



فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل

المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة

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

إعداد

عمر محمد أحمد شاهين

Omar Mohammad Ahmed Shaheen

د. توفيق محمد شبير

Dr. Tawfiq Mohammad Shabeer

كلية التربية - ماجستير صحة نفسية مجتمعية - الجامعة الإسلامية بغزة

Doi: 10.21608/jasep.2024.348312

استلام البحث: ٢٠٢٤/ ٢/ ١١

قبول النشر: ٢٠٢٤/ ٢/ ٢٨

شاهين، عمر محمد أحمد و شبير، توفيق محمد (٢٠٢٤). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٨(٣٧) أبريل، ٣٨٥ - ٤٣٠.

<http://jasep.journals.ekb.eg>

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

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفل من الأيتام المقيمين في معهد الأمل للأيتام، حيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين وهما المجموعة الضابطة وبلغ عددهم (١٥) طفلاً، والمجموعة التجريبية وبلغ عددهم (١٥) طفلاً، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث استبانة توكيد الذات، واستبانة حل المشكلات من إعداد الباحث، كما أعد الباحث برنامج المعرفي السلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج وهي: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاستبيان البعدي على استبيان تحسين توكيد الذات وحل المشكلات تعزى للبرنامج المعرفي السلوكي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات وحل المشكلات وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي في كلا الاستبيانين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي على استبيان توكيد الذات وحل المشكلات وكانت الفروق لصالح التطبيق التتبعي في كلا الاستبيانين. وفي ضوء ذلك يوصي الباحث في تعميم البرنامج على الأخصائيين الذين يعملون مع الأيتام وذلك من أجل رفع مستوى توكيد الذات وحل المشكلات لديهم، كما يوصي معهد الأمل للأيتام بتنفيذ اللقاءات والورش التوعوية التي تهدف إلى توكيد الذات لدى الأيتام ومساعدتهم في التغلب على المشكلات بطرق علمية، كما أوصى بضرورة متابعة الأطفال وتقديم البرامج المناسبة التي تساعدهم على تنمية الشخصية وثقتهم بأنفسهم، وضرورة عمل برامج تحسن من صفاتهم الشخصية والاجتماعية.

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

Abstract

The objective of this study was to examine the effectiveness of a cognitive-behavioral program to improve self-affirmation and problem-solving among orphans in the Gaza Strip. The researcher used the semi-experimental approach. The

study sample consisted of (30) children from orphans residing in the Al-Amal Institute for Orphans, where the study sample was divided into two groups, namely: the control group which consisted of (15) children, and the experimental group which also consisted of (15) children. To achieve the objectives of the study, the researcher used a self-affirmation questionnaire and a problem-solving questionnaire prepared by the researcher. The researcher also prepared a cognitive-behavioral program to improve self-affirmation and solve problems. The most important findings of the study: There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post-questionnaire on the self-assertion and problem-solving improvement questionnaire attributable to the behavioral cognitive program in favor of the experimental group. There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre- and post-application of self-affirmation and problem-solving questionnaires, and the differences were in favor of the post-application in both questionnaires. There were statistically significant differences between the mean scores of the third group in the post and follow-up application of the self-affirmation and problem-solving questionnaires, and the differences were in favor of the follow-up application in both questionnaires. The most important recommendations of the study: The study recommends circulating the program to specialists who work with orphans in order to raise the level of self-assertion and solve problems for them. Al-Amal Institute for Orphans was also recommended to implement educational meetings and workshops aiming at self-assertion among orphans and helping them overcome problems in scientific ways. The study also recommended the need to follow up on children and provide appropriate programs that help them develop their

personality and self-confidence, and the necessity of creating programs that improve their personal and social characteristics.

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

مقدمة:

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

وفي ضوء ذلك ظهر العلاج المعرفي السلوكي كاتجاه علاجي حديث، يهدف للدمج بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي بما يتضمنه من استراتيجيات وفنيات، ويتعامل مع الاضطرابات من جوانبها المختلفة المعرفية والانفعالية والسلوكية (عبد الله، ٢٠١٨م)، فالعلاج المعرفي السلوكي هو شكل من أشكال الإرشاد النفسي يعمل على توظيف مبادئ ومفاهيم وإجراءات سلوكية معرفية بهدف إحداث تغيير في سلوك وإدراك وتفكير الفرد (العطوي، ٢٠١٨).

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

فالعلاج المعرفي السلوكي قد يستخدم في بيئات مختلفة ومع فئات متنوعة، وأيضاً يستخدم في رفع وتحسين الصفات الإيجابية لدى الفرد في نفس الوقت أي أن فوائده متنوعة، وفي هذا السياق فقد بينت دراسة عبد الرحمن (٢٠١٨) أن العلاج المعرفي السلوكي يستخدم لرفع مستوى المهارات الاجتماعية وتحسين توكيد الذات لدى الطلبة، كما ويساهم العلاج المعرفي السلوكي في تنمية تأكيد الذات، حيث أكد عزب (٢٠١٢) إلى أن العلاج المعرفي السلوكي يساهم في رفع مستوى توكيد الذات لدى الشباب والمساعدة في التعبير عن المشاعر والآراء وأخذ الحقوق بطريقة مشروعة دون التعدي على حقوق الآخرين.

ويرى الباحث أنه قد يعاني بعض الأفراد من انخفاض في مستوى توكيد الذات وحل المشكلات وذلك لأسباب عديدة ومختلفة من شخص لآخر وبالتالي

تتخفف ثقهم بأنفسهم، وقدرتهم على التعامل مع المشكلات التي يواجهونها بطرق علمية صحيحة، ومن هؤلاء الأفراد الذين قد يعانون من انخفاض مستوى توكيد الذات وحل المشكلات هم الأيتام، وقد أكدت دراسة خوج (٢٠١٥) أن حرمان الطفل من والديه أو أحدهما قد يجعله ذلك مهيباً للمعاناة من مختلف الاضطرابات النفسية والانفعالية والشخصية، وتأثر على توافقه الاجتماعي وانخفاض ثقته بنفسه، كما وأكدت دراسة لموشي (٢٠١٦) أن مستوى تقدير الذات لدى الأيتام منخفض مقارنة بالأطفال العاديين، وهذا يعود على شعور اليتيم بالفقدان والانفصال، وغياب النموذج والقوة، بالإضافة إلى أن اليتيم يبدأ بمقارنة نفسه بأقرانه الذين يحضون بأسرة متماسكة من أبوين على قيد الحياة فيشعر بأنه أقل قيمة منهم، وهذا ما يجعل الشعور بالنقص دائماً ما يخالجه.

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

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحث كأخصائي نفسي في معهد الأمل للأيتام، لاحظ بأن هناك الكثير من الأطفال في المعهد يعانون من ضعف القدرة على إظهار المشاعر وإبداء الرأي ووجهة النظر، واتخاذ القرارات، وضعف التواصل البصري، وأيضاً عدم قدرتهم على مواجهة المشكلات وعدم القدرة على محاربة التغيرات، وفي هذا السياق تشير دراسة لموشي (٢٠١٦) على أن الأطفال الأيتام لديهم تقدير ذاتي منخفض، فيما بينت دراسة الغامدي وعبدالله (٢٠٠٠) إلى أن المراهقين المحرومين من الأسرة يعانون من مستوى منخفض في توكيد الذات، كما بينت دراسة المزين (٢٠١١) أن هناك مستوى متوسط من المشكلات لدى الطلبة الأيتام، كما بينت دراسة حلاحلة (٢٠١٠) في وجود مشاكل سلوكية يعاني منها الأيتام في دور رعاية الأيتام، وينبثق السؤال الرئيس. **ما فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة؟**

وينبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات يعزى لتطبيق البرنامج؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لاستبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى:

١- التعرف إلى طبيعة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان توكيد الذات وحل المشكلات بعد تطبيق البرنامج.

٢- توضيح طبيعة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات ومقياس حل المشكلات.

٣- الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لاستبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

٤- التأكد من فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين توكيد الذات وحل المشكلات.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في جانبين:

أولاً: الأهمية النظرية:

١- ندرة الدراسات التي اهتمت بموضوع الدراسة في حدود علم الباحث- فهي تعد إضافة نوعية في هذا المجال، فعلى الرغم من البحوث والدراسات الميدانية على توكيد الذات وحل المشكلات بشكل منفصل إلا أنه لم تجر دراسات تناولت برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات معاً، ومن هنا جاءت الحاجة لمثل هذه الدراسة.

٢- تعتبر الدراسة إضافة للمكتبة الفلسطينية في مجال الصحة النفسية في تنمية توكيد الذات وحل المشكلات لدى المراهقين الأيتام.

٣- توجيه أنظار المختصين والمربين إلى أهمية توكيد الذات وحل المشكلات في تنمية شخصية الطلاب، وتحسين تفكيرهم وتوافقهم في الحياة.

٤- تسليط الضوء على فئة مهمة ومهمشة في المجتمع الفلسطيني وهم الأيتام.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

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

مصطلحات الدراسة

وتشتمل الدراسة على المصطلحات التالية:

- **البرنامج المعرفي السلوكي:** هو دمج عقلائي، ومحاولة هادفة، للاستفادة من الجوانب الإيجابية للفنيات السلوكية، بالشراكة مع الأنشطة المعرفية والخبرات الانفعالية خلال عملية التغيير العلاجي (Kendall, 2011).
- ويعرف الباحث البرنامج المعرفي السلوكي: هو مجموعة من الخطوات المنظمة التي تستند إلى مجموعة من الأساليب والفنيات المأخوذة من النظريات المعرفية السلوكية والتي تقدم من خلال جلسات وتهدف لإحداث تحسين على توكيد الذات وحل المشكلات لدى أطفال معهد الأمل للأيتام بغزة.
- **توكيد الذات:** هي طريقة الفرد في التعامل مع الآخرين التي من خلالها يعبر عن نفسه ومشاعره، بشكل واضح وصريح دون المساس بحقوق ومشاعر الآخرين (حسين، ٢٠١٥).
- ويعرف الباحث توكيد الذات بأنه: قدرة الفرد على فهم نفسه ومشاعره والمطالبة بحقوقه دون إيذاء الآخرين وبطريقة يقدر بها ذاته ويشعر من خلالها بالرضا، ويقاس إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اليتيم على مقياس توكيد الذات المستخدم في هذه الدراسة.
- **حل المشكلات:** وهو طرق والاستراتيجيات التي يتبعها الفرد من خلال استخدامه لما يملك من معلومات وخبرات سبق له في اكتسابها للتغلب على الموقف الذي يواجهه، بطريقة غير مألوفة من أجل الوصول إلى الحل (ختاتنة وأبو سعد، ٢٠١٠).

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

- الأيتام: هو كل من فقد والديه أو إحداهما، أو هو كل من فقد أباه قبل البلوغ (عامر والمصري، ٢٠١٧).

الإطار النظري للدراسة

المبحث الأول: العلاج المعرفي السلوكي

مفهوم العلاج المعرفي السلوكي:

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

كما عرفته كحلة (٢٠٠٩): بأنه وقف الأفكار السلبية والقيام بتدعيم وتعزيز الأفكار الإيجابية المناسبة لحياة العميل من خلال العمل الفعلي، ومساعدة العميل وتحفيزه على توليد الأفكار الإيجابية والفعالية واختيارها، والعمل على تعديل واستبدال المشاعر الداخلية المتعلقة بالعميل بمشاعر إيجابية وملائمة.

وعرفه مسعود (٢٠١٥م) العلاج المعرفي السلوكي بأنه: علاج نفسي يقوم على أساس تعليمي، يركز على مشكلة محددة، من خلال تعليم العميل وثيقفه، واكسابه المهارات والإمكانيات التي تساعده من تعديل سوء التكيف المعرفي لديه.

ويستخلص الباحث من التعريفات السابقة للعلاج المعرفي السلوكي ما

يأتي:

١- أن يتعلم الفرد كيف يقوم بتحديد الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأخرى عقلانية.
٢- أن العلاج المعرفي السلوكي هو تعديل للسلوك عن طريق افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في سلوك الفرد.

٣- أنه يستخدم العديد من فنيات تعديل السلوك الفردي.

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

الفرق بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي:

يهدف العلاج السلوكي إلى تغيير السلوك من خلال تغيير الظروف البيئية التي تحيط بالسلوك سواء كانت قبل حدوث الموقف أو بعده (مما دي، ٢٠١٧).

ويركز العلاج السلوكي على الأعراض، بشكل أكبر من تركيزه على الأسباب الكامنة من خلف السلوك، ويرى أن السلوكيات غير التوافقية هي استجابات متعلمة، فالإنسان هو نتاج البيئة التي يعيشها، وفي ضوء ذلك يقوم المعالج السلوكي بإعداد الخطة العلاجية بما يتلاءم مع مشكلة الفرد، ويهتم بما يحدث هنا والآن بدون إعطاء أهمية للماضي البعيد، فهو يهتم بالواقع الحالي وبالبيئة التي يحدث فيها السلوك (الحسيني، ٢٠١٢).

أما العلاج المعرفي فهو علاج يهدف إلى مساعدة العميل في تغيير المعتقدات الخاطئة التي قد تؤدي إلى سلوكيات ومزاج سلبي، فتقوم النظرية المعرفية على أن الأفكار تسبق الحالة المزاجية، ومن أجل ذلك يتم تعليم العميل كيفية تحويل الأفكار السلبية التي لديه إلى أفكار إيجابية، وهذا يساعد العميل في تحسين حالته الجسدية والمزاجية والسلوكية (موقع لبيبة للصحة النفسية، ٢٠٢١).

كما يعتبر العلاج المعرفي أن الاضطرابات ليست نتيجة الأحداث وإنما نتيجة الطريقة التي يفسر بها الشخص تلك الأحداث، وبالتالي يرى أن تغيير طريقة التفكير يؤدي إلى تغير في المشاعر والسلوك (القرعان والعتيلي، ٢٠١٦م)، هذا ما لاحظته أرون بين أثناء تعامله مع المرضى حيث أشار على أن السبب في السلوكيات السلبية التي يقوم بها العميل وحالته المزاجية يرجع إلى معتقداته وأفكاره الخاطئة (موقع لبيبة للصحة النفسية، ٢٠٢١).

مبادئ العلاج المعرفي السلوكي:

أشارت (أسماء، ٢٠٢٠م) على جملة من المبادئ للعلاج المعرفي السلوكي وهي كالآتي:

- ١- يهدف العلاج المعرفي السلوكي إلى صياغة مشكلة المريض، من خلال تعديلها من خلال تعديل البنى المعرفية.
- ٢- يركز العلاج المعرفي السلوكي على العلاقة الجيدة بين المعالج والعميل، حتى يشعر المريض بالثقة والراحة في الجلسة.
- ٣- يؤكد العلاج المعرفي السلوكي على أن العلاقة بين المريض والمعالج علاقة تعاون في الأنشطة، وفي وضع الحلول لحل المشكلات.
- ٤- العلاج السلوكي المعرفي هو أسلوب علاجي يركز على مشكلة واحدة فقط، حيث يسعى المعالج إلى حصر الأهداف، وتحقيقها وحل مشكلات معدة وواضحة.

- ٥- العلاج السلوكي المعرفي يركز على الحاضر، فهو يركز على الأعراض الحالية أو المشكلة الظاهرة فقط.
 - ٦- العلاج السلوكي المعرفي هو علاج مكثف، وقصير المدى ويكون فعال جداً، ويكون عدد الجلسات من (٤ إلى ١٢) جلسة.
 - ٧- يعد العلاج المعرفي السلوكي أسلوب علاجي تثقيفي تعليمي، أي أنه يجعل العميل معالماً لنفسه.
 - ٨- يستخدم العلاج المعرفي السلوكي الكثير من الفنيات التي تعمل على إحداث تغيرات في التفكير والمزاج والسلوك.
- وفي ضوء ذلك فإن العلاج المعرفي السلوكي بالرغم من أنه يصنف ضمن العلاجات المباشرة إلا أنه يهتم بالعلاقة العلاجية والتي تقوم على التعاون والتعلم من خلال جعل العميل قادراً على أن يتعامل مع مشكلاته المستقبلية لوحده.
- أهداف العلاج المعرفي السلوكي:**

فالهدف الأساسي للعلاج المعرفي السلوكي هو إعادة البناء المعرفي من خلال تغيير الأفكار الخاطئة أو السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية تكيفية تنتج سلوكاً تكيفياً كما يمكن النظر للعلاج السلوكي المعرفي، بأنه يقوم على الربط بين المواقف والمؤثرات البيئية في بيئة العميل من خلال عملية تعلم داخلية، ومن أهداف العلاج المعرفي السلوكي ما يلي (كرسوع، ٢٠١٦م):

- أ- مراقبة الأفكار الآلية

- ب- التعرف على العلاقة بين الاستجابات المعرفية والسلوكية والانفعالية.
- ت- تحسين مهارات العملاء الاجتماعية من خلال اكسابهم طرق حل المشكلات.
- ث- تدريب المريض على توجيه التعليمات لذاته ومن أجل تعديل وتغيير سلوكه.
- ج- تدريب المرضى على أساليب وفنيات سلوكية ومعرفية متقاربة.
- ح- تنمية قدرتهم على التحكم بذاتهم.

ويؤكد أبو أسعد (٢٠١١م) إن العلاج النفسي يخفف من الاضطرابات النفسية والألم النفسي المصاحب لها من خلال تصحيح المعارف والمفاهيم والإشارات الذاتية لدى العميل، لأن ما وصل إليه العميل ناتج عن تفكيره الخاطئ والمشوه، وأن هذه الاضطرابات والألام تخف وتزول عندما يتم تصحيح هذه المفاهيم والإشارات.

وبناء على ما سبق فالهدف الرئيسي للعلاج المعرفي السلوكي هو تغيير هذه الأفكار الخاطئة واللاعقلانية لتصبح أفكاراً صحيحة عقلانية مما يجعل الفرد ينظر لجميع أحداث حياته بصورة صحيحة، وأيضاً تعليمه الطرق الصحيحة للتعامل بصورة صحيحة ومنطقية مع أحداث حياته ومشاكله الصعبة، من خلال تنمية قدراته

على التحكم الذاتي والوعي بالعلاقة بين الاستجابات المعرفية والسلوكية للموقف الذي يواجهه.

مزايا العلاج المعرفي السلوكي:

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

١- استخدام فنيات ملائمة مثل لحالة العميل بما يتناسب مع عقله وثقافته.
٢- يعمل للكشف عن الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي هي أساس المشكلة ويعمل على تغييرها.

٣- يسعى لتغيير نظرة المريض عن نفسه وجعله ينظر لنفسه نظرة إيجابية.
٤- يناسب العلاج المعرفي السلوكي الأفكار غير العقلانية من إخلال العمل على استبدالها بأفكار منطقية.

٥- يساعد المريض في التحصن ضد الأفكار اللاعقلانية التي قد يتعرض لها مستقبلاً، ويكسبه مهارات اجتماعية ونفسية جديدة.

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

فنيات العلاج المعرفي السلوكي:

يشتمل العلاج المعرفي السلوكي على العديد من الفنيات والتقنيات، ومن أهم هذه التقنيات ما أوجزها (الشافعي، ٢٠١٨م):

١- **المحاضرة (lecture):** وهي الجزء الأساسي المتعلق بتعليم وتنقيف العميل، لأن العمل قد يفكر بطريقة سلبية تدعو لليأس والاكتئاب، وذلك لأنه يجهد طرق الوصول إلى البدائل المناسبة من خلال تفكيره البناء، وقد بين أليس أنه يجب أن يشمل العلاج العقلاني الانفعالي عملية إعادة التربية، وضرورة مناقشة العميل بكل الطرق، ومن أجل مساعدته في تغيير واستبدال أفكاره بفكرة، حتى يتضح له الخلل في معتقداته وأفكاره، وتهدف هذه الفنية إلى شرح مجموعة من المواضيع للعميل تمثل مرحلة البناء المعرفي (العزالي، ٢٠١١م).

٢- **الحوار السقراطي (Socratic dialogue):** ويساعد الاكتشاف الموجه الذي يطلق عليه في بعض الأحيان الحوار السقراطي (Socratic dialogue)، المسترشدين على تغيير المعتقدات والافتراضات سيئة التكيف، ويوجه المعالج المعرفي المسترشد نحو اكتشاف طرق جديدة في التفكير والتصرف من خلال طرح سلسلة من الأسئلة عليه التي تستخدم المعلومات الموجودة لغايات تحدي المعتقدات المشوهة (علاء الدين، ٢٠١٣م).

٣- **التدعيم الإيجابي (Positive reinforcement):** ويتمثل المضمون التطبيقي لهذا الأسلوب تقديم معززات (ثناء، ومدح، وإطراء) للاستجابة المناسبة أثناء النقاش، والهدف من هذا الأسلوب تطبيق ما يتم اكتسابه في مجالات الحياة المناسبة أثناء النقاش، والهدف من هذا الأسلوب تطبيق ما يتم اكتسابه في مجالات الحياة المختلفة وتكرار السلوك المرغوب به، وتستخدم فنية التدعيم الإيجابي بكثرة وذلك يرجع لتأثيرها على سلوك العميل (شويدح، ٢٠١٦م).

٤- **لعب الدور (Role-playing):** يقوم لعب الدور على إعطاء العميل فرصة تدريبية لمعايشة الموقف الذي يمر به، وخاصة تلك المواقف التي يعاني منها العميل، ويقوم العميل بتجريب العديد من الحلول في لعب الدور، وهذا يساعده على اختيار الحل المناسب (عبد الرحمن، ٢٠١٥).

٥- **فنية اختيار البديل (Alternatives Choosing Technique):** وتهدف هذه الفنية إلى تدريب العميل على اختيار البديل من خلال منظور علمي، من خلال استحضار الأدلة المعارضة والمؤيدة لمعتقداته وتفسيره للمواقف التي يمر بها، وأن يقوم بتسجيلها، وهذا يساعده على اختيار البديل الذي يحصل على أكبر قدر من الأدلة المناسبة (سليمان، ٢٠١٤م).

٦- **تحري الأفكار اللاعقلانية (Detecting Irrational Beliefs):** إن مهمة المرشد هي تحري الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الانفعالات للشخص (الزيود، ٢٠٠٨م).

٧- **إعادة البناء المعرفي (Cognitive restructuring):** يعرف بأنه تعديل البناء المعرفي على أنه أحد الأساليب العلاجية التي تهدف إلى تعديل السلوك المعرفي cognitive behavior modification، ويقوم هذا الأسلوب على مسلمة مؤداها أن الاضطرابات الإكلينيكية تحدث نتيجة لأنماط من التفكير الخاطئ غير المتكيفة، وهدفها العلاجي هو تجديد هذه الأنماط واستبدالها بأخرى أكثر تكيفاً وتسمى إعادة البناء المعرفي (العزالي، ٢٠١١م)، وغالباً ما تتضمن مرحلة مبدئية (Initial Phase) حينما يكون هناك مراقبة ذاتية من العميل لأفكاره ومشاعره وسلوكه، وعندئذٍ يتعلم العميل استرداد الأفكار اللاعقلانية المشوهة بأخرى أكثر عقلانية أقل تشوهاً (محمد وآخرون، ٢٠١٠).

٨- **حل المشكلات (Problem Solving):** يقصد بحل المشكلات عملية معرفية تتيح تنوعاً من بدائل الاستجابة للتغلب على مشكلة موقفية، تؤدي لزيادة احتمال اختيار أكثر الاستجابات المتاحة فاعلية، ويحدد ديزوريلا وجولد فرايد خمس مراحل متداخلة لعمليات حل المشكلات، تتخلص في الآتي:

- توجه عام أو توجه عقلي نحو المشكلة.

- تعريف المشكلة وصياغتها.
 - توليد بدائل الحلول.
 - اتخاذ قرار حول أي البدائل تختار.
 - التحقق من القرار أو الحل.
- ويتضمن التدريب على حل المشكلات تعليم العميل هذه المهارات الأساسية وتوجيه تطبيقاته لها في المواقف الواقعية، ومن الواضح أن هذه الأساليب تأخذ شكل التفكير الإبداعي الذي يعتمد على التدريب على المرونة، وتنمية القدرات على استكشاف البدائل المختلفة، والحلول المتنوعة للموقف الواحد (فرج، ٢٠٠٨م).
- ٩- **صرف الانتباه (Distribution):** تستخدم فنية صرف الانتباه من أجل أهداف معينة وضمن مجال وقي قصير، عن طريق قيام العميل بسلوكيات تصرف انتباه عن الأعراض التي يعاني منها، لأن التركيز على الأعراض يزيد من شدتها (الزعيبي، ٢٠١٠م).
- ١٠- **العقد السلوكي:** هي عبارة عن وثيقة، وفيها يتم تحديد السلوك المراد تعديله، ويتم ترتيب النتائج فيه لتعديل هذا السلوك، في فترة زمنية (Raymond G. Miltenberger, 2014).
- ١١- **فنية المتصل المعرفي (Cognitive Continuum):** وفيها يوضح المسترشد كيف يرى نفسه مقارنة بالآخرين، مثال (إذا كان يرى نفسه عديم الفائدة)، وبناءً عليه يتطلب منه معرفة المقصود بهذا التفسير، ومن ثم يطلب المعالج من العميل أن يقوم بتقييم الناس وفقاً لهذا المنظور على متدرج يبدأ بصفر والتي تشير إلى أنه (عديم الفائدة) وتنتهي بـ ١٠٠% (فعال جداً) (الزهار، ٢٠١٤م).
- ١٢- **التعرض (Exposure):** وفيها يتم وضع المسترشد في المواقف التي يخافون منها ويتجنبوها، وهذا التعرض يكون مقصوداً، ومخطط له، ويطبق باستخدام المهارات المعرفية ومهارات التعامل والمواجهة الأخرى (علاء الدين، ٢٠١٣م).
- ١٣- **الاسترخاء العضلي (Muscular relaxation):** ويستخدم الاسترخاء ليساعد المسترشد على كسب الهدوء والراحة بسبب المواقف التي تسبب إثارة لانفعالاته، فيساعده على التخفيف من التوتر، ويعتبر أسلوب الاسترخاء العضلي من أكثر الأساليب فاعلية في خفض مستوى العدوان لأنه يساعد الأفراد على تركيز انتباههم، والتمييز بين مشاعر التوتر، ومشاعر الاسترخاء (العزالي، ٢٠١١م).
- ١٤- **خفض الحساسية التدريجي:** وفيها يتم تدريب الأشخاص الذين يعانون من الخوف على الاسترخاء وتخيله لمشاهد تشعره بالخوف، ويتم هذا بعد تدريب الشخص على الاسترخاء ومن ثم تحديد مقدار الخوف المرتبط بالخوف، فيعد المعالج

- المثيرات التي تثير الخوف عند الشخص بشكلٍ تصاعدي من الأقل للأكثر خوفاً (Raymond G.Miltenberger, 2014)
- ١٥- **النمذجة (Modeling):** تقوم هذه الفنية على تعليم العميل المهارات من خلال خلق نموذج يقتدي به العميل، من خلال أن يقوم المعالج بعرض مجموعة من النماذج المرغوب تعلم سلوكهم، فيختار العميل، ومن ثم يقوم بتقليدها بعد أن يشاهدها ويقوم المعالج بتعزيز سلوك العميل (منصور، ٢٠٠٠م).
- ١٦- **مهارة المواجهة (coping skills):** وتركز على مساعدة العميل في تنمية مهارات التكيف والواجهة مع الظروف (Stressful circumstance) التي تكون خارج تحكمه، ويركز (ميتشنيوم) على مهارات المواجهة حيث يدرّب العميل على مواجهة المواقف وحل المشكلات في المستقبل، كما يعلم العميل مهارات المواجهة في مواقف الشدة والمشكلات الحقيقية، ويركز هذا الاتجاه على التعرف إلى ما هو غير موجود من المهارات والاستجابات العقلية المعنية الضرورية لتحقيق التوافق، وعلى تعليم العميل مهارات حل المشكلات، وكيفية رصدها أو التعرف عليها، وكيفية وضع الحلول الممكنة لها، واختيار واحد منها بصفة مؤقتة، واستيضاح مدى فاعليته واختياره في تحقيق التوافق والواجهة (محمد وآخرون، ٢٠١٠م).
- ١٧- **اللامصيبة واللافاجعة (What if?):** قيام العميل في حالة خوفه من موقف ما أو من نتيجة معينة مترتبة على موقف معين، بتوقع الفاجعة من خلال الأسئلة الاستفهامية، بماذا لو، أو ماذا إذا (الزهار، ٢٠١٤م).
- ١٨- **الأحاديث الذاتية (Self-talk):** تقوم هذه الفنية على تحديد مضمون الحديث الذاتي الذي يوجه العميل لنفسه، وما يشمل من انطباعات عن المواقف التي يواجهها، والقيام بتدريب العميل على تعديلها ووقفها كخطوة أساسية من أجل مساعدة العميل في التخلص من اضطرابه (عوض، ٢٠٠١م).
- ١٩- **الواجب المنزلي (Home work):** في هذه الفنية يتم تكليف الفرد بواجبات بيتية يسعى من خلالها إلى تطبيق الاستراتيجيات والآليات التي اكتسبها في المواقف الحياتية والواقعية التي يعيشها، وبعد الواجب المنزلي أحد الأساليب المهمة التي تميز العلاج المعرفي السلوكي عن غيره من طرق العلاج الأخرى حيث يهدف إلى مساعدة المريض على نقل وتعميم تغييراته الإيجابية على تنفيذ بعض الواجبات المنزلية، والتي تعد بطريقة خاصة بحيث تكون مرتبطة بالأهداف العلاجية (زهران، ٢٠٠٥م)، وتزداد فاعلية هذه الواجبات إذا روعي الآتي:
- أن تكون مرتبطة بما يحدث في الجلسة العلاجية.

- أن تعرض بطريقة محددة وواضحة، وتعد بطريقة تجعل المريض ملاحظاً نجاحه عند القيام بها.
- أن تكون مفهومة ومقبولة للمعالج والمريض.

- أن تصمم بحيث يستعيد ويتعلم منها المريض (العرالي، ٢٠١١م).
٢٠- **الكتابة حول الخبرات (Write About Experience):** يبدو أن الكتابة حول الخبرات تكون نافعة لصحة الناس الجسدية والنفسية، والتفريغ عن الأفكار والمشاعر الشخصية، ويرى بيك بأن المرشد يساعد المسترشد على أن يتعلم تحديد الأنماط غير الوظيفية في التفكير والتي يتم الكشف عنها من خلال كتابة المريض (الزهرا، ٢٠١٤م).

٢١- **تحديد الأفكار التلقائية (Specifying Automatic Thoughts):** يعسر تحديث الأفكار التلقائية من التدخلات المبكرة المهمة في العلاج المعرفي، وتتم من خلال الطلب من المسترشد أن يناقش ويسجل الأفكار السلبية، ويمكن تحديد الأفكار التلقائية باستخدام السجل اليومي للتفكير (علاء الدين، ٢٠١٣م).

٢٢- **النموذج البديل (Vicarious Modeling):** حيث يتعلم العميل من خلال هذا النموذج كيف يكون على وعي بأن الآخرين لم يتنمروا لتعرضهم لنفس المشكلات، كما يستطيع أن يتعلم أن الحياة ستستمر بالرغم مما بها من أحداث مأساوية ومؤلمة (محمد وأخرون، ٢٠١٠م).

٢٣- **فنية التخيل (Imagination Technique):** وتعتمد هذه الفنية في أن يقوم المعالج بجعل العميل يتخيل موقف مزعج ومرة أخرى يتخيل موقف سار ويلاحظ طريقة استجابته لكلا الموقفين، وهذا يساعد العميل على إدراك أثر التغيير في الأفكار على الحالة المزاجية التي يشعر بها، وبالتالي يتعلم العميل أن بإمكانه تغيير من مزاجه ومشاعره من خلال تغيير أفكاره (سليمان، ٢٠١٤م).

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

المبحث الثاني: توكيد الذات

مفهوم الذات:

يشكل مصطلح الذات الاهتمام بنظريات الشخصية، وأن لدراسة الذات تاريخ طويل، وقد مر معنى الذات بمراحل عديدة تعود أساسها الي الفلسفة قبل انشاق علم

النفس عنها، وكان يشار للذات بأنها (Soul) أي بمعنى الروح وأحياناً كانت بمعنى الذات (Self)، وأيضاً تحول هذا المعنى من مفهوم ديني إلى مفهوم فلسفي ومن ثم إلى مفهوم نفسي في وقتنا هذا (جبر، وكاظم، ٢٠١٣م).
إن للذات تعريفات عديدة تحدثت سيحاول الباحث عرض بعض هذه التعريفات ومنها:

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

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

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

النظريات المفسرة لتوكيد الذات:

١- النظرية التحليلية:

يميل أصحاب نظرية التحليل النفسي إلى التأكيد على أن توكيد الذات سمة لا تتكون إلا من خلال خبرات الفرد التي يشكلها من بداية حياته، فهذه الخبرات إما أن تجعله شخصاً مؤكداً لذاته، أو شخصاً غير مؤكد لذاته (مصطفى، نشأة، ٢٠١٨). ويرى فرويد أن أنا تقوم بارز لبناء الشخصية، حيث يشير إلى أنها تقوم بدورها الوظيفي التنفيذي تجاه الشخصية، فهي تعمل على الموازنة بين متطلبات الهو الغرائزية وبين متطلبات الأنا الأعلى التي تشمل على القيم والضمير (زبيدة، 2007).

٢- الحاجة لتحقيق الذات لماسلو (Maslow, 1970):

تعتبر تحقيق الذات في قمة هرم ماسلو للحاجات فتوكيد الذات لا يأتي إلا بعد إشباع الفرد لجميع الحاجات في الهرم، فكل شخص يختلف عن غيره، ويجب أن يعمل كل فرد ما يناسبه وأن يحقق النجاح حتى يصل لتوكيد الذات (الزغبى وآخرون، ٢٠٠٨).

٣- نظرية الذات لروجرز:

يعتبر روجرز أن الذات هي جوهر شخصية الإنسان، وهي مجموع ما يمتلكه الفرد من خبرات مر بها منذ ميلاده، ويتكون الذات وفقاً لروجرز من:
- الذات الواقعية: وهي تلك الإمكانات التي تحدد صورة الأفراد الحقيقية.



- الذات الاجتماعية: تلك المدركات التي تصل للفرد من خلال تواصله مع المجتمع.
- الذات المثالية: هي تلك الأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها، وتكون هذه الأهداف واقعية تناسب إمكانيات وقدرات الفرد.
يعتبر مفهوم الذات وفقاً لروجرز ثابت نسبياً، ويستطيع الفرد التعديل عليه، لأن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات في محاولة توكيد الذات، مما يؤدي لتغيير سلوكه ليتناسب مع ما يحيط به، فعندما تكون البيئة المحيطة به داعمة له، يؤدي حينها للتقليل من مشكلات الفرد وقدرته على التكيف مع البيئة (الزعبي واخرون. ٢٠٠٨).

٤- نظرية العلاج العقلي الانفعالي:

تنتظر لتوكيد الذات بأن الأفكار والمعتقدات الغير عقلانية لدى الأفراد تساعد كثيراً فيه، وهذا ما يؤكد على أليس، لأن هؤلاء الأفراد يفتقرون لتوكيد الذات في كل المواقف ويوجد العديد من المواقف اللاعقلانية المرتبطة بتوكيد الذات منها (مجلة العلوم الإنسانية، ٢٠١٧م):

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

رأي الباحث حول النظريات المفسرة لتوكيد الذات:

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

ملامح الشخصية المؤكدة لذاتها في ثقافة المجتمع الفلسطيني:

من المعروف أن ثقافة المجتمع الفلسطيني، تتميز بأن أفرادها يتميزوا بالشخصية المؤكدة لذاتها فهم متمسكون برأيهم وبهويتهم ومواجهون للظروف

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

توكيد الذات من منظور إسلامي:

الدين الإسلامي ينظر للتوكيد، بأنه وسيلة من خلالها يستطيع الفرد أن يصل لغاياته وأهدافه الإسلامية، وتعتبر الحضارة الإسلامية هي حضارة مؤكدة لذاتها، وتمسكة بهويتها ضد الهويات الغربية الأخرى، وتعتبر التوكيدية في الحضارة الغربية، عبارة عن توكيدية متحررة خارجة عن القيم والأخلاق والقواعد الدينية الثابتة التي تدعو لها الحضارة الإسلامية، إن ثقافتنا الإسلامية تشجع الفرد وتعزز من كل سلوك يقوم به الفرد في سبيل توكيد ذاته، ولأن ذلك يعني أن يساهم هذا الفرد في نشر الدعوة الإسلامية، حتى وإن خالفت أهواء أهله أو أصحابه أو بيئته (أبو شمالة، ٢٠١٩م) وأيضاً تشجعه على عدم الخجل من ممارسة السلوكيات التي لا تتعارض مع فكرنا الإسلامي، حتى لو كان معارضاً للآخرين، وأن يكون الفرد مستقلاً بفكره ومعتقداته وأن لا يكون إمعة، وفي هذا يقول رسولنا الكريم ﷺ: " لا يكون أحدكم إمعة يقول أنا مع الناس إن أحسنوا أحسنت، وإن أساءوا أسأت" (سنن الترمذي، ٤٥٤/٤: ٢٠٧).

وحرص الدين الإسلامي على قول الفرد رأيه برفض ما يطلب منه إن كان غير مناسب له، أو لا يرغب في تلبيته، وهذا يتلخص في مقولة " لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق"، وأن يرفض كل المطالب التي لا تتناسب معه حتى لو كانت من الأشخاص أصحاب السلطات، كما أن ديننا الإسلامي يشجع الفرد المسلم على الجهر بقول الحق وإن يظهر هذا الاختلاف مع المحيطين به (أبو شمالة، ٢٠١٩م). وعلى الرغم مما قد يعود على هذا الفرد نتيجة الاختلاف من مشاق التزاماً بحق الله على العباد لقوله تعالى (وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرَةٍ وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرَى مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ) [الأنعام: ٦٨].

وفي ضوء ذلك فإن الدين الإسلامي عزز من توكيد الذات للفرد، وجعل الفرد مستقلاً بذاته وقدراته، وأكد على توكيد الذات بحيث لا يكون إمعة يذهب خلف

الناس وإنما يكون له قرار خارج عن إرادته وعن أفكاره، وهذا تعزيز لقيمة الإنسان وتعزيز لتوكيديته في الحياة، وجعله مميز عن سائر المخلوقات، حتى أنه في الآخرة سيحاسب على أفعاله التي فعلها لأنها نتاج سلوكه وقراراته التي اتخذها. ويرى الباحث أن توكيد الذات مفهوم يعني قدرة الفرد على التعبير عن نفسه واتخاذ قراراته بدون تردد أو خوف، ودون الاعتداء على حقوق الآخرين، كما أن الإسلام اهتم بالفرد في جميع جوانب حياته ومنها شخصيته وكيفية أن يكون الإنسان شخصاً فريداً مستقلاً يمشي وراء أفكاره وعقله النير في ضوء آيات الله وسنة رسوله ، ولا يكون تبعاً، وهذه الصفات تجعل الفرد يستطيع أن يتحدث بالحق أينما كان بطريقة مقبولة وبشكلٍ مختلفٍ بدون خجل أو خوف أو تردد، لأن الفرد يعرف قدراته وإمكانياته وفي حدود هذه القدرات والإمكانيات يتكلم ويفعل، ويرفض إن رأى أن هذا الطلب أو الموقف يكون أكثر من طاقته أو أنه لا يناسبه.

المبحث الثالث: حل المشكلات

مفهوم المشكلة:

عرفته (عرفة، ٢٠١٣م): بأنه موقف غامض يتعرض له الفرد ويسعى للوصول لحل لهذا الموقف من خلال قدراته، ومعرفة الظروف المحيطة بذلك الموقف، وأهم الصعوبات التي تواجهه أو تعرقل طريقة لحل المشكلة. وهي عبارة عن موقف أو شيء يحير عقل الفرد وبالتالي يعجز الفرد بقدراته الحالية في التعامل معها أو حلها، الأمر الذي يجعله يقوم باستحضار لكافة التجارب والخبرات التي مر بها سابقاً، من أجل التوصل لحل المشكلة بشكل سليم، وهي تعبر عن حالة يشعر فيها الفرد بأنه يتعرض لعوائق تمنعه من الشعور بالراحة أو تمنعه من الوصول لهدفه (سرحان، ٢٠١٧).

كما عرفته (الغول، ٢٠١٧م): هو موقف يصاحبه الشعور بوجود عائق أو صعوبة لا بد من إزالتها، ويسعى الفرد لعدة خطوات لإزالة هذا العائق.

ويعرفها حسن (٢٠١٨م): شعور الفرد بالتوتر والانزعاج بسبب مواجهة بعض المشكلات والصعوبات التي تمنعه من تحقيق أهدافه، وتنبين المشكلة عندما لا يستطيع الفرد تحقيق النتائج التي كان يرغب بها، وبل وقد تتحول المشكلة لأزمة في حال أصبح من الصعب السيطرة عليها أو توقع نتائجها.

من خلال تعريفات المشكلة يستخلص الباحث ما يلي:

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

أنواع المشكلات:

كما ذكرت "حمودة" في دراستها ثلاث أنواع للمشكلات نقلاً عن دراسة (الغول، ٢٠١٧؛ والعتوم، ٢٠٠٤):

١- مشكلات التحويل Transformation: تكون المعطيات والأهداف واضحة جداً، ويتطلب حلها إيجاد إجراءات وخطوات متتالية عن طريق البحث والاختيار بين هذه البدائل.

٢- مشكلات الاستقراء Inductive: تكون المعطيات عبارة عن عدد من الأمثلة والشواهد، والمطلوب هو اكتشاف نمط منسجم مع البيانات الموجودة.

٣- مشكلة الاستنباط Deductive: وهي المشكلة التي تكون يقوم الفرد بفحص الفروض الموجودة لديه من أجل أن يعرف أن النتيجة التي تصدر عن هذه الفروض أم لا.

وهناك أنواع أخرى للمشكلات:

يوجد نوعين من المشكلات وقد ذكرها زمزمي (٢٠٠٧) وهي:

- **المشاكل المغلقة (التمارين أو المسائل):** وهي المشاكل التي تكون معدة من قبل المعلمين والمدرسين، والتي تحتاج إلى استخدام القوانين والنظريات، ويكون لها أجوبة معينة ومحددة، وفي هذا النوع من المشاكل يجب أن يعرف الطالب ما المطلوب من المشكلة، ومن ثم استحضار المعلومات التي تناسب حل المشكلة، ومن ثم تطبيق هذه المعلومات والقوانين المتعلقة بالمشكلة من أجل الوصول للحل.

- **المشاكل المفتوحة:** وهي المشاكل التي ليس لها نتيجة محددة، وهي مشاكل قد تواجه أي فرد في حياته اليومية، ويتم التعامل مع هذه المشاكل من خلال اتباع استراتيجيات معينة، كتحديد المشكلة، وعمل عصف ذهني للحلول، والعمل على اختيار الحلول المناسبة، ومن ثم تنفيذ الحل، وفي هذا النوع من المشاكل قد تختلف طريقة الحل باختلاف الشخص الذي يتعامل مع المشكلة، وفي بعض الأحيان لا يستطيع الفرد حل المشكلة بل يقوم بتنفيذ استراتيجيات وطرق تساعده على التكيف مع المشكلة.

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

النظريات المفسرة لحل المشكلات:

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

١- النظرية السلوكية:

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

٢- النظرية الجشطالتيّة:

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

كما وتوجد أربعة أنواع من الحلول الاستبصارية للمشكلات هي:

- **الحل الفجائي:** وهو حل الذي يصل إليه الفرد بشكل مفاجئ، بعد أن يتوقف عن تنفيذ النشاط وشعوره بالعجز والحيرة في التعامل معه.
- **الحل التدريجي:** وهي الحل الذي يصل إليه الفرد بعد قيامه بمجموعة من المحاولات، والطرق المختلفة.
- **الحل الثابت:** وهو الحل الذي يصل إليه الفرد بعد اتباعه لخطوات معينة وثابتة، مع علمه بكل خطوة يفعلها أنها تقربه من الحل.
- **الحل المباشر:** وهو الحل الذي يقوم به الفرد بشكل مباشر ولا يقوم على اتباع خطوات معينة بين إدراك المشكلة وحلها (قبالي وعبدهادي، ٢٠١٩).

٣- النظرية المعرفية:

ركزت هذه النظرية على جانب العمليات المعرفية كالقيم والتفكير في التعلم، والأنماط المركبة من العمليات العقلية، فأصحاب هذا الاتجاه يرون أن المشكلة هي انعدام توازن في المجال المعرفي يجب إصلاحه عن طريق إعادة بناء أو تشكيل هذا المجال في هيئة توازن جيد أو شكل منتظم، ولقد أكدوا على الحاجة إلى التفكير المثمر

لاكتساب الاستبصار في الحلول الممكنة للمشكلات، فالمتعلم يبدأ إدراك الشكل أولاً، وبعدها يفحص التفاصيل (جمل، 2001).

٤- اتجاه معالجة المعلومات:

تعد نظرية معالجة المعلومات من النظريات المعرفية المعاصرة، وأفادت هذه النظرية في دراسة الدماغ ما يجرى عليه من عمليات عقلية (الطائي، ٢٠٠٣م)، فالباحثون في الدماغ ينظرون إليه بوصفه نظاماً متطور يقوم بمعالجة المعلومات وهي التي توجد في البيئة والذاكرة، حيث أن الفرد يقوم بتصنيف عدد كبير من المعلومات في المشكلة التي يواجهها من أجل الوصول إلى حل مناسب لها (غانم، ١٩٩٥م).

رأي الباحث حول النظريات المفسرة لحل المشكلات:

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

نموذج حل المشكلة:

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

- التعرف على المشكلة (Identify the Concern): وهنا يقصد التعرف على المشكلة قبل البدء بحلها، وتحديد السبب.
- تحديد المشكلة (Define the Problem): وهنا يقصد تحديد عناصر المشكلة، حتى يسهل على الفرد وضع الأسلوب الدقيق لحالها
- استكشاف خيارات التدخل (Explore Intervention Options): هذه المرحلة تعتمد بشكلٍ خاص على اختيار أسلوب التدخل والذي يرتبط بشكلٍ مباشر بالنتائج المتوقعة، مثل العمل على تخفيف مستوى التوتر لدى الأفراد، ويكون التركيز هنا على التعاون بين الأفراد واستخدام عصف الدماغ.

● **تنفيذ الخطة (Action the Plan):** وهنا يقصد بها تحديد خطوات حل المشكلة طبقاً للخطة المستخدمة للحل، واتباع الخطوات بصورة منقنة للحصول على أفضل النتائج.

● **النظر إلى النتائج (Look at Results):** وتكون من مراجعة، ومقارنة النتائج القبلية مع النتائج البعدية، وكذلك مقارنة النتائج مع نتائج البرامج السابقة. وبناء على ما سبق فإن هذه الخطوات قريبة جداً من خطوات وأسلوب حل المشكلات في العلاج المعرفي السلوكي، فهو يعتمد على تحديد المشكلة ومن ثم اكتشاف البدائل، ومن ثم فحص البدائل، واختيار الحل، والنظر للنتائج، وهذه الطريقة تحمي الفرد من الوقوع في الأخطاء وتساهم في إعطاء نتائج فعالة، لأنه يتبع طريقة علمية في حل المشكلات.

خطوات حل المشكلة:

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

١- الشعور بالمشكلة: وهذه الخطوة تتمثل في إدراك معيق أو عقبة تحول دون الوصول إلى هدف محدد.

٢- **تحديد المشكلة:** هو ما يعني وصفها بدقة مما يتيح لنا رسم حدودها وما يميزها عن سواها

٣- **تحليل المشكلة:** التي تتمثل في تعرف الفرد/ التلميذ على العناصر الأساسية في مشكلة ما، واستبعاد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة.

٤- **جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة:** وتتمثل في مدى تحديد الفرد/ التلميذ لأفضل المصادر المتاحة لجمع المعلومات والبيانات في الميدان المتعلق بالمشكلة

٥- **اقتراح الحلول:** وتتمثل في قدرة التلميذ على التمييز والتحديد لعدد من الفروض المقترحة لحل مشكلة ما.

٦- **دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة:** وهنا يكون الحل واضحاً، ومألوفاً فيتم اعتماده، وقد يكون هناك احتمال لعدة بدائل ممكنة، فنتم المفاضلة بينها بناءً على معايير حددها

٧- **الحلول الإبداعية:** قد لا تتوافر الحلول المألوفة أو ربما تكون غير ملائمة لحل المشكلة، ولذا يتعين التفكير في حل جديد يخرج عن المألوف، وللتوصل إلى هذا الحل تمارس منهجيات الإبداع المعروفة مثل العصف الذهني وتألف الأشبات.

وبناء على ما سبق تساهم هذه الخطوات في رفع مستوى وعي الفرد بالمشكلة التي يواجهها من خلال تحديدها وتحليلها وجمع البيانات فهذه الخطوات تساهم في أن

يتعرف الفرد على المشكلة التي يواجهها بصورةٍ شاملة الأمر الذي يعطيه قدرةً أكبر على استنباط الأفكار ومناقشتها بناءً على معطيات المشكلة، كما قد يساعده للوصول إلى حلولٍ إبداعية تناسب مشكلته ووضعه.

العلاقة بين توكيد الذات وحل المشكلات

إن الشخصية المؤكدة لذاتها هي شخصية قوية تستطيع مواجهة كل التحديات والضغوطات والمطالبات بالحقوق الخاصة بها في فالشخص الذي يتمتع بتوكيد الذات يكون شخص لديه القدرة على الرد على كل ما يواجهه فهذا يساعده على وضع حلول للمشاكل التي يتعرض لها فحينها يستطيع حل هذه المشكلات بسهولة، فقد أشار الحربي والجزازي (٢٠١١) إلى أن الشخصية التوكيدية هي شخصية تتحمل المسؤولية ولديها إحساس بالقدرة على التعبير عن الذات وحل المشكلات، والاتصال الجيد مع الآخرين.

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

تعقيب الباحث على مبحث حل المشكلات:

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

المبحث الرابع: الأيتام

احتياجات الأيتام:

إن للتيتيم احتياجات عديدة فهي لا تقتصر على جوانب الرعاية فقط، بل تتخطاها إلى أمور نفسية خاصة، لأنهم أكثر من غيرهم تأثراً بالبيئة التي يعيشون بها بعد فقدانهم لأبائهم وهي على النواحي الآتية (عبيد، ٢٠١٣)؛ (أبو شمالة، ٢٠٠٢):

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

بأنه يحتاج من يقف بظهره، هذا بالإضافة إلى أن الجانب المادي يتأثر بفقدان الأب في حال كان هو المعيل الوحيد للأسرة.

دراسات سابقة

المحور الأول: الدراسات التي تناولت توكيد الذات:

١- دراسة نايلي (٢٠٢١م):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشاد معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية تأكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من طلاب أولى ثانوي بثانوية بن الصيف الحنفاوي بلدية الجلفة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واستهدفت الدراسة (٣١) تلميذ وتلميذة، استخدمت الباحثة استبيان التدفق النفسي، واستبيان توكيد الذات، واستبيان التوافق الدراسي، واختبار الذكاء إعداد (رافن)، ومن أهم نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على استبيان التدفق النفسي، واستبيان توكيد الذات، واستبيان التوافق الدراسي.

٢- دراسة بهادر (٢٠٢١م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتنمية السلوك التوكيدي لدى المتسربين دراسياً في المرحلة العليا في قطاع غزة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، واستهدفت الدراسة (٦١) طالباً وطالبة، ولتحقق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس السلوك التوكيدي إعداد (الباحثة)، والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي لتنمية السلوك التوكيدي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن البرنامج المعرفي السلوكي له تأثير فر ارتفاع مستوى الدفاع عن الحقوق الشخصية، والتعبير عن الآراء والمشاعر، ورفض المطالب غير المنطقية، والتفاعل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت حل المشكلات:

١- دراسة (بشار، 2021)

هدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب حل المشكلات باستخدام ألعاب الكرات في تطوير بعض الحركات الأساسية بعمر (١٣ سنة) للبنين، واستهدفت عينة الدراسة (٢٠) طالب من مدرسة متوسطة سومر البنين من الصف الأول المتوسط وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية القرعة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة، وتم تطبيق مفردات منهج خطة درس التربية الرياضية في المدرسة على المجموعة الضابطة في حين تم تطبيق المنهج المعد من قبل الباحث للمجموعة التجريبية واستخدم الباحث مقياس جامعة أوهايو لتقويم الحركات الأساسية وبعد ان أعطي المنهج المقرر تم إجراء

الاختبارات البعدية وتصوير الفيديو الأساسي وبعد استلام نتائج التقويم قام الباحث باستخراج درجة كل اختبار عن طريق شطب الدرجتين الأعلى والأدنى التي أعطاها الحكام الأربعة وأخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين، واستنتج بأن نتائج الدراسة توصلت إلى وجود فروق معنوية ولصالح القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات موضوعة البحث، وأدى استخدام المنهج التعليمي المقترح إلى تطوير بعض الحركات الأساسية جميعها بعمر (١٣ سنة) للبنين وأوصى أن يشمل درس التربية الرياضية لطلاب الصف الأول المتوسط بعمر (١٣ سنة) على تمارين وألعاب كرات مختلفة والتي تعمل على تطوير الحركات الأساسية، مع استخدام أسلوب حل المشكلات في المرحلة المتوسطة لما له من تأثير في تطوير الحركات الأساسية، واستخدام وسائل الإيضاح (صور فوتوغرافية. أفلام فيديو/أداة العرض Data show) تهتم باستخدام تمارين ألعاب الكرات المختلفة.

٢- دراسة (صيام، 2020)

هدفت الدراسة لقياس فاعلية منحنى STEAM في بناء المفاهيم العلمية ، واستهدفت عينة الدراسة (٦٠) طالبة، وتم اختيار الصف الرابع (٢) كعينة تجريبية، وصف الرابع (١) كعينة ضابطة، واعتمدت الباحثة المنهج شبه التجريبي في الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين في اختيار المفاهيم العلمية لصالح المجموعة التجريبية، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين في مقياس مهارات حل المشكلات لصالح المجموعة التجريبية.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

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

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

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

هي الطريقة البحثية التي يختارها الباحث للحصول على معلومات تمكنه من الإجابة على أسئلة البحث من مصدرها، حيث استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي "بحيث يكون بمقدور الباحث ضبط المعالجة وقياس المتغير التابع، ولكن لا يكون بمقدوره ضبط العوامل والظروف كافة" (القواسمة وآخرين: ٢٠٠٨م، ١٦١).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة الأيتام المتواجدين في معهد الأيتام والذين يتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٨) عاماً، والبالغ عددهم (٨٥) يتيم حسب إحصائية إدارة معهد الأمل للأيتام بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الفعلية من (٣٠) يتيم، وبعد تطبيق استبيان توكيد الذات، واستبيان حل المشكلات، اختيرت العينة من الأيتام الذين حصلوا على درجات منخفضة في استبيان توكيد الذات وحل المشكلات، وقد تم تقسيم الطلاب عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة الأولى مكونة من (١٥) طالباً تمثل المجموعة التجريبية، بينما المجموعة الثانية المكونة من (١٥) طالباً تمثل المجموعة الضابطة.

أدوات الدراسة:

قام الباحث بإعداد أدوات لجمع البيانات وهي كالتالي:

١- استبيان توكيد الذات.

٢- استبيان حل المشكلات

٣- برنامج معرفي سلوكي.

أولاً: استبيان توكيد الذات:

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

وصف الاستبيان :

يهدف الاستبيان للتعرف إلى مستوى توكيد الذات، وتضمن الاستبيان في صورته الأولية (٢٨) فقرة، ويحتوي الاستبيان على أربعة أبعاد، وكل عبارة في الاستبيان ترتبط بتوكيد الذات، وأمام كل عبارة ثلاثة إجابات تبدأ الإجابة الأولى غالباً والثانية أحياناً، والثالثة نادراً، ويضع المبحوث إشارة (x) أمام العبارة التي تتفق

وتعبر عن درجة التحقق، ويتم الإجابة على واحدة من الخيارات الموجودة أمام العبارة. والجدول رقم (١) يوضع الأبعاد:

جدول (١): أبعاد استبيان توكيد الذات

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

معاملات الصدق للاستبيان:

١- صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين والبالغ عددهم (٧) من المتخصصين الذين يعملون في الجامعات الفلسطينية والملحق رقم (١) يوضح ذلك، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى الاستبيان، وكذلك وضوح صياغته اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، وأجرى الباحث في ضوءها التعديلات اللازمة، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر، حيث توصل الاستبيان في صورته النهائية إلى (٢٤) فقرة، والملحق رقم (٣) يوضح ذلك.

٢- صدق الاتساق الداخلي:

ويقصد به مدى توافق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه الفقرات وقد قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢): معامل ارتباط فقرات بعد الدفاع عن الحقوق الشخصية مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	٠.٤٨٩**	٠.٠٠٠
٢	٠.٥٣٢**	٠.٠٠٢
٣	٠.٥٢٥**	٠.٠٠١

٠.٠٠٠	**٠.٦٠٩	أستطيع الدفاع عن نفسي.	٤
٠.٠٠٠	**٠.٦٦٧	عندما يتم الحديث أمامي عن معلومات خاطئة، فإنني أقوم بتصحيحها.	٥
٠.٠٠٠	**٠.٥٦٧	أعترض عندما يتحيز شخص لشخص آخر على حسابي.	٦

وبيين الجدول (٢) معامل الارتباط بين فقرات بعد الدفاع عن الحقوق الشخصية والدرجة الكلية للبعد، وأن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي $a \leq 0.05$ وبذلك يعتبر البعد صادقاً لما وضع لأجله.

جدول (٣): معامل ارتباط فقرات بعد التعبير عن المشاعر مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	**٠.٣٨٩	٠.٠٠٠
٢	**٠.٣٠٤	٠.٠٠٢
٣	**٠.٤٥٢	٠.٠٠١
٤	**٠.٦٠٩	٠.٠٠٠
٥	**٠.٦٦٧	٠.٠٠٠
٦	**٠.٥٦٧	٠.٠٠٠

وبيين الجدول (٣) معامل الارتباط بين فقرات بعد التعبير عن المشاعر والدرجة الكلية للبعد، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي $a \leq 0.05$ ، وبذلك يعتبر المجال صادقاً لما وضع لأجله.

جدول (٤): معامل ارتباط فقرات بعد رفض المطالب غير المناسبة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	**٠.٣٨٩	٠.٠٠٠
٢	**٠.٣٠٤	٠.٠٠٢
٣	**٠.٤٥٢	٠.٠٠١
٤	**٠.٦٠٩	٠.٠٠٠
٥	**٠.٦٦٧	٠.٠٠٠
٦	**٠.٥٦٧	٠.٠٠٠

وبين الجدول (٤) معامل الارتباط بين فقرات بعد رفض المطالب غير المناسبة والدرجة الكلية للبعد، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي $a \leq 0.05$ وبذلك يعتبر المجال صادقاً لما وضع لأجله.

جدول (٥): معامل ارتباط فقرات بعد التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	**٠.٣٨٩	٠.٠٠٠
٢	**٠.٣٠٤	٠.٠٠٢
٣	**٠.٤٥٢	٠.٠٠١
٤	**٠.٦٠٩	٠.٠٠٠
٥	**٠.٦٦٧	٠.٠٠٠
٦	**٠.٥٦٧	٠.٠٠٠

وبين الجدول (٥) معامل الارتباط بين فقرات بعد التفاعل الاجتماعي الإيجابي والدرجة الكلية للبعد، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي $a \leq 0.05$ وبذلك يعتبر المجال صادقاً لما وضع لأجله.

٣- الصدق البنائي:

وللتحقق من الصدق البنائي للمقياس قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبيان والأبعاد الأخرى، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٦): مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبيان توكيد الذات مع الدرجة الكلية

الأبعاد	الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
الدفاع عن الحقوق الشخصية.	**0.845	دالة عند ٠.٠١
التعبير عن المشاعر.	**0.735	دالة عند ٠.٠١
رفض المطالب غير المناسبة.	**0.652	دالة عند ٠.٠١
التفاعل الاجتماعي الإيجابي.	**0.636	دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبيان ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

ثبات الاستبيان Reliability:

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

١- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجات فقرات المقياس الفردية مقابل الفقرات الزوجية وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول (٤.٧) يوضح ذلك:

جدول (٧): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي استبيان توكيد الذات ككل قبل

التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
الدفاع عن الحقوق الشخصية.	٦	0.642	0.745
التعبير عن المشاعر.	٦	0.664	0.768
رفض المطالب غير المناسبة.	٦	0.587	0.698
التفاعل الاجتماعي الإيجابي.	٦	0.617	0.723
الدرجة الكلية للاستبيان	٢٤	0.627	0.733

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للاستبيان (0.733)، هذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

٢- طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبيان، حيث حصل على قيمة معامل ألفا للاستبيان ككل والجدول (٨) يوضح ذلك:

الجدول (٨): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لاستبيان توكيد الذات ككل

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

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

ثانياً: استبيان حل المشكلات:

وصف الاستبيان :

يهدف الاستبيان إلى التعرف على حل المشكلات، وتضمن الاستبيان في صورته الأولية (٢٣) فقرة، وكل عبارة في الاستبيان ترتبط بحل المشكلات، وأمام كل عبارة ثلاثة إجابات تبدأ بالإجابة الأولى غالباً والثانية أحياناً، والثالثة نادراً، ويضع المبحوث إشارة (x) أمام العبارة التي تتفق وتعبّر عن درجة التحقق، ويتم الإجابة على واحدة من الخيارات الموجودة أمام العبارة.

معاملات الصدق للاستبيان:

١- صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين والبالغ عددهم (٧) من المتخصصين الذين يعملون في الجامعات الفلسطينية والملحق رقم (١) يوضح ذلك، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبيان، ومدى انتماء الفقرات إلى الاستبيان، وكذلك وضوح صياغته اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، وأجرى الباحث في ضوءها التعديلات اللازمة، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر، حيث توصل الاستبيان في صورته النهائية إلى (٢٠) فقرة.

٢- صدق الاتساق الداخلي:

ويقصد به مدى توافق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان وقد قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩): معامل ارتباط فقرات استبيان حل المشكلات مع الدرجة الكلية للاستبيان

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	**0.715	٠.٠٠٠
٢	**0.581	٠.٠٠٢
٣	**0.896	٠.٠٠١
٤	**0.765	٠.٠٠٠
٥	**0.557	٠.٠٠٠

٠.٠٠٠	**0.725	أضع الخطط المناسبة للوصول للحلول السليمة.	٦
٠.٠٠٠	**0.691	أتعاون مع الآخرين لمساعدتي في حل مشكلاتي.	٧
٠.٠٠٠	**0.729	أشعر بالإحباط عندما تواجهني مشكلة ما.	٨
٠.٠٠٠	**0.337	أفقد التركيز عندما أواجه أكثر من مشكلة بنفس الوقت.	٩
٠.٠٠٠	**0.649	أفكر دائماً بالجوانب الإيجابية والسلبية في جمع الحلول المقترحة.	١٠
٠.٠٠٠	**0.715	أبحث عن أكثر من بديل لحل المشكلات التي تواجهني.	١١
٠.٠٠٠	**0.437	معظم قراراتي تكون صحيحة في حل مشكلاتي.	١٢
٠.٠٠٠	**0.904	أشعر بأنني قادر على التعامل مع مشكلاتي.	١٣
٠.٠٠٠	**0.677	عندما تواجهني مشكلة ما أقوم بجمع المعلومات عنها.	١٤
٠.٠٠٠	**0.509	أعمل على تقييم الحلول بعدما أقوم بتجربتها في الواقع.	١٥
٠.٠٠٠	**0.828	أجد صعوبة في تحديد سبب المشكلة.	١٦
٠.٠٠٠	**0.828	عندما تواجهني مشكلة ما فإنني أتصرف دون تفكير.	١٧
٠.٠٠٠	**0.618	عندما يكون الحل لمشكلة ما غير مناسب فإنني أسعى لمعرفة سبب ذلك.	١٨
٠.٠٠٠	**0.785	عندما تواجهني مشكلة لا أعرف الأسلوب المناسب لحلها.	١٩
٠.٠٠٠	**0.785	أتجنب التفاعل مع الآخرين لأقل من المشكلات.	٢٠

ويبين الجدول (٩) معامل الارتباط بين فقرات استبيان حل المشكلات والدرجة الكلية للاستبيان، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي $a \leq 0.05$ وبذلك يعتبر البعد صادقاً لما وضع لأجله.

ثبات الاستبيان Reliability:

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

١- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجات فقرات المقياس الفردية مقابل الفقرات

الزوجية وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي مقياس حل المشكلات ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل.

معامل الثبات بعد التعديل	الارتباط قبل التعديل	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للاستبيان
0.795	0.753	٢٠	

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للاستبيان (0.795)، هذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

٢- طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبيان، حيث حصل على قيمة معامل ألفا للاستبيان ككل والجدول (١١) يوضح ذلك:

الجدول (١١): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لمقياس حل المشكلات

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الأبعاد
0.764	20	الدرجة الكلية للاستبيان

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

ثالثاً: البرنامج الإرشادي:

يعتبر توكيد الذات وحل المشكلات من المهارات المهمة التي تساعد الأطفال على الدفاع عن حقوقه الشخصية والتعبير عن آراءه ومشاعره الإيجابية والسلبية بصدق وتلقائية ورفض مطالب وضغوط الآخرين غير المنطقية، وعدم التردد في الطلب والمبادأة والاستمرار والإنهاء في العلاقات الشخصية والتفاعل الاجتماعي بصورة إيجابية وكل ذلك في إطار الالتزام بالقيم والمعايير الاجتماعية والأخلاقية. وحل المشكلات يعمل على زيادة قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات التي تواجهه ووضع الحلول المناسبة لتلك المشكلات، وكيفية الوصول للحل المناسب الذي يساعد على التخلص من هذه المشكلة.

نتائج الدراسة وتفسيراتها ومناقشتها
فرضيات الدراسة:

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

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

جدول (١٢) نتائج اختبار مان وتني (Mann-Whitney) للفروق بين متوسطات الرتب للمجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لاستبيان توكيد الذات وحل المشكلات

استبيان توكيد الذات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	١٥	١٦.٠٠	١٧٧.٠٠	٣.٨٥٧	٠.٠٠٠	دالة إحصائياً
المجموعة الضابطة	١٥	٥.٠٠	٥٥.٠٠			
استبيان حل المشكلات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	١٥	١٤.٠٠	١٦٢.٠٠	٢.٩٧٧	٠.٠٠٠	دالة إحصائياً
المجموعة الضابطة	١٥	٤.٨٨	٥٠.٠٠			

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

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

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

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

جدول (١٣) نتائج اختبار ولوكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين درجات القياس القبلي والبعدي.

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
قبلي	١.١٥٩	٠.٠٦٤	٣.٩٩١	٠.٠٠٠	دالة إحصائياً
	٢.٤٣٣	٠.٠٥٣			
بعدي	١.٠٨٩	٠.٠٣٧	٣.٦٩٥	٠.٠٠٠	دالة إحصائياً
	٢.٣٨٨	٠.٤٧٦			

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

ويفسر الباحث هذه إلى فاعلية وأثر البرنامج القائم على توكيد الذات، وأن الفنيات المستخدمة التي تضمنها البرنامج ساهمت بشكل كبير في تصحيح مفاهيم لدى عينة الدراسة، كفننية الحوار والمناقشة، والعصف الذهني، والاستماع الفعال اللواتي ساهمن في توعيتهم ورفع من مستوى المعرفة لديهم وتنقيفهم بالجوانب المعرفية حول البرنامج وموضوع توكيد الذات، وهذا يأتي ضمن أهداف العلاج المعرفي السلوكي في ثقيف العميل بالأمور التي تخص مشكلته حتى يصبح واعى بهذا الجانب كأول هدف من عملية العلاج، كما ساهمت فنية إعادة البناء المعرفي والنمذجة واستبدال الأفكار اللاعقلانية، في تغيير الأفكار والبنية المعرفية، حيث بعد رفع ثقيف أفراد عينة الدراسة والبدء في تدريبهم حول أساليب استبدال الأفكار يواجه الموضوع أقل مقاومة من أفراد عينة الدراسة حيث ساهم الوعي في ثقيلهم لهذه التغيرات في البنى المعرفية، كما ساهمت فنية لعب الأدوار، والحوار والمناقشة، والتعزيز، وطرح الأسئلة في تدريب أفراد عينة الدراسة على استخدام ما تعلموه في سيناريوهات واقعية يطبقها أفراد عينة الدراسة تكون مصحوبة بالحوار والمناقشة حول ما يواجههم في

الواقع وشعورهم في كل موقف ومن ثم تدريب ما تعلموه من تغيرات في المواقف التي كانت تسبب لهم مشاكل، ومناقشة أفراد عينة الدراسة مع بعضهم البعض حول رأيهم في التغيرات التي حصلت في الموقف، وتعزيز ودعم استخدام هذه التدريبات في أرض الواقع من خلال إعطائهم واجبات منزلية تساعدهم في نقل تجاربهم لحياتهم الواقعية، وفي ضوء ذلك يتعرف الباحث على كثير من المواقف والتحديات والمشكلات التي تواجه أفراد المجموعة التجريبية، ويعمل على تنفيذ بعض الفنيات التي تهدف لحلها كفنية لعب الدور، والحوار والمناقشة، وإعادة البنى المعرفية، وتذكيرهم بالأنشطة التي تناسب المواقف التي يواجهونها، وهذا يساعد في تعديل البنية المعرفية اتجاه أنفسهم واتجاه الآخرين، حيث أن التغييرات ساعدت على الشعور بشكل أفضل نحو ذواتهم، وهذا ساهم في رفع مستوى التوكيدية لديهم.

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

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

جدول (١٤) نتائج اختبار ولوكوسون (Wilcoxon) للفروق بين درجات القياس البعدي والتتبعي

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
البعدي	٢.٤٣٣	٠.٥٠٣	٢.٠٤٤	٠.٠٢	دالة إحصائياً
التتبعي	٢.٦٤٢	٠.٠٣٦			
البعدي	٢.٣٨٨	٠.٤٧٦	١.٩٥٧	٠.٠٤	دالة إحصائياً
التتبعي	٢.٦٢٢	٠.٠٣١			

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

توصيات الدراسة:

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

مقترحات الدراسة:

- في ضوء ما انتهى إليه الباحث من دراسته اقترح الدراسات التالية:
- 1- جودة الحياة الاجتماعية وعلاقتها بأسلوب حل المشكلات لدى المراهقين في معهد الأيتام في قطاع غزة.
 - 2- توكيد الذات وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى الأيتام في معهد الأمل للأيتام.
 - 3- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالسعادة لدى الأيتام في معهد الأمل للأيتام.

المراجع

- ابنسام، سعدون محمد؛ نيران، يوسف جبر. (٢٠١٩). المشكلات الاجتماعية ودورها في تعزيز الفكر الإرهابي لدى النزلاء في سجن الأحداث، مجلة المستنصرية للعلوم والتربية، ٢٠ (٤)، ٢٤٩-٢٦٦.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (٢٠١١م). علم النفس الإرشادي. الأردن: دار المسيرة.
- أسماء، فيلاي. (٢٠٢٠م). فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتكفل النفسي بطل إلى الشارع" تنمية الاتجاه الإيجابي نحو أسرته وخفض السلوك العدواني" (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة الحاج الخضر، باتنة، الجزائر.
- برزوان، حسبية. (٢٠١٧م). دور النموذج السلوكي المعرفي في علاج حالة الاكتئاب النفسي مع محاولة الانتحار. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ١٢ (٩)، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، ٢٥٣-٢٦٤.
- بهادر، أمل. (٢٠٢١م). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتنمية السلوك التوكيدي لدى المتسربين دراسياً في المرحلة العليا في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة.
- جبر، حسين؛ وكاظم، بشري. (٢٠١٣م). السلوك الاجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة كلية الفنون الجميلة في جامعة بابل. مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، ٤ (٢) ٣٤-١٠٢.
- الحري، بسام؛ و الجزازي، جلال (٢٠١١). الفئات الخاصة وطرق إرشادهم، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- حسين، محي الدين. (٢٠١٥م). الاتصال الجماهيري وتكنولوجيا المعلومات. الأردن: الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- الحسيني، هدى. (٢٠١٢). كيف أصبح معلماً مرشداً، لبنان: دار النهضة العربية.
- حلاحة، فداء. (٢٠١٠م). المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الدنيا في دور رعاية الأيتام من وجهة نظر معلمهم في مدينة الخليل (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس، فلسطين.
- حمودة، رانيا. (٢٠١٩م). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق الدراسي وحل المشكلات (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ختانتة، سامي؛ وأبو سعد، أحمد. (٢٠١٠م). علم النفس الإعلامي. دار الميسرة: عمان.

- خليل، جواد محمد سعدي الشيخ. (٢٠٠٦م). السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة (رسالة دكتوراه غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- خوج، حنان (٢٠١٥). المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المودعين بالمؤسسات الإيوائية والأطفال العاديين بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٣٩)، ١٦٩-٢٠٢.
- رضوان، سامر. (٢٠٠١م). العلاج النفسي: متى يكون مفيداً، الأعراض، الطرق، ضبط الجودة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ليهى، روبرت. (٢٠٠٦م). العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية (ترجمة: جمعة يوسف ومحمد الصبورة). القاهرة: دار إتراك للطباعة.
- زبيدة، أمزيان. (٢٠٠٧م). علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الحاج الخضر، الجزائر.
- الزغبى، ابتسام بنت عبد الله. (٢٠١٠م): فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل بعض سمات الشخصية المرتبطة بالسلوك الإجرائي للسجينات السعوديات (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة أم القرى. السعودية.
- زقوت، ماجدة. (٢٠١٢م). هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- زمزمي، فضيلة. (٢٠٠٧م). برنامج مقترح لتنمية مهارة حل المشكلات لدى أطفال الروضة بمدينة مكة المكرمة. سلسلة دراسات عربي في التربية وعلم النفس، (١).
- الزهاري، إيمان فضل. (٢٠١٤م). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوكيدية لدى عينة من المتزوجات المعنفات في المحافظة الوسطى (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية غزة.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥م). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط٤. مصر: دار علم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.
- زهران، حامد. (١٩٨٦م). مفهوم الذات والسلوك التربوي للمعلمين بين الواقع والمثالية. مجلة كلية التربية، (٢)، ١٥٥-١٩٤.
- الزيود، نادر فهمي. (٢٠٠٨م). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ط١. الأردن: دار الفكر للنشر والطباعة.
- السامرائي، فاروق عبد المجيد. (١٩٩٩م). أهداف وخصائص التعليم الإسلامي. الأردن: دار النفائس.

السدحان، عبد الناصر. (١٩٩٩م). "رعاية الأيتام في المملكة العربية السعودية". الرياض: دار الملك عبد العزيز للنشر والتوزيع.
سرحان، إلهام. (٢٠١٧م). ما مفهوم المشكلة. مقال إلكتروني، تاريخ النشر، ٢٠١٧/٨/١. تاريخ الاطلاع، ٢٠٢٢/٥/١١. رابط الموقع: <https://mawdoo3.com>

سعاد، بخوش. (٢٠١٣م). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى النساء العقيمات. دراسة شبه تجريبية بولاية باتنة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المسيلة، باتنة، الجزائر.
سلامة، حسين. (٢٠٠٦م). إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية. القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.

سليمان، مهند محمد. (٢٠١٤م). فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من أعراض الاكتئاب لدى عينة من المرضى المترددين على العيادة النفسية بمحافظة شمال غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، فلسطين.
سويد، محمد. (١٩٩٥م). منهج التربية النبوية للطفل. دار ابن كثير. دمشق.
السيد، نفين. (٢٠٠٩م). "ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوكي اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف". مجلة كلية الآداب بجامعة طوان، (٢٦): ٦٩٥-٧٤٨.

الشحادات، بيان محمد سالم. (٢٠١٧م). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض التوتر النفسي لدى أبناء اللاجئين السوريين في الأردن (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

شخاترة، هاشم. (٢٠١٦م). فاعلية الإرشاد الجمعي في تحسين مهاراتي حل المشكلات وتوكيد الذات لدى المراهقين الذكور أبناء اللاجئين السوريين في محافظة إربد- الأردن (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
أبو شرح، بيسان. (٢٠١٨م). فعالية نظرية تريز لحل المشكلات، وإبراز أثرها لاتخاذ القرارات المناسبة لدى العاملات في مجال الإصلاح الاجتماعي (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

أبو شمالة، أنيس. (٢٠٠٢م). أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

- أبو شمالة، فداء. (٢٠١٩م). السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقته بتوكيد الذات ومعنى الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- شويح، أيوب ذياب. (٢٠١٦م). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأيتام بمعهد الأمل بغزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- الصياح، محمد إدريس. (٢٠١١م). فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة دمشق، سوريا.
- صيام، شيماء. (٢٠٢٠م). فاعلية منحى STEAM في بناء المفاهيم العلمية وتنمية مهارات حل المشكلات لدى طلاب الصف الرابع الأساسي (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- طاهر، شعبان حسن. (٢٠١٨م). دور القيم التضحية في التوفيق بين العقلانية والعاطفة في اتخاذ القرار، دراسة ميدانية مقارنة في المنظمات العامة والخاصة السورية، مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والسياسية، ٣٤ (١).
- الطعيمات، هاني. (٢٠٠٢م). حقوق فئات ذات أوضاع خاصة. عمان: دار الشروق.
- الطهراوي، جميل. (٢٠٠٧م). التوكيدية، مجلة ثقافتنا التربوية. (١) ٣٢-٤١.
- عامر، طارق؛ والمصري، إيهاب. (٢٠١٧م). رعاية الأيتام اتجاهات عربية. مصر: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- عبد الرحمن، ولاء محمد أحمد. (٢٠١٨م). فاعلية برنامج إرشاد سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- عبد الرحمن، ولاء. (٢٠١٨م). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- عبد الستار، ابراهيم محمد. (٢٠١٦م). فاعلية استخدام برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الموهوبين. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٤ (١٣)، ٤١٥-٣٧٣.
- عبد الستار، ابراهيم. (١٩٩٤م). العلاج النفسي الحديث قوة الإنسان. بيروت: عالم المعرفة.

عبد العلي، مهند. (٢٠٠٣م). مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

عبد الله، تجاني. (٢٠١٨م). فاعلية برنامج علاج معرفي سلوكي في معالجة الاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن " دراسة تطبيقية على المرضى بمركز أمراض وجراحة الكلى بمستشفى ابن سينا"، (رسالة دكتوراه غير منشورة) جامعة الجزيرة، الخرطوم، السودان.

عبيد، أسماء. (٢٠١٣م). الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى الأيتام المقيمين في قرية SOS (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.

عبيد، محمد. (٢٠٢٠م). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تحقيق الدعم الاجتماعي لعينة من مدمني المخدرات " دراسة تجريبية لمنع الانتكاسة". مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، (٥٠)، ٤٣-٧٢.

عرفة، صفاء سمعان. (٢٠١٣م). قوة الأنا وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة غزة في ضوء بعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

العزالي، سعيد كمال. (٢٠١١م). تربية وتعليم المعوقين سمعياً. الأردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

العزامي، خميس رمضان. (٢٠١٨م). فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في تخفيف أعراض الوسواس القهري لدى عينة من مرضى الوسواس القهري (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

عزب، حسام الدين. (٢٠١٢م). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة دراسات الطفولة، ١٥ (٥٤)، ١٠٧-١١٣. العطوي، محمد. (٢٠١٨م). الإرشاد الأكاديمي. المملكة العربية السعودية: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

علاء الدين، جهاد محمود. (٢٠١٣م). نظريات الإرشاد النفسي والمعرفي والإنساني. الأردن: الأهلية للنشر والتوزيع.

عوض، رتيبة رجب. (٢٠٠١م). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة - التشخيص والعلاج. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

أبو عوض، وريدة. (٢٠١٧م). فعالية نظرية تريز لحل المشكلات، وإبراز أثرها لاتخاذ القرارات المناسبة لدى العاملات في مجال الإصلاح الاجتماعي (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

عيد، أحمد عليان. (٢٠١٨م). العلاج المعرفي السلوكي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية " دراسة تأصيلية" (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

الغامدي، غرم الله؛ وعبد الله، محسن. (٢٠٠٠م). الشعور بالوحدة النفسية وتوكيد الذات لدى عينة من المراهقين المحرومين من الأسرة وغير المحرومين في مدينتي مكة المكرمة - جدة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

الغباشي، سهير؛ ومحمود، أحمد. (٢٠١٧م). فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية إستراتيجيات حل المشكلات لدى عينة من المراهقين المرتفعين في سمات النمط الفصامي. مجلة دراسات عربية، ١٦ (٤)، ٦٨٧-٧٢١.

الغول، حنين. (٢٠١٧). مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح قائم على أسلوب حل المشكلات في تعديل التوجه نحو التعافي من إدمان الترامادول لدى عينة من المدمنين في مدينة رفح (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

فرج، صفوت. (٢٠٠٨م). علم النفس الإكلينيكي. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية. القرعان، جهاد سليمان؛ والعتيلي، خولة شفيق. (٢٠١٦م). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض سلوك العناد لدى طالبات مرحلة المراهقة المبكرة. مجلة دراسات العلوم التربوية. ٤٣ (٥)، ٢٠١٥-٢٠١٧.

القواسمة، رشدي؛ و أبو الرز، جمال؛ و أبو موسى، مفيد؛ وأبو طالب، صابر (٢٠٠٨). مناهج البحث العلمي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

كرسوع، سمية خليل. (٢٠١٦م). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف العجز النفسي لدى الزوجات المعنفات (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

لموشي، حياة. (٢٠١٦م). مستوى تقدير الذات لدى الطفل اليتيم -دراسة مقارنة بين الأطفال الأيتام والعاديين. مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، ٢ (٩)، ١٧٣-١٨١.

محمد، أسماء. (٢٠١٣م). أثر برنامج تدريبي معرفي سلوكي في القدرة على حل المشكلات الحياتية لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٣٩)، ٢٦٩-٢٩٧.

- محمد، بشار. (٢٠٢١م). تأثير أسلوب حل المشكلات باستخدام ألعاب الكرات في تطوير بعض المهارات الأساسية بعمر (١٣ سنة) للبنين. مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية، جامعة الأنبار، ٥ (٢٢)، ١٩٩-٢١٦.
- محمد، سيد عبد العظيم؛ وعبد الصمد، فضل إبراهيم؛ وأبو النور، محمد عبد التواب. (٢٠١٠م). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها. مصر: دار الفكر العربي.
- محمد، عبد الرحمن. (٢٠١٥م). نظريات الإرشاد النفسي والعلاج النفسي. مصر: زهراء الشروق للنشر والتوزيع.
- المزين، سليمان. (٢٠١١م). المشكلات الإدارية والسلوكية لدى الطلبة الأيتام في المدارس الإسلامية الخاصة من وجهة نظر معلمهم وسبل الحد منها. مجلة الجامعة الإسلامية، ١٩ (١)، ١٦٥-١٣٥.
- مسعود، أسماء محمد. (٢٠١٥م). فاعلية برنامج معرفي سلوكي مقترح لتخفيف الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بتشوهات خلقية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- منصور، طلعت. (٢٠٠٠م). الاضطرابات النفسية. الكويت: الديوان الأميري _ مكتب الإنماء الاجتماعي.
- ممادي، شوقي (٢٠١٧)، أساليب تعديل السلوك الصفي في المرحلة الابتدائية، عمان: دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع.
- نايلي، سهام. (٢٠٢١م). فاعلية برنامج إرشاد معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية تأكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي بانوية بن الضيف الحنفاوي بلدية الجلفة (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجلفة.
- كحلة، ألفت. (٢٠٠٩م). العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المعرفي عن طريق التحكم الذاتي. اترك للنشر والتوزيع: القاهرة.
- عيد، احمد. (٢٠١٨م). العلاج المعرفي السلوكي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية (رسالة ماجستير) الجامعة الإسلامية، غزة.
- Cox, R & Lmft, C. (2002) Theory-Based Family Problem Solving Interventions Clinical Excellence For Nurse Practitioners.
- Kendall, p. c. (Ed.). (2011). Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures, Guilford Press.