



كلية التربية

مجلة شباب الباحثين



جامعة سوهاج

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف حدة اضطراب المسك لدى المراهقات

إعداد

أ/ أمل محمد فهمي

باحثة دكتوراه - قسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة سوهاج

أ.م.د/ إيمان محمد أبو ضيف
أستاذة الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة سوهاج

أ.د/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه
أستاذة الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية - جامعة سوهاج

تاريخ استلام البحث : ٤ نوفمبر ٢٠٢٢ م - تاريخ قبول النشر: ١ ديسمبر ٢٠٢٢ م

DOI: ١٠.٢١٦٠٨/JYSE. ٢٠٢٢.

مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف حدة اضطراب المسلك لدى المراهقات، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٥٢) طالبة بالمرحلة الثانوية تراوحت أعمارهن من (١٥-١٨) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٦.٤٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (١.٥٥)، وعينة الدراسة التجريبية التي تكونت من (٢٢) طالبة منهن، بمتوسط عمري قدره (١٦.٦٨) عامًا، وانحراف معياري قدره (١.٢٦) ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية عددها (١١) طالبة ومجموعة ضابطة عددها (١١) طالبة، وذلك للتأكد من فروض الدراسة وتحقيق أهدافها، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس اضطراب المسلك للمراهقين إعداد (عبد الرقيب البحيري، ومحمود إمام، ومصطفى الحديبي، ٢٠٢١)، وقائمة المهارات الاجتماعية للمراهقين إعداد (Riggio ١٩٨٩) وترجمة (عبد اللطيف خليفة، ٢٠٠٦)، وبرنامج إرشاد معرفي سلوكي إعداد الباحثون، وذلك للتحقق من فروض الدراسة التجريبية. وتوصلت الدراسة إلى فعالية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف حدة اضطراب المسلك لدى المراهقات.

الكلمات المفتاحية: اضطراب المسلك - الإرشاد المعرفي السلوكي-المراهقة.

Abstract of the study: The Effectiveness of A Cognitive Behavioral Counseling Program In The mitigation of Conduct Disorder among Female Adolescents

Abstract

The Study aimed to identify the effectiveness of a Cognitive Behavioral Counseling program in alleviating the severity of conduct disorder symptoms in adolescent females. The basic study sample consisted of (١٥٢) female students in secondary school, in the age of (١٥-١٨) years with an average age of (١٦.٤٥) years, and a standard deviation of (١.٥٥), and the experimental one which consisted of (٢٢) female students, with an average age of (١٦.٦٨) years, and a standard deviation of (١.٢٦), who were divided into two groups; An experimental group which consisted of (١١) female students and a control group, consisted of (١١) female students, to verify the hypotheses of the study and achieve its objectives. The study tools were Conduct disorder scale for adolescents prepared by (Abdul Raqib El-Behairy et al., ٢٠٢١), and a Cognitive behavioral counseling program prepared by researchers, to verify the hypotheses of the experimental study. The results showed the effectiveness of the cognitive-behavioral counseling program in mitigating Conduct disorder symptoms among female adolescents.

Keywords: Conduct disorder - Cognitive Behavioral Counseling-Adolescence.

أولاً: المقدمة

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية في حياة الفرد لما تمثله من أهمية في تكوين شخصية الفرد، وتشكيل اهتماماته، وتنمية مهاراته وقدراته العلمية والفكرية والاجتماعية، وامتداده بالمعلومات الأساسية، والتي تتحد لتشكل اتجاهاته في المستقبل، وفرص تقدمه في الحياة لاحقاً، ولأنَّ كل ما بعدها من المراحل يبني عليها فهي بذلك تشكل أساساً وركناً في البناء النفسي للفرد وصحته النفسية، ونظراً لما يعترها من تغيرات متسارعة على المستوى الفسيولوجي، والنفسي، مع غياب التوجيه اللازم والفهم الواعي للتعامل السوي معها في كثير من الأحيان، وحيث أنَّها أحياناً ما تكون فترة عواصف وتوتر وشدة تغلب عليها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق، ويرى البعض أنَّها قد يُشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها: المثالية، ومشاعر نقص الكفاءة والمكانة، ونقص إشباع الحاجات والضغط الاجتماعية، ومشكلات التوافق حيث اضطراب السلوك وشدة الانفعال والمشاكسة والسلوك المعادي للمجتمع والوحدة ونقص الإنجاز ولوم الآخرين، لذا يزداد فيها احتمال ظهور آثار ذلك في شكل مشكلات واضطرابات نفسية وسلوكية مختلفة.

من هذه المشكلات الآخذة في الانتشار اضطراب المسلك، الذي يعتبر من المشكلات النفسية الهامة؛ "لاشتماله على العنف وارتباطه بالسلوك الإجرامي، واقتارانه بالعديد من المشكلات الاجتماعية والوجدانية والأكاديمية".

" وتؤيد الدراسات السابقة فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي لدى المراهقين في علاج اضطرابات متنوعة كالعدوان، والمشكلات السلوكية الأخرى المتصلة بالغضب والانفعال".

(Melfsen et al, ٢٠١١) *

وحيث أنَّ مضطربي السلوك لديهم تشوهات معرفية تجعلهم يفسرون نوايا الآخرين على أنَّها عدائية ومثيرة للعدوان، ويتبنون أفكاراً مشوهة، وينتج عن هذا انفعالات مختلة وظيفياً، وصعوبات سلوكية، ويقوم الإرشاد المعرفي السلوكي على محاربة الأفكار المشوهة واستبدالها بأفكار واقعية مما يحقق السلوك الإيجابي". (مجدي الدسوقي، ٢٠١٤ أ)، وبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي لهذه الفئة تشمل استراتيجيات لإدارة الغضب لمساعدتهم على التعرف على السلوك العدواني لديهم والظروف التي تستثيره وتعمل على بقاءه، مما يساعدهم

على التحكم في غضبهم. (Choo, ٢٠١٤, ٢)، لذا تسعى هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف حدة اضطراب المسلك لدى المراهقات. ثانياً: مشكلة الدراسة:

لقد نبعت فكرة البحث من خلال عمل الباحثون كمُعَلِّمون ومعايشتهم لكثير من المراهقات وملاحظتهم لكثير من المظاهر السلوكية لاضطراب المسلك كالعنف والعدوان والسرقة والكذب والاعتداء على الآخرين بالألفاظ والأفعال. ومما عزز لديهم الشعور بمشكلة الدراسة وجود العديد من الدراسات التي تناولت اضطراب المسلك، كدراسات؛ (Venkatesh, ٢٠٠٩، (حنان عثمان، ٢٠١٢)، (Tudor, ٢٠١٤)، (Adeusi, Gesinde, ، (Adegumo, ٢٠١٤).

كما يُعد اضطراب المسلك من الاضطرابات النفسية الجديرة بالاهتمام حيث يصاحبه خطورة كبيرة حالية ومستقبلية، كما أنه يحظى بنسبة انتشار عالية، "ففي دراسة تحليلية قدر انتشار اضطراب المسلك حول العالم بنسبة (٣.٢%) لدى المراهقين والأطفال في سن (٦- ١٨ عاماً". (Canino, Polanczyk, Bauermeister, Rohde & Frick, ٢٠١٠, ٧٠٠) وتوضح الدراسات خطورة هذا الاضطراب حيث أنه من الممكن أن ينتج عنه السلوك الإجرامي و اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع". (Moffitt, ٢٠١٥)

"وفي دراسة تتبعيه اتضح أن الأولاد الذين أظهروا اضطراب المسلك قبل المراهقة ازداد تعرضهم عن الأطفال غير ذوي ذلك الاضطراب لاضطرابات القلق بمقدار (٣.٢) مرات، وبمقدار (٢.٩) مرات أكثر لتعرضهم لاضطراب الاكتئاب،

قام الباحثون في توثيق المراجع باتباع طريقة الجمعية الأمريكية لعلم النفس- الإصدار السادس (٦ APA)

و(٧.٨) مرات أكثر لتعرضهم للعيش دون مسكن، و(٣.٦) مرات أكثر لإدمان الكحول، و(٢.٧) مرات أكثر للتورط في أعمال إجرامية، و(٢٥) مرة أكثر في احتمالية قيامهم بمحاولات الانتحار في سن الشباب". (Odgers et al., ٢٠٠٧) ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

ما مدى فعالية واستمرارية فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف حدة اضطراب المسلك لدى المراهقات؟

ثالثاً: أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى:

١. فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف حدة اضطراب المسلك لدى عينة من المراهقات.

٢. استمرارية فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة اضطراب المسلك لدى عينة المراهقات في فترة المتابعة.

رابعاً: أهمية الدراسة:

١- خطورة اضطراب المسلك على الأفراد والمجتمعات.

٢- أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة وهي مرحلة المراهقة.

٣- توجيه الاهتمام للمراهقات، حيث أنهن فئة من الإناث اللاتي يمثلن نصف المجتمع والتي تدعم وتربي نصف المجتمع الآخر، فمن المفترض السعي إلى تخفيف مظاهر الاضطراب السلوكي لديهن الذي يتعارض مع أدوارهن الاجتماعية .

٤- يستفيد الباحثون من برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي لتخفيف حدة اضطراب المسلك في تخفيف حدة الكثير من الاضطرابات والمشكلات السلوكية المشابهة، ويسهل لهم طُرُق هذا المجال.

٥- تساعد نتائج الدراسة الحالية القائمين على العملية الإرشادية بالمدارس في التعرف على أنماط اضطراب المسلك الشائعة لدى المراهقات، والفنيات الإرشادية الفعالة في التعامل معها.

٦- الحصول على الثواب من الله جلّ جلاله حيث أنّ هذا العمل البحثي يُعد من قبيل العلم النافع والصدقة الجارية أيضاً لمن شارك فيه مصداقاً لقول رسول الله سيدنا محمد ﷺ " إِذَا مَاتَ ابْنُ آدَمَ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ" (رواه مسلم، ٢٠٠٦)، وكذلك حصول قارئه على أجر طلب العلم.

خامساً: مصطلحات الدراسة:

١ - اضطراب المسلك (CD) Conduct Disorder

"اضطراب المسلك لدى الحدث هو وجود السلوكيات التي يقل تحكمه فيها، وتشمل تعدياً على حقوق الآخرين، أو يكون فيها تجاوز للقواعد الكبرى الخاصة بالمجتمع والتناسبة مع سنه، ويعيق هذا السلوك المزعج أداءه لمهامه الوظيفية، والدراسية، والاجتماعية بشكل واضح". (٤٦٩، ٢٠١٣، [APA] American Psychiatric Association)

٢- الإرشاد المعرفي السلوكي (CBC) Cognitive-Behavioral Counseling

هو تدخل إرشادي نفسي من أكثر الأنواع الإرشادية ذات الفعالية بالدليل التجريبي والبحثي، ويركز على تعليم وتطوير استراتيجيات المواجهة الشخصية التي تهدف إلى حل المشكلات الحالية للمسترد، وتغيير الجوانب المعرفية كالأفكار والمعتقدات والاتجاهات، والسلوك، والتنظيم الانفعالي. (Beck, ٢٠١١, ٣)

٣- المراهقة: Adolescence

هي تلك المرحلة من العمر الفاصلة بين الطفولة والبلوغ، وتبدأ مع التغيرات الجسدية للبلوغ التي تعلن نهاية الطفولة، وتعد مرحلة إيجاد الهوية ومن ضمن متطلباتها الانتماء لمجموعة من الأقران والاستقلال عن الأسرة والتخطيط للمستقبل والنضج نحو الحب والحميمية ، ومرحلة المراهقة هي مرحلة التحول النفسي العميق التي تقود إلى التبدلات المزاجية والتفكير الوثاب والتمرد. (سامر جميل، ٢٠٠٩، ٣٢٣-٣٣٣)

الإطار النظري:

أولاً: اضطراب المسلك: Conduct Disorder

١ - مفهوم اضطراب المسلك:

"اضطراب المسلك لدى الحدث هو وجود السلوكيات التي يقل تحكمه فيها، وتشمل تعدياً على حقوق الآخرين، أو يكون فيها تجاوز للقواعد والمعايير الكبرى الخاصة بالمجتمع والتناسبة مع سن الحدث، ويعيق هذا السلوك المزعج أداءه لمهامه الوظيفية، والدراسية، والاجتماعية بشكل واضح". (٤٦٩، ٢٠١٣، [APA])

٢- المعايير التشخيصية لاضطراب المسلك:

يحددها الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-V) كالتالي:

(أ) نمط متكرر ودائم من السلوك تنتهك فيه الحقوق الأساسية للآخرين أو المعايير

أو القواعد الاجتماعية الكبرى الملائمة لعمر الفرد.

كما يظهر بوجود ثلاثة أو أكثر من المعايير الخمسة عشر التالية في الاثني عشر شهراً الماضية مع وجود معيار واحد على أقل تقدير في الأشهر الستة الماضية. ويشتمل اضطراب المسلك على أربع مجموعات:

المجموعة الأولى: مسلك عدواني: والذي يسبب أذى بدني للأشخاص أو الحيوانات أو

يهدد به ويشمل:

١. التنمر: كثيراً ما ينتم (يستقوي) على الآخرين، وتشمل أيضاً التخويف والإرهاب والتهديد.

٢. الاعتداء البدني: كثيراً بدأ بالعراك الجسدي مع الآخرين.

٣. الوحشية والقسوة مع الناس.

٤. استخدام أسلحة تسبب إيذاءً بدنياً خطيراً للآخرين.

٥. تعذيب الحيوانات.

٦. إجبار شخص آخر على ممارسة جنسية.

٧. السرقة والنهب.

المجموعة الثانية: تدمير الممتلكات:

٨. كالتسبب في حريق بغرض إلحاق ضرر جسيم.

٩. تدمير ممتلكات الآخرين.

١٠. المجموعة الثالثة: الخداع والسرقة:

١١. كاقترام شقة أو سيارة.

١٢. الكذب المتكرر لتحقيق مصالح.

لاختلاس.

المجموعة الرابعة: انتهاك خطير للنظم والقواعد:

١٣- كالتأخر المتكرر خارج المنزل رغم منع الوالدين، ويبدأ ذلك قبل سن الثالثة عشر.

١٤- الهروب من المنزل.

١٥- التغيب المتكرر عن المدرسة ويبدأ ذلك قبل سن الثالثة عشر. كما يشتمل على ضعف الأداء الدراسي، وعدم الإحساس بالذنب وانعدام التعاطف مع الآخرين أو حتى مراعاة شعورهم، واللامبالاة بتدني مستوى الأداء في الدراسة أو العمل أو الأنشطة الحياتية الهامة، مع لوم الآخرين على سوء أداؤهم. "

(ب) يسبب هذا الاضطراب السلوكي إعاقة ذات دلالة اكلينيكية في الأداء الاجتماعي والدراسي أو المهني.

(ج) إذا كان الشخص في الثامنة عشر من العمر أو أكبر فهو لا تتحقق لديه معايير

اضطرابات الشخصية المعادية للمجتمع. (APA, ٢٠١٣, ٤٦٩-٤٧١)

٣- محددات اضطراب المسلك:

١- تكرار السلوك: ويقصد به عدد المرات التي يحدث فيها السلوك في فترة زمنية معينة.

٢- مدة حدوث السلوك: ويقصد به المدة الزمنية التي يستمر فيها حدوث السلوك.

٣- شدة السلوك: يقصد به حدة السلوك والتطرف في شدته.

٤- حدوث العديد من الأنماط السلوكية المعادية للمجتمع معًا.

٥- تعطيل الأداء الوظيفي اليوم. (ألان كازدين، ٢٠١٠، ٣٣)

٤- معدلات انتشار اضطراب المسلك:

تذكر (DSM-V) أنَّ نسبة انتشار اضطراب المسلك تتراوح ما بين (٢% - ١٠%)

بمتوسط (٤%) وتزداد النسب في مرحلة المراهقة عنها في مرحلة الطفولة وترتفع في الذكور

عن الإناث". (APA, ٢٠١٣, ٤٧٣)، "وفي دراسة تحليلية لمجموعة من الدراسات الوبائية

قُدِّر معدل انتشار اضطراب المسلك على مستوى العالم بين الأطفال والمراهقين الذين يبلغوا

من العمر ما بين (٦- ١٨) عامًا بنحو (٣.٢%)". (Canino et al., ٢٠١٠, ٧٠٠)

٥- الخصائص المميزة لمضطربي المسلك:

١- انخفاض مستوى الذكاء. (Kazdin, ٢٠٠٤)

٢- عدم القدرة على التكيف مع المعايير الاجتماعية. (أسامة فاروق، ٢٠١١، ٤٢)

٣- عدم النضج الانفعالي. (جمعة يوسف، ٢٠١٢، ٢٧٥)

٤- عدم النضج الاجتماعي. (Evans, ٢٠١٠, ١٥٠)

٥- العجز الأكاديمي. (O'Reilly, ٢٠١٤, ٥٠)

٦- القصور في المهارات الاجتماعية. (O'Reilly, ٢٠١٤, ٥١)

٦-العوامل المسببة لاضطراب المسلك: ينتج اضطراب المسلك نتيجة للتفاعل والتأثير المتبادل بين الفرد الذي لديه استعداد مسبق وبين الأسرة والمجتمع والعوامل الثقافية، ومن أهم العوامل المسببة لظهور هذا الاضطراب:

٦-١ عوامل خاصة بالفرد:

٦-١-١ عوامل تكوينية: وتشمل كل ما يمكن تصوره عن عمر الأم ووضعها البدني والصحي والغذائي أثناء فترة الحمل إلى الأدوية والعقاقير التي تتناولها، إلى تعرضها للشدة البدنية أو النفسية". (خالد الفخراني، ٢٠١٥، ١١٥)

٦-١-٢ عوامل وراثية: "تلعب دورًا هامًا في تعرض الأفراد لاضطراب المسلك (حسن عبد المعطي، ٢٠٠١، ٤٣٦)

٦-١-٣ عوامل بيولوجية عصبية: كالقصور في تركيب المخ، ونشاطه البيوكيميائي (مجدي الدسوقي، ٢٠١٤، ١٨٣).

٦-١-٤ عوامل معرفية اجتماعية: "إنَّ "المعرفة الاجتماعية لدى مضطربي المسلك تكون ضعيفة حيث يميلون لفهم نوايا الآخرين على أنَّها عدوانية ويخطئون قراءة الدلائل الاجتماعية ومشاركتهم الوجدانية متدنية". (Barton, ٢٠٠٣)

٦-١-٥ القصور في المهارات الاجتماعية: "تُعد من أسباب اضطراب المسلك. (مجدي الدسوقي، ٢٠١٤، ١٨٧-١٨٨)؛

٦-١-٦ القصور في مستوى نكاه الفرد وأدائه الأكاديمي: "يرتبط القصور الأكاديمي وانخفاض مستوى الأداء الوظيفي للنكاه باضطراب المسلك، كما أنَّه يمكن من خلالهما التنبؤ باضطراب المسلك". (ألان كازدين، ٢٠١٠، ١١٣)

٦-١-٧ الحالة المزاجية للطفل: "وتتمثل في بعض السمات الشخصية كالاستجابات الانفعالية والقابلية للتكيف الاجتماعي ونوعية الطباع، فمن يتسمون بالطبع السيء وصعوبة التعامل معهم والحدة في ردود أفعالهم وقابليتهم للتكيف مع التغيير ضعيفة يكونوا أكثر عرضة للاضطرابات السلوكية". (ألان كازدين، ٢٠١٠، ١١٠)، "كما أنَّ الأطفال مضطربي السلوك يتميزون بسرعة الغضب والعدوانية والاندفاعية. (Stormont, ٢٠٠٢, ١٣٠)

٦-١-٨ العوامل النفسية: يرتبط اضطراب المسلك بوجود مشكلات نفسية واجتماعية". (Odgers et al., ٢٠٠٨, ٦٨٥) فحين يفشل الفرد في الإحساس بالمعنى وإيجاد الهدف من الحياة ينشأ عن ذلك الفراغ الذي يؤدي بدوره إلى آثار سلبية عديدة؛ منها السلوك التدميري والعجز عن إقامة العلاقات الاجتماعية والعدوانية". (Damon, Menon & Bronk, ٢٠٠٣)، كما "تؤدي الإساءة للطفل وإهماله وتعنيفه لاضطراب المسلك". (محمد المهدي، ٢٠٠٧، ٧٦)

٦-١-٩ غياب الالتزام الديني: "إذ أن الدين عاملاً وقائياً من اضطراب المسلك. دراسة (Gitonga et al., ٢٠١٧)

٦-٢ عوامل خاصة بالوالدين:

٦-٢-١ أساليب المعاملة الوالدية: "تنشأ الاضطرابات السلوكية من تلك التفاعلات السلبية التي تكون بين الوالدين والطفل حيث ترتبط درجة عدوانية الطفل بمدى حدة ما يناله من عقاب". (ألان كازدين، ٢٠١٠)، كما "يشير (Kazdin, ٢٠٠٤) إلى أن أساليب المعاملة القاسية مع الأبناء من أهم أسباب اضطراب المسلك.

٦-٢-٢ التفكك الأسري: "ويعني العلاقات بين الوالدين كالانفصال بينهما أو الطلاق أو الخلافات المعلنة حيث أن العلاقات الزوجية السيئة والعدوان تميز العلاقات الوالدية لدى ذوي السلوكيات المعادية للمجتمع. (ألان كازدين، ٢٠١٠، ١٢٠)

٦-٢-٣ المرض النفسي والسلوك الإجرامي للوالدين: إن خطر ظهور اضطراب المسلك لدى الأبناء يتزايد تبعاً لسوء الحالة النفسية للوالدين مثل إصابتهم بالمرض النفسي وظهور السلوك المعادي للمجتمع من الآباء وتعاطي المواد المخدرة". مما يؤدي لإهمال الأبناء وتهئية المناخ لظهور السلوك التخريبي والجانح. (Nelson et al., ٢٠٠٦, ٥)،

٦-٢-٤ عدم الالتزام الأخلاقي للوالدين: حيث "أكد (Kotler & Macmahon, ٢٩٩، ٢٠٠٥) أن السلوكيات المنحرفة للوالدين وغياب الوازع الاخلاقي وانتهاك القوانين تشجع الأبناء على تقليد التصرفات المنحرفة مما يؤدي لاضطراب المسلك". وتوصلت "دراسة (Wakschlag, Pickett, Kaszam & Rolfloeber, ٢٠٠٦) إلى وجود علاقة إيجابية بين تدخين الوالدين وزيادة مشكلات المسلك لدى أبنائهم.

٦-٣ عوامل اجتماعية:

٦-٣-١ تدني المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة: حيث يرى (أحمد عكاشة، ٢٠٠٩، ٣٢٨) أنه من الأسباب التي تؤدي إلى اضطراب المسلك. كما أن معدلات الجريمة تزداد في المناطق التي تتميز بالفوضى الاجتماعية وانتشار التعاطي، (Lahy et al ٤٩٣، ٢٠٠٠،)، وتدني المستوى الاقتصادي الاجتماعي". (Santrock, ٢٠١٥، ٤٢) ٢-٣-٦ العلاقات بالأقران:

١- رفض الأقران: وأشارت الدراسات عديدة إلى أن الأطفال ذوي السلوكيات التخريبية يتعرضون لرفض الأقران مما يزيد من تعرضهم للإصابة باضطراب المسلك وارتكابهم للسلوكيات المعادية للمجتمع". (Matthy & Lochman , ٢٠١٧)

٢- صداقة المنحرفين من الأقران: حيث أن رفض الأقران والقرين منحرف السلوك تعد من أسباب اضطراب المسلك (٣، ٢٠٠٤، Turgay) " كما أشار (Laird, Jordan, Dodge, Pettit & Bates, ٢٠٠١) إلى أن العلاقات بين الأقران التي تشجع نمذجة السلوك العدواني تعد من أسباب الاضطرابات السلوكية.

٣- تكوين الصداقات: إن القدرة على تكوين الصداقات تعد عامل وقائي من الإصابة باضطراب المسلك. وهو الشيء الذي لا يستطيع أن يقوم به العدوانيون والتخريبيون من الأطفال". (٢٦، ٢٠١٧، Matthy & Lochman) "إذ يصعب عليهم تكوين صداقات لعدم تمكنهم من فهم الثوابت في العلاقات والايحاءات غير المنطوقة التي قد تسبب الصراع والإحباط كما يصعب عليهم التعبير عن مشاعرهم بالألفاظ مما يؤدي إلى فشل الصداقات (Scott, ٢٠١٢، ١٦)

٦-٤ عوامل ثقافية

٦-٤-١ وسائل الإعلام: "تعد المشاهد التلفزيونية التي تصور بطريقة شيقة الجريمة والقتل، ذات تأثير كبير على اتجاهات الأطفال المعادية للمجتمع إذ تؤدي إلى العدوان كما أن مشاهدة المتكررة لجرائم القتل في التلفاز وكذلك العديد من أعمال العنف، تجعل الأطفال يفكرون في العنف على أنه أمر طبيعي ويصبحون أقل إحساسًا وتأثرًا بمعاناة الآخرين، ويميلون إلى تقليد هذه الأعمال العنيفة". (مجدي الدسوقي، ٢٠١٤، ١٦٨).

٦-٤-٢ ممارسة الألعاب الإلكترونية العنيفة: ويرى (Cohen ٢٠١٠) أن الاستشارة الانفعالية والسلوك الذي يحمل مضمون العنف في الألعاب الإلكترونية للمراهقين يؤثر بشكل

سلبي عليهم"، حيث توصلت دراسة (ليلي صبحي، ٢٠١٢) إلى أنّ المراهقين الذين تعرضوا لألعاب عنف أظهروا مستويات عالية من العنف مقارنةً بمن لم يتعرضوا لها.

٥-٦ عوامل مدرسية: "حيث وجد أنّ نسبة الذكاء العام ومعدل الذكاء اللفظي والإنجاز

الأكاديمي لدى مضطربي المسلك تكون أقل من المتوسط مما يؤدي لانخفاض معدل المشاركة في المدرسة وأن يرفضوا من قبل المعلمين بالإضافة لأنهم يتخلفون عن أقرانهم، وأنّ لديهم معدل تسرب أعلى من المدرسة، كما أنهم يتسمون بسلوكياتهم السلبية وضعف مهاراتهم في التعامل مع الآخرين. فيكونوا أقل حساسية في التعامل مع أقرانهم وتصبح السلوكيات العدوانية لديهم هي وسيلة التواصل ونتيجة لذلك يرفضهم أقرانهم ويميلون إلى الارتباط مع آخرين يعانون من اضطرابات سلوكية مما يزيد من تطور السلوكيات المنحرفة والمعادية للمجتمع لديهم". (Nelson et al., ٢٠٠٦, ١٦-١٧).

٦-٦ تفاعل العوامل: "إذ يظهر اضطراب المسلك لدى الأطفال نتيجة التفاعل بين

الطفل الذي لديه استعداد مسبق وبين الأسرة والمجتمع والعوامل الثقافية والاجتماعية آنفة الذكر". (مجدي الدسوقي، ٢٠١٤، ١٥٦)

ثانياً: الإرشاد المعرفي السلوكي

١- مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي:

يرى بيك (٢٠٠١، ١٧٢) "أنّ الإرشاد المعرفي السلوكي هو كل المداخل التي من شأنها أن تخفف الكرب النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة، ولا يعني تأكيد التفكير أن نغفل أهمية الاستجابات الانفعالية، التي هي المصدر المباشر للكرب، وإنما ينبغي أن نقارب انفعالات الشخص عن طريق تفكيره، وتصحيح الاعتقادات الخاطئة يمكننا أن نغير الاستجابات الانفعالية غير المناسبة" حيث "أنّ الأفكار والانفعالات وأوجه السلوك ترتبط بطريقة تبادلية، وأنّ تغيير أحد هذه العناصر يؤدي بالضرورة إلى تغييرات في العناصر الأخرى وهذه العلاقة التبادلية بين الأفكار والانفعالات وأوجه السلوك تُعد بمثابة الأساس لكل العلاجات المعرفية السلوكية (مجدي الدسوقي، ٢٠١٤، ٣٢٢)

٢- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

"يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى تغيير أفكار وتفسيرات المسترشد غير الواقعية والمشوهة لأحداث الحياة، وإحلال أفكار أخرى واقعية وتوافقية وتقييمات إيجابية لأحداث،

وهذه الفروض والتفسيرات المشوهة هي نتاج للمخططات المبكرة (بناءات معرفية افتراضية تشكل أنماط معرفية ثابتة منظمة للمعلومات المخزنة التي تحتوي تصورات الفرد عن الذات والآخرين والعالم) التي تشكلت خلال مرحلة التنشئة، ويقوم الإرشاد المعرفي السلوكي على منحي مشترك نفسي تعليمي، يتضمن تصميمًا لخبرات تعلم نوعية بهدف تعليم المسترشد مهارات جديدة تتحدى تلك المخططات وتصححها". (صفوت فرج، ٢٠٠٨، ٣٠٤)، وذلك باستعمال تقنيات معرفية سلوكية انفعالية بهدف تحرير المسترشد من المشاكل النفسية التي تعرقل سعادته". (سيريل بوفيه، ٢٠١٩، ٤٣)

٣ - مناهج الإرشاد المعرفي السلوكي:

إنَّ الإرشاد المعرفي السلوكي يتضمن عدة نظريات متكاملة وأهمها نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لألبرت إليس، ونظرية الإرشاد المعرفي السلوكي لأرون بيك، ونظرية إعادة البناء المعرفي لدونالد ميكنبوم.

أ- نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لألبرت إليس:

١- قواعد الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لألبرت إليس:

- ١- إنَّ أفكار الشخص الراهنة تلعب دورًا في اضطراباته النفسية والانفعالية.
 - ٢- يجب مساعدة المسترشد على مواجهة معتقداته أو أفكاره اللاعقلانية والمضطربة.
- (سيريل بوفيه، ٢٠١٩، ٨٠)

٣- تعد طريقة **ABCDEF** قلب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، حيث يمثل **ABC** الشق التشخيصي له إذ تعبر **A** عند الحدث المنشط (المثير للاضطراب)، بينما تعبر **B** عن معتقدات وأفكار الشخص عن هذا الحدث، أما **C** فتشير إلى الاستجابات السلوكية والانفعالية للشخص في حين يمثل **DEF** الشق العلاجي له والمقصود بحرف **D** تنفيذ الأفكار اللاعقلانية لبيان تأثيراتها السلبية على كل من المشاعر والسلوك وحرف **E** يُعبر عن الأثر الجديد بعد تغيير سلوك المسترشد وتبديله للأفكار السلبية اللاعقلانية بأفكار ومشاعر إيجابية وسلوكيات منضبطة تتسم بالاعتدال وتعبر **F** عن التصرف فيما بعد أي ما الذي سأفعله لتجنب تكرار الأفكار اللاعقلانية.

٤- يفترض إليس أن لدى البشر نزعة طبيعية لأن يكون لديهم أفكار لا عقلانية تجعل تقييمهم للأحداث غالبًا ما يكون مشوهًا، مما يسبب لهم العديد من المشكلات والاضطرابات. (سيريل بوفيه، ٢٠١٩، ٨١)

٢- قائمة إليس للأفكار اللاعقلانية المتكررة:

١- التفكير بمبدأ الكل أو لا شيء على الإطلاق.

٢- التنبؤ بالحظ.

٣- القفز إلى الاستنتاجات السلبية وغير المنطقية.

٤- التركيز على السلبية

٥- عدم تقييم الأفعال الإيجابية.

٦- الكلية والعدمية.

٧- التحقير أو التقليل من الشأن.

٨- التفكير الانفعالي.

٩- التصنيف (العنونة) والتعميم الزائد.

٩- التمثل الشخصي (التخصيص).

١٠- التزييف أو الكذب.

١١- الكمالية. (هوفمان، ٢٠١٢)

٣- فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لألبرت إليس:

٣-١ الفنيات المعرفية Cognitive Techniques:

(أ) فنية الدحض: وتستخدم لدحض الأفكار اللاعقلانية لتغييرها، مما يوقف نتائجها

السلبية (كمال بلان، ٢٠١٥، ٣٩٨)

(ب) فنية تعزيز التفكير العقلاني: وذلك بتقديم كتب عن (REBT) يطلب من

المسترشدين لتخليصها، وأشرطة مسجلة تحتوي محاضرات عنه وتضم أفكار متنوعة. (كمال

بلان، ٢٠١٥، ٣٩٨)

(ج) فنية التخيل: ويُطلب فيها من المسترشد أن يتخيل واحدة من أسوأ الأشياء التي

يمكن أن تحدث له، وكيف سيشعر بالحزن في هذا الموقف العصيب، وكيف سيعبر عن

مشاعره، وكيف يحولها إلى مشاعر مناسبة، فبمجرد أن يصبح قادرًا على أن يغير مشاعره

بأخرى مناسبة ستكون لديه فرصة أفضل لتغيير سلوكه في هذا الموقف، وسوف تساعده هذه الطريقة على تغيير أفكاره اللاعقلانية لأنه أدرك أنّ الحياة ستستمر حتى بعد وقوع أحداث مؤلمة (تخيل الحدث ونتائجه قبل وقوعه)، وتشجع هذه الإدراكات المسترشد على إعادة تقييم أفكاره اللاعقلانية واستبدالها بأخرى عقلانية.

(د) الطرق الاستدلالية: وتحتوي عدد من الطرق التي لها علاقة بطريقة التعبير عن الأفكار والانفعالات وفيها يشجع المسترشد على صياغة قائمة تحتوي على الجوانب الإيجابية والسلبية حول مفهوم ما. (كمال بلان، ٢٠١٥، ٣٩٨)

٣-٢ الفنيات السلوكية:

١- طريقة كلي في الإرشاد القائم على لعب الدور العقلاني: وفيها يشجع المسترشدين على التصرف كما لو أنهم عقلانيين، ويجعلهم ذلك قادرين على إدراك أنّ التغيير في السلوك والتفكير أمر ممكن.

٢- المكافآت والجزاءات: تستخدم في تشجيع المسترشدين على القيام بالواجبات الصعبة أما الجزاءات فتوظف لتكون وسائل مساعدة في التعامل مع المسترشدين العسيرين (الرافضين دائماً). (محمد عبد الرحمن، ٢٠١٥، ٤٣٧-٤٦٤)

ب- نظرية الإرشاد المعرفي لآرون بيك:

١- الفرضيات الأساسية لنظرية الإرشاد المعرفي السلوكي وفقاً لنموذج آرون بيك:

١-١ التفكير المشوه يقف خلف جميع الاضطرابات: حيث أنّ "استجاباتنا السلوكية والانفعالية تتأثر بأفكارنا، فليس الموقف هو الذي يحدد شعورنا وتصرفاتنا ولكن تقيمتنا المعرفي للموقف هو المسئول عن انفعالنا". (هوفمان، ٢٠١٢، ١٧)

١-٢ أخطاء التفكير عند التعرض لخبرة انفعالية سيئة: وتشمل

١. رؤية الأشياء على أنها خير أو شر، دون وجود نقطة وسط.
٢. المبالغة في التعميم. (كمال بلان، ٢٠١٥، ٣٩٩)
٣. القفز إلى الاستنتاجات: أي إصدار أحكام متسارعة.
٤. قراءة الأفكار: ويعني ادعاء معرفة أفكار الآخرين
٥. الوصم: وتعني إلصاق صفات سلبية بالذات، أو بالعالم، أو بالآخرين.

٦- الاستدلال الانفعالي: أي افتراض أن المشاعر عبارة عن حقائق. (نينا ودرابدين،

(٦، ٢٠١٨)

٣-١ مستويات التفكير: "التفكير ثلاث مستويات هي: الأفكار الأتوماتيكية (الآلية)

السلبية، والمعتقدات الوسيطة، والمعتقدات الأساسية (المخططات)". (نينا ودرابدين، ٢٠١٨،

(٧)

١-٣-١- الأفكار الأتوماتيكية السلبية: "هي مجموعة من الأفكار اللاإرادية التي

ترتبط بموقف محدد، وتقفز فجأة إلى ذهن المسترشد حينما يعاني حالة انفعالية، وهي تبدو له مقبولة، ويصعب إيقافها، وغالبًا ما تقع خارج نطاق وعيه الحالي، ولكن يمكن استدعاؤها، ويمكن أن تنشط من خلال أحداث داخلية أو خارجية أو تأتي في شكل صور".

١-٣-٢ المعتقدات الوسيطة: "وتتضمن الافتراضات الأساسية والقواعد، كما تتضمن

توجيه السلوك، ووضع المعايير، وتحديد القواعد التي يجب إتباعها وغالبًا ما يصعب على المسترشد اكتشافها، وعادةً تصاغ الافتراضات في صورة (إذا ... إذا) (إذا لم.... إذا) بينما تصاغ القواعد في صورة (يجب، ويلزم)، وتركز الافتراضات غير التكيفية على ثلاث قضايا أساسية، هي: القبول والكفاءة والتحكم، كما تكون القواعد والافتراضات موفيه، وتقع بين الأفكار الآلية السلبية والمخططات (المعتقدات الأساسية)". (Beck, ٢٠١١)

١-٣-٣ المخططات المعرفية (المعتقدات الأساسية): "وهي المستوى الثالث

والأعمق من التفكير، وهي بناءات معرفية افتراضية تشكل أنماط معرفية ثابتة منظمة للمعلومات المخزنة التي تحتوي تصورات الفرد عن الذات والآخرين والعالم، والأهداف، والتوقعات، والذكريات، وتكون المعتقدات الأساسية السلبية غير شرطية ومفترضة التعميم وعادةً ما تتشكل من خلال خبرات التعلم المبكرة، وتظل كامنة حتى تنشط من خلال أحداث الحياة ذات الصلة. وبمجرد تفعيل تلك المعتقدات الأساسية السلبية تتم معالجة المعلومات بطريقة متحيزة تؤكد هذه المعتقدات وتنفي وجود معلومات مناقضة لها، وبمجرد أن يمر الموقف الضاغط، تصبح المعتقدات الأساسية السلبية معطلة، أو تعود لحالتها الكامنة، وينظر إلى الأمور بصورة أكثر إيجابية، ويمكن الاستدلال على هذه المخططات من السلوك أو من الأفكار التلقائية. وتلك المخططات يمكن أن تكون تكيفية أو غير تكيفية". (كمال بلان،

(٢٠١٥، ٣٦٧-٣٦٨)

١-٤ يوجد تفاعل مستمر بين الأفكار، والمشاعر، والسلوك والجوانبالفيولوجية والجوانب البيئية:

"لا ينظر إلى المعرفة في الإرشاد المعرفي السلوكي بمعزل عن أنظمة الاستجابة الأخرى داخل الفرد ولكن ينظر إليها من خلال تفاعلها مع سلوكه وأجهزته الفيولوجية ومشاعره وتتفاعل كل هذه الأنظمة مع السياق البيئي الشامل في دورة تفاعلية وأي تغيير في أحد هذه العناصر ينتج عنه تغيير في الجوانب الأخرى". (كمال بلان، ٢٠١٥، ٣٦٨)، "إنَّ الطريقة المعتادة لكي يفهم المسترشد التفاعل بين جميع جوانب خبراته الحياتية التي يمر بها هي مساعدته على تحديد الأفكار الآلية السلبية الخاصة بكل موقف فمثلاً: هل تعرف فيما كنت تفكر؟ (الأفكار)، في هذا الموقف (البيئة)، الذي جعلك تشعر بالاستثارة والعصبية (الجوانب الفيولوجية)، والقلق (المشاعر)، فأسرت بالخروج من الغرفة (السلوك)".

١-٥ اكتساب الاضطرابات النفسية تحدده عدة عوامل متفاعلة: وهي التفكير

غير التكيفي والعوامل الجينية والبيئية والأسرية والثقافية والشخصية والارتقائية ويساعد التفاعل بين هذه العوامل في تكوين المعتقدات الأساسية، والافتراضات الخاصة بالأشخاص التي تدور حول؛ الذات والآخرين والعالم، وتتفاعل هذه العوامل المهينة للإصابة بالاضطراب مع الأحداث الحالية ذات الصلة أو الضغوط (العوامل المسببة التي تزيد من سرعة الإصابة بالاضطراب) لإحداث الاضطراب النفسي والانفعالي". (مايكل نينا، وويندي درايدن، ٢٠١٨، ٢١-١١)

١-٦ لابد من تعليم المسترشد التفكير بطريقة علمية: أي مساعدتهم على

فحص أفكارهم لكي يتعاملوا معها على أنها مجرد فرضيات، وليست حقائق، ولا بد من وضعها تحت الاختبار". (Beck, Dozois, ٢٠١١)

١-٧ الإرشاد المعرفي السلوكي يركز على المشكل: وهو عبارة عن صعوبة نفسية

لا يستطيع الفرد تجاوزها بمفرده، مما يقوده إلى طلب المساعدة من مختص". (سيريل بوفيه، ٢٠١٩، ٨٠)

١-٨ الإرشاد المعرفي السلوكي يعطي أولوية للحاضر (هنا والآن)، وللمستقبل:

"بدلاً من التركيز على الماضي وخبرات الطفولة".

١-٩ الإرشاد المعرفي السلوكي ذو توجه برامجاتي: أي نفعي". (سيريل بوفيه،

(٧٧، ٢٠١٩)

ج- نظرية إعادة البناء المعرفي لدونالد مكنيوم:١- مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي وفقاً لنموذج مكنيوم:

يعرف بأنه أحد التيارات الإرشادية الحديثة القائمة على الاشتراط العقلي الاجرائي في تعديل الاضطرابات النفسية والسلوكية والتي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات الانفعالية ويهدف هذا الأسلوب إلى اقناع الفرد أن أفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف وذلك بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة والعمل على أن يحل محلها طرق أكثر ملائمة للتفكير وذلك من أجل إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى الفرد من خلال التدريب على إثارة الحوار الداخلي الإيجابي واكتساب مهارات معرفية جديدة للتعامل مع المواقف الضاغطة وتبصير المسترشد بدور الفكر المشوه في إثارة السلوكيات غير السوية. ويقوم على إعادة البناء المعرفي للفرد بمساعدته على تعديل أنماط تفكيره السلبية واكتساب مهارات معرفية جديدة للتعامل مع المواقف ويؤكد هذا الاتجاه على أهمية أحاديث الذات على اعتبار أنها تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف ويركز على مساعدة الأفراد على مراقبة وضبط الأفكار غير السوية لاستبدالها أو تعديلها لتكون أكثر واقعية وبذلك يقوم على فكرة أساسية وهي إعادة البناء المعرفي للفرد ويعتمد على الاقناع الجدلي التعليمي وعلى إقامة علاقة إرشادية تعاونية تتحدد في ضوءها المسؤولية الشخصية للمسترشد في إحداث التغير العلاجي. حيث أن عملية تعديل السلوك معرفياً تتم عن طريق تقديم التعليمات للذات والتي تتركز على تعليم الأفراد كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة وتعليمهم ضرورة التوقف والنظر والاستماع جيداً قبل صدور أي استجابة ومساعدتهم على استخدام الحوار الداخلي وتقديم التعليمات للذات قبل الاندفاع والإسراع في الأمور، حيث يتبين أن التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية واستبداله بالتحدث إلى الذات بطريقة أكثر إيجابية، كما يتم الاعتماد في تعديل السلوك معرفياً على تدريب الأفراد على التحصين ضد الضغوط والتدريب على التعليم الذاتي والتدريب على إعادة البناء المعرفي بالإضافة إلى زيادة وعي الفرد بالذات من خلال

المراقبة الذاتية وبالتالي يصبح على وعي وإدراك للأفكار السلبية الهادمة للذات. (مصطفى خليل، ٢٠٢١، ٢٤٩)

٢- عملية تعديل السلوك معرفيًا وفقًا لنموذج ميكنيوم: وتمرتك العملية بعدة مراحل،

وهي:

١-٢ - مرحلة مراقبة الذات: وفيها يتم تدريب المسترشد على الانتباه لأنماط تفكيره وحديثه وتخيلاته الداخلية، وفي العادة ما يكون حديث المسترشد الداخلي سلبي، لكن الانتباه لتلك الأفكار يعتبر مهمًا في هذه المرحلة وذلك من أجل مساعدة المسترشد على استبدال تلك الأنماط من التفكير بأخرى إيجابية.

٢-٢ - البدء باستخدام حوار داخلي جديد: كنتيجة للمرحلة السابقة، يبدأ المسترشد في هذه المرحلة باستخدام حديث إيجابي مع الذات لتعديل أنماط سلوكه اللاتكيفية. (مصطفى خليل، ٢٠٢١، ٢٥٠)

٢-٣ - تعلم المسترشد مهارات جديدة: في هذه المرحلة يتم تدريب المسترشد على استخدام مهارات أكثر فعالية واختبارها في مواقف الحياة اليومية، فمثلًا إنَّ المسترشد الذين لا يقوم بمهام معينة خوفًا من الفشل، يتم تعليمه مهارات معرفية ويطلب منه القيام ببعض المهام التي تشكل بالنسبة له مواقف ضاغطة، وفي كل مرحلة من مراحل القيام بالمهمة يتم تدريبه على الحديث الإيجابي مع الذات قبل مواجهة تلك المهمة وأثناء القيام بها وبعد تجاوزها. وأحد الإستراتيجيات التي قدمها ميكنيوم في مجال التعامل مع المواقف الضاغطة ما يعرف بالتدريب على التحصين ضد الضغوط، في تلك الاستراتيجية يتم تدريب المسترشد على إدارة المواقف الضاغطة بطريقة ناجحة، وتفترض هذه الطريقة أنَّ الفرد يستطيع التعامل بنجاح مع المواقف الضاغطة إذا غيّر من تفكيره والعبارات التي يتحدث بها لذاته في تلك المواقف، لذا فإنَّ نموذج ميكنيوم في التعامل مع المواقف الضاغطة لا يقتصر فقط على إعداد الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة ولكنه يهدف إلى مساعدته على تغيير ذاته من خلال إعادة البناء المعرفي لديه، وإكسابه مهارات تتضمن التعامل الناجح مع المشكلات، وإدارة وتعزيز الذات بطريقة فاعلة. إنَّ عملية الإرشاد باستخدام أسلوب الحديث الذاتي الإيجابي تبدأ بتحديد السلوك المراد تعديله والأحاديث الذاتية السلبية للفرد ثمَّ استبدالها بحديث إيجابي جديد

يؤدي لتكوين بناءات معرفية جديدة تؤدي الغرض المحدد للعملية الإرشادية. (مصطفى خليل، ٢٠٢١، ٢٥٢)

٣- المبادئ الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي وفقاً لنموذج مكنيوم:

١- إنَّ الأشياء غير العقلانية التي يقولها الإنسان لنفسه تسبب الاضطرابات الانفعالية.

٢- إنَّ سلوك الطفل يكتسب في البداية من خلال تعليمات يعطيها له أشخاص آخرون ثمَّ فيما بعد يكتسب القدرة على ضبط سلوكه الشخصي من خلال تعليمات صريحة يقولها لنفسه والتي تتحول فيما بعد إلى تعليمات داخلية ضمنية، والذي يسمى الحديث الذاتي. (مصطفى خليل، ٢٠٢١، ٢٤٩)

٣- المرشد والمسترشد يعملان معاً في تقييم المشكلات والتوصل للحلول وأنَّ المعرفة لها دور أساسي في معظم أشكال التعلم الإنساني كما أنَّ المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة وأنَّ الاتجاهات والتوقعات والأنشطة المعرفية الأخرى لها دور أساسي في إنتاج وفهم كل من؛ السلوك، وتأثيرات الإرشاد، والتنبؤ بهما، وأنَّ العمليات المعرفية تندمج معاً في نماذج سلوكية. (عادل عبد الله، ٢٠٠٠، ٢٣)

٤- وتمثل أهم مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي في الأسلوب الإرشادي وصياغة المشكلة والعلاقة التعاونية المشتركة والإعداد والتخطيط للجلسات، والعلاج الموجه نحو الهدف وفحص ومناقشة التفكير المشوه وتعليم المسترشد أن يكون مرشداً لنفسه واستخدام عديد من الوسائل المساعدة ووضع الواجب المنزلي وتحديد الوقت وجلسات التسجيل الصوتي.

٥- يعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على استخدام المفهوم المعرفي للعملية التي تساهم في استمرار المشكلة أي أنَّ هذا النوع من الإرشادات مشتق من نظرية تهتم باستمرار المشكلة وتولي اهتماماً كبيراً للعمليات المعرفية التي تسهم في هذا الاستمرار وتم تصميم الإرشاد المعرفي السلوكي لكي يعمل على تعديل الآليات المعرفية والسلوكية المُسلم بها والتي تساهم في استمرار المشكلة مستخدماً حزمة من الإجراءات المعرفية والسلوكية لمساعدة المسترشد على تحديد وتغيير آليات الاستمرار المحتملة. (كروين، ورودل، وبالمر، ٢٠٠٨، ١٤ - ٥٠)

٦- الإرشاد المعرفي السلوكي علاج قصير المدى، وتسير جلساته وفق جدول معين، وتضع في الاعتبار تعرف الوضع الانفعالي للمسترشد، حيث يطلب منه تقديم ملخص ما حدث خلال الاسبوع الماضي، وإعداد جدول أعمال الجلسة، وتَعْرِف رد فعل المسترشد حول الجلسات السابقة، ومراجعة الواجبات المنزلية، وتقديم ملخصات لما تم في الجلسة، ثم أخذ رأي المسترشد فيما يتم في نهاية الجلسة.

٧- يستخدم الإرشاد المعرفي السلوكي فنيات متعددة لإحداث تغييرات في التفكير والسلوك منها؛ التدريب على التحصين ضد الضغوط، وإعادة البناء المعرفي، ووقف التفكير، والتدريب على التعلم الذاتي.

٨- يُعلم الإرشاد المعرفي السلوكي المسترشد كيف يتعرف على الأفكار والأحداث الذاتية السلبية وكيف يقومها ويستجيب لتغييرها. (مصطفى خليل، ٢٠٢١، ٢٥٠)

٤- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي وفقاً لنموذج ميكنيوم:

٤-١ التدريب على التحصين ضد الضغوط: تستند هذه الطريقة على فكرة رئيسية مفادها أنّ الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد وجود تفاوت بين متطلبات الموقف وبين ما لديه من مصادر شخصية واجتماعية ولذلك تعمل هذه الطريقة على تزويد الفرد بالمعلومات واكتساب المهارات التي يستطيع من خلالها مواجهة المواقف الضاغطة، ويهتم هذا الأسلوب بتعديل الحوار الداخلي والأفكار الآلية لأنها تؤدي إلى تشتيت انتباه الفرد عن المهمة المنوط به أدائها والانشغال بتوقع الفشل وينتج عنها خسارة في تقدير الآخرين وتقدير الذات كما أنّ تدريب المسترشد على الحوار الذاتي يؤدي إلى تغيير سلوكه إذ أنّه يؤدي إلى ضبط السلوك وتخفيف الضغط النفسي ويؤثر على حالته الانفعالية. (عادل عبد الله، ٢٠٠٠، ٦٦)، وتتضمن هذه الطريقة ثلاثة مراحل أساسية متداخلة وهي:

٤-١-١ التصور العقلي (تكوين المفاهيم): يعمل المرشد خلالها على تزويد المسترشد

بإطار تصوري يمكنه من فهم طبيعة ردود الفعل الصادرة عنه تجاه الضغوط وكيف يمكن أن يتجنبها وذلك من خلال تلك العبارات التي يرددها مع نفسه باستمرار والتي تعتبر بمثابة تعليمات ذاتية وذلك لمساعدته على فهم المشكلة بشكل عقلائي منطقي.

٤-١-٢ التطبيق والمتابعة: ويتضمن تطبيق المهارات التي تم تعلمها على مواقف واقعية بعد تطبيقها في المواقف الإرشادية من خلال أداء الأدوار واستخدام المواقف المشابهة للواقع ثم تعقد جلسات متابعة باستمرار لمنع الانتكاسة.

٤-١-٣ اكتساب المهارات: يقوم المرشد في هذه المرحلة بتزويد المسترشد بأساليب المواجهة والتي تشتمل على إجراءات مباشرة ووسائل مواجهة معرفية، وتشمل الإجراءات المباشرة الحصول على معلومات حول الأشياء المخيفة له، والتدريب على الاسترخاء، أما المواجهة المعرفية فتشمل؛ مساعدته أن يصبح واعياً بالعبارات السلبية القاهرة للذات واستخدامها كإرشادات لتكوين عبارات ذاتية عقلانية مناسبة للمواجهة. (مصطفى خليل، ٢٠٢١، ٢٥٢)

٤-٢ وقف التفكير: وهي طريقة للتحكم في الأفكار وذلك للتخلص من الأفكار والتعليمات الذاتية السلبية لدى الفرد على أن يحل محلها أفكار إيجابية وتعليمات ذاتية إيجابية حتى يستطيع الفرد أن يسلك بطريقة ملائمة وتقوم هذه الفنية على أساس أن الفرد يستطيع التحكم في مجرى تفكيره بصورة إرادية في موضوع معين في لحظة ما وتحويله إلى مسار آخر في حين تطوف بعقله أفكار سلبية يمكنه استبعادها وإحلال أخرى محلها. (مصطفى خليل، ٢٠٢١، ٢٥٣)

٤-٣ إعادة البناء المعرفي: وهو أحد الأساليب الإرشادية التي تهدف لتعديل السلوك المعرفي هذا الأسلوب يقوم على مُسَلِّمة أن الاضطرابات النفسية تنتج من خلال التفكير الخاطئ غير المتكيف والهدف العلاجي لها هو تحديد هذه الأفكار واستبدالها بأفكار أكثر تكيفاً. (مصطفى خليل، ٢٠٢١، ٢٥٥) وأفعال إيجابية معززة للذات، حيث تفترض هذه الإستراتيجية أن السلوكيات الانهزامية تنتج من تفكير غير عقلائي، وإما من عبارات ذاتية داخلية تعوق أداء الفرد. وأن تفكير الفرد الخاطئ أو العبارات الذاتية الانهزامية يمكن تغييرها من خلال تعديل معارف الشخص حيث يقدم المرشد نموذجاً للتفكير المعزز للذات وكذلك السلوكيات الملائمة للموقف الذي يمثل ضغطاً على المسترشد. (روبرت ليهي، ٢٠٢٠، ٢٧)؛ وتتضمن هذه الفنية تعديل اتجاهات المسترشد ومعتقداته غير الصحيحة حينما يكون هناك مراقبة ذاتية لأفكاره ومشاعره وسلوكه عندئذ يتعلم المسترشد استبدال الأفكار اللاعقلانية المشوهة بأخرى أكثر عقلانية ويكون في وضع أفضل لتعديل استجاباته السلوكية

والمعرفية المعوقة للأداء. (سيد عبد العظيم، وفضل إبراهيم، ومحمد عبد التواب، ٢٠١٠،
(١٧١)

٤-٤ التدريب على التعلم الذاتي: تتضمن تعرف الأفكار والتعبيرات الذاتية السلبية المرتبطة بالضغوط التي تسبب الضيق والمشقة للفرد، ومساعدته على تعديل (الحوار الداخلي السلبي) لديه، واستبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابية ومنطقية، ومن خلال التدريب على التعليم الذاتي يتعلم أن ما يعانيه من قلق وضغوط هو نتيجة سوء تفسيره للمواقف، ونتيجة لأحداث الذات السلبية لديه (سيد عبد العظيم، وفضل إبراهيم، ومحمد عبد التواب، ٢٠١٠، ١٧١)؛ وتتضمن الخطوات التالية:

٤-٤-١ مساعدة المسترشد على تحديد مثيرات داخلية محددة ناجمة عن المواقف الضاغطة وتحديد العبارات السلبية الذاتية التي يقولها لنفسه مثل "أنا لا أستطيع التعامل مع هذا الموقف".

٤-٤-٢ استخدام النمذجة والتدريب السلوكي لتعليم المسترشد حديثاً ذاتياً إيجابياً مضاد للحديث الذاتي السلبي في المواقف الضاغطة، حيث يقوم المرشد بنمذجة السلوك المناسب بينما يشرح بالكلام الطرق الفعالة، وتشتمل هذه الأقوال على شرح متطلبات الأداء وتتضمن؛ التعليمات الذاتية التي تقود الأداء المتدرج، والتي تؤكد كفاءته وتعارض الانشغال بالفشل، والتعزيز الذاتي الضمني للأداء الناجح.

٤-٤-٣ وتشتمل على تعليم المسترشد أن يعلم نفسه خطوات القيام بالسلوك المناسب، مثل أن يقوم المسترشد بعد ذلك بأداء السلوك المستهدف، وفي البداية يتم ذلك بينما يعطي لنفسه التعليمات المناسبة بصوت عالي ثم بعد ذلك ترديد التعليمات سراً وتساعد توجيهات المرشد في هذه المرحلة على تأكيد ما يقوله المسترشد لنفسه في سبيل حل مشكلة لتحل محل الأفكار التي كانت تسبب القلق في الماضي.

٤-٤-٤ وفيها يتدرب المسترشد على تعزيزات ذاتية بعبارات فورية تتبع النجاح في مواجهة الموقف الضاغط أو التعامل معه مثل "لقد قمت بذلك أحسنت" (روبرت ليهي، ٢٠٢٠، ٢٨)

الدراسات السابقة وفروض الدراسة أولاً: دراسات سابقة

١- دراسة (محمود أبو دف، ٢٠٠٢): وهدفت إلى الكشف عن خصائص منهج رسول الله محمد ﷺ في تقويم السلوك، وتحديد الأساليب التي استخدمها ﷺ في تقويم السلوك، وبيان مقومات منهجه في تقويم السلوك ودراسة نواحي الإعجاز التربوي في منهجه، والتقدم بتصور مقترح للاستفادة من منهجه في تقويم السلوك. واستخدم الباحث أسلوب تحليل المحتوى من الناحية الكيفية كأحد مداخل وتقنيات المنهج الوصفي وذلك في تقويم سلوك الأفراد ثم تحليل مضمونها بتناول الأحاديث الشريفة المتعلقة بمنهج الرسول ﷺ في تعديل السلوك، وأظهرت النتائج ما يلي:

١- اتصاف منهج الرسول ﷺ في تقويم سلوك الأفراد بالشمول والتنوع، حيث استوعب جوانب الحياة الإنسانية المختلفة وتعامل مع جميع المراحل العمرية، واتصف بالفورية، والمعيارية، ومراعاته للفروق الفردية، والوقائية، والتنبؤية، والجمع بين عوامل الضبط الداخلي والخارجي.

٢- انطلق الرسول ﷺ في تقويمه لسلوك الأفراد من معايير مستمدة من أحكام الشريعة الإسلامية.

٣- جاءت أساليبه ﷺ في تقويم السلوك متنوعة تتلاءم مع الفروق الفردية بين الأشخاص في النواحي النفسية والثقافية والعقلية والاجتماعية مع التأكيد على مبدأ المبادرة الذاتية لتقويم السلوك.

٤- غلب على أساليبه ﷺ في تقويم السلوك، الجانب العملي والرفق في التعامل الذي تجسد في الحوار والمقارنة وتقديم البدائل الصحيحة لأنماط السلوك السلبي مع إثارة العاطفة واستثمارها في توجيه السلوك بما يرضي الله ﷻ، وقد استخدم أساليب العقاب المعنوي بطريقة تصاعدية متدرجة حسبما يقتضيه الموقف، واستخدام أسلوب الحوار المقنع.

٥- تجسد البعد الإنساني بشكل قوي وبارز في منهج الرسول ﷺ وهو يقوم سلوك الأفراد من حيث الرفق واللين والتعريض لتجنب إحراج الآخرين وتفهم الظروف الخاصة للحالات التي يتعامل معها، بل واستخدام المداعبة أحياناً، ولم يخلُ أيضاً من الترهيب والعقاب المعنوي كاستخدام التأنيب والاقصاء إن اقتضى الأمر. وأوصت الدراسة باتباع الرفق والبعد

عن العنف والشدة في تقويم السلوك، وتمثل القائمين بعملية تعديل السلوك لمعايير القدوة الحسنة في أقوالهم وأفعالهم وتجنب كل سلوك يتناقض معها.

٢-دراسة (Liabo & Richardson, ٢٠٠٧): وسعت لمعرفة أفضل البرامج

الإرشادية في علاج اضطراب المسلك، وذلك بإجراء تحليل لعدد (٣٢) دراسة سابقة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية ما بين عامي (١٩٩٠-٢٠٠٤) تم إجراؤها على مراهقين وبالغين من مضطربي المسلك والجانحين باستخدام برامج إرشادية مختلفة تهدف لعلاج اضطراب المسلك ومنع تكرار السلوك الاجرامي، وأظهرت النتائج أن برامج الإرشاد المعرفي السلوكي أكثر البرامج نجاحًا.

٣-دراسة (Grove, Evans, Pastors & Mack, ٢٠٠٨): وهدفت إلى

عمل تحليل تلوي لعدد (٤٥) دراسة استخدمت برامج وقائية لمنع حدوث اضطراب المسلك لدى الأطفال والمراهقين، لتحديد أفضل البرامج الوقائية لمنع حدوثه، وتكونت العينة من: (٩٣٦٦) طفل ومراهق شاركوا في تلك الدراسات، وأظهرت النتائج أن هناك خمس أنواع من البرامج الوقائية كانت أكثر فعالية في الوقاية من اضطراب المسلك وهي؛ البرامج السلوكية والبرامج متعددة الوسائط، والبرامج المعرفية السلوكية، والبرامج الانتقائية والبرامج المعرفية.

٤-دراسة (Eyberg, Nelson & Boggs, ٢٠٠٨): وهدفت إلى عمل تحليل

لنتائج (٢٨) دراسة سابقة أجريت ما بين عامي (١٩٩٦-٢٠٠٧)، وذلك من أجل تحديد أكثر البرامج الإرشادية فعالية في علاج السلوكيات التخريبية للمراهقين والأطفال، وأظهرت النتائج وجود فعالية كبيرة لعلاج المراهقين ذوي السلوكيات التخريبية بمزيج من الإرشاد المعرفي السلوكي، والإرشاد الأسري والعلاج الدوائي، أما بالنسبة للأطفال فكانت برامج تدريب الوالدين ذات فعالية كبيرة.

٥-دراسة (Venkatesh, ٢٠٠٩): وسعت لمعرفة فعالية برنامج للإرشاد العقلاني

الانفعالي السلوكي في علاج اضطراب المسلك لدى المراهقين وتكونت العينة: من (١١٤٢) مراهقًا، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج.

٦- دراسة (Litschge, Vaughn & McCrea, ٢٠١٠): هدفت لتوضيح

التأثيرات العلاجية للأطفال والمراهقين المصابين بالاضطرابات السلوكية والسلوكيات المعادية للمجتمع، وقامت بمسح لجميع الدراسات التي تحتوي على برامج إرشادية لعلاج الاضطرابات

السلوكية في الفترة من (١٩٨٠ - ٢٠٠٧)، وشملت نتائج (٢٠٠٠) دراسة، وتوصلت إلى أنّ الإرشاد المعرفي السلوكي هو أكثر البرامج فعالية في علاج الاضطرابات السلوكية والسلوكيات المعادية للمجتمع.

٧-دراسة (حنان الطاهر، ٢٠١١): وهدفت لمعرفة فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج بعض الاضطرابات السلوكية لدى عينة من المراهقين وهذه الاضطرابات هي السلوك العدواني والسرقه والكذب والتمرد والعناد، وتكونت العينة من: (٤٠) طالبًا من الذكور، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في علاج الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين.

٨-دراسة (Redondo, Martínez- Catena & Andrés - Pueyo, ٢٠١٢):

وهدفت إلى تقييم فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج السلوكيات المعادية للمجتمع والعدوانية لدى مجموعة من الأحداث. وتكونت العينة من (٢٨) حدثًا إسبانيًا، وتوصلت لفعالية البرنامج المعرفي السلوكي في الحد من السلوكيات المعادية للمجتمع والعدوانية.

٩-دراسة (Tudor, ٢٠١٤): وهدفت إلى تقييم فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي

في خفض اضطراب المسلك لدى المراهقين، وتكونت العينة من: (٣٠) مراهق مضطرب المسلك بالمملكة المتحدة، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج.

١٠-دراسة (Adeusi et al., ٢٠١٤): وهدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي

معرفي في علاج اضطراب المسلك لدى عينة من المراهقين، ومعرفة فعالية برنامج إرشادي سلوكي في خفض أعراض اضطراب المسلك لدى عينة من المراهقين، وتكونت العينة من: (٤٥) مراهق ومراقبة مضطرب المسلك بنيجيريا، وأظهرت النتائج فعالية كلاً من البرنامج السلوكي والبرنامج المعرفي في علاج اضطراب المسلك، وأنّ انتشار اضطراب المسلك بين الذكور أكثر منه بين الإناث.

١١-دراسة (سميه عايد، ٢٠١٧): وهدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي معرفي

سلوكي في علاج اضطراب المسلك لدى سجينات بغزة، وتكونت العينة من (٢٠) سجينه مضطرب المسلك، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في علاج

اضطراب المسلك والعدوانية ورفع مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى عينة الدراسة من السجينات.

١٢-دراسة (علياء فتحي، ٢٠١٧): وهدفت إلى التعرف على فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج اضطراب المسلك لدى الأطفال، وتكونت العينة من: (٤٨) طفلاً وطفلة من مضطربي المسلك المصريين، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب المسلك لدى الأطفال.

١٣-دراسة (شادية رضا، ٢٠١٨): وهدفت إلى معرفة مدى فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض حدة اضطراب المسلك لدى المراهقات بالمؤسسات الإيوائية، وتكونت العينة من: (٦٠) مراهقة أنثى من مضطربي المسلك بمصر وأظهرت النتائج فعالية البرنامج العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض حدة اضطراب المسلك لدى المراهقات.

١٤-دراسة (Mohamed, Marzouk, Ahmed, Nashaat & Omar)

(٢٠٢٢): وهدفت إلى معرفة تأثير برنامج إرشاد معرفي سلوكي على العدوان ومفهوم الذات لدى الأحداث مضطربي المسلك، وتكونت العينة من: (١٠٠) حدث من الذكور مضطربي المسلك من السعودية ومصر، تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٨) عامًا، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج في خفض درجة العدوان وتحسن مستوى مفهوم الذات، لدى الأحداث من أفراد العينة.

من خلال استعراض نتائج الدراسات السابقة فقد تبين كثرة عدد الدراسات العربية والاجنبية التي تناولت فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في علاج كثير من الاضطرابات السلوكية مما يؤكد على أهمية دراسة هذا المتغير، وينبئ بفعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في علاج اضطراب المسلك موضع الدراسة.

ثانياً: فروض الدراسة

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب المسلك في القياس القبلي ومتوسط رتب درجاتهن في القياس البعدي لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة الضابطة ومتوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب المسلك.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب المسلك في القياس البعدي ومتوسط رتب درجاتهن في القياس التتبعي.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميمه ذي المجموعتين المتكافئتين، إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة تُمَّ المقارنة بين نتائج المجموعتين في القياس القبلي والبعدي والتتبعي وذلك لتحديد مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي كمتغير مستقل في تخفيف حدة (اضطراب المسلك) كمتغير تابع لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.

ثانياً: عينة الدراسة: وقد تطلبت الدراسة الحالية استخدام عينتين؛ أولهما العينة الأساسية وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة، بهدف تقنينها والتأكد من كفاءتها، وأما العينة الثانية فقد كانت العينة التجريبية والتي تم استخدامها للتحقق من صحة الفروض التجريبية للدراسة.

(١) عينة الدراسة الأساسية: تكونت من (١٥٢) طالبة بالتعليم الثانوي، تراوح مدى أعمارهن ما بين (١٥-١٨) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٦.٤٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (١.٥٥).

(٢) العينة التجريبية: تكونت من (٢٢) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية تم اختيارهن من العينة الأساسية بمتوسط عمري قدره (١٦.٦٨) عامًا، وانحراف معياري قدره (١.٢٦)، وفقًا لارتفاع درجاتهن على مقياس اضطراب المسلك، كما تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية عدد أفرادها (١١) طالبة، والأخرى مجموعة ضابطة عدد أفرادها (١١) طالبة، وذلك للتأكد من فروض الدراسة وتحقيق أهدافها، وقد قام الباحثون بعمل دراسة استطلاعية، وفيما يلي توضيح لذلك:

ثالثاً: الدراسة الاستطلاعية: وهدفت الى التعرف على مدى انتشار اضطراب المسلك لدى عينة الدراسة الأساسية. وتحديد العينة التجريبية للدراسة. واستخراج الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

١- التعرف على مدى انتشار اضطراب المسلك لدى عينة الدراسة الأساسية:

ولكي يتم ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الافتراضية لدرجات طالبات العينة الأساسية على مقياس اضطراب المسلك، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الافتراضي لدرجات عينة الدراسة الأساسية على مقياس اضطراب المسلك (ن=١٥٢)

الأبعاد	المحور الأول العنوان	المحور الثاني استخدام الأسلحة وتدمير الممتلكات	المحور الثالث الكذب والسرقة	المحور الرابع انتهاك القواعد والقوانين	مجموع
المتوسط الحسابي	٣.٩٠	٤.٦٧	٢.٧٧	٢.٥٥	١٢.٩٠
الانحراف المعياري	٠.٥١	٠.٩٨	٠.٦٠	١.٠٠	٢.٦٥
المتوسط الفرضي	٢.٥٠	٣.٠٠	٢.٠٠	٢.٠٠	٩.٥٠

يتضح من الجدول السابق: ارتفاع المتوسطات المحسوبة عن المتوسطات الفرضية لأبعاد ومجموع مقياس اضطراب المسلك، وهي نسب مرتفعة تظهر مستوى مرتفع من الاضطراب لدى أفراد العينة.

٢- تحديد العينة التجريبية للدراسة: وذلك بتطبيق مقياس اضطراب المسلك على

العينة الأساسية ثم:

١- تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والإرباعيات لدرجات

عينة الدراسة الأساسية على مقياس اضطراب المسلك للمراهقين، وكانت كما هو موضح

بالجدول التالي:

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والإرباعيات لدرجات عينة الدراسة الأساسية على مقياس اضطراب المسلك (ن=١٥٢)

الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	المجموع
المتوسط الحسابي	٣.٩٠	٤.٦٧	٢.٧٦	٢.٥٥	١٢.٨٩
الانحراف المعياري	٠.٥١	٠.٩٨	٠.٦٠	٠.٩٩	٢.٦٥
الإرباعي الأدنى	٣.٠٠	٣.٠٠	٢.٠٠	٢.٠٠	١٠.٠٠
الإرباعي الأعلى	٤.٠٠	٥.٠٠	٣.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠

٢- تم حساب درجات مرتفعات اضطراب المسلك باستخدام معادلة درجة القطع التالية:

$$\text{درجة القطع} = \text{المتوسط الحسابي} + (٢ \times \text{الانحراف المعياري})$$

فأسفرت النتيجة عن وجود (٢٣) طالبة من العينة الأساسية مرتفعات اضطراب المسلك.

٣- وصف العينة التجريبية: تكونت عينة الدراسة التجريبية من (٢٢) من طالبات

المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهن من (١٥-١٨) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٦.٦٨) عامًا وانحراف معياري قدره (١.٢٦)، تم تقسيمهن إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية عددها (١١) طالبة، ومجموعة ضابطة عددها (١١) طالبة، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من حيث متوسط العمر الزمني وانحرافه المعياري.

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعمر الزمني لطالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية (ن=٢٢)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضابطة	١١	١٦.٤٥	١.٣٠
التجريبية	١١	١٦.٩١	١.١٦
الإجمالي	٢٢	١٦.٦٨	١.٢٦

وبناءً على ما سبق تم تقسيم الطالبات مناصفةً إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١١) طالبة، وتم إهمال طالبة الأخيرة.

٤- التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لأدوات

الرسالة: ولتحقق من التكافؤ بين المجموعتين في التطبيق القبلي لمقياس اضطراب المسلك وقائمة المهارات الاجتماعية للمراهقين، تم حساب الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من مقياس اضطراب المسلك وقائمة المهارات الاجتماعية من خلال اختبار مان ويتني للعينات اللابارامترية للأزواج المستقلة من خلال البرنامج الاحصائي Spss. ويتضح ذلك في الجداول التالية:

جدول (٤) متوسط ومجموع الرتب وقيمة Z ومستوى الدلالة للفروق بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي لمقياس اضطراب المسلك (N=٢٢)

المجموع		انتهاك القواعد والقوانين		الكذب والسرقه		استخدام الأسلحة وتدمير الممتلكات		العدوان		المحاور
تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	المجموعة
١١	١١	١١	١١	١١	١١	١١	١١	١١	١١	العدد
٩.٨٦	١٣.١٤	١٠.٥	١٢.٥	١٠.٥	١٢.٥	١٢	١١	١١	١٢	متوسط الرتب
١٠٨.٥	١٤٤.٥	١١٥.٥	١٣٧.٥	١١٥.٥	١٣٧.٥	١٣٢	١٢١	١٢١	١٣٢	مجموع الرتب
١.٣١		١.٤٤		١.٤٤		٠.٥٠		٠.٥٠		قيمة Z
غير دال		غير دال		غير دال		غير دال		غير دال		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول السابق: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي لمجموع وأبعاد مقياس اضطراب المسلك، وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي. رابعاً: أدوات الدراسة:

١ - مقياس اضطراب المسلك للمراهقين إعداد (عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠٢١).

٢ - برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي إعداد الباحثون.

١ - مقياس اضطراب المسلك للمراهقين :

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب المسلك للمراهقين:

ولحساب الخواص السيكومترية للمقياس قام الباحثون بتطبيقه على العينة الأساسية المكونة من (١٥٢) طالبة بالمرحلة الثانوية تراوحت أعمارهن من (١٥-١٨) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٦.٤٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (١.٥٥).

(أ) الاتساق الداخلي: قام الباحثون بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة كل بعد ودرجة المقياس الكلية، والجداول التالية توضح معاملات الارتباط.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس اضطراب المسلك ودرجة المقياس الكلية (ن=١٥٢)

الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	الفقرات
**٠.٨	**٠.٨	١٥	**٠.٧	**٠.٧	٨	**٠.٨	**٠.٨	١
**٠.٧	**٠.٩	١٦	**٠.٨	**٠.٨	٩	**٠.٨	**٠.٨	٢
**٠.٨	**٠.٨	١٧	**٠.٦	**٠.٨	١٠	**٠.٩	**٠.٨	٣
**٠.٨	**٠.٨	١٨	**٠.٩	**٠.٨	١١	**٠.٧	**٠.٧	٤
**٠.٨	**٠.٨	١٩	**٠.٩	**٠.٧	١٢	**٠.٧	**٠.٧	٥
**٠.٧	**٠.٨	٢٠	**٠.٨	**٠.٨	١٣	**٠.٨	**٠.٦	٦
-	-	-	**٠.٨	**٠.٧	١٤	**٠.٩	**٠.٧	٧

** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق: أنَّ جميع عبارات المقياس دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس اضطراب المسلك ودرجة المقياس الكلية (ن=١٥٢)

الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الارتباط بالدرجة الكلية	**٠.٨	**٠.٨	**٠.٩	**٠.٨

* دال عند مستوى (٠.٠١). يتضح من الجدول السابق: أن أبعاد المقياس دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

(ب) الثبات: قام الباحثون بحساب الثبات بعدة طرق هي:

١- حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: استخدم الباحثون معادلة ألفا كرونباخ، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس (٠.٧٤١)، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

٢- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية: والجدول التالي يوضح معاملات الثبات.

جدول (٧) معاملات ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية
لحساب ثبات مقياس اضطراب المسلك (ن=١٥٢)

الأبعاد	معامل سبيرمان	معامل جتمان	الدلالة	ألفا كرونباخ
الأول	٠.٨٢	٠.٨٢	٠.٠١	٠.٧٧
الثاني	٠.٨١	٠.٨١	٠.٠١	٠.٧٤
الثالث	٠.٨١	٠.٨١	٠.٠١	٠.٧٤
الرابع	٠.٨٠	٠.٨٠	٠.٠١	٠.٧٣
درجة المقياس الكلية	٠.٨١	٠.٨١	٠.٠١	٠.٧٤

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات لأبعاد ومجموع مقياس اضطراب المسلك.

(ج) الصدق: تم التحقق من صدق المقياس من خلال المؤشرات التالية:

١- الصدق التمييزي: تم حسابه عن طريق حساب دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى

والإرباعي الأدنى لدرجات الطالبات (حيث ن=١٥٢) في المقياس، (أعلى ٢٧% وأقل ٢٧%)، وتم حساب دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والأدنى عن طريق حساب اختبار "T" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعتين العليا والدنيا، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T ومستوى الدلالة للفرق بين الإرباعي الأعلى والأدنى لدرجات الطالبات في مقياس اضطراب المسلك (ن=١٥٢)

الإرباعيات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
الإرباعي الأدنى	١٢	٨.٢٥	٠.٩٧	٤٣.٤	٠.٠١
الإرباعي الأعلى	١٣	١٧.٧	٠.٧٠		

يتضح من الجدول السابق: أنَّ قيمة T دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يؤكد ارتفاع الصدق التمييزي للمقياس.

٤- صدق المحكات: وذلك من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة الأساسية من طالبات المرحلة الثانوية حيث (ن = ١٥٢)، مع تطبيق المحك مقياس اضطراب المسلك اعداد (مجدي الدسوقي، ٢٠١٥) على نفس العينة، ثمَّ حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياس والمحك والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين أبعاد ومجموع مقياس اضطراب المسلك والمحك (مقياس اضطراب المسلك لمجدي الدسوقي) (ن=١٥٢)

الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	درجة المقياس الكلية
المحك	**٠.٣٢	**٠.٥٣	**٠.٥٩	**٠.٦٧	**٠.٥٨

** دال عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق أنَّ معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)

٢- برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي:

١- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي: "هو إحدى أساليب الإرشاد النفسي ويفترض

أنَّ أنماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب ويهدف إلى تعديل المعتقدات غير العقلانية وتعليم المسترشد أساليب تفكير أخرى أكثر عقلانية وإيجابية ومن ثمَّ تعديل السلوك". (رياض نايل، ٢٠١٥، ١٠٦)

٢- أهداف البرنامج الإرشادي:

- (أ) **الهدف العام للبرنامج:** يهدف البرنامج إلى تخفيف حدة اضطراب المسلك لدى عينة من المراهقات باستخدام الإرشاد المعرفي السلوكي.
- (ب) **الأهداف الاجرائية للبرنامج:**
١. التعارف والتعريف بالبرنامج وأهميته.
 ٢. التعريف بالإرشاد المعرفي السلوكي وأهدافه ومبادئه.
 ٣. التعريف باضطراب المسلك، وبعواقبه وأسبابه.
 ٤. تعليمهن تفسير النظرية المعرفية السلوكية لاضطراب المسلك.
 ٥. ٥- تعليم الطالبات النموذج المعرفي السلوكي.
 ٦. إعادة البناء المعرفي للطالبات.
 ٧. ٧- التدريب على مهارة حل المشكلات.
 ٨. التدريب على استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية مضادة.
 ٩. التدريب على مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك. ١٠- التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي قبل القيام بأي سلوك.
 ١٠. تعليم الطالبات كيفية تعديل السلوك العدوانى.
 ١١. تدريب الطالبات على السيطرة الذاتية على سلوك الغضب.
 ١٢. تدريب الطالبات على مهارة مراقبة وضبط الذات.
 ١٣. تعديل سلوك الكذب لدى الطالبات.
 ١٤. تعليم الطالبات ضرورة تبني معنى وهدف للحياة.
 ١٥. تدريب الطالبات على مهارة التخطيط للمستقبل.
 ١٦. تدريب الطالبات على اتباع القواعد والتعليمات.
 ١٧. تعديل سلوك السرقة لدى الطالبات.
 ١٨. التدريب اعلى تحديد الأفكار الآلية الخاصة بالغش وكيفية ارتباطها بالمشاعر واستبدالها بأفكار عقلانية متكيفة.

٣- المحددات التنفيذية للبرنامج:

(أ)- المحددات المكانية: تم تنفيذ البرنامج في بعض المدارس الثانوية بإدارة المراغة التعليمية بسوهاج.

(ب)- المحددات الزمانية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢١، واستغرق تطبيقه (٢٢) جلسة إرشادية لمدة (١١) أسبوعًا، استغرقت كل جلسة (٩٠) دقيقة، بالإضافة إلى جلسة التقييم التتبعي.

(ج)- المشاركون في البرنامج: شارك فيه (٢٢) من طالبات المرحلة الثانوية العامة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١١) طالبة.

٤- الغيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية: استخدم الباحثون الغيات التالية:

أ- الغيات المعرفية: فنية حديث الذات، وضبط الذات، والتعليمات الذاتية، وإعادة البناء المعرفي، ومراقبة الذات، وحل المشكلات، والمحاضرة والمناقشة، والواجبات المنزلية.
ب- الغيات السلوكية: الاسترخاء، ولعب الأدوار، والتعزيز، والنمذجة، والتغذية الراجعة.

٥- مخطط جلسات البرنامج:

جدول (١٠) مخطط جلسات البرنامج

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	التقويم
١	التعارف والتعاقد السلوكي	ساعة ونصف	التعارف، والتعريف بالبرنامج، ومحتواه، وأهميته.	المناقشة - المحاضرة - الواجبات المنزلية.	استمارة تقويم الجلسة
٢	الإرشاد المعرفي السلوكي	ساعة ونصف	التعريف بالإرشاد المعرفي السلوكي وأهدافه ومبادئه ومفاهيمه الأساسية	المحاضرة - الواجبات المنزلية.	استمارة تقويم الجلسة
٣	اضطراب المسلك	ساعة ونصف	١- تعريف الطالبات باضطراب المسلك، ويعواقبه وأسبابه. ٢- تعليمهن تفسير النظرية المعرفية السلوكية لاضطراب المسلك.	المحاضرة، المناقشة، مراقبة الذات.	استمارة تقويم الجلسة
٤	النموذج المعرفي السلوكي	ساعة ونصف	تعليم الطالبات النموذج المعرفي السلوكي.	مراقبة الذات - إعادة البناء المعرفي.	استمارة تقويم الجلسة
٥	أخطاء التفكير	ساعة ونصف	إعادة البناء المعرفي للطالبات.	إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء، حديث الذات	استمارة تقويم الجلسة
٦	مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك	ساعة ونصف	١- تدريب الطالبات على مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك. ٢- تدريب الطالبات على الحديث الذاتي الإيجابي قبل القيام بأي سلوك.	مراقبة الذات، الضبط الانفعالي، الاسترخاء.	استمارة تقويم الجلسة
٧	العدوان على الناس والحيوانات	ساعة ونصف	تعليم الطالبات كيفية تعديل السلوك العدواني.	الاسترخاء، مراقبة الذات، لعب الأدوار.	استمارة تقويم الجلسة
٨	الغضب	ساعة ونصف	تدريب الطالبات على السيطرة الذاتية على سلوك الغضب.	مراقبة الذات، إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء.	استمارة تقويم الجلسة
٩	مهارة ضبط الذات	ساعة ونصف	التدريب على مهارة ضبط الذات.	مراقبة الذات، ضبط الذات، الاسترخاء.	استمارة تقويم الجلسة
١٠	الكذب	ساعة ونصف	تعديل سلوك الكذب	ضبط الذات، حل المشكلات، إعادة البناء المعرفي.	استمارة تقويم الجلسة
١١	معنى الحياة والتخطيط للمستقبل	ساعة ونصف	١- تعليمهن تبني معنى وهدف للحياة. ٢- تدريبهن على مهارة التخطيط للمستقبل.	الأسئلة المفتوحة، مهارة حل المشكلات، الواجبات المنزلية.	استمارة تقويم الجلسة
١٢	السرقة	ساعة ونصف	تعديل سلوك السرقة.	الواجبات المنزلية، النمذجة، إعادة البناء المعرفي.	استمارة تقويم الجلسة
١٣	اتباع القواعد والتعليمات	ساعة ونصف	التدريب على اتباع القواعد والتعليمات.	حل المشكلات، النمذجة، إعادة البناء المعرفي.	استمارة تقويم

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	التقويم
١٤	الغش	ساعة ونصف	التدريب على تحديد الأفكار الآلية الخاصة بالغش وكيفية ارتباطها بالمشاعر وكيفية استبدالها بأفكار عقلانية، والتدريب على أسلوب حل المشكلات.	أسلوب حل المشكلات، الواجبات المنزلية، إعادة البناء المعرفي.	استمارة تقويم الجلسة
١٥	الجلسة الختامية	ساعة ونصف	التغذية الراجعة للبرنامج.	المناقشة، التعزيز.	استمارة تقويم الجلسة

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى: التعارف والتعاقد السلوكي

- ١- أهداف الجلسة: التعارف، والتعريف بالبرنامج، ومحتواه وأهميته.
 - ٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: المناقشة، المحاضرة، الواجبات المنزلية.
 - ٣- أدوات الجلسة: رابط فيديو لمحاضرة عن الإرشاد المعرفي السلوكي.
 - ٤- إجراءات الجلسة:
- ١- توضح الباحثة للطالبات ماهية البرنامج وأهدافه وأهميته وإطار العام للعمل فيه والمقصود بالتحالف الإرشادي.
 - ٢- تتفق الباحثة مع الطالبات على الالتزام بالانتظام في حضور البرنامج وعمل المهام المنوطة بهن، (التعاقد السلوكي) وضرورة الالتزام بأداب الحوار، وعلى دورهن الفاعل في البرنامج الإرشادي حيث أنّ نجاحه مرتبط بمدى مشاركتهن الإيجابية والتزامهن. وهذا يعكس أهمية التحالف الإرشادي.
 - ٣- توزع الباحثة عليهن دليل الطالبات.
 - ٤- تتفق الباحثة مع الطالبات على الالتزام بالانتظام في حضور البرنامج وعمل المهام المنوطة بهن، (التعاقد السلوكي) وضرورة الالتزام بأداب الحوار، وعلى دورهن الفاعل في البرنامج الإرشادي حيث أنّ نجاحه مرتبط بمدى مشاركتهن الإيجابية والتزامهن. وهذا يعكس أهمية التحالف الإرشادي.
 - ٥- توزع الباحثة عليهن دليل الطالبات.
 - ٦- تتفق الباحثة مع الطالبات على الالتزام بالانتظام في حضور البرنامج وعمل المهام المنوطة بهن، (التعاقد السلوكي) وضرورة الالتزام بأداب الحوار، وعلى دورهن الفاعل في البرنامج الإرشادي حيث أنّ نجاحه مرتبط بمدى مشاركتهن الإيجابية والتزامهن. وهذا يعكس أهمية التحالف الإرشادي.

٦- ملحق الجلسة الأولى

- ١- رابط فيديو لمحاضرة عن الإرشاد المعرفي السلوكي إعداد المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية يقدمه الدكتور حسين آل عماد. <https://youtu.be/fr-tYBAAbGBQ>

الجلسة الثانية: الإرشاد المعرفي السلوكي

١- أهداف الجلسة: التعريف بالإرشاد المعرفي السلوكي، وأهدافه ومبادئه ومفاهيمه الأساسية.

٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: المحاضرة، الواجبات المنزلية.

٣- أدوات الجلسة: رابط فيديو محاضرة د. عبد الله السبيعي عن الإرشاد المعرفي السلوكي. إجراءات الجلسة:

١- تعرض الباحثة للطالبات فيديو د. عبد الله السبيعي ويتحدث عن الإرشاد المعرفي السلوكي.

٢- تقوم الباحثة بتعليم الطالبات النموذج المعرفي السلوكي: بتوجيه انتباه الطالبات إلى العلاقة بين الأفكار والمشاعر حيث تعلمهن أنّ الإنسان يشعر بالطريقة التي يفكر بها وليس الموقف هو الذي يجعلنا نشعر بالأحاسيس التالية له، ولكن تفسيرنا للموقف الذي وجدنا أنفسنا فيه. وهذا هو جوهر النموذج المعرفي وبذلك يمكننا استخدام هذا النموذج لفهم ردود أفعالنا الانفعالية تجاه أحداث الحياة، وبتغيير المسترشد تفكيره المزعج سوف يتمكن من تغيير مزاجه غير السار كما أن تحمله مسؤولية ردود أفعاله الانفعالية تجاه الأحداث هي رسالة تحريرية، لأنها توضح له أنّه ليس مضطر للاعتماد على تغيير الآخرين أو تغيير الموقف أولاً قبل أن يشعر بالتحسن.

٣- توضح الباحثة العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، ودور كل من المرشد والمسترشد.

٤- تقوم الباحثة بتوضيح الفلسفة التي تستند إليها برامج الإرشاد المعرفي السلوكي، وماهيتها، وكيف أنّ تطبيقها في حياتهن سوف يساعدهن على تخطي كثير من المصاعب والعقبات.

٥- تقوم الباحثة بتوضيح مفهوم ومبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي.

٦- تعرض الباحثة موقف على الطالبات لتوضح العلاقة بين الأفكار والانفعالات والسلوك:

جاء أحد الطلاب متأخراً عن المحاضرة، فلم يجد إلا مسألة على السبورة كتبها في كراسه معتقداً أنّها الواجب المنزلي، وفي اليوم التالي حينما حضر المعلم والطالب إلى قاعة المحاضرات عرض الطالب حل المسألة على معلمه فوجئ المعلم بأنّ الحل صحيح والغريب أنّ المسألة لم تكن واجباً بل كانت مسألة عرضها المعلم على الطلاب قائلاً أنّها من المسائل التي

ليس لها حل وقد حيرت العلماء؟ فهل كان يستطيع الطالب حلها لو سمع هذا الكلام؟ بالطبع لا، إذا فهمنا للمواقف هو ما يولد مشاعرنا ومن ثم تصرفاتنا.

٥- الواجب المنزلي: تطلب الباحثة منهن تلخيص عن ماهية الإرشاد المعرفي السلوكي.

٦- ملحق الجلسة الثانية: رابط فيديو د. عبد الله السبيعي عن الإرشاد المعرفي السلوكي.

<https://youtu.be/nU۳qQPYhfTo>

الجلسة الثالثة: اضطراب المسلك

١- أهداف الجلسة:

- ١- تعريف الطالبات باضطراب المسلك، وبعواقبه الوخيمة، وأسبابه.
- ٢- تعليمهن تفسير النظرية المعرفية السلوكية لاضطراب المسلك.
- ٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: المحاضرة، المناقشة، مراقبة الذات.
- ٣- أدوات الجلسة: رابط فيديو عن اضطراب المسلك.
- ٤- إجراءات الجلسة:
- ١- تعريف الطالبات بمفهوم اضطراب المسلك وبخطورته وبالعوامل المسببة لحدوثه.
- ٢- تقوم الباحثة بتعريفهن بالتفسير المعرفي السلوكي لاضطراب المسلك وبماهية الإرشاد المعرفي السلوكي له.

٤- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على مهارة مراقبة الذات:

أ- تقوم الباحثة بتوضيح ما المقصود بمراقبة الذات:

- ب- تعرض الباحثة موقف على الطالبات لتوضح كيفية التوصل لنمط التفكير السلبي
- الموقف: قامت والدة ليلي باصطحاب أختها الصغرى في زيارة لأحد الاقارب، وقالت لها أنت على قدر المسئولية اهتمي بأخيك الصغير حال غيابي، فقالت ليلي "لا أحب يحبني".
- توضح الباحثة للطالبات أنه بتتبع هذا السبب وإعادته إلى أخطاء التفكير نجد أنه نمط تفكير سلبي وهو الاستدلال الانفعالي ويعني افتراض أن المشاعر عبارة عن حقائق.
- ٥- الواجب المنزلي: تطلب الباحثة من الطالبات عمل قائمة بمشكلاتهن وبأسباب تلك المشكلات للتوصل إلى نمط التفكير السلبي المسبب لكل مشكلة على حدة كواجب منزلي.

٦- ملحق الجلسة الثالثة

رابط فيديو عن اضطراب المسلك

<https://youtu.be/j0oeSSWkquQ>

الجلسة الرابعة: النموذج المعرفي السلوكي

- ١- أهداف الجلسة: تعليم الطالبات النموذج المعرفي السلوكي.
- ٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: مراقبة الذات، إعادة البناء المعرفي.
- ٣- أدوات الجلسة: النموذج المعرفي السلوكي (جدول ١١). (مفكرة تسجيل الأفكار اليومية)،

٤- إجراءات الجلسة:

١- تقوم الباحثة بتعليم الطالبات النموذج المعرفي السلوكي بتوجيه انتباه الطالبات إلى العلاقة بين الأفكار والمشاعر وكتابة العلاقة بينهما على السبورة وتكون نقطة البداية هي تعليمهن أن الإنسان يشعر بالطريقة التي يفكر بها فليس الموقف هو الذي يجعلنا نشعر بالأحاسيس التالية له، ولكن تفسيرنا للموقف الذي وجدنا أنفسنا فيه. وهذا هو جوهر النموذج المعرفي "أنت تشعر بالطريقة التي تفكر بها". وبذلك يمكننا استخدام هذا النموذج لفهم ردود أفعالنا الانفعالية تجاه أحداث الحياة.

٢- تقوم الباحثة بشرح أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي.

٣- تقوم الباحثة بتوضيح طريقة ABCDEF والتي تعد قلب الإرشاد المعرفي السلوكي.

٤- تقوم الباحثة بتعريف الطالبات بالأفكار الآلية السلبية والتشوهات المعرفية وأخطاء

التفكير التي تؤدي للاضطرابات النفسية والسلوكية.

٥- تقوم الباحثة بتعليمهن ملئ النموذج المعرفي السلوكي (جدول ١١) لتدريبهن على

الفصل بين المواقف والأفكار والمشاعر من أجل تنظيم الدور الوسيط الذي تؤديه الأفكار في حدوث ردود الأفعال الانفعالية تجاه الأحداث.

أ- وذلك بأن توضح لهم هذا الموقف *قالت مريم (إحدى المراجعات للمرشد النفسي)*

قالت لي أمي حين رأيت صورة ابنة أختي على هاتفها إن هذه الصغيرة سبب وجودي في الحياة، فأخذت أبكي بشدة وخرجت مسرعة من الغرفة".

ب- تسأل الباحثة الطالبات يا ترى: ما الذي جعل مريم تبكي بشدة؟

ج- وبعد الحصول على إجابتهن تكمل الباحثة سرد الحوار الذي دار بين مريم ومرشدها (مريم هي فتاة في الخامسة والثلاثين من عمرها ولم تتزوج بعد، وحين سألتها المرشد وماذا يعني لك هذا الكلام الذي قالته والدتك، ردت مريم : إنني بعدم زواجي سببًا في تعاسة أمي، أنا إنسانة سيئة وهذا الذي أحزنني، فقال لها المرشد ومن أدراكي أنك إنسانة سيئة، أنت لست المسؤولة عن حزن والدتك، هذه حياتك ولكي حرية الاختيار في الزواج من عدمه وعدم الزواج لا يعني أنك سيئة، أنت لم تخطئي في قرار عدم الزواج وإن كنت أخطأت (افتراض الأسوء) فإنه أيضًا لا يعني أنك إنسانة سيئة، كما أن حزن والدتك لا يعني أيضًا أنك سيئة، إنَّ إطلاق هذا الحكم على نفسك (الوصم) بهذا القدر من التعميم دون وجود أدلة على ذلك، تلك الأحكام ناتجة عن تشوهات معرفية وهي التي تسبب الاستجابات السلوكية والانفعالية التالية للحدث المنشط فليس الحدث في حد ذاته هو ما يسبب نتائج السلوكية أو الانفعالية وإنما هو تأويلنا لهذا الحدث وهذا هو جوهر الإرشاد المعرفي السلوكي أننا نشعر بما نفكر فيه، كما أن لومك لذاتك على جرم لم تقترفيه هو أيضًا ناتج عن أخطاء في التفكير، قالت الفتاة أظن أن تفسيرك صحيحًا، بالفعل حزن أمي لعدم زواجي أنا غير مسؤولة عنه ولا يعني أنني إنسانة سيئة لأنني أبذل ما في وسعي لإسعادها، لذا لن أقول لنفسي بعد ذلك أنني إنسانة سيئة ولن أحمل نفسي نتيجة شيء لم أفعله وأنَّ الخطأ في أحد الأمور لا يعني أننا سيئين).

د - توضح الباحثة أنَّ الذي جعل الفتاة تبكي ليس هو الموقف في حد ذاته، ولكن تأويلها له.

هـ- تطبق الباحثة مع الطالبات نموذج ABC D E F للإرشاد المعرفي السلوكي على هذا الموقف.

و- توضح الباحثة للطالبات أنَّ A تعبر عن الحدث المنشط (وهنا هو الحوار الذي دار بين الفتاة والدتها).

ز- بينما تعبر B عن معتقدات وأفكار الشخص عن هذا الحدث وفي هذه الحالة هي (وماذا يعني لك هذا الكلام قالت إنني بعدم زواجي سبب في تعاسة أمي، أنا إنسانة سيئة وهذا ما أحزنني)

ح-أما C فتشير إلى الاستجابات السلوكية وفي هذه الحالة (وخرجت مسرعةً من الغرفة) والانفعالية للشخص وفي هذه الحالة (فأخذت ابكي بشدة).

ي- في حين يمثل D تنفيذ الأفكار اللاعقلانية والسلبية لبيان تأثيراتها السلبية على كل من المشاعر والسلوك وفي هذه الحالة (فقال لها المرشد ومن أدراكي أنك إنسانة سيئة، أنت لست المسؤولة عن حزن والدتك، هذه حياتك ولكي حرية الاختيار في الزواج من عدمه وعدم الزواج لا يعني أنك سيئة وحزن أمك لا يعني أيضًا أنك سيئة، إن إطلاق هذا الحكم على نفسك (الوصم) بهذا القدر من التعميم دون وجود أدلة على ذلك، تلك الأحكام ناتجة عن تشوهات معرفية وهي التي تسبب الاستجابات السلوكية والانفعالية التالية للحدث المنشط فليس الحدث في حد ذاته هو ما يسبب نتائجه السلوكية أو الانفعالية وإنما هو تأويلنا لهذا الحدث وهذا هو جوهر الإرشاد المعرفي السلوكي أننا نشعر بما نفكر فيه، كما أن لومك لذاتك على جرم لم تقترفينه هو أيضًا ناتج عن أخطاء في التفكير.

ك- ويعبر E عن الأثر الجديد بعد تغيير سلوك المرشد وتبديله للأفكار السلبية اللاعقلانية بأفكار إيجابية ومشاعر إيجابية وسلوكيات منضبطة وتتسم بالاعتدال. وفي هذه الحالة (قالت الفتاة أظن أن تفسيرك صحيحًا بالفعل حزن أمي لعدم زواجي أنا غير مسؤولة عنه ولا يعني أنني إنسانة سيئة لأنني أبذل ما في وسعي لإسعادها).

ل- وتعتبر F عن التصرف فيما بعد؛ أي ما الذي سأفعله لتجنب تكرار الأفكار اللاعقلانية. وهنا؛ "لذا لن أقول لنفسي بعد ذلك أنني إنسانة سيئة ولن أحمل نفسي نتيجة شيء لم أفعله وأن الخطأ لا يعني أننا سيئين.

٦ - توضح الباحثة للطالبات كيفية الفصل بين المواقف والأفكار والمشاعر.

٧- تسألهن عن موقف تعرضن له لتوضح كيفية الفصل بين الموقف والأفكار

والمشاعر.

• تقوم الباحثة بإعطاء مثال يوضح ذلك، "بينما أنت تمشين على الطريق فإذا بصديقة

لك تمر بجانبك وقد تجاهلتك بوضوح. هذا هو الموقف".

-الأفكار: هي تجاهلتي لأنها لا تحبني.

-المشاعر: أشعر بالحزن وأني مرفوضة وغير محبوبة.

-السلوك: وهو التصرف حيال هذا الموقف، هو أنني انصرفت مسرعة لكي اتجنبها.

- ثم توضح أننا يجب أن ننتبه إلى أنّ ما أثار حزني ليس هو الموقف بذاته وإنما الأفكار التي راودتني مفسرة للموقف، إنّ تلك الأفكار السلبية هي المسببة للمشاعر السلبية فإذا استبدلناها بأفكار إيجابية ستكون أكثر تكيّفًا، ما الذي يؤكد أنّها تجاهلتني لأنها لا تحبني، ربما تكون لديها مشكلة ما، عند التفكير في هذا الموقف بهذه الطريقة الإيجابية سيتغير أولاً شعوري تجاهها فبدلاً من أن أشعر أنّي غير محبوب وأشعر بالحزن فسوف أشعر بالقلق عليها والاهتمام بها، وعليه سيتغير تصرفي فبدل من أن انصرف مسرعة إلى البيت لتجنبها، سأنصرف للبيت لكي اتصل بها للاطمئنان عليها.

-الملاحظ هنا أنّ نفس الموقف أدى لشعورين مختلفين ولتصرفين متناقضين، وذلك اعتماداً على تفكيرنا فيه وتفسيرنا للأسباب التي أدت إليه.

٥- الواجب المنزلي: تطلب الباحثة من الطالبات ملئ النموذج المعرفي السلوكي (جدول ١١) كواجب منزلي بتحديد ما هو الموقف وما هي الأفكار التي راودت صاحبه وما هي مشاعره في هذه اللحظة وهل تلك الأفكار سلبية؟ وإن كانت سلبية، فما الأفكار الإيجابية البديلة المتوازنة التي يمكن أن تُستبدل بها؟ وكيف سيكون الشعور الجديد بعد تعديل تلك الأفكار؟ وما هي نسبة اعتقادك في صحة كلٍ منها؟ وذلك في الموقف التالي: (يقول أحمد: عندما وصلت للاجتماع متأخرًا تصببت عرقًا من الإحراج وقلت لنفسني، كالعادة متأخر، أنا إنسان كسول).

٦- ملحق الجلسة الرابعة:

جدول (١١)

مفكرة تسجيل الأفكار اليومية (النموذج المعرفي السلوكي)

الموقف موصوف بدقة وإيجاز	الأفكار الآلية السلبية تقييم درجة الاعتقاد في صحة هذه الأفكار (٠ - ١٠٠%)	المشاعر تقييم شدة المشاعر (٠ - ١٠٠%)	الأفكار البديلة المتوازنة تقييم درجة الاعتقاد في صحة الأفكار البديلة (٠ - ١٠٠%)	كيف تشعر الآن إعادة تقييم شدة المشاعر (٠ - ١٠٠%)

الجلسة الخامسة: أخطاء التفكير

- ١- أهداف الجلسة: إعادة البناء المعرفي للطالبات.
- ٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء، حديث الذات.
- ٣- أدوات الجلسة: رابط فيديو يوضح تمارين الاسترخاء لتحقيق أهداف الجلسة.

٤- إجراءات الجلسة:

١- تذكّر الباحثة للطالبات أهمية فنية الاسترخاء في خفض القلق والغضب والتوتر.
٢- تدريبهن على الاسترخاء وذلك من خلال تقديم نموذج عملي لفيديو يشرح الاسترخاء.

٣- توضح لهن أن الاسترخاء يُعد من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي ويساعد على التخفيف من الغضب والتوتر والقلق ويشتمل على عدة تمارين: منها تمرين التنفس وتمارين الاسترخاء العضلي ثم تمارس هذه التمارين معهن.

٤- تقوم الباحثة بمراجعة أخطاء التفكير من نظرية (CBT)، وتحديد ما المقصود بالأفكار السلبية (اللاعقلانية).

٥- تقوم الباحثة بتذكير الطالبات بالأفكار الآلية السلبية (اللاعقلانية): حيث أنّ الأفكار الآلية السلبية هي نتاج لتشوهات معرفية، وتقوم تلك التشوهات المعرفية بتشويه الإدراك المتكيف للواقع.

٦- تقوم الباحثة بتدريبهن على استبدال الأفكار السلبية بأفكار أخرى إيجابية مضادة لها وأكثر تكيفاً.

أ- إعطاءهن أمثلة على التفكير السلبي، "العالم ظالم، وأنا استحق مكانة اجتماعية أفضل مما أنا عليه وإثبات قوة شخصيتي ولأوضح أنّي من ذوي الأهمية لابد أن استخدم الضرب والسب".

ب- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على إعادة البناء المعرفي وذلك بأن تضرب الباحثة مثال لموقف وفاة شخص عزيز عليك (الحدث)، الأفكار التي ترودك عند الشعور هذا الحدث، لن أجد من يحبني (أفكار سلبية)، أشعر بحزن (مشاعر)، يتضح بهذا المثال أنّ شعورنا بالحزن كان ناتج لتفسيرنا لهذا الموقف وليس للموقف في حد ذاته.

-توضح الباحثة أنّ هذا التفسير للحدث مجرد اعتقاد أو فرض وليس حقيقة ثم تناقشن فيه.

-تسأل الباحثة الطالبات هل هناك تفسيرات أخرى لهذا الحدث.

-تقوم الباحثة باستنباط تفسيرات بديلة لهذا الحدث.

-أنّه "من أدراك أنّه لن يحبك أحد بعد ذلك؟"

- وإذا افترضنا أنه لن يحبك أحد وهذا افتراض أظنه غير صحيح فما المشكلة في ذلك؟
 - بالفعل إنه لشيء طيب أن أكون محبوباً، ولكن إذا لم يحدث ذلك فهذا ليس بكارثة.
 - تعطي الباحثة تفسيرات أكثر عقلانية للموقف، إنه بالفعل لشيء مؤسف فقدان أحد الأحبة بالموت ولكننا لا بد أن نتعامل مع هذا الموقف. وأن الحياة لن تتوقف لوفاة أحد وإلا كانت توقفت بموت رسول الله صلى الله عليه وسلم.

- وبناءً على التفسير الجديد العقلاني للموقف سيترتب عليه مشاعر جديدة أكثر تكيّفاً.
 ج- اعطائهن أمثلة على التفكير الإيجابي، "لا بد أن أجتهد وأذاكر وأتدرب حتى أصبح يوماً ما في مكانة اجتماعية أفضل، وأنا أستطيع أن أفعل ذلك".

٧- تعليم الطالبات ما معنى الحديث الذاتي وكيفية تطبيقه على أنفسهن.
 أ- تذكير الطالبات بأهم مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي والتي تتحدث عن الحديث الذاتي:

ب- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على كيفية تتبع الحديث الذاتي لأنفسهن، وذلك عند مرورهن بأي موقف، وما هي العبارات التي تخطر تلقائياً في أذهانهن، وكيفية استبدال حديث الذات السلبي بآخر إيجابي أكثر تكيّفاً.

ج - تضرب الباحثة مثال يوضح ذلك وهو: "تويت أنت وصديقاتك الذهاب في رحلة ثم قامت صديقاتك بإلغاء الرحلة. ما هو شعورك تجاه هذا الموقف؟ سيكون حزن. أليس كذلك؟ ما سبب هذا الحزن؟ إذا تتبعت حديثك الذاتي ستعرفين سبب هذا الشعور. لا بد أن صديقاتي لا يرغبن في مرافقتي أو الخروج معي. ولكن إذا فسرتي هذا الموقف تفسير آخر سيتغير هذا الشعور. ربما إن قرب الامتحانات كان هو سبب إلغاء الرحلة لعدم وجود وقت لديهن. ما هو شعورك الآن؟ أظن أنه زال الحزن، لاعتقادك أن إلغاء الرحلة تصرف سليم. ولاقتناعك بذلك لأنه يمكن تأجيل الرحلة لما بعد الامتحانات لترك وقت أطول لمراجعة الدروس.

٨ - تقوم الباحثة بتوضيح أن تنمية التفكير العقلاني تتم بالتوقف عن الحديث السلبي مع الذات.

٩ - تقوم الباحثة بالتأكيد على التفاعل المستمر بين الأفكار، والمشاعر، والسلوك، والجوانب الفسيولوجية، والبيئية.

١٠- تعرض الباحثة على الطالبات موقف وتطلب منهن تحديد الأفكار السلبية الآلية

فيه:

-الموقف: تقول أسماء وهي "زوجة وأم لطفلين" لوالدها لقد زادت المشاكل بيني وبين والدة زوجي لدرجة أنني أشعر بقلق رهيب، فقالت والدتها: وما سبب قلقك؟ فردت أخشى أن يؤدي ذلك لطلاقي، وبذلك تكون حياتي دمرت كلياً.

-تتوصل الباحثة مع الطالبات إلى أن الفكرة الآلية السلبية في الموقف هي: التفكير الكارثي ويمكن استبدالها بفكرة إيجابية وهي أن حدوث الطلاق ستكون مشكلة، ولكنها ليست كارثة. تلك المشكلة سأتعلم منها وأصبح أقوى. لأنني أستطيع أن اجتاز أي موقف أمر به بنجاح.

٦-الواجب المنزلي: تطلب الباحثة من الطالبات ملئ النموذج المعرفي السلوكي (جدول

(١١

٧-ملحق الجلسة الخامسة: رابط فيديو عن الاسترخاء قام بإعداده مركز الصلابة

النفسية وجودة الحياة.

<https://www.youtube.com/watch?v=TOHbM٦SUK٩A>

الجلسة السادسة: مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك.

١- أهداف الجلسة:

أ-تدريب الطالبات على مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك.

ب-تدريب الطالبات على الحديث الذاتي الإيجابي قبل القيام بأي سلوك.

٢-الغنيات المستخدمة في الجلسة: مراقبة الذات، الضبط الانفعالي، الاسترخاء.

٣-أدوات الجلسة: رابط فيديو عن كيفية التفكير قبل القيام بالسلوك للدكتور جاسم

المطوع.

٤- إجراءات الجلسة:

١- تقوم الباحثة بعرض فيديو عن كيفية التفكير قبل القيام بالسلوك للدكتور جاسم

المطوع.

٢-تدرب الباحثة الطالبات على مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك بهدف التحكم في

سلوكياتهن.

أ- تقوم الباحثة بتذكير الطالبات بأنَّ عملية تعديل السلوك معرفياً تتم عن طريق تقديم التعليمات للذات والتي تتركز على تعليم الأفراد كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة وتعليمهم ضرورة التوقف والنظر والاستماع جيداً قبل صدور أي استجابة ومساعدتهم على استخدام الحوار الداخلي وتقديم التعليمات للذات قبل الاندفاع والاسراع في الأمور وبخاصة في المواقف الضاغطة، حيث يتبين أنَّ التخلص من المشكلة يعني تخلص الفرد من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية واستبداله بالتحدث إلى الذات بطريقة إيجابية وتبصيره بدور الفكر المشوه في إثارة السلوكيات غير السوية لديه بالإضافة إلى زيادة وعي الفرد بذاته من خلال المراقبة الذاتية وبالتالي يصبح على وعي وإدراك للأفكار السلبية الهادمة للذات.

ب-تقوم الباحثة بعرض فيديو عن كيفية التفكير قبل القيام بالسلوك للدكتور جاسم المطوع.

ج - تدرّبهن على التفكير قليلاً قبل التصرف في أي موقف.

حيث أنَّ الفرد قد يمر بأحداث ضاغطة تتسبب في فقدان سيطرته على ذاته والاستجابة لتلك الأحداث بطريقة مخطئة، لذا ينبغي على الفرد أن يدرّب نفسه أن يتوقف لفترة من الوقت لكي يفكر في ما ينبغي عليه القيام به قبل أن يقوم بأي ردة فعل لأي موقف يستثيره فإن استطاع أن يتوقف ولو لدقيقة للتفكير في ردة فعله لاستفزاز الآخرين له ستكون استجابته أكثر عقلانية. يمكن في هذه الدقيقة الاستعاذة بالله جلّله من الشيطان الرجيم أو الصلاة على رسول الله عليه وسلم وكل ذلك يشتم انتباهه عن المثير الأساسي الذي تعرض له في الموقف الضاغط مما يسمح له بالتفكير قبل التصرف.

د-التدريب على ممارسة تمرينات الاسترخاء عند التعرض للأحداث الضاغطة.

هـ- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على تشتيت انتباههن بعيداً عن الموقف الضاغط بعدم التفكير فيه ولو لعدة دقائق أو بالتفكير في أي شيء آخر ليتسنى لهن ترك فرصة لأنفسهن للتفكير قبل اتخاذ أي إجراء.

و-تدرّبهن على اكتشاف الأفكار الآلية السلبية المسببة للحديث الذاتي السلبي المسبب للسلوكيات غير السوية.

ز-تدرّبهن على استبدال الحديث الذاتي السلبي بالحديث الذاتي الإيجابي.

ح-تدريبهن على تعزيز أنفسهن إيجابياً عن قدرتهن على النجاح في السيطرة على أنفسهن والقدرة على التفكير قبل اتخاذ أي إجراء إزاء المواقف الضاغطة.

٤-تطلب الباحثة منهن ذكر أحد المواقف الضاغطة التي تعرضن لها، وما هي الأفكار الآلية التي راودتهن في تلك الموقف؟ وهل استطعن التوقف والتفكير قبل التصرف؟ ثم تناقشن.

٥- تعرض الباحثة على الطالبات موقف وتطلب منهن لعب الأدوار لتوضيح كيفية التصرف:

الموقف: وأنت في عيادة طبية وعندما جاء الدور عليك للدخول للطبيب قامت إحداهن بمحاولة التعدي على دورك والدخول قبلك للطبيب. كيف ستتصرفين؟

أ-تدرب الباحثة الطالبات على تتبع الأحاديث الذاتية في المواقف الضاغطة مثل تلك الموقف.

ب-وللتصرف حيال هذا الموقف لابد أن يتوقف المرء دقائق للتفكير قبل أن يتخذ أي إجراء. ولكي يستطيع أن يحقق ذلك يمكنه ممارسة تمارين الاسترخاء بالتنفس. مع ترديده حديث ذاتي إيجابي مثل (توقف وفكر).

ج-تقول الباحثة في مثل هذه المواقف: اسأل نفسك ما الأفكار التي تراودك في هذه اللحظة؟

د- بالطبع إنَّ الفكرة التي تراودك هي "أنتي إذا لم أثور فلن أستطيع الحصول على حقي".

هـ-توضح الباحثة أنَّ هذه الفكرة من الأفكار السلبية التي تدفعني للغضب والتصرف بطريقة غير صحيحة، ويمكن استبدالها بفكرة إيجابية أكثر تكيِّفاً وهي أنه يمكنني أن أحصل على حقي بطريقة توكيدية دون ثورة أو غضب.

و- ومن ضمن الأفكار السلبية التي قد تراودني في هذا الموقف " إن لم أثور سأبدو ضعيفة.

ز-ومنها أيضاً أنَّ التعدي على دوري هو عدم احترام لي، تلك التأويلات ستزيد من غضبي.

ح-وللتصرف حيال هذا الموقف لابد أن أتوقف للتفكير قبل أن أتخذ أي إجراء.

ط-ويمكن استبدال تلك الأفكار السلبية بأخرى إيجابية ينتج عنها تصرفات أكثر تكيفاً منها قد تكون المريضة التي أرادت التعدي على دوري تشعر بألم شديد لا يمكنها معه الانتظار لدورها.

ي-يفضل أن أتناقش معها وأسألها عن سبب هذا التصرف قبل أن أقرر ماذا أفعل.

ك- وإذا لم اقتنع بمبرراتها أقرر أن أرفض بكل هدوء التعدي على دوري فحسب. (معزة سلوكي بعبارات ذاتية (ها قد فعلتها وتحكمت في غضبي) (الشديد من يملك نفسه عند الغضب).

٦-الواجب المنزلي: تطلب الباحثة من الطالبات مراقبة أنفسهن هذا الأسبوع وتسجيل المواقف الضاغطة التي سوف يتعرضن لها، وهل سيتمكن من التوقف والتفكير قبل التصرف؟ وما هو أسلوب التعزيز الذاتي الذي سوف يقدمنه لأنفسهن عند نجاحهن في تطبيق تلك المهارة؟ وتسجيل ذلك في استمارة تقييم الأداء جدول (١٣).

٧-ملحق الجلسة السادسة رابط فيديو عن كيفية التفكير قبل القيام بالسلوك د. جاسم المطوع.

<https://youtu.be/E۲KWhZtBa-U>

الجلسة السابعة: العدوان على الناس والحيوانات.

١- أهداف الجلسة: تدريب الطالبات على كيفية تعديل السلوك العدواني.

٢-الغيات المستخدمة في الجلسة: الاسترخاء، مراقبة الذات ، ولعب الأدوار.

٣-أدوات الجلسة: جدول (١٢) استمارة مراقبة الذات لتحقيق أهداف الجلسة.

٤- إجراءات الجلسة:

١- تعلم الباحثة الطالبات بعض القيم الاخلاقية التي تحض على الرفق وتذم العدوان وأهمية تلك القيم في الدنيا وثوابها في الآخرة. وتوضح لهن خطورة العدوان وعاقبته الوخيمة على المعتدي.

أ-حيث تذكر لهن أنّ الإسلام يرفض العدوان على الناس، وأن القرآن الكريم نهانا عن ظلم الآخرين والعدوان عليهم سواءً كان ذلك بدنياً أم لفظياً، إذ يقول الله جلّ في كتابه الكريم: ﴿إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ (سورة الأعراف، الآية ٥٥). كما نهانا الرسول محمد ﷺ عن ترويع الناس والاعتداء عليهم، وتوعد من يفعل ذلك بالخسران العظيم يوم الحساب، حيث قال رسول

الله ﷺ "مَنْ كَانَتْ لَهُ مَظْلَمَةٌ لِأَخِيهِ مِنْ عَرِضِهِ أَوْ شَيْءٍ، فَلْيَتَحَلَّلْهُ مِنْهُ الْيَوْمَ، قَبْلَ أَنْ لَا يَكُونَ دِينَارٌ وَلَا دِرْهَمٌ، إِنْ كَانَ لَهُ عَمَلٌ صَالِحٌ أَخَذَ مِنْهُ بِقَدْرِ مَظْلَمَتِهِ، وَإِنْ لَمْ تَكُنْ لَهُ حَسَنَاتٌ أَخَذَ مِنْ سَيِّئَاتِ صَاحِبِهِ فَحَمَلَ عَلَيْهِ". (رواه البخاري، ٢٠٠٢)، كما قال عليه ﷺ أتدرون ما المفلس؟ قالوا: يا رسول الله المفلس فينا من لا درهم له ولا متاع، فقال عليه ﷺ: " إِنَّ الْمَفْلَسَ مِنْ أُمَّتِي مَنْ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِصَلَاةٍ وَزَكَاةٍ وَصِيَامٍ وَقَدْ شَتَمَ هَذَا وَضَرَبَ هَذَا وَأَخَذَ مَالَ هَذَا فَيَأْخُذُ هَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ وَهَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ فَإِنْ فَنِيَتْ حَسَنَاتُهُ قَبْلَ أَنْ يَقْضِيَ مَا عَلَيْهِ أَخَذَ مِنْ سَيِّئَاتِهِمْ فَطَرِحَ عَلَيْهِ ثُمَّ طَرِحَ فِي النَّارِ" (رواه مسلم، ٢٠٠٦). وكما قال عليه ﷺ "الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ، وَالْمُهَاجِرُ مَنْ هَجَرَ مَا نَهَى اللَّهُ عَنْهُ". (رواه البخاري، ٢٠٠٢)، وقال أيضًا عليه ﷺ " أَبْغَضُ الرِّجَالِ إِلَى اللَّهِ الْأَلَدُ الْخَصِمُ". (رواه البخاري، ٢٠٠٢)، كما أمرنا عليه ﷺ بالألفة حيث قال " لا تحاسدوا، ولا تتاجسوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا، ولا يبيع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخوانًا، المسلم أخو المسلم: لا يظلمه، ولا يحفره، ولا يخذله، الثقوى هاهنا" ويشير إلى صدره ثلاث مرات - بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه المسلم، كل المسلم على المسلم حرام، دمه وماله وعرضه". (رواه مسلم، ٢٠٠٦)، وقال عليه ﷺ " لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه" (رواه البخاري، ٢٠٠٢)

ب-توضح لهن بعض أدلة السنة في ذم العدوان: فعن أم المؤمنين عائشة بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنهما، قالت: "أتى النبي ﷺ أناس من اليهود، فقالوا: السام عليك يا أبا القاسم. قال: وعليكم. قالت عائشة: قلت: بل عليك السام والذام. فقال رسول الله ﷺ: يا عائشة لا تكوني فاحشة. فقالت: ما سمعت ما قالوا؟ فقال: أوليس قد رددت عليهم الذي قالوا، قلت: وعليكم" (متفق عليه) (رواه البخاري، ٢٠٠٢). والمراد بالفحش هنا هو: (عذوان الجواب).

- وعن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال "المستبان ما قالا فعلى البادي، ما لم يعتد المظلوم" (رواه مسلم، ٢٠٠٦). قال النووي (٢٠٠٨) "معناه أن إثم السباب الواقع من اثنين مختص بالبادئ منهما كله، إلا أن يتجاوز الثاني قدر الانتصار.

٢- توضح الباحثة للطالبات أهمية الرفق ومكانته وثمراته، موضحة لهن:

أ- أن الرفق ضد العنف وهو لين الجانب واللفظ في أخذ الأمر بأحسن الوجوه وأيسرها، حيث قال ﷺ «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۚ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (سورة آل عمران: ١٥٩)، وقال ﷺ: «وَإِخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ» (سورة الشعراء: ٢١) ، وقال أيضًا ﷺ «وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (سورة الفرقان: ٦٣) الهون هو من السكينة والوقار، أي: يمشون حلماء متواضعين، لا يتكبرون على الناس. وقول رسول الله ﷺ " مَنْ أُعْطِيَ حَظَّهُ مِنَ الرَّفْقِ، فَقَدْ أُعْطِيَ حَظَّهُ مِنَ الْخَيْرِ" (رواه الترمذي، ٢٠٠٠)، وقوله عليه ﷺ "وَمَنْ حُرِمَ حَظَّهُ مِنَ الرَّفْقِ، فَقَدْ حُرِمَ حَظَّهُ مِنَ الْخَيْرِ" (رواه الترمذي، ٢٠٠٠) وحظه هنا تعني نصيبه، إذ به تنال المطالب الآخروية والدينية وبفوته يفوتان، فقد قال عليه ﷺ " مَنْ حُرِمَ الرَّفْقَ، حُرِمَ الْخَيْرَ، أَوْ مَنْ يُحْرَمُ الرَّفْقَ، يُحْرَمُ الْخَيْرَ". (رواه مسلم، ٢٠٠٦) ، وقال عليه ﷺ " إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ الرَّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ" (رواه البخاري، ٢٠٠٢) أي لين الجانب بالقول والفعل والأخذ بالأسهل والدفع بالأخف وقوله (في الأمر كله) في أمر الدين وأمر الدنيا، حتى في معاملة المرء نفسه، فالرفق محبوب مطلوب مرغوب، وكل ما في الرفق من الخير ففي العنف مثله من الشر. وعن عبد الله بن مسعود أن رسول الله ﷺ قال " أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِمَنْ يَحْرُمُ عَلَى النَّارِ؟ أَوْ بِمَنْ تَحْرُمُ عَلَيْهِ النَّارُ؟ عَلَى كُلِّ قَرِيبٍ هَيِّنٍ سَهْلٍ" (رواه الترمذي، ٢٠٠٠)، وقريب تعني أي قريب إلى الناس، هين أي يتصف بالسكون والوقار واللين في تصرفاته مع الناس، سهل أي سهل المعاملة والخلق، ميسرًا على الناس. وفي الحديث حث على لين الجانب في معاملة الناس. وقال عليه ﷺ " يَا عَائِشَةُ إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرَّفْقَ" (رواه مسلم، ٢٠٠٦) وَيُعْطِي عَلَى الرَّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْغُنْفِ، وَمَا لَا يُعْطِي عَلَى مَا سِوَاهُ". (رواه الألباني، ٢٠٠٧)، فقوله: (إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ) أي لطيف بعباده يريد بهم اليسر ولا يريد بهم العسر، فيكلفهم فوق طاقتهم، بل يسامحهم ويلطف بهم (يُحِبُّ الرَّفْقَ) لين الجانب بالقول والفعل، والأخذ بالأسهل، أي يحب أن يرفق بضعكم ببعض (وَيُعْطِي عَلَى الرَّفْقِ) في الدنيا من الثناء الجميل ونيل المطالب وتسهيل المقاصد وفي العقبى من الثواب الجزيل (مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْغُنْفِ) وكل ما في الرفق من الخير ففي العنف من الشر مثله. وقد نبه به على وطأة

الأخلاق وحسن المعاملة وكمال المجاملة ووصف الله سبحانه بالرفق إرشادًا وحثًا لنا على تحري الرفق في كل أمر. وقال عليه وسلم لأُم المؤمنين عائشة " إِنَّ الرَّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ " (رواه مسلم، ٢٠٠٦). وقال عليه وسلم " مَا أُعْطِيَ أَهْلُ بَيْتِ الرَّفْقِ إِلَّا نَفَعَهُمْ، وَلَا مَنَعُوهُ إِلَّا ضَرَّهُمْ ". (رواه الألباني، ٢٠٠٧) وذلك بأن يرفق بعضهم ببعض، والرفق لين الجانب واللطف والأخذ بالأسهل وحسن الصنيع.

لقد كان رسول الله ﷺ يعيش الرفق ويتمثل به في سائر أحواله وشؤون حياته كما قالت أم المؤمنين عائشة بنت أبي بكر الصديق، رضي الله عنهما: (ما خَيْرَ رَسُولٍ لِلَّهِ ﷺ بَيْنَ أَمْرَيْنِ قَطُّ إِلَّا أَخَذَ أَيْسَرَهُمَا، مَا لَمْ يَكُنْ إِثْمًا، فَإِنْ كَانَ إِثْمًا كَانَ أَبْعَدَ النَّاسِ مِنْهُ). متفق عليه. (رواه البخاري، ٢٠٠٢) وقد ثبت ذلك عنه في مجالات كثيرة منها:

أ - الرفق مع الأهل: فقد قال عليه وسلم " خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي " (رواه الألباني، ٢٠٠٧)

ب - الرفق مع الخادم: فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: (ولقد خدمتُ رسولَ الله ﷺ عشرَ سنينَ فوالله ما قال لي: أُمَّ قَطُّ، وَلَا قَالَ لشيءٍ فعلتُهُ: لَمْ فَعَلْتُ كَذَا وَلَا لشيءٍ لم أفعَلُهُ إِلَّا فَعَلْتُ كَذَا). (رواه مسلم، ٢٠٠٢). ومن رفقته عليه وسلم بخادمه أنه نادى خادمه أنس بن مالك وقال له: " يَا بُنَيَّ " (رواه أحمد، ٢٠٠٨).

ج - الرفق مع الأطفال: فقد حمل النبي ﷺ أمامه بنت زينب في الصلاة رفقًا بها. (رواه البخاري، ٢٠٠٢)

د - الرفق مع السائل: قال أنس بن مالك: (كنت أمشي مع رسول الله ﷺ وعليه برد غليظ الحاشية فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جذبة شديدة فنظرت إلى صفحة عاتق النبي ﷺ وقد أثرت بها حاشية الرداء من شدة جذبته ثُمَّ قَالَ يَا مُحَمَّدُ مَرَّ لِي مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي عِنْدَكَ فَالْتَفَتَ إِلَيْهِ فَضَحَكَ ثُمَّ أَمَرَ لَهُ بِعِطَاءٍ). متفق عليه (رواه البخاري، ٢٠٠٢)

هـ - الرفق في تعليم الجاهل: عن معاوية بن الحكم السلمي رضي الله عنه قال: (بينما أنا أصلي مع رسول الله ﷺ، إذ عطس رجل من القوم، فقلت: يرحمك الله. فرماني القوم بأبصارهم فقلت: ما شأنكم تنظرون إلي فجعلوا يضربون بأيديهم على أفخاذهم، فلما رأيتهم يصمتونني، سكت، فلما صلى النبي ﷺ، فبأبي هو وأمي، ما رأيت معلمًا قبله ولا بعده

أحسن تعليمًا منه، فوالله ما نهرني ولا ضربني، ولا شتمني، قال: هذه الصلاة، لا يصلح فيها شيء من كلام الناس، إنما هو التسبيح، والتكبير، وقراءة القرآن). (رواه مسلم، ٢٠٠٦).

و- الرفق في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر: فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: (بال أعرابي في المسجد فقام الناس إليه ليقعوا فيه فقال النبي ﷺ: دعوهُ، وأريقوا على بؤله سجلاً من ماء، أو ذنوباً من ماء، فإنما بعثتم ميسرين، ولم نبعثوا معسرين). (رواه البخاري، ٢٠٠٢).

ز- الرفق مع العصاة التائب: فعن أبي هريرة أنه قال: بينما نحن جلوس عند النبي ﷺ، إذ جاءه رجلٌ فقال: يا رسول الله هلكت. قال: ما لك؟ قال: وقعت على امرأتي وأنا صائم، فقال رسول الله ﷺ: هل تجد رقبته تُعْتِقُها؟ قال: لا، قال: فهل تستطيع أن تصوم شهرين متتابعين، قال: لا، فقال: فهل تجد إطعام ستين مسكيناً. قال: لا، قال: فمكث النبي ﷺ، فبينما نحن على ذلك أتى النبي ﷺ بعرقٍ فيها تمرٌ - والعرق المِثْلُ - قال: أين السائل؟ فقال: أنا، قال: خذها، فنصدق به فقال الرجل: أعلَى أفقر مني يا رسول الله؟ فوالله ما بين لابتئها أهل بيتٍ أفقر من أهل بيتي، فصحك النبي ﷺ حتى بدت أنيابهُ، ثم قال: أطعمه أهلَكَ). (متفق عليه (رواه البخاري، ٢٠٠٢)

ح- الرفق في التعامل مع الكفار: فعن أم المؤمنين عائشة بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنهما قالت: (دخل رهطٌ من اليهود على رسول الله ﷺ فقالوا: السام عليك، فقهرتها فقلت: عليكم السام واللغة، فقال رسول الله ﷺ: مهلاً يا عائشة، فإن الله يحب الرفق في الأمر كله فقلت: يا رسول الله، أو لم تسمع ما قالوا؟ قال رسول الله ﷺ: فقد قلت: وعلينكم). (متفق عليه. (رواه البخاري، ٢٠٠٢)

ط- الرفق بالناس في العبادات: وعن جابر بن عبد الله الأنصاري قال أقبل رجلٌ بناضحين وقد جنح الليل، فوافق معاداً يصلي، فترك ناضحه وأقبل إلى معاد، فقرأ بسورة البقرة - أو النساء - فأنطلق الرجل وبلغه أن معاداً نال منه، فأتى النبي ﷺ، فشكا إليه معاداً، فقال النبي ﷺ: يا معاد، أفنان أنت - أو أفاتن - ثلاث مِرارٍ: فلولا صليت بسبح اسم ربك، والشمس وضحاها، والليل إذا يغشى، فإنه يصلي وراءك الكبير والصغير وذو الحاجة" (رواه البخاري، ٢٠٠٢)، وعن أنس بن مالك أن النبي ﷺ قال "إني لأدخل الصلاة أريد إطاعتها فأسمع بكاء الصبي، فأخفف من شدة وجد أمه به". (رواه مسلم، ٢٠٠٦)

- ومع كون الرفق غالبًا على تصرفات النبي ﷺ في كثير من أحواله إلا أنه استعمل الشدة في أحوال خاصة كانت الشدة هي اللائقة بها والمناسبة لها وتحقق فيها المصلحة أكثر من الرفق وسلوكها مقتضى العدل وكمال العقل الذي دل عليه الشرع كما في إقامته الحدود والتعزير وقتال الكفار. ومع ذلك فلم يكن في شدته ظلم لأحد أو مجاوزة لحدود الله ﷻ في حقوق الخلق وحرمتهم. فالفقه في هذا الباب أن المشروع للمسلم استعمال الرفق في سائر الأمور إلا إذا دعت الحاجة واقتضت المصلحة في استعمال الشدة فيكون ترك الرفق في هذا المقام مشروعًا.

وبهذا يتبين أن سلوك الرفق محمود في كل شيء إلا إذا انتهكت محارم الله ﷻ وضيعت الحقوق وأميتت السنة. وقد ثبت في الصحيح أن النبي ﷺ كان يغضب إذا انتهكت محارم الله ﷻ، فعن أم المؤمنين عائشة بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنهما أنها قالت: "ما رأيت رسول الله ﷺ منتصرًا من مظلمة ظلمها قط ما لم تنتهك محارم الله ﷻ فإذا انتهك من محارم الله ﷻ شيء كان أشدهم في ذلك غضبًا". (أبو نعيم الأصفهاني، ١٩٩٦)، وكذلك سلوك الشدة في سائر الأحوال والأمور مسلك خاطئ يفضي إلى تنفير الناس وصرفهم عن الحق ووقوع العداوة والبغضاء. فعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "يسرّوا ولا تعسروا، وبسروا، ولا تنفروا" (رواه مسلم، ٢٠٠٦)، والحاصل أن الفقه والبصيرة في الدين هي أن الأصل في الأمور كلها الرفق إلا في أحوال قليلة تستعمل الشدة. قال النووي (٢٠٠٨) في شرح حديث الرفق: (وفيه حث على الرفق والصبر والحلم وملاطفة الناس ما لم تدع حاجة إلى المخاشنة). وهذا المسلك الحق من توفيق الله ﷻ للعبد وتيسيره. فهنيئًا لمن اقتدى بالرسول ﷺ وكان رفيقًا لطيفًا متسامحًا تاركًا للعنف والشدة لينا يألف ويؤلف.

٥- تقوم الباحثة بتعريف الطالبات بمعنى السلوك العدوانى وأسبابه والآثار المترتبة عليه.
٦- تقوم الباحثة بتحديد الأفكار اللاعقلانية الآلية (السلبية) المرتبطة بالسلوك العدوانى وكيفية ارتباطها بالمشاعر وكيفية استبدالها بأفكار عقلانية أكثر تكييفًا. ومن الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالعدوان والداعمة له الفكرة التي تقول "لا بد من عقاب البعض ولا بد من الانتقام ممن يكيدون لي، وكثير من الناس أشرار لذا فهم يستحقون العقاب" إضافة إلى أربع معتقدات غير عقلانية داعمة للعدوان ألا وهي:

- أ- شرعية العدوان.
ب- العدوان يرفع من تقدير الذات ويمحو الهوية السلبية.
- ج- الضحايا يستحقون العدوان.
د- الضحايا لا يتألمون كثيرًا.
- ٧- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على ممارسة تمارين الاسترخاء عند الشعور بالغضب والرغبة في العدوان.
- ٨- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على استخدام مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك لترك فرصة لأنفسهن للتفكير قبل اتخاذ أي إجراء عند الشعور بالغضب والرغبة في العدوان.
- ٩- تعليمهن الحديث الذاتي الإيجابي عند الشعور بالرغبة في العدوان بتكرار جمل مثل (تحدث بدلًا من أن تضرب، القوي من يملك نفسه عند الغضب، توقف لتفكر).
- ١٠- تدريبهن على تعزيز أنفسهن إيجابيًا عن قدرتهن على ضبط النفس والتغلب على الرغبة في العدوان.
- ١١- تقوم الباحثة بإعطاء مثال لموقف يمكن التعرض له وكيفية التحكم في الرغبة في العدوان.
- قالت لك إحدى زميلاتك: إنَّ ألوان ملابسك غير متناسقة. كيف ستتصرفين في هذا الموقف؟
- بديهي أنَّ هذا الكلام مفض. عند شعورك بالغضب والرغبة في العدوان أي في إشباع زميلتك ضربًا، أولاً لابد من ممارسة الاسترخاء.
- ثمَّ استخدام مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك لترك فرصة لنفسك للتفكير قبل اتخاذ أي إجراء عند الشعور بالغضب والرغبة في العدوان.
- ثمَّ ترديد عبارات ذاتية داعمة لترك العدوان مثل (استخدم عقلك قبل يدك) (توقف دقيقة لتفكر) (الشديد من يملك نفسه عند الغضب). ثم أسألي نفسك ما الذي سبب شعورك بالغضب؟
- الذي سبب شعورك بالغضب هو تفسيرك لكلام زميلتك بأنه اعتداء عليك شخصيًا وتقليل من شأنك.
- هل هناك تفسيرات بديلة لكلام تلك الزميلة؟

- بالتأكيد. قد تكون بالفعل تنصحي لاهتم بنفسني. وقد تكون تريد مضايقتي.
 - أيا كان سبب كلامها يمكنني أن أتصرف بطريقة توكيدية دون استخدام العدوان عليها.
 ٦- الواجب المنزلي: تطلب الباحثة من الطالبات ملء استمارة مراقبة الذات جدول (١٢) عن مواقف استخدمن فيها الرفق وأخرى استخدمن فيها الشدة وأيهما كان أفضل ولماذا؟

ملحق الجلسة السابعة:
 جدول (١٢) استمارة مراقبة الذات

اليوم	السلوك	المشاعر	عدد مرات التكرار	مدة السلوك	النتائج إيجابية	النتائج سلبية
السبت						
الأحد						
الاثنين						
الثلاثاء						
الأربعاء						
الخميس						
الجمعة						

الجلسة الثامنة: الغضب

- ١- أهداف الجلسة: تدريب الطالبات على السيطرة الذاتية على سلوك الغضب.
 ٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: مراقبة الذات، إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء.
 ٣- أدوات الجلسة: رابط فيديو د. هالة سمير عن كيفية التحكم في النفس عند الغضب.

٤- إجراءات الجلسة:

- ١- تقوم الباحثة بتعريفهن بأهمية كظم الغيظ وعاقبته في الدنيا والآخرة.
 حيث يقول الله ﷻ في كتابه الكريم واصفاً عباده المتقين ﴿وَالكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (سورة آل عمران، الآية ١٣٤)، كما يقول ﷻ ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ (سورة الفرقان، الآية ٦٣) قال الشيخ السعدي (٢٠٠٢) في تفسيره لقوله ﷻ "يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا" أي

ساكنين متواضعين لله جَلَّهٗ وللخلق، فهذا وصف لهم بالوقار والسكينة والتواضع لله ولعباده وفي تفسيره لقوله تعالى " وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ " أي خطاب جهل وفي قوله تعالى " قَالُوا سَلَامًا " أي خاطبهم خطابًا يسلمون فيه من الإثم ويسلمون من مقابلة الجاهل بجهله وهذا مدح لهم بالحلم الكثير ومقابلة المسيء بالإحسان والعفو عن الجاهل ورزانة العقل الذي أوصلهم إلى هذه الحال، ويقول الله جَلَّهٗ في كتابه الكريم ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (سورة الحجرات، الآية ١٢). ويقول رسول الله ﷺ " يَاكُمُ وَالظَّنُّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ، وَلَا تَحَسَّسُوا، وَلَا تَجَسَّسُوا، وَلَا تَنَافَسُوا، وَلَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا " (رواه البخاري، ٢٠٠٢)، ويقول ﷺ " من ستر مسلمًا ستره الله في الدنيا والآخرة " (رواه مسلم، ٢٠٠٦)، كما يقول رسول الله ﷺ " ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " (رواه البخاري، ٢٠٠٢)، كما روى أبو هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني، قال: لا تغضب، فردَّد مرارًا قال: لا تغضب " (رواه البخاري، ٢٠٠٢). ولقد دلنا رسول الله ﷺ على علاج الغضب فقال ﷺ " إذا غضب الرجل فقال أعوذ بالله سكن غضبه " (رواه الألباني، ٢٠٠٧)، ولقد استب رجلان عند النبي ﷺ فجعل أحدهما تحمر عيناه وتنفخ أوداجه فقال ﷺ : " إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم " (متفق عليه) (رواه البخاري، ٢٠٠٢)، كما قال ﷺ " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع " (رواه أحمد، ٢٠٠٨)، وقال ﷺ " إذا غضبت فإن كنت قائمًا فاقعد، وإن كنت قاعدًا فاتكأ، وإن كنت متكئًا فاضطجع " (الغزالي، ٢٠٠٥)، وقال ﷺ أيضًا " إذا غضب أحدكم فليتوضأ " (رواه أحمد، ٢٠٠٨)

٢- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على تحديد الأفكار الآلية الخاصة بالغضب وكيفية ارتباطها بالمشاعر وكيفية استبدالها بأفكار عقلانية أكثر تكيّفًا.

ومنها الشخصية أي أن أرى كل فعل مذموم، أو نقد، أو حديث غامض أو لمز من الآخرين موجّهًا لذاتي. ومنها أيضًا العبارات الذاتية السلبية مثل: لا بد أن أكيل الصاع بصاعين لمن أريد أن يعتدي عليّ، ومنها أيضًا لن يحترمني رفاقي حتى أظهر لهم قوتي. فلولا الفهم الخاطئ لتصرفات الآخرين على أنها عدائية تجاهي ما ثارت لدى مشاعر الغضب وعليه

فعند استبدال تلك الأفكار الآلية السلبية بأخرى إيجابية سترتب على ذلك ردود أفعال طبيعية مني، وبمناقشة الطالبات تتوصل الباحثة لمجموعة أفكار عقلانية إيجابية نستبدل بها الأفكار السلبية ومن تلك الأفكار الإيجابية" قد لا يكون اللمز من الآخرين موجهاً إلى أو أنّ النقد موجهاً للأفكار أو الأفعال وليس لذاتي، أو يمكنني التسامح والتنازل عن حقي لأنني قوي، أو أنا أستطيع أن اتحكم في نفسي عند الغضب".

٣- تقوم الباحثة بتدريبهن على تطبيق طريقة حل المشكلات على المواقف التي تثير الغضب لديهن. لأنّ طريقة حل المشكلات تنطوي على التفكير في بدائل لحل المشكلة وليس حصرها في حل واحد، فيمكنني أن استخدم عدة طرق للتغلب على غضبي ومنها إتباعي لحديث رسول الله ﷺ "إذا غضب أحدكم فليتوضأ" (رواه أحمد، ٢٠٠٨)، وحديثه عليه السلام " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع" (رواه أحمد، ٢٠٠٨)، كما أنه يمكنني استخدام طريقة الحوار مع من آثار لدى الغضب فقد أكون أسأت فهمه، أو أكون أنا المعتدي أولاً بطريقة لم أنتبه إليها.

٤- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك بهدف التحكم في الغضب ورد الفعل في المواقف العدوانية. أي ما يمكننا أن نسميه بالضبط الانفعالي.

أ- تقوم الباحثة بتذكير الطالبات بأنّ عملية تعديل السلوك معرفياً تتم عن طريق تقديم التعليمات للذات والتي تتركز على تعليم الأفراد كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة وضرورة التوقف والنظر والاستماع جيداً قبل صدور أي استجابة ومساعدتهن على استخدام الحوار الداخلي وتقديم التعليمات للذات قبل الاندفاع والإسراع في الأمور وبخاصة في المواقف الضاغطة، حيث يتبين أنّ التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية واستبداله بالتحدث إلى الذات بطريقة إيجابية وتبصيرهن بدور الفكر المشوه في إثارة السلوكيات غير السوية لديهن، وأهمية زيادة وعي الفرد بالذات من خلال المراقبة الذاتية وبالتالي يصبح على وعي وإدراك للأفكار السلبية الهادمة للذات.

ب- تدريبهن على التفكير قليلاً قبل التصرف في المواقف العدائية. لأنّ الفرد قد يمر بأحداث ضاغطة تتسبب في فقدان سيطرته على ذاته والاستجابة لتلك الأحداث بطريقة خاطئة لذا ينبغي عليه أن يدرّب نفسه على أن يتوقف لفترة من الوقت لكي يفكر فيما ينبغي عليه

القيام به قبل أن يقوم بأي ردة فعل لأي موقف يستثيره. فإن استطاع الفرد أن يتوقف ولو لدقيقة للتفكير في ردة فعله لاستثارة الآخرين له ستكون استجابته أكثر عقلانية. يمكن في هذه الدقيقة الاستعاذة بالله جلّله من الشيطان الرجيم أو العد إلى عشرة وكل ذلك يشنت انتباهه عن المثير الأساسي الذي آثار غضبه.

ج- التدريب على عبارات الحديث الذاتي الإيجابي مثل، أنا أستطيع أن أكيل له الصاع صاعين، ولكن سأعف حتى يعفو الله جلّله عني، تذكر لا تغضب، فكر قليلاً.

د - التدريب على الاسترخاء في تلك المواقف.

هـ- تدريبهن على تطبيق طريقة حل المشكلات على المواقف التي تثير الغضب

لديهن

مما يساعدهن على إعطاء أنفسهن فرصة للتفكير قبل السلوك.

و- وتدريبهن على تعزيز أنفسهن إيجابياً عند القدرة على تقليل تصرفاتهن العدوانية.

٥- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على التحكم في الغضب في المواقف المثيرة

للغضب.

- تقوم الباحثة بإعطاء مثال لموقف يمكن التعرض له وكيفية التحكم في الغضب.

- قامت إحدى زميلاتك بعد مشاركتك في الإذاعة المدرسية بنقد طريقتك في الأداء،

كيف ستصرفين معها؟

- بديهي أنّ هذا الكلام مثير للغضب.

- عند شعورك بالغضب والرغبة في العدوان أي في إشباع زميلتك ضرباً، أولاً لابد من

ممارسة الاسترخاء بعد الاستعاذة بالله جلّله من الشيطان الرجيم.

- ثمّ استخدام مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك لترك فرصة لنفسك للتفكير قبل اتخاذ

أي إجراء عند الشعور بالغضب والرغبة في العدوان.

- ثمّ ترديد عبارات ذاتية داعمة لكظم الغيظ وترك العدوان مثل (استخدم عقلك قبل

يدك) (توقف دقيقة لتفكر).

- اسأل نفسك ما سبب شعورك بالغضب؟

- الذي سبب شعورك بالغضب هو تفسيرك لكلام زميلتك بأنه اعتداء عليك شخصياً

وتقليل من شأنك.

- تذكرني ﴿إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِتْمٌ﴾ (سورة الحجرات، الآية ١٢) (الشديد من يملك نفسه عند الغضب) ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ (سورة آل عمران، الآية ١٣٤) ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ (سورة العنكبوت، الآية ٦٩).

- هل هناك تفسيرات بديلة لكلام تلك الزميلة.

- بالتأكيد. قد تكون بالفعل تنصحي لأطور من طريقة أدائي وأتلافي أخطائي. وقد تكون تريد مضايقتي. أيا كان سبب كلامها يمكنني أن أتصرف بطريقة توكيدية دون استخدام العدوان عليها.

- ثمَّ يجب على تعزيز نفسي إيجابياً عند استطاعتي التحكم في الغضب قائلةً (برافو، أحسنت، جيد جداً، استمر).

٦- تدريب الطالبات على مهارة المراقبة الذاتية لسلوك الغضب.

وعندها يجب أن نلاحظ السلوك بدقة وأن تشتمل الملاحظة على:

أ- المثيرات ونقصد بها الأحداث التي تسبق قيامنا بالسلوك المراد تعديله.

ب- تكرار السلوك أي عدد مرات حدوثه ومدة استمراره وذلك في مدة زمنية محددة.

ج- نوع السلوك ونقصد به هل هو لفظي أو بدني أو فكري.

د- نتائج السلوك: وتعني تقيمتنا لنتائجه أي إيجابية أم سلبية علينا وعلى الآخرين.

٧- تقوم الباحثة بأداء تمارين الاسترخاء مع الطالبات منوهة بأهمية أداء تلك

التمارين عند الشعور بالغضب مما يساعدهن على ضبط الذات وكظم الغيظ.

٨- تقوم الباحثة بتعليم الطالبات كيفية مراقبة سلوك كظم الغيظ وتسجيله في جدول

مراقبة الذات جدول (١٢).

٥- الواجب المنزلي: تطلب الباحثة منهن مراقبة أنفسهن وتسجيل المواقف التي تثير

الغضب لديهن وتدفعهن للعدوان في مفكرة التسجيل اليومية، وهل استطعن التوقف والتفكير

قبل التصرف؟ والحلول البديلة التي قمنا باستخدامها في تلك المواقف، وما هي الأفكار الآلية

السلبية التي راودتهن عند الغضب؟ وما هي الأفكار البديلة التي وضعنها؟ في جدول (١١)

كواجب منزلي.

٦- ملحق الجلسة الثامنة: رابط فيديو د. هالة سمير عن كيفية التحكم في النفس

عند الغضب

<https://youtu.be/Ne7OabTsQRQ>

الجلسة التاسعة: مهارة ضبط الذات

- ١- أهداف الجلسة: التدريب على مهارة ضبط الذات.
- ٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: مراقبة الذات، ضبط الذات، الاسترخاء.
- ٣- أدوات الجلسة: جدول (١٢) استمارة مراقبة الذات، ورابط فيديو عن ضبط النفس.
- ٤- إجراءات الجلسة:

١- تقوم الباحثة بمناقشة الطالبات في أهمية ضبط الذات وثمراته الدنيوية والآخروية، حيث امتدح الله ﷻ عباده المؤمنين بقوله ﷻ ﴿وَإِذَا مَا عَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ (سورة الشورى، الآية ٣٧) وقوله ﷻ ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (سورة آل عمران، الآية ١٣٤)، وقوله ﷻ ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ (سورة فصلت، الآية ٣٤) قال ابن عباس في تفسير هذه الآية الصبر عند الغضب والعفو عند الإساءة فإذا فعلوا عصمهم الله ﷻ وخضع لهم عدوهم. وسأل رجل رسول الله ﷺ قائلاً: "يا رسول الله، أوصني. فقال ﷺ: لا تغضب، فردد مراراً، فقال: لا تغضب". (رواه البخاري، ٢٠٠٢)، وسأله آخر "فقال: يا رسول الله، ماذا يُباعِدُنِي مِنَ عَضَبِ اللَّهِ؟ فقال ﷺ لا تغضب". (رواه الألباني، ٢٠٠٧). وسأله آخر قائلاً أَخْبِرْنِي بِعَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ. فقال ﷺ لا تغضب" (رواه الطبراني، ٢٠٠٢)

وروي أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ مِنْ قَبْلِ وَجْهِهِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الْعَمَلِ أَفْضَلُ قَالَ: حُسْنُ الْخُلُقِ. ثُمَّ أَتَاهُ عَنْ شِمَالِهِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الْعَمَلِ أَفْضَلُ؟ قَالَ حُسْنُ الْخُلُقِ ثُمَّ أَتَاهُ مِنْ بَعْدِهِ - يَعْنِي مِنْ خَلْفِهِ - فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! أَيُّ الْعَمَلِ أَفْضَلُ؟ فَالْتَفَتَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ فَقَالَ مَا لَكَ لَا تَفْقَهُ؟! حُسْنُ الْخُلُقِ، هُوَ أَلَا تَغْضَبُ إِنْ اسْتَطَعْتَ". (رواه الألباني، ٢٠٠٧)، ومما يؤكد أَنَّ ضَبْطَ النَّفْسِ وَكُظْمَ الْغَيْظِ عِنْدَ الْغَضَبِ لَيْسَ دَلِيلَ ضَعْفٍ، وَلَكِنَّهُ دَلِيلُ قُوَّةٍ حَيْثُ كَانَ مِنْ أَبْرَزِ صِفَاتِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ الْحَمِّ وَكُظْمِ الْغَيْظِ وَالْعَفْوِ، كَمَا قَالَ ﷺ "بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ" (رواه أحمد) وَقَالَ أَيضًا ﷺ "إِنَّ خِيَارَكُمْ أَحَاسِنُكُمْ أَخْلَاقًا". (رواه الترمذي)، وَقَالَ ﷺ "مَنْ أَحْتَمَكِ إِلَيَّ، وَأَقْرَبَكِ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ، أَحَاسِنُكُمْ أَخْلَاقًا". (رواه البخاري، ٢٠٠٢)، وَقَدْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَثَلًا أَعْلَى لِلْخَلْقِ الَّذِي يَدْعُو إِلَيْهِ، حَيْثُ قَالَ اللَّهُ ﷻ عَنْ رَسُولِهِ

ﷺ ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ (سورة الأحزاب، الآية ٢١) وقال عنه ﷺ ﴿وَأَنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ (سورة القلم، الآية ٤)، وقالت أم المؤمنين عائشة " إِنَّ خُلُقَ نَبِيِّ اللَّهِ ﷺ كَانَ الْقُرْآنَ ". (رواه مسلم، ٢٠٠٦)، وقال عنه أنس بن مالك "لقد خدمتُ رسولَ اللَّهِ ﷺ عشرَ سنينَ فوالله ما قال لي: أفِ قَطُّ، ولا قالَ لشيءٍ فعلتهُ: لمَ فعلتَ كذا، ولا لشيءٍ لم أفعلهُ ألا فعلتَ كذا" (رواه البخاري، ٢٠٠٢)

٢- تقوم الباحثة بتعريف معنى ضبط الذات، ومراحله.

- مفهوم ضبط الذات: هو مهارة يتم من خلالها التعرف على العوامل التي توجه سلوكنا، فيها يستطيع الفرد ملاحظة تلك العوامل والتحكم فيها لتحسين سلوكه.
مراحل ضبط الذات:-

أ- مرحلة مراقبة الذات: ويتم فيها تلك ملاحظة السلوك الذي يرغب الفرد في تعديله ومقدماته ونتائجه، وتسجيل العوامل التي توجهه للتصرف وتسجيل البيانات التي تتعلق بأفكاره ومشاعره المتعلقة بالسلوك موضع التعديل. ومن أفضل خطوات مراقبة الذات أن يكون لدى الفرد سجلاً لمراقبة الذات حيث يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر والأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها في بيئته مما يحسن من وعيه لذاته ومن ثم يحسن سلوكه.

ب- مرحلة تقييم الذات: وفيها يضع الفرد أهدافاً يحاول تحقيقها لتعديل سلوكه ثم يقيم مدى تحقيقه لتلك الأهداف.

ج- مرحلة تعزيز الذات: في تلك المرحلة يقوم الفرد بإثابة نفسه إذا حقق الهدف الذي وضعه لنفسه وقام بالسلوك الصحيح، كما أنه يعاقبها في حال عدم تحقيقه للهدف الذي وضعه. (طه عبد العظيم، ٢٠٠٨، ٣٠٩-٣١١)

٣- تدريب الطالبات على مهارة المراقبة الذاتية للسلوكيات، بأن نلاحظ السلوك بدقة وأن تشتمل الملاحظة على:

- أ- المثيرات ونقصد بها الأحداث التي تسبق قيامنا بالسلوك المراد تعديله.
- ب- تكرار السلوك أي عدد مرات حدوثه ومدة استمراره وذلك في مدة زمنية محددة.
- ج- نوع السلوك ونقصد به هل هو لفظي أم بدني أم عقلي.
- د- نتائج السلوك: وتعني تقيماً لنتائجه فهي إيجابية أم سلبية علينا وعلى الآخرين؟

٤- تقوم الباحثة بأداء تمرينات الاسترخاء مع الطالبات منوهة على أهمية أداء تلك التمرينات عند الشعور بالغضب أو التوتر مما يساعدهن على ضبط الذات.

٥- تقوم الباحثة بتدريبهن على تطبيق طريقة حل المشكلات وقت الغضب مما يساعدهن على ضبط الذات.

- حيث أنه كما ذكرنا سابقاً فإن طريقة حل المشكلات تنطوي على التفكير في بدائل لحل المشكلة وليس حصرها في حل واحد، فيمكنني أن استخدم عدة طرق للتغلب على غضبي ومنها اتباعي لحديث رسول الله ﷺ "إذا غضب أحدكم فليتوضأ" رواه أبو داود، وحديثه عليه ﷺ " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع " (رواه أحمد، ٢٠٠٨). كما أنه يمكن استخدام طريقة الحوار مع من أثار لدى الغضب فقد يكون لا يقصدني أو أنني أسأت فهمه، أو أكون أنا المعتدي أولاً بطريقة لم أنتبه إليها.

٦-تقوم الباحثة بتدريبهن على التفكير قبل القيام بالسلوك بهدف ضبط الذات في المواقف المثيرة للعداء، كالتالي:

أ- تقوم الباحثة بتذكير الطالبات بأن عملية تعديل السلوك معرفياً تتم عن طريق تقديم التعليمات للذات.

ب- تدريبهن على التفكير قليلاً قبل التصرف في المواقف العدائية مما يساعدهن على ضبط الذات.

ج- التدريب على عبارات الحديث الذاتي الإيجابي مثل، (أنا أستطيع أن اكيل له الصاع صاعين، ولكن ساعف حتى يعفوا الله ﷻ عني، تذكر لا تغضب، فكر قليلاً).

د - التدريب على الاسترخاء في تلك المواقف.

هـ- تدريبهن على تطبيق طريقة حل المشكلات على المواقف التي تثير الغضب لديهن مما يساعدهن على إعطاء أنفسهن فرصة للتفكير قبل السلوك.

و-وعلى تعزيز أنفسهن إيجابياً عند القدرة على ضبط ذواتهن وتقليل تصرفاتهن العدوانية.

٧- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على التحكم في الغضب في المواقف المثيرة للغضب، كالتالي:

- تقوم الباحثة بإعطاء مثال لموقف يمكن التعرض له وكيفية التحكم في الغضب.

- قامت إحدى جاراتك بنقد تأخرك المستمر خارج البيت، كيف ستتصرفين في هذا الموقف؟ بديهي أن كلامها مغضب.
- عند شعورك بالغضب والرغبة في العدوان أي في سبها وشتمها، أولاً لابد من ممارسة الاسترخاء بعد الاستعاذة بالله جلالة من الشيطان الرجيم.
- ثم استخدام مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك لترك فرصة لنفسك للتفكير قبل اتخاذ أي إجراء عند الشعور بالغضب والرغبة في العدوان.
- ثم ترديد عبارات ذاتية داعمة لكظم الغيظ وترك العدوان مثل (استخدم عقلك قبل يدك) (توقف دقيقة لتفكر) (الشديد من يملك نفسه عند الغضب).
- اسأل نفسك ما الذي سبب شعورك بالغضب؟
- الذي سبب شعورك بالغضب هو تفسيرك لكلام جارتك بأنه اعتداء على خصوصيتك وتقليل من شأنك.
- هل هناك تفسيرات بديلة لكلام تلك الجارة.
- بالتأكيد. قد تكون بالفعل تنصحي لاجتنب أخطائي وأن كلامها دافعه هو الخوف علي.
- يمكنني في هذه الحالة الرد بطريقة توكيدية بدون عدوان وبهدوء، بأن أوضح أن سبب تأخيري هو تلقي دروسي وأن أشكرها لاهتمامها وأوضح لها أنني أعرف جيداً ماذا أفعل. ثم يجب على تعزيز نفسي إيجابياً عند استطاعتي التحكم في الغضب قائلة (برافو، أحسنت، جيد جداً، أستم).
- ٥- الواجب المنزلي: تطلب الباحثة منهن مراقبة سلوك ضبط الذات وتسجيله في جدول مراقبة الذات جدول (١٢).

ملحق الجلسة التاسعة:

رابط فيديو د. عمر عبد الكافي عن ضبط النفس عند الغضب

<https://youtu.be/rSICCFISyqM>

الجلسة العاشرة: الكذب

١- أهداف الجلسة: تعديل سلوك الكذب.

• الأهداف الإجرائية:

- ١- تعريف الطالبات بمعنى الكذب وأنواعه ودوافعه وخطورته والعواقب الناتجة عنه في الدنيا والآخرة، وأهمية الصدق وثمراته في الدنيا والآخرة.
- ٢- التدريب على تحديد الأفكار الآلية الخاصة بالكذب وارتباطها بالمشاعر وكيفية استبدالها بأفكار عقلانية.
- ٣- التدريب على استخدام مهارة ضبط الذات في القضاء على سلوك الكذب.
- ٤- التدريب على مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك للقضاء على سلوك الكذب.
- ٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: أسلوب حل المشكلات، إعادة البناء المعرفي، ضبط الذات.

٣- أدوات الجلسة: استمارة تقييم الأداء جدول (١٣) لتحقيق أهداف الجلسة.

٤- إجراءات الجلسة:

- ١- تقوم الباحثة بتعريفهن بمعنى الكذب وأنواعه ودوافعه وخطورته وعواقبه في الدنيا والآخرة. حيث يقول الله جلَّه في كتابه الكريم ﴿إِنَّمَا يَفْتَرِي الْكَذِبَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ ۗ وَأُولَئِكَ هُمُ الْكَاذِبُونَ﴾ (سورة النحل، الآية ١٠٥)
- ويقول جلَّه ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ﴾ (سورة غافر، الآية ٢٨)، كما يُعد الكذب من خصال النفاق حيث أن الرسول عليه السلام قال " أَرْبَعٌ مِنْ كُنْ فِيهِ كَانَ مُنَافِقًا خَالِصًا، وَمَنْ كَانَتْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنْهُنَّ كَانَتْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنَ النِّفَاقِ حَتَّى يَدْعَهَا: إِذَا أُؤْتِمِنَ خَانَ، وَإِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا عَاهَدَ غَدَرَ، وَإِذَا خَاصَمَ فَجَرَ". (رواه البخاري، ٢٠٠٢)
- كما قال رسول الله عليه السلام " كفي بالمرء كذبًا أن يحدث بكل ما سمع". (رواه مسلم، ٢٠٠٦)

- ٢- تقوم الباحثة بتعليم الطالبات أهمية الصدق وفوائده وثمراته في الدنيا والآخرة حيث تذكر أن الصدق هو أهم خلق قد يتحلى به المسلم وذلك لقوله جلَّه ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾ (سورة التوبة: الآية: ١١٩) وقوله سبحانه ﴿قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمٌ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ﴾ (سورة المائدة: الآية، ١١٩) وقوله جلَّه ﴿لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ... الآية﴾ (سورة الأحزاب، الآية ٢٤). وقول رسول الله عليه السلام، قال "عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ، فَإِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى النِّبْرِ، وَإِنَّ النِّبْرَ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ، وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَصْدُقُ وَيَتَحَرَّى الصِّدْقَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدْقًا، وَإِنَّا كُنَّا وَالْكَذِبِ، فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى النَّجْوَرِ، وَإِنَّ

-الطمأنينة والراحة النفسية، لِتَخْلِصَهُ مِنَ الْمُكَدَّرَاتِ فِي تَعَامُلِهِ مَعَ الْآخِرِينَ، حَيْثُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "دَعْ مَا يَرِيْبُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيْبُكَ، فَإِنَّ الصِّدْقَ طُمَأْنِينَةٌ، وَإِنَّ الكُذْبَ رِيْبَةٌ". (رواه الترمذي، ٢٠٠٠)

-تيسير أسباب الهداية للحق، كما قال ﷺ ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (سورة العنكبوت، الآية ٦٩)، قال الطبري (١٩٩٤) في تفسيره للآية الكريمة: لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا أَي لَنُوَفِّقُهُمْ لِإِصَابَةِ الطَّرِيقِ الْمُسْتَقِيمَةِ، وَذَلِكَ إِصَابَةُ دِينِ اللَّهِ جَلَّ الَّذِي هُوَ الْإِسْلَامُ الَّذِي بَعَثَ اللَّهُ جَلَّ بِهِ الرَّسُولَ مُحَمَّدًا عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

-دوام الصلة بالله سبحانه وتعالى بالدعاء والتضرع بطلب الثبات على الإيمان، لقوله عليه ﷺ "إِنَّ الْإِيمَانَ لَيَخْلُقُ فِي جَوْفِ أَحَدِكُمْ كَمَا يَخْلُقُ الثُّوبَ، فَاسْأَلُوا اللَّهَ تَعَالَى أَنْ يُجِدَّ الْإِيمَانَ فِي قُلُوبِكُمْ". (رواه الطبراني، ٢٠٠٢)

-الصدق عاقبته خير، لقوله ﷺ ﴿قَلُّوا صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ﴾ (سورة محمد، الآية

(٢١)

• الصدق نجاة لصاحبه، كما في قصة كعب بن مالك حين تخلف عن غزوة تبوك.

• إدراك الأجور الكثيرة من الله ﷺ وإن عجز عن العمل، ويدل على ذلك قوله عليه ﷺ "

مَنْ طَلَبَ الشَّهَادَةَ صَادِقًا أُعْطِيَهَا وَلَوْ لَمْ تُصِبْهُ". (رواه مسلم، ٢٠٠٦)

• التوفيق لحسن الخاتمة، لقوله عليه ﷺ: "وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَصْدُقُ وَيَتَحَرَّى الصِّدْقَ حَتَّى

يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدِّيقًا". متفق عليه (رواه البخاري، ٢٠٠٢)

• حصول الثواب الآخروي، لالتزامهم بما أوجب الله ﷺ عليهم من تحري الصدق تعبدًا

لله تعالى، لقوله تعالى: ﴿قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمٌ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ﴾ (سورة المائدة، الآية

١١٢) قال القرطبي (٢٠٠٦) أي: صِدْقُهُمْ فِي الدُّنْيَا.

٣ - تقوم الباحثة بمناقشة الطالبات في أسباب الكذب.

أسباب الكذب:

أ. الخوف من العقاب

ب. السعي لإرضاء الآخرين.

ج. السعي لإثبات الذات والحصول على مكانة اجتماعية

د. الرغبة في الانتقام من الآخرين.

- هـ. تقليد الآباء والمحيطين ويقصد بها القدوة السيئة.
- و. وسائل الإعلام.
- ز. الكذب للحصول على منافع أو الهروب من مسؤوليات.
- ح. الكذب للتخلص من المواقف المحرجة.
- ط. تعويض الشعور بالنقص في الكذب التعويضي.
- ي. قلة الوازع الديني.
- ك. التعزيز كأن يرتضي الوالدان تبريرات الابن وهم يعلمون كذبه. ل-صورة الذات وذلك عندما نردد على مسامع الابن أنه كاذب فسوف يصدق ذلك ويتصرف بناءً عليه.
- ٤- تقوم الباحثة بمناقشة الطالبات في طرق علاج الكذب.

علاج الكذب:

- أ- تنمية الوازع الديني والخوف من الله جلّ جلاله
- ب- القدوة الحسنة.
- ج- المراقبة الذاتية ومحاسبة النفس
- د. تكرار قول الصدق لتصير عادة سلوكية.
- ٥- تروي الباحثة للطالبات قصة العالم عبد القادر الجيلاني (ت ٥٦١ هـ) مع الصدق، لتعليمهن أهمية الصدق وهي أنّ الشيخ وهو صغيراً خرج من مكة إلى بغداد لطلب العلم فأعطته أمه أربعين ديناراً للنفقة وعاهدها على الصدق، وفي طريقة خرج عليه جماعة من قطاع الطرق فأخذوا القافلة وسأله أحدهم كم معك؟ فقال معي أربعين ديناراً، فظن أنه يمزح. ثمّ سأله آخر كم معك؟ فقال أربعين ديناراً، فأخذه إلى كبيرهم، فسأله ما الذي حملك على الصدق؟ قال عهدي لأمي وأخاف أن أخون عهدها. فأخذت الخشية رئيس اللصوص وقال له أتخاف أن تخون عهد أمك؟ وأنا لا أخاف أن أخون عهد الله جلّ جلاله، إني تائب لله جلّ جلاله على يديك. وأمر اللصوص برد ما أخذوه من القافلة، فما كان من بقية اللصوص إلا أن قالوا، أنت كبيرنا في قطع الطريق واليوم أنت كبيرنا في التوبة فتابوا جميعاً ببركة الصدق وكرهية الكذب". وقد قال عليه السلام " إِنْ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَحَاسِنُكُمْ أَخْلَاقًا، وَإِنْ أَنْبَعَضَكُمْ إِلَيَّ وَأَبْغَضَكُمْ مِنِّي يَوْمَ الْقِيَامَةِ: النَّزَّارُونَ، وَالْمُتَشَدِّقُونَ، وَالْمُنْفِيهِقُونَ، قالوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَدْ عَلِمْنَا النَّزَّارُونَ، وَالْمُتَشَدِّقُونَ، فَمَا الْمُتْفِيهِقُونَ؟ قال: الْمُتَكَبِّرُونَ" (رواه

الترمذي، ٢٠٠٠)، وقال أيضًا ﷺ "أنا زعيمٌ ببَيْتٍ في رِبْصِ الجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ المِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحَقًّا، وَبَيْتٍ فِي وَسْطِ الجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الكَذِبَ وَإِنْ كَانَ مَارِحًا، وَبَيْتٍ فِي أَعْلَى الجَنَّةِ لِمَنْ حَسَنَ خُلُقُهُ". (رواه الألباني، ٢٠٠٧)، كما قال رسول الله ﷺ "ألا إن الكذب يسود الوجه". (رواه ابن بلبان، ٢٠١١)، وقال ﷺ "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" (رواه مسلم، ٢٠٠٦)، وقال النَّوَوِيُّ (٢٠٠٨) في شرحه لهذا الحديث المراد بالقوة هنا عزيمة النفس في أمور الآخرة، وقال آخرون يقصد بالقوة هنا القوة الإيمانية والقوة البدنية والقوة العلمية والقوة في العمل).

٦- تُمَّ تقوم الباحثة بوضع خطة مع الطالبات للقضاء على تلك المشكلة تتضمن:

أ- تحديد الأسباب والعوامل والظروف المؤدية إلى استخدام الكذب كوسيلة للتعامل.

ب- وضع هدف رئيسي بغرض القضاء على سلوك الكذب تُمَّ وضع أهداف فرعية.

ج- تعليم الطالبات تصحيح الأفكار السلبية والتي ينتج عنها سلوك الكذب واستبدالها بأفكار إيجابية مثل "يجب أن أواجه المشاكل لا أن أهرب منها، الكذب يؤجل ظهور الحقيقة فقط ولكن لا يُخفيها، رضاء الناس غاية لن تحقق، الأهم من حب الناس لي هو حبي لنفسي واحترامي لها".

د- التأكيد على استخدام مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك للقضاء على مشكلة

الكذب.

٧- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على تحديد الأفكار الآلية الخاصة بالكذب وكيفية

ارتباطها بالمشاعر وكيفية استبدالها بأفكار عقلانية أكثر تكيفًا. ومن الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بسلوك الكذب "ينبغي أن أكون محبوبًا ومقبولًا اجتماعيًا من جميع الناس، ويجب أن أحقق نجاحًا تامًا في جميع مجالات الحياة، ومنها أن سبب الصعوبات التي تواجه الإنسان هي الظروف الخارجية التي لا يستطيع الإنسان السيطرة عليها، ومنها أيضًا أنه من السهل على الإنسان أن يتجنب مواجهة بعض المسؤوليات الشخصية وبعد الصعوبات بدلًا من أن يواجهها، لذا فهو يزيّف الحقائق ليحقق تلك الغايات".

كما أنّ تلك الأفكار تشعر صاحبها بالقلق وتدفعه لسلوك الكذب، وتطلب الباحثة من

الطالبات استبدال تلك الأفكار بأفكار أكثر إيجابية تُمَّ تطبيق طريقة حل المشكلات لاختيار أفضل البدائل.

هـ - استخدام أسلوب حل المشكلات في علاج مشكلة الكذب ويبدأ بالشعور بالمشكلة وتحديدها واقتراح بديل ألا وهو أسلوب الصدق والمقارنة بين الأسلوبين لنصل سويًا لاتخاذ قرار تطبيق سلوك الصدق.

و- التدريب على كيفية مواجهة الناس بعد هذا الإجراء .

ز- القيام بالملاحظة للتأكد من القضاء على سلوك الكذب وذلك باستخدام جدول (١٢) الخاص بمراقبة الذات.

٨- تعرض الباحثة عليهن عدة مواقف قد تدفعهن إلى الكذب، متسائلة كيف تتغلبن على سلوك الكذب فيها؟

-الموقف الأول: قامت أحداكن بكسر الخلاط الكهربائي، ثم سألتها والدتها هل فعلت

ذلك؟

- عند شعورك بالرغبة في الكذب أولاً لابد من ممارسة تمارين الاسترخاء بالتنفس.
- ثم استخدام مهارة التفكير قبل القيام بالسلوك لترك فرصة لنفسك للتفكير قبل الرد.
- ثم ترديد عبارات ذاتية داعمة للصدق وترك الكذب مثل (توقف دقيقة لتفكر) (لا تكذب) (هل يكب الناس في النار على وجوههم إلا حصائد السنتهم) (المؤمن القوي احب إلى الله جلّ من المؤمن الضعيف).

- أسألي نفسك ما الذي سبب رغبتك في الكذب؟

- الذي سبب شعورك بالرغبة في الكذب وعدم قول الحقيقة هو خشيتك من العقاب.

- هل هناك احتمالات أن تنجو من العقاب مع قولك الحقيقة؟

- هذا أمرٌ وارد.

- ووارد أن أعرض نفسي للعقاب حال قول الحقيقة.

- هنا لابد من استخدام استراتيجية حل المشكلات لحل هذه المشكلة.

- حتى يتسنى لي معرفة ما المزايا التي سأحصل عليها من الكذب وما عيوب هذه

الطريقة أيضاً وبمقارنتهما سأخذ قرار إن كنت سأقول الصدق أو الكذب.

• أولاً: مزايا قولي الصدق

- ١ - سأشعر بقوة شخصيتي.
- ٢ - سيزيد صدقي من تقديري لذاتي.
- ٣ - سأكتسب ثقة والدتي نظراً لصدقي.
- ٤ - بتكرار قول الصدق ستصير عادة سلوكية لدي.

٥ - ستزداد قوة إيماني، حيث أنّ الإيمان يزيد بالطاعة ويقل بالمعصية.

٦ - إنّ الصدق يورث الطمأنينة والراحة النفسية: فعن الحسن بن علي رضي الله عنهما قال: حفظت من رسول الله ﷺ "دع ما يريبك إلى ما لا يريبك فإن الصدق طمأنينة والكذب ريبة". (رواه أحمد، ٢٠٠٨)

٧ - يساعد الصدق على تطوير شخصيّة الإنسان؛ لأنّ الصادقين صريحين مع أنفسهم يعرفون ما يعانون منه من صفات سلبية ويتجاوزونها، ويتصفون بالصفات الخيرة الحسنة التي تنهض بهم، وبمن حولهم، وبمجتمعهم، وبأمتهم.

• ثانيًا: عيوب قولي الصدق:

- قد أتعرض للعقاب: وحتى وإن تعرضت للعقاب سيكون ذلك سببًا لأتلافي أخطائي فيما بعد.

• ثالثًا: مزايا قولي الكذب:

- سأنجو من العقاب (الدينيوي ويتبقى الآخروي).

• رابعًا: عيوب قولي الكذب:

١ - هو خلق رديء يحطّ من قيمة الإنسان ومن قدره. ٢ - كما أنّه يقلل من تقديري لذاتي ومن ثقتي في نفسي.

٣ - الكذب سيجعلني أعاني من الضغط النفسي.

٤ - الكذب يحقّق البركة، وينقص الرزق.

٥ - الكذب يُمرض قلبي.

٦ - أنّني بالكذب سيكون لدي صفةً من صفات المنافقين.

٧ - انعدام الأمن والطمأنينة في الدنيا، فإنّ الصدق طمأنينة، والكذب ريبة وخوفٌ من

انكشاف الحقيقة.

٨- الكذب سبب لبغض الناس، وسبب لسقوط الكاذب من أعين الناس، وضياح هيبتهم بينهم، وهوانه عليهم.

٩- الكذب يحرم صاحبه الهداية والتوفيق، لقوله ﷻ: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ﴾ (سورة غافر، ٢٨)

١٠- الكذب يوصل صاحبه إلى الفجور؛ وهو الميل عن الحق، والاحتيال في رده، ويرشد الكذب إلى سوء الخاتمة، بسبب العادة السيئة التي تمسك بها صاحبها على الدوام، فكانت عاقبة الكاذب أن يُختم له بسوء جزاء؛ لقبح عمله، وما من شك أن تلك الدلالات توصل إلى خاتمة العذاب في الآخرة أيضًا، فإن النبي ﷺ قرن في حديثه بين من يكذب، ويكون الكذب ديدنه، وبين خاتمة السوء في الآخرة؛ وهو عذاب جهنم، ودليل ذلك قول النبي ﷺ (وَإِنَّ الْكُذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ، وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لِيَكْذِبُ، حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَّابًا). (رواه البخاري، ٢٠٠٢)

- وبمقارنة عيوب ومزايا كل من الصدق والكذب في هذا الموقف سأجد أنه ليس هناك وجه للمقارنة بينهما نظرًا لمزايا الصدق التي لا تعد ولا تحصى ومزايا الكذب الضئيلة، سأجد أن الصدق أفضل من جميع الجوانب.

- وهنا تأتي مرحلة القرار الذي هو اختيار سلوك الصدق في هذا الموقف.

- ثم يجب على تعزيز نفسي إيجابيًا عند استطاعتي قول الصدق (برافو، أحسنت، قد فعلتها، استمر).

٩- تدريب الطالبات على استخدام مهارة مراقبة الذات وتقييمها وتعزيزها سلبيًا وإيجابيًا بهدف القضاء على الكذب.

- تعرض الباحثة عليهن موقف يستدعي الكذب ثم تدريبهن على استخدام مهارة مراقبة الذات للتخلص من الكذب.

الموقف: قامت إحدى زميلاتك بسؤالك هل اشتريت ملابس العيد؟ في حين أنك لم تشتريها.

- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على تحديد الأفكار الآلية الخاصة بالكذب وكيفية ارتباطها بالمشاعر وكيفية استبدالها بأفكار عقلانية أكثر تكيّفًا.

ومن الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بسلوك الكذب" ينبغي أن أكون محبوبًا ومقبولًا اجتماعيًا من جميع الناس ويجب أن أحقق نجاحًا تامًا في جميع مجالات الحياة، ومنها أن سبب الصعوبات التي تواجه الإنسان هي الظروف الخارجية التي لا يستطيع الإنسان السيطرة عليها، ومنها أيضًا أنه من السهل على الإنسان أن يتجنب مواجهة بعض المسؤوليات الشخصية وبعض الصعوبات بدلًا من أن يواجهها، لذا فهو يزيّف الحقائق ليحقق تلك الغايات".

- إن تلك الأفكار تشعر صاحبها بالقلق وتدفعه لسلوك الكذب.
- وبمراقبة الذات تستطيع الطالبات اكتشاف الأفكار الآلية السلبية التي تدفعهن للكذب.

- كما ذكرنا لابد من ترك فرصة لنفسك للتفكير قبل اتخاذ أي سلوك ولكي تتمكني من ذلك لابد من عزيمة قوية.

- في هذا الموقف قد يكون سبب الكذب هو أن أكون مقبولًا اجتماعيًا.
- ولدحض تلك الأفكار يجب أن أذكر نفسي أن قبولي لذاتي واحترامي لها وثقتي بها أهم من قبول الآخرين لي.

- وقد يكون ما يدفعني للكذب في هذا الموقف الفكرة الآلية السلبية القائلة "إنه من السهل على المرء أن يتجنب مواجهة بعض الصعوبات بدلًا من أن يواجهها، لذا فهو يزيّف الحقائق حتى يحقق تلك الغايات".

- ولدحض تلك الفكرة اللاعقلانية اذكر أن مواجهة الصعوبات خير من تجنبها وهذه هي الفكرة العقلانية المضادة.

- كما يمكنني ألا أجيب على السؤال الذي لا أريّ الإجابة عنه بدلًا من الكذب. أو أبتسم قائلة لها: ولما تريدان أن تعرفي؟ أو أخرجها كما أرادت إجراحي قائلة لها: وما شأنك أنت؟

٥-الواجب المنزلي: تعرض الباحثة موقف على الطالبات طالبةً منهن التصرف حياله وهو: قامت المعلمة بسؤالك هل عملت الواجب؟ وكنت لم تعمله. وذلك كواجب منزلي باستخدام الجدول (١٣) استمارة تقييم الأداء.

٦- ملحق الجلسة العاشرة:

جدول (١٣)
استمارة تقييم الأداء

الأيام	السبت	لأحد	لاثنين	لثلاثاء	لاربعاء	لخميس	لجمعة
الهدف المراد تحقيقه							
مدى الإنجاز							
أسلوب التعزيز الذاتي							

الجلسة الحادية عشر: معنى الحياة والتخطيط للمستقبل

١- أهداف الجلسة:

- ١- تعليم طالبات ضرورة تبني معنى وهدف للحياة.
- ٢- تدريب الطالبات على مهارة التخطيط للمستقبل.
- ٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: الأسئلة المفتوحة، مهارة حل المشكلات، الواجبات المنزلية.

٣- أدوات الجلسة: رابطتي فيديو د. إبراهيم الفقي إحداهما عن إدارة وتنظيم الوقت، والآخر عن التخطيط للمستقبل.

٤- إجراءات الجلسة:

- ١- تعليم الطالبات ضرورة تبني معنى وهدف للحياة.
 - أ- تقوم الباحثة بتوضيح مفهوم معنى وهدف الحياة.
- حيث أشار فرانكل إلى "أنَّ المعتقد الديني يساعد على تبني وجهة نظر خاصة عن المعنى والغرض من الحياة، وفي التخلص من الفراغ الوجودي. إذ أنَّ البعد الروحي لوجود الإنسان يعتبر أساسي لفهم الأداء الإنساني لأنَّ الكائن البشري مزيج من الروح والعقل والجسد". (Wong, ٢٠١٠) كما ذكر (Powell, Shahabi & Thoresen, ٢٠٠١) أنَّه قد آن الأوان لبحث تلك الظاهرة التي لطالما تم تجنبها في علم النفس وهي الدين والروحانية فقد تجددت أهميتها إذ أصبحت من الأولويات. حيث أنَّ الاعتقاد الديني مركب متعدد الجوانب إذ يساعد على الإجابة عن الأسئلة عن المعنى والغرض من الحياة، فالمعتقدات والممارسات

الدينية تساعد الفرد في التعرف على ذاته وعلى امتلاك الضبط الذاتي وعلى إيجاد المعنى، إذ أنّ الدين والروحانية ذوي المفاهيم متعددة الأبعاد لهما تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية والبدنية.

ب- تقوم الباحثة بتوضيح أهمية إدراك معنى الحياة.

حيث أنّ اكتشاف المعنى في الحياة له عديد من النتائج الإيجابية ومنها أن:

- يتمكن المرء من معرفة ذاته.

- يكون قادرًا على تطوير شخصيته والارتقاء بها.

- تكون تصرفات المرء مدفوعة ذاتيًا لتحقيق أهدافه.

- يستطيع تحمل مسؤولية الحياة.

ج- تقوم الباحثة بتوضيح خطورة عدم إدراك معنى الحياة.

فحين يفشل الفرد في الإحساس بالمعنى وإيجاد الهدف من الحياة، ينشأ عن ذلك الفراغ الذي يؤدي إلى آثار سلبية عديدة منها السلوك التدميري والعجز عن إقامة العلاقات الاجتماعية والعدوانية، حيث توصلت الدراسات لوجود علاقة بين اضطراب المسلك وخواء المعنى، وأنّه يمكن التنبؤ باضطراب المسلك من خلال خواء المعنى لدى الأحداث الجانحين.

د- توضح الباحثة للطالبات كيف يمكننا اكتشاف معنى الحياة.

تشير الباحثة إلى أنّ معنى الحياة الدنيا التي نعيشها ما هي إلا اختبار من الله جلّته لطاعته، وأنّ الطائع مصيره إلى الجنة والعاصي إلى النار حيث يقول الله جلّته في كتابه الكريم: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۗ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ (سورة الانبياء، الآية ٣٥) يقول السعدي (٢٠٠٢) في تفسيره للآية الكريمة "أنّ الله جلّته أوجد عباده في الدنيا وأمرهم ونهاهم وابتلاهم بالخير والشر، وبالغنى والفقر، وبالحياة والممات فتنة منه جلّته ليبلوهم أيهم أحسن عملاً ومن يفتتن عند موقع الفتن ومن ينجو ويقول في تفسيره "والينا ترجعون" " أي فنجازيكم بأعمالكم إن خيراً فخير وإن شراً فشر". وقال ابن كثير (٢٠٠٠) في تفسيره لقوله جلّته "ونبلوكم بالشر والخير فتنة" " أي نختبركم بالمصائب تارة وبالنعم تارة لننظر من يشكر ومن يكفر ومن يصبر ومن يقنط وأنّ هدفنا في الحياة هو عبادة الله جلّته حيث أنّه الصانع لهذه الصنعة إذ يقول جلّته ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (سورة الذاريات، الآية ٥٦)

والعبادة تشمل كل قول وكل فعل وكل فكر كان صاحبه يهدف منه عبادة الله ﷻ وحده واحتساب أجره عند الله ﷻ ، حيث يقول رسول الله ﷺ " لا أَجْرَ إِلَّا عَن حِسْبَةٍ، وَلَا عَمَلٍ إِلَّا بِنِيَّةٍ" (رواه الألباني، ٢٠٠٧) متضمناً إصلاح الأرض وإعمارها وجعل حركة الحياة تمشي بمراد الله ﷻ إذ يقول سبحانه في كتابه الكريم: ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (سورة البقرة، الآية ٣٠) فطلب العلم عبادة لله ﷻ ، ونشره عبادة، وتعليم الناس عبادة، والعمل عبادة لله ﷻ ، والجهاد في سبيله عبادة، فضلاً عن العبادات الروحية (الشعائرية) كالصلاة والصيام والحج والذكر وتلاوة القرآن الكريم وفهمه وحفظه والعمل به واتخاذ منهجاً للحياة، والإيمان بالله ﷻ واليقين به وتعظيمه والخوف منه والتوكل عليه وحبه ﷻ عبادة إذ يقول الله ﷻ في كتابه الكريم: ﴿فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ۗ﴾ (سورة المائدة، الآية ٥٤) وحب رسوله ﷺ عبادة، لحديث رسول الله ﷺ " لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ، حَتَّىٰ أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَالِدِهِ وَوَلَدِهِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ " (متفق عليه) (رواه البخاري، ٢٠٠٢) وحب الدين عبادة لحديث الرسول ﷺ " من قتل دون دينه فهو شهيد" (رواه الترمذي، ٢٠٠٠)، وحب الأوطان عبادة، والمعاملات عبادة متضمنةً حسن الخلق وبر الوالدين وتربية الأبناء، واحترام الكبير وتقدير العلماء والعطف على الصغير والصدق والأمانة والطاعة في غير مضرّة والصبر على أذى الناس والحلم والصفح والعفو وضبط النفس وتحمل المسؤولية ومخالطة الناس والتعاطف والتعاون، والحلم والقناعة والصبر والرضا ونفع العباد وإرادة الخير للجميع، والرحمة، كلها عبادات لله ﷻ ، إذ يقول الله ﷻ في كتابه الكريم ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (سورة الانعام، الآية ١٦٢)، وتقوى الله ﷻ هي أهم شرط لتحقيق معنى العبادة في كل ما سبق. حيث يقول الله ﷻ في كتابه الكريم ﴿فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ﴾ (سورة هود الآية، ١١٢)، وهو عين الشيء الذي ندعو الله ﷻ به في كل صلاة ﴿اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾ (سورة الفاتحة، الآية ٥) وحين قال سفيان الثقيفي لرسول الله ﷺ يا رسول الله قل لي في الإسلام قولاً لا أسأل عنه أحداً غيرك، فقال ﷺ " قُلْ: آمَنْتُ بِاللَّهِ، ثُمَّ اسْتَقِمْ " (رواه مسلم، ٢٠٠٦). فإذا حققنا هذا المعنى في أنفسنا طابت لنا الحياة واستحققنا الفوز في الدارين. حيث يقول الله ﷻ في كتابه الكريم ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۗ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (سورة النحل، الآية

٩٧) يقول السعدي (٢٠٠٢) في تفسير هذه الآية الكريمة "أن الإيمان شرط في صحة الأعمال الصالحة وقبولها فمن جمع بين الإيمان والعمل الصالح سيرزقه الله جلّله طمأنينة القلب وسكون النفس والرزق الطيب في الدنيا فضلاً عن نعيم الآخرة".

كما توضح لهن أن أفضل طريقة للسعادة في الدنيا والآخرة هو التأسّي برسول الله عليه وسلم والذي كان أنجح الناس بالمقاييس الدنيوية والدنيوية، فقد قال الله جلّله عنه عليه وسلم في كتابه الكريم ﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴾ (سورة الأحزاب، الآية ٢١)، وقال جلّله عنه أيضاً ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ (سورة القلم، الآية ٤)، وقال عنه البروفيسور مايكل هارت (١٩٩٧) اليهودي الأمريكي، عضو هيئة التدريس بجامعة ميريلاند بالولايات المتحدة في كتاب "الخالدون مائة أعظمهم رسول الله محمد" إن اختياري للرسول محمد على رأس قائمة الأشخاص الأكثر تأثيراً في العالم؛ لأن تأثيره عميق ومتجدد على الإنسانية بأسرها، إذ أنه الشخص الوحيد الذي كان ناجحاً بتفوق في الجانبين الديني والدنيوي، كما أنه جمع بين كونه قائداً سياسياً وعسكرياً ودينيّاً، وبعد (١٣) قرناً من وفاته فإن أثر محمد رسول الله ما يزال قوياً متجدداً، فلم يعرف العالم كله رجلاً بهذه العظمة قبل ذلك". ٣- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على مهارة التخطيط للمستقبل.

أ- توضح الباحثة للطالبات معنى التخطيط للمستقبل. أنه بعد معرفة معنى وهدف الحياة العام الذي يسمى الغاية، فلا بد لكي نحققه، من تقسيمه إلى عدة أهداف فرعية قابلة للتحقق وللقياس وهو ما يسمى بالتخطيط للمستقبل.

ب- تعرف الباحثة الطالبات بأهمية التخطيط الناجح وسماته وخطواته.

• تبدأ الباحثة بتوضيح مفهوم التخطيط، وهو عملية افتراض توقعات في المستقبل

نههدف منها إلى صياغة الأنشطة اللازمة لتحقيق الأهداف بعد جمع المعلومات.

• ثمّ تقوم الباحثة بسؤال الطالبات ماذا تريدن أن تنجزن في المستقبل؟ ولماذا؟

وكيف؟ ومتى؟

• توضح الباحثة للطالبات أنّ التخطيط السليم ينبغي أن يشتمل على عدة محاور:

أ- تحديد الهدف: ولا بد للهدف الجيد أن يكون محدد، وواضح، وواقعي، وقابل

للقياس، وفي إطار زمني معين.

ب- تحديد طريقة تحقيقه: أي يجب علينا تحديد الوسائل التي سنقوم بتنفيذ الهدف من خلالها.

• تسأل الباحثة الطالبات عن فوائد عملية التخطيط حتى تصل معهن إلى أهمية التخطيط والتي تتمثل في:

أ- تحمل المسؤولية.
ب- إدراك أهمية الوقت، فضلاً عن الحفاظ عليه.

ج- زيادة الدافعية للإنجاز والاهتمام بإتقان العمل. د- تنمية الضبط الداخلي والمراقبة الذاتية.

٤ - أ- تسأل الباحثة الطالبات عن أمانيهن وتترك لكلٍ منهن فرصة لتعبير عن نفسها، ثمّ تسألهن ماذا فعلت كل منكن لتحقيق تلك الأمانى؟ وتتبع في الإجابة طريقة حل المشكلات حيث تبدأ بالشعور بالمشكلة ثمّ جمع المعلومات عنها ثمّ تطلب منهن فرض الفروض للوصول لطريقة حل المشكلة ثمّ تتوصل معهن إلى أنّ أفضل طريقة لتحقيق تلك الأمانى وتحويلها لحقائق هو التخطيط.

ب- توضح الباحثة للطالبات أنّ أول شيء يجب فعله في عملية التخطيط هو إدارة الوقت وإدارة المهام، وقد قسم الرئيس الأمريكي الأسبق أيزنهاور المهام في حياة الفرد إلى أربعة أقسام موضحة في الجدول التالي.

جدول (١٤)
صندوق أيزنهاور لإدارة المهام

	غير عاجل	عاجل	
مهم	مربع التخطيط جدوله (ضع له وقت محدد) كالتخطيط، الأهداف بعيدة المدى	مربع الطوارئ (أفعله الآن) كالأزمات والمشكلات الملحة (يحتاج للتنظيم)	
غير مهم	مربع الضياع (اتركه) انس أمره مثل متابعة الشبكات الاجتماعية	مربع الخداع (فوضه أو أجله) كالمشتتات وبعض المكالمات والرسائل الالكترونية	
	غير عاجل	عاجل	

(صلاح الراشد، ٢٠٠١)

بالنظر إلى الجدول السابق، والانتباه للمربعات الأربعة نجد أن:

١- المربع الأول: ويسمى مربع الطوارئ ستجد المربع رقم واحد يمثل (المهم والعاجل)، ويطلقون عليه (fire fighting) إطفاء النيران، وعليك أن تنجز المهام في هذا المربع بأسرع وقت ممكن وأكبر جودة ممكنة وعليك في نفس الوقت أن تقلل من المهام الموكلة إلى هذا المربع عبر التخطيط الجيد وهذا المربع هو مربع إدارة الازمات فأنت تمثل رجل الإطفاء أي دائماً تطفئ النيران، أما نتائج العاجل المهم هو الضغط النفسي والذهني والجسدي. ومن أمثلة المربع الأول المهم العاجل: امتحان نهاية الفصل، أو أخ مريض. إنَّ هذا مهم وعاجل.

٢- والمربع الثاني يمثل المهم غير العاجل: ويسمى مربع التخطيط، وعليك أن تركز على إنجاز المهام في هذا المربع فعند مرور الوقت بدون إنجاز المهام في هذا المربع ستتحول إلى المربع الأول المهم والعاجل بالتالي ستضطر إلى إنجازها بشكل متعجل مما يؤدي للشعور بالإرهاق النفسي والبدني فضلاً عن أنَّ النتائج قد تكون سلبية وحتى وإن كانت إيجابية فإنها على الأغلب لن تكون بالشكل الذي كنت تطمح إليه. لذلك ركز على أداء المهام في هذا المربع بدون ضغوطات وبخطيطة زمني جيد من إعدادك حتى لا تصاب بأي نوع من أنواع الإرهاق وحتى تكون النتائج إيجابية وكما كنت تطمح لها. ونتائج هذا المربع أي المهم غير العاجل رؤية واضحة شاملة وتوازن في جوانب الحياة تحقق أكبر قدر من الأهداف مع أقل قدر من الأزمات، مثال "الدراسة لامتحان آخر الفصل" سيكون مهمة عاجلة إذا أهملت الدراسة طوال الفصل وتركتها إلى موعد الامتحان ففي هذه الحالة ستضطر إلى دراسة المادة الضخمة في وقت قليل مما يؤدي إلى الإرهاق البدني والنفسي ونتائج سلبية أما إذا وضعت خطة متقنة لدراسة المادة طوال الفصل الدراسي بشكل يومي فستكون متمكناً منها في نهاية الفصل ولن يكون عليك سوى مراجعتها وبذلك تحصل على نتائج إيجابية وراحة نفسية وسعادة وستحقق أهدافك. ومن أمثله أيضاً التخطيط.

٣ - المربع الثالث غير مهم وعاجل ويسمى مربع الخداع، وعليك أن تقلل من إنجاز المهام غير المهمة سواء كانت عاجلة أم غير عاجلة إلى أدنى حد ممكن لأنها تسلب منك الوقت المخطط لإنجاز المهام العاجلة المهمة فيؤثر ذلك على تحقيقك لأهدافك وتتحول إلى شخص يشعر بالضيق والتيه وتغمره السلبية. أما عن نتائج هذا المربع العاجل غير المهم فهو تركيز قصير الأمد نظرًا لكثرة المشتتات ويحتاج إدارة للأزمات كما أنك تشعر أنك ضحية

وينتج عنه علاقات ضعيفة محطمة. ومن أمثلة هذا المربع غير المهم العاجل: "الاتصالات الهاتفية غير المهمة، والدعوات من قبل الغير، هي طارئة وآنية لكنها قد تكون غير مهمة بالنسبة لك.

٤ - المربع الرابع يمثل غير المهم وغير العاجل: ويسمى مربع الضياع، وكما ذكرنا ينبغي أن تقلل من المهام غير مهمة سواء كانت عاجلة أم غير عاجلة إلى أدنى حد ممكن وينتج عن هذا المربع أي عن ادارتك للمهام غير المهمة وغير العاجلة انعدام كامل للمسؤولية بالإضافة للاعتماد على الآخرين كما أن وقتك يتحكم فيه من حولك سواء بالمؤثرات الحسية أو المعنوية ويؤدي ذلك إلى تحطيمك نفسياً. ومن أمثلة هذا المربع غير المهم غير العاجل: التحدث في التثنيات في الإنترنت ومتابعة برامج التواصل الاجتماعي. فمن الضروري أن تفهم هذه المعادلة، فالناس تعمل وفق هذه المربعات. (صلاح الراشد، ٢٠٠١)

ج- توضح الباحثة للطالبات أهمية عمل خطة عامة للحياة (طويلة المدى) وأهمية تقسيمها لخطة عمل سنوية (متوسطة المدى) وتقسيمها أيضاً لخطة عمل أسبوعية (قصيرة المدى).

- يرى العلماء أن نسبة الذين يخططون لحياتهم لا تتجاوز (٣%) وأن هذه النسبة القليلة هي التي تقود المجتمعات في مجالات الحياة المتنوعة، ففي دراسة أعدتها جامعة هارفارد الأمريكية عام (١٩٧٠) سألوا فيها (١٠٠) طالب عن خططهم في المستقبل وما إذا كانت لديهم خطاً واضحة، ثلاثة فقط من المئة أجابوا بالتفصيل عن خططهم المستقبلية البقية لم يعرفوا ما الذي يريدون تحقيقه بعد، وبعد (٢٠) عامًا قامت الجامعة بالبحث عن المائة طالب فوجدت الثلاثة هؤلاء يملكون أكثر من (٩٠%) من ممتلكات المائة كلهم. إن التخطيط أهم سر في نجاح الناجحين وأهم من التخطيط أن تكون للإنسان رسالة تلك الرسالة نستقيها من معنى الحياة لدينا. (صلاح الراشد، ٢٠٠١)

د- توضح الباحثة لهن كيفية عمل الخطة، مع تقديم نموذج عملي لوضع خطة طويلة المدى وخطة قصيرة المدى.

هـ- الخطة الاستراتيجية للحياة وتشمل كلاً من الرسالة والرؤية.

الرسالة: الغاية وتعنى هدفي العام من الحياة.

الرؤية: وتعني الخطة التي أضعها لتحقيق هذا الهدف العام وتشمل الأهداف بعيدة المدى ومتوسطة المدى وقصيرة المدى، وتتضمن:

١- تحديد الرسالة أي رسالتي العامة في الحياة.

مثال رسالتي العامة في الحياة: ﴿قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ ۚ عَلَىٰ بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي ۖ وَسُبْحَانَ اللَّهِ ۖ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ (سورة يوسف، الآية ١٠٨)

٢- لا بد أن تتضمن الخطة جميع الجوانب المهمة في الحياة: شاملة الجانب الروحاني والجانب العلمي والجانب النفسي والجانب البدني والجانب الأسري والجانب الاجتماعي والجانب الدعوي والجانب الترفيهي. وكل جانب من هذه الجوانب لا بد أن يشمل على هدف عام أي الرسالة وعلى أهداف إجرائية أي الرؤية التي سأضعها لتحقيق تلك الرسالة. وتشمل عدة جوانب:

أولاً: الجانب الروحاني

مثال للهدف العام: (أن أكون على مستوى روحاني رفيع في حب الله جلّله وخشيته وحب رسوله عليه وسلم وفي التعامل مع البشرية والكون بحب مطلق وإيمان متدفق وهدوء يملؤه اليقين والتوكل وحسن الظن بالله جلّله).

أمثلة للأهداف الإجرائية:

-أحفظ القرآن الكريم كاملاً بأحكام التجويد، مع الفهم والتطبيق.

-أحفظ السنة النبوية مع فهمها وتطبيقها من الست كتب الصحاح للسنة (صحيح

البخاري وصحيح مسلم وسنن النسائي وسنن أبي داود وسنن الترمذي وسنن ابن ماجه).

- أن أكون مؤمنة بالله جلّله حق الإيمان.

ثانياً: الجانب العلمي

مثال للهدف العام: أن أعرف شيء عن كل شيء وكل شيء عن شيء (وهو

تخصصي).

أمثلة للأهداف الإجرائية:

- أن أكون خريجة لكلية أحبها ولها مجالات عمل.

-أتعلم العلم الشرعي محبة لله جلّله من فقه وسيرة نبوية وغيرها وأعلمه لغيري، فزكاة

العلم نشره.

ثالثاً: الجانب النفسي

مثال للهدف العام: أتمتع بصحة نفسية جيدة.

أمثلة للأهداف الإجرائية: أعرف ذاتي وأقبلها وأطورها.

رابعاً: الجانب البدني

مثال للهدف العام: أن تكون صحي ممتازة، وقوامي متناسق.

أمثلة للأهداف الإجرائية:

-أمارس الرياضة يومياً.

-اهتم بالتغذية الصحية.

خامساً: الجانب الأسري

مثال للهدف العام: أكون بارة بوالديّ واصلّة لرحمي.

أمثلة للأهداف الإجرائية:

-تخصيص وقت لأسرتي.

-تخصيص وقت لمساعدة والدتي.

سادساً: الجانب الاجتماعي

مثال للهدف العام: أن أكون إنسانة محبوبة تألف وتؤلف وأتمتع بلين الجانب وحسن

الخلق.

أمثلة للأهداف الإجرائية:

-تنمية مهاراتي الاجتماعية.

-تهذيب أخلاقي.

سابعاً: الجانب الدعوي

مثال للهدف العام: أن أكون بأخلاقي الحسنة دعوة للجميع للالتزام بدين الله جلّ.

أمثلة للأهداف الإجرائية: أن أعلم الناس كل ما تعلمته من علم شرعي فزكاة العلم

نشره.

ثامناً: الجانب الترفيهي

مثال للهدف العام: أن أفعل ما يسعدني من أنشطة وهوايات.

أمثلة للأهداف الإجرائية:

-أخصص يوماً وقت لممارسة هوايتي المفضلة وهي مشاهدة حلقة من تفسير القرآن

الكريم للإمام محمد متولي الشعراوي على اليوتيوب.

- حضور حلقات إيمانية وهي حلقات الدار الآخرة للدكتور عمر عبد الكافي على

اليوتيوب.

- أقوم برحلة كلما استطعت. (صلاح الراشد، ٢٠٠١)

٢- نموذج عملي لخطة عامة للحياة:

رسالتي العامة في الحياة: ﴿قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ ۚ عَلَىٰ بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ

اتَّبَعَنِي ۖ وَسُبْحَانَ اللَّهِ ۖ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ (سورة يوسف، الآية ١٠٨)

جدول (١٥)

نموذج للخطة الإستراتيجية للحياة وتشمل كلاً من الرسالة والرؤية

الجانِب	الرسالة (الهدف العام)	الرؤية (الأهداف الإجرائية)
الجانِب الروحاني	(أن أكون على مستوى روحي رفيع في حب الله ﷻ وخشيته وحب رسوله ﷺ وفي التعامل مع البشرية والكون بعبادة مطلق وإيمان متدفق وهدوء يملوه اليقين والتوكل وحسن الظن بالله ﷻ)	-أحفظ القرآن الكريم كاملاً، مع الفهم والتطبيق العملي. -أحفظ السنة النبوية مع فهمها وتطبيقها من الست كتب الصحاح للسنة النبوية صحيح البخاري وصحيح مسلم وسنن النسائي وسنن أبي داود وسنن الترمذي وسنن ابن ماجه. - أن أكون مؤمنة بالله ﷻ حق الإيمان.
الجانِب العلمي	ان أعرف شيء عن كل شيء وكل شيء عن شيء (تخصصي).	- أن أكون خريجة لكلية أحبها ولها مجالات عمل. -أتعلم العلم الشرعي محبة لله ﷻ من فقه وسيرة نبوية وغيرها وأعلمه لغيري.
الجانِب النفسي	أتمتع بصحة نفسية جيدة.	أعرف ذاتي وأتقبلها وأطورها.
الجانِب البدني	أن تكون صحتي ممتازة ويكون قوامي متناسق.	(أمارس الرياضة يوميًا واهتم بالتغذية الصحية).
الجانِب الأسري	أكون بارة بالوالدي واصلة لرحمي.	-تخصيص وقت لأسرتي. -تخصيص وقت لمساعدة والدي.
الجانِب الاجتماعي	أن أكون إنسانة محبوبة تألف وتؤلف وأتمتع ببلين الجانب وحسن الخلق.	-تنمية مهاراتي الاجتماعية. -تهذيب اخلاقي.
الجانِب الدعوي	أن أكون بأخلاقي الحسنة دعوة للجميع للالتزام بدين الله ﷻ.	- أن أعلم الناس كل ما تعلمته من علم شرعي فزكاة العلم نشره.
الجانِب الترفيهي	- أن أفعل ما يسعدني من أنشطة وهوايات.	-أخصص يوميًا وقت لممارسة هوايتي المفضلة وهي مشاهدة حلقة من تفسير القرآن الكريم للشعراوي على اليوتيوب.. -حضور حلقات الدار الآخرة د. عمر عبد الكافي على اليوتيوب. - أقوم برحلة كلما استطعت.

٣- يمكنني أن أضع تصور وسط بين رؤيتي الاستراتيجية وبين خطتي السنوية، أي خطة متوسطة المدى، يعني خطة عشرية أو خمسية. ويجب أن أضع لكل هدف استراتيجي على الأقل إجراء واحد ولا أفوت هدفًا ولو بعمل شيء بسيط. تشمل جميع الجوانب السابقة.

٤- يجب وضع خطة سنوية تشمل:

أ- تحديد الرسالة أي رسالتي العامة في الحياة:

مثال رسالتي العامة في الحياة: ﴿قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ ۚ عَلَىٰ بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ

اتَّبَعَنِي ۚ وَسُبْحَانَ اللَّهِ ۖ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ (سورة يوسف، الآية ١٠٨)

ب - لابد أن تتضمن الخطة جميع الجوانب المهمة في الحياة: شاملة الجانب

الروحاني والجانب العلمي والجانب النفسي والجانب البدني والجانب الأسري والجانب الاجتماعي والجانب الدعوي والجانب الترفيهي. وكل جانب من هذه الجوانب لابد أن يشتمل على هدف عام أي الرسالة وعلى أهداف إجرائية أي الرؤية التي سأضعها لتحقيق تلك الرسالة.

• الجانب الروحاني:

مثال للهدف العام: (أن أكون على مستوى روحاني رفيع في حب الله جلَّه وخشيته

وحب رسوله عليه وسلم وفي التعامل مع البشرية والكون بحب مطلق وإيمان متدفق وهدوء يملؤه التوكل على الله جلَّه وحسن الظن بالله جلَّه)

أمثلة للأهداف الإجرائية:

-قراءة ورد قرآني يومي.

-قراءة أذكار الصباح والمساء

والأحوال.

- أن التزم بالصلاة وبقية الفروض.

تعلم تجويد القرآن الكريم.

-أحفظ جزء من القرآن الكريم، مع فهمه وتطبيقه. -قراءة تفسير السعدي للجزء.

-حفظ الأربعين النووية من السنة النبوية وفهمها وتطبيقها.

-قراءة وفهم وتطبيق كتاب مختصر منهاج القاصدين لابن قدامة. -قراءة كتاب الدار

الآخرة للقرطبي.

-قراءة كتاب حادي الارواح إلى بلاد الافراح لابن قيم الجوزية.

-قراءة كتاب مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين لابن قيم الجوزية.

• الجانب العلمي:

مثال للهدف العام: أن أعرف شيء عن كل شيء وكل شيء عن شيء (وهو تخصصي).

أمثلة للأهداف الإجرائية:

أن أحصل على مجموع (٩٥%) في الشهادة الثانوية. - أن أقرأ كتاب إدارة الوقت للدكتور إبراهيم الفقي.

• الجانب النفسي:

مثال للهدف العام: أتمتع بصحة نفسية جيدة.

أمثلة للأهداف الإجرائية: أحدد قدراتي.

-أحدد عيوبي وأسعى لتعديلها. -اهتم بذاتي بأن أجعل وقت نفسي أفعل به ما يسعدني.

• الجانب البدني:

مثال للهدف العام: أن تكون صحي ممتازة وقوامي متناسق.

أمثلة للأهداف الإجرائية:

-أمارس رياضة المشي يوميًا لمدة نصف ساعة. -الاهتمام بتناول الطعام الصحي.

• الجانب الأسري:

مثال للهدف العام: أكون بارة بوالدي واصلة لرحمي.

أمثلة للأهداف الإجرائية:

-تخصيص ساعة يوميًا لأجلس فيها مع أسرتي. -تخصيص نصف ساعة يوميًا لمساعدة والدتي بالمهام المنزلية.

• الجانب الاجتماعي:

مثال للهدف العام: أن أكون إنسانة محبوبة تألف وتؤلف وأتمتع بلين الجانب وحسن

الخلق.

أمثلة للأهداف الإجرائية:

-تدريب نفسي على إصلاح خلق واحد شهريًا. -تهذيب أخلاقي.

- التزم خلق الصدق.
- الجانب الدعوي:
- مثال للهدف العام: أن أكون بأخلاقي الحسنة دعوة للجميع للالتزام بدين الله ﷻ.
- أمثلة للأهداف الإجرائية:
- أن أعلم إخوتي وصديقاتي ما تعلمته من علم شرعي.
- الجانب الترفيهي:
- مثال للهدف العام: أن أفعل ما يسعدني من أنشطة وهوايات.
- أمثلة للأهداف الإجرائية:
- أخص وقت يوميًا لممارسة هوايتي المفضلة وهي مشاهدة حلقة من تفسير القرآن الكريم للشعراوي على اليوتيوب.
- ولحضور حلقة من سلسلة حلقات الدار الآخرة د. عمر عبد الكافي على اليوتيوب.
- أقوم برحلة كلما استطعت.

جدول (١٦) نموذج لخطة العمل السنوية

الجانب	الرسالة (الهدف العام)	الرؤية (الأهداف الإجرائية)
الجانب الروحاني	أن أكون على مستوى روحاني رفيع في حب الله جلّته وخشيته وحب رسوله عليه وسلم وفي التعامل مع البشرية والكون بحب مطلق وإيمان متدفق وهدوء يملؤه اليقين والتوكل وحسن الظن بالله جلّته	- أن التزم بالصلاة وبقية الفروض. - قراءة ورد قرآني يومي وجه واحد. - قراءة أذكار الصباح والمساء والاحوال. - تعلم تجويد القرآن الكريم. - أحفظ جزء من القرآن الكريم، مع فهمه وتطبيقه. - قراءة تفسير السعدي للجزء. - حفظ الأربعين النووية من السنة النبوية وفهمها وتطبيقها. - قراءة وفهم وتطبيق كتاب مختصر منهاج القاصدين لابن قدامة. - قراءة كتاب حادي الارواح إلى بلاد الافراح لابن قيم الجوزية. - قراءة كتاب الدار الآخرة للقرطبي. - قراءة كتاب مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين لابن القيم.
الجانب العلمي	أن أعرف شيء عن كل شيء، وكل شيء عن شيء (تخصصي)	- أن أحصل على مجموع (٩٥%) في الشهادة الثانوية. - أن أقرأ كتاب إدارة الوقت للدكتور إبراهيم الفقي.
الجانب النفسي	أتمتع بصحة نفسية جيدة	- أحدد قدراتي. - أحدد عيوبي وأسعى لتعديلها. - اهتم بذاتي بأن أجعل وقت لنفسي أفعل به ما يسعدني.
الجانب البدني	صحتي ممتازة وقوامي متناسق	- أمارس رياضة المشي يومياً لمدة نصف ساعة. - الاهتمام بتناول الطعام الصحي.
الجانب الأسري	بر والدي وصلة رحمي	- تخصيص ساعة يومياً لأجلس فيها مع أسرتي. - تخصيص نصف ساعة يومياً لمساعدة والدتي بالمهام المنزلية.
الجانب الاجتماعي	أن أكون إنسانة محبوبة تألف وتؤلف وأتمتع ببلين الجانب وحسن الخلق.	- تهذيب أخلاقي. - تدريب نفسي على إصلاح خلق واحد شهرياً. - التزم خلق الصدق. - التزم التفكير قبل السلوك. - تنمية مهاراتي الاجتماعية.
الجانب الدعوي	أن أكون بأخلاقي الحسنة دعوة للجميع للالتزام بدين الله جلّته.	أن أعلم إخوتي وصديقاتي ما تعلمته من علم شرعي.
الجانب الترفيهي	أن أفعل ما يسعدني من أنشطة وهوايات.	- اخصص نصف ساعة يومياً لمشاهدة حلقة من تفسير القرآن الكريم للشعراوي على اليوتيوب. - اخصص نصف ساعة يومياً لمشاهدة حلقة من برنامج الدار الآخرة للدكتور عمر عبد الكافي على اليوتيوب. - أقوم برحلة شهرياً.

- ٥- لابد من وضع خطة العمل الأسبوعية وتشمل الأهداف الإجرائية الأسبوعية التي سوف أقوم بها لإنجاز الخطة السنوية ومتضمنة جميع الجوانب: الجانب الروحاني والجانب العلمي والجانب النفسي والجانب البدني والجانب الأسري والجانب الاجتماعي والجانب الدعوي والجانب الترفيهي.
- ٦- نموذج لخطة عمل أسبوعية.

جدول (١٧)
نموذج لخطة العمل الأسبوعية

الدرجة	الأهداف	الجانب
	<p>١- أتعلم أحكام النون الساكنة والتنوين من تجويد القرآن الكريم.</p> <p>٢- أحفظ وجه (صفحة) من القرآن الكريم، مع فهمه وتطبيقه. ويحوي سورة الفاتحة.</p> <p>٣- أقرأ تفسير السعدي لهذا الوجه.</p> <p>٤- التزم تطبيق الأحكام التي يحويها هذا الوجه وتحوي توحيد الله جلّله وإخلاص العبادة لله سبحانه، والإيمان باليوم الآخر.</p> <p>٥- أحفظ الحديث الأول من الأربعين النووية من السنة النبوية وفهمه وتطبيقه (إنما الأعمال بالنيات...)) والتزم ما جاء فيه بوضع النية قبل " كل عمل أو قول " أنه عبادة لله جلّله واحتساباً لأجرى عنده أي أنتظر ثواب هذا العمل من الله جلّله.</p> <p>٦- أقرأ مع فهم وتطبيق صفتان من كتاب مختصر منهاج القاصدين لابن قدامة.</p> <p>٧- أقرأ صفتان من كتاب حادي الأرواح إلى بلاد الأفراح لابن القيم.</p> <p>٨- أقرأ صفتان من كتاب الدار الآخرة للقرطبي.</p> <p>٩- التزم بالصلاة في أول وقتها وبخشوع.</p>	الجانب الروحاني
	<p>١- أذكر دروسي يومياً مع المدرسة.</p> <p>٢- أراجع يومياً درس من كل مادة.</p> <p>٣- أتدرب على حل الامتحانات السابقة لكل درس على حدة.</p>	الجانب العلمي
	<p>١- أعدد ساعة يومية لحل الواجبات المنزلية الخاصة بالبرنامج الإرشادي.</p> <p>٢- أتدرب على مراقبة ذاتي.</p>	الجانب النفسي
	<p>١- أمارس رياضة المشي يومياً لمدة نصف ساعة.</p> <p>٢- أهتم بتناول الطعام الصحي.</p> <p>٣- ابتعد عن الوجبات السريعة.</p>	الجانب البدني
	<p>١- أخصص ساعة يومياً لأجلس فيها مع أسرتي.</p> <p>٢- أخصص نصف ساعة يومياً لمساعدة والدتي بالمهام المنزلية.</p>	الجانب الأسري
	<p>١- أتدرب على الصدق.</p> <p>٢- أتدرب على التعبير عن مشاعري.</p> <p>٣- أتدرب على التفكير قبل السلوك.</p>	الجانب الاجتماعي
	<p>أعلم إخوتي وصديقاتي الحديث الأول الذي تعلمته من الأربعين النووية (إنما الأعمال بالنيات...).</p>	الجانب الدعوي
	<p>١- أخصص نصف ساعة يومياً لممارسة هوايتي المفضلة وهي مشاهدة حلقة من برنامج الدار الآخرة للدكتور عمر عبد الكافي على اليوتيوب.</p> <p>٢- أخصص نصف ساعة يومياً لمشاهدة حلقة من تفسير القرآن الكريم للشعراوي على اليوتيوب.</p>	الجانب الترفيهي

٧- مع ملاحظة أن يكون الإجراء يخدم الهدف في المهام أسبوعية ولك أن تقوم بشطب كل مهمة بعد أن تحققها، تفعل ذلك مساء كل جمعة وهناك من يرى أن تضع قائمة أعمال يومية كل ليلة لليوم التالي. كلتا الطريقتين جيدتين، ما دمت تستمر على المتابعة، لكن لا بد أن تفعلها قبل النوم حتى تستفيد من برمجة عقلك الباطن خلال الليل.

٥- الواجب المنزلي: تطلب الباحثة من الطالبات عمل تخطيط للمستقبل (خطة) كواجب منزلي.

ملحق الجلسة الحادية عشر

رابط فيديو د. إبراهيم الفقي عن إدارة وتنظيم الوقت

<https://youtu.be/٦Z٥DB٧qCylA>

رابط فيديو د. إبراهيم الفقي عن التخطيط للمستقبل

https://youtu.be/١lh_Z_Ti١Co



الجلسة الثانية عشر: السرقة

- ١- أهداف الجلسة: تعديل سلوك السرقة.
- ٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: الواجبات المنزلية، النمذجة، إعادة البناء المعرفي.
- ٣- أدوات الجلسة: رابط فيديو لقصة واقعية عن الأمانة لتحقيق أهداف الجلسة.
- ٤- إجراءات الجلسة:

١ - أ - تقوم الباحثة بتعليم الطالبات ماهية الأمانة وأهميتها وحتميتها.
 ماهية الأمانة: وهي لفظ عام يشمل كل ما افترضه الله ﷻ على المسلم وأمره بحفظه؛
 فيدخل فيها حفظ قلبه وجوارحه عن كل ما يغضب الله ﷻ وحفظ كل ما أمنه الناس عليه،

وبناءً على ما سبق فإنَّ جميع التكاليف الشرعية أمانة مشتملة؛ الصلاة والزكاة والصيام والحج كما أن عقل الإنسان وجوارحه أمانة، كما أن؛ الوالدان ، والأبناء، والجيران، وتولي المناصب، والمال، والعلم النافع ، والوقت أمانة، كما أن حفظ الأسرار واتقان العمل وحفظ ودائع الناس وأداء الأمانات لأصحابها أمانة، وأن رسولنا ﷺ هو القدوة في الأمانة، إذ أن ضياع الأمانة من علامات الساعة.

كما توضح الباحثة للطالبات أنَّ الأمانة من أهم الصفات التي ينبغي أن يتحلى بها الفرد حيث أمرنا الله ﷻ بها إذ يقول في كتابه الكريم ﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا ﴾ (سورة النساء، الآية ٥٨) كما قال رسول الله ﷺ " أَدِّ الْأَمَانَةَ إِلَىٰ مَنْ ائْتَمَنَكَ، وَلَا تَخُنْ مِنْ خَائِكَ". (رواه البخاري، ٢٠٠٢)

ب-تروي لهن حديث رسول الله ﷺ حين " اشْتَرَى رَجُلٌ مِنْ رَجُلٍ عَقَارًا لَهُ، فَوَجَدَ الرَّجُلُ الَّذِي اشْتَرَى الْعَقَارَ فِي عَقَارِهِ جَرَّةً فِيهَا ذَهَبٌ، فَقَالَ لَهُ الَّذِي اشْتَرَى الْعَقَارَ: خُذْ ذَهَبَكَ مِنِّي، إِنَّمَا اشْتَرَيْتُ مِنْكَ الْأَرْضَ، وَلَمْ أَبْتَغِ مِنْكَ الذَّهَبَ، فَقَالَ الَّذِي شَرَى الْأَرْضَ: إِنَّمَا بَعْتُكَ الْأَرْضَ، وَمَا فِيهَا، قَالَ: فَتَحَاكَمَا إِلَى رَجُلٍ، فَقَالَ الَّذِي تَحَاكَمَا إِلَيْهِ: أَلَكُمَا وَلَدٌ؟ فَقَالَ أَحَدُهُمَا: لِي غُلَامٌ، وَقَالَ الْآخَرُ لِي جَارِيَةٌ، قَالَ: أَنْكِحُوا الْغُلَامَ الْجَارِيَةَ، وَأَنْفِقُوا عَلَىٰ أَنْفُسِكُمَا مِنْهُ وَتَصَدَّقَا". (رواه البخاري، ٢٠٠٢)

ثُمَّ تعرض لهم الفيديو الذي يروي القصة الواقعية التي ذكرها الرسول ﷺ في هذا الحديث.

ج- وتروي لهم: أَنَّ الْإِمَامَ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْمُبَارَكِ قَالَ اسْتَعْرَتِ قَلْمًا بِأَرْضِ الشَّامِ فَذَهَبَتْ عَلَى أَنْ أُرَدَّهِ فَلَمَّا قَدِمَتْ مَرَوْ وَهِيَ مَدِينَةٌ فِي تَرْكَمَانِسْتَانَ نَظَرَتْ فَإِذَا هُوَ مَعِيَ فَرَجَعْتُ إِلَى الشَّامِ حَتَّى رَدَدْتَهُ لِصَاحِبِهِ.

ج - تسأل الباحثة الطالبات لو كنت مكان الإمام عبد الله المبارك هل كنت ستفعل مثله؟

أو لو كنت في موقف من اشترى الدار ووجد فيها كنزاً هل كنت ستفعل كما فعل؟

د -تقوم الباحثة بتعريف الطالبات على ماهية السرقة وأنواعها ودوافعها.

السرقعة: وهي الاستحواذ على ما يملكه الآخرون دون وجه حق وهي عادة يكتسبها الأفراد أي أنها ليست موروثة كما أنها ليست حدثًا قائمًا بذاته وإنما هو سلوك يعبر عن حاجات نفسية معينة.

أنواع السرقعة:

• سرقعة الحرمان: وتكون عادةً نتيجة لحرمان الفرد من أشياء يستمتع بها من هم في مثل عمره من مأكّل ومشرب وملبس ومصروفات وأدوات فيحاول سرقعة بعض ما يمتلكه.
• سرقعة جذب الانتباه ويلجأ إليها الابن لفت نظر والديه نتيجة تعرضه للإهمال أو الرفض.

• سرقعة التقليد: يقوم بها الفرد لتقليد رفاقه خاصة إذا كان يحصل منها على تعزيز يدفعه للاستمرار فيها.

• سرقعة للانتقام: يلجأ السارق هنا للسرقعة لكراهيته لمن يسرق منهم سواء لكي ينتقم منهم ويصيبه بالحزن.

• سرقعة إثبات الذات: يقوم بها الفرد ليثبت لنفسه أو لغيره بأنه الأقوى خاصة أن رفقاء السوء يشعرون بمتعة في ذلك.

• سرقعة حب التملك: يلجأ لها الفرد لإشباع حاجته إلى الاستحواذ على ما يرغب في تملكه

• السرقعة كاضطراب نفسي: قد تكون عرضًا لاضطراب نفسي .

- أسباب السرقعة:

- التقليد والمحاكاة: كتقليد أحد الوالدين أو الاصدقاء .
- الغيرة والانتقام.
- الفقر والحرمان وتعويض مشاعر النقص.
- الحرمان العاطفي.
- افتقار القيم.
- التدليل الزائد.
- تدني مستوى الذكاء والتكيف الاجتماعي.
- التهوين من شأن السرقعة.
- ٣- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على تحديد الأفكار الآلية السلبية المرتبطة بسلوك السرقعة وكيفية ارتباطها بالمشاعر وكيفية استبدالها بأفكار عقلانية أكثر تكيّفًا.
- العالم ظالم فهناك أناس يملكون كل شيء وآخرون لا يملكون شيئًا، لذا سأعيد ترتيب ذلك ما استطعت.

- الضحايا لا يتألمون كثيرًا فهم يملكون الكثير من المال فلا مشكلة في سرقة بعضه.
- لا فائدة سأظل فقيرًا ما لم أسرق.
- ٤- تقوم الباحثة بسؤال الطالبات كيفية تحويل تلك الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية عقلية وبعد أخذ آرائهن عن طريق أسلوب الأسئلة المفتوحة تحدد الأفكار الإيجابية الأكثر تكيّفًا وهي:
 - العالم ليس ظالم فكما أنّ هناك أناس أغنياء وآخرون فقراء كذلك فهناك منهم مجتهدون ومنهم كسالى وكذلك هناك منهم اصحاء ومنهم مرضى وغيره.
 - من أدراك أنّك ستنزل فقيرًا فإذا اجتهدت في الدراسة واتخذت مصدرًا للعمل بجانبها سيكون حالك المادي أفضل مما أنت عليه حالًا ومستقبلاً.
 - عند سرقة الآخرين سيخسر السارق أكثر من المسروق سيخسر احترامه لنفسه واحترام الآخرين له وقد يخسر حرّيته.
 - تخيل أنّه أثناء سرقتك تم القبض عليك وأحلت للمحاكمة ماذا تفعل في هذه الحالة؟ أهو موقف جيد؟ أترضى أن تقضي وقت من حياتك خلف القضبان؟ ويشير اليك الآخرين على أنّك مجرم؟
- ٥- تقوم الباحثة بعرض نماذج فيديو يحوي مواقف لأفراد تلقوا عقابًا على سلوك السرقة، مما ينفره من هذا السلوك.
- ٥- الواجب المنزلي: تطلب الباحثة من الطالبات تسجيل مواقف اجتماعية ومدى تقييمهن لأدائهن في تلك المواقف، والتعزيز الإيجابي الذي قدمنه لأنفسهن والسلبي كذلك، كواجب منزلي وذلك بملء استمارة تقييم الأداء جدول (١٣).
- ٦- ملحق الجلسة الثانية عشر:

رابط فيديو لقصة واقعية عن الأمانة <https://youtu.be/TI٠h٨٢e٦Cu٤>

الجلسة الثالثة عشر: اتباع القواعد والتعليمات

 - ١- أهداف الجلسة: التدريب على اتباع القواعد والتعليمات.
 - ٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: حل المشكلات، إعادة البناء المعرفي، النمذجة.
 - ٣- أدوات الجلسة: رابط فيديو لقصة عن طاعة الله جلّله لتحقيق أهداف الجلسة.
 - ٤- إجراءات الجلسة:

١- تقوم الباحثة بتعليم الطالبات معنى الطاعة وأهميتها.

فالطاعة تعني تنفيذ الأوامر واتباع التعليمات والقواعد وتجنب النواهي، حيث أمرنا الله ﷻ في كتابه الكريم بها قائلاً ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ ۚ فَإِن تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ وَاحْشُرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا﴾ (سورة النساء، الآية ٥٩)، ومن هنا نفهم أنَّ الطاعة تكون لله ﷻ ولرسوله الكريم ﷺ ولأولي الأمر فيما أمروا به من طاعة الله ﷻ، لا في معصيته، حيث يقول رسول الله ﷺ "لا طاعة لمخلوق في معصية الله". (رواه الألباني، ٢٠٠٧)، كما قال ﷺ "على المرء المسلم السَّمْعُ والطَّاعَةُ فيما أَحَبَّ وكرِهَ، إِلَّا أَنْ يُؤْمَرَ بِمَعْصِيَةٍ، فَإِذَا أُمِرَ بِمَعْصِيَةٍ فَلَا سَمْعَ وَلَا طَاعَةَ" متفق عليه. (رواه البخاري، ٢٠٠٢)؛ إذ لا طاعة مطلقة إِلَّا لله ﷻ ولرسوله الكريم ﷺ، فلا بد من إعمال الفكر في الأوامر ثُمَّ إذا كانت موافقة لمراد الله ﷻ فعلينا السمع والطاعة.

ويجب علينا أن نعرف أنَّ بطاعتنا للوالدين والمعلمين سنربح خلاصة تجاربهم في الحياة دون عناء أو مشقة أو آلام التجربة.

٢- تحديد الأفكار الآلية السلبية المرتبطة بعدم الطاعة ورفض اتباع التعليمات وكيفية ارتباطها بالمشاعر وكيفية استبدالها بأفكار عقلانية أكثر تكيُّفاً.

أ-تقوم الباحثة بسؤال الطالبات عما هي الأفكار الآلية السلبية التي قد تكون سبباً لعنادهم ورفضهم اتباع القواعد والتعليمات ثُمَّ تقوم بتحديد ما معهن مثل: "إذا عصيت الأوامر سأكون ذو شخصية قوية، يجب أن احقق كل ما أريد بغض النظر عن العواقب، الأغبياء والسادجون فقط هم من يتبعوا التعليمات، أنا أرفض إذاً أنا موجود، خالف تُعرف".

ب-وتوضح الباحثة أن تلك الأفكار الآلية السلبية تعرقل نجاح الفرد فلا بد من استبدالها بأخرى إيجابية أكثر تكيُّفاً مثل حديث الرسول ﷺ "رَغِمَ أَنْفُهُ، ثُمَّ رَغِمَ أَنْفُهُ، ثُمَّ رَغِمَ أَنْفُهُ قِيلَ: مَنْ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: مَنْ أَدْرَكَ وَالدَّيْهِ عِنْدَ الْكَبَرِ، أَحَدَهُمَا، أَوْ كِلَيْهِمَا، ثُمَّ لَمْ يَدْخُلِ الْجَنَّةَ". (رواه مسلم، ٢٠٠٦)، طاعة الله ﷻ وطاعة رسوله ﷺ طريق للجنة، طاعة الأكبر مني توفر على وقت وآلام التجربة.

٣- تقوم الباحثة بطرح مشكلة عصيان التعليمات وعدم اتباع القواعد وتطلب من الطالبات استخدام طريقة حل المشكلات لإيجاد سلوك بديل أكثر تكيفاً. حتى تصل معهن إلى سلوك الطاعة واتباع القواعد والتعليمات.

٤- تعرض الباحثة على الطالبات فيديو توضيحي لقصة عن طاعة الله ﷻ، ثم تناقشن في محتواه.

٥- تطلب الباحثة من الطالبات ملء مفكرة التسجيل اليومية جدول (١١) لمواقف كانت تتطلب الطاعة وكيف تصرفن فيها وما المشاعر التي كانت تغلب عليهن وما الأفكار السلبية التي حكمت تصرفهن وما الأفكار الإيجابية البديلة التي يمكن تبنيها وما تقيمنه لذلك؟

٥- الواجب المنزلي: تقوم الباحثة بعرض عدة مواقف على الطالبات تحتاج لتحديد قرار ثمّ تسألن كيف اخترت هذا القرار؟ ولماذا؟ وتطلب منهن الإجابة على هذه الاسئلة كواجب منزلي بملء استمارة تقييم الأداء جدول (١٣)، وهذه المواقف هي: طلبت منك إحدى صديقاتك أن تحضر لزيارتك وكنت مشغولة، أرادت والدتك اصطحابك معها في زيارة عائلية على غير رغبتك، طلب منك اخيك الصغير حل الواجب المدرسي الخاص به لأنّه يخشى من عقاب المعلمة.

ملحق الجلسة الثالثة عشر:

رابط فيديو لقصة واقعية عن طاعة الله ﷻ

<https://youtu.be/DJ3GcUWG080>

الجلسة الرابعة عشر: الغش

١- أهداف الجلسة:

١- تدريب الطالبات على تحديد الأفكار الآلية الخاصة بالغش وكيفية ارتباطها بالمشاعر وكيفية استبدالها بأفكار عقلانية أكثر تكيفاً.

٢- تدريب الطالبات على أسلوب حل المشكلات.

٣- الفنيات المستخدمة في الجلسة: أسلوب حل المشكلات، الواجبات المنزلية، إعادة

البناء المعرفي.

٤- أدوات الجلسة: رابط فيديو لقصة عن الغش وعاقبته لتحقيق أهداف الجلسة.

٥- إجراءات الجلسة:

١- تقوم الباحثة بتحديد معنى الغش وهو استخدام طرق غير مشروعة للحصول على شيء ما أو هو عملية تزييف لنتائج، وتوضح أنه محرم شرعاً وذلك لقول الله ﷻ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (سورة الانفال، الآية ٢٧)، ولقول رسول الله ﷺ " مَنْ عَشَّنَا فَلَيْسَ مِنَّا ". (رواه مسلم، ٢٠٠٦)

٣- تقوم الباحثة بمناقشة الطالبات لتحديد الأفكار السلبية المرتبطة بالغش وكيفية ارتباطها بالمشاعر وكيفية استبدالها بأفكار عقلانية أكثر تكيّفًا.

ومن تلك الأفكار السلبية "الغاية تبرر الوسيلة، لا بد أن أحصل على ما أريد، يجب أن أنجح نجاحًا تامًا في كل ما أقوم به"، ومن الأفكار الإيجابية المضادة لها والتي يجب أن نستبدل بها تلك الأفكار السلبية: "من عشنا فليس منا، احترامي لذاتي خير من أي مكسب، إن تم اكتشافي سيشار إلى كمجرم، وسأفقد احترام الآخرين لي".

٤- تقوم الباحثة بمناقشة تلك الأفكار السلبية مع الطالبات، مستخدمة أسلوب حل المشكلات للتوصل لأفكار بديلة إيجابية أكثر تكيّفًا وللوصول للهدف المنشود بأقل الخسائر حتى تصل معهن إلى أنه يمكن استبدال طريقة الغش بالاجتهاد في المذاكرة حتى يحققن النجاح والتفوق، حيث أن الغش لو أدى إلى النجاح فإنه لن يؤدي إلى التفوق.

٥- تقوم الباحثة بعرض فيديو عن عاقبة الغش لتغيير الطالبات من هذا السلوك المشين، ثمّ تسأل الطالبات هل يجب أحد أن يتعرض لهذا الموقف السيء؟

٦- الواجب المنزلي: تطلب الباحثة من الطالبات تحديد عدة مواقف وتحديد الأفكار السلبية ومشاعرهن تجاهها والأفكار الإيجابية البديلة لها كواجب منزلي بملء جدول (١١) مفكرة تسجيل الأفكار اليومية.

ملحق الجلسة الرابعة عشر

رابط فيديو لقصة عن عاقبة الغش <https://youtu.be/pdxFOwRogRQ>

الجلسة الخامسة عشر: الجلسة الختامية

١- أهداف الجلسة: التغذية الراجعة للبرنامج.

٢- الفنيات المستخدمة في الجلسة: المناقشة، التعزيز.

٣- أدوات الجلسة: استمارة تقويم البرنامج.

٤- إجراءات الجلسة:

- ١- تقوم الباحثة بإعادة تطبيق مقياس اضطراب المسلك للمراهقين للتحقق من مدى فعالية البرنامج الإرشادي.
 - ٢- تقوم الباحثة بسؤال الطالبات عن إيجابيات البرنامج وسلبياته.
 - ٣- تقوم الباحثة بتوزيع استمارة تقويم البرنامج على الطالبات جدول (١٩) وبعد ملئها تقوم بمناقشة محتواها معهن.
 - ٤- تقوم الباحثة بتوجيه الشكر للطالبات وإنهاء البرنامج.
 - ٥- تقوم الباحثة بالاتفاق مع الطالبات على موعد إجراء التقييم التتبعي.
 - ٥- تقويم الجلسة: تقدم الباحثة للطالبات استمارة تقويم الجلسة.
- ملحق الجلسة الختامية:

جدول (١٨)

استمارة تقويم جلسات البرنامج

م	معايير تقويم جلسات البرنامج	استجابات طالبات المجموعة التجريبية
١	ما رأيك في موضوع هذه الجلسة؟	
٢	هل استفدت من الجلسة؟	
٣	ماذا استفدت من الجلسة؟	
٤	من رأيك هل تحققت أهداف الجلسة؟	
٥	ما اقتراحاتك لإثراء الجلسة؟	

جدول (١٩)
استمارة تقويم البرنامج

م	معايير تقويم البرنامج	استجابات طالبات المجموعة التجريبية
١	ما رأيك في موضوع البرنامج؟	
٢	ما مدى تقييمك للبرنامج؟	
٣	هل تم تحقيق أهداف البرنامج المتفق عليها؟	
٤	هل استفدت من البرنامج؟	
٥	ما الأشياء التي استفدتها من البرنامج؟	
٦	ما هي إيجابيات البرنامج؟	
٧	ما هي سلبيات البرنامج؟	
٨	ما هي مقترحاتك لإثراء البرنامج؟	

سابعًا: الأساليب الإحصائية: وقد أجريت التحليلات الإحصائية باستخدام حزمة البرامج

الإحصائية للعلوم الاجتماعية:

- ١- اختبار "T" للفروق بين الأزواج المستقلة.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون.
- ٣- اختبار مان ويتني للعينات اللابارمترية للأزواج المستقلة.
- ٤- اختبار ويلكوسون للعينات اللابارمترية للأزواج المرتبطة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

نص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية على مقياس اضطراب المسلك في القياس القبلي ومتوسط رتب درجاتهن في القياس البعدي لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون للعينات اللابارمترية للأزواج المرتبطة من خلال البرنامج الإحصائي Spss، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢٠) متوسط ومجموع الرتب وقيمة Z ومستوى الدلالة للفروق بين رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب المسلك (ن=١١)

المحاور	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العدوان	سلبية	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٣٧	دال عند ٠.٠٥
	موجبة	٣	١.٢٥	٣.٧٥		
استخدام الأسلحة وتدمير الممتلكات	سلبية	١١	٦.٠٠	٦٦.٠٠	٣.٠١	دال عند ٠.٠٥
	موجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
الكذب والسرقة	سلبية	١١	٦.٠٠	٦٦.٠٠	٣.٠٦	دال عند ٠.٠٥
	موجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
انتهاك القواعد والقوانين	سلبية	١١	٦.٠٠	٦٦.٠٠	٢.٩٨	دال عند ٠.٠٥
	موجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
المجموع	سلبية	١١	٦.٠٠	٦٦.٠٠	٢.٩٤	دال عند ٠.٠٥
	موجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		

-يتضح من الجدول السابق:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمجموع وأبعاد مقياس اضطراب المسلك، وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لصالح متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية من المراهقات في القياس البعدي، وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه العديد من الدراسات والتي توصلت لفعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في علاج اضطراب المسلك؛ حيث توصلت دراسة (Adeusi et al., ٢٠١٤) إلى فعالية كلاً من برنامج سلوكي وبرنامج معرفي في علاج اضطراب المسلك لدى عينة من المراهقين، وتوصلت دراسة (Tudor, ٢٠١٤) إلى انخفاض كبير في أعراض اضطراب المسلك لدى المراهقين بعد تلقيهم جلسات برنامج معرفي سلوكي، كما كشفت البيانات النوعية أنّ الطلاب تفاعلوا مع البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي بشكل إيجابي. كما أن دراسة (Liabo & Richardson, ٢٠٠٧) التي سعت لمعرفة أفضل البرامج الإرشادية في تخفيف حدة اضطراب المسلك، وذلك بإجراء تحليل لعدد (٣٢) دراسة سابقة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية ما بين عامي (١٩٩٠-٢٠٠٤) تم إجراؤها على مراهقين وبالغين من مضطربي المسلك والجانحين باستخدام برامج إرشادية مختلفة تهدف لعلاج اضطراب المسلك ومنع تكرار السلوك الإجرامي توصلت إلى أنّ أكثر البرامج نجاحاً في علاج اضطراب المسلك ومنع تكرار السلوك الإجرامي كانت برامج الإرشاد المعرفي السلوكي.

ودراسة (Venkatesh, ٢٠٠٩) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في علاج اضطراب المسلك لدى المراهقين والمراهقات. ودراسة (شادية رضا، ٢٠١٨) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض حدة اضطراب المسلك لدى عينة من المراهقات. ودراسة (Redondo et al., ٢٠١٢) التي توصلت إلى فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج السلوكيات المعادية للمجتمع والعدوانية وتنمية المهارات الاجتماعية لدى مجموعة من الأحداث الجانحين. ودراسة (Litschge et al., ٢٠١٠) التي سعت للكشف عن أفضل البرامج الإرشادية للمراهقين والأطفال المصابين بالاضطرابات السلوكية والسلوكيات المعادية للمجتمع، حيث قامت الدراسة بعملية مسح لجميع الدراسات التي تحتوي على برامج إرشادية لعلاج الاضطرابات السلوكية في الفترة من (١٩٨٠ - ٢٠٠٧)، وشملت نتائج (٢٠٠٠) دراسة، وتوصلت الدراسة إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي هو أكثر البرامج فعالية في علاج الاضطرابات السلوكية والسلوكيات المعادية للمجتمع. ودراسة (Grove et al., ٢٠٠٨) التي قام فيها الباحثون بعمل تحليل تلوي لعدد (٤٥) دراسة استخدمت برامج وقائية لمنع حدوث اضطراب المسلك لدى المراهقين والأطفال، وذلك بهدف تحديد أفضل البرامج الوقائية لمنع حدوث اضطراب المسلك، وأظهرت النتائج أن البرامج الوقائية المعرفية السلوكية كانت من أكثر أنواع البرامج تأثيراً في تجنب حدوث اضطراب المسلك لدى المراهقين والأطفال. ودراسة (حنان الطاهر، ٢٠١١) التي توصلت إلى فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى عينة من المراهقين وهذه الاضطرابات هي السلوك العدواني والسرقة والكذب والتمرد والعناد. ودراسة (حسن إدريس، ٢٠١٠) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض حدة السلوك الفوضوي والذي يعد اضطراب المسلك أحد أبعاده لدى المراهقين. ودراسة (علياء فتحي، ٢٠١٧) التي توصلت إلى فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج اضطراب المسلك لدى الأطفال. ودراسة (سميه عايد، ٢٠١٧) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف شدة اضطراب المسلك لدى عينة من السجينات. ودراسة (Mohamed et al., ٢٠٢٢) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج العدوان لدى مجموعة من المراهقين مضطربي المسلك المودعين في دور رعاية الأحداث. ودراسة (محمد الحسيني، ٢٠١٦) التي توصلت إلى فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج السلوك

العدواني لدى مجموعة من التلاميذ العدوانيين ذوي اضطراب "فرط الحركة -الاندفاعية. كما يمكن أن نرجع هذا التحسن الذي ظهر في مستوى المجموعة الإرشادية بعد تلقي البرنامج إلى جلسات البرنامج الإرشادي نفسها حيث تضمنت العديد من الاستراتيجيات التي ساعدت هؤلاء الفتيات في اكتساب بعض السلوكيات الإيجابية كالصدق والأمانة واتباع القواعد والتخلي عن بعض الصفات السلبية كالكذب والسرقة والغضب. ويمكن ارجاع التحسن للفتيات المعرفية المستخدمة في البرنامج كفنية مراقبة الذات وضبط الذات والتي ساعدت على تكوين رقيب داخلي للفتاة للتخلص من الصفات السلبية كالغضب والعدوان والكذب والفتيات السلوكية المستخدمة في البرنامج كالاسترخاء ولعب الادوار التي مكنت الفتيات من تجريب أساليب جديدة في التعامل مع الآخرين، وفنية النمذجة التي ساعدت الفتيات على اكتساب سلوكيات إيجابية عن طريق التقليد.

٢- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

نص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات بالمجموعة الضابطة ومتوسط رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب المسلك. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني للعينات اللابارامترية للأزواج المستقلة من خلال البرنامج الإحصائي Spss، والجدول التالي يوضح ذلك.

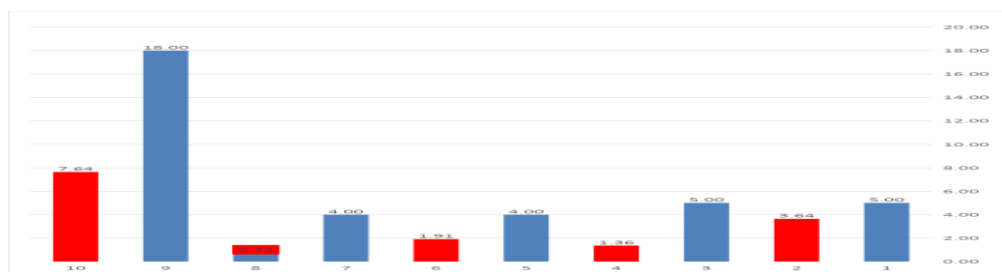
جدول (٢١) متوسط ومجموع الرتب وقيمة Z ومستوى الدلالة للفروق بين رتب درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس اضطراب المسلك (ن=٢٢)

المحاور	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العنوان	ضابطة	١١	١٥.٥٠	١٧٠.٥٠	٣.٣٧	دال عند ٠.٠٥
	تجريبية	١١	٧.٥٠	٨٢.٥٠		
استخدام الأسلحة وتدمير الممتلكات	ضابطة	١١	١٧.٠٠	١٨٧.٠٠	٤.٣٣	دال عند ٠.٠٥
	تجريبية	١١	٦.٠٠	٦٦.٠٠		
الكذب والسرقة	ضابطة	١١	١٧.٠٠	١٨٧.٠٠	٤.٤٩	دال عند ٠.٠٥
	تجريبية	١١	٦.٠٠	٦٦.٠٠		
انتهاك القواعد والقوانين	ضابطة	١١	١٧.٠٠	١٨٧.٠٠	٤.٣٣	دال عند ٠.٠٥
	تجريبية	١١	٦.٠٠	٦٦.٠٠		
المجموع	ضابطة	١١	١٧.٠٠	١٨٧.٠٠	٤.٢٦	دال عند ٠.٠٥
	تجريبية	١١	٦.٠٠	٦٦.٠٠		

- يتضح من الجدول السابق:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمجموع وأبعاد مقياس اضطراب المسلك، وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لصالح متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية من المراهقات، حيث تحسنت درجاتهن بعد تلقي جلسات الإرشاد المعرفي السلوكي فقد انخفضت درجات المجموعة التجريبية عن الضابطة مما يوضح فعالية البرنامج الإرشادي، وتؤيد هذه النتيجة نتائج بعض الدراسات السابقة بشأن فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في التخفيف من أعراض اضطراب المسلك أو بعض أبعاده ومن هذه الدراسات دراسة (سميه عايد، ٢٠١٧) والتي توصلت إلى فعالية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف شدة اضطراب المسلك والعدوانية

ورفع مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من السجينات، ودراسة (وفاء حافظ، ٢٠١٩) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الأحداث الجانحين، ودراسة (Mohamed et al., ٢٠٢٢) التي توصلت إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيف من العدوان لدى الأحداث الذين يعانون من اضطراب المسلك المودعين في دور رعاية الأحداث. ودراسة (شادية رضا، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض حدة اضطراب المسلك لدى المراهقات بالمؤسسات الإيوائية، ودراسة (محمد الحسيني، ٢٠١٦) التي توصلت إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض السلوك العدواني لدى التلاميذ ذوي اضطراب "فرط الحركة - الاندفاعية" ممن يعانون من العدوان، ودراسة (أسماء أبو القاسم، ٢٠١٩) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض العدوان واضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط الحركة والعدوان لدى أطفال المرحلة الابتدائية، ودراسة (Liabo & Richardson, ٢٠٠٧) التي توصلت إلى أن أكثر البرامج نجاحًا في علاج اضطراب المسلك ومنع تكرار السلوك الإجرامي هي برامج الإرشاد المعرفي السلوكي. كما يمكن أن نرجع هذه النتيجة للفتيات التي تم استخدامها في البرنامج سواءً الفتيات المعرفية مثل إعادة البناء المعرفي والذي ساعد الطالبات في تبني تفسيرات أكثر حيادية لتصرفات الآخرين مما قلل ردود أفعالهن العدائية، كما أن التعليمات الذاتية ومراقبة الذات ساعدت الطالبات في تحويل مركز الضبط لديهن لضبط داخلي قلت معه السلوكيات التخريبية لديهن، كما أن استخدام فنية حل المشكلات اتاح لهن فرصة لتبني أساليب جديدة في التفكير والتصرف بطرق أكثر تكيفًا، كذلك فإن الفتيات السلوكية كالجوابات المنزلية نجحت في نقل أثر الجلسات الإرشادية لحياتهن الواقعية، بالإضافة إلى فنية النمذجة التي أعطت لهن فرصة للتعلم بالحاكاة، وفنية التعزيز التي ساعدت على دعم أثر تعلمهن وفنية الاسترخاء ولعب الأدوار التي كان لهما دور واضح في التقليل من السلوكيات العدوانية وغير المسؤولة التي يتصف بها مضطربي المسلك.



شكل (أ) يوضح تحسن الطالبات في التطبيق البعدي لمقياس اضطراب المسلك

٣- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

نص الفرض الثالث على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية على مقياس اضطراب المسلك في القياس البعدي ومتوسط رتب درجاتهن في القياس التتبعي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون للعينات اللابارامترية

للأزواج المرتبطة من خلال البرنامج الإحصائي Spss، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢٢) متوسط ومجموع الرتب وقيمة Z ومستوى الدلالة للفروق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اضطراب المسلك (ن=١١)

المحاور	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العدوان	موجبة	٥	٧.٥٠	٣٧.٥٠	٠.٣٦٢	غير دال عند ٠.٠٥
	سالبة	٦	٦.٥٠	٣٩.٠٠		
استخدام الأسلحة وتدمير الممتلكات	موجبة	٦	٦.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٤٧١	غير دال عند ٠.٠٥
	سالبة	٥	٥.٣٥	٢٦.٧٥		
الكذب والسرقة	موجبة	٤	٧.٠٠	٢٨.٠٠	٠.١٢٣	غير دال عند ٠.٠٥
	سالبة	٧	٤.٢٥	٢٩.٧٥		
انتهاك القواعد والقوانين	موجبة	٥	٧.٠٠	٣٥.٠٠	٠.٠٢٥	غير دال عند ٠.٠٥
	سالبة	٦	٦.٠٠	٣٦.٠٠		
المجموع	موجبة	٥	٥.٢١	٢٦.٠٥	٠.١٤٧	غير دال عند ٠.٠٥
	سالبة	٦	٤.١٣	٢٤.٧٨		

-يتضح من الجدول السابق: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمجموع وأبعاد مقياس اضطراب المسلك، وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يوضح استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه العديد من الدراسات التي توصلت لفعالية واستمرارية فعالية برامج معرفية سلوكية في علاج اضطراب المسلك مثل؛ دراسة (Liabo & Richardson, ٢٠٠٧) والتي قامت بإجراء تحليل لعدد (٣٢) دراسة سابقة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية ما بين عامي (١٩٩٠-٢٠٠٤) تم إجراؤها على مراهقين وبالغين من مضطربي المسلك باستخدام برامج إرشادية مختلفة تهدف لعلاج اضطراب المسلك ومعرفة أفضل البرامج الإرشادية في تخفيف حدة اضطراب المسلك، وتوصلت إلى أن أكثر البرامج نجاحًا في علاج اضطراب المسلك كانت برامج الإرشاد المعرفي السلوكي. ودراسة (Grove et al., ٢٠٠٨) والتي قامت بإجراء تحليل لتلوي لعدد (٤٥) دراسة استخدمت برامج وقائية لمنع حدوث اضطراب المسلك لدى الأطفال والمراهقين، وذلك بهدف تحديد أفضل البرامج الوقائية لمنع حدوثها، وتوصلت إلى أن البرامج المعرفية السلوكية كانت من أكثر البرامج فعالية في الوقاية من حدوث اضطراب المسلك. ودراسة (Venkatesh, ٢٠٠٩) التي توصلت إلى فعالية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في علاج اضطراب المسلك لدى المراهقين والمراهقات. ودراسة (Litschge et al., ٢٠١٠) والتي قامت بعملية تحليل لنتائج (٢٠٠٠) دراسة تحتوي على برامج إرشادية لعلاج الاضطرابات السلوكية والسلوكيات المعادية للمجتمع لدى الأطفال والمراهقين وتوصلت إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي هو أكثر البرامج فعالية في علاج الاضطرابات السلوكية والسلوكيات المعادية للمجتمع (حنان الطاهر، ٢٠١١) التي توصلت إلى فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى عينة من المراهقين وهذه الاضطرابات هي السلوك العدواني والسرقة والكذب والتمرد والعناد وجميع هذه الاضطرابات من أبعاد اضطراب المسلك، ودراسة (Redondo et al., ٢٠١٢) التي توصلت إلى فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج السلوكيات المعادية للمجتمع والعدوانية وتنمية المهارات الاجتماعية لدى مجموعة من الأحداث الجانحين. ودراسة (Tudor, ٢٠١٤) التي توصلت إلى فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي الجماعي في خفض اضطراب المسلك لدى المراهقين في المرحلة الثانوية. ودراسة (Adeusi et al., ٢٠١٤) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي في خفض أعراض اضطراب المسلك لدى عينة من المراهقين، وفعالية برنامج إرشادي سلوكي في خفض أعراض اضطراب المسلك لدى عينة من المراهقين، ودراسة (محمد الحسيني، ٢٠١٦) التي

توصلت إلى فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض السلوك العدواني لدى التلاميذ العدوانيين، ودراسة (سميه عايد، ٢٠١٧) التي توصلت إلى فعالية برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف شدة اضطراب المسلك والعدوانية ورفع مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى عينة الدراسة من السجنينات. ودراسة (علياء فتحي، ٢٠١٧) التي توصلت إلى فعالية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف اضطراب المسلك لدى الأطفال. ودراسة (شادية رضا، ٢٠١٨) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض حدة اضطراب المسلك لدى المراهقات بالمؤسسات الإيوائية.

وقد تعزى هذه النتيجة لفعالية البرنامج وفتياته كالفنيات المعرفية مثل إعادة البناء المعرفي التي غيرت من تفسير الفتيات لسلوكيات الآخرين التي كان يطغى عليها صبغة العدا وبالتالي أدت لتغيير تصرفاتهن مما ساعد على بقاء أثر التعلم من البرنامج، وأسلوب حل المشكلات الذي غير من النمط التقليدي في التصرف ازاء المواقف وفتح أمامهن آفاق أوسع لإعمال التفكير قبل الشروع في السلوكيات، والفنيات السلوكية كالواجبات المنزلية التي نجحت في نقل أثر الجلسات الارشادية لحياتهن الواقعية وفنية التعزيز التي ساعدت على دعم ما تم تعلمه في الجلسات والاسترخاء الذي ساعدهن على الضبط الانفعالي مما جعل السلوكيات التي اكتسبها في البرنامج تستمر وتبقى.

ملخص نتائج الدراسة:

أسفرت الدراسة الحالية عن النتائج التالية:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية على مقياس اضطراب المسلك في القياس القبلي ومتوسط رتب درجاتهن في القياس البعدي لصالح القياس البعدي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات بالمجموعة الضابطة ومتوسط رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية على مقياس اضطراب المسلك.
- ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات بالمجموعة التجريبية على مقياس اضطراب المسلك في القياس البعدي ومتوسط رتب درجاتهن في القياس التتبعي.

ثانياً: توصيات الدراسة:

توصي الدراسة الحالية بناءً على ما توصلت إليه من نتائج بما يلي:

- ١- ضرورة اهتمام الآباء والمعلمين بتربية أبنائهم تربية إسلامية تقوم على تقوى الله جلّله وإتباع منهج وهدى الرسول محمد ﷺ وأن يكونوا أنفسهم قدوة لأبنائهم في ذلك، إذ ثبت علمياً أن الدين عامل وقائي من الاضطرابات السلوكية.
- ٢- ضرورة توفير البيئة الأسرية الآمنة التي يتم فيها معاملة الأبناء المعاملة السوية التي تساعد على نمو أفراد أسوياء نفسياً.
- ٣- مراعاة الوالدين احتياجات الأبناء النفسية والبدنية والعاطفية والمادية ومحاولة تلبيتها.
- ٤- تجنب الوالدين أساليب التنشئة السلبية كالرفض والتفرقة والإهمال.
- ٥- تجنب الوالدين استخدام العقاب البدني في التعامل مع أبنائهم.
- ٦- تخصيص الوالدين جزء من أوقاتهم يومياً للتواصل مع أبنائهم.
- ٧- عقد دورات تربوية وندوات لأولياء الأمور والمعلمين لرفع الوعي بأهمية متابعة الأبناء وضرورة تقوية العلاقة معهم.
- ٨- عقد دورات تربوية وندوات لأولياء الأمور والمعلمين والمراهقين بهدف توعيتهم بالاضطرابات والانحرافات السلوكية وتوضيح آثارها السلبية وطرق اكتشافها والتعامل معها.
- ٩- الاهتمام بعمل دراسات بخصوص الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى عينات مختلفة في المجتمع

المراجع:

- أبو الحسن مسلم بن الحجاج النيسابوري. (٢٠٠٦). صحيح مسلم. الرياض، المملكة العربية السعودية: دار طبية للنشر والتوزيع.
- أبو الفداء اسماعيل بن عمر بن كثير القرشي. (٢٠٠٠). تفسير القرآن العظيم. بيروت، لبنان: دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع.
- أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبراني. (٢٠٠٢). المعجم الكبير للطبراني. بيروت، لبنان: دار إحياء التراث العربي.
- أبو جعفر محمد بن جرير الطبري. (١٩٩٤). جامع البيان عن تأويل آي القرآن. بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- أبو حامد محمد بن محمد الغزالي. (٢٠٠٥). إحياء علوم الدين. بيروت، لبنان: دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع.
- أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل البغدادي. (٢٠٠٨). مسند الإمام أحمد بن حنبل. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية.
- أبو عبد الله محمد بن أحمد القرطبي. (٢٠٠٦). الجامع لأحكام القرآن. بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- أبو عبد الله محمد بن اسماعيل البخاري. (٢٠٠٢). صحيح البخاري. دمشق، سوريا: دار ابن كثير للطباعة والنشر والتوزيع.
- أبو نعيم أحمد بن عبد الله الأصفهاني. (١٩٩٦). حلية الأولين وطبقات الأصفياء. بيروت، لبنان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- أحمد محمود عكاشة. (٢٠٠٩). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- آرون بيك. (٢٠٠١). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. ترجمة عادل مصطفى. القاهرة: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
- أسامة فاروق مصطفى. (٢٠١١). مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية: الأسباب - التشخيص - العلاج. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أسماء أبو القاسم عبد المنعم. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط الحركة لدى أطفال المرحلة الابتدائية في ضوء بحوث الفعل. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط.

- ألان كازدين. (٢٠١٠). الاضطرابات السلوكية، ط٣، ترجمة عادل عبد الله محمد. القاهرة: دار الرشاد. (تم نشر العمل الأصلي في ١٩٩٦).
- بيرني كوروين، وبتر رودل، وستيفن بالمر. (٢٠٠٨). العلاج المعرفي السلوكي المختصر، ترجمة محمود عيد مصطفى. القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- جمعة سيد يوسف. (٢٠١٢). الاضطرابات السلوكية وعلاجها. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسن إدريس الصميلي. (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية. رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- حسن عبد المعطي. (٢٠٠١). الاضطرابات النفسية في الطفولة والمرهقة: الأسباب- التشخيص- العلاج. القاهرة: دار القاهرة.
- حنان الطاهر نوري. (٢٠١١). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى عينة من المرهقين. رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- حنان عثمان أبو العينين. (٢٠١٢). دراسة فاعلية برنامج إرشادي سلوكي للوالدين والمعلمين كمرشدين في علاج اضطراب المسلك لدى عينة من الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة. مجلة الإرشاد النفسي الصادرة عن جامعة عين شمس، ٣١، ٣٩٧-٤١٥.
- خالد إبراهيم الفخراني. (٢٠١٥). أسس تشخيص الاضطرابات السلوكية. القاهرة: دار الرشاد للطبع والنشر والتوزيع.
- روبرت ليهي. (٢٠٢٠). فنيات العلاج المعرفي: دليل الممارسين. ترجمة تيسير الياس شواش، وأحمد اسماعيل هاشم، وسامي بن صالح العرجان. دمشق، سوريا: دار الفكر. (تم نشر العمل الأصلي في ٢٠١٧)
- رياض نايل العاسمي. (٢٠١٥). التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة. عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- سامر جميل رضوان. (٢٠٠٩). في الطب النفسي وعلم النفس الإكلينيكي. أبو ظبي: دار الكتاب الجامعي.

- سميه عايد حبيب. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتخفيف من شدة اضطراب المسلك لدى نزيلات سجن أنصار المركزي بغزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- سيد عبد العظيم محمد، وفضل إبراهيم عبد الصمد، ومحمد عبد التواب أبو النور. (٢٠١٠). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سيريل بوفيه. (٢٠١٩). مدخل إلى العلاجات السلوكية المعرفية. ترجمة فرحات بوزيان. ردمك، الجزائر: المكتبة الوطنية الجزائرية.
- شادية رضا مصطفى. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض حدة بعض الاضطرابات السلوكية لعينة من المراهقات بالمؤسسات الايوائية: دراسة اكلينيكية. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- صلاح صالح الراشد. (٢٠٠١). كيف تخطط لحياتك. القاهرة: مركز الراشد.
- طه عبد العظيم حسين. (٢٠٠٨). استراتيجيات تعديل السلوك للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- عادل عبد الله محمد. (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشد للطبع والنشر والتوزيع.
- عبد الرحمن بن ناصر السعدي. (٢٠٠٢). تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان. بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الرقيب أحمد البحيري، ومحمود محمد إمام، ومصطفى عبد المحسن الحديبي. (٢٠٢١). مقياس الاضطرابات النفسية للمراهقين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- علاء الدين علي بن بلبان. (٢٠١١). صحيح بن حبان بترتيب بن بلبان. بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- علياء فتحي الشايب. (٢٠١٧). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف اضطراب المسلك لدى الأطفال بمرحلة الطفولة المبكرة. مجلة العلوم التربوية بجامعة القاهرة، ٢٥ (٤)، ٧٦-١٠٦.
- كمال يوسف بلان. (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان، الأردن: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- ليلي صبحي أمين. (٢٠١٢). فاعلية برنامج معرفي سلوكي معرفي في خفض حدة العنف المدرسي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية (دراسة سيكومترية)، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

- مايكل نينا، وويندي درايدن. (٢٠١٨). العلاج المعرفي السلوكي: ١٠٠ نقطة أساسية وتكنيك. ترجمة عبد الجواد خليفة أبو زيد. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- مايكل هارت. (١٩٩٧). الخالدون مائة اعظهم محمد رسول الله، ط ٩. ترجمة أنيس منصور. القاهرة: المكتب المصري الحديث. #
- محي الدين يحيى بن شرف النووي. (٢٠٠٨). المنهاج في شرح صحيح مسلم بن الحجاج. دمياط: دار ابن رجب للنشر والتوزيع.
- مجدي محمد الدسوقي. (٢٠١٤). اضطراب المسلك: الأسباب - التشخيص - الوقاية والعلاج. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- مجدي محمد الدسوقي. (٢٠١٥). مقياس تقدير أعراض اضطراب المسلك. القاهرة، دار العلوم للنشر والتوزيع.
- محمد الحسيني عبد الفتاح. (٢٠١٦). فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي اضطراب فرط الحركة المصحوب بالاندفاعية. مجلة التربية الخاصة والتأهيل الصادرة عن مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ٣ (١٢)، ١٣٨ - ١٧٥.
- محمد السيد عبد الرحمن. (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع.
- محمد عبد الفتاح المهدي. (٢٠٠٧). الصحة النفسية للطفل. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- محمد بن عيسى بن سؤرة الترمذي. (٢٠٠٠). صحيح سنن الترمذي. الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة المعارف للنشر والتوزيع.
- محمد ناصر الدين الألباني. (٢٠٠٧). سلسلة الأحاديث الصحيحة. الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة المعارف للنشر والتوزيع.
- محمود خليل أبو دف. (٨-٩ فبراير، ٢٠٠٦). منهج الرسول ﷺ في تقويم السلوك وكيفية الاستفادة منه في تعليمنا المعاصر. مؤتمر تطوير برامج كليات التربية بالوطن العربي في ضوء المستجدات المحلية والعالمية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ١-٣١.
- مصطفى خليل محمود. (٢٠٢١). العلاج المعرفي السلوكي وفقاً لنموذج "دونالد ميتشنيوم": المفهوم، المبادئ الأساسية، الفنيات العلاجية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس بجامعة المنيا، ٣٦ (١)، ٢٤١-٢٦٢.
- هوفمان إس جي. (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر: الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية. ترجمة مراد علي عيسى. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

وفاء حافظ عبد السلام. (٢٠١٩). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الحدث الجانح. مجلة مستقبل التربية العربية الصادرة عن المركز العربي للتعليم والتنمية بمصر، ٢٦ (١١٨)، ١٦٧ - ٢١٥.

Adeusi, S. O., Gesinde, A. M., & Adegumo, G. O. (٢٠١٤). Differential Effect of Behavioral Strategies on the Management of Conduct Disorder among Adolescents in Correctional Centers in Lagos State, Nigeria. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, ١٥٩ (٢٠١٤), ٦٤-٦٨.

American Psychiatric Association. (٢٠١٣). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (٥th ed.)* (DSM-V). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Barton, J. (٢٠٠٣). Conduct Disorder: Intervention and Prevention. *International Journal of Mental Health Promotion*, ٥(٤), ٣٢- ٤١.

Beck, A. T., Dozois, D. J. (٢٠١١). Cognitive therapy: current status and future directions. *The Annual Review of Medicine*, ٦٢, ٣٩٧-٤٠٩.

Beck, J. S. (٢٠١١). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (٢nd ed.). New York, USA: Guilford Press.

Canino, G., Polanczyk, G., Bauermeister, J., Rohde, L., & Frick, P. (٢٠١٠). Does the Prevalence of CD and ODD Vary across Cultures? *Social psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, ٤٥, ٦٩٥-٧٠٤.

Choo, C. (٢٠١٤). Adapting Cognitive Behavioral Therapy for Children and Adolescents with Complex Symptoms of Neurodevelopmental Disorders and Conduct Disorders. *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, ٣(٣), ١٢٤-١٢٧.

Cohen, D. (٢٠١٠). Probabilistic epigenetic: an alternative causal model for conduct disorders in children and adolescents. *Neuroscience and Biobehavioral reviews*, ٣٤(١), ١١٩-١٢٩.

Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. (٢٠٠٣). The Development of Purpose During Adolescence. *Applied Developmental Science*, ١٩(٣), ١١٩-١٢٨.

Evans, D. (٢٠١٠). The challenger of treating conduct disorder in Low resourced settings: rap music to rescue. *Journal of child and adolescent mental health*, ٢٢(٢), ١٤٥-١٥٢. Published by Informa UK Limited.

Eyberg, S., Nelson, M., & Boggs, S. (٢٠٠٨). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with disruptive behavior. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology: the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division ٥٣*, ٣٧(١), ٢١٥-٢٣٧.

Gitonga, M., Muriungi, S., Ongaro, K. & Omondi, M. (٢٠١٧). Prevalence of Conduct Disorder among Adolescents in Secondary Schools: A Case of

Kamukunji and Olympic Mixed Sub-County Secondary Schools in Nairobi County, Kenya. *African Journal of Clinical Psychology*, ١, ٨٥-١٠٥.

Grove, A., Evans, S., Pastors, D., & Mack, S. (٢٠٠٨). A meta-analytic examination of follow-up studies of programs designed to prevent the primary symptoms of oppositional defiant and conduct disorders. *Aggression and Violent Behavior*, ١٣(٣), ١٦٩-١٨٤.

Kazdin, A. (٢٠٠٤). *Treatment of conduct disorders*. in J. Hill & B. Maughan (Editors.), ٤٠٨-٤٤٩. Conduct disorder in childhood and adolescence. Cambridge: Cambridge University Press.

Kotler, J., & McMahon, R. (٢٠٠٥). Child psychopathy: theories, measurement and relation with the development and persistence of content problems. *Clinical Child and Family Psychology Review*, ٨(٤), ٢٩١-٣٢٥.

Lahy, B. B., Goodman, S. H., Canino, G., Bird, H., Schwab-Stone, M., Waldman, I. D.,....., & Jensen, P. S. (٢٠٠٠). Age and gender differences in oppositional behavior and conduct problems: A cross-sectional household study of Middle childhood and adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*, ١٠٩(٣), ٤٨٨-٥٠٣.

Laird, R. D., Jordan, K. Y., Dodge, K. A., Pettit, G. S., Bates, J. E. (٢٠٠١). Peer Rejection in childhood, involvement with Antisocial peers in early adolescence, and the development of externalizing behavior problems. *Development & Psychopathology*, ١٣, ٣٣٧-٣٥٤.

Liabo, K., & Richardson, J. (٢٠٠٧). *Conduct Disorder and Offending Behavior in Young People: Findings from research*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Litschge, C., Vaughn, M., & McCreia, C. (٢٠١٠). The Empirical Status of Treatments for Children and Youth with Conduct Problems: An Overview of Meta-Analytic Studies. *Research on Social Work Practice*, ٢٠(١), ٢١-٣٥. Published by Saint Louis University, USA.

Matthy, W. & Lochman, J. (٢٠١٧). *Oppositional Defiant Disorder and Conduct Disorder in Children* (٢ nd ed.). Chichester. USA: Wiley-Blackwell. Retrieved from:

Melfsen, S., Kühnemund, M., Schwieger, J., Warnke, A., Stadler, C., Poustka, F., & Stangier, U. (٢٠١١). Cognitive behavioral therapy of socially phobic children focusing on cognition: a randomized wait-list control study. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, ٩(١), ٥.

Moffitt, T. E. (٢٠١٥). Life-course persistent versus adolescence-limited antisocial behavior. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology*, (٣ rd ed.). Vol. ٣: Risk, disorder, and adaptation, pp. ٥٧٠-٥٩٨). New York, USA: John Wiley.

Mohamed, S., Marzouk, S., Ahmed, F., Nashaat, N., & Omar, R. (٢٠٢٢). Cognitive behavioral program on aggression and self-concept among

institutionalized children with conduct disorder. *Archives of Psychiatric Nursing*, ٣٩, ٨٤-٩٠.

Nelson, W.M., Finch, A.J., & Hart, K.J. (٢٠٠٦). *Conduct disorder: A Practitioner's Guide to Comparative Treatments*. New York, USA: Springer Publishing Company.

Ogders, D. L., Caspi, A., Broadbent, J. M., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., . . ., & Moffitt, T. E. (٢٠٠٧). Prediction of Differential Adult Health Burden by Conduct Problem Subtypes in Males. *Archives of General Psychiatry*, ٦٤(٤), ٤٧٦-٤٨٤.

Ogders, D. L., Moffitt, T. E., Broadbent, J. M., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., . . ., & Caspi, A. (٢٠٠٨). Female and male antisocial trajectories: From childhood origins to adult outcomes. *Development and Psychopathology*, ٢٠(٢), ٦٧٣-٧١٦.

O'Reilly, D. (٢٠١٤). *Conduct disorder and behavioral parent training: research and practice* (٢nd ed.). London, UK: Jessica Kingsley publishers.

Redondo, S., Martínez- Catena, A., & Andrés - Pueyo, A. (٢٠١٢). Therapeutic Effects of a Cognitive Behavioral Treatment with Juvenile Offenders. *The European Journal of Psychology*, ٤(٢), ١٥٩-١٧٨.

Santrock, J. W. (٢٠١٥). *A topical Approach to Life-Span Development: Moral development, Values, Religion, and Antisocial Behavior*. (٩th ed.). Boston, USA: McGraw-Hill.

Scott, S. (٢٠١٢). *Conduct disorders*. In Rey JM (ed), IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions. Published by IACAPAP.

Stormont, M. (٢٠٠٢). Externalizing Behavior Problems in Young Children: Contributing Factors and Early Intervention. *Psychology in the Schools*, ٣٩(٢), ١٢٧-١٣٨.

Tudor, A. (٢٠١٤). *The Effectiveness of a Pilot Group Intervention Based on a Cognitive Behavioral Approach for Adolescents with Conduct Problems in a Mainstream School*, Doctoral Dissertation, University of London, UK.

Turgay, A. (٢٠٠٤). Aggression and Disruptive Behavior Disorders in Children and Adolescents. *Expert Review of Neurotherapeutics*, (٤) ٤, ٦٢٣-٦٣٢.

Venkatesh, K. (٢٠٠٩, October). Impact of Rational Emotive Behavior Therapy on Adolescent with Conduct Disorder. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, ٢٢(Special Issue), ١٠٣-١١١.

Wakschlag, L., Pickett, K., Kaszam, K., & Rolfloeber, S. (٢٠٠٦). Is Prenatal Smoking associated with a developmental pattern of Conduct Problems in young boys? *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, ٤٥, ٤٦١-٤٦٧.