أدلة، ومع ذلك فإن الاختلافات الفردية مهمة، فبعض الوجوه أكثر تعبيراً من غيرها، ويمكن أن تُعزى الفروق الفردية إلى الاختلافات في العتبة وتنظيم التعبير العاطفي، وشخصية الفرد (Gross & John, 1997, P42S5). إضافة إلى التنشئة الاجتماعية ونظام القيم الذي تفرّه مجموعة ثقافية (Ekman & Friesen, 1969, P63).

فالتعبير العاطفي سلوك ينقل حالة أو موقفاً عاطفياً. يمكن أن يكون لفظياً أو غير لفظي، ويمكن أن يحدث مع الوعي الذاتي أو بدونه، وتشمل التعبيرات العاطفية حركات الوجه مثل الابتسام أو العبوس، والسلوكيات البسيطة

مثل البكاء أو الضحك أو قول "شكراً لك"، وسلوكات أكثر تعقيداً مثل كتابة رسالة أو تقديم هدية. ويتمتع الأفراد ببعض السيطرة الواعية على تعبيراتهم العاطفية؛ ومع ذلك، لا يحتاجون إلى إدراك واع لحالتهم العاطفية للتعبير عن المشاعر. وكذلك ويؤثر في التفاعل الاجتماعي (Friedman & Riggo, 1981)، إضافةً إلى تأثيره بالرفاهية النفسية (Gross & Levenson, 1997)، وقد تم التركيز على فك رموز معنى السلوك غير اللفظي المرتبط بالعواطف، فالأفراد ذوو المهارة العالية في التعبير العاطفي تكون لديهم قدرة عالية على فهم هذه الرموز، والتعبير عن مشاعرهم، وعلى جذب الآخرين لهم، ويؤدي نقص القدرة على التعبير العاطفي إلى سوء الفهم بين أطراف التفاعل ما يؤدي إلى ضعف عملية الاتصال والروابط الوجدانية بينهم (معمرية، 2020، ص6).

التعبير العاطفي عند المحرومين عاطفياً:

إن المحرومين عاطفياً غارقون في المشاعر المتضاربة (على سبيل المثال الخوف، والرغبة، والقلق، والغضب) يفتقرون بيئة آمنة تمكنهم من التعبير عن هذه المشاعر، وإلى مقدم رعاية حساس يتكيف مع حالاتهم العاطفية ويهدئهم، حيث لا يتم تزويدهم بأي استراتيجية لتنظيم المشاعر والتعامل مع التوتر والمواقف الصعبة. إنهم لا يشعرون بالحرية في التعبير عن الغضب كسلوك احتجاجي لأنهم يخشون من الشخص الذي يوجه الغضب تجاهه (مقدم الرعاية) وزيادة المسافة بينهم وبينه. هذا الغضب غير المعالج وغير المنظم يهيئهم لرد فعل مفرط وسلوك عنيف. والشعور الدائم بأن العالم ليس آمناً يجعلهم يدركون التهديدات في بيئتهم العلائقية حتى عندما لا يكونون هناك، ويستجيبون بسلوك غاضب وعدواني وعدائي (Pârvan, 2014, P5-7). فالتعبير العاطفي أحد الحاجات الأساسية للطفولة، إنه أمر لم يختبره كثير من الأشخاص الذين يسعون إلى العلاج النفسي. ويعد التنشيط والحرمان العاطفي من أشكال المخططات المبكرة غير التكيفية الشائعة لدى العملاء، وسيتم تحديد المخططات التي تم تنشيطها والأوضاع التي يتم تشغيلها استجابةً للتعبير العاطفي القوي (Farrell & Shaw, 2018, P34).

2- الاتزان الانفعالي:

يعد الاتزان الانفعالي (منظم حرارة الانفعال)، ويعني المهارة في تنظيم الرسائل الانفعالية وغير اللفظية الصادرة عن الآخرين، والقدرة على توصيل الانفعالات بطريقة جزئية خلال الأدوار التي يقومون بها وإخفاء المشاعر خلف قناع مفترض، كأن يرسموا ملامح وجه سعيد رغم شعورهم بالغضب والقلق أو كظم الغيظ عند التعرض لمواقف مؤسفة، والأفراد الذين يكونون مرتفعين في هذه المهارة، يميلون إلى ضبط مشاعرهم الانفعالية، ويجيدون ضبط التعبير الظاهري للانفعالات (معمرية، 2020، ص7). وهو بعداً أساسياً من أبعاد الشخصية، يمتد من طرفه الإيجابي متمثلاً في الاتزان إلى طرفه السلبي متمثلاً بالعصابية، والأفراد يقعون على أي درجة من هذا المتصل المستمر، بناءً على استعدادهم باتجاه العصابية أو الاتزان وظروف الحياة التي يتعرضون لها، ويرى مظلوم (1991) أن هناك خاصيتين لا غنى عنهما في الاتزان الانفعالي هما: التروي- وهو نقيض الاندفاع والتردد- والمرونة وهي نقيض الجمود (بني يونس، 2005، ص933). من هنا كان الاتزان الانفعالي عملية ضبط لانفعالات الفرد ليمتد بالمرونة والتروي، وهو صميم عملية التوافق والصحة النفسية الإيجابية. التي هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة تؤدي إلى حسن استثمارها، وتحقيق وجوده وإنسانيته (عبد الغفار، 1976، ص 213).

طرائق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم بالانفعالات:

هناك بعض القواعد أو المبادئ المقترحة يمكن من خلالها التحكم والسيطرة على الانفعالات منها:

- 1- التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.
- 2- تقديم المعلومات عن المنبهات المثيرة للانفعال إذ يساعد ذلك على إنقاص شدة الانفعال، و تثقيف الإنسان بالحياة النفسية الانفعالية عموماً، ليعرف مواطن قوته وضعفه.
- 3- محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال، والاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجياً.
- 4- تجنب الإنسان قدر الإمكان الأشخاص الذين يسببون له التوتر، وتغيير الأجواء المهيمنة عليه انفعالياً.
- 5- عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال (حمدان، 2010، ص40).

3- الحساسية الانفعالية:

يقصد بالحساسية الانفعالية (Emotional Sensitivity) القدرة على استقبال وتفسير أشكال التخابط غير اللفظي مع الآخرين، ويتسم الأفراد ذوو الحساسية الانفعالية بالدقة في تفسير الهاديات الانفعالية الصادرة عن الآخرين (Riggio, 1986, P653)، سواء أكان هذا السلوك يعبر عن انفعالاتهم ومشاعرهم أم عن اتجاهاتهم ومعتقداتهم أم عن مكانتهم ووضعهم (الغباشي ومحمود، 2017، ص520).

مصطلح شخص ذو حساسية عالية جاءت به عالمة ألين آرون (Aron، 1996)، وتناولت هذه الخاصية بنوع من الإيجابية، فالحساسية الانفعالية مجموعة من سمات الشخصية التي تولد لدى الفرد حساسية مرهفة، وأحياناً مظاهر من اليأس والتمرد، تجعل الفرد يتأثر بأبسط المثيرات الانفعالية فهو مرهف الحس، رقيق المشاعر يتأثر بانققاد الآخرين لأي سبب كان، وهذا يعتمد على البيئة المحيطة وتحدياتها له. ويمتاز الفرد الحساس بانفعالات عنيفة لا يستطيع التحكم بها، كونها مزيجاً من انفعالات طفولية وانفعالات راشد كبير في آن واحد، ويرى بعضهم أن هناك مفاتيح لتربية الشخصية الحساسة: احترام الذات، الحد من الخجل، الانضباط الحكيم ومعرفة كيفية معالجة الحساسية، ومساعدتهم على الشعور بالسعادة والنجاح في مواقف مختلفة (Aron, 2006, P21).

4- التعاطف والمشاركة الوجدانية

التعاطف صفة إنسانية أساسية تذيب مشاعر الاغتراب، وتسهل التواصل مع الآخرين، يبدأ تطويره في وقت مبكر من خبرات التعلق في الطفولة (Butters, 2010, P12)، ويوفر الأساس لتنمية الأخلاق، ويساعد الأفراد على التأسيس والمحافظة على الصداقات، وتحسين جودة العلاقات داخل الأسرة، إذ يرتبط بشكل إيجابي بالتماسك الأسري ودعم الوالدين (Henry et al., 1996, P285)، وهو الانتقال أو التحويل التخيلي لشخص ما إلى تفكير ومشاعر وسلوك شخص آخر، وتصور العالم كما يراه (Dymond, 1949, P127). ويمثل القدرة على فهم سلوك الآخرين وتجربة مشاعرهم والتعبير عن هذا الفهم لهم، بالإضافة إلى تفهم مشاعرهم وحاجاتهم وآلامهم (عادل،

1988، ص131)، في حين عبر العاسمي (2013) عن التعاطف بأنه الدخول الكمي للفرد في مشاعر وأحاسيس الآخرين، نتيجة فهمه لما يمرون به من خبرات فيسعد لسعادتهم ويتألم لتألمهم.

ينطوي التعاطف على صدى مع التأثير اللاواعي لشخص آخر، فتظهر الدراسات السلوكية أن مشاهدة تعابير الوجه تؤدي إلى ظهور تعبيرات متشابهة على وجه المرء، حتى في غياب الإدراك الواعي للمثير (Decety&Batson, 2009, P114-116). وإن القدرة على التعاطف أحد الأصول المهنية للأفراد مثل المعلمين والأخصائيين الاجتماعية والأطباء، الذين يعملون مع الناس، (Lam et.al, 2011, P164)، فكونك متعاطفاً أمر بالغ الأهمية لكونك قادراً على التعايش مع الآخرين، فالتعاطف مهارة مهمة يجب تطويرها، تتطلب اليقظة حتى يتم فهم المعاني الخفية في الكلمات وخلفها (Ioannidou & Konstantikaki, 2008, P119).

وهناك ارتباط إيجابي للتعاطف بالذكاء الاجتماعي، ويُعتقد أن له قدرة تنبئية بالانتماء لدى المراهقين، فالمستويات المنخفضة منه تكون مؤشر لخطر التورط في التنمر على الآخرين (Albiero et al, 2009, P395)، ويمكن أن يكون حاجزاً لجميع أشكال العدوان في المراهقة، فالتعاطف يصل إلى أعلى مراحل تطوره خلال فترة المراهقة المتأخرة، فيمر بأربع مراحل أساسية، هي: التعاطف العام، التعاطف المتمركز حول الذات، التعاطف لمشاعر الآخرين، التعاطف مع ظروف الحياة العامة (عبد الأحد، 2020، ص323).

القسم الثاني: المهارات الاجتماعية اللفظية:

1- توكيد الذات

يعني مفهوم التوكيدية بكل بساطة أن يكون الفرد قادراً على التصرف في مختلف المواقف الاجتماعية بطريقة واثقة تسمح له بحماية مصالحه وحقوقه دون إضرار بالآخرين أو بمصالحهم، فهي خاصية تميز الأشخاص الناجحين من وجهة نظر الصحة النفسية والفاعلية في العلاقات الاجتماعية (إبراهيم، 2008، ص26). ويعرف توكيد الذات بأنه قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته وآراءه ووجهات نظره في أمر من الأمور، سواء أكان متعلقاً بذاته أم بالآخرين بصورة سوية وإيجابية، بحيث تكون مقبولة في المجتمع (عبد العظيم، 2006، ص11)،

وهو استجابة مستقلة مناسبة للظروف المحيطة بالفرد والمطالبة بحقوقه دون التعدي على حقوق الآخرين (Mehmet, 2004, P9). ويشمل السلوك التوكيدي عند سألتر ستة إبعاد، هي: التحدث عن المشاعر، توظيف تعبيرات الوجه لتتلاءم مع الانفعالات التي يعايشها الفرد، والتعبير عن الرأي الشخصي في حالة مخالفة الرأي المطروح، واستعمال ضمير المتكلم بدلاً من ضمير الغائب، والتعبير عن الموافقة عندما يكون هناك امتناع أو فائدة أو رضا، ممارسة الارتجال دون اللجوء بكثرة إلى الكلمات المعدة مسبقاً (Merna & John, 2006, P344). وإذا ما بحثنا في تعريف توكيد الذات نجد أن معظم تعريفاته تتفق على نقاط مشتركة من أبرزها: أنه يتضمن بشكل واضح التعبير عن الذات، ويضع باعتباره مصالح الآخرين باستجابة صادقة، تتفق مع ثقافة المجتمع، ويتقن التعبير الملائم عن النفس والأفكار والمشاعر بصدق ومباشرة، والدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تخترق دون وجه حق، ودون ظلم أو عدوان (السليم، 2021، ص 152).

وقد أشار كل من جوزيف ولبي (Joseph wolpe مؤسس مفهوم توكيد الذات) وسألتر إلى أنماط الاستجابة الثلاثة التالية: (استجابة عدم توكيد الذات) (السلبية): وهذه الاستجابة تظهر عندما يترك الفرد المجال للآخرين ليتخطوا حدودهم ويتعدوا على حقوقه - استجابة توكيد الذات (إيجابية): وهذه الاستجابة تظهر عندما يعبر الفرد عن ذاته تعبيراً يحترم فيه حقوقه الشخصية وحقوق الآخرين - الاستجابة العدوانية: وهذه الاستجابة تظهر عندما يقوم الفرد بالهجوم و التعدي على حقوق الآخرين) (أبو أسعد، 2011، ص 27).

لغة الجسد التي تعبر عن توكيد الذات:

عندما يكون الشخص مؤكداً لذاته ينظر بنظرة ثابتة بعيني الآخر، كما يقف بشكل مريح وبأقدام ثابتة، ويتحدث بصوت قوي وبنغمة ثابتة، ولا يعطي نفسه حقها في الانفعال ولا يستعمل ذلك لإنكار حقوق الآخرين، فالتوتر يبقى في المستوى المقبول والمدى البناء، وفي اللغة المستعملة في الاستجابة، يستخدم جماً مناسبة، ويستطيع التعبير عن نفسه، ويقدم المديح والنقد البناء للآخرين (أبو أسعد، 2011، ص 27)، ويظهر في التواصل البصري

ووضع الجسم والإيماءات وتعبيرات الوجه ونغمة الصوت والطلاقة اللفظية وترك مسافة مناسبة عند التحدث مع الآخرين (Dietz et al., 2005).

2- المبادرة التفاعلية:

تعد أحد مكونات المهارات الاجتماعية، وتعني قدرة الفرد على التفاعل مع الآخرين من خلال بدء التعامل معهم للتعرف عليهم أو مد يد العون لهم أو زيارتهم، والفرد الماهر اجتماعياً هو الذي يسعى دوماً نحو الآخرين ويفتح أمامهم الباب من أجل التعرف عليهم وربط علاقات اجتماعية معهم، ولا يكون ذلك إلا من خلال التعبير الانفعالي والتعبير الاجتماعي، لذا تتمثل مهارات المبادرة التفاعلية في القدرة على المبادرة بالحوار، والمشاركة، والتفاعل (عبد العزيز، 2020، ص203)، وتلعب مهارات المبادرة التفاعلية دوراً كبيراً ومؤثراً ليس في حياة الفرد فحسب، بل في جميع تفاعلاته مع الآخرين، فمعظم الدلائل تشير إلى أن الأفراد الماهرة اجتماعياً، والذين يعرفون كيف يتحكمون في مشاعرهم جيداً ويقرؤون بكفاءة مشاعر الآخرين، ويحسنون التعامل معها يكون لهم السبق والتوافق في أي مجال من مجالات الحياة ابتداء من مجال العلاقات العاطفية إلى الالتزام بالقواعد غير المكتوبة التي تحكم النجاح في عمل سياسات أي مؤسسة، كما تعطي مهارات المبادرة التفاعلية للفرد القدرة على استيعاب وتفسير المواقف الاجتماعية (شوقي، 2003، ص19)، إذ هي قدرة الفرد على المبادرة بالمشاركة في التفاعل والبحث عن التعارف قصد تكوين علاقات اجتماعية جديدة.

3- المسؤولية الاجتماعية:

ارتبط مفهوم المسؤولية بفكرة العدل والأخلاق والمساواة والنظام الاجتماعي تاريخياً، ونزوع الفرد إلى التفكير المسبق في النتائج المحتملة لأي خطوة مقترحة وقبول هذه النتائج (Gross & Stephen, 1992, P57)، وتشمل الرقابة الاجتماعية والقدرة على لعب الأدوار الاجتماعية بوعي، وتنظيم السلوك اللفظي، ومهارة العرض الذاتي (Friedman & Riggo, 1981)، وهي مسؤولية الفرد تجاه نفسه وأسرته وأصدقائه ودينه ووطنه من خلال

فهو بدوره في تحقيق أهدافه واهتمامه بالآخرين، وعلاقاته الإيجابية ومشاركته في حل مشكلات المجتمع وتحقيق الأهداف العامة (قاسم، 2008، ص8)، والمسؤولية الاجتماعية ذات طابع اجتماعي فهي لا تقع على عاتق الفرد وحده، بل تسهم في تنمية المسؤولية الاجتماعية مؤسسات تربوية عديدة منها الأسرة والمدرسة والمؤسسات الإعلامية وغيره، لأنها تقوم بالدور التنقيفي في تنشئة الأبناء، لذا من الضروري التركيز على المؤثرات التربوية والنفسية في هذا التعلم (طاحون، 1990، ص56)، وتكمن أهمية التدريب على مهارة وعي الدور والمسؤولية الاجتماعية فيما تحمله تبعاتها بجعل الفرد يقترب أكثر من تحقيق التكيف النفسي والتوافق النفسي الاجتماعي وتخطي العقبات التي تعترض الإنسان بطرائق تكيفية مباشرة وتزداد قدرته على تقبل نفسه والواقع الذي يعيشه (Robert & Steven, 1987, P115)، فهي ضرورية لإصلاح المجتمع كله.

4- التفاعل الاجتماعي الإيجابي:

يعد التفاعل الاجتماعي أساس كل نظام اجتماعي، فعندما يتصل شخص بشخص آخر ويتعامل معه، فإن سلوك كل منهما يؤثر على الآخر من خلال تبادل الأفكار المشتركة، والمشاعر وردود الفعل (نصر الدين والهاشمي، 2006، ص5)، وتصرف كل شخص يتوقف إلى حد ما على اتجاهاته نحو الآخرين وتوقعاته لاستجاباتهم المحتملة نحوه، ويرتبط أعضاء الجماعة مع بعضهم البعض في الحاجات والرغبات والوسائل والأهداف والمعارف (ولي ومحمد، 2004، ص88). فلكل إنسان أدوار اجتماعية يقوم بها في أثناء تفاعله مع غيره طبقاً لخبرته التي اكتسبها وعلاقته الاجتماعية ومهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي (النوبي، 2010).

ونمط التفاعل الاجتماعي الإيجابي تميزه الاستجابات الإيجابية وتقديم المساعدة والتشجيع وإدخال روح المرح ليقضي على التوتر، والميل لإبداء الرأي بإيجابية وتوطيد التماسك والكلمة الطيبة والمدح. فالاستجابة المرتبطة بالتعاطف، ترتبط بالسلوك الاجتماعي الإيجابي (سلوك تطوعي يهدف إلى إفادة شخص آخر، مثل المساعدة والمشاركة)، وتم ربط التعاطف بمستويات عالية نسبياً من السلوك الاجتماعي الإيجابي والتفكير الأخلاقي والكفاءة الاجتماعية، وانخفاض مستويات العدوان (Eisenberg, 2007, P73-75).

ثالثاً: العلاج السلوكي المعرفي

مقدمة

يعد العلاج السلوكي المعرفي أحد العلاجات النفسية البارزة التي أثبتت فعاليتها في الكثير من الاضطرابات النفسية، إذ ركز هذا العلاج على تعلم مهارات متنوعة، وطرق تفكير جديدة، وينظر للإنسان نظرة شمولية ثلاثية الأبعاد تجمع بين ما هو معرفي ووجداني وسلوكي، وتتفاعل هذه الأبعاد فيما بينها باستمرار. وعادة ما يستخدم نهجان أساسيان لإحداث التغيير أولهما إعادة بناء الأحداث المعرفية وتقوية الأفكار التي تؤدي إلى سلوكيات إيجابية، وثانيهما التدريب على المهارات الاجتماعية والبنين شخصية وتقوية السلوك (الزهراني، 2019، ص55).

تطور العلاج السلوكي المعرفي:

يمثل العلاج السلوكي المعرفي الموجة الثانية من موجات العلاج، إذ كانت الموجة الأولى هي التطور المستقل لكل من العلاج السلوكي، والعلاج المعرفي في الخمسينيات والستينيات، وظهرت الموجة الثانية مع دمج المنحى السلوكي والمعرفي معاً (العلاج السلوكي المعرفي)، ويعود ظهور أولى تطبيقات العلاج المعرفي السلوكي إلى أوائل ستينيات القرن الماضي (أبو زيد، 2019، ص5)، حيث شددت هذه الموجة على العمليات المعرفية وتفسير المحفزات البيئية التي تؤدي إلى الاستجابات الانفعالية والسلوكية مع التركيز على الأفكار الخاطئة أو المخططات، ومن أقطاب هذه الموجة أليس وبيك (الزهراني، 2019، ص54).

أما الموجة الثالثة هي عبارة عن مجموعة من النماذج العلاجية التي تم تطبيقها على حالات من الاضطرابات النفسية التي لم تستطع الموجتان الأولى والثانية إحداث تحسن فعال فيها، إذ بدأت هذه الموجة في بداية التسعينيات، عملت على دمج بعض تقنيات الموجة الأولى والثانية، لكنها انفردت عنهما من حيث النظر إلى معالجة وظيفة الأفكار وليس محتواها، حيث أنها لا تركز على تعديل الأفكار والأعراض النفسية والانفعالية، بل تساعد الفرد على العيش بخبرة كاملة في الحياة (العاسمي، 2017). ويلخص كراسك (Craske, 2012) منحى

الموجة الثالثة "بأنه يمثل وظيفة المحتوى، وبمعنى آخر ملاحظة التأثير الكبير للتفكير السلبي على المشاعر، مع عدم محاولة فحص أو مناقشة هذه الأفكار، وبدلاً من ذلك نتعلم تقبل تجاربنا الداخلية كطريقة لتقليل هذا التأثير" (أبو زيد، 2019، ص243).

وظهرت الموجة الثالثة مع ظهور علاجات مثل العلاج القائم على القبول والالتزام، والتنشيط السلوكي، ونظام التحليل السلوكي، والعلاج ما وراء المعرفة، العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية، والعلاج الجدلي السلوكي، والعلاج القائم على المخططات.

في ضوء ما سبق، تم الاستناد في هذه الدراسة إلى العلاج القائم على المخططات الذي قدمه يونغ لمعالجة مشكلات الأفراد وذلك بالرجوع إلى الخبرات الصادمة التي تعرض لها المتعالج في أيام الطفولة والمراهقة، كالعنف من مقدمي الرعاية له، والذي تناول مفهوم الحرمان العاطفي كمخطط من المخططات غير التكيفية.

علاج المخططات لجيفري يونغ

Schema Therapy

يعد العلاج بالمخطط أحد أحدث التطورات في العلاج النفسي، ونهج قائم على الأدلة لإحداث تغيير في ديناميات شخصيات الأفراد الذين يعانون مشاكل عاطفية وعلاقات مزمنة. بينما يركز على استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي (Johnson, 2020, P2)، ويعد نموذجاً تكاملياً لأنه تطوير للعلاج السلوكي المعرفي ومدارس الفكر الأخرى، فيجمع بين المناهج النفسية المختلفة، ومنها: (السلوكي المعرفي الذي ركز على الأفكار والسلوك في مشاكل الحياة الحالية الملموسة، والتحليلي النفسي إذ تتبع المشاكل النفسية من تجارب الطفولة والمراهقة، والجشطاتي والسيكودراما: الذي اعتبر المشاعر هي المسببة للمشاكل، والعلاج المتمركز حول العميل: الذي ركز على احتياجات الإنسان وأهميتها للصحة العقلية). في حين تلعب العواطف الدور الأكثر أهمية في العلاج المخطط، وتشكل تجارب الطفولة الإيجابية والسلبية ردود أفعالنا العاطفية (Jacob et al., 2015, P3).

ما العلاج بالمخطط Schema Therapy ؟

تم تطوير العلاج بالمخطط بواسطة جيفري يونغ (Jeffrey E. Young) لاستخدامه في علاج اضطرابات الشخصية واضطرابات DSM المحور الأول المزمنة، عندما يفشل المرضى في الاستجابة أو الانتكاس بعد إجراء العلاجات الأخرى على سبيل المثال، العلاج السلوكي المعرفي التقليدي (Young et al., 2003, P1)، فالعلاج بالمخطط علاج نفسي متكامل يجمع بين النظرية والتقنيات من العلاجات الموجودة سابقاً.

تم تصميم العلاج بالمخطط لعلاج الجوانب المميزة المزمنة للاضطرابات، وليس فقط الأعراض النفسية الحادة (مثل الاكتئاب الشديد أو نوبات الهلع المتكررة)، فيساعد علاج المخطط المعالجين والمتعالجين على فهم المشكلات المزمنة والواسعة وتنظيمها بطريقة مفهومة (Rafaeli & Thoma, 2014, P264).

أثبت العلاج بالمخطط فائدته في علاج الاكتئاب والقلق المزمن واضطرابات الأكل ومشاكل الأزواج الصعبة وصعوبات طويلة الأمد في الحفاظ على العلاقات المرضية. لقد كان مفيداً أيضاً للمخالفين الجنائيين وفي منع الانتكاس لدى متعاطي المخدرات (عزى وصادقي، 2019).

ما المخططات المعرفية:

هي الهياكل المعرفية الأساسية التي يُعتقد أنها تخلق قابلية للتأثر بالاضطرابات، لأنها تعمل كقوالب لإدراك المعلومات وتفسيرها وتخزينها واسترجاعها، وتعطي الأساليب الحديثة لفهم اضطرابات الشخصية وعلاجها أهمية خاصة للمخططات (Lusia & Waters, 2005, P46)، إذ أن مفهوم المخطط أوسع من مفهوم الافتراضات الأساسية التي تشمل الجوانب المعرفية الواعية، في حين تشمل المخططات الجوانب العاطفية والشخصية والسلوكية والذكريات الحسية فضلاً عن المعلومات غير الواعية أو الضمنية (Young et al., 2003, P49).

كان بيك (1967) أول من اقترح البناء المعرفي للمخططات، وعبر عنها بأنها هياكل معرفية يستخدمها الأفراد في الترميز والفحص وتفسير المعلومات التي يواجهونها في بيئتهم، في حين عبر عنها يونغ بأنها مخطط الحياة أو فخ الحياة Life Traps، وهو نمط يبدأ في الطفولة ويتكرر صداه طوال الحياة (Young et al., 2003, P23)،

ولأن المخططات تمثل موضوعات أساسية يفسر الأفراد من خلالها بيئتهم، فإن المخططات تمهد الطريق لكيفية معالجة الأفراد للخبرات والمحفزات طوال حياتهم. وضمن التطوير المعرفي، يعد المخطط نمطاً مفروضاً على الواقع لمساعدة الأفراد على شرحه للتوسط في الإدراك ولتوجيه استجاباتهم، فينظر إلى المخططات كحقائق مسبقة، لذا تؤثر هذه المخططات في معالجة التجارب اللاحقة (Rafaeli & Thoma, 2014, P264).

مخططات سوء التكيف المبكرة:

تعد مخططات سوء التكيف المبكرة هي هزيمة ذاتية عاطفية وأنماطاً معرفية تبدأ في وقت مبكر أي منذ الطفولة، وتكرر طوال الحياة. قد تتألف من ذكريات عاطفية عن الأذى الماضي أو المأساة أو الخوف أو سوء المعاملة أو الإهمال أو حاجات الأمان التي لم يتم تلبيتها أو التخلي عنها أو عدم وجود عاطفة بشرية طبيعية بشكل عام، ويمكن أن تتضمن مخططات سوء التكيف المبكرة الأحاسيس الجسدية المرتبطة بهذه الذكريات العاطفية (Young et al., 2003, P7)، وغالباً ما تتشكل المخططات عندما لا تلبى الاحتياجات خلال مرحلة الطفولة، فتمنع احتياجات مماثلة ليتم الوفاء بها في مرحلة البلوغ. فالطفل الذي أرفق ملفات غير آمنة من قبل والديه قد يتطور الأمر لسنوات في حياته اللاحقة دون علاقات آمنة (الزعيبي والعاسمي، 2022، ص244).

ويمكن أن تحتوي مخططات سوء التكيف المبكرة على مستويات مختلفة من الشدة والانتشار: فكلما زادت حدة المخطط زادت حدة المشاعر السلبية عند بدء تشغيل المخطط واستمراره؛ فالسلوكيات غير المتكيفة تتطور كردود على المخطط، أي تحركها المخططات ولكنها ليست جزءاً منها (Young et al., 2003, P8).

ويحدد كيف نشعر ونفكر ونتصرف ونتواصل مع الآخرين، ويثير مشاعر قوية مثل الغضب والحزن والقلق. إذ يبدأ الأمر بشيء فعلته لنا عائلتنا (انتقادنا - حمايتنا الزائدة - إساءة معاملتنا - استبعادنا أو حرماننا) أي تضررنا بطريقة ما. في النهاية يصبح المخطط جزءاً منا. وبعد فترة طويلة نستمر في خلق مواقف يتم فيها إساءة معاملتنا أو تجاهلنا والسيطرة علينا ونفشل في الوصول إلى أكثر أهدافنا المرجوة، حتى عندما يبدو أننا نمتلك كل شيء (الوضع الاجتماعي، الزواج المثالي، احترام الآخرين، النجاح الوظيفي) وغالباً ما نكون غير قادرين على

تنوق الحياة أو الإيمان بإنجازاتنا (Young, 2020, P2)، والمخططات مسؤولة تلقائياً ولا شعورياً عن حكم انفعالي سريع وحديسي وغير منطقي مبني على أخطاء (تحريفات)، وهي غير شعورية تؤدي إلى تفسيرات غير متكيفة للمحيط وللذات وللآخرين، وتكون خاصة بالفرد وهي المسؤولة عن الطبع غير العقلاني للأفكار التلقائية، إذ تمنع المواجهة المعقولة للأفكار بالواقع ما يؤدي إلى حفظ المخططات المختلة وظيفياً (Beck, 2010, P267-268) (دنقل، 2017، ص118). فالمخطط نمط سلبي مستقر ودائم يتطور أثناء الطفولة أو المراهقة ويتم تعزيزه من خلال الأفكار والمعتقدات الأساسية والعلاقات طوال حياة الفرد. وتتطور المخططات السلبية عندما لا يتم تلبية حاجات الطفولة الأساسية (Johnson, 2020, P6).

وعندما ينفجر مخطط ما أو يتم تشغيله من خلال الأحداث، فإن هذه المخططات تهيمن على أفكار الفرد ومشاعره. وفي هذه اللحظات يميل إلى تجربة مشاعر سلبية شديدة وأفكار مختلة، وتحدث حالات شديدة تسمى "أوضاع المخطط" وهي الحالة العاطفية والمعرفية والسلوكية التي يكون فيها الشخص عند تنشيط مخطط ما (Farrell et al., 2014, P7)، ومن أجل التعامل مع الألم عند تشغيل هذه المخططات يطور أنماط تكيف معينة كالاستسلام: الاستسلام لمخططاته والتصرف والشعور كما لو كانت صحيحة. التجنب: إيجاد طرائق للهروب أو حجب مخططاته، التعويض المفرط: محاولة رفض المخطط عن طريق لمبالغة بالقيام بعكس ما تشعره به مخططاته، وقد يتكوّن عند تشغيله رد فعل عاطفي قوي أو تغيير مزاجي، ثم يدخل في حالة تأقلم تسمى "الوضع" (Johnson, 2020, P3). وثمة أربع فئات من أوضاع المخطط: أوضاع الطفل (الضعيف، الغاضب)، أوضاع التأقلم (التجنب والاستسلام والتعويض المفرط)، أوضاع الوالدين (العقابية، المتطلبة)، والوضع الصحي (البالغ السليم والطفل السعيد) (Arntz & Jacob, 2013, P47).

أوضاع الطفل: تمت تسميتها أوضاع الطفل لأننا نفترض أنها تتطور عندما لا يتم تلبية الحاجات العاطفية الأساسية بشكل كافٍ في الطفولة، وتعرّف أوضاع الطفل بمشاعر شديدة مثل الخوف أو الدونية أو الحزن أو العجز أو الغضب، وتتضمن ردود الفعل الفطرية لدى الشخص، وهناك وضعين، وضع الطفل الغاضب والمندفع (يشعر

الفرد بغضب شديد ونفاد الصبر والإحباط، ويتصرف بطريقة غير منضبطة وأنانية لتلبية حاجاته التي لم يتم تبيتها)، و**وضع الطفل الضعيف** (يشعر الفرد هنا ببعض أو كل مما يلي: وحيد، منعزل، حزين، غير مدعوم، عاجز خائف، قلق، مظلوم، مهمل، مستبعد، غير محبوب، محروم، غير كفء، وتظهر احتياجات التعلق والسلامة أوضاع التأقلم بشكل أكبر).

أوضاع الوالدين المختلفة: هي استيعاب الجوانب السلبية لمقدمي الرعاية في طفولتنا والمشاعر التي تزامنت معها، وتهيمن على الشخص رسائل وآراء القائمين على العقاب والإهمال المبكر أو شخصيات السلطة (الآباء -المعلمين الأقران - المتمترين وما إلى ذلك) في الطفولة والمراهقة. وهناك وضعين، **وضع الوالد العقابي:** يشعر الشخص أنه يستحق العقاب أو اللوم وغالباً ما يتصرف على هذه المشاعر من خلال إلقاء اللوم والعقاب أو الإساءة إلى نفسك (مثل إيذاء النفس). و**وضع الوالد المتطلب:** يشعر الشخص أنه يجب أن يكون مثالياً، ويسعى جاهداً للحصول على مكانه عالية للغاية، ويضع حاجات الآخرين قبل حاجاته (طلبات الوالدين)، ويتجنب إضاعة الوقت ويشعر أنه من الخطأ التعبير عن المشاعر أو التصرف بشكل عفوي.

الوضع الصحي: هو الهدف الذي يركز عليه العلاج أي تطوير الأوضاع الصحية والسلوكيات التوكيدية، وهناك وضعين، **وضع البالغين الصحي:** هو الوضع الذي يمكننا فيه الموازنة بين رعاية حاجاتنا ومسؤولياتنا ومهامنا والقدرة على الاستمتاع بالحياة، والجزء الذي يتم التركيز عليه في العلاج، ففي هذا الوضع يجب رعاية الطفل الضعيف لدينا وتوكيده، ووضع حدود لأجزاء الطفل الغاضب والمندفع، وتعزيز الجزء الطفل السعيد لدينا، مواجهة واستبدال أنماط التأقلم غير التكيفية، وتخفيف أجزاء الوالدين المختلفة وغير القادرة على التكيف، و**وضع الطفل السعيد:** في هذا الوضع يشعر الشخص أنه جدير بالحب والاهتمام والرعاية والتوجيه ويتمتع بالرضا والمرح والثقة بالنفس والعفوية والتفاؤل والقوة والأمان، وذلك يتم تطويره من خلال الهوايات والأنشطة الترفيهية.

(Farrell et al., 2014, P82-86) (Stevens & Roediger, 2017, p77) (Young et al., 2003).

أهداف العلاج المخطط:

يهدف العلاج المخطط إلى مساعدة المرضى على تلبية حاجاتهم العاطفية الأساسية من خلال مساعدة المتعالج على تعلم كيفية شفاء المخططات من خلال تقليل شدة الذكريات العاطفية التي تشمل المخطط، وتغيير الأنماط المعرفية المرتبطة بالمخطط (عزى وصادقي، 2019). إذ يتمثل الهدف الأول في الوعي النفسي، حيث يساعد المعالج المتعالجين على تحديد مخططاتهم، والوعي بذكريات الطفولة، والانفعالات، والاحساسات الجسدية، وأساليب التأقلم والأوضاع الخاصة به، في حين يتمثل الهدف الثاني بمساعدة المفحوصين على التوقف عن استخدام أساليب التكيف المختلة وظيفياً واستبدالها بأخرى تكيفية المخطط وبالتالي شفاء المخطط، وتطوير وضع البالغ الصحي (فقاوي وصلاح الدين، 2018، ص 21).

أهداف العلاج في مخطط الحرمان العاطفي:

الغرض الرئيسي من علاج مخطط الحرمان العاطفي مساعدة الفرد على تنشيط وزيادة الأنماط الصحية وأنماط السلوك الصحي وتقليل الأوضاع المختلة وتعرف حاجاته العاطفية والاعتراف بأنها طبيعية وإنسانية. فإذا عزلت حاجاته الطبيعية لا يمكننا فهم ما هو مفقود في حياته، إنما نختبر فقط عواقب هذا النقص كالانسحاب الاجتماعي وعدم التواصل وإظهار المشاعر للآخرين (Arntz & Jacob, 2013, P145)، وهنا تظهر أهمية تدريب المحرومين عاطفياً على المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية والعمل على تميمتها.

وثمة هدف آخر للعلاج هو تعليم الفرد كيفية تلبية حاجاته العاطفية الطبيعية والتعبير بطرائق صحية، وتعليمه التحلي بالصبر ومواساة نفسه عندما لا يتمكن من تلبية حاجاته، قد تكون الخطوة الثانية في العلاج تعلم العناية الجيدة بوضع الطفل الضعيف، والشرط المهم للرعاية الجيدة أن تقبل "الطفل الداخلي"، فالهدف هو التعاطف مع وضع الطفل الضعيف الخاص بكل فرد (Jacob et al., 2015, P110).

مراحل العلاج بالمخطط:

تتمثل مراحل العلاج بالمخطط في أربعة مراحل أساسية هي:

مرحلة تعليم العلاج بالمخطط: في هذه المرحلة يبدأ المعالج بالتنقيف حول العلاج وكيفية استخدامه لشرح المشكلات النفسية وعلاجها، يوفر ذلك لغة مشتركة سهلة الاستخدام يمكن التواصل من خلالها ويوفر المعلومات لتمكين التعاون وتسهيله (وذلك من خلال نشرات خاصة بالمخططات) (Farrell et al., 2014, P29).

مرحلة وعي الوضع (التوعية بالأوضاع): تهدف هذه المرحلة إلى فهم المسترشدين لتجاربهم في الوضع والقدرة على تحديد المواقف المحفزة والأوضاع والحاجات الأساسية. يمكن أن يساعد وصف المكونات المختلفة للأوضاع، مثل المكونات المعرفية أو الفسيولوجية على إدراك الوضع الذي هم فيه، ويتعرفون أساليب التأقلم غير التكيفية التي يستخدمونها (الاستسلام، والتجنب، والتعويض المفرط)، وهذا بهدف فهم عمليات المخطط فكرياً وتجربة هذه العمليات عاطفياً. يتيح ربط الوضع الحالي بذكريات الطفولة فهم جذور ومصادر مخططاتهم وأوضاعهم، و بعد أن يصبح المسترشدين على دراية بالوضع الذي هم فيه حالياً، يمكنهم اتخاذ قرار واع بشأن البقاء في هذا الوضع أم لا أو الوصول إلى مهارات وضع البالغين الصحي واستخدامها (Farrell et al., 2014, P29). وبحلول نهاية هذه المرحلة، يوضع تخيل مفصل لحالة المخطط، ويُتفق على خطة علاجية تركز على المخطط، وتشمل الاستراتيجيات المعرفية والتجريبية والسلوكية (Young et al., 2003, P44).

إدارة الوضع: الوعي هو الخطوة الأولى الضرورية، ولكنها ليست كافية، في عملية تغيير الوضع، فقد يأتي بعدها العمل المعرفي لتقييم فعالية الاستجابات التي يسيطر عليها الوضع بهدف تلبية الاحتياجات وتشكيل وتقييم خطط عمل بديلة، يشار إليها باسم خطط إدارة الوضع. التقنيات المعرفية والسلوكية والتجريبية هي التدخلات الرئيسية المستخدمة في تطوير واستخدام خطط إدارة الوضع. هنا يتم تحديد أي حواجز أمام التغيير -المعتقدات أو السلوكيات التي تحافظ على سلوك الوضع غير التكيفي- والعمل من خلالها، أحد الأمثلة على هذا العمل هو

تصحيح التشوهات المعرفية التي تحافظ على المخططات والأوضاع. يوفر تطبيق خطط إدارة الوضع العمل المطلوب لكسر الأنماط السلوكية والذي يتضمن تعميم التغيرات العلاجية على السلوك خارج إطار العلاج.

مرحلة العمل التجريبي (مرحلة التغيير): يتضمن العمل الصور المرئية وإعادة صياغة الصور وحوارات الوضع ولعب الأدوار (تدخل ST مشابه للدراما النفسية) والعمل الإبداعي لترميز التجارب الإيجابية. لتغيير الأوضاع على المستوى العاطفي، نقوم بتطوير "ترياق تجريبي" فكثيراً ما يخبرنا المسترشد: "أعلم في رأسي أنني لست معيماً أو مهجوراً، لكنني أشعر بالعيوب والتخلي". تلخص هذه العبارة الحاجة إلى استهداف المستوى العاطفي للأنماط من أجل إحداث تغيير أعمق في المستوى. إن معرفة أن المرء ليس به عيب أو فشل لا يلغي الشعور بأن المرء معيب وفشل. مثل هذه المشاعر (المعرفة الضمنية)، مع ما يصاحبها من خجل وكراهية ذاتية ومخاوف من الرفض، هو ما يجعل الأشخاص بائسين وغير سعداء ويعملون دون قدراتهم حتى عندما يتعلمون الإدراك ومهارات السلوك. تتحد إعادة صياغة الصور وتجارب الانتماء والقبول في المجموعة وتعمل كنظير للعائلة الأساسية لتوفير تجارب تعليمية عاطفية تصحيحية متعددة (Farrell et al., 2014, P30).

تقنيات العلاج المخطط:

تشتمل الخطة العلاجية على ثلاثة تقنيات أساسية "معرفية، تجريبية وسلوكية"، وعناصر العلاقة العلاجية، كما يلي:

التقنيات المعرفية: تعتمد على التقنيات الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي مثل إدراج سلبيات وإيجابيات المخطط، اختبار صلاحية وصحة المخطط أو إجراء حوار بين الجانب الصحي وجانب المخطط. فالتقنيات المعرفية هي تحدي التشوهات المعرفية التي يحركها المخطط، كما هو الحال في العلاج المعرفي قصير المدى، فالخطوة الأولى في التعامل مع المخططات المعرفية هي تحديد الأفكار المختلفة وفحص الأدلة المؤيدة والمعارضة للمخطط الذي تم تحديده، بشكل نقدي لمعرفة ما إذا كانت، في الواقع، تقديم دعماً حقيقياً للمخطط أم لا، ثم يتم استبدالها بأفكار ومعتقدات جديدة. مما يقدم رؤية بديلة للمواقف لدى الفرد.

التقنيات التجريبية: تعتمد على السيكدوراما، تقنيات التصور (التخيل)، أي التخيل الموجه عن طريق انتزاع ذكريات الطفولة المزعجة في شكل صور للخبرات مع الأب أو الأم أو غيرهم من الأشخاص المؤثرين في الفرد، ومحاولة إجراء حوار بينه وبين هؤلاء الأشخاص ليحدد ما هي حاجته منهم، تحديد مشاعره اتجاههم، وإعادة صياغة الخيال (مراجعة الذكريات المؤلمة)، حيث يدخل المعالج في الخيال ممثلاً مصدر انتقال من الأبوة السليمة، وإحدى أفضل الطرق هي ما يسمى الصور، في هذه التمارين تربط المشاعر بالصور أو الأفكار في الخيال. حيث ترتبط المشاعر والذكريات ببعضها ارتباطاً وثيقاً. فعندما يعاني الشخص من مشاعر الطفل الداخلية مثل الحزن أو الوحدة، فقد تساعده رحلة داخلية إلى الماضي (تمرين تخيلي) على فهم أصل هذه المشاعر (Jacob et al., 2015, P110)، أما عمل الكرسي وهو انتقال الفرد بين كرسيين أو شخصين كحوار بين أجزاء مختلفة من نفسه مثل جانب المخطط والجانب الصحي منه وفي كثير من الأحيان يتم مزج بين عمل التخيل وعمل الكرسي.

التقنيات السلوكية: تعتمد على لعب الأدوار والواجبات المنزلية، والتدريب على المهارات الاجتماعية والتركيز على التعبير عن الاحتياجات والعواطف، وإنشاء قائمة أنشطة إيجابية وتوكيدية، ليشعر المتعالج خلالها بالأمان والرضا والسعادة (تكون ممتعة لوضع الطفل السعيد) (Arntz & Jacob, 2013, P188)، والبطاقات الواضحة (الفاش) التي تحتوي على البيانات المكتوبة، يتم قراءتها من قبل المتعالج في الفترات الفاصلة بين الجلسات، وتشبه هذه البيانات تلك التي أدلى بها المتعالج مثلاً في سن معين وسببت له الضيق، وغالباً ما توضع البطاقات لكل حالة، وفي كل مرحلة من مراحل العلاج ويمكن أن تتخذ أشكالاً متنوعة مثل الملاحظات أو العبارات.

العلاقة العلاجية: العلاقة بين المعالج والمتعالج هي علاج جزئي للمخططات، إذ يركز العلاج في مرحله الأولى على تطوير العلاقة والألفة، وتصبح بيئة العلاج بمثابة بيئة موازية تمثل الملاذ الآمن الذي يستطيع فيه المتعالج أن يشبع حاجاته ويعبر عن مشاعره ورغباته بقدر من الحرية، ويحدث التغيير أثناء العلاج أيضاً من خلال هذه العلاقة، إذ يمثل المعالج هنا الوضع الراشد الصحي الذي يحارب ضد نموذج المخططات المبكرة غير المتكيفة فتلعب هذه العلاقة دور الوافي الجزئي ضد مخططات المتعالج، ويجب أن يتفاعل المعالج بطريقة دافئة للغاية ومهتمة.

كما تعتمد العلاقة العلاجية على تقنية إعادة التربية أو الجبر المحدود وهي عبارة عن تقنية تفترض علاج المخطط الذي ينشأ عندما لا يتم إشباع الحاجات الأساسية ومفيدة خاصةً عند الذين لديهم مخططات في مجال الانفصال والرفض، هدف العلاج هو إشباع هذه الحاجات من خلال مساعدة المتعالج في العثور على الخبرات والتجارب التي تم تقويتها في مرحلة الطفولة المبكرة التي أدت إلى تكوين الصيغ السيئة، والتعرف على أساليب المسايرة المصاحب لهذه الصيغة، حيث تشجع الارتباط الآمن مع المعالج في حدود مهنية، وتنطوي إعادة التربية المحدودة على الدفء والحنان والحزم والمواجهة واللعب، وهي تختلف حسب المرحلة العلاجية (Young et al., 2003). (Arntz & Jacob, 2013, P154) (فقرأوي وصلاح الدين، 2018، ص21).

نستنتج مما عُرِض أن العلاج المعرفي السلوكي في موجته الثالثة من أهم العلاجات النفسية، خاصةً علاج المخططات المعرفية لجيفري يونغ أن له دوراً كبيراً في خفض أعراض الاضطرابات النفسية وتعديل وشفاء المخططات المعرفية غير المتكيفة التي اكتسبت في مرحلة الطفولة والمراهقة والتي تنشط في مرحلة الرشد وتحسين الحالة النفسية، وهذا بفضل استخدام فنيات سلوكية ومعرفية وتجريبية، وحققت نتائج علاجية هامة على الصعيد الفردي والجماعي بالرغم من الانتقادات الموجهة لها، وتوصل من خلالها إلى نتائج جد هامة في مجال علم النفس التطبيقي.

الفصل الثالث

دراسات سابقة

أولاً: الدراسات العربية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية.

ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات العربية والأجنبية السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، تبين أن هناك ندرة في الدراسات التي جمعت بين المتغيرات التي تناولتها الدراسة الحالية وهي (الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية)، وقد يكاد لا يكون هناك أية دراسة عربية واحدة تناولت نظرية المخططات للتخفيف من حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية المهارات الاجتماعية، بل أن أغلب الدراسات سلطت الضوء على كل متغير من المتغيرات آنفة الذكر على حدة، وهذا ما شكل دافعاً قوياً للدراسة.

أولاً- الدراسات العربية:

دراسة خضر (2000)، بعنوان " فعالية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين".

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية للمراهقين، لخفض حدة الغضب لديهم، وتكونت عينة البحث المبدئية من 20 طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي، وهم جميع الطلاب الذكور الذين أكملوا الاستجابة على مقياس الغضب كسمة المستخدم. واستخدم الباحث مقياس الغضب كسمة شخصية لها صفة الثبات النسبي، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في زيادة المهارات الاجتماعية، وخفض حدة الغضب لدى المراهقين، وأظهروا قدرة أكبر على التحكم بحالات الغضب والسيطرة لديهم.

دراسة يونس (2007)، بعنوان " الأحداث الصادمة التي مر بها أبناء الشهداء، وإستراتيجيات التأقلم التي تبناها للتغلب على فقدان الأب".

تهدف الدراسة إلى تعرّف الخبرات الصادمة التي يمر بها أبناء الشهداء، وكذلك إستراتيجيات التكيف التي يستخدمونها في مواجهة أزمة فقد الأب، والظروف المؤثرة التي يعيشونها، اشتملت العينة على (250) من أبناء الشهداء في محافظة غزة 112 من الذكور، و 138 من الإناث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ومجموعة من المقاييس، منها مقياس الحالة الاقتصادية الاجتماعية لأبناء الشهداء؛ مقياس التكيف؛ مقياس غزوة للخبرات الصادمة، وبينت النتائج أن الأحداث التي تسبب صدمة الأطفال هي مشاهدة صور الشهداء والجرحى في التلفاز،

وأكثر إستراتيجيات التكيف المستخدمة من قبلهم كانت التكيف الديني، وأقلها استخدام المواد المتعددة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين مستويات الصدمة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور من أفراد العينة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين مستويات الصدمة تبعاً لمتغير العمر لصالح الأكبر سناً من أفراد العينة (13-16)، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات كل من التحليل الإيجابي والنمو، والتكيف الديني تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات كل من التحليل الإيجابي، والنمو، والتفيس عن المشاعر، واستخدام الدعم الإيجابي، والتكيف الإيجابي و الديني، والتفكير، والتخطيط تبعاً لمتغير مستوى شدة الصدمة لصالح ذوي الصدمة الشديدة.

دراسة الشاذلي (2010)، بعنوان: "فعالية برنامج إرشادي في خفض بعض ضغوط الحرمان الوالدي لدى الأيتام"

تهدف الدراسة إلى إعداد قائمة لقياس ضغوط الحرمان الوالدي لدى الأطفال الأيتام، وإعداد برنامج إرشادي سلوكي واختبار مدى فاعليته في خفض ضغوط الحرمان الوالدي، لدى عينة من الأطفال الذكور الأيتام المودعين بمؤسسة رعاية الأيتام، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، بلغ حجم كل مجموعة واحداً وثلاثين طفلاً. استخدمت قائمة ضغوط الحرمان الوالدي من إعداد الباحثة، واختبار الذكاء المصور من إعداد (أحمد صالح)، وبرنامج إرشادي لخفض ضغوط الحرمان الوالدي من إعداد الباحثة باعتماد المنهج التجريبي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضغوط الحرمان الوالدي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي.

دراسة الخطيب (2010)، بعنوان "برنامج إرشادي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء في قطاع غزة"

هدفت الدراسة إلى تعرف مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء في محافظة خان يونس، وتم اختيار عينة قوامها (30) من أبناء الشهداء بناء على أقل الدرجات التي حصلوا عليها على مقياس المهارات الاجتماعية، قسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، قوام كل منهما (15) من أبناء

الشهداء، روعي التجانس بينهم من حيث (العمر، المنطقة السكنية، المستوى التعليمي، المهارات الاجتماعية)، واستخدم مقياس المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء حسب رأي الأبناء ومقياس المهارات الاجتماعية حسب رأي الأمهات من إعداد الباحث، وبرنامج إرشادي مقترح لتنمية المهارات الاجتماعية من إعداد الباحث، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المهارات الاجتماعية وأبعادها لدى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده حسب رأي كل من الأبناء والأمهات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المهارات الاجتماعية وأبعادها لدى المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي حسب رأي كل من الأبناء والأمهات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات المتعددة (القبلي - البعدي - التتبعي) حسب رأي كل من الأبناء والأمهات، الأمر الذي يدل على قوة وفعالية البرنامج الإرشادي.

دراسة أبو حجير (2015)، بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية"

هدفت الدراسة إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية. استخدم المنهج شبه التجريبي، واشتملت العينة على (40) طالبة في الصف العاشر، واستخدمت الباحثة مقياس المهارات الاجتماعية من إعدادها، وذلك من وجهة نظر كل من (الطالبات - أولياء الأمور - المعلمات)، وبرنامجاً إرشادياً مقترحاً من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المهارات الاجتماعية، وأبعادها لدى المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج حسب رأي الطالبات لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المهارات الاجتماعية، وأبعادها لدى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده حسب رأي (الطالبات وأولياء الأمور والمعلمات)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط المهارات الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية في القياسات المتعددة (القبلي - البعدي - التتبعي).

دراسة الداية (2016)، بعنوان " المشكلات النفسية والاجتماعية لدى أبناء الشهداء والشهيدات وعلاقتها بالحرمان العاطفي - دراسة مقارنة"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن المشكلات النفسية والاجتماعية لدى أبناء الشهداء والشهيدات، وعلاقتها بالحرمان العاطفي، وتعرّف الفروق في كل من مستوى الحرمان العاطفي والمشكلات النفسية والاجتماعية (القلق والعنوانية والخجل والأنانية) في ضوء بعض المتغيرات، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، والمقابلة، وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية، ومقياس الحرمان العاطفي من إعداد الباحثة، طبقت أدوات الدراسة على عينة عشوائية بلغت (300) طفلاً وطفلة، منهم (150) من أبناء الشهداء و(150) من أبناء الشهيدات، وخلصت إلى أن مستوى المشكلات النفسية والاجتماعية لدى أفراد العينة متوسط بلغ (65,51%)، وكان مستوى الحرمان العاطفي مرتفع وبلغ (70,5%)، وتوجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين المشكلات النفسية والاجتماعية والحرمان العاطفي لدى أبناء الشهداء والشهيدات، ولا فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات النفسية والاجتماعية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس، بينما ظهرت فروق تعزى لمتغيرات : العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، جهة الاستشهاد، ومدة الحرمان.

دراسة خنفر (2017)، بعنوان: "البروفيل النفسي للطفل يتيم الأب - دراسة عيادية لثلاث حالات بإبتدائية بن الصغير بوزيان من خلال تطبيق اختبار رسم العائلة ورسم الشجرة".

هدفت الدراسة التعرف إلى البروفيل النفسي لطفل يتيم الأب، واتباع المنهج السريري لتطبيق أدوات البحث على عينة من ثلاثة أطفال يتامى الأب؛ أعمارهم بين (10-12)، اعتمدت الباحثة اختبار رسم العائلة للويس كورمان؛ بالإضافة إلى اختبار رسم الشجرة، وتوصلت للنتائج الآتية: الحالة الأولى ظهر عليها الاندفاعية والعنوانية والميل نحو الأب وعدم القدرة على تركيز الانتباه؛ أما الحالة الثانية كانت تعاني تدني الذات والشعور بالقلق والانطواء والميل نحو الاب؛ أما الحالة الثالثة اتسمت بالتشاؤم والعنوانية والدونية وتدني مستوى الذات.

دراسة دنقل (2017)، بعنوان: "شفاء المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة باستخدام علاج جيفري يونغ وأثره في خفض حد بعض الاضطرابات النفسية (دراسة حالة واحدة)"

هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية علاج مخططات التفكير (ST) لجيفري يونغ بطريقة فردية في شفاء المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة (EMS) وما يترتب على ذلك من خفض حدة أعراض بعض الاضطرابات النفسية باستخدام منهج دراسة الحالة الواحدة، وطبقت استبانة المخططات ليونغ (YSQ) وقائمة أنماط المخططات (SMI) والمقابلة الإكلينيكية لتشخيص الاضطرابات النفسية لدى الراشدين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة بين ارتفاع حدة المخططات اللاتكيفية المبكرة لدى الحالة وحدة أعراض الاضطرابات النفسية التي تعاني منها، ووجود فعالية إيجابية لاستخدام تقنيات العلاج المخطط لجيفري يونغ في شفاء المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة لدى الحالة، وشفاء هذه المخططات كان يتبعها تهدئة في حدة الأعراض النفسية المرضية التي كانت تظهر على الحالة قبل البدء بالعلاج.

دراسة الغباشي و محمود (2017)، بعنوان "فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من المراهقين المرتفعين في سمات النمط الفصامي".

تهدف هذه الدراسة إلى قياس فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية، ودراسة تأثير البرنامج في رفع مستوى الفعالية الذاتية للمراهق من منظور الوالدين لدى عينة من المرتفعين في سمات النمط الفصامي. تكونت عينة الدراسة من 35 مبحوثاً (21 يمثلون المجموعة التجريبية، و14 يمثلون المجموعة الضابطة)، أعمارهم بين (16-19) عاماً، وطبق البرنامج في 15 جلسة بمعدل جلستين اسبوعياً، وقد أشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية حصلت على درجات أفضل من المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وهناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وكذلك بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي على قائمة المهارات الاجتماعية، وهذا يدل على كفاءة البرنامج في إحداث تنمية لتلك

المهارات، إضافةً إلى وجود فروق ذات دلالة بين القياس البعدي والتتبعي على كل من الضبط الانفعالي وال ضبط الاجتماعي والتعبير الاجتماعي، لصالح القياس البعدي، ما يعني البدء في تدهور تلك القدرات بعد انتهاء المتابعة. دراسة الطائي (2018)، بعنوان: " البروفيل السيكولوجي للطفل المحروم من العطف الأبوي دراسة سريرية تحليلية على أربع حالات لأطفال شهداء من خلال استخدام اختبار رسم العائلة".

هدفت إلى تعرّف خصائص البروفيل النفسي للأطفال اليتامى من خلال تطبيق اختبار رسم العائلة، إذ تم اختيار (4) طلاب من المرحلة الابتدائية في عمر (9) سنوات، بواقع (2) من الذكور، و(2) من الإناث لتطبيق أدوات البحث عليهم، ومن خلال تحديد خصائص البروفيل النفسي للحالات السريرية، أظهرت النتائج أنها تعاني اضطراباً في الخصائص النفسية والسلوكية الناتجة عن شعورها بالحرمان من العطف الأبوي، إضافة لارتفاع مستوى الاضطرابات في الخصائص النفسية والسلوكية، وتبين من خلال استخدام اختبار رسم العائلة أن جميع الأطفال يعانون مستوى شديداً من الحرمان الناتج عن فقدان الأب، وهذا ما ظهر عن طريق رسومهم في كلا الرسمين (الحقيقي والمخيل).

دراسة عبد الرحمن (2018)، بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين، وقد تكونت عينة الدراسة من (24) طالبة من طالبات السنة الأولى، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الأدوات الآتية: مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس العزلة وبرنامج سلوكي معرفي يتكون من (14) جلسة، وبينت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في متوسطات المهارات الاجتماعية وسلوكيات العزلة بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات المهارات الاجتماعية وسلوكيات العزلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ما يظهر فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة.

ثانياً - الدراسات الأجنبية:

دراسة رينر وآخرون (Renner et al., 2013) بعنوان: العلاج السلوكي المعرفي المخطط الجماعي قصير المدى للشباب الذين يعانون الاضطرابات الشخصية وخصائص اضطراب الشخصية.

Short-term group schema cognitive-behavioral therapy for young adults with personality disorders and personality disorder features.

هدفت الدراسة إلى توثيق آثار تدخل العلاج السلوكي المعرفي المخطط الجماعي وتحديد استقرار المخططات غير القدرة على التكيف، وأنماط المخطط، واستجابات المواجهة طوال فترة العلاج، وتكونت العينة من 26 مراهقاً أعمارهم بين (18-29) عاماً، تم تطبيق برنامج علاجي مخطط جماعي (G-SCBT) من 20 جلسة، وقدمت النتائج دليلاً أولياً على أنه علاجاً فعالاً للشباب الذين يعانون من اضطرابات الشخصية أو سمات اضطراب الشخصية حيث انخفض الضيق العرضي والضعف الأساسي، وانخفضت المخططات غير التكيفية، وأنماط المخطط، واستجابات المواجهة المختلة، ومع ذلك لم يكن الانخفاض في المخططات غير التكيفية كبيراً بعد السيطرة على الضيق المصاحب للأعراض، إذ زادت أوضاع المخطط التكيفي بشكل طفيف طوال فترة العلاج.

دراسة نوردهال وآخرون (Nordahl et al., 2015) بعنوان: مخططات سوء التكيف المبكرة في المرضى الذين يعانون من اضطرابات الشخصية أو بدونها: هل يتنبأ تعديل المخطط بتخفيف الأعراض؟

Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief?

هدفت إلى تعرف أثر تعديل المخططات في خفض حدة الأعراض المرضية في نهاية مرحلة العلاج باستخدام إستراتيجيات علاج مخططات التفكير ليونغ، وتكونت عينة الدراسة من 82 عميلاً (46 ذكراً، 36 أنثى) ممن يتلقون خدمات العلاج النفسي بمتوسط عمري (37.7 سنة)، واستخدمت الدراسة استبانة المخططات المعرفية

اللاتكيفية المبكرة ليونغ، وأسفرت النتائج عن أن تعديل مخططات سوء التكيف المبكرة لدى عينة الدراسة من خلال استخدام علاج مخططات التفكير (ST) تنبأ بقوة بتخفيف الأعراض المرضية بنهاية العلاج.

دراسة سيمبسون وآخرون (Simpson et al., 2015)، بعنوان: العلاج المخطط الجماعي قصير المدى لاضطرابات الشخصية المختلطة: دراسة تجريبية.

Short-term group schema therapy for mixed personality disorders: A pilot study.

هدفت إلى التحقق من فاعلية علاج المخططات الجماعي في خفض بعض اضطرابات الشخصية المختلطة، وتكونت عينة الدراسة من 8 أفراد أعمارهم بين (25-47) سنة. استخدمت الدراسة قائمة فحص الأعراض المرضية واستبانة المخططات اللاتكيفية ليونغ-YSQ، وبرنامج علاج المخططات الذي يتكون من 20 جلسة مدة كل جلسة 60 دقيقة، وتضمنت تقنيات معرفية وسلوكية وتجريبية كفنيات التخيل والكرسي الخالي، وأشارت النتائج الأولية إلى أن علاج المخططات الجماعي على المدى القصير قد يفيد من يعانون اضطرابات شخصية مختلطة، إذ أظهر غالبية المشاركين تحسناً في المتابعة وتغييراً مهماً سريرياً بالنسبة للأوضاع، وأنماط التكيف، أشارت الملاحظات النوعية إلى أن المجموعة تساعد في تطبيع التجارب والصعوبات النفسية للمشاركين، وتعزز التعبير عن الذات والكشف عنها، مع تقليل التنشيط العاطفي.

دراسة بريمر وآخرون (Priemer et al., 2015) بعنوان: تأثير العلاج المخطط بالمساعدة الذاتية على الضيق النفسي والمخططات المبكرة اللاتكيفية.

Impact of self-help schema therapy on psychological distress and early maladaptive schemas.

هدفت الدراسة إلى تقديم تقييم أولي لفعالية العلاج المخطط بالمساعدة الذاتية على الضيق النفسي والمخططات المبكرة اللاتكيفية، من خلال اختبار قدرته على تعديل هذه المخططات وأثر ذلك في تحسين أعراض الضيق النفسي لدى عينة عدد أفرادها (34) فرداً تبدأ أعمارهم من 18 سنة فأكثر، باستخدام بروتوكول علاج لمدة 6 أسابيع (عبر الاتصال بالبريد الإلكتروني)، واستخدمت الدراسة قائمة تحديد أعراض الضيق النفسي واستبيان يونغ للمخططات

المختصر، وأوضحت النتائج أن لهذا النوع من العلاج فعالية كبيرة في الحد من أعراض الضيق النفسي، حيث أظهر أفراد العينة انخفاضاً معتدلاً في المخططات المبكرة اللاتكيفية، ومستويات مرتفعة من الشعور بالرضا.

دراسة رولوفس وآخرون (Roelofs et al., 2016)، بعنوان: العلاج المخطط الجماعي للمراهقين: نتائج من دراسة حالة طبيعية متعددة.

Group-Schema Therapy for Adolescents: Results from a naturalistic multiple case study.

هدفت إلى التحقق من فاعلية علاج المخطط الجماعي في خفض بعض اضطرابات الشخصية (الحدية والنرجسية) لدى المراهقين، وذلك على عينة قوامها 4 أفراد (3 إناث وذكور) أعمارهم بين (16-18) سنة. استخدمت الدراسة الاستبانة التالية (المخططات المبكرة اللاتكيفية وأنماط التأقلم وأنماط المخطط، جودة الحياة)، أظهرت النتائج فعالية علاج المخططات الجماعي في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين عينة الدراسة، وخفض بعض اضطرابات الشخصية لديهم، إضافةً إلى أن أوضاع سوء التكيف قد انخفضت، في حين زادت الأنماط الصحية لجميع الأفراد خلال جلسات البرنامج.

دراسة داغلي وغوكيل (Dagli & Gokel, 2017)، بعنوان: آثار برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية على المهارات الاجتماعية للشباب.

Effects of social skill training program on social skills of young people.

هدفت الدراسة لتعرف فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية خلال برنامج تدريبي على مستويات المهارات الاجتماعية للشباب الذين أعمارهم بين (18-22) سنة، المشاركين في الخدمة العسكرية في قبرص، وتكونت عينة الاستقصاء من 68 شاباً، وتم استخدام بطارية المهارات الاجتماعية (SSI) من أجل تحديد مستويات المهارات الاجتماعية للمشاركين، وآثار البرنامج التدريب على مستويات المهارات الاجتماعية للمشاركين، تكون البرنامج من ثماني جلسات بواقع جلسة كل أسبوع لمدة ثمانية أسابيع، والتدريب على مهارات التواصل وفهم الآخر وأخذ المبادرة وتحمل المسؤولية، وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين

التطبيقات القبلية والبعدية للبرنامج في المهارات الاجتماعية، وأكدت على فاعلية البرنامج والتأثير الإيجابي له في رفع مستوى المهارات الاجتماعية للمشاركين.

دراسة دادومو وآخرون (Dadomo et al., 2018) بعنوان: العلاج المخطط لخلل التنظيم العاطفي في اضطرابات الشخصية: مراجعة لاضطراب الشخصية.

Schema Therapy for Emotional Dysregulation in Personality Disorders: A review Personality Disorder.

هدفت الدراسة إلى استعراض بعض الدراسات المتعلقة بدور العلاج المخطط في علاج خلل التنظيم الانفعالي لدى ذوي اضطرابات الشخصية، بالرجوع إلى 39 دراسة عن طريق قواعد البيانات العملية، وأوضحت النتائج أن استخدام علاج المخططات الذي اعتمد على فنيات علاجية (كالتخيل وإعادة صياغة الصور والكرسي الخالي وإعادة الرعاية الوالدية المحدودة وإعادة الهيكلة المعرفية) يعد ذا قيمة وفعالية في خفض قصور التنظيم الانفعالي وبعض اضطرابات الشخصية.

دراسة اشكافتكي وآخرون (Eshkaftki et al., 2020)، بعنوان: فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية والتواصلية باستخدام النهج السلوكي المعرفي على الرفاه النفسي وسعادة الطالبات بنات الشهداء والمحاربين القدامى.

Effectiveness of Social and Communication Skills Training Using Cognitive Behavioral Approach on Psychological Well-being and Happiness of Female Students With Martyred and Veteran Parents.

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية والتواصلية على الرفاه النفسي والسعادة باستخدام النهج السلوكي المعرفي، لدى عينة تكونت من 50 طالبة من بنات الشهداء والمحاربين القدامى في جامعات شاهر كرد الحكومية، وتضمنت أدوات الدراسة إستبانة رايف وكينز للرفاهية النفسية واستبيان أكسفورد للسعادة، وبرنامج سلوكي معرفي من 10 جلسات لمدة 90 دقيقة، جاءت النتائج بأن التدريب الجماعي على المهارات الاجتماعية والتواصلية مع النهج السلوكي المعرفي أدى إلى زيادة الرفاهية النفسية والسعادة للطالبات أبناء الشهداء والمحاربين القدامى.

ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة العربية منها والأجنبية تبين وجود اهتمام عربي وعالمي بمتغيرات الدراسة (الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية)، وهذا يدل على أهمية هذه المتغيرات والحاجة إلى مزيد من البحوث والدراسات للخوض فيها والكشف عن أكثر طرائق وتقنيات العلاج المعرفي السلوكي فعالية ضمن هذا المجال، إلا أنه يتبين عدم وجود أية دراسة محلية تناولت نظرية يونغ للمخططات أساساً نظرياً لبرنامج إرشادي يهدف لخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية، وهذا ما ميز الدراسة الحالية، إذ أنها الدراسة الوحيدة في حدود علم الباحثة على المستوى المحلي التي تتناول العلاج المعرفي السلوكي القائم على علاج المخطط، كما تميزت عن الدراسات العربية والأجنبية بجمعها لمتغيرات لم يتم التطرق لهما معاً (أعراض الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية)، والسعي إلى بناء برنامج إرشادي يقوم على فنيات العلاج المخطط لحيفري يونغ، من الموجة الثالثة للعلاج السلوكي المعرفي واختبار فاعلية تلك الفنيات في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية.

على الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت كل متغير من متغيرات الدراسة على حدة، إلا أنها اختلفت فيما بينها، فالدراسات التي تناولت متغير الحرمان العاطفي تباينت من حيث المنهج المستخدم، فبعضها اتبع المنهج الوصفي كدراسة يونس (2007)، ودراسة الداية (2016)، وتتفق مع هذه الدراسة بالعينة المستهدفة ومتغير الحرمان العاطفي، وفي المقابل نجد دراسات اتبعت المنهج شبه التجريبي كدراسة الشاذلي (2010)، والتي هدفت لإعداد برنامج سلوكي لخفض ضغوط الحرمان الوالدي، إلا أن هذه الدراسة تختلف عنها في اعتماد العلاج السلوكي المعرفي القائم على علاج المخطط، من هذا الجانب اتفقت الدراسة الحالية من حيث الأساس النظري للبرنامج والفنيات المستخدمة ضمنه مع دراسة كل من (Renner et al., 2013؛ Priemer et al., 2015؛ Nordahl et al., 2015؛ Dadomo et al., 2018؛ Roelofs et al., 2016؛ Simpson et al., 2015)، إضافة إلى دراسة (دنقل، 2017؛ حنفي، 2018). واستفادت الباحثة من هذه الدراسات في ترتيب مراحل العلاج

ووضع الخطة العلاجية وتطبيق التقنيات العلاجية بدقة، وسعت الدراسة الحالية في الجانب الكيفي لها إلى وضع بروفایل نفسي خاص لأبناء الشهداء المحرومين عاطفياً، وبذلك تتفق مع دراسة (خنفري، 2017؛ الطائي، 2018)، إلا أنها تختلف عنها من حيث المرحلة العمرية للعينة المستهدفة.

أما الدراسات السابقة التي تناولت متغير المهارات الاجتماعية كدراسة (خضر، 2000؛ الخطيب، 2010؛ أبو حجر، 2015؛ عبد الرحمن، 2018؛ الغباشي ومحمود، 2017)، ودراسة (Dagli&Gokel, 2017)؛ Eshkaftki et al., 2020) فقد اتفقت مع هذه الدراسة في السعي لتنمية المهارات الاجتماعية من خلال برنامج إرشادي، واختلفت عنها بتصنيف المهارات والأساس النظري للبرنامج.

لقد أغنت الدراسات السابقة العربية والأجنبية الدراسة الحالية، إذ كانت مصدراً مهماً للمعلومات فبناءً على نتائجها، تم تحديد أهداف هذه الدراسة وفرضياتها، كما ساهمت بإثراء الجانب النظري والجانب التجريبي بالأفكار، وتحقيق المزيد من الفهم المعمق لمتغيرات الدراسة والأساس النظري الذي يقوم عليه البرنامج والتعرف على مراحل العلاج المخطط وإجراءاته وفنائه وشروط تطبيقه، وتم الاعتماد على نتائج الدراسات السابقة لتأكيد بعض نتائج الدراسة الحالية.

الفصل الرابع

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة.

مجتمع الدراسة.

عينة الدراسة.

أدوات الدراسة.

• مقياس الحرمان العاطفي.

• مقياس المهارات الاجتماعية.

• البرنامج السلوكي المعرفي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة.

تمهيد:

يتضمن هذا الجزء تحديد منهج الدراسة ومجتمعها، ووصف العينة، وكيفية سحبها، والتعريف بأدوات الدراسة والإجراءات المتبعة للتحقق من خصائصها السيكومترية، وتقديم وصف مختصر لجلسات البرنامج و فنياته، وفيما يلي توضيح لذلك:

منهج الدراسة:

استخدم في الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعة الواحدة باختبار قبلي وبعدي، وذلك باختيار مجموعة تجريبية يطبق عليها اختبار قبلي، ثم يقدم للمجموعة المتغير المراد دراسة أثره (البرنامج الإرشادي)، ثم يطبق اختبار بعدي ومؤجل وتفسر النتائج بعد ذلك.

تم اتباع المنهج شبه التجريبي الذي يقوم على تغيير عامل أو أكثر من العوامل ذات العلاقة بموضوع الدراسة من أجل تحديد الأثر الناجم عن هذا التغيير؛ حيث يمكن تطبيق هذا المنهج على مواقف ميدانية، لا تتطلب من المجرّب الضبط المطلق للمتغيرات التجريبية (منصور وآخرون، 2011، ص 120)، ويمكن أن يوظف هذا المنهج في هذه الدراسة من خلال الأمور التالية:

تم سحب العينة التجريبية مع مراعاة شرط التجانس بين أفرادها من حيث درجاتهم المرتفعة على مقياس الحرمان العاطفي، ودرجاتهم المنخفضة على مقياس المهارات الاجتماعية (أي لديهم حدة في الحرمان العاطفي، وقصور في المهارات الاجتماعية). وتتلقى المجموعة التجريبية برنامج سلوكي معرفي لتعديل مخططات الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من أبناء الشهداء من المرحلة الثانوية في محافظة دمشق، وذلك باتباع الخطوات التالية:

القياس القبلي Pre-test: لمعرفة حدة أعراض الحرمان العاطفي والقصور في المهارات الاجتماعية التي يعاني منها أفراد العينة المستهدفة بالبرنامج (التجريبية)، بناءً على المقاييس المعتمدة في الدراسة.

التدخل الإرشادي Counseling intervention: أي تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية من العينة المستهدفة.

القياس البعدي Post-test: لمعرفة الأثر الذي أحدثه البرنامج في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي، وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية المستهدفة.

المتابعة Follow-Up : الغاية من ذلك، معرفة ثبات واستمرار التحسن الذي أحدثه البرنامج في خفض حدة الحرمان العاطفي، وتنمية المهارات الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية إناثاً وذكوراً، (مجموعة الاناث التجريبية ومجموعة الذكور التجريبية). وذلك من خلال المتغيرات التالية:

1- المتغيرات المستقلة: البرنامج الإرشادي بفنياته المختلفة.

2- المتغيرات التابعة: أعراض الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية.

مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق من الجنسين الذكور والإناث البالغ عددهم (828) طالباً وطالبة، وقد بلغ عدد أبناء الشهداء في المدارس الخاصة (208) طلاب، وفي المدارس العامة بلغ عددهم (620) طالباً وطالبة، للعام الدراسي 2020/2021م، (دائرة الإحصاء في مديرية التربية بدمشق، 2020/2021).

جدول 1

مجتمع أبناء الشهداء في المدارس العامة والخاصة

الوصف	العدد	النسبة %
أبناء الشهداء في المدارس العامة	620	74.88%
أبناء الشهداء في المدارس الخاصة	208	25.12%
المجموع	828	100%

عينة الدراسة:

قامت الباحثة بسحب عينة عشوائية من المجتمع المتمثل بأبناء الشهداء للتحقق من أهداف الدراسة، والإجابة

عن تساؤلاتها وفرضياتها، وقسمت عينة الدراسة إلى عینتين، هما:

أ- **عينة الدراسة السيكمترية:** الهدف من هذه العينة التحقق من الصدق والثبات بما فيها صدق البنية العاملية لكل من مقياسي (الحرمان العاطفي، والمهارات الاجتماعية). وتألّفت العينة من (328) من أبناء الشهداء- اختيروا عشوائياً من خارج نطاق عينة الدراسة الأساسية - من المرحلة الثانوية ومن مدارس محافظة دمشق.

جدول 2

توزيع عينة الصدق والثبات لأدوات الدراسة

صدق البرنامج		مقياس الحرمان العاطفي		مقياس المهارات الاجتماعية			
		النسب %	العدد	الاجراء	النسب %	العدد	الاجراء
		42.68%	140	التحليل العاملي	54.88%	180	التحليل العاملي
ذكور 3 (30%) 7 (70%)		30.49%	100	الصدق البنوي	30.49%	100	الصدق البنوي
				الصدق التميزي			الصدق التميزي
				التجزئة النصفية			التجزئة النصفية
10 (100%)		12.19%	40	الصدق المحكي	14.63%	48	التجزئة النصفية
		14.63%	48	ثبات الإعادة			ثبات الإعادة
		100%	328	المجموع			100%

من الجدول يتبين عدد أفراد العينة السيكمترية للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، وهي مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الحرمان العاطفي، والبرنامج الإرشادي.

ب- **عينة الدراسة شبه تجريبية:** للكشف عن فاعلية البرنامج السلوكي المعرفي لخفض حدة الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى عينة من أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية في محافظة دمشق، اتبعت الخطوات الآتية في اختيار عينة الدراسة شبه التجريبية وتصميم المجموعة الواحدة (المجموعة التجريبية):

- تم سحب عينة مقصودة من أبناء الشهداء في مدارس محافظة دمشق الثانوية تكونت من (90) طالباً وطالبة ليتم اختيار عينة الدراسة الأساسية منهم، حيث طبق عليهم المقياسان (الحرمان العاطفي - المهارات الاجتماعية).

- قسمت درجات أفراد العينة إلى رباعيات وفق منحني التوزيع الاعتدالي، واستبعدت استمارات الطلاب الحاصلين على درجات منخفضة في مقياس الحرمان العاطفي، لكونهم لا يعانون الحرمان العاطفي أو يعانونه

درجة متوسطة، وبذلك تم انتقاء عينة بشكل مقصود على الاستثمارات التي تقع ضمن المستوى المرتفع (الرابع
الرابع) أي درجاتهم على مقياس الحرمان العاطفي مرتفعة ومرتفعة جداً بنسبة أكبر من (75%)، وقد قابلته
الدرجة (65 فما فوق)، وأيضاً حاصلون على درجات منخفضة على مقياس المهارات الاجتماعية، وفيما يلي
توضيح ذلك:

جدول 3

توزيع أفراد العينة الاستطلاعية وفق الإرباعيات والمتوسط والانحراف المعياري

المتوسط				
52.68				
الانحراف المعياري				
.260				
الإرباعيات				
موقع الربيع	الدرجة المقابلة	عدد الأفراد	(نسبة%)	
25	48	24	26.67%	الربيع الأدنى (منخفضو الحرمان العاطفي)
50	95	36	40.00%	الوسيط (متوسطو الحرمان العاطفي)
75	143	30	33.33%	الربيع الأعلى (مرتفعو الحرمان العاطفي)
		90	100%	المجموع
مقياس الحرمان العاطفي				
المتوسط				
113.42				
الانحراف المعياري				
.541				
الإرباعيات				
موقع الربيع	الدرجة المقابلة	عدد الأفراد	(نسبة%)	
25	48	28	31.12%	الربيع الأدنى (منخفضو المهارات)
50	95	43	47.77%	الوسيط (متوسطو المهارات)
75	143	19	21.11%	الربيع الأعلى (مرتفعو المهارات)
		90	100%	المجموع
مقياس المهارات الاجتماعية				

ويظهر الجدول أن (30) مراهقاً من أبناء الشهداء هم من حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الحرمان

العاطفي بنسبة (33,33%)، كما بلغ عدد أبناء الشهداء ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس المهارات

الاجتماعية (28) بنسبة (31,12%) من المجتمع الإحصائي.

اختيرت عينة الذكور والإناث بطريقة مقصودة والتي بلغت (12) من الإناث، و(12) من الذكور ممن لديهم تقاطع بين ارتفاع درجة الحرمان العاطفي وانخفاض درجة المهارات الاجتماعية، أي ممن كانت درجاتهم تقع ضمن الربع الأعلى على مقياس الحرمان العاطفي (مرتفعي الحرمان العاطفي)، إضافة إلى أن درجاتهم تقع ضمن الربع الأدنى على مقياس المهارات الاجتماعية (منخفضي المهارات الاجتماعية)، ليتم تضمينها في المجموعة

التجريبية، وطُبق عليها البرنامج بعد أخذ موافقتهم وموافقة أسرهم للمشاركة في البرنامج، والجدول التالي يوضح تفاصيل خصائص العينة:

جدول 4

عدد أفراد العينة وتوزعهم حسب متغير الجنس

الذكور	عدد الطلاب في المدرسة التي تم تطبيق البرنامج بها	عدد أبناء الشهداء في المدرسة	عدد أبناء الشهداء العينة الاستطلاعية	العينة شبة التجريبية
697	49	43	12	
706	56	47	12	
1403	105	90	24	المجموع

وبذلك حددت العينة الأساسية للدراسة شبة التجريبية مع مراعاة التجانس بين الذكور والإناث، من حيث العمر والعدد وشدة المشكلة، والمنطقة السكنية.

• تجانس أفراد المجموعة التجريبية: للتحقق من ذلك اتبعت الإجراءات الآتية:

أولاً) العمر: تم انتقاء أفراد عينة الدراسة في المجموعتين التجريبية من طلبة المرحلة الثانوية، أعمارهم بين (16-18) عاماً، بمتوسط عمري (16,8) عاماً.

ثانياً) الجنس: اختيرت عينة الإناث والذكور لتطبيق البرنامج بشكل منفصل، وذلك بعد أن تبين خلال التطبيق التجريبي للبرنامج أن الجمع بين الجنسين في أثناء التطبيق قد يؤثر في فعالية بعض فنيات البرنامج، وتم التأكد من تجانس المجموعة التجريبية من حيث الجنس وتوزع أفراد العينة ونسبتهم المئوية. وفيما يلي توضيح ذلك:

جدول 5

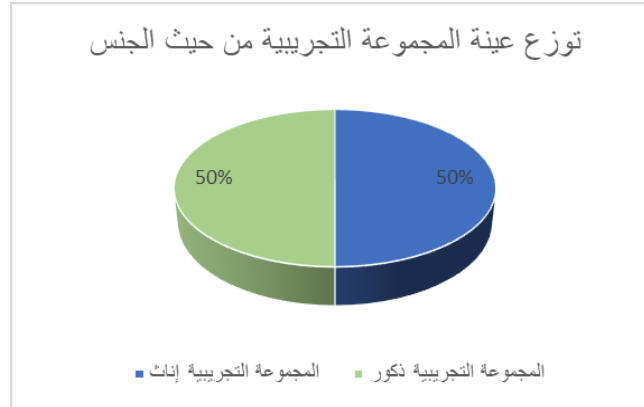
توزع أفراد كل من الذكور والإناث في العينة التجريبية الأساسية

العينة	الجنس	العدد	النسبة %	المجموع	النسبة %
العينة التجريبية	ذكور	12	50%	24	100%
	إناث	12	50%		
المجموع	مشترك	24	100%	24	100%

من الجدول يتضح أن عدد أفراد المجموعة التجريبية (24) وبلغت نسبة تمثيل العينة (50%) للذكور و(50%) للإناث، والشكل يوضح ذلك.

شكل 4

توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس



ثالثاً) **شدة المشكلة:** تم التحقق من تجانس وتكافؤ المجموعة التجريبية من الذكور ومن الإناث وفق شدة المشكلة، بفروق متوسطات درجات مجموعة الإناث والذكور التجريبية في التطبيق القبلي في كل من مقياس الحرمان العاطفي ومقياس المهارات الاجتماعية.

جدول 6

تكافؤ وتجانس مجموعتي الإناث والذكور التجريبية قبل تطبيق البرنامج على مقياس الحرمان العاطفي

العينة	المتوسطات	الانحراف المعياري	t-test for Equality of Means				Levene's Test for Equality of Variances		قيمة الاحتمال	F
			اختبار	ت	درجة الحرية	ت	اختبار ليفين	قيمة الاحتمال		
ذكور	42.33	3.143	.183	22	-1.376	22	.801	.065	تجانس التباين	حرمان عاطفي متعلق بالآخر
إناث	44.08	3.088	.183	21.993	-1.376	21.993			عدم تجانس التباين	
ذكور	37.50	2.067	.321	22	-1.016	22	.547	.374	تجانس التباين	حرمان عاطفي متعلق بالذات
إناث	38.50	2.714	.322	20.550	-1.016	20.550			عدم تجانس التباين	
ذكور	79.83	4.859	.177	22	-1.396	22	.810	.059	تجانس التباين	حرمان عاطفي عام
إناث	82.58	4.795	.177	21.996	-1.396	21.996			عدم تجانس التباين	

من الجدول السابق، يلاحظ أن قيمة "ت ستودنت"، وقيمة الاحتمال لكل منها أكبر من 0,05، أي لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية من الذكور والإناث في الحرمان العاطفي

ما يشير إلى تكافؤ عيني الذكور والإناث على مقياس الحرمان العاطفي، كما يتضح أن قيمه ف ليفين لتجانس التباين وقيمة الاحتمال أكبر من مستوى الدلالة 0,05، ما يشير إلى تجانس التباين لدى مجموعة الذكور والإناث في الحرمان العاطفي.

كما تمّ التّحقّق من تجانس وتكافؤ مجموعتي الإناث والذكور التجريبية من خلال حساب فروق المتوسطات بين عيني الذكور والإناث قبل تطبيق البرنامج على مقياس المهارات الاجتماعية، والنتائج كما يلي:

جدول 7

تكافؤ وتجانس مجموعتي الإناث والذكور التجريبية قبل تطبيق البرنامج على مقياس المهارات الاجتماعية

العينة المتوسّطات	الانحراف المعياري	t-test for Equality of Means			Levene's Test for Equality of Variances		اختبار ليفين لتجانس التباين
		قيمة الاحتمال	Df درجة الحرية	ت ستيودنت	قيمة الاحتمال	F ليفين	
ذكور	29.00	5.924	.653	22	.455	2.611	تجانس التباين مهارات غير لفظية
إناث	27.33	11.211	.655	16.698	.455		عدم تجانس التباين
ذكور	30.33	9.893	.951	22	.062	.039	تجانس التباين مهارات لفظية
إناث	30.08	9.858	.951	22.000	.062		عدم تجانس التباين
ذكور	59.33	10.156	.711	22	.375	.564	تجانس التباين مهارات اجتماعية كلية
إناث	57.42	14.482	.711	19.713	.375		عدم تجانس التباين

من الجدول السابق، نجد قيمة "ت ستيودنت"، وقيمة الاحتمال لكلٍّ منها أكبر من 0,05، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات عينة الذكور والإناث في المجموعة التجريبية ما يشير إلى تكافؤهما في المهارات الاجتماعية الكلية وبعديها اللفظي وغير اللفظي، كما يتضح أن قيمه ف ليفين لتجانس التباين وقيمة الاحتمال أكبر من مستوى الدلالة 0,05، ما يشير إلى تجانس تباين عيني الذكور والإناث المجموعة التجريبية في مستوى المهارات الاجتماعية الكلية وبعديها اللفظي وغير اللفظي.

رابعاً المنطقة السكنية: حيث تم اختيار العينة من نفس المنطقة الجغرافية، وهي مدينة دمشق منطقة دمر العرين، للتأكيد على التجانس في المنطقة السكنية.

أدوات الدراسة:

أولاً- مقياس الحرمان العاطفي (Emotional Deprivation):

1- هدف المقياس: تسعى الباحثة من خلال هذا المقياس إلى قياس حدة أعراض الحرمان العاطفي ومخطئه لدى المراهقين من أبناء الشهداء، الذين يعانون من فقدان الأب أو حتى الأسرة كاملة، وما يخلفه هذا الحرمان العاطفي الوالدي من أعراض وأثار في شخصيتهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي.

2- وصف المقياس: بني مقياس الحرمان العاطفي لأبناء الشهداء في الدراسة بعد الاطلاع على الدراسات العربية والأجنبية السابقة، والمقاييس النفسية ذات الصلة، كمقياس التقييم الذاتي للمعتقدات الأساسية للحرمان العاطفي لسكين (Skeen1,2014)، إذ تمت ترجمته إلى العربية من قبل الباحثة؛ وكذلك استبانة المخططات المعرفية المختصرة لليونغ (مخطط الحرمان العاطفي) (Young & Brown, 1998; YSQ-SF, 15 EMS)، إضافة إلى دراسة الجواري والسعدي (2016) البنية العاملية لمقياس الحرمان العاطفي، ودراسة الداية (2016) الحرمان العاطفي عند أبناء الشهداء، وكل من دراسة (البعاج، 2019؛ خديم، 2018؛ قواري وبوخدنة، 2016).

تكون المقياس الذي أعدته الباحثة في صيغته النهائية من (20) عبارة تقريرية، صممت وفق طريقة ليكرت المكونة من ست خيارات إجابة لكل عبارة، وتألف من بعدين، هما:

البعد الأول الحرمان العاطفي الخارجي المتعلق بالآخرين (ويتضمن أعراض الحرمان العاطفي التي ظهرت

على أفراد عينة الدراسة أثناء تفاعلهم مع الآخرين)، ويضم العبارات {3-4-5-6-7-9-12-14-15-16-19}.

البعد الثاني الحرمان العاطفي الداخلي المتعلق بالذات (ويتضمن الشعور الذاتي الانفعالي الداخلي، ويهدف

إلى التقييم الذاتي للمعتقدات الأساسية ومخطط الحرمان العاطفي " فالإنسان الذي نشأ في بيئة لم يتلق فيها الدعم العاطفي الكافي والاهتمام والمودة والإرشاد والتوجيه، يكون الحرمان العاطفي أحد معتقداته الأساسية"

(Skeen2,2014,P2). ويضم العبارات {1-2-8-10-11-13-17-18-20}.

تعطى كل عبارة في المقياس درجة (0 - 5)، فيصبح مفتاح التصحيح كما يلي:

0 = لا تعبر عني أبداً 1 = تعبر عني نادراً 2 = قليلاً ما يعبر عني

3 = تعبر عني إلى حد ما 4 = تعبر عني في الغالب 5 = تعبر عني تماماً

تجمع النقاط من كل عبارة لتحصل على مجموع الدرجات ويقع مدى الدرجات بين (0-100 درجة)، وتقسم الدرجات وتوزع إلى فئات كما يلي:

من (0-20) منخفض جداً: لا يوجد حرمان عاطفي أبداً (ربما لا ينطبق هذا الاعتقاد الأساسي عليك).

من (21-42) منخفض: حرمان عاطفي منخفض إلى حد ما (قد ينطبق الاعتقاد الأساسي في بعض الأحيان).

من (43-62) متوسط: حرمان عاطفي بدرجة متوسطة (هذا الاعتقاد الأساسي هو مشكلة في حياتك).

من (63-83) مرتفع: مرتفع حرمان عاطفي معلن (هذا بالتأكيد اعتقاد أساسي مهم بالنسبة لك).

من (84 فما فوق) مرتفع جداً: حرمان عاطفي شديد (هذا اعتقاد أساسي قوي بالنسبة لك).

فالأفراد الذين يعانون من حرماناً عاطفياً متوسطاً، ومرتفعاً، ومرتفعاً جداً، يكون لديهم مخططات معرفية غير تكيفية تقوم بالتأثير في حياتهم وتسهم في ظهور أعراض الحرمان العاطفي النفسية.

3. الخصائص السيكومترية لمقياس الحرمان العاطفي:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الحرمان العاطفي على عينة بلغ عددها /328/ من أبناء الشهداء من خلال التحقق من صدق تحليل البنية العاملية، والصدق التمييزي، والصدق المحكي، والتحقق من الثبات ألفا كرونباخ والثبات بالإعادة، وثبات التجزئة النصفية وثبات الاتساق الداخلي، كما يلي:

3. 1- التحقق من صدق مقياس الحرمان العاطفي: للتحقق من صدق المقياس اعتمدت الطرائق الآتية:

3. 1- 1- صدق البنية العاملية من خلال التحليل العاملي الاستكشافي:

تم التحقق من صدق البنية العاملية من خلال تحليل العامل الاستكشافي للمكونات الأساسية للبنود التي يتكون منها المقياس بصورته الأولى، وقد بلغ عددها (20) عبارة، وقد قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي انطلاقاً من الأساس النظري لتحديد أبعاد المقياس التي أظهرت كفاءة مؤشرات محك كايزر ماير، الذي طبق على عينة بلغ عدد أفرادها /140/ من أبناء الشهداء المراهقين، وعرضت النتائج مفصلة في الملحق (4).

فيما يلي عرض لبنود كل عامل مع البنود والتسميات السيكلوجية المقترحة:

جدول 8

التشبعات العاملية للتحليل العاملي لبنود مقياس الحرمان العاطفي بعد التدوير

رقم العبارة	العامل الأول (الحرمان الخارجي متعلق بالآخرين)	التشبع
16	أعتقد أن الآخرين غير منصفين معي	.847
9	يصعب علي جعل الناس تحبني	.824
3	أنجذب للأصدقاء غير القادرين على تلبية احتياجاتي.	.789
12	أشعر أنني وحيد لا سند لي في هذه الحياة	.754
19	لا أستطيع أن أثق بأحد ممن حولي	.736
7	أشعر أن لا أحد يستمع إلى احتياجاتي.	.725
5	لا أملك شخصاً يكثرث بشدة لما يحصل معي.	.709
14	لا أحد يقف بجانبني عندما تواجهني مشكلة	.661
4	أشعر بالانفصال حتى عن الأشخاص المقربين إليّ.	.657
15	أشعر بالحرج من طلب المساعدة من الآخرين حتى لو كنت بأشد الحاجة لها	.650
6	لا أحد يمنحني الدفء والمودة	.643
العامل الثاني (الحرمان الداخلي متعلق بالذات)		
18	أعيش حالة ترقب وحذر شديد من كل ما يحيط بي	.821
10	أشعر أنني وحيد في كثير من الأحيان	.787
20	أشعر بأنني غير قادر على مواجهة مواقف الحياة الصعبة	.786
1	أحتاج للحب أكثر من الذي أحصل عليه	.781
13	أشعر بالخوف الشديد عند التفكير في المستقبل	.774
2	أشعر أن لا أحد حقاً يقدر مشاعري	.766
17	أشعر أنني أفقد إلى الأمان والطمأنينة النفسية	.763
11	تتناوبني نوبات بكاء أعجز عن السيطرة عليها	.722
8	يصعب علي السماح للناس بحمايتي على الرغم من أن هذا ما أريده في داخلي	.526

ثم أجري التحليل العاملي من الدرجة الثانية للعوامل المستخلصة وعرضت النتائج مفصلة في الملحق (4). وبذلك أصبح المقياس بصورته الأولية بعد إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية مكوناً من 20 عبارة تمثل بعدين هما الحرمان العاطفي الخارجي ويتضمن (11) عبارة ، والحرمان العاطفي الداخلي ويتضمن (9) عبارات، ويمثلان معاً عاملاً عاماً هو الحرمان العاطفي.

بعد إجراء التحليل العاملي لمقياس الحرمان العاطفي أعيد عرضه على عدة محكمين للتأكد من عدم وجود أي تعديل، ثم أعيد تطبيق المقياس على عينة من أفراد عينة الدراسة (100) طالب وطالبة، للتحقق من صدق وثبات مقياس الحرمان العاطفي من خلال دراسة الصدق التمييزي بين مجموعتي أعلى وأدنى الدرجات، والصدق التلازمي التقاربي بدلالة محك خارجي.

3.1-2- الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية):

حدد الصدق التمييزي لمقياس الحرمان العاطفي من خلال ترتيب الدرجات وتحديد ما نسبته 25% من مجموعة درجات أفراد العينة بلغ عددها /100/ ثم تقدير الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا إذ بلغ عدد أفراد كل مجموعة /25/ فرداً، ثم حسبت الفروق بين متوسطات درجات عينتين مستقلتين وكانت النتائج كما يلي:

جدول 9

فروق المتوسطات بين مجموعتي أعلى الدرجات وأدناها على مقياس الحرمان العاطفي

القرار	قيمة (p) الاحتمالية	ت ستودنت	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	ن = 25 أعلى	ن = 25 أدنى
الحرمان العاطفي الداخلي	0.00	10.667	48	1.513	17.96	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا
الحرمان العاطفي الخارجي	0.00	20.069	48	3.553	9.72	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا
الحرمان العاطفي الكلي	0.00	23.130	48	2.023	27.48	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا
				4.180	8.84	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا
				3.001	45.44	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا
				4.976	18.56	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا

من الجدول يتضح أن قيم P الاحتمالية أصغر من 0,05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي

أعلى وأدنى الدرجات مما يقدم مؤشراً على القدرة التمييزية لمقياس الحرمان العاطفي.

3.1-3- الصدق التلازمي (التقاربي) بدلالة محك خارجي:

تم التحقق من الصدق التلازمي بدلالة محك خارجي وهو مقياس الحرمان العاطفي EDS المعد وفق نظرية بولبي من قبل الجوارى والسعدي (2016) في جامعة المستنصرية العراق، والمكون من 34 عبارة موزعة على أربعة أبعاد كما (موضح في الجدول التالي)، والمتمتع بالخصائص القياسية الموثوقة. وقد اعتمد باعتباره محكاً

لمقياس الحرمان العاطفي في الدراسة الحالية لتحديد قدرته على قياس الحرمان العاطفي، وقد طبق المقياسان على عينة مكونة من (40) من أفراد عينة الدراسة ثم حسب معامل الارتباط بيرسون وكانت النتائج كما يلي:

جدول 10

معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس الحرمان العاطفي المحك ومقياس الحرمان العاطفي للدراسة

المحك مقياس الدراسة	الحرمان العاطفي الكلي	التوافق النفسي	النضج الانفعالي	العلاقات الأسرية	التعاطف
الحرمان الداخلي	.221	.427**	.443**	.018	.161
الحرمان الخارجي	.619**	.442**	.493**	.581**	.519**
الحرمان العاطفي الكلي	.507**	.559**	.443**	.338*	.408**

** دال عند مستوى الدلالة 0.01، * دال عند مستوى الدلالة 0.05.

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الحرمان العاطفي المحك للجواري والسعدي (2016) ومقياس الحرمان العاطفي للدراسة الحالية دالة احصائياً وقد بلغت (0,507)، كما انحصرت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس المحك والدرجة الكلية لمقياس الدراسة بين (0,338 و 0,559) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0,01، كم يتضح أن هناك ارتباطاً بين بعدي التوافق النفسي والنضج الانفعالي مع الحرمان الداخلي، في حين ارتبط الحرمان الخارجي بأبعاد المقياس المحك كاملة. وهذا يؤكد أن الحرمان العاطفي الداخلي يشير إلى تلك الحالة الانفعالية الداخلية المتعلقة بالنضج والتوازن الانفعالي النفسي لدى المراهقين. والنتائج تؤكد الصدق التلازمي وأن المقياس يقيس الحرمان العاطفي ويمكن الوثوق بنتائجه.

3.2 - التحقق من ثبات مقياس الحرمان العاطفي:

3.2 - 1 - معامل ثبات ألفا كرونباخ: تظهر قيم معاملات ألفا كرونباخ يوضحها الجدول التالي:

جدول 11

معاملات ألفا كرونباخ - ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الحرمان العاطفي وبعديه

أبعاد الحرمان العاطفي	عدد البنود	معاملات ألفا كرونباخ
الحرمان العاطفي الداخلي	11	.872
الحرمان العاطفي الخارجي	9	.766
الحرمان العاطفي الدرجة الكلية	20	.885

من الجدول السابق يستنتج أن قيم ألفا كرونباخ انحصرت بين (0,766 و 0,885) وهي قيم يمكن الوثوق بها

وتشير للاتساق الداخلي لدرجات المقياس الكلية والبعدين.

3. 2-2- الثبات بالإعادة (استقرار الدرجات): طبق مقياس الحرمان العاطفي على عينة من (48) فرداً (من خارج حدود عينة الدراسة) من أبناء الشهداء بفواصل زمني بلغ أسبوعين من تاريخ (2021/9/20) وأعيد التطبيق بتاريخ (2021/10/4)، ثم حسب معامل الارتباط بين كلا التطبيقين وكانت النتائج كما يلي:

جدول 12

معاملات الثبات بالإعادة استقرار الدرجات لمقياس الحرمان العاطفي

معامل الارتباط بيرسون	ن = 48
التطبيق الأول	الحرمان العاطفي الداخلي
التطبيق الثاني	.881**
التطبيق الأول	الحرمان العاطفي الخارجي
التطبيق الثاني	.891 **
التطبيق الأول	الحرمان العاطفي الكلي
التطبيق الثاني	.929**

** دال عند مستوى الدلالة 0.01 ، * دال عند مستوى الدلالة 0.05.

من الجدول يتبين أن قيم معاملات الثبات بالإعادة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا دليل على استقرار درجات المقياس وتمتعه بالثبات اللازمة لاعتماده في الدراسة الحالية.

3. 2-3- ثبات التجزئة النصفية: تم التحقق من ثبات التجزئة النصفية لكل من بعدي مقياس الحرمان الداخلي، والخارجي، والحرمان العاطفي الكلي وقد كانت النتائج كما يلي:

جدول 13

ثبات التجزئة النصفية جوثمان وسبيرمان براون لتصحيح أثر التجزئة

عدد البنود	جوثمان	سبيرمان
11	.847	.847
9	.839	.838
20	.924	.912

يتضح من قيم معامل التجزئة النصفية جوثمان ومعامل سبيرمان لتصحيح أثر التجزئة أن القيم مرتفعة ويمكن

الوثوق بها، أي يتمتع مقياس الحرمان العاطفي وأبعاده بالثبات.

2.3-4- ثبات الاتساق الداخلي:

والتأكد من ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الحرمان العاطفي حُسبت معاملات الارتباط بين عبارات المقياس ودرجته الكلية، وبين بعدي المقياس والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 14

معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الحرمان العاطفي وأبعاده مع الدرجة الكلية

الرقم	العبارات	الخارجي	الداخلي	الدرجة الكلية
1	احتاج للحب أكثر من الذي أحصل عليه.	.787**	.456**	.633**
2	أشعر أن لا أحد يقدر مشاعري حقاً.	.815**	.500**	.675**
3	أنجذب الأصحاء غير القادرين على تلبية احتياجاتي.	.418**	.768**	.709**
4	أنا أشعر بالانفصال حتى عن الأشخاص المقربين إليّ.	.503**	.756**	.734**
5	لا أملك شخصاً يكثرث بشدة لما يحصل معي.	.529**	.823**	.791**
6	لا أحد يمنحني الدفء والمودة.	.576**	.800**	.793**
7	أشعر أن لا أحد يستمع إلى احتياجاتي.	.478**	.752**	.721**
8	يصعب علي السماح للناس بحمايتي على الرغم من أن هذا ما أريده في داخلي	.685**	.540**	.652**
9	يصعب علي جعل الناس تحبني.	.374**	.785**	.704**
10	أشعر أنني وحيد في كثير من الأحيان.	.783**	.393**	.587**
11	تنتابني نوبات بكاء أعجز عن السيطرة عليها.	.540**	.798**	.794*
12	أشعر أنني وحيد لا سند لي في هذه الحياة.	.787**	.478**	.745**
13	أشعر بالخوف الشديد عند التفكير في المستقبل.	.478**	.811**	.875**
14	لا أحد يقف بجانبني عندما تواجهني مشكلة.	.801**	.387**	.786**
15	أشعر بالحرج من طلب المساعدة من الآخرين حتى لو كنت بأشد الحاجة لها.	.428**	.778**	.719**
16	أعتقد أن الآخرين غير منصفين معي.	.791**	.540**	.743**
17	أشعر أنني أفقد إلى الأمان والطمأنينة النفسية.	.825**	.520**	.685**
18	أعيش حالة ترقب وحذر شديد من كل ما يحيط بي.	.687**	.550**	.662**
19	لا أستطيع أن أثق بأحد ممن حولي.	.793**	.478**	.731**
20	أشعر بأنني غير قادر على مواجهة مواقف الحياة الصعبة.	.772**	.373**	.647**
	الحرمان العاطفي الدرجة الكلية	.829**	.951**	1

** دال عند مستوى الدلالة 0.01 ، * دال عند مستوى الدلالة 0.05.

يستنتج من الجدول أن معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الحرمان العاطفي وبعد الحرمان العاطفي

الخارجي بين (0,503، 0,825)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين العبارات وبعد الحرمان العاطفي الداخلي

(0,373 و 0,823)، كما بلغت قيم معاملات الارتباط بين العبارات و الدرجة الكلية للمقياس بين (0,587 -

0,857) كما بلغت قيم معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعده الحرمان العاطفي الداخلي والدرجة الكلية (0,829)

والحرمان العاطفي الدرجة الكلية والحرمان العاطفي الخارجي (0,951). وبذلك يمكن الوثوق بها لتقدم دليلاً على

ثبات الاتساق الداخلي للمقياس المعد.

وبذلك أصبح المقياس جاهزاً لتطبيقه على العينة الأساسية للإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضياتها.

ثانياً) مقياس المهارات الاجتماعية:

1. **هدف المقياس:** يسعى هذا المقياس إلى قياس مستوى المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية، وخصوصاً أبناء الشهداء الذين يعانون فقدان الأب، وما يخلفه هذا الحرمان من آثار في حياة المراهق الاجتماعية وعلاقاته بالآخرين.

❖ مرت عملية بناء المقياس منذ البداية وصولاً إلى صيغته النهائية بالمراحل التالية:

- (1) الاطلاع على الأدب النظري والدراسات العربية والأجنبية والمحلية التي تناولت المهارات الاجتماعية، وحصرت المهارات التي تتناسب مع مرحلة المراهقة، ومنها: (قائمة ريجيو للمهارات، Riggio, 1990) (سلسلة المهارات الاجتماعية 1-2-3، د خليل الله، 2014) (المهارات الاجتماعية والاتصالية، شوقي، 2003).
- (2) الدراسة الاستطلاعية: إذ قامت الباحثة بدراسة استطلاعية في المنظمات الخيرية والجمعيات المسؤولة عن رعاية شؤون ذوي الشهداء، وطرحت الأسئلة التالية على عينة من أبناء الشهداء: ما أهم المهارات الاجتماعية برأيك؟ وهل لديك بعض من هذه المهارات المفيدة في هذا الجانب اذكرها من فضلك؟ وما أكثر المهارات الاجتماعية التي تحتاج إليها في علاقاتك الاجتماعية مع المحيط وتشعر بالرغبة بتميمتها؟، بالإضافة إلى مقابلة عينة من المعلمين والاختصاصيين النفسيين ضمن هذه الجمعيات. وسؤالهم عن المشكلات في العلاقات الاجتماعية التي يعانيها أبناء الشهداء، وقد قامت الباحثة بحساب النسب المئوية للمهارات الاجتماعية، كانت النتائج كما يلي:

الجدول 15

المهارات الاجتماعية الأكثر احتياجاً للتدريب من وجهة نظر المراهقين والمعلمين والمختصين

المهارات الاجتماعية	المراهقين من أبناء الشهداء ن=35		المعلمين ن=25		المختصين النفسيين ن=10		المجموع	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
توكيد الذات	12	34.28%	10	40%	4	40%	26	37.14%
التعبير العاطفي	5	14.28%	3	12%	1	10%	9	12.86%
الاتزان الانفعالي	4	11.44%	3	12%	1	10%	8	11.43%
التفاعل الاجتماعي	8	22.86%	6	24%	2	20%	16	22.86%
التعاطف مع الآخرين	6	17.14%	3	12%	2	20%	11	15.71%
المجموع	35	100%	25	100%	10	100%	70	100%

من الجدول السابق يتضح أن أكثر المهارات الاجتماعية احتياجاً للتدريب عليها من وجهة نظر كل من المراهقين والمعلمين والمختصين النفسيين هي: (توكيد الذات، التفاعل الاجتماعي، التعاطف مع الآخرين، التعبير العاطفي ومن ثم الاتزان الانفعالي). وبناء على ما تم التوصل إليه من نتائج قامت الباحثة بتحديد المهارات الاجتماعية التي تتناسب مع فئة المراهقين وتعد هذه المهارات بعض المهارات الاجتماعية المتداولة للتركيز عليها في البرنامج الإرشادي الحالي.

(3) الاطلاع على المقاييس النفسية: تم الاطلاع على المقاييس التي تناولت المهارات الاجتماعية المناسبة لعينة الدراسة الحالية التي يحتاجون إلى التدريب عليها، فكان الاعتماد الأكبر على قائمة ريجيو للمهارات الاجتماعية نظراً لشمولها وموثوقيتها، أعد هذه القائمة رونالد ريجيو (Riggio, 1990)، وترجمها عبد اللطيف محمد خليفة، من جامعة القاهرة، إلى العربية، وحديثاً تم تقنين هذه القائمة من قبل معمريّة (2021) على المجتمع الجزائري، واستند إلى مقياس بيركلي للتعبير العاطفي لغروس وجون (Gross & John, 1995)، ومقياس التعاطف لألبيريو (Albiero et al., 2009, P400)، مقياس الضبط والاتزان الانفعالي (Roger & Najarian, 1989) بعد أن تمت ترجمتها من قبل الباحثة، وكذلك تم الاعتماد على مقياس راتوس لتوكيد الذات، ومقياس التعاطف الوجداني (العاسمي، 2013)، ومقياس التفاعل الاجتماعي (النوبي، 2010).

(4) الصورة الأولية للمقياس: وضعت الصورة الأولية للمقياس وقد تكون من (90) عبارة، تناولت الأبعاد التالية (توكيد الذات - التعاطف - الحساسية الانفعالية - الاتزان الانفعالي - التفاعل الاجتماعي - التعبير العاطفي).

(5) تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الاجتماعية من خلال التحقق من صدق تحليل البنية العاملة، والبناء الداخلي، والصدق التمييزي، والتحقق من ثبات ألفا كرونباخ والثبات بالإعادة، التجزئة النصفية.

2. وصف المقياس: يتكون المقياس الذي أعدته الباحثة في صيغته النهائية من (74) عبارة تقريرية، صممت وفق طريقة ليكرت المكون من أربعة خيارات للإجابة، (لا ينطبق أبداً ، قليلاً ما تنطبق، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق كثيراً).

يتكون المقياس من قسمين، هما:

القسم الأول: المهارات الاجتماعية غير اللفظية مكونة من (31) عبارة من العبارة (1 حتى العبارة 31) وهي موزعة على أربعة أبعاد:

البعد الأول : (التعبير العاطفي) العبارات من (1 حتى 12)

البعد الثاني: (الاتزان الانفعالي) العبارات من (13 - 19)

البعد الثالث: (الحساسية الانفعالية) العبارات من (20-25)

البعد الرابع : (التعاطف والمشاركة الوجدانية) من (26 - 31).

القسم الثاني: المهارات الاجتماعية اللفظية مكونة من 43 عبارة من العبارة (32 حتى العبارة 74). وهي موزعة على أربعة أبعاد :

البعد الأول : تأكيد الذات (السلوكات التوكيدية) من العبارات (32 - 62)

البعد الثاني: المبادرات التفاعلية من العبارات (63-66)

البعد الثالث: المسؤولية الاجتماعية الأخلاقية من العبارات (67-71)

البعد الرابع : التفاعل الاجتماعي الإيجابي من العبارات (72-74).

تعطى كل عبارة في المقياس درجة تتحصر بين (0 - 3)، فيصبح مفتاح التصحيح كما يلي:

لا ينطبق 0 ؛ ينطبق قليلاً 1 ؛ ينطبق بدرجة متوسطة 2 ؛ ينطبق كثيراً 3.

تجمع النقاط من كل عبارة لتحصل على مجموع الدرجات ويتراوح مدى الفئات بين (0 - 222) درجة،

وتقسم الدرجات وتوزع إلى فئات كما يلي:

القسم الأول: ينحصر مدى الفئات بين (0-93) درجة تتوزع على الفئات التالية :

من (0-31) مهارات انفعالية غير لفظية منخفضة

من (32-63) مهارات انفعالية غير لفظية متوسطة

من (64 فما فوق) مهارات انفعالية غير لفظية مرتفعة

القسم الثاني: ينحصر مدى الفئات بين (0-129) درجة تتوزع على الفئات التالية:

من (0 - 43) مهارات اجتماعية لفظية منخفضة

من (44 - 87) مهارات اجتماعية لفظية متوسطة

من (88 فما فوق) مهارات اجتماعية لفظية مرتفعة

تفسير نتائج المقياس الكلي: ينحصر مدى الفئات بين (0-222) درجة تتوزع على فئات وهي:

من (0-74) مهارات اجتماعية كلية منخفضة

من (75-149) مهارات اجتماعية كلية متوسطة

من (150 فما فوق) مهارات اجتماعية كلية مرتفعة.

3. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الاجتماعية:

تم التحقق من صدق وثبات مقياس المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية على عينة بلغ عدد أفرادها 328/ من أبناء الشهداء ومن كلا الجنسين، وكانت النتائج كما يلي:

3.1- التحقق من صدق مقياس المهارات الاجتماعية: للتحقق من صدق المقياس اعتمدت الطرائق الآتية:

3.1-1- صدق البنية العاملية من خلال التحليل العامل الاستكشافي:

يتكون مقياس المهارات الاجتماعية من قسمين الأول يتضمن المهارات غير اللفظية الانفعالية (45) عبارة، والثاني يتضمن المهارات اللفظية الاجتماعية (45) عبارة، وقد تم التحقق من صدق البنية العاملية من خلال تحليل العامل الاستكشافي للمكونات الأساسية للبند التي يتكون منها المقياس بصورته الأولية، وقد بلغ عددها (90)، إذ قامت الباحثة بإجراء التحليل العامل انطلائاً من الأساس النظري لبناء المقياس الذي يؤكد وجود نوعين من المهارات، وعليه أجري التحليل العامل لكل قسم باعتباره مقياساً مستقلاً بحد ذاته، وهو ما أكدته نتائج التحليل العامل للعبارات التسعين كاملة، التي أظهرت عدم كفاءة مؤشرات محك كايير ماير، وبذلك تم اعتماد التحليل العامل للقسمين الذي طبق على عينة بلغ عددهم 180/ طالباً وطالبة من أبناء الشهداء من خارج عينة الدراسة الأساسية، ثم أجري التحليل العامل من الدرجة الثانية لكل من العوامل الأولية في كل قسم والتحليل العامل للعوامل العامة من الدرجة الثانية في القسمين معاً للتحقق من كونهما يقيسان المهارات الاجتماعية بجانبها اللفظي وغير اللفظي، تفاصيل التحليل العامل في الملحق (5).

وبذلك تمت دراسة البنية العاملية للأداة والعمل على تطبيقها من أجل التحقق من خصائصها القياسية وفق

البنية الجديدة التي تتناسب مع البيئة الثقافية وطبيعة العينة وهم أبناء الشهداء في محافظة دمشق.

3. 1-2- الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية):

حدّد الصدق التمييزي لمقياس المهارات الاجتماعية من خلال ترتيب الدرجات وتحديد ما نسبته 25% من مجموعة درجات أفراد العينة بلغ عددها / 100/ ومن ثم تقدير الفروق بين كلا المجموعتين حيث بلغ عدد كل أفراد كل مجموعة / 25/ فرداً، وحساب الفروق بين متوسطات درجات عينتين مستقلتين لكل من المهارات اللفظية الاجتماعية، والمهارات غير اللفظية الانفعالية وكانت النتائج كما يلي:

جدول 16

فروق المتوسطات بين مجموعتي أعلى الدرجات وأدناها بين قسمي مقياس المهارات الاجتماعية

ن = 25 أعلى	ن = 25 أدنى	مج = 50	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت ستودنت	قيمة p الاحتمالية	القرار
القسم الأول	المهارات الاجتماعية	المجموعة العليا	67.08	4.536	48	32.054	0.00	دال
	غير اللفظية الكلية	المجموعة الدنيا	34.16	2.410				
القسم الثاني	المهارات الاجتماعية	المجموعة الدنيا	93.96	5.726	48	24.423	0.00	دال
	اللفظية الكلية	المجموعة العليا	50.44	6.826				
مجموع درجات المهارات الاجتماعية الكلية	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	161.04	8.682	48	32.259	0.00	دال
	المجموعة الدنيا		84.60	8.062				

يتضح من الجدول أن قيم p الاحتمالية أصغر من 0,05 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي

أعلى وأدنى الدرجات ما يقدم مؤشراً على القدرة التمييزية لمقياس المهارات الاجتماعية. بقسميه اللفظي وغير اللفظي والمقياس الكلي.

3. 2- ثبات مقياس المهارات الاجتماعية:

3. 2- 1- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: حُسب معامل ألفا كرونباخ بين بنود مقياس المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية ودرجته الكلية كما يلي:

جدول 17

معاملات ألفا كرونباخ - ثبات الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الاجتماعية غير اللفظية

المهارات الاجتماعية غير اللفظية	عدد البنود	معاملات ألفا كرونباخ
المهارات الاجتماعية غير اللفظية الكلية	31	.732
الدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية	74	.896

يتضح أن قيم ألفا كرونباخ انحصرت بين (0,732 و 0,896) وهي قيم يمكن الوثوق بها، وتشير إلى الاتساق الداخلي لدرجات مقياس المهارات الاجتماعية غير اللفظية.

جدول 18

معاملات ألفا كرونباخ - ثبات الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الاجتماعية اللفظية

المهارات الاجتماعية اللفظية	عدد البنود	معاملات ألفا كرونباخ
المهارات الاجتماعية اللفظية الكلية	43	.725
الدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية	74	.956

أن قيم ألفا كرونباخ لبنود مقياس المهارات اللفظية انحصرت بين (0,725-0,956) وهي قيم يمكن الوثوق بها، وتشير إلى الاتساق الداخلي لدرجات مقياس المهارات الاجتماعية اللفظية.

3. 2-2- الثبات بالإعادة (استقرار الدرجات): طبق على عينة عددها (48) من أبناء الشهداء، بفواصل زمني بلغ أسبوعين من تاريخ (2021/9/20) ثم بتاريخ (2021/10/4). وحسب معامل الارتباط بين كلا التطبيقين.

جدول 19

معاملات الثبات بالإعادة استقرار الدرجات لمقياس المهارات الاجتماعية

معامل الارتباط بيرسون	ن = 48
التطبيق الأول	قسم المهارات الاجتماعية غير اللفظية
التطبيق الثاني	
التطبيق الأول	قسم المهارات الاجتماعية اللفظية
التطبيق الثاني	
التطبيق الأول	المهارات الاجتماعية الكلية
التطبيق الثاني	

** دال عند مستوى الدلالة 0.01 ، * دال عند مستوى الدلالة 0,05.

من الجدول يتبين أن قيم معاملات الثبات بالإعادة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01 وهو دليل على

استقرار درجات المقياس وتمتعه بالثبات اللازم لاعتماده في الدراسة.

3. 2-3- ثبات التجزئة النصفية: تم التحقق من ثبات التجزئة النصفية لكل من مقياس المهارات الاجتماعية غير اللفظية المكونة من عاملين يشكلان محورين تنظيمي وتواصل، ومقياس المهارات الاجتماعية اللفظية، ومقياس المهارات الاجتماعية الكلية، وقد كانت النتائج كما يلي:

جدول 20

ثبات التجزئة النصفية جوثمان وسبيرمان براون لتصحيح أثر التجزئة

عدد البنود	جوثمان	سبيرمان
31	.838	.837
43	.824	.823
74	.913	.905

يتضح أن قيم معامل التجزئة النصفية جوثمان ومعامل سبيرمان لتصحيح أثر التجزئة مرتفعة ويمكن الوثوق بها أي يتمتع المقياس بالثبات.

3. 2-4- ثبات الاتساق الداخلي:

للتأكد منه حُسبت معاملات الارتباط (ارتباط بيرسون) بين عبارات مقياس المهارات الاجتماعية ودرجته الكلية، وبين بعدي المقياس والدرجة الكلية لكل بعد بهدف تأكيد صدق البنى الداخلية.

جدول 21

معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية اللفظية والدرجة الكلية

تفاعل ايجابي	المسؤولية الاجتماعية	لمبادرة التفاعلية	توكيد الذات
.443**	.705**	.528**	.979**

** دال عند مستوى الدلالة 0.01، * دال عند مستوى الدلالة 0.05.

يستنتج من الجدول أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية اللفظية ودرجته الكلية داله إحصائياً وقد انحصرت بين (0.443 إلى 0.979) وهي قيم يمكن الوثوق بها وتدل على صدق المقياس.

جدول 22

معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية غير اللفظية والدرجة الكلية

اتزان انفعالي	التعاطف والمشاركة	حساسية انفعالية	التعبير العاطفي
.508**	.734**	.600**	.847**

** دال عند مستوى الدلالة 0.01، * دال عند مستوى الدلالة 0.05.

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المهارات غير اللفظية وأبعادها دالة إذ انحصرت معاملات الارتباط بين (0.508) للاتزان الانفعالي، و(0.847) للتعبير العاطفي، هذا يشير إلى إمكانية الثقة بالبنى الداخلية للمقياس.

وبذلك أصبح المقياس جاهزاً لتطبيقه على العينة الأساسية بهدف الإجابة عن أسئلة وفرضيات الدراسة.

ثالثاً: البرنامج السلوكي المعرفي^{*1}:

أسس بناء البرنامج:

أولاً : تم إعداد المادة العلمية للبرنامج وتقنياته التدريبية على النحو التالي:

1. الاستفادة من الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة في مراحل البحث الأولى.

2. العودة إلى مراجع ودراسات لتشكيل الأساس النظري للبرنامج، إذ تم الاطلاع على ما يلي:

أ- الاطلاع على الأدب النظري والبرامج الإرشادية والدراسات الوصفية العربية والأجنبية التي تناولت الحرمان العاطفي وربطته بمتغيرات مختلفة مثل دراسة (الداية، 2016؛ مليكة، 2016؛ قشطة، 2017؛ قواري وبوخدنة، 2016؛ الجواري والسعدي، 2016).

ب- الاطلاع على عدد من الكتب والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت المهارات الاجتماعية، ومنها: دراسة أبو حجير (2015)، ودراسة الخطيب (2010).

ت- الاطلاع على عدد من الكتب والدراسات العربية والأجنبية في العلاج السلوكي المعرفي والبرامج الإرشادية السلوكية المعرفية، منها: دراسة كل من (الصياح، 2014؛ الحلاق، 2013؛ خليل، 2015؛ شحادة، 2019).

ث- الاطلاع على الدراسات والكتب الأجنبية التي تناولت علاج المخططات المعرفية والإرشاد المخطط، منها:

(Stevens&Roediger,2017 ؛Farrell&Shaw,2018 ؛ Leahy,2019؛Behary&Young,2018)

(Farrell et al., 2014 ؛Young et al., 2003 ؛Arntz & Jacob,2013 ؛Jacob et al. 2015)

(دنقل، 2017؛ حفني، 2018؛ فقرابي وصلاح الدين، 2018؛ منصور، 2019).

ثانياً: إعداد البرنامج بصورته الأولى: بعد أن اطّعت الباحثة على الأدب النظري وأهم البرامج المعرفية والسلوكية، وبالعودة للدراسات السابقة التي تشابهت من حيث الأهداف مع هذه الدراسة، واستناداً إلى الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، تكون البرنامج الإرشادي من ثلاث عشرة جلسة منها الجلسة التمهيديّة، وإحدى عشرة جلسة إرشادية لمضمون البرنامج بالإضافة إلى جلسة القياس البعدي، ولكل جلسة هدف عام وأهداف فرعية وفنيات خاصة بها، (جدول الجلسات بشكلها الأولي في ملحق دليل البرنامج).

^{*1} يوجد دليل شامل عن البرنامج في ملحق الدراسة.

ثالثاً: عرض البرنامج على السادة المحكمين:

بعد إعداد جلسات البرنامج الإرشادي بصورتها الأولية تم العمل على تحكيم جلسات البرنامج من قبل عدد من الأساتذة المختصين في قسمي الإرشاد النفسي، وعلم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق ملحق رقم (1)؛ وأشار المحكمون إلى ضرورة إجراء مجموعة من التعديلات (يوجد تفصيل لهذه التعديلات في ملحق دليل البرنامج)، وقد عدّل البرنامج وطوّر، وأجريت التعديلات المطلوبة وفق تعليمات الأساتذة المحكمين.

رابعاً: التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

بعد الأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وإجراء التعديلات اللازمة، قامت الباحثة بالتجريب الاستطلاعي للبرنامج قبل وضع الصورة النهائية له، حيث طُبِّقت بعض الجلسات للتحقق من صدق البرنامج على عينة اختيرت ممن لديهم مستوى مرتفع من الحرمان العاطفي ومنخفض من المهارات الاجتماعية، وتتنطبق عليهم شروط العينة التجريبية نفسها، وهم من خارج عينة الدراسة (شبه التجريبية)؛ ليطبق البرنامج التجريبي عليهم للتحقق من صدق البرنامج وقد بلغ عددهم (10) طلاب، وقد طُبِّق كل من مقياس الحرمان العاطفي ومقياس المهارات الاجتماعية، قبل الجلسات وبعدها وحسبت الفروق بين التطبيقين باعتماد القوانين اللامعلمية نظراً لصغر حجم العينة، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية وليكسون على مقياس الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده وهي لصالح التطبيق البعدي أي إن البرنامج أسهم في خفض الحرمان العاطفي لدى أبناء الشهداء، وكذلك تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التطبيقين قبل البرنامج وبعده وهي لصالح التطبيق البعدي مما يقدم مؤشراً على صدق البرنامج ودوره في تحسين وتنمية المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء (يوجد تفصيل لإجراءات ونتائج هذه التجربة الاستطلاعية في ملحق الدليل للبرنامج).

صدق البرنامج:

للتأكد من صدق البرنامج والتطبيق التجريبي له تم سحب عينة من أبناء الشهداء المراهقين من خارج نطاق عينة الدراسة الأساسية بلغ عددهم (10) طلاب، ممن أظهروا مستويات مرتفعة من الحرمان العاطفي، ومستويات منخفضة من المهارات الاجتماعية. وقد طبق المقياسان قبل الجلسات وبعدها وحسبت الفروق بين التطبيقين باعتماد القوانين اللامعلمية نظراً لصغر حجم العينة وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول 23

فروق المتوسطات قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الحرمان العاطفي

ن=10	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	وليكسون	قيمة p الاحتمالية	القرار
الحرمان العاطفي الداخلي	قبل التطبيق 22.70	3.529	5.50	-2.821	.005	دال
	بعد التطبيق 19.40	4.222				
الحرمان العاطفي الخارجي	قبل التطبيق 21.80	3.765	5.50	-2.844	.004	دال
	بعد التطبيق 17.70	4.244				
الحرمان العاطفي الكلي	قبل التطبيق 44.50	5.701	5.50	-2.818	.005	دال
	بعد التطبيق 37.10	6.8061				

ومن الجدول يتضح أن قيم P الاحتمالية أصغر من 0,05 لذا تقبل الفرضية البديلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية وليكسون على مقياس الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي أي إن البرنامج أسهم في خفض الحرمان العاطفي لدى أبناء الشهداء.

جدول 24

فروق المتوسطات قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس المهارات الاجتماعية

ن=10	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	وليكسون	قيمة p الاحتمالية	القرار
القسم الأول	قبل التطبيق 35.40	3.4705	5.50	-2.844	.004	دال
المهارات الاجتماعية غير اللفظية	بعد التطبيق 40.80	3.5839				
القسم الثاني	قبل التطبيق 46.80	2.974	5.50	-2.873	.005	دال
المهارات الاجتماعية اللفظية	بعد التطبيق 48.80	3.120				
مجموع المهارات الاجتماعية الكلية (لفظية وغير لفظية)	قبل التطبيق 82.20	3.676	5.50	-2.831	.006	دال
	بعد التطبيق 89.60	3.566				

يتضح من الجدول أن قيم p الاحتمالية أصغر من 0,05 لذا تقبل الفرضية البديلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية للتطبيقين قبل البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي ما يقدم مؤشراً على صدق البرنامج ودوره في تحسين وتنمية المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء. وبذلك أصبحت أدوات الدراسة متمثلة بمقياس الحرمان العاطفي ومقياس المهارات الاجتماعية والبرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي جاهزة للتطبيق على العينة الأساسية بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضياتها.

صيغت جلسات البرنامج بصورتها النهائية، وهي بالتفصيل في الملحق (دليل البرنامج).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

أولاً) -القوانين المتعلقة بصدق وثبات البرنامج:

- التحليل العاملي الاستكشافي طريقة المكونات الأساسية قبل التدوير vermex وبعده.
- معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الإعادة واستقرار الدرجات.
- قانون ت ستينونت للفروق بين متوسطات مجموعتين مستقلتين لحساب الصدق التمييزي.
- معادلة الفا كرونباخ لحساب ثبات الاتساق الداخلي
- معادلة التجزئة النصفية وتصحيح جوثمان أثر التجزئة سبيرمان لحساب ثبات التجزئة النصفية
- قانون وليكسون للفروق بين التطبيق قبل وبعد البرنامج الاستطلاعي صدق البرنامج

ثانياً) -القوانين المتعلقة بنتائج الدراسة:

1-قوانين التحقق من فرضيات الدراسة:

- الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي، وخطأ المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الالتواء، التقطع).
- معادلة كولموغوروف سميرنوف لاعتدالية التوزيع.
- قانون الفروق بين متوسطات عينتين مترابطتين (تجريبية قبل وبعد) (تجريبية بعد ومؤجل)
- قانون الفروق بين متوسطات Multivariate عدة قياسات متكررة (تجريبية قبل - بعد ومؤجل)
- حجم الأثر مربع إيتا بدلالة ت ستينونت و حجم الأثر مربع إيتا للقياسات المتكررة.

2-قوانين التحقق من أسئلة الدراسة:

1-2. قانون نسبة التحسن وانخفاض الحرمان العاطفي

- فرق المتوسطات = متوسط درجات التطبيق البعدي - متوسط درجات التطبيق القبلي
- نسبة الانخفاض = [(فرق المتوسطات / متوسط درجات التطبيق البعدي) * 100]
- فرق المتوسطات (بقاء أثر الانخفاض) = متوسط التطبيق المؤجل - متوسط التطبيق البعدي
- نسبة بقاء أثر التدريب = [(فرق المتوسطات بقاء أثر الانخفاض / متوسط درجات التطبيق المؤجل) * 100]

2-2. قانون نسبة التحسن وتنمية المهارات الاجتماعية

- فرق المتوسطات = متوسط درجات التطبيق القبلي - متوسط درجات التطبيق البعدي
- نسبة الانخفاض = [(فرق المتوسطات / متوسط درجات التطبيق البعدي) * 100]
- فرق المتوسطات (بقاء أثر التحسن) = متوسط التطبيق البعدي - متوسط التطبيق المؤجل
- نسبة بقاء أثر التدريب = [(فرق المتوسطات بقاء أثر التحسن / متوسط درجات التطبيق المؤجل) * 100]

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

تمهيد

التحقق من اعتدالية التوزيع.

تحليل نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها.

مناقشة نتائج فرضيات الدراسة.

نتائج أسئلة الدراسة (الجانب الكيفي)

توصيات ومقترحات الدراسة.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً لفحص الفرضيات وأسئلة الدراسة تبعاً للمتغيرات المدروسة وهي الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية في المجموعة التجريبية من الإناث والذكور، والمقارنة داخل مجموعة الإناث التجريبية، وداخل عينة الذكور التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده ومؤجله.

التحقق من اعتدالية التوزيع:

قبل الإجابة عن فرضيات الدراسة وأسئلتها، قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية توزيع درجات المجموعة التجريبية إناثاً وذكوراً، وكذلك اعتدالية التوزيع لمجموعة الإناث التجريبية ومجموعة الذكور التجريبية (الملحق)، لتحديد طبيعة القوانين الإحصائية المناسبة لاستخلاص النتائج، وإمكانية تعميمها. فقد قامت الباحثة باستخدام الحزمة الإحصائية spss-21 وجاءت النتائج كما يأتي:

اعتدالية توزيع درجات المجموعة التجريبية إناثاً وذكوراً:

حسبت الإحصاءات الوصفية والقوانين التي تمكن من تحديد اعتدالية التوزيع لدى المجموعة التجريبية إناثاً وذكوراً، وكانت النتائج كما يلي:

جدول 25

الإحصاء الوصفي لدرجات المجموعة التجريبية إناثاً وذكوراً قبل تطبيق البرنامج وبعده ومؤجله

خطأ المتوسط	تفطح	التواء	الانحراف المعياري	المتوسط	اختبار كولموغوروف / سميرونوف Kolmogorov-Smirnov			المجموعة التجريبية	المقاييس/إيعادها
					قيمة z	درجة الحرية	قيمة الاحتمال		
.6482	-.391	-.501	3.1757	43.208	.130	24	.200*	قبل	الحرمان العاطفي الخارجي
.8805	-.915	.228	4.3136	27.208	.152	24	.200*	بعد	
.814	-.930	-.051	3.989	26.54	.115	24	.142	مؤجل	
.4927	-.118	-.020	2.414	38.00	.182	24	.200*	قبل	الحرمان العاطفي الداخلي
.5492	.744	-.367	2.6906	24.750	.161	24	.200*	بعد	
.433	.384	-.121	2.120	24.33	.210	24	.015	مؤجل	
1.006	-.462	-.480	4.9254	81.208	.111	24	.200*	قبل	حرمان عاطفي عام
1.309	-.637	-.154	6.4097	51.958	.087	24	.200*	بعد	
1.112	-.561	.357	5.447	50.875	.092	24	.200*	مؤجل	

1.798	1.018	-466-	8.810	28.17	.123	24	.200*	قبل	المهارات الاجتماعية	مهارات غير لفظية
2.046	-.119	.726	10.026	52.08	.168	24	.189	بعد		
1.888	1.122	.347	9.252	57.13	.149	24	.187	مؤجل		
1.972	-.207	-.202	8.918	30.21	.123	24	.200*	قبل		مهارات لفظية
2.871	-.889	.320	14.063	69.25	.117	24	.200*	بعد		
3.641	-.512-	-.506	17.836	76.96	.136	24	.200*	مؤجل		
2.505	.353	-.700-	12.272	58.38	.115	24	.200*	قبل		مهارات اجتماعية كلية
4.070	1.133	.085	19.940	121.33	.132	24	.200*	بعد		
4.990	-.844-	-.145	24.447	134.08	.130	24	.200*	مؤجل		

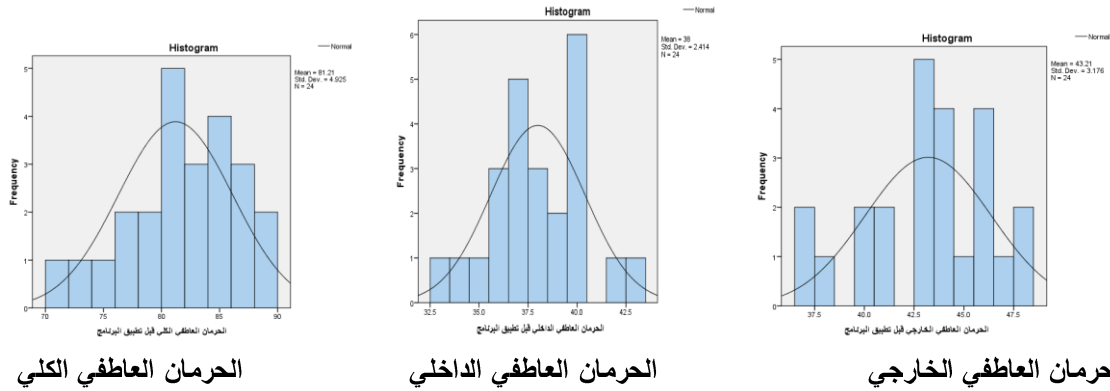
*دال على اعتدالية التوزيع وفق اختبار كولموغوروف سميرونوف

يتضح من الجدول توفر ثلاثة جوانب للتحقق من اعتدالية توزيع الدرجات خلال مراحل الدراسة، هي معامل التوافق "سميرونوف" وقيمة الاحتمال أكبر من (0,05)، الالتواء، والتقلطح فقد يبين أن الالتواءات، والتقلطح قريبة من الصفر، وهي ضمن الحدود الطبيعية، وهذه أهم خواص منحني التوزيع الطبيعي. ونظراً إلى كون انعدام الالتواء تماماً في أي سمة افتراض ضمنى يصعب الوصول إليه في ميادين الدراسات النفسية، فإن هذا يسوغ وجود التواء في درجات المفحوصين ضمن الحدود الطبيعية (حسن، 2011، ص 183).

ويلاحظ أنها تقع ضمن مدى معامل الالتواء الطبيعي وهو +1، -1. وبالنظر إلى قيم التقلطح يتضح أنها تقع نسبياً ضمن مدى معامل التقلطح الطبيعي بين +3 و -3، مما يشير إلى الاقتراب من اعتدالية التوزيع. كما تشير قيم اختبار كولموغوروف - سميرونوف إلى اعتدالية توزيع الدرجات على مقياسي الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية، وفي التطبيقات الثلاثة قبل، وبعد، ومؤجل تطبيق البرنامج لدى المجموعة التجريبية إنثاءً وذكوراً؛ ولذلك سيتم استخدام القوانين المعلمية وهي "ت ستيودنت" للعينات المترابطة وتحليل التباين المتعدد للعينات المستقلة، وتحليل التباين المتعدد للقياسات المتكررة.

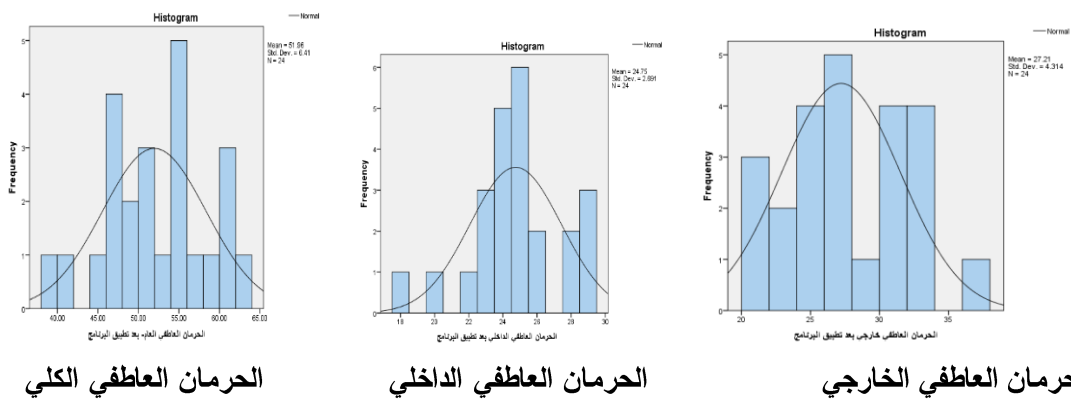
شكل 5

اعتدالية توزيع درجات الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج



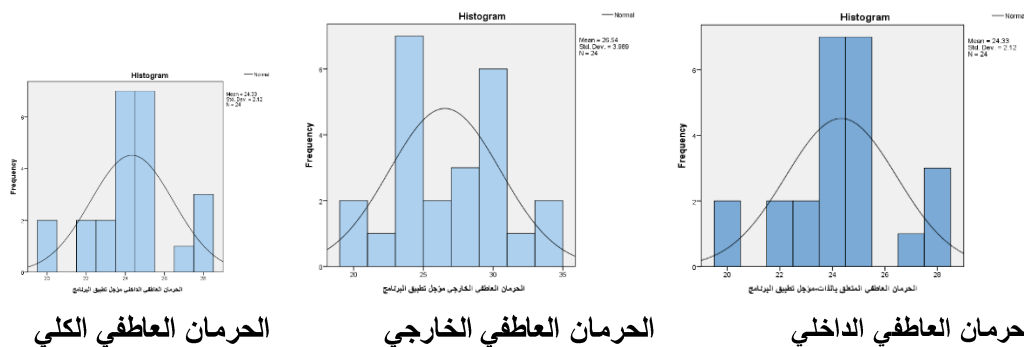
شكل 6

اعتدالية توزيع درجات الحرمان العاطفي بعد تطبيق البرنامج



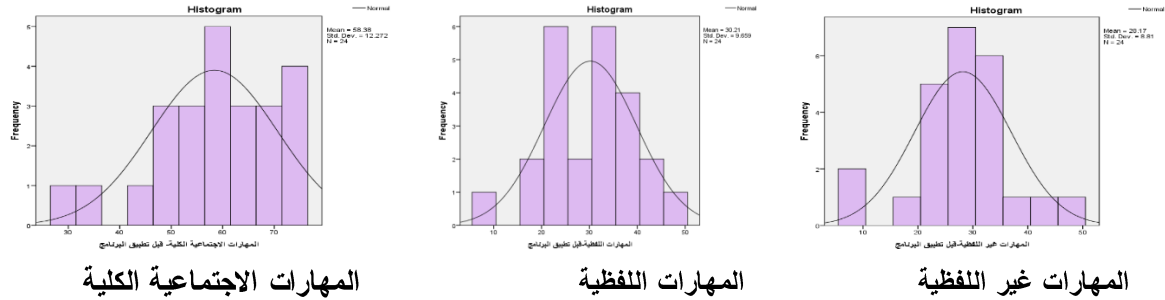
شكل 7

اعتدالية توزيع درجات الحرمان العاطفي مؤجل تطبيق البرنامج



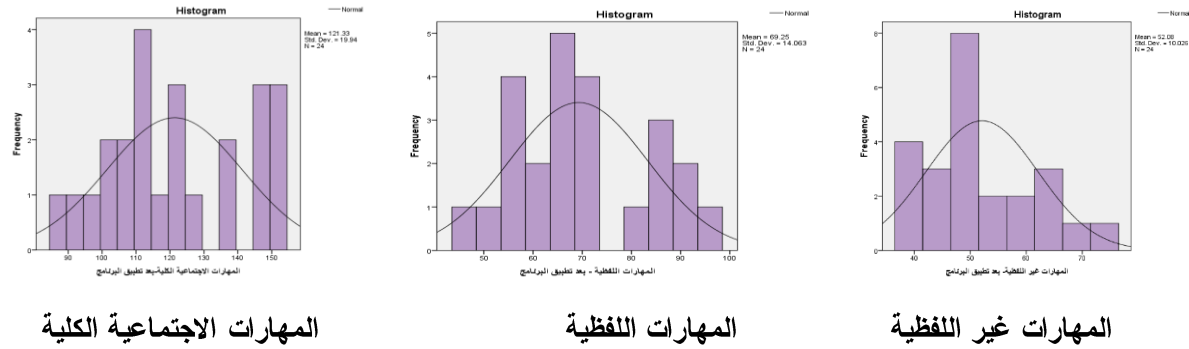
شكل 8

اعتدالية توزيع درجات المهارات الاجتماعية الكلية وأبعادها قبل تطبيق البرنامج



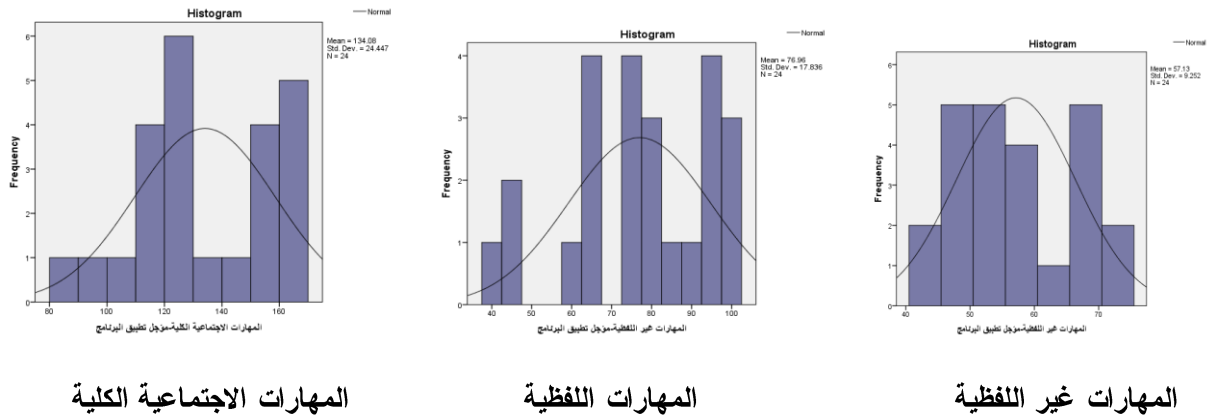
شكل 9

اعتدالية توزيع درجات المهارات الاجتماعية الكلية وأبعادها بعد تطبيق البرنامج



شكل 10

اعتدالية توزيع درجات المهارات الاجتماعية الكلية وأبعادها مؤجل تطبيق البرنامج



5-2. تحليل نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق في درجة انخفاض حدة أعراض الحرمان العاطفي لدى أفراد المجموعة التجريبية من الذكور والإناث معاً في القياسات (القبلي - البعدي - المؤجل).

للإجابة عن الفرضية حسب الفروق بين ثلاثة قياسات متتالية لمجموعة واحدة وتم اعتماد تحليل التباين ذي القياسات المتكررة النموذج الخطي، ويستخدم هذا النموذج في تحليل التباين ذي القياسات المتكررة عند اختبار الأفراد أنفسهم في أكثر من موقف، وفيه يتم الإجابة عن سؤال: هل حدث تغير دال إحصائياً في درجات مقياس الحرمان العاطفي خلال مرات القياس الثلاث؟ وفيما سيأتي عرض للنتائج:

جدول 26

تحليل التباين ذو القياسات المتكررة في التطبيقات الثلاث (قبل وبعد ومؤجل) للمجموعة التجريبية إناثاً وذكوراً

المتغير	الاختبار	قيم الاختبارات	قيمة "ف"	درجة الحرية	قيمة "الاحتمال p"	التفسير	حجم الأثر مربع "ايتا"	التفسير
الحرمان العاطفي الكلي	Pillai's Trace	.994	5204.593 ^b	2.000	.000	دال إحصائياً	.994	تأثير مرتفع
	Wilks' Lambda	.006	5204.593 ^b	2.000	.000	دال إحصائياً	.994	تأثير مرتفع
	Hotelling's Trace	153.076	5204.593 ^b	2.000	.000	دال إحصائياً	.994	تأثير مرتفع
	Roy's Largest Root	153.076	5204.593 ^b	2.000	.000	دال إحصائياً	.994	تأثير مرتفع

من الجدول السابق، وبالنظر إلى قيم اختبارات تحليل التباين ذي القياسات المتكررة، وأكثرها استخداماً في البحوث (ويلكس لمبادا Wilks' Lambda)، وقيمتها في مقياس الحرمان العاطفي الكلي، ومستوى دلالتها 0,00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05، أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقات في الحرمان العاطفي الكلي، وهي دالة عملياً، وبحجم أثر مرتفع فسر ما قدره (99,4%) من التباين وهو ما يشير إلى إمكانية الوثوق بنموذج التحليل.

ولتحديد اتجاه الفروق طبق اختبار "بونفيروني Bonferroni" للمقارنات بين المتوسطات الحديثة المقدرة، وهي متوسطات معدلة للمتغير التابع متنبأ بها، وقد أظهرت النتائج ما يأتي:

جدول 27

المقارنات المتعددة بين التطبيقات الثلاث

المتغير	التطبيق	فروق المتوسطات	خطأ القياس	قيمة الاحتمال p	التفسير
الحرمان العاطفي المتعلق بالآخر	قبل	16.000*	1.112	.000	دال
	مؤجل	14.625*	1.112	.000	دال
	بعد	-16.000*	1.112	.000	دال
	مؤجل	-10.375*	1.112	.024	دال
	مؤجل	-14.625*	1.112	.000	دال
	مؤجل	10.375*	1.112	.024	دال
الحرمان العاطفي الداخلي	قبل	13.250*	.749	.000	دال
	مؤجل	13.125*	.749	.000	دال
	بعد	-13.250*	.749	.000	دال
	مؤجل	-.125	.749	.997	غير دال
	مؤجل	-13.125*	.749	.000	دال
	مؤجل	.125	.749	.997	غير دال
الحرمان العاطفي الكلي	قبل	29.250*	1.677	.000	دال
	مؤجل	27.750*	1.677	.000	دال
	بعد	-29.250*	1.677	.000	دال
	مؤجل	-10.500	1.677	.0442	دال
	مؤجل	-27.750*	1.677	.000	دال
	مؤجل	10.500	1.677	.0442	دال

* دال عند مستوى الدلالة 0,05

من الجدول يتضح وجود فروق بين التطبيقات الثلاثة للمقياس، وهي لصالح مؤجل التطبيق في بعد الحرمان العاطفي الخارجي وفي الحرمان العاطفي الكلي، أي إن البرنامج قد حقق انتقال أثر التدريب. وظهرت الفروق الدالة احصائياً بين التطبيقين القبلي والبعدي، والقبلي والمؤجل في بعد الحرمان العاطفي الداخلي، في حين لم تظهر الفروق في الحرمان العاطفي الداخلي بعد تطبيق البرنامج ومؤجله، وهنا يشير إلى أن أثر خفض الحرمان العاطفي الداخلي ربما يحتاج وقتاً أطول وتدريباً مستمراً لفترة أطول حتى يتم انتقال أثره على المدى المستقبلي. وهو ما تؤكدته نتائج تحليل التباين المتعدد لأثر تفاعل متغير الحرمان العاطفي في التطبيقات الثلاثة.

جدول 28

تحليل التباين المتعدد لأثر التفاعل متغير الحرمان العاطفي وأبعاده في ضوء التطبيقات الثلاثة

مصدر التباين	المغيرات التابعة	مجموع المربعات للنموذج الثلاثي	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	قيمة الاحتمال	حجم الأثر إيتا مربع	التفسير
تفاعل النموذج الأصل	الحرمان العاطفي الخارجي	4273.778 ^a	2	2136.889	143.726	.000	.806	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
	الحرمان العاطفي الداخلي	2900.111 ^b	2	1450.056	247.760	.000	.878	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
	الحرمان العاطفي الكلي	14214.778 ^c	2	7107.389	224.388	.000	.867	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
تفاعل النموذج المصحح	الحرمان العاطفي الخارجي	75207.347	1	75207.347	5058.420	.000	.987	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
	الحرمان العاطفي الداخلي	60668.056	1	60668.056	10365.90	.000	.993	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
	الحرمان العاطفي الكلي	270970.681	1	270970.681	8554.848	.000	.992	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
التطبيق (قبل* بعد *مؤجل)	الحرمان العاطفي الخارجي	4273.778	2	2136.889	143.726	.000	.806	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
	الحرمان العاطفي الداخلي	2900.111	2	1450.056	247.760	.000	.878	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
	الحرمان العاطفي الكلي	14214.778	2	7107.389	224.388	.000	.867	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
أخطاء القياس	الحرمان العاطفي الخارجي	1025.875	69	14.868				
	الحرمان العاطفي الداخلي	403.833	69	5.853				
	الحرمان العاطفي الكلي	2185.542	69	31.675				
المجموع	الحرمان العاطفي الخارجي	80507.000	72					
	الحرمان العاطفي الداخلي	63972.000	72					
	الحرمان العاطفي الكلي	287371.000	72					
تصحیح المجموع	الحرمان العاطفي الخارجي	5299.653	71					
	الحرمان العاطفي الداخلي	3303.944	71					
	الحرمان العاطفي الكلي	16400.319	71					

يبين الجدول أن قيم ف وقيم الاحتمال أصغر من 0,05 لذا ترفض الفرضية الصفرية، وتقبل الفرضية البديلة

أي توجد فروق دالة إحصائية في التفاعل بين الحرمان العاطفي وأبعاده في مراحل تطبيق البرنامج الثلاث، وتفسر ما قدره (86,7%) من التباين في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي الكلي، و(80,6%) في الحرمان العاطفي الخارجي، و(87,7%) في الحرمان العاطفي الداخلي، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج ودوره في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي بشكل دال إحصائياً وعملياً.

ما يؤكد فاعلية البرنامج المطبق بالدراسة الحالية بفنياته وتقنياته القائمة على العلاج المخطط في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي، وتعديل المخططات المبكرة غير التكيفية (مخطط الحرمان العاطفي) وتقليل تنشيط الأوضاع المرتبطة به (كوضع الطفل الضعيف ووضع الوالد العقابي - وأساليب التجنب والاستسلام)، وتتفق هذه

النتيجة مع دراسة كل من (Roelofs et al., 2018؛ Dadomo et al., 2018؛ Nordahl et al., 2015؛ Priemer et al., 2015؛ Simpson et al., 2015؛ al., 2016)، إذ أكدت الدراسات السابقة على أن تعديل المخططات المبكرة غير التكيفية لدى عينة الدراسة تنبأ بقوة بتخفيف الأعراض المرضية بنهاية العلاج.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما هدف إليه البرنامج الحالي في جلساته، والتي تتمثل بمساعدة أفراد العينة على إدراك ما لديهم من مخططات مبكرة غير التكيفية وتحديددها، ووعي ذكريات الطفولة، والانفعالات، والاحساسات الجسدية، والسلوكيات المرتبطة بها، وأساليب التأقلم التي ترسخت منذ الطفولة، ما يسمح لهم في البدء بالتحكم باستجاباتهم الانفعالية وإعادة تنظيم تلك البنى المعرفية اللاتكيفية الداخلية (Young et al., 2003, P29).

وتأتي فعالية البرنامج الحالي من تكامل محتوى الفنيات المستخدمة المعرفية والسلوكية والتجريبية أي شملت العمل على عدة جوانب، فركزت على السلوكيات الخارجية (الأعراض الظاهرة وأساليب التواصل) والأفكار والمعتقدات الداخلية (المخططات والمعتقدات والأفكار) والجوانب الانفعالية العاطفية وذكريات الطفولة، ومن هذه الفنيات (كالتخيل لإعادة الخبرة الانفعالية وإعادة صياغة الصور والكرسي الخالي وفنية تحدي المخطط وكتابة الرسالة إلى المصدر ووقف النمط السلوكي والنمذجة وبطاقات العرض السريع والمتصل المعرفي وتقدير درجة الانفعال)، والتي ساعدت أبناء الشهداء في استدعاء المواقف التي أدت إلى تشكل المخططات اللاتكيفية والوعي بها وبالمعتقدات والأفكار السلبية التي تترافق معها، ثم إعادة تشكيل البنى المعرفية لها لخفض تشغيل الأوضاع وأساليب التأقلم غير التكيفية، واستبدالها بمخططات إيجابية بناءة تساعدهم في التفاعل الإيجابي مع المجتمع ورفع تقدير الذات، وهذا بدوره أدى إلى استمرار خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي على المستوى الداخلي (المتعلق بالذات) والخارجي (المتعلق بالآخر) خلال فترة تطبيق البرنامج وإلى فترة من الزمن بعد انتهاء الجلسات.

ويمكن تفسير عدم ظهور فروق دالة إحصائية في التطبيقين البعدي والمؤجل للبرنامج في بعد الحرمان العاطفي الداخلي، أن تبديل المخططات غير التكيفية بأخرى تكيفية ربما يحتاج وقتاً أطول وتدريباً مستمراً حتى يتم انتقال أثره على المدى المستقبلي، إذ أن الوصول إلى الشفاء التام لمخططات الحرمان العاطفي يحتاج إلى فترات طويلة

من العلاج المستمر، فهي مخططات ترسخت من الطفولة عبر سنوات طويلة، وهذا ليس من السهل الوصول إليه من خلال بضع جلسات جماعية، إنما يحتاج فترة من الزمن، وهذا ما أكدته دراسة سيمبسون (Simpson et al., 2015) بأن علاج المخططات الجماعي على المدى القصير قد يفيد المشاركين بإظهار تحسن في المتابعة وتغييراً سريرياً مهماً بالنسبة للأوضاع، وأنماط التكيف، ولكنها لم تصل للشفاء التام. وهذا ما تبينه هنا قيمة حجم الأثر المرتفع للحرمان العاطفي الداخلي مما يدل أن البرنامج قد حقق الفاعلية المرجوة في التطبيقين البعدي والمؤجل عملياً على أرض الواقع، وهذا يشكل قاعدة وأساس لتحقيق الاستمرار في تحسن الحالة الانفعالية والوصول إلى خفض أعراض الحرمان العاطفي مستدام مع الوقت، وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق في درجة التحسن في المهارات الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الذكور والإناث معاً في القياسات (القبلي - البعدي - المؤجل).

للإجابة عن الفرضية حسب الفروق بين ثلاث قياسات متتالية لمجموعة واحدة، وتمّ اعتماد تحليل التباين ذي القياسات المتكررة النموذج الخطي، ويستخدم هذا النموذج في تحليل التباين ذي القياسات المتكررة عند اختبار الأفراد أنفسهم في أكثر من موقف، وفيه يتمّ الإجابة عن سؤال: هل حدث تغيير دالّ إحصائياً على درجات مقياس المهارات الاجتماعية خلال مرّات القياس الثلاث؟ وفيما سيأتي عرض للنتائج:

جدول 29

تحليل التباين ذو القياسات المتكررة في التطبيقات الثلاث (قبل وبعد ومؤجل) للمجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار	قيم الاختبارات	قيمة "ف"	درجة الحرية	قيمة الاحتمال p	التفسير	حجم الأثر مربع "ايتا"	التفسير
المهارات الاجتماعية الكلية (اللفظية وغير اللفظية)	Pillai's Trace	.970	1089.863 ^b	2.000	.000	دال إحصائياً	.970	تأثير مرتفع
	Wilks' Lambda	.030	1089.863 ^b	2.000	.000	دال إحصائياً	.970	تأثير مرتفع
	Hotelling's Trace	32.055	1089.863 ^b	2.000	.000	دال إحصائياً	.970	تأثير مرتفع
	Roy's Largest Root	32.055	1089.863 ^b	2.000	.000	دال إحصائياً	.970	تأثير مرتفع

يتبين من الجدول أن قيم اختبارات تحليل التباين ذي القياسات المتكررة، وأكثرها استخداماً في البحوث (ويلكس لمبادا Wilks' Lambda)، وقيمتها في مقياس المهارات الاجتماعية الكلية وأبعادها، ومستوى دلالتها 0,00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05، أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقات الثلاث لمقياس المهارات الاجتماعية الكلية، وهي دالة عملياً، وتفسر ما قدره /97% من التباين، وقد بلغت قيم التباين المفسر تبعاً لحجم الأثر مربع "إيتا" / 92,2% / للمهارات غير اللفظية، و/94,8% للمهارات اللفظية، هذا ما يشير إلى إمكانية الوثوق بنموذج تحليل التباين ذي القياسات المتكررة النموذج الخطي.

ولتحديد اتجاه الفروق طبق اختبار "بونفيروني Bonferroni" للمقارنات بين المتوسطات الحديثة المقدرة وهي متوسطات معدلة للمتغير التابع متنبأ بها، وقد أظهرت النتائج ما سيأتي:

جدول 30

المقارنات المتعددة بين التطبيقات الثلاث

المتغير	التطبيق	فروق المتوسطات	خطأ القياس	قيمة الاحتمال p	التفسير
المهارات غير اللفظية	قبل	بعد	-23.92*	2.707	0.000
	مؤجل	مؤجل	-28.96*	2.707	0.000
	قبل	قبل	23.92*	2.707	0.000
	بعد	مؤجل	-20.04*	2.707	0.024
	مؤجل	قبل	28.96*	2.707	0.000
	مؤجل	بعد	-20.04*	2.707	0.024
المهارات اللفظية	قبل	بعد	-39.0417*	4.1137	0.000
	مؤجل	مؤجل	-46.7500*	4.1137	0.000
	قبل	قبل	39.0417*	4.1137	0.000
	بعد	مؤجل	-7.7083*	4.1137	0.032
	مؤجل	قبل	46.7500*	4.1137	0.000
	مؤجل	بعد	7.7083*	4.1137	0.032
المهارات الاجتماعية الكلية	قبل	بعد	-62.9583*	5.6418	0.000
	مؤجل	مؤجل	-75.7083*	5.6418	0.000
	قبل	قبل	62.9583*	5.6418	0.000
	بعد	مؤجل	-13.8500*	5.6418	0.028
	مؤجل	قبل	75.7083*	5.6418	0.000
	مؤجل	بعد	12.7500*	5.6418	0.028

*دال عند مستوى الدلالة 0,05

من الجدول يتضح وجود فروق بين التطبيقات الثلاث لمقياس المهارات الاجتماعية بمحوريه اللفظي وغير اللفظي وأبعادهما، وفي المهارات الاجتماعية الكلية وهي لصالح مؤجل التطبيق أي إن البرنامج قد حقق انتقال أثر التدريب، وهو ما تؤكدته نتائج تحليل التباين المتعدد لأثر تفاعل متغير المهارات الاجتماعية في التطبيقات الثلاثة.

جدول 31

تحليل التباين المتعدد لأثر التفاعل لمتغير المهارات الاجتماعية في ضوء التطبيقات الثلاثة (قبل بعد مؤجل)

مصدر التباين	المغيرات التابعة	مجموع المربعات للنموذج الثلاثي	درجة الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	قيمة الاحتمال	حجم الأثر ايتا مربع	التفسير
تفاعل النموذج الأصل	المهارات غير اللفظية	11488.083 ^a	2	5744.042	65.340	.000	.654	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
	المهارات اللفظية	30153.861 ^b	2	15076.931	74.247	.000	.683	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
	المهارات الاجتماعية الكلية	78864.528 ^c	2	39432.264	103.238	.000	.750	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
تفاعل النموذج المصحح	المهارات غير اللفظية	150975.125	1	150975.125	1717.382	.000	.961	تأثير مرتفع جدا ودال إحصائياً
	المهارات اللفظية	248982.722	1	248982.722	1226.129	.000	.947	تأثير مرتفع جدا ودال إحصائياً
	المهارات الاجتماعية الكلية	787721.681	1	787721.681	2062.350	.000	.968	تأثير مرتفع جدا ودال إحصائياً
التطبيق (قبل * بعد * مؤجل)	المهارات غير اللفظية	11488.083	2	5744.042	65.340	.000	.654	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
	المهارات اللفظية	30153.861	2	15076.931	74.247	.000	.683	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
	المهارات الاجتماعية الكلية	78864.528	2	39432.264	103.238	.000	.750	تأثير مرتفع ودال إحصائياً
أخطاء القياس	المهارات غير اللفظية	6065.792	69	87.910				
	المهارات اللفظية	14011.417	69	203.064				
	المهارات الاجتماعية الكلية	26354.792	69	381.954				
المجموع	المهارات غير اللفظية	168529.000	72					
	المهارات اللفظية	293148.000	72					
	المهارات الاجتماعية الكلية	892941.000	72					
تصحيح المجموع	المهارات غير اللفظية	17553.875	71					
	المهارات اللفظية	44165.278	71					
	المهارات الاجتماعية الكلية	105219.319	71					

من الجدول نجد أن قيم F وقيم الاحتمال أصغر من 0,05 وبذلك نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل البديلة أي

توجد فروق دالة إحصائية في تفاعل المهارات الاجتماعية وأبعادها في التطبيقات (القبلي - البعدي - المؤجل)،

وتفسر ما قدره (75%) من التباين في المهارات الاجتماعية الكلية، و(65,4%) للمهارات غير اللفظية، (68,3%)

للمهارات اللفظية في المراحل الثلاث لتطبيق البرنامج . وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج ودوره في تنمية المهارات

الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية بشكل دال إحصائياً وعملياً.

وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة بالتأكيد على فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية المهارات الاجتماعية،

كدراسة مارتن وتوماس (Martin & Thomas, 2000) حيث أظهرت فاعلية برنامج إرشادي في خفض المشكلات

في المواقف الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين، ودراسة الخطيب (2010) التي أكدت على فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء، ودراسة الغباشي ومحمود (2017) التي أكدت على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تنمية المهارات الاجتماعية، وغيرها من الدراسات كدراسة (خضر، 2000؛ أبو حجر، 2015؛ عبد الرحمن، 2018؛ Dagli&Gokel, 2017؛ Eshkaftki et al., 2020).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن قصور المهارات الاجتماعية كانت من ضمن الأعراض النفسية للحرمان العاطفي (Tsumarieva, 2015, P220)، فمن المنطقي أنه عندما تتخفف حدة أعراض الحرمان العاطفي، أن يظهر التحسن في المهارات الاجتماعية، سواءً اللفظية أم غير اللفظية.

فالبرنامج في هذه الدراسة بجلساته الجماعية ساعد أفراد المجموعة على التعبير عن انفعالاتهم كشكلٍ من أشكال التنفيس الانفعالي، وهو ما يحتاجه أبناء الشهداء، فعن طريق تشاركهم المشاعر والأفكار والآلام مع مجموعة مشابهة لهم بالظروف وتقديم الدعم المعنوي والتشجيع ومساعدة بعضهم ، خلق جوًّا من الألفة والتعاطف وخاصة التعاطف مع الذات (تكوين منظور متعاطف مع الذات والطفل الداخلي/ إحدى أنشطة البرنامج)، كما زادت ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذواتهم وذلك من خلال عدة أنشطة أهمها احترام الذات الصحي.

إضافة إلى أن الأنشطة والفنيات المستمدة من العلاج المخطط والتي تم تطبيقها بجلسات البرنامج هدفت إلى تدريب أفراد المجموعة على تمييز الأوضاع وتقليل استخدام أساليب التأقلم المختلفة وظيفياً (كلاستسلام والتجنب والتعويض الزائد) والتي تقابلها أساليب التعامل مع الآخرين (سلبي-عدواني-توكيدي). وبذلك ساعدت هذه الفنيات أفراد المجموعة على تنمية مهارة توكيد الذات، والتي تمثل وضع البالغ الصحي في العلاج المخطط.

ولافت الأنشطة التي تهدف إلى تحرير وضع الطفل السعيد استحضاراً من قبل أفراد المجموعة (كلعب الأدوار والنمذجة والأنشطة السلوكية القائمة على المتعة والترفيه) حتى يتمكن من استكشاف البيئة لمعرفة ما تمنحه الحياة من فرح ولعب، والتي كانت تهدف ضمناً إلى تنمية المهارات الاجتماعية سواء اللفظة أم غير اللفظية وهذا ما يفسر استمرار تحسن مستوى المهارات الاجتماعية خلال فترة تطبيق البرنامج وإلى فترة من الزمن بعد انتهاء الجلسات.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الإناث على مقياس الحرمان العاطفي، وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي عند مستوى الدلالة 0.05.

للإجابة عن هذه الفرضية حسب فروق متوسطات درجات أفراد مجموعة الإناث التجريبية قبل تطبيق البرنامج، وبعده التي تحدّد فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح إحصائياً في خفض الحرمان العاطفي، بتطبيق قانون ت ستودنت للعينات المترابطة، كما حسب قيمة حجم الأثر مربع إيتا بدلالة ت ستودنت لتحديد الدلالة العملية.

جدول 32

فروق المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر مربع "إيتا" لدرجات أفراد مجموعة الإناث التجريبية في الحرمان العاطفي وأبعاده قبل تطبيق البرنامج وبعده

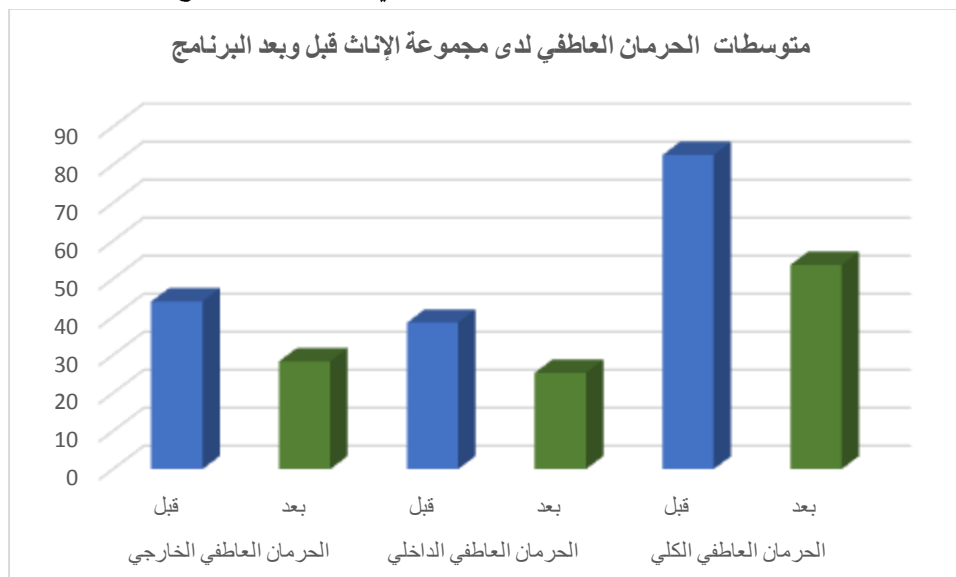
ن = 12 إناث	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ستودنت	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "إيتا"	التفسير
الحرمان العاطفي الخارجي	قبل	44.08	3.088	8.156	11	.000	دالّ	.597	تأثير مرتفع
	بعد	28.33	4.905				إحصائياً		
الحرمان العاطفي الداخلي	قبل	38.50	2.714	13.603	11	.000	دالّ	.712	تأثير مرتفع
	بعد	25.33	3.229				إحصائياً		
الحرمان العاطفي الكلي	قبل	82.58	4.795	11.131	11	.000	دالّ	.667	تأثير مرتفع
	بعد	53.67	7.655				إحصائياً		

يتضح من ملاحظة نتائج مجموعة الإناث التجريبية أن قيمة "ت ستودنت"، وقيمة الاحتمال أصغر من 0,05، أي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لجلسات البرنامج، لدى مجموعة الإناث التجريبية لصالح التطبيق البعدي، ما يشير إلى فاعلية البرنامج في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي بعد التطبيق.

كما يتضح أن حجم الأثر مربع إيتا مرتفع في الحرمان العاطفي الكلي وأبعاده، أي إن البرنامج قد أحدث تبايناً في نتائج مجموعة الإناث التجريبية، وهو وعلى التوالي: لبعد الحرمان العاطفي الداخلي (71.2%)، بعد الحرمان العاطفي الخارجي (59.7%)، كما أن البرنامج قد أسهم بتفسير ما قدره (66.7%) من التباين بنتائج العينة في الحرمان الكلي بعد تطبيقه ما يشير إلى فاعليته في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي لدى بنات الشهداء.

شكل 11

متوسطات مجموعة الإناث التجريبية على مقياس الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده



من الشكل السابق يتبين أن متوسطات مجموعة الإناث التجريبية في الحرمان العاطفي وأبعاده قد انخفضت بعد تطبيق البرنامج، هذا يشير إلى فاعلية البرنامج في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي لدى بنات الشهداء. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Priemer et al., 2015) التي أكدت على فاعلية العلاج المخطط قصير المدى في إحداث انخفاض معتدل في المخططات المبكرة اللاتكيفية وتحسين أعراض الضيق النفسي والوصول لمستويات مرتفعة من الشعور بالرضا، وتتفق مع نتائج دراسة (Roelofs et al., 2016) التي أظهرت فاعلية علاج المخططات الجماعي في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين، وخفض أوضاع سوء التكيف وازدياد الأنماط الصحية لجميع الأفراد خلال جلسات البرنامج.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال فاعلية الأنشطة والفنيات المتضمنة في البرنامج الحالي مثل (فوائد وتكاليف المخطط - الانحدار الرأسي - محامي الدفاع وغيرها)، التي استهدفت المخططات غير التكيفية أي الحرمان العاطفي الداخلي، والتزام أفراد المجموعة الإناث (بنات الشهداء) بجلسات البرنامج وتنفيذ الأنشطة مما ساعدهن على التعامل مع الأفكار وتحدي المخططات والتصرف عكسها، وتنشيط الجانب الصحي. أما على صعيد الحرمان العاطفي الخارجي، ساعد توفر مجموعة داعمة بنات الشهداء على الشعور بالتقبل والانتماء والتعاطف مع الذات والآخرين،

وتعلم العناية الجيدة بالطفل الضعيف الداخلي الخاص بكل فرد وتقبله وهي الخطوة الثانية للعلاج (Jacob et al., 2015, P110)، إذ يقود النقص الطويل في الدعم العاطفي إلى الشعور بأننا غير مهمين، فيسبب شخاً أو شعوراً بالانفصال عن الأشخاص من حولنا (Brown, 2021, P5)، وهذا ما يفسر أهمية أفراد المجموعة لبعضهم البعض، إذ أنها تصبح بمثابة البيئة الدافئة التي تحتضنهن وتساعدن على التعبير عن مشاعرهن و التنفيس الانفعالي، وتظهر أهمية التنفيس عن المشاعر كأحد استراتيجيات التأقلم التي تتبناها الإناث للتغلب على فقدان الأب، والأحداث الصادمة التي يمر بها أبناء الشهداء، وهذا ما أكدته دراسة يونس (2007)، أي أن البرنامج بجلساته و فنياته ساهم بخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي بكلا بعديه الداخلي والخارجي خلال فترة التطبيق عند مجموعة الإناث.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الذكور على مقياس الحرمان العاطفي، وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي عند مستوى الدلالة 0.05.

للإجابة عن هذه الفرضية حسب فروق متوسطات درجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية قبل تطبيق البرنامج، وبعد تطبيقه والتي تحدّد فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح إحصائياً في خفض الحرمان العاطفي.

كما حسبت قيمة حجم الأثر مربع إيتا بدلالة ت ستودنت لتحديد الدلالة العملية.

جدول 33

فروق المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر مربع "إيتا" لدرجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية في الحرمان العاطفي وأبعاده قبل تطبيق البرنامج وبعده

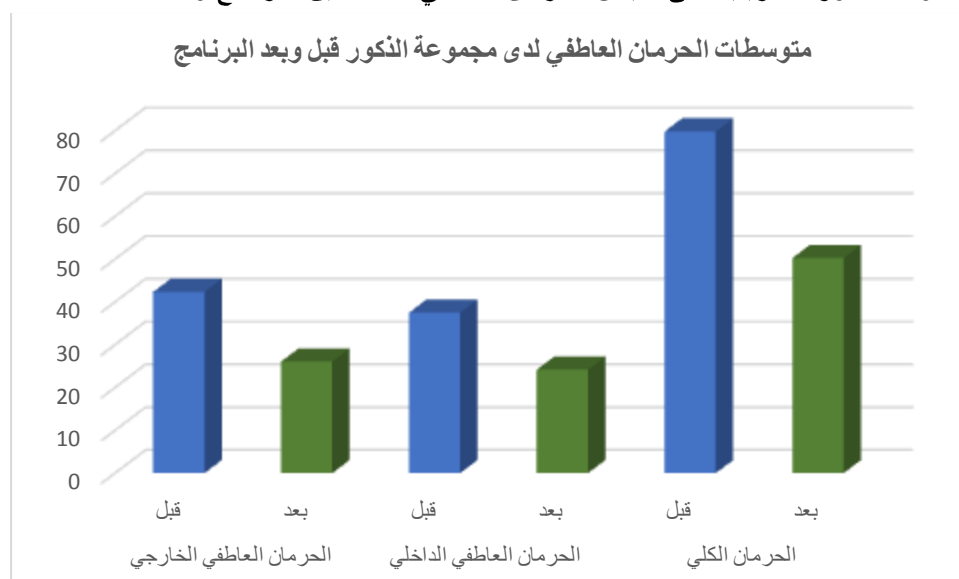
ن=12 ذكور	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ستودنت	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "إيتا"	التفسير
الحرمان العاطفي الخارجي	قبل	42.33	3.143	18.647	11	.000	دالّ إحصائياً	.772	تأثير مرتفع
	بعد	26.08	3.476						
الحرمان العاطفي الداخلي	قبل	37.50	2.067	22.921	11	.000	دالّ إحصائياً	.861	تأثير مرتفع
	بعد	24.17	1.992						
الحرمان الكلي	قبل	79.83	4.859	30.411	11	.000	دالّ إحصائياً	.847	تأثير مرتفع
	بعد	50.25	4.575						

يتضح من الجدول بالنظر إلى نتائج مجموعة الذكور التجريبية أن قيمة "ت ستودنت"، وقيمة الاحتمال أصغر من 0,05، أي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لجلسات البرنامج، لدى المجموعة التجريبية من الذكور وهي لصالح التطبيق البعدي.

كما يتضح أن حجم الأثر مربع ايتا مرتفع في الحرمان العاطفي الكلي وأبعاده أي إن البرنامج قد أحدث تبايناً في نتائج مجموعة الذكور التجريبية وهو على التوالي: لبعده الحرمان العاطفي الداخلي (86.1%)، وفي الحرمان العاطفي الخارجي (77.2%)، والحرمان الكلي (84.7%). وهو ما يشير إلى فاعليته في خفض الحرمان العاطفي لدى أبناء الشهداء من الذكور. والشكل التالي يوضح ذلك:

شكل 12

متوسطات مجموعة الذكور التجريبية على مقياس الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده



يتبين من الشكل السابق أن متوسطات مجموعة الذكور التجريبية في الحرمان العاطفي وبعده قد انخفضت بعد تطبيق البرنامج وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج في خفض الحرمان العاطفي لدى أفراد العينة الذكور، على كل من الصعيد الداخلي (المخططات المعرفية والمعتقدات الأساسية المرتبطة بالحرمان العاطفي)، والصعيد الخارجي (أعراض الحرمان العاطفي) وهذا يدل على فاعلية الأنشطة والفنيات المتضمنة في البرنامج، والتزام المشاركين في البرنامج بتطبيق الأنشطة بفاعلية داخل الجلسات وخارجها.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة الشاذلي (2010) التي بينت فعالية برنامج إرشادي في خفض بعض ضغوط الحرمان الوالدي لدى الأيتام من الذكور، وتتفق أيضاً مع نتائج الدراسات التي استخدمت برامج قائمة على علاج المخططات لدى المراهقين، كدراسة كل من (Priemer et al., 2015؛ Ghandpazi et al., 2014؛ Renner et al., 2013؛ حنفي، 2018؛ دنقل، 2017)، التي أكدت أن انخفاض حدة درجات المخططات وشفائها يتبعه انخفاضاً ملحوظاً في حدة أعراض الاضطراب، إذ نجد الفنيات التي تم استخدامها في البرنامج، والمستمدة من العلاج المخطط، (كالتخيل والكرسي الخالي وفنية تحدي المخطط وكتابة الرسالة إلى المصدر ووقف النمط السلوكي وبطاقات العرض السريع والأفكار التلقائية المرتبطة بالمخطط)، أسهمت في التقليل من تفعيل مخطط الحرمان العاطفي، ويتفق ذلك أيضاً مع ما ذكره نيناديك وآخرون (Nenadić et al., 2017) فهذه الفنيات ساعدت بدرجة كبيرة على تغيير المخططات المعرفية المختلة والتي تسيطر على الفرد واستبدالها بمخططات معرفية تكيفية جيدة وسوية، أدت إلى خفض الحرمان العاطفي.

وكذلك مشاركة أفراد العينة بالأنشطة ساعدتهم على البوح بأفكارهم والتعبير عن مشاعرهم، إذ من المهم في بعض الحالات استخدام أساليب تركز على المشاعر حتى عند الذكور، والتي يكون لها تأثير عاطفي أقوى (Arntz & Jacob, 2013, p145)، كتقنيات الكرسي الخالي، التي غالباً يكون لها نفس هدف المناقشات المؤيدة والمعارضة لأسلوب التأقلم، إضافةً إلى التركيز على المستوى السلوكي والمعرفي، بهدف تنشيط وزيادة أنماط السلوك الصحي وتقليل الأوضاع المختلة، واستبدال المخططات بأخرى أكثر إيجابية، وهذا يشمل الشعور بالاحتياجات المهمة والتعبير عنها على نحو أكثر ملاءمة، إضافةً إلى التدريب على المهارات الاجتماعية وأساليب التواصل الإيجابية لمساعدة أبناء الشهداء على التعامل مع الآخرين بفاعلية أكبر ما ساعد في خفض من حدة أعراض الحرمان العاطفي (كالعزلة وضعف الثقة بالنفس والشعور بالدونية، وقصور المهارات الاجتماعية...)، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج وفنياته في إحداث هذا الانخفاض.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد المجموعة الإناث على مقياس الحرمان العاطفي، وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، ومتوسط درجاتهن في التطبيق المؤجل عند مستوى الدلالة 0.05.

للإجابة عن هذه الفرضية حسب فروق متوسطات درجات أفراد مجموعة الإناث التجريبية بعد تطبيق البرنامج، ومؤجل تطبيقه التي تحدّد فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح إحصائياً في خفض الحرمان العاطفي. كما حسبت قيمة حجم الأثر مربع إيتا بدلالة ت ستيودنت لتحديد الدلالة العملية.

جدول 34

المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر لدرجات أفراد مجموعة الإناث التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله

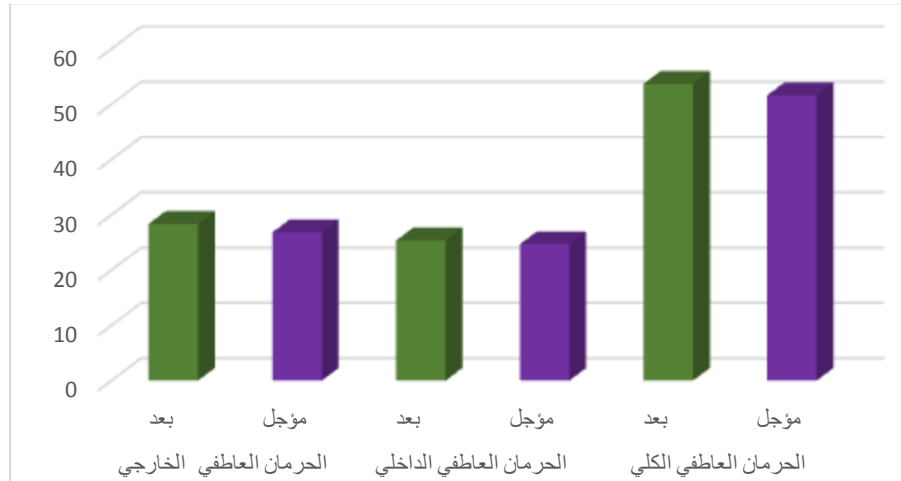
ن = 12 إناث	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ستيودنت	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع إيتا	التفسير
الحرمان العاطفي الخارجي	بعد	28.33	4.905	3.752	11	.003	دالّ	.405	تأثير مرتفع
	مؤجل	27.00	4.411				إحصائياً		
الحرمان العاطفي الداخلي	بعد	25.33	3.229	1.685	11	.120	غير دالّ	.234	تأثير مرتفع
	مؤجل	24.67	2.462				إحصائياً		
الحرمان العاطفي الكلي	بعد	53.67	7.655	3.127	11	.010	دالّ	.362	تأثير مرتفع
	مؤجل	51.66	6.401				إحصائياً		

يتضح من الجدول السابق بالنظر إلى نتائج مجموعة الإناث التجريبية أن قيمة "ت ستيودنت"، وقيمة الاحتمال أصغر من 0,05 لدى أفراد مجموعة الإناث التجريبية في كل من الحرمان العاطفي الخارجي والحرمان الكلي، أي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والمؤجل للبرنامج وهي لصالح التطبيق المؤجل حيث انخفض المتوسط في الحرمان العاطفي الكلي، وكذلك في بعد الحرمان العاطفي الخارجي، ما يشير إلى أن فاعلية البرنامج لدى مجموعة الإناث انتقلت إلى مؤجل تطبيق البرنامج واستمر التأثير والفاعلية بخفض مستوى حدة أعراض الحرمان العاطفي في مؤجل تطبيق البرنامج بحجم أثر بلغ (40.5%)، أي هناك أثر للبرنامج مؤجل التطبيق في خفض أعراض الحرمان العاطفي الكلي والحرمان العاطفي الخارجي.

كما يظهر الجدول (34) أن قيمة "ت ستيودنت"، وقيمة الاحتمال أكبر من 0,05، لدى أفراد مجموعة الإناث التجريبية في الحرمان العاطفي الداخلي بعد تطبيق البرنامج ومؤجله وبذلك نقبل الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد ومؤجل تطبيق البرنامج في بعد الحرمان العاطفي الداخلي، وبالرغم من ذلك فإن قيم حجم أثر تفسر ما قدره (23.4%) من التباين في النتائج، أي إن الإناث حافظن على مستوى خفض الحرمان العاطفي الداخلي، بشكل عملي ومعنوي، في مؤجل تطبيق البرنامج. كما في الشكل التالي:

شكل 13

متوسطات مجموعة الإناث التجريبية في الحرمان العاطفي وبعده بعد تطبيق البرنامج ومؤجله



يتبين من الشكل أن متوسطات درجات مجموعة الإناث التجريبية قد انخفضت درجاتها في الحرمان العاطفي الكلي والحرمان العاطفي الخارجي في التطبيق المؤجل للبرنامج وهذا يشير إلى انتقال أثر التدريب لدى أفراد المجموعة من بنات الشهداء، في حين يتضح أن الفروق غير واضحة في انخفاض الحرمان العاطفي الداخلي لديهن، وهذا يشير إلى أنهن قد حافظن على مستوى الانخفاض الناتج عن التدريب بعد البرنامج وهذا يشكل أساس لتحقيق الاستمرار في انخفاض حدة أعراض الحرمان العاطفي. تتفق هذه النتيجة مع دراسة سيمبسون (Simpson et al., 2015) التي أظهرت بقاء أثر التغيير في المخططات والأوضاع، وأنماط التكيف بعد انتهاء العلاج.

يمكن أن نفسر استمرار انخفاض حدة أعراض الحرمان العاطفي إلى ما بعد تطبيق البرنامج (مؤجله) بالتأكيد على أهمية الإرشاد الجماعي والعمل ضمن فريق أثناء فترة تطبيق البرنامج، والذي كان له دور كبير في احتضان أبناء الشهداء وتوفير بيئة دافئة لهم، فوجود مجموعة داعمة لها نفس الظروف وتعاني من نفس المشكلات ساهم بشكل كبير في تحقيق أهداف البرنامج (منها التقيس الانفعالي - التعبير العاطفي - التعاطف). فتجارب الانتماء والقبول في المجموعة، تعمل كنظير للعائلة الأساسية لتوفير تجارب تعليمية عاطفية تصحيحية متعددة (Farrell et al., 2014, P30). وهذا يتفق مع افتراض كونراد وتيروي (Terruwe & Conrad, 2002) أن علاج اضطراب الحرمان العاطفي يكمن في توفير بديل للحب غير المشروط الذي لم يسبق له مثيل في الحياة. ويسمون هذه العملية التوكيدية، والتي تقوم على التعاطف الناضج والتوكيد الإيجابي والاهتمام حقاً بحياة المتعالج من قبل المعالج وأفراد المجموعة التجريبية، والصبر من خلال التوجيه اللطيف. فيتعلم بذلك الثقة بنفسه وبالأخرين، وبذلك تنخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي تدريجياً، وهذا ما يفسر استمرار انخفاض حدة الأعراض في بعد الحرمان العاطفي الخارجي (المتعلق بالآخر الذي يرتبط بأعراض الحرمان العاطفي) في التطبيق المؤجل للبرنامج، فمشاركة أبناء الشهداء (عينة الدراسة) مع المجموعة التجريبية ساعدهم على تحسين علاقاتهم ومهاراتهم الاجتماعية وكذلك قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم وتقديم التعاطف للآخرين، وتعلم أساليب صحية لمواجهة مشكلاتهم وارتفع تقديرهم لذواتهم من خلال فنيات تم استخدامها خلال الجلسات مثل (كتابة قصتي صفاتي الإيجابية - محامي الدفاع) وتعليمهم التحلي بالصبر ومواساة أنفسهم عندما لا يتمكنوا من تلبية حاجاتهم.

أي إن الإناث حافظن على مستوى خفض الحرمان العاطفي الداخلي، بشكل عملي ومعنوي، لكن تلك النتائج لا تعني بالطبع الشفاء التام والقضاء على الأعراض بشكل نهائي، إنما تعني الانخفاض الواضح في حدة الأعراض وهذا ما لمستته الباحثة على أرض الواقع، إضافة إلى التقييمات الإيجابية لأفراد المجموعة بعد كل جلسة، فقد أسهم البرنامج بشكل فعال في التقليل من الآثار المكبلة للمخططات اللاتكيفية.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد المجموعة الذكور على مقياس الحرمان العاطفي، وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، ومتوسط درجاتهن في التطبيق المؤجل عند مستوى الدلالة 0.05".

للإجابة عن هذه الفرضية حسب فروق متوسطات درجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله، والتي تحدّد فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح إحصائياً في خفض الحرمان العاطفي. كما حسبت قيمة حجم الأثر مربع إيتا بدلالة ت ستودنت لتحديد الدلالة العملية.

جدول 35

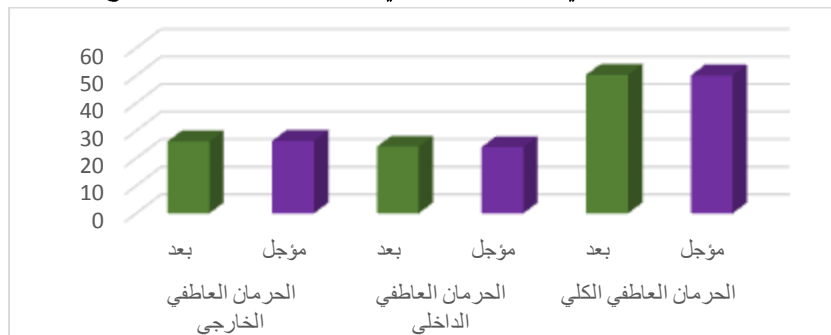
المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر لدرجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله

ن = 12 ذكور	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ستودنت	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "إيتا"	التفسير
الحرمان العاطفي الخارجي	بعد	26.08	3.476	.210	11	.978	غير دالّ إحصائياً	.037	تأثير قليل
	مؤجل	26.28	3.655						
الحرمان العاطفي الداخلي	بعد	24.17	1.992	1.483	11	.166	غير دالّ إحصائياً	.212	تأثير مرتفع
	مؤجل	24.00	1.758						
الحرمان العاطفي الكلي	بعد	50.25	4.575	.364	11	.723	غير دالّ إحصائياً	.062	تأثير متوسط
	مؤجل	50.08	4.441						

يتضح من الجدول السابق وبالنظر إلى نتائج مجموعة الذكور التجريبية أن قيمة "ت ستودنت"، وقيمة الاحتمال أكبر من 0,05، في الحرمان العاطفي الكلي وبعديه، أي نقبل الفرضية الصفرية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد المجموعة الذكور على مقياس الحرمان العاطفي، وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي والمؤجل، أي إن أفراد العينة الذكور قد حافظوا على مستوى خفض الحرمان العاطفي في التطبيقين البعدي والمؤجل للبرنامج، وبحجم أثر ضعيف، وإن البرنامج قد أسهم بشكل ضعيف في استمرار خفض الحرمان العاطفي لدى الذكور في التطبيق المؤجل للبرنامج، والشكل التالي يوضح ذلك.

شكل 14

متوسطات مجموعة الذكور التجريبية في الحرمان العاطفي وبعدها بعد تطبيق البرنامج ومؤجله



يتبين من الشكل أن متوسطات درجات مجموعة الذكور التجريبية بعد التطبيق ومؤجله متقاربة أي لم يظهر فرق دالة إحصائية كما بينت النتائج، وهذا ما يشير إلى أن أبناء الشهداء الذكور يحتاجون إلى المزيد من التدريب للتعامل مع الحرمان العاطفي وبعديه.

ويمكن تفسير ذلك بأن الذكور يحتاجون وقت أكبر من الإناث لتكوين علاقات اجتماعية، وهم أكثر حساسية اتجاه الآخرين، إذ يبرز دور الأب كثيراً في تعليم أبنائه الذكور أنماط السلوك الاجتماعي المميز في حياتهم الاجتماعية (مختار، 2000، ص70)، من جهة أخرى نجد أن النتائج قدمت دليلاً عملياً معنوياً على تأثير مؤجل تطبيق البرنامج في الحرمان العاطفي الداخلي؛ وعليه يمكن القول أن البرنامج ساعد أبناء الشهداء الذكور على تنمية قدرتهم ومهارتهم في التعامل مع أفكارهم ومخططاتهم المعرفية واستمرار تنمية هذه المهارات بعد البرنامج، وهذا يشير إلى أن الذكور استطاعوا الاستمرار بالتعامل مع المخططات المعرفية غير التكيفية المرتبطة بالحرمان العاطفي الداخلي، ولكن هذا لا يعني الشفاء التام للمخططات السلبية، أي أن تأثير البرنامج يحتاج إلى المزيد من الاهتمام بالمنحى النفسي والتدريب والمتابعة واستمرار العمل مع أبناء الشهداء وأسرهم ومعلميهم وأقاربهم لكونهم الوسط الذي يقدم لهم الرعاية والاهتمام، ولضمان انتقال أثر البرنامج لتشمل المنحى الانفعالي والعاطفي، فإحداث تغيير في المخططات المعرفية واستراتيجيات التأقلم يحتاج فترة طويلة من التدريب للحصول على استدامة في المخططات التكيفية الإيجابية الجديدة.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الإناث على مقياس المهارات الاجتماعية، وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي عند مستوى الدلالة 0.05.

للإجابة عن هذه الفرضية حسب فروق متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية من الإناث قبل تطبيق البرنامج وبعده، والتي تحدّد فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح إحصائياً في وتنمية المهارات الاجتماعية كما حسبت قيمة حجم الأثر مربع "ايتا" لتحديد الدلالة المعنوية العملية.

جدول 36

فروق المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر مربع "ايتا" لدرجات أفراد مجموعة الإناث التجريبية في المهارات الاجتماعية وأبعادها قبل تطبيق البرنامج وبعده

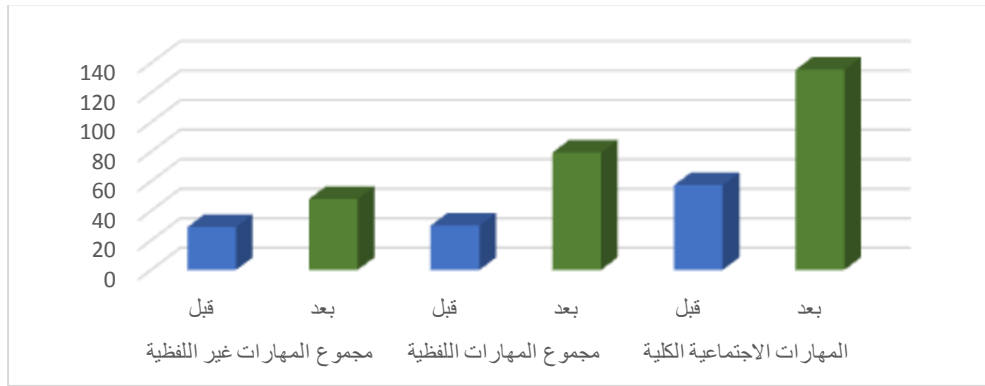
ن = 12 تجريبية إناث	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ستيودنت	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "ايتا"	التفسير
تعبير	قبل	11.33	6.692	-9.426	11	.000	دالّ إحصائياً	.631	تأثير مرتفع
عاطفي	بعد	23.42	4.889						
الاتزان	قبل	4.83	2.209	-8.636	11	.000	دالّ إحصائياً	.611	تأثير مرتفع
الانفعالي	بعد	11.50	2.276						
المهارات غير اللفظية	قبل	7.00	3.191	-4.260	11	.001	دالّ إحصائياً	.436	تأثير مرتفع
الحسابية	بعد	10.42	2.466						
التعاطف	قبل	4.17	2.038	-6.878	11	.000	دالّ إحصائياً	.673	تأثير مرتفع
	بعد	10.75	3.441						
مجموع المهارات غير اللفظية	قبل	27.33	11.211	-11.301	11	.000	دالّ إحصائياً	.672	تأثير مرتفع
	بعد	56.08	11.373						
توكيد الذات	قبل	20.67	7.970	-10.730	11	.000	دالّ إحصائياً	.661	تأثير مرتفع
المبادرة	بعد	56.67	9.384						
المهارات اللفظية	قبل	1.92	1.165	-8.258	11	.000	دالّ إحصائياً	.600	تأثير مرتفع
التفاعلية	بعد	7.08	2.109						
المسؤولية	قبل	4.00	1.809	-7.363	11	.000	دالّ إحصائياً	.572	تأثير مرتفع
الاجتماعية	بعد	9.08	1.505						
التفاعل	قبل	3.50	1.679	-4.560	11	.001	دالّ إحصائياً	.453	تأثير مرتفع
الاجباي	بعد	6.67	1.614						
مجموع المهارات اللفظية	قبل	30.08	9.858	-12.512	11	.000	دالّ إحصائياً	.694	تأثير مرتفع
	بعد	79.50	11.564						
المهارات الاجتماعية الكلية	قبل	57.42	14.482	-15.610	11	.000	دالّ إحصائياً	.739	تأثير مرتفع
	بعد	135.58	16.747						

يتضح من الجدول السابق، وبالنظر إلى نتائج مجموعة الإناث التجريبية أن قيمة "ت ستيودنت"، وقيمة الاحتمال أصغر من 0,05 في المهارات الاجتماعية الكلية بمحورها اللفظية وغير اللفظية وأبعادهما الفرعية، أي ترفض الفرضية الصفرية، وتقبل الفرضية البديلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الإناث على مقياس المهارات الاجتماعية، وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي والبعدي، ما يشير إلى

فاعلية البرنامج، ودوره في تنمية مستوى المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية، والمهارات الاجتماعية الكلية لدى أفراد مجموعة الإناث التجريبية، كما تظهر نتائج مجموعة الإناث التجريبية حجم أثر مرتفع للبرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية، حيث يفسر ما قدره (67,2%) من تباين المهارات الاجتماعية غير اللفظية، و(69,4%) من تباين المهارات الاجتماعية اللفظية، و(73,9%) من التباين في المهارات الاجتماعية الكلية، كما في الشكل التالي.

شكل 15

متوسطات مجموعة الإناث التجريبية في المهارات الاجتماعية الكلية قبل تطبيق البرنامج وبعده



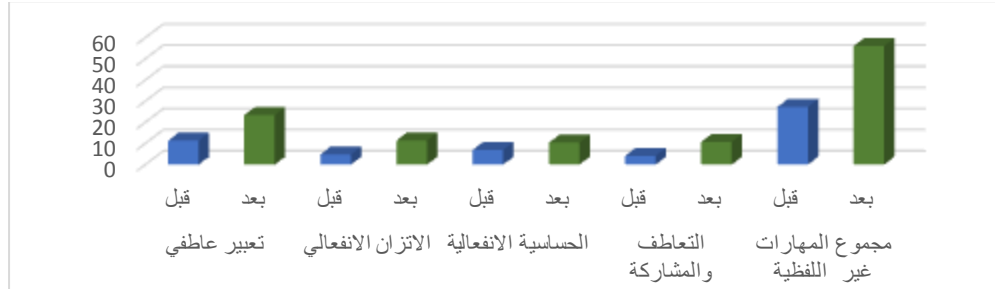
يتبين من الشكل ارتفاع متوسطات مجموعة الإناث التجريبية في المهارات الاجتماعية الكلية ومحورها بعد تطبيق البرنامج وأعلىها للمهارات اللفظية ثم المهارات غير اللفظية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الإناث من أفراد العينة.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو حجر (2015)، والتي أكدت على فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية، ودراسة عبد الرحمن (2018)، والتي أكدت على فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة، وكذلك دراسة دادومو وآخرون (Dadomo et al., 2018) التي بينت أن للعلاج المخطط قيمة وفعالية في خفض قصور التنظيم الانفعالي بالاعتماد على فنيات علاجية (كالتخيل وإعادة صياغة الصور والكرسي الخالي و إعادة الرعاية الوالدية المحدودة وإعادة الهيكلة المعرفية)، ودراسة (Eshkaftki et al., 2020) التي أكدت فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية المهارات الاجتماعية وزيادة الرفاهية النفسية والسعادة لدى بنات الشهداء.

كما يتبين أن حجم الأثر مرتفع في أبعاد محور المهارات الاجتماعية غير اللفظية وهو ما يشير إلى معنوية الفروق عملياً وأن البرنامج قد أحدث تبايناً في نتائج أفراد العينة من الإناث بعد تطبيقه وهي على التوالي: لبعده التعاطف (67.3%)، ثم التعبير العاطفي (63.1%)، يليه الاتزان الانفعالي (61.1%) وأخيراً الحساسية الانفعالية (43.6%)، كما في الشكل التالي.

شكل 16

متوسطات مجموعة الإناث التجريبية في المهارات غير اللفظية قبل تطبيق البرنامج وبعده



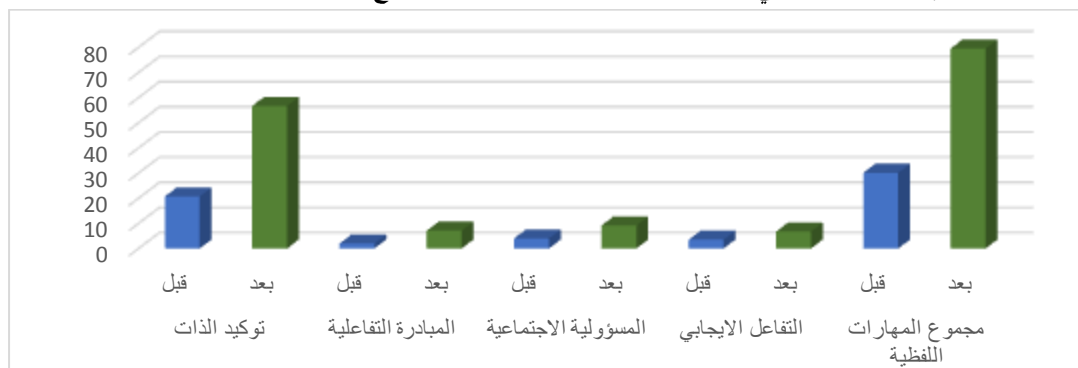
يتبين من الشكل السابق أن متوسطات مجموعة الإناث التجريبية في المهارات الاجتماعية غير اللفظية لصالح التطبيق البعدي البرنامج وأعلىها في التعبير العاطفي ثم الاتزان الانفعالي ويليها التعاطف وأخيراً الحساسية الانفعالية.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج الحالي الذي استند إلى العلاج المخطط وركز من خلال فنياته وأنشطته على تعليم أفراد المجموعة استراتيجيات أكثر صحة للتعامل مع العواطف والانفعالات وتقليل تجنبهم العاطفي لمشاعرهم (كالغضب والحزن)، وذلك من خلال تلبية الاحتياجات بطرق غير اندفاعية وعملية، ومحاربة وضع الوالدين العقابي، والهدف الأخير المهم هو تقوية الأوضاع الصحية، وسعى إلى توفير جو "أسرة صحية" لأبناء الشهداء، ومنحهم شعوراً بالانتماء والتواصل الآمن مع الآخرين، وتم التركيز بشدة على وضع القواعد الأساسية للعلاج (على سبيل المثال: السرية والسلوك المحترم تجاه بعضهم البعض)، مما ساعد أفراد المجموعة الإناث (بنات الشهداء) على وجه الخصوص على التحدث بحرية وراحة مطلقة عن ذكريات الطفولة المزعجة وذلك ظهر واضحاً (في فنية كتابة رسالة إلى المصدر/ الكرسي الخالي/ ومحامي الدفاع)، هذا ما يفسر حجم الأثر المرتفع للمهارات الاجتماعية غير اللفظية وتعبير العاطفي بشكل خاص.

وكذلك يتضح حجم الأثر لأبعاد المهارات اللفظية، فجميع الأبعاد كانت دالة معنوياً بحجم أثر مرتفع، أي أن البرامج قد أحدثت تبايناً في نتائج أفراد العينة من الإناث وهي على التوالي: لبعد توكيد الذات (66.1%)، ثم المبادرة التفاعلية (60%)، ويليه المسؤولية الاجتماعية (57.2%)، وأخيراً التفاعل الإيجابي.

شكل 17

متوسطات مجموعة الإناث التجريبية في المهارات اللفظية قبل تطبيق البرنامج وبعده



يتبين من الشكل السابق ارتفاع متوسطات درجات مجموعة الإناث التجريبية في التطبيق البعدي في المهارات اللفظية وأبعادها ولاسيما في بعد توكيد الذات والمسؤولية الاجتماعية ثم المبادرة التفاعلية والتفاعل الإيجابي. ويمكن تفسير ارتفاع حجم الأثر في بعد توكيد الذات إلى تركيز البرنامج بنشاطاته المختلفة على تنمية مهارة توكيد الذات لدى أفراد العينة، انطلاقاً من الافتراض الذي وضعه سكين (Skeen2,2014) بأنه إذا كان لدى الفرد مخطط للحرمان العاطفي، فلديه اعتقاد داخلي بأن حاجاته العاطفية الأساسية لا يمكن تلبيتها بواسطة الأشخاص المهمين في حياته وتشمل هذه الحاجات الاهتمام والحب والدفع العاطفي والتفاهم والعناية والتوجيه (P17)، ولديه تدني احترام الذات الذي ينتج عن الشعور بأنه غير محبوب أو غير مرغوب فيه (Brown,2021,P6). ومن الأبدال الشائعة للحرمان العاطفي مخطط التضحية بالنفس، فلا تكون الأولوية لحاجات الفرد وتوقعاته، إنما يشعر بالمسؤولية تجاه حاجات الآخرين وينسى حاجاته ويُستمد تقديره لذاته من تقييمهم له (Young et al.,2003,p14). من هنا برزت أهمية تدريب أفراد المجموعة على مهارة توكيد الذات، حيث يتم التركيز على نقاط القوة واحترام الذات الصحي وتبني منظور إيجابي متعاطف مع الذات.

الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الذكور على مقياس المهارات الاجتماعية، وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي عند مستوى الدلالة 0.05.

للإجابة عن هذه الفرضية حسب فروق متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية من الذكور قبل تطبيق البرنامج، وبعد تطبيقه التي تحدّد فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح إحصائياً في تنمية المهارات الاجتماعية كما حسبت قيمة حجم الأثر مربع "إيتا" لتحديد الدلالة المعنوية العملية.

جدول 37

فروق المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر مربع "إيتا" لدرجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية في المهارات الاجتماعية وأبعادها قبل تطبيق البرنامج وبعده

ن = 12 تجريبية الذكور	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ستيودنت	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "إيتا"	التفسير
تعبير عاطفي	قبل	15.33	6.344	-3.182	11	.009	دالّ إحصائياً	.366	تأثير مرتفع
الاتزان الانفعالي	بعد	21.17	4.529						
المهارات غير اللفظية	قبل	5.08	2.906	-4.517	11	.001	دالّ إحصائياً	.451	تأثير مرتفع
الحساسية الانفعالية	بعد	9.58	2.610						
التعاطف والمشاركة	قبل	4.33	2.425	-4.952	11	.000	دالّ إحصائياً	.476	تأثير مرتفع
مجموع المهارات غير اللفظية	بعد	8.83	3.215						
	قبل	4.25	2.927	-6.189	11	.000	دالّ إحصائياً	.529	تأثير مرتفع
	بعد	8.50	1.883						
توكيد الذات	قبل	29.00	5.924	-7.836	11	.000	دالّ إحصائياً	.587	تأثير مرتفع
المبادأة	بعد	48.08	6.775						
التفاعلية	قبل	22.67	6.719	-8.831	11	.000	دالّ إحصائياً	.616	تأثير مرتفع
المسؤولية الاجتماعية	بعد	42.33	6.415						
التفاعل الإيجابي	قبل	2.67	2.498	-2.922	11	.014	دالّ إحصائياً	.346	تأثير مرتفع
مجموع المهارات اللفظية	بعد	4.92	1.621						
	قبل	2.75	2.179	-4.737	11	.001	دالّ إحصائياً	.463	تأثير مرتفع
	بعد	7.00	2.730						
	قبل	2.25	1.913	-3.739	11	.003	دالّ إحصائياً	.405	تأثير مرتفع
	بعد	4.75	2.006						
مجموع المهارات اللفظية	قبل	30.33	9.893	-8.553	11	.000	دالّ إحصائياً	.608	تأثير مرتفع
المهارات الاجتماعية الكلية	بعد	59.00	7.110						
	قبل	59.33	10.156	-16.406	11	.000	دالّ إحصائياً	.748	تأثير مرتفع
	بعد	107.08	10.388						

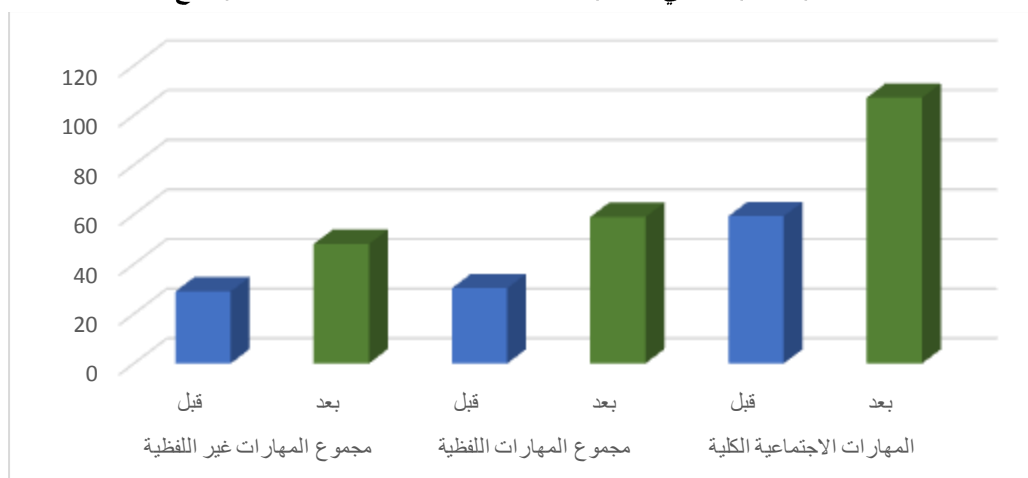
يتضح من الجدول بالنظر إلى نتائج مجموعة الذكور التجريبية أن قيمة "ت ستيودنت"، وقيمة الاحتمال أصغر من 0,05، في المهارات الاجتماعية الكلية واللفظية وغير اللفظية وأبعادها الفرعية أي ترفض الفرضية الصفرية، وتقبل الفرضية البديلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج، لدى مجموعة الذكور

التجريبية وهي لصالح التطبيق البعدي ما يشير إلى فاعلية البرنامج، ودوره في تنمية المهارات الاجتماعية غير اللفظية واللفظية والمهارات الاجتماعية الكلية لدى أفراد العينة من الذكور.

كما تظهر نتائج مجموعة الذكور التجريبية حجم أثر مرتفع للبرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية، ويفسر ما قدره (58,7%) من تباين المهارات الاجتماعية غير اللفظية، و(60,8%) من تباين المهارات الاجتماعية اللفظية، و(74,8%) من التباين في المهارات الاجتماعية الكلية، والشكل التالي يوضح ذلك.

شكل 18

متوسطات مجموعة الذكور التجريبية في المهارات الاجتماعية الكلية قبل تطبيق البرنامج وبعده

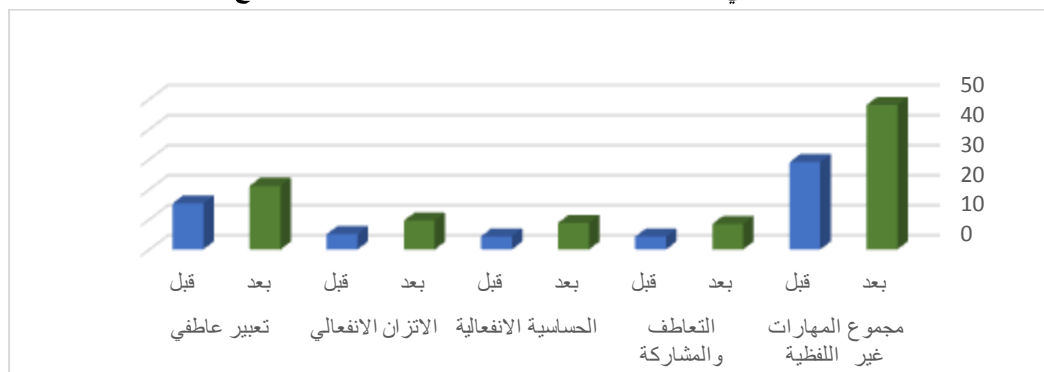


يتبين من الشكل ارتفاع متوسط درجات مجموعة الذكور التجريبية في المهارات الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج، وأعلاها للمهارات الاجتماعية الكلية ثم اللفظية ثم المهارات غير اللفظية. ويمكن عزو ذلك إلى الأهمية التي أولوها أفراد العينة الذكور للأنشطة والفنيات المتضمنة في البرنامج التي سعت لتنمية هذه المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية، والتي لاقت الاستحسان من قبلهم، إذ عبروا عن متعتهم أثناء تطبيقها وتنفيذ الواجبات المنزلية المخصصة لها. وتتفق هذه النتيجة من دراسة خضر (2000) حيث أكدت أن الذكور في المرحلة الثانوية استطاعوا ضبط انفعالاتهم وخفض حدة الغضب من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية.

كما يتبين من الجدول السابق أن حجم الأثر لأبعاد المهارات غير اللفظية بالنسبة للذكور مرتفع، وأن البرنامج قد أحدث تبايناً بنتائج أفراد العينة بعد تطبيقه، وهي على التوالي: للتعاطف والمشاركة (52.9%)، ثم الحساسية الانفعالية (47.6%)، ويليه الاتزان الانفعالي (45.1%)، وأخيراً التعبير العاطفي (36.6%)، كما في الشكل التالي.

شكل 19

متوسطات مجموعة الذكور التجريبية في المهارات غير اللفظية قبل وبعد تطبيق البرنامج

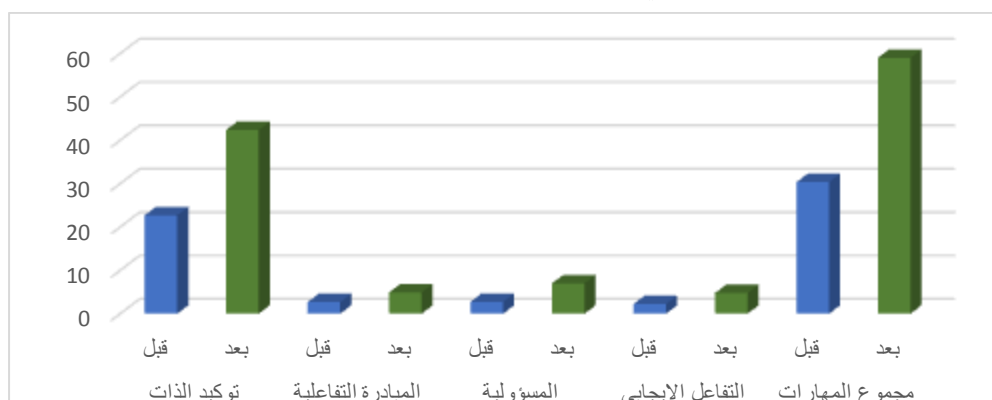


يتبين من الشكل ارتفاع متوسطات مجموعة الذكور التجريبية بعد تطبيق البرنامج في محور المهارات غير اللفظية وأعلىها في بعد التعبير العاطفي ويليه الاتزان الانفعالي ثم الحساسية الانفعالية وأخيراً التعاطف والمشاركة.

ويتضح أيضاً أن حجم الأثر لأبعاد المهارات اللفظية لدى الذكور كان مرتفعاً، وأن البرنامج قد أحدث تبايناً بنتائج أفراد العينة بعد تطبيقه وكانت على التوالي: ليعد توكيد الذات (61.6%)، ثم التفاعل الإيجابي (46.03%)، ويليه المسؤولية الاجتماعية (40.5%)، وأخيراً المبادرة التفاعلية (34.6%).

شكل 20

متوسطات مجموعة الذكور التجريبية في المهارات اللفظية قبل وبعد تطبيق البرنامج



يتبين من الشكل السابق ارتفاع متوسطات مجموعة الذكور التجريبية في محور المهارات الاجتماعية اللفظية بعد تطبيق البرنامج وأعلىها في توكيد الذات ثم المسؤولية الاجتماعية ويلي المبادرة التفاعلية ثم التفاعل الإيجابي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة داغلي وغوكيل (Dagli & Gokel, 2017) التي أثبتت الأثر الإيجابي الذي يحدثه التدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية تحمل المسؤولية والمبادرة التفاعلية وفهم الآخر.

مما سبق نجد أن البرنامج بأنشطته المتنوعة أتاح الفرصة لأفراد المجموعة لاختبار بعض المهارات الاجتماعية والمواقف الحياتية المختلفة، فممارسة السلوك قبل الدخول في العلاقات الاجتماعية من خلال لعب الأدوار والنمذجة تمد الفرد برصيد هائل من المعلومات النفسية الملائمة، خاصةً عندما يواجه المواقف التي تتطلب الثقة بالنفس (إبراهيم وآخرون، 1993، ص155)، نجد أن تنمية بعض المهارات الاجتماعية انعكست على التوافق النفسي لأفراد المجموعة وتقديرهم لذاتهم حيث ركزت الجلسات الأولى للبرنامج الحالي على تنمية تقدير الذات والثقة بالنفس لكي يتسنى لهم الدخول في شبكة العلاقات الاجتماعية. وترجع فعالية البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة إلى تفاعل وانتظام أفراد المجموعة التجريبية في الجلسات والتزامهم بتطبيق الواجبات المنزلية بدقة، حيث توصلت الأبحاث إلى أن الالتزام بالواجبات المنزلية يتنبأ بشكل إيجابي بنتائج ناجحة في الإرشاد النفسي، كما أن زيادة ملائمة الواجبات المنزلية تزيد من احتمال التقبل وفعالية المهام بين الجلسات، فهو وسيلة فعالة لتعزيز التغيير العلاجي في فترة زمنية قصيرة (جمعة، 2019).

الفرضية التاسعة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد المجموعة الإناث على مقياس المهارات الاجتماعية، ومحاوره الفرعية في التطبيق البعدي، ومتوسط درجاتهن في التطبيق المؤجل عند مستوى الدلالة 0.05".

للإجابة عن هذه الفرضية حسبت فروق متوسطات درجات أفراد مجموعة الإناث التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله التي تحدّد فاعليّة البرنامج الإرشاديّ المقترح إحصائيّاً في استمرار تحسن المهارات الاجتماعية، بفواصل زمني بلغ شهراً؛ كما حسبت قيمة حجم الأثر مربع إيتا بدلالة ت ستودنت لتحديد الدلالة العملية للفروق.

جدول 38

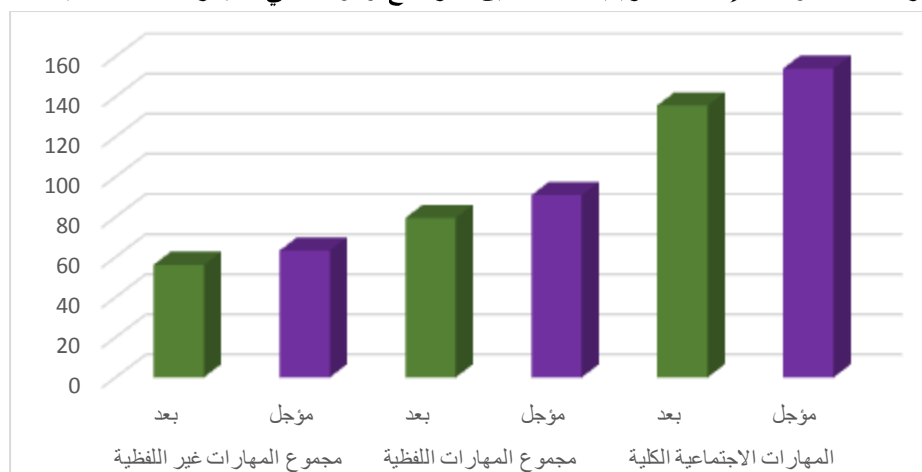
فروق المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة (ت)، وحجم الأثر مربع "إيتا" لدرجات أفراد مجموعة الإناث
التجريبية في المهارات الاجتماعية وأبعادها بعد تطبيق البرنامج ومؤجله

ن = 12 إناث	المهارات الاجتماعية وأبعادها	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ستيودنت	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "إيتا"	التفسير
المهارات غير اللفظية	تعبير عاطفي	بعد مؤجل	23.42 25.58	4.889 3.801	-1.680	11	.121	غير دال إحصائياً	.234	تأثير مرتفع
	الاتزان الانفعالي	بعد مؤجل	11.50 12.75	2.276 3.137	-1.546	11	.150	غير دال إحصائياً	.219	تأثير مرتفع
	الحساسية الانفعالية	بعد مؤجل	10.42 12.17	2.466 2.517	-2.508	11	.029	دال إحصائياً	.313	تأثير مرتفع
	التعاطف والمشاركة	بعد مؤجل	10.75 12.67	3.441 2.146	-1.538	11	.152	غير دال إحصائياً	.218	تأثير مرتفع
المهارات اللفظية	مجموع المهارات غير اللفظية	بعد مؤجل	56.08 63.17	11.373 8.840	-2.397	11	.035	دال إحصائياً	.360	تأثير مرتفع
	توكيد الذات	بعد مؤجل	56.67 65.33	9.384 7.451	-3.102	11	.010	دال إحصائياً	.176	تأثير مرتفع
	المبادرة التفاعلية	بعد مؤجل	7.08 7.92	2.109 1.379	-1.181	11	.262	غير دال إحصائياً	.177	تأثير مرتفع
	المسؤولية الاجتماعية	بعد مؤجل	9.08 10.58	1.505 2.021	-2.833	11	.016	دال إحصائياً	.339	تأثير مرتفع
المهارات اللفظية	التفاعل الايجابي	بعد مؤجل	6.67 7.00	1.614 1.348	-.586	11	.570	غير دال إحصائياً	.096	تأثير منخفض
	مجموع المهارات اللفظية	بعد مؤجل	79.50 90.83	11.564 8.778	-3.388	11	.006	دال إحصائياً	.381	تأثير مرتفع
	المهارات الاجتماعية الكلية	بعد مؤجل	135.58 154.00	16.747 14.168	-5.204	11	.000	دال إحصائياً	.486	تأثير مرتفع

يتضح من الجدول السابق، وبالنظر إلى نتائج مجموعة الإناث التجريبية، أن قيمة "ت ستيودنت"، وقيمة الاحتمال أصغر من 0,05، أي نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل البديلة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والمؤجل للبرنامج في المهارات الاجتماعية غير اللفظية والمهارات اللفظية والمهارات الاجتماعية الكلية، وهي لصالح التطبيق المؤجل. ما يشير إلى انتقال أثر التدريب على البرنامج لدى أفراد العينة الإناث واستمرار تحسن المهارات الاجتماعية، كما تبين أن حجم الأثر للمهارات الاجتماعية الكلية بلغ (48,6%)، أي إن البرنامج استطاع إحداث تأثير مرتفع، ما يشير إلى فاعليته في تنمية المهارات الاجتماعية، وكما في الشكل التالي.

شكل 21

متوسطات درجات مجموعة الإناث التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية اللفظية وأبعادها.



يتضح من الشكل السابق ارتفاع متوسط التطبيق المؤجل في المهارات الاجتماعية الكلية أعلاها للمهارات اللفظية ثم المهارات غير اللفظية، هذا يشير إلى فاعلية البرنامج وانتقال أثر التدريب لدى أفراد العينة الإناث.

كما يتضح من الجدول السابق (33) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الحساسية الانفعالية من المهارات غير اللفظية وبعدي توكيد الذات والمسؤولية الاجتماعية في بعد المهارات اللفظية، وهي لصالح التطبيق المؤجل أي إن البرنامج انتقل أثره لدى الإناث من أفراد المجموعة واستمر بالتحسن.

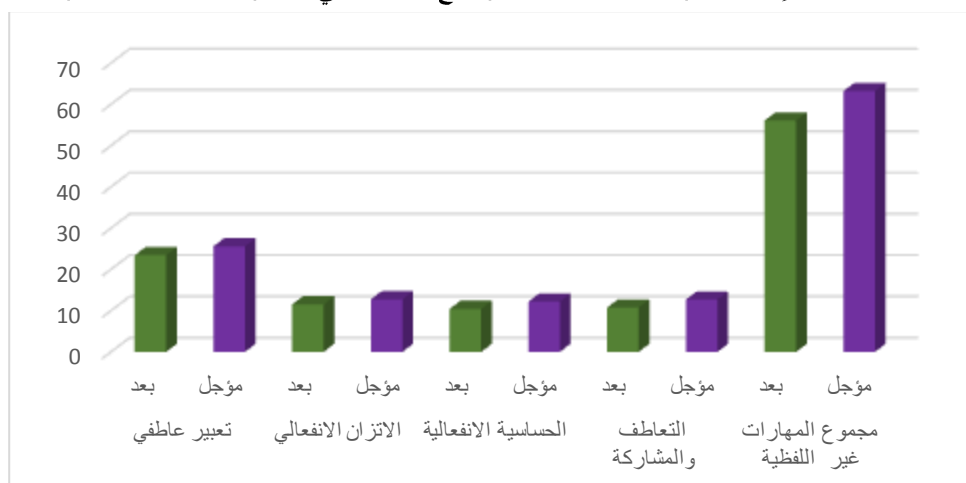
يمكن تفسير ذلك أن الواجبات المنزلية التي كانت تعطى في نهاية الجلسة يحتاج تطبيقها إلى التفاعل الواقعي والفعلية البناء مع الآخرين مما ساعد أفراد المجموعة على نقل بعض هذه المهارات وتطبيقها وتعميمها على المواقف الحياتية اليومية، مما أسهم باستمرار التحسن في المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية.

في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التعبير العاطفي والاتزان الانفعالي والتعاطف في المهارات غير اللفظية، والمبادرة التفاعلية والتفاعل الإيجابي في المهارات اللفظية، وهذا يشير إلى أن أفراد العينة الإناث قد حافظن على الأثر بعد تطبيق البرنامج ولم ينتقل الأثر بفارق واضح في مؤجل التطبيق، تتفق هذه النتيجة مع دراسة الغباشي و محمود (2017) والتي أظهرت عدم انتقال أثر التدريب في كل من الضبط الانفعالي والضبط

الاجتماعي والتعبير الاجتماعي في القياس المؤجل، إلا أن قيم حجم الأثر مربع إيتا للدلالة العملية كانت حجم الأثر مرتفعة أي أن هناك دلالة عملية ومعنوية تشير إلى فاعلية البرنامج وانتقال أثر التدريب. فقد أسهم البرنامج في انتقال أثر المهارات الاجتماعية غير اللفظية الكلية عملياً وفسر ما قدره (36,5%) من التباين بين الدرجات، وفي التعبير العاطفي فسر ما قدره (23,4%) من التباين، وفي الاتزان الانفعالي (21,9%)، وفي الحساسية الانفعالية (31,3%)، وفي التعاطف والمشاركة (21,8%). وهذا يشير إلى أن البرنامج له دور في انتقال الأثر عملياً مع أن الدلالة الإحصائية لم تظهر واضحة في جميع الأبعاد.

شكل 22

متوسطات درجات مجموعة الإناث التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية غير اللفظية وأبعادها.



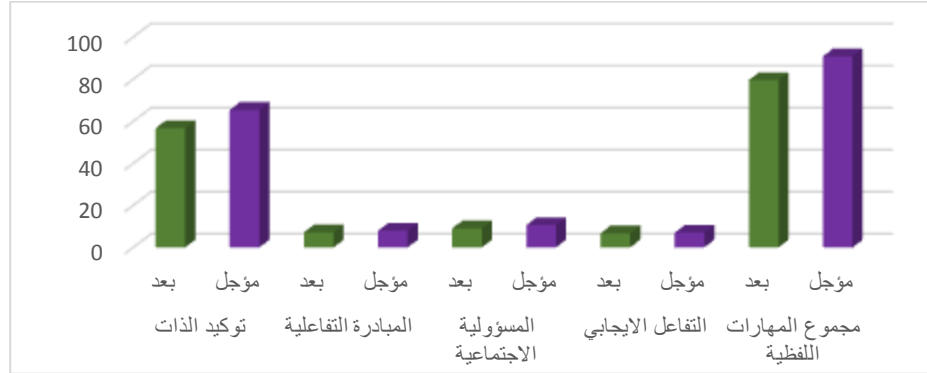
ومن الشكل يتبين ارتفاع متوسط التطبيق المؤجل في المهارات غير اللفظية الكلية، وأعلاها للتعبير العاطفي ثم الاتزان الانفعالي ويليهما الحساسية الانفعالية والتعاطف.

وبتبيين أيضاً من الجدول (33) أن حجم الأثر مربع إيتا في مجموع المهارات اللفظية وأبعادها قد أسهم في انتقال أثر التدريب وفسر ما قدره (38,15%) من التباين في الدرجات في المهارات اللفظية الكلية، و(17,6%) من مهارة توكيد الذات، و(17,7%) من مهارة المبادرة التفاعلية، و(33,95%) من مهارة المسؤولية الاجتماعية وجميعها قيم مرتفعة تشير إلى أن انتقال أثر البرنامج دال عملياً لهذه الأبعاد في حين بلغ حجم الأثر مربع إيتا (9,6%) لمهارة التفاعل الإيجابي التي تعد منخفضة التأثير في التطبيق المؤجل للبرنامج، ويمكن تفسير ذلك بأن انتقال أثر

التدريب واستمرار التحسن في مهارة التفاعل الاجتماعي الإيجابي يحتاج بيئة دافئة محيط اجتماعي داعم وهذا ما يفقده أفراد المجموعة، وإضافة إلى غياب الظروف الملائمة للترفيه عن النفس والمشاركة في أنشطة الاستجمام والتسلية أو اللقاء بالآخرين.

شكل 23

متوسطات درجات مجموعة الإناث التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية اللفظية وأبعادها.



ومن الشكل يتبين ارتفاع متوسط التطبيق المؤجل في المهارات اللفظية الكلية، وأعلىها لمهارة توكيد الذات ثم المسؤولية الاجتماعية يليها المبادرة التفاعلية وأخيراً التفاعل الإيجابي، تعزى هذه النتيجة إلى تركيز البرنامج على استبدال سلوك الطفل الغاضب والاندفاعي بالطرق المناسبة والفعالة للتعبير عن المشاعر والاحتياجات، على سبيل المثال القدرة على التعبير عن الاحتياجات بطريقة حازمة للبالغين، والغضب بطريقة صحية، فالأنشطة المستخدمة في البرنامج كانت ذات معنى وقيمة لدى أفراد المجموعة، ما ساعدتهم على فهم الآخرين والتعرف إليهم بعمق قبل التعامل معهم، وتنمية مهارة الحساسية الانفعالية، والتي ترتبط بشكل مباشر بمهارة التعبير العاطفي، إذ أكدت دراسة مهربان (Mehrabian, 1970) على أهمية التعبير العاطفي في التواصل والتفاعل الاجتماعي وخاصةً السلوك غير اللفظي مثل (تعبيرات الوجه والإيماء والصوت)، ومدى اعتماد مهارة توكيد الذات على التعبير العاطفي، مما جعلهم أكثر مرونة وأكثر حرصاً ووعياً للاستفادة الكاملة في إطار المواقف الحياتية، وهذا يدل على أن أبناء الشهداء استطاعوا تطبيق الأنشطة على أرض الواقع وممارستها بالحياة اليومية .

الفرضية العاشرة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسط درجات أفراد المجموعة الذكور على مقياس المهارات الاجتماعية، ومحاوره الفرعية في التطبيق البعدي، ومتوسط درجاتهن في التطبيق المؤجل عند مستوى الدلالة 0.05".

للإجابة عن هذه الفرضية حسب فروق متوسطات درجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية بعد تطبيق البرنامج، ومؤجل تطبيقه التي تحدّد فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح إحصائياً في متابعة تنمية المهارات الاجتماعية وانتقال أثر التدريب بفواصل زمني بلغ شهراً؛ كما حسبت قيمة حجم الأثر مربع إيتا بدلالة ت ستيودنت لتحديد الدلالة العملية للفروق.

جدول 39

فروق المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، وقيمة "ت"، وحجم الأثر مربع "إيتا" لدرجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية في المهارات الاجتماعية وأبعادها بعد تطبيق البرنامج ومؤجله

ن = 12 الذكور	المهارات الاجتماعية وأبعادها	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" ستيودنت	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "إيتا"	التفسير
المهارات غير اللفظية	تعبير عاطفي	بعد	21.17	4.529	-518-	11	.615	غير دالّ إحصائياً	.086	تأثير متوسط
	الاتزان	مؤجل	21.83	4.218	-2.191-	11	.044	دالّ إحصائياً	.452	تأثير مرتفع
	الانفعالي	بعد	9.58	2.610	-386-	11	.707	غير دالّ إحصائياً	.065	تأثير متوسط
	الحساسية	مؤجل	11.17	2.517	-432-	11	.674	غير دالّ إحصائياً	.073	تأثير متوسط
	الانفعالية	بعد	8.83	3.215	-1.213-	11	.251	غير دالّ إحصائياً	.181	تأثير مرتفع
	التعاطف	مؤجل	9.17	1.193	-1.304-	11	.219	غير دالّ إحصائياً	.192	تأثير مرتفع
	والمشاركة	بعد	8.50	1.883	-978-	11	.349	غير دالّ إحصائياً	.151	تأثير مرتفع
	مجموع المهارات غير اللفظية	مؤجل	8.92	2.234	.289	11	.998	غير دالّ إحصائياً	.140	تأثير مرتفع
	توكيد الذات	بعد	48.08	6.775	.506	11	.623	غير دالّ إحصائياً	.084	تأثير متوسط
	المبادأة	مؤجل	51.08	4.602	-1.036-	11	.322	غير دالّ إحصائياً	.158	تأثير مرتفع
المهارات اللفظية	المبادأة	بعد	42.33	6.415	-1.337-	11	.208	غير دالّ إحصائياً	.195	تأثير مرتفع
	التفاعلية	مؤجل	46.08	9.337						
	المسؤولية الاجتماعية	بعد	4.92	1.621						
المهارات اللفظية	المسؤولية الاجتماعية	مؤجل	5.50	1.883						
	التفاعل	بعد	7.20	2.730						
	الايجابي	مؤجل	7.00	2.174						
مجموع المهارات اللفظية	مجموع المهارات اللفظية	بعد	4.75	2.006						
	المهارات الاجتماعية الكلية	مؤجل	4.50	1.679						
			59.00	7.110						
المهارات الاجتماعية الكلية	المهارات الاجتماعية الكلية	بعد	63.08	12.965						
		مؤجل	107.08	10.388						
			114.17	13.543						

يتضح من الجدول بالنظر إلى نتائج مجموعة الذكور التجريبية، أن قيمة "ت ستيودنت"، وقيمة الاحتمال أكبر

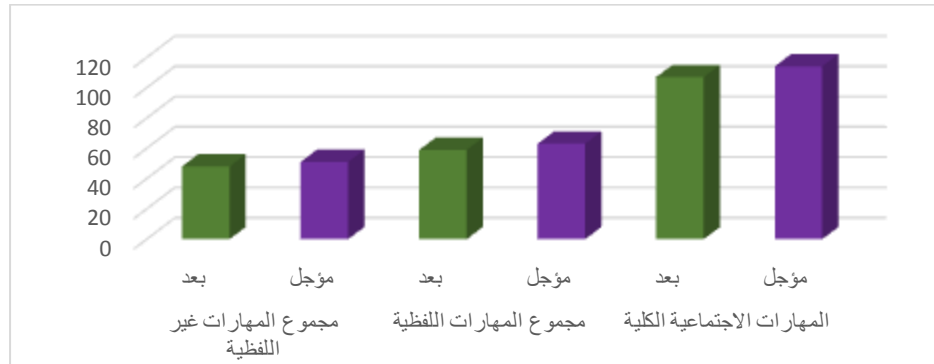
من 0,05، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والمؤجل للبرنامج في المهارات الاجتماعية

غير اللفظية والمهارات اللفظية والمهارات الاجتماعية الكلية، لذا تُقبل الفرضية الصفرية. ما يشير إلى أن الذكور من أفراد العينة قد حافظوا على المستوى الذي بلغوه بعد البرنامج في حين لم ينمو مع الزمن، هذا يعني أن الذكور يحتاجون إلى مزيد من التدريبات، كما يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المهارات الاجتماعية اللفظية والمهارات غير اللفظية جميعها فيما عدا بعد الاتزان الانفعالي الذي أظهر فرقاً بين بعد تطبيق البرنامج ومؤجله، وهو لصالح التطبيق المؤجل، أي إن أفراد العينة الذكور استطاعوا تطوير مهاراتهم في الاتزان الانفعالي ويشير إلى انتقال أثر التدريب.

وقد تبين أن حجم الأثر "مربع إيتا" للمهارات الاجتماعية الكلية قد فسّر ما قدره (19,5%) من تباين درجات أفراد العينة الذكور، وكذلك أظهرت النتائج وجود تأثير دالّ لكل من المهارات غير اللفظية واللفظية وقد تدرجت قيم التباين المفسّر من (15,8% إلى 19,5%) وجميعها قيم دالة، وتقدم دليلاً عملياً معنوياً على تأثير البرنامج في استمرار تحسن مستوى المهارات الاجتماعية بمحوريها وأبعادها وانتقال أثره لدى أفراد العينة الذكور.

شكل 24

متوسطات درجات مجموعة الذكور بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية الكلية



من الشكل يتبين ارتفاع متوسط التطبيق المؤجل في المهارات الاجتماعية الكلية، أعلاها للمهارات اللفظية ثم

المهارات غير اللفظية، ما يشير إلى فاعلية البرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة من الذكور.

كما تبين أن حجم الأثر "مربع إيتا" للمهارات الاجتماعية غير اللفظية فسر ما قدره (18,1%) من التباين بين

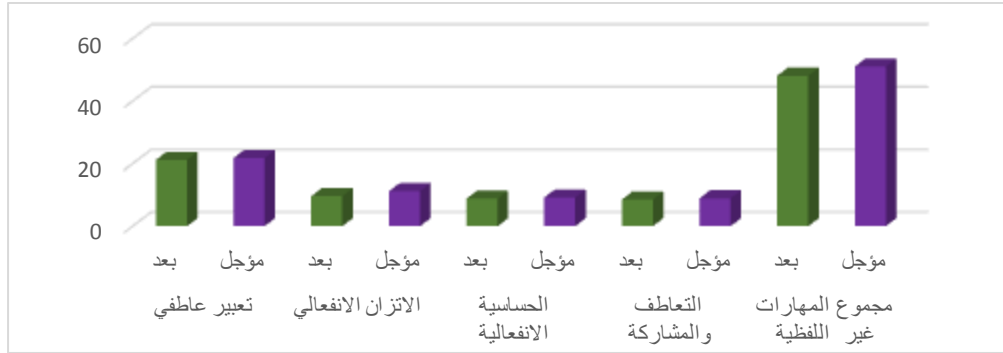
درجات أفراد العينة الذكور، وكذلك في بعد الاتزان الانفعالي، فسر ما قدره (45,2%) من التباين، وكان حجم الأثر

متوسطاً في كل من بعد التعبير العاطفي وفسر ما قدره (8,6%) من التباين، والحساسية الانفعالية فسر ما قدره

(6,5%) من التباين بين الدرجات، وفي التعاطف والمشاركة فسر ما قدره (7,3%) من التباين أي إن مجموعة الذكور التجريبية تنقل أثر البرنامج لديها بدرجة متوسطة في هذه الأبعاد.

شكل 25

متوسطات درجات مجموعة الذكور بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية غير اللفظية.

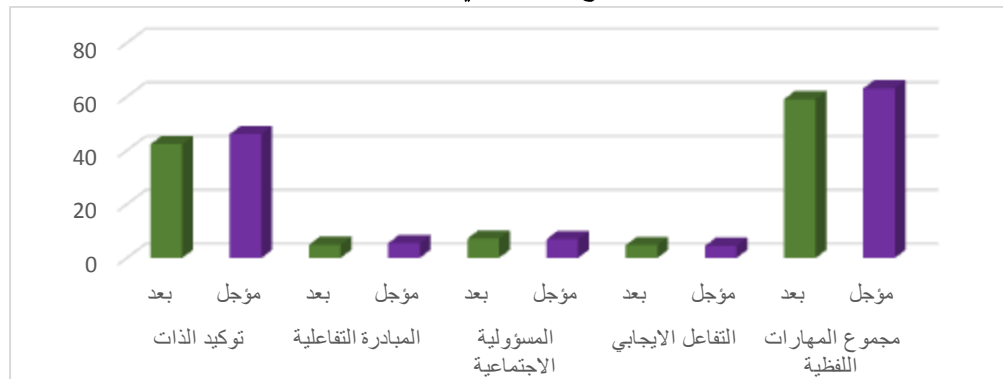


ومن الشكل يتبين ارتفاع متوسط التطبيق المؤجل في المهارات الاجتماعية غير اللفظية أعلاها في التعبير العاطفي، ثم الاتزان الانفعالي يليه كل من التعاطف والحساسية الانفعالية، وهذا يشير إلى انتقال أثر التدريب.

ويبين حجم الأثر للمهارات اللفظية أن البرنامج قد أسهم في انتقال أثر التدريب بحجم أثر مرتفع بلغ (15.8%) من التباين لمجموع المهارات اللفظية، وقد تدرجت قيم التباين المفسر من (14% إلى 19,2%) لكل من بعد المبادرة التفاعلية وتوكيد الذات والمسؤولية الاجتماعية، وجميعها قيم دالة، في حين كان حجم الأثر لبعده التفاعل الإيجابي متوسطاً وفسر ما قدره (8,4%)، أي إن البرنامج استطاع عملياً تنمية مهارة التفاعل الإيجابي بدرجة متوسطة.

شكل 26

متوسطات درجات مجموعة الذكور بعد تطبيق البرنامج ومؤجله في المهارات الاجتماعية اللفظية وأبعادها.



من الشكل يتبين ارتفاع متوسط التطبيق المؤجل في المهارات الاجتماعية غير اللفظية أعلاها في توكيد الذات ثم المسؤولية الاجتماعية، ويليه المبادرة التفاعلية والتفاعل الإيجابي، وهذا يشير إلى انتقال أثر التدريب لدى الذكور. مما سبق نلاحظ أنه لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والمؤجل للبرنامج في المهارات الاجتماعية غير اللفظية واللفظية والمهارات الاجتماعية الكلية بالنسبة لعينة الذكور ، فيما عدا بعد الاتزان الانفعالي ما يشير إلى أن الذكور قد حافظوا على المستوى الذي بلغوه بعد البرنامج، إلا أن حجم الأثر مربع إيتا أظهر الدلالة العملية للبرنامج وانتقال أثر التدريب في كل من المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية والكلية، وكان أعلاها لمهارتي الاتزان الانفعالي وتوكيد الذات، ويمكن تفسير ذلك بأن الأنشطة التي تم اشراك الطلاب بها ساعدتهم على فهم حاجاتهم ومشاعرهم ومصدرها والتعرف على الأساليب الصحية للتعبير عنها، وكيفية التعامل معها في المواقف المختلفة، وتدريبهم على السيطرة على انفعالاتهم والتحكم بصورة مرنة في سلوكياتهم بما يضمن إصدار الاستجابة المقبولة اجتماعياً أو تعديلها بما يتناسب مع أي موقف اجتماعي والتصرف بتوكيدية بعيداً عن السلبية والعداية.

مناقشة عامة للنتائج :

أظهرت النتائج التي تم عرضها في هذا الفصل أن العلاج السلوكي المعرفي القائم على المخططات المعرفية كان فعالاً على نحو واضح في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي، وكذلك تنمية المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية لدى أفراد المجموعة من أبناء الشهداء في القياسين البعدي والمؤجل مقارنةً في القياس القبلي، وإن دل ذلك على شيء فإنه يدل على فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في إحداث هذا الفرق وتحسن المتغيرات المتناولة، كما أظهرت نتائج الدراسة الإكلينيكية من خلال رصد حالات من أفراد المجموعة بدراسة الحالة، أن أفراد المجموعة التجريبية حصل لديهم تحسن واضح في الجوانب السلوكية والمعرفية والانفعالية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، واستمر ثبات هذا التحسن لمدة شهر من انتهاء تطبيق البرنامج في بعض الجوانب.

نستنتج من خلال ما عرضناه أن العلاج بالمخطط لجيفري يونغ له دور كبير في تحسين أعراض الاضطرابات النفسية وتعديل وشفاء تلك المخططات المعرفية غير المتكيفة والتي اكتسبت في مرحلة الطفولة والمراهقة، وهذا

بفضل استخدام الآليات السلوكية والمعرفية والتجريبية، والتي تثبت فاعليتها العلاجية، وخاصة أنه يهتم بمختلف جوانب الشخصية الانسانية العقلية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية بل الروحية.

وتوفر هذه البيانات دعماً أولياً واعداداً لاستخدام العلاج السلوكي المعرفي القائم على المخططات مع المراهقين الذين يعانون على نحو أساسي من الحرمان العاطفي وقصور المهارات الاجتماعية، نظراً لأن الحرمان العاطفي هو نتيجة للديناميكيات العلائقية للأفراد، فمن الممكن إيجاد طرق لتقليل مستوى الاضطراب عن طريق زيادة الوعي الذاتي والمهارات التفاعلية، وتطوير طريقة أفضل للتواصل مع الآخرين، وإظهار التعبير العاطفي والتعاطف الحقيقي، فتتمية مهارات الاتزان الانفعالي ومهارة توكيد الذات، وتعلم المهارات السلوكية التواصلية، يمكن أن تحسن بشكل كبير العلاقة مع المحيط. مع التركيز على إعادة بناء احترام الذات (Aston,2007). ويجب مساعدة المراهقين على التعبير عن حزنهم، والبوح بمشاعرهم مما يساعدهم على تجاوز هذه المحنة، فنجد مما سبق أن تنمية بعض المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية لها أهمية كبيرة ودور فعال في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي (ضعف الثقة بالنفس وتقدير الذات والوحدة والعزلة).

ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية يونغ وتقنياتها التي تحدث تأثير على عمق شخصية الفرد، والتي تؤكد على الاهتمام بخبرات الطفولة المبكرة وتأثيرها الذي لا ينتهي على شخصية الفرد وسماته، فباستخدام التقنيات الخبراتية الانفعالية، والاهتمام بإشباع الاحتياجات العاطفية غير الملباة لدى الفرد، ودعم السلوك التوكيدي للتعبير عن الاحتياجات والمشاعر والانفعالات بقدر من العفوية والارتياح، إضافةً إلى تعزيز وضع الراشد الصحي يدفع الفرد إلى تحمل مسؤولياته الاجتماعية فيدرك قيمته وإمكاناته الحقيقية، ويتبنى أساليب مواجهة تكيفية، تحدث تغيرات على الأفكار وبالتالي تؤدي إلى تغيير في الانفعال ثم السلوك.

فترياق الحرمان العاطفي هو بيئة دافئة ومتعاطفة ووفائية حيث يمكن للفرد تلبية العديد من احتياجاته العاطفية، ضمن علاقة علاجية أساسية حيث يتم الاعتناء به وفهمه وتوجيهه، واختيار شركاء وأصدقاء جيدين، وتحديد الحاجات الخاصة (كأن يطلب منه كتابة خطاباً إلى الوالد معرباً عن الحرمان وطلب تلبية الحاجات

بالطرق المناسبة)، وتغيير الإحساس المبالغ فيه بأن الآخرين يتصرفون بأنانية، والتوقف عن الاستجابة بغضب مفرط لمستويات خفيفة من الحرمان، أو الانسحاب والعزلة عند الشعور بالإهمال (Young et al., 2003).

لذلك نجد أن علاقة الود والألفة والتعاطف التي نشأت بين أفراد المجموعة التجريبية مع بعضهم ومع المرشدة شكلت البيئة الدافئة والحاضنة التي كان لها الدور الأكبر في تحقيق نتائج إيجابية للبرنامج، إذ يشعر الفرد في مخططات الحرمان العاطفي بأنهم لم يتلق الدعم الكافي من قبل الآخرين، لذلك كان تواجهه ضمن جماعة تتقبل مشاعره ولا تصدر الأحكام عليه لها الأثر الأكبر في التحسن.

وهنا يأتي دور علاج المخطط Schema Therapy في خفض المخططات اللاتكيفية والذي يترتب عليه انخفاض حدة أعراض الحرمان العاطفي لدى أفراد العينة، فهو علاج نفسي تكاملي يهدف إلى وعي هذه المخططات وتعديلها من خلال استخدام فنيات معرفية وتجريبية وسلوكية، وقد أوضح أرنتز وتايلور (Arntz & Taylor, 2016) أن نموذج علاج المخططات يركز على المعتقدات السلبية ويهدف لتعرف المخططات غير التكيفية المبكرة، واستبدالها بالمخططات الإيجابية والأفكار البناءة وتقويتها وتعزيزها بمنظور إيجابي للذات والعالم، وذلك بالاعتماد على فنيات عديدة كفنية التخيل والكرسي الخالي وكتابة رسالة إلى المصدر، والتي ساعدت أفراد المجموعة على مواجهة المخطوطة وسمحت لهم الفرصة في التعبير العاطفي، وطلب ما يشاؤون دون خوف أو تردد من مصدر المخطوطة، وفيما يتعلق بفنية وقف النمط السلوكي تم تعليم أفراد المجموعة على استخدام أنماط سلوكية أكثر تكيفاً، وتتضمن استراتيجيات المخططات الأخرى مثل: بطاقات الفلاش والتخيل والحوارات، يستخدم المعالج أيضاً التقنيات السلوكية التقليدية مثل: التدريب على توكيد الذات، وإدارة الغضب، واستراتيجيات ضبط النفس (أي الرصد الذاتي، وتحديد الأهداف، وتعزيز الذات). والتي تقوم على التعاون والمشاركة مع الآخرين وتغيير أساليب التأقلم غير التكيفية كالتجنب والاستسلام والتعويض الزائد، مما يفسر ثبات نتائج البرنامج واستمرار فاعليته وتأثيراته الإيجابية، ونقل الأثر الإيجابي للمهارات والفنيات إلى حياتهم اليومية واستمرارها معهم، وازدياد قدرتهم على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتحمل المسؤولية.

الجانب الكيفي للدراسة

السؤال الأول: ما نسبة انخفاض حدة أعراض الحرمان العاطفي لدى أفراد العينة التجريبية ؟.

قامت الباحثة بحساب نسبة انخفاض الحرمان العاطفي لدى أفراد العينة التجريبية كما وكيفاً بالاعتماد على

الإحصاء الوصفي وتطبيق القوانين التالية بما ينسجم مع طبيعة المقياس:

فرق المتوسطات = متوسط درجات التطبيق القبلي - متوسط درجات التطبيق البعدي

نسبة الانخفاض = [(فرق المتوسطات / متوسط درجات التطبيق البعدي) * 100]

فرق المتوسطات (بقاء أثر الانخفاض) = متوسط التطبيق البعدي - متوسط التطبيق المؤجل

نسبة بقاء أثر التدريب = [(فرق المتوسطات بقاء أثر الانخفاض / متوسط درجات التطبيق المؤجل) * 100]

وفيما سيأتي عرض للنتائج:

جدول 40

نسبة انخفاض حدة أعراض الحرمان العاطفي وبقاء أثر التدريب بين التطبيقات الثلاثة

المتغير	المتوسط الحسابي			فرق متوسطات درجات الحرمان العاطفي قبل وبعد	نسبة انخفاض الحرمان العاطفي %	فرق متوسطات درجات الحرمان العاطفي قبل والمؤجل	نسبة انتقال أثر التدريب بين قبل والمؤجل	فرق متوسطات درجات الحرمان العاطفي بعد والمؤجل	نسبة انتقال أثر التدريب بعد والمؤجل
	قبل	بعد	مؤجل						
الحرمان العاطفي الخارجي	43.208	27.208	26.542	16	58.80%	16.66	38.57%	.666	2.51%
الحرمان العاطفي الداخلي	38.00	24.750	24.333	13.25	53.53%	13.67	35.97%	.420	1.72%
الحرمان العاطفي العام	81.208	51.958	50.875	29.25	56.29%	30.33	37.35%	1.083	2.128%

من الجدول والنتيجة المستخلصة وفق المتوسطات والنسب المئوية لتحسن درجات أفراد العينة يتبين ما يلي: إن

نسبة انخفاض الحرمان العاطفي العام بلغت (56,29%)، وبلغت نسبة انخفاض الحرمان العاطفي الخارجي

(58,8%)، كما بلغت نسبة الانخفاض في الحرمان العاطفي الداخلي (53,53%)، وهذا يشير إلى أن البرنامج

السلوكي المعرفي القائم على علاج المخططات استطاع خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي العام، وأسهم بنسبة

أكبر في خفض الحرمان العاطفي الخارجي ومن ثم الحرمان العاطفي الداخلي لدى أفراد العينة التجريبية.

كما يتبين أن التحسن وانتقال أثر التدريب قبل ومؤجل التطبيق قد بلغ (37,35%) ، كما بلغت نسبة انتقال أثر البرنامج في الحرمان العاطفي الداخلي (35,97%)، والحرمان العاطفي الخارجي (38,57%).

كما اتضح أن نسبه بقاء أثر التحسن الناتج عن انخفاض الحرمان العاطفي لدى أفراد العينة بلغت (2,128%)، وقد ظهر انتقال أثر التدريب بشكل أكبر في خفض الحرمان العاطفي الخارجي بنسبة بلغت (2,51%)، كما بلغت نسبة انتقال أثر التدريب في خفض الحرمان العاطفي الداخلي (1,72%)، وهذا يؤكد دور البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الحرمان العاطفي على المدى المستقبلي.

كما قامت الباحثة بتحديد مستوى التحسن لدى حالات أفراد العينة في المجموعة التجريبية خلال مراحل تطبيق البرنامج. وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول 41

مستوى التحسن وانخفاض حدة أعراض الحرمان العاطفي لدى حالات أفراد العينة من الإناث

الحرمان العاطفي العام										
الرمز	الجنس	قبل	بعد	فرق درجات الحرمان العاطفي	نسبة خفض الحرمان العاطفي %	الترتيب وفق نسبة الانخفاض	مؤجل	فرق درجات بقاء الأثر التدريب	نسبة بقاء أثر التدريب	الترتيب وفق نسبة انتقال اثر التدريب
1	أنثى	85	62	23	37.09%	9	58	4	6.89%	2
2	أنثى	83	59	24	40.68%	7	58	1	1.74%	10
3	أنثى	76	55	21	38.18%	8	52	3	5.77%	3
4	أنثى	86	47	39	82.97%	3	46	1	2.17%	8
5	أنثى	80	61	19	31.15%	11	58	3	3.53%	7
6	أنثى	89	55	34	61.82%	6	55			
7	أنثى	81	61	20	32.79%	10	59	2	3.39%	6
8	أنثى	78	61	20	32.79%	10	54	7	12.96%	1
9	أنثى	85	44	41	93.18%	1	42	2	4.76%	4
10	أنثى	86	51	35	68.63%	5	49	2	4.08%	5
11	أنثى	88	49	39	79.59%	4	48	1	2.08%	9
12	أنثى	74	39	35	89.74%	2	41			

ومن الجدول يتضح أن نسبة التحسن لدى عينة الإناث البالغ عددها اثني عشرة مراهقة من بنات الشهداء كانت بين (31,15% إلى 93,18%) ، وقد انتقل أثر التدريب لعشر بنسبة بلغت (83.33%)، بنسبة انتقال أثر التدريب لكل

حالة وكانت (1,74 %) للحالة رقم (2) و(12,96%) للحالة رقم(8) في حين لم ينتقل أثر التدريب لمراهقتين من أفراد العينة الحالة رقم(6) والحالة رقم(12).

جدول 42

مستوى التحسن والانخفاض في حدة أعراض الحرمان العاطفي والعام لدى حالات أفراد العينة من الذكور

الحرمان العاطفي العام										
الرمز	الجنس	قبل	بعد	فرق درجات الحرمان العاطفي	نسبة خفض الحرمان العاطفي %	الترتيب وفق نسبة الانخفاض في الحرمان العاطفي	مؤجل	فرق درجات بقاء الأثر	نسبة بقاء أثر التدريب	الترتيب وفق نسبة انتقال أثر التدريب
1	ذكر	80	52	28	35.85%	12	51	1	20%	1
2	ذكر	84	54	30	55.55%	7	51	3	5.88%	2
3	ذكر	72	41	31	75.61%	1	40	1	2.5%	3
4	ذكر	83	51	32	62.47%	5	52			
5	ذكر	78	48	30	62.5%	4	47	1	2.13%	4
6	ذكر	71	47	24	51.06%	9	47			
7	ذكر	81	55	26	47.27%	11	54	1	1.85%	6
8	ذكر	76	47	29	61.70%	6	49			
9	ذكر	80	46	34	73.61%	2	48			
10	ذكر	87	51	36	70.58%	3	50	1	2%	5
11	ذكر	84	57	27	47.37%	10	56	1	1.78%	7
12	ذكر	82	54	28	51.85%	8	56			

من الجدول يتضح أن نسبة التحسن لدى عينة الذكور البالغ عددها اثني عشر مراهقاً من أبناء الشهداء كانت بين

(35,85% إلى 75,61 %) ، وقد انتقل أثر التدريب لسبع حالات بنسبة بلغت (58.33%)، ونسبة انتقال أثر

التدريب لكل حالة كانت (1,78 %) للحالة رقم (11) وإلى (20%) للحالة رقم(1) في حين لم ينتقل أثر التدريب

لخمس حالات وهي (4,6,8,9,12).

السؤال الثاني: ما نسبة التحسن في المهارات الاجتماعية وبقاء أثر التدريب لدى أفراد المجموعة التجريبية إنثاءً وذكرًا؟.

قامت الباحثة بحساب نسبة التحسن في المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة التجريبية كما و كيفاً الاعتماد على الإحصاء الوصفي و تطبيق القوانين التالية بما ينسجم مع طبيعة المقياس:

فرق المتوسطات = متوسط درجات التطبيق البعدي - متوسط درجات التطبيق القبلي

نسبة الانخفاض = [(فرق المتوسطات / متوسط درجات التطبيق البعدي) * 100]

فرق المتوسطات (بقاء أثر التحسن) = متوسط التطبيق المؤجل - متوسط التطبيق البعدي

نسبة بقاء أثر التدريب = [(فرق المتوسطات بقاء أثر التحسن / متوسط درجات التطبيق المؤجل) * 100]

جدول 43

نسبة التحسن وتنمية المهارات الاجتماعية وبقاء أثر التدريب بين التطبيقات الثلاثة

المتغير	المتوسط الحسابي			فرق متوسطات درجات التطبيقين قبل وبعد	نسبة التحسن والنمو في المهارات الاجتماعية %	فرق متوسطات درجات التطبيق قبل ومؤجل	نسبة بقاء التحسن	فرق متوسطات درجات التطبيق بعد ومؤجل	نسبة بقاء التحسن المهارات الاجتماعية وانتقال أثر التدريب
	قبل	بعد	مؤجل						
المهارات غير اللفظية	28.17	52.08	57.13	23.91	45.91%	28.91	50.61%	5.05	8.84%
المهارات اللفظية	30.21	69.25	76.96	39.04	56.37%	46.75	60.74%	7.71	10.02%
المهارات الاجتماعية الكلية	58.38	121.33	134.08	62.95	51.88%	75.70	56.45%	12.75	9.51%

من الجدول والنتيجة المستخلصة وفق المتوسطات والنسب المئوية لتحسن درجات أفراد العينة يتبين ما يلي:

إن نسبة التحسن في المهارات الاجتماعية الكلية بلغت (62,95%)، وقد بلغت نسبة التحسن والنمو في المهارات غير اللفظية (45,91%)، كما بلغت نسبة التحسن في المهارات اللفظية (56,37%)، وهذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي القائم على علاج المخططات استطاع تحسين المهارات الاجتماعية الكلية، وأسهم بنسبة أكبر في تحسين المهارات اللفظية وغير اللفظية لدى أفراد العينة التجريبية من أبناء الشهداء.

كما يتبين من النتائج أن نسبة انتقال الأثر قبل ومؤجل التدريب قد بلغت (56,45%) للمهارات الكلية، و(60,74) للمهارات اللفظية ، و(50,61%) للمهارات غير اللفظية.

كما اتضح أن نسبه بقاء أثر التحسن الناتج عن اكتساب المهارات الاجتماعية الكلية لدى أفراد العينة قد بلغت (9,51%)، وقد ظهر انتقال أثر التدريب بشكل أكبر في المهارات اللفظية بنسبة بلغت(10,02%)، كما بلغت نسبة انتقال أثر التدريب في تحسن المهارات غير اللفظية (8,84%) وهذا يؤكد دور البرنامج الإرشادي في اكتساب المراهقين المهارات الاجتماعية وتمكنهم من نقل أثرها على المدى المستقبلي. كما قامت الباحثة بتحديد مستوى التحسن لدى حالات أفراد العينة في المجموعة التجريبية خلال مراحل تطبيق البرنامج. وفيما يلي عرض للنتائج:

جدول 44

مستوى التحسن المهارات الاجتماعية لدى حالات أفراد العينة الإناث

المهارات الاجتماعية الكلية										
الرمز	الجنس	قبل	بعد	فرق درجات التطبيق قبل وبعد في المهارات الاجتماعية	نسبة التحسن ونمو المهارات الاجتماعية الكلية %	الترتيب وفق نسبة التحسن	مؤجل	فرق درجات بقاء الأثر التدريب	نسبة بقاء أثر التدريب	الترتيب وفق نسبة انتقال اثر التدريب
1	أنثى	72	147	75	51.02	9	153	6	3.92%	10
2	أنثى	75	150	75	50%	10	167	17	10.17%	8
3	أنثى	29	135	106	78.52%	1	164	29	17.68%	3
4	أنثى	54	95	41	43.51%	11	135	40	29.63%	1
5	أنثى	58	122	64	52.46%	8	123	1	.813%	12
6	أنثى	69	128	59	46.09%	12	153	25	16.33%	4
7	أنثى	64	151	87	57.62%	6	169	18	10.65%	7
8	أنثى	59	145	86	59.31	4	163	18	11.04%	6
9	أنثى	57	137	80	58.39%	5	146	9	6.16%	9
10	أنثى	33	121	88	72.72%	2	156	35	22.43%	2
11	أنثى	69	150	81	54%	7	169	19	11.25%	5
12	أنثى	50	146	96	65.75%	3	150	4	2.66%	11

تبين من الجدول أن نسبة التحسن لدى عينة الإناث البالغ عددها اثني عشرة مرافقة من بنات الشهداء قد كانت بين (46,09% إلى 78,52%)، وكانت نسبة انتقال أثر التدريب بين (0,813%) للحالة رقم (5) وإلى (29,63%) للحالة رقم (4).

جدول 45

مستوى التحسن المهارات الاجتماعية لدى حالات أفراد العينة الذكور

المهارات الاجتماعية الكلية										
الرمز	الجنس	قبل	بعد	فرق درجات التطبيق قبل وبعد في المهارات الاجتماعية	نسبة تحسن المهارات الاجتماعية الكلية %	الترتيب وفق نسبة التحسن	مؤجل	فرق درجات بقاء الأثر التدريب	نسبة بقاء أثر التدريب	الترتيب وفق نسبة انتقال أثر التدريب
1	ذكر	55	92	37	40.21%	9	98	6	6.12%	9
2	ذكر	65	112	47	41.96%	7	117	5	4.27%	10
3	ذكر	44	101	57	56.44%	1	124	23	18.55%	2
4	ذكر	75	113	38	33.63%	10	122	9	7.38%	8
5	ذكر	47	107	60	56.07%	2	119	12	10.08%	5
6	ذكر	51	87	36	41.38%	8	121	34	28.09%	1
7	ذكر	54	100	26	26%	12	110	10	10%	6
8	ذكر	74	106	32	30.18%	11	119	13	10.92%	4
9	ذكر	57	114	57	50%	4	126	12	9.52%	7
10	ذكر	70	121	58	47.93%	5	83	_____	_____	_____
11	ذكر	63	114	51	44.74%	6	129	15	11.63%	3
12	ذكر	57	118	61	51.69%	3	102	_____	_____	_____

ومن الجدول يتضح أن نسبة تحسن المهارات الاجتماعية لدى عينة الذكور البالغ عددها اثني عشر مرافقاً من أبناء الشهداء كانت (26% إلى 56,44%)، ونسبة انتقال أثر التدريب (4,27%) للحالة رقم (2) و(28,09%) للحالة رقم (4). ولم يحدث انتقال لأثر التدريب لحالتين، هما الحالة رقم (10) والحالة رقم (12).

السؤال الثالث: ما درجة التحسن على المستويين الكمي، والكيفي كما تقيسه دراسة الحالة لدى عينة من أفراد المجموعة التجريبية في القياسات (القبلي، البعدي، المؤجل)؟.

للإجابة عن هذا السؤال كان لابد من تحديد مدى الفئات على مقياس الحرمان العاطفي، وفق القانون الآتي:
[الحد الأعلى للدرجات - الحد الأدنى للدرجات] / عدد الأبدال، كما يلي:

يتراوح مدى الدرجات بين (0-100 درجة) وتتوزع الفئات كما يلي: من (0-20) منخفض جداً: لا يوجد حرمان عاطفي أبداً، من (21-42) منخفض: حرمان عاطفي منخفض، من (43-62) متوسط: حرمان عاطفي بدرجة متوسطة، من (63-83) مرتفع: حرمان عاطفي معن، من (84 فما فوق) مرتفع جداً حرمان عاطفي شديد.

وبذلك حُددت فئات درجات الحرمان العاطفي في التطبيق القبلي والبعدي والمؤجل للبرنامج، كما يلي:

جدول 46

مستوى الحرمان العاطفي لدى أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج وبعده ومؤجله

رقم الحالة	الجنس	الحرمان العاطفي القياس القبلي		الحرمان العاطفي القياس البعدي		الحرمان العاطفي القياس المؤجل	
		الدرجة	المستوى	الدرجة	المستوى	الدرجة	المستوى
1	أنثى	85	مرتفع جداً	61	متوسط	58	متوسط
2	أنثى	83	مرتفع	61	متوسط	58	متوسط
3	أنثى	76	مرتفع	49	متوسط	52	متوسط
4	أنثى	86	مرتفع جداً	55	متوسط	46	متوسط
5	أنثى	80	مرتفع	44	متوسط	58	متوسط
6	أنثى	89	مرتفع جداً	62	متوسط	55	متوسط
7	أنثى	81	مرتفع	61	متوسط	59	متوسط
8	أنثى	78	مرتفع	51	متوسط	54	متوسط
9	أنثى	85	مرتفع جداً	55	متوسط	42	منخفض
10	أنثى	86	مرتفع جداً	47	متوسط	49	متوسط
11	أنثى	88	مرتفع جداً	59	متوسط	48	متوسط
12	أنثى	74	مرتفع	39	منخفض	41	منخفض
13	ذكر	80	مرتفع	55	متوسط	51	متوسط
14	ذكر	84	مرتفع	54	متوسط	51	متوسط
15	ذكر	72	مرتفع	57	متوسط	40	منخفض
16	ذكر	83	مرتفع	51	متوسط	52	متوسط
17	ذكر	78	مرتفع	46	متوسط	47	متوسط
18	ذكر	71	مرتفع	54	متوسط	47	متوسط
19	ذكر	81	مرتفع	47	متوسط	54	متوسط
20	ذكر	76	مرتفع	51	متوسط	49	متوسط
21	ذكر	80	مرتفع	47	متوسط	48	متوسط
22	ذكر	87	مرتفع جداً	52	متوسط	50	متوسط
23	ذكر	84	مرتفع جداً	41	منخفض	56	متوسط
24	ذكر	82	مرتفع	48	متوسط	56	متوسط

يتبين من الجدول انخفاض مستوى الحرمان العاطفي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج من المستوى

المرتفع جداً والمرتفع إلى المستويين المتوسط والمنخفض؛ فقد أسهم البرنامج في خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي لدى أفراد العينة حيث يلاحظ أنهم أظهروا انخفاضاً في الحرمان العاطفي، فقد انخفض الحرمان العاطفي من المرتفع جداً إلى المتوسط لدى (7) حالات من أفراد العينة بنسبة بلغت (29.16%)، وتحسنت الحالة رقم (23) من أحد أفراد العينة من الذكور، من المرتفع جداً إلى المنخفض، كما ظهر التحسن من المرتفع إلى المتوسط لدى (16) من أفراد العينة بنسبة بلغت (66.66%)، وتبين أن ثلاث حالات انتقل أثر البرنامج لديهم وأظهروا تحسناً في الحرمان العاطفي إلى المستوى المنخفض، وهو تحسن نوعي هام بنسبة بلغت (12.5%)، في حين حافظ اثنان وعشرون على التحسن والانخفاض بمستوى متوسط بالتطبيق المؤجل بنسبة بلغت (91.66%)، وتراجعت الأعراض لدى حالة واحدة من المستوى المنخفض إلى المتوسط وهي الذكر رقم (23).

أما بالنسبة لدرجة تحسن المهارات الاجتماعية على المستوى الكمي والكيفي كما تقيسه دراسة الحالة في القياسات القبلي والبعدي والمؤجل، فقد تم تحديد فئات مستوى المهارات الاجتماعية. وتحديد مدى الفئة وفق القانون الآتي: [الحد الأعلى للدرجات - الحد الأدنى للدرجات] / عدد الأبدال. وبذلك حددت الفئات وفق الدرجات على مقياس المهارات الاجتماعية كما يلي:

مدى الفئات ينحصر بين (0-222) درجة تتوزع على فئات، هي: من (0-74) مهارات اجتماعية منخفضة، ومن (75-149) مهارات اجتماعية متوسطة، ومن (150 فما فوق) مهارات اجتماعية مرتفعة.

وبذلك حددت فئات درجات المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة، ومستواها في التطبيق القبلي، والبعدي، والمؤجل للبرنامج.

وفيما يأتي عرض للنتائج:

جدول 47

مستوى المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج وبعده ومؤجله

رقم الحالة	الجنس	المهارات الاجتماعية القياس القبلي		المهارات الاجتماعية القياس البعدي		المهارات الاجتماعية القياس المؤجل	
		الدرجة	المستوى	الدرجة	المستوى	الدرجة	المستوى
1	أنثى	72	منخفضة	147	متوسطة	153	مرتفعة
2	أنثى	74	منخفضة	150	مرتفعة	167	مرتفعة
3	أنثى	29	منخفضة	135	متوسطة	164	مرتفعة
4	أنثى	54	منخفضة	95	منخفضة	135	متوسطة
5	أنثى	58	منخفضة	122	متوسطة	123	متوسطة
6	أنثى	69	منخفضة	128	متوسطة	153	مرتفعة
7	أنثى	64	منخفضة	151	مرتفعة	169	مرتفعة
8	أنثى	59	منخفضة	145	متوسطة	163	مرتفعة
9	أنثى	57	منخفضة	137	متوسطة	146	متوسطة
10	أنثى	33	منخفضة	121	متوسطة	156	مرتفعة
11	أنثى	69	منخفضة	150	مرتفعة	169	مرتفعة
12	أنثى	52	منخفضة	146	متوسطة	150	متوسطة
13	ذكر	55	منخفضة	92	منخفضة	98	منخفضة
14	ذكر	65	منخفضة	112	متوسطة	117	متوسطة
15	ذكر	44	منخفضة	101	متوسطة	124	متوسطة
16	ذكر	74	منخفضة	113	منخفضة	122	متوسطة
17	ذكر	47	منخفضة	107	منخفضة	119	متوسطة
18	ذكر	51	منخفضة	87	منخفضة	121	متوسطة
19	ذكر	54	منخفضة	100	منخفضة	110	متوسطة
20	ذكر	74	منخفضة	106	منخفضة	119	متوسطة
21	ذكر	57	منخفضة	114	متوسطة	126	متوسطة
22	ذكر	70	منخفضة	121	متوسطة	83	منخفضة
23	ذكر	63	منخفضة	114	متوسطة	129	متوسطة
24	ذكر	57	منخفضة	118	متوسطة	102	متوسطة

من الجدول يتضح ارتفاع مستوى المهارات الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج من المستوى المنخفض إلى المستويين الأعلى والمتوسط؛ فقط أسهم البرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية وتحسينها بدرجة مرتفعة لدى ثلاث من إناث العينة شكّل ما نسبته (12,5%) وهنّ من انتقلن من المستوى المنخفض إلى المرتفع وحافظن على المستوى المرتفع في مؤجل تطبيق البرنامج، وهذا يشير إلى دور البرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية لديهن. كما انتقلت ست حالات من المستوى المنخفض قبل تطبيق البرنامج إلى المستوى المتوسط بعد تطبيق البرنامج، ثم إلى المرتفع في التطبيق المؤجل للبرنامج بنسبة بلغت (14,28%)، أي استفادوا بشكل متنامٍ من التدريب. كما يتبين وجود أربع عشرة حالة من الذكور والإناث انتقلوا من المستوى

المنخفض إلى المتوسط في مستوى المهارات الاجتماعية بنسبة بلغت (58,33%)، وقد حافظوا على مستواهم المتوسط في التطبيق المؤجل للبرنامج. في حين بقيت سبع حالات منها اثنتان من الإناث وخمسة من الذكور في المستوى المنخفض بعد تطبيق البرنامج بنسبة بلغت (25%)، وأظهر ستة منهم تحسناً في التطبيق المؤجل للبرنامج وبنسبة (4,16%) وهذا يشير إلى أن اكتساب المهارات الاجتماعية لديهم ظهر بعد مرور فترة من الزمن بعد التدريب، أي إن البرنامج قد أسهم في تنمية المهارة بمرور الزمن، في حين انتكست حالة واحدة في التطبيق المؤجل للبرنامج من المستوى المتوسط إلى المستوى المنخفض وهي الحالة رقم (22).

كما تبين المحافظة عموماً على ارتفاع عدد الأفراد المستفيدين من التدريب في التطبيق المؤجل للبرنامج إلى (12) مراحقاً ومراقبة بنسبة (50%)، كما لوحظ ارتفاع مستوى المهارة لدى ثمانية مراحقين انتقال أثر التدريب ليصبح مرتفعاً بنسبة بلغت (33,33%) لدى أفراد العينة وهن من الإناث، وبذلك تكون نسبة الفائدة المحققة بنقل أثر البرنامج للأفراد قد بلغت (83,33%) وهي نسبة مرتفعة وتقدم دليلاً على الأثر الجيد للبرنامج من خلال تحسين وتنمية مستوى المهارات الاجتماعية عما كان عليه قبل تطبيق البرنامج، واستمرار أثر التعلم بعد انتهاء التطبيق، وهذا يؤكد فاعلية هذه البرامج، والحاجة إليها.

تفسير النتائج الكيفية (دراسات الحالة)

قامت الباحثة بتعرف بعض الأعراض التي تظهر على أفراد المجموعة التجريبية ممن يعانون الحرمان العاطفي إضافة إلى قصور المهارات الاجتماعية قبل تطبيق البرنامج السلوكي المعرفي لعلاج المخططات المعرفية، وذلك من خلال رصد هذه الأعراض وتسجيلها في استمارة دراسة الحالة، والهدف من ذلك تعرف مستوى التحسن على المستوى الواقعي لأفراد المجموعة التجريبية ممن طبق عليهم البرنامج، وسوف يتم ذكر مجمل ما حصل عليه من معلومات عن الحالة النفسية لأفراد العينة التجريبية ومستوى التحسن فيها نتيجة تطبيق البرنامج، من خلال ما رصدته دراسة الحالة والملاحظة والمقابلة.

وفيما يتعلق بدراسة الحالة فقد تم إجراء مقابلات مع أعضاء المجموعة التدريبية الأشد حرماناً عاطفياً الذين تظهر لديهم أعراض الحرمان العاطفي بوضوح، وذلك للتأكد من فاعلية البرنامج والفنيات المطبقة.

دراسة الحالة الأولى صاحبة الاستثمار رقم (4)

معلومات عامة:

*الاسم: (م/ح) الجنس: أنثى العمر: 16 سنة. *المستوى التعليمي: المرحلة الثانوية الصف العاشر.

الجانب العائلي:

*هل الأم على قيد الحياة: نعم ما عمل الأم؟ ربة منزل.

*مع من تعيش المسترشدة؟ تعيش مع والدتها وزوج والدتها.

*كم كان عمر الحالة عند استشهاد الأب: 7 سنوات. مدة استشهاد الأب: 9 سنوات.

*ما هو عدد أفراد أسرتك: 7 عدد الأخوة: 2 غير أشقاء. عدد الأخوات: 2 غير أشقاء.

ترتيب المسترشد بين أخوته: الأكبر.

*ما أسلوب معاملة الأسرة لك؟ قاس وظالم هل تؤمن الأسرة بالعقاب لتصحيح الأخطاء؟ نعم.

*بماذا يتصف المناخ الأسري العام؟ التوتر

الجانب الاقتصادي:

*ما الدخل الشهري للأسرة؟ غير ثابت، وما مصدر هذا الدخل؟ عمل زوج الأم (بائع جوال)

*ما العمل أو الوضع المهني للمسترشد؟ لا تعمل (طالبة)

*هل تقوم بعمل معين لمساعدة نفسك وأسرتك مادياً: لا، ما طبيعة هذا العمل؟ لا يوجد عمل.

*هل تقيم الأسرة في (منزل ملك) (منزل استئجار) (تقيم عند الأقرباء) (غير ذلك)

الجانب الصحي:

*هل تعرضت لمرض أو حمى في الصغر؟ لا، إذا أجاب بنعم ما المرض الذي تعرضت له.....

*هل قمت بإجراء عمل جراحي في الصغر؟ لا، إذا أجاب بنعم ما العمل الجراحي الذي أجرته.....

*هل تعاني أمراضاً مزمنة أو حادة؟ لا، إذا أجاب بنعم ما المرض الذي تعاني منه؟.....

التفاعل الاجتماعي:

*هل علاقتك جيدة بأفراد الأسرة؟ لا، ما شعورك تجاه الأب؟ الشوق، ما شعورك تجاه الأم؟ الحقد .

*ما علاقتك بإخوتك؟ علاقة قائمة على الغيرة.

*هل لديك علاقات اجتماعية متعددة؟ لا.

*ما علاقتك بالجيران؟ لا توجد علاقات مع الجيران.

*هل لديك أصدقاء متعددون (ذكور وإناث)؟ نعم إناث فقط. إذا أجاب بنعم ما هو عدد أصدقائك؟ صديقان.

*هل تتقبل العون من زملائك وتقدمة لهم عند الحاجة؟ لا.

*إذا كانت الإجابة لا ما سبب ذلك؟ أشعر بالإهانة عند طلب المساعدة.

*هل تقدم العون للآخرين وتتجاهل حاجاتك الشخصية؟ نعم. إذا أجاب بنعم ما سبب ذلك؟ شعوري الدائم أن حاجاتي غير مهمة ويمكن تأجيلها.

*هل تشارك بالمناسبات الاجتماعية وفرص التفاعل الاجتماعي؟ لا.

*إذا كانت الإجابة لا ما سبب ذلك؟ أخاف التواجد بأماكن عامة فيها أشخاص كثيرون، فأنا لا أحسن التصرف.

الخبرات المدرسية:

*هل تحب مدرستك؟ نعم *ما مستوى تحصيلك الدراسي؟ جيد.

*هل تقوم بتأجيل انجاز الأعمال والواجبات الدراسية؟ أحياناً.

*إذا كانت الإجابة بنعم ما السبب الذي يدفعك لذلك؟ بسبب ضغوط خارجية وليس برغبة مني (أعمال الأسرة وانشغالها بتدريس أخوتها الصغار).

الجانب المتعلق بالأفكار والمخططات: ما الأفكار التي تراودك؟ أكره نفسي، لا أحد يريدني، أنا ضعفة ومكسورة الجناح.

الحالة الانفعالية:

*هل يغلب عليك التوتر والعصبية؟ نعم .

*هل تشعر بالعجز وقلة الحيلة عندما تتعرض لمشكلات وضغوط معينة؟ نعم .

*إذا كانت الإجابة بنعم ما السبب الذي يدفعك للشعور بالعجز وقلة الحيلة؟ عدم وجود أحد يحميني أو يقف إلى جانبي،

شعوري بالوحدة، عدم وجود إمكانيات مادية أو معنوية تمكنني من حل المشكلات.

*هل لديك ثقة بذاتك؟ لا، إذا كانت الإجابة لا ما سبب ذلك؟ لا أحب نفسي ولا أحد يحبني، ولا أشعر بأن لي أهمية من وجودي في هذه الحياة.

*هل تعاني من الخوف؟ نعم، إذا كانت الإجابة بنعم ما سبب ذلك؟ أخاف من المستقبل المجهول.

*هل لديك ميول عدوانية نحو أفراد أسرتك؟ نعم، إذا كانت الإجابة بنعم ما سبب ذلك؟ لا أحبهم.

*هل أنت سريع الغضب؟ لا، إذا كانت الإجابة بنعم ما سبب ذلك؟.....

الاهتمامات والعادات:

*هل تمارس هوايات معينة؟ كتابة القصص، ماهي هوايتك المفضلة؟ المطالعة وكتابة القصص.

*كيف تقضي أوقات فراغك؟ أجلس بعيدة عن الضوضاء وأكتب مذكراتي، أقوم ببعض أعمال المنزل.

*هل تمارس عادات غير صحية (تدخين، كحول)؟ لا إذا كانت الإجابة بنعم ما سبب ذلك؟

جانب مشكلة المسترشدة:

تحديد المشكلة: مشكلة نفسية هي الحرمان العاطفي وقصور المهارات الاجتماعية.

تحديد أسبابها: استنهاد الأب، وزواج الأم، وقسوة زوج الأم عليها، نبذ الأسرة لها وعدم الاهتمام بمشاعرهما، تسلط إخوتها عليها (إخوتها غير الأشقاء من ناحية زوج أمها) والاستهزاء بها، تلقيبها بالأقارب بذيئة.

تحديد أعراضها: ضعف الثقة بالنفس، الشعور بالدونية والعجز، تقدير الذات منخفض، قلة التفاعل الاجتماعي، نقص بالمهارات الاجتماعية، الشعور بالذنب، تشعر بالحزن والكآبة ولديها محاولات انتحار سابقة.

تحديد تاريخها: منذ زواج الأم.

هل هناك محاولات إرشادية سابقة لحلها؟ لا.

ما اتجاه المسترشدة نحو مشكلتها؟ تشعر بضيق شديد وتحتاج إلى من يسمعها ويفهمها.

من خلال تطبيق مقاييس الدراسة شخصت المشكلة بوجود حرمان عاطفي مرتفع، ونقص في المهارات

الاجتماعية بأبعاده كافة.

ملاحظات الباحثة أثناء تطبيق البرنامج السلوكي المعرفي لعلاج المخططات على الحالة:

لاحظت الباحثة أن الحالة (4) في أول أربع جلسات كانت خجولة ومتردة، لا تتفاعل مع أفراد المجموعة

أثناء أنشطة البرنامج، دائمة الشرود والانشغال، لا تتجز الواجبات المنزلية، وبدأت تفقد الدافعية للبرنامج، فقررت

الباحثة أن تتحدث معها في مقابلة شخصية (فردية) لتفهم مشكلتها وتشجعها على المتابعة، وخلالها تحدثت الحالة

عن وضعها والصعوبات التي تعانيها، وعن أفكارها السلبية ومخاوفها، وعبرت الحالة عن أنها في الجلسات

الفردية شعرت براحة أكبر من العمل الجماعي مع أفراد المجموعة، وبعد ثلاث جلسات فردية (مقابلات) بدأت

الحالة بالتفاعل بدرجة قليلة مع أفراد المجموعة خلال الأنشطة، وأكثر جلسات البرنامج تأثراً في الحالة هي الجلسة الثامنة (تقنية الكرسي الخالي) إذ أنها لم تستطع المواجهة ورفضت إكمال التدريب، ومن خلال جلسة فردية حاولت أن تكمل التدريب ونجحت بدرجة متوسطة، ومع ذلك نسبة تحسن الحالة بشكل عام كانت قليلة، إذ تحتاج لجلسات علاج فردية طويلة حتى تتمكن من استبدال مخططات الحرمان العاطفي بمخططات أخرى أكثر تكيفاً، وذلك بسبب الظروف الأسرية السيئة وغير الداعمة التي تعيش فيها الحالة.

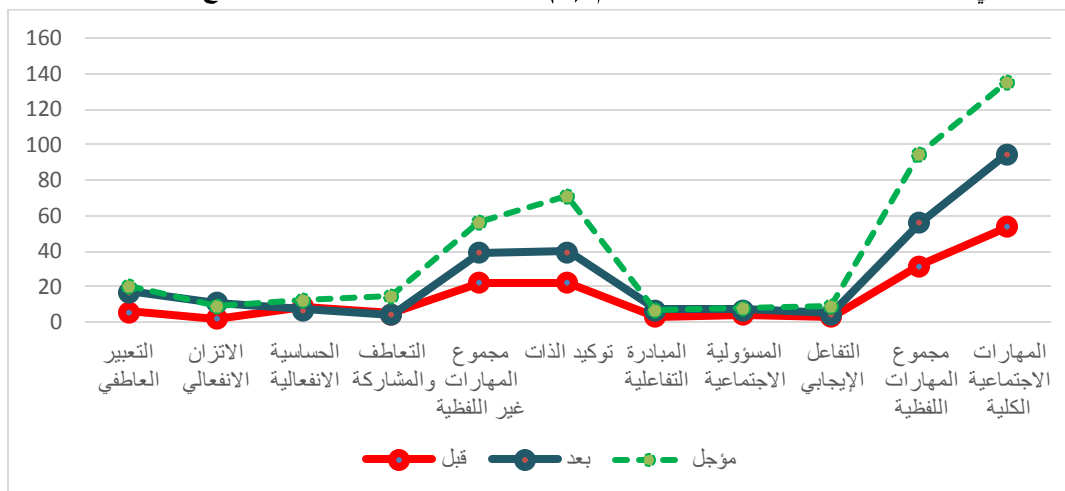
جدول 48

يوضح دراسة الحالة (4) تنمية المهارات الاجتماعية وخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي في التطبيق القبلي والبعدي والمؤجل للبرنامج

مقياس الحرمان العاطفي			مقياس المهارات الاجتماعية					
46	قبل	الحرمان العاطفي الخارجي	22	قبل	توكيد الذات	6	قبل	التعبير العاطفي
24	بعد		40	بعد		17	بعد	
23	مؤجل		71	مؤجل		20	مؤجل	
40	قبل	الحرمان العاطفي الداخلي	3	قبل	المبادرة التفاعلية	2	قبل	الاتزان الانفعالي
23	بعد		7	بعد		11	بعد	
23	مؤجل		7	مؤجل		9	مؤجل	
86	قبل	الحرمان العاطفي العام	4	قبل	المسؤولية الاجتماعية	9	قبل	الحساسية الانفعالية
47	بعد		7	بعد		7	بعد	
46	مؤجل		8	مؤجل		12	مؤجل	
			3	قبل	التفاعل الإيجابي	5	قبل	التعاطف والمشاركة
			5	بعد		4	بعد	
			9	مؤجل		15	مؤجل	
			32	قبل	مجموع المهارات اللفظية	22	قبل	مجموع المهارات غير اللفظية
			56	بعد		39	بعد	
			95	مؤجل		56	مؤجل	
			54	قبل	المهارات الاجتماعية الكلية			
			95	بعد				
			135	مؤجل				

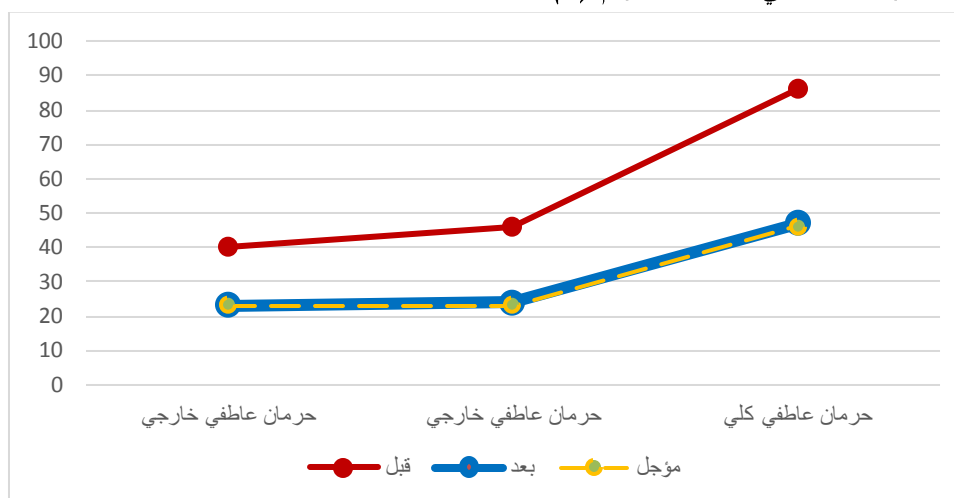
شكل 27

مستوى التحسن في المهارات الاجتماعية لدى الحالة رقم (4) قبل وبعد ومؤجل تطبيق البرنامج



شكل 28

مستوى انخفاض الحرمان العاطفي لدى الحالة رقم (4)



دراسة الحالة الثانية

صاحبة الاستثمار رقم ٧

معلومات عامة:

*الاسم: ش/ع الجنس: أنثى العمر: 17 سنة. *المستوى التعليمي: المرحلة الثانوية الصف حادي عشر.

الجانب العائلي:

*هل الأم على قيد الحياة: نعم ما عمل الأم؟ خياطة

*مع من تعيش المسترشدة؟ تعيش مع والدتها وإخوتها.

* كم كان عمر الحالة عند استشهاد الأب: 11 سنة. مدة استشهاد الأب: 6 سنوات.

*ما عدد أفراد أسرتك: 6 عدد الأخوة: 3. عدد الأخوات: 1.

الأخ الأكبر متزوج ويعيش معهم في المنزل، والأخت الكبرى متزوجة وتعيش في محافظة اللاذقية.

ترتيب المسترشدة بين أخوتها: الأصغر .

*ما أسلوب معاملة الأسرة لك؟ متسلط هل تؤمن الأسرة بالعقاب لتصحيح الأخطاء؟ نعم.

*بماذا يتصف المناخ الأسري العام؟ البرود.

الجانب الاقتصادي:

*ما الدخل الشهري للأسرة؟ يتراوح بين 100 - 200 ألف ليرة سورية، وما مصدر هذا الدخل؟ عمل الأم بالخياطة وأحياناً عمل الأخ الأكبر بأعمال البناء (عامل بناء).

*ما العمل أو الوضع المهني للمسترشدة؟ لا تعمل (طالبة)

*هل تقوم بعمل معين لمساعدة نفسك وأسرتك مادياً: لا، ماهي طبيعة هذا العمل؟ لا يوجد عمل.

*هل تقيم الأسرة في (منزل ملك) (منزل استئجار) (تقيم عند الأقرباء) (غير ذلك) في منزل جدها (والد أمها).

الجانب الصحي:

*هل تعرضت لمرض أو حمى في الصغر؟ لا، إذا أجاب بنعم، ما المرض الذي تعرضت له.....

*هل قمت بإجراء عمل جراحي في الصغر؟ لا، إذا أجاب بنعم، ما العمل الجراحي الذي أجرته.....

* هل تعاني من أمراضاً مزمنة أو حادة؟ لا، إذا أجاب بنعم، ما المرض الذي تعاني منه؟.....

التفاعل الاجتماعي:

*هل علاقتك جيدة بأفراد الأسرة؟ لا، ما شعورك تجاه الأب؟ الحنين والألم، ما شعورك تجاه الأم؟ الغضب والشفقة.

*ما علاقتك بإخوتك؟ علاقة سيئة.

*هل لديك علاقات اجتماعية متعددة؟ لا.

*ماهي علاقتك بالجيران؟ يوجد لي صديقة واحدة من الجيران ولكن لا يُسمح لي برؤيتها.

*هل لديك أصدقاء متعددون (ذكور واثاث)؟ نعم إناث فقط. إذا أجاب بنعم ما عدد أصدقائك؟ ثلاثة.

*هل تتقبل العون من زملائك وتقدمة لهم عند الحاجة؟ لا.

*إذا كانت الإجابة بلا ما سبب ذلك؟ لا أتجرأ على طلب المساعدة من أحد، أخاف من الرفض.

*هل تقدم العون للآخرين وتتجاهل حاجاتك الشخصية؟ نعم، دائماً. إذا أجاب بنعم، ما سبب ذلك؟ أنسى نفسي أمام حاجة الآخرين، فعندما يحتاجني أحد أشعر بأنني مفيدة ونافعة.

*هل تشارك بالمناسبات الاجتماعية وفرص التفاعل الاجتماعي؟ لا.

*إذا كانت الإجابة لا، ما سبب ذلك؟ عدم توفر مناسبات وعدم الرغبة في المشاركة، إضافة إلى أنها تنتمي إلى عائلة ملتزمة ومتعصبة، لا تترك الحرية للفتاة بالقيام بالنشاطات الاجتماعية.

الخبرات المدرسية:

*هل تحب مدرستك؟ ليس كثيراً *ما مستوى تحصيلك الدراسي؟ متوسط.

*هل تقوم بتأجيل إنجاز الأعمال والواجبات الدراسية؟ دائماً.

*إذا كانت الإجابة بنعم، ما السبب الذي يدفعك لذلك؟ لا أحب المعلمين.

الجانب المتعلق بالأفكار والمخططات:

ما أكثر الأفكار التي تراودك؟ لا قيمة لحياتي، لا أحد يهتم لوجودي.

الحالة الانفعالية:

*هل يغلب عليك التوتر والعصبية؟ نعم.

*هل تشعر بالعجز وقلة الحيلة عندما تتعرض لمشكلات وضغوط معينة؟ نعم .

*إذا كانت الإجابة نعم، ما السبب الذي يدفعك للشعور بالعجز وقلة الحيلة؟ لا أحد يساعدني - أنا ضعيفة أمام المشكلات.

*هل لديك ثقة بذاتك؟ لا، إذا كانت الإجابة بلا ما هو سبب ذلك؟ أشعر بالضعف ولا أحب نفسي.

*هل تعاني من الخوف؟ لا، إذا كانت الإجابة نعم، ما سبب ذلك؟

*هل لديك ميول عدوانية نحو أفراد أسرتك؟ نعم، إذا كانت الإجابة نعم، ما سبب ذلك؟ لأنهم لا يحبونني.

*هل أنت سريع الغضب؟ نعم، إذا كانت الإجابة نعم، ما سبب ذلك؟ لا أستطيع السيطرة على أعصابي.

الاهتمامات والعادات:

*هل تمارس هوايات معينة؟ لا، ماهي هوايتك المفضلة؟ التمثيل.

*كيف تقضي أوقات فراغك؟ أستمع إلى الموسيقى - أساعد أمي في الخياطة.

*هل تمارس عادات غير صحية (تدخين، كحول)؟ لا إذا كانت الإجابة نعم، ما هو سبب ذلك؟

جانب مشكلة المسترشدة:

تحديد المشكلة: مشكلة نفسية هي الحرمان العاطفي وإهمال الأسرة لها.

تحديد أسبابها: استنهاد الأب، وانشغال الأم بعملها، إهمال الأسرة لمشاعرها وعدم الاهتمام بها، فارق العمر الكبير بينها وبين إخوتها، وانشغالهم بتأمين حاجات الأسرة، قسوة أخيها الأوسط.

تحديد أعراضها: ضعف الثقة بالنفس، الشعور بالنقص وعدم الأهمية، قلة التفاعل الاجتماعي، نقص بالمهارات الاجتماعية.
تحديد تاريخها: منذ استشهاد الأب.

تحديد خطورتها: لديها درجة مرتفعة من الحرمان العاطفي الذي يؤثر في شخصيتها وثقتها بنفسها، حياتها الاجتماعية، وتفاعلها مع الآخرين.

هل هناك محاولات إرشادية سابقة لحلها؟ لا.

ما اتجاه المسترشدة نحو مشكلتها؟ لديها شعور بأنها غير مرتاحة وتحتاج إلى من يساعدها في حل مشكلاتها أو من يسمعها ويفهمها، ولكن عدم معرفتها إلى أين ستتوجه وكيف ستساعد نفسها، جعلها تفقد الأمل.

من خلال تطبيق مقاييس الدراسة شخصت المشكلة بوجود حرمان عاطفي مرتفع وظهور أعراض كانخفاض تقدير الذات وقلة الثقة بالنفس، إضافة إلى العزلة ونقص في المهارات الاجتماعية بأبعاده كافة.

ملاحظات الباحثة أثناء تطبيق البرنامج السلوكي المعرفي لعلاج المخططات على الحالة:

لاحظت الباحثة أن الحالة (7) في بداية الجلسات الأولى كانت تقف عند باب القاعة (مكان تطبيق البرنامج) وتنتظر بحيرة وتوتر إلى أن يجلس الجميع، ثم تختار أبعد مقعد وتجلس فيه، وعندما أطلب إليها الاقتراب والجلوس بجانب بقية المجموعة، كانت تجيب أخاف أن أضايقهم، وهذا الخوف من الرفض كان يظهر بوضوح، في أثناء اختيار شريك خلال بعض أنشطة البرنامج التي تحتاج لأزواج، إضافة إلى تقطع صوتها أثناء الحديث، وتحفظها على بعض تفاصيل حياتها في البداية، وفي الجلسة الثانية تغييت أول خمس دقائق، وعندها تم إرسال أحد الزميلات لتفقدتها، خوفاً من كونها نسيت الموعد أو المكان، كانت على الدرج تنتظر أن نناديها، وعندما شعرت بأننا نبحث عنها، تقدمت واعتذرت عن التأخير، ومن ثم بدأ التحسن يظهر على الحالة بعد أن شعرت بتعاطف أفراد المجموعة معها وشعورها ببعض التقدير وخاصة في الأنشطة التي هدفت لرفع تقدير الذات، بدأت بالتفاعل مع الأنشطة بشكل واضح بعد جلسات التنفيس الانفعالي، وفسرت الباحثة ذلك بأن الحالة وجدت الاهتمام والتعاطف الذي كانت بحاجة، إضافة لإدراكها أن هناك من يشابهها بالظروف والمشاكل والمشاعر نفسها الأمر الذي خفف توترها قليلاً، بعد الجلسة الثامنة أصبحت الحالة تأتي إلى الجلسة بحماس وتبادر لمساعدة الباحثة وزميلاتها ببعض الأعمال، وكانت تقييماتها لأغلب الجلسات مرتفعة وأنجزت كل الواجبات المنزلية بفاعلية عالية، وجملتها التي ترددها كل جلسة: "لا أريد أن أنهى الجلسة، أخاف من اللحظة التي سينتهي بها البرنامج"، هذا أيضاً دليل على خوفها من الفقد والخسارة.

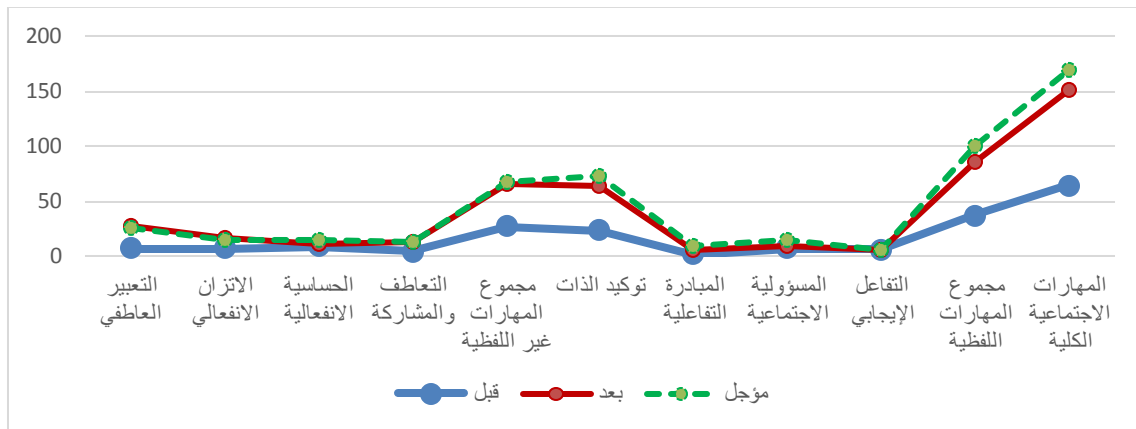
جدول 49

دراسة الحالة (7) تنمية المهارات الاجتماعية وخفض أعراض الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده ومؤجله

مقياس الحرمان العاطفي			مقياس المهارات الاجتماعية		
43	قبل	الحرمان العاطفي الخارجي	23	قبل	التعبير العاطفي
36	بعد		64	بعد	
25	مؤجل		72	مؤجل	
38	قبل	الحرمان العاطفي الداخلي	1	قبل	الاتزان الانفعالي
36	بعد		6	بعد	
25	مؤجل		9	مؤجل	
81	قبل	الحرمان العاطفي العام	7	قبل	الحساسية الانفعالية
61	بعد		10	بعد	
59	مؤجل		14	مؤجل	
			6	قبل	التعاطف والمشاركة
			5	بعد	
			6	مؤجل	
			37	قبل	مجموع المهارات اللفظية
			85	بعد	
			101	مؤجل	
			64	قبل	المهارات الاجتماعية الكلية
			151	بعد	
			169	مؤجل	

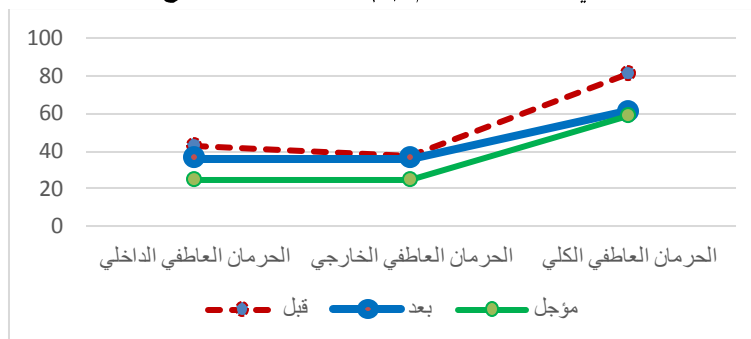
شكل 29

التحسن بمستوى المهارات الاجتماعية لدى العينة رقم (7)



شكل 30

التحسن وانخفاض مستوى الحرمان العاطفي لدى الحالة رقم (7) قبل تطبيق البرنامج وبعده ومؤجله



دراسة الحالة الثالثة

صاحب الاستثمار رقم 15 ذكر

معلومات عامة:

*الاسم: ج/ع الجنس: ذكر العمر: 17 سنة. *المستوى التعليمي: المرحلة الثانوية الصف الحادي عشر.

الجانب العائلي:

*هل الأم على قيد الحياة: لا، ما عمل الأم؟ كانت ربة منزل.

*مع من يعيش المسترشد؟ يعيش مع عمه وزوجة عمه في منزل جدة.

*كم كان عمر الحالة عند استشهاد الأب: 9 سنوات. مدة استشهاد الأب: 8 سنوات.

*ما عدد أفراد أسرتك: 4 عدد الأخوة: لا يوجد. عدد الأخوات: 1.

ترتيب المسترشد بين إخوته: الأكبر.

*ما أسلوب معاملة الأسرة لك؟ التقييد والإجبار هل تؤمن الأسرة بالعقاب لتصحيح الأخطاء؟ نعم.

*بماذا يتصف المناخ الأسري العام؟ الحذر والخوف.

الجانب الاقتصادي:

*ما الدخل الشهري للأسرة؟ غير محدد، وما مصدر هذا الدخل؟ عمل العم وزوجته.

*ما العمل أو الوضع المهني للمسترشد؟ طالب.

*هل تقوم بعمل معين لمساعدة نفسك وأسرتك مادياً؟ يقوم ببعض الأعمال المتنوعة في الصيف وأوقات الفراغ.

*هل تقيم الأسرة في (منزل ملك) (منزل استئجار) (تقيم عند الأقرباء) (غير ذلك)

الجانب الصحي:

*هل تعرضت لمرض أو حمى في الصغر؟ لا، إذا أجاب بنعم، ما المرض الذي تعرضت له.....

*هل قمت بإجراء عمل جراحي في الصغر؟ نعم، إذا أجاب بنعم، ما هو؟ عمل جراحي في القدم نتيجة التعرض للكسر.

*هل تعاني من أمراض مزمنة أو حاد؟ لا، إذا أجاب بنعم، ما المرض الذي تعاني منه؟.....

التفاعل الاجتماعي:

*هل علاقتك جيدة بأفراد الأسرة؟ ليست سيئة، ما شعورك تجاه الأب؟ الافتخار، ما شعورك تجاه الأم؟ الشوق.

*ما علاقتك بإخوتك؟ علاقتي بأختي جيدة وأهتم بها.

*هل لديك علاقات اجتماعية متعددة؟ لا.

*ما علاقتك بالجيران؟ توجد علاقات قليلة ورسمية.

*هل لديك أصدقاء متعددون (ذكور وإناث)؟ لا. ما عدد أصدقائك؟ صديق واحد فقط.

*هل تتقبل العون من زملائك وتقدمة لهم عند الحاجة؟ لا أقبل المساعدة ولكن أقدمها دائماً.

*إذا كانت الإجابة لا ما سبب ذلك؟ لدي عزة نفس فلا أدل نفسي لأحد.

*هل تقدم العون للآخرين وتتجاهل حاجاتك الشخصية؟ نعم. ما سبب ذلك؟ لا أشعر أنني بحاجة شيء.

*هل تشارك بالمناسبات الاجتماعية وفرص التفاعل الاجتماعي؟ لا أشارك على الإطلاق.

*إذا كانت الإجابة لا، ما سبب ذلك؟ لا أثق بأحد، لا أشعر بأهمية وجودي بين الناس، لا أحد يرغب بدعوتي.

الخبرات المدرسية:

*هل تحب مدرستك؟ نعم *ما مستوى تحصيلك الدراسي؟ جيد جداً.

*هل تقوم بتأجيل إنجاز الأعمال والواجبات الدراسية؟ نادراً. ما السبب الذي يدفعك لذلك؟ أحب الدراسة.

الجانب المتعلق بالأفكار والمخططات: سأكون وحيداً دائماً، أخاف من فقدان من أحب. أنا فاشل لا نفع لي.

الحالة الانفعالية:

هل يغلب عليك التوتر والعصبية؟ لا، أنا هادئ، لا أغضب بسرعة.

هل تشعر بالعجز وقلة الحيلة عندما تتعرض لمشكلات وضغوط معينة؟ نعم، لدي احساس بالعجز.

هل لديك ثقة بذاتك؟ لا، ما سبب ذلك؟ لا أملك المال ولا القوة حتى أثق بنفسي.

هل تعاني الخوف؟ نعم، ما سبب ذلك؟ أخاف أن أفقد أختي، أخاف أن لا أستطيع حمايتها.

هل لديك ميول عدوانية نحو أفراد أسرتك؟ لا يوجد لدي ميول عدوانية. هل أنت سريع الغضب؟ لا. أسكت على حقه لا أطالب به.

الاهتمامات والعادات:

هل تمارس هوايات معينة؟ نعم، ما هوايتك المفضلة؟ الألعاب الإلكترونية.

كيف تقضي أوقات فراغك؟ أعمل أحياناً أو ألعب على المحمول.

هل تمارس عادات غير صحية (تدخين، كحول)؟ نعم، ما سبب ذلك؟ لتخفيف التوتر والعصبية.

جانب مشكلة المسترشد:

تحديد المشكلة: المشكلة نفسية هي الحرمان العاطفي ونقص العلاقات الاجتماعية.

تحديد أسبابها: استشهاد الأب، ومرض الأم ووفاتها، العيش مع عمه وزوجته رغم أنهما يقدمان كل ما يستطيعان حتى يعوضوه

عن عائلته، ويعتبرونه ابنهم الأكبر، الشعور بأنه وأخته عبء على أسرة عمه.

تحديد أعراضها: تقدير الذات منخفض، الشعور بالعجز وقلة الحيلة، قصور في المهارات الاجتماعية.

تحديد تاريخها: منذ وفاة الأم.

تحديد خطورتها: درجة مرتفعة من الحرمان العاطفي وقصور واضح بالمهارات الاجتماعية، شعور باليأس.

هل هناك محاولات إرشادية سابقة لحلها؟ لا.

ما اتجاه المسترشدة نحو مشكلتها؟ يحتاج إلى المساعدة، يشعر بعدم القدرة على التأقلم مع الحياة.

من خلال تطبيق مقاييس الدراسة شُخصت المشكلة بوجود حرمان عاطفي مرتفع، ونقص في المهارات الاجتماعية.

ملاحظات الباحثة أثناء تطبيق البرنامج السلوكي المعرفي لعلاج المخططات على الحالة:

لاحظت الباحثة أن الحالة (15) من عينة الذكور كان لديه خوف من الدخول في البرنامج في البداية، ولكن بقليل من التشجيع من الباحثة وصديقه المقرب وافق على الحضور إلى الجلسة الأولى من البرنامج، وابتداءً من الجلسة الثالثة لاحظت الباحثة حماسه الذي بدأ بالتزايد اتجاه البرنامج ودافعيته للأنشطة، أصبح يحب الحضور وتقديم المساعدة والعون للباحثة على تجهيز القاعة (مكان الجلسة) كتعديل المقاعد لتصبح بشكل دائري، وتأمين ما يلزم للأنشطة (مثل الكراسي والأقلام وأوراق)، أصبح من أول الحضور في القاعة، إضافة إلى إنجاز الواجبات المنزلية بدقة، كما تفاعل بدرجة مرتفعة أثناء الجلسات في أغلب الأنشطة، كانت تقييماته للجلسات داعمة، عبر عن فائدته من البرنامج بدرجة مرتفعة، وجملته الدائمة (سأعلم هذا لأختي، سأدرب أختي على هذا)، ساعده البرنامج على التخفيف من الضغوط والتفريغ الانفعالي والتعبير عن مشاعره السلبية ومخاوفه التي كان من الصعب أن يواجهها لو لم يتم تشجيعه من قبل أفراد المجموعة، الإرشاد الجماعي كان له تأثير كبير وداعم للحالة.

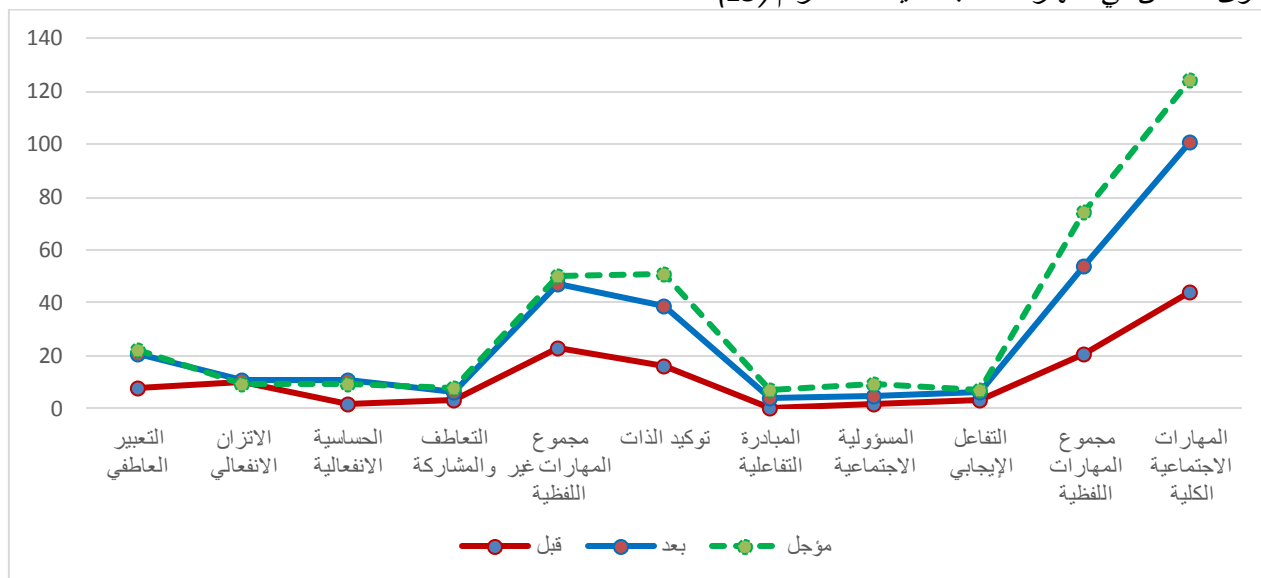
جدول 50

دراسة الحالة (15) تنمية المهارات الاجتماعية وخفض الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده ومؤجله

مقياس الحرمان العاطفي			مقياس المهارات الاجتماعية					
37	قبل	الحرمان العاطفي الخارجي	16	قبل	توكيد الذات	8	قبل	التعبير العاطفي
21	بعد		39	بعد		21	بعد	
20	مؤجل		51	مؤجل		22	مؤجل	
35	قبل	الحرمان العاطفي الداخلي	0	قبل	المبادرة التفاعلية	10	قبل	الاتزان الانفعالي
20	بعد		4	بعد		11	بعد	
20	مؤجل		7	مؤجل		9	مؤجل	
72	قبل	الحرمان العاطفي العام	2	قبل	المسؤولية الاجتماعية	2	قبل	الحساسية الانفعالية
41	بعد		5	بعد		11	بعد	
40	مؤجل		9	مؤجل		9	مؤجل	
			3	قبل	التفاعل الإيجابي	3	قبل	التعاطف والمشاركة
			6	بعد		6	بعد	
			7	مؤجل		8	مؤجل	
			21	قبل	مجموع المهارات اللفظية	23	قبل	مجموع المهارات غير اللفظية
			54	بعد		47	بعد	
			74	مؤجل		50	مؤجل	
			44	قبل	المهارات الاجتماعية الكلية			
			101	بعد				
			124	مؤجل				

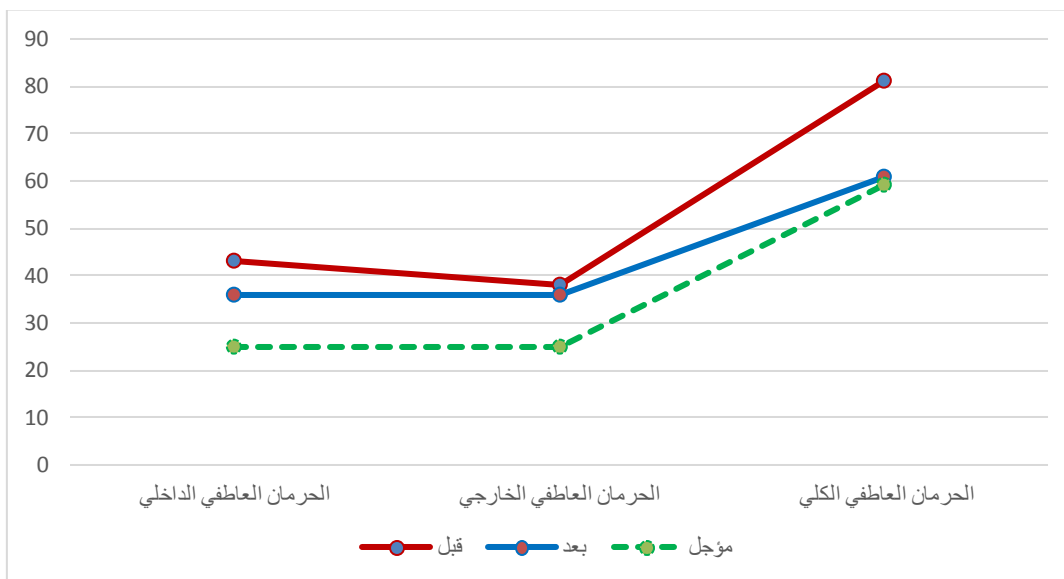
شكل 31

مستوى التحسن في المهارات الاجتماعية الحالة رقم (15)



شكل 32

مستوى انخفاض الحرمان العاطفي لدى الحالة رقم (15)



دراسة الحالة الرابعة

صاحب الاستثمار 19 ذكور

معلومات عامة:

*الاسم: ع/ش الجنس: ذكر العمر: 15 سنة. *المستوى التعليمي: المرحلة الثانوية الصف العاشر.

الجانب العائلي:

*هل الأم على قيد الحياة: نعم ولكنها متزوجة. ما عمل الأم؟ ربة منزل.

*مع من تعيش؟ يعيش مع جده والد أبيه في منزل جده.

*كم كان عمر الحالة عند استشهاد الأب: 5 سنوات مدة استشهاد الأب: 10 سنوات.

*ما عدد أفراد الأسرة التي تعيش فيها: 2 عدد الأخوة: لا يوجد. عدد الأخوات: لا يوجد.

ترتيب المسترشد بين أخوته: وحيد.

*أسلوب معاملة الأسرة له يقوم على التحكم والتسلط. تعاقب الأسرة بالضرب الشديد ولكن عندما كان صغيراً.

مناخ الأسرة بشكل عام جامد بلا روح (حسب وصف المسترشد).

يعيش المسترشد مع جده المريض، بعد زواج أمه رفض زوجها أن تعتني بالطفل (تخلت عنه بحسب تعبيره)، هناك مشاكل مع أعمامه على ملكية البيت الذي يسكن فيه مع جده إذ يخافون أن يوصي الجد بملكية المنزل له وحده ويحرمهم من الميراث، لذلك يتعرض للمضايقات والنذب من بقية العائلة.

الجانب الاقتصادي:

الدخل الشهري للأسرة ضعيف، ومصدر الدخل راتب تقاعد الجد وبعض التبرعات.

المسترشد طالب في المدرسة، لكنه يعمل بعد المدرسة في محل لبيع الطعام.

يقيم في منزل جده والد أبيه، ببيت ملك لجده وأعمامه.

الجانب الصحي:

لم يتعرض لأي مرض في الصغر، ولم يتم عمل جراحي.

لا يعاني أمراضاً مزمنة أو حادة.

التفاعل الاجتماعي:

هل علاقتك جيدة بأفراد الأسرة؟ كانت علاقتك جيدة جداً بأسرته ولكن عند وفاة والده وزواج أمه وتركها له، تغير كل شيء أصبحت أسرته هي جده المسن، وعلاقته بأعمامه متوترة.

ما شعورك تجاه الأب؟ الحب والشوق، وشعورك اتجاه الأم؟ الكره والعتب.

ما علاقتك بإخوتك؟ وحيد ولا يوجد لديه أخوة ولا أخوات، وأصبحت علاقته بأولاد أعمامه سيئة أيضاً.

هل لديك علاقات اجتماعية متعددة؟ لا.

ما علاقتك بالجيران؟ علاقتك بالجيران جيدة جداً أحياناً يعطفون عليه ويرسلون له بعض الأطعمة والمعونات.

هل لديك أصدقاء متعددين (ذكور واث)؟ ليس لديه أصدقاء كثر، فقط ثلاثة أصدقاء تعرف عليهم أثناء العمل.

هل تقدم العون للآخرين وتتجاهل حاجاتك الشخصية؟ نعم. يقدم العون للآخرين حسب استطاعته، ودائماً ما يتجاهل حاجاته.

هل تشارك بالمناسبات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي؟ لا يحب التجمعات الكبيرة، بسبب إحساسه بأنه محط الأنظار والشفقة.

هل تتقبل العون من زملائك وتقدمه لهم عند الحاجة؟ يقبل المساعدة بعض الأحيان، ولكنه لا يطلبها.

الخبرات المدرسية:

**هل تحب مدرستك؟ لا أحب المدرسة *ما مستوى تحصيلك الدراسي؟ وسط.

*هل تقوم بتأجيل انجاز الأعمال والواجبات الدراسية؟ في بعض الأحيان نتيجة ضيق الوقت فهو يعمل بعد المدرسة

الجانب المتعلق بالأفكار والمخططات:

لا أحد يحبني والكل يكرهني، أشعر بالضعف.

الحالة الانفعالية:

هل يغلب عليك التوتر والعصبية؟ دائماً. هل تشعر بالعجز وقلة الحيلة عندما تتعرض لمشكلات وضغوط معينة؟ أحياناً، لأنني وحيد

هل لديك ثقة بذاتك؟ لا، ما سبب ذلك؟ شعوري بالعجز والضعف، لا قيمة لي بعد وفاة والدي.

هل تعاني من الخوف؟ نعم، ما سبب ذلك؟ لديه خوف من المستقبل، والخوف من فقدان جده لأنه مريض.

هل لديك ميول عدوانية نحو أفراد أسرته؟ نعم، أكرههم. هل أنت سريع الغضب؟ جداً، ما سبب ذلك؟ أفقد السيطرة على أعصابي.

الاهتمامات والعادات:

هل تمارس هوايات معينة؟ لا، ما هوايتك المفضلة؟ زراعة النباتات.

كيف تقضي أوقات فراغك؟ لا يوجد وقت فراغ، وإن وجد يقضيه بإعالة جده.

هل تمارس عادات غير صحية (تدخين، كحول)؟ أحياناً ما سبب ذلك؟ يشعر بأنه مثل رفاقه.

جانب مشكلة المسترشد:

تحديد المشكلة: المشكلة نفسية هي الحرمان العاطفي ونقص العلاقات الاجتماعية.

تحديد أسبابها: استشهاد الأب، وزواج الأم وتركها له، العيش مع الجد المريض وظلم الأعمام.

تحديد أعراضها: انخفاض تقدير الذات، انخفاض توكيد الذات، قصور في المهارات الاجتماعية.

تحديد تاريخها: منذ استشهاد الأب.

تحديد خطورتها: درجة مرتفعة من الحرمان العاطفي وقصور بالمهارات الاجتماعية، شعور باليأس والعجز.

هل هناك محاولات إرشادية سابقة لحلها؟ لا. ما اتجاه المسترشدة نحو مشكلتها؟ لا يثق بأن هناك أحداً يستطيع مساعدته.

من خلال تطبيق مقاييس الدراسة شخصت المشكلة بوجود حرمان عاطفي مرتفع، ونقص في المهارات الاجتماعية.

ملاحظات الباحثة أثناء تطبيق البرنامج السلوكي المعرفي لعلاج المخططات على الحالة:

لاحظت الباحثة أن المسترشد لديه بعض السلوكيات العدائية بعض الشيء، يحاول دائماً مخالفة الأنظمة، وقد تسبب في كسر زجاج النافذة عندما غضب في درس العلوم، كان يصل متأخراً ولا يلتزم بمواعيد الجلسة، لا يهتم بمشاعر الآخرين، غير متعاون مع زملائه خلال الأنشطة، يتحدث ببعض العبارات الساخرة، تفاعل في جلسة توكيد الذات، وجلسة التعبير عن المشاعر، رفض الجلسات الفردية والمقابلات الشخصية لذلك تم جمع بيانات دراسة الحالة من الإدارة والمعلمين والمرشدة، ولكنه بدأ بالالتزام تدريجياً بتنفيذ الواجبات المنزلية، وتوقف عن الأعمال التخريبية والسخرية، ركزت الباحثة في جلسة الاتزان الانفعالي على أن يتقن التعامل مع مشاعره وغضبه، كانت نسبة الاستفادة من البرنامج قليلة. إن الأعراض النفسية التي يعاني منها المحرومون عاطفياً من أفراد المجموعة التجريبية تبدو واضحة نتيجة الصدمات والإحباطات والصراعات التي واجهتهم وتواجههم، وهي: شعور بالعزلة والوحدة.

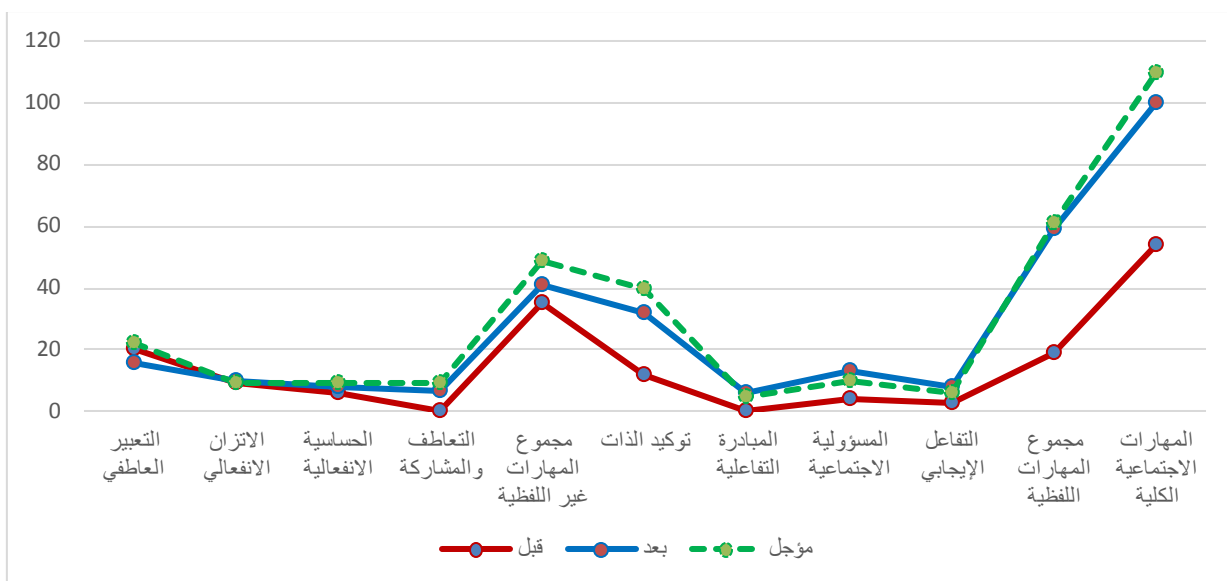
جدول 51

الحالة (19) تنمية المهارات الاجتماعية وخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده ومؤجله

مقياس الحرمان العاطفي			مقياس المهارات الاجتماعية					
44	قبل	الحرمان العاطفي الخارجي	12	قبل	توكيد الذات	20	قبل	التعبير العاطفي
30	بعد		32	بعد		16	بعد	
29	مؤجل		40	مؤجل		22	مؤجل	
37	قبل	الحرمان العاطفي الداخلي	0	قبل	المبادرة التفاعلية	9	قبل	الاتزان الانفعالي
25	بعد		6	بعد		10	بعد	
25	مؤجل		5	مؤجل		9	مؤجل	
81	قبل	الحرمان العاطفي العام	4	قبل	المسؤولية الاجتماعية	6	قبل	الحساسية الانفعالية
55	بعد		13	بعد		8	بعد	
54	مؤجل		10	مؤجل		9	مؤجل	
			3	قبل	التفاعل الإيجابي	0	قبل	التعاطف والمشاركة
			8	بعد		7	بعد	
			6	مؤجل		9	مؤجل	
			19	قبل	مجموع المهارات اللفظية	35	قبل	مجموع المهارات غير اللفظية
			59	بعد		41	بعد	
			61	مؤجل		49	مؤجل	
			54	قبل	المهارات الاجتماعية الكلية			
			100	بعد				
			110	مؤجل				

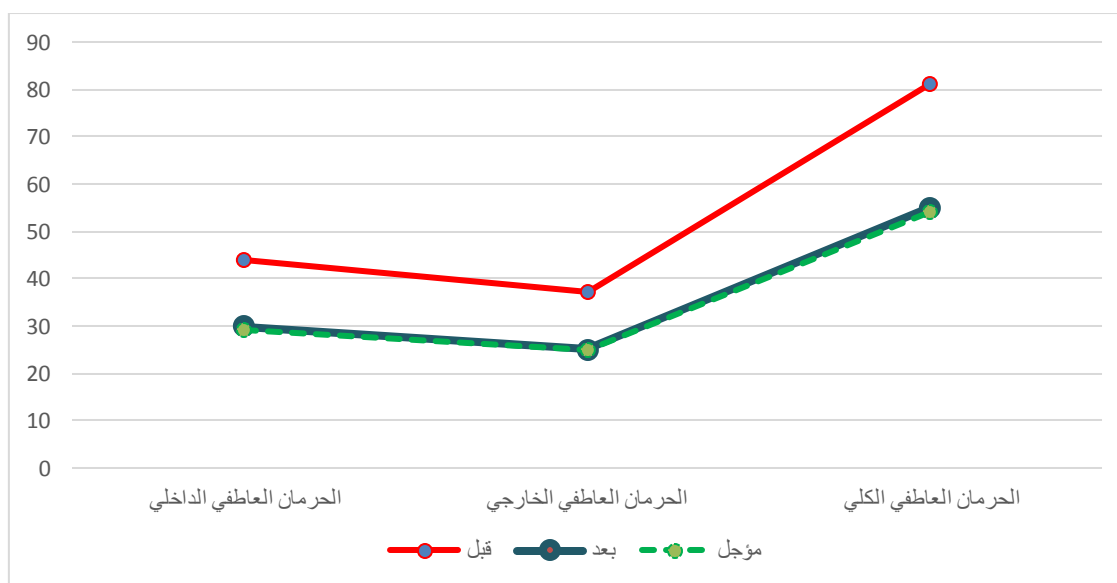
شكل 33

مستوى التحسن في المهارات الاجتماعية لدى الحالة رقم (19)



شكل 34

مستوى انخفاض الحرمان العاطفي لدى الحالة رقم (19)



التوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة، تم وضع جملة من التوصيات تدعو بمجملها للاهتمام بالمراهقين في المرحلة الثانوية عموماً، وأبناء الشهداء على وجه الخصوص، ومن أهم هذه النقاط ما يلي:

1. ضرورة إشباع الحاجات النفسية الأساسية للأبناء كالحب والاهتمام والاستقرار والاستقلالية لما لها دور في تكوين شخصيتهم وثقتهم بأنفسهم وتعزيز صحتهم النفسية.
2. التأكيد على أهمية تقديم العطف والدعم النفسي والمساندة الاجتماعية لأبناء الشهداء، والاهتمام بمشكلاتهم واحتياجاتهم والتخفيف من شعورهم بالحرمان العاطفي.
3. توعية القائمين على تربية الأبناء بالآثار السلبية الناجمة عن الإهمال ونقص التعاطف والاهتمام، وضرورة اتباع أساليب معاملة سوية تسهم في تنمية الثقة بالنفس لدى المراهقين.
4. الاهتمام بالأنشطة المدرسية المتنوعة لكي تصبح مجالاً يساعد على اكتساب المهارات الاجتماعية لدى الطلاب.

المقترحات:

- يمكن تقديم بعض المقترحات بالاستناد إلى النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية ، كما يلي:
1. تصميم برامج إرشادية تستهدف أسر أبناء الشهداء ومقدمين الرعاية لهم، بهدف توعيتهم بخطورة الحرمان العاطفي.
 2. بناء برامج تدريبية تهدف لتنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين، لمساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.
 3. تشجيع الاهتمام بتصميم برامج سلوكية معرفية قائمة على العلاج المخطط تساهم في معالجة مشكلات نفسية وانفعالية مختلفة، وتطبيقها على فئات عمرية أخرى للتأكد من فاعليتها في مختلف الأعمار.
 4. عقد الدورات وورش العمل للمختصين في المجال النفسي لتدريبهم على فنيات وأساليب الموجة الثالثة للعلاج السلوكي المعرفي والعلاج المخطط.

صفحة المراجع

المراجع العربية:

إبراهيم، عبد الستار والدخيل، عبد العزيز وإبراهيم، رضوان (1993). *العلاج السلوكي للطفل - أساليبه ونماذج من حالاته*. سلسلة عالم المعرفة (180)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

إبراهيم، عبد الستار (1994). *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه ومبادئ تطبيقه*، دار الفجر للنشر والتوزيع.

إبراهيم، عبد الستار (2008). *دليل في العلاج السلوكي المعرفي لتنمية التوكيدية ومهارات الحياة الاجتماعية - أنه من حقك يا أخي!*، سلسلة الممارس النفسي (3). الطبعة الأولى. دار الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2011). *دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية*. ط2. مركز ديونو لتعليم التفكير.

أبو حجير، لمعان (2015). *فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية*. [رسالة ماجستير منشورة]، الجامعة الإسلامية في غزة.

أبو علام، رجاء محمود (2011). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. دار النشر للجامعات.

الألفي، عزة (1989). *استخدام العلاج الجماعي لتعديل بعض الحاجات والضغوط النفسية للأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية*، الكتاب السنوي في علم النفس الصادر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد

الخامس. الانجلو المصرية.

باربرا أنجلر (1990). *مدخل إلى نظريات الشخصية*. (فهد عبدالله الدليم؛ ترجمة). الطائف. دار الحارثي للطباعة والنشر.

برغوتي، توفيق، وعلوية، سميرة (2021). *الحرمان العاطفي وأثره على الصحة النفسية*. جامعة زيان عاشور

بالجلفة، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، 6(2)، 374-386.

البعاج، رؤى (2019). الحرمان العاطفي وعلاقته بالفشل المعرفي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 58(4). 333-358.

بلان، كمال (2011). الاضطرابات السلوكية والوجدانية لدى الأطفال المقيمين في دور الأيتام من وجهة نظر المشرفين عليهم، مجلة جامعة دمشق، 27 (1؛ 2)، 177-218.

بني يونس، محمد (2005). علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، 19(3)، 925-952.

ثورندايك، روبرت و هجين، اليزابيث (1986). القياس والتقويم في علم النفس والتربية، ترجمة (الكيلاني، عبدالله زيد و عدس، عبد الرحمن)، مركز الكتب الأردني.

جابر، نصر الدين، والهاشمي، لوكيا (2006). مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي. دار الهدى للنشر.

الجعفري، فاطمة أحمد سلمان (2002). الحرمان العاطفي من الأبوين وعلاقته بمفهوم الذات والتوافق الاجتماعي، [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

جمعة، ناصر (2019، ديسمبر 10-11). الواجبات المنزلية ودورها في نجاح جلسات الإرشاد النفسي، مجموعة الدافعية والتنشئة الوالدية، الملتقى البحثي الأول "الواجبات المنزلية نحو ممارسات إيجابية وإبداعية"، جامعة السلطان قابوس.

الجواري، أزهار، والسعدي، عقيل (2016). البنية العاملية لمقياس الحرمان العاطفي EDS وفقاً لنظرية بولي. مجلة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، 4، 1-24.

حجازي، مصطفى (1981). الأحداث الجانحون - دراسة ميدانية نفسانية واجتماعية. ط2. دار الطليعة للطباعة والنشر.

حجازي، مصطفى (2010). الأحداث الجانحون ومشكلاتهم ومتطلبات التحديث والجهات الإدارية المعنية بهم في

الدول الأعضاء. ط1. سلسلة الدراسات الاجتماعية والعمالية، العدد (57).

الحلاق، أقبال (2013). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة المشكلات النفسية والاجتماعية لدى مدمني

المخدرات -دراسة تجريبية لدى عينة من المدمنين في المرصد الوطني لرعاية الشباب في محافظة دمشق.

[رسالة دكتوراه غير منشورة]، كلية التربية، جامعة دمشق.

حمدان، محمد (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، [رسالة

ماجستير غير منشورة في الإرشاد النفسي]، الجامعة الإسلامية في غزة.

خديم، أسماء (2018). الحرمان العاطفي وظهور القلق عند المراهق المتمدرس - دراسة عيادية لثلاث حالات

بثانوية الشيخ محمد بلكبير، [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الطاهر مولاي سعيدة.

خضر، عبد الباسط (2000). فعالية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما في

خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين، جامعة عين شمس، مجلة كلية التربية، 3(24)، 217-252.

الخطيب، عبدالله (2010). برنامج إرشادي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء في قطاع

غزة، [رسالة ماجستير غير منشورة]، قسم الإرشاد النفسي، الجامعة الإسلامية.

الخفاف، إيمان (2013). الذكاء الانفعالي: تعلم كيف تفكر انفعالياً. دار المناهج للنشر والتوزيع.

خليل، وافي (2015). فاعلية برنامج علاجي عقلائي انفعالي - سلوكي في خفض حدة اضطراب القلق وتحسين

قوة الأنا لدى عدد من مدمني المخدرات في محافظة دمشق. [رسالة دكتوراه غير منشورة في الإرشاد

النفسي]، كلية التربية، جامعة دمشق.

خنفري، حنان (2017). البروفيل النفسي للطفل يتيم الأب دراسة عيادية لثلاث حالات بابتدائية بن الصغير بوزيان -

ليشانة من خلال تطبيق اختبار رسم العائلة ورسم الشجرة، [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية العلوم

الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر.

الداية، ابتسال (2016). المشكلات النفسية والاجتماعية لدى أبناء الشهداء والشهيدات وعلاقتها بالحرمان

العاطفي(دراسة مقارنة)، [رسالة ماجستير غير منشورة]، الجامعة الإسلامية.

دحماني، ماما، ويلغالم، محمد، ولكل، مصطفى (2016). المخططات المعرفية اللاتوافقية المبكرة عند جيفري

يونغ، جامعة أدرار. الجزائر، مجلة رفوف مخبر المخطوطات الجزائرية، 4، 318-284.

الدخيل الله، دخيل (2014). المهارات الاجتماعية: المفهوم والوحدات والمحددات، سلسلة المهارات الاجتماعية

(1)، الطبعة الأولى، مكتبة العبيكان للنشر.

الدخيل الله، دخيل (2014). المهارات الاجتماعية: تدريب وتمارين ومناهج تقييم، سلسلة المهارات الاجتماعية

(2)، الطبعة الأولى، مكتبة العبيكان للنشر.

الدخيل الله، دخيل (2014). المهارات الاجتماعية: تعليم وتدريب المهارات الاجتماعية والقيم، سلسلة المهارات

الاجتماعية (3)، الطبعة الأولى، مكتبة العبيكان للنشر.

دنقل، عبير (2017). شفاء المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة باستخدام علاج جيفري يونغ وأثره في خفض حد

بعض الاضطرابات النفسية(دراسة حالة واحدة)، مجلة الإرشاد النفسي، 50 (3)، 182-106.

الزعبي، أحمد، والعاسمي، رياض (2022). نظريات الإرشاد النفسي ج2- تحت النشر. مطبوعات جامعة

دمشق.

الزهراني، سعيد (2019). العالج النفسي للكبار - دليل عملي. المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.

السليم، ميسون (2021). أثر برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية في تنمية مهارات توكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الأردني العام، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، 41 (1)، 149-166.

السمادوني، السيد ابراهيم (1991). *مقياس المهارات الاجتماعية: كراسة التعليمات*. مكتبة الأنجلو المصرية. السمادوني، السيد ابراهيم (1993). *العلاقة السببية بين الخجل والمهارات الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا.*

السمادوني، السيد ابراهيم (1994). مفهوم الذات لدى الأطفال ما قبل المدرسة في علاقته بالمهارات الاجتماعية للوالدين، *دراسات تربوية - رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية*، 4 (3)، 451-487.

الشاذلي، فردوس (2010). *فعالية برنامج إرشادي في خفض بعض ضغوط الحرمان الوالدي لدى الأطفال الأيتام، [رسالة دكتوراه منشورة]. قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق.*

شحادة، أنس (2019). *فاعلية برنامج قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض حدة بعض السلوكيات الهازمة للذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية*. [رسالة دكتوراه غير منشورة في الإرشاد النفسي]، كلية التربية، جامعة دمشق.

شوقي، طريف (2003). *المهارات الاجتماعية والاتصالية - دراسات وبحوث نفسية*. دار غريب للطباعة والنشر. الصياح، محمد (2014). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي دراسة ميدانية تجريبية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق الرسمية*، [رسالة دكتوراه غير منشورة]، كلية التربية، جامعة دمشق.

الطائي، نهى (2018). البروفيل السيكولوجي للطفل المحروم من العطف الأبوي دراسة سريرية تحليلية على أربع

حالات لأطفال شهداء الحشد الشعبي من خلال استخدام اختبار رسم العائلة، جامعة بابل، بغداد، مجلة كلية

التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، (41)، 2053-2028.

طاحون، حسين (1990). تنمية المسؤولية الاجتماعية - دراسة تجريبية، [رسالة دكتوراه غير منشورة]، كلية

التربية جامعة عين شمس.

العاسمي، رياض (2012). المبادئ العامة في تخطيط وإدارة برامج الإرشاد النفسي. دار العرب ودار النور

للدراسات والنشر والترجمة.

العاسمي، رياض (2013). دليل مقياس التعاطف. مكتبة العائدي.

عادل، فاخر (1988). معجم العلوم النفسية. دار الرائد العربي.

عبد الأحد، خلود (2020). الذكاء الثقافي وعلاقته بالتعاطف الوجداني لدى طلبة المرحلة الإعدادية وأقرانهم

النازحين (دراسة مقارنة). جامعة المنصورة، مجلة كلية التربية، 11، 344-317.

عبد الرحمن، محمد (1998). نظريات الشخصية. قباء للطباعة والنشر.

عبد الرحمن، ولاء. (2018). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية

ونقص سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين، [رسالة ماجستير منشورة] قسم الإرشاد النفسي، جامعة

النجاح الوطنية في نابلس.

عبد العزيز، رشا (2020). برنامج مقترح قائم على لعب الأدوار في تنمية مهارات المبادرة التفاعلية لدى أطفال

الروضة. جامعة المنصورة. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة. 7(2)، 244-193.

عبد العظيم، طه (2006). مهارات توكيد الذات. دار الوفاء للطباعة والنشر.

عبد العظيم، طه (2014). الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق. ط6. دار الفكر للنشر والتوزيع.

عبد الغفار، عبد السلام (1976). *مقدمة في الصحة النفسية*، دار النهضة العربية.

عزى، نعيمة، وصادقي، فاطمة (2019). العلاج المعرفي السلوكي: مقارنة نظرية حول نظرية ارون بيك وجيفري

يونغ، الجزائر، *مجلة آفاق علمية*، 11(20)، 671-656.

علاء الدين، جهاد، وعيسى، منى (2021). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين توكيد الذات والتفاؤل لدى عينة

من طالبات المدارس الثانوية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 17 (1)، 5-176.

علام ، صلاح الدين محمود (2002). *القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة*.

دار الفكر العربي.

علي، قيس، والبياتي، محاسن (2009). الحرمان من عاطفة الأبوين وعلاقته بالسلوك العدائي لدى المراهقين.

مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 9(3)، 79-55.

عمارة، وليد، وعبد الوهاب، شرين (2016). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره

في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف، *مجلة الإرشاد النفسي*، 46 ج1(55)، 53-128.

الغباشي، سهير، ومحمود، أحمد (2017). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى

عينة من المراهقين المرتفعين في سمات النمط الفصامي، *دراسات عربية في علم النفس*، 16(3)، 507-555.

الفرماوي، حمدي (2008). *الحاجات النفسية في حياة الناس اليومية (قراءة جديدة في هرم ماسلو)*. ط1 . دار

الفكر العربي.

فقرأوي، وئام، وصلاح الدين، تغليت (2018). آليات تعديل المخططات المعرفية عند "جيفري يونغ"،

العلاجات النفسية بالوطن العربي، *المجلة العربية "نفسانيات"*، 58، 20-32.

القائمي، علي (1999). *تربية أولاد الشهيد*. دار البلاغة للطباعة والنشر.

القائمي، علي (2001). *علم النفس وتربية الأيتام*. دار البلاغة للطباعة والنشر.

- قاسم، جميل (2008). *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية*، [رسالة ماجستير منشورة]. كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- قشطة، لمياء (2017). *الحرمان العاطفي الأبوي وعلاقته بالاكنتاب وقلق المستقبل (دراسة مقارنة لدى الأيتام في مراكز الإيواء وأقربانهم)*، [رسالة ماجستير منشورة]. كلية التربية، جامعة الأزهر.
- قطامي، يوسف، واليوسف، رامي (2010). *الذكاء الاجتماعي للأطفال النظرية والتطبيق*. دار المسيرة.
- قوادي، الشيماء، وبوخدنة، إيمان (2016). *الحرمان العاطفي وعلاقته بظهور السلوك العدواني عند المراهقين*. [رسالة ماجستير غير منشورة]. قسم علم نفس، جامعة 8 ماي قالمة في الجزائر.
- القوصي، عبد العزيز (1952). *أسس الصحة النفسية*. ط4. مكتبة النهضة المصرية.
- الكافوري، صبحي (1992). *تعديل السلوك العدواني لدى الأطفال باستخدام برنامج للعلاج الجماعي باللعب وبرنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية*، [رسالة دكتوراه منشورة]، كلية التربية جامعة طنطا.
- الكثيري، عفاف (2004). *تقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من نوات الظروف الخاصة كاليتيمات كالعاديات من المراهقات*، [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الملك سعود.
- لطفي، إبراهيم (1995). *أساليب وأدوات البحث الاجتماعي*. دار غريب للطباعة والنشر.
- لوشاحي، فريدة (2010). *دراسة أحلام الأطفال في ظل الحرمان الوالدي*، [رسالة دكتوراه منشورة]. علم النفس العيادي. جامعة منتوري قسنطينة.
- ليهى، روبيرت (2020). *فنيات العلاج المعرفي- دليل الممارسين*. (شواش، تيسير والعرجان، سامي وهاشم، أحمد، ترجمة؛ ط.1). دار الفكر. (2019).
- محيسن، عباس (2020). *مظاهر الحرمان في رسوم فان كوخ وفق نظرية الحاجات عند ماسلو، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، العدد (1)، 561-594*.

مختار، وفيق (2000). *أبناؤنا وصحتهم النفسية*. ط1. دار العلم والثقافة.

معمرية، بشير (2020). تقنين مقياس المهارات الاجتماعية في المجتمع الجزائري، *شبكة العلوم النفسية العربية*،

الإصدار التاسع، <http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

مليك، هوية (2016). *المشكلات السلوكية لدى الأطفال المحرومين من بيئتهم الأسرية من وجهة نظر المعلمين*.

[رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر.

منصور، علي، والأحمد، أمل، والشماس، علي (2011). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. منشورات جامعة

دمشق.

منصوري، وسيلة (2019). *المخططات المعرفية غير المتكيفة المبكرة الغالبة لدى المدمن على المخدرات*، [رسالة

ماجستير منشورة]، جامعة محمد خيضر بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

النوبي، محمد (2010). *مقياس التفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة الموهوبين*، ط1. دار صفاء للنشر

والتوزيع.

نيئا، مايكل ودرايدن، ويندي (2019). *العلاج المعرفي السلوكي 100 نقطة أساسية وتتيك*. (أبو زيد، عبد الجواد

خليفة؛ ترجمة) مكتبة الأنجلو المصرية.

ولي، باسم، ومحمد، جاسم محمد (2004). *مدخل علم النفس الاجتماعي*. مكتبة دار الثقافة.

يونس، ربيع (1993). *دراسة عاملية للتكوين النفسي للأطفال المحرومين أسرياً في ضوء أنماط مختلفة من*

الحرمان. أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الأزهر في غزة.

يونس، عمر (2007). *الأحداث الصادمة التي مر بها أبناء الشهداء واستراتيجيات التأقلم التي تنبؤها للتغلب على*

تقدان الأب. [رسالة ماجستير منشورة]. كلية التربية. الجامعة الإسلامية في غزة.

المراجع الأجنبية:

- Akar, Nejat. (2015). A Novelist Observation on Emotional Deprivation During the First World War. TOBB-Economy and Technology University Hospital. Clinic of Pediatrics. Ankara, Turkey, *The Journal of Pediatric Research*, 2(1).59-60.
- Albiero, Paolo, Matricardi, Giada, Speltri, Daniela & Toso, Diana. (2009). The assessment of empathy in adolescence: A contribution to the Italian validation of the “Basic Empathy Scale”, University of Padua, Via Venezia 8, Padua, *Italy Journal of Adolescence*. 32.393-408.
- APA American Psychological Association. (2021, 3 April). *Dictionary of Psychology – Emotional Deprivation*, <https://dictionary.apa.org/emotional-deprivation>.
- Arntz, Arnoud & Jacob, Gitta. (2013). *Schema Therapy in Practice An Introductory Guide to the Schema Mode Approach*. John Wiley & Sons Ltd, Blackwell Publishing.UK.
- Aron, Elaine N.(2006). The Clinical Implications of Jung’s Concept of Sensitiveness. *JOURNAL OF JUNGIAN THEORY AND PRACTICE*, 8(2),11-44.
- Aston, Maxine. (2007, 15 October). Affective Deprivation Disorder, <http://www.maxineaston.co.uk/cassandra/AfDD.shtml>
- Bellack, Alan s. & Hersen, Michel. (1979). *Research and practice in Social Skills*. New York. Plenum press.
- Bowlby J. (1952). Maternal care and mental health. *Journal of consulting Psychology*, 16(3), 232 .
- Breen Lauren & Connor, Moira. (2010). Family and social networks after bereavement: Experiences of support, change and isolation. *Journal of Family Therapy*. 33(1). DoI: 10.1111/j. 147-6427.
- Brockman, Robert. (2017, Sep 23). *Schema Therapy Training Australia, International Certification Program In Schema Therapy*, www.schematherapytraining.com.
- Brody, Jane E. (1983, Dec 20). *Emotional Deprivation Seen As Devastating Form Of Child Abuse*, The New York Times Archives, Section C, pp1.

- Brown, Cindy. (2021, October 12). *What is Emotional Deprivation Schema?*, <https://www.cbtcognitivebehavioraltherapy.com/emotional-deprivation-schema>.
- Bruce A.E., Cole D.A., Dallaire D.H., Jacquez F.M. & Pineda, A.Q. (2006). Relations of parenting and negative life events to cognitive diatheses for depression in children. *Journal Abnormal Child Psychology*, 34, 321-333.
- Butters, Robert Paul. (2010). *A Meta-Analysis Of Empathy Training Programs For Client Populations*, [A dissertation submitted to fulfillment for the degree of the Doctor of Philosophy], faculty of The University of Utah, College of Social Work.
- Cassidy, Jude & Shaver, Phillip R. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical application*, 2nd Edition, New York, NY, Guilford Press.
- Dadomo, H., Panzeri, M., & Caponcello, D. (2018). Schema Therapy for Emotional Dysregulation in Personality Disorders: A review. *Personality Disorder*, 31(1), 43-49.
- Decety, Jean & Batson, Daniel. (2009). Empathy and Morality: Integrating Social and Neuroscience Approaches, *Springer Dordrecht Heidelberg London New York*, DOI 10.1007/978-1-4020-6287-2, 109-128.
- Dietz, Laura J., Jennings, Kay D. & Abrew, Amy J. (2005). Social Skill in Self-Assertive Strategies of Toddlers With Depressed and Nondepressed Mothers, *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1) Doi:10, 94-166.
- Dymond, Rosalind F. (1949). A scale for the measurement of empathic ability. *Journal of consulting psycholog.* 13 (2). P127-133.
- Eisenberg, Nancy. (2007). Empathy-related responding prosocial behavior, *Novartis Foundation Symposium*, 71-80.
- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1969). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding. *Semiotica*, 1, 49-98.
- Eshkaftki, Mahmoudi F., Ghazanfari, A. & Solati. S. (2020). Effectiveness of Social and Communication Skills Training Using Cognitive Behavioral Approach on

- Psychological Well-being and Happiness of Female Students With Martyred and Veteran Parents in Shahrekord, Iran, *Journal of War Public Health*, 12(2), 85-91.
- Farrell, Joan M. & Shaw, Ida A. (2018). *Experiencing Schema Therapy from the Inside Out: A Self-Practice/ Self-Reflection/ Workbook for Therapists*. New York The Guilford Press.
- Farrell, Joan, Reiss, Neele & Shaw, Ida. (2014). *The Schema Therapy Clinician's Guide - A Complete Resource for Building and Delivering Individual, Group and Integrated Schema Mode Treatment Programs*. Blackwell Publishing.UK.
- Friedman, H. & Riggio, R. (1981). Effect of individual differences in nonverbal expressiveness on transmission of emotion. *Journal of Nonverbal Behavior*. 7, 33-45.
- Ghandpazi1, F., Nezhad, S. & Ahghar, G. (2014). Effectiveness of group counseling based on schema therapy approach in the attachment styles of married housewives. European Online. *Journal of Natural and Social Sciences*. 3(2), 276-284.
- Gindes, Marion.(1998). The Psychological Effects of Relocation for Children of Divorce, *Journal of the American Academy of Matrimonial Lawyers*. Vol 15, 118-148.
- Gökel, Ömer & Dağlı, Gökmen. (2017). Effects of social skill training program on social skills of young people, *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(11), 7365-7373.
- Gross, J. & John,. P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 72, 435-448.
- Gross, James. & Levenson. (1997).Hiding Feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology* 106(1), 95-103.
- Henry, C. S., Sager, D. W., & Plunkett, S. W. (1996). Adolescents' perceptions of family system characteristics, parent adolescent dyadic behaviors, *adolescent qualities and adolescent empathy*. *Family Relations*. 45(3), 283-292.

- Hess, Ursula & Sene'cal , Sacha .(2000). Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions Department of Psychology, *University of Quebec at Montreal, Canada*. 14 (5), 609–642.
- Ioannidou, F.& Konstantikaki, V. (2008). Empathy and emotional intelligence: What is it really about?. *International Journal of Caring Sciences*. 1, Issue 3. 118–123.
- Jacob, Gitta, Genderen ,Hannie van & Seebauer Laura. (2015). *Breaking Negative Thinking Patterns A Schema Therapy Self-Help and Support Book*. The first edition, Registered Office John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex, UK
- Johnson, Laura. (2020,May8). *Schema Therapy Basics. An American Addiction Centers Resource*. Mental Helps.<https://www.mentalhelp.net/blogs/schema--therapy-basics>.
- Kagan, Julia. (2021, Sep 26). *what are hard skills?*, <https://www.investopedia.com/terms/h/hard-skills.asp>.
- Kaplan, Sandra & Pelcovitz, David & Labruna, Victor. (1999). child and Adolescent Abuse and Neglect Research: A Review of the Past 10 Years. Part I: Physical and Emotional Abuse and Neglect. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 38(10). 1214-1222.
- Kaur, Ginjinder & Singh, SP. (2011). Effect of Emotional Deprivation On Physical Development, *Indian journal of physical anthropology and human genetics*. Vol.30. (1-2), 89-102.
- Kim, Y. (2003). The Effects of Assertiveness Training on Enhancing he Social Skills of Adolescents with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 97 (5), 67-285.
- Kring, Ann M., Scherer Smith, David A. & Neale, John M. (1994). Individual Differences in Dispositional Expressiveness: Development and Validation of the Emotional Expressivity Scale, *Journal of Personality and Social Psychology*. 66(5), 934-949.

- Lam, Tony, Chiu Ming, Kolomitro, Klodiana, & Alamparambil, Flanny C. (2011). Empathy Training: Methods, Evaluation, Practices, and Validity. *Journal of MultiDisciplinary Evaluation*, 7(16), ISSN 1556-8180, 162-200.
- Leahy, Robert L. (2017). *Cognitive Therapy Techniques- A Practitioner's Guide*. 2nd Edition. published by Guilford press as A division of Guilford publication, Inc.
- Lieberman, R., DeRisi, W. & Mueser, K.(1989). *Social Skills Training for Psychiatric Patients*. New York. Pergamon Press.
- Lusia, Stopa & Waters, Anna. (2005). The Effect of mood on responses to the Young Schema Questionnaire: short form. *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*.78(Pt1). DoI 10. 45-57.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. 2ed. New York, Harper & Row.
- McIntosh, C. (2017). *Schema Therapy for Problem Gamblers*. In C. McIntosh & K. O'Neill.(Eds.). *Evidence-Based Treatments for Problem Gambling*,(pp.51-62). New York, Springer.
- McLeod, Saul. A. (2017, February 5). *Bowlby's Attachment Theory, Simply Psychology*, Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/bowlby.html>.
- Mehmet, Eskin. (2004). Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural. *Scandinavian Journal of Psychology*.44, 7-12.
- Mehrabian, A. (1970). A semantic space for nonverbal behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 248-275.
- Merna, G. & John, P. (2006). The effects of role playing variations on the assessment of assertive behavior self. *Behavior Therapy*. 7 (3), 343-347
- Michelson, L. (1983). *Social Skills Assessment On Training With Children*. An Empirical Handbook. Plenum, New York .
- Nenadić, I., Lamberth, S., & Rensis, N. (2017). Group Schema Therapy for Personality Disorders: A Pilot study for implementation in acute psychiatric in-patient settings. *Psychiatry Research*. 253, 9–12.

- Nordahl, H., Holthe, H. & Haugum, J. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Do schema modification predict symptomatic relief?. *Clinical Psychology and Psychotherapy*.12, 142-149.
- Parke,R.D. (1980). *The family in early infancy: social, interaction and attitudinal analysis* In F.A. Pederson (Ed.) the father, Infant relationship: observational studies in the family setting New York: parger.
- Pârvan, Alexandra. (2014). A Philosophical Concept of Deprivation and Its Use in the Attachment-Focused Treatment of Violence, *The International journal of applied philosophy*. 10, DOI.5840/ijap2014121736, 1-18
- Patrick , J.S (1983) : An Integrated Social Learning Approach To The Treatment of Aggressive Reaction , *Education* , vol.104 , No.1 , p.p. 104-112 .
- Priemer, Margaret, Talbot, France & French, Douglas. (2015). Impact of self-help schema therapy on psychological distress and early maladaptive schemas: A Randomised Controlled Trial. *Behaviour Change*, 32(1), 59–73.
- Radovick, Sally & Cooke, David W. (2016). *Normal and Aberrant Growth in Children*, Williams Textbook of Endocrinology (Thirteenth Edition).
- Rafaeli, Eshkol & Thoma, Nathan C. (2014). Working with Modes in Schema Therapy, *Thoma_Book.ind*, P 263-287.
- Renner F., van Goor M., Huibers M., Arntz A., Butz B. & Bernstein D. (2013). Short-term group schema cognitive-behavioral therapy for young adults with personality disorders and personality disorder features: associations with changes in symptomatic distress, schema modes and coping styles. *Behaviour Research and Therapy*. 51, 487–492. 10.1016/j.brat.2013.05.011 - DOI – PubMed.
- Riches, Gordon & Dawson, Pam. (2000). *Facing Death- An Intimate Loneliness*, McGraw-Hill Education, UK.
- Riggio , Ronald E. (1990). Social And Self - Esteem , *Journal Of personality and individual differences*.11 (8).

- Riggio, R.E and Friedman, H.S(1986). Impression Formation: The Role of expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50(2), 421-427.
- Riggio, R; Tucker,J and Throckmorton, B (1987) Social Skills and Deception Ability. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 13(4), 568-577.
- Riggio, Ronald E. (1986). Assessment of Basic Social Skills, *Journal of Personality and Social Psychology*. 51(3), 649-660, Inc. DOI: 10.
- Rinn, R.C. & Markle, A. (1979). *Modification of social skill deficits in children*. In Bellack A.S & Hersen M. (1979). *Research and practice in Social Skills Training*. New York. Plenum.
- Roelofs, J., Muris, P., van Wesemael, D., Broers, N., Shaw, I. & Farrell, J.(2016). Group-Schema Therapy for Adolescents: Results from a naturalistic multiple case study. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 2246–2257.
- Roger, Derek & Najarian, Bahman. (1989). The construction and validation of a new scale for measuring Emotion control, *Great Britain*, 10 (8), PP 845-853.
- Schab, Lisa M. (2013). *The Self-Esteem Workbook for Teens Activities to Help You Build Confidence*. Canada by Raincoast Books.
- Scherer, K. R. (2003). Vocal communication of emotion: A review of research paradigms. *Speech Communication*, 40, 227-256.
- Shah, Monil. (2018). The Effect of Parental Death on Children's Wellbeing, *Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Economics Hunter College of the City of New York*.
- Shapiro, Lawrence E. (2004). *101-Ways to Teach Children Social Skills*, A Ready to use reproducible activity book.
- Simpson, Susan, Samson Rachel, Skewes, Sally & van Vreeswijk. (2015). Short-term group schema therapy for mixed personality disorders: a pilot study. *Frontiers Psychology*. 5(1592)1-8. doi: 10.3389/fpsyg.

- Skeen, Michelle 1 .(2014). *Love Me, Don't Leave Me_ Overcoming Fear of Abandonment and Building Lasting, Loving Relationships*. New Harbinger Publications, Inc.
- Skeen, Michelle 2.(2014). *Self-Assessment: Emotional Deprivation Core Belief*, New Harbinger Publications.
- Spencer, Susan H. (1991). Development In The Assessment Of Social Skills And Social Competence In Children, *Behavior Change*. 8(4), 148-166.
- Spencer, Susan H. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice, *Child and Adolescent Mental Health*. 8 (2), 84–96.
- Spitz, Rene. (1946). Anaclitic Depression. *Psychoanalytic Study of the Child*, 2 (1), 313-342.
- Spitz, Rene. (1950). Relevance of direct infant observation. *Psychoanalytic Study of the Child*, 5(1), 66–73.
- Stevens, Bruce & Roediger, Eckhard.(2017). *Breaking Negative Relationship Patterns A Schema Therapy Self - help and Support Book*. WILEY Blackwell.
- Terruwe, Anna & Conrad, Baars. (2002). *Healing the Unaffirmed: Recognizing Emotional Deprivation Disorder*. Staten Island, NY: ST PAULS/Alba House.
- Thimm, Jens C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF, *International Journal of Psychology & Psychological Therapy, Printed in Spain. All rights reserved*. 13(1), P113-124
- Thomas, Pamela.(2009). *Fatherless Daughters: Turning The Pain of Loss into the Power of Forgiveness*. Simon& Schuster New York.
- Tsumarieva, Natalia. (2015). Influence of Emotional Deprivation On the Level Of Frustration in children of primary Grades. *International Journal of Economics and Society*, Issue 1. 221-227.
- Veerman, Dave & Barton, Bruce. (2006). *When Your Father Dies: How a Man Deals with the Loss of His Father?*. Tomas Nelson Binding: Paperback.

- Williams, Mari Lloyd, Dowrick, Chris & Ellis, Jackie. (2013). The long-term impact of early parental death: lessons from a narrative study. *Journal of the Royal Society of Medicine*. 106, 57–67. DOI 10.1177/0141076812472623
- Worden, William.(1996). *Children and grief: when a parent dies*. Guilford Press
- Young, J. & Brown, G. (1998). *The Young Schema Questionnaire: Short Form*. Available at: <http://www.schematherapy.com> .
- Young, Jeffrey, Klosko, Janet & Weishaar, Marjorie. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Publications. New York.

ملاحق الدراسة

ملحق (1) قائمة بأسماء المحكمين.

ملحق (2) مقياس الحرمان العاطفي.

ملحق (3) مقياس المهارات الاجتماعية.

ملحق (4) التحليل العاملي لمقياس الحرمان العاطفي

ملحق (5) التحليل العاملي لمقياس المهارات الاجتماعية.

ملحق (6) اعتدالية توزيع العينة التجريبية للإناث والذكور.

ملحق (7) دليل للبرنامج السلوكي المعرفي القائم على العلاج المخطط

ملحق (1) قائمة بأسماء المحكمين.

البرنامج	المقياس	المرتبة العلمية	أسماء السادة المحكمين
*	*	الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي.	أ. د. رياض العاسمي
	*	الأستاذ في قسم القياس والتقويم.	أ. د. رمضان درويش
*	*	الأستاذ في قسم علم النفس.	أ. د. غسان منصور
*	*	الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي.	أ. د. ضحى عبود
*	*	الأستاذ المساعد في قسم الإرشاد النفسي.	أ. د. صباح السقا
*	*	المدرسة في قسم الإرشاد النفسي.	د. كارولين محسن
	*	المدرسة في قسم القياس والتقويم.	د. رنا قوشحة
*	*	المدرسة في قسم الإرشاد النفسي.	د. أقبال الحلاق
	*	المدرسة في قسم القياس والتقويم.	د. خزامى البعيني

ملحق (2) مقياس الحرمان العاطفي

الرقم	العبارات	لا تعبر عني أبداً	نادراً ما تعبر عني	قليلاً ما يعبر عني	تعبر عني إلى حد ما	تعبر عني في الغالب	تعبر عني تماماً
-1	احتاج للحب أكثر من الذي أحصل عليه.						
-2	أشعر أن لا أحد حقاً يقدر مشاعري						
-3	أنجذب الأصدقاء غير القادرين على تلبية احتياجاتي.						
-4	أنا أشعر بالانفصال حتى عن الأشخاص الأقرب إليّ.						
-5	لا أملك شخصاً يكثرث بشدة لما يحصل معي.						
-6	لا أحد يمنحني الدفء والمودة والتمسك.						
-7	أشعر أن لا أحد يستمع إلى احتياجاتي.						
-8	يصعب علي السماح للناس بحمايتي على الرغم من أن هذا ما أريده في داخلي						
-9	يصعب علي جعل الناس تحبني.						
-10	أشعر أنني وحيد في كثير من الأحيان.						
-11	تنتابني نوبات بكاء أعجز عن السيطرة عليها.						
-12	أشعر أنني وحيد لا سند لي في هذه الحياة.						
-13	أشعر بالخوف الشديد عند التفكير في المستقبل.						
-14	لا أشعر بدعم أفراد أسرتي ولا أحد يقف بجانبني عندما تواجهني مشكلة.						
-15	أشعر بالحرج من طلب المساعدة من الآخرين حتى لو كنت بأشد الحاجة لها.						
-16	أعتقد أن الآخرين غير منصفين معي.						
-17	أشعر أنني أفتقد إلى الأمان والطمأنينة النفسية.						
-18	أعيش حالة ترقب وحذر شديد من كل ما يحيط بي.						
-19	لا أستطيع أن أثق بأحد ممن حولي.						
-20	أشعر بأنني غير قادر على مواجهة مواقف الحياة الصعبة.						

ملحق (3) مقياس المهارات الاجتماعية

الرقم	العبارات
1.	أتحدث بسرعة تفوق معظم الأشخاص
2.	لا أستطيع إخفاء غضبي الشديد عن الآخرين
3.	أستطيع أن أمنع نفسي من الضحك أو الابتسامة حتى إذا حاول أصدقائي إضحاكي
4.	أظهر عادة مشاعري وانفعالاتي
5.	عندما أشعر بالحزن أحاول أن أجعل الآخرين يشعرون بالحزن أيضا
6.	من طبيعتي أن أظهر غضبي في بعض الأحيان.
7.	أصبح كثير الكلام عندما أغضب
8.	أعبر عن غضبي أحيانا بالصراخ.
9.	أقترب من أصدقائي غالبا عندما أتحدث معهم
10.	يمكن للآخرين معرفة مشاعري من خلال النظر إلى عيني
11.	لا أرغب بإخفاء مشاعري القوية
12.	يمكن للآخرين معرفة مشاعري الحقيقية مهما بذلت جهد لإخفائها.
13.	يصعب على الناس معرفة ما إذا كنت متوترا إذا نظروا إلى تعبيرات وجهي
14.	يسهل علي أن أمنع نفسي من الضحك عند سماعي لنكتة أو قصة مضحكة
15.	أستطيع ضبط انفعالاتي أو التحكم بدقة في مشاعري
16.	يسهل علي جداً التحكم في انفعالاتي
17.	يسهل علي التظاهر بالسعادة حتى لو كنت أشعر بالغضب و الحزن.
18.	أتظاهر بعدم الضيق عندما أخرج مشاعر الآخرين
19.	أستطيع تحويل حفلة مملة إلى حفلة مريحة وممتعة
20.	يعتبرني الآخرون بأني شخص حساس وعاطفي
21.	أستطيع التظاهر بأني سعيد جداً في المواقف الاجتماعية حتى لو كنت غير ذلك في الحقيقة
22.	أستطيع أن أكتشف الشخص المحتال منذ اللحظة الأولى من مقابلته
23.	يمكنني معرفة المشاعر الحقيقية للناس مهما بذلوا جهد لإخفائها
24.	أبكي أحيانا عندما أشاهد أفلاماً حزينة
25.	عندما يتحدث إلى شخص فأني أراقب تحركاته وتصرفاته بقدر استماعي لما يقوله
26.	يظهر على تعبيرات وجهي الحزن عندما أرى أصدقائي بكون.
27.	من أعظم الأمور التي تسعدني وجودي مع الناس
28.	أستطيع بسهولة أن أبدو سعيدا في لحظة ما وحزينا في اللحظة التالية
29.	أستطيع أن أفهم كيف يشعر الناس حتى قبل أن يخبروني.
30.	يسهل علي أن أضحك أي شخص لديه مشكلة لتخفيف عنه
31.	عندما يكون أصدقائي متضايقين يبحثون عني لكي أخفف عنهم الضيق
32.	أستطيع أن أتكيف بسهولة في أي موقف اجتماعي
33.	أكون عادة الشخص الذي يبدأ بالحديث مع معارف جدد وغرباء
34.	أستمتع بالذهاب إلى الحفلات الكبيرة ومقابلة أشخاص جدد
35.	أنا اهتم بانطباعات الآخرين عني فأتجنب إيذاء مشاعرهم.
36.	أجيد الحديث مع أشخاص غرباء
37.	عندما يطلب مني عمل شيء ما فإنني أصر على معرفة السبب كي لا أضع نفسي في مواقف غير مريحة
38.	يمكنني بسهولة أن أنظر إلى وجوه و عيون الآخرين عندما أتحدث إليهم

39.	يمكنني أن أتحدث عدة ساعات في أي موضوع
40.	يسهل علي أن أبدأ حديث مع الغرباء
41.	اتجاهل انتقادات الآخرين لي
42.	لا يعنيني ما يتوقعه الآخرون مني من تصرفات
43.	عندما أكون مع مجموعة من أصدقائي أكون غالباً الشخص المتحدث إليهم
44.	أرغب كثيراً في أن أكون قائداً لجماعة
45.	يهمني جداً حب الناس لي
46.	لا أتردد في السؤال عن شيء ما في الاجتماعات والحفلات
47.	أكون هادئاً ومرتاحاً في الحفلات التي يحضرها بعض الأشخاص المهمين جداً
48.	غالباً أقول "لا" و أرفض ما لا يعجبني.
49.	عندما أكون في مناقشة جماعية فأني أشارك بنصيب كبير في الحديث
50.	لا أشعر الناس أنني أفضل منهم حتى ولو كان هذا الواقع
51.	أخذ أحياناً ما يقوله الآخرون لي بشكل شخصي على أنه يمسنني
52.	استطيع الانسجام مع كل الناس صغيرهم وكبيرهم ومهما كانت ظروفهم
53.	أكون هادئاً عادة عندما أجلس مع أشخاص يختلفون عني في المكانة الاجتماعية
54.	أنا ماهر في الاختلاط بالناس والتعامل معهم
55.	يستغرق الآخرون وقتاً قصيراً لتعرفوا علي جيداً فأنا لا أكتب مشاعري
56.	أكون عادة ماهرأ في إدارة المناقشات الجماعية
57.	أنا مؤثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للمحيطين بي
58.	أختلط عادة بالآخرين أثناء الحفلات والاجتماعات
59.	أعبر عن شعوري بالضيق من النقد أو التوبيخ
60.	أشعر بالقلق إزاء صحة ما أقوله أو أفعله في بعض المواقف
61.	استمتع بوجودي في الحفلات
62.	يعد الناس أكبر مصدر لسعادتي وأحزاني
63.	يسهل علي التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس
64.	أنا ماهر في إجراء حوار حتى ولو لم يتم الإعداد له
65.	أبادر عادة لتقديم وتعريف نفسي للغرباء
66.	أهتم بما أكونه عن الآخرين من انطباعات إيجابية أو سلبية
67.	أنا مؤثر بشدة بأي شخص غاضب أو حزين وأسعى جاهداً لمساعدته
68.	إذا استوقفني شخص تائه استعمل الكثير من الإشارات والإيماءات لتوضيح ما أقوله للتأكد من فهمه
69.	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التطوعية لخدمة المجتمع ومساعدة الآخرين
70.	أحب المشاركة في المناقشات عن القضايا العامة التي تخص مجتمعي
71.	أنا شخص مسؤول ألتزم بالإجراءات الوقائية من الأمراض المعدية خوفاً على أبناء وطني
72.	أفضل الأعمال التي تحتاج إلى تعاون عدد كبير من الأفراد للقيام بها
73.	أقدم المديح أثناء الحديث مع الآخرين في الحفلات والمناسبات الاجتماعية
74.	عندما أكون مع مجموعة من الناس أختار الكلمات الإيجابية التي تترك أثر طيب لديهم

الملحق (4)

التحليل العاملي لقياس الحرمان العاطفي

تم اختبار الفرضية القائلة إن مصفوفة الارتباط صادقة لما يجب أن تكون عليه. من خلال تحديد تجانس عينة البحث وكفايتها من خلال تطبيق الاختبار الأول محك كايزر ماير أولكن (Kaiser- Meyer- Olkin of Sampling Adequace Bartlett)؛ التي لا بد أن تكون قيمته أكبر من (0.05)، وهو ما أكدته قيمة احتمال اختبار بارنلت ولابد أن تكون أصغر من 0,05 وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (1) نتائج محك كايزر ماير أولكن لإمكانية الاستفادة من التحليل العاملي

.831	Kaiser-Meyer-Olkin r قيمة محك كايزر وماير واولكن	
467.118	قيمة كاي مربع Chi-Square	محك بار تليت
45	درجة الحرية	
.000	قيمة الاحتمال	

ويلاحظ أنَّ قيمة محك كايزر ماير أولكن أكبر من 0,05 كما أن قيمة الاحتمال لمحك بارنلت أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى إجراء تحليل العامل الاستكشافي للبيانات قبل التدوير المتعامد فيرمكس وبعده يمكن الوثوق به، وقد أظهرت نتيجة تحليل العامل الاستكشافي قيم الشبوع المنتزع والأولي كما يلي:

الجدول (2) قيم الشبوع المنتزع والأولي للتحليل العاملي للنبود

الشبوع					
رقم العبارة	المنتزع	الأولي	رقم العبارة	المنتزع	الأولي
1	.645	1.000	11	.604	1.000
2	.664	1.000	12	.667	1.000
3	.636	1.000	13	.613	1.000
4	.552	1.000	14	.444	1.000
5	.645	1.000	15	.697	1.000
6	.641	1.000	16	.659	1.000
7	.603	1.000	17	.578	1.000
8	.441	1.000	18	.661	1.000
9	.685	1.000	19	.528	1.000
10	.634	1.000	20	.691	1.000

من الجدول يتضح أن قيم الشبوعات الأولية والمنتزعة بين / 0,44 لـ 0,69/ وهي قيم دالة يمكن الوثوق بها.

وأظهرت قيم محك كاتل وفق معيار الجذر الكامن ونسبة التباين الكلي والمفسر لتحديد عدد العوامل.

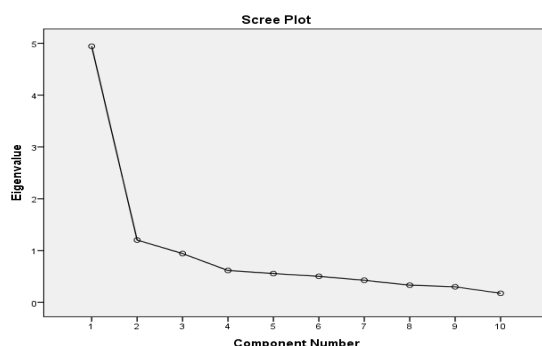
الجدول (3) الجذر الكامن والتباين المفسر والتراكمي للعوامل المستخلصة

العوامل	القيم الأولية			مجموع مربعات التشبع		
	الجذر الكامن	نسبة التباين%	التباين التراكمي %	الجذر الكامن	نسبة التباين%	التباين التراكمي %
1	4.942	49.424	49.424	4.942	49.424	49.424
2	1.203	12.032	61.456	1.203	12.032	61.456
3	.943	9.426	70.882			

ونستنتج وفق محك كاتل وجود عاملين من عوامل تشكل عوامل هامة للتشبع بمجموعة من البنود بحيث تبين التشبعات

العاملية للبنود قبل التدوير و تفسر ما قدره /61,456% / من التباين التراكمي وجذره الكامن تراوح بين /1,203 و

4,942/ وهي أكبر من 1، كما يوضح في الشكل التالي:



الشكل (1) البواقي المبعثرة التحليل العاظمي من الدرجة الأولى للبنود

من الشكل يتضح وجود اثنين من العوامل التي توفر فيها شروط قبول العامل ويوضحها الجدول التالي:

الجدول (4) التشبعات العاملية للبنود في العوامل الأولية المستخلصة قبل التدوير

أرقام العبارات	1	2	أرقام العبارات	1	2
1	.635	.641	11		.722
2	.698	.420	12	.620	.640
3	.688	-.689	13	.421	.798
4	.729		14	.652	
5	.789		15	.640	
6	.800		16	.843	
7	.739	-.343	17		.729
8	.646		18		.789
9	.691	.456-	19	.578	
10	.588	.597	20	.341	.731
العدد				12	8

ومن الجدول يتضح أن التشبعات العاملية في العاملين حققت شروط القبول وهي 3 بنود كحد أدنى لعدد العبارات في

كل عامل وتزيد تشبعاتها على 0,30. وتم إجراء التحليل العاظمي بعد التدوير المتعامد فيرمكس، والنتائج كالتالي:

الجدول (5) تشبعات العاملية للبنود في العوامل الأولية المستخلصة بعد التدوير المتعامد

أرقام العبارات	1	2	أرقام العبارات	1	2
1		.781	11		.722
2		.766	12	.754	
3	.789		13		.774
4	.657	.346	14	.661	
5	.709	.378	15	.650	
6	.643	.477	16	.847	
7	.725		17		.763
8	.405	.526	18		.821
9	.824		19	.734	
10		.787	20		.786
العدد	11	9			

وقامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي من الدرجة الثانية للعوامل المستخلصة، وفيما يلي عرض للنتائج: لتحديد تجانس

عينة البحث وكفايتها تم تطبيق الاختبار الأول محك كايزر-ماير أولكن (Kaiser- Meyer- Olkin of Sampling)

(Adequace Bartlett)؛ وهو يختبر الفرضية القائلة إن مصفوفة الارتباط صادقة لما يجب أن تكون عليه. ولا بد أن تكون

قيمة الاحتمال أكبر من (0.05). كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (6) نتائج محك كايزر ماير أولكن لإمكانية الإفادة من التحليل العاملي

.500	Kaiser-Meyer-Olkin قياس محك كايزر ماير أولكن	
47.545	Approx. Chi-Square	كاي مربع
1	Df	درجة الحرية
.000	Sig.	قيمة الاحتمال

ويلاحظ أن قيمة محك كايزر ماي أولكن أكبر من 0,05 كما أن قيمة الاحتمال لمحك بارتليت أصغر من مستوى الدلالة

(0.05)، ما يشير إلى إمكانية إجراء تحليل العامل الاستكشافي للبيانات قبل التدوير وبعد التدوير المتعامد. وقد أظهرت

نتيجة تحليل العامل الاستكشافي قبل التدوير قيم الشيوخ المنتزع والأولي بطريقة التحليل الاستكشافي من الدرجة الثانية بعد

التدوير المتعامد vermax كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (7) قيم الشيوخ المنتزع والأولي للتحليل العاملي للعوامل

الشيوخ		
أولي	منتزع	العوامل
1.000	.821	عامل 1
1.000	.811	عامل 2

وقد أظهرت قيم محك كاتل وفقاً لمعيار الجذر الكامن ونسبة التباين الكلي والمفسر لتحديد عدد العوامل المستخلصة

النتائج التالية:

جدول (8) الجدور الكامنة والتباين المفسر لتحليل العامل الاستكشافي من الدرجة الثانية

العوامل	القيم الأولية			مجموع مربعات التشبعات		
	الجذر الكامن	%نسبة التباين	التباين التراكمي	الجذر الكامن	%نسبة التباين	التباين التراكمي
1	1.621	81.062	81.062	1.621	81.062	81.062
2	.379	18.938	100.000			

ومنه يستنتج وفق محك كاتل وجود عامل عام يفسر ما قدره 81,062% من التباين التراكمي وجذره الكامن

/1,621/ وهو أكبر من 1 ، وهذا ما يؤكد تمثيل البواقي المبعثرة في الشكل التالي:



الشكل (2) البواقي المبعثرة لتحليل العامل من الدرجة الثانية للعوامل

من الشكل يتضح وجود عامل عام من الدرجة الثانية توفر فيها شروط قبول العامل وقد كانت النتائج كما يلي:

جدول (9) التحليل العائلي من الدرجة الثانية للعامل العام المستخلص من مقياس الحرمان

العامل 1	العوامل من الدرجة الأولى
.900	عامل 1
.900	عامل 2

وبذلك أصبح المقياس بصورته الأولية بعد إجراء التحليل العائلي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية مكون من

20 عبارات تمثل بعدان هما الحرمان العائلي الخارجي ويتضمن (11) عبارة ، والحرمان العائلي الداخلي ويتضمن (9)

عبارات، ويمثلان معاً عامل عام هو الحرمان العائلي.

بعد إجراء التحليل العائلي للمقياس الحرمان العائلي أعيد عرضه على عدة محكمين للتأكد من عدم وجود أي تعديل،

ومن ثم أعيد تطبيق المقياس على عينة من أفراد عينة الدراسة (100) طالب وطالبة، للتحقق من صدق وثبات مقياس

الحرمان العائلي من خلال دراسة صدق البناء الداخلي والصدق التمييزي بين مجموعتي أعلى وأدنى الدرجات، والصدق

التلازمي التقاربي بدلالة محك خارجي، كما تم التحقق من ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ والثبات بالإعادة معامل

الاستقرار.

الملحق (5)

التحليل العاملي لمقياس المهارات الاجتماعية

1- التحليل العاملي لمقياس المهارات الاجتماعية غير اللفظية الانفعالية:

اختبرت الفرضية القائلة إن مصفوفة الارتباط صادقة لما يجب أن تكون عليه. ولا بد أن تكون قيمته أكبر من (0.05)،

من خلال تحديد تجانس عينة البحث وكفايتها من خلال تطبيق الاختبار الأول محك كايزر ماير أولكن (Kaiser- Meyer-)

(Olkin of Sampling Adequace Bartlett)؛ وهو ما أكدته قيمة احتمال اختبار بارتلت وتكون أصغر من 0.05.

الجدول (10) نتائج محك كايزر ماير أولكن لإمكانية الاستفادة من التحليل العاملي

498.	Kaiser-Meyer-Olkin r قيمة محك كايزر وماير أولكن	
5773.668	قيمة كاي مربع	محك بارتليت
990	درجة الحرية	
.000	قيمة الاحتمال	

يلاحظ أنَّ قيمة محك كايزر ماير أولكن أكبر من 0,05 كما أن قيمة الاحتمال لمحك بارتليت أصغر من مستوى الدلالة

(0.05)، ما يشير إلى إجراء تحليل العامل الاستكشافي للبيانات قبل وبعد التدوير المتعامد فيرمكس يمكن الوثوق به، وقد

أظهرت نتيجة تحليل العامل الاستكشافي قيم الشيوخ المنتزع والأولي كما يوضحها الجدول:

الجدول (11) قيم الشيوخ المنتزع والأولي للتحليل العاملي للبنود

الشيوخ								
رقم العبارة	منتزع	أولي	رقم العبارة	منتزع	أولي	رقم العبارة	منتزع	أولي
Q1	.723	1.000	Q2	.775	1.000	Q3	.698	1.000
Q7	.824	1.000	Q8	.787	1.000	Q9	.858	1.000
Q13	.782	1.000	Q14	.764	1.000	Q15	.771	1.000
Q19	.860	1.000	Q20	.602	1.000	Q21	.773	1.000
Q25	.733	1.000	Q26	.819	1.000	Q27	.766	1.000
Q31	.880	1.000	Q32	.724	1.000	Q33	.775	1.000
Q37	.714	1.000	Q38	.718	1.000	Q39	.789	1.000
Q43	.850	1.000	Q44	.815	1.000	Q45	.661	1.000
Q49	.786	1.000	Q50	.745	1.000	Q51	.859	1.000
Q55	.756	1.000	Q56	.766	1.000	Q57	.755	1.000
Q61	.786	1.000	Q62	.759	1.000	Q63	.659	1.000
Q67	.782	1.000	Q68	.741	1.000	Q69	.890	1.000
Q73	.687	1.000	Q74	.753	1.000	Q75	.755	1.000
Q79	.644	1.000	Q80	.732	1.000	Q81	.747	1.000
Q85	.757	1.000	Q86	.822	1.000	Q87	.767	1.000

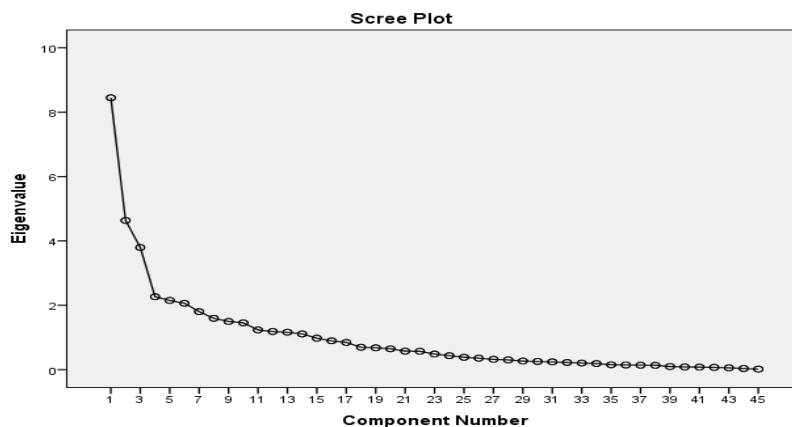
من الجدول يتضح أن قيم التشبعات الأولية والمنتزعة كانت بين/0,71 - 0,89/ وهي قيم مرتفعة ودالة يمكن الوثوق

بها. وقد أظهرت قيم محك كاتل عدد العوامل المستخلصة وفق النتائج التالية:

الجدول (12) الجذر الكامن والتباين المفسر والتراكمي للعوامل المستخلصة

العوامل	القيم الأولية			مجموع مربعات التشبع		
	الجذر الكامن	%نسبة التباين	التباين التراكمي %	الجذر الكامن	%نسبة التباين	التباين التراكمي %
1	8.447	18.770	18.770	8.447	18.770	18.770
2	4.637	10.304	29.075	4.637	10.304	29.075
3	3.795	8.433	37.508	3.795	8.433	37.508
4	2.267	5.037	42.545	2.267	5.037	42.545
5	2.151	4.780	47.324	2.151	4.780	47.324
6	2.064	4.586	51.911	2.064	4.586	51.911
7	1.804	4.008	55.919	1.804	4.008	55.919
8	1.596	3.546	59.465	1.596	3.546	59.465
9	1.498	3.329	62.794	1.498	3.329	62.794
10	1.455	3.234	66.027	1.455	3.234	66.027
11	1.235	2.744	68.771	1.235	2.744	68.771
12	1.186	2.637	71.408	1.186	2.637	71.408
13	1.163	2.584	73.992	1.163	2.584	73.992
14	1.111	2.469	76.461	1.111	2.469	76.461
15	.977	2.172	78.633			

ونستنتج وفق محك كاتل وجود أربعة عشر /14/ عاملاً تشكل عوامل هامة للتشبع بمجموعة من البنود بحيث تبين التشبعات العاملية للبنود قبل التدوير وتفسر ما قدره /78,164% / من التباين التراكمي وجذره الكامن بين /1,11 و 8,447/ وهي أكبر من 1، كما يوضح في الشكل التالي:



الشكل (3) البواقي المبعثرة التحليل العاملي من الدرجة الأولى للبنود

من الشكل السابق يتضح وجود أربع عوامل أكثر وضوحاً هي العوامل التي توفر فيها شروط قبول العامل وتفسر (42,545%) من التباين المفسر ويوضحها الجدول التالي:

الجدول (13) التشبعات العاملية للبنود في العوامل الأولية المستخلصة قبل التدوير

العبارات	العوامل				العوامل				العبارات
	1	2	3	4	1	2	3	4	
Q1		-.565-		Q44	.571		-.323-		
Q7	.364		.646	Q50	.405			-.345-	
Q13			.763	Q56	.399	-.321-		.396	
Q19	.501		.457	Q62	.423	-.367-			
Q25		.593		Q68	.517				
Q31			-.482-	Q74	.412	.375		-.390-	
Q37			-.300-	Q80	.462	-.319-			
Q43	.381			Q86	.732				
Q49	.547	-.301-	.343	Q3	.371		-.396-	.366-	
Q55	.484		.457	Q9		.709	.338		
Q61		.554	-.346-	Q15		.590		.442	
Q67	.509			Q21		.665			
Q73	.484		.352	Q27	.374		-.378-		
Q79	.501			Q33	.422		.574		
Q85	.657			Q39	.346	.601			
Q2	.551	-.336-		Q45	.326		-.330-	.345	
Q8	.554	.401		Q51	.457				
Q14	.349			Q57	.350			.355-	
Q20	.441	.314		Q63	.345				
Q26	.562			Q69	.372	.321		.450	
Q32	.518			Q75	.557				
Q38				Q81	.378		-.358-		
				Q87	.708				
				العدد	27	7	7	3	

*العبارات المضللة التي تم تضمينها في كل عامل

من الجدول السابق يتضح التشبعات العاملية في خمسة عوامل حققت شروط القبول وهي 3 بنود كحد أدنى لعدد

العبارات في كل عامل وتزيد تشبعاتها عن 0,30. وقد اتضح عدم تشبع العبارة رقم 38 بأي من العوامل.

وبذلك أصبح عدد بنود المقياس /44/ عبارة، حيث تشبع العامل الأول بـ /27/ عبارة، وتشبع العامل الثاني بـ /7/

عبارات، والعامل الثالث /7/ عبارات، والعامل الرابع /3/ عبارات.

وقد تم إجراء التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد فيرمكس وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (14) التشبعات العاملية للبنود في العوامل الأولية المستخلصة بعد التدوير المتعامد

العبارات	العوامل				العوامل			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Q1				.569				.694
Q7	.825							
Q13	.614							
Q19	.460			.511				
Q25		.472		.513				
Q31								
Q37								.721
Q43				.875				.426
Q49	.549							.496
Q55	.471						.790	
Q61		.417					.817	
Q67							.697	
Q73	.677							
Q79	.524						.738	
Q85			.315	.460			.652	
Q2		-.310	.462					
Q8								
Q14							.825	
Q20							.715	
Q26							.460	
Q32	.444						.472	
Q38								
							.524	.337
							6	6
							7	12
							العدد	

*العبارات المضللة التي تم تضمينها في كل عامل

يتضح من التشبعات وضوح خمسة عوامل تنطبق عليها شروط قبول العوامل وهي تشبعات عاملية بأكثر من 3 بنود

تزيد على 0,30.

وقد تبين عدم تشبع أربع عشرة عبارة هي: (31، 37، 76، 8، 14، 20، 26، 38، 56، 74، 27، 54، 51، 81)

وهي التي تم حذفها.

وقد تشبع العامل الأول باثنتي عشرة عبارة، والعامل الثاني بسبع عبارات، والعاملان الثالث والرابع تشبع كل منهما

بست عبارات. وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (31 عبارة). فيما يلي عرض لها ضمن كل عامل مع البنود والتسميات

السيكولوجية المقترحة وفقها.

جدول (15) التشبعتات العاملية لبنود مقياس المهارات غير اللفظية بعد التدوير

العامل الأول			الرقم بعد التعديل
التشبع	البعد الأول : التعبير العاطفي	الرقم	
0.825	أتحدث بسرعة تفوق معظم الأشخاص	7	1
0.825	لا أستطيع إخفاء غضبي الشديد عن الآخرين	57	2
0.738	أستطيع أن أمنع نفسي من الضحك أو الابتسامة حتى إذا حاول أصدقاؤني إضحائي	33	3
0.677	أظهر عادة مشاعري وانفعالاتي	73	4
0.614	عندما أشعر بالحزن أحاول أن أجعل الآخرين يشعرون بالحزن أيضا	13	5
0.549	من طبيعتي أن أظهر غضبي في بعض الأحيان.	49	6
0.524	أصبح كثير الكلام عندما أغضب	79	7
0.509	أعبر عن غضبي أحيانا بالصراخ.	50	8
0.471	أقترب من أصدقاؤني غالبا عندما أتحدث معهم	55	9
0.46	يمكن للآخرين معرفة مشاعري من خلال النظر إلى عيني	19	10
0.46	لا أربح بإخفاء مشاعري القوية	69	11
0.444	يمكن للآخرين معرفة مشاعري الحقيقية مهما بذلت جهد لإخفائها.	32	12
البعد الثاني: الضبط والاتزان الانفعالي			
0.817	يصعب على الناس معرفة ما إذا كنت متوترا إذا نظروا إلى تعبيرات وجهي	15	13
0.79	يسهل علي أن أمنع نفسي من الضحك عند سماعي لكتبة أو قصة مضحكة	9	14
0.697	أستطيع ضبط انفعالاتي أو التحكم بدقة في مشاعري	21	15
0.652	يسهل علي جداً التحكم في انفعالاتي	39	16
0.472	يسهل علي التظاهر بالسعادة حتى لو كنت أشعر بالغضب و الحزن.	75	17
0.472	أتظاهر بعدم الضيق عندما أخرج مشاعر الآخرين	25	18
0.417	أستطيع تحويل حفلة مملة إلى حفلة مريحة وممتعة	61	19
البعد الثالث: الحساسية الانفعالية			
0.721	يعتبرني الآخرون بأنني شخص حساس وعاطفي	80	20
0.715	أستطيع التظاهر بأنني سعيد جداً في المواقف الاجتماعية حتى لو كنت غير ذلك في الحقيقة	63	21
0.569	أستطيع أن أكتشف الشخص المحتال منذ اللحظة الأولى من مقابلته	1	22
0.513	يمكنني معرفة المشاعر الحقيقية للناس مهما بذلوا جهد لإخفائها	68	23
0.511	أبكي أحيانا عندما أشاهد أفلاماً حزينة	62	24
0.462	عندما يتحدث إلى شخص فإنني أراقب تحركاته وتصرفاته بقدر استماعي لما يقوله	2	25

البعد الرابع: التعاطف والمشاركة الوجدانية			
26	43	يظهر على تعبيرات وجهي الحزن عندما أرى أصدقائي يبكون.	.875
27	44	من أعظم الأمور التي تسعدني وجودي مع الناس	.694
28	87	أستطيع بسهولة أن أبدو سعيًا في لحظة ما وحزينا في اللحظة التالية	.524
29	3	أستطيع أن أفهم كيف يشعر الناس حتى قبل أن يخبروني.	.496
30	85	يسهل علي أن أضحك أي شخص لديه مشكلة لتخفيف عنه	.460
31	86	عندما يكون أصدقائي متضايقين يبحثون عني لكي أخفف عنهم الضيق	.426

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي من الدرجة الثانية للعوامل الأربعة المستخلصة من قسم المهارات غير اللفظية الانفعالية وفيما يلي عرض للنتائج.

لتحديد تجانس عينة البحث وكفايتها تم تطبيق الاختبار الأول محك كايزر-ماير أولكن (Kaiser- Meyer- Olkin of Sampling Adequace Bartlett)؛ وهو يختبر الفرضية القائلة إن مصفوفة الارتباط صادقة لما يجب أن تكون عليه. ولا بد أن تكون قيمة الاحتمال أكبر من (0.05)، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (16) نتائج محك كايزر ماير أولكن لامكانية الاستفادة من التحليل العاملي

Kaiser-Meyer-Olkin قياس محك كايزر ماير أولكن			.609
محك بارتليت	Approx. Chi-Square كاي مربع		105.308
	Df درجة الحرية		6
	Sig. قيمة الاحتمال		.000

ويلاحظ أنَّ قيمة محك كايزر ماي أولكن لتحليل الدرجة الثانية لقسم غير اللفظية لأكثر من 0,05 كما أن قيمة الاحتمال لمحك بارتليت أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، ما يشير إلى إمكانية إجراء تحليل العامل الاستكشافي للبيانات قبل التدوير وبعد التدوير المتعامد.

وقد أظهرت نتيجة تحليل العامل الاستكشافي قبل التدوير قيم الشبوع المنتزع والأولي بطريقة التحليل الاستكشافي من الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد vermax كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (17) قيم الشبوع المنتزع والأولي للتحليل العاملي للعوامل

الشبوع		
العوامل	منتزع	أولي
عامل1	.628	1.000
عامل2	.884	1.000
عامل3	.752	1.000
عامل4	.684	1.000

وقد أظهرت قيم محك كاتل وفقاً لمعيار الجذر الكامن ونسبة التباين الكلي والمفسر لتحديد عدد العوامل المستخلصة النتائج التالية :

جدول (18) الجذور الكامنة والتباين المفسر لتحليل العامل الاستكشافي من الدرجة الثانية

العوامل	القيم الأولية			مجموع مربعات التشبعات		
	الجذر الكامن	%نسبة التباين	لتباين التراكمي	الجذر الكامن	%نسبة التباين	لتباين التراكمي
1	1.880	46.991	46.991	1.880	46.991	46.991
2	1.069	26.720	73.711	1.069	26.720	73.711
3	.571	14.272	87.983			
4	.481	12.017	100.000			

ونستنتج وفق محك كاتل وجود عاملين هامين إذ يتبين من التشبعات العاملية للعوامل بعد التدوير المتعامد، التي تفسر ما قدره/73,711% من التباين التراكمي وجذره الكامن بين / 1,069 و 1,880/ وهو أكبر من 1، وهذا ما يؤكد تمثيل البواقي المبعثرة في الشكل التالي:



الشكل (4) البواقي المبعثرة لتحليل العامل من الدرجة الثانية لعوامل قسم المهارات غير اللفظية من الشكل يتضح وجود عاملين من الدرجة الثانية أكثر وضوحاً وهي العوامل التي توفر فيها شروط قبول العامل وقد كانت النتائج كما يلي:

وهي قبل التدوير توضح في الجدول التالي كما يلي:

جدول (19) التحليل العامل من الدرجة الثانية للعامل العام المستخلص قسم المهارات غير اللفظية قبل التدوير

العامل من الدرجة الأولى	العامل 1	العامل 2
عامل 1	.770	
عامل 2	.325	.882
عامل 3	.712	-.496
عامل 4	.822	

من الجدول يتضح ما يلي: تشبع العوامل الأربعة بعاملين عامين من الدرجة الثانية هما العامل الأول تشبع به كل من العوامل الأول والثالث والرابع، والعامل الثاني تشبع به العامل الثاني. وبعد إجراء التحليل العاملي المتعامد فيرماكس أظهرت النتائج التشبعات العاملية التالية :

الجدول (20) التحليل العاملي من الدرجة الثانية للعامل العام المستخلص لقسم المهارات غير اللفظية بعد التدوير

العامل من الدرجة الأولى	العامل 1	العامل 2
عامل1	.670	.423
عامل2		.940
عامل3	.832	
عامل4	.809	

من الجدول يتضح أن:

- **العامل الأول** تشبع به كل من العوامل الأول وهو التعبير العاطفي والثالث وهو الحساسية الانفعالية والرابع وهو التعاطف والمشاركة الاجتماعية ويمكن تسميته بعامل المهارات التواصلية غير اللفظية (إرسال واستقبال).
 - **العامل الثاني** تشبع به العامل الأول ويمكن تسميته بالمهارات التنظيمية للتعبيرات غير اللفظية (الاتزان الانفعالي).
- ولتحديد وجود عامل عام وما إذا كان العاملان من الدرجة الثانية المستخلصان متشبعين بعامل عام واحد، تم إجراء التحليل العاملي من الدرجة الثانية للعاملين المستخلصين من بنود مقياس المهارات الاجتماعية غير اللفظية وقد توصلت الباحثة إلى وجود عامل عام حقق مؤشرات محك كايزر وألكن كما يوضح الجدول التالي:

الجدول (21) نتائج محك كايزر ماير أولكن لإمكانية الاستفادة من التحليل العاملي

.500	Kaiser-Meyer-Olkin قياس محك كايزر ماير أولكن	
5.972	Approx. Chi-Square كاي مربع	
1	Df	محك بارتليت
.015	Sig. قيمة الاحتمال	

وبلاحظ أن قيمة محك كايزر ماي أولكن لتحليل لعوامل من الدرجة الثانية لقسم المهارات غير اللفظية أكبر من 0,05 كما أن قيمة الاحتمال لمحك بارتليت أصغر من مستوى الدلالة (0,05)، ما يشير إلى إمكانية إجراء تحليل العامل الاستكشافي للبيانات قبل التدوير وبعد التدوير المتعامد.

وقد أظهرت نتيجة تحليل العامل الاستكشافي قبل التدوير قيم الشيوخ المنتزع والأولي بطريقة التحليل الاستكشافي من الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد vermax كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (22) قيم الشبوع المنتزع والأولي للتحليل العاملي للعوامل

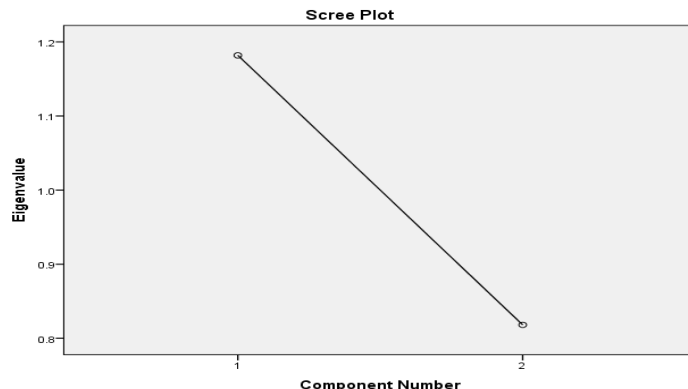
الشبوع		
العوامل	منتزع	أولي
عامل1	.591	1.000
عامل2	.591	1.000

وقد أظهرت قيم محك كاتل عدد العوامل المستخلصة وفق النتائج التالية:

جدول (23) الجدور الكامنة والتباين المفسر لتحليل العامل الاستكشافي للعوامل من الدرجة الثانية

العوامل	القيم الأولية			مجموع مربعات التنبعات		
	الجذر الكامن	%نسبة التباين	لتباين التراكمي	الجذر الكامن	%نسبة التباين	لتباين التراكمي
1	1.182	59.094	59.094	1.182	59.094	59.094
2	.818	40.906	100.000			

ومن الجدول يتضح ووفق محك كاتل وجود عامل عام حيث يتبين من التنبعات العملية للعوامل بعد التدوير المتعامد، التي تفسر ما قدره/59,09% من التباين التراكمي وجذره الكامن بين /1,182/ وهو أكبر من 1، وهذا ما يؤكد تمثيل البواقي المبعثرة في الشكل التالي:



الشكل (5) البواقي المبعثرة لتحليل العاملي من الدرجة الثانية لعوامل مقياس المهارات الاجتماعية غير اللفظية

من الشكل يتضح وجود عامل عام يمثل كلاً من العاملين من الدرجة الثانية لمقياس المهارات الاجتماعية غير اللفظية، وبذلك أصبح قسم المهارات غير اللفظية بصورتها الأولية بعد إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية، والتحليل العاملي من الدرجة الثانية للعوامل وتحليل العوامل من الدرجة الثانية مكونة من /31/ عبارة متشعبة بأربعة مقاييس فرعية تشكل عاملين عامين هما عامل المهارات التواصلية وعامل المهارات التنظيمية، وبشكلان معاً عاملاً عاماً يمثل مقياس المهارات الاجتماعية غير اللفظية.

2- التحليل العاملي لمقياس المهارات الاجتماعية اللفظية:

اختبرت الفرضية القائلة إن مصفوفة الارتباط صادقة لما يجب أن تكون عليه. ولا بد أن تكون قيمته أكبر من (0.05)، من خلال تحديد تجانس عينة البحث وكفايتها من خلال تطبيق الاختبار الأول محك كايزر ماير أولكن (Kaiser-Meyer-Olkin of Sampling Adequacy Bartlett)؛ وهو ما أكدته قيمة احتمال اختبار بارنلت ولابد أن تكون أصغر من 0,05 وكات النتائج كما يلي:

الجدول (24) نتائج محك كايزر ماير أولكن لإمكانية الاستفادة من التحليل العاملي

0.601	Kaiser-Meyer-Olkin r قيمة محك كايزر وماير أولكن	
5969.919	قيمة كاي مربع Chi-Square	محك بارنلت
990	درجة الحرية	
.000	قيمة الاحتمال	

ويلاحظ أن قيمة محك كايزر ماير أولكن أكبر من 0,05 كما أن قيمة الاحتمال لمحك بارنلت أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، ما يشير إلى إجراء تحليل العامل الاستكشافي للبيانات قبل وبعد التدوير المتعامد فيرمكس يمكن الوثوق به. وقد أظهرت نتيجة تحليل العامل الاستكشافي قيم الشيوخ المنتزع والأولي كم يوضحها الجدول التالي:

الجدول (25) قيم الشيوخ المنتزع والأولي للتحليل العاملي للبنود

الشيوخ								
رقم العبارة	منتزع	أولي	رقم العبارة	منتزع	أولي	رقم العبارة	منتزع	أولي
Q4	.803	1.000	Q34	.824	1.000	Q64	.668	1.000
Q5	.791	1.000	Q35	.767	1.000	Q65	.739	1.000
Q6	.824	1.000	Q36	.616	1.000	Q66	.808	1.000
Q10	.838	1.000	Q40	.699	1.000	Q70	.723	1.000
Q11	.773	1.000	Q41	.634	1.000	Q71	.667	1.000
Q12	.682	1.000	Q42	.746	1.000	Q72	.764	1.000
Q16	.708	1.000	Q46	.754	1.000	Q76	.689	1.000
Q17	.692	1.000	Q47	.727	1.000	Q77	.815	1.000
Q18	.648	1.000	Q48	.804	1.000	Q78	.763	1.000
Q22	.735	1.000	Q52	.832	1.000	Q82	.774	1.000
Q23	.626	1.000	Q53	.792	1.000	Q83	.852	1.000
Q24	.734	1.000	Q54	.755	1.000	Q84	.750	1.000
Q28	.739	1.000	Q58	.685	1.000	Q88	.711	1.000
Q29	.650	1.000	Q59	.786	1.000	Q89	.773	1.000
Q30	.829	1.000	Q60	.658	1.000	Q90	.700	1.000

ومن الجدول يتضح أن قيم التشبعات الأولية والمنتزعة بين / 0,65 — 0,85/ وهي قيم مرتفعة ودالة يمكن الوثوق

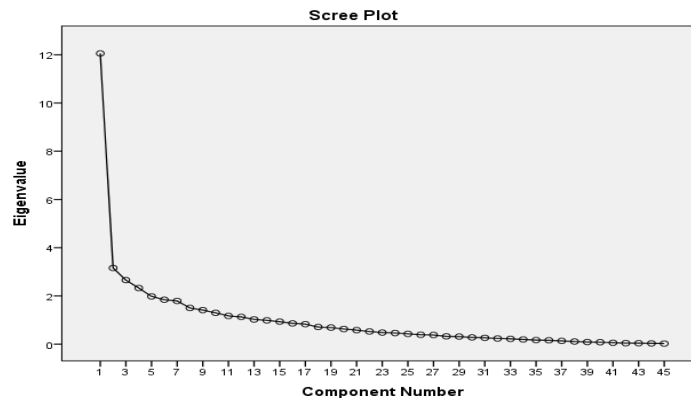
بها.

وقد أظهرت قيم محك كاتل وفقاً لمعيار الجذر الكامن ونسبة التباين الكلي والمفسر لتحديد عدد العوامل المستخلصة النتائج التالية :

الجدول (26) الجذر الكامن والتباين المفسر والتراكمي للعوامل المستخلصة

العوامل	القيم الأولية			مجموع مربعات التشبع		
	الجذر الكامن	%نسبة التباين	التباين التراكمي %	الجذر الكامن	%نسبة التباين	التباين التراكمي %
1	12.055	26.789	26.789	12.055	26.789	26.789
2	3.160	7.021	33.810	3.160	7.021	33.810
3	2.654	5.898	39.708	2.654	5.898	39.708
4	2.327	5.172	44.880	2.327	5.172	44.880
5	1.981	4.401	49.281	1.981	4.401	49.281
6	1.842	4.094	53.375	1.842	4.094	53.375
7	1.792	3.981	57.356	1.792	3.981	57.356
8	1.500	3.333	60.689	1.500	3.333	60.689
9	1.413	3.139	63.829	1.413	3.139	63.829
10	1.298	2.884	66.713	1.298	2.884	66.713
11	1.171	2.601	69.314	1.171	2.601	69.314
12	1.130	2.512	71.826	1.130	2.512	71.826
13	1.026	2.280	74.106	1.026	2.280	74.106
14	.987	2.194	76.300			

ونستنتج وفق محك كاتل وجود أربعة عشر /14/ عاملاً تشكل عوامل هامة للتشبع بمجموعة من البنود بحيث يبين التشبعات العاملية للبنود قبل التدوير و تفسر ما قدره /74,106% من التباين التراكمي وجذره الكامن تراوح بين /1,026 و /12,055 وهي أكبر من 1، كما يوضح في الشكل التالي:



الشكل (6) البواقي المبعثرة التحليل العاملي من الدرجة الأولى للبنود

من الشكل يتضح وجود أربع عوامل أكثر وضوحاً هي العوامل التي توفر فيها شروط قبول العامل وتفسر (%44,880) من التباين المفسر ويوضحها الجدول التالي:

الجدول (27) التشبعات العاملية للبنود في العوامل الأولية المستخلصة قبل التدوير

العوامل					العوامل				العبارات
4	3	2	1	العبارات	4	3	2	1	
			.527	Q48				.449	Q4
			.547	Q52		.341		.525	Q5
			.520	Q53		.453		.589	Q6
			.482	Q54			-.342-	.403	Q10
.307		.449		Q58	.654				Q11
	.600			Q59				.593	Q12
			.558	Q60		.474		.337	Q16
		-.462-	.548	Q64				.539	Q17
		-.341-	.707	Q65				.605	Q18
			.621	Q66	.385		.326		Q22
	-.467-		.631	Q70	-.327-			.535	Q23
		-.415-	.506	Q71			.637	.363	Q24
			.664	Q72				.444	Q28
			.682	Q76			.425	.508	Q29
				Q77			.572		Q30
			.617	Q78			.542	.320	Q34
	-.323-		.520	Q82	-.460-		.372	.610	Q35
-.470-			.465	Q83				.440	Q36
			.649	Q84				.703	Q40
	-.380-		.555	Q88				.673	Q41
			.637	Q89		-.393-		.421	Q42
			.623	Q90		.565		.559	Q46
4	3	4	33	المجموع	.435				Q47

الجدول (28) التشبعات العاملية للبنود في العوامل الأولية المستخلصة بعد التدوير المتعامد

العوامل					العوامل				العبارات
4	3	2	1	العبارات	4	3	2	1	
			.421	Q48				.345	Q4
			.452	Q52				.366	Q5
			.463	Q53	.322			.429	Q6
			.418	Q54				.401	Q10
.540				Q58				.331	Q11
	.847			Q59	.474			.527	Q12
	.381		.473	Q60		.503			Q16
	.461		.452	Q64		.515		.455	Q17
	.399		.592	Q65				.698	Q18
			.440	Q66	.777				Q22
			.726	Q70				.386	Q23
		-.322-	.495	Q71			.765		Q24
			.718	Q72				.369	Q28
			.658	Q76	.329		.353	.358	Q29
				Q77			.811		Q30
			.499	Q78			.585		Q34
			.483	Q82			.402	.440	Q35
.374-		.392	.373	Q83	.448				Q36
			.701	Q84				.749	Q40
			.691	Q88				.589	Q41
			.720	Q89				.395	Q42
			.754	Q90		.560			Q46
3	5	4	31	مجموع					Q47

يتضح من التشبعات وضوح خمس عوامل تنطبق عليها شروط قبول العوامل وهي تشبعات عاملية بأكثر من 3 بنود تزيد على 0,30، وقد تبين عدم تشبع اثنين من العبارات وهي أرقام (47، 77) وهي التي تم حذفها، وقد تشبع العامل الأول بإحدى وثلاثين عبارة، والعامل الثاني بأربع عبارات، والعاملان الثالث بخمس عبارات والعامل الرابع بثلاث عبارات. وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (43 عبارة).

فيما يلي عرض لها ضمن كل عامل مع البنود والتسميات السيكولوجية المقترحة وفقها.

جدول (29) التشبعات العاملية لبنود مقياس المهارات الاجتماعية بعد التدوير

العامل الأول			الرقم
التشبع	البعد الأول : تأكيد الذات (السلوكات التوكيدية)	الأصل	بعد التعديل
0.754	أستطيع أن أتكيف بسهولة في أي موقف اجتماعي	90	32
0.749	أكون عادة الشخص الذي يبدأ بالحديث مع معارف جدد وغرباء	40	33
0.726	أستمتع بالذهاب إلى الحفلات الكبيرة ومقابلة أشخاص جدد	70	34
0.72	أنا اهتم بانطباعات الآخرين عني فأتجنب إيذاء مشاعرهم.	89	35
0.718	أجيد الحديث مع أشخاص غرباء	72	36
0.701	عندما يطلب مني عمل شيء ما فإنني أصر على معرفة السبب كي لا أضع نفسي في مواقف غير مريحة	84	37
0.698	يمكنني بسهولة أن أنظر إلى وجوه وعيون الآخرين عندما أتحدث إليهم	18	38
0.691	يمكنني أن أتحدث عدة ساعات في أي موضوع	88	39
0.658	يسهل علي أن أبدأ حديث مع الغرباء	76	40
0.592	اتجاهل انتقادات الآخرين لي	65	41
0.589	لا يعني ما يتوقعه الآخرون مني من تصرفات	41	42
0.527	عندما أكون مع مجموعة من أصدقائي أكون غالباً الشخص المتحدث إليهم	12	43
0.499	أرغب كثيراً في أن أكون قائداً لجماعة	78	44
0.495	يهمني جداً حب الناس لي	71	45
0.483	لا أتردد في السؤال عن شيء ما في الاجتماعات والحفلات	82	46
0.473	أكون هادئاً ومرتاحاً في الحفلات التي يحضرها بعض الأشخاص المهمين جداً	60	47
0.463	غالباً أقول "لا" و أرفض ما لا يعجبني.	53	48
0.452	عندما أكون في مناقشة جماعية فإنني أشارك بنصيب كبير في الحديث	52	49

0.44	لا أشعر الناس أنني أفضل منهم حتى ولو كان هذا الواقع	66	50
0.44	أخذ أحياناً ما يقوله الآخرون لي بشكل شخصي على أنه يمسنني	35	51
0.429	استطيع الانسجام مع كل الناس صغيرهم وكبيرهم ومهما كانت ظروفهم	6	52
0.421	أكون هادئاً عادة عندما أجلس مع أشخاص يختلفون عني في المكانة الاجتماعية	48	53
0.418	أنا ماهر في الاختلاط بالناس والتعامل معهم	54	54
0.401	يستغرق الآخرون وقتاً قصيراً لتعرفوا علي جيداً فأنا لا أكبت مشاعري	10	55
0.395	أكون عادة ماهراً في إدارة المناقشات الجماعية	42	56
0.386	أناثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للمحيطين بي	23	57
0.369	أختلط عادة بالآخرين أثناء الحفلات والاجتماعات	28	58
0.366	أعبر عن شعوري بالضيق من النقد أو التوبيخ	5	59
0.358	أشعر بالقلق إزاء صحة ما أقوله أو أفعله في بعض المواقف	29	60
0.345	استمتع بوجودي في الحفلات	4	61
0.331	يعد الناس أكبر مصدر لسعادتي وأحزاني	11	62
البعد الثاني: الطلاقة والمبادرات التفاعلية			
.811	يسهل عليّ التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس	30	63
.765	أنا ماهر في إجراء حوار حتى ولو لم يتم الإعداد له	24	64
.585	أبادر عادة لتقديم وتعريف نفسي للغرباء	34	65
.392	أهتم بما أكونه عن الآخرين من انطباعات إيجابية أو سلبية	83	66
البعد الثالث: الضبط والوعي والمسؤولية الاجتماعية			
.847	أناثر بشدة بأي شخص غاضب أو حزين وأسعى جاهداً لمساعدته	59	67
.560	إذا استوقفني شخص تائه استعمل الكثير من الإشارات والإيماءات لتوضيح ما أقوله للتأكد من فهمه	46	68
.503	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التطوعية لخدمة المجتمع ومساعدة الآخرين	16	69
.515	أحب المشاركة في المناقشات عن القضايا العامة التي تخص مجتمعي	17	70
.461	أنا شخص مسؤول ألتزم بالإجراءات الوقائية من الأمراض المعدية خوفاً على أبناء وطني	64	71
البعد الرابع: التفاعل الاجتماعي الإيجابي			
.777	أفضل الأعمال التي تحتاج إلى تعاون عدد كبير من الأفراد للقيام بها	22	72
.540	أقدم المديح أثناء الحديث مع الآخرين في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	58	73
.448	عندما أكون مع مجموعة من الناس أختار الكلمات الإيجابية التي تترك أثر طيب لديهم	36	74

ثم قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي من الدرجة الثانية للعوامل الأربعة المستخلصة من قسم المهارات الاجتماعية اللفظية، وفيما يلي عرض للنتائج:

لتحديد تجانس عينة البحث وكفايتها طبق الاختبار الأول محك كايزر-ماير أولكن (Kaiser- Meyer- Olkin of) (Sampling Adequacy Bartlett)؛ وهو يختبر الفرضية القائلة إن مصفوفة الارتباط صادقة لما يجب أن تكون عليه. ولا بد أن تكون قيمة الاحتمال أكبر من (0.05). والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (30) نتائج محك كايزر ماير أولكن لإمكانية الاستفادة من التحليل العاملي

0.650	Kaiser-Meyer-Olkin قياس محك كايزر ماير أولكن	
121.394	Approx. Chi-Square	محك بارتليت
6	Df درجة الحرية	
.000	Sig. قيمة الاحتمال	

ويلاحظ أنَّ قيمة محك كايزر ماي أولكن لتحليل الدرجة الثانية لقسم المهارات غير اللفظية لأكثر من 0,05 كما أنَّ قيمة الاحتمال لمحك بارتليت أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، ما يشير إلى إمكانية إجراء تحليل العامل الاستكشافي للبيانات قبل التدوير وبعد التدوير المتعامد. وقد أظهرت نتيجة تحليل العامل الاستكشافي قبل التدوير قيم الشبوع المنتزعة والأولي بطريقة التحليل الاستكشافي من الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد vermax كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (31) قيم الشبوع المنتزعة والأولي للتحليل العاملي للعوامل

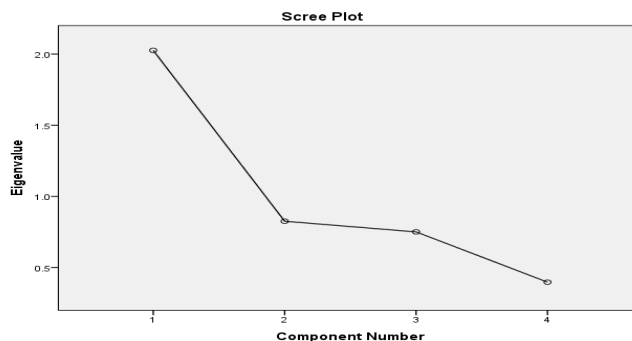
الشبوع		
العوامل	منتزعة	أولي
عامل1	.714	1.000
عامل2	.410	1.000
عامل3	.558	1.000
عامل4	.344	1.000

وقد أظهرت قيم محك كاتل عدد العوامل المستخلصة وفق النتائج التالية:

جدول (32) الجدور الكامنة والتباين المفسر لتحليل العامل الاستكشافي من الدرجة الثانية

العوامل	القيم الأولية			مجموع مربعات التشبعات		
	الجزر الكامن	%نسبة التباين	التباين التراكمي	الجزر الكامن	%نسبة التباين	التباين التراكمي
1	2.026	50.647	50.647	2.026	50.647	50.647
2	.826	20.642	71.290			
3	.751	18.768	90.058			
4	.398	9.942	100.000			

ونستنتج وفقاً لمحك كاتل وجود عاملين هامين فقد تبين من التشبعات العملية للعوامل بعد التدوير المتعامد، التي تفسر ما قدره 50,647% من التباين التراكمي وجذره الكامن 2,026/ وهو أكبر من 1، و تمثيل البواقي المبعثرة .



الشكل (7) البواقي المبعثرة لتحليل العامل من الدرجة الثانية لعوامل قسم المهارات اللفظية

من الشكل يتضح وجود عامل عام من الدرجة الثانية أكثر وضوحاً تتوفر فيه شروط قبول العامل والنتائج كما يلي:

جدول (33) التحليل العاملي من الدرجة الثانية للعامل العام المستخلص لقسم المهارات غير اللفظية قبل التدوير

العامل من الدرجة الأولى	العامل 1
عامل 1	.745
عامل 2	.612
عامل 3	.678
عامل 4	.507

من الجدول يتضح تشعب العوامل الأربعة بعامل عام من الدرجة الثانية يمثل المهارات الاجتماعية اللفظية الكاملة. وبعد

إجراء التحليل العاملي المتعامد فيرماكس أظهرت النتائج التشعبات العاملية التالية :

الجدول (34) التحليل العاملي من الدرجة الثانية للعامل العام المستخلص لقسم المهارات اللفظية بعد التدوير

العامل من الدرجة الأولى	العامل 1
عامل 1	.845
عامل 2	.640
عامل 3	.747
عامل 4	.587

من الجدول يتضح وجود عامل عام تشعب به كل العوامل المستخلصة من مقياس المهارات الاجتماعية اللفظية،

وبذلك أصبح مقياس المهارات الاجتماعية اللفظية بصورته الأولية بعد إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة

المكونات الأساسية وأصبح عدد بنوده / 43 / عبارة متشعبة بأربعة مقاييس فرعية تشكل عاملاً عاملاً يمثل

المهارات الاجتماعية اللفظية.

3. 1-2-3 - التحليل العاملي من الدرجة الثانية للعوامل الثلاثة من الدرجة الثانية المستخلصة من مقياس المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية

حيث تم تحديد تجانس عينة البحث وكفايتها ثم تطبيق الاختبار الأول محك كايزر-ماير أولكن (Kaiser- Meyer- Olkin of Sampling Adequacy Bartlett)؛ وهو يختبر الفرضية القائلة إن مصفوفة الارتباط صادقة لما يجب أن تكون عليه. ولا بد أن تكون قيمة الاحتمال أكبر من (0.05). والجدول يوضح ذلك

الجدول (35) نتائج محك كايزر ماير أولكن لإمكانية الاستفادة من التحليل العاملي

503.	Kaiser-Meyer-Olkin قياس محك كايزر ماير أولكن	
320.469	Approx. Chi-Square	محك بارتليت
3	Df درجة الحرية	
.000	Sig. قيمة الاحتمال	

ويلاحظ أن قيمة محك كايزر ماي أولكن لتحليل الدرجة الثانية لقسم المهارات غير اللفظية لأكثر من 0,05 كما أن قيمة الاحتمال لمحك بارتليت أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، ما يشير إلى إمكانية إجراء تحليل العامل الاستكشافي للعوامل من الدرجة الثانية المستخلصة من العوامل الأولية لكل من قسمي المهارات اللفظية وغير اللفظية. وقد أظهرت نتيجة تحليل العامل الاستكشافي لقيم الشبوع المنتزع والأولي بالتحليل الاستكشافي من الدرجة الثانية كما يلي:

الجدول (36) قيم الشبوع المنتزع والأولي للتحليل العاملي للعوامل العامة من الدرجة الثانية

الشبوع		
العوامل	منتزع أولي	أولي
عامل عام غير اللفظي 1	.891	1.000
عامل عام غير اللفظي 2	.187	1.000
عامل عام لفظي 3	.931	1.000

وقد أظهرت قيم محك كاتل عدد العوامل المستخلصة وفقاً للنتائج التالية:

جدول (37) الجدور الكامنة والتباين المفسر لتحليل العامل الاستكشافي من الدرجة الثانية

العوامل	القيم الأولية			مجموع مربعات التشبعات		
	الجزر الكامن	%نسبة التباين	لتباين التراكمي	الجزر الكامن	%نسبة التباين	لتباين التراكمي
1	2.010	66.997	66.997	2.010	66.997	66.997
2	.902	30.051	97.048			
3	.089	2.952	100.000			

ونستنتج وفق محك كاتل وجود عامل عام هام حيث يفسر ما قدره/66,997% من التباين التراكمي وجذره الكامن /2,010/ وهو أكبر من 1، وهذا ما يؤكد تمثيل البواقي المبعثرة في الشكل التالي:



الشكل (8) البواقي المبعثرة لتحليل العامل من الدرجة الثانية لعوامل الدرجة الثانية العامة المستخلصة من القسمين

من الشكل يتضح وجود عامل عام من الدرجة الثانية أكثر وضوحاً تتوفر فيه شروط قبول العامل والنتائج كما يلي:

جدول (38) التحليل العامل من الدرجة الثانية للعامل العام المستخلص لمقياس المهارات غير اللفظية قبل التدوير

العامل 1	العوامل من الدرجة الأولى
.944	عامل 1
.433	عامل 2
.965	عامل 3

من الجدول يتضح تشعب العوامل العامة من الدرجة الثانية في كلا القسمين بعامل عام يمثل المهارات الاجتماعية الكلية

اللفظية وغير اللفظية.

وبذلك أصبح المقياس مكوناً من عامل عام يمثل المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية مكون من (74) عبارة

موزعة على قسمين، هما: قسم المهارات الاجتماعية غير اللفظية الانفعالية، وتتكون من (31) عبارة موزعة على أربعة

أبعاد وعاملين عامين، وقسم المهارات الاجتماعية اللفظية تتكون من (43) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وعامل عام.

الملحق (7) اعتدالية درجات كل من مجموعة الإناث والذكور التجريبية

اعتدالية درجات مجموعة الإناث :

كما تم تحديد اعتدالية التوزيع لمجموعة الإناث التجريبية، نظراً لأن الفرضيات تتضمن مقارنات بين المتوسطات داخل مجموعة الإناث التجريبية في كل من الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية، وفيما يلي عرض للنتائج :

الجدول (1): الإحصاء الوصفي لدرجات مجموعة الإناث التجريبية قبل، وبعد ومؤجل تطبيق البرنامج

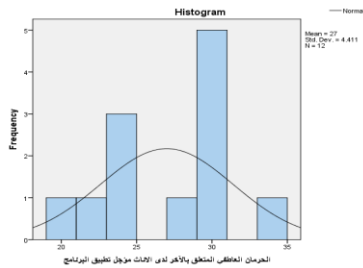
المقاييس/إبعادها										
خطأ المتوسط	تفطح	التواء	الانحراف المعياري	المتوسط	اختبار كولموغروف سميرنوف			المجموعة التجريبية		
					Kolmogorov-Smirnov					
					قيمة الاحتمال	درجة الحرية	قيمة z			
.892	-.391-	-.782-	3.088	44.08	.072	12	.233	قبل	حرمان عاطفي الخارجي	الحرمان العاطفي
1.416	-1.069-	-.191-	4.905	28.33	.200*	12	.137	بعد		
1.273	-1.151-	-.252-	4.411	27.00	.152	12	.899	مؤجل		
.783	.441	-.246-	2.714	38.50	.200*	12	.156	قبل	حرمان عاطفي الداخلي	
.932	1.111	-.827-	3.229	25.33	.200*	12	.152	بعد		
.711	-.157-	-.109-	2.462	24.67	.200*	12	.196	مؤجل		
1.384	-.845-	-.499-	4.795	82.58	.200*	12	.193	قبل	حرمان عاطفي عام	
2.210	-.738-	-.622-	7.655	53.67	.200*	12	.174	بعد		
1.847	-1.141-	-.483-	6.401	51.667	.200*	12	.172	مؤجل		
3.236	.180	-.283-	11.211	27.33	.200*	12	.172	قبل	مهارات اجتماعية غير لفظية	المهارات الاجتماعية
3.283	-.969-	.242	11.373	56.08	.200*	12	.173	بعد		
2.552	-.698-	-.798-	8.840	63.17	.069	12	.872	مؤجل		
2.846	.854	-.913-	9.858	30.08	.200*	12	.160	قبل	مهارات اجتماعية لفظية	
3.338	-.235-	-.554-	11.564	79.50	.200*	12	.151	بعد		
2.534	-.952-	-.773-	8.778	90.83	.019	12	.266	مؤجل		
4.181	.228	-.934-	14.482	57.42	.200*	12	.157	قبل	مهارات اجتماعية كلية	
4.834	1.037	-1.348-	16.747	135.58	.139	12	.213	بعد		
4.090	.678	-1.018-	14.168	154.00	.200*	12	.154	مؤجل		

*دال على اعتدالية التوزيع وفق اختبار كولموغوروف سميرونوف

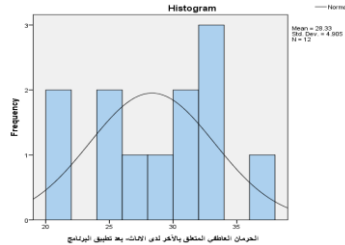
يتضح من الجدول توافر ثلاثة جوانب للتحقق من اعتدالية توزيع الدرجات خلال مراحل الدراسة، وهي معامل التوافق "سميرونوف" أكبر من (0,05)، الالتواء، والتفريط حيث يتبين أن الالتواءات، والتفريط قريبة من الصفر،

وهي ضمن الحدود الطبيعيّة نسبياً، وهذه أهمّ خواصّ منحنى التّوزيع الطّبيعيّ. ونظراً إلى كون انعدام الالتواء تماماً في أيّ سمة هو افتراض ضمنيّ يصعب الوصول إليه في ميادين الدّراسات النفسيّة، فإنّ هذا يسوّغ وجود التواء في درجات المفحوصين ضمن الحدود الطبيعيّة (محمد حسن، 2011، ص 183).

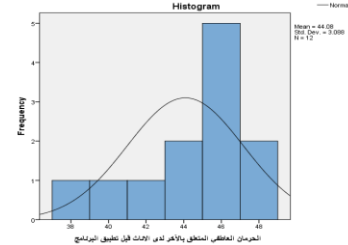
ويلاحظ أنّها تقع ضمن مدى معامل الالتواء الطّبيعي وهو $+1$ ، -1 . وبالنّظر إلى قيم النّقلّاح يتّضح أنّها تقع نسبياً ضمن مدى معامل النّقلّاح الطّبيعي بين $+3$ و -3 ، ممّا يشير إلى الاقتراب من اعتداليّة التّوزيع. كما تشير قيم اختبار كولموغوروف - سميرونوف إلى اعتداليّة توزيع للمقياسي الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية لدى مجموعة الإناث التجريبية، وفي التّطبيقات الثلاثة قبل، وبعد، ومؤجل تطبيق البرنامج. ولذلك سيتمّ استخدام القوانين المعلميّة وهي "ت ستودنت" للعينات المترابطة.



مؤجل تطبيق البرنامج

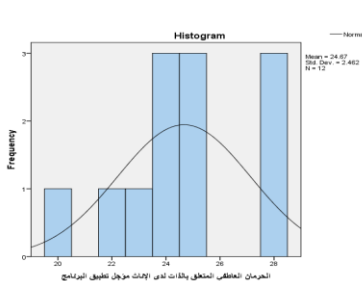


بعد تطبيق البرنامج

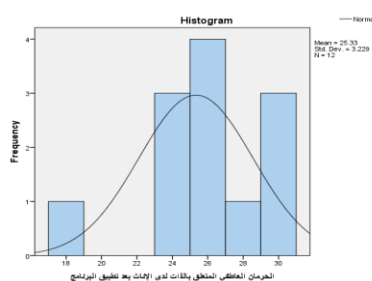


قبل تطبيق البرنامج

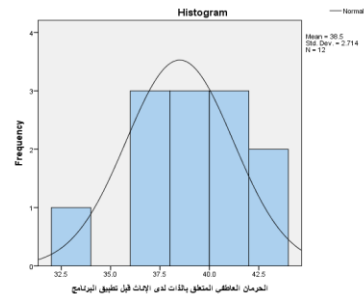
الشكل (1) التوزيع الاعتدالي لدرجات مجموعة الاناث التجريبية في الحرمان العاطفي الخارجي



مؤجل تطبيق البرنامج

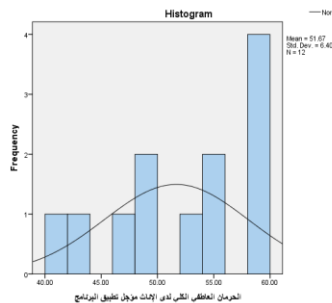


بعد تطبيق البرنامج

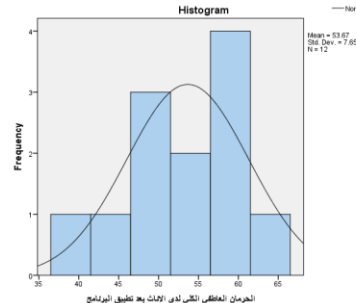


قبل تطبيق البرنامج

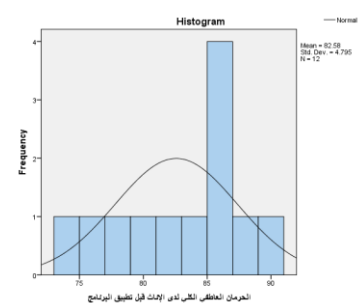
الشكل (2) التوزيع الاعتدالي لدرجات مجموعة الاناث التجريبية في الحرمان العاطفي الداخلي



مؤجل تطبيق البرنامج

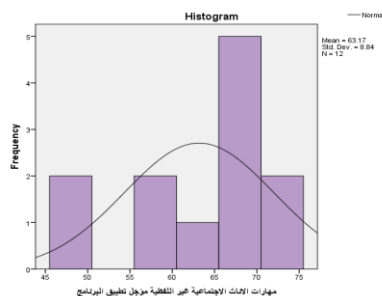


بعد تطبيق البرنامج

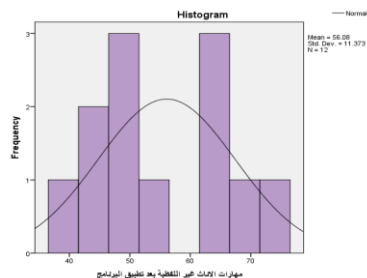


قبل تطبيق البرنامج

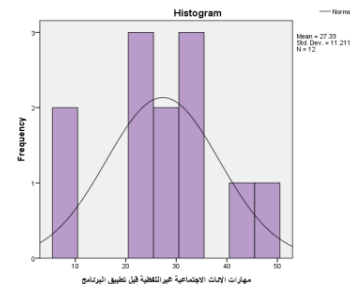
الشكل (3) التوزيع الاعتدالي لدرجات مجموعة الاناث التجريبية في الحرمان العاطفي الكلي



مؤجل تطبيق البرنامج

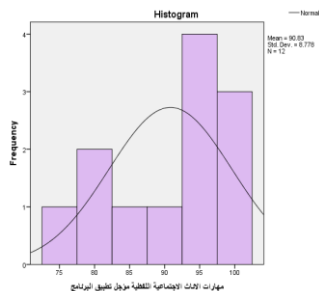


بعد تطبيق البرنامج

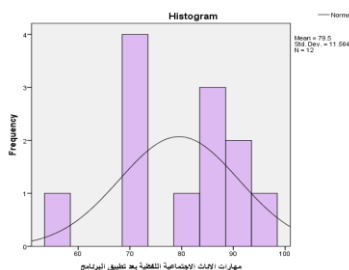


قبل تطبيق البرنامج

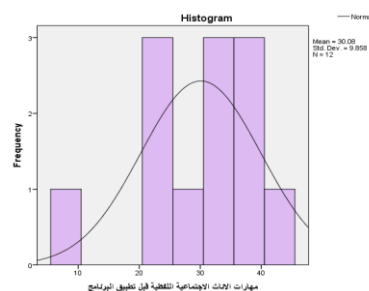
الشكل (4) التوزيع الاعتدالي لدرجات مجموعة الاناث التجريبية في المهارات غير اللفظية



مؤجل تطبيق البرنامج

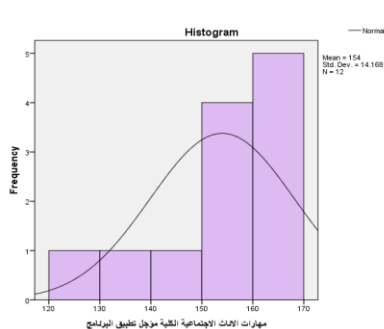


بعد تطبيق البرنامج

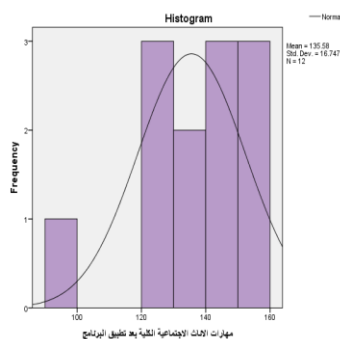


قبل تطبيق البرنامج

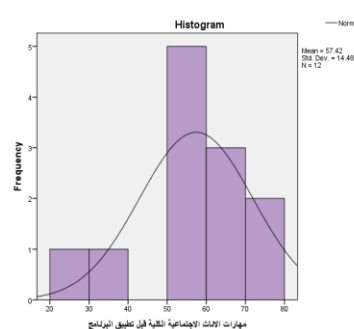
الشكل (5) التوزيع الاعتدالي لدرجات مجموعة الاناث التجريبية في المهارات اللفظية



مؤجل تطبيق البرنامج



بعد تطبيق البرنامج



قبل تطبيق البرنامج

الشكل (6) التوزيع الاعتدالي لدرجات مجموعة الاناث التجريبية في المهارات الاجتماعية الكلية

اعتدالية درجات مجموعة الذكور :

كما تم حساب اعتدالية التوزيع لدى مجموع الذكور التجريبية قبل وبعد ومؤجل تطبيق البرنامج:

الجدول (2): الإحصاء الوصفي لدرجات مجموعة الذكور التجريبية قبل، وبعد متابعة تطبيق البرنامج

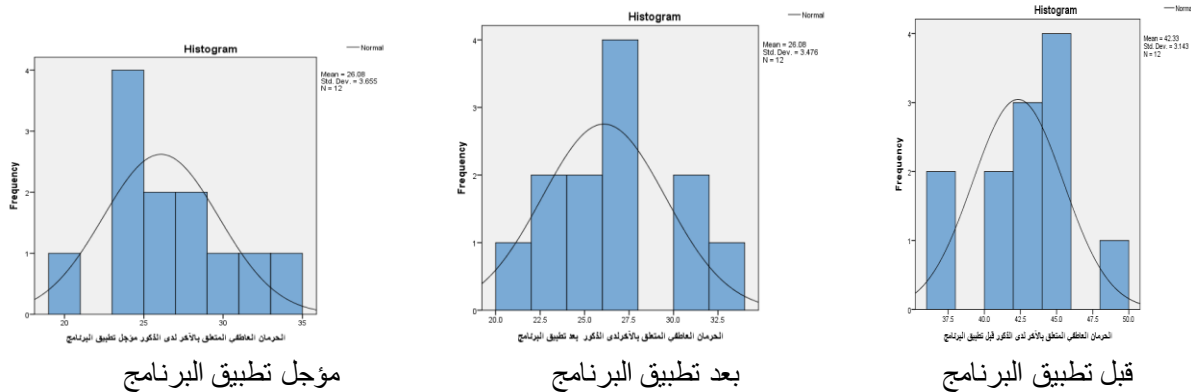
المقاييس/ابعادها		المجموعة التجريبية	اختبار كولموغوروف Kolmogorov-Smirnov			المتوسط	الانحراف المعياري	التواء	تفطح	خطأ المتوسط
الحرمان الخارجي	الحرمان العاطفي		الحرمان عام							
				قيمة z	درجة الحرية					
الحرمان العاطفي	عاطفي الخارجي	قبل	.894	12	.133	42.33	3.143	-411-	.348	.907
		بعد	.176	12	.200*	26.08	3.476	.384	-685-	1.003
		مؤجل	.151	12	.200*	26.08	3.655	.389	-028-	1.055
	عاطفي الداخلي	قبل	.183	12	.200*	37.50	2.067	-148-	-1.213-	.597
		بعد	.217	12	.125	24.17	1.992	-274-	1.506	.575
		مؤجل	.906	12	.190	24.00	1.758	-843-	1.871	.508
	عاطفي عام	قبل	.180	12	.200*	79.83	4.859	-643-	-231-	1.403
		بعد	.148	12	.200*	50.25	4.575	-481-	-118-	1.321
		مؤجل	.160	12	.200*	50.083	4.4407	-761-	1.332	1.282
المهارات الاجتماعية	مهارات اجتماعية غير لفظية	قبل	.118	12	.200*	29.00	5.924	-296-	.445	1.710
		بعد	.149	12	.200*	48.08	6.775	.402	-824-	1.956
		مؤجل	.162	12	.200*	51.08	4.602	-568-	-737-	1.328
	مهارات اجتماعية لفظية	قبل	.134	12	.200*	30.33	9.893	.470	-767-	2.856
		بعد	.176	12	.200*	59.00	7.110	-457-	-955-	2.052
		مؤجل	.195	12	.200*	63.08	12.965	-706-	-676-	3.743
	مهارات اجتماعية كلية	قبل	.174	12	.200*	59.33	10.156	.221	-995-	2.932
		بعد	.182	12	.200*	107.08	10.388	-694-	-292-	2.999
		مؤجل	.871	12	.068	114.17	13.543	-1.293-	1.205	3.910

*دال على اعتدالية التوزيع وفق اختبار كولموغوروف سميرونوف

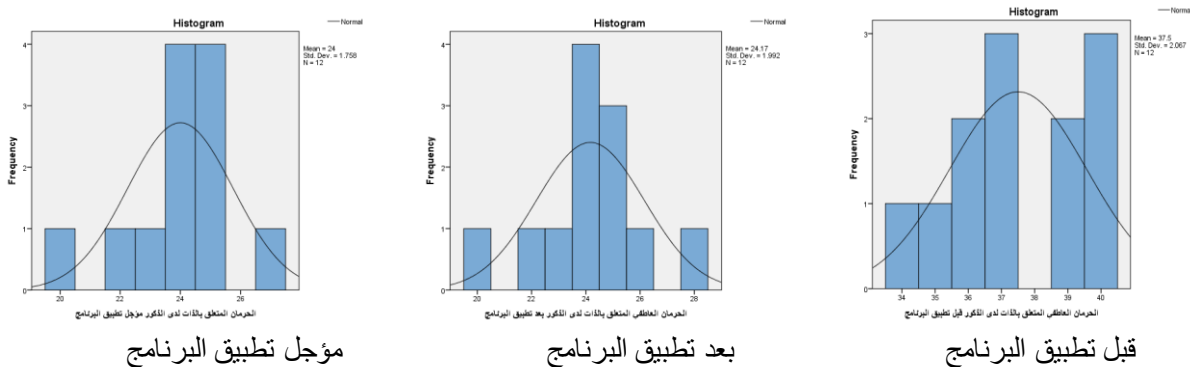
يتضح من الجدول توافر ثلاثة جوانب للتحقق من اعتدالية توزيع الدرجات خلال مراحل الدراسة، وهي معامل التوافق "سميرونوف" أكبر من (0,05)، والالتواء، والتفطح حيث يتبين أن الالتواءات، والتفطح قريبة من الصفر، وهي ضمن الحدود الطبيعية نسبياً، وهذه أهم خواص منحني التوزيع الطبيعي. ونظراً إلى كون انعدام الالتواء تماماً في أي سمة هو

افتراض ضمنيّ يصعب الوصول إليه في ميادين الدّراسات النَّفسية، فإنّ هذا يسوّج وجود التواء في درجات المفحوصين ضمن الحدود الطّبيعيّة (محمّد حسن، 2011، ص 183).

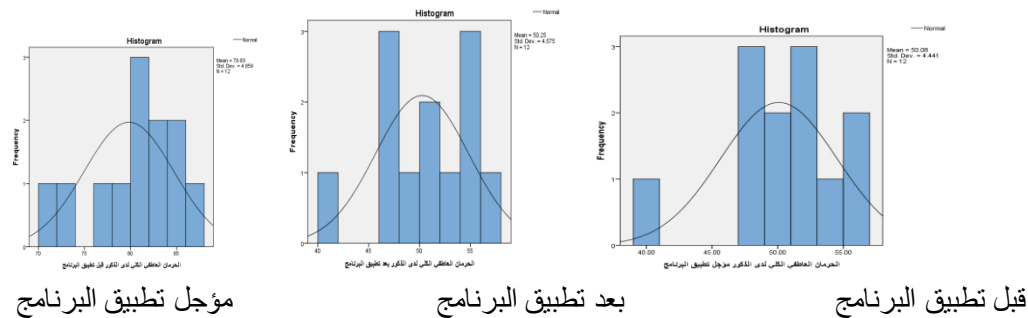
ويلاحظ أنّها تقع ضمن مدى معامل الالتواء الطّبيعي وهو $+1$ ، -1 . وبالنّظر إلى قيم التّقلّح يتّضح أنّها تقع نسبياً ضمن مدى معامل التّقلّح الطّبيعي بين $+3$ و -3 ، ممّا يشير إلى الاقتراب من اعتداليّة التّوزيع. كما تشير قيم اختبار كولموغوروف - سميرونوف إلى اعتداليّة توزيع للمقياسي الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية لدى مجموعة الإناث التجريبية، وفي التّطبيقات الثلاثة قبل، وبعد، ومؤجل تطبيق البرنامج. ولذلك سيتمّ استخدام القوانين المعلميّة وهي "ت سنيودنت" للعينات المترابطة.



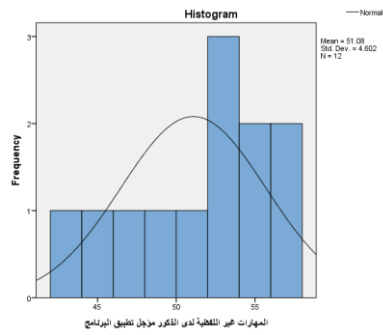
الشكل (7) التوزيع الاعتدالي لدرجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية في الحرمان العاطفي الخارجي



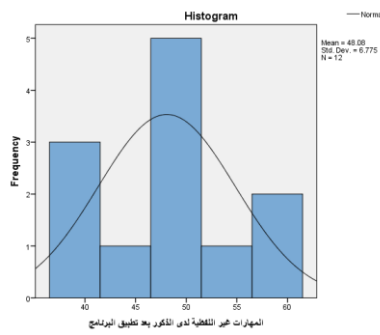
الشكل (8) التوزيع الاعتدالي لدرجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية في الحرمان العاطفي الداخلي



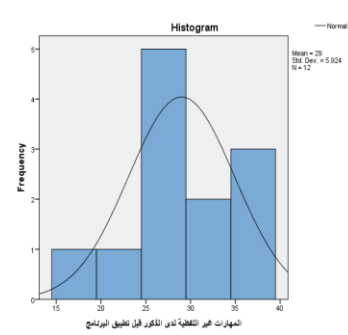
الشكل (9) التوزيع الاعتدالي لدرجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية في الحرمان العاطفي الكلي



مؤجل تطبيق البرنامج

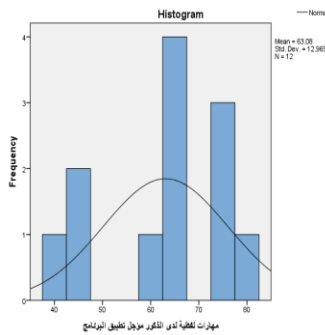


بعد تطبيق البرنامج

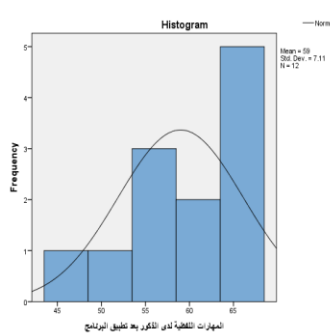


قبل تطبيق البرنامج

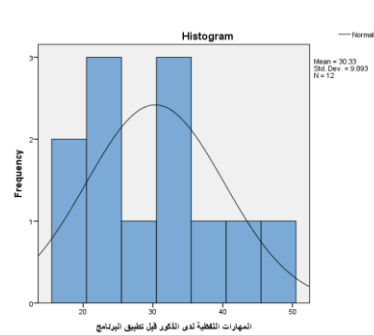
الشكل (10) التوزيع الاعتدالي لدرجات أفراد مجموعة الذكور التجريبية في المهارات غير اللفظية



مؤجل تطبيق البرنامج

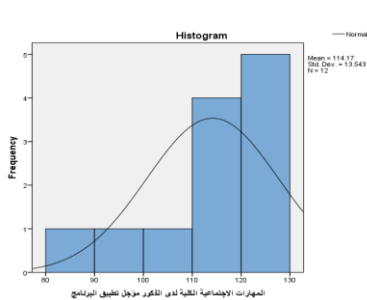


بعد تطبيق البرنامج

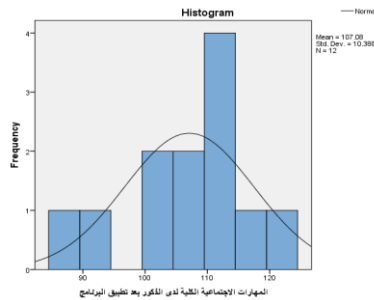


قبل تطبيق البرنامج

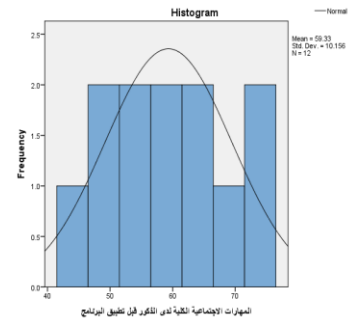
الشكل (11) التوزيع الاعتدالي لدرجات افراد مجموعة الذكور التجريبية في المهارات اللفظية



مؤجل تطبيق البرنامج



بعد تطبيق البرنامج



قبل تطبيق البرنامج

الشكل (12) التوزيع الاعتدالي لدرجات افراد مجموعة الذكور التجريبية في المهارات الاجتماعية

ملحق (7)

دليل للبرنامج السلوكي المعرفي القائم على العلاج المخطط

البرنامج السلوكي المعرفي القائم على علاج المخططات لجيفري يونغ

تعريف البرنامج الإرشادي المقترح: برنامج سلوكي معرفي مخطط ومنظم من إعداد الباحثة، يستند إلى أسس علمية ونظرية متعمقة، وينطوي على جملة من الإجراءات والنشاطات والفنيات، ويشتمل على تقديم بعض الخدمات الإرشادية النفسية والاجتماعية جماعياً لعينة من أبناء الشهداء المراهقين، في مدرسة راجح محمود الثانوية التابعة لمحافظة دمشق، لخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية لديهم.

أهمية البرنامج: تنبع أهمية البرنامج من كونه:

1- يعد خطوة رائدة في مجال البحث العلمي في ظل غياب البرامج المشابهة في البيئة العربية عموماً والمحلية خصوصاً، وذلك في حدود علم الباحثة، باعتداده على نظرية العلاج بالمخططات المعرفية (علاج منظومة التفكير) لجيفري يونغ، التي تعد واحدة من النظريات المنبثقة عن أهم الاتجاهات العلاجية حديثة وهو الاتجاه المعرفي السلوكي الذي يتميز بإستراتيجيات وتقنيات دقيقة وقابلة للتعلم.

2- يمكن للبرنامج أن يسهم في مساعدة أبناء الشهداء الذين يعانون الحرمان العاطفي وقصوراً في المهارات الاجتماعية، إذ يقدم مجموعة من التقنيات والإستراتيجيات التي استخدمها جيفري يونغ لخفض تأثير المخططات غير التكيفية المبكرة، التي أثبتت الدراسات السابقة في هذا المجال فعاليتها في العديد من الاضطرابات والمشكلات التي يعانيها الإنسان، ونقل هذا التراث العلمي المنهجي إلى البيئة السورية حتى يستفيد منه الباحثون في مساعدة من يعانون مشكلات ومحناً نفسية.

أهداف البرنامج:

تسعى الدراسة لوضع تصور لبرنامج متكامل يستند إلى الموجة الثالثة من العلاج السلوكي المعرفي (نظرية المخططات المبكرة غير التكيفية لجيفري يونغ)، إذ يسعى البرنامج إلى مساعدة أبناء الشهداء المراهقين على خفض حدة أعراض الحرمان العاطفي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية وذلك من خلال استخدام مجموعة من إستراتيجيات علاج المخططات ليونغ.

يتمثل الهدف النهائي للعلاج بالمخطط في شفاء المخطط، وهو مجموعة الذكريات، والانفعالات، والأحاسيس الجسدية، والمعارف وشفاهه يستدعي إضعاف حدة كل هذه العوامل، وإدخال تغيير على السلوك، فتستبدل أساليب المواجهة اللاتكيفية بنماذج تكيفية، إذ يمارس أثناء العلاج فنيات معرفية، وانفعالية وسلوكية فيصبح المخطط خلال عملية الشفاء صعب التنشيط، وإذا نشط يكون الانفعال أقل إزعاجاً و يتطلب شفاء المخطط إرادة لمواجهة.

وتتمثل الأهداف الإجرائية في الآتي:

- تحديد الأوضاع غير الوظيفية أو المختلة للمخططات.
- تحديد أساليب وإستراتيجيات التأقلم المختلة وظيفياً.
- تشجيع الإفصاح عن الذات والتعبير عن المشاعر والتفريغ الانفعالي.
- فهم مصادر المخططات في مرحلة الطفولة والمراهقة.
- تحديد وتنشيط المخططات غير التكيفية المبكرة.
- استدعاء المواقف المزعجة والذكريات المبكرة المتصلة بالمخطط والتعاطف مع الذات.
- التخلص من الناقد الداخلي واستبداله بالقدرة على تحفيز نفسه بطريقة إيجابية صحية، ورفع تقدير الذات.
- التشجيع على المبادرة والتعريف بالنفس (أحدثت عن قصتي).
- التشجيع على التعبير عن المشاعر التعاطفية مع الآخرين (مهارة التعاطف).
- التدريب على الاستماع الجيد للآخرين وفهم المشاعر الكامنة في الرسائل القادمة إلينا(الحساسية الانفعالية).
- كتابة رسالة إلى مصدر المعتقدات والمخطوطات، والتعبير العاطفي تجاهه بتطبيق فنية الكرسي الخالي.
- تمييز الدرجات المختلفة للانفعالات (تقدير درجة الانفعال).
- استبدال سلوك الطفل الغاضب/ الاندفاعي بالطرائق المناسبة والفعالة للتعبير عن المشاعر والحاجات.
- القدرة على التعبير عن الحاجات بطريقة حازمة للبالغين، والغضب بطريقة صحية (الاتزان الانفعالي).
- تحديد ميزات وعيوب إستراتيجيات التأقلم والأوضاع المرتبطة بالمخطط.
- تحليل التكاليف والفوائد للمعتقدات المرتبطة بالمخطط.
- مواجهة المعتقدات السلبية وتحدي المخططات باستخدام فنية محامي الدفاع.
- تكوين الدافعية لتحدي المخططات الشخصية.
- التشجيع على إعادة النظر للحياة باستخدام مخططات جديدة أكثر إيجابية.

- تنفيذ بعض الأنشطة التي تنمي الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية.

الفترة الزمنية اللازمة لتطبيق البرنامج:

تضمن البرنامج الإرشادي (17) جلسة، بما في ذلك الجلسة التمهيدية الأولى وجلسة القياس البعدي والمؤجل،
بواقع (2 - 3) أسبوعياً، وزمن كل جلسة بين (90 - 120) دقيقة؛ و استغرق تطبيق البرنامج الإرشادي شهرين
تقريباً، ابتداءً من (7 تشرين الثاني 2021) إلى (29 كانون الأول 2021) و جلسة قياس مؤجل في شهر شباط.

مكان تطبيق البرنامج:

طبق البرنامج الإرشادي في ثانوية الشهيد راجح محمود في منطقة دمر - العرين (مساكن الحرس)، لأنها
تحتوي على عدد كبير من أبناء الشهداء، وتم استخدام الغرف الصفية في أغلب الجلسات، وغرفة المدرسين في
ثلاث جلسات، وباحة المدرسة في جلستين، وذلك اعتماداً على محتوى وأهداف الجلسة.

الفئة المستهدفة بالبرنامج:

طبق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية المؤلفة من طلاب المرحلة الثانوية (الصف الأول والثاني
الثانوي) من ثانوية راجح محمود، الذين أعمارهم بين (16-18) عاماً، ممن حصلوا على درجات مرتفعة على
مقياس الحرمان العاطفي، ودرجات منخفضة على مقياس المهارات الاجتماعية، والراغبين في المشاركة بالبرنامج
الإرشادي.

المشاركون في تنفيذ البرنامج:

1- الباحثة.

2- أفراد العينة.

الأدوات المستخدمة في البرنامج.

1. استمارة تقييم البرنامج من وجهة نظر الباحثة.
2. استمارة تقييم لكل جلسة من جلسات البرنامج من وجهة نظر الباحثة.

3. استمارة تقييم أفراد المجموعة لكل جلسة من جلسات البرنامج.
4. استمارة تقييم البرنامج النهائية من وجهة نظر أفراد المجموعة.
5. استمارات خاصة للعلاج المخطط (بطاقات العمل) والواجبات المنزلية.
6. دراسة حالة

فكانت الإجراءات المتبعة بكل جلسة تتضمن ما يلي:

تقديم تغذية راجعة حول الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي وموضوع الجلسة الجديدة، وتنفيذ أنشطة وتدريبات لتحقيق الغرض من الجلسة، وإعطاء الواجب المنزلي، وإجراء تلخيص لمجريات الجلسة، واختتامها بتقييم الجلسة والتذكير بموعد ومكان الجلسة المقبلة.

الخلفية النظرية للبرنامج:

تم الاستناد في البرنامج إلى نظرية جفري يونغ لعلاج المخططات المعرفية غير التكيفية المبكرة، وهو نهج قائم على الأدلة لإحداث تغيير في ديناميات شخصية الأفراد الذين يعانون مشاكل عاطفية وعلاقات مزمنة. بينما يركز على استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي، ويعد نموذجاً تكاملياً لأنه يعتمد على العلاج المعرفي والسلوكية ونظرية التعلق والعلاجات التي تركز على العاطفة، القائمة على العلاقات ومدارس الفكر الأخرى (Johnson, 2020, P2).

افترض (يونغ) أن "بعض المخططات وخاصة تلك التي تتطور في الأصل نتيجة خبرات سيئة مر بها الإنسان في مرحلة الطفولة ربما تكون جوهر اضطرابات الشخصية وأطلق عليها (يونغ) المخططات غير التكيفية المبكرة، وهي أنماط رئيسية منتشرة تتضمن الذكريات، والانفعالات، والادراكات والأحاسيس الجسدية، كذلك تتعلق بالشخص نفسه وعلاقاته بالآخرين من حوله وتتطور خلال الطفولة والمراهقة، كما تظهر بوضوح أكبر خلال فترة حياة الفرد، وهي مختلفة وظيفياً وبدرجة ملحوظة (Rafaeli & Thoma, 2014, P264). فالمخططات غير التكيفية المبكرة أنماط معرفية وانفعالية هازمة للذات، تبدأ مبكراً خلال تطور الفرد ونموه وتكرر خلال حياته اللاحقة، واستناداً لهذا

التعريف فإن سلوكيات الفرد ليست جزءاً من المخطط بحد ذاتها، إنما استجابة له وهي مشتقة منه ولكنها في الوقت نفسه ليست جزءاً منه (Young et al., 2003, P7).

كما قام يونغ بتصنيف هذه المخططات وفق 18 مخططاً معرفياً غير تكيفي مبكر (صيغ أو أنماط) على شكل خمس مجالات رئيسية ويقع الحرمان العاطفي ضمن المجال الأول (الرفض والانفصال)، وهنا ينشأ الفرد ضمن جو أسرى متقلب المزاج، بارد العلاقات، مهيم جسدياً، ويندرج تحته مخطط الحرمان العاطفي، وهو الاعتقاد بأن الحاجات العاطفية الأساسية لن يلبىها الآخرون أبداً، ويتضمن ثلاث صيغ، هي الحرمان من الحنان (الحاجة إلى المودة والقرب والحب)، والحرمان من التعاطف (غياب التفاهم والإنصات)، والحرمان من الحماية والرعاية (غياب التوجيه والإرشاد من طرف الآخرين (Thimm, 2013, p114).

التقنيات المعرفية السلوكية في علاج المخططات:

تشتمل الخطة العلاجية للمخططات على التقنيات الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي، أي ثلاثة تقنيات أساسية " معرفية، تجريبية وسلوكية، بالإضافة إلى عناصر العلاقة العلاجية"، وتعتمد:

❖ الإستراتيجيات المعرفية مثل إدراج سلبيات وإيجابيات المخطط، اختبار صلاحية والحوار بين الجانب الصحي وجانب المخطط، تعرف المعتقدات الراسخة، وكذلك الأفكار التلقائية التي تحرضها هذه المخططات، وتقنية الانحدار الرأسي، والأسئلة السقراطية، وإعادة صياغة الأدلة لدعم المخطط، وبطاقات الفلاش.

❖ أما الإستراتيجيات التجريبية فتعتمد على لعب الدور، تقنيات التصور (التخيل)، الكرسي الخالي.

❖ الإستراتيجيات السلوكية تعتمد على لعب الأدوار والواجبات المنزلية. أكثر الأساليب السلوكية شيوعاً في الاستخدام تتضمن قوائم الأنشطة التي تحتوي على تمرينات للتفوق وتحقيق البهجة والبروفات المعرفية وتمرينات توكيد الذات وأساليب التحويل. وتستخدم قوائم الأنشطة بكثرة في المراحل المبكرة من العلاج لمواجهة فقدان الدافعية واليأس والإفراط في اجترار الأفكار.

❖ كما تعتمد العلاقة العلاجية على تقنية إعادة التربية المحدودة (Brockman, 2017, P2).

أسس بناء البرنامج:

أولاً : تم إعداد المادة العلمية للبرنامج وتقنياته التدريبية على النحو التالي:

1. الاستفادة من الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة في مراحل البحث الأولى.
 2. العودة إلى مراجع ودراسات لتشكل الأساس النظري للبرنامج، إذ تم الاطلاع على ما يلي:
 - أ- الاطلاع على الأدب النظري والبرامج الإرشادية والدراسات الوصفية العربية والأجنبية التي تناولت الحرمان العاطفي وربطته بمتغيرات مختلفة مثل دراسة (الداية، 2016)، (مليكة، 2016)، (قشطة، 2017)، (قوادي وبوخدنة، 2016)، (الجواري والسعدي، 2016).
 - ب- الاطلاع على عدد من الكتب والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت المهارات الاجتماعية، ومنها: (أبو حجر، 2015)، (الخطيب، 2010).
 - ت- الاطلاع على عدد من الكتب والدراسات العربية والأجنبية في العلاج السلوكي المعرفي والبرامج الإرشادية السلوكية المعرفية، منها: (الصياح، 2014)، (الحلاق، 2013)، (خليل، 2015)، (شحادة، 2019).
 - ث- الاطلاع على الدراسات والكتب الأجنبية التي تناولت علاج المخططات المعرفية والإرشاد المخطط، منها: (Leahy, 2019) (Behary & Young, 2018) (Farrell & Shaw, 2018) (Stevens & Roediger, 2017) (Jacob et al. 2015) (Young et al., 2003) (Farrell et al., 2014) (Farrell et al., 2009) (Arntz & Jacob, 2013) (دنقل، 2017)، (حفني، 2018)، (فقراوي وصلاح الدين، 2018) (منصوري، 2019).
- ثانياً: إعداد البرنامج بصورته الأولى: بعد أن اطلعت الباحثة على الأدب النظري وأهم البرامج المعرفية والسلوكية، وبالعودة للدراسات السابقة التي تشابهت من حيث الأهداف مع هذه الدراسة، واستناداً إلى الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، صمم البرنامج وفق الخطوات العلمية التالية:

- تحديد أهداف البرنامج.
- تحديد أعراض الحرمان العاطفي.
- تحديد المهارات الاجتماعية المطلوبة.

- تحديد أهداف الجلسات الإجرائية.
- تحديد المسوغات والأساس المنطقي لمحتوى الجلسة.
- تحديد الفئة المستهدفة.
- تحديد عدد الجلسات.
- تحديد الإجراءات والأنشطة على نحو تفصيلي وتحديد الوقت الضروري لإنجازها.
- تحديد الأساليب والفنيات المستخدمة في كل جلسة.
- إعداد الواجب المنزلي.
- إعداد حقائب الأنشطة.

البرنامج الإرشادي بصورتها الأولية:

بعد أن اطلعت الباحثة على الأدب النظري وأهم البرامج المعرفية والسلوكية، وبالعودة للدراسات السابقة التي تشابهت من حيث الأهداف مع هذه الدراسة، واستناداً إلى الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، صمم البرنامج وفق الخطوات العلمية، وتكون من ثلاث عشرة جلسة منها الجلسة التمهيدية، وإحدى عشرة جلسة إرشادية لمضمون البرنامج بالإضافة إلى جلسة القياس البعدي، ولكل جلسة هدف عام وأهداف فرعية وفنيات خاصة بها، (جدول الجلسات بشكلها الأولي في ملحق دليل البرنامج).

جلسات البرنامج بصورتها الأولية

الجلسة	أهداف الجلسة	الزمن
الجلسة التمهيدية	الافتتاح والتعارف	60 د
الجلسة الأولى مفهوم الحرمان العاطفي والمهارات الاجتماعية	1- تعرف مفهوم الحرمان العاطفي ومخططاته وآثاره القريبة والبعيدة. 2- تحديد أعراض الحرمان العاطفي بشكل دقيق. 3- تعرف أهمية المهارات الاجتماعية. 4- تعرف تأثير نقص المهارات الاجتماعية على الأفراد.	45 د
الجلسة الثانية الأفكار التلقائية وتأثيرها على السلوك والكشف عنها	1- إدراك العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك شرح آلية عمل الدائرة المعرفية المغلقة. 2- تعرف الأفكار الآلية التلقائية غير المنطقية السلبية أو المشوهة، وآثارها، والكيفية التي يمكن فيها أن تؤثر في الاستجابات الانفعالية. 3- الكشف عن الأفكار الآلية السلبية من خلال التركيز على المشاعر. 4- الاستكشاف الموجة للأفكار الآلية من خلال تقنية الحوار السقراطي واستخدام الصور،	120 د
الجلسة الثالثة	1- شرح العلاقة الوثيقة بين التفكير والمشاعر والدوافع والسلوك (الثالوث المعرفي)	90 د

	2- تدريب الطلاب على الفصل بين الموقف والمشاعر والأفكار وتحليل الموقف الضاغط. 3- شرح كيفية استخدام سجل الأفكار اليومية. 4- تعرف الأنماط الشائعة لتشوّه التفكير.	مراقبة الأفكار الآلية
90 د	1. تعرف المخططات المعرفية الراسخة في الفرد ومكوناتها (أفكار جوهرية- وسطية- تلقائية). 2. تعرف البنية المعرفية لمخططات الحرمان العاطفي. 3. الرد على الأفكار الآلية بالبحث عن دلائل منطقية.	الجلسة الرابعة المخططات المعرفية للحرمان العاطفي
120 د	1. المحاكمة المنطقية للأفكار الآلية المشوهة معرفياً. 2. التخيل الموجه عن طريق انتزاع ذكريات الطفولة المزعجة، وإعادة صياغة الخيال. 3. تفحص الدليل للرد على الأفكار التلقائية النابعة من المخططات والاعتقادات الجوهرية الراسخة. 4. اختبار صلاحية المخطط، مهاجمة وإدانة المخطط، وانتقاد واقع المخطط على المستوى العقلي. 5. التركيز على الإيجابيات ودحض السلبيات الخاصة بالمخطط، وتقييم مزايا وعيوب أساليب المواجهة 6. التدريب على دحض الأفكار المشوهة معرفياً باستخدام السجل اليومي للأفكار المشوهة وظيفياً.	الجلسة الخامسة والسادسة إعادة تشكيل البنية المعرفية
45 د	1. توضيح مفهوم تأكيد الذات. 2. تمييز السلوك السلبي من السلوك العدواني والسلوك التوكيدي. 3. تقييم مستوى التوكيد لدى أفراد المجموعة، وصف المشكلة بشكل دقيق. 4. مراقبة الأفكار الخاطئة التي ترافق المواقف الإشكالية. 5. تغيير الأفكار الخاطئة بأفكار إيجابية داعمة.	الجلسة السابعة والثامنة التدريب على مهارة تأكيد الذات
90 د	1. توضيح مفهوم التعاطف مع الآخرين. 2. تعريف أهمية وأساليب التعبير عن التعاطف مع الآخرين. 3. تدريب الطلاب على التعاطف مع الآخرين.	الجلسة التاسعة التدريب على مهارة التعاطف الوجداني مع الآخرين
45 د	1- توضيح مفهوم التعبير العاطفي وأهميته في بناء العلاقات مع الآخرين. 2- توضيح الفروق الفردية في القدرة على التعبير العاطفي وأساليب التعبير العاطفي. 3- تعرف الأسباب التي تعيق القدرة على التعبير عن المشاعر. 4- مناقشة الحوار الداخلي وتدريب الطلاب على التعبير العاطفي.	الجلسة العاشرة التدريب على مهارة التعبير العاطفي
90 د	1- توضيح مفهوم الاتزان الانفعالي وأهميته. 2- توضيح الأفكار اللاعقلانية التي تؤثر في الاتزان الانفعالي. 3- استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية إيجابية. 4- تدريب الطلاب على الاتزان الانفعالي.	الجلسة الحادية عشر التدريب على مهارة الاتزان الانفعالي
90 د	1- التغذية الراجعة والتلخيص العام لجلسات البرنامج. 2- تقييم البرنامج من وجهة نظر الطلاب. 3- تطبيق المقاييس المستخدمة في البرنامج بعدياً. 4- تحديد موعد القياس التتبعي أو البعدي.	الجلسة الثانية عشر التقييم والإنهاء
45 د	مرحلة القياس البعدي	الجلسة الثالثة عشر

ثالثاً: عرض البرنامج على السادة المحكمين:

بعد إعداد جلسات البرنامج الإرشادي بصورتها الأولية تم العمل على تحكيم جلسات البرنامج من قبل عدد من الأساتذة المختصين في قسمي الإرشاد النفسي، وعلم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق ملحق رقم (1)؛ وأشار المحكمون إلى ضرورة إجراء التعديلات التالية:

1- التركيز على علاج الحرمان العاطفي استناداً إلى نظرية جيفري يونغ للعلاج المخطط باعتبار الحرمان العاطفي من المخططات المبكرة غير التكيفية.

2- الاعتماد في الأساس النظري للبرنامج على الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي لاسيما العلاج بالمخططات المعرفية لجيفري يونغ. وبذلك تم استخدام بعض الفنيات التابعة للعلاج المخطط عند يونغ.

3- دمج الفنيات المستخدمة لخفض حدة أعراض الحرمان العاطفي مع الفنيات والأساليب المستخدمة لتنمية المهارات الاجتماعية في الجلسات، وعدم فصل البرنامج في قسمين، (إذ كان القسم الأول يختص بالحرمان العاطفي والثاني يركز على المهارات الاجتماعية).

4- كتابة الجلسات بالتفصيل.

5- زيادة الفترة الزمنية للجلسات لتصبح بين 90-120 دقيقة.

6- دمج الجلستين الأولى والثانية.

7- زيادة عدد الجلسات وتقليل الأهداف الإجرائية بالجلسة الواحدة، فكثر الأهداف ترهق الباحث والمسترشد.

8- حصر أهداف الجلسة الثانية في فهم العلاقة بين السلوك والمشاعر والأفكار.

9- نقل أهداف الجلسة الثانية (تعرف الأفكار التلقائية والتشوهات المعرفية) إلى الجلسة الثالثة.

10- نقل هدف تعرف المخططات المعرفية إلى الجلسة الخامسة.

وقد عدّل البرنامج وطوّر، وأجريت التعديلات المطلوبة وفق تعليمات الأساتذة المحكمين.

رابعاً: التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

بعد الأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وإجراء التعديلات اللازمة، قامت الباحثة بالتجريب الاستطلاعي للبرنامج قبل وضع الصورة النهائية له، وكان الهدف من التجريب الاستطلاعي:

1. تعرف الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق البرنامج على عينة البحث.
2. التأكد من ملائمة الإجراءات التطبيقية للبرنامج.
3. التأكد من مدى ملائمة الفترة الزمنية المخصصة لكل جلسة.
4. التأكد من ملائمة ترتيب موضوعات الجلسات.
5. التأكد من أهمية وملاءمة المهارات المتضمنة في البرنامج.

طبقت بعض الجلسات للتحقق من صدق البرنامج على عينة اختيرت ممن لديهم مستوى مرتفع من الحرمان العاطفي ومنخفض من المهارات الاجتماعية، وتنطبق عليهم شروط العينة التجريبية نفسها، وهم من خارج عينة الدراسة (شبه التجريبية)؛ ليطبق البرنامج التجريبي عليهم للتحقق من صدق البرنامج وقد بلغ عددهم (10) طلاب. وقد طبق عليهم ست جلسات اختيرت لتكون شاملة لأهداف متنوعة من مراحل البرنامج السلوكي المعرفي المقترح، وتعمدت الباحثة في اختيار الجلسات التي تشعبت آراء المحكمين فيها ليتم اتخاذ القرار المناسب بشأنها على أرض الواقع، والوقوف على مدى القدرة على تحقيق أهدافها، بالإضافة إلى اختيار أكثر الفنيات التي شعرت الباحثة أنها بحاجة إلى تجربتها والتدرب على تطبيقها قبل التطبيق على العينة الأساسية للبرنامج، استغرقت تلك الدراسة ثلاثة أسابيع؛ بواقع جلستين أسبوعياً. وقد طبق كل من مقياس الحرمان العاطفي ومقياس المهارات الاجتماعية، قبل الجلسات وبعدها وحسبت الفروق بين التطبيقين باعتماد القوانين اللامعلمية نظراً لصغر حجم العينة، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية وليكسون على مقياس الحرمان العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده وهي لصالح التطبيق البعدي أي إن البرنامج أسهم في خفض الحرمان العاطفي لدى أبناء الشهداء، وكذلك تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التطبيقين قبل البرنامج وبعده وهي لصالح التطبيق البعدي مما يقدم مؤشراً على صدق البرنامج ودوره في تحسين وتنمية المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء.

وجاءت الدراسة الاستطلاعية للبرنامج بالنتائج التالية:

1. إعطاء الباحثة خبرة التعامل والتآلف مع البرنامج الإرشادي للمرة الأولى، وتجربة تطبيق بعض الفنيات والأنشطة قبل التطبيق الفعلي للبرنامج .
2. تعرف الجوانب التي تدفع أفراد المجموعة التجريبية للتفاعل في الجلسة التدريبية.
3. الاستغناء عن بعض الفنيات والأنشطة التي ثبت عدم فعاليتها أثناء التطبيق التجريبي، وإضافة فنيات أخرى.
4. كانت فنية الاسترخاء من الفنيات التي يتضمنها البرنامج إلا أنه خلال تطبيقها وجدت صعوبة في الوصول إلى الاسترخاء التام نظراً لما تحتاجه الفنية من مكان مناسب وأدوات كالكرسي المريح والهدوء تام، وكل هذا لم يكن متوفراً، فتم الاستعاضة عنها بتمارين التنفس العميق.
5. لمست الباحثة أثناء التطبيق التجريبي أن الطلاب شعروا بالملل من التركيز فقط على الأفكار والجوانب المعرفية أثناء الجلسة وانخفاض الدافعية للمتابعة، ما دفعها إلى تضمين بعض الأنشطة بهدف الترفيه والتفريغ الانفعالي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية. لذلك تم البدء بتضمين تنمية المهارات الاجتماعية من الجلسة السادسة.
6. دمج التدريب على المهارات الاجتماعية مع تعديل المخططات المعرفية، إذ تبين خلال التطبيق التجريبي أنه من الضروري تنمية بعض المهارات كي يستطيع الطالب المتابعة في مواجهة أفكاره ومعتقداته ومخططاته كما في كتابة رسالة إلى المصدر تحتاج إلى قدرة تعبيرية كبيرة، وكذلك الكرسي الخالي تحتاج إلى توكيدية عالية من مهارة توكيد الذات.
7. التوقيت الذي أعطي لبعض الأنشطة قليل نسبياً، لذلك تم تعديل مدة النشاط بما يتناسب معه (مثل الحوار السقراطي أعطيته 10 دقائق بالمقابل أستغرق 20 دقيقة في حد أدنى).
8. زيادة مدة بعض الجلسات للتمكن من تحقيق أهداف الجلسة.
9. التقليل من الأهداف الإجرائية خلال الجلسة الواحدة وزيادة عدد الجلسات للتمكن من تحقيقها.

10. لاحظت خلال التطبيق في الجلسة الرابعة تحديداً أن الواجبات المنزلية التي تعطى للطلاب وفيها تقنيات جديدة تأتي في الجلسة التالية شبه فارغة أو إذا انجزت تكون معلوماتها غير دقيقة، فضلت الباحثة عرض كل جديد من الفنيات والتدرب عليه أولاً ثم يعاد تطبيقه كواجب منزلي في المنزل.

دراسة الحالة:

أسلوب لجمع البيانات يُبنى على التعمق في دراسة مرحلة معينة من تاريخ الفرد أو دراسة جميع المراحل التي مر بها، للوصول لتعميمات علمية متعلقة بالفرد موضع الدراسة، أي الحصول على بيانات مفصلة، لتقديم صورة كلية، للظاهرة التي تتم دراستها في مجتمع محدد (لطي، 1995، ص 51)، وتتضمن دراسة الحالة الدراسة المتعمقة من خلال جمع كمية كبيرة من البيانات عن الحالة أو الحالات موضوع الدراسة التي تختار لتمثيل الظاهرة، وهذه البيانات هي عبارات لفظية أو صور أو أشياء مادية، ومن الممكن كذلك جمع بعض البيانات الكمية وتجمع البيانات عادة على مدى زمني طويل باستخدام عدة طرائق لجمع البيانات (أبو علام، 2011، ص 299) وكان الغرض من استخدام دراسة الحالة الوصول إلى بيانات معمقة عن بعض الأفراد، لتكون محكاً إضافياً للحكم على فعالية البرنامج، وتعرف مدى تحسن أفراد المجموعة التجريبية من الناحية الكيفية مقارنة بما كانوا عليه قبل تطبيق البرنامج، ولتوظيفها في تفسير نتائج الدراسة.

وتم الاعتماد على نموذج دراسة الحالة من إعداد (شحادة، 2019)، إذ تحتوي على الجوانب الآتية: المعلومات الشخصية، التاريخ العائلي، الجانب الاقتصادي، الجانب الصحي، الجانب الاجتماعي، الحالة العقلية، الحالة الانفعالية، الاهتمامات والعادات، جانب تشخيص المشكلة.

طبقت خلال تطبيق جلسات البرنامج من قبل الباحثة فرداً على أربعة أفراد من المجموعة التجريبية، (2) من الذكور و(2) من الإناث.

جمع البيانات في بحوث دراسة الحالة: يستخدم الباحثون في بحوث دراسة الحالة طرائق متعددة لجمع بيانات عن نفس الظاهرة لتعزيز صحة نتائجهم (أبو علام، 2011، ص302)، وفيما يلي وصف طرائق جمع البيانات المستخدمة في معظم الأحيان في بحوث دراسة الحالة التي اعتمدت في الدراسة:

1- الملاحظة: يستخدم بعض الباحثين التسجيل الصوتي أو التسجيل المرئي أو يكتبون مذكرات مطولة عند ملاحظة المشاركين أثناء عملهم في الميدان، ويسعى بعض الباحثين إلى أن يكونوا ملاحظين مشاركين. ومعنى هذا أنهم يتفاعلون شخصياً مع المشاركين في الميدان في الأنشطة الميدانية لتكوين التعاطف والثقة معهم ما يساعد على زيادة فهمهم للظاهرة (أبو علام، 2011، ص302)، وتم الاعتماد على هذه الطريقة في جمع المعلومات في الدراسة، إذ قامت الباحثة بتدوين بعض الملاحظات عند تطبيق أنشطة البرنامج والانتباه لطريقة التفاعل بين أفراد المجموعة، والتركيز على بعض الأفراد ممن لم يظهروا التفاعل المنشود أو أظهروا بعض السلوكات اللافتة التي تحمل دلالات نفسية معينة، مع محاولة تكرار الملاحظة في الجلسات النهائية للبرنامج للتأكد من فاعلية البرنامج.

2- المقابلات الشخصية. كثيراً ما يجري الباحثون مقابلات شخصية مع المشاركين في الميدان في بحوث دراسة الحالة، وعادة ما تكون الأسئلة مفتوحة بدلاً من تقييدهم باختيارات محددة، ومعنى ذلك إتاحة حرية كاملة للمستجيبين ليدلوا بما يريدون من استجابات، ويمكن للمقابلة الشخصية أن تكون غير رسمية وتأتي ضمن المحادثة الطبيعية مع الأفراد، وهناك طريقة أخرى للمقابلة الشخصية يطلق عليها المجموعة المحورية، وفي هذه الحالة تجري المقابلة على هيئة مناقشات يشارك فيها عدد من الأفراد، فيتبادل المشاركون الحديث كما أنهم يستمعون لبعضهم، مما يساعد على التعبير عن مشاعرهم وآرائهم، وتستخدم عادةً مثل هذه الجماعات المحورية لاستكشاف ظواهر مثل ردود فعل الأفراد على البرامج والممارسات التربوية (أبو علام، 2011، ص302). وقد قامت الباحثة بإجراء مقابلات فردية مع بعض أفراد المجموعة لجمع بيانات أكثر دقة عن تفاصيل حياتهم لبناء بروفييل خاص بهم.

صعوبات البرنامج

من الصعوبات التي واجهت الباحثة خلال الدراسة الاستطلاعية والسيكومترية وأثناء التطبيق التجريبي:

- 1- عدم الحصول على الموافقات اللازمة لدخول بعض المدارس الخاصة بأبناء الشهداء، الأمر الذي سبب بعض التأخير، حيث اضطرت الباحثة إلى إعادة سحب عينة جديد تتوفر فيها خصائص عينة الدراسة، من المدارس الثانوية حسب التوزيع الجغرافي لمحافظة دمشق، فكان عمل مرهق جداً إلى أن تم إيجاد مدرسة تضم عدد مناسب من أبناء الشهداء، حتى استطعنا التطبيق في ظل تكافؤ عينة البرنامج.
- 2- عدم توفر البيانات الإحصائية اللازمة لفئة أبناء الشهداء في مديرية الإحصاء والتخطيط، وعدم توفر بيانات إحصائية دقيقة من السنوات السابقة، مما اضطر الباحثة إلى زيارة أغلب المدارس الثانوية التابعة لمحافظة دمشق لتتمكن من حصر عدد أبناء الشهداء، وسحب عينة للدراسة السايكومترية للأدوات والبرنامج.

الصعوبات أثناء تطبيق البرنامج:

- 3- بعد مكان التطبيق عن مكان سكن الباحثة الأمر الذي زاد من عناء المواصلات والتكاليف المادية.
- 4- الأحوال الجوية كانت أيضاً من المعوقات، فنتيجة البرد الشديد والأمطار تم تقديم بعض الجلسات على الجلسات التي تحتاج العمل في باحة المدرسة، إضافة إلى عدم توفر التدفئة الكافية داخل الصفوف.
- 5- المكان الذي كان مقرر أن يتم فيه تطبيق البرنامج (مخبر المدرسة) غير مجهز فلا تتوفر فيه وسائل تدفئة وإنارة جيدة، فكان سبب انتقالنا إلى غرفة المدرسين، مما سبب إزعاج للمدرسين أثناء استراحتهم.
- 6- رغم التعاون الكبير من إدارة المدرسة وبعض الموجهين على توفير كل ما تحتاجه الباحثة لزوم التطبيق، إلا أن المرشدين النفسين الموجودين بالمدرسة كان دورهم سلبي ولم يظهروا أي تعاون.
- 7- سبب التنقل متكرر بين الغرف الصفية الفارغة إلى تأخر بعض أفراد المجموعة على الالتحاق بالجلسة بالموعد المحدد، (حيث كان يتم نقلنا من صف إلى آخر حسب حصص الفراغ رياضة أو غياب المدرس).
- 8- عدم توفر إي وسائل مساعدة لتنفيذ النشاطات، مثل جهاز اسقاط أو شاشة لعرض بعض مقاطع الفيديو وشرائح (بوربوينت)، فكان يتم العرض على الحاسوب الشخصي.
- 9- تم تكثيف الجلسات في آخر أسبوعين بسبب اقتراب موعد الامتحانات واضطرار الطلاب للتغيب بسبب العطلة الإمتحانية.

تقييم البرنامج

استمارة تقييم البرنامج الإرشادي من وجهة نظر المسترشد.

الرقم	العبارة	التكرار والنسب %	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة
1	هل تعتقد أنك حصلت على الاستفادة من هذا البرنامج؟	التكرار	0	3	21
		النسب %	0	12.5	87.5
2	هل ساعدتك الأنشطة والتقنيات المستخدمة في البرنامج على التخلص من المشاعر المزعجة؟	التكرار	0	4	20
		النسب %	0	16.7	83.3
3	هل أضاف البرنامج لك مهارات وخبرات جديدة؟	التكرار	0	5	19
		النسب %	0	20.8	79.2
4	هل ساعدك البرنامج على أن تصبح أكثر تحكماً في مشاعرك وأفكارك؟	التكرار	1	16	7
		النسب %	4.2	66.7	29.2
5	هل ساعدتك جلسات البرنامج على تغيير الفكرة التي كنت تحملها عن ذاتك؟	التكرار	2	8	14
		النسب %	8.3	33.3	58.3
6	هل ساعدك البرنامج على تنمية مهاراتك الاجتماعية وعلاقاتك مع الآخرين	التكرار	0	7	17
		النسب %	0	29.2	70.8
7	هل ساعدتك جلسات البرنامج على أن تصبح أكثر تقبلاً لذاتك؟	التكرار	1	10	13
		النسب %	4.2	41.7	54.2
8	هل ساعدتك جلسات البرنامج على أن تصبح أكثر إيجابية في التعامل مع الآخرين؟	التكرار	1	9	14
		النسب %	4.2	37.5	58.3
9	هل كانت الواجبات المنزلية واضحة ومفيدة؟	التكرار	1	9	14
		النسب %	4.2	37.5	58.3
10	هل كانت الباحثة ناجحةً وفعالةً في إدارة الجلسات؟	التكرار	0	0	24
		النسب %	0	0	100

ما نسبة الفائدة المحققة من البرنامج الإرشادي من وجهة نظر أفراد العينة من أبناء الشهداء المتحقين بالبرنامج بعد الانتهاء منه؟

قامت الباحثة ببناء استمارة تقييم تتضمن 10 أسئلة لتحديد نسبة الفائدة المحققة من البرنامج بعد الانتهاء من تطبيقه على عينة من المراهقين أبناء الشهداء، وتحديد نسبة الفائدة على متصل من صفر إلى 100 وقد توزعت الفئات كما يلي: فائدة منخفضة من (0-33) ، فائدة متوسطة (34-66) فائدة مرتفعة (67-100)، وقد توصل إلى النتائج التالية:

نسبة الفائدة المحققة من البرنامج من وجهة نظر المراهقين أبناء الشهداء

الرقم	العبارة	التكرار والنسب %	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة
1	هل تعتقد أنك حصلت على الاستفادة من هذا البرنامج؟	التكرار	0	3	21
		النسب %	0	12.5	87.5
2	هل ساعدتك الأنشطة والتقنيات المستخدمة في البرنامج على التخلص من المشاعر المزعجة؟	التكرار	0	4	20
		النسب %	0	16.7	83.3
3	هل أضاف البرنامج لك مهارات وخبرات جديدة؟	التكرار	0	5	19
		النسب %	0	20.8	79.2
4	هل ساعدك البرنامج على أن تصبح أكثر تحكماً في مشاعرك وأفكارك؟	التكرار	1	16	7
		النسب %	4.2	66.7	29.2
5	هل ساعدتك جلسات البرنامج على تغيير الفكرة التي كنت تحملها عن ذاتك؟	التكرار	2	8	14
		النسب %	8.3	33.3	58.3
6	هل ساعدك البرنامج على تنمية مهاراتك الاجتماعية وعلاقاتك مع الآخرين	التكرار	0	7	17
		النسب %	0	29.2	70.8
7	هل ساعدتك جلسات البرنامج على أن تصبح أكثر تقبلاً لذاتك؟	التكرار	1	10	13
		النسب %	4.2	41.7	54.2
8	هل ساعدتك جلسات البرنامج على أن تصبح أكثر إيجابية في التعامل مع الآخرين؟	التكرار	1	9	14
		النسب %	4.2	37.5	58.3
9	هل كانت الواجبات المنزلية واضحة ومفيدة؟	التكرار	1	9	14
		النسب %	4.2	37.5	58.3
10	هل كانت الباحثة ناجحةً وفعالةً في إدارة الجلسات؟	التكرار	0	0	24
		النسب %	0	0	100

يتضح من الجدول أن الفائدة المحققة من البرنامج كانت مرتفعة في جميع النواحي حيث بلغت النسبة (87.5%) من البرنامج ككل، ومن وجهة نظر أفراد العينة كانت الفائدة بدرجة مرتفعة في الأنشطة والتقنيات في التخلص من المشاعر المزعجة، و تعلم مهارات وخبرات جديدة، وتنمية المهارات الاجتماعية والعلاقات مع الآخرين، كما وتقبل الذات والإيجابية في التعامل مع الآخرين، بالإضافة للفائدة بدرجة مرتفعة من الواجبات المنزلية. في حين كانت الإفادة متوسطة في دور البرنامج بتعلم مهارات التحكم بالمشاعر والانفعالات والتي بلغت درجة متوسطة ونسبتها (66.7%). وبذلك يتضح أن الإفادة من البرنامج كانت مرتفعة وذات جدوى للمراهقين من أبناء الشهداء عينة الدراسة.

ما تقييم الباحثة لفائدة الجلسات لأفراد العينة من أبناء الشهداء ؟.

قامت الباحثة بتقييم الجلسات ومدى تحقيقها لأهدافها وعدة جوانب أخرى وحسبت النسب المئوية وكانت النتائج كما يلي: يظهر تقييم الباحثة للجلسات بأنها حققت الأهداف تماماً وبنسبة بلغت (82.4%)، وأن تفاعل المجموعة مع الأنشطة كان جيد جداً وبلغ نسبة قدرها (64.7%)، وإنجاز الواجبات المنزلية جيد جداً وبلغ نسبة قدرها (58.8%)، وأن المعوقات كانت محتملة وغير موجودة بنسبة بلغت (35.3%)، وأن الوقت الجلسات كاف لتحقيق الأهداف بنسبة بلغت (52.9%).

تقييم الباحثة لفائدة البرنامج للمراهقين من أبناء الشهداء

الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟	1	2	14
		النسب %	11.8	82.4
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟	1	5	11
		النسب %	29.4	64.7
3	ما مدى إنجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟	1	6	10
		النسب %	35.3	58.8
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟	5	6	6
		النسب %	35.3	35.3
الرقم	العبارة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كاف لإنجاز الأهداف	2	6	9
		النسب %	35.3	52.9

استمارة تقييم الجلسة الإرشادية من وجهة نظر المسترشد

الرقم	العبارات	لا	قليلاً	درجة متوسطة	درجة مرتفعة
1.	هل قدمت لك الجلسة بعض الفوائد والمعلومات الجديدة؟				
2.	هل كانت أهداف الجلسة واضحة ومحددة؟				
3.	هل كانت الأنشطة المقدمة خلال الجلسة كافية؟				
الرقم	العبارات	مقبول	جيد	جيد جداً	ممتاز
4.	ما مدى قدرتك على تنفيذ النشاطات؟				
الرقم	العبارات	لا يوجد تعاون	يوجد القليل من التعاون	تعاون جيد	كالفريق يد واحدة
5.	ما تقييمك للأداء والتعاون بين أفراد المجموعة في الجلسة؟				
الرقم	العبارات	لم تفاعل	تفاعلت بدرجة قليلة	تفاعلت بدرجة جيدة	تفاعلت بدرجة كبيرة
6.	ما مدى تفاعلك مع الفنيات في الجلسة؟				
الرقم	العبارات	لا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة مرتفعة
7.	وقت المناقشة كان متاحاً بشكل كاف لكل شخص.				
8.	هل كان أداء الباحث مرضياً؟				
9.	هل كان الواجب المنزلي له أثر بالغ في فهم المعلومات؟				
الرقم	العبارات	جلية مملة	جلسة ذات فائدة	جلسة ممتعة ومسلية	جلسة مميزة
10.	إعطاء تقدير عام لنجاح الجلسة.				

جلسات البرنامج الإرشادي بالشكل النهائي

عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	الواجب المنزلي
الجلسة التمهيدية الافتتاح والتعارف وكسر الجليد 120 دقيقة	1. تعريف الباحث بنفسه والتعرف إلى الطلاب. 2. كسر الجليد والعمل على إقامة علاقة متبادلة تتسم بالألفة بين الطرفين (الطلاب والباحث). 3. تعرف أفكار الطلاب حول الإرشاد النفسي، وتصويب الخاطئ منها. 4. إعطاء الطلاب فكرة عن البرنامج والهدف منه، التعليمات الخاصة به وإجراءاته وخطوات سيره، أهدافه والأساليب المستخدمة فيه. 5. مناقشة توقعات الطلاب من البرنامج، وتعزيز الإيجابية منها. 6. كتابة العقد الإرشادي، والاتفاق على كل النقاط المطروحة في البرنامج (زمن الجلسة ومكانها)، وسرية المعلومات.	المناقشة والحوار، المحاضرة كرة الغزل	صفات الشخص الناجح اجتماعياً
الجلسة الأولى العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك 120 دقيقة	1. تعريف أفراد المجموعة بالمهارات الاجتماعية وأهميتها. 2. تعريف أفراد المجموعة كيف تقوم الأفكار بخلق المشاعر وتدريبهم على تمييز الأفكار من الحقائق. 3. تعريف أفراد المجموعة بمستويات الأفكار (الأفكار التلقائية - المعتقدات والمخططات). 4. تعرف مفهوم المخططات المعرفية.	المحاضرة، الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي.	استمارة تفسر ماهي المخطوطة جدول لتسجيل الأحداث (ABC)
الجلسة الثانية التشوهات المعرفية والدائرة المفرغة 120 دقيقة	1. تعرف مفهوم الأفكار التلقائية الصادرة عن المخطط، والمشاعر المرافقة لها 2. تعرف إستراتيجيات التأقلم غير التكيفية. 3. تعرف مفهوم أوضاع الطفل وأصلها. 4. تعرف إلى مفهوم الدائرة العاطفية المفرغة المرتبطة بالأوضاع والاستراتيجيات المختلفة.	المحاضرة والحوار العب الدور التفريغ الانفعالي	ملئ استمارات (استعراض الأنماط المسببة للمشكلات - الطفل الضعيف والغاضب - استراتيجيات التأقلم)

ورقة عمل لتحديد أوضاع الوالدين المختلة نظرة عامة عن الوضع الخاص بي كتابة رسالة للطفل الداخلي	المحاضرة - الحوار - التفريغ الانفعالي (اللعب والمرح) - التخيل لإعادة الخبرة الانفعالية - الواجب المنزلي.	1. تعريف أفراد المجموعة بأوضاع الوالدين (العقابي والمتطلب). 2. تدريب أفراد المجموعة على تمييز الأوضاع (الطفل والوالدين) وإستراتيجيات التأقلم. 3. استدعاء المواقف المزعجة والذكريات المبكرة المتصلة بالمخطط والتعاطف مع الذات.	الجلسة الثالثة وعي الأوضاع (وضع الوالدين) 120 دقيقة
كتابة قصتك عمل لتحديد وضع الوالدين الصحي	المحاضرة - الحوار والنقاش - النمذجة - لعب الدور - التفريغ الانفعالي (اللعب)	1. تعريف أفراد المجموعة بالوضع الصحي (الوالدين والطفل). 2. تعريف أفراد المجموعة بمهارة تأكيد الذات ومقاربتها بالأوضاع. 3. التدرب على تمييز الأوضاع وأساليب التعامل مع الآخرين (سليبي - عدواني - توكيدي). 4. تعريف أفراد المجموعة بمفهوم احترام الذات الصحي لرفع تقدير الذات.	الجلسة الرابعة مهارة تأكيد الذات والوضع الصحي 120 دقيقة
تقدير درجة المشاعر - سجل الأفكار اليومية - تدريبات التعاطف	المحاضرة والمناقشة، التخيل، الانحدار الرأسي، المتصل المعرفي، النمذجة، التفريغ الانفعالي.	1. الكشف عن المعتقدات الراسخة المرتبطة بالمخطط من خلال تطبيق تقنية الانحدار الرأسي. 2. تقدير درجة احتمالية وقوع الحدث أو الاعتقاد بحدوث الفكرة. 3. تعرف أفراد المجموعة إلى مهارة التعاطف والمشاركة الوجدانية. 4. تنمية مهارة المبادرة التفاعلية والتعريف بالنفس (أحدث عن قصتي). 5. تنمية مهارة التعاطف (التعليق على قصص زملائهم بعبارات تعاطفية).	الجلسة الخامسة تحديد المعتقدات المرتبطة بالمخطط 120 دقيقة.
تدريب على الاستجاب المعرفي	الحوار - لعب الدور، النمذجة، الواجب المنزلي	1. تدريب أفراد المجموعة على التمييز بين الدرجات المختلفة للانفعالات في المواقف الضاغطة. 2. تدريب أفراد المجموعة على تحديد الأفكار التلقائية التي تحافظ على المخطط. 3. تدريب أفراد المجموعة على مهارة المبادرة التفاعلية	الجلسة السادسة إدارة الوضع وتحديد الأفكار التلقائية

120 دقيقة	والتعريف بالنفس (أحدث عن قصتي). 4. تدريب أفراد المجموعة على مهارة التعاطف (التعليق على قصص زملائهم بعبارات تعاطفية).		
الجلسة السابعة	4. تعريف أفراد المجموعة بمهارة التعبير العاطفي. 5. تنمية مهارتي التعبير العاطفي والحساسية الانفعالية لدى أفراد المجموعة. 6. مساعدة أفراد المجموعة على الإفصاح عن الذات والتعبير عن المشاعر. 7. تدريب أفراد المجموعة على تمييز الدرجات المختلفة لانفعالاتهم (تقدير درجة الانفعال). 8. مساعدة أفراد المجموعة على مواجهة مصادر المخطط.	الحوار - النمذجة- التفريغ الانفعالي (اللعب- التعبير عن المشاعر)- تقدير درجة الانفعال.	كتابة رسالة إلى مصدر المخطط- التدرب على التعبير عن المشاعر
120 دقيقة	1. رفع تقدير الذات من خلال قوة مواجهة التحديات وجهاً لوجه بأسلوب توكيدي. 2. تطبيق فنية الكرسي الخالي.	النمذجة- الكرسي الخالي.	(بطاقات الفاش) بطاقة العرض السريع
الجلسة الثامنة	1. تطبيق فنية الكرسي الخالي. 2. تعريف أفراد المجموعة بمهارة التفاعل الإيجابي. 3. تدريب أفراد المجموعة على أساليب التفاعل الإيجابي (الحديث اللبق والكلمة الطيبة).	الحوار والمناقشة- النمذجة- الكرسي الخالي	تدريب على مهارة التفاعل الاجتماعي الإيجابي نشاط المرأة بطاقات الفلاش
الجلسة التاسعة	1. مساعدة أفراد المجموعة على تكوين دافعية لتغيير المخططات. 2. تدريب أفراد المجموعة على اختبار وفحص الأدلة للأفكار التلقائية. 3. تدريب أفراد المجموعة على تحديد ميزات وعيوب إستراتيجيات التأقلم والأوضاع المرتبطة بالمخطط. 4. تدريب أفراد المجموعة على ممارسة السلوك التوكيدي باستخدام لغة الجسد التوكيدية.	إعادة تشكيل البنية المعرفية، فحص الأدلة (الحوار السقراطي)، تحديد ميزات وعيوب، النمذجة.	التدرب على لغة الجسد التوكيدية يوميات المخططات وسجل الأفكار
الجلسة العاشرة	1. مساعدة أفراد المجموعة على تكوين دافعية لتغيير المخططات. 2. تدريب أفراد المجموعة على اختبار وفحص الأدلة للأفكار التلقائية. 3. تدريب أفراد المجموعة على تحديد ميزات وعيوب إستراتيجيات التأقلم والأوضاع المرتبطة بالمخطط. 4. تدريب أفراد المجموعة على ممارسة السلوك التوكيدي باستخدام لغة الجسد التوكيدية.	إعادة تشكيل البنية المعرفية، فحص الأدلة (الحوار السقراطي)، تحديد ميزات وعيوب، النمذجة.	التدرب على لغة الجسد التوكيدية يوميات المخططات وسجل الأفكار

استمارة تحدي المخطوطة استمارة المراقبة الذاتية للمشاعر	تحليل التكاليف والفوائد - فحص الأدلة	1. مساعدة أفراد المجموعة على تحدي المخطوطة المعرفية والمعتقدات الهازمة للذات. 2. تدريب أفراد المجموعة على تحليل التكاليف والفوائد للمعتقدات المرتبطة بالمخطوطة. 3. التدريب على مهارة تأكيد الذات من خلال التمثيل ولعب الدور.	الجلسة الحادية عشر إعادة تشكيل البنية المعرفية (تحليل التكاليف والفوائد) (120 دقيقة)
إدارة المشاعر والانفعالات التدرب على تحمل المسؤولية والمبادرة الاجتماعية	محاضرة - مناقشة- لعب الدور (لعب دور طرفي الفكرة)، النمذجة.	1. تدريب أفراد المجموعة على التعامل مع الأفكار المقترحة بطريقة مختلفة (لعب دور طرفي الفكرة). 2. تشجيع أفراد المجموعة على التصرف عكس الفكرة (المخطوطة) وكسر الأنماط السلوكية السلبية. 3. تعرف أفراد المجموعة على مهارة الاتزان الانفعالي وإدارة المشاعر وتطوير وضع الوالدين الصحي. 4. تنمية مهارة تحمل المسؤولية الاجتماعية لدى أفراد المجموعة من خلال العمل الجماعي التطوعي.	الجلسة الثانية عشر إعادة تشكيل البنية المعرفية (تحدي المخططات الشخصية) 90 دقيقة
التدرب على التعريف بنفسك باستخدام أساليب التواصل الفعالة ولغة الجسد الواثقة، قائمة بالأشياء التي تطمح إلى القيام.	محاضرة - مناقشة- لعب دور محامي الدفاع - تقييم درجة الانفعال - النمذجة.	1. تدريب أفراد المجموعة على مواجهة المعتقدات السلبية وتحدي المخططات. 2. تنمية مهارة الحساسية الانفعالية من خلال التواصل الفعال (التواصل البصري). 3. تنمية مهارة الاتزان الانفعالي (تعلم إدارة نوبات الغضب).	الجلسة الثالثة عشر تحدي المخططات الشخصية 90 دقيقة
فحص الحياة بمخطوطة أكثر إيجابية، استدعاء وضع الطفل	التخيل (إعادة صياغة الصور)- مناقشة- النمذجة.	1. تشجيع أفراد المجموعة على إعادة النظر للحياة باستخدام مخططات جديدة أكثر إيجابية. 2. تدريب أفراد المجموعة على الاستماع بفاعلية للآخرين. 3. تدريب أفراد المجموعة على التعرف على مشاعر الآخرين.	الجلسة الرابعة عشر تكوين مخططات إيجابية

90 دقيقة	4. تعريف أفراد المجموعة بالمبادئ والقواعد العامة لتحقيق الاتزان الانفعالي.	السعيد - خطة السيطرة على المشاعر - زيادة الأفكار الإيجابية البديلة، والأنشطة الترفيهية
الجلسة الخامسة عشر تلخيص جلسات البرنامج والقياس البعدي 120 دقيقة	1. تشجيع أفراد المجموعة على تكوين مخططات جديدة أكثر إيجابية. 2. تلخيص أهم النقاط التي وردت بالبرنامج. 3. تلخيص لأهم المعلومات عن المهارات الاجتماعية التي تناولها البرنامج. 4. تقييم أفراد المجموعة لأنفسهم ولما اكتسبوه من البرنامج. 5. تطبيق مقاييس الدراسة (التطبيق البعدي).	الحوار والمناقشة - المحاضرة لا يوجد
الجلسة السادسة عشر القياس المؤجل (النتبعي) 30 دقيقة	6. تطبيق مقياس الحرمان العاطفي . 7. تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية. 8. التعرف على الأثر الذي أحدثه البرنامج بعد فترة من الزمن (مدة شهر).	

الملحق (10) الجلسات التفصيلية للبرنامج

الجلسة التمهيدية عنوان الجلسة: الافتتاح والتعارف وكسر الجليد

أهداف الجلسة:

- 1- تعريف الباحث بنفسه والتعرف إلى أفراد المجموعة.
- 2- كسر الجليد والعمل على إقامة علاقة متبادلة تتسم بالألفة بين الطرفين (أفراد المجموعة والباحث).
- 3- تعرف أفكار أفراد المجموعة عن الإرشاد النفسي، وتصويب الخاطئ منها.
- 4- إعطاء أفراد المجموعة فكرة عن البرنامج والهدف منه، التعليمات الخاصة به وإجراءاته وخطوات سيره، أهدافه والأساليب المستخدمة فيه.
- 5- مناقشة توقعات أفراد المجموعة من البرنامج، وتعزيز الإيجابية منها.
- 6- كتابة العقد الإرشادي، والاتفاق على كل النقاط المطروحة في البرنامج (زمن الجلسة ومكانها)، وسرية المعلومات.

مدة الجلسة: 120 دقيقة فنيات الجلسة: المناقشة والحوار، المحاضرة، كرة الغزل.

إجراءات الجلسة:

- استقبال أفراد المجموعة في قاعة الأنشطة، الترحيب بهم وشكرهم لانضمامهم إلى المجموعة.
 - بدء الباحثة بالحديث:
- " أهلاً بكم.. أود أن أرحب بكم ترحيباً حاراً ويسعدني أن أراكم جميعاً هنا، ملتزمين بأن تكونوا جزءاً من المجموعة.
- نحن لا نعرف بعضنا جيداً حتى الآن، ولكن بمرور الوقت سنعمل بأن تكون المجموعة مكاناً آمناً لكم جميعاً، مثل بيئة داعمة صحية، هدفي هو مساعدتكم على تخفيف التوتر وتجاوز المصاعب وتدريبكم على بعض المهارات الاجتماعية التي تمكنكم من الاندماج مع المجتمع بشكل فعال.
- أنا همسه نصر ، طالبة دراسات عليا، اختصاص إرشاد نفسي، وفي غضون دقائق سوف نتعرف إلى بعضنا في نشاط أحب أن نفتتح به البرنامج".

-توزيع بطاقة اسميه لكل مسترشد تتضمن أسمه الثلاثي ويطلب إليه أن يضعها على ثيابه أو يقوم بتعليقها في رقبته، وذلك بهدف حفظ أسماء أفراد المجموعة بشكل أسرع ما يجعل كسر الجليد أسهل، وتشعرهم بأهمية انضمامهم للبرنامج. (10 دقائق).

-كسر الجليد من خلال عدة أنشطة يقوم بها أفراد المجموعة:

النشاط الأول: نشاط من أنا

أدوات النشاط: أوراق مطبوعة

إجراءات النشاط: يوزع على أفراد المجموعة أوراق تتضمن مجموعة من المعلومات التعريفية، يقوم بتدوينها على الورقة، يكتب كل مسترشد هذه المعلومات ويحتفظ بالورقة لاستخدامها في النشاط التالي. كالآتي:

من أنا	
اسمي.....	هو ابني
لوني المفضل	شعاري المفضل بالحياة
هدفي بالحياة	الوظيفة المستقبلية
شخصية أفتدي بها	شيء أحبه في المدرسة
شيء أتمنى أن يتغير في المدرسة	

هدف النشاط: هو تعرف أفراد المجموعة إلى بعضهم، وتأمين الاتصال بينهم.

الأدوات: كرة من الصوف.

إجراءات النشاط: يُشرح لأفراد المجموعة عن النشاط كما يلي: " سألف خيطاً من كرة الغزل هذه حول يدي مرتين ثم سأرميها إلى أحدكم، عندما أفعل ذلك، سأقول اسمي ودوري في البرنامج، وبالمقابل سيخبرنا كل واحد منكم باسمه، وبعض الأشياء التي يحب أن يخبرنا بها عن نفسه."

• يتم التواصل بالعين مع الشخص الذي نريد أن نرمي الكرة له ونتركها تذهب، وبذلك نقذف الكرة ذهاباً وإياباً، وكل شخص يتصل بالخيط عن طريق لفه حول يده حتى يتم إنشاء شبكة من الخيوط داخل المجموعة، ويطلب إلى أفراد المجموعة أن ينظروا إلى الشبكة وتذكر اللقطة (ونسُميها لقطة الاتصال الخاصة بنا) وحفظها في عين عقلم، حتى يمكنهم تذكرها لاحقاً وتذكر مكانهم بالمجموعة.

وتقول الباحثة: " انظروا إلى جميع الروابط وكيف أننا جميعاً مرتبطون معاً كل واحد منكم مهم للمجموعة، ومطلوب منكم أن تعرفوا مكانتكم هنا، ومسؤوليتكم أن تجعلوا مجموعتنا قوية ومتماسكة "

- يتم تأكيد أهمية الاتصال الفعال ضمن المجموعة لأنه يشكل المكان والملاذ الآمن لأفراد المجموعة، وهو أساس العلاج المعرفي السلوكي القائم على علاج المخططات.
 - ونريد أن نمنح المسترشدين شيئاً ملموساً يرمز إلى عضويتهم في المجموعة، وذلك من خلال إعطاء كل فرد من أفراد المجموعة قطعة من الخيوط ليأخذها معه ويحتفظ بها، تمثل اتصاله بالبرنامج، ونقترح فكرة أن يربطوا الخيوط حول معصمهم مثل السوار، ومن ضمنهم الباحثة.
- ملاحظة الباحثة: السوار كان بهدف أن يقوي ويعمق مشاعر المجموعة بالتواصل والترابط، وتأكيد أهميتهم للبرنامج.

النشاط رقم (3): إكمال المثل الشعبي

مدة النشاط: (20 دقيقة)

الأدوات: ورق مكتب صغير ملون - أقلام جافة

إجراءات النشاط: نقوم بنثر أوراق مكتب صغيرة على الأرض على أن تحتوي كل ورقة على جزء من مثل شعبي أو حكمة يقوم كل مسترشد بالبحث عن الآخر الذي يكمل المثل الشعبي الخاص به، ويجلس بجانبه، ثم يطلب من كل مسترشد التعريف بالمسترشد الذي بجانبه من خلال (النشاط من أنا)، حيث يقوم بقراءة ما كتبه في ورقة نشاط من أنا، وهذا حتى يتعرف كل أفراد المجموعة إلى بعضهم، وبعد ذلك تقوم كل مجموعة بشرح المعنى من الحكمة أو المثل الشعبي الخاص بها (الذي قام بتكلمته) بالحديث عنه مع توضيح الدرس المستفاد منه.

الهدف الثاني: هو تعرّف أفكار أفراد المجموعة حول الإرشاد النفسي، وتصويب الخاطئ منها.

النشاط الرابع: وصف الإرشاد النفسي بكلمة. (5 دقائق)

هدف النشاط: تعرف مكانة الإرشاد النفسي عند أفراد المجموعة، والأفكار التي يحملوها عنه، وتعزيز الإيجابي منها، وتصحيح السلبي، وإبراز أهميته في حياتنا.

الأدوات: قلم وأوراق ملونة.

إجراءات النشاط: توزيع الأوراق الملونة على أفراد المجموعة ويطلب إليهم ما يلي:

إذا كنت تريد أن تصف الإرشاد النفسي بكلمة واحدة ما هذه الكلمة؟

بعد ذلك يطلب إلى كل مسترشد أن يقرأ ما كتبه على الورقة، ثم تتم مناقشة الكلمات مع أفراد المجموعة.

نماذج عن إجابات أفراد المجموعة عن معنى الإرشاد (لا فائدة منه - ليس له قيمة - يشبه التوجيه - فضح الأسرار)

النشاط الخامس: عرض فيديو عن الإرشاد النفسي، وعرض بوربوينت عن البرنامج الحالي (20 دقيقة).

هدف النشاط: إعطاء صورة إيجابية عن الإرشاد النفسي عامةً وتكوين انطباع جيد لدى أفراد المجموعة، إضافة إلى تعريفهم بالبرنامج والهدف منه، التعليمات الخاصة به وإجراءاته وخطوات سيره، أهدافه والأساليب المستخدمة.

الأدوات: جهاز إسقاط، حاسوب شخصي.

إجراءات النشاط: عرض مقطع فيديو مدته خمس دقائق، يتضمن أهمية الإرشاد النفسي في حياتنا وفوائده، ومن ثم مناقشة المحتوى مع أفراد المجموعة. ثم عرض تقديمي (بوربوينت) يتضمن خطة البرنامج كاملة وأهدافه، وترك المجال لأفراد المجموعة للاستفسار ومناقشة ما ورد والإجابة عن أسئلتهم.

النشاط (رقم 6): تعزيز توقعات أفراد المجموعة الإيجابية عن البرنامج. (10 دقائق)

هدف النشاط: مناقشة توقعات أفراد المجموعة عن البرنامج، وتعزيز الإيجابية منها.

الأدوات: لوح أبيض، أقلام مخصصة للوح.

إجراءات النشاط: يكتب على اللوح الأبيض سؤال ما الذي تتوقعه من البرنامج وما سيكون تأثيره في حياتك؟ بعد ذلك تم فسح مجال أمام أفراد المجموعة للتعبير عن أفكارهم، وتوقعاتهم من جلسات البرنامج المقترح، بطريقة النقاش والحوار، تكتب الإجابات على اللوح وتناقش كل على حدة وتعزز الإيجابية منها، ومحاولة تعديل بعض التوقعات السلبية الخاطئة من خلال المناقشة والحوار. أما التوقعات التي تحملها المرشدة من أفراد المجموعة هي الالتزام بالبرنامج وبمواعيد الجلسات وعدم التغيب واحترام الرأي الآخر.

العقد الإرشادي

وضع قواعد عامة لجلسات البرنامج والتوقيع على العقد الإرشادي الشرح لأفراد المجموعة عن الضوابط والقواعد العامة التي تساعد على إنجاح البرنامج الإرشادي، إذ لا يقصد بالقواعد أن تكون روتينية ولكن للمساعدة على جعل المجموعة بيئة آمنة وداعمة للجميع وهي:

- 1-التقيد بمواعيد الجلسات فمن المتوقع أن يحضر الأعضاء جميع الجلسات في الوقت المحدد.
 - 2-التفاعل الإيجابي بين الأعضاء والتعاون البناء خلال الأنشطة الجماعية والفردية لتحقيق أهداف الجلسات.
 - 3-الاحترام المتبادل بين الأعضاء أي احترام المساحة الجسدية والنفسية والعاطفية للأعضاء الآخرين.
 - 4- يتوقع من الأعضاء السرية من أجل احترام خصوصية وسلامة كل مشارك.
 - 5-إتمام الواجبات والمهام المنزلية والتعامل معها بإيجابية لما لها من دور رئيس في إنجاح الأهداف الإرشادية للبرنامج.
- من الضروري أن يؤكد المرشد أهمية تنفيذ المهارات في الجلسة الإرشادية ومهارات أخرى في المنزل.

وعلى أفراد المجموعة أن لا ينظروا إلى المهمات والمهارات على أنها عبء ثقيل لأن هذا من شأنه أن يعطل القدرة على التفاعل الإيجابي مع البرنامج، بل على الفرد أن يتعامل مع هذه المهام والمهارات على أنها استراتيجيات جديدة يجب تعلمها لأنها تساعد على رفع مهاراته الاجتماعية والحياتية التكيفية وتجاوز مشكلات الضغط والتوتر التي تعتريه. (10 دقائق)

- إعطاء واجب منزلي وهو كتابة عدة صفات يجب توفرها بالفرد الناجح اجتماعياً من وجهة نظرك. (5 دقائق)

- إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- تلخيص الجلسة: تذكير بأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.
 - شكر أفراد المجموعة على الحضور.
 - التأكيد على أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.
 - تقييم الجلسة من قبل أفراد المجموعة (استمارات تقييم جلسات البرنامج)، وأظهرت النتائج التالية:
- تظهر النتائج أن تقييم الجلسة الأولى كان متوسطاً إلى مرتفع من حيث الفائدة المقدمة بنسبة بلغت (33.3%)، كما أن أهداف الجلسة كانت واضحة بدرجة متوسطة ونسبة بلغت (50%)، والأنشطة والفنيات كانت كافية بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (54.2%)، كما أن اتقان المهارة أو الفنية كان جيداً بنسبة بلغت (50%)، كما ظهر التعاون بين أعضاء المجموعة قليل بنسبة بلغت (62.5%)، وكان تفاعل المجموعة من الفنيات بدرجة جيدة بنسبة بلغت (45.8%)، ووقت النقاش كان كافياً بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (41.7%)، وأداء الباحثة كان مرتفعاً بنسبة بلغت (66.7%)، كما قيم أفراد المجموعة الجلسة بأنها ممتعة ومسلية بنسبة بلغت (41.7%).
- تقييم الباحثة للجلسة: لقد تحققت أهداف الجلسة كاملة، وكان تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة جيداً جداً، ولم يكن هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسة، وكان وقت الجلسة كافياً لإنجاز الأهداف، من أكثر النقاط قوة في الجلسة هي فكرة السوار الذي يربط أفراد المجموعة ببعضهم ضمن البرنامج.

عنوان الجلسة العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك

أهداف الجلسة:

- أ- تعريف أفراد المجموعة بالمهارات الاجتماعية وأهميتها.
- ب- تعريف أفراد المجموعة كيف تقوم الأفكار بخلق المشاعر وتدريبهم على تمييز الأفكار من الحقائق.
- ت- تعريف أفراد المجموعة بمستويات الأفكار (الأفكار التلقائية - المعتقدات والمخططات).
- ث - تعرف مفهوم المخططات المعرفية.

مدة الجلسة: 120 دقيقة فنيات الجلسة: المحاضرة، الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي.

استقبال أفراد المجموعة: 5 دقائق

- تجهيز القاعة التي ستتم الجلسة بها.
- استقبال أفراد المجموعة بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، والاطمئنان عنهم، بهدف إضفاء جو من الألفة والدفء.
- تذكير أفراد المجموعة بقواعد البرنامج والعقد الإرشادي.
- تذكير أفراد المجموعة بالأهداف العامة للبرنامج بشكل سريع.
- تعريف أفراد المجموعة بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.
- طرح السؤال الآتي: "هل أنتم متحمسون لجلسة اليوم؟"
- مناقشة الواجب المنزلي السابق، الصفات التي يجب توافرها عند الشخص الناجح اجتماعياً.

أ- التعرف على المهارات الاجتماعية وأهميتها.

النشاط الأول: عرض مقطع فيديو عن أهمية المهارات الاجتماعية. (5 دقائق)

هدف النشاط: تعريف أفراد المجموعة بأهمية المهارات الاجتماعية وتأثيرها في حياة الإنسان من كافة

الجوانب.

أدوات النشاط: حاسب شخصي وجهاز اسقاط، شاشة عرض.

إجراءات النشاط:

- عرض مقاطع فيديو مدته 4 دقائق عن الشخص الناجح اجتماعياً وآخر غير ناجح، ثم طرح أسئلة استنتاجية تتعلق بالفيديو لخلق جو من الحوار، ودفع أفراد المجموعة للتفكير بالمهارات الاجتماعية.
- تعريف أفراد المجموعة بالمهارات الاجتماعية وأهميتها في علاقاتهم مع الآخرين.
- تحديد المهارات التي سيركز عليها البرنامج.

ب- تمييز الأفكار من الحقائق وشرح كيف تقوم الأفكار بخلق المشاعر.

النشاط الثاني: عرض مقاطع فيديو عن تأثير الأفكار على المشاعر. (10 دقائق)

هدف النشاط: شرح كيف تقوم الأفكار بخلق المشاعر، وأن كثيراً من الضغوط التي يتعرض لها الشخص بسبب اعتقاده السلبي بشأنها وليس بسبب الموقف نفسه، وتوضيح الكيفية التي تؤثر بها أفكارنا في مشاعرنا وسلوكنا، والفرق بين الأشخاص الذين يفكرون بطريقة واقعية والأشخاص أصحاب التفكير المشوه معرفياً.

أدوات النشاط: حاسب شخصي وجهاز اسقاط.

إجراءات النشاط: يتم عرض مقطع الفيديو الذي يوضح أهمية أفكارنا ومعتقداتنا وتأثيرها في سلوكنا ومشاعرنا، مناقشة المقطع والسؤال عن الفكرة التي وصلت لهم من خلال العرض، الحاجة إلى إعادة النظر بأفكارنا.

- يشرح الفرق بين الحدث والأفكار والمشاعر، بطريقة مبسطة ومن خلال أمثلة واقعية، وفق مايلي:

الحدث Event قد يكون موقفاً معيناً "أنا حصلت على تقدير ضعيف في الامتحان"، والذي يمكن أن يحدث في الماضي، أو الحاضر، أو المستقبل "أنا قد أحصل على تقدير ضعيف"، وهو أيضاً يمكن أن يكون إحساساً "أنا أشعر أن قلبي يدق بسرعة"، ويمكن أن يكون حقائق أو افتراض متوقع. وقد يدعي الأفراد المكتئبون أو القلقون، أو الغاضبون أن "سبب" تصرفهم بطريقة معينة أو شعورهم بطريقة معينة أن حدثاً ما قد وقع: "أنا شعرت بالعجز لأنني خسرت عملي" أو "أنا قلق لأن لدي امتحاناً قريباً". والمضمون غير المباشر هو أن الحدث يؤدي بالضرورة إلى شعور ما. وبالمثل يمكن أن يعزو الفرد سبب سلوكه إلى الحدث: "أنا تركت الحفلة لأنني لم أكن أعرف أي شخص هناك". هذه التفسيرات يمكن أن تبدو معقولة وهي شائعة جداً، ولكن المعالج يريد فحوصاً أكثر لمعرفة كيف أدى تفسير الحدث إلى السلوك أو الانفعال. على سبيل المثال: من الممكن عدم الشعور بالعجز بعد خسارة العمل، أو عدم اختيار الرحيل عن الحفلة إذا لم تكن تعرف أي شخص فيها.

"العنصر الرئيس هو التفكير في الحدث، أي الانفعالات أو السلوكيات يتم استثارتهما عن طريق هذه الأفكار" دعنا نقول إنك تمر بالحدث الآتي: "رئيسك في العمل يخبرك أن عمالك متأخر ويجب القيام به بحلول هذا المساء" في هذه الحالة "الحدث" هو كلام رئيسك معك وما يقوله. الآن أنت ربما تقول "هذا سوف يجعلني قلقاً" و بطريقة معتادة يشعر بها الشخص. ولكن ربما يكون أشخاص آخرون يملكون أفكاراً مختلفة حول الحدث. بعض الناس ربما لا يشعرون بالقلق، بينما يشعرون بالدافعية للعمل والتركيز. وربما يفكرون "أنا أحتاج حقاً للتركيز على هذا الآن، لذلك لا يمكنني أن أترك أي شيء يشتتني، إذن، نحن لدينا نفس الحدث، وأفكار مختلفة، ومشاعر مختلفة.

النشاط الثالث: قصص قصيرة لتمييز الأفكار من الحقائق (15 دقيقة).

هدف النشاط: تمييز الأفكار من الحقائق والفصل بين الحدث والأفكار والمشاعر والسلوك، نفس الحدث يثير أفكار مختلفة التي تقود إلى مشاعر وسلوكات مختلفة أنت تحدد إن كانت فكرتك حقيقة عن طريق فحص الحقائق.

أدوات النشاط: استمارة التمييز بين الأحداث والأفكار والمشاعر.

إجراءات النشاط: تبين المرشدة أن الموقف الضاغط عموماً هو مزيج من الأفكار التي تتدفق في ذهن الفرد دون أن يشعر بها كثيراً من الأحيان وتسفر عن انفعال محدد ينتج سلوكاً مرتكزاً على تحليل الفرد لنوع المنبه الخارجي من خلال بنيته المعرفية.

تُطرح القصة (1): فيقول النقيب ليلي مع زميلتها الجديدة هبه في مكان عام مصادفة، وعند ذهاب ليلي لإلقاء التحية على هبه، ردت هبه التحية دون أن تبسم وبقيت منشغلة بالهاتف ولم تعر الكثير من الاهتمام لها. يُسأل أفراد المجموعة الأسئلة الآتية: ما الأفكار التي قد تخطر في بال ليلي؟ ما المشاعر التي تنتاب ليلي؟ كيف سيكون سلوك ليلي تجاه هبه؟

- تعطى الفرصة للإجابة عن التساؤلات السابقة:

الأفكار: قد تفكر ليلي أنا من أفرض نفسي، هبه غير لبقة وتجاهلتني، لا يريد أحد الحديث معي، الانفعال: انزعاج توتر .

السلوك: قد لا تتكلم ليلي مع هبه مرة أخرى. أو قد تقول: ربما هبه لديها مشكلة ما، ويستمر الحدث دون انفعالك.

تُطرح القصة (2): " سلمى طالبة في الثانوية تدرس يومياً بنفس الأسلوب وتحصل على علامات متدنية، قررت أن تحسن تحصيلها، فبدأت تفكر بطريقة مختلفة، سوف تغير أسلوب دراستها، كيف ستتنظم وقتها؟ كيف ستستجيب لامتحان؟، هذا التفكير قادها إلى تغير سلوكها [الفكرة: عدم رضاها عن تحصيلها. المشاعر: الحزن. السلوك: تغيير أسلوب الدراسة.]

تُطرح القصة (3): شخص فقد وظيفته، استغنى عنه صاحب العمل، يمكن لهذه الحادثة أن تؤدي لمشاعر مختلفة لديه، حسب طريقة تفكيره أو تفسيره لهذا الحدث. كيف يمكن أن يفسر هذا الشخص تسريحه من عمله؟

قد تكون الفكرة الأولى إنني فاشل ولا أصلح للعمل. المشاعر: الحزن و التشاؤم. السلوك: البكاء العزلة والابتعاد عن الناس.

- في المثال السابق رأينا كيف شوه الشخص بعض المعلومات والحقائق نتيجة للموقف الذي تعرض له ونتيجة لذلك شعر بالحزن، لكنه لو فكر بطريقة أخرى على أنه شخص كفء وأن هذا الموقف الذي تعرض له عادي و يمكنه إيجاد فرصة عمل أفضل، لتغيرت مشاعره نحو الأفضل. إذاً أفكارنا هي التي تحدد العاطفة التي نشعر بها.
- ثم يتم توزيع (استمارة التمييز بين الأحداث والأفكار والمشاعر) للتأكد من فهم أفراد المجموعة لما تم شرحه.

التمييز بين الأحداث والأفكار والمشاعر

Distinguishing Events, Thoughts, and Feeling

أمثلة الأحداث والأفكار والمشاعر يتم وضعها في الاستمارة الآتية. انظر ماذا كنت تستطيع أن تحدد بشكل صحيح كل جملة في العمود الأيمن على أنها حدث أم فكرة أم شعور؟ رجاء ضع علامة x في الصندوق الملائم. على سبيل المثال، "رئيسي انتقد عملي" هو الحدث.

الحدث	الفكرة	الشعور
رئيسي انتقد عملي		
أنا سوف أخسر وظيفتي		
أنا قلق		
أنا لن أحصل على إجازة أبداً		
أنا حزين		
أنا عالق في أزمة المرور		
السماء تمطر		
أعتقد أنها لا تحبني		
أنا أشعر بإحراج		

ت - تعرف مستويات الأفكار (الأفكار التلقائية - المعتقدات والمخططات)

النشاط الرابع: شجرة الأفكار (15 دقائق).

هدف النشاط: تعريف أفراد المجموعة بمستويات الأفكار وما مصدرها، وكيف تظهر بشكل آلي (أوتوماتيكي).

أدوات النشاط: حاسب شخصي وجهاز اسقاط.

إجراءات النشاط:

1- تُعرض صورة شجرة الأفكار (The Slippery Tree model)

2- محتوى المحاضرة كما يلي: " قسم العلماء أنواع الأفكار إلى 3 طبقات:

المستوى الأول: مستوى الأفكار التلقائية (هو التفكير التلقائي المباشر، أي طريقة تقييمه المباشرة للأحداث، وهي الأفكار اليومية التي تقفز مباشرة عند الحدث).

المستوى الثاني: مستوى الأفكار الوسيطة (القوانين النفسية التي يضعها الإنسان لنفسه، حول الصواب والخطأ، وما يصح وما لا يصح، وما هو جيد وغير جيد، وما هو مقبول وغير مقبول).

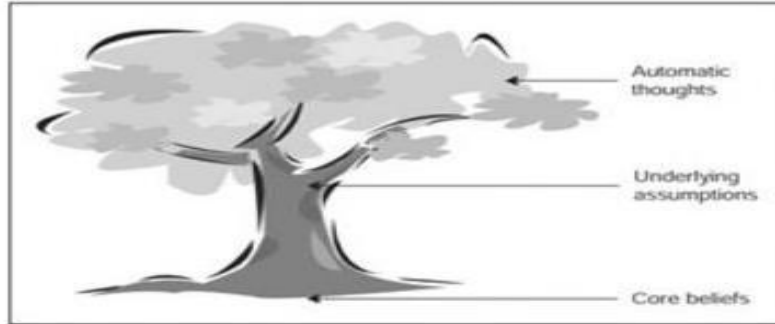
المستوى الثالث: مستوى الأفكار العميقة (القناعات الراسخة القديمة المتعمقة المتجذرة لدى الإنسان، حول نفسه والدنيا والناس).
المعتقدات الأساسية: هي أكثر أفكار الشخص جوهرية عن نفسه والآخرين والعالم، تعمل هذه المعتقدات كعدسة يتم من خلالها رؤية كل موقف وتجربة حياة، تؤدي المعتقدات الأساسية السلبية إلى الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية، في حين أن المعتقدات الأساسية العقلانية تؤدي إلى ردود فعل متوازنة.

حقائق تخص المعتقدات الأساسية:

- لا يولد الناس بمعتقدات جوهرية - بل تعلموها.
- عادة ما تتطور في مرحلة الطفولة، أو خلال فترات التوتر أو الصدمة في مرحلة البلوغ.
- غالباً ما يتم تجاهل المعلومات التي تتعارض مع المعتقدات الأساسية.
- المعتقدات الأساسية السلبية ليست صحيحة بالضرورة، حتى لو شعرت أنها صحيحة.
- تميل المعتقدات الأساسية إلى أن تكون جامدة وطويلة الأمد، ومع ذلك، يمكن تغييرها.

الموقف: شخصان (أ - ب) لهما معتقدات جوهرية مختلفة يحصلان على درجة سيئة في الاختبار.

الشخص	الاعتقاد الأساسي	رد الفعل
أ	أنا فاشل	الفكرة : أنا فاشل بالطبع.... ما الجديد في ذلك؟ الشعور: الاحباط واليأس. السلوك: لن أحاول مرة أخرى، لن أقوم بأي تغيير لا فائدة.
ب	أنا قادر تماماً عندما أبذل قصارى جهدي	الفكرة: أنا لم احضر جيداً لامتحان لم أكن مستعداً كفاية. الشعور: خيبة أمل. السلوك: سأغير طريقة دراستي، وسأحاول مرة أخرى.



The 'slippery tree' model

- يتم إعطاء أمثلة لكل مستوى من مستويات التفكير السابقة، وفق الجدول التالي:

Level 3	Level 2	Level 1
Schema (core beliefs) المعتقدات العميقة/المخططات	Intermediate thoughts Rules & Assumptions الأفكار الوسيطة والافتراضات	Automatic thoughts الأفكار التلقائية
قناعات راسخة تشكلت من الطفولة غالباً، وهي قناعات عامة وصارمة. تدور حول النفس والآخرين والعالم والمستقبل	قوانين وافتراضات نعمل وفقها، وضعناها استجابة للأفكار العميقة لدينا. «أفكار إلزامية: لازم - يجب أن» «أفكار شرطية، إذا أردت كذا.. يجب كذا» ضروري!! أكيد!!	أفكار تلقائية سريعة، تأتي في المواقف، أو حين نستدعيها تمر علينا آلاف الأفكار يومياً
صديقتي لم تلقي السلام لأنها لا تحبني يجب أن يحبني جميع وأنال رضا الكل لا قيمة لي، لا أحد يحبني		

- يترك المجال للطلاب لمناقشة ما تم طرحه بالمحاضرة والإجابة عن استفساراتهم.

النشاط الخامس: محاضرة تعريفية بالمخططات المعرفية (محاضرة وعرض بوربوينت)، 15 دقيقة

هدف النشاط: توضيح مفهوم المعتقدات والمخططات، فمن المهم لأفراد المجموعة إدراك أن هذا ببساطة جزء من الطبيعة البشرية، جميعاً نملك معتقدات أساسية ومخططات بخصوص أنفسنا والآخرين، ربما تؤدي إلى انتباه انتقائي للمعلومات التي تتفق معها (التحيز التوكيدي)، والاستدعاء الأكثر سرعة للمعلومات التي تتفق مع المخطوطة، والفشل في تذكر المعلومات التي لا تتفق مع المخطوطة وتجاهلها.

أدوات النشاط: حاسب شخصي وجهاز اسقاط.

إجراءات الجلسة: يتم عرض البوربوينت ويتوافق ذلك مع شرح كل فكرة من قبل المرشدة بالتفصيل مع مثال واقعي لسهولة فهمه من قبل أفراد المجموعة.

الواجب المنزلي: يقدم المرشدة الواجب المنزلي المتمثل بـ:

- استمارة تفسر ماهي المخطوطة (عبارة عن شرح لمفهوم المخططات وكيف تتكون). توزع على أفراد المجموعة للاطلاع عليها.

- جدول لتسجيل الأحداث التي ستمر مع أفراد المجموعة وما تترافق معها من أفكار ومشاعر وسلوكيات، والهدف هو تعرف إلى العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك. وفق ما تم عرضه من أمثلة خلال الجلسة.

الحدث المنشط (A)	الفكرة المرافقة (B)	النتيجة : مشاعر (C)	النتيجة: السلوك (C)

فيطلب إلى أفراد المجموعة مراقبة مشاعرهم وكيف ترتبط بأفكارهم: "أنا أريد منك الاحتفاظ بسجل لمشاعرك السلبية عبر الأسبوع القادم، عندما تلاحظ أنك تملك شعوراً أو انفعالاً ما، اكتبه، أمثلة على المشاعر هي (حزين قلق خائف يائس غاضب مرتبك)، والآن اكتب الفكرة التي تسير مع هذا الشعور، مثلاً الشعور ربما يكون القلق والفكرة ربما تكون (أنا خائف من تأدية العمل بشكل سيء) إذاً الفكرة الكلية هي (أنا أشعر بالقلق لأنني خائف أن أؤدي العمل بشكل سيء)، ثم اكتب السلوك الذي نتج عن هذه الأفكار.

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- تلخيص الجلسة: تذكير لأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.
- شكر أفراد المجموعة على التزامهم بقواعد العقد الإرشادي.
- التأكيد على أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.
- تقييم الجلسة من قبل أفراد المجموعة (**استمارة تقييم الجلسة من قبل أفراد المجموعة**): قدمت الجلسة الثانية المعلومات الجديدة بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (41.7%)، وكانت أهدافها واضحة بدرجة متوسطة بلغت (41.7%)، كما أن الأنشطة والفنيات كانت واضحة بدرجة مرتفعة بلغت (45.8%)، وتعرف المهارة والفنية كان جيداً بنسبة بلغت (54.2%)، والتعاون بين أفراد المجموعة تراوح بين المتوسط والجيد بنسبة بلغت (37.5%)، ووقت المناقشة كان كافياً بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (41.7%)، وأداء الباحثة كان بدرجة مرتفعة ونسبة بلغت (62.5%)، والواجب المنزلي كان مفيداً بدرجة قليلة ونسبة بلغت (41.7%)، والجلسة كانت ممتعة مسلية بنسبة بلغت (45.8%).

عزيزي الطالب: أرجو أن تختار الوجه الذي يعكس مدى رضاك عن الجلسة:



استمارة تقييم الجلسة من قبل المرشدة

الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟		✓	
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟			✓
3	ما مدى إنجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟		✓	
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟	✓		
الرقم	العبارة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كافياً لإنجاز الأهداف			✓

وعي الأوضاع (إستراتيجيات التأقلم وأوضاع الطفل)

عنوان الجلسة

أهداف الجلسة:

- أ- تعرف مفهوم الأفكار التلقائية الصادرة عن المخطط، والمشاعر المرافقة لها.
 - ب- تعرف إستراتيجيات التأقلم غير التكيفية.
 - ت- تعرف مفهوم أوضاع الطفل وأصلها.
 - ث- تعرف مفهوم الدائرة العاطفية المفرغة المرتبطة بالأوضاع والاستراتيجيات المختلفة.
- الفنيات المستخدمة: المحاضرة - المناقشة والحوار - التمثيل ولعب الدور - التنفيس الانفعالي - الواجب المنزلي

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الأدوات المستخدمة: أوراق مطبوعة للنشاطات - حاسوب شخصي (لعرض الفيديو والبوربوينت)

تجهيزات المرشدة:

- 1- تجهيز الفيديوهات التي ستعرض في الجلسة، بالترتيب المنسجم مع أهداف الجلسة.
 - 2- سناريوهات للتمثيل (لعب الدور)، مع أسئلة النشاط على أوراق (ملحق الجلسة).
 - 3- تجهيز استمارات الواجب المنزلي استمارات التأقلم ووضع الطفل (Stevens & Roediger, 2017).
 - 4- تجهيز أوراق تقييم الجلسة الإرشادية من قبل أفراد المجموعة، وطباعتها بعدد أفراد المجموعة.
- استقبال أفراد المجموعة: 5 دقائق

- تجهيز القاعة التي ستم الجلسة بها.
- استقبال أفراد المجموعة بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، والاطمئنان عليهم، بهدف إضفاء جو من الألفة.
- تذكير أفراد المجموعة بقواعد البرنامج والعقد الإرشادي.
- تذكير أفراد المجموعة بالأهداف العامة للبرنامج بشكل سريع.
- تعريف أفراد المجموعة بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.
- مناقشة الواجب المنزلي السابق (استمارة المخطوطة - وجدول تحليل الموقف).

أ- تعرف الأفكار التلقائية الصادرة عن المخطط، والمشاعر المرافقة لها

النشاط الأول: التمثيل ولعب الدور/30 دقيقة.

هدف النشاط: يهدف هذا النشاط أولاً لبث روح المرح والتعاون بين أفراد المجموعة، وزيادة النشاط والحيوية والابتعاد عن الملل، ثانياً تعرف طريقة توارد الأفكار التلقائية السلبية إلى الذهن بشكل واقعي، ثالثاً تعرف مفهوم الدائرة المعرفية المفرغة التي تشكلها، إضافةً إلى التدريب على استبدالها بأفكار أكثر منطقية وإيجابية، واختبار المشاعر بعد هذه الأفكار المنطقية.

أدوات النشاط: أوراق السيناريوهات تم تجهيزها من قبل المرشدة (موجودة في ملحق الجلسة).

إجراءات النشاط: توزيع الأوراق المجهزة لسيناريوهات لمواقف ظهرت فيها الأفكار التلقائية السلبية.

- يقسم أفراد المجموعة إلى أزواج ويخصص سيناريو لكل زوج، وقد تتكرر بعض السيناريوهات عند البعض.

يترك المجال للتدريب على تمثيل السيناريوهات مدة 5 دقائق، ثم تبدأ الأزواج بالتمثيل بالترتيب.

- يطلب إلى الأزواج الأخرى التركيز أثناء التمثيل، ثم الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما الفكرة التلقائية التي تواردت إلى ذهنه؟
- كيف أثرت في الشخص؟
- كيف يمكن أن تساعد هذا الشخص؟

- يطلب إلى أفراد المجموعة استبدال الأفكار المشوهة بأخرى إيجابية منطقية.

ب- تعرف إستراتيجيات التأقلم غير التكيفية: لتحقيق الهدف تنفيذ الأنشطة التالية:

النشاط الثاني: قصص وأمثلة توضيحية وصور كاريكاتورية عن استراتيجيات التأقلم. (20 دقيقة)

هدف النشاط: شرح استراتيجيات التأقلم غير التكيفية (التجنب أو التعويض المفرط أو الاستسلام)، ليتعرف أفراد

المجموعة استراتيجيات التأقلم الخاصة بهم.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي.

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة الحديث من خلال إعطاء أمثلة، وعرض قصص بهدف توضيح والشرح الوافي

عن كل نوع من أنواع الاستراتيجيات، وقد تضمن الحديث ما يلي:

" إن طرائق التأقلم غير التكيفية هي استراتيجيات البقاء استخدمناها في الطفولة لحماية أنفسنا من المشاعر التي تترافق مع الأذى والألم والإهمال وسوء المعاملة، وهي ردود فعل تلقائية للطوارئ عند البشر عندما يكون البقاء على قيد الحياة مهدداً. لقد تطورت في مرحلة الطفولة للسماح لك بالبقاء على قيد الحياة دون تلبية حاجاتك الأساسية، أنها مخصصة لحالات الطوارئ لكنك تفرط في استخدامها، اليوم، يؤدي استخدامها إلى إبقاء الآخرين بعيداً، ويخلق مشاكل شخصية، ويبقي كل المشاعر بعيداً، ويحد من قدرتك على التعامل مع متطلبات حياتك بنجاح، تحاول أوضاع التكيف حماية الطفل وخلاصة الطفل الضعيف من معاناة أكثر، وهناك ثلاث استراتيجيات للتأقلم وهي:

أوضاع التجنب/ الطيران.

يحمي نفسه عن طريق التجنب- الهروب- التهدة الذاتية - الانسحاب النفسي - التفكك.

الاستراتيجيات التي يستخدمها هي النوم والمحادثات عبر الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وعدم الظهور.

أوضاع التعويض المفرط/ القتال

يحمي نفسه من خلال كونه غير ودود أو بارد أو عدائي تجاه الآخرين دفعهم بعيداً لحماية نفسه من التعرض للأذى.

الاستراتيجيات التي يستخدمها هي هجوم الفتوة إذا شعر بالألم- ينتقم لإيذائه - يمكن أن يكون ساخراً وأحياناً يستخدم

"الفكاهة السوداء" بعدوانية شديدة. العظمة الذاتية: يؤمن ويتصرف كما لو كان أفضل من غيره.

أوضاع الاستسلام/ التجديد.

طريقة التأقلم هذه هي الاستسلام لمخططاتك أو قبولها على سبيل المثال: الاستسلام للعيوب أي قبول أنك معيب.

- يترك مجال للمناقشة والإجابة عن أسئلة أفراد المجموعة.

ت-تعرف مفهوم أوضاع الطفل وأصلها(15 دقيقة).

النشاط الثالث: شرح ومحاضرة عن أوضاع الطفل (طرح أمثلة وقصص عن أوضاع الطفل)(15 دقيقة).

هدف النشاط: يهدف النشاط إلى تعريف أفراد المجموعة بمفهوم أوضاع الطفل ووعي الوضع الخاص به.

أدوات النشاط: استمارة وضع الطفل الضعيف واستمارة وضع الطفل الغاضب.

إجراءات النشاط:

- يبدأ المرشدة بالحديث عن أوضاع الطفل، فيقول:

" كل شخص يشعر ويتصرف مثل طفل في بعض الأحيان، مع ذلك يتمكن معظمنا من التحكم بسلوكه الطفولي في

المواقف التي يكون فيها هذا السلوك غير مناسب، فأوضاع الطفل هي طريقة لإدراك العالم والآخرين التي تشبه

تصور الأطفال، إذ يواجه الأطفال صعوبة في تقدير أو تبني وجهة نظر الآخرين عند تعرضهم لمشاعر قوية، ولدى الشخص البالغ في وضع الطفل مشاعر متشابهة جداً. علاوة على ذلك، عندما تكون في وضع الطفل، يمكن أن تشبه ردود أفعالك تجاه الآخرين سلوك الطفل. قد تجد صعوبة في التحكم في دوافعك إقداً تبدأ بالبكاء في محادثة مع رئيسك في العمل، أو قد تغلق الباب في شجار مع والدتك]. تنشيط أوضاع الأطفال عندما يواجه مشاعر قوية صعب جداً أن تهدأ. عندما نكون في وضع الطفل، فإن مشاعر الحزن أو الغضب أو الخجل أو الوحدة تكون مبالغ فيها. عادة ما يتم تشغيل أوضاع الطفل عندما نشعر بالرفض أو أننا تركنا بمفردنا أو أننا تحت الضغط. في مثل هذه المواقف، يبدو أن تلبية الحاجات الأساسية مثل التقارب أو الأمان والاستقلالية مهدداً، حتى لو لم يكن الأمر كذلك من الناحية الواقعية، ويمكن لمحفزات صغيرة أن تثير وضع الطفل وتسبب مشاعر قوية حتى لو كانت الحادثة تافهة من منظور عقلائي."

مثال: ماذا لو ألغى صديقك موعداً لمشاهدة فيلم كنت تتوق لمشاهدته، فإذا تفاعلت بوضع الطفل ستشعر بخيبة أمل كبيرة، أو أنك شخص غير مرغوب وغير محبوب ومهجور أو حتى غاضب بشدة. مثال آخر: زميلك في الصف لم ينتبه لدخولك في الصباح لسبب ما، إذا كان لديك وضع طفل ضعيف قد تشعر بالوحدة وبأنك غير محبوب، وأما إذا كان لديك وضع طفل غاضب ستقوم بتوجيه غضبك وهجومك على زملائك وتحدث ردة فعل عنيفة تجاههم.

يوجد نوعين أوضاع الطفل:

1. النوع الأول: وضع الطفل الضعيف يرتبط بمشاعر الاكتئاب أو القلق مثل الخجل والوحدة والحزن أو التهديد.
2. النوع الثاني: هو ما يسمى بوضع الطفل الغاضب أو الاندفاعي في هذا الوضع عادة يشعر المرء بالغضب أو الاندفاع أو التحدي، تظهر السلوكيات الاندفاعية عندما يتصرف شخص ما خارج اللحظة دون التفكير في العواقب السلبية المحتملة لفعلته، على سبيل المثال، يتصرف الرجل الذي انتقده رئيسه برد فعل متهور محفوفاً بالمخاطر كأن يقود سيارته بسرعة كبيرة في طريقه إلى المنزل.

- إعطاء أمثلة عديدة، وطرح السؤال التالي: ما هو وضع الطفل الذي ظهر في هذا الموقف؟
- توزع استمارات (وضع الطفل الغاضب - وضع الطفل الضعيف)، يطلب إليهم تعبئتها واجباً منزلياً، ليستطيع كل فرد من أفراد المجموعة اختبار نفسه وإدراك وضعه الخاص الذي ينتمي إليه.

ث- تعرف الدائرة العاطفية المفرغة.

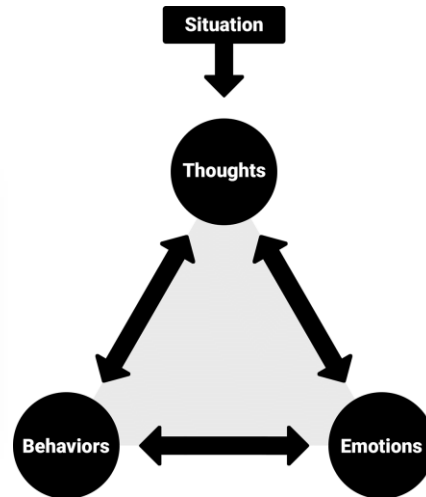
النشاط الرابع: الدائرة العاطفية المفرغة (10 دقائق)

هدف النشاط: يهدف هذا النشاط إلى تعريف أفراد المجموعة بتأثير الأفكار السلبية في العواطف والسلوك، وكيف تساهم بتطوير استراتيجيات غير تكيفية للتأقلم، تدخل الفرد بدائرة مفرغة يصعب الخروج منها.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي - سبورة وأقلام ملونة.

إجراءات النشاط:

- شرح آلية عمل الدائرة المعرفية المفرغة التي من شأنها إدخال الفرد في حلقة من الأفكار التلقائية السلبية وتسبب مشاعر مزعجة وتكرس حالة العجز عند الفرد.
- عرض صور توضيحية لمفهوم الدائرة المفرغة.
- على سبيل المثال، أنت تعلم أن السلوك يعزز الأفكار، لذلك لا ترغب في التصرف بأي سلوك من شأنه أن يعزز الأفكار السلبية، لأن هذه الأفكار ستؤدي بعد ذلك إلى تفاقم مشاعرك المزعجة، وستؤدي هذه المشاعر مرة أخرى إلى تفاقم المشكلة. (إنها حلقة مفرغة)
- مثال: تستيقظ وأنت تشعر بالاكتئاب أو القلق، لذلك تقول، " أشعر بالسوء الشديد اليوم، سأخطئ علاجي اليوم وسأفعل ذلك غدا، مما يزيد شعورك بالسوء، بدلاً من ذلك، بينما تشعر بالاكتئاب أو القلق، فأنت تتفهم أهمية العلاج بقولك " نعم ، لا أشعر بالرغبة في القيام بعلاجي، ولكن من المحتمل أن يجعلني أشعر بتحسن، باختيار الخيار الثاني ستكسر حلقة الاكتئاب / القلق وتختار تحسين صحتك النفسية.



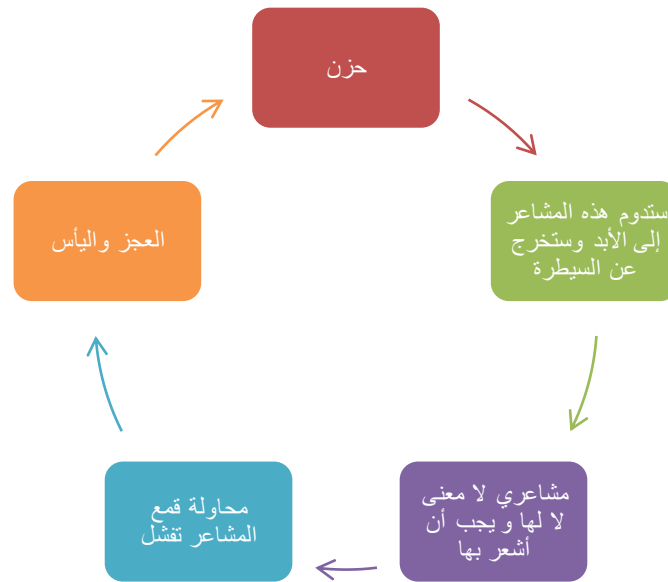
النشاط السادس: الدائرة العاطفية المفرغة المرتبطة بالأوضاع والاستراتيجيات المختلفة (15 دقيقة).

هدف النشاط: تعرف الدائرة المفرغة التي يتم تشغيلها في الأوضاع المختلفة، ليصبح كل فرد من أفراد المجموعة واعياً لطريقة تفكيره واستراتيجياته التي يستخدمها للتأقلم مع الظروف السيئة، تعرف الأفكار والمعتقدات التي تسبب مشاعر مزعجة وتبقيها داخل هذه الدائرة العاطفية المفرغة.

أدوات النشاط: سبورة وأقلام ملونة.

إجراءات النشاط: ثم يُشرح كيف يتم تشغيل الدائرة المفرغة لأوضاع الطفل ولاستراتيجيات التأقلم، كما يلي:
 "ربما لاحظتم أنه في وضع الطفل الضعيف يمكن تشغيل دائرة مفرغة، كما هو الحال مع وضع التجنب، إذ يشعر الأشخاص أنهم لا يتمتعون بنفس الحقوق التي يتمتع بها الآخرون، من المحتمل أن يكون للأصدقاء المقربين رأي مختلف تماماً في ذلك. إذ يهتمون باحتياجات الشخص الآخر ويكونون سعداء لرؤيتهم يفرضون حقوقهم، بسبب كراهيتهم لأنفسهم قد يصدون الأشخاص الذين يريدون الأفضل لهم، قد يؤدي هذا الإلحاح إلى معاقبة الذات وإلى

التقليل من قيمة الآخرين المهتمين بهم. (Jacob&Genderen&Seebauer,2015,P63)"



الدورة العاطفية والمخططات السلبية (Leahy,2019,P67)

الواجب المنزلي:

1- ملء استمارة استعراض الأنماط المسببة للمشكلات.

استعراض الأنماط المسببة للمشكلات

Reviewing Problematic Patterns

جميعًا غمك نقاط ضعف، وهذه ربما تقود إلى غمط من الصعوبات التي نعانيها في العمل، المدرسة، العلاقات الحميمة، الصداقات، العلاقات الأسرية وغيرها من مجالات حياتنا. والغرض من هذا التمرين ليس جعلك تشعر بالسوء عن نفسك أو جعلك تشعر بالأسف أو الندم، بل يتعلق فعليًا بالنظر إلى تاريخك لترى ما إذا كانت هناك أنماط كانت تؤدي إلى هذه الصعوبات، وكيف يمكن تغيير هذه الأنماط. في العمود الأيمن، صف المواقف أو الخبرات في الماضي والتي أدت إلى الصعوبات. في العمود الأوسط، حاول تذكر الأشياء السلبية التي كنت تفكر فيها عن نفسك أو عن الآخرين أثناء هذه الأوقات. وفي العمود الأيسر، صف الطرائق المسببة للمشكلات التي كنت تتعامل بها مع هذه المواقف في ذلك الوقت. على سبيل المثال، التوافق المسبب للمشكلة ربما يتضمن تجنب الأشياء، الاجترار، القلق، الشكوى، تعاطي الكحول أو المخدرات إلخ.

الخبرات المشكلة التي عشتها في الماضي.	ما الذي كنت أفكر فيه في هذا الوقت عن نفسي أو عن الآخرين أو هذه الخبرة؟	ماذا كانت طريقتي في التوافق مع المشكلة؟

2- ملء استمارتي الطفل الضعيف والغاضب. (في ملحق الجلسة)

3- ملء استمارات استراتيجيات التأقلم غير التكيفية (الاستسلام - التجنب - التعويض الزائد). (في ملحق الجلسة).

إنهاء الجلسة:

1- تلخيص الجلسة نذكر أفراد المجموعة بأهم النقاط التي تم ذكرها في الجلسة.

2- التأكيد على تنفيذ الواجب المنزلي.

3- في الختام التذكير باتفاقية البرنامج والعقد الإرشادي، وأهمية الحضور، وتأكيد موعد الجلسة القادمة ومكانها.

4- تقييم الجلسة من قبل أفراد المجموعة (استمارة تقييم الجلسة) ، وأظهر النتائج ما يلي:

يظهر تقييم الجلسة الثالثة أن الجلسة مفيدة بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (50%)، وأن الأهداف كانت واضحة بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (54.2%)، وأن الأنشطة والفنيات كانت كافية بدرجة متوسطة، ومدى إتقان المهارة أو الفنية كان جيداً جداً بنسبة بلغت (50%)، وأن التعاون بين أفراد المجموعة كان تعاوناً جيداً بنسبة بلغت (54.2%)، وأن التفاعل مع الفنيات كان جيداً بنسبة بلغت (58.3%)، ووقت المناقشة كان كافياً بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (54.2%)، وأداء الباحثة كان بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (66.7%)، والواجب المنزلي كان مفيداً بدرجة متوسطة وبنسبة بلغت (58.3%)، وأن الجلسة كانت ممتعة ومسلية بنسبة بلغت (54.2%).



تقييم الباحث لمدى تحقق أهداف الجلسة:

الرقم	العبرة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟			✓
الرقم	العبرة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟			✓
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟			✓
الرقم	العبرة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟	✓		
الرقم	العبرة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كافياً لإنجاز الأهداف		✓	

ملاحظات المرشدة: (سناريوهات النشاط الثاني)

سيناريو 1

زيد (طالب في الصف الأول الثانوي مجتهد في الدراسة ولكنه قليل العلاقات الاجتماعية مع رفاقه)، في نقاش دار بين زيد وزميله ربيع عن كرة القدم، كل من زيد و ربيع يشجع فريقه المفضل.

قال ربيع: في مباراة البارحة لعب فريقى بطريقة جيدة ولكنه خسر أمام فريقك بسبب غياب لاعبه المميز .

قال زيد: هذا كلام خاطئ!! فريقى الأفضل دائماً، وكل الفرق الأخرى فاشله، وضعيفة.

(غضب ربيع كثيراً ورفض متابعة الحديث مع زيد وتركه وذهب)

قال زيد لنفسه: ربيع يكرهني، ولا يحترم رأيي وهو أسوأ شخص في العالم، ولا أريده أن يكون صديقي فالصديق الجيد يوافق صديقه على كل شيء.

الأفكار المشوهة (الكل أو اللاشيء - القفز إلى الاستنتاجات)

سيناريو 2

سناء طالبة في الثانوية، مستواها جيد في كل المواد، إلا في مادة الرياضيات.

قالت سناء للآنسة: ((أنا فاشله ولا أصلح للدراسة وأعتقد أن ذكائي منخفض، لذلك لا أنجح بامتحان الرياضيات، مع أنني دائماً ما أدرس بنفس الطريقة وأزيد ساعات الدراسة، ومع ذلك لا اجتاز الامتحان الراضيات)).

الأفكار المشوهة (التعميم- التهويل والتهوين - التعليل العاطفي- الكل أو اللاشيء)

سيناريو 3

لجين لديها مقابلة عمل ، بعد أن أجابت على كل الأسئلة المطروحة عليها بشكل جيد، واجهها سؤال صعب عليها الإجابة عنه، شعرت بدوار خفيف من شدة التوتر. بدأت تقول لنفسها: ((سأقع الآن، سيظهر علي التوتر والخوف، أفقد ثقتي بنفسى بسرعة، ثيابي ستتسخ، سأخسر فرصتي بالعمل)).

وبعد انتهاء المقابلة، اتصلت بوالدتها تخبرها أنها لم تحب عن الأسئلة جيداً، وستفشل بالتأكيد، وبدأت بالبكاء.

الأفكار المشوهة (التهويل والتهوين، الفلترة العقلية التركيز على السلبيات- الأحداث الكارثية).

سيناريو 4

ليا وحنان صديقتان في الصف، طلبت ليا من حنان أن تذهب معها إلى الحمام، وافقت حنان، وأثناء ذهابهما سقطت حنان على الدرج وتأذت قدمها. قالت ليا: أنا غبية ، أعتذر ، هذا حدث بسببي ، لو لم تأت معي لما وقعت على الدرج، أنا دائماً أتسبب بالمشكلات، لأنني ضعيفة وقليلة الفهم.

الأفكار المشوهة (الوصم - الشخصنة - لوم الذات)

استمارة وضع الطفل الغاضب أو المندفع

	اسمي لهذا الوضع (مثال على ذلك: جون)
	كَيْفَ أدركُ بأنَّ وضع الطفل الغاضب أو المندفع قد حضر؟
	ما الذي تسبَّب في استثارة وضع الطفل الغاضب أو المندفع؟
	ما المشاعر التي أشعر بها عادةً في هذا الوضع؟
	ما الأفكار التي تميل إلى الظهور في هذا الوضع؟
	ما الذكريات المرتبطة بهذا الوضع والتي يمكن أن تُصبح مسبباً؟
	كَيْفَ يشعر جسدي في هذا الوضع؟
	كيف أتصرف عادةً في هذا الوضع؟
	هل أميل إلى تبديل بين الأوضاع عندما أكون في وضع الطفل الغاضب (مثال على ذلك تبديل إلى وضع الطفل الضعيف أو إستراتيجيات التأقلم)؟ إلى أي من الأوضاع؟
	ما هي حاجاتي الفعلية عندما أكون في هذا الوضع؟
	هل يلبي سلوكي احتياجاتي (مثل الحاجة إلى الاحترام)؟

استمارة وضع الطفل الضعيف

	اسمي لهذا الوضع (مثال على ذلك: ليزا)
	كَيْفَ أدركُ بأنَّ وضع الطفل الضعيف قد حضر؟
	ما الذي يحفز وضع الطفل الضعيف الموجود بي؟
	ما المشاعر التي أشعر بها عادةً في هذا الوضع؟
	ما الأفكار التي تميل إلى الظهور في هذا الوضع؟
	ما الذكريات المرتبطة بهذا الوضع والتي يمكن أن تُصبح مسبباً؟
	كَيْفَ يشعر جسدي في هذا الوضع؟
	كيف أتصرف عادةً في هذا الوضع؟
	هل أميل إلى تبديل بين الأوضاع عندما أكون في وضع الطفل الضعيف (مثال على ذلك تبديل إلى وضع الطفل الغاضب وإستراتيجيات التأقلم)؟ إلى أي من الأوضاع؟
	ما هي حاجاتي الفعلية عندما أكون في هذا الوضع؟
	هل يلبي سلوكي احتياجاتي (مثل الحاجة إلى الاحتواء والحب)؟

استمارات إستراتيجيات التأقلم غير التكيفية

وضع التأقلم التجنبي			
طريقتي في التجنب	لماذا أتصرف بهذا الشكل	مصدر (منشأ) وضع التجنب الخاص بي	كيف يتفاعل الآخرون مع المواقف المشابهة

وضع التأقلم التعويض الزائد			
طريقتي في التعويض	لماذا أتصرف بهذا الشكل	مصدر (منشأ) وضع هذا الوضع الخاص بي	كيف يتفاعل الآخرون مع المواقف المشابهة

وضع التأقلم الاستسلام			
مثال شخصي	مصدر (منشأ) وضع التأقلم الخاص بي	العواقب الإيجابية والسلبية لسلوكي في وضع الاستسلام	كيف يتفاعل الآخرون مع المواقف المشابهة
مثال شخصي			

عنوان الجلسة وعي الأوضاع (وضع الوالدين)

أهداف الجلسة:

1. تعريف أفراد المجموعة بأوضاع الوالدين (العقابي والمتطلب).
2. تدريب أفراد المجموعة على تمييز الأوضاع (الطفل والوالدين) وإستراتيجيات التأقلم.
3. استدعاء المواقف المزعجة والذكريات المبكرة المتصلة بالمخطط والتعاطف مع الذات.

مدة الجلسة : 120 دقيقة.

الفنيات المستخدمة في الجلسة: المحاضرة - الحوار - التفرغ الانفعالي (اللعب والمرح) - التخيل لإعادة الخبرة الانفعالية - الواجب المنزلي.

الخلفية النظرية للجلسة:

الهدف من تحديد الأوضاع عند أفراد المجموعة أن يصبحوا واعين لطريقة تعاملهم مع المشكلات وكيف يمكن أن نبدأ بتبديل الأوضاع المختلة إلى الوضع الصحي خلال فترة البرنامج. إضافة إلى ذلك قد يساعد تحديد الأوضاع عند كل فرد المدرب على تعرف أفكارهم التلقائية بسهولة أكبر، ومن أين جاءت، وما التسلسل الذي تسير عليه هذه الأفكار، ويحصل كل فرد على تبصر بسلبية أفكاره، ويشكل قاعدة البيانات الأساسية لبناء الجلسة التالية.

قد تكون الخطوة الأساسية في العلاج هي تعلم العناية الجيدة بوضع الطفل الضعيف، والشرط المهم للرعاية الجيدة هو أن تقبل "الطفل الداخلي" على الرغم من أنه قد يكون صعباً في بعض الأحيان محاولة معرفة الاحتياجات الحقيقية لطفلك الداخلي إلا أنه مع مرور الوقت، ستفهم بشكل أفضل ما يخبرك به.

وهدف هذه الجلسة سيكون التعاطف مع وضع الطفل الضعيف الخاص بكل فرد، هناك طرائق مختلفة للتواصل مع وضع الطفل الضعيف، وإحدى أفضل الطرائق هي التخيل والصور، في هذا النشاط تربط المشاعر بالصور أو الأفكار في الخيال. ترتبط مشاعرنا وذكرياتنا ببعضها ارتباطاً وثيقاً. عندما تعاني من مشاعر الطفل الداخلية مثل الحزن أو الوحدة، فقد تساعدك رحلة داخلية إلى الماضي (تمرين تخيلي) على فهم أصل هذه المشاعر (Jacob et al., 2015, P110-113).

تجهيزات المرشدة:

- 1- تجهيز مقاطع الفيديو لنشاط تحديد الأوضاع

- 2- تجهيز بطاقات الأسئلة المقترحة لنشاط تحديد الأوضاع.
- 3- تجهيز استمارة الذكريات المبكرة للمخطوطات (النشاط الثالث / الواجب المنزل).
- 4- تجهيز أوراق تقييم الجلسة الإرشادية من قبل الطلاب، وطباعتها بعدد أفراد المجموعة.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة بحيث تكون هادئة بعيدة عن الضوضاء والتوتر.
- استقبال الطلاب بحماس وإضفاء جو من الألفة والدفء.
- تعريف الطلاب بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.
- طرح السؤال الآتي: "هل أنتم متحمسون لجلسة اليوم؟"

الواجب المنزلي السابق: 10 دقائق

في البداية تتم مناقشة الواجب المنزلي والتعرف على أوضاع الطفل التي تظهر عند كل فرد من أفراد المجموعة، حيث تبين أن أغلب الإناث كان لديهم وضع الطفل الضعيف، في حين أن الذكور كان منهم من لديه وضع الطفل الضعيف و منهم وضع الطفل الغاضب. ومن خلال الواجب المنزلي تبين أن استراتيجيات التأقلم تنوعت بين التجنب والاستسلام عند الإناث، في حين ظهر عند الذكور التجنب والتعويض الزائد أكثر.

1- التعرف إلى أوضاع الوالدين:

النشاط الأول: محاضرة عن أوضاع الوالدين (العقابي والمتطلب) (20 دقيقة).

هدف النشاط: تعريف أفراد المجموعة إلى مفهوم أوضاع الوالدين.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي.

إجراءات النشاط: يتم عرض صور توضيحية، وقصص وحالات تترافق مع شرح من قبل المرشدة، فنقول:

" سنتعلم اليوم المزيد عن الأوضاع التي تضغط على الشخص أو تشعره بأنه غير مرغوب أو مرفوض (مثل صوت داخلي يخبره مراراً وتكراراً أنه لس ذكياً أو جذاباً وأنه سيء أو عديم القيمة)، عادةً ما يكون أصل هذه الأصوات الداخلية في الطفولة والمراهقة يخبرك بأنه لن يتم قبورك أو محبتك من الآخرين.

-لا أحد يكره نفسه منذ الولادة- في معظم الحالات، شخص ما في البيئة القريبة للطفل جعله يشعر بأنه غير مرغوب فيه أو ليس جيداً بما فيه الكفاية، تسمى هذه الأوضاع "أوضاع الوالدين المختلة" للتأكيد على أنها تحتوي على رسائل مبكرة من أشخاص آخرين، لا يعني اسم "وضع الوالدين المختل" أنهما سيئين، وربما وصلت هذه الرسائل السلبية عن غير قصد. فقد تكون أجزاء من سلوك الوالدين فقط هي التي كانت مضرّة، وليس كل شيء، فربما أحبك والداك كثيراً وكانا قادرين على

إظهار حبهما في العديد من المواقف، ولكن إذا كانوا حريصين على الكمال في بعض المجالات، وعندما يركز الآباء أو المعلمون على الإنجازات والنجاح، ويظهرون المودة والتقدير فقط من خلال الثناء على الإنجاز،، فيطور ما يسمى " وضع الوالدين المطالبين"

بينما في كثير من الأحيان يتعرض الأطفال للتنمر واستبعادهم من زملائهم في الفصل، هذا يمكن أن يسبب مشاعر الرفض مدى الحياة، وقد يكون داخل العائلات هناك أشخاص آخرون غير الوالدين (مثل الأجداد أو الأشقاء) هم الذين يجعلون الطفل يشعر بالسوء أو بعدم الكفاءة من خلال انتقاده أو تجاهله أو الإساءة إليه باعتداء عاطفي أو جسدي مما ينتج وضع الوالدين العقابي" (Jacob et al., 2015,P40-63)

ثم يتم توزيع استمارات أوضاع الوالدين كواجب منزلي ليتعرف كل شخص على وضع الوالدين لديه.

2- تدريب على تمييز الأوضاع (الطفل والوالدين واستراتيجيات التأقلم).

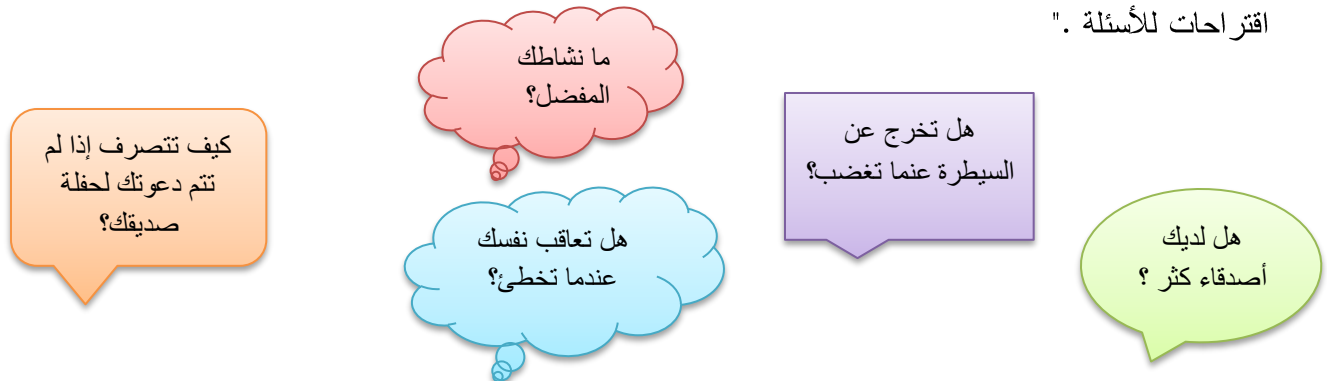
النشاط الثاني: لعبة تحديد الأوضاع (20 دقيقة).

هدف النشاط: يهدف هذا النشاط إلى تدريب أفراد المجموعة على تحديد الأوضاع (وضع الطفل - وضع الوالدين - استراتيجيات التأقلم)، وتمييز هذه الأوضاع من خلال الأفكار التي تطرحها الشخصيات، وإضفاء جانب من المرح على الجلسة، والتدريب بطريقة فعالة وحيوية.

أدوات النشاط: بطاقات يكتب عليها مجموعة من الأسئلة المقترحة تساعد في اكتشاف الوضع.

إجراءات النشاط: يُشرح عن اللعبة وقوانينها، فتقول المرشدة:

"سنلعب لعبة لتدربنا على تحديد الأوضاع ، إنه مثل برنامج الألعاب التلفزيونية حيث يأتي أشخاص من مهن مختلفة ويطرح عليهم أعضاء اللجنة أسئلة لمحاولة تخمين مهنتهم، في لعبتنا، سيكون هذا هو الوضع الذي سيكون عليه الشخص الذي ستحاول تخمينه ستكون المجموعة بأكملها من أعضاء اللجنة الذين يمكنهم أن يسألوا اللاعبين من وماذا وأين ومتى ولماذا، ومشاهدة عضو المجموعة المتسابق يجيب عن الأسئلة بطريقة ما، لا يمكنكم طرح أسئلة محددة حول الوضع، ولكن يمكنهم طرح أي شيء آخر يساعدكم على اكتشافه، هذه البطاقات بعض اقتراحات للأسئلة ."



النشاط الثالث: فنية تنشيط الذكريات المبكرة المرتبطة بالخطط / 30 دقيقة. Technique : Activating Early Memories Related to Schemas

هدف النشاط: استدعاء المواقف المزعجة والصور والذكريات المبكرة المتصلة بالخطط، وذلك من أجل تحقيق الابتعاد عن المخططات غير الوظيفية، إذ إننا نستطيع فحص جذورها خلال مراحل الطفولة والمراهقة. على سبيل المثال، الفرد الذي يعتقد أنه غير محبوب وممل، يمكن أن نفحص أين تعلم هذه الصفة الذاتية السلبية، هل إخوته وزملاؤه كانوا يسخرون منه؟ هل والده أو والدته كانا يهملانه أو ينبذانه؟ هل كان هناك تمييز بين الأخوة في أسرته؟ (Leahy,2020,P508)، وذلك لتحديد مصدر الخطط، الأمر الذي يسهل على الفرد مواجهته فيما بعد، والاستحضار الانفعالي لموقف محدد بحيث نستطيع تحليله فيكون أكثر فائدة.

إجراءات النشاط:

يبدأ المدرب بالحديث التالي: " سنبدأ برحلة صور إلى نفسك الصغيرة، أغض عينيك واسترخي تخيل أنك تمشي في حارة ريفية. المروج الخضراء على يسارك ويمينك، والشمس مشرقة، والنسيم اللطيف يهب. أنت تمشي على طول الممر وهو يلتف، تخيل كيف تمشي وتشعر بالشمس والنسيم على وجهك. التزم بهذه الصورة حتى تشعر بالهدوء والاسترخاء التام. بعد أن تمشي لبعض الوقت، ترى طفلاً صغيراً يسير نحوك من خلف النل. قد يكون عمر الطفل خمس أو ست سنوات، تستمر في المشي ببطء ويقترب الطفل، أنت تدرك أن هذا الطفل هو نفسك الصغيرة قد ترغب في أن تلمسه أو تربت على شعره، أو قد ترغب في الاحتفاظ ببعض المسافة في البداية، حاول تخيل المشهد بأكبر قدر ممكن من التفاصيل النابضة بالحياة. كيف تبدو " نفسك الصغيرة " ؟ ما هو شعورك حيال مقابلتها؟ هل هناك شيء تريد أن تقول له " لذاتك الصغيرة " ؟ أو ربما تجلسا بجوار بعضكما على العشب لبعض الوقت، اقض بضع دقائق في هذا اللقاء، ثم عندما تشعر أنها اللحظة المناسبة، قل وداعاً لـ نفسك الصغيرة. هل تريد أن تمرر شيئاً ما ؟ تشاهد " نفسك الصغيرة " تغادر ببطء ، قم بإنهاء التمرين بسرعتك الخاصة الآن أشعر بجسمك في مقعدك وأشعر بقدميك تلامسان الأرض ، ثم افتح عينيك ببطء وعد إلى هنا والآن .

يُسأل بشكل مباشر بهدف تنشيط الذكريات المبكرة " ما اللقب الذي تطلقه على هذا الطفل؟ ومن الذي علمك هذا ؟ " ، أو " هل هذا اللقب بخصوص نفسك(غير محبوب، ضعيف، وحيد، عديم القيمة ، إلخ من الألقاب التي أوردها أفراد المجموعة في الجلسات السابقة) يعيد إليك أي ذكريات من طفولتك ؟، تقول المرشدة اتبعوا التعليمات التي سأعطيها لكم:

- الآن حاول تكوين صورة أو مشهد داخل ذهنك من مرحلة الطفولة، عندما كنت تعيش هذا الشعور أو هذه الفكرة، وفي هذه الصورة حاول العثور على التفاصيل والألوان والأصوات والروائح والأحاسيس، تخيل نفسك هناك في هذه اللحظة.

- الآن سجل ما تخيلته والصورة الذهنية التي استحضرتها، ومن مصدر هذه الأفكار والألقاب، وكل التفاصيل التي تجدها مهمة. في الجدول التالي:

الألقاب والمعتقدات السلبية الصادرة من المخطط	ذكرى أول مرة تفكر وتشعر فيها بهذه الطريقة	الانفعالات والمشاعر والأفكار التي تسير مع هذه الذكرى
مثلاً (أنا غير محبوب)	عندما كنت في السابعة من العمر	شعرت بالحزن والوحدة - فكرت بالهرب من المنزل

- أنت الآن في حالة توتر، تنفس بعمق حتى تتمكن من الاسترخاء، يترافق ذلك مع موسيقى هادئة وتوكيدات إيجابية بصوت من مقطع الفيديو.
- إذا كنت قد تعرفت على وضع الطفل الخاص بك بشكل جيد، سيكون من المفيد كتابة رسالة (واجب منزلي) له، قد لا يكون ذلك سهلاً، ولكن حاول أن تتذكر ما كنت تفقده في ذلك العمر واكتب ما تريد أن نقوله لـ "نفسك الصغيرة"، فكر فيما يمكن فعله اليوم لرعاية "طفلك الداخلي".
- والرعاية الأفضل لطفلك الضعيف ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتعاطف مع الذات، إذا كنت متعاطفاً مع نفسك، فأنت تنظر إلى نفسك باهتمام وود وتحاول تلبية احتياجاتك، اطرح على نفسك هذه الأسئلة التي تساعدك على تبني منظور عطوف مع الذات (كواجب منزلي).

1. لماذا أشعر بالأذى أو الحزن الآن؟
2. ما الذي أحتاجه الآن؟
3. ما الخطأ الحالي في حياتي؟
4. ما المشاكل التي تعاني منها هل هي في علاقاتك أو في دراستك أو...؟
5. ما الذي يريحك ويساعدك على إيجاد توازن أفضل مع احتياجاتك؟
6. يأتي وضع الطفل مصحوباً بمشاعر معينة مثل الشعور بالحزن أو الوحدة، ما الذي تحتاجه لتجربة المشاعر المعاكسة، مثل الفرح بدلاً من الحزن أو الرفقة بدلاً من الوحدة؟

الواجب المنزلي:

- أولاً: ورقة عمل لتحديد أوضاع الوالدين المختلة (لاختبار الوالد العقابي - لاختبار الوالد المتطلب).
- ثانياً: ورقة عمل لتحديد الأوضاع الخاصة بكل فرد (نظرة عامة عن الوضع الخاص بي) بملحق الجلسة.
- ثالثاً: كتابة رسالة تعبر فيها عن مشاعرك اتجاه الطفل الداخلي، للتعرف على احتياجاته، قم بالإجابة عن الأسئلة من نشاط تنشيط الذكريات المرتبطة بالمخطط للتبني منظور متعاطف مع الذات.

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- 1- تلخيص الجلسة: تذكير لأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.
 - 2- شكر الطلاب لالتزامهم بقواعد العقد الإرشادي.
 - 3- تأكيد أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.
- تقييم الجلسة من قبل الطلاب (استمارات تقييم): تظهر نتائج تقييم الجلسة الرابعة أن الجلسة قدمت فوائد ومعلومات جديد بدرجة مرتفعة وبنسبة بلغت (54.2%)، وأن الأهداف كانت واضحة بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (58.3%)، والأنشطة والفنيات كافية بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (54.2%)، ومدى اتقان المجموعة للمهارة او الفنية كان جيد جداً وبنسبة بلغت (54.25%)، وأن التعاون بين افراد المجموعة كان تعاوناً جيداً بنسبة بلغت (66.7%)، والتفاعل مع الفنيات كان بدرجة جيدة بنسبة بلغت (45.8%)، ووقت المناقشة كان كافياً بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (54.2%)، وأن أداء الباحث كان بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (79.2%)، وأن الواجب المنزلي كان مفيد بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (45.8%)، أن الجلسة كانت مميزة بنسبة بلغت (41.7%).

عزيزي الطالب: أرجو أن تختاري الوجه الذي يعكس مدى رضاك عن الجلسة:



تقييم الجلسة من قبل المرشدة:

الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟		✓	
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟			✓
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟	✓		
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟	✓		
الرقم	العبارة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كافياً لإنجاز الأهداف	✓		

استمارات وضع الوالدين

وضع الوالد المتطلب

اسمي لهذا الوضع (مثال على ذلك: هيري)

كَيْفَ أدركُ بأنَّ وضع الوالد المتطلب قد حضر؟

ما الذي تسبَّب في استثارة وضع الوالد المتطلب؟

ما المشاعر التي أشعر بها عادةً في هذا الوضع؟

ما الأفكار التي تميل إلى الظهور في هذا الوضع؟

ما الذكريات المرتبطة بهذا الوضع؟

كَيْفَ يشعر جسدي في هذا الوضع؟

كيف أتصرف عادةً في هذا الوضع؟

هل تم تشغيل وضع الوالد المتطلب من خلال وضع آخر؟ ما هو؟

ما هي حاجاتي الفعلية عندما أكون في هذا الوضع؟

كيف يؤثر هذا الوضع على شعوري بالأمان؟

وضع الوالد العقابي

اسمي لهذا الوضع (مثال على ذلك: ستيف)

ما الرسائل التي يحملها وضع الوالد العقابي؟

كَيْفَ أدركُ بأنَّ وضع الوالد العقابي قد حضر؟

ما الذي تسبَّب في استثارة وضع الوالد العقابي؟

ما المشاعر التي أشعر بها عادةً في هذا الوضع؟

ما الأفكار التي تميل إلى الظهور في هذا الوضع؟

ما الذكريات المرتبطة بهذا الوضع؟

كَيْفَ يشعر جسدي في هذا الوضع؟

كيف أتصرف عادةً في هذا الوضع؟

هل تم تشغيل وضع الوالد العقابي من خلال وضع آخر؟ ما هو؟

ما هي حاجاتي الفعلية عندما أكون في هذا الوضع؟

كيف يؤثر هذا الوضع على شعوري بالأمان؟

ورقة عمل لتحديد الأوضاع الخاصة بكل فرد

نظرة عامة على الوضع الخاص بي	
وضع الطفل الخاص بي.	
وضع الوالدين الخاص بي.	
وضع التأقلم الخاص بي.	

عنوان الجلسة مهارة توكيد الذات والوضع الصحي

أهداف الجلسة:

1. تعريف أفراد المجموعة بالوضع الصحي (والوالدين والطفل).
2. تعريف أفراد المجموعة بمهارة توكيد الذات ومقاربتها بالأوضاع.
3. التدريب على تمييز الأوضاع وأساليب التعامل مع الآخرين (سلبي - عدواني - توكيدي).
4. تعريف أفراد المجموعة بمفهوم احترام الذات الصحي لرفع تقدير الذات.

مدة الجلسة : 120 دقيقة.

الفنيات المستخدمة في الجلسة: المحاضرة - الحوار والنقاش - النمذجة - لعب الدور - التفريغ الانفعالي (اللعب والمرح) - الواجب المنزلي.

الخلفية النظرية للجلسة:

- الخطوة التي سنتبناها لتنمية مهارة توكيد الذات، هي كما يلي: كيف يمكن لنا أن ندرب أنفسنا على السلوك التوكيدي:
- وضع مدرج للسلوك التوكيدي المراد من واقع حياة الشخص (يبدأ فيه بالأهون ثم الأشد منه)، التدرج في الأسلوب التوكيدي كالبدء بالتوكيد الأخف حسب الموقف دون الوصول إلى الظلم والعدوان.
 - تعرف أساليب التعامل مع الآخرين. التعبير عن الرأي الشخصي بقناعة ورضا (في الموافقة والمخالفة).
 - التعود على الرفض بأسلوب مناسب (تؤكد مرادك دون ظلم غيرك) مثل: آسف لا أستطيع - عفواً لا أريد.
 - التعبير عن المشاعر والعواطف الداخلية بصدق ووضوح، مثل "أشعر بعدم ارتياح - لا يعجبني - أحب".
 - التعود على استخدام ضمير المتكلم (دون مبالغة) مثل "أنا أشعر - أنا أريد - أنا لا أَرْضَى ذلك"
 - التدريب على التعبير غير اللفظي ولغة الجسد التوكيدية: التواصل البصري، وضوح الصوت (نبرات - عبارته - الجلسة والوقفة والمشية وحركات اليدين والرأس).
 - التكرار والإعادة حتى الإتقان وتطبيق ذلك في الواقع.
 - المقارنة بين توكيد الذات والوضع الصحي (الوالدين - الطفل) (Shapiro, 2004).

تجهيزات المرشدة:

- 1- تجهيز استمارات الوضع الصحي (Stevens & Roediger, 2017).

2- تجهيز مقاطع فيديو للنشاط التمييز بين الأوضاع.

3- تجهيز أوراق تقييم الجلسة الإرشادية من قبل الطلاب، وطباعتها بعدد أفراد المجموعة.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة بحيث تكون هادئة بعيدة عن الضوضاء والتوتر.
- استقبال الطلاب بحماس وإضفاء جو من الألفة والدفع.
- تعريف الطلاب بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.
- طرح السؤال الآتي: "هل أنتم متحمسون لجلسة اليوم؟"

الواجب المنزلي السابق: 10 دقائق

في البداية تتم مناقشة الواجب المنزلي والتعرف على أوضاع الوالدين التي تظهر عند كل فرد من أفراد المجموعة، حيث تبين أن أغلب الإناث كان لديهم وضع الوالدين العقابي، في حين أن الذكور كان منهم من لديه وضع الوالدين المتطلب، والتأكد من أن كل فرد من أفراد المجموعة أصبح واع بأوضاعه كافة. وتمت مناقشة الواجب المنزل (رسالة إلى ذاتي) بعد الانتهاء من أنشطة الجلسة الحالية، وهو كتابة رسالة تعبر فيها عن مشاعرك اتجاه ذاتك (الطفل الداخلي)، للتعرف على احتياجاتها، قم بالإجابة عن الأسئلة من نشاط تنشيط الذكريات المرتبطة بالمخطط لتبني منظور متعاطف مع الذات.

1- تعريف أفراد المجموعة بالوضع الصحي (الوالدين والطفل).

النشاط الأول: محاضرة عن الوضع الصحي (الوالدين والطفل) / 15 دقيقة.

هدف النشاط: تعريف أفراد المجموعة على الوضع الصحي (الوالدين والطفل) والوعي به.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي، مقاطع فيديو وصور توضيحية .

إجراءات النشاط:

- تحدث المرشدة عن الوضع الصحي وتوضيح الهدف منه. فقالت:

" الوضع الصحي نهج قائم على التركيز على نقاط القوة، ويتم تحديد نوعين من الأوضاع الصحية: وضع الوالدين الصحي ووضع الطفل السعيد. إن الهدف هو تقوية الأوضاع الصحية لزيادة قدرة المسترشد على الوصول إليها لتلبية الحاجات التي لم يتم تلبيتها بطريقة تكيفية.

يشبه مفهوم وضع الوالدين الصحيين مفهوم يُشار إليه بعبارة "طرق جديدة للوجود"، بخلق حالة توازن بين تقليل أوضاع التأقلم غير التكيفية وتقوية أوضاع التأقلم الصحية.

سوف نتعلم كيف يمكننا التعامل مع المواقف الصعبة بطريقة صحية دون أن تغطي المشاعر أو الأصوات الداخلية السلبية، يسمى هذا الوضع "وضع الوالدين الصحي".

وضع الوالدين الصحي هو السلطة العليا الداخلية الخاصة بك، يحتوي على نظرة عامة وموضوعية ومعقولة إلى حد ما من مشاعرك والعمليات النفسية الأخرى، يمكنك التعامل مع المشاكل اليومية بسهولة، لن تزعجك علامات الرفض الصغيرة كثيراً، ويمكنك تحمل الخلافات والتعامل معها، ومع ذلك، فأنت تعلم أيضاً أنه يتعين عليك أحياناً التنازل ووضع احتياجاتك ورغباتك في المرتبة الثانية، وبشكل عام يمكنك الحفاظ على التوازن الصحي بين احتياجاتك واحتياجات الآخرين، نظراً لأنك لست غارقاً في المشاعر السلبية في هذا الوضع، فلا داعي لتجنب مشاعرك، فتكون واعٍ لها.

يتضمن هذا الوضع أفكاراً وسلوكيات مفيدة وقابلة للتكيف والمهارات اللازمة للعمل في حياة الوالدين. هذا هو الجزء الصحي والمختص منا الذي يرفع ويثبت ويؤكد وضع الطفل الضعيف، يضع حدوداً لأوضاع الطفل الغاضبة والمندفة، يروج ويدعم وضع الطفل السعيد، يقاتل ويستبدل في النهاية أوضاع التأقلم غير القابلة للتكيف، ويحدد أو يخفف من أوضاع النقد المختلة، يؤدي الشخص البالغ في هذا الوضع أيضاً وظائف مناسبة مثل العمل والأبوة والأمومة والتصرف بمسؤولية والالتزام بالواجبات، متابعة أنشطة الوالدين الممتعة مثل الهوايات والاهتمامات الفكرية والجمالية والثقافية وسن إجراءات للحفاظ على الصحة مثل ضمان اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة.

وضع الطفل السعيد: يشعر الشخص بالرضا بسبب تلبية الاحتياجات العاطفية الأساسية، في هذه الحالة يمكن أن يكون الشخص مرحاً ومريحاً، واثقاً من صحته ومتصلاً ومتفائلاً، وينخرط بالأنشطة المرحية والممتعة، لاسيما في البيئات الاجتماعية والتفاعلات مع الأصدقاء، ويخوض التجارب الممتعة والفرحة التي ترفع الأمل في الحياة، ويوفر موازنة مهمة لألم وضع الطفل الضعيف".

- ثم يتم عرض مقاطع فيديو عن طفل يستمتع باللعب والأنشطة الجماعية ويعبر عن الفرح، وعن شخص بالغ يمارس الرياضة ويعمل بانتظام وهادئ ويستمتع بحياته.

- يتم توزيع ورقة عمل خاصة بوضع البالغ الصحي، ووضع الطفل السعيد ليختبر كل فرد من أفراد المجموعة مدى توفر هذا الوضع لديهم ومتى يتم تنشيطه، كواجب منزلي.

2-تعريف أفراد المجموعة بمهارة توكيد الذات.

النشاط الثاني: محاضرة وعرض مقاطع فيديو / 20 دقيقة.

هدف النشاط: تعرف مهارة توكيد الذات، وأساليب التواصل الثلاثة: (السبي والعواني والتوكيدي).

أدوات النشاط: حاسوب شخصي لعرض مقطع الفيديو.

إجراءات النشاط: نبدأ الجلسة بعرض مقطع فيديو يوضح معنى توكيد الذات والسلوك التوكيدي، ثم مقطع آخر

يظهر السلوك السلبي ثم السلوك العدواني لعدة أشخاص، ثم نطرح الأسئلة التالية للمناقشة:

"هل أنت مع السلوك الأول أم الثاني؟ ولماذا؟ / و ما هو برأيك السلوك المناسب؟"

- تعرف أساليب التعامل مع الآخرين (سلبي-عدواني-توكيدي) وعلاقتها بوضع الطفل واستراتيجيات التأقلم.
- تتم المقاربة بين وضع الطفل الضعيف وإستراتيجية التجنب والاستسلام والتوكيد السلبي، وبين وضع الطفل الغاضب واستراتيجية التعويض الزائد والتوكيد العدواني، وتوضيح الصفات والخصائص المشتركة.
- يفسح المجال لأفراد المجموعة لإبداء آراءهم حول الموضوع، وإعطاء بعض الأمثلة.

3-التدرب على تمييز الأوضاع (الطفل واستراتيجيات التأقلم والصحي) وأساليب التعامل مع الآخرين

(سلبي-عدواني-توكيدي).

النشاط الثالث: تعرف أوضاع شخصيات من مقاطع فيديو (20 دقيقة)

هدف النشاط: تدريب أفراد المجموعة على تمييز الأوضاع (الطفل والوالدين واستراتيجيات التأقلم والصحي)،

وأساليب التعامل مع الآخرين (سلبي-عدواني-توكيدي).

أدوات النشاط: حاسوب شخصي لعرض مقاطع الفيديو.

إجراءات النشاط: تشرح المرشدة النشاط فتقول: "حاول تحديد الأوضاع التي تظهر فيها الشخصيات في مقاطع

الفيلم التي سنعرضها لك، إذا لم تكن متأكداً، فلا تتردد في التخمين." ثم يتم عرض المقاطع ويترك المجال لأفراد

للمجموعة للإجابة عن الأسئلة المرافقة للمقطع.

أجب عن الأسئلة التالية:

- ما السلوكات وردود الفعل الجسدية التي رأيتموها؟
- ما الأفكار التي تعتقد أنها راودت الشخص؟
- ما المشاعر التي تعتقد أنه شعر بها؟

- ما الوضع الحالي الذي يمكن أن يكون فيه الشخص ؟
- ما نمط السلوك الذي ظهر في المقطع؟
- هل هذا السلوك الصحيح في رأيك؟ فسر ذلك؟

مقطع 3	مقطع 2	مقطع 1
السلوك:.....	السلوك:.....	السلوك:.....
الفكرة:.....	الفكرة:.....	الفكرة:.....
المشاعر:.....	المشاعر:.....	المشاعر:.....
الوضع:.....	الوضع:.....	الوضع:.....

4-تعريف أفراد المجموعة على مفهوم احترام الذات الصحي.(20 دقيقة)

النشاط الرابع: ماذا يعني احترام الذات الصحي:

هدف النشاط: أن يتعرف كل فرد من أفراد المجموعة نقاط القوة والضعف لديه وأن يعي معنى احترام الذات الصحي ورفع تقدير الذات لديهم.

أدوات النشاط: أقلام وأوراق نشاط احترام الذات.

إجراءات النشاط: يبدأ المدرب بالحديث فيقول: "أن تتمتع باحترام الذات الصحي يعني أن لديك شعوراً قوياً بتقدير الذات، وتفهم نقاط قوتك وتقبل نقاط ضعفك، وتقدر وتحمل بنقاط قوتك عندما يكون احترامك لذاتك صحيحاً فإنك تدرك القيمة الفطرية لجميع الناس، بما في ذلك نفسك.

نشاط احترام الذات

قم بتجربة هذا الآن
قم بتسمية شخص تعرفه يبدو "مثالياً".
ضع قائمة ببعض عيوب هذا الشخص أو تحدياته.

صف نفسك من منظور احترام الذات غير الصحي، أي تجاهل نقاط قوتك،
وتأكيد عيوبك، والتفكير في أن الآخرين أفضل منك.

صف نفسك من منظور احترام الذات الصحي، واعترف بنقاط قوتك، وتقبل
عيوبك، ومعرفة أن جميع الناس لديهم نفس القيمة.

مناقشة الواجب المنزلي السابق (رسالة إلى ذاتي) / 10 دقائق:

بعد الانتهاء من أنشطة الجلسة الحالية، تمت مناقشة الواجب المنزلي كتابة رسالة تعبر فيها عن مشاعرك اتجاه ذاتك (الطفل الداخلي)، وتبني منظور متعاطف مع الذات، ومشاركة الرسالة مع أفراد المجموعة، يترك الخيار لأفراد المجموعة، فبعضهم لم يرغب بقراءة ما كتبه وهذه حرية شخصية.
وكانت أغلب الرسائل تحتوي عبارات نقد ذاتي وكره للطفل الداخلي وللوالدين العقابيين، وعند الإجابة على أسئلة التعاطف مع الذات، جاءت أغلب العبارات تعاطفية وإيجابية.

الواجب المنزلي:

أولاً: كتابة قصتي:

يهدف هذا التدريب إلى تشجيع الفرد على المبادرة التفاعلية والتعريف بنفسه أمام أفراد المجموعة.

يتم توزيع أوراق تحوي على العبارات التالية:

" لكل شخص قصة، وقصة الجميع مهمة، لا يهم من هم أصدقاؤك أو عائلتك، أو أين تذهب، وما درجتك بالمدرسة، أو ما إذا كانت حياتك كما تريدها، قصتك هي لك وحدك. أنت على ما أنت عليه اليوم نتيجة لكل ما حدث لك. كل حدث في حياتك، كل شخص قابلته، كل تجربة مررت بها ساهمت في ما نحن عليه الآن. قصة كل شخص فريدة من نوعها حتى لو كنا نعيش في نفس المدينة أو نذهب إلى نفس المدرسة، أو كنا في نفس العائلة، فقد سلك كل منا طريقاً فريداً للوصول إلى هذا المكان. معرفة قصتك هو مكان لبدء معرفة نفسك، قصتك هي تاريخك. يساعدك استكشافها على فهم كيف أصبحت من أنت يتيح لك سرد قصتك احترامها وتكريم نفسك لأنك تستحق ذلك، حتى لو كنت لا تصدق ذلك الآن.

تحتوي قصتك الفريدة على معلومات عما حدث لك، كما أنها تحمل مشاعر إيجابية وسلبية. يعد سرد قصتك طريقة لاستكشاف حياتك وتعرفها وتكريمها، يمنحك فرصة لتبدأ بالراحة عند النظر إلى داخلك ورؤية من أنت. لذلك نريد منك على ورقة منفصلة أن تكتب قائمة بالذكريات من حياتك على سبيل المثال، بدء المدرسة أو تغييرها، لقاء صديق أو فقده، الأوقات السعيدة أو الصعبة. بجانب كل حدث اكتب عمرك عندما وقع. اكتب صفراً على الطرف الأيسر من الخط الأفقي أدناه، اكتب عمرك الحالي في النهاية الصحيحة، قم بنقل العناصر من قائمتك إلى هذا الخط الزمني، ووضع كل منها وفق وقت حدوثها، اكتب عمرك بجوار كل حدث، إذا كنت تلاحظ ذكرى إيجابية، فاكتبها فوق السطر إذا كانت ذكرى سلبية فاكتبها أسفل السطر. عند الانتهاء، انظر إلى الجدول الزمني الخاص بك، صف أي ملاحظات أو مشاعر لديك. الآن أخبر قصتك في شكل قصة حقيقية (لا توجد أهمية للقواعد أو التهجئة أو للصياغة التعبيرية) فقط دع قصتك تتدفق بأي طريقة تأتي. (Schab, 2013, P6)

عند الانتهاء أقرأ قصتك بصوت عالٍ لأفراد المجموعة/ صف ما شعرت به عند كتابة قصة حياتك الشخصية ومشاركتها. ثانياً: ورقة عمل لتحديد وضع الوالدين الصحي ، وورقة عمل لتحديد الطفل السعيد (في ملحق الجلسة).

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

1- تلخيص الجلسة: تذكير لأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.

2- شكر الطلاب لالتزامهم بقواعد العقد الإرشادي.

3- تأكيد أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.

4- تقييم الجلسة من قبل الطلاب (استمارات تقييم): تظهر نتائج تقييم الجلسة الرابعة أن الجلسة قدمت فوائد ومعلومات جديد بدرجة مرتفعة وبنسبة بلغت (54.2%)، وأن الأهداف كانت واضحة بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (58.3%)، والأنشطة والفنيات كافية بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (54.2%)، ومدى انقائ المجموعة للمهارة او الفنية كان جيد جداً وبنسبة بلغت (54.25%)، وأن التعاون بين افراد المجموعة كان تعاوناً جيداً بنسبة بلغت (66.7%)، والتفاعل مع الفنيات كان بدرجة جيدة بنسبة بلغت (45.8%)، ووقت المناقشة كان كافياً بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (54.2%)، وأن أداء الباحثة كان بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (79.2%)، وأن الواجب المنزلي كان مفيد بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (45.8%)، أن الجلسة كانت مميزة بنسبة بلغت (41.7%).

عزيزي الطالب: أرجو أن تختاري الوجه الذي يعكس مدى رضاك عن الجلسة:



تقييم الجلسة من قبل المدرب:

الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟		✓	
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟			✓
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟	✓		
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟	✓		
الرقم	العبارة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كافياً لإنجاز الأهداف	✓		

استمارات وضع الوالدين

استمارة وضع الوالدين الصحي	
	اسمي لهذا الوضع (مثال على ذلك: بيتز)
	كيف أدركت بأن وضع الوالدين الصحي قد حضر أو أنه موجود حالياً ؟
	ما الذي يحفز وضع الوالدين الصحي ؟
	ما المشاعر التي أشعر بها عادةً في هذا الوضع؟
	ما الأفكار التي تميل إلى الظهور في هذا الوضع؟
	ما الذكريات المرتبطة بهذا الوضع والتي يتم تشغيلها؟
	هل يتم تلبية احتياجاتي الأساسية عندما أكون في هذا الوضع؟
	كيف يؤثر هذا الوضع على شعوري بالأمان؟

استمارة وضع الطفل السعيد	
	اسمي لهذا الوضع (مثال على ذلك: ليا السعيدة)
	كيف أدركت بأن وضع الطفل السعيد موجود بي ؟
	ما الذي يحفز وضع الطفل السعيد ؟
	ما المشاعر التي أشعر بها عادةً في هذا الوضع؟
	ما الأفكار التي تميل إلى الظهور في هذا الوضع؟
	ما الذكريات المرتبطة بهذا الوضع والتي يتم تشغيلها؟
	هل يتم تلبية احتياجاتي الأساسية عندما أكون في هذا الوضع؟
	كيف يشعر جسدي في هذا الوضع؟
	كيف أنصرف عادةً في هذا الوضع؟

تحديد المعتقدات المرتبطة بالمخطط

عنوان الجلسة

أهداف الجلسة:

1. الكشف عن المعتقدات الراسخة المرتبطة بالمخطط من خلال تطبيق تقنية الانحدار الرأسي.
2. تقدير درجة احتمالية وقوع الحدث أو الاعتقاد بحدوث الفكرة.
3. تعرف أفراد المجموعة إلى مهارة التعاطف والمشاركة الوجدانية.
4. تنمية مهارة المبادرة التفاعلية والتعريف بالنفس (أتحدث عن قصتي).
5. تنمية مهارة التعاطف (التعليق على قصص زملائهم بعبارات تعاطفية).

مدة الجلسة: 120 دقيقة

فنيات الجلسة: المحاضرة والمناقشة، التخيل، الانحدار الرأسي، المتصل المعرفي، النمذجة، التفريغ الانفعالي.

الخلفية النظرية للجلسة:

بما أن الطلاب في البرنامج اختيروا على أساس ارتفاع درجاتهم في مقياس الحرمان العاطفي، فمن البديهي أن المخطط الذي يحرك سلوكهم هو مخطط الحرمان العاطفي، الذي يركز على نقص الاهتمام والتعاطف ونقص التوجيه والإرشاد. وهي الفكرة الأساسية التي تعتمد عليها هذه الجلسة، إذ سيتم التركيز على المعتقدات الأساسية الراسخة التي تدعم المخطط وتتوافق معه، والتي تولد أفكاراً تلقائية مشوهة تترجم الموقف بما يتناسب مع المخطط.

تعد المخططات مسؤولة تلقائياً ولا شعورياً عن حكم انفعالي سريع وحسني وغير منطقي مبني على أخطاء (تحريفات) وهي غير شعورية وتؤدي إلى تفسيرات غير متكيفة للمحيط وللذات وللآخرين، وتكون خاصة بالفرد وهي المسؤولة عن الطبع غير العقلاني للأفكار التلقائية، إذ تمنع المواجهة المعقولة للأفكار بالواقع وتؤدي لحفظ المخططات المختلة وظيفياً (Beck, 2010, p 267-268) (دنقل 2017، ص118).

تم اختيار العينة من أكثر الأشخاص تأثراً بمخطط الحرمان العاطفي، إذ اختير الأفراد ممن (المخطط يمثل مشكلاً بالنسبة للفرد -المخطط يؤدي دوراً هاماً في حياة الفرد -المخطط أساسي في تنظيم شخصية الفرد).

مخطط الحرمان العاطفي:

يعتقد الفرد الذي يشكو من هذا المخطط أنه لا يقدم له الدعم العاطفي الكافي الذي يحتاجه وهذا الدعم يتميز بثلاثة مظاهر أساسية هي:

نقص الدعم العاطفي: غياب الانتباه، الحنان، والدفع والصدقة.

التفاعل العاطفي: غياب الشخص أو الشريك الذي يفهمه ويستمتع له.

نقص الحماية: عدم وجود شخص قوي يحميه ويرعاه و يقوده.

المخططات المعرفية للحرمان العاطفي:

غالبًا ما يتم إخفاء المخططات المعرفية تحت المعتقدات الجوهرية والأفكار التلقائية، في الجدول الآتي، المخططات المعرفية للحرمان العاطفي وأمثلة للأفكار التلقائية التي تولدها.

نقص الحب	نقص التعاطف	نقص الحماية
لا أشعر بقيمتي عند الآخرين	لا يوجد أحد يحاول أن يفهم من أنا	لا يوجد أحد يوجّهني
أنا آخر شخص يمكن أن يُفكر به	لا أحد يعرف كيف أشعر حقاً	لا يوجد أحد يرشدني بلطف
يقضي أصدقائي الوقت معي بدافع الشفقة	لا يوجد أحد يحاول أن يستمع إليّ	لا يمكنني أن أثق بأحد

يعمل المخطط على ترشيح المعلومات القادمة من الخارج أو فلترتها، فتظهر الأفكار التلقائية، (مثلاً "قامت صديقتي برفض دعوتي؟") وبعد ذلك يتم تقييمها طبقاً للمسلمات الأساسية، ("إذا لم أحصل على الاستحسان إذن فإنني منعدم القيمة"). والمسلمات الأساسية ترتبط بالمخطوطات الشخصية (مثلاً "أنا غير محبوب")، وتعزز أكثر المعتقد الشخص السلبى، وتضيف توكيداً إلى انعدام الثقة وتقدير الذات. هذه المخططات الشخصية السلبية ("أنا غير محبوب"، "منعدم القيمة"، "غير كفء") تخلق انتباهاً انتقائياً وذاكرة انتقائية - أي إن هؤلاء الأفراد سيكونون أكثر احتمالاً لتحديد أو تفسير واسترجاع المعلومات المتفكة المخطط، ثم يزيدون المخطط قوة أكثر. مع ذلك، فإنها على الدوام "تبحث عن معلومات" لتوكيد المخطط يسمى "تحيز التوكيد" (Leahy,2020,P40).

• ملاحظات المرشدة:

وبالاستناد إلى أن إستراتيجية علاج الحرمان العاطفي تتمثل في تعويض المسترشد بتوفير الرعاية والتوجيه والتعاطف (Young et al.,2003,P68)، سيتم خلال الجلسة الحالية تدريب أفراد المجموعة على مهارة التعاطف والمشاركة الوجدانية، لمساعدتهم على التعاطف مع بعضهم وتقوية الروابط داخل المجموعة ومساعدتهم على تقوية العلاقات الاجتماعية خارج المجموعة.

تجهيزات المرشدة:

- تجهيز أوراق نشاط الانحدار الرأسي، وطباعتها على عدد أفراد المجموعة.
- تجهيز الحاسوب الشخصي ومقاطع الفيديو المخصصة للجلسة عن التعاطف.
- تجهيز أوراق الواجب المنزلي.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة التي ستعقد الجلسة بها.
- استقبال الطلاب بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، والاطمئنان عنهم، لإضفاء جو من الألفة والدفء.
- تذكير الطلاب بقواعد البرنامج والعقد الإرشادي.
- تذكير الطلاب بالأهداف العامة للبرنامج بشكل سريع.
- تعريف الطلاب بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.

الواجب المنزلي السابق: 10 دقائق

- مناقشة الواجب المنزلي الذي أعطي في الجلسة السابقة، وهو (استمارة وضع الطفل السعيد والبالغين الصحي)، إعطاء وقت كافٍ لكل طالب لكي يناقش ما تم تدوينه.
- التحدث عن واجب (أكتب قصتك) اختيار 4 أفراد من المجموعة للتحدث، في نهاية الجلسة.

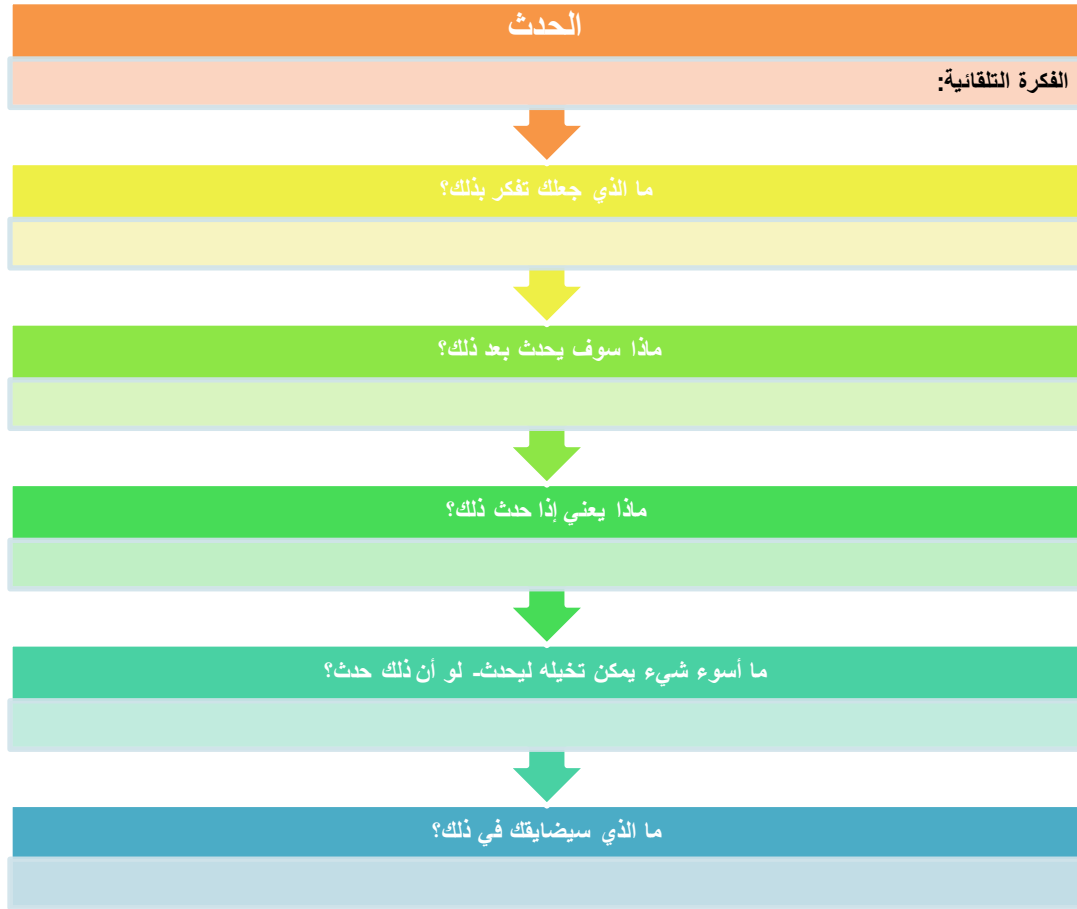
النشاط الأول: فنية الانحدار الرأسي للكشف عن المعتقدات المرتبطة بالمخططات / 20 دقيقة.

هدف النشاط: يستطيع المعالج تحديد المخطوطات عن طريق التساؤل عن المضامين التي تنشأ من الأفكار التلقائية، والانحدار الرأسي يسمح لنا بالنقد من سلسلة من الأفكار السلبية - وتتضمن قراءة الأفكار والتنبؤ بالمستقبل - إلى المسلمات الأساسية أو القواعد الشرطية (جمل "لو أن - فإن ") إلى المعتقدات المحورية حول الذات والآخرين. ويمكن حتى للفرد أن يستمر في الانحدار الرأسي إلى ما وراء المعتقد الأساسي، للوصول إلى المخاوف الأساسية، والكشف عن المضمون النهائي للفكرة السلبية أو الحدث السلبي الذي يكون الفرد غير واع به، ومحاولة الهبوط بالمعتقد من الأعلى إلى أسفل القائمة، أي ننظر إلى الأفكار التي تكمن خلف كل فكرة.

أدوات النشاط: أقلام وأوراق الخاصة بالنشاط الثاني (الانحدار الرأسي).

إجراءات النشاط:

- يطلب إلى أفراد المجموعة تذكر موقف مزعج حدث معهم وتترافق مع مشاعر مزعجة، وتخيل هذا الموقف كما لو أنه يحصل الآن.
- وكتابة الأفكار التي تترافق مع الحدث في رأس الورقة (ورقة الانحدار الرأسي)، على الشكل التالي:



النشاط الثاني: تقدير درجة احتمالية وقوع الحدث أو الاعتقاد بحدوث الفكرة/ 10 دقيقة.

هدف النشاط: تقدير المخاطر في أي فعل محدد، وذلك لتعريف أفراد المجموعة أن معظمنا يضع تأكيداً غير ضروري على المعلومات التي تكون حديثة، وترتبط بالمخطط، ونتجاهل المعلومات عن النسب القاعدية، أي التوزيعات المتكررة للأحداث، مما يساعد على زيادة وعي الفرد إلى ما يقوم به من التحيز التأكيدي (السعي وراء المعلومات التي تتفق مع معتقداتنا ومخطوطاتنا) وهي ليست عملية متعمدة ولا يكون الفرد واعياً بها، لذلك من المهم إلقاء الضوء عليها حتى يعي الفرد أنه يلاحظ فقط الشيء السلبي، ولكن لربما هناك أشياء أخرى تجري.

ملاحظات المرشدة: تكمن أهمية هذا النشاط في تقدير مدى احتمال وقوع حدث ما، وغرس "الشك". وتقدير الاحتمالات هو فنية ممتازة من أجل التفكير في احتمالية حدوث حدث ما، ومن أجل تحديد تضخيم الفرد للمخاطر،

خاصة عندما يكون هناك مغالاة في التعميم وتضخيم الأحداث، بحيث تصبح الأحداث المتسلسلة متناقضة في احتمالياتها، بذلك يبدأ الطالب بالتفكير بدقة ومنطقية والبعد عن التعميم ((Leahy,2020,P40)).

إجراءات النشاط: بعد التعرف إلى سلسلة الأفكار السلبية التي ترافق الحدث المزعج، والوصول إلى المعتقدات الراسخة (من النشاط السابق)، يُطلب منهم تقدير احتمالية حدوث كل حدث في السلسلة، لتعرف التقديرات الذاتية لاحتماليات الحدوث، ويتم طرح السؤال التالي: ما احتمال أن الفكرة سوف تحدث؟ ماهي احتمالية كون هذا حقيقياً أو سوف يصبح حقيقياً من 1% إلى 100%؟ (مع كون 100% هي اليقين التام) يكتب الاحتمال بجانب الفكرة على الشكل السابق. ثم أجب على الأسئلة التالية:

1. ما مصادر المعلومات التي يمكن استخدامها لتكشف احتمالية كون هذا الشيء حقيقياً؟

2. هل تبالغ في تقدير احتمالية أن شيئاً ما حقيقي أو سيكون حقيقياً؟

3. ماذا لو كنت تنتظر للأحداث في ضوء الاحتمالات الموجودة بالفعل؟

النشاط الثالث: عرض مقطع فيديو عن التعاطف والمشاركة الوجدانية مع الآخرين (20 دقيقة).

هدف النشاط: توضيح مفهوم التعاطف الوجداني مع الآخرين، وتنمية مهارة التعاطف والمشاركة الوجدانية.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي لعرض مقطع فيديو.

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة بشرح عن أهمية التعاطف والمشاركة الوجدانية في العلاقات الاجتماعية فتقول:

" عندما يشعر أحدها بالضيق لسبب ما، يحب أن يجد إنساناً يتحدث إليه، ولا شك أنه إذا وجد شخصاً ينصت إليه ويفهم مشاعره، فإن ذلك سيخفف عنه شيئاً من هذا الضيق.

إننا ننجذب فطرياً إلى الأشخاص الذين يفهمون مشاعرنا ونعرض عن الأشخاص الذين لا يشعرون بنا، ولكي ينجح الإنسان في قراءة مشاعر الآخرين يجب أن يكون قادراً على قراءة مشاعره وتأثيرها في تصرفاته، عندها يستطيع أن يجري القراءة المعاكسة، وأن يعرف مشاعر الآخرين من خلال تصرفاتهم.

إن من أهم الحاجات الإنسانية تقدير المشاعر من قبل الآخرين ويعتمد تقدير المشاعر على ثلاثة أمور:

1. إدراك هذه المشاعر: فأنت تترتاح للشخص الذي يراك منزعجاً فيقول لك (أراك منزعجاً بشدة).

2. تفهمها دون الحكم عليها: نحن نشعر بالارتياح أيضاً، عندما يتفهم الآخرون مشاعرنا دون أن يبدو رأيهم فيها، كأن نسمع مثلاً (أدرك تماماً أن هذا الأمر مزعج بالنسبة إليك).
3. التعاطف: وهو الإحساس بمشاعر الآخرين، وإشعارهم بتفهم هذه المشاعر وهي من صفات الإنسان الذكي عاطفياً، ويمكن التعبير عن ذلك بطرائق متعددة منها مثلاً أن يقول الشخص الذي يريد التعاطف مع شخص آخر (أفهم تماماً ما تشعر به، فقد مررت بهذا الشعور من قبل).
- يمكننا التمييز بين ثلاثة أنواع من التعاطف: التعاطف المعرفي، والتعاطف العاطفي، الاهتمام التعاطفي. يمكن طرح مثال لتوضيح الأنواع الثلاثة: تخيل أنك تتناول الغداء مع صديق عندما يتلقى مكالمة هاتفية. أنت لا تعرف مع من يتحدث، لكن في مرحلة ما، يبدأ صديقك في البكاء. "عندما ترى صديقك ينهار، قد تبدأ في الشعور بالضيق". "التعامل مع مشاعرهم - وهو ما نسميه التعاطف العاطفي - هو المشاركة غير المباشرة لما يمر به شخص آخر. قد تحاول أيضاً معرفة ما يشعر به ولماذا، وهذا ما نسميه التعاطف المعرفي. وإذا كنت صديقاً جيداً، فمن المحتمل أنك تهتم بما يمر به وتتمنى له أن يشعر بتحسن، ونحن نطلق على هذا الاهتمام التعاطفي".
- أهم تمرين للتعاطف هو التعاطف مع نفسك أولاً كما في واجب (كتابة رسالة لطفلك الداخلي).
- الخطوة الأولى لتنمية التعاطف (تعاطف مع ذاتك) 1: عزز مواردك الداخلية، في هذا التمرين، فكر في شيء ما تكافح معه وكيف تشعر به. ثم تخيل صديقاً قادماً إليك يعاني من نفس المشكلة وكيف سترد عليه. يمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى إبراز الفجوة بين اللطف الذي نقدمه للناس في حياتنا وافتقار اللطف الذي نظهره لأنفسنا. من المحتمل أن تجد اختلافاً كبيراً في كيفية معاملتك لصديقك - على الأرجح بالصبر والكرم والتسامح - مقابل كيفية تفاعلك مع نفسك - ربما باللوم والقسوة وانتقاد الذات.
- يتم عرض مقطع فيديو عن التعاطف مع الآخرين وبعد عرضه تتم مناقشة المحتوى مع أفراد المجموعة، مع التركيز على أهمية تعابير الوجه، الانعكاس، الاستماع النشط، التعبير عن المخاوف، لغة الجسد.

النشاط الرابع: أتحدث عن قصتي (40 دقيقة).

هدف النشاط: يهدف النشاط إلى التواصل والتخاطب مع وضع الطفل الخاص بالفرد، وكذلك رفع تقدير الذات، والتفريغ الانفعالي بالكتابة، تنمية مهارة المبادرة التفاعلية بالتعريف عن النفس، وهي إحدى المهارات الاجتماعية اللفظية التي تم تناولها في البرنامج.

أدوات النشاط: من الواجب المنزلي اكتب قصتك.

إجراءات النشاط:

- تبدأ المرشدة بتذكير أفراد المجموعة بالواجب المنزلي اكتب قصتك.
- ثم يسأل " من سيبدأ بالتحدث لنا عن قصته؟" يمكن أن يكون الأمر في البداية صعباً قليلاً ولكن بعد أن يبادر فرد من المجموعة بالتحدث، سيتشجع بقية الأفراد على المبادرة والتعريف بأنفسهم.
- " تقوم المرشدة بالتتويه إلى أنه يمكن لأربعة أفراد التحدث عن قصتهم، وذلك ليس قليلاً من أهمية قصص الأفراد الآخرين بل لأن الوقت قد لا يسمح لنا بأكثر من ذلك."
- ويتم ترشيح أربعة أسماء ليتحدثوا عن قصصهم، بموافقتهم على ذلك.
- يترك لكل فرد وقت 10 دقائق ليخبرنا عن قصته الرائعة.

النشاط الخامس: التعليق على القصص بعبارات تعاطفية (5 دقائق).

هدف النشاط: تدريب على مهارة التعاطف والمشاركة الوجدانية من خلال الانتقال من التعاطف المعرفي إلى التعاطف الانفعالي والتعاطف الرحيم (الاهتمام التعاطفي)، أي التعبير للآخرين عن أننا نفهم بالضبط ما يشعرون به، ونهتم بما يمرون به ونتمنى لهم أن يشعروا بتحسن.

أدوات النشاط: لا يوجد

إجراءات النشاط: نقول المرشدة بعض العبارات التي تعبر عن التعاطف مع كل قصة تم طرحها وييدي الاهتمام والعطف الذي من شأنه أن يخفف من حدة الحرمان العاطفي، ويطلب إلى أفراد المجموعة قول عبارات تعاطفية مع زملائهم، وتقليد المرشدة. (كأن يقول أنا متعاطف معك / أنا أفهمك تماماً/ أقدر ما تشعر به/ نحن دائماً إلى جانبك/ مررت بمثل هذا الموقف)، تشجيع أفراد المجموعة على ترديدها.

الواجب المنزلي:

- أولاً: تقدير درجة المشاعر خلال المواقف التي تواجه الفرد:

" واجبك المنزلي لهذا الأسبوع استخدام مقياس الحالة المزاجية التالي يومياً، الغرض من هذا المقياس هو معرفة كيف يتغير مزاجك على أساس يومي. تذكر!! لا تتخطى واجباتك المنزلية، يجب عليك إكمال هذا المقياس كل يوم."

لاستخدام مقياس الحالة المزاجية، اكتب قائمة كل ليلة قبل الذهاب للنوم، ضع في اعتبارك يومك وحالة مزاجك على مدار اليوم، أي ((تريد تقييم يومك في مكان ما بين واحد وعشرة.)) فيما يلي، سنشرح كيف تبدو الأيام الرهيبة والمعتدلة والرائعة حتى تتمكن من تقييم أيامك وفقاً لذلك، إذا كنت تواجه صعوبة في تقييم حالتك المزاجية بأرقام كاملة بين واحد وعشرة، فحاول إضافة نصف الأرقام، على سبيل المثال، يمكنك تقييم حالتك المزاجية بمعدل ثلاثة ونصف بدلاً من ثلاثة أو أربعة.

يعطى رقم واحد(1): للأيام التي تتخيل أنها أسوأ أيام حياتك وأسوأ مزاج يمكن أن تتخيله، لذلك سيتم استخدامه نادراً.

يعطى رقم خمسة (5): هذا يوم معتدل بمزاج متوسط، هذا يوم عادي للشخص عندما لا يشعر بالاكئاب أو القلق.

يعطى رقم عشرة (10): أفضل حالة مزاجية يمكن أن تتخيلها، ستكون أفضل أيام حياتك، لذلك، تماماً مثل واحد، سيتم استخدامه نادراً.

بعد تقييم حالتك المزاجية لهذا اليوم، ستكمل الواجب المنزلي من خلال سرد الأفكار التي كانت لديك طوال اليوم. على سبيل المثال، قد تكون الأفكار " لا قيمة لي "، أو يمكن أن تكون " لا أشعر أنني بحالة جيدة "، لكن يمكنني تجاوز ذلك، من خلال تتبع أفكارك جنباً إلى جنب مع تقييم حالتك المزاجية، يمكنك أن ترى كيف تؤثر أفكارك في حالتك المزاجية وسلوكك، أخيراً، لا تنس تحديد مقياس حالتك المزاجية وحفظ النتائج لإلقاء نظرة عليها لاحقاً.

- يطلب إلى الطلاب كتابة المواقف التي ستمر معهم والتي قد تزعجهم، وتشعرهم بالضيق، من اليوم إلى موعد الجلسة القادمة، وتفرغها على جدول سجل الأفكار اليومية (يتم توزيعه على الطلاب)، وتصنيف الأفكار التلقائية المشوهة معرفياً، وفق مايلي:

سجل الأفكار اليومية

من أجل التعامل مع هذه الأفكار والمعتقدات المختلفة، يجب على الشخص الاحتفاظ بسجل الأفكار اليومية، سيستخدم هذا السجل تقنية ABC، بالإضافة إلى أعمدة لاكتشاف الأفكار المختلفة وإعادة صياغتها على نحو أكثر توازناً، ثم تنظيم مجلة الفكر في سبعة أعمدة بدلاً من ثلاثة، هذا شرح تفصيلي لما ستحتويه أعمدة الجدول:

- العמוד الأول ستكتب فيه الموقف الذي حدث في الفترة التي سبقت تجربة التفكير المشوه، ستحتاج إلى الخوض في أكبر

قدر ممكن من التفاصيل هنا.

- العاُمود الثاني ستكتب الفكرة التلقائية المشوهة معرفياً التي كانت لديك.
 - العاُمود الثالث ستكتب مدى تصديقك لهذه الفكرة، على مقياس من صفر بالمائة إلى مائة بالمائة (0% - 100%).
 - العاُمود الرابع سوف تصف المشاعر التي أثارها الفكرة المشوهة معرفياً.
 - العاُمود الخامس تقدير لمدى شدة شعورك بالمشاعر، على مقياس من صفر بالمائة إلى مائة بالمائة (0% - 100%).
 - العاُمود السادس ستحاول استبدال الفكرة المشوهة معرفياً بفكرة بديلة أكثر توازناً وصحة.
 - العاُمود السابع ستتحدث عن نتيجة تفكيرك بفكرة إيجابية.
- بعد الانتهاء من ملء الجدول سوف تفصل نتيجة التمرين، تقييم ذاتي لمدى نجاحك في إنجاز المطلوب، من خلال الإجابة عن الأسئلة أسفل الجدول.

الحدث	الفكرة	درجة تصديقك	المشاعر	شدة شعورك	استبدال الفكرة	النتيجة

ثانياً: قم ببعض الأعمال التي تعبر عن التعاطف مع الآخرين من محيطك، كأن ترسل رسالة نصية لدعم صديق

ما يمر بأوقات عصيبة، قدم لشخص شيئاً ما يحبه . احمل أغراض الجار الأكبر سناً إلى الطابق العلوي. "بناء

التعاطف لا يعني بالضرورة التبرع بنصف راتبك للأعمال الخيرية. يقول الدكتور زكي: "يتعلق الأمر بالأشياء

الصغيرة التي نقوم بها كل يوم". "الأمر يتعلق بعبادات العقل."

واكتب ذلك على ورقة وعبر عن شعورك وشعور الشخص الذي تعاطفت معه بعد إنجاز التمرين.

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- تلخيص الجلسة: تذكير بأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.
- تأكيد أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.
- تقييم الجلسة من قبل الطلاب (استمارات تقييم): حيث أظهر تقييم الجلسة الخامسة أن الفائدة من المعلومات كانت بدرجة مرتفعة بلغت نسبة (45.8%)، كما أن أهداف الجلسة واضحة بدرجة متوسطة بلغت (50%)، والأنشطة والفنيات كافية بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (50%)، وأن اتقان المجموعة للمهارات والفنية قد كان جيداً جداً بنسبة بلغت (37.5%)، وتقييم التعاون بين المجموعة كان جيداً وبلغت ما نسبته (50%)، والتفاعل مع الفنيات والوقت المتاح للمناقشة كان بدرجة متوسطة بلغت ما نسبته (37.5%)، وأن أداء الباحثة كان بدرجة مرتفعة بلغت (54.2%) والواجب المنزلي كان له اثر إيجابي بدرجة متوسطة بلغت (54.2%)، وتقدير الجلسة بكونها جلسة ممتعة مسلية بنسبه بلغت (41.7%).

عزيزي الطالب: أرجو أن تختار الوجه الذي يعكس مدى رضاك عن الجلسة:



الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟			✓
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسة؟		✓	
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟	✓		
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسة؟			✓
الرقم	العبارة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسة كافياً لإنجاز الأهداف؟			✓

إدارة الوضع وتحديد الأفكار التلقائية

عنوان الجلسة

أهداف الجلسة:

1. تدريب أفراد المجموعة على التمييز بين الدرجات المختلفة للانفعالات في المواقف الضاغطة.
2. تدريب أفراد المجموعة على تحديد الأفكار التلقائية التي تحافظ على المخطط.
3. تدريب أفراد المجموعة على مهارة المبادرة التفاعلية والتعريف بالذات (أحدثت عن قصتي).
4. تدريب أفراد المجموعة على مهارة التعاطف (التعليق على قصص زملائهم بعبارة تعاطفية).

مدة الجلسة: 120 دقيقة.

الفنيات المستخدمة في الجلسة: لعب الدور، النمذجة، الواجب المنزلي.

تجهيزات المرشدة:

- 1- تجهيز أوراق تقييم الجلسة الإرشادية من قبل الطلاب، وطباعتها على عدد أفراد المجموعة.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة بحيث تكون هادئة بعيدة عن الضوضاء والتوتر.
- استقبال الطلاب بحماس وإضفاء جو من الألفة والدفء.
- تعريف الطلاب بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.

الواجب المنزلي السابق: 15 دقيقة

مناقشة الواجب المنزلي السابق، سجل الأفكار اليومية .

والواجب المنزلي الثاني هو التحدث عن تجربة التعاطف مع الآخرين وما المشاعر المرافقة لها.

مناقشة الواجب المنزلي (كتابة قصتي) ويكون النشاط الثالث في الجلسة الحالية.

1- تدريب أفراد المجموعة على التمييز بين الدرجات المختلفة للانفعالات في المواقف الضاغطة.

النشاط الأول: تقدير درجة الانفعال في الموقف الضاغطة/ 15 دقيقة.

هدف النشاط: هو تعليم أفراد المجموعة كيف يقومون بالتمييز بين الدرجات المختلفة لانفعالاتهم، في ضوء أن التغيير في العلاج عادة يكون تدريجياً، من المهم أن يكون الأفراد قادرين على تحديد الدرجات المختلفة للتغيير في

انفعالاتهم أو مشاعرهم. على سبيل المثال: الشخص الذي تتغير مشاعره من الحزن الشديد إلى الحزن نوعاً ما، يمكن بشكل منطقي أن يستنتج أنه قد تم إحراز تقدم جيد. وبدلاً من رؤية الواقع على أنه أسود وأبيض (" بمعنى أنه إما أن أكون حزينا أو غير حزين ")، فيستطيع الشخص رؤية درجات أكبر من الشدة والتفريق " أنا حزينا % 60 "، فتتوسع نطاق الحقائق التي قد تكون ذات صلة، ويستطيع فحص كيف تتغير الحوادث عبر الزمن والمواقف، هذه السيولة والمرونة والتميز تزود الشخص بالفرص لرؤية الأحداث أكثر واقعية، وكيف يكون التغيير ممكناً. (Leahy,2020,P54-55)

أدوات النشاط: أوراق عمل خاصة بالنشاط جداول لتقدير المشاعر.

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة حديثه بما يلي:

" نحن يمكن أن نملك العديد من المشاعر والاعتقادات المختلفة حول حدث واحد معين . الشيء المهم هنا هو مدى قوة " شعورنا " بشيء ما، ومدى قوة تمسكنا بـ " اعتقاد " ما. ومن الواضح أن الانفعالات تتباين في درجتها. يمكن أن أشعر أنني حزين نوعاً ما، أو حزين جداً، أو حزين بشدة، أو غارق في الحزن، حيث إن الكثير من الناس الذين يكونون في حالة حزن، أو قلق، أو غضب عادة غير مباليين في تفكيرهم أو في ملاحظاتهم لانفعالاتهم الخاصة، لذلك من الضروري أن نعلم أن المشاعر تتغير بشدة عبر الزمن وتتغير بين المواقف "

- يطلب من أفراد المجموعة تخيل موقف حدث معهم في السابق وسبب لهم درجة من المشاعر السلبية.
- يتم توزيع أوراق مجهزة مسبقاً خاصة بالنشاط، تحتوي على الجدول التالي:

الحدث	المشاعر	الفكرة	شدة شعورك

وبهدف تقدير درجة الانفعال، يطلب منهم الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ❖ لأي مدى تشعر أنك منزعج ؟
- ❖ هل تستطيع تقدير شعورك (انفعالك) بعلامة من 0 إلى 10 ؟
- (حيث 0 تقابل عدم امتلاك أي درجة من هذا الشعور، و 10 تقابل أكثر درجة من شدة هذا الشعور)
- ❖ ما هي الأسباب التي جعلتك تشعر بهذا الشعور في أوقات معينة دون الأخرى ؟
- ❖ لأي درجة تتغير مشاعرك وأفكارك عند تعديل الأسباب التي أدت إلى الشعور؟

2- تدريب أفراد المجموعة على تحديد الأفكار التلقائية التي تحافظ على المخطط.

النشاط الثاني: تحديد الأفكار التلقائية السلبية (لعب دور طرفي الفكرة)، 40 دقيقة.

هدف النشاط: تدريب أفراد المجموعة على تحديد الأفكار التلقائية التي تترافق مع استراتيجيات التأقلم غير التكيفية

والأوضاع (الطفل والوالدين) وتدخل الفرد بدائرة عاطفية مفرغة وتعيد تنشيط المخطط وتعمل على استدامته.

أدوات النشاط: سيناريوهات للتمثيل ملحق الجلسة .

إجراءات النشاط:

- يقسم الطلاب إلى أزواج (مجموعة من طالبين)، ويخصص سيناريو لكل مجموعة، وقد تتكرر بعض السيناريوهات عند بعض المجموعات (ملحق الجلسة).
- يخصص وقت خمس دقائق للمجموعات لقراءة السيناريو، ثم يطلب منهم تمثيل السيناريو الخاص بهم.
- ثم يتم عكس الدور بلعب الدور الإيجابي من خلال استبدال الأفكار المشوهة بأفكار منطقية لدى كل الشخصيات.
- وبعد أن تنتهي المجموعة التمثيل، يطلب إليها الإجابة عن الأسئلة التالية:
- ما هي استراتيجيات التأقلم التي وردت في السيناريو؟
- ما الوضع (وضع الطفل و والوالدين) الذي ظهر على الشخصيات؟
- ما الأفكار التلقائية التي ظهرت لدى شخصيات التمثيل؟
- كيف أثرت الأفكار السلبية في الشعور والسلوك والأفعال ؟
- كيف أثرت الأفكار الإيجابية في الشعور وهل أثرت على السلوك ؟
- ماذا نستنتج من خلال السيناريو؟

النشاط الثالث: أتحدث عن قصتي (30 دقيقة).

- تمت مناقشة آخر مجموعة من نشاط أتحدث عن قصتي.
- يطلب في هذا النشاط من أفراد من المجموعة بالتحدث عن قصتهم، ويترك مجال 10 دقائق لكل منهم بالحديث عن قصته، ولكن كانت القصص مختصرة لم يتجاوز حديث كل منهم عن نفسه وقصته 3 دقائق.
- ويطلب من أفراد المجموعة التعليق على القصص بعبارات تعاطفية بعد أن ينتهي الفرد من رواية قصته.

- تمت مناقشة هذا النشاط كما في الجلسة السابقة.

الواجب المنزلي:

أولاً: تدريب على الاستجواب المعرفي:

- الاستجواب السقراطي الغرض منه مزيد من التشكيك في الأفكار .
- إذا كانت لديك أفكار غير عقلانية تزعجك، فإن ملء قائمة الأسئلة المعرفية هذه يمكن أن يساعدك في تقييمها بحثاً عن الحقيقة، يمكن أن يساعد هذا ليس فقط في تحديد الأفكار ولكن أيضاً في نشرها، عندما يتم إثبات خطأ فكرة ما، ستجد أنه من خلال رؤية الإجابات واضحة ستشعر بتحسن.
- استخدم الأسئلة التالية: اقض لحظة في التفكير في كل من الأسئلة التالية، وسجل إجابات شاملة. استفاض وشرح "لماذا" أو "لماذا لا" في ردودك.

الفكرة التي سيتم استجوابها:

- ❖ ما الدليل على هذه الفكرة؟ وضدها؟
- ❖ هل أسند هذه الفكرة على الحقائق أم على المشاعر؟
- ❖ هل هذه الفكرة أسود أو أبيض في حين الواقع أكثر تعقيداً؟
- ❖ هل يمكن أن أكون قد أسأت تفسير الأدلة ؟ أو هل أضع أي افتراضات؟
- ❖ هل يمكن للأخريين أن يكون لديهم تفسيرات مختلفة لنفس الموقف؟ ما هي؟
- ❖ هل أنظر إلى كل الأدلة، أم فقط ما يدعم تفكيري؟
- ❖ هل يمكن أن يكون تفكيري مبالغ في ما هو صحيح؟
- ❖ هل هذه الفكرة لديّ نابعة من العادة، أم أن الحقائق تدعمها؟
- ❖ هل نقل لي أحد هذا الفكر أو الاعتقاد؟ إذا كان الأمر كذلك ، فهل هم مصدر موثوق؟
- ❖ هل تفكيري سيناريو محتمل أم هو أسوأ سيناريو؟

التقييم الذاتي لنجاح التمرين

- هل تمكنت من مواجهة تفكيرك المشوه؟
- هل كنت قادراً على خلق فكرة أكثر توازناً؟
- هل انخفضت مشاعرك أو أفكارك

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- تلخيص الجلسة: تذكير بأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.
- شكر الطلاب لالتزامهم بقواعد العقد الإرشادي.
- تأكيد أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.
- تقييم الجلسة من قبل الطلاب: يظهر تقييم الجلسة السادسة أن الفائدة من المعلومات وجدتها كانت بدرجة مرتفعة ونسبة بلغت (45.8%)، والاهداف كانت واضحة بدرجة متوسطة بلغت (45.8%)، وأن الأنشطة والفنيات كانت كافية بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (54.2%)، وإتقان المهارة أو الفنية كان بدرجة جيد جداً بنسبة بلغت (62.5%)، والتعاون بين المجموعة كان تعاوناً جيداً (50%)، ومدى التفاعل مع الفنيات كان جيداً بنسبة (50%)، وأن وقت المناقشة كان كافياً بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (85.3%)، وأداء الباحثة كان مرضياً بنسبة (54.2%)، والواجب المنزلي له اثر إيجابي في فهم المعلومات بنسبة (45.8%)، وتقييم الجلسة بأنها ممتعة مسلية ومميزة معاً بنسبة (66.6%).

عزيزي الطالب: أرجو أن تختار الوجه الذي يعكس مدى رضاك عن الجلسة:



تقييم الجلسة من قبل المرشدة:

الرقم	العبرة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟			✓
الرقم	العبرة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟			✓
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟		✓	
الرقم	العبرة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟		✓	
الرقم	العبرة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كافٍ لإنجاز الأهداف		✓	

ملحق الجلسة

ملاحظات المرشدة: (سيناريوهات للتمثيل)

السيناريو الأول

رنا طالبة في الثانوية رسبت في امتحان اللغة الانكليزية، بدأت الأفكار تتوارد إلى ذهنها، " أنا فاشلة ولا أمتلك قدرات عقلية، مستحيل أن أنجح مهما حاولت، ومدرسة اللغة الانكليزية تكرهني لهذا رسبت"، شعرت بالحزن والكره للمدرسة واليأس والعجز، في اليوم التالي ذهبت إلى المدرسة بدأت تتصرف بغرابة مع مدرسة اللغة، لم تقف عند دخولها واستهزأت بها، فجاءت المدرسة إلى مقعد رنا، وهمست في أذنها، أريد التحدث معك بعد أن تنتهي الحصة، لا تذهبي إلى أي مكان، استغربت رنا من تصرف المدرسة، وبقيت تتساءل " هل شعرت بأني أكرهها؟"، أعتقد أنها ستطلب مني عدم حضور حصتها مرة أخرى، ستخبر أهلي بالتأكيد عن تقصيري"، وبعد انتهاء الحصة، وخروج الطلاب، تحدثت رنا إلى المدرسة، وقالت: "ماذا هناك يا آنسة؟ لقد طلبت مني البقاء"، أجابت المدرسة: "نعم يا صغيرتي، أريد أن أساعدك على تعلم اللغة الانكليزية، وسأخصص لك كل يوم وقتاً إضافياً، وأعلمك بعض المهارات التي تساعدك على النجاح باللغة"، قالت رنا: "شكراً يا آنسة"، شعرت رنا بالفرح، وبدأت بلوم نفسها على تفكيرها المتسرع عن الآنسة.

السيناريو الثاني

لجين وسمر صديقتان مقربتان، قررتا الذهاب إلى الحديقة، قالت سمر: ما رأيك يا لجين أن نلتقي الساعة الخامسة عند باب الحديقة؟، أجابت لجين: "نعم أنا موافقة"، جاءت الساعة الخامسة ونزلت كل منهما إلى المكان المحدد، ولكن سمر لم تجد لجين، وبدأت بالبحث عنها والنظر إلى الساعة، إلى أن مر أكثر من عشر دقائق، بدأت تشعر بالملل، ونقول: حتى صديقتي المقربة لا تحترمني ولا تحترم الموعد بيننا، أنا سأخاصمها غداً، ولن أجعلها صديقتي بعد اليوم، في المقابل كانت لجين تنتظر سمر إنما على الباب الآخر للحديقة وتنتظر، إلى أن أصبحت الساعة الخامسة والنصف، بدأت لجين تقلق على سمر، ونقول: ماذا حدث معها، سمر لا تخلف وعودها، أعتقد أن هناك مكرهاً أصابها، أو أن سيارة صدمتها، بدأت أشعر بالتوتر والخوف على سمر.

وعادت كل منهما إلى منزلها، سمر غاضبة وتشعر باليأس والإحباط، بينما لجين قلقة ومتوترة وتشعر بالخوف على سمر.

السيناريو الثالث

طلبت ريتا من والدتها أن تعد لها طبقها المفضل على الغداء، وعندما عادت إلى المنزل، نادت: "ماما...ماما...!!!! هل حضرت لي وجبتي؟ أجابت الأم: لا يا صغيرتي، لم تكمل الأم كلامها حتى وجدت باب غرفة ريتا قد أغلق، ذهبت ريتا إلى غرفتها غاضبة، ونقول لنفسها: "أريد ان أطلب طلباً في حياتي يتنفذ، أمي تكرهني، لا أحد يهتم بي وبمشاعري، أنا لا أعني لهم شيئاً"، ولكن الأم حزنّت على غضب ريتا، فعندما ذهبت إلى السوق لشراء الأغراض وتحضير الطعام إلا أنها فقدت النقود أثناء التجول في مكان مزدحم، تقول الأم لنفسها: "كل ذلك بسببي، أنا لم انتبه، كان علي الحذر أكثر".

عنوان الجلسة: مهارة التعبير العاطفي و الإفصاح عن الذات

أهداف الجلسة:

1. تعريف أفراد المجموعة بمهارة التعبير العاطفي.
2. تنمية مهارتي التعبير العاطفي والحساسية الانفعالية لدى أفراد المجموعة.
3. مساعدة أفراد المجموعة على الإفصاح عن الذات والتعبير عن المشاعر.
4. تدريب أفراد المجموعة على تمييز الدرجات المختلفة لانفعالاتهم (تقدير درجة الانفعال).
5. مساعدة أفراد المجموعة على مواجهة مصادر المخطط .

مدة الجلسة: 90 دقيقة.

فنيات الجلسة: الحوار - النمذجة- التفريغ الانفعالي (العب- التعبير عن المشاعر)- تقدير درجة الانفعال.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة التي ستتم الجلسة بها يجب أن تكون واسعة ليتمكن أفراد المجموعة من الحركة أثناء الأنشطة.
- استقبال الطلاب بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، وبحث جو من الألفة والدفء والمحبة.
- تذكير الطلاب بالنقاط الهامة من الجلسة السابقة.
- تعريف الطلاب بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.
- طرح السؤال الآتي: "هل أنتم مستعدون للنشاطات في جلسة اليوم؟"

تجهيزات المرشدة:

- تجهيز الحاسوب الشخصي لعرض مقطع الفيديو الخاص بالجلسة.
- تجهيز بطاقات نشاط ترحيل المشاعر.
- تجهيز ورقة العمل الخاصة بكتابة رسالة إلى المصدر.
- استمارات تقييم الجلسة.

الخلفية النظرية للجلسة: التعبير العاطفي هو أحد الاحتياجات الأساسية للطفولة، أنه أمر لم يختبره الكثير من الأشخاص الذين يسعون إلى العلاج النفسي. يعتبر التثبيط العاطفي والحرمان العاطفي من أشكال المخططات المبكرة

غير التكيفية الشائعة، سيتم تحديد المخططات التي قد تم تنشيطها والأوضاع التي يتم تشغيلها استجابةً للتعبير العاطفي

القوي (Farrell & Shaw, 2018, p34)

الواجب المنزلي السابق (10 دقائق)

- مناقشة التدريب على الاستجواب المعرفي، والإجابة على الاستفسارات، وعرض ما تمت كتابته، والتقييمات الذاتية.

1- تدريب أفراد المجموعة على مهارة التعبير العاطفي.

النشاط الأول: عرض فيديو بعنوان (الحياة بدون مشاعر) / 10 دقائق.

هدف النشاط: تعرف أهمية مهارة التعبير العاطفي والعواطف في حياتنا، والتعبير عن المشاعر، وتوضيح

الصعوبة البالغة المترتبة على فقدان المشاعر من الحياة، والعيش دونها.

إجراءات النشاط:

- نتحدث المرشدة مقدمة سريعة عن أهمية التعبير عن العواطف سواء كانت إيجابية أم سلبية، حيث نقول: **التعبير العاطفي (Emotional Expressivity)** هو مجموعة المشاعر التي يختار الفرد التعبير عنها والأساليب التي يستخدمها، ويوضح الفروق الفردية في المدى الذي يظهر فيه الناس عواطفهم ظاهرياً، ويشير ببساطة إلى العرض الخارجي للعاطفة، بغض النظر عن كونه (إيجابياً أو سلبياً) أو الوسيلة (وجهي أو صوتي أو إيمائي)، قد تكون هناك اختلافات مهمة في القدرة على توصيل الرسائل العاطفية بطريقة ملائمة اجتماعياً، سواء في التعبير عن المشاعر السلبية مقابل المشاعر الإيجابية، نتحدث بفترة الفرد على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعالياً، فالتعبير العاطفي هو سلوك ينقل حالة أو موقف عاطفي، يكون لفظياً أو غير لفظياً، وتشمل التعبيرات العاطفية حركات الوجه مثل الابتسام أو العبوس، أو سلوكيات بسيطة مثل البكاء والضحك، أو سلوكيات أكثر تعقيداً مثل كتابة رسالة أو تقديم هدية، ونقسم إلى التعبير السلبي (الغضب، والخوف، والعصبية) والإيجابي (الدء والود والتسليية)، وقوة الاندفاع (مصحوبة بتغيرات جسدية وسلوكية يصعب إيقافها) مثل البكاء".
- عرض مقطع فيديو يحتوي على [فتاة تعاني من مرضاً يجعلها لا تتمكن من التعبير عن مشاعرها (غضب ألم حزن حب تعاطف بكاء فرح وسعادة توتر خوف خجل)، تعبر الفتاة عن ذلك خلال الفيديو بأن الحياة بلا ألوان فقط أبيض وأسود، تمر بمواقف كثيرة تحتاج إلى العواطف].
- المناقشة والحوار مع أفراد المجموعة حول الفيديو وسؤالهم عن ملخص الفيديو والعبرة منه .

النشاط الثاني: ترحيل المشاعر / 15 دقائق.

هدف النشاط: هو التدريب على مهارتي الحساسية والتعبير العاطفي (مهارات اجتماعية غير لفظية) وما فيهما من تعبير سلبي وتعبير إيجابي، قراءة المشاعر من تعابير الوجه المختلفة وتنمية قدرة الفرد على استقبال وتوصيل الرسائل العاطفية بطريقة ملائمة اجتماعياً، في التعبير عن المشاعر السلبية مقابل المشاعر الإيجابية، وكذلك قدرة الفرد على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعالياً. من المهم تعرف المشاعر المرسلّة من الآخرين، حيث يمكن قراءة المشاعر من وجه الشخص المرسل للمشاعر وإيماءاته و لغة الجسد الأخرى ونبرة الصوت.

إجراءات النشاط:

- تقسم المجموعة إلى 4 مجموعات أصغر، أطلب إلى كل مجموعة الوقوف في صف وأن يديروا ظهورهم حتى لا يروا ما سيحدث.
- نطلب إلى الطالب الذي في آخر الصف أن يتقدم إلى الطاولة ويسحب بطاقة تحوي عاطفة ما أو تهمس المشاعر في أذنه.
- على الطالب الذي سحب بطاقة أن يعود إلى مجموعته، ويضغط على كتف الطالب الذي أمامه، ثم يستدير ليعبر له عن المشاعر المعطاة، بدون كلام، فقط من تعبيرات الوجه.
- يضغط الطالب الثاني على الطالب الذي يقف أمامه ويظهر له نفس العاطفة وفق ما وصله من الطالب الأول، إلى أن ينتهي الصف.
- عندما يفهم آخر من في الصف المشاعر، يركض إلى الطاولة ويسحب البطاقة التي تتناسب مع ما وصله من مشاعر.
- تأخذ المجموعة نقطة إذا كانت البطاقة التي سحبها الأخير مماثلة للبطاقة التي سحبها الطالب الأول.
- المجموعة التي حصلت على أكبر عدد من النقاط هي بطلة العاطفة في هذا النشاط!

2- مساعدة أفراد المجموعة على الإفصاح عن الذات والتعبير عن المشاعر.

النشاط الثالث: الإفصاح عن الذات (35 دقيقة)

هدف النشاط: تشجيع أفراد المجموعة على التعبير عن مشاعرهم (الخطوة الثانية لمهارة توكيد الذات)، إضافة إلى تنمية منظور متعاطف مع الذات (نشاط رسالة إلى ذاتي)، من خلال كتابة ما يشعرون به، ومواجهة مشاعرهم الذاتية، وبداية الاستبصار بالخبرات المؤلمة، الكشف عن خبراتهم الذاتية السلبية التي واجهتهم في حياتهم، والبوح عن المشاعر وذلك من خلال التعبير أمام أفراد المجموعة، والتنفيس الانفعالي وشعورهم بتعاطف الآخرين معهم مما يخفف حدة الحرمان العاطفي.

أدوات النشاط: بطاقات أكمل الجملة .

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة بالحديث عن أهمية أن يكون الفرد متسامح ومتعاطف مع ذاته، فأنت تنظر إلى نفسك باهتمام وود وتحاول تلبية حاجتك، وتذكرهم بنشاط تبني منظور متعاطف مع الذات، وتشجعهم على التحدث بإيجابية مع ذواتهم وطفلهم الداخلي .

- توزع بطاقات النشاط إكمال الجملة.
- يجلس الطلاب بشكل دائري (حلقة) ويقوم كل طالب بقراءة ما كتبه عن نفسه أمام المجموعة.
- تقوم المرشدة بالتتويه إلى أن النشاط يحتاج لوقت طويل لذلك سيتم تخصيص وقت قصير جداً (3 دقائق) لكل منهم لكي يتسنى للجميع بالمشاركة بالنشاط.
- يترك المجال لكل فرد من أفراد المجموعة للتحدث عن رسالته محاولاً الالتزام بالوقت المخصص.

ملاحظات المرشدة:

يمكن أن تبادر المرشدة إلى الإفصاح عن نفسها وبذلك تشجع أفراد المجموعة.

"هذا يعزز ثقة الفرد في الكشف عن خبراته ومشاعره الخاصة السلبية وقبول هذه المشاعر لدى أفراد المجموعة، ويساعد باقي أفراد المجموعة على التعبير عن مشاعرهم وقبولها، عندها يلاحظ أن بقية أعضاء المجموعة يتحدثون عن خبراتهم بحرية. تساعد هذه الفنية على نقل الخبرات الذاتية المعروفة للذات لتصبح معروفة للآخرين (حسب نافذة جوهاري)" (خليل،

2015، ص248)

ما لم يفهمه الآخرون عني هو
 اختلف عن الآخرون في
 أكثر ما يؤلمني هو
 السلوك الذي أحب أن أغيره هو

3- تدريب أفراد المجموعة على تمييز الدرجات المختلفة لانفعالاتهم (تقدير درجة الانفعال).

النشاط الرابع: تقدير درجة الانفعال بعد الإفصاح عن الذات/ 10 دقائق.

هدف النشاط: تعليم أفراد المجموعة كيف يقومون بتمييز الدرجات المختلفة لانفعالاتهم، في ضوء أن التغيير في العلاج عادة يكون تدريجياً، من المهم أن يكون الأفراد قادرين على تحديد الدرجات المختلفة للتغير في انفعالاتهم أو مشاعرهم.

فيتوسع نطاق الحقائق التي قد تكون ذات صلة، ويستطيع فحص كيف تتغير الحوادث عبر الزمن والمواقف، هذه المرونة والتميز يزود الشخص بالفرص لرؤية الأحداث أكثر واقعية، وكيف يكون التغيير ممكناً (Leahy, 2020, P54-55).

أدوات النشاط: أوراق عمل خاصة بالنشاط جداول لتقدير المشاعر.

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة حديثها بما يلي: "من الضروري أن نعلم أن المشاعر تتغير بشدتها عبر الزمن وتتغير بين المواقف " كما تحدثنا في الجلسة السابقة.

- يطلب إلى أفراد المجموعة الإجابة عن الأسئلة وملء الجدول.
- وبهدف تقدير درجة الانفعال، يطلب إليهم الإجابة عن الأسئلة التالية:
- لأي مدى تشعر أنك منزعج ؟
- هل تستطيع تقدير شعورك (انفعالك) بعلامة من 0 إلى 100 ؟
- (حيث 0 تقابل عدم امتلاك أي درجة من هذا الشعور، و 100 تقابل أكثر درجة من شدة هذا الشعور)
- ما هي الأسباب التي جعلتك تشعر بهذا الشعور في أوقات معينة دون الأخرى ؟
- لأي درجة تتغير مشاعرك وأفكارك عند تعديل الأسباب التي أدت إلى الشعور؟
- يتم توزيع أوراق مجهزة مسبقاً خاصة بالنشاط، تحتوي على الجدول التالي:

الحدث	المشاعر	الفكرة	شدة شعورك
مثال: مواجهة ذاتي (الطفل الداخلي) خلال كتابة الرسالة	الحزن الغضب الخوف	أنا دائماً وحيد- لا أحد يهتم بي -أكره طفولتي	99%
التحدث أمام المجموعة عن رسالتي	الخجل الحزن	أخاف من انتقادات زملائي لدي من يشاركني مصابي	50%

4- مساعدة أفراد المجموعة على مواجهة مصادر المخطط .

النشاط الخامس: كتابة رسائل إلى المصدر Source Writing Letters to the

هدف النشاط: إحدى الفنيات التي أثبتت فائدة في تعديل تأثيرات الخبرات الصادمة أو الصعبة، هي جعل المسترشد يمارس نوعاً من الفعل التأكيدى المرتفع، وهو كتابة رسائل إلى مصدر الصدمة أو المخطط، ولا يحتاج أن يرسل هذه الرسالة فعلياً إلى أي أحد. ومع ذلك، بدلاً من الشعور بالغرق تحت سيطرة الخبرة المبكرة، يتم التشجيع على كتابة تقرير توكيدي للذات، ويصور ما حدث والمشاعر والأفكار التي كان يتم توليدها، وكيف أن مصدر المخطط كان على خطأ، أو مؤذياً، أو ظالماً.

أدوات النشاط: أوراق بيضاء يكتب عليها الرسالة.

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة بالحديث وطرح الأسئلة، كما يلي:

ماذا تشعر عندما تتذكر الشخص الذي تعتقد أنه المسؤول عن مخطوطتك السلبية؟ والذي كان يعلمك أن تعتقد بهذه الأفكار السلبية عن نفسك، وأطلق ألقابك السلبية، وما يزال يؤثر فيك. اليوم أنت تملك بعض الأعمال غير المنتهية هنا. دعنا نرجع إلى ذاكرتك حاول تذكر ما حدث - المرة (المرات) التي كان يتم تعليمك فيها اعتقاد هذه الأشياء السلبية. أريدك أن تقوم بكتابة رسالة أو خطاباً توكيدياً موجه إلى هذا الشخص. وأنت بالطبع غير مضطر إلى إرساله إلى أي شخص، قم بوصف ذكرى سببت لك ألم هذه المخطوطة السلبية.

الآن سوف تفكر في نفسك كشخص قوي وشخص يدافع عن نفسه.
الآن في هذا الموقف تقول " أنا لن أتحمل هذا الأمر مرة أخرى "
أخبر هذا الشخص لماذا هو على خطأ؟
وكيف كنت تشعر؟
ما الذي كان يجب أن يتم فعله وما الذي كان يجب أن يتم قوله ؟

الواجب المنزلي / 5 دقائق:

أولاً: أود منك أن تكتب خطاباً إلى الشخص الذي ترى أنه المسؤول عن مشاعرك السلبية ومخطوطاتك ومعتقداتك الهازمة للذات، أنت لن تقوم بإرسال هذا الخطاب، فقط اكتب خطاباً أخبره بالأشياء السيئة التي كانت تضايقك منه، وكيف كنت تشعر وقتها وكيف تشعر الآن، وأخبره لماذا هو على خطأ؟.

كتابة رسالة إلى مصدر المخطط

اكتب رسالة أو خطاباً إلى الشخص الذي هو مصدر معتقداتك السلبية بخصوص نفسك والآخرين، كن توكيدياً وقوياً.
أخبر هذا الشخص لماذا هو على خطأ وكيف أنك مختلف عن الطريقة التي كان يراك بها؟ أخبر هذا الشخص أنك تدافع عن نفسك وكيف أنه خذلك؟ وفي الجزء الأدنى من الاستمارة اكتب أفكاراً ومشاعر كانت لديك عند القيام بهذا التمرين.

نص الرسالة

الأفكار والمشاعر التي توجد لديك بخصوص كتابة هذه الرسالة.

أي جزء من أجزاء هذه الرسالة يضايقك أكثر من غيرها ولماذا؟

كيف تعتقد أن الشخص الآخر سوف يرد على قراءة هذه الرسالة؟

كيف تريد لهذا الشخص أن يرد عليك؟ وما الذي سوف يفيدك؟

ماذا كان أثر هذه الأشياء والمعتقدات طوال هذه الفترة؟

ثانياً: قم بالتدرب على التعبير عن مشاعرك ومحاولة فهم مشاعر الآخرين من خلال إيماءات الوجه ولغة الجسد

(الحساسية والتعبير العاطفي) أمام المرأة، ثم إعادة النشاط مع أفراد الأسرة، أو أحد أصدقائك.

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- تلخيص الجلسة: تذكير بأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.

- تأكيد أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.

تقييم الجلسة من قبل الطلاب (استمارات تقييم): قدمت معلومات مفيدة بنسبة مرتفعة بلغت (50%)، وأهداف الجلسة واضحة بدرجة

مرتفعة بنسبة (45.8%)، والأنشطة والفنيات كافية مرتفعة بنسبة (45.8%)، وإتقان المهارة كان بدرجة جيدة (45.8%)، والتعاون

كان قليلاً بنسبة (45.8%)، والتفاعل مع الفنيات كان بدرجة قليلة بنسبة بلغت (41.7%)، ووقت المناقشة كان قليلاً بنسبة

بلغت (45.8%)، وأداء الباحثة تراوح بين المتوسط للمرتفع بنسبة (50%)، وأثر الواجب المنزلي إيجابي بلغت (50%)، وأن الجلسة

وصفت بأنها ممتعة مسلية بنسبة بلغت (45.8%).

تقييم الجلسة من قبل المرشدة:

الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟			✓
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟			✓
3	ما مدى إنجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟			✓
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟			✓
5	كان وقت الجلسات كافٍ لإنجاز الأهداف			✓

عنوان الجلسة**الكرسي الخالي (1)****أهداف الجلسة:**

1. رفع تقدير الذات من خلال قوة مواجهة التحديات وجهاً لوجه بأسلوب توكيدي.
 2. تطبيق فنية الكرسي الخالي.
- مدة الجلسة: 90 دقيقة.

الفنيات المستخدمة في الجلسة: النمذجة - الكرسي الخالي.

الخلفية النظرية للجلسة:

يهدف العلاج إلى مساعدة الفرد على تحديد الوضع ومساعدته على فهم وظائفه الرئيسية وكيفية تطوره، وتقليل استخدام الوضع واستبداله مع وضع التأقلم الصحي، بالنسبة للعديد من المرضى، من المهم أن يفهموا أنهم طوروا وضعاً تعويضياً مفرطاً أو تجنباً للتكيف كرد فعل لبيئة صعبة أثناء طفولتهم، عند مناقشة مثل هذه القضايا ينبغي أيضاً مناقشة إيجابيات وسلبيات الوضع في حياتهم الحالية.

إن أنماط المواجهة يتم اختبارها عادة على أنها تكيفية بطريقة ما أثناء الطفولة أو المراهقة، وهي في الغالب تكون مرتبطة بمشاكل شخصية خطيرة في حياة البالغين. وعلى المدى الطويل، يجب أن يتعلم الفرد تقليل وضع التأقلم وقضاء المزيد من الوقت في وضع البالغين الأصحاء.

عندما يبدو الموقف صعباً قد ترغب في تجاهله أو تجنبه أو التخلص منه، ولكن عندما لا نواجه تحديات مباشرة، ينتهي بنا الأمر إلى جعل الأمور أسوأ. تساعدنا مواجهة التحديات على الشعور بتحسّن تجاه أنفسنا وخلق احترام صحي للذات.

يؤكد التمرين أن مواجهة تحدياتي هي الطريقة الوحيدة لحلها ويساعد على خلق احترام صحي للذات (Schab, 2013, P163).

حيث إن بعض المخطوطات تعبر مثلاً أنا لا أملك أي حق، أنا دائماً مذنب/ لا أستطيع قول لا / لا أملك الحق بالدفاع عن نفسي/ لا أعبر عن مشاعري لأنه عيب .

لذلك سيطلب إلى كل فرد من أفراد المجموعة أن يواجه مصدر المخطط ويضع نفسه أمام مواجهة فعالة لذلك كان من المفترض في البداية توعيتهم على أهمية المواجهة ورفع تقديرهم واحترامهم لذاتهم وتشجيعهم على اجتياز التحديات الصعبة.

ملاحظات المرشدة الهامة: الهدف من افتتاح الجلسة ببعض المهارات التوكيدية ورفع تقدير الذات هو تحفيز الإرادة والشعور بالقوة كي يستطيع الفرد مواجهة مصدر المخطوطة وهو واثق بنفسه أثناء الحوار، ويتصرف بتوكيدية كي يستطيع التعبير عن مشاعره بإيجابية ومواجهة الشخص بثقة وبلغة تعبر عن الصلابة والاعتزان.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة التي ستمت الجلسة بحيث تكون هادئة بعيدة عن الضوضاء لتسمح بتطبيق فنية الكرسي الخالي .
- استقبال الطلاب بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، وبث جو من الألفة والدفع والمحبة.

- تعريف الطلاب بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.
- طرح السؤال الآتي: "هل أنتم مستعدون للنشاطات في جلسة اليوم؟"

تجهيزات المرشدة:

- تجهيز مقاطع فيديو تحفيزي (أنا أستطيع).
- كرسيان لنشاط الكرسي الخالي.
- بطاقات الواجب المنزل (بطاقات التعليمية للمخطط الفلاش).

النشاط الأول: عرض مقطع فيديو تحفيزي (أنا أستطيع) 4 دقائق.

هدف النشاط: يهدف الفيديو إلى بث الحماس والشجاعة في نفوس أفراد المجموعة وتأكيد أن كل شخص منا لديه قدرة كبيرة قد لا يكون على دراية بها، وهو قادر على فعل كل شيء إذا صمم على ذلك.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي ومقاطع الفيديو المجهزة مسبقاً.

إجراءات النشاط: يعرض مقاطع فيديو، ثم يترك المجال للطلاب للاستفسار والمناقشة حول الفيديو.

النشاط الثاني: المواجهة للتحديات الصعبة، 10 دقائق

هدف النشاط: يهدف النشاط إلى توعية أفراد المجموعة بأهمية مواجهة التحديات الصعبة، وتبني أساليب مواجهة وتأقلم صحية وتكيفية، والتوقف عن ممارسة السلوكات التي تؤدي إلى المزيد من الأخطاء والغرق في مشكلة أكبر مثل (أن ينام كثيراً - البقاء على الكمبيوتر فترة طويلة - ينكر وجود مشكلة - يأكل كثيراً - العمل المفرط - المخدرات والتدخين - تناول الأدوية - جرح النفس... إلخ).

أدوات النشاط: أوراق و أقلام

إجراءات النشاط: نقول المرشدة: "أخبرنا ما المشكلة الإضافية التي قد تنشأ بسبب هؤلاء الأفراد الذين يواجهون تحديات وجهاً لوجه ولكنهم يستخدمون أساليب تأقلم غير تكيفية (تجنب أو استسلام أو تعويض مفرط).

لم تنجز أماندا واجب الرياضيات المنزلي لأنها لم تفهمه، لذا فقد تخطت حصة الرياضيات في يوم الاختبار.

- ما الأسلوب الذي استخدمته :
- ما التصرف الصحيح برأيك:

*تزداد ميرا في الوزن وتلقي عبارات سلبية على نفسها أنا بدينة - لا أحب نفسي وجسمي، سأكل الكثير من الطعام لأنه

لا فائدة من تقليله.*

- ما الأسلوب الذي استخدمته :
- ما التصرف الصحيح برأيك:

رسم سامي في مادة اللغة العربية وعندما عرف بنتيجة الامتحان أخفى عن والديه الأمر، وبقي على وضعه دون أي ردة فعل.

- ما الأسلوب الذي استخدمه :
- ما التصرف الصحيح برأيك:

الآن جاء دورك

صف لنا تحدياً تتعامل معه وتشعر أنه صعب مواجهته لا

- أخبر ما سيحدث إذا تجنبت الأمر.
- أخبرنا كيف سيتأثر احترامك لذاتك إذا فعلت هذا.
- أخبرنا ما سيحدث إذا واجهت هذا التحدي وجهاً لوجه.
- أخبرنا كيف سيتأثر احترامك لذاتك إذا فعلت هذا.

مناقشة الواجب المنزلي السابق:

- كتابة رسالة إلى مصدر المخطط، وسيكون الأساس للفنية التي ستستخدم في الجلسة الحالية (الكرسي الخالي)، فمواجهة المصدر (الذي يمكن أن يكون أحد الوالدين أو ما يسمى بوضع الوالد العقابي) على الورق في البداية ثم مواجهه تجريبية.

الآن سوف تفكر في نفسك كشخص قوي وشخص يدافع
عن نفسه.

الآن في هذا الموقف تقول " أنا لن أتحمّل هذا الأمر مرة
أخرى "

أخبر هذا الشخص لماذا هو على خطأ؟

وكيف كنت تشعر؟

ما الذي كان يجب أن يتم فعله وما الذي كان يجب أن يتم

قوله ؟

النشاط الثالث: الكرسي الخالي/ 60 دقيقة.

هدف النشاط: في المقدمة يأتي التفريغ الانفعالي من أهم أهداف هذه الفنية، ويوفر فرصة للمعالجة بالتشاور مع قضايا الماضي التي لم تحل، فهي عبارة عن مواجهة تجريبية للفرد، عندما يعرض الشخص جوانب شخصيته في الكرسي الفارغ فإنه يسمح لنفسه أن ينظر ويفحص نفسه من مسافة بعيدة من الخارج، ويكسب إمكانية تحقيق انطباع أكثر حيادية عن نفسه، لذلك تتركز أهمية هذه الفنية في تحديد المشاعر، والسماح بالتعبير عن نفسه بحرية، إضافة إلى المساعدة على تعلم مهارات تواصل أفضل.

أدوات النشاط: كرسيان والواجب المنزلي (كتابة رسالة إلى مصدر المخطط)

إجراءات النشاط:

- يقسم الطلاب إلى مجموعتين 6 طلاب يقومون بتنفيذ النشاط في هذه الجلسة والبقية في الجلسة التالية.
- تطبق على كل طالب على حدة، إذ يجلس الطالب على كرسي ويقابله كرسي خال.
- يطلب إليه التحدث إلى مصدر المخطوطة أو الشخص الذي يعده سبب إحدى معتقداته الهازمة للذات.
- فنقول المرشدة: "تذكر الرسالة التي كتبتها بالواجب المنزلي إلى مصدر المخطط، والآن تخيل هذا الشخص وتظاهر بأنه موجود على الكرسي الخالي، عبر عن نفسك كما لو كان هناك، وتحدث معه عن الموقف المزعج. كل ما عليك فعله هو قول ما يتبادر إلى ذهنك، عبر عن رأيك، يمكن أن تعاتبه أو تغضب منه أو حتى تبكي إذا أردت. قد تجد صعوبة في البداية ولكن لا عليك استمر وتابع. بعد أن قلت كل ما تريد أن تقوله قد تشعر بشعور من الارتياح وقد تشعر أنك مستعد للتحدث إلى هذا الشخص مباشرة (إذا كان ممكناً)".
- يطلب إليه الانتقال إلى الكرسي الخالي وتقمص شخصية الطرف الآخر (الشخص الذي كان يتحدث إليه)، ويتحدث مع نفسه بلسان الطرف الآخر، والتحدث مع نفسه من وجهة نظر المتخيل.
- يترك المجال للطلاب لإنهاء الحديث إلى أن يشعر أنه قد أفرغ كل ما في داخله، من دون تدخل المرشدة.
- وبعدها يطلب إلى أفراد المجموعة توجيه كلمات تعاطفيه تساعد على التخلص من التوتر.

الواجب المنزلي:

بطاقات المخطط التعليمية (بطاقات الفلاش): بطاقة العرض السريع (في ملحق الجلسة).

تتلخص مهمة بطاقات العرض السريع في تقديم استجابات صحيحة عند ظهور المخطط اللاتكفي، فالعميل يحمل معه تلك البطاقات ويقرأها عند مواجهة المخطط، فتلك البطاقات تحتوي على الأدلة والبراهين الأكثر قوة ضد المخطط وتقدم للفرد استجابات عقلانية بصفة متكررة.

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- تلخيص الجلسة: تذكير بأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.
 - التأكيد على أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.
- تقييم الجلسة من قبل الطلاب (استمارات تقييم): إن الفوائد والمعلومات الجديدة كان بدرجة مرتفعة ونسبة (50%)، والأهداف واضحة بدرجة مرتفعة بنسبة (58.3%)، وإتقان المهارة أو الفنية كان جيداً لمتياز بنسبة (41.7%) لكل منهما، والتعاون كان جيداً بين أفراد المجموعة، والتفاعل مع الفنيات كان بدرجة كبيرة بنسبة (45.8%)، كما أن الوقت المتاح للمناقشة كان كافياً بدرجة متوسطة (41.7%)، وأداء الباحثة كان مرتفعاً بدرجة بلغت (75%)، والواجب المنزلي كان مفيداً بنسبة (54.2%) بدرجة مرتفعة، تقدير الجلسة بأنها مميزة بنسبة بلغت (54.2%).

عزيزي الطالب: أرجو أن تختار الوجه الذي يعكس مدى رضاك عن الجلسة:



تقييم الجلسة من قبل المرشدة:

الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟			✓
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟			✓
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟		✓	
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟		✓	
الرقم	العبارة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كافٍ لإنجاز الاهداف	✓		

بطاقة العرض السريع (الفلاش)

الاعتراف بالمشاعر الحالية

الآن أشعر

وذلك بسبب

التعرف على المخطط

ومع ذلك أعرف أن هذا على الأرجح

والذي تعلمته من خلال

اختبار الواقع:

وعلى هذا أنا أعتقد

والواقع أنه

والدليل على دعم تلك النظرة الصحيحة

التعليمات السلوكية:

ونتيجة لذلك اتصرف كأنني

ويمكن استبدالها بـ

عنوان الجلسة

الكرسي الخالي (2)

أهداف الجلسة:

1. تطبيق فنية الكرسي الخالي.
 2. تعريف أفراد المجموعة بمهارة التفاعل الإيجابي.
 3. تدريب أفراد المجموعة على أساليب التفاعل الإيجابي (الحديث اللبق والكلمة الطيبة).
- مدة الجلسة: 90 دقيقة.

الفنيات المستخدمة في الجلسة: الحوار والمناقشة - النمذجة - الكرسي الخالي.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة التي ستمت الجلسة بحيث تكون هادئة بعيدة عن الضوضاء لتسمح بتطبيق فنية الكرسي الخالي .
- استقبال الطلاب بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، وبث جو من الألفة والدفاء والمحبة.
- تذكير الطلاب بالنقاط الهامة في الجلسة السابقة.
- تعريف الطلاب بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.
- طرح السؤال الآتي: "هل أنتم مستعدون للنشاطات في جلسة اليوم؟"

تجهيزات المرشدة:

- كرسيان لنشاط الكرسي الخالي.
- بطاقات الواجب المنزل.

الواجب المنزلي السابق: تتم مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة الماضية (بطاقات الفلاش، وتعرف ما تم إنجازه، والإجابة عن الأسئلة التي طرحت من أفراد المجموعة).

ملاحظات المرشدة: في هذه الجلسة سيتم تطبيق الكرسي الخالي، وهي فنية يتخيل خلالها الطالب الشخص مصدر المخطوطة، لذلك يحتاج إلى بعض التشجيع والتحفيز من قبل أفراد المجموعة حتى تزيد ثقته بنفسه أثناء الحوار.

النشاط الأول: الكرسي الخالي/ 60 دقيقة.

هدف النشاط: في المقدمة يأتي التفرغ الانفعالي من أهم أهداف هذه الفنية، ويوفر فرصة للمعالجة بالتشاور مع قضايا الماضي التي لم تحل، فهي عبارة عن مواجهة تجريبية للفرد، عندما يعرض الشخص جوانب شخصيته في الكرسي الفارغ فإنه يسمح لنفسه أن ينظر ويفحص نفسه من مسافة بعيدة من الخارج، ويكسب إمكانية تحقيق انطباع أكثر حيادية عن نفسه، لذلك تتركز أهمية هذه الفنية في تحديد المشاعر، والسماح بالتعبير عن نفسه بحرية، إضافة إلى المساعدة على تعلم مهارات تواصل أفضل.

أدوات النشاط: كرسيان .

إجراءات النشاط:

- نبدأ النشاط مع المجموعة الثانية (6 طلاب)، وكما في إجراءات المجموعة الأولى.
- تطبق على كل طالب على حدة، إذ يجلس على كرسي ويقابله كرسي خال.
- يطلب إليه التحدث إلى مصدر المخطوطة أو الشخص الذي يعتبره سبب إحد معتقداته الهازمة للذات.
- فنقول المرشدة: "تخيل هذا الشخص وتظاهر بأنه موجود على الكرسي الخالي، عبر عن نفسك كما لو كان هناك وتحدث معه عن الموقف المزعج. كل ما عليك فعله هو قول ما يتبادر إلى ذهنك، عبر عن رأيك، ممكن أن تعاتبه أو تغضب عليه أو حتى تبكي إذا أردت. قد تجد صعوبة في البداية ولكن لا عليك استمر وتابع. بعد أن قلت كل ما تريد أن تقوله قد تشعر بالارتياح وقد تشعر أنك مستعد للتحدث إلى هذا الشخص مباشرة (إذا كان ذلك ممكناً)".
- ثم يطلب منه الانتقال إلى الكرسي الخالي وتقمص شخصية الطرف الآخر (الشخص الذي كان يتحدث إليه)، ويتحدث مع نفسه بلسان الطرف الآخر، والتحدث مع نفسه من وجهة نظر المتخيل.
- يترك المجال للطالب لإنهاء الحديث إلى أن يشعر أنه قد أفرغ كل ما في داخله، من دون تدخل المرشدة.

النشاط الثاني: عرض مقطع فيديو عن التفاعل الاجتماعي الإيجابي (5 دقائق).

هدف النشاط: يهدف الفيديو إلى تعرف أفراد المجموعة معنى التفاعل الاجتماعي الإيجابي وتأثير الود والكلمة الطيبة والمديح غير المزيف في الآخرين والمشاعر الإيجابية التي يخلفها، يوضح مدى أهمية البعد عن الكلمات الجارحة بقصد الصراحة والتركيز على إيجابيات الآخرين.

أدوات النشاط: الحاسوب الشخصي/ مقطع الفيديو.

إجراءات النشاط: يتم عرض مقطع الفيديو وبعد أن تبدأ المرشدة بمقدمة عن أهمية التفاعل الاجتماعي الإيجابي، ويترك المجال للطلاب للمناقشة والحوار.

النشاط الثالث: الكلمة الطيبة (10 دقائق).

هدف النشاط: تدريب أفراد المجموعة على التواصل الإيجابي بينهم، وتدريبهم على أساليب الحديث اللبق والمديح غير المزيف، والتركيز على الإيجابيات وتقليل النقد وأسلوب الكلام الجارح والسلب.

أدوات النشاط: أوراق ملونة تحتوي عبارات إيجابية.

إجراءات النشاط: توضع الأوراق الملونة على الطاولة ويطلب إلى أفراد المجموعة سحب ورقة، ويقوم كل فرد بفتح الورقة وإهدائها إلى شخص داخل المجموعة يشعر بأنه يستحقها مع التركيز على ألا يأخذ شخص واحد أكثر من ورقة.

الواجب المنزلي:

أولاً: قم بتفاعل اجتماعي إيجابي مع شخص ما من داخل أو خارج المجموعة، واكتب مشاعرك قبل التفاعل وبعده، واكتب قصة عن تجربتك على ورقة.

ثانياً: تطبيق نشاط المرأة في المنزل وذلك لاكتساب مفهوم ذات إيجابي، مع الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- انظر في المرأة وقل ما هو أكثر شيء تحبه في نفسك؟
 - 2- ماذا تتوقع أن تقول المرأة عنك إذا تكلمت؟
 - 3- ماذا تطلب من المرأة وتتمنى أن تحصل عليه حالياً؟
 - 4- إذا أرت أن تصف الشخص الذي في المرأة بصفة ماذا تقول له؟
 - 5- هل تتمنى أن ترى أحداً غيرك في المرأة الآن؟ ولماذا؟
 - 6- ابتسم وقم بالتعريف عن نفسك أمام المرأة واستخدم لغة الجسد التوكيدية؟
- ثالثاً: بطاقة العرض السريع الفلاش(الواجب المنزلي السابق من الجلسة الثامنة)

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- تلخيص الجلسة: تذكير بأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.
- شكر الطلاب لالتزامهم بقواعد العقد الإرشادي.
- تأكيد أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.
- تقييم الجلسة من قبل الطلاب (استمارات تقييم): قدمت معلومات جديدة مفيدة بدرجة كبيرة بنسبة (70.8%)، وكانت الأهداف واضحة بدرجة متوسطة بنسبة (41.7%)، وأن الأنشطة والفنيات كافية بدرجة مرتفعة بنسبة (58.3%)، وإن درجة إتقان المهارة ممتاز بنسبة بلغت (62.5%)، والتعاون بين المجموعة كان ممتازاً بنسبة بلغت (58.3%)، والتفاعل مع الفنيات بدرجة كبيرة وبنسبة بلغت (54.2%)، ووقت المناقشة كان كافياً بدرجة متوسطة وبنسبة بلغت (54.2%)، وأداء الباحثة كان بدرجة مرتفعة وبنسبة بلغت (79.2%)، والواجب المنزلي كان له أثر بالغ بنسبة بلغت (62.5%)، وتقدير نجاح جلسة بانها مميزة بنسبة بلغت (54.2%).

عزيزي الطالب: أرجو أن تختار الوجه الذي يعكس مدى رضاك عن الجلسة:



تقييم الجلسة من قبل المرشدة:

الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟			✓
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟			✓
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟			✓
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟	✓		
الرقم	العبارة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كافٍ لإنجاز الأهداف			✓

عنوان الجلسة إعادة تشكيل البنية المعرفية (فحص الحقائق وتدقيقها)

أهداف الجلسة:

1. مساعدة أفراد المجموعة على تكوين دافعية لتغيير المخطوطات.
2. تدريب أفراد المجموعة على اختبار وفحص الأدلة للأفكار التلقائية.
3. تدريب أفراد المجموعة على تحديد ميزات وعيوب إستراتيجيات التأقلم والأوضاع المرتبطة بالمخطط.
4. تدريب أفراد المجموعة على ممارسة السلوك التوكيدي باستخدام لغة الجسد التوكيدية.

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة الجلسة: إعادة تشكيل البنية المعرفية، فحص الأدلة (الحوار السقراطي)، تحديد ميزات وعيوب، النمذجة.

الخلفية النظرية للجلسة:

تحاول المخطوطات أن تحافظ على نفسها وقد لا تكون محاولات تعديلها سهلة، بالإضافة إلى ذلك فإن هذه المخطوطات يتم تعزيزها أو توكيدها عن طريق التعرض الانتقائي والمعالجة الانتقائية للمعلومات لسنوات طويلة. وبعض المرضى ربما يعتقدون أن مخطوطاتهم بخصوص الذات والآخرين مؤلمة ولكنها صحيحة، وأن محاولات تعديل هذه المعتقدات الأساسية سوف يتركهم مكسوفين أو قد تكون مؤلمة، وقد تكون عملية لا تنتهي ولن تنتج شيئاً مفيداً. والمدخل الذي يجب الوصول من خلاله إلى تعديل المخطوطات هو فك ألغاز هذه العملية أمام المرضى، بدلاً من إعطاء انطباع بأنها رحلة طويلة داخل اللاوعي (الذي يشبه العلاج التحليلي النفسي الذي يخاف منه المرضى)، يقوم العلاج المعرفي السلوكي بوصف مدخل مباشر يتم فيه معاملة المخطوطات مثل كل الأفكار الأخرى، أي أن يتم تحديدها واختبارها مقابل الواقع، والمخطوطات يمكن استبدالها بشكل مؤقت بمعتقدات بديلة يمكن تجربتها في سياق الحياة الواقعية التي يواجهها المريض.

تجهيزات المدرب:

- تجهيز أوراق تحتوي على أسئلة نشاط تكوين الدافعية لتغيير المخطوطة.
- تجهيز استمارة تحديد ميزات وعيوب استراتيجيات التأقلم
- تجهيز مقاطع فيديو عن لغة الجسد التوكيدية
- مرآة كبيرة لنشاط المرأة العاكسة.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة التي ستتم الجلسة بها.
- استقبال الطلاب بالابتسامة، والسؤال عن أحوالهم.

- تذكير الطلاب بأهم نقاط الجلسة السابقة.
- تعريف الطلاب بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة، تحفيزهم لجلسة اليوم.
- مناقشة الواجب المنزلي السابق (بطاقة الفلاش)

النشاط الأول : تكوين دافعية إلى تغيير المخطوطات/ 15 دقيقة

هدف النشاط: تكوين الدافعية للبدء بتغيير هذه المخطوطة، لأن تغيير المخطوطة يتضمن عملاً شاقاً وبعض الانزعاج، ومن الممكن أن تقاوم وتقع الشخص أنه غير قادر على ذلك وأنه سيفشل، لذلك يكمن الهدف في هذا النشاط جعلهم مستعدين لهذه الخطوة، وإيضاح كيف يمكن لهذه المخطوطة أن تقاوم التغيير، ومن خلال العمل الجماعي يمكن أن يشجع أفراد المجموعة بعضهم بعضاً.

أدوات النشاط: أوراق بيضاء وأقلام.

إجراءات النشاط:

- يبدأ المدرب بالمقدمة التالية: " لو قمنا بالعمل على مخطوطاتك، من المحتمل أنك سوف تواجه بعض الأفكار والسلوكيات التي تعطي شعوراً غير مريح. فربما سوف نقوم بفعل أشياء أو التفكير في أشياء، سوف تتضمن شعوراً بعدم الارتياح والانزعاج، ولكن الهدف منها تجاوز هذا الانزعاج وتحدي وتغيير المخطوطة، والتفكير بتكاليف ومنافع تعديل المخطوطة الخاصة بك. كيف ستكون حياتك مختلفة؟ وكيف ستكون علاقاتك، عملك ثقك بنفسك، والمجالات الأخرى إذا لم تعد تتأثر سلبياً بهذه المخطوطات." وعبارات تحفيزية للتشجيع على التغيير.
- للتأكد من استعداد الطلاب لتغيير مخطوطاتهم، يطلب إليهم الإجابة عن الأسئلة التالية:
 1. هل أنت مستعد لتعاني من الانزعاج؟
 2. هل أنت مستعد للاستمرار حتى تتحسن الأمور؟
 3. لو أنك غيرت مخطوطاتك لكي تكون أكثر واقعية وإيجابية، كيف تؤثر هذه التغيرات في علاقاتك بالآخرين؟
 4. كيف تؤثر هذه التغيرات في دراستك؟
 5. كيف تؤثر هذه التغيرات في استمتاعك بالحياة؟
- التذكير بأن ليس من السهل تغيير المعتقدات والمخطوطات ولكن سوف نقاوم هذه المعتقدات السلبية بإيجابية وبطريقة مليئة بالطاقة.
- إعطاء الطلاب الوقت المناسب للإجابة عن الأسئلة، يكتب الطلاب إجاباتهم على ورقة بيضاء.
- يطلب إلى كل طالب أن يقرأ ما كتبه أمام باقي أفراد المجموعة، لتشجيع بعضهم على التغيير.

النشاط الثاني: اختبار الأفكار التلقائية (فحص الأدلة) الحوار السقراطي/ 20 دقيقة.

هدف النشاط: هو اختبار الأفكار التلقائية وزيادة استبصار أفراد المجموعة بأخطاء تفكيرهم الناجمة عن عدم معالجة المعلومات على نحو منطقي وواقعي صحيح، وذلك من خلال البحث عن برهان ودليل يثبت صحة أفكارهم.

إجراءات النشاط:

- يشرح المدرب الهدف من النشاط، وكيفية تطبيقه. فيبدأ الحديث بما يلي:

- " تبدأ الأفكار مثل الحوار الجاري في عقلك. تأتي وتذهب بسرعة فائقة، في الواقع ، نادراً ما يكون لدينا الوقت لاستجوابهم. ولكن لأن أفكارنا تحدد كيف نشعر وكيف نتصرف، فمن المهم تحدي الأفكار التي تسبب لنا الأذى".
- يكتب كل فرد من أفراد المجموعة أفكاره التلقائية الخاصة به (يمكن الاعتماد في هذا النشاط على المعلومات التي تم الحصول عليها من الواجب المنزلي سجل الأفكار اليومية).
- يبدأ الاستجواب المعرفي للتحقق من الأدلة باستخدام الأسئلة السقراطية للسماح لنا بتحديد كون أفكارنا عقلانية أو غير عقلانية وتحليل الأفكار بشكل أكبر، وفق الأسئلة التالية:

1- هل هذا حقاً وضع أبيض وأسود أم هناك ظلال رمادية؟

تريد أن تفحص ما إذا كنت تستخدم طريقة تفكير الكل أو لا شيء، وإذا كان ذلك يجعل الموقف يبدو غير معقول ومعقداً أو بسيطاً.

2- هل أضع افتراضات أو أسوء تفسير الأدلة؟

من السهل وضع افتراضات أو إساءة تفسير الأدلة، حتى عندما لا ندرك أننا نقوم بذلك، خذ بعض الوقت لمعرفة ما إذا كنت تفعل ذلك.

3- هل يمكن لأشخاص آخرين تفسير الموقف بشكل مختلف؟ كيف سيفسرونها؟

فكر في شخص قريب منك، مثل أحد أفراد العائلة أو صديق في المدرسة، كيف يمكن أن يفسروا نفس الموقف؟.

4- هل أنظر إلى كل الأدلة أم فقط الأدلة التي تدعم ما أؤمن به بالفعل؟

قد نعتقد أننا موضوعيون، لكن غالباً ما يريد الناس فقط النظر في الأدلة التي تدعم ما يؤمنون به بالفعل، تأكد من أنك لا تتجاهل أي دليل على عكس ذلك.

5- هل هذه الأفكار تضخم مفرط للحقيقة؟

أحياناً تكون لدينا أفكار سلبية - ليس عن الحقيقة الكاملة - ولكن عن حقيقة جزئية قمنا بتضخيمها لتجاوز حدودها المنطقية.

6- هل هذه الأفكار معتادة؟

تصبح التشوهات المعرفية مسألة عادة بمرور الوقت، ما يعني أننا في بعض الأحيان نركز على التفكير ليس لأن الحقائق تدعمه حقاً، ولكن فقط لأنه عادة.

7- كيف ظهر هذا الفكر لأول مرة؟ هل قام شخص آخر بتمير هذه الفكرة؟ هل هذا الشخص جدير بالثقة؟

أحياناً يكون لدينا أفكار فقط لأن شخصاً ما نقلها إلينا، على سبيل المثال: قد نبدأ بالتفكير بشكل سلبي في أجسادنا بعد أن ينتقدنا شخص ما.

❖ مع وضع الأسئلة السابقة في الاعتبار، ما مدى احتمالية الفكرة الأصلية؟

النشاط الثالث: تحديد ميزات وعيوب استراتيجيات التأقلم غير التكيفية والأوضاع/ 15 دقيقة.

هدف النشاط: يكمن الهدف هنا في إيضاح كيف يمكن لإستراتيجيات التأقلم والأوضاع (الطفل الغاضب-الطفل الضعيف) التي تستثيرها المخطوطات أن تؤثر في قدرة الشخص على الاستمتاع بالحياة، وإلقاء الضوء على عيوبها وميزاتها، وكيف تفيد حياتنا وتتحكم بنا، مما يزيد الدافعية إلى مقاومتها وتحديها.

أدوات النشاط: استمارة مزايا وعيوب المعتقدات تم تجهيزها مسبقاً من قبل المدرب.

إجراءات النشاط:

- يقوم المدرب بتوزيع الاستمارات الخاصة بتحديد مزايا وعيوب إستراتيجيات التأقلم والأوضاع.
- يطلب إلى أفراد المجموعة تعبئة الجدول التالي بما يناسب كل حقل، ويترك لهم الوقت الكافي للتفكير 15 دقيقة:

عيوبها	مزاياها	
عدم مواجهة المشكلة	التخفيف من التوتر	التجنب والهروب
خسارة فرص الحياة وعدم المحاولة	تجنب الصدمات	الاستسلام والرضوخ للواقع
		التعويض الزائد
		الطفل الغاضب
		الطفل الضعيف
		أوضاع الطفل

النشاط الرابع: نشاط ترفيهي وعرض مقاطع فيديو / 20 دقيقة.

هدف النشاط: يهدف النشاط إلى تذكير أفراد المجموعة بمهارة توكيد الذات، وأساليب التواصل الثلاثة: (السبي والعنواني والتوكيدي).

أدوات النشاط: حاسوب شخصي لعرض مقطع الفيديو.

إجراءات النشاط: نبدأ الجلسة بعرض مقطع فيديو يوضح معنى توكيد الذات والسلوك التوكيدي، ثم مقطع آخر يظهر السلوك السلبي ثم السلوك العدواني لمجموعة أشخاص، ثم يطرح الأسئلة التالية على الطلاب للمناقشة:

❖ "هل أنت مع السلوك الأول أم الثاني؟ ولماذا؟ / و ما السلوك المناسب برأيك؟"

يفسح المجال لأفراد المجموعة لإبداء آراءهم في الموضوع، والتمييز بين مزايا وعيوب كل أسلوب.

النشاط الخامس: المرأة العاكسة/ 15 دقيقة.

هدف النشاط: تطبيق لغة الجسد التوكيدية المصاحبة للجمل التوكيدية، وتدريب الطلاب على استخدامها في الحياة اليومية وأثناء التفاعل مع الآخرين، ومساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم بسهولة.

أدوات النشاط: مرآة كبيرة وكروسي.

إجراءات النشاط:

- يبدأ المدرب بجملة "إن ممارستك للغة الجسم التوكيدية أمام المرأة سوف يساعدك كثيراً على إيصال جملتك التوكيدية للشخص الآخر"
 - يطلب إلى كل فرد من أفراد المجموعة أن يجلس على الكرسي أمام المرأة، ويحدث عن موقف يحتاج إلى توكيد للذات وتعبير عن المشاعر من اختياره، مستخدماً التعليمات الخمس التالية:
- 1- ابق على تواصل بصري مباشر مع الشخص الآخر.
 - 2- تأكد من أن وضعك الجسمي مستقيم/ غير منحني.

- 3- تكلم بوضوح وبصوت مسموع وحازم، (ليس قوياً وخال من التأناة).
- 4- لا تستخدم لغة اعتذارية، لا تتردد، ولا تتراجع واستخدم نبرة صوت معتدلة.
- 5- استخدم تعابير الوجه وحركات الجسم للتركيز وإيصال ما تريد.

• يسأل المدرب عن مشاعرهم أثناء التطبيق.

الواجب المنزلي:

أولاً: التدرب على لغة الجسد التوكيدية في موقف أو موقفين وكتابة ذلك، في الجدول التالي:

الموقف	الأسلوب التوكيدي	لغة الجسد التوكيدية	المشاعر المرافقة	الأفكار المرافقة

ثانياً: يوميات المخططات وسجل الأفكار

يطلب إلى الطالب بالعودة إلى تمرين الانحدار الرأسي، وتحديد المخطط والمعتقدات الراسخة لديه، من خلال ما ورد في الأنشطة السابقة.

أجب عن الأسئلة، ثم ضع الإجابات في الجدول التالي:

- ما الأفكار (المدونة في الجدول) التي تشعر أنها تتآلف مع الفكرة الأخيرة التي توصلت إليها في الانحدار الرأسي؟
- ما الأشياء التي تفعلها للتأقلم مع المشكلة؟ وتحدث عن مزايا وعيوب كل منها.
- إذا كان هناك أفكار إضافية بإمكانك تدوينها؟

المخطوطة الشخصية	الأفكار التلقائية المرافقة	الأشياء التي أفعّلها	(مزاياها وعيوبها)	المشاعر المترافقة تقدير شدتها من 0-100
لا يمكنني الثقة بأحد.				
أحتاج إلى من يهتم بي.				
أحتاج إلى من يفهمني.				
منفصل عن الآخرين.				
أنا غير محبوب.				
لا أحد يتعاطف معي.				
أضحي باحتياجاتي للآخرين.				

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- تلخيص الجلسة: تذكير بأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.
 - شكر الطلاب للالتزامهم بقواعد العقد الإرشادي.
 - التأكيد على أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.
- تقييم الجلسة من قبل الطلاب (استمارات تقييم) بالنظر إلى تقييم الجلسة العاشرة قدمت فائدة ومعلومات جديدة بنسبة بلغت (50%)، وأهدافها واضحة بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (45.8%)، والأنشطة والفنيات كافية بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (66.7%)، واتقان المهارة والفنية جيد جداً بنسبة بلغت (54.2%)، والتعاون بين المجموعة جيد بنسبة بلغت (45.8%)، ومدة التفاعل مع الفنيات جيد بنسبة بلغت (62.5%)، ووقت المناقشة متوسط بنسبة بلغت (58.3%)، وأداء الباحث بدرجة متوسطة بنسبة (62.5%)، والواجب المنزلي له اثر بدرجة متوسطة بنسبة (45.8%)، كما أم الجلسة قيمت بانها ممتعة ومسلية بنسبة (37.5%)،

عزيزي الطالب: أرجو أن تختاري الوجه الذي يعكس مدى رضاك عن الجلسة:



تقييم الجلسة من قبل المدرب:

الرقم	العبرة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟		•	
الرقم	العبرة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟	•		
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟		✓	
الرقم	العبرة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟		✓	
الرقم	العبرة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كافٍ لإنجاز الأهداف		✓	

إعادة تشكيل البنية المعرفية

عنوان الجلسة

(تحليل التكاليف والفوائد)

أهداف الجلسة:

1. مساعدة أفراد المجموعة على تحدي المخطوطة المعرفية والمعتقدات الهازمة للذات.
2. تدريب أفراد المجموعة على تحليل التكاليف والفوائد للمعتقدات المرتبطة بالمخطوطة.
3. التدريب على مهارة توكيد الذات والتفاعل الاجتماعي الإيجابي من خلال التمثيل ولعب الدور.

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الفنيات المستخدمة في الجلسة: تحليل التكاليف والفوائد - فحص الأدلة.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة التي ستتم الجلسة بحيث تكون هادئة بعيدة عن الضوضاء لتسمح بتطبيق فنية الكرسي الخالي .
- استقبال الطلاب بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، وبحث جو من الألفة والدفء والمحبة.
- تذكير الطلاب في النقاط الهامة من الجلسة السابقة.
- تعريف الطلاب بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.

تجهيزات المرشدة:

- تجهيز استمارة تحدي المخطوطة
- تجهيز استمارة تحليل التكاليف والفوائد
- تجهيز سيناريوهات (مواقف تحتاج إلى سلوك توكيدي) لنشاط التمثيل ولعب الدور.
- بطاقات الواجب المنزل.

الخلفية النظرية للجلسة:

المخطوطة السلبية مثلها مثل أي فكرة سلبية أخرى يمكن مخاطبتها باستخدام فنيات العلاج المعرفي بمجرد أن يتم تنشيط وتحديد المخطوطة (Leahy, 2020, P514)، لتكوين الدافعية لتحدي المخطوطة والعمل على تكوين مخطوطة أكثر إيجابية.

مناقشة الواجب المنزلي السابق:

تتم مناقشة الواجب المنزلي الخاص بتوكيد الذات والتأكد من إنجازهم من قبل أفراد المجموعة، ثم التركيز على سجل الأفكار (بوميات المخطط)، الذي يعد الأساس للأنشطة في الجلسة الحالية، حيث سيتم الاعتماد على ما تم تدوينه من قبل أفراد المجموعة لتحدي هذه المخططات وتحليل التكاليف والفوائد والبحث عن مخططات ومعتقدات بديلة أكثر كفاءة.

النشاط الأول: تحدي المعتقدات والمخطوطة السلبية / 20 دقيقة.

هدف النشاط: وقف الأفكار التي تنيرها المخطوطة وإثبات عدم صحتها أو التحقق من منطقيتها، وإعادة تشكيل البنية المعرفية، والتغيير يحتاج وقتاً طويلاً من العمل، فالحصول على تعديلات طفيفة في درجة الاعتقاد أو في الانفعالات التي يتم إثارتها يمكن عدها تغييراً، وبمجرد أن يصبح الشخص أكثر وعياً بالمخطوطة هو تغيير.

أدوات النشاط: استمارة تحدي المخطوطة- يوميات المخطط(الواجب المنزلي من الجلسة السابقة).

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة بمقدمة صغيرة تحفيزية، فتقول:

" المعتقدات التي كنت تحملها لمعظم حياتك تأخذ وقتاً طويلاً للتغيير. وتاماً مثلما يستغرق الأمر وقتاً طويلاً في التمارين الرياضية المتكررة لكي تحصل على جسم متناسق، يستغرق وقتاً طويلاً لتغيير مخطوطاتك. إن التغيير ليس عملية الكل أو لا شيء. هناك درجات من التغيير، التعديلات الطفيفة في درجة الاعتقاد أو في الانفعالات التي يتم إثارتها يمكن اعتبارها تغييراً، وحتى أن تكون أكثر وعياً بالمخطوطة هو التغيير.

ربما تقول لنفسك: " أنا أعرف أن هذا غير عقلائي، ولكنني ما زلت أشعر أنه حقيقي " .

إلا أن مجرد الاقتناع بتحدي المخطوطة السلبية في حياتك هو شيء جيد جداً " .

- توزع استمارة النشاط على أفراد المجموعة، ويتم تعبئتها مع التنويه إلى العودة للواجب المنزلي (يوميات المخطط)، حيث تحتوي على ما يلي:

1- اكتب خمسة من معتقداتك حول نفسك والآخرين، على أن ترتبط بالمخطوطة.

2- حدد أكثر المواقف التي تنير هذه المعتقدات.

3- قيم درجة اعتقادك بكل منها في كل موقف، وحدد انفعالاتك في كل منها وقم بتقديرها.

4- أذكر الأدلة لصالح أو ضد كل مخطوطة سلبية .

5- أعد تقدير معتقداتك السلبية في كل مخطوطة وتقدير انفعالاتك.

- يترك المجال للإجابة عن الأسئلة مدة عشر دقائق.

- تجمع المرشدة الاستمارات ليتم استخدامها في النشاط التالي.

النشاط الثاني: تحليل التكاليف والفوائد للمعتقدات المرتبطة بالمخطوطة/ 30 دقيقة.

هدف النشاط: توجيه الطلاب إلى فحص إيجابيات وسلبيات المعتقدات التي تفرضها المخطوطات، وتحليل الفوائد والتكاليف لأي فكرة أو معتقد تم تحديده خلال الجلسات السابقة، للمساعدة على مواجهة التأجيل والتجنب والمسلمات الأساسية والتركيز على الدافعية للتغيير.

أدوات النشاط: استمارة تحليل التكاليف والفوائد تم تجهيزها مسبقاً.

إجراءات النشاط: مقدمة المرشدة للنشاط: أحياناً تكون لدينا أفكار تجعلنا نشعر بالانزعاج، ولكن ربما نعتقد أن هذه الأفكار السلبية مفيدة، وربما نعتقد أننا واقعون، من خلال هذا النشاط سنحاول التدرب على كيفية تحليل فوائد وتكاليف الأفكار التي تراودنا، وبذلك نستطيع تحديد ما سنحتفظ به وما سنعدله بما هو أكثر فائدة لنا ويحقق أهدافنا.

- توزع استمارة نشاط تحليل التكاليف والفوائد على الطلاب، ويطلب إليهم تحديد الفكرة السلبية بالاستعانة بالواجب المنزلي السابق (جدول الأفكار اليومية)، وكتابتها في رأس الصفحة.
- يطلب إليهم تحديد تكاليف (الأشياء التي أخسرها أو السلبيات التي تسببها) هذه الفكرة في العمود الأيمن، والفوائد (الأشياء التي أكسبها من الفكرة والتي تشجعني على التمسك بها) في العمود الأيسر.
- قيم أهمية كل منها من 1 إلى 10، مع اعتبار "1 غير مهم" و "10 أهمية قصوى".

المعتقد :			
التكاليف	الأهمية من 1 إلى 10	الفوائد	الأهمية من 1 إلى 10
المجموع		المجموع	

- يطلب إليهم مقارنة التكاليف والفوائد :
- "قارن مجموع التكاليف وبالفوائد، أيهما أكبر؟، هل الفوائد أم التكاليف؟"
- يطلب منهم كتابة فكرة بديلة أكثر واقعية:
- "قم بإنشاء فكرة بديلة أو معتقد أكثر إيجابية وعقلانية، وحدد التكاليف والمنافع والمعتقد الأساسي، وقارن بينهما."
- ثم املئ الجدول التالي:

المعتقد البديل:			
التكاليف	الأهمية من 1 إلى 10	الفوائد	الأهمية من 1 إلى 10
المجموع		المجموع	

- "قارن بين مجموع التكاليف والفوائد، أيهما أكبر؟، هل الفوائد أم التكاليف؟"
- قارن فوائد المعتقد الأساسي بفوائد المعتقد البديل، أيهما أكبر؟.

النشاط الثالث: لعب الدور (تمثيل) للتدرب على مهارة توكيد الذات والتفاعل الاجتماعي الإيجابي / 30 دقيقة.

هدف النشاط: هو إعادة بلورة مفهوم توكيد الذات وأساليب التواصل مع الآخرين، من خلال تقديم اقتراحات تفاعلية إيجابية والتعامل بالكلمة الطيبة مع المواقف، ما يؤدي إلى إحداث تغيير في حياة الشخص، ممارسة أساليب جديدة للتعبير عن المواقف التي لا يرضى عنها في حياته ويعبر عن مشاعره المكبوتة، بإيجابية وتوكيدية.

أدوات النشاط: أوراق مطبوع عليها السيناريوهات تم تجهيزها مسبقاً (ملحق الجلسة).

إجراءات النشاط:

- يقسم أفراد المجموعة إلى 4 مجموعات صغيرة كل مجموعة 3 طلاب.
- توزع السيناريوهات الأربعة على المجموعات.
- كل طالب يقوم بالتدرب على أسلوب من الأساليب الثلاثة المكتوبة في السيناريوهات، يعطى 5 دقائق.
- يبدأ التمثيل مع المجموعة الأولى وهكذا حتى تنتهي المجموعات الأربع.
- يناقش بشكل جماعي السلوك التوكيدي الإيجابي في كل السيناريوهات التي تم تمثيلها.

الواجب المنزل:

أولاً: استمارة تحدي المخطوطة:

عادة نمتلك معتقدات بخصوص أنفسنا والآخرين لا نفحصها بشكل كافٍ، هذه المعتقدات تسمى المخطوطات في العمود الأيسر، اكتب إجابتك عن كل جملة في العمود الأيمن. على سبيل المثال: دعنا نقول أنك تمتلك معتقد أنك "غير كفء" (مخطوطة شخصية). اكتب غير كفء في العمود الأيسر رداً على "حدد مخطوطتك الشخصية"، ورداً على "أعرف مخطوطتك" اكتب كيف سوف تعرف كلمة "غير كفء" وأكمل الجمل في العمود الأيمن بالإجابة عنها في العمود الأيسر.

الإجابة	الفنية
	حدد مخطوطتك الشخصية
	عرف مخطوطتك الشخصية
	درجة اعتقادك في المخطوطة (0-100%)
	الانفعالات التي تنشطها المخطوطة
	ماذا سيكون عكس هذه المخطوطة
	ماذا ستكون الدرجة المعتدلة من هذه المخطوطة التي يمكن قبولها؟
	ما المواقف التي تنشط مخطوطاتك؟
	التكاليف
	المنافع
	الأدلة لصالح المخطوطة
	الأدلة ضد المخطوطة
	تصرف ضد مخطوطتك (ما الذي يمكنك فعله يناقضها)؟
	أعد تقدير درجة الاعتقاد بصحة المخطوطة (0-100%)

ثانياً: نموذج المراقبة الذاتية للمشاعر لتدرب على إدارة المشاعر وضبطها:

راقب نفسك يومياً في كل موقف وسجله، وحدد باستخدام مقياس/ من الصفر إلى عشرة (0-10) لكل موقف اخترته / درجة شعورك بالراحة في التعبير عن السلوك التوكيدي التفاعل الإيجابي، وكذلك على نفس المقياس حدد درجة ما اكتسبته من مهارة في التنفيذ الملائم للموقف في كل مرة حدث فيها. مع مراعاة أن الدرجة صفر تعني: أنني غير راض على الإطلاق عن أدائي (يعني لم أكن مرتاحاً ولم أقم بالتعبير التوكيدي المناسب)، بينما 10 تعني أنك راض تماماً عن مهارتك في الأداء اخترته للتدريب. " حدد باستخدام مقياس يتراوح من الصفر إلى العشرة لكل موقف درجة شعورك بالراحة في ممارسة هذه المهارة التوكيدية، حيث أن الدرجة صفر تعني أنك عاجز تماماً عن أداء هذه المهارة، والدرجة عشرة تعني أنك تعاني من ممارسة هذه المهارة بدرجة خفيفة."

استمارة المراقبة الذاتية للمشاعر

الموقف	المشاعر	مستوى المعاناة (0-10)	مهارة الأداء (0-10)

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- تلخيص الجلسة: تذكير لأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.
- التأكيد على أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.
- تقييم الجلسة من قبل الطلاب (استمارات تقييم): أظهر تقييم الجلسة الحادية عشر الفائدة والمعلومات الجديدة كانت بدرجة متوسطة وبنسبة بلغت (66.7%)، والاهداف كانت واضحة بدرجة مرتفعة وبنسبة بلغت (58.3%)، والأنشطة والنفيات كافية بدرجة مرتفعة بلغت (58.3%)، ومدى اتقان المهارة جيد جداً بنسبة بلغت (70.8%)، التعاون بين أفراد المجموعة كان جيداً بنسبة (66.7%)، والتفاعل مع الفنيات بدرجة جيدة وكبيرة بنسبة (37.5%)، ووقت المناقشة كان بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (50%)، واداء الباحثة كان مرتفعاً بنسبة بلغت (62.5%)، والواجب المنزلي له اثر في فهم المعلومات بدرجة متوسطة بلغت (45.8%)، وتقدير نجاح الجلسة بانها ممتعة مسلية بنسبة بلغت (45.8%).

تقييم الجلسة من قبل المرشدة:

الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟			✓
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟		✓	
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟		✓	
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟		✓	
الرقم	العبارة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كافٍ لإنجاز الأهداف			✓

ملحق الجلسة

الموقف الاول

أنت في مسرح، حيث تحتاج للتركيز والمتابعة، ومجموعة من الأشخاص من خلفك يتبادلون الحديث بصوت مرتفع يشتت انتباهك وتركيزك لا يساعدك على الاستماع إلى المسرحية، المكان مزدحم ويصعب عليك أن تجد مكاناً آخر تنتقل إليه، وضج كيف ستكون استجابتك من بين الاستجابات الثلاث الآتية:

يقوم بالتمثيل ثلاث طلاب، كل منهم يمثل أسلوب من الأساليب الثلاثة الآتية:

الأول: لا أقول شيئاً وأعاني في صمت.

الثاني: أنظر إليهم وأصرخ فيهم غيظاً " ألا تحترمون الناس من حولكم، التزموا الصمت، وإلا سأطلب طردكم خارج القاعة".

الثالث: أنظر خلفي أواجههم مباشرة قائلاً "صوتكم مرتفع ويشتت انتباهي، أرجو بعض الهدوء حتى أتمكن من المتابعة".

الموقف الثاني

تدخل إلى المطعم وتطلب طعاماً تحبه وتفضله على غيره، وعندما يأتيك العامل به تفاجأ بأنه غير متقن الطهي أو مختلف عما طلبته، ويذكر لك العامل أن طلبك غير متوافر .

يقوم بالتمثيل ثلاث طلاب، كل منهم يمثل أسلوب من الأساليب الثلاثة الآتية:

الأول: لا أقول شيئاً و أتناول طعامي في صمت.

الثاني: أنفجر من الغيظ ويعلو صوتي وأصرخ فيه "كيف يحدث هذا ؟ أي مطعم هذا ؟ أغرب عن وجهي!!"، وأغادر المطعم غاضباً وأنا أتوعد.

الثالث: أنظر في وجه العامل مباشرة، وأقول له في صمت حازم وابتسامة "لقد طلبت نوعاً من الطعام أفضله، وهذا ما أريده الآن من فضلك".

الموقف الثالث

تقف في الطابور، وقبل أن يجي دورك تفاجأ بأن الموظف يخدم شخصاً آخر أتى بعدك، وضج كيف ستكون استجابتك.

يقوم بالتمثيل ثلاث طلاب، كل منهم يمثل أسلوب من الأساليب الثلاثة الآتية:

الأول: أنظر في وجه الموظف مباشرة وأقول له في صوت مسموع وحازم " هذا دوري أرجو الالتزام بذلك" وأتقدم لأخذ دوري.

الثاني: أخجل أن أقول شيئاً وألتزم الصمت فربما يكون لدى الموظف سبب مقبول ولا أريد إغضابه على أية حال.

الثالث: لا أتمالك نفسي، واندفع نحو الموظف صارخاً بصوت عال، وحاد "يا هذا!! من أنت لتفعل ذلك؟ أنك لا تستحق أن تكون في هذا المكان، هذا الشيء لا يجب السكوت عنه، أين المدير؟؟؟".

الموقف الرابع

طلب منك أحد أصدقائك مبلغ من المال، يريد أن يقترضه منك إلى وقت محدد وقال أنه سيعيده لك في الأسبوع المقبل، وعندما جاء موعد إعادة المبلغ، لم تعد ترى صديقك، وبدأ بتجاهلك وتجنبك. كيف تتعامل مع هذه المشكلة.

يقوم بالتمثيل ثلاث طلاب، كل منهم يمثل أسلوب من الأساليب الثلاثة الآتية:

الأول: لا تطلب المال وتتجاهل الموضوع، وتبرر له تصرفاته، وتصمت على المطالبة بحقك.

الثاني: عندما تراه تهجم عليه وتطالبه بالمال أمام الجميع ولا تكتثر لمشاعره، وتبدأ بالصراخ لماذا لم تعد المال؟ ما هذا التصرف الوقح؟ أريد مالي الآن، وتهدهد بأنه إذا لم يعده غداً سوف تشكيه للمدير.

الثالث: تذهب إليه وتسأله عن سبب تجاهله لك "لماذا تتجاهلني؟ هل هناك ما يزعجك؟ أنا بحاجة للمال؟ أرجو منك أن ترد بأسرع ما يمكن؟ وتفهم أسبابه.

إعادة تشكيل البنية المعرفية

عنوان الجلسة

(تحدي المخططات الشخصية)

أهداف الجلسة:

1. تدريب أفراد المجموعة على التعامل مع الأفكار المقترحة بطريقة مختلفة (لعب دور طرفي الفكرة).
2. تشجيع أفراد المجموعة على التصرف عكس الفكرة (المخطوطة) وكسر الأنماط السلوكية السلبية.
3. تعرف أفراد المجموعة على مهارة الاتزان الانفعالي وإدارة المشاعر وتطوير وضع الوالدين الصحي.
4. تنمية مهارة تحمل المسؤولية الاجتماعية لدى أفراد المجموعة من خلال العمل الجماعي التطوعي.

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة في الجلسة: محاضرة - مناقشة - لعب الدور (لعب دور طرفي الفكرة)، النمذجة.

تجهيزات المرشدة:

- تجهيز مقاطع فيديو عن تحمل المسؤولية.
- تجهيز معدات التنظيف (قفازات - أكياس).
- تجهيز استمارات الواجب المنزلي .
- تجهيز استمارات التقييم.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة التي ستتم الجلسة بها.
- استقبال الطلاب بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، والاطمئنان عليهم، بهدف إضفاء جو من الألفة والدفء.
- تعريف الطلاب بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.

الواجب المنزلي السابق:

مناقشة الواجب المنزلي (المراقبة الذاتية للمشاعر) والذي سيكون الأساس في نشاط التعرف على مهارة الاتزان الانفعالي. تتم الاستفادة من الواجب المنزلي استمارة تحدي المخطوطة في النشاط الثاني لاقتراح أفعال تناقض المخطوطة.

الخلفية النظرية للجلسة:

مهارة الاتزان الانفعالي سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات، فالإنسان المتزن هو الذي يتحكم ويضبط انفعالاته ويتناول الأمور بأناة ومرونة فلا يدع فرصة للغضب تتملكه ولا يصدر حكمه أو قراراته إلا بعد تفحص جميع المتغيرات مهما كانت الظروف والمواقف القاهرة ومدعاة للاستثارة والانفعال، لذلك من المهم تنمية هذه المهارة لدى أفراد المجموعة وذلك من خلال التركيز على المشاعر وإدارتها (الخفاف، 2013).

النشاط الأول: لعب دور طرفي الفكرة و فحص الأدلة/ 20 دقيقة.

هدف النشاط: تدريب أفراد المجموعة على التعامل مع الأفكار المقترحة بطريقة مختلفة (لعب دور طرفي الفكرة)، من خلال الاستعداد لتقديم أداء مستقبلي أفضل، ولتحسين قدرات الطلاب على التعامل مع الأفكار التلقائية، وتعرف أهمية الأفكار البديلة في تكوين مشاعر أكثر إيجابية، وتجسيد الأفكار على هيئة شخصيات تساعد على التعامل معها بشكل عملي وواقعي.

أدوات النشاط: استمارات التكاليف والفوائد (الواجب المنزلي).

إجراءات النشاط:

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات، تضم كل مجموعة (4) طلاب يطلب إلى كل مجموعة مراجعة استمارات النشاط الثالث، وتختار المجموعة واحدة من بين هذه الاستمارات، ليتم تمثيلها.
- سيطلب إلى المجموعة تمثيل الشخصيات التالية:

الشخصيات:

- الفكرة الأساسية السلبية (1) يقوم الطالب الأول بتمثيل الموقف الذي ترافقه الفكرة السلبية الأساسية.
- الأفكار التلقائية (2) يقوم الطالب الثاني بتمثيل الفكرة التلقائية التي ترافق الفكرة السلبية، ويبدأ بالحديث فوق رأس الطالب الأول.
- الفكرة البديلة الإيجابية (3) يقوم طالب الثالث بإعادة تمثيل الموقف بعد تعديل الفكرة الأساسية (الفكرة البديلة) ويبدأ بالحديث فوق رأس الطالب الرابع.
- الأفكار التلقائية (4) يقوم الطالب الرابع بتمثيل الفكرة التلقائية التي ترافق الفكرة البديلة.
- لفحص الأدلة يسأل الطالب (الأول والثالث) الأفكار التلقائية: ما الدليل على أن ما تقولينه صحيح؟
- ثم يطلب إلى الطلاب تفسير ما حدث، وإعطاء النتيجة النهائية والتعبير عن مشاعرهم المترافقة مع كلا الموقفين.

مثال:

الطالب الأول (فكرة سلبية) لا أحد يحبني. ما الدليل على ذلك؟

يأتي الطالب الثاني (الفكرة التلقائية): لم تلق زميلتي التحية لأنها تكرهني؟

الطالب الأول: هل هذا كاف لقول أن الكل يكرهني ولا أحد يحبني.

الطالب الثاني: لا ولكن الكل يهملني -لا أحد يراني.

الطالب الأول: هل يعني عدم إلقاء شخص واحد التحية على أي شخص مهمل؟

الطالب الثاني: لا ولكن هذا يحدث دائماً.

الطالب الثالث (الفكرة البديلة الإيجابية): ليس من الضروري أن يحبني الجميع، أنا شخص لي ميزاتي وعيوبي.

الطالب الرابع (الأفكار التلقائية المرافقة): لم تلق زميلتي التحية لأنها لم ترني، أو لأنها لم تكن بحالة جيدة، وحتى لو كانت تقصد ذلك ولا تحبني هذا لا يعني أنني غير محبوب، فهناك أصدقاء يلقون التحية علي ويحبوني.

النشاط الثاني: أفعُلْ ما يناقض المخطط. (20 دقيقة)

هدف النشاط: يهدف النشاط إلى تشجيع أفراد المجموعة على التصرف عكس الفكرة (المخطوطة)، من خلال الاستعداد لتقديم أداء مستقبلي أفضل وتشجيعهم على تجربة خيارات سلوكية أفضل، وكسر الأنماط السلوكية السابقة.

أدوات النشاط: استمارة تحدي المخطوطة (الواجب المنزلي).

إجراءات النشاط

- يمثل الواجب المنزلي السابق (استمارة تحدي المخطوطة) الأساس الذي تعتمد عليه الجلسة الحالية في تحقيق هدفها تشجيع أفراد المجموعة على التصرف عكس الأفكار التي يفرضها المخطط، إذ يتحدث كل فرد من أفراد المجموعة عما دونه في الاستمارة التالية:

الإجابة	الفنية
	حدد مخطوطتك الشخصية
	عرف مخطوطتك الشخصية
	درجة اعتقادك في المخطوطة (0-100%)
	الانفعالات التي تنشطها المخطوطة
	ماذا سيكون عكس هذه المخطوطة
	ماذا ستكون الدرجة المعتدلة من هذه المخطوطة التي يمكن قبولها؟
	ما المواقف التي تنشط مخطوطاتك؟
	التكاليف
	المنافع
	الأدلة لصالح المخطوطة
	الأدلة ضد المخطوطة
	تصرف ضد مخطوطتك (ما الذي يمكنك فعله يناقضها)؟
	أعد تقدير درجة الاعتقاد بصحة المخطوطة (0-100%)

- يقدم كل فرد ما كتبه ضمن الاستمارة ويطلب إليه تمثيله إن أمكن.
- مثال: أحد أفراد المجموعة لديه عزلة اجتماعية ويرفض الاختلاط والتقرب من الآخرين، لاعتقاده بأنه مرفوض وغير محبوب، دائماً تدفعه أفكاره للبقاء بعيداً وعدم المشاركة، تصرف بشكل يناقض الاعتقادات تقرب من أفراد المجموعة، بادر الحديث معهم ولم يسخروا منه، ألقى التحية على بعض الزملاء من خارج المجموعة، مما أدى إلى استغرابهم، طلب إلى أستاذ الرياضة أن يسمح له بالالتحاق بفريق كرة القدم.

تعرف أفراد المجموعة على مهارة الاتزان الانفعالي وإدارة المشاعر وتطوير وضع الوالدين الصحي.

النشاط الثالث: محاضرة وعرض مقاطع فيديو عن إدارة المشاعر والتحكم بالغضب / 10 دقائق.

هدف النشاط: تعريف أفراد المجموعة بأهمية إدارة المشاعر والسيطرة على الانفعالات، والتخلي بالاتزان والمرونة في المواقف الضاغطة، وبذلك نعزز دور الوالدين الصحي (البالغ الصحي)، ونضبط انفعالات الطفل الغاضب.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي

إجراءات النشاط: يتم عرض الفيديوهات ثم يترك المجال للطلاب لاستنتاج العبرة من الفيديو، وتسجيلها على ورقة، ومناقشتها أمام أفراد المجموعة والمقارنة بينها.

تضمنت الفيديوهات أشخاص لديهم قدرة على ضبط انفعالاتهم والتخلي بالصبر والمرونة، وأشخاص آخرون يثورون

غضباً ويطلقون الحرية لانفعالاتهم وعدم السيطرة على المشاعر.

يطرح السؤال التالي: أي من هؤلاء الأشخاص تحب أن تكون؟

ثم يطلب من أفراد المجموعة أن يضعون توقع لسمات الشخصية المتزنة انفعالياً.

ثم تبدأ المرشدة بالحديث عن مهارة الاتزان الانفعالي وسمات الشخصية المتزنة، وضرورة تنمية هذه المهارة لأهميتها.

النشاط الرابع: استرجاع مواقف من الماضي والتخيل / 15 دقيقة

هدف النشاط: مساعدة أفراد المجموعة على تذكر مواقف حدثت معهم فقدوا فيها السيطرة على انفعالاتهم (حزن غضب قلق)،

وأدى ذلك لعواقب سلبية وخسارة من نوع ما، وتخيل السلوك البديل الذي كان يجب أن يقوم به الشخص، والتعرف على

المشاعر التي تظهر لديهم من خلال الواجب المنزلي مراقبة ذاتية للمشاعر.

أدوات النشاط: أوراق وأقلام ، الواجب المنزلي (مراقبة ذاتية للمشاعر).

إجراءات النشاط: يطلب من أفراد المجموعة رسم جدول على الورقة، وكتابة الموقف الذي حدث فيه فقدان للسيطرة وفي

المقابل السلوك البديل الذي يعبر عن الاتزان الانفعالي.

الموقف الذي حدث فيه فقدان للسيطرة	المشاعر	السلوك البديل المتزن انفعالياً

تنمية مهارة تحمل المسؤولية الاجتماعية لدى أفراد المجموعة وتطوير وضع الوالدين الصحي.

النشاط الخامس: العمل ضمن فريق واحد لتنظيف مكان ما في المدرسة/ 20 دقيقة.

هدف النشاط: تعريف الطلاب بأهمية تحمل المسؤولية الاجتماعية، والجودة الاجتماعية تنمية حس المبادرة للمساعدة وتقديم

الخدمات الاجتماعية، وإظهار أهمية العمل المتعاون ضمن فريق للمساهمة في تنمية المجتمع.

أدوات النشاط: أدوات النشاط: قفازات ومكنسة وأكياس لتجميع الأوساخ.

إجراءات النشاط: يتم تقسيم أفراد المجموعة إلى مجموعتين.

• تترك الحرية للمجموعات للتخطيط والتنسيق وتقسيم المهام بين بعضهم، واختيار المكان والطريقة المناسبة للبدء بالعمل.

• يبدأ كل فريق بتنفيذ الخطة التي وضعها، مع مراعاة الوقت الذي سينجز به العمل.

• تراقب المرشدة الفريقين وتكتب ملاحظاتها على ورقة، لتوضيح الأخطاء، وتقييم العمل، إلى أي مدى استطاع الفريق إنجاز المهمة.

ملاحظات المرشدة: تم إنجاز المهام بحيوية ونشاط رائع وتمكن أفراد المجموعة من المبادرة وتحمل مسؤولية الأعمال التي قاموا بها، وتعاونوا ضمن المجموعة الواحدة وبين المجموعات.

الواجب المنزلي:

أولاً: إدارة المشاعر والانفعالات: ابدأ بالاهتمام بمشاعرك ومراقبة انفعالاتك لكل يوم وسجل ما تلاحظه، وذلك للتعرف على مشاعرك، مع مرور الأيام ستتمكن من السيطرة على الانفعالات وإدارة مشاعرك، وتذكر أن كل المشاعر بخير ولكن التعبير عنها يجب ألا يؤذي نفسك والآخرين. هذه البطاقات يمكن قراءتها كل يوم وبصوت خاصة قبل الدخول في المواقف (مثلاً الامتحانات - التفاعلات الاجتماعية - المكالمات الهاتفية) التي تعمل مثيرات للمخطوطات السلبية (بطاقات تشابه بطاقة الفلاش). ستساعدك القائمة أدناه في التعرف على المشاعر.

{قلق - حزن - فرح - خوف - غضب - إحباط - خجل - انزعاج - دهشة - شجاعة - كآبة - خيبة أمل - الحرج

الراحة - السعادة الغامرة - الاسترخاء - أمان - ضغط - توتر - وحدة - هجر - نبذ - رفض - محبة - تعاطف}

اليوم	ما أشعر به	استجابة جسدي للشعور	كيف أعبر عنه	الأفكار التلقائية المرافقة	الاستجابات العقلية المترتبة
صباحاً					
ظهراً					
مساءً					

ثانياً: التدريب على تحمل المسؤولية والمبادرة الاجتماعية في الحياة اليومية

قم بموقف تحاول من خلاله تدريب نفسك على المبادرة وتحمل المسؤولية، كأن تساعد شخصاً مسنّاً أو عاجزاً، تزيل القمامة من المكان الذي تمر منه، أو تبادر لزراعة شجرة في مكان عام أو حتى في منزلك، تقدم مساعدة مادية بقدر استطاعتك، حمل شيء ثقيل عن جارك، سجل ذلك في ورقة مع وصف مشاعرك وتقييم ذاتي لدرجة إتقانك للمهارة من 0-100.

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- تلخيص الجلسة: تذكير بأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.

- شكر الطلاب لالتزامهم بقواعد العقد الإرشادي.
 - تأكيد أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج.
- تقييم الجلسة من قبل الطلاب (استمارات تقييم): أن الفوائد والمعلومات الجديدة في الجلسة كانت بدرجة مرتفعة وبنسبة بلغت (58.3%)، وأهداف الجلسة كانت واضحة بدرجة كبيرة وبنسبة بلغت (58.3%)، والأنشطة والفنيات حققت الأهداف بدرجة كبيرة وبنسبة بلغت (50%)، ومدى إتقان المهارة بدرجة جيدة جداً الى ممتازة وبنسبة بلغت (37.5%) لكل منهما، والتعاون كان جيد بنسبة بلغت (41.7%)، والتفاعل مع الفنيات بدرجة مرتفعة وبنسبة بلغت (50%)، والمناقشة كانت متاحة وكافية بدرجة متوسطة وبنسبة بلغت (41.7%)، وأداء الباحثة بدرجة مرتفعة وبنسبة بلغت (66.7%)، والواجب المنزلي له اثر كبير في فهم المعلومات بدرجة متوسطة وبنسبة بلغت (58.3%)، وتقدير الجلسة بكونها مميزة بنسبة بلغت (41.7%).

عزيزي الطالب: أرجو أن تختاري الوجه الذي يعكس مدى رضاك عن الجلسة:



تقييم الجلسة من قبل المرشدة:

الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟			✓
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟			✓
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟			✓
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟		✓	
الرقم	العبارة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كافٍ لإنجاز الأهداف	✓		

تحدي المخططات الشخصية

عنوان الجلسة

أهداف الجلسة:

1. تدريب أفراد المجموعة على مواجهة المعتقدات السلبية وتحدي المخططات.
2. تنمية مهارة الحساسية الانفعالية من خلال التواصل الفعال (التواصل البصري).
3. تنمية مهارة الاتزان الانفعالي (تعلم إدارة نوبات الغضب).

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة في الجلسة: محاضرة - مناقشة - لعب دور محامي الدفاع - تقييم درجة الانفعال - النمذجة.

تجهيزات المرشدة:

- تجهيز أدوات النشاط الأول (حبل و عصابات الأعين).
- تجهيز الحاسوب الشخصي لعرض مقاطع فيديو عن أهمية التواصل الفعال، وأهمية التواصل البصري.
- تجهيز استمارات الواجب المنزلي .
- تجهيز استمارات التقييم.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة التي ستنتم إليها.
- استقبال الطلاب بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، والاطمئنان عليهم، بهدف إضفاء جو من الألفة والدفع.
- تذكّر الطلاب بقواعد البرنامج والعقد الإرشادي.
- تعريف الطلاب بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.

الواجب المنزلي السابق: 10 دقائق

1- تدريب أفراد المجموعة على مواجهة المعتقدات السلبية وتحدي المخططات.

النشاط الأول: لعب دور محامي الدفاع / 60 دقيقة.

هدف النشاط: أن يقوم كل فرد بوظيفة محامي الدفاع عن نفسه، فلا بد إن يهاجم الأدلة والأفكار والمعتقدات السلبية، سيفيد هذا النشاط بتحفيز الفرد للدفاع عن نفسه وتقديم الأدلة لصالحه، ونفي أدلة الادعاء ضده.

أدوات النشاط: لا يوجد.

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة بمقدمة عن النشاط تشرح من خلالها هدفه وإجراءاته، فتقول:

" في تحدي أفكارك يمكنك تخيل نفسك في قاعة المحكمة التي فيها المدعي العام (الذي يقوم بدوره أفكارك التلقائية) يهاجمك طوال الأيام الأخيرة، مسمىاً إياك بالفاشل الكسول، وأنت شخص منعدم الكفاءة ومذنب بشكل عام، أنت الآن سيتم إعطاؤك

مهمة لعب دور محامي الدفاع عن نفسك، الذي لابد أن يهاجم الأدلة، ومصادقية الشهود ضدك، ومنطق أدلة الادعاء، وبعد معاناة لعدة أيام من هجوم المدعي العام، لا يمكنك أن تتوقع من محامي الدفاع أن ينهض ويقول ببساطة "إن موكلي بريء" وبعد ذلك يجلس وينهي دفاعه، أنت ستنتوقع دفاعاً شرساً تقدم فيه أدلة وشهوداً لصالحك، كمحامي أنت لا تكون مضطراً للإيمان ببراءة موكلك (أي نفسك) أنت فقط مضطر للقيام بوظيفتك "

- بالاعتماد على استمارات تحدي المخطوطة، يتم استخدام المعتقدات التي تم كتابتها.
 - يُطلب إلى كل فرد أن يقوم بوظيفة محامي الدفاع عن نفسه ضد الأفكار والمعتقدات السلبية التي تثيرها المخطوطة، الدفاع ضد هذه التهم الافتراضية، ويقدم أدلة يدعم نفسه بها.
 - يصعد الطالب إلى المنصة وتقوم المرشدة بدور المدعي العام (يقوم بدور الأفكار التلقائية والألقاب السلبية).
 - تبدأ المرشدة بالحكم على الطالب، وإلقاء التهم والادعاءات ومهاجمته (تبعاً لما كتبه من معتقدات ومواقف تثير الأفكار التلقائية وتنشط المخطوطة / في استمارته الخاصة لتحدي المخطوطة).
 - يترك المجال للطالب أن يدافع عن نفسه ويبرئها من كل الادعاءات والتهم الموجهة إليه.
 - في ختام النشاط يطلب من أفراد المجموعة أن يعيدوا تقييم درجة الانفعال ودرجة الاعتقاد بصحة المخطوطة.
- مثال: صعدت طالبة إلى المنصة (تحمل معتقدات عن نفسها بأنها ضعيفة لا يمكنها القيام بشيء تلقب نفسها بالغبية المكروهه)، طُلب إليها الدفاع عن نفسها ضد التهم والافتراءات كمحامي دفاع عن نفسها.

- ✚ المرشدة: (كمدعي عام) أنت الآن كمحامي دفاع عن (شهد) الفاشلة الضعيفة التي لا تجيد القيام بأي شيء ولم تنجز أي شيء في حياتها.
- ✚ الطالبة: (كمحامي دفاع)، هذا ليس صحيحاً، شهد استطاعت اجتياز المرحلة الإعدادية وهي الآن تعمل على نفسها حتى تقاوم كل المصاعب، وواجهت ظروفًا قاسية جداً فهي ليست ضعيفة.
- ✚ المرشدة: ليست اجتماعية ولا أحد يحبها ومنعزلة.
- ✚ الطالبة: ليس من الضرورة أن يحبها الناس كلهم، يكفيها من يحبها، يكفيها أنها تحب نفسها، ولم تعد منعزلة.
- ✚ المرشدة: ما الدليل على أنها أصبحت غير منعزلة؟
- ✚ الطالبة: أصبح لديها أصدقاء في المجموعة، وتبادر لتتعارف إلى أصدقاء جدد وتلمس حبهام لها وتعبر عن مشاعرها.
- ✚ المرشدة: لكنها ليست مثالية.
- ✚ الطالبة: ليس من المطلوب أن يكون الكل مثالياً ويسعى إلى الكمال، هذا من الأخطاء في التفكير ومن المعتقدات الغير عقلانية، ولو كان هذا صحيحاً كان كل الناس فاشلين.

2- تنمية مهارة الحساسية الانفعالية من خلال التواصل الفعال (التواصل البصري)

النشاط الثاني: محاضرة وعرض مقاطع فيديو عن التواصل الفعال/15 دقيقة

هدف النشاط: يهدف النشاط إلى تعريف أفراد المجموعة بأهمية لغة الجسد وما تتركه من تأثير في الطرف الآخر، وتعريفهم بأساليب التواصل الفعال والتركيز على أهمية التواصل البصري في إرسال واستقبال المعلومات والمشاعر الذي يضمن رفع الحساسية الانفعالية، والتعبير الانفعالي في التفاعلات الاجتماعية.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي

إجراءات النشاط:

- عرض مقاطع الفيديو ثم مناقشة المهارات التي تظهر في الفيديو.
- عرض مقطع فيديو عن مجموعة طلاب لا يعرفون بعضهم، يقومون بالتعرف إلى بعضهم بهدف أن يكونوا أصدقاء، فيبادر كل منهم بالتعريف بنفسه.
- بعد انتهاء عرض الفيديو يطلب المرشدة إلى كل فرد من أفراد المجموعة أن يقدم نفسه إلى الآخرين، عن طريق النمذجة وتقليد الحوار الذي دار في الفيديو، مع ابتكار شيء جديد خاص به للتعريف بنفسه، مع الانتباه إلى لغة الجسد المثالية أثناء تقديم نفسه (حركات اليدين، والنظرات، والوقفة المثالية ونبرة الصوت).
- يترك المجال لأفراد المجموعة لترك ملاحظاتهم التي استنتجوها عن أهم النقاط التي يجب التركيز عليها أثناء تقديم النفس للآخرين. والتي يمكن تلخيصها بما يلي:

1. قف مستقيماً وابق ساقيك متوازنتين مع كتفك وقدميك.
2. احرص على إعطاء مصافحة قوية مع هزة بسيطة ليد الشخص المقابل.
3. اترك ابتسامة خفيفة على وجهك، ولا تقطب جبينك.
4. حافظ على اتصال العين مع الآخر، دون أن تظهر تحدياً أو عدائية.
5. توقف عن التملل والتوتر (كأن تفتل في شعرك - تحريك العملات المعدنية في جيبك - النقر بقدميك بسرعة).
6. حافظ على نبرة صوت واضحة مسموعة وحازمة.

النشاط الثالث : تشكيل المربع/ 15دقيقة

هدف النشاط: تعريف أفراد المجموعة بأهمية العين وحركاتها في التواصل الاجتماعي، وكم يحتاج الفرد إلى التواصل البصري ليستطيع فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم وبالمقابل إيصال مشاعره لهم.

أدوات النشاط: حبل طويل، عصابات للعينين.

إجراءات النشاط: يقسم أفراد المجموعة إلى ثلاث مجموعات صغيرة.

- تبدأ المجموعة الأولى بوضع العصابات على الأعين بحيث نتأكد من عدم رؤيتهم أي شيء.

- يُطلب منهم أن يمدوا أيديهم إلى الأمام، ثم يمسك كل فرد بطرف من أطراف الحبل.
 - يطلب إلى كل مجموعة أن تشكل مربعاً منتظماً من خلال الحبل، ضمن وقت محدد، فتبدأ مناورات الطلاب.
 - عند انتهاء الوقت يتم فك عصابات الأعين وينظر إلى شكل المربع ومدى نجاحهم بتنفيذ المطلوب دون تواصل بصري.
 - يتم إعادة النشاط مع المجموعات الأخرى، بعد الانتهاء نسأل: ماذا استنتجت من عدم القدرة على تكوين مربع منتظم؟
 - يترك المجال لأفراد المجموعة بمناقشة ذلك مع التركيز على أهمية التواصل البصري.
- ملاحظات المرشدة:** لم ينجح أفراد المجموعة بتشكيل المربع بعد إغماض أعينهم، وهذا الهدف من النشاط كي يدركوا أهمية العين في تحقيق التعاون والانسجام وإيصال المعلومات إلى الآخرين.

3. تنمية مهارة الاتزان الانفعالي (تعلم إدارة نوبات الغضب).

النشاط الرابع : محاضرة ومناقشة وعرض مقطع فيديو عن الغضب / 15 دقيقة.

هدف النشاط: التعرف على الانفجارات العفوية للغضب وكيفية السيطرة عليها.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي.

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة بالحديث عن نوبات الغضب ، فتقول:

يبدأ الغضب بفكرة " أنا أتعرض للهجوم" يدخل الجسم في حالة تأهب قصوى، رنين جرس الإنذار، يستعد الجسم للدفاع أو الهجوم أو التراجع، ويطلق عليه أحياناً القتال أو الهروب.

كيف تشعر بها جسدياً؟ العضلات متوترة ينفجر ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ويتسارع من الرأس إلى الذراعين والساقين، ترتفع حرارة الجسم، قد تفعل شيء تندم عليه.

ماذا يحدث؟ الأشخاص المندفعون يهاجمون إما جسدياً أو لفظياً

- ثم يعرض مقطع الفيديو " عن أهمية شعور الغضب وفيزيولوجيته وكيفية السيطرة عليه عند الشعور به"
 - تتم مناقشة محتوى الفيديو مع أفراد المجموعة ويطلب منهم استنتاج خطوات التحكم في الغضب من خلال الفيديو.
 - ثم تبدأ المرشدة بشرح هذه الخطوات كما يلي: كيف تتحكم في غضبك؟
- " الخطوة الأولى هي أن تتعلم كيف تتوقف عن الاستجابة باندفاع أو القيام بشيء دون تفكير.
- للهولة الأولى يبدو سهلاً، ولكن الأمر يحتاج إلى تدريب وإصرار ومتابعة خاصة في البداية، ولكن إذا تمكنت من القيام بذلك ستشعر بالرضا، ولا تيأس إذا أخطأت استمر في المثابرة. هناك أربع خطوات للتحكم في الانفعالات:

1- خذ نفساً عميقاً (شهيقاً وزفيراً)

2- اجعل عضلاتك تسترخي حتى يخف احمرار وجهك وتبرد حرارته.

3- امنع كل الأفكار السلبية، ذلك من خلال العد إلى عشرة أو القيام بعمليات حسابية مختلفة.

4- شجع نفسك وهنئها على ما قامت به.

تأكيد أهمية الواجب المنزلي في استمرار الفائدة من البرنامج، وهو كما يلي:

أولاً: قم بالتعريف بنفسك في الحياة اليومية من خلال تقديم نفسك أمام أشخاص جدد، في موقفين على الأقل، باستخدام أساليب التواصل الفعالة ولغة الجسد الواثقة، واكتب ذلك وصف مشاعرك وقيم درجة إتقانك للمهارة من 0-100.

ثانياً: اسأل نفسك ما الذي مازال باستطاعتي فعله؟، واكتب قائمة بالأشياء التي تطمح إلى القيام بها مهما كانت صغيرة حتى لو كانت شراء دفتر جميل، ونسق قائمة لأهدافك المستقبلية التي تستطيع فعلها.

قائمة الأهداف المستقبلية		
خطتي لتحقيق الهدف	هدفي الأول	هدفي الثاني
موعد البدء		
التاريخ المتوقع للإنجاز		
التضحيات التي سأقدمها في تحقيق الهدف		
المكافآت التي سأحصل عليها في تحقيق الهدف		
العقبات / الحواجز أمام تحقيق الهدف		
استراتيجيات لتحقيق الهدف		

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

تلخيص الجلسة: تذكير بأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.

تقييم الجلسة من قبل الطلاب: قدمت الجلسة فوائد ومعلومات جديدة بدرجة متوسطة بنسبة (550%)، والأهداف واضحة بدرجة متوسطة على مرتفعة بنسبة (37.5%)، والأنشطة والفنيات حققت أهداف الجلسة بدرجة متوسطة بنسبة (58.3%)، كما أن إتقان المهارة أو الفنية كان بدرجة جيدة جداً بنسبة (58.3%)، والتعاون بين أفراد المجموعة كان جيد جداً (50%)، والتفاعل مع الجلسة كان بدرجة جيدة بنسبة بلغت (54.2%)، والوقت المتاح للمناقشة تراوح بين المتوسط والجيد بنسبة (37.5%)، وأداء الباحثة كان بين المتوسط والجيد وبدرجة (41.7%)، والواجب المنزلي له بالغ الأثر بنسبة (41.7%)، وتقدير الجلسة بكونها ممتعة ومسلية بنسبة (45.8%).

تقييم الجلسة من قبل المرشدة:

الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟			✓
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسة؟			✓
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟			✓
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسة؟		✓	
الرقم	العبارة	لا	مقبول	كاف
5	هل كان وقت الجلسة كافياً لإنجاز الأهداف؟		✓	

تكوين مخططات إيجابية

عنوان الجلسة

أهداف الجلسة:

1. تشجيع أفراد المجموعة على إعادة النظر للحياة باستخدام مخططات جديدة أكثر إيجابية.
2. تدريب أفراد المجموعة على الاستماع بفاعلية للآخرين.
3. تدريب أفراد المجموعة على التعرف على مشاعر الآخرين.
4. تعريف أفراد المجموعة بالمبادئ والقواعد العامة لتحقيق الاتزان الانفعالي.

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الفنيات المستخدمة في الجلسة: التخيل (إعادة صياغة الصور) - مناقشة - النمذجة.

الخلفية النظرية للجلسة:

عادة ما نعيش قصص حياتنا وكأن هناك طريقة واحدة يمكن أن نسير الأمر بها، والفرد الذي يملك مخطوطة الدونية قد يرى خبرات حياته منطقية ومعقولة بشكل كامل. وخبرات عدم السعي وراء عمل أكثر تحدياً واستقلالية أو التأجيل أو التعرض للرفض، كلها تبدو متسقة مع هذه المخطوطة: " بالطبع هذه الأمور تحدث بهذه الطريقة -أنا شخص أدنى -هذا ما يحدث للأشخاص الأدنى منزلة". وبالعكس، فتكوين منظور بديل لتاريخ حياة الفرد، ورؤية الخبرات والأحداث على أنها تحافظ على المخطوطات، يمكن أن تساعد الفرد في إدراك كيفية تأثير مخطوطاته في نتائج حياته. ومع هذه الفينة " النظر للحياة باستخدام مخططات جديدة أكثر إيجابية" نطلب إلى الفرد التفكير في كيفية جعل خيارات حياته مختلفة لو أنه استخدم مخطوطة أكثر إيجابية، على سبيل المثال: الشخص الذي كان يحمل مخطوطة أنه إنسان غير كفء ولا قيمة له، عندما تخيل تطبيق المخطوطات المضادة - أنه كفء ومستحق - أدرك أنه ربما كان سيتخذ خيارات مختلفة جداً، ربما كان سيقوم بإكمال واجباته المنزلية في الجامعة، ويقوم بدخول أعمال أكثر تحدياً، وربما كان أقل كراهية للمخاطرة، وعن طريق إدراك أن خبرات الحياة - التي يستخدمها كدليل على أنه غير كفء - ربما كانت دالة على " الاعتقاد " بأنه كفء، وربما يفكر كيف يمكن أن تتأثر خياراته المستقبلية بتكوين مخطوطات أكثر إيجابية، على سبيل المثال: الشخص الذي تعرض لإساءة معاملة من جانب والده وكان يتم إخباره بأنه غبي، يمكن أن يفكر كيف كانت ستصبح الأمور مختلفة لو أنه كان لديه والد مراعى ومشجع ومكافئ له. وتكمن الأهمية في إدراك أنه قد تكون هناك إمكانية من أجل تكوين منظور جديد، عن طريق رعاية الفرد لنفسه وتشجيعه لها، بعد كل شيء، وبما أن المخطوطة السلبية تم تعلمها، إذن يمكن أيضاً أن تحل محلها مخطوطة أكثر إيجابية عن طريق تعلم جديد (Leahy,2020,p519).

تجهيزات المرشدة:

- تجهيز الحاسوب الشخصي لعرض مقاطع فيديو عن الاستماع الفعال.

- تجهيز استمارات الواجب المنزلي .
- تجهيز استمارات التقييم.

استقبال الطلاب: 5 دقائق

- تجهيز القاعة التي ستمت الجلسة بها.
- استقبال أفراد المجموعة بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، والاطمئنان عنهم.
- تعريف أفراد المجموعة بالأهداف الحالية للجلسة، بطريقة مبسطة.

ملاحظات المرشدة: المهارات الاجتماعية سواء كانت اللفظية أم غير لفظية ترتبط مع بعضها وتتداخل لدرجة يصعب الفصل بينها، وبعض التدريبات والأنشطة تساعد على تنمية أكثر من مهارة معاً، فالتدريب على الاستماع الجيد والتعرف على مشاعر الآخرين يساعد على تنمية كل من مهارة التعاطف والحساسية الانفعالية والتعبير عن المشاعر وتوكيد الذات، فكله يصب في الهدف الرئيسي هو تنمية المهارات الاجتماعية.

الواجب المنزلي السابق: 10 دقائق

1- التشجيع على إعادة النظر للحياة باستخدام مخططات جديدة أكثر إيجابية.

النشاط الأول: إعادة النظر إلى الحياة بإيجابية (إعادة صياغة الصور)/20 دقيقة.

هدف النشاط: إدراك أنه قد تكون هناك إمكانية من أجل تكوين منظور جديد، عن طريق رعاية الفرد وتشجيعه لنفسه، إن المخطوطة السلبية تم تعلمها بعد كل شيء، إذن يمكن أيضاً أن تحل محلها مخطوطة أكثر إيجابية عن طريق تعلم أشياء جديدة.

أدوات النشاط: لا يوجد أدوات.

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة بمقدمه عن النشاط فنقول:

"نمر جميعاً عبر حياتنا بمواقف تجعلنا نفكر بأنفسنا بطرائق غير عقلانية. ولكن لو أنك تملك مخطوطة سلبية ما، كأن نقول لنفسك "أنا غير كفء"، إذن فأنت ربما تتخذ خيارات معينة في المدرسة والعمل وفي العلاقة مع الأصدقاء وشركاء الحياة، هذه الخيارات يتم بعد ذلك ذكرها كأدلة على أن مخطوطتك صحيحة. على سبيل المثال، لو كنت تفكر في نفسك على أنك غير كفء فأنت ربما تقوم بترك المدرسة وتسعى وراء عمل غير متجد وتستسلم بسهولة. ماذا لو أنك بدأت بمخطوطة أكثر إيجابية - دعنا نقول "أنا ذكي حقاً" - عندها ربما تتخذ خيارات مختلفة، وهذه الخيارات كانت ستدعم مخطوطتك الأكثر إيجابية. إن مخطوطاتك مثل نبوءة تحقق ذاتها".

- دعنا نرجع إلى المظاهر المختلفة من حياتك ونفحص كيف كان باستطاعتك التعامل معها لو أنك تملك مخطوطات أكثر إيجابية. ما الخيارات المختلفة التي ربما ستتخذها بشأن الأشياء في المدرسة، العمل، الأصدقاء، أماكن المعيشة، الصحة، التمارين الرياضية، كيف تعيش إلخ ؟ "
- تخيل أنك تملك معتقدات عقلانية ومخطوطة إيجابية بخصوص نفسك، كأن ترى نفسك شخصاً محبوباً، ذكياً، مرغوباً فيه، سنعود إلى خبرات الحياة وخياراتك، سوف تفكر وتتخيل حياة مختلفة بمنظور ورؤية جديدة لنفسك أكثر كفاءة.
- ارجع بذاكرتك إلى الماضي وتذكر كيف أثرت مخطوطاتك السلبية على الأمور من خلال النظر إلى كيف يمكن أن تبدو حياتك مختلفة وأفضل في المستقبل مع مخطوطة أكثر إيجابية.
- ماذا ستفعل بدراساتك وماذا بخصوص العمل والأصدقاء، كيف كنت ستتعامل مع ذلك.
- يترك المجال للطلاب بالتخيل في جو هادئ.
- ثم يبدأ كل فرد بطرح الأفكار التي ترد إلى ذهنه، وما كان باستطاعته فعله.

2- تدريب أفراد المجموعة على الاستماع بفاعلية للآخرين.

النشاط الثاني: عرض مقاطع تعبر عن الاستماع الفعال أثناء التعاطف مع الآخرين / 10 دقائق.

هدف النشاط: تنمية كل من مهارة الحساسية الانفعالية والتعاطف والتعبير عن المشاعر، وذلك من خلال التركيز على الاستماع والإصغاء الجيد، لشدة ما لها من تأثير فعال في تطوير القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم والتعبير عن المشاعر.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي.

إجراءات النشاط: عرض مقطع فيديو عن التعاطف وأهميته في العلاقات الاجتماعية، ثم يعرض مقطع عن أساليب إظهار التعاطف (العاطفي والمعرفي)، أما الأخير عن شخص يتعاطف مع صديقه لكنه يخطئ في طريقة تعبيره عن مشاعره، ثم يناقش أفراد المجموعة أفكارهم حول الموضوع الذي تم طرحه، ونترك لهم مجال لملاحظة الشخص الذي يتعاطف مع صديقه، لكي يتم استنتاج ما هي أساسيات إظهار التعاطف.

- تبدأ المرشدة بالتحدث عن أساليب إظهار التعاطف ،فتقول:

" **الاستجابة العاطفية المشتركة** (التعاطف العاطفي) عندما يشارك الفرد مشاعر شخص آخر. محاكياً موقفه. الجمهور

الذين يعكسون بشكل لا إرادي ابتسامة المتحدث مثال لهذا النوع من التعاطف، أو عندما تتابع فيلماً وتتأثر لدرجة البكاء " .

أما **أخذ المنظور** (التعاطف المعرفي) يحدث عندما يكون الشخص قادراً على تخيل نفسه في موقف شخص آخر،

أنت لا تفهم حقاً أي شخص حتى تفكر في الأشياء من وجهة نظره، حتى تتسلق داخل جلده وتتجول فيه " .

3- تدريب أفراد المجموعة على التعرف على مشاعر الآخرين.

النشاط الثالث: فنية التعرف على المشاعر/ 15 دقيقة.

هدف النشاط: تنمية مهارة الحساسية الانفعالية ومهارة التعاطف ومهارة التفاعل الاجتماعية الإيجابي، إذ أن الحساسية الانفعالية هو امتلاك القدرة على قراءة مشاعر الآخرين والتعاطف هو اتخاذ قرار بشأنها ومشاركتها، وبالتالي يتمتع التعاطف بالقدرة على تحويل حياة الأفراد إلى الأفضل في إحداث تفاعل اجتماعي إيجابي وتكوين الصداقات في الأسرة والمدرسة والمجتمع عموماً.

أدوات النشاط: قلم وورقة، ورقة عمل(التعرف على المشاعر).

إجراءات النشاط: يطلب من أفراد المجموعة ملء الجدول التالي (ورقة عمل(التعرف على المشاعر)):

التعرف على المشاعر			
صف التغيرات التي تحدث	إذا كان الشخص غاضب	إذا كان الشخص قلق	إذا كان الشخص سعيد
تعبير الوجه			
لغة الجسد			
الصوت			
التغيرات الفيزيائية			
الكلمات المنطوقة			
الأفكار التي تراوده			
السلوك الذي دل على الشعور			

- ثم يطلب منهم مناقشة ما تم كتابته والتشارك بالمعلومات حتى نضمن تحقق الهدف من النشاط.

النشاط الرابع: دراسة المشاعر/ 15 دقيقة.

هدف النشاط: تنمية مهارة الاتزان الانفعالي من خلال تدريب أفراد المجموعة على التعرف على المشاعر والتحكم بها، والتخفيف من تأثيرها على الأداء.

أدوات النشاط: ورقة وقلم.

إجراءات النشاط: يُطلب من أفراد المجموعة ما يلي: فكر في شيء سبب لك التوتر مؤخراً. ثم أجب عن الأسئلة التالية:

ما هي المشكلة؟ ما الذي فعلته بشأنها؟

ماذا لو حدث نفس الشيء لصديقك، ما النصيحة التي ستقدمها له؟

- تنهي المرشدة النشاط في الحديث التالي " في بعض الأحيان تحتاج إلى مشاعر لا تحبها فهي تخدم غرضاً مهماً، ولكن حاول السيطرة عليها حتى لا تتحكم بك، على سبيل المثال الشعور بالتوتر يمكن أن يكون علامة تحذير من المواقف الخطرة، فهي مفيدة، ولكنه يمكن أن يكون مشكلة إذا فشلت في السيطرة عليه، مما سيؤثر على أداؤك، فمن الأفضل أن تتقبل شعور التوتر واستخدامه لصالحك، وتطوير طرق للسيطرة عليه(Bellhouse et al.,2005, p73)".

4- تعريف أفراد المجموعة بالمبادئ والقواعد العامة لتحقيق الاتزان الانفعالي.

النشاط الخامس: محاضرة والمناقشة حول مهارة الاتزان الانفعالي/ 10 دقائق.

هدف النشاط : تعريف أفراد المجموعة على طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات.

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة بالحديث عن مهارة الاتزان الانفعالي، فتقول:

"هناك بعض القواعد والمبادئ المقترحة التي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة في الانفعالات ومنها ما يلي:

- التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة، تفريغ الانفعال بالانشغال في فعل شيء ما مفيد.
- تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الانفعال فالطفل الذي يخاف من القطط يزود بمعلومات تقلل من هذا الخوف.
- عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات، فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشيء مصدر الانفعال يمكن أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعد على الهدوء والتخلص من انفعالاته.
- الاسترخاء والتنفس بعمق، يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات.
- عدم إصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال، ففترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الأمور بشكها الصحيح.
- تتقف الفرد عن الحياة النفسية الانفعالية للإنسان عموماً، وبذلك يعرف مواطن قوته وضعفه.
- أن يتعلم الإنسان السيطرة على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي."

الواجب المنزل: 10 دقائق

أولاً: فحص الحياة بمخطوطة أكثر إيجابية، استدعاء وضع الطفل السعيد (البحث عن مخطوطة جديدة).

توزيع استمارات عن المخطوطة الجديدة "عد بذاكرتك إلى الخلف إلى الطفولة، وعبر كل مرحلة من مراحل حياتك، وتذكر كيف كانت خياراتك وعلاقاتك العامة، وكيف كانت هذه الأمور ستصبح مختلفة لو أنك كنت تملك مخطوطة أكثر إيجابية منذ البداية؟ سجل ملاحظاتك وإجاباتك على هذه الاستمارة، أعد كتابة قصتك والنقاط المهمة في حياتك بإيجابية.

ثانياً: خطة السيطرة على المشاعر.

❖ ما رأيك في مشاعرك هل تحب بعض المشاعر دون غيرها؟

❖ قيم هذه المشاعر (بمساعدة قائمة المشاعر) من المفضل إلى الأقل تفضيلاً (1-10)

وضع خطة للسيطرة على المشاعر

ضع قائمة بالمشاعر التي تفضلها معظم الوقت.

ضع قائمة بالمشاعر التي لا تحبها في الغالب.

هل هي مشكلة إذا كانت لديك مشاعر لا تحبها؟

هل يمكن التخلص من المشاعر السيئة؟

ثالثاً: زيادة الأفكار الإيجابية البديلة، والأنشطة الترفيهية.

هدف الواجب المنزلي: التدرب على تجنب ووقف الأفكار السلبية، والتركيز على الإيجابية في الحياة اليومية.

يتم توزيع أوراق على أفراد المجموعة خاصة بالواجب المنزلي، تحتوي على ما يلي:

"عزيزي الطالب يجب أن تبدأ هذا الأسبوع بتحليل المخططات وقياس الحالة المزاجية وإدخالات سجل الأفكار اليومية في

الأسبوعين الماضيين، من خلال القيام بذلك، يمكنك ملاحظة أنماط الأفكار السلبية التي يجب عليك تجنبها والأفكار الإيجابية

التي يجب التركيز عليها، و التركيز بنشاط على زيادة أفكارك الإيجابية هذا الأسبوع."

هناك العديد من الأشياء التي نحققها ولا يلاحظها أحد، لذلك يجب أن نعتزف بعملنا الجاد ونثني على أنفسنا من أجلها.

- هل قمت باللقاء التحية على أحد بالرغم من أن يومك كان طويلاً في المدرسة؟
 - هل درست وقمت بواجباتك المدرسية مع أنك كنت تمر بيوم سيئ بسبب الألم المزمن؟ أنت تقوم بعمل رائع!
 - ربما قررت تناول وجبة صحية بدلاً من الوجبات السريعة؟ أنت تحرز تقدماً كبيراً؛ يجب أن تكون فخوراً بنفسك!
- "حاول كتابة قائمة من خمس أفكار إيجابية عن نفسك وخمس أفكار إيجابية عن الحياة."

إنهاء الجلسة: 5 دقائق

- تلخيص الجلسة: تذكير بأهم النقاط التي تم الحديث عنها خلال الجلسة الإرشادية.
- تقييم الجلسة من قبل الطلاب (استمارات تقييم): إن الفوائد والمعلومات الجديدة كانت بدرجة متوسطة بلغت (58.3%)، وأن أهداف الجلسة واضحة بدرجة مرتفعة بنسبة (54.2%)، والأنشطة والفنيات حققت الأهداف بدرجة متوسطة وبنسبة (58.3%)، وإتقان المهارة والفنية بدرجة جيدة بنسبة بلغت (37.5%)، وتقييم التعاون بين المجموعة كان جيداً بنسبة (62.5%)، والتفاعل مع الفنيات جيد وبنسبة بلغت (45.8%)، وقت المناقشة كان متاحاً بدرجة متوسطة بنسبة بلغت (50%)، وأداء الباحثة مرتفع بنسبة بلغت (70.8%)، ونجاح الجلسة بوصفها ممتعة ومسلية وبنسبة بلغت (58.3%).

تقييم الجلسة من قبل المرشدة:

الرقم	العبارة	لم تتحقق	تحقق جزئياً	تحققت تماماً
1	ما مدى تحقق أهداف الجلسة؟			✓
الرقم	العبارة	مقبول	متوسط	جيد جداً
2	ما مدى تفاعل أفراد المجموعة مع الأنشطة أثناء الجلسات؟			✓
3	ما مدى انجاز أفراد المجموعة للواجبات المنزلية؟		✓	
الرقم	العبارة	معوقات كثيرة	معوقات محتملة	لا يوجد معوقات
4	هل كان هناك معوقات خارجية قللت من جودة الجلسات؟	✓		
الرقم	العبارة	لا	مقبول	كاف
5	كان وقت الجلسات كافٍ لإنجاز الأهداف		✓	

عنوان الجلسة تلخيص جلسات البرنامج

أهداف الجلسة:

1. تشجيع أفراد المجموعة على تكوين مخططات جديدة أكثر إيجابية.
2. تلخيص أهم النقاط التي وردت بالبرنامج.
3. تلخيص لأهم المعلومات عن المهارات الاجتماعية التي تناولها البرنامج.
4. تقييم أفراد المجموعة لأنفسهم ولما اكتسبوه من البرنامج.
5. تطبيق مقاييس الدراسة (التطبيق البعدي).

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الفنيات المستخدمة في الجلسة: الحوار والمناقشة - المحاضرة.

تجهيزات المرشدة:

- تجهيز الحاسوب الشخصي لعرض مقاطع فيديو وعرض بوربوينت.
- تجهيز استمارات المخطوطة الجديدة الإيجابية.
- عرض بوربوينت عن أهم الأفكار التي قدمها البرنامج.
- عرض بوربوينت عن أهم النشاطات التي قام بها أفراد المجموعة.
- استمارة تقييم البرنامج.
- تجهيز مقاييس الدراسة (مقياس الحرمان العاطفي - مقياس المهارات الاجتماعية).

استقبال أفراد المجموعة: 5 دقائق

- استقبال أفراد المجموعة بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، والاطمئنان عليهم.
- تذكير أفراد المجموعة بأن هذه الجلسة هي الختامية.

الخلفية النظرية للجلسة:

معظم الأفراد يملكون أكثر من مخطوطة واحدة، فإن هذه المخطوطة التكيفية الجديدة يجب أن تكون متعددة الأوجه، والمعالج يستطيع مساعدة المرضى على تحديد مخطوطة متوازنة جديدة، وفحص كيف يمكن أن تؤثر هذه المخطوطة الجديدة في خياراتهم وخبراتهم، وأحد الإرشادات المفيدة هي: لكي تجعل المخطوطة الجديدة أكثر إيجابية، شجع المرضى على استخدام الصفات الكمية، على سبيل لمثال: "في بعض الأحيان أكون ذكياً حقاً، وعادةً أكون جذاباً للناس" (Leahy, 2020).

الواجب المنزلي السابق: 30 دقائق

مراجعة الواجب المنزلي (إعادة النظر إلى الحياة بمخطوطة إيجابية) وكان هو الهدف الأول لهذه الجلسة، ثم تمت مراجعة الواجب الثاني **خطة السيطرة على المشاعر** للتعرف على آراء أفراد المجموعة، وما أهم الأفكار الإيجابية التي كتبوها وساعدتهم في البحث عن مخطوطة إيجابية.

النشاط الأول: البحث عن مخطوطة جديدة/ 20 دقيقة

هدف النشاط: صياغة مخطوطة جديدة أكثر إيجابية وتكيفية، وخفض أثر المخطوطات السلبية في الأداء الحالي، وهذا الهدف يتم اتخاذه في النهاية عن طريق اتخاذ نهج جديد ومفعم بالإيجابية.

أدوات النشاط: استمارة المخطوطة الجديدة الإيجابية.

إجراءات النشاط:

يقول المرشدة: "تخيل أنك تشعر بحال أفضل بكثير بخصوص نفسك، أنك تملك معتقدات ومخطوطات جديدة، فبدلاً من التفكير في نفسك على أنك غير محبوب أو غير كفء، فكر أنك محبوب جداً وأنت كفء بشكل كبير"

❖ ماذا ستكون نتيجة التفكير في نفسك بهذه الطريقة الجديدة؟ ما الدليل على أنك كذلك؟

❖ ما الأفكار التلقائية الإيجابية والمسلّمات والسلوكيات الإيجابية النابعة من المخطوطة الجديدة؟

❖ ما مركبات الانحدار الرأسي الإيجابية الجديدة التي يمكن استخدامها؟

❖ كيف كنت ستتصرف لو أنك آمنت بالمخطوطة الإيجابية وحاولت حل المشكلة والتخطيط بناءً عليها؟

يمكننا أن نفكر في إمكانية امتلاك مخطوطة أكثر إيجابية بخصوص أنفسنا وخبراتنا. على سبيل المثال، المخطوطة الإيجابية الجديدة ربما تكون أنا جيد بما يكفي دون الحاجة لأكون مثالياً.

اذكر بعض المخطوطات الإيجابية الجديدة التي ربما تملكها، وكيف ستكون الأمور مختلفة في المجالات المختلفة من حياتك والخيارات التي تتخذها وسلوكياتك؟

استمارة المخطوطة الجديدة

المخطوط	ة الإيجابي	ة الجدي	دة هـ	و أُنذ	ي
.....					
المكان الاختيار والسلوك	كيف سيكون مختلفاً في المستقبل				
المدرسة					
اختيار الوظيفة					
الأداء في العمل					
الأصدقاء					
علاقتي مع أسرتي					
الصحة					
وقت الفراغ					
أين أعيش					
خوض المخاطر (أكثر من اللازم أو أقل)					
المجالات الرئيسية في حياتي التي ستكون مختلفة مع المخطوطة الأكثر إيجابية؟					

النشاط الثاني: عرض مقطع فيديو وبعض العروض التقديمية (بوروبينت) // 15 دقيقة.

هدف النشاط: يهدف النشاط إلى تذكير أفراد المجموعة بأهم اللحظات التي عايشناها معاً وأكثرها تأثيراً،

وبالإضافة إلى التركيز على النقاط التي تعلمها أفراد المجموعة خلال جلسات البرنامج.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي.

إجراءات النشاط: تبدأ المرشدة حديثها، فتقول: "لقد مر ما يقارب الشهرين على تعارفنا تشاركنا فيها لحظات

مؤثرة بكينا معاً وضحكنا معاً تدريباً ولعبنا، تعلمت منكم الكثير والكثير وقدمت لكم ما استطعت من معلومات

أرجو أن تكون قد أفادتكم كما كنت أتمنى، أرجو أن أكون قد استطعت مساعدتكم وإفادتكم بالقدر الذي سعت

وجهدت له، في نهاية برنامجنا اليوم سأعرض لكم بعض النقاط التي أريدكم أن لا تتسوها أبداً وتكون لكم الدليل المساعد والمرشد في حياتك، و أريد تذكيركم بلحظاتكم كفريق رائع ومتعاون "

- يبدأ عرض الشرائح لأهم النقاط من البرنامج، تلخيص لجلسات البرنامج وأهدافه.
- تسأل المرشدة هل هناك أي شيء مازال عالقاً ولم تكتمل الصورة عنه؟ تجيب عن استفسارات وأسئلة أفراد المجموعة.
- ومن ثم يتم عرض فيديو يحوي على أهم اللحظات بين أفراد المجموعة والأنشطة الأكثر متعة.

النشاط الثالث: عرض مقطع فيديو عن المهارات الاجتماعية / 15 دقيقة

هدف النشاط: تذكير أفراد المجموعة بالمهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية التي تم ذكرها بالبرنامج.

أدوات النشاط: حاسوب شخصي

إجراءات النشاط: يبدأ المرشدة بسؤال: هل منكم أحد يذكرني بالمهارات الاجتماعية التي تحدثنا عنها؟ يتم تقسيم أفراد المجموعة إلى 4 مجموعات ومن ثم يعرض مقاطع فيديو لكل مهارة من المهارات ومن ثم يسأل أفراد المجموعة عن اسم هذه المهارة ويتحدث عنها. من خلال المجموعات.

النشاط الرابع: أتحدث عن تجربتي/ 30 دقيقة.

هدف النشاط: يهدف النشاط إلى تشجيع أفراد المجموعة على التحدث عن تجربتهم بالبرنامج وتقييمهم له، سواء كانت سلبية أم إيجابية، وكذلك تقييمهم لأنفسهم مما يساعدهم على الشعور بمدى التحسن الذي حققوه وإدراكهم لحجم التغير الذي حصل في شخصيتهم.

أدوات النشاط: لا يوجد

إجراءات النشاط: تقول المرشدة: " كل فرد له شخصيته المختلفة المميزة والفريدة ولذلك يتعامل مع أي تجربة بطريقة مختلفة عن الآخر، أريد منكم الآن أن تتحدثوا عن تجربتكم خلال البرنامج ما إيجابيات وسلبيات المشاركة؟ وإلى أي حد استفدتم منه في حياتكم اليومية؟"

- يترك المجال لكل فرد التحدث وتترك الحرية لهم في اختيار الطريقة إما أن يعبروا على ورقة أو أمام المجموعة.

- توزع استمارات تقييم البرنامج النهائية.

- توزع المقاييس الخاصة بالدراسة بهدف القياس البعدي (مقياس الحرمان العاطفي - مقياس المهارات الاجتماعية)

- ثم يتم تقديم تذكارات خاص بالبرنامج من اختيار المرشدة (يختلف الذكور عن الإناث في التذكارات).

- ويتم شكرهم على المشاركة بالبرنامج والالتزام بالمواعيد والجلسات والواجبات المنزلة.

- ثم اختتام الجلسة بمجموعة من الصور التذكارية.

تقييم الجلسة من قبل أفراد المجموعة:

أظهر تقييم الجلسة الخامسة عشر أن الجلسة قدمت معلومات مفيدة بدرجة متوسطة لمرتفعة بنسبة (45.8%) لكل منها، كما أن الأهداف كانت واضحة بدرجة مرتفعة بنسبة بلغت (54.2%)، والأنشطة والفنيات حققت الأهداف بدرجة متوسطة وبنسبة بلغت (41.7%)، وإتقان المهارة كان جيد جداً وبنسبة بلغت (41.7%)، وأن التعاون بين المجموعة كان جيد بنسبة (62.5%)، والتفاعل مع الفنيات متوسط بنسبة (54.2%) ووقت المناقشة متوسط بنسبة بلغت (54.2%) وأداء الباحثة كان مرتفع وبنسبة (79.2%)، والواجب المنزلي له أثر في فهم المعلومات بدرجة كبيرة وبنسبة (54.2%)، وتقدير الجلسة بكونها ممتعة ومسلية بنسبة (41.7%).

القياس المؤجل (التتبعي)**عنوان الجلسة****أهداف الجلسة:**

- 1- تطبيق مقياس الحرمان العاطفي .
- 2- تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية.
- 3- التعرف على الأثر الذي أحدثه البرنامج بعد فترة من الزمن (مدة شهر).

مدة الجلسة: 30 دقيقة**الفنيات المستخدمة في الجلسة:.****تجهيزات المرشدة:**

- مقياس الحرمان العاطفي
- مقياس المهارات الاجتماعية
- استقبال أفراد المجموعة: 5 دقائق
- تجهيز القاعة التي ستمم الجلسة بها.
- استقبال أفراد المجموعة بابتسامة، والسؤال عن أحوالهم، والاطمئنان عنهم.
- تعريف أفراد المجموعة بالأهداف الحالية للجلسة.

إجراءات الجلسة:

تبدأ الجلسة بالترحيب بالمجموعة والسؤال عن أحوالهم، ثم يتم تعريفهم بأهداف الجلسة، وتوزع المقاييس عليهم، ويترك لهم الوقت للإجابة على مقاييس الدراسة.

ثم تجمع المقاييس ويترك المجال للاستفسار وطرح الأسئلة إن وجدت.

يتم شكر أفراد المجموعة على صبرهم والتزامهم وتعاونهم أثناء فترة تطبيق البرنامج.

نهاية البرنامج



Syrian Arab Republic

Damascus University

Faculty of Education

Department Psychological

Counseling

**The Effectiveness of Behavioral Cognitive Program to reduce the
Severity of Emotional Deprivation Symptoms and Develop some Social
Skills among a Sample of Martyrs sons from Secondary School in
Damascus Governorate.**

**A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements
for the Degree of Ph.D in Psychological Counseling**

By

Hamsa Jamal Nasr

Supervisor

Prof. Ahmad Al-zoubi

2021/2022

Abstract

The current study sought to know the effectiveness of a cognitive behavioral program in reducing the severity of emotional deprivation symptoms and developing some social skills based on Young's theory of Schema Therapy. The problem of the study can be presented in the following main question: What is the effectiveness of a cognitive behavioral program in reducing the severity of emotional deprivation symptoms and developing some skills Social among a sample of the sons of martyrs in the secondary stage in the governorate of Damascus?

The study aimed to design a cognitive behavioral program based on Young's theory of Schema Therapy, and find out its effectiveness in reducing the severity of emotional deprivation symptoms and developing some social skills after the completion of the program.

The quasi-experimental method was also relied upon, and the research sample consisted of (24) male and female among a Sample of Martyrs sons. To achieve the objectives of the study, the following tools were adopted: the emotional deprivation scale prepared by the researcher, and its final form consists of (20) declarative phrases, and the social skills scale: prepared by the researcher, and its final form consists of (74) declarative phrases, and the study concluded the following results:

There are differences between the three applications of the emotional deprivation scale and the social skills scale and their dimensions, in favor of applying the delayed program, meaning that the program has achieved the transmission of the training effect.

and there are statistically significant differences in the average scores of the experimental group of females and males on the Emotional Deprivation Scale and Social Skills Scale, in the two applications the pre and post for the program, in favor of the post application, and there are statistically significant differences in the average scores of the experimental female group members on both the Emotional Deprivation Scale and Social Skills Scale in the post and delayed application of the program, in favor of the delayed application. There are no statistically significant differences in the mean scores of the males group members on both the Emotional Deprivation Scale and Social Skills Scale in the post and delayed applications of the program.

Keywords: cognitive behavioral program, emotional deprivation, social skills, Martyrs sons.