



الجامعة الإسلامية - غزة
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم علم النفس - إرشاد نفسي

فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة

إعداد الباحثة

ولاء اسحق حسان

إشراف الدكتور

نبيل كامل دخان

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد
النفسي بقسم علم النفس في كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة

2009 - 2008

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، ولتحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة باختيار عينة للدراسة تكونت من (116) طالبة من طالبات المستوى الأول من كلية التربية، كما اختارت الباحثة (12) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة مرونة الأنا، وقد استخدمت الباحثة أداتين من إعدادها وهما: استبانة مرونة الأنا، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا، وللإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة الفروض استخدمت الباحثة عدد من الأساليب الإحصائية تمثلت في: اختبار ولكوكسون، وبعد التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا، في الاختبار القبلي والبعدي.
- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا، في الاختبار البعدي، والاختبار التتبعي.

مما يعني قدرة البرنامج الإرشادي وفعاليتته واستمرار تأثيره في زيادة مرونة الأنا لدى عينة الدراسة، وقد خرجت الدراسة بعدد من التوصيات أهمها: ضرورة الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي لما لها أثر كبير وفعال على نفسيات الأفراد، ضرورة اهتمام المؤسسات العاملة في حقل الخدمة النفسية، والاجتماعية بتنظيم فعاليات يتم من خلالها توعية أفراد المجتمع حول كيفية التعامل مع آثار الضغوط النفسية لا سيما الناتجة عن الحصار على كافة المستويات الصحية والنفسية والاجتماعية وغيرها لتعزيز صمود الشعب واستمرار الحياة لديهم بشكل صحي وسليم، كذلك إيجاد نوادٍ ترفيهية رياضية، ثقافية، اجتماعية لتنمية جوانب مرونة الأنا عند الطالبات، ولتعزيز الانفتاح في العلاقات الاجتماعية، كما توصي الباحثة المعلمين والمرشدين، وأولياء الأمور بضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية في التنشئة التي من شأنها تعمل على تنمية مرونة الأنا لدى الأبناء.

ABSTRACT

The purpose of this study aimed to discover the effectiveness of the counseling program to increase the Ego resilience (flexibility) to the female students at the Islamic University in Gaza, the researcher used the Semi-experimental approach.

To achieve this aim the researcher selected (116) students from the first level in the College of Education and (12) students whose got the lowest marks in the questionnaire of Ego resilience.

The researcher used two tools prepared by her:

First, questionnaire of Ego resilience.

Second, instruction program to increase the Ego resilience..

To answer the research questions about the study and to achieve the objecting .

The data was analyzed using statistical analysis by (Wilcoxon T-statistic) test. The results were as follows:

- 1- There are variations with statistical significance between the degrees of response of the subjects of the study in the Ego Resilience Questionnaire in both pre- and post tests.
- 2- No variations with statistical significance between the degrees of response of the subjects of the study in the Ego Resilience Questionnaire in both post and successive tests.

This proves the effectiveness of the Resilience Ego Counseling Program to the sample of the study.

Recommendations:

- 1- The necessity of applying the psychosocial counseling programs as they have a notable positive effect on psychological status of individuals.
- 2- It is necessary that the organizations working in the psychosocial field hold activities to raise awareness of the community on how to deal with the effects of psychological stresses, especially, that results from the blockade on all levels including health and psychosocial stresses in order to enhance the resilience of the people and help them to sustain a healthy and normal life.
- 3- Establishing recreational, sports, cultural and social clubs to develop the aspects of Ego resilience to the students so as to promote the social relations.
- 4- Teachers, Educational Advisors and parents should promote the positive aspects in upbringing children which develop their Ego resilience.

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ
حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ
فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ آل عمران (159)

إهداء

إلى العطاء الذي يفيض بلا حدود . . . أمي الحبيبة

إلى من علمني الصمود مهما تبدلت الظروف . . . أبي الغالي

إلى من في فؤادي يمكثون . . . إخوتي وأخواتي

إلى من أشعر بحبهم وولائهم . . . صديقاتي

أهدي هذا الجهد المتواضع

شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ النمل (19) كل الشكر والامتنان لله المنان الذي من علي بأن أكون طالبة من طلبة العلم، ووفقني وأعانني على إنجاز هذا البحث المتواضع، ثم أبحث عن كلمات توازي المجهود الذي بُذل في إخراج هذا البحث إلى الوجود، ولكني لا أجدها، فأتقدم بوافر الشكر وجزيل الامتنان إلى الدكتور الفاضل نبيل كامل دخان الذي تشرفت به مشرفاً أكاديمياً على دراستي، والذي استنهلت من علمه، وأرائه السديدة التي كان لها أثر كبير في إتمام هذا البحث وإخراجه في صورته النهائية.

كما أتقدم بالشكر والعرفان للدكتور عاطف الأغا الذي كان عوناً لي ولم يبخل علي بتقديم نصائحه وإرشاداته التي زينت البحث. ولا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر للأستاذ الفاضل أنور البرعاوي الذي كان يبيت في روح التحدي والإصرار على إنجاز هذا البحث.

ومهما أثبتت على أساتذتي في قسم الإرشاد وعلم النفس في الجامعة الإسلامية فلن أوفيهم حقهم، جزاكم الله خيراً .. جزاكم الله عدد حروف الكلمات التي كتبت في هذا البحث. ولا أنسى في هذا المقام أن أتقدم بالشكر الموصول بالمحبة لطالبات الجامعة (عينة الدراسة) على صبرهن وتعاونهن أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي، واللواتي كان لهن الأثر الأكبر في إتمام البحث.

وأوصل شكري وامتناني إلى وحدة الإرشاد الاجتماعي النفسي بالجامعة الإسلامية على تعاونهم البناء في تطبيق البرنامج الإرشادي. وأخيراً أشكر كل من أعانني على إتمام هذا البحث، ولو بالكلمة وأخص بالذكر والدتي الحنونة التي كانت دائماً الدعاء لي بالتوفيق والسداد أطل الله في عمرها.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	ملخص الدراسة باللغة العربية
ب	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
ج	أية قرآنية
د	إهداء
هـ	شكر وعرفان
و	فهرس المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
6 - 1	الفصل الأول: خلفية الدراسة
2	مقدمة
4	مشكلة الدراسة
4	تساؤلات الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	أهمية الدراسة
5	مصطلحات الدراسة
6	حدود الدراسة

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
72 - 7	الفصل الثاني: الإطار النظري
8	أولاً: الإرشاد النفسي
9	مفهوم الإرشاد النفسي.
10	الحاجة للإرشاد النفسي.
11	أهداف الإرشاد النفسي.
13	مناهج الإرشاد النفسي.
14	طرق الإرشاد النفسي.
18	ثانياً: البرنامج الإرشادي - مفهومه وطبيعته.
19	أسس تصميم وإعداد البرنامج.
19	أهداف البرنامج الإرشادي.
19	مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي.
20	التخطيط للبرنامج الإرشادي.
20	إجراءات تطبيق البرنامج.
21	محددات البرنامج.
23	تقييم البرنامج الإرشادي.
26	ثانياً: مرونة الأنا
27	تعريف مرونة الأنا.
29	المرونة كإطار مرجعي.
29	العوامل المكونة لمرونة الأنا.
30	عوامل مرونة الأنا في الدين الإسلامي.
55	محددات مرونة الأنا.

57	ثمرات مرونة الأنا.
58	طرق بناء مرونة الأنا.
59	الصلاة والمرونة.
63-61	رابعاً: مصطلحات قريبة من مفهوم مرونة الأنا
61	قوة الأنا
62	الصلابة النفسية.
62	المناعة النفسية.
63	ثالثاً: الأحداث الضاغطة
64	تعريف الأحداث الضاغطة.
64	مصادر الأحداث الضاغطة.
65	الآثار الناجمة عن الأحداث الضاغطة.
67	آليات التعامل مع الأحداث الضاغطة.
71	تعقيب عام
101-75	الفصل الثالث: الدراسات السابقة
75	دراسات تناولت البرامج الإرشادية والتعقيب عليها.
82	دراسات تناولت مرونة الأنا والتعقيب عليها.
90	دراسات التي تتعلق بمصطلحات قريبة من مفهوم مرونة الأنا والتعقيب عليها
100	تعليق على الدراسات السابقة
117-102	الفصل الرابع: إجراءات الدراسة
103	فروض الدراسة
103	منهج الدراسة.
103	مجتمع الدراسة.
103	عينة الدراسة.
104	أدوات الدراسة.

104	الخصائص السيكمترية.
117	خطوات الدراسة.
117	الصعوبات التي مرت بها الباحثة
128 - 118	الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها
119	عرض نتائج الدراسة وتفسيرها
125	تعقيب عام على نتائج الدراسة
127	توصيات الدراسة
128	مقترحات الدراسة
129	المصادر والمراجع
142	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
105	الاتساق الداخلي بين المعدل الكلي وأبعاد الاستبانة، وبين الأبعاد وبعضها البعض.	1.
110	الخطوط العريضة لبرنامج الإرشاد النفسي.	2.
112	جلسات البرنامج.	3.
119	توضيح النسبة المئوية لمعدلات أفراد العينة الكلية على استبيان مرونة الأنا.	4.
121	دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على استبيان مرونة الأنا	5.
124	دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن الفروق بين القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على استبيان مرونة الأنا	6.

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
1.	أسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة.	143
2.	رسالة التغطية للمحكمين.	144
3.	استبانة مرونة الأنا للتحكيم	145
4.	استبانة مرونة الأنا للتطبيق.	148
5.	جلسات البرنامج الإرشادي	151
6.	بطاقة تقييم ذاتي	193
7.	بطاقة التقييم النهائي	194
8.	نشاط عين على الداخل	195
9.	نشاط عين على الحاضر وعين على المستقبل	196
10.	نشاط سهولة التعرض للضغوط	197
11.	نشاط مصادر الضغوط	199
12.	نشاط دائرة العلاقات الاجتماعية	200
13.	صحيفة ما الذي يجعلني أغضب	201
14.	صحيفة كيف أتعامل مع غضبي	202
15.	صحيفة التعامل مع الغضب	203
16.	بطاقة الآيات التي تحت على التسامح	204
17.	جدول المحاسبة اليومية	205
18.	مشاركة من إحدى المشاركات في البرنامج	206
19.	بعض الصور أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي	207

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها

- مقدمة.
- مشكلة الدراسة.
- تساؤلات الدراسة.
- مبررات الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.
- حدود الدراسة.

الفصل الأول

خلفية الدراسة

المقدمة:

لقد تميز العصر الحالي بجملة متغيرات سريعة متلاحقة أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد وتؤثر على تواصله مع نفسه ومع الآخرين، فقد كثر التنازع بين عوامل الشر والخير، وازدادت الحروب، وكثر الفساد وتتنوع الأمراض الجسدية والنفسية على حد سواء، مما يتحتم أن يكون الفرد على قدر عالٍ من الكفاءة لمواجهة هذه الصراعات، ويسمو بشخصيته ليحقق أكبر قدر من التوافق والسعادة والصحة النفسية.

مما دفع الإنسان لدراسة علم النفس الذي يعنى بدراسة سلوك الإنسان؛ بحيث يشمل نشاط الإنسان في تفاعله مع بيئته تعديلاً لها، حتى تصبح أكثر ملاءمة له أو تكيفاً ذاتياً معها، وحتى يحقق لنفسه أكبر توافق معها" (موسوعة علم النفس والتربية، 2001: 57).

ومع مرور الزمن وتقدم العلم السريع وتطور التكنولوجيا، بشكل جعل العديد من الآثار السلبية تبرز وتظهر بين الناس، صار على علم النفس أن يتعدى طور الوصف والتحليل إلى ما بعده من التدخل بكل مستوياته، سواء المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو المستوى النمائي، وتتعدد أشكال هذا التدخل من الجلسات الطويلة إلى الاستشارات السريعة، ومن الإرشاد الفردي إلى الإرشاد الجماعي، والذي عرفه (الدريعي، 2008) على أنه "عدة جلسات حسب نوعية المشكلة، قد تطول هذه الجلسات أو تقصر تبعاً لعمق المشكلة أو سطحيته وسعة النقاش.

وينبثق من الإرشاد الجماعي البرامج الإرشادية والتي عرفها (زهران، 2002)، بأنها "برامج مخططة منظمة في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو".

وفي هذا الإطار كان هناك الكثير من الدراسات والبحوث العربية التي أوضحت فعالية البرامج الإرشادية في تخفيف حدة الاضطرابات وبعض الأعراض، وتدعيم الجوانب الإيجابية عند العينات التي خضعت لهذه الدراسات منها على سبيل المثال لا الحصر دراسة (موسى ومحمود، 2000) وموضوعها تخفيف حدة الاضطرابات السيكوسوماتية، وكذلك دراسة (خضر، 2000) وموضوعها التدريب على تنمية المهارات الاجتماعية والمزاوجة بينهما في خفض حدة الغضب، وأخيراً دراسة (الكبي، 1996) في تخفيف حدة القلق النفسي وتحسين الأداء الاجتماعي.

والملاحظ أن كل مجتمع له خصوصية تميزه عن المجتمع الآخر، وعند بناء أي برنامج في أي دولة لا بد أن يراعى عدة جوانب من أهمها طبيعة المكان والعادات والتقاليد السائدة والدين والثقافة وللتعرف على فاعلية أي برنامج لا بد أن يلجأ إلى خطوات علمية منظمة بهدف تقييم نتائج هذا البرنامج (أبو سيدو، 2007: 4)

وبما أن مرحلة الشباب هي الثمرة الحقيقية للعمر، وفيها تحقيق الذات إذا ما أعد الإنسان لها العدة ووضع لها الأهداف والخطط التي يحقق بها النجاح والتميز، ولكن زيادة أعباء الحياة النفسية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية والمهنية والدراسية والعاطفية على عاتق الشباب، نجد أن الكثير ينجح في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته في التحمل، مما يؤدي إلى استنزاف طاقته وتدميره، وبالتالي تدمير الذات، وهنا ترى الباحثة أن من أهم ما يميز شخصية عن أخرى القدرة على التكيف، حيث أنها تدل على امتلاكه الطرق والوسائل التي تؤهل الفرد للتعامل مع ما يمر به من ظروف متغيرة وأحداث جديدة في حياته ينتج عنها أساليب التوافق والتي تساعد على كيفية التعامل سلوكياً ومعرفياً مع هذه الأحداث وكيف يتأقلم مع الأوضاع الجديدة، فبعض عوامل الحياة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تعريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد.

هذا ما يقودني إلى التطرق إلى موضوع مرونة الأنا في التعامل مع تلك الضغوط، هذه المرونة التي من شأنها إحداث التوازن النفسي والاجتماعي، حيث عرفها روتتر (Rutter) بأنها القطب الموجب للظاهرة الفريدة للفروق الفردية في استجابات الناس للضغوط والمحن (الحلو، 2007: 12)، ومن المحاولات الجادة في البيئة الفلسطينية والتي اهتمت بدراسة مرونة الأنا، على سبيل المثال لا الحصر دراسة (الخطيب، 2007) والتي هدفت إلى التعرف على العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة ودراسة (الحلو، 2005) والتي هدفت إلى التعرف على مصادر التدعيم المجتمعي لمرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية.

وانطلاقاً من أن الإرشاد النفسي علم يترجم مفرداته وأطروحاته النظرية إلى تطبيقات وإجراءات عملية وفعالة يحتاجها المجتمع في سياق ظروف ومتغيرات متعددة تفترض وجود أفراد لديهم من المهارات والقدرات والسمات التي تؤهلهم للتعايش مع تلك المتغيرات (صديق، 2005: 2).

كانت إمكانية تدريب ضعاف مرونة الأنا، على زيادتها فما تحتاج إليه هو التدريب والمران، وهذا ما دفع الباحثة إلى المضي قدماً في تصميم برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، ناهيك عن رغبة الباحثة في تخطي مرحلة الوصف والتحليل إلى

ما فيه فائدة أكبر، واكتساب خبرات عملية من خلال التفكير في آلية ما تتمكن الباحثة من خلالها مساعدة الطالبات لإدارة ذواتهن والتمتع بدرجة عالية من مرونة الأنا، من خلال أساليب وفنيات وإجراءات تتضمنها جلسات إرشادية، ضمن برنامج إرشادي تقوم الباحثة بإعداده وتصمم جلساته بعد المطالعة والبحث الدؤوب، كذلك توجيه أنظار المختصين إلى أهمية مرونة الأنا في التكيف مع ظروف وأحداث الحياة المتغيرة في حياتنا، وفي تحقيق الأهداف التي نصبو إليها، إضافة إلى تصميم مقياس لقياس مرونة الأنا، كذلك تصميم برنامج إرشادي قد يفيد العاملين في مجال الإرشاد، حيث ندرة الدراسات السابقة - على حد علم الباحثة - والتي تعنى بزيادة مرونة الأنا خاصة البرامج الإرشادية.

مشكلة الدراسة:

نظراً لما يعانيه الطالب الجامعي الفلسطيني من ضغوط نفسية أغرقته وسط أمواج متلاطمة من التحديات والتغيرات تجد الباحثة أنه من الضروري بمكان أن يتمتع أولئك الطلبة بقدر وافر من المرونة النفسية لتخطي الأزمات التي تعصف بهم، فالمرونة النفسية تعتبر قوة دافعة لسلوك الإنسان في تكيفه مع نفسه والمجتمع، مما يدفع إلى ضرورة بناء برامج إرشادية تساعد الطالب على امتلاكه المرونة النفسية، حيث أنه بقدر ما يكون الفرد متمتعاً بالمرونة بقدر ما تكون شخصيته قوية ويستطيع تحقيق أهدافه الدينية والدنيوية.

وبذلك تتبلور لدى الباحثة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي:

- ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لزيادة مرونة الأنا لدى عينة من طالبات الجامعة في محافظات غزة ؟

وينبثق عن هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- ما النسبة المئوية لاستجابات طالبات الجامعة الإسلامية على استبانة مرونة الأنا ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على استبانة مرونة الأنا ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أفراد العينة على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التتبعي على استبانة مرونة الأنا؟

أهداف الدراسة:

1. الكشف عن مدى فعالية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى عينة من طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.
2. التعرف إلى النسبة المئوية لمرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.
3. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على استبانة مرونة الأنا للوقوف على فاعلية البرنامج.
4. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على الاختبار البعدي والاختبار التتبعي التقويمي على استبانة مرونة الأنا للتحقق من استمرار تأثير البرنامج مع مرور الزمن.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من عدة محاور وهي:

1. من المتوقع أن يكشف هذا البحث عن مدى فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى الطالبة الجامعية.
2. تزويد الطالبات ببعض الأسس والمهارات التي تساعدنهم على الاستمرار في حالة من الاستقرار النفسي.
3. إثراء المكتبة النفسية بموضوع يتسم بالندرة في البيئة الفلسطينية.
4. توجيه أنظار المختصين وشئون الطلبة إلى أهمية الإرشاد النفسي ودوره في تنمية جوانب الشخصية.
5. تزويد مركز الإرشاد النفسي بالجامعة لتنظيم العديد من الدورات واللقاءات التي تدعم مرونة الأنا لدى الطلبة .
6. استفادة أفراد العينة أنفسهم من معرفة بعض الأسس والوسائل التي من شأنها ترفع من مستوى مرونة الأنا لديهم.
7. استفادة المرشدين النفسيين العاملين في مجال الإرشاد النفسي من البرنامج الإرشادي والاستئارة به في التخطيط واتخاذ القرارات فيما يتعلق ببرامج التنمية البشرية بشكل عام.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي:

هو عبارة عن خطة عمل تصمم وتنظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة من أجل تحقيق أهداف الإرشاد النفسي النمائية والوقائية (صديق، 2005: 55).

مرونة الأنا:

تعرف الباحثة مرونة الأنا بأنها: "استعداد الفرد وقدرته على التفاعل الايجابي مع ظروف الحياة المتغيرة- الضاغطة ومواجهة التحديات التي تنعكس على استجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية".

وبهذا يمكن تعريف مرونة الأنا إجرائيا "بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوصون على اختبار مرونة الأنا المعد لأغراض الدراسة الحالية".

حدود الدراسة:

- **الحد الزمني:** تم إجراء الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي 2008 - 2009
- **الحد البشري:** أجريت الدراسة على عينة من طالبات المستوى الأول بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة .
- **الحد المكاني:** طبقت هذه الدراسة في الجامعة الإسلامية بغزة وذلك لتمييزها بتسهيل الخدمات في شتى المجالات للدارسين والباحثين.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: الإرشاد النفسي.

ثانياً: البرامج الإرشادية.

ثالثاً: مرونة الأنا.

الفصل الثاني

الإطار النظري

سنتناول الباحثة في هذا الفصل الحديث عن مصطلحات الدراسة، بدايةً من الإرشاد النفسي مفهومه ومدى الحاجة إليه وأهدافه ومناهجه وطرقه، كذلك الحديث عن البرامج الإرشادية تعريفها وأسسها وأهدافها ومصادر بنائها والتخطيط لها وإجراءات تطبيقها وتقييمها كما سيتم الحديث عن متغير الدراسة (مرونة الأنا) مفهومه وماهيته وعوامل مرونة الأنا حيث سنتناول هذه العوامل بشئ من الإسهاب، ومحددات مرونة الأنا ومن ثم ثمرات المرونة وطرق بنائها، كذلك الحديث عن مفاهيم متعلقة بمرونة الأنا كالصلابة النفسية وقوة الأنا والمناعة النفسية بشكل مجمل كما سيتم الحديث عن الأحداث الضاغطة حيث ارتباطها بمفهوم المرونة.

الإرشاد النفسي

من المعلوم أن الإرشاد النفسي هو أحد فروع علم النفس التطبيقية ويقدم خدماته الإرشادية في كل الجهات والمؤسسات التي تعنى بالإنسان مثل وحدات الإرشاد النفسي والمدارس على اختلاف مراحلها الدراسية ومراكز الإرشاد النفسي في الجامعات والمصانع والمستشفيات ومراكز الرعاية وغير ذلك من المؤسسات (الخالدي والعلمي، 2008:73).

وقد عرف الإرشاد النفسي منذ وجد الإنسان على ظهر البسيطة، فكتشف أنه بحاجة ماسة لمن يهديه ويوجهه ويرشده السبيل القويم، ليتمكن من التأقلم مع البيئة الطبيعية، ويتحقق له القدر الكافي من الصحة النفسية، فالإنسان الأول كان الكبير يرشد الصغير إلى سبل الحماية من الضواري والوحوش، وكيف يتقي حر الشمس بأوراق الشجر وغيرها من الأمور التي تساعده البقاء البيولوجي والنفسي، وهكذا نجد العملية الإرشادية كانت بدائية بسيطة في محتواها وأدواتها ووسائلها وأهدافها، تعتمد بشكل أساسي على الإرشاد المباشر، وقد أخذ الإرشاد يتطور في مضمونه ووسائله بتطور الحياة البشرية وتعهدها، فبعث الله الأنبياء والمرسلين ليرشدوا الناس إلى الخير والاستقامة والقيم والأخلاق.

ففي القرآن الكريم نجد عناية كبيرة في المجال القيمي والأخلاقي ، نجد قابيل بعد قتله لأخيه قد اتخذ من الغراب مرشداً ومعلماً وموجهاً: ﴿وَأْتَلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنِي آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتَقَبَّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ * لَمْ يَسْطَرِ إِلَيَّ يَدُكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطِ يَدِيَ إِلَيْكَ لِأَقْتُلَكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ * إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ

* فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ * فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُوَارِي سَوْءَ أَخِيهِ قَالَ يَا وَيْلَتَا أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُوَارِيَ سَوْءَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ ﴿المائدة: 27-31﴾.

ولما أراد الخالق جل وعلا للإنسان أن يكون في الأرض خليفة، فبعث الأنبياء والمرسلين مرشدين، مما ساهم في ارتقاء الحياة العقلية والفكرية التي تقوم على قواعد الآداب والمثل والقيم والمعتقدات، وفي سبيل ذلك لفت الأنبياء العقل البشري للتأمل في الكون، ليستشعر عظمة الخالق، إلا أن طبيعة العقل البشري محدود القدرة، كان أحيانا يجنح نحو الخط والشطحات الفكرية والشعوذة، الأمر الذي جعل الإنسان بحاجة إلى المرشد، فبعث الله الأنبياء والمرسلين لإرشاد الناس في ضوء برنامج رباني خالص، محدد الأهداف، واضح الخطاب الإرشادي، لينقذ الناس من نكد التخبط، وظلام الضلال، وتمثل هذا في دعوة الأنبياء جميعاً لعقيدة التوحيد كدليل على وحدة البرنامج الإرشادي الرباني.

﴿وَلَقَدْ أَمَرْنَا نُوحًا بِأَنْ يَأْتِي قَوْمَهُ بِإِيَّاكَ لَكُمْ تَذْذِيرٌ مِّنْ (25) أَنْ لَا تَعْبُدُوا إِلَّا اللَّهَ إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمِ الْآلِيمِ (26)﴾ (هود : 25-26) ﴿وَإِلَىٰ عَادِ أَخَاهُمْ هُودًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَهِ غَيْرُهُ إِنِّي أَنُتَمِّ إِلًا مُّفْتَرُونَ﴾ (هود: 50) ﴿وَإِلَىٰ شُودِ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَهِ غَيْرُهُ هُوَ أَنشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ﴾ (هود : 61)

وهكذا أخذت عملية الإرشاد تتطور في فنياتها وأساليبها وأدواتها ومحتوياتها من عصر لآخر؛ لتلبي حاجة الإنسان في كل زمان، متأثرة بفكر المجتمع وثقافته، وفي الوقت المعاصر أصبح الإرشاد النفسي علماً قائماً بذاته يستمد تطبيقاته من الثقافة الإنسانية وتجارب الشعوب، وأصبحت البرامج الإرشادية أداة فاعلة في عمليات تعديل السلوك كما يستلهم من الأدب السيكلوجي المعاصر.

تعريف الإرشاد النفسي:

هناك العديد من التعريفات التي زخرت بها الأعمال العلمية للباحثين والعاملين في المجال الإرشادي، ومهما اختلفت هذه التعريفات في ألفاظها وطريقة التعبير عن مضمون عملية الإرشاد، إلا أنها تتفق في أن العملية الإرشادية عملية مخططة تهدف إلى إكساب الفرد القدرة على التكيف، وتحقيق الصحة النفسية، وتحقيق الذات، وامتلاك أكبر قدر من المرونة النفسية التي

تضمن للفرد القدرة على التوافق مع الواقع والمشكلات والعوائق التي تقف في طريق نموه النفسي السليم ،كما نجد في مجمل التعريفات التالية:

"الإرشاد يقصد به إيجاد حلول للمشاكل الناجمة عن المحاور الثلاثة البيت والمدرسة والمجتمع". (موسى، 2001: 126).

ويرى (زهران، 2002: 12) " أنه عملية واعية مستمرة وبناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة الفرد وتشجيعه لكي يعرف نفسه، ويفهم ذاته، ويدرس شخصيته جسيماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبرته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم وينمي إمكاناته بنكاء إلى أقصى حد مستطاع، وأن يحدد اختياراته، ويتخذ قراراته، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص، الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس، وفي الأسرة لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته، وتحقيق الصحة النفسية، والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع، والتوفيق شخصياً وتربوياً ومهنياً و زواجياً و أسرياً".

أما صديق فعرفه " بأنه عملية نفسية مخططة علمياً، وتتم خلال جلسات دورية بين المرشد والمتخصص والمدرّب وبين شخص أو أكثر ممن يعانون من مشكلات لم تصل إلى حد المرض أو الاضطراب، بهدف مساعدتهم على التغلب على تلك المشكلات وإعدادهم وتهيئتهم مستقبلاً لاختيار أساليب مناسبة في التعامل مع المشكلات ومواجهتها". (صديق، 2005: 17).

العوامل التي ساعدت على زيادة الحاجة للإرشاد النفسي:

مع توالي ضغوط الحياة على الناس وتكاثرها صارت هناك حاجة ماسة ومتزايدة للإرشاد النفسي، وتتمثل الحاجة للإرشاد في أمور عديدة منها ما يتمثل في الفرد نفسه كفترات الانتقال من مرحلة نمائية إلى أخرى، ثم التغيرات الأسرية والاجتماعية وغيرها.

1. فترات الانتقال: حيث يمر كل فرد خلال مراحل نموه بفترات انتقال حرجة يحتاج إلى التوجيه والإرشاد وأهم الفترات الحرجة الانتقال من المنزل إلى المدرسة ومن الدراسة إلى العمل، ومن حياة العزوبة إلى الزواج ، وعندما يحدث طلاق أو موت، وعندما ينتقل من الطفولة إلى المراهقة، ومن المراهقة إلى الرشد، ومن الرشد إلى سن القعود ، فترات الانتقال الحرجة هذه قد يتخللها صراعات وإحباطات وقد يتخللها القلق والخوف من المجهول وهذا يتطلب إعداد الفرد قبل فترة

الانتقال ضماناً للتوافق مع الخبرات الجديدة، وذلك بإمداده بالمعلومات الكافية وغير ذلك من خدمات الإرشاد، حتى تمر فترة الانتقال بسلام.

2. التغير الاجتماعي السريع والمستمر: والذي من أهم ملامحه تغير بعض مظاهر السلوك، فقد أصبح مقبولاً بعض ما كان مرفوضاً من قبل، وأصبح مرفوضاً بعض ما كان مقبولاً من قبل، والتوسع في تعليم المرأة و خروجها إلى العمل، كذلك وضوح الصراع بين الأجيال و زيادة الفروق في القيم والفروق الثقافية والفكرية، وبالتالي فإن التغير الاجتماعي يؤكد الحاجة إلى الإرشاد النفسي لأنه يتطلب المواجهة العلمية بما يتمخض عنه هذا التغير من مطالب وحاجات ومشكلات ويتطلب استمرار التوافق النفسي معه.

3. عصر القلق: إن المجتمع المعاصر مليء بالصراعات والمطامع ومشكلات المدينة، فقد كان الإنسان قبل ذلك يركب الدواب وهو راض، والآن لديه السيارات والطائرات ولكنه غير راض يتطلع إلى الأسرع، حتى الصاروخ ومركب الفضاء.

فالكثير من فئات المجتمع تعاني من القلق والمشكلات التي تظهر الحاجة إلى خدمات الإرشاد العلاجي في مجال الشخصية ومشكلاتها (زهران، 2002: 34) _____(39).

أهداف الإرشاد النفسي:

يسعى الإرشاد إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي تنطوي تحت هدف عام، وهو إحداث تغيير في شخصية المسترشد الفرد، تغيير يشمل سلوكه، وإدراكه و قيمه واتجاهاته، ومعرفته بنفسه وبالظروف المحيطة به، وإدراكه للعلاقة بينه وبين الآخرين، وبينه وبين بيئته بكل عناصرها، وبالتالي فإن الإرشاد يهدف إلى ما يلي:

1- **تحقيق الذات:** يأتي تحقيق الذات في أعلى هرم الحاجات الإنسانية لدى كل الأسوياء، ويعني تكوين هوية ناجحة عن ذاته ويرغب في التميز اجتماعياً ومهنيًا، وعندما يحقق الفرد ذاته ويصبح كما يدرك ذاته المثالية يكون قد حقق أقصى هدف يسعى إليه، و يسعى الإرشاد إلى الوصول بالفرد لهذه الدرجة من خلال تبصيره بقدراته وميوله واتجاهاته. (عبد الهادي والعزة، 1999: 21).

2- **تحقيق التوافق:** والتوافق يعني قدرة الفرد على القيام بوظائفه النفسية المختلفة والتوفيق بين دوافعه ونزعاته الداخلية ورغباته.

3- **تحقيق الصحة النفسية:** كثيراً ما يواجه الفرد أثناء حياته بعض المشاعر السلبية التي قد تحد أو تعيق النمو الطبيعي للفرد كالهمل والحزن والإحباط والصراع مما يؤثر على صحته النفسية ويعيق التوازن والتكامل في الوظائف النفسية لدى الفرد، ففي هذه الحالة يحتاج الفرد إلى من يأخذ بيده لتخليصه وتحريره من هذه المشاعر. (حسين، 2004:55).

4- **إكساب الفرد مهارة الضبط والتوجيه الذاتي:** وتعني الوصول بالفرد المسترشد إلى درجة من الوعي بذاته وإمكاناته، وفهمه لظروفه ومحيطه فهماً أقرب للواقع، حيث يكون الكائن البشري في بداية حياته متمتعاً بمركز ضبط خارجي لسلوكياته، ينتقل تدريجياً بفعل التربية والتنشئة والتوجيه والإرشاد إلى مركز ضبط داخلي، فيتحكم في سلوكياته ويضبطها برغبة داخلية ومراقبة ذاتية دون تردد أو خوف من قانون أو سلطة، ومن جهة ثانية يستطيع الفرد مواجهة مشكلاته المستقبلية دون الاعتماد على الآخرين، أو اللجوء إليهم فيعمل على نقل أثر التعلم لمهارة الضبط والتوجيه الذاتي التي تلقاها ونماها من خلال خدمات الإرشاد والتوجيه إلى ممارسة سلوكية في حياته العامة، إذ يقوم المرشد بإكساب المسترشد هذه المهارة فيساعده على فهم نفسه وإمكاناته وظروفه فهماً واقعياً، ويبني أهدافاً وطموحات واقعية، يكون في مقدوره تحقيقها، فيؤدي الوصول إليها الشعور بالرضا والسعادة، وتحقيق الاتزان النفسي والجسمي له (عبد الهادي وعزة، 1999:21-22).

وترى الباحثة أن عمليات الضبط من أبرز مقومات المرونة في الشخصية حيث أن التوازن بين عمليات الضبط الداخلي والضبط الخارجي يكسب الفرد القدرة على التكيف الإيجابي مع نفسه والواقع الذي يعيش فيه.

5- **صنع القرارات:** (السفاسفة، 2003:19).

يمر الفرد في حياته بسلسلة من المواقف والخبرات التي بحاجة إلى اتخاذ قرارات متباينة ومتدرجة في شدتها وخطورتها، كما يمر بفترات انتقالية في الحياة وبمراحل نمائية متباينة في متطلباتها، يحتاج فيها أيضاً إلى اتخاذ قرار ما، وهي مهارة يجب أن يتدرب عليها الفرد منذ صغره في شئونه الخاصة البسيطة، حتى يكتسبه في كبره في شئونه الخاصة الكبيرة والحاسمة في حياته، كالقرار الزواجي أو القرار المهني وما شابه ذلك لهذا فهو يحتاج إلى تعلم إجراءات اتخاذ القرارات وصنعها، كما يحتاج البعض المساعدة في تعديل قرارات خاطئة تم اتخاذها، ويلقي كثير من الأفراد صعوبات ومعوقات، يحتاج فيها إلى مساعدة في عملية صنع القرار، لذا فإن الفرد يحتاج إلى مساعدة فنية عملية في توضيح وتسهيل الخطوات التي تمكن من الوصول إلى القرارات

المناسبة ليتخذها بنفسه ويرضى عنها ويتحمل مسؤوليتها، يحتاج إلى تعلم مهارة اتخاذ القرار ليقوم باتخاذ قراراته بنفسه مستقبلاً.

مناهج الإرشاد النفسي:

اتفق علماء النفس على أن مناهج الإرشاد النفسي تتحدد في ثلاثة محاور هي الإنمائي والوقائي والعلاجي.

1. المنهج الإنمائي:

و يهدف هذا المنهج إلى " تنمية قدرات الأفراد العاديين لزيادة كفاءتهم في موضوعات عديدة منها النفسية أو ال(المحتسب، 2001:30).تحصيلية أو المهنية أو العاطفية أو الانفعالية أو الاجتماعية، و يركز على رعاية النمو السليم و توجيهه و الارتقاء بسلوك الفرد إلى أقصى درجة ممكنة من النجاح "

2. المنهج الوقائي:

يسمى هذا المنهج بمنهج التحصين ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية والاجتماعية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى؛ وذلك ليقبهم من الوقوع في مشكلات من المتوقع وقوعهم فيها، من خلال تبصيرهم بتلك المشكلات و تعليمهم أفضل الطرق للابتعاد عنها"(عبد الهادي وعزة، 1999:23)

وترى الباحثة أن برنامجها الإرشادي الذي أعدته وطبقته يندرج تحت المنهج الإنمائي على اعتبار أن المشاركات فيه هن طالبات عاديات، وتسعى الباحثة إلى زيادة مرونة الأنا لديهن، مع الأخذ بعين الاعتبار أن ذلك يتم من خلال ما قاله زهران:

" تنمية مفهوم موجب للذات وتحديد أهداف سليمة للحياة ودراسة الاستعدادات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم نفسياً وتربوياً ومهنيًا" (زهران، 2002:44).

أضف إلى ذلك أن الهدف الرئيس لبرنامج الدراسة الحالية هو رفع مستوى مرونة الأنا، وهذا الهدف — كما قال الخالدي والعلمي — "هو من أهداف المنهج الإنمائي، والذي من أهدافه أيضاً تنمية مفهوم الذات وأداء الأدوار بفاعلية ومهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات وتنمية السلوك الابتكاري، وهذا من خلال تعامله مع الأشخاص العاديين وتنمية خصالهم ومهاراتهم التي تعمل على تحقيق الفاعلية السلوكية لديهم".(الخالدي والعلمي، 2008:84).

طرق الإرشاد النفسي وأساليبه:

تأخذ عملية التوجيه والإرشاد النفسي طرقاً وأساليب متعددة، فقد تكون فردية وقد تكون جماعية، ومنها المباشر وغير المباشر ومنها الإرشاد باللعب ومنها الإرشاد الديني، والإرشاد بالسيكودراما، هذا ويتم تنفيذ كل طريقة حسب طبيعة موضوع الإرشاد، وسيتم إلقاء الضوء هنا على بعض الطرق التي تفيد في موضوع الدراسة.

أولاً: الإرشاد المباشر:

وهو الموجه والمركز حول العميل أو حول الحقيقة، وفيه يقوم المرشد بدور إيجابي نشط لكشف الصراعات و تفسير المعلومات ووضع الخطة الإرشادية، وعليه فهو الذي يتحمل مسؤولية أكبر من تلك التي يتحملها المسترشد، والهدف منه حل مشكلات المسترشد التي جاء بها على اعتقاد بأنه بحل مشكلاته يكتسب بالتدريج القدرة على التوافق وأن حل مشكلاته يشعره بالرضا والإشباع ويزيد من ثقته بنفسه وبالمرشد وبالعلمية الإرشادية، ويستخدم عادة مع المسترشدين المتعجلين الذين تنقصهم المعلومات ومع ذوي المشكلات الواضحة المحددة ويكثر استخدامه في مجال الإرشاد العلاجي (زهران، 2002: 337 – 338).

وقد حدد وليامسون ست خطوات لهذا النوع من الإرشاد وهي:

1. **التحليل:** وتتضمن جمع المعلومات حول المشكلة، من مصادرها المختلفة، وذلك للوصول إلى فهم المسترشد، وتكوين صورة واضحة عنه في ماضيه وحاضره، وما يحمل من أفكار واتجاهات وقيم ومبادئ في الوقت الحاضر، فدور المسترشد هنا سلبي، لأن المرشد هو الذي يجمع البيانات ويحللها ويقترح الحلول، ينفذها، والمسترشد متلق ينفذ ما يريد المرشد.
2. **التركيب:** وتتضمن عملية تنظيم، وتبويب المعلومات التي حصل عليها المرشد من مصادرها المختلفة، ثم تلخيص هذه المعلومات وترتيبها وتبويبها ضمن مجالاتها، لاستخدامها في الكشف عن نواحي القوة والضعف التي يمتاز بها المسترشد خلال حياته.
3. **التشخيص:** وتتضمن الوصف المحدد للمشكلة، والتعرف على أسبابها، ومظاهرها وخصائصها، والتعامل معها (الأسباب) وليس مع الأعراض.
4. **التنبؤ:** ويتضمن تخمينات المرشد حول التطورات المستقبلية لحالة المسترشد، من خلال معرفة المشكلة، وتحديد درجة صعوبتها أو سهولتها، ثم يقرر المرشد فيما إذا كان بإمكانه مساعدة المسترشد، أو إحالته إلى مرشد آخر.

5. **الإرشاد:** ويتضمن تحديد الخطوات التي يتخذها المرشد لتعديل سلوك المسترشد و حل مشكلته و تعليمه كيفية مواجهتها من خلال تقديم الاستشارات و التفسير والإيحاء و الاقتراحات و غيرها.

6. **المتابعة:** وتتضمن التأكد من انتقال أثر الإرشاد واستمراره في تحسين قدرة المسترشد في مواجهة مشكلاته المستقبلية بنفسه، والتأكد من نجاح المرشد في مساعدة المسترشد بعد مرور فترة زمنية معينة، للحكم على مدى فاعلية الإجراء الإرشادي و مساهمته في تكيف المسترشد وإعادته إلى توافقه السابق (السفاسفة،2003:108) ومن الملاحظ أن هذا الأسلوب يتميز بالتركيز الجاد على حل المشكلة وإتباع خطوات محددة لتحقيق هذا الهدف.

ثانياً: الإرشاد غير المباشر:

وتعتمد هذه الطريقة على " إقامة علاقة إرشادية وتهيئة مناخ نفسي يمكن المسترشد من تحقيق أكبر نمو شخصي ونفسي بنفسه ومن أهدافه مساعدة المسترشد على النمو النفسي السوي وإحداث التطابق بين مفهوم الذات الواقعية والمدركة والمثالية والاجتماعية؛ أي التغيير من مفهوم الذات السالب إلى مفهوم الذات الموجب، ويستخدم هذا النوع بنجاح مع ذوى الذكاء المتوسط أو ما فوّه ومن لديهم طلاقة لفظية ويفيد في مجال الإرشاد العلاجي والزواجي، والمشكلات الشخصية للشباب " (السفاسفة،2003:124).

من أهم مزاياه " نظرته إلى الإنسان نظرة تفاؤلية باعتباره خير بطبعه ويسعى فطرياً للوصول إلى النضج والنمو، وقيام هذه الطريقة على أساس الثقة المتبادلة بين المسترشد والمرشد وعدم الشك فيما يقول المسترشد، ومساعدتها للفرد أن يعرف نفسه، وقدراته وإمكاناته واتجاهاته معرفة موضوعية دقيقة ومن عيوبها أنها تمهل عملية التشخيص على الرغم من أهميتها، فضلاً عن أن المسترشد قد يطلب النصيحة ويشعر بالضيق حين لا تقدم إليه وقد ييأس من عملية الإرشاد النفسي" (حسين، 2004 : 224).

ثالثاً: الإرشاد السلوكي:

يعتبر الإرشاد السلوكي تطبيقاً عملياً لقواعد ومبادئ وقوانين التعلم والنظرية السلوكية وعلم النفس التجريبي، والإرشاد السلوكي قائم على الافتراض الأساسي أن الفرد يولد وعقله صفحة بيضاء، وبعد ذلك يتعلم في نموه السلوك السوي أو المرضي عن طريق عملية التعلم ويثبت السلوك المتعلم على الصفحة البيضاء أولاً بدرجة محدودة كما لو قد سجل بالطباشير (ويسهل إزالته) فإذا

أثيب وعزز أصبح كما لو تم تسجيله بالزيت ومع ذلك يمكن إزالته ولكن بجهد أكبر (المحتسب، 2001:38).

رابعاً: الإرشاد القرائي:

ويقصد به توظيف الكتب والقراءة في علاج الأمراض العصابية (حسين، 2004:249). ويعرفها زهران على أنه استخدام مواد مكتوبة مثل الكتب والكتيبات أو النشرات أو الموديول، الذي هو وحدة تعليمية مصغرة تتناول موضوعاً واحداً وتعتمد التعلم الذاتي، وغير ذلك من المواد المقروءة التي يقرأها المسترشد ويتفاعل معها ويستفيد منها، (زهران، 2002:377). أما موسوعة علم النفس والتحليل النفسي (1993) فتعرفه على أنه أسلوب من أساليب تخفيض الاضطرابات النفسية الحادة عن طريق القراءة، وذلك يتوقف على محتوى المادة المقروءة وعلاقتها باهتمامات الفرد، وأثر هذا الأسلوب يتوقف على الحالة النفسية للفرد والخلفية الثقافية لديه ومدى اقتناعه بالأسلوب، وهو أسلوب مساعد ولا بد من تدخل علاجي لتدعيمه.

ويهدف هذا الأسلوب إلى الإسهام في تشكيل البناء المعرفي للمسترشد وإكسابه معلومات حول مشكلته، وتعليمه التفكير الإيجابي ومساعدته على تحليل اتجاهاته وسلوكياته، وإتاحة الفرصة أمامه لوضع حلول بديلة والتوافق مع مشكلته ومقارنتها بمشاكل الآخرين.

خامساً: الإرشاد بالأنشطة المختلفة:

هناك العديد من الأنشطة التي تساعد الفرد على التنفيس عن مكبوتاته، وتعمل على تنمية المهارات الاجتماعية لديه وتساعد على فهم ذاته وتزويد من ثقته بنفسه، مما يساعده على تحقيق مستوى مرتفع من التوافق، ومن أهم هذه الأنشطة:

1. الأنشطة الاجتماعية والرياضية والتي من شأنها زيادة التفاعل بين الأفراد والتخفيف من الانفعالات غير السارة كالخوف والقلق والعدوان، وتعتبر الرحلات الترفيهية والزيارات الميدانية والمباريات الرياضية من الأنشطة الاجتماعية التي تنعكس على نمو جوانب شخصية الفرد.

2. الأنشطة الثقافية وتتمثل في إعداد المسرحيات وتمثيلها وقراءة القصص ومشاهدة الأفلام التي تهدف إلى تنمية القدرات المعرفية، مما يكسبهم المعارف المتنوعة والعادات السلوكية الصحيحة والقيم الدينية.

3. الأنشطة الفنية وتتمثل في الرسم والتصوير والرقص الإيقاعي والنحت والتدبير المنزلي والأشغال الفنية واليدوية والصلصالية والخشبية والموسيقى، ويتميز هذا النشاط بأنه يشجع على

الابتكار والتعبير عن الذات ويخفف من حدة التوتر والقلق الناتج عن الإحباطات، وتهدف هذه الأنشطة إلى إقامة علاقات اجتماعية وإشباع الرغبات والحاجات النفسية.

4. الأنشطة الموسيقية وهي تساعد على التنفيس وتنظيم العلاقات المختلفة بين مشاعر المسترشد وأحاسيسه وأفكاره، وتساعد على اكتشاف طريقة جيدة للتعامل مع العالم الخارجي، كذلك تساعد على التنفيس عن المشاعر المؤلمة كالغضب والحزن والإحباط (حسين، 2004: 244-248).

سادساً: الإرشاد الديني:

وهو طريقة أجمع المرشدون على اختلاف اعتقاداتهم وملهم على أنه إرشاد يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية وروحية وأخلاقية، وهو يقوم على أساس أن الله — سبحانه و تعالى — هو خالق الإنسان وهو أعلم بحاله وما ينفعه يضره ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ (الملك: 14) وهو الأعلم بطرق علاجه، وجعل لنا القرآن نوراً وشفاءً ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَكَأَنزِيلُ الْظَّالِمِينَ﴾ (الإسراء: 82).

وعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: "خلفت فيكم شيئين لن تضلوا بعدهما كتاب الله وسنتي ولن يفترقا حتى يردا على الحوض" (البغدادى: 149).

ويستخدم الإرشاد النفسي الديني بصفة خاصة في مجالات الإرشاد العلاجي والزواجي وإرشاد الشباب ومع الحالات التي تتعلق بالسلوك الديني ومع حالات القلق والوساوس والاكتئاب والهستيريا والمشكلات الجنسية وتوهم المرض والخوف والاضطرابات الانفعالية والإيمان (موسى، 2001: 99).

ثانياً: البرامج الإرشادية

البرنامج هو الوسيلة الأساسية لتحقيق أهداف خدمة الجماعة (نمو الفرد، نمو الجماعة، تغيير المجتمع)، والبرنامج ليس هدفاً في حد ذاته ولكنه وسيلة لتحقيق ذلك الهدف، لذا يمكننا القول إن البرنامج ليس مرادفاً لنشاط (أي أنه لا يتساوى مع النشاط)، وإنما البرنامج له بناءات داخلية تتكون من النشاط، العلاقات والتفاعلات، الخبرات، رد الفعل، فالنشاط جزء من بناءات البرنامج، وهو يختلف من جماعة لأخرى، لأن كل جماعة لها هدف تريد أن تحققه ببرنامج مختلف عن غيرها من الجماعات، كما يختلف البرنامج من نفس الجماعة الواحدة من وقت لآخر باختلاف الأهداف، البرنامج يرتبط بدناميكية الجماعة (كل منهما يؤثر في الآخر)، فإذا وجدت الديناميكية والتفاعل استلزم وجود البرنامج، حتى لا يتحول هذا التفاعل إلى تفاعل سلبي، فالبرنامج هو الذي يساعد على توجيه وترشيد الديناميكية، البرنامج في خدمة الجماعة ليس برجماتياً (أي أنه لا يهدف للكسب المادي)، وإنما يهتم بالكسب المعنوي كالتنشئة الاجتماعية، أو هدف تربوي، أو توجيه وغير ذلك .

ويتبين من أدب الموضوع أن هناك فلسفتان للبرنامج: فلسفة تركز على النشاط كجزء من البرنامج، بغض النظر عن التركيز على احتياجات ورغبات الأعضاء، وفلسفة تركز على (أعضاء الجماعة) من خلال إشباع احتياجاتهم ورغباتهم كأولوية عندها، بغض النظر عن مكونات النشاط، ومن ثم تحاول توجيه النشاط (عكس الفلسفة السابقة).. وهذه هي الفلسفة الأساسية المتبعة حالياً في خدمة الجماعة.

أولاً : تعريف البرنامج الإرشادي:

عرفه (زهران، 2002: 499) على أنه "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة و غير المباشرة، فردياً و جماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو".

أما (حسين، 2004: 283) فقد عرفه على أنه "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أسسها على نظريات الإرشاد النفسي و فنياته و مبادئه، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم الحياتية".

أسس البرنامج الإرشادي (حسين، 2004:283)

1. العمر الزمني للأفراد المشاركين والخصائص النمائية للمرحلة العمرية التي يمرون بها ومطالبها النمائية، حيث البرنامج الذي يصلح مع الأطفال لا يصلح مع المراهقين، وذلك لاختلاف العمر و الخصائص النمائية.
2. مراعاة الفروق بين الجنسين.
3. الأخذ بعين الاعتبار نوع المشكلة وطبيعتها.
4. واقعية البرنامج وإمكانية تطبيقه وتعميم الفائدة منه، ومراعاته للإمكانات المتاحة

أهداف البرنامج الإرشادي:

لا بد من تحديد الأهداف لأي عمل يقوم الفرد؛ لأن تحديد الهدف هو نقطة البداية لأي عمل، حيث تحديده يعني تحديد خط سيره و نقطة انطلاقه، و تحديد المدة الزمنية اللازمة لإنجازه، وآلية التطبيق، وغير ذلك من المواد والأدوات اللازمة وتكلفتها، كما ويبعد الفرد عن الارتجال والعشوائية والتخبط أثناء العمل لأنه إن ضل أو زل مباشرة سيرجع إلى الهدف الذي وضعه ليمشي بناءً عليه، هذا حال كل الأعمال في الحياة بما فيها البرنامج الإرشادي "والذي دائماً يحمل في طياته هدفين أحدهما عام ومشترك بين كل البرامج الإرشادية وهو نفسه الهدف من الإرشاد والعملية الإرشادية ويتمثل في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق الذات والتمتع بالصحة النفسية، والآخر أهداف خاصة، وهذه تختلف باختلاف المستفيدين من البرنامج وباختلاف نوعية مشكلاتهم" (حسين، 2004:284)، كما ولا نغفل أن "أي برنامج إرشادي لا بد وأن يكون إما إنمائياً أو وقائياً أو علاجياً، ولهذا فإن من الأفضل اشتراك عدد من المختصين وذوي العلاقة في وضع الخطة الإرشادية وتنظيمها والإشراف على تطبيقها" (السفاسفة، 2003:186).

مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

يتم استقاء محتوى البرنامج من مصادر عدة منها على سبيل المثال الإطار النظري الذي استنتج الباحث منه مادته العلمية حول الموضوع هدف البرنامج، والدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوعه وبرنامجه، والمقاييس والأدوات المستخدمة في دراسته وفي غيرها من الدراسات التي لها علاقة بدراسته، والدراسة الاستطلاعية الميدانية التي تتم من خلال الاستبيان المفتوح والتقارير الذاتية لأفراد العينة الاستطلاعية، وأيضاً تحليل محتوى البرامج الإرشادية التي تم تطبيقها من قبل والاستفادة منها في عمل جلسات البرنامج الإرشادي، مع الأخذ

بعين الاعتبار أن محتوى البرامج الإرشادية يختلف باختلاف المشكلة والأهداف والعمر الزمني لأفراد العينة (حسين، 2004: 286)

التخطيط للبرنامج الإرشادي: (سعفان، 2005: 208):

ويقصد به قرار يتخذه المرشد النفسي أو فريق الإرشاد في شكل اختيار الأدوات والاستراتيجيات وتوظيف الإمكانيات وتحديد طرق ومعايير التقويم والتنسيق بينها، ومن خلال التنسيق يسعى المرشد للإجابة عن التساؤلات التالية:

ماذا نعمل؟ التركيز على الأهداف المطلوب تحقيقها

كيف نعمل؟ تحديد الأنشطة والإجراءات التي يتضمنها البرنامج

متى نعمل؟ تحديد الفترة الزمنية للبرنامج

أين نعمل؟ مكان تطبيق البرنامج

من يقوم بالعمل؟ المرشد لوحده أم فريق إرشادي و هل يمكن إشراك القائمين على تربية المسترشد في البرنامج ، ما الإمكانيات المتاحة؟ ما الصعوبات أو الظروف التي قد تؤثر سلباً على تنفيذ البرنامج؟ و كيف يمكن تفاديها؟ و ما البدائل المتاحة؟

إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي: (صديق، 2005: 59-60).

وهي المرحلة التي تتضمن تنفيذ وتطبيق خطة العمل المنصوص عليها في البرنامج الإرشادي قبل التنفيذ وقد حددها صديق في كتابه دليل المرشد النفسي، على النحو التالي:

أولاً: الإجراءات التمهيدية:

حيث الترتيبات النهائية التي يقوم بها المرشد قبل البدء في تنفيذ البرنامج ، وذلك من خلال:

أ. **تدريب القائمين على التنفيذ:** حيث يعتمد المرشد في برنامجه على فريق عمل يشمل تخصصات مختلفة ومتنوعة مثل طبيب بشري وأخصائي نفسي وكذلك أخصائي اجتماعي، وأخصائي علاج طبيعي، وممرضة الأمر الذي يتطلب معه ضرورة إمدادهم بكافة المعلومات التي يحتاجونها من أجل أن يؤديها مهمة تطبيق البرنامج الإرشادي، بالإضافة إلى تدريبهم على التعامل مع مادة البرنامج الإرشادي الذي سيقومون بتطبيقه. وذلك لضمان قدر مناسب من الكفاءة يؤدي بالتالي إلى أفضل نتائج ممكنة.

ب. **تحديد ميزانية البرنامج وجهة التمويل:** حيث يتم تحديد ميزانية البرنامج وهل سيتم تمويله من قبل أحد الجهات أو المؤسسات العلمية أو سيتم تمويله ذاتياً من قبل المرشد نفسه.

ج. **إعداد التجهيزات اللازمة:** يحتاج البرنامج الإرشادي إلى مكان ملائم يطبق فيه، وتجهيزات خاصة يجهز بها هذا المكان ليلتئم أغراض البرنامج، بالإضافة إلى الأدوات والمعدات التي يستخدمها المرشد من وسائل شرح وأجهزة عرض وبعض الأجهزة التدريبية البسيطة مثل التي يقوم بتوفيرها أخصائي العلاج الطبيعي لتدريبات الاسترخاء، وينتهي المرشد من إعداد هذه التجهيزات قبل البدء في تطبيق البرنامج. ويقوم بإجراء بعض التجارب على تلك الأدوات للتأكد من صلاحيتها لأداء دورها المطلوب في البرنامج الإرشادي.

ثانياً: التطبيق الفعلي:

حيث يبدأ في تطبيق برنامجه على النحو المنصوص عليه في التصميم و بالأسلوب الذي اختاره و حدده بشمل مسبق و ذلك كما يلي:

1. الأسلوب المباشر / أو غير المباشر:

حيث يتم توجيه مادة البرنامج إلى أفراد المجموعة الإرشادية مباشرة أو بطريقة غير مباشرة، باستخدام بعض الأساليب والفنيات المختلفة.

2. التطبيق الجماعي/ أو الفردي للبرنامج:

بحيث يوجه المرشد مادة برنامجه إلى عينة البرنامج بشكل جماعي أو فردي وفقاً لطبيعة المشكلة لأنه من المفيد العمل مع جماعات خاصة في المشكلات التي تطلب حلها تفاعلاً ومشاركة بين الأفراد، في حين تحتاج بعض المشكلات الأخرى إلى التطبيق الفردي أما اختيار الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج فإنها تخضع لمجموعة الشروط التالية:

(1) الخلفية العلمية للمرشد.

(2) خصائص وطبيعة المشكلة التي يتعرض البرنامج لحلها.

(3) طبيعة وخصائص المجموعة الإرشادية في البرنامج.

محددات البرنامج الإرشادي: (صديق، 2005: 57-58).

يحرص المرشد على مراعاة مجموعة من الشروط عند وضع خطة العمل الخاصة بالبرنامج الإرشادي حتى يضمن تحقيق أفضل نتائج عند التطبيق وهذه الشروط هي:

1. **مراعاة الأسس العلمية لبرنامج الإرشاد النفسي:** حيث يلتزم المرشد بالخطوط العريضة للأسس الفلسفية والنفسية والتربوية والاجتماعية التي حددت الخلفية النظرية والإطار العام للبرنامج.

2. **التنظيم:** حيث يتم تحديد الخطوات التي تتبع في التصميم والتطبيق والتقييم في تسلسل ضمن تحقيق أهداف البرنامج على أفضل وجه، ومن أهم هذه الخطوات:

(أ) تجميع البيانات والمعلومات اللازمة عن خصائص المجموعة الإرشادية المشاركة في البرنامج واهتماماتهم وميولهم حتى يكتسب البرنامج الأسلوب واللغة الملائمة لمخاطبة هؤلاء الأفراد ويتم تحقيق التواصل معهم.

(ب) يتم القيام بتجربة أولية لخطوة العمل الموضوعية لتعرف على مدى صلاحيتها من خلال مناقشة الأفراد في موضوع البرنامج في جلسات تمهيدية أثناء إتمام المقابلة معهم خلال التحضير للبرنامج.

(ج) منذ البدء في تنفيذ وتطبيق البرنامج يحرص المرشد على الالتزام بكل ما نص عليه البرنامج الإرشادي.

(د) كذلك يحرص المرشد على تقويم البرنامج تقويماً مستمراً بحيث يتمكن من معرفة نواحي القصور فيها لمعالجتها أو تفاديها في المراحل اللاحقة، وذلك بقيامه بتطبيق قياس أثناء تطبيق البرنامج للوقوف على مؤشرات أولية تشير إلى فاعلية البرنامج في خفض حدة المشكلة لدى أفراد المجموعة الإرشادية، وهو ما قد يتحقق بالفعل حيث ترصد نتائج تلك الخطوة وجود مؤشرات تنبئ بفاعلية البرنامج نحو تحقيق أهدافه أو العكس فقد ترصد فشل البرنامج في تحقيق أهدافه، ثم يراعى المرشد ذلك ويوجه جهوده نحو معالجة وتلافي أوجه القصور.

3. **التكامل:** حيث يتم التأكد من أن جميع العناصر المكونة للبرنامج تتكامل فيما بينها لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي دون تنافر أو تناقض، و أن لكل عنصر من العناصر المكونة للبرنامج دور واضح يكمل ادوار العناصر الأخرى. فيتم استبعاد بعض الخطوات التي لا تتسق مع الخلفية النظرية التي بني عليها البرنامج.

4. **الدقة والتحديد:** يتحرى المرشد الدقة في صياغة البرنامج بحيث لا تحمل عباراته أو مصطلحاته معان غامضة أو ملتبسة، وذلك فيما يتعلق:

أ- بأهداف البرنامج الإرشادي: سواء الأهداف العامة التي تعبر عن تصور المرشد للإستراتيجية التي تسعى إلى تحقيقها، أو الأهداف الإجرائية التي تعلقت بالسلوكيات والاتجاهات النفسية التي هدف البرنامج إلى تغييرها.

ب- بالأساليب والفنيات المستخدمة لتحقيق هذه الأهداف: حيث يتم تحديد الأساليب والفنيات بدقة بما يضيف على البرنامج وضوحاً في خطة العمل وهو ما يجنب المرشد في الوقوع في بعض الأخطاء أو حدوث أي تخطئ في الجلسات الإرشادية خلال تطبيق البرنامج.

ج- بالأساليب التي يتم استخدامها لتقويم النتائج النهائية للبرنامج.

تقييم البرنامج:

يهدف التقييم إلى التحقق من مدى نجاح خطوات البرنامج، وأنها سارت كما هو متوقع لها، ويعتبر التقييم إجراءً فنياً يعتمد على قياس التغيرات التي تحدث نتيجة الإجراء العملي المحدد، وبناءً على ذلك فهو يتم وفق أربع خطوات هي:

* قياس التغيرات التي يمكن أن تحدث.

* قياس التغيرات التي حدثت فعلاً.

* تقدير مدى فاعلية هذه التغيرات أو الرغبة في حدوثها، أو كليهما معاً.

* اقتراح إجراءات عملية جديدة لتصويب الوضع.

ولضمان فاعلية التقييم لابد من استمراره منذ البدء حتى نهاية التنفيذ وفترة المتابعة، مع العلم أن التقييم عملية جماعية تعاونية يشترك فيها المسؤولون عن تنفيذ البرنامج بالاشتراك مع الفئة المستهدفة. (الزبادي والخطيب، 2001:171).

خطوات تقييم البرامج الإرشادية:

من أهم خطوات تقييم البرامج الإرشادية ما يلي:

1. تحديد أسئلة التقييم والإجابة عنها من خلال وضع استمارة خاصة معدة من قبل لغرض التقييم مراعية أهداف التقييم.

2. تحديد معايير التقييم وتقدير وضع البرنامج اعتماداً عليها.

3. تحديد طرق التقييم ووسائله واستخدامها لتحديد مدى فاعلية البرنامج وتحقيقه لأهدافه.

4. تحليل نتائج عملية التقييم وتفسيرها واستقصاء العلاقات بين جوانبه المختلفة لمعرفة الإيجابيات لندعيمها والسلبيات لتصحيحها.

5. اقتراح خطوات تقييم وإصلاح للبرنامج في ضوء النتائج لتحديد ما ينبغي دعمه أو تطويره أو تعديله من عناصر البرنامج (سعفان، 2005: 219).

المعايير المستخدمة في تقييم البرامج الإرشادية:

1. الدراسات والأبحاث الموجهة لموضوع البرنامج.
2. الاختبارات النفسية في المجال التربوي والمهني، واختبارات التكيف النفسي والاجتماعي وقوائم تقدير المشكلات الخارجية والداخلية، والاستفتاءات ومقاييس الاتجاهات.
3. دراسة التغيرات التي تحدث للمستفيدين من البرنامج بعد تطبيقه، مع تثبيت المتغيرات الدخيلة.
4. متابعة النجاح الفعلي للمستفيدين من البرنامج.
5. رأي العاملين والمسترشدين حول فاعلية البرنامج وكفاءته. (صديق، 2005: 61 – 62).

الصعوبات التي تواجه تقييم البرنامج الإرشادي:

من أهم الصعوبات التي تواجه عملية تقييم البرامج الإرشادية ما يلي:

*** صعوبات تتعلق بالقائمين على تنفيذ البرنامج:** فقد يكون بعضهم متفائلاً إلى حد يعمي بصره عن سلبيات البرنامج، أو متشائماً إلى حد لا يريه إلا السلبيات، وقد يدخل عامل الوقت من حيث عدم كفايته إما لانشغال القائمين على البرنامج في أعمال أخرى ونقص إعدادهم وعدم كفاية التدريب والتأهيل وقلة الخبرة ونقص الحماس والاهتمام بالبرنامج، إضافة إلى الاتجاهات السلبية نحو البرامج الإرشادية بشكل عام ونقص اهتمام الأسرة وغيرها من الفئات التي من الممكن أن تستفيد من البرامج الإرشادية.

*** صعوبات تتعلق بالأساليب والمعايير المستخدمة:** فمعرفة القائمين وتدريبهم وقدرتهم على التعامل مع الأساليب، هي أمور هامة جداً لموضوعية التقييم، كما أن هناك أساليب تصلح لجانب دون غيره، مما يعني أن الحكم على نجاح البرنامج سيختلف من ناحية إلى أخرى.

*** صعوبات تتعلق بالإمكانات المادية:** حيث المعلوم أن عملية تقييم البرامج تحتاج تكلفة مالية (زهران، 1998: 513).

مما سبق ترى الباحثة أن للبرنامج الإرشادي فوائد عديدة تخدم عملية الإرشاد النفسي والجماعة الإرشادية المستهدفة فهناك ثلاثة أنواع من الفوائد التي يحققها البرنامج الإرشادي وهي: فوائد داخلية متعلقة بالنفس الداخلية للفرد تتمثل في التنفيس عن المشاعر والمكبوتات الداخلية (العلاج النفسي الذاتي) كالرسم مثلاً: فهو مرآة لما بداخل الفرد، وخاصة عندما يشارك العضو في البرنامج، كما هو وسيلة لاكتشاف القدرات غير المكتشفة أو المواهب الخفية التي لا يدركها

الفرد في نفسه، وهناك فوائد خارجية تعود على الفرد من الخارج وتسمى بالفوائد التدريبية، فالبرنامج وسيلة للتدريب على فن الحياة، ومواجهة الحياة وضغوطها ومشاكلها، والتدريب على المرونة، والتدريب على الفنون التطبيقية، واكتساب مهارات جديدة، والتدريب على تنمية الهوايات والعمل على تطويرها. والفائدة الثالثة يمكن أن نطلق عليها الفوائد الكمية وهي الفوائد المتعلقة بالأرقام مثل ممارسة الأسلوب الديمقراطي باشتراك أكبر عدد من الأعضاء في تصميم وتنفيذ البرنامج وفاعلية البرنامج نفسه، وكذلك يحقق البرنامج فوائد متعددة في أقل وقت وأقل تكلفة وأقل مجهود، وما يحققه البرنامج يتسم بالثبات والاستمرارية فهو خبرة ثابتة لا تتسى.

ثالثاً: مرونة الأنا

إن الحديث عن مرونة الأنا يجعلنا نتناول ظهور هذا المفهوم في السياق التاريخي حيث كانت بداية ظهور مفهوم الأنا من خلال كتابات فرويد حول بناء الشخصية، إن مفهوم الأنا شكل أحد المفاهيم الأساسية لنظرية التحليل النفسي الفرويدية، وقد تطور هذا المفهوم ليشكل فيما بعد نظرية قائمة بذاتها على يد آنا فرويد (1936)، حينما نشرت نظريتها التي أطلقت عليها سيكولوجية الأنا، التي ركزت فيها على تطور الذات الشخصية من خلال تفاعلها مع البيئة المحيطة بها ومن خلال العلاقات الشخصية للفرد مع التركيز على تأثير العوامل الغريزية على نمو الذات وتطورها. (طه ، 1995: 109).

وقد استطاعت هذه النظرية أن تحتل فيما بعد مكانة عالية كإحدى النظريات المفسرة للسلوك البشري، وقد عرفت آنا فرويد سيكولوجية الأنا بأنها: "مجموع الديناميات التي تختص مباشرة بالقوى النفسية المتصارعة" هذا وقد حددت سيكولوجية الأنا وظيفة الذات في عدة أمور هي:

أن هناك عمليات شعورية مؤثرة يدركها الفرد تمام الإدراك. كما ترى أن الإنسان يتأثر بالحاضر والماضي، وأن جميع المواقف والأحداث التي تمر بحياة الإنسان يكون لها تأثير عليه، وليس فقط التأثير مقتصر على الخمس سنوات الأولى.

وترى نظرية الأنا أن البيئة environment لها دور في تحديد سلوك الأفراد وتكوين ذاتهم، وأن الذات تنقسم لقسمين: أحدهما، أولية وناضجة، والثانية، تنمو بالخبرة والممارسة. كما أن نظرية الأنا ترى أن الصراع لا ينشأ فقط بسبب عوامل داخلية (غرائز ودوافع) بل إن هناك عوامل خارجية تتمثل في الثقافة والعلاقات الاجتماعية تؤدي لحدوث الصراع، وأن وظيفة الذات هي التغلب على ذلك الصراع. إن لدى الفرد القدرة على مواجهة آلامه وإحباطاته من خلال ملكة الإبداع. (عبد الخالق، 1995: 131).

وترى الباحثة أننا بحاجة لدراسة مرونة الأنا؛ كي نستطيع التكيف مع الحياة، ومع أنفسنا، والواقع المحيط بما يشتمل عليه من الضغوط والأحداث والمتغيرات المتلاحقة في حياتنا المعاصرة، حيث إن المرونة (مرونة الشخصية) مصطلح استخدم للتعبير عن مجموعة من الصفات التي ترعى عملية التكيف الناجح والتحول بالرغم من المخاطرة، وقد تبين أن القدرة الفطرية للمرونة تساعد الأفراد لأن ينموا الكفاءة الاجتماعية، ومهارات حل المشكلة واليقظة الجادة

والاستقلالية والوعي بالهدف، كما أن صفات معينة للأسرة والمدرسة وبيئات المجتمع والدين يمكن أن تغير أو حتى تعكس النتائج السلبية المتوقعة، وتجعل أبناءها قادرين على إظهار المرونة بالرغم من الخطر، فهي تشكل مصادر الحماية للشخصية ويمكن تصنيفها إلى ثلاثة أقسام رئيسية تتمثل في العلاقات الداعمة والمساعدة، والتوقعات الإيجابية والعالية، وفرص المشاركة ذات المعنى، هذه المعاني النفسية تعتبر جوهر المبحث الحالي على النحو التالي.

المرونة لغة:

مرن يمرُّ مرانةً مرونةً: وهو لين في صلابه، ومرنته أَلنته، والتمرين: التليين (ابن منظور، 404:1990).

تعريف مرونة الأنا:

لقد طرح المربون وعلماء النفس المهتمون بالمرونة تعريفات عدة لهذا المفهوم المهم ، بحيث يصعب استيعابه أو تعلمه أو تعليمه دون إدراك المعنى الحقيقي للتعريفات المتعلقة به وفهم ما تقصده تماما، وستورد الباحثة البعض من هذه التعريفات كالتالي:

- عرفها روتر (Rutter, 1990, p. 181) بأنها: " القطب الموجب للظاهرة الفريدة ubiquitous للفروق الفردية في استجابات الناس للضغوط والمحن " .
- ويعرفها جبرمزي (Germany, 1991) بأنها: " القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة .
- وعرفها فيرنر (Werner, 1989. P. 72) بأنها: " التكيف الناجح الذي يتبع التعرض للأحداث الحياتية المؤلمة .
- ويعرفها فيرنر وسميث (Werner & Smith, 1992) بأنها: " المقدرة الشخصية على انتهاز الطريق الشخصي الصحيح في الحياة .
- ويعرفها ليفتون (Lifton, 1993) بأنها: " إعادة التشكيل والتغيير في الشخصية.
- ويعرفها سيلقمان وآخرون (Seligman et al, 1995) بأنه: " المرونة مرتبطة باختزال السلوك السلبي وغير المرغوب فيه وتقديم السلوك الصحي والمنتج، وحتى تحت التعرض للظروف الصعبة .
- ويقر دول وليون (Doll & Lyon, 1988, P. 348) أنه بينما لا يوجد تعريف عالمي محدد للمرونة فإن الفكرة الرئيسية للمرونة ترتبط بالتأقلم الناجح (ب أو مع) التغلب على المخاطرة والمحنة أو تطوير المنافسة لديه في مواجهة الضغوطات القاسية والشديدة.

- وتعرف بأنها : " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، أو الصدمات، أو النكبات، أو الضغوط النفسية العادية، التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية، كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات، أو الأحداث الضاغطة، والقدرة على تخطيها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بشكل مفعم.(حلاوة، ب ت: 3).

وبغض النظر عن تعدد تعريفات المرونة إلا أن الباحثة تراها تتضمن جميعاً عناصر مشتركة تشير بطبيعة الحال إلى مقدرة الشخص على مواجهة العقبات والضغوط النفسية بسهولة ويسر دون اضطرابات، ومن خلال ما سبق ترى الباحثة مرونة الأنا بأنها: " استعداد الفرد وقدرته على التكيف والتفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة والضاغطة التي تنعكس على استجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية".

وإن المرونة النفسية سمة تتضمن سلوكات، وأفكار واعتقادات، وأفعال يمكن تعليمها وتميئتها لدى أي شخص، فالشخصية المرنة الناضجة لديها القدرة على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة وخاصة مع المواقف التي تحمل رباحاً غير سارة في بعض الأحيان (كالصدمات العاطفية أو الخسائر المادية)، إن هذه المواقف في حاجة إلى مرونة، وترجع خاصية المرونة إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين، وإسقاط خاصية أو سمة المرونة النفسية على شخص ما، لا يعني أن مثل هذا الشخص لا يعاني من مصاعب أو ضغوط، فالألم الانفعالي، والحزن أعراضاً شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من شدائد أو عثرات شديدة في حياتهم وفي الواقع، فإن الطريق على المرونة النفسية يتضمن الكثير من الضيق والمعاناة، فالحياة ليست نزهة مبهجة، وليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد. (حلاوة، ب ت: 3).

والشخصية المرنة كما أظهر "اريكسون" ينمو لديها في مرحلة المراهقة ما يسمى نمو الذات والشعور بذاتية الأنا التي يقابلها الارتباك، وهي عبارة عن مجموعة الحاجات النفسية الاجتماعية لمرحلة المراهقة المتأخرة في سبع مجالات عامة: تنمية الكفاية، والتعامل مع العواطف، وتنمية الاستقلالية، وتبلور الذات، وتنمية العلاقات الشخصية المتبادلة، وتنمية الغرض، وتنمية التكامل. ولكل منها عناصر فرعية أخرى أطلق عليها مصطلح " الموجهات النمائية"، وذلك لأن كل حاجة توجه الأخرى، وفي عبارة أخرى، فقد جعل حاجة تكوين الذات تنصدر الحاجات الثلاث الأولى وعندما تتحقق تتوجه نحو تحقيق الحاجات الثلاث الأخرى.(البيطار، 1987:12)

المرونة كإطار مرجعي:

إن دراسة المرونة انبثقت من مجال علم النفس المرضي التطوري، فالأبحاث الأساسية في هذا المجال أُجريت لكي تجيب على السؤال: لماذا يبدي بعض الأشخاص من الذين لديهم مستوى عالٍ من المخاطرة أو ممن لهم خلفية تتعلق بهذا المجال من المخاطرة، كفاعلاً مريراً في الحياة بينما الآخرون يفشلون فيها. (Anthony & Cohler 1987 et al. 1993).

وقد أكد بالدوين Baldwin وآخرون أن الترفيه يعتبر " **Recreation** " من أهم الأسباب التي تكمن وراء إكساب المرونة لدى الشباب من خلال المواقف الحيوية التي توفرها برامج التدريب عليها لدى الشباب والتي يشرف عليها أخصائيون مهنيون من ذوي الخبرة والكفاءة في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية (الحو، محمد: 7).

عوامل مرونة الأنا:

لقد عرفت بعض النظريات العلاقات الداعمة والراعية، والتوقعات العالية المتماسكة، وفرص المشاركة، والأثر والتأثير كعناصر هامة لمرونة الأنا، حيث أنها تشجع النمو وتستطيع أن تواجه الآثار السلبية لعوامل الخطر (الحو، 2005: 11).

كما وتسهم مجموعة متفاعلة من العوامل في تكوين المرونة النفسية العامة، وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن العامل الرئيسي في تكوين أو تنمية المرونة النفسية لدى الأطفال على وجه الخصوص، هي العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها، والتشجيع والمساندة تقضي إلى تنمية وتعزيز المرونة، وهناك بعض العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية وتتمثل في القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها وتنفيذها، والنظرة الإيجابية إلى الذات، والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية، مهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات، القدرة على ترويض وإدارة الانفعالات القوية والاندفاعات. (حلاوة، ب ت: 4).

وقد أوضح (الخطيب، 2007: 6) أن الإسهامات التجريبية في مجال البحث أظهرت أن من العوامل المكونة لمرونة الأنا في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات:

وهي قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه أنه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه جاهداً، وقدرة الإنسان على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية والأكاديمية، والخلقية، قدرته على المحافظة على أمنه النفسي، وتقبل ذاته،

ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها، وللآخرين المحيطين به، والقدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية البينشخصية، وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته ، والقدرة على الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانيته (الخلقية).

وتخلص الباحثة إلى أهم العوامل المساعدة لتنمية مرونة الأنا كما يفهم من الأدب النفسي للموضوع على النحو التالي:

1. القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات.
2. القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
3. القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.
4. النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.
5. القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية.

عوامل مرونة الأنا في الدين الإسلامي:

لقد تميزت شخصية الرسول ﷺ بالعديد من الجوانب المضيئة والهادية لكل إنسان، يريد أن يرتقي بنفسه وأخلاقه، ويسعى إلى التميز في فكره ومعاملته للناس، ولعل هذا يقودنا إلى إبراز بعض جوانب المرونة النفسية التي تجلت في شخص الرسول ﷺ في سياسته مع الناس وفي تعليمهم الخلق الحسن، ومخاطبته للناس على قدر عقولهم، لتعلم منه ﷺ فنون التعامل مع النفس ومع الأحداث والمواقف، ومع الأشخاص، فهو القائل ﷺ: "يسروا ولا تعسروا وبشروا ولا تنفروا" (البخاري: 69).

ويعد اختيار الرسول ﷺ للأيسر من مقتضيات المرونة واللين، فلقد كان الرسول ﷺ ليناً يحب الرفق واليسر وينهى عن العسر وتستتاول الباحثة عوامل مرونة الأنا كما تجلت في شخصية الرسول ﷺ :

أولاً: القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات: وتستتاول الباحثة مثال إدارة الرسول للذات في حالات الغضب.

إدارة الذات عند الغضب:

يعتبر الغضب من أمراض النفس الخطيرة، والذي دائماً يؤدي إلى الهلاك والضلال، ولقد أثبت العلم الحديث، أن الأمراض النفسية يكون في بدايتها في الغالب الغضب، والأخرى يكون

الحزن والانقباض، وبالتالي فإن الغضب من أمراض القلوب الخطيرة التي تصيب الإنسان (رياض، 2008: 154).

لذلك نجد أن الرسول ﷺ عني بطرق وأساليب مواجهة الفرد لانفعالاته، حيث أن انفعال الغضب مستمر في حياة الإنسان، وله انعكاساته السيئة على ذاته، وعلى الأشخاص الذين يتعامل معهم، لذلك لم يكتف الرسول ﷺ بتزويد الفرد بالمعلومات والمعارف فقط، بل رافق ذلك التدريب العملي، بتعليمه عادات فكرية صحيحة تجعله يفكر، وتجعله يستخدم هذه المعارف والمهارات في مواجهة المواقف التي تثير الغضب، وتعطيه القدرة على التعامل الإيجابي مع المواقف الاجتماعية المختلفة.

المظاهر والتغيرات الفسيولوجية والسلوكية للغضب منها:

احمرار الوجه والعينين، وانتفاخ العروق والأوداج، العبوس وتقطيب الوجه والجبين، صدور حركات غير طبيعية كتحريك اليدين بقوة، وتمزيق الثياب، وتكسير ما يكون أمامه من الأواني، أو المتاع، أو الأثاث، انطلاق اللسان بالشتم والسب الفاحش من الكلام نحو من غضب منه، السخرية والاستهزاء بالغير، وإفشاء الأسرار، وهتك الأستار، والشماتة به، إغاضة له وانتقاماً منه، الانتقام العملي بالعدوان على الغير بالضرب، أو الإصابة بالجروح، أو القتل، أو تحطيم ما يملكه الغير، على سبيل الإيذاء والانتقام منه، إبطان الكراهية والحسد في حالة العجز عن فعل ما يظهر من الكلام والفعل. (الحزيمي، 2005: 1428).

وبالتالي يكون التحكم في الغضب وضبط النفس وإدارة الذات، من أهم الصفات الذي تميز الشخص صاحب المرونة النفسية حيث يستطيع أن يدير انفعالاته، عن طريق التحكم في العوامل المسببة للغضب.

آليات تعامل الرسول ﷺ مع الغضب:

1. البعد عن مواطن ومسببات الغضب قدر الإمكان:

عن أبي هريرة ؓ (أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني قال لا تغضب، فردد ذلك مراراً، قال: لا تغضب) (البخاري: 5765).

كما قال الرسول ﷺ " لا تغضب ولك الجنة" (الطبراني: 2353)، وفي الحديث دعوة إلى أن يتذكر الإنسان ما أعده الله لمن يتجنب أسباب الغضب ويجاهد نفسه في كبته، وقد قال أيضاً

في ذلك (من كظم غيظاً، وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة ثم يخيروه من الحور العين ما يشاء" (أحمد:15675).

2. والاستعاذة من الشيطان:

عن سليمان بن صرد: كنت جالساً مع النبي ﷺ، ورجلان يستبان، فأحدهما احمر وجهه ونفخت أوداجه (عروق من العنق) فقال النبي ﷺ: "إني لأعلم كلمة (لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما جد" (البخاري:3108)

3. السكوت:

قال النبي ﷺ: "إذا غضب أحدكم فليسكت" (أحمد:2136) فالغضبان يخرج عن شعوره فيتلطف بكلمات جارحة تجلب عداوة الآخرين، فالسكوت يعطي الفرد فرصة للتفكير في عواقب الغضب، وفرصة للتفكير في التصرف.

4. الوضوء والصلاة :

عن أبي وائل القاص قال: دخلنا على عروة بن محمد السعدي فكلمه رجل فأغضبه، فقام فتوضأ ثم رجع وقد توضأ فقال حدثني أبي عن جدي عطية قال: قال رسول الله ﷺ: "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ". (أبو داود،4784).

5. الذكر والدعاء:

من دعائه ﷺ: "اللهم بعلمك الغيب وقدرتك على الخلق أحيني ما علمت الحياة خيراً لي وتوفني إذا علمت الوفاة خيراً لي اللهم وأسألك خشيتك في الغيب والشهادة وأسألك كلمة الحق في الرضا والغضب وأسألك القصد في الفقر والغنى وأسألك نعيماً لا ينفد وأسألك قرة عين لا تنقطع وأسألك الرضاء بعد القضاء وأسألك برد العيش بعد الموت وأسألك لذة النظر إلى وجهك والشوق إلى لقائك في غير ضراء مضرة ولا فتنة مضلة اللهم زينا بزينة الإيمان واجعلنا هداة مهتدين (النسائي: 1305).

6. تغيير وضع الجسد:

"إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب فليضجع" (أحمد:21386).

7. رتبة الذي يمتلك نفسه عند الغضب:

قال رسول الله ﷺ " ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" (مسلم: 107).

فالرسول الكريم يدعونا إلى التمتع بالمرونة في حال مواجهتنا للمواقف الضاغطة، والتي من شأنها أن نشعرنا بالغضب، والمشكلات التي تسبب لنا المتاعب النفسية التي لها بالغ الأثر على الناحية الجسمية..

ومن المواقف التي تبين في إدارته وتوجيهاته وتعامله ﷺ مع الغضب:

المرونة في تعامله مع المواقف من موقفه ﷺ من الأعرابي الذي بال في المسجد فقال " لا تزمروه دعوه فتركوه حتى بال، وقال له: إن هذه المساجد لا تصلح لشيء من هذا البول ولا القذر إنما هي لذكر الله عز وجل والصلاة وقراءة القرآن أو كما قال رسول ﷺ قال فأمر رجلا من القوم فجاء بدلو من ماء فشبه عليه " (مسلم: 285).

فالمسلم لا يقف من الأحداث موقف المتفرج وإنما يتربى على الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وعن الفساد والتسيب يقول ﷺ: ﴿وَلَتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (آل عمران: 104).

ثانياً: القدرة على تكوين علاقات اجتماعية واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين:

يقول ﷺ: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (الحجرات: 13).

إن امتلاك الفرد للمقومات الاجتماعية وقدرته على إقامة علاقات اجتماعية والتفاعل الإيجابي مع الآخرين من شأنه أن يساعده في تحديد كيانه النفسي وفكرته عن نفسه، حيث أن الإنسان ليس فرداً قائماً بذاته منفصلاً عن مجتمعه، لذلك جاء الإسلام يعتمد في بناء مجتمعه على قوة الرابطة التي يضعها بين المسلمين ويجعل منهم جسماً واحداً يتجه - بقوة - إلى غاية واحدة، ذلك ما يصوره الحديث النبوي المشهور: "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" (مسلم: 2586).

وللإسلام منهج في مهارات التواصل مع الآخرين لم تعرف البشرية في تاريخها الطويل منهجاً يوازنه، وسلك فيه مسالك متنوعة، فآتت ثمارها، ومن حرص الإسلام على امتلاك الفرد لمهارات التواصل الإيجابي مع الآخرين اعتبر أن المعاملة هي الدين كله، وستوضح الباحثة بعض مهارات وصور التواصل الإيجابي مع الآخرين في الإسلام:

1. إفشاء السلام:

قال رسول الله ﷺ: "والذي نفسي بيده لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا إن شئتم دللتكم على أمر إن فعلتموه تحاببتم قالوا أجل قال أفشوا السلام بينكم" (أحمد: 10435). والإحسان مطلوب من المسلم في التحية، فعلى المسلم أن يلتزم بتحية الإسلام، ويرد على إخوانه تحيتهم. قال ﷺ: «وَإِذَا حَيَّيْتُمْ بِحَيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوْهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا» (النساء: 86).

2. الكلمة الطيبة:

لقد حث الرسول الكريم ﷺ على اختيار الرسائل الإيجابية في التعامل مع الآخرين، فعن عدي بن حاتم رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "انقوا النار ولو بشق تمرة فإن لم تجد فبكلمة طيبة" (البخاري: 5677). كما أوضح الرسول ﷺ أن الكلام الإيجابي عندما نتكلمه يكون مردوده إيجابي علينا، والكلام السلبي يعود علينا سلبياً، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رجل: "يا رسول الله إن فلانة يذكر من كثرة صلاتها وصيامها وصدقتها غير أنها تؤذي جيرانها بلسانها قال هي في النار قال يا رسول الله فإن فلانة يذكر من قلة صيامها وصدقتها وصلاتها وإنها تصدق بالأتوار من الأقط ولا تؤذي جيرانها بلسانها قال هي في الجنة" (أحمد، 9773). فالإنسان منا يجب أن يتقصد الكلمات التي ينطق بها، ويحرص على أن تعطي مردوداً طيباً على الأشخاص.

3. الابتسام:

إذا عجز الإنسان عن التواصل اللفظي مع الآخرين من خلال الكلمات الإيجابية إما لعدم القدرة عن التعبير، أو لعدم اتساع الوقت لديه للحديث معهم فباستطاعته التواصل معهم بإيجابية بأمر لا يكلف كثيراً من الجهد والوقت بالابتسام، وهنا يرشد النبي أمته إلى هذا المعنى بقوله لأبي ذر رضي الله عنه: "لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق" (مسلم، 144).

يقول الرسول ﷺ : " تبسمك في وجه أخيك صدقة " (البخاري: 891)، فالصدقة حين تخرج من الإنسان يجب أن تكون عن طيب خاطر، ونفس راضية، وهكذا الابتسامة يجب أن تكون ابتسامة هادئة صادقة تعبر عن مشاعر الشخص واهتمامه بالآخرين.

والابتسامة الدافئة، تكسب الثقة لدى الآخرين، وتضمن حسن نية المرء بسرعة، التي تولد التقدير الاحترام.

وقال (ب.يوجين جريسمان) إن الابتسامة الصادقة في الوقت المناسب قادرة على مساعدتك في الحصول على ما تريد بأقل جهد ووقت ممكن (ديماس، 2000: 23).

فالشخص البشوش يترك انطباعاً جيداً في نفوس الآخرين، مما يجعله يفوز بحبهم، واحترامهم، فانظر كيف كان النبي ﷺ يربي في أصحابه المعاني العظيمة من خلال هذا السلوك الإيجابي فعن جرير رضي الله عنه قال : " ما حجبني النبي ﷺ منذ أسلمت ولا رأني إلا تبسم في وجهي " (البخاري: 2871).

كذلك فإن المثل الشعبي القائل " لافيني ولا تغديني " يتوافق مع كلام الرسول ﷺ ويدعو إلى مقابلة الناس بالوجه الطلق.

4. الإحسان:

ولقد خص الله ﷻ الإحسان إلى الوالدين، وحث المسلم على أن يكون دائم الإحسان والبر لوالديه، يطيعهما، ويقوم بحقهما، ويتعدى عن الإساءة إليهما، قال ﷻ : ﴿وَوَضِعَ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفْ وَلَا تَهْزُمَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾ (الإسراء: 23).

كذلك حث المسلم على أن يحسن في معاملته لأقاربه، وبخاصة إخوانه وأهل بيته وأقارب والديه، يزورهم ويصلهم، ويحسن إليهم. قال ﷻ : ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ مَقِيبًا﴾ (النساء: 1)، لم يقف حد الإحسان إلى الوالدين والأقربين بل تمتد دائرة الإحسان إلى الجار ليقول الرسول "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليحسن إلى جاره " (مسلم: 47).

وعن عائشة: سمعت رسول الله ﷺ : "ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه". (البخاري: 5669).

بل إن الرسول ﷺ أوصى بالإحسان في كل شيء فقال ﷺ: عن شداد ابن أوس أن النبي ﷺ قال: "إن الله كتب الإحسان على كل شيء، فإن قتلتم فأحسنوا القتلة، وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبحة، وليحد أحدكم شفرته وليرح ذبيحته" (سنن الترمذي، 1409).

5. التواصل الإيجابي مع من يقطع الصلة :

فعن أبي هريرة ؓ : " أن رجلاً قال يا رسول الله إن لي قرابة أصلهم ويقطعوني وأحسن إليهم ويسيئون إلي وأحلم عنهم ويجهلون علي، فقال: لئن كنت كما قلت فكأنما تسفهم المل ولا يزال معك من الله ظهير عليهم ما دمت على ذلك " (مسلم: 2558).

قال النووي في شرح الحديث : كأنما تطعمهم الرماد الحار وهو تشبيه لما يلحقهم من الألم بما يلحق أكل الرماد الحار من الألم ولا شيء على هذا المحسن بل ينالهم الإثم العظيم في قطيعته وإدخالهم الأذى عليه.

ومن يفكر بايجابية، يبادر إلى ترجمة هذا التفكير بالفعل الإيجابي في ظل أجواء الخلاف مع غيره من الناس، فعن أبي أيوب الأنصاري ؓ أن رسول الله ﷺ قال : " لا يحل لرجل أن يهجر أخاه فوق ثلاث ليال يلتقيان فيعرض هذا ويعرض هذا وخيرهما الذي يبدأ بالسلام" (البخاري: 5727) ورفع الرسول ﷺ من شأن واصل الرحم في الدنيا بقوله ﷺ: "من سره أن يُبسط له في رزقه (يُوسَّع له فيه)، وأن يُنسأ له أثره (يُبارك له في عمره)، فليصل رحمه" (البخاري: 1961) وقال النبي ﷺ: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليصل رحمه) (البخاري: 4890).

6. تفهم مشاعر الآخرين:

فعن عائشة ؓ قالت قال لي رسول الله ﷺ: "إني لأعلم إذا كنت عني راضية وإذا كنت علي غضبي قالت فقلت من أين تعرف ذلك ؟ فقال : أما إذا كنت عني راضية فإنك تقولين : لا ورب محمد وإذا كنت غضبي ، قلت : لا ورب إبراهيم قالت : قلت أجل والله يا رسول الله ما أهجر إلا اسمك. (البخاري: 4930)، وعن أنس ؓ قال : " كان النبي ﷺ عند إحدى أمهات المؤمنين فأرسلت أخرى بقصعة فيها طعام فضربت يد الرسول فسقطت القصعة فانكسرت فأخذ النبي ﷺ الكسرتين فضم إحداهما إلى الأخرى فجعل يجمع فيها الطعام ويقول غارت أمكم كلوا فأكلوا فأمسك حتى جاءت بقصعتها التي في بيتها فدفع القصعة الصحيحة إلى الرسول وترك المكسورة في بيت التي كسرتها" (النسائي: 3955).

7. اللين والمرونة في معاملة الآخرين:

لقد حرص الرسول ﷺ أن تكون المعاملة بين الناس تتسم بالمرونة والسهولة واليسر، فقال رسول الله ﷺ، عن ابن مسعود أن رسول الله ﷺ قال: " حرم على النار كل هين لين سهل قريب من الناس " (أحمد: 3938)، وعن عائشة ؓ أن يهوداً أتوا النبي ﷺ فقالوا: السام عليكم، فقالت عائشة: عليكم، ولعنكم الله وغضب الله عليكم، فقال: " مهلاً يا عائشة، عليك بالرفق وإياك والعنف والفحش " قالت: " أولم تسمع ما قالوا؟ قال: أولم تسمعي ما قلت؟ رددت عليهم فيستجاب لي فيهم ولا يستجاب لهم في " (رواه البخاري: 5683). وعن جرير عن النبي ﷺ قال: " من يحرم الرفق يحرم الخير " (مسلم: 74).

وعن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: " ثلاث من كن فيه ستر الله عليه كنفه وأدخله جنته: رفق بالضعيف، وشفقة على الوالدين، وإحسان إلى المملوك (الترمذي: 2494).

8. حسن الظن بالآخرين:

قال ﷺ: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ﴾ (الحجرات: 12)
إن حسن الظن يؤدي إلى سلامة الصدر وتدعيم روابط المحبة بين الأفراد، فلا تحمل الصدور غلاً ولا حقداً، امتثالاً لقوله: ﷺ " إياكم والظن؛ فإن الظن أكذب الحديث، ولا تحسسوا، ولا تجسسوا، ولا تنافسوا، ولا تحاسدوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا، وكونوا عباد الله إخواناً. " (البخاري: 4849).
وهذا عمر بن الخطاب ؓ يدعونا دعوة صريحة لحسن الظن بالآخرين فقال ﷺ: " لا تظن بكلمة خرجت من أخيك المؤمن شرّاً، وأنت تجد لها في الخير محملاً. " (السيوطي، 1993: 565).
فحسن الظن يكون نابع من الثقة بالنفس، والثقة بالآخرين، هذه الثقة من شأنها أن تقوي أواصر العلاقات الاجتماعية وتبث روح التعاون والمحبة بين الأفراد.

وأن ننظر إلى الآخرين نظرة إيجابية، ولو جال في خاطرنا تصور خاطئ على شخص ما فعلياً أن لا نبني عليه موقفاً قد يضر أو يسيء به إلى الآخر، ولنا في علماء المسلمين قدوة حسنة فهذا ابن سيرين رحمه الله يقول: " إذا بلغك عن أخيك شيء فالتمس له عذراً، فإن لم تجد فقل: لعل له عذراً لا أعرفه " (البيهقي، 1410: 323).

9. تقبل النقد:

قال ﷺ: ﴿وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ﴾ (الشورى:38).

وقال ﷺ: " الدين النصيحة قلنا لمن؟ قال لله ولكتابه ولرسوله ولأئمة المسلمين وعامتهم" (مسلم،:95).

وهذا سيدنا عمر يخاطب الناس حين بايعوه على الخلافة بقوله "أيها الناس إني وليت عليكم ولست بخيركم فأطيعوني ما أقمت فيكم كتاب الله وسنة رسوله فإن اعوججت فقوموني .فوقف رجل وخاطبه قائلاً: والله لئن اعوججت لقومتك بالسيف" وحين أراد ﷺ تحديد المهور وقفت امرأة وردت عليه بقولها يا عمر إن الله ﷻ قال : ﴿وإن أردتُمُ استبدالَ نِزَاجِ مَكَانِ نِزَاجٍ وَأَكْبِتُمُ إِحْدَاهُنَّ قِطَاعًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئًا أَتَأْخُذُونَهُ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾ (النساء: 20) فصمت ﷺ قليلا ثم قال أصابت امرأة وأخطأ عمر (القرطبي، ب ت: 95).

وترى الباحثة أن النقد الإيجابي ضرورة ولا بد من وجوده في أي مكان كان حتى على مستوى الصعيد الفردي وعلاقة الأفراد بعضهم ببعض، فيكون سهل التقبل على العقل المتمكن من نفسه والعارف لقدراته والواثق بنفسه وعمله.

وفي هذا المضممار أوضحت (بسيوني، 2005: 341) أنه سواء كان النقد موجهاً من الآخرين، أم من الفرد نفسه، فهو وسيلة هامة لتقييم وتطوير القدرات رأب الثغرات على كل من المستوى الشخصي والاجتماعي، ويتطلب توجيهه أو تقبله أن يتحلى الفرد بقدر مرتفع من التوكيد. وتقبل النقد يساعد على النجاح في العمل هو تقبل الفرد للنقد بصدر رحب ومعرفة كيفية التعامل معه وأيضاً يساعده البدء بالأصول ثم الانتقال منها إلى الفروع دون تشتت بينهما، أو التشبث بالفروع على حساب الأصول، كما ويتطلب النجاح في العمل تعاون الأفراد فيما بينهم، إضافة إلى ضرورة اكتساب خبرات جديدة لتطوير الذات وتنميتها، ومواكبة التطورات العلمية والعملية، وهذه العوامل كلها لن يتمكن أي شخص من التحلي بها إلا إذا كان لديه القدر الكافي من الثقة بنفسه وذلك ليتمكن من الإحساس بنفسه وكفاءتها وليستطيع استبعاد الشعور برغبة من ينتقده أو يتعاون معه بالسيطرة عليه أو التقليل من قيمته والانتقاص من قدره . (أسعد،ب:ت: 60 – 69).

وهذا أبو بكر الصديق ؓ، وهو خير قدوة بعد رسول الله، يقول ؓ حينما ولي الخلافة: "أيها الناس إني قد وليت عليكم ولست بخيركم ، فإن أحسنت فأعينوني وإن أسأت فسدّدوني الصدق أمانة، والكذب خيانة، والضعيف فيكم قوي عندي حتى آخذ الحق له ، والقوي فيكم ضعيف عندي حتى آخذ الحق منه، لا يدع قوم الجهاد في سبيل الله إلا ضربهم الله بالذل، ولا تشيع الفاحشة في قوم إلا عمهم الله بالبلاء. أطيعوني ما أطعت الله ورسوله، فإن عصيته فلا طاعة لي عليكم" (صفوت، ب ت: 180).

كذلك قول عمر بن الخطاب ؓ المشهور "رحم الله امرئ أهدى إلي عيوبي". وإذا أراد الإنسان أن ينتقد شخص ما يجب أن يكون هناك هدف بناء للنقد، كما يوجه النقد للمشكلة لا شخصية المنتقد، فقد قال النبي ﷺ: "يبصر أحدكم الفداة في أعين أخيه، وينسى الجدل في عين نفسه" (البخاري: 592)، فعلى الإنسان ينشغل بعيوب نفسه بدلاً من أن يعيش أسيراً لنقد عيوب الآخرين.

10. التعاون:

قال ﷺ: ﴿وَعَاوُزُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَتَعَاوُزُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (المائدة: 2)، وقال ﷺ: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا﴾ (آل عمران: 103). كما قال ﷺ: "إن المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً" (البخاري: 467)، وقال أيضاً ﷺ: "ترى المؤمنين في تراحمهم وتوادهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضواً تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" (البخاري: 5665).

11. الرحمة:

قال ﷺ: ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾ (الفتح: 29).

عن أبي هريرة ؓ قال: قبل رسول الله ﷺ الحسن بن علي وعنده الأقرع بن حابس التميمي جالساً، فقال الأقرع: إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحداً، فنظر إليه رسول الله ﷺ ثم قال: "ما لا يرحم لا يرحم" (البخاري: 5651).

وعن أبي هريرة ؓ قال: سمعت رسول الله ﷺ الصادق المصدوق أبا القاسم صاحب الحجرة يقول ﷺ: "لا تنزع الرحمة إلا من شقي" (أحمد: 9941).

عن أبي هريرة ؓ أن رسول الله ﷺ قال: " بينما رجل يمشي فاشتد عليه العطش، فنزل بئراً فشرب منها، ثم خرج، فإذا هو بكلب يلهث يأكل الثرى من العطش، فقال لقد بلغ هذا مثل الذي بلغ بي، فملأ خفه ثم أمسكه بفيه ثم رقي فسقى الكلب، فشكر الله له، فغفر له" قالوا: يا رسول الله وإن لنا في البهائم أجراً؟ قال: " في كل كبد رطبة أجر" (البخاري: 2234).

12. إظهار الاهتمام والحب الصادق للناس:

روي عن المقدم بن معد يكرب قال : قال ﷺ : (إذا أحب أحدكم أخاه فليخبره أنه يحبه) (الترمذي: 2502) ولكن يجب أن يكون هذا الحب الاهتمام والتقدير صادقاً وحقيقياً، بعيد عم الزيف، وحذا لو عبر عنه بالكلام باستخدام كلمات جميلة وترديد عبارات تدل على اللطف وعلى الرقة كأن تقول للشخص: أنت رائع، يعجبني فيك القوة والإصرار، لقد تغيرت بالفعل إلى الأحسن ، إننا نقطع شوطاً كبيراً في إنجاز ما نريد، أنت على ما يرام.

ولقد استخدم رسول الله ﷺ هذا الأسلوب في تربية أصحابه أيما استخدام، والمطالع لسيرة رسول الله ﷺ يجدها مفعمة بالتقدير المخلص، فهذا أبو بكر يسميه بالصديق، وهذا عمر يسميه بالفاروق، وهذا خالد يسميه سيف الله المسلول، وهذا حمزة يسميه أسد الله، وهذا علي بن أبي طالب، يخبر عنه أنه من الرسول ﷺ بمنزلة هارون من موسى، وهذا عثمان بن عفان يقول عنه أنه تستحي منه الملائكة، وهذا أبو عبيدة يسميه أمين الأمة، وهذا معاذ بن جبل يسميه أعلم الأمة بالحرام والحلال.

وعن أبي هريرة ؓ أن رسول الله ﷺ قال: "إنكم لا تسعون الناس بأموالكم وليسعهم منكم بسطة الوجه، وحسن الخلق" (ضعيف الجامع: 2043).

ومن مظاهر اهتمامه بالآخرين ما روي عن أنس بن مالك ؓ حيث قال: " إن النبي ﷺ ليخالطنا حتى يقول لأخ لي صغير (يا أبا عمير ما فعل النغير؟) " (البخاري: 5778) (ليخالطنا) يلاطفنا بطلاقة الوجه والمزح.

ثالثاً: النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله:

1. النظرة الإيجابية للذات:

لقد أودع الله ﷻ في الإنسان من الطاقات والقدرات العظيمة التي استحق بها الاستخلاف في الأرض، فقد كرم الإنسان وفضله على سائر مخلوقاته ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾

(الإسراء:7) ومن هذا المنطلق يجب على الإنسان التمسك بهذه النظرة الإيجابية تجاه نفسه، ولا أن ينظر إلى ذاته نظرة سلبية ويخسها حقها ويحتقرها ويذمها رغم امتلاكه قدرات هائلة وفعالة. هذا لا يمنع أن يحاسب الإنسان نفسه، ولكن يحاسبها الحساب الإيجابي الذي يولد العمل والإنجاز والثقة بالذات، وليس المقت السلبى الذي يورث القلق والفرع واحتقار الذات والصراع معها.

مواقف تمثل النظرة الايجابية للذات:

• فلننظر لموقف الرسول ﷺ، عن أبي سعيد قال: قال رسول الله ﷺ: " لا يحقر أحدكم نفسه" قالوا: كيف يحقر أحدنا نفسه؟ قال: يرى أمراً لله عليه فيه مقال ثم لا يقول فيه، فيقول الله عز وجل له يوم القيامة: ما منعك أن تقول في كذا وكذا، فيقول: خشية الناس، فيقول: فيأي كنت أحق أن تخشى" (ابن ماجه: 4008).

• نظرته الايجابية لذاته ﷺ حيث قال: "أنا سيد ولد آدم يوم القيامة ولا فخر وببيدي لواء الحمد ولا فخر وما من نبي يومئذ آدم فمن سواه إلا تحت لوائي وأنا أول من تنشق عنه الأرض ولا فخر(الترمذي: 2859).

وتأكيداً لاهتمام الرسول ﷺ لضرورة النظرة الإيجابية للذات تغييره ﷺ للأسماء القبيحة، فقد كانت بنت عمر ؓ اسمها عاصية فسمها الرسول ﷺ جميلة " (مسلم، 1686).

وتوضح السنة النبوية أن أثر الاسم الإيجابي أو السلبى على الذات ينتقل من جيل إلى جيل فعن سعيد بن المسيب عن أبيه أن أباه جاء إلى النبي ﷺ فقال: ما اسمك؟ قال حزن قال أنت سهل قال لا أغير اسماً سمانيه أبي، قال بن المسيب: فما زالت الحزونة فينا بعد" (البخاري: 5836) وكذلك حث النبي ﷺ إلى التسمي بأسماء ذات دلالات إيجابية يعزز التسمي بها ويرسخ الهوية الإيجابية لمن يتسمى بها فقال ﷺ: " أحب الأسماء إلى الله: عبد الله وعبد الرحمن ، وأصدقها: حارث وهمام" (أبو داود: 4950).

وتوضح السنة أيضاً أن دائرة تأثير الاسم إيجابياً أو سلبياً تتوسع حتى تشمل القبيلة بأسرها فعن ابن عمر ؓ أن رسول الله ﷺ قال على المنبر: " غفار غفر الله لها، وأسلم سالمها الله، وعصية عصت الله ورسوله " (البخاري: 3322).

كذلك نهى ﷺ عن تحقير الذات بقوله ﷺ لا يقولن أحدكم خبثت نفسي، ولكن ليقول: لقست نفسي " ومعناها (غثت وضاق) (البخاري:5825).

وكان الرسول ﷺ يزيد الصحابة رضوان الله عليهم ثقة بأنفسهم ويعزز لديهم النظرة الإيجابية للذات فيها هو يقول لعبد الله بن مسعود " إنك غلام معلم " وقوله ﷺ لأبي موسى الأشعري: " لقد أوتيت زمزماً من زمير آل داود " (البخاري : 5048) وقوله ﷺ لأشج بن قيس: " إن فيك لخصلتين يحبهما الله الحلم والأناة"(البخاري:26) وقوله ﷺ " لو كنت متخذاً من الناس خليلاً لاتخذت أبا بكر خليلاً"(البخاري:455) وقوله ﷺ: " لو كان من بعدي نبي لكان عمر بن الخطاب " (أحمد:17441).

بل دعا الرسول ﷺ استكمالاً للنظرة الايجابية إلى توكيد الذات والاستقلال في الرأي: فعن حذيفة ؓ قال: قال ﷺ " لا تكونوا إمعة تقولون: إن أحسن الناس أحسناً، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تحسنوا، وإن أساءوا فلا تظلموا " (الترمذي:2007) والنظرة الإيجابية للذات وللآخرين والأحداث تحمل في مجملها معنى التفاؤل، فالإنسان المتفائل ليس لليأس إلى نفسه سبيل، فهو مثابر وشجاع وذكي، ويقف أمام المشكلات بتعقل واتزان وينظر إلى الناس نظرة تقدير واحترام، وبعيد عن الحسد والحقد والعدوان، وكذلك الإنسان يكره التشاؤم، وتنكمش نفسه إذا سمع أو رأى ما يؤيد ذلك من الأسماء والأقوال والأحوال، ولا ريب أن التفاؤل هو أفضل سلاح يتسلح به المؤمن للسير آمناً مطمئناً في دروب الحياة، فالحياة ليست ورداً بلا شك، وليست أفراحاً وليال ملاح بل لا بد أن يواجه الإنسان فيها بعض الشدائد، وأن تعترض طريقه الكثير من المشكلات والصعوبات(الحزيمي، 2005: 370).

ومن هنا كان لا بد للفرد أن يتمتع بقدر كاف من الثقة في قدراته وإمكاناته لمواجهة هذه المشكلات والعقبات التي قد تعترضه.

2. الثقة في الإمكانيات والقدرات الذاتية :

ومن أبرز صورها الثقة بالنفس ، حيث بين وجود عدد من مقوماتها على النحو التالي:

(أ) المقومات الجسمية:

إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة و قدرة على مواجهة الصعاب، و خلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزءاً لا بأس به من الثقة بنفسه، هذا هو القاعدة، و لكن في حال

الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فإن درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة.

(ب) المقومات العقلية:

ويندرج تحتها ثلاثة دعائم هي: الذكاء والذاكرة والخيال.

1. **الذكاء:** وهو عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد، وتجنب العديد من الأخطاء

والأخطار، وجعله محبوباً بين الآخرين، وهذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بنفسه، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله له.

2. **الذاكرة:** و تبرز أهميتها من خلال أن ضعف الذاكرة يشعر الفرد بالضعف النفسي ، لأنه لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة .

3. **الخيال:** حيث أن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة ، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين يشهد لهم بالثقة بأنفسهم ، فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف بما ينفع البشر ، ولم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع ، بل جعلوا خيالهم طريقاً و وسيلة توصلهم إلى هدفهم.

(ج) المقومات الوجدانية :

إن تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة لا يمكنها إظهار الطاقات الكامنة في النفس ما لم يتم التحرر منها.

(د) المقومات الاجتماعية:

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، و إذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، هذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، و يحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول و الإيجاب أو بالرفض والسلب (أسعد، ب:ت: 107-115).

المفاتيح الهامة في اكتساب الثقة بالنفس:

1. العمل:

ليست هناك فرصة لاكتساب الثقة بالنفس أعظم من فرصة الدخول في الأعمال والتصدي لها، ولو لم يكن للعمل من ثمرة إلا أنه يعطي رسالة للإنسان واضحة أنه قادر على التفاعل مع الحياة عطاءً وأخذاً وقادر على أداء الواجب والقيام بالمسؤوليات كفى بذلك فضلاً وفائدة، كيف لا والعمل فرصة لاختبار المهارات وامتحان الإرادة واكتشاف الذات.

2. التشجيع الذاتي:

إن حكم الإنسان على نفسه بأنه أقل من سواه، وأن الآخرين يتميزون عنه بصفات كثيرة غير متوفرة فيه على الإطلاق، كفيل بهزيمة الإنسان من الداخل وشل قدراته وإضعاف إمكاناته، وهو حكم خاطئ لا بد أن يتداركه المرء بسرعة، ويتخلص منه ليجعل بدلاً من هذه المشاعر السلبية مشاعر أخرى تشعره بالقدرة والتمكن.

3. التفكير الايجابي:

وهو التفاؤل والإحساس بالقدرة على العمل والنجاح فيه، حيث التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله.

4. تصور النجاح:

وهي أن يبدأ الإنسان عملاً ما والنهية في ذهنه، لذا فمن الطبيعي مكن اكتساب الثقة بالنفس أن يتخيل الطالب نفسه وقد نال النجاح، بل وعليه أن يتخيل أنه حقق نتيجة متقدمة وفاز بالصدارة.

5. التعلم من التجارب:

من يظن أن الوقوع في الخطأ علاقة عدم استحقاق وجدارة يكون قد بالغ في إرهاب نفسه وكلفها ما لا تطيق، بل إن القدرة على مواجهة الخطأ والاعتراف به هو انتصار حقيقي لا يقل شأنًا عن فعل الصواب فإن التجارب هي التي تصقل الإنسان.

6. الإصرار:

حتى يكتسب الإنسان الثقة بالنفس عليه أن يحاول ويصر على التفوق على نفسه وتطويع كافة الظروف من أجل أن تساعد في بلوغ هدفه، فالإصرار والإصرار المستمر يوصل إلى النتائج ويكسب الإنسان شعوراً بالجديّة والصلابة ويؤهله لنيل أفضل المكاسب وإدراك أسمي الرتب (النعيمي، 2002: 36 – 41).

التوقع الإيجابي:

إن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسة في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال النبي ﷺ : "يقول الله ﻋﻠﻴﻪ ﺳﻼﻡ : أنا عند ظن عبدي بي" (أحمد: 10792). من هنا ينبغي على المسلم أن يطور في ذاته ومن مرونة الشخصية لديه من خلال التوقع الإيجابي للأمور وأن يحسن ظنه بربه حتى ولو كانت الظروف المحيطة به في غاية الصعوبة والسوء ولا تحمل في طياتها من النظرة الأولى أية بشائر خير أو انفراج في أزمة يمر بها الإنسان ولنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة فعندما ضاقت به الأرض من تكذيب الناس له وردهم لدعوته لم تؤثر عليه تلك الظروف الصعبة أو تلجئه لأن يسلك سبيل الظن السيئ بهم أو السير في متاهات التوقع السلبي للأمور في مستقبل الأيام بل كان حسن الظن بالله، واستخدم التوقع الإيجابي لمستقبل من كذبه وطرده وآذاه ، وقد تحقق توقعه الإيجابي بعد مدة من الزمان فعن عائشة رضي الله عنها زوج النبي ﷺ حدثته أنها قالت للنبي ﷺ : هل أتى عليك يوم كان أشد من يوم أحد؟. قال: لقد لقيت من قومك ما لقيت، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة إذ عرضت نفسي على بن عبد ياليل بن عبد كلال فلم يجبني إلى ما أردت، فانطلقت وأنا مهموم على وجهي فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب، فرفعت رأسي فإذا أنا بسحابة قد أظلنتني فنظرت فإذا فيها جبريل فناداني فقال: إن الله قد سمع قول قومك لك وما ردوا عليك، وقد بعث الله إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم فناداني ملك الجبال فسلم علي، ثم قال: يا محمد فقال ذلك فيما شئت إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين، فقال النبي ﷺ : بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً" (مسلم: 1795).

رابعاً: القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات ومواجهة ضغوط الحياة.

إن من أهم العوامل التي تميز الشخص الذي يتمتع بمرونة الأنا قدرته على التعامل مع المشكلات، واستخدام البدائل، للوصول إلى قرارات صائبة لحل ما يمر به من صعوبات وتخطيها، فاستجابات الناس تختلف في تعاملها مع ما تواجه من مشكلات، فنجد من يكبر المشكلة حينما تواجهه ويعطيها أكبر من حجمها، وهناك من يصغرها ويتعامل معها على أنها هينة تافهة، ومنهم من يقدر الموقف ويعطي المشكلة حجمها الطبيعي.

فالشخص منا لا يستطيع تغيير حقيقة أن الأحداث المزعجة تحدث، لكن يمكنه أن يغير طريق ترجمته ورد فعله على هذه الأحداث، مع المحاولة للنظر إلى ما هو أبعد من الحاضر

ويفكر في أن الظروف المستقبلية ستكون أفضل، وهذا يتطلب التخطيط منه اتخاذ قرارات مدروسة للتعامل مع المشكلات.

أولاً: التخطيط:

بالتخطيط يحدد الإنسان أهدافه من كل عمل يقوم به ويحدد وسائله لتحقيق تلك الأهداف وكيفية استغلال تلك الوسائل ومكان كل شيء من العمل، وبدون ذلك فإنما هو الكدح والاضطراب والسير في ظلام لا تعرف نهايته، ولا ماذا سيوصل إليه بعد ذلك. (القرني:1999،33).

لذلك عرف الطالب التخطيط بأنه نوع من ارتكاب الخطأ على الورق قبل الشروع في التنفيذ(الطالب، 1995:106). حيث إن عملية التخطيط تشتمل علي عدد من الخطوات المنطقية التي تتمثل في:

- أ - التحديد المسبق لأهداف المراد الوصول إليها.
- ب - جمع المعلومات الضرورية ووضع السياسات والقواعد التي نسترشد بها في اختيارنا لأسلوب تحقيق الهدف.
- ت - وضع الافتراضات واختيار بديل من بين عدة بدائل متاحة الهدف المطلوب، وتحديد الإمكانيات اللازمة لتنفيذ هذا البديل.
- ث - تحديد الإمكانيات المتاحة فعلاً.
- ج - تحديد كيفية توفير الإمكانيات غير المتاحة.
- ح - وضع البرامج الزمنية اللازمة لتنفيذ الهدف، والتي تتناول تحديد النشاطات اللازمة لتحقيق الهدف، و كيفية القيام بهذه النشاطات، والترتيب الزمني للقيام بهذه النشاطات ثم تحديد المسؤولية عن تنفيذ هذه النشاطات.
- خ - متابعة الخطة وتقييمها(الجيوسي وجاد الله، 67 - 70).

لقد حث القرآن في في مواضع كثيرة على التخطيط والإعداد الجيد وصولاً للأهداف التي يصبو الإنسان لتحقيقها فقد قال تعالى ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا نَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ﴾ (الأنفال: 60).

فوائد التخطيط:

1. يحدد الاتجاه: ويحفز على التفكير المستقبلي.
2. ينسق الجهود: حيث يعمل وسيلة ربط بين الجهودات والتطلعات.

3. يوفر المعايير: يحدد معايير وأدوات يمكنها قياس التقدم الذي يحرز.
4. يوضح معالم الطريق: يساعد التخطيط على تحديد ما تريد فعله والوصول إليه.
5. يجهز المرء: يجعلك على أهبة الاستعداد للتعامل مع الظروف والمشكلات الطارئة
6. يكشف الوضع: يعطيك صورة واضحة لكيفية التفاعل مع المهام، والأنشطة المختلفة.
7. يحفز المرء: يدفعك التخطيط إلى الأمام، ويقود خطاك إلى أعلى، ويرفع روحك المعنوية، ويحسن رؤاك وعلاقاتك مع الآخرين.

(حمد، www.gndmoh.com)

المرونة في التخطيط ووجود البدائل:

يجب أن يكون لدى المخطط منذ البداية بدائل متعددة وأن يكون هناك احتمال لكل موقف وافترض، تماماً مثلما وضع الرسول ﷺ خطة غزوة مؤتة حينما قال زيد بن حارثة هو الأمير على الجيش فإن أصيب فالأمير جعفر بن أبي طالب فإن أصيب فعبد الله بن رواحه. ثم ترك الأمر بعد ذلك للمسلمين يتصرفون في ضوء الموقف.

ثانياً: اتخاذ القرار:

إن من أهم شروط اتخاذ القرار يتلخص في التركيز على فهم المسألة والاهتمام بتفاصيلها قبل النظر في حلها، ومن ثم طرح الرأي المعارض ومناقشته لتكوين فهم عام مشترك، ثم دراسة مجموعة متنوعة من الآراء وأساليب المعالجة، وأخيراً البحث عن البدائل المختلفة مثل البحث عن الحل الصحيح.

خطوات اتخاذ القرار (حريم، 2004: 230 – 232).

وضع أهداف محددة، تحديد المشكلة وتشخيصها، وضع الأولويات، تحديد أسباب المشكلة. تطوير الحلول البديلة، تقييم الحلول البديلة، اختيار البديل الأنسب، تنفيذ القرار تقييم فاعلية القرار. إن اتخاذ القرارات الحاسمة تقطع الشك باليقين وتقوي العزيمة وتجعل الإنسان أصلب في مواجهة أحداث الحياة بدلاً من الانفصال عن الواقع والانسحاب، لذلك قد حرص الإسلام في كل أموره على التوسط، وإيجاد أيسر الحلول في شتى المعاملات والعبادات لهذا فإن الإنسان المسلم مدعو إلى أن يتوسط في قراراته ويبحث في أيسر الحلول المقدمة إليه من البدائل المتاحة، هذا يحتاج منه إلى المرونة، في التعامل مع الآخرين واستشارتهم عند اتخاذ القرارات، المرونة التي قد تصل به إلى الاعتراف بالأخطاء وتصحيحها، فقد حرص الرسول ﷺ على الشورى والاستفادة

بمشورة الناس وإشعارهم أن القرار قرارهم ، قال الله ﷻ : ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (آل عمران:159).

التخطيط واتخاذ القرار بين الاستشارة والاستشارة:

لقد ربط الرسول ﷺ التخطيط بعامل الاستشارة والاستشارة فقد قال: " ما خاب من استشار ولا ندم من استشار" (الطبراني:365).

وبذلك فإن الرسول ﷺ يدعونا بأن نجمع كافة البيانات والمعلومات المتاحة عن الموضوع الذي يراد اتخاذ قرار بشأنه والتخطيط له بالرجوع إلى مصادر موثقة والتثبت من المعلومات التي يتم جمعها حتى تكون حقائق وليس مجرد تخمينات أو ظنون أو أهام، والمؤمن يستكمل جانب الاستشارة بالاستشارة الصادقة لله في الأمر وبآدابها حيث يتم بناءً على الاستشارة التوجيه النهائي للمضي في الأمر أو الانتهاء عنه، وذلك قبل البدء فيه أصلاً ومن ثم لا يكون خيبة ولا يكون ندم قط لمسلم يخطط في ظل الاستشارة والاستشارة.

ويطبق الرسول ﷺ الاستشارة والاستشارة عند اتخاذ القرار عملياً، باستماعه لمشورة الصحابي الذي سأله ﷺ 'أمنزل أنزلكه الله أم هي الحرب والرأي والمكيدة ؟ فقال النبي ﷺ: بل هي الحرب والرأي والمكيدة فأشار عليه الصحابي بموقف آخر ليكون مقراً للجيش فاستمع النبي ﷺ لكلامه ونزل عند رأيه.

الثبات في اتخاذ القرار:

كذلك كان ﷺ إذا اتخذ قراراً ثبت عليه وتحمل عواقبه ولم يتردد بعد اتخاذ القرار، ويظهر ذلك في غزوة أحد بعد ما استشار النبي ﷺ الناس فأشار عليه بعضهم بالخروج وبعضهم بالبقاء في المدينة، فاختار النبي ﷺ الخروج فلما لبس النبي ﷺ ملابس الحرب قال الشباب : كأننا أكرهنا رسول الله على الخروج فقال ﷺ : "ما كان لنبي إذا لبس لأمة الحرب أن يضعها حتى يحكم الله بينه وبين قومه". وهو ظاهر في قوله ﷻ: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾ (ابن كثير:3652).

حل المشكلات :

إن حل المشكلات بطرق إبداعية مهارة أساسية ونهج متفرد من أجل التعليم والتعامل مع الحياة على حد سواء، فهي تطبيقات واسعة في مجال تفعيل عمليات التفكير، بل هي مثال عملي للتعليم القابل للتعليم والانتشار، إن حل المشكلات إبداعياً نموذجاً للتعبير الفني والاكتشاف العملي

والتساؤل الاجتماعي، وهي كذلك نموذج لتنمية العلاقات بين الأفراد ومزيلة للتوتر الذي يلحق بالفرد أحياناً (إيبيري وستانش، 2001: 9).

1 - خصائص المشكلات :

7. فردية : المشكلة في الأصل فردية لأنها تخص فرد معين وما يعتره شخص ما مشكلة قد يراه شخص آخر على أنها ليست بمشكلة وذلك بسبب الفروق الفردية بين الأفراد ، وقد تصبح المشكلة جماعية عندما يشترك بنفس المشكلة عدد من الناس في وقت معين .
8. المشكلة لها جانب إدراكي: إن من خصائص أي مشكلة أن يكون لهت جانب عقلي فالمشكلة تتطلب الوعي والتفكير لإدراك وجودها .
9. المشكلة لها جانب انفعالي: يصاحب المشكلة الكثير من الانفعالات كالتوتر والخوف والقلق والاكتئاب وغيرها .
10. المشكلة لها أبعاد متعددة: أي مشكلة يواجهها الفرد قد يكون لها أبعاد متعددة كالبعد الشخصي أو الاجتماعي أو الاقتصادي أو السياسي، وقد يرتبط حلها بمشاركة الآخرين أو بصورة فردية.
11. المشكلة تأخذ أشكال متعددة: يواجه الناس أشكال متعددة من المشكلات فقد يكون موضوعها انفعالياً أو شخصياً أو معرفياً أو حركياً أو اجتماعياً أو أخلاقياً أو لغوياً أو حسابياً وغيرها (العتوم ، 2004 : 237).

2 - مراحل وخطوات حل المشكلات :

المرحلة الأولى: الحساسية للمشكلات:

الوعي للمواقف والظروف التي تحتاج إلى تطوير أو تعديل . الملاحظة الدقيقة للأشياء التي ليست كما يجب أن تكون .

المرحلة الثانية : البحث عن المعلومات والحقائق :

الحصول على معلومات تساعد على فهم أكبر للمشكلة أو الموقف . تمثيل وتجسيد الأسباب التي أدت إلى حدوث المواقف أو الأشياء . طرح أسئلة محددة والتأكد من إجاباتها .

المرحلة الثالثة: تحديد المشكلة :

النظر إلى الموقف ككل لمعرفة العلاقات بين أجزائه وكيفية تجميعها . استخدام الحقائق للتعرف على أجزاء المشكلات الكبيرة . اختيار وتحديد مشكلة يمكن معالجتها .

المرحلة الرابعة: إيجاد الفكرة:

طرح حلول كثيرة لحل المشكلة .التفكير في طرق مختلفة وحلول متباعدة .التفكير في أشياء غير مألوفة ولم يتطرق لها أحد .

المرحلة الخامسة: إيجاد الحل:

تمحيص الأفكار لمعرفة أيها الأكثر ملائمة ليكون حلاً للمشكلة .وضع معايير ومقاييس لمعرفة مدى كفاءة الأفكار .اختيار أفضل الأفكار تبعاً للمعايير المستخدمة في المقاييس .

المرحلة السادسة : قبول الحل:

تجهيز خطة عمل لتنفيذ الأفكار . توضيح ما يجب القيام به وكيفية القيام به .عدم إهمال الأمور الأخرى التي تحتاج إلى تطوير.(إيبيري وستانش، 2001 ، 10-11) .

3- أسباب الفشل في حل المشكلات:

12. العمل على حل مشكلات كبيرة أو غير معرفة جيداً.
 13. معالجة مشكلات خارجة عن ضبط الفرد أو الفريق أو تأثيرهما.
 14. استخدام حل عشوائي عوضاً عن إيجاد مخرج أو حل مبتكر.
 15. الإخفاق في إيجاد سبب مقنع لاختيار الحل .
 16. إخفاق التخطيط بانتظام وكيفية تطبيق وتقييم الحل المختار .
- (كيلي وتشانغ ، 2001 : 86-93).

وترى الباحثة أن من أهم ما يحصن الإنسان من القلق أو الاضطراب أن لا يفرض الشخص بتكبير الأمور وأن يتعامل مع المشكلة على أنها عابرة وصغيرة وكما نعلم أن كل مشكلة تبدأ كبيرة وسرعان ما تنتهي، فالإنسان سمي إنسان لكثرة نسيانه، والمعهود أيضاً أن كل شيء يولد صغيراً فيكبر إلا المشاكل أو المصائب تولد كبيرة وسرعان ما تصغر وتلاشى وبعد أيام تصبح مجرد ذكريات تكون سعيدة أو صادمة وذلك حسب نظرة الفرد إليها وكيفية تعامله معها، فطريقة تعامل الفرد مع المشكلات من شأنها أن تحدد مدى تأثير هذه المشكلات على الفرد، وصدق المثل القائل " كبرها بتكبر، صغرها بتصغر" وكذلك الأخذ بعين الاعتبار أن يكون الله قد كتب الخير بالمصائب أو المشكلة فقد قال ﷺ : "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (البقرة : 216) .

والنوع الذي يعطي المشكلة حجمها ومسافتها الحقيقة هو النوع الواثق بنفسه الواقعي، وهو من لديه قدرة على الاحتمال وضبط طاقته الداخلية تحت الأزمات؛ ذلك أن ثقته بنفسه تعينه في عملية التدريب على ضبط النفس في المواقف الحرجة وتساعد على رفع مستوى استجاباته إلى ما فوق الطبيعي، وعلى اعتبار أن المشكلة هي عائق في طريق تقدم الإنسان فإنه بحاجة إلى قدر عالٍ من الثقة والمرونة ليستطيع بذل الجهد في المقاومة، ول يتمكن من تكييف نفسه مع المتغيرات البيئية المحيطة به وتعديل سلوكه دون الشعور بخيبة أمل أو التذبذب والتخاذل عن التعديل، أما قليل الثقة بنفسه فهو يتهجج إحدى نهجين، إما أن يتكثف يديه إزاء التغيرات، أو يكون يتجاهلها كحال المثل القائل "مكره أخاك لا بطل"، وفي هذه الحالة سيكون الخوف من الفشل أمراً مرافقاً له لا محال.

6. خامساً: القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية.

إن الثقافة الإسلامية تطبع شخصية الفرد بطابع يميزه عن غيره، فهي تربي فيه سمات فريدة، تربي فيه الإيمان والتقوى والورع والخشوع لله ﷻ والطاعة والالتزام والقناعة والتواضع والصبر، والأمل والرجاء والتوكل والاعتماد على الله ﷻ وحب العلم وطلبه، والشكر وغنى النفس والعفو عند المقدرة والإيثار والبذل والتضحية والفداء والاستقامة والرفقة والشفقة والرحمة والعطف والحنان وصلة الأرحام والبر والإحسان، هذه السمات تمثل الايجابية في شخصية الفرد. وتحلي الشخص بالأخلاق الإسلامية السامية يعينه على اكتساب درجة راقية من مرونة الأنا، كما أن تمتعه بمرونة الأنا تساعد و تكون له خير معين على التحلي بالأخلاق الإسلامية السامية الراقية؛ أي أن المرونة والأخلاق الراقية تدوران في دائرة واحدة كل منهما بداية لتلك الدائرة ونهاية لها في الوقت نفسه.

والقيمة مفهوم رئيسي في سلوك الفرد، يتمركز في تفكيره وانفعالاته، ويوجهه نفسياً واجتماعياً وتربوياً، يؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي، والعكس صحيح عند الفرد المضطرب غير المستقر حيث تتنافر وتتصارع القيم لديه وفي سلوكه (عطية، 2001: 77).

وستتناول الباحثة قيمتي الصبر والتسامح على اعتبار أنهما من أهم الصفات التي تميز المتمتعين بالمرونة النفسية:

أولاً: الصبر:

يعد الصبر من أهم الركائز والدعائم التي يجب أن يتحلى وينعم بها كل إنسان مسلم، يريد أن يحقق السعادة والسكينة لنفسه في الدنيا والآخرة لذلك فقد أمر الله عباده بالصبر، وحث عليه في

كثير من الآيات، فقال ﷺ: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (البقرة: 45)، وقال ﷺ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: 153)، وقال ﷺ: ﴿إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَضُرُّوهُمْ وَلَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ﴾ (آل عمران: 120)، وقال ﷺ: ﴿تَبْلُؤُنَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَتَسْمَعُنَ مِنَ الَّذِينَ آتَوْا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَضَرُّوا وَتَقْتُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ (آل عمران: 186). وقال ﷺ: ﴿قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (الأعراف: 128).

والإنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالجلد والروية والاتزان الانفعالي وعدم التسرع أو الثورة أو التهيج، أو شدة الغضب، وهو القادر على الانتظار وعلى الاستقامة والاستمرار فيها وهو الذي يتوكل على الله (العيسوي، 1998: 220). هذا الصبر يعلم الإنسان المثابرة على العمل وبذل المجهود لتحقيق أهدافه العملية والعلمية، فإن معظم أهداف الإنسان في الحياة، سواء في ميادين الحياة العملية والعلمية والتطبيقية من اجتماعية واقتصادية وسياسية، أو في ميادين البحث العلمي، تحتاج إلى الكثير من الوقت، والكثير من الجهد حتى يمكن بلوغها وتحقيقها، لذلك كانت المثابرة على بذل الجهد، والصبر على معاناة العمل والبحث من الصفات الهامة الضرورية لبلوغ النجاح وتحقيق الأهداف، قال ﷺ: ﴿إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ﴾ (الأنفال: 56).

والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإرادة فالشخص الصابر قوي الإرادة لا تضعف عزيمته، ولا تنبسط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات، وبقوة الإرادة يتمكن الإنسان من إنجاز الأعمال العظيمة وتحقيق الأهداف العالية (نجاتي، 2005: 299).

فيعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان صاحب الشخصية المرنة، والذي يريد أن يصل إلى السعادة والرضا في الدنيا والآخرة، وقد جاء الإسلام يربي في المؤمن روح الصبر عند البلاء عندما يتذكر قوله: ﷺ ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ (البقرة: 177) وقوله ﷺ: ﴿وَلَتُبْلَوُنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ

مَرَّاهُمْ وَمَرْحَمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿البقرة: 155-157﴾. وقوله ﷺ: ﴿اصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (الأنفال: 46) وقوله ﷺ: ﴿وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا﴾ (الطور: 48). وقوله ﷺ: ﴿وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُو خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ﴾ (النحل: 126).

وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن أناساً من الأنصار سألوا رسول الله ﷺ ثم سألوه فأعطاهم، ثم سألوه فأعطاهم، ثم سألوه فأعطاهم حتى نفذ ما عنده، فقال: " ما يكون عندي من خير فلن أدخره عنكم، ومن يستعفف يعفه الله، ومن يستغن يغنه الله، ومن يتصبر يصبره الله، وما أعطي أحد عطاءً خيراً وأوسع من الصبر " (البخاري: 1400)، وقوله ﷺ: " عجا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له " (مسلم: 2999).

فالصبر قوة خلقية عظيمة، تمكن الإنسان من ضبط نفسه لتحمل المتاعب والمشقات والآلام، وضبطها عن الاندفاع بعوامل الضجر والجزع والسأم والملل والعجلة والرعونة والغضب، قال ﷺ: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (العصر: 3).

ثمار الصبر:

1. نيل الأجر بلا حدود: قال ﷺ: ﴿إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (الزمر: 10).
2. نيل معية الله: قال ﷺ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: 153).
3. نيل إمامة الدنيا والآخرة: قال ﷺ: ﴿تَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ الْحُسْنَى عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا وَدَمَرْنَا مَا كَانَ يَصْنَعُ فِرْعَوْنُ وَقَوْمُهُ وَمَا كَانُوا يُعْرِشُونَ﴾ (الأعراف: 173).
4. نيل صلوات الله ﷻ ورحمته وهدايته: قال ﷺ: ﴿وَلِتَلْبُؤْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: 155).
5. سبيل النصر على الأعداء: قال ﷺ: ﴿إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِّنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ﴾ (الأنفال: 65).
6. تكفير السيئات: عن أبي سعيد وأبي هريرة رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال " ما يصيب المؤمن من نصب ولا وصب ولا سقم ولا حزن حتى يهمله إلا كفر عنه من سيئاته " (البيهقي: 6329).

7. طريق الجنة: قال ﷺ: ﴿أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا﴾. (الفرقان: 75).

مما تقدم يتضح للباحثة أن الإنسان إذا تعلم الصبر على تحمل مشاق الحياة، وعلى الناس وعداوتهم، والصبر على العبادة، والصبر على مقاومة انفعالاته، فبذلك سيصبح إنساناً ذا شخصية قوية تتمتع بالمرونة، فالشخصية الصبورة تشتمل على معاني عدة من مكونات المرونة النفسية مثل: سكون الجوارح وهو دليل الاتزان الانفعالي، والصبر عند حلول البلاء أو المصيبة يعني الثبات الانفعالي، والاسترجاع يعني التمتع بقدرة كبيرة من المقاومة النفسية، وهذا يكشف لنا الحكمة والقدرة على إدارة الذات في كل الأوضاع والظروف.

ثانياً: التسامح :

وهو التغلب على نزوع النفس من المكابرة والإصرار على الخطأ، وأعظم أبواب الاعتذار وأجلها، هو مداومة المسلم على الاعتذار وطلب العفو والصفح من ربه جل وعلا، وهو ما يسمى بالتوبة والإنابة، فمن فضل الله عز وجل على عباده المؤمنين قبوله لاعتذارهم، وعفوه عن زلاتهم، ومقتته وغضبه على من استكبر منهم، وأصر على ذنوبه، أما فيما بين الخلق فإن الاعتذار عن الذنب خير من الإصرار عليه، أو إنكاره، فالإنسان خطاء وصاحب زلات، ولا بد أن يقع في الخطأ والزلل، وخير الناس من قلت أخطاؤه، وعلاج الخطأ والزلل يكون بالاعتراف بالخطأ، والتزام الصدق والصراحة، وتجنب الكذب والحيلة، وطلب العفو والصفح ممن وقع عليه الخطأ، وما هو أفضل من الاعتذار، هو تهذيب المرء لسلوكه، وتجنبه للمواقف والأقوال والأفعال، التي قد تضطره إليه، وإذا كان الاعتذار عن الذنب فضيلة من الفضائل، فإن على المسلم عدم المبالغة في ذلك. (الحزيمي، 2005: 161-162).

والقدرة على العفو هي طاقة نفسية لا توجد عند الكثير، وهذه الطاقة لا تكون بسبب ضعف أو نقص، ولكن ترافق الاستطاعة على الانتقام بالرغم من ذلك يعفو عمن ظلمه أو سبب له أذى لذلك جعل الدين الإسلامي لمن يعفو عن الآخرين جزاء العزة من الله ﷻ وهذا ما أشار إليه الحديث الشريف، عن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال : " ما عفا رجل إلا زاده الله به عزاً، ولا نقصت صدقة من مال، ولا عفا رجل قط إلا زاده الله عزاً " (أحمد: 9641). (رياض، 2008: 217).

وإذا كان من الواجب على المسيء الاعتراف بذنبه، والاعتذار لمن أساء إليهم، فإن على من اعتذر إليه أحد من إخوانه، الالتزام بالتواضع، والميل إلى العفو والصفح وقبول اعتذار المعتذر بطيب نفس، وسلامة خاطر، حتى وإن وجد في عذره ما يعلم من القصور والخلل، لأن قبول الاعتذار من الأخطاء، سبب لنيل الأجر من الله جل وعلا، وسبب في إشاعة المحبة

المودة والألفة بين الناس، والمحافظة على سمو العلاقة بين الأحابب والأصحاب، كما أن قبول الأعذار سبب من أسباب إصلاح ذات البين، ووسيلة من وسائل القضاء على الخصومة والشحناء بين الناس، وهي ما يرغب المذنبين وأصحاب الأخطاء في الرجوع عن أخطائهم، والاعتذار والاعتراف بالخطأ، وتفسير المواقف وتبريرها، هو وسيلة عظيمة من للحد من سوء الظن والحد من ظاهرة تقاذف التهم بين خاصة المسلمين وعامتهم (الحزيمي، 2005:162).

وقد حثنا الله ﷺ على الصفح والتسامح في كثير من الآيات فقد قال ﷺ : ﴿ فَاصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَامٌ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ ﴾ (الزخرف:98) وقال ﷺ : ﴿ فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَنْ تُكَذِّبُوا وَلَوْ كُنْتُمْ فَظًا غَلِيظَ الْقُلُوبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾ (آل عمران: 51).

وقال ﷺ : ﴿ وَكَاتَسَوَّى الْحَسَنَةُ وَالسَّيِّئَةُ أَذْفَعُ بِأَتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ (فصلت: 43).

وقال ﷺ : ﴿ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾ (الشورى: 37) .
وقال ﷺ : ﴿ وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴾ (الشورى: 40).
وضبط الانفعالات النفسية في مواجهة إساءات الآخرين، قال ﷺ : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَسْأَلُوا عَنْ أَشْيَاءٍ إِنْ بُدِّعَكُمْ تَسْأَلُكُمْ وَلَنْ تَسْأَلُوا عَنْهَا حِينَ يُنَزَّلَ الْقُرْآنُ تُبْدِيكُمْ عَنْهَا وَاللَّهُ غَفُورٌ حَلِيمٌ ﴾ (المائدة: 101).

أبي سلول من النبي صلي الله عليه وسلم ما نال في حادثة الإفك، وعندما مرض زاره النبي، ولما مات صلى عليه، حتى أن عمر سأل النبي: أتصلي عليه وهو الذي فعل وفعل ؟ ! فقال النبي ﷺ : (يا عمر إني خيرت فاخترت قد قيل لي: " استغفر لهم أو لا تستغفر لهم إن تستغفر لهم سبعين مرة فلن يغفر الله لهم ولو أني أعلم لو زدت على السبعين غفر له لزدت " (صحيح الجامع: 227).

محددات مرونة الأنا:

لقد حدد (Wolin,1993) مرونة الأنا كنتيجة للتحليل الكيفي لمكونات الشخصية بأنها السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية وهذه السمات هي:

1. الاستبصار:

وهو القدرة على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص والقدرة على التواصل البينشخصي، علاوة على ذلك فإن الشخص المستبصر يعرف كيف يسلوكه ليكون مناسباً للموقف وهذا ما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين .

2. الاستقلال:

إن بعد الاستقلال يشمل عمل توازن بينه وبين الأفراد الآخرين وكيف نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه، وأن الشخص المستقل يقول بوضوح " لا " عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه سهلاً أو بسيطاً في حالة مواجهة الحدث . وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل يكون حاضراً دائماً ، وهذا البعد يكون مرتبطاً بالفروق الفردية والقدرة على مواجهة الأحداث .

3. الإبداع:

ويشمل إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال من السلوك السلبي (تحدي المصاعب) ، وأن الأفراد ذوي المرونة يمكنهم أن يتخللوا تتالي الأحداث لديهم حيث يصنعون القرار في مواجهتها . ويتضمن الإبداع القدرة على تسليّة الفرد بدلاً من انتظار شخص ما أو شيء ما ليقدم تلك التسليّة.

4. روح الدعابة:

وهي القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح للبيئة المحيطة به وهذا يعتبر خاصة أو سمة للأفراد المرنين.

5. المبادرة:

قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة. إن الأشخاص المبادرين تدفعهم قيم تكون قد خضعت لتفكير متأن، قيم تم اختيارها بعد تأصلها في النفس، وإن القدرة على إخضاع إي اندفاع لقيمة ما هو جوهر الشخص الذي يتمتع بروح المبادرة .

6. تكوين العلاقات:

وتشمل قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقل البينشخصي مع من يحيطون به كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

7. القيم الموجهة:

وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً ممتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة. (الخطيب، 2007: 10-11).

ثمرات المرونة:

لقد حدد (الأحمدي، ب ت : 38 — 44) ثمرات المرونة بالتالي:

أولاً: الصحة النفسية:

حيث يعرف زهران الصحة النفسية بأنها هي (حالة دائمة نسبياً، يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام (زهران، 1422هـ: 9).

وترى الباحثة أن من مظاهر هذه الصحة النفسية الجيدة، الراحة والاطمئنان، والقدرة على مواجهة المصاعب، وضبط النفس، والقدرة على التحمل، والنظرة الإيجابية للحياة من حوله. وكل تلك المظاهر هي نتائج وثمار مرونة الأنا.

ثانياً / النظرة الإيجابية للحياة:

كلما كان الإنسان مُتحلياً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم.

ثالثاً: الاستمرارية في العطاء:

إن العمل المتقطع، لا يؤتي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان، في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، و وقت وآخر.

رابعاً / الاتصال الفعال:

يمكن القول أن الاتصال الفعال هو (اختيار أفضل السبل والوسائل لنقل الأفكار والمشاعر والسلوك للآخرين بصدق ووضوح بغرض التأثير الإيجابي في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم بعيداً عن المصلحة الذاتية الخالصة).

والإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال وما ذلك إلا لأن الإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومعرفة أحوال المخاطبين له، ويتفاعل معهم بإيجابية.

أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم.

طرق بناء مرونة الأنا:

هنا طرق عديدة لبناء المرونة النفسية منها:

1. **تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها:** لا تستطيع أن تغير الحقيقة التي مفادها أن الأحداث الضاغطة جزءاً من واقع حياة الإنسان، كما بإمكانك تغيير الطريق التي تدرك وتفسر وتستجيب بها لهذه الأحداث، وحاول أن تتجاوز الظرف الحاضر وتطلع على المستقبل، واعتقد عن يقين أن المستقبل أفضل من الحاضر، وحاول أن تلتزم كل ما يمكن أن يخفف أو يلطف من مشاعر الكدر والحزن الناتجة عن المصاعب، والعثرات التي تواجهها.

2. **تقبل التغيير واعتبره جزءاً متضمناً بنوياً في الحياة:** ربما لا يتمكن الإنسان من تحقيق وانجاز أهدافاً معينة في الحياة نتيجة المواقف أو الأحداث العصبية الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان، واعلم أن تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها، يساعدك في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة.

3. **اندفع بالتحرك تجاه أهدافك:** ضع أهدافاً واقعية قابلة للتحقيق ومبنية على قراءة دقيقة لإمكانياتك وقدراتك وللواقع المحيط بك، وانتظم في أداء شيئاً — حتى وإن بدى إنجازاً صغيراً — يقربك بالتدريج من تحقيق الأهداف، وبدلاً من التركيز على مهام يتعذر تحقيقها، اسأل نفسك، ما الشيء الذي أعرف أن بإمكانني تحقيقه وانجازه اليوم ويقربني من التحرك في الاتجاه الذي أريده.

4. **اتخذ قرارات حاسمة أو قاطعة:** تعامل مع المواقف العصبية بأقصى ما تملك من طاقة أو قدرة واتخذ قرارات حاسمة تدفعك باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي، بدلاً من الالتصاق بالضغوط واجترار آلامها.

5. **تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه استكشاف ذاتك:** عادة ما يتعلم الناس الكثير عن أنفسهم، وربما يكتشفون أن جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت أو نمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم أو تأقلمهم الايجابي مع خبرات فقدان أو الأحداث الضاغطة. إذ يفيد الكثير من الناس الذين حبروا أو واجهوا مصاعب أو عثرات أو نكبات في حياتهم أن تجاوزهم الايجابي لما واجهوا مكنهم من إقامة علاقات ثرية وإيجابية مع الآخرين، الإحساس بقوة وفعالية الذات، بل إن مجرد الإحساس بالقابلية أو الإمكانية للتعرض لمثل هذه الشدائد يزيد من الإحساس بقيمه وجدارة الذات والالتجاء إلى الإيمان والاحتماء بالدين، وتقوية الإحساس بقيمة الحياة.

6. **تبنى رؤية أو نظرة ايجابية لذاتك:** اعتقد يقينا بقدرتك على حل المشكلات وثق في ذاتك تضع نفسك بتلقائية على بداية طريق المرونة النفسية.

7. **ضع الأمور والأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي:** عندما تواجه أحداثا ضاغطة مؤلمة، حاول أن تقيم الموقف الضاغط في سياقه الواسع وانظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتوى مثل هذا الموقف، وتجنب تماما التفكير التضخيمي.

8. **لا تفقد الأمل وكن مستبشرا وملتصبا للخير فيما هو قادم:** فالنظرة التفاؤلية تمكنك من توقع الأشياء الايجابية الجيدة ستحدث لك في حياتك، حاول أن تتخيل بصريا ما الذي تريده، بدلاً من الحذر والقلق مما تخاف منه.

9. **اعتن بنفسك :** اهتم وقدر حاجاتك ومشاعرك، واندمج في الأنشطة والخبرات التي تستمتع بها وتزيد من راحتك واسترخائك، مارس بانتظام الألعاب الرياضية الممتعة لك، واعلم أن اهتمامك بنفسك يساعدك في التماسك والاستعداد لأي حدث ضاغط طارئ. (حلاوة، ب ت: 10).

وإضافة إلى ما سبق ترى الباحثة أن أهم الطرق التي تنمي مرونة الأنا هي العبادات فهي تلعب دور أساسي في بناء مرونة الأنا لذلك سنتناول الحديث عن الصلاة كمثال لهذه العبادات:

الصلاة والمرونة:

قال ﷺ: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ (البقرة: 277).

وعن أنس رضي الله عنه قال: قال ﷺ: " حُببَ إِلَى مِنَ الدُّنْيَا النِّسَاءُ وَالطِّيبُ، وَجَعَلَتْ قُرَّةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ " (أحمد: 14069).

تساعد الصلاة الخاشعة على تهدئة النفس وإزالة التوتر لأسباب كثيرة، أهمها شعور الإنسان بضآلته، وبالتالي ضالة كل مشكلاته أمام قدرة الخالق المدبر لهذا الكون الفسيح، فيخرج المسلم من صلاته وقد ألقى كل ما في جعبته من مشكلات وهموم، وترك علاجها وتصريفها إلى الرب الرحيم، وكذلك تؤدي الصلاة إلى إزالة التوتر بسبب عملية تغيير الحركة المستمر فيها، ومن المعلوم أن هذا التغيير الحركي يحدث استرخاء فسيولوجياً مهماً في الجسم، كما ثبت علمياً أن للصلاة تأثيراً مباشراً على الجهاز العصبي، إذ إنها تهدأ من ثورته وتحافظ على اتزانه، كما تعتبر علاجاً ناجحاً للأرق الناتج عن الاضطراب العصبي (رياض، 2008: 400).

وقد حرصت الباحثة أن يتضمن البرنامج الإرشادي المعد كل هذه الطرق بأنشطة منظمة مترابطة مبنية على أساس علمي بشكل منظم، وترى أن ما سبق الحديث عنه في أدبيات هذه الدراسة عندما يترسخ في الشخصية ويصبح أشبه بالسجية؛ يحقق الفرد من خلاله التوافق مع نفسه ومع الآخرين مما يطلق العنان لقدراته فيتحقق له النمو النفسي والشخصي.

وستورد الباحثة بعض التعريفات التي توضح معنى التوافق كالتالي :

يعرف بأنه : " معياراً أساسياً لتحقيق السواء النفسي والاجتماعي للفرد في إطار علاقة الفرد بالمجتمع، حيث يتضمن التوافق خفض التوتر الذي تستثير الحاجات، أما سوء التوافق فأنه ينشأ عندما تكون الأهداف ليست سهلة في تحقيقها، أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع" (طه وآخرون، 1993: 259).

ويعرف بأنه : " عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة" (زهران، 1974: 31).

ويعرف التوافق الاجتماعي بأنه : " قدرة الفرد على إقامة علاقات مناسبة ومسايرة لأعضاء الجماعة التي ينتمي إليها، ويحظى في نفس الوقت بتقدير وتكريم واحترام الجماعة لأرائه واتجاهاته " (أبو النيل ومحمود، 1985: 19)

مصطلحات قريبة من مفهوم مرونة الأنا

يظهر الأدب السيكولوجي للموضوع أن المرونة النفسية مضمون مركب من معانٍ متعددة تتفاعل مع بعضها في المواقف المختلفة مع ما يتمتع به الفرد من إمكانيات موروثية ومكتسبة، مما يشكل الشخصية المرنة، ومن أبرز المكونات والمعاني التي تنسم بها هذه الشخصية قوة الأنا والصلابة النفسية، والمناعة النفسية، والقدرة على إدارة الضغوط والأزمات. وستتناول الباحثة هذه المفردات بالتوضيح الموجز على النحو التالي:

أولاً: قوة الأنا:

حيث عرفها كاتل "بأنها القدرة الفرد على التحكم في دوافعه وأن يضل هادئ الطباع وثابت انفعالياً ويتعامل بواقعية مع مشكلاته " (عبد الرحمن، 1998: 498).

وعرفها (عبد الخالق، 1987 : 323). "أن قوة الأنا تعني بوجه عام القدرة على التوافق الفرد مع نفسه ومن حوله والخلو من الأعراض المرضية " .

وعرفها (سيموندس، 1971) بأنها تشير إلى القدرة على التعامل بنجاح مع البيئة والقدرة على أن يعيش الفرد وفق قدرات محددة أو خطط موضوعية والقدرة على ضبط الانفعالات (موسى وبدوي، 199: 33)

في حين قام أيزنك بالتعبير عن مفهوم قوة الأنا " بالثبات الانفعالي مقابل العصابية واعتبر أن العصابية عامل ثنائي القطب يقابل مظاهر حسن التوافق والنضج والثبات الانفعالي. (جابر، 1982: 335)

سمات من يتصف بدرجة عالية في مقاييس قوة الأنا :

القدرة على تحقيق درجة طيبة من التكيف في الوسط الذي يعيش فيه ، يتصف بدرجة عالية من التحكم في الذات، يحسن استخدام مهاراته وقدراته إلى أقصى حد ممكن ، يستطيع أن يواجه الضغوط التي يتعرض لها سواء كانت ضغوطاً داخلية أو ضغوطاً خارجية .

في المقابل فإن أصحاب الدرجة المنخفضة في مقاييس قوة الأنا يتصفون بنقص القدرة على ضبط الذات ، وعدم الكفاءة في التعامل مع البيئة الفيزيائية أو الاجتماعية، عدم القدرة على الاستفادة من إمكانياتهم وقدراتهم، سيادة مشاعر الذنب والإثم والتقدير المنخفض للذات. (تركبي، 1999: 246).

ثانياً: الصلابة النفسية:

هي مجموعة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام والتحدي والتحكم) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة والمثيرة للمشقة النفسية في التعايش معها بنجاح. (محمد ، 2002: 35)

ويعرفها (البهاص، 2002:233) بأنها إدراك الفرد وتقبله للتغيرات والضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.

خصائص الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية:

ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلاً من شعورهم بالغربة، يشعرون بأن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من فقدانهم الشعور بالقوة ، ينظرون إلى التغير على أنه تحدٍ عادي بدلاً من أن يشعرهم بالتهديد ، يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار (حمادة وعبد اللطيف، 2002: 237 – 238).

ثالثاً: المناعة النفسية:

يعرف (مرسي، 1998: 96) المناعة النفسية بأنها مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية زتشاؤم، كما تمتد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية.

مظاهر المناعة النفسية:

1. تحرير الروح من الغضب وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطتها بإرادة الآخرين.
2. الثبات أمام المطامع والشهوات.
3. المناعة من الخوف: إن الإيمان القوي يجعل الإنسان فغي مناعة كاملة تحت أي ظرف وفي أي مكان، والقدوة في ذلك رسولنا الكريم ﷺ عندما أحاط المشركون غار ثور، وأخذوا يبحثون حتى قال أبو بكر ؓ " لو نظر أحدهم تحت قدميه لرآنا" فقال له رسول الله ﷺ : "ما ظنك باثنين الله ثالثهما" (الترمذي:3096).

4. الحياة في الرضوان: حيث تجعل المناعة الإنسان هادئ النفس مطمئن القلب راضياً عن نفسه، ورعن ربه وعن الحياة والكون قال ﷺ: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28).

5. قدرة الإنسان على تحمل ما لا يتحملة غيره قال ﷺ: ﴿الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: 134) (القاضي، 1994: 64 – 67).

أعراض فقدان المناعة النفسية:

1. ارتفاع القابلية للإيحاء فيصبح مهيناً لاستقبال أي أفكار حتى ولو كانت غير صحيحة، فالأفكار المدمرة تدخل متخفية وراء ستار فكري عادة ما يرتبط بالعقيدة والدين أو مفاهيم حساسة وكلما ارتفعت القابلية للإيحاء كلما توقعنا تشرب الأفكار الخبيثة المخفية وراء قالب ديني معين.
2. فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي.
3. الاستسلام للفشل.
4. الانعزالية.
5. فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة.
6. حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
7. الانغلاق والجمود الفكري.
8. ارتفاع درجة النضج الانفعالي لدرجة حرجة.
9. ظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي (كامل، 2002: 320 – 321)

رابعاً: الأحداث الضاغطة:

ترى الباحثة أن الواقع الذي يعيشه الشعب الفلسطيني، مليء بالأحداث الضاغطة نتيجة ممارسات الاحتلال الذي لا يعرف معنى الإنسانية، من قتل وتشريد، واعتقالات، وإغلاق للمعابر، وهدم وتدمير، وفرض الحصار الكامل الذي دمر الاقتصاد الفلسطيني، وأدى إلى ارتفاع البطالة، وتفاقم المعاناة الاقتصادية خاصة على شريحة الشباب في المجتمع.

هذه الظروف السياسية لا شك أنها تؤثر على الحياة الاجتماعية، وقد تترك أثراً نفسية خطيرة على الأفراد من حيث توافقهم مع أنفسهم وتوافقهم مع الآخرين من أفراد المجتمع المحيط بهم وبالتالي ينعكس سلباً على سلوكهم، كضعف مستوى الأداء، وعدم القدرة على ممارسة الحياة

- اليومية بشكل طبيعي هذا يجعلنا بحاجة لاكتساب مهارات وآليات لمواجهة هذه الأحداث، لكي لا نصبح عرضة للاضطرابات وستورد الباحثة بعض التعريفات للأحداث الضاغطة كما يلي:
7. يعرف (كشروود، 1995: 312) الضغوط بأنها: "استجابة تكيفية، تتوسطها الخصائص الفردية والعمليات النفسية الناتجة عن أي فعل أو موقف أو حدث خارجي يضع متطلبات طبيعية ونفسية على الفرد".
8. ويعرف (كفافي، 1997: 38) الضغط النفسي بأنه: "حالة الإجهاد الفيزيقي أو السيكولوجي التي لها مقتضياتها التوافقية ومطالبها عند الفرد فيؤدي إلى كرب، أو ضغط جسيمي أو انفعالي"
9. وأما (شقيير، 2002: 4) فعرفت الأحداث الضاغطة بأنها: "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة، والتي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج ضعف قدرته على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى"
10. أما (قوته، 2002: 14) فيعرفها بأنها: "أي حدث يطلب من الكائن الحي متطلبات فوق قدراته ويحفزه بشكل غير عادي لإعطاء استجابة عليه"

مصادر الضغوط:

- أشار (عبد المعطي، 1994: 286) إلى وجود ثمانية مجالات كمصادر للأحداث الضاغطة هي: العمل والدراسة، الضغط النابع من البيئة المادية، الضغوط الصحية، الضغوط الأسرية ضغوط الزواج والعلاقة بالجنس الآخر، الضغوط الوالدية، الضغوط الشخصية، ضغوط الصداقة والعلاقات بالآخرين.
- ويرى (الطرطيري) أن أهم مصادر الأحداث الضاغطة هي:
11. المشكلات النفسية (الانفعالية) كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور.
12. المشكلات الاقتصادية حيث إن الأفراد الذين يعانون من الأحداث الضاغطة هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، وأن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية.
13. المشكلات العائلية (الأسرية) حيث أن حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية، نتيجة أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض، وغياب أحد الوالدين عن الأسرة، الطلاق، وكلها مصادر للضغوط تتسبب في ظهور بعض الإضرابات النفسية لدى الأبناء.

14. الضغوط الاجتماعية المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات.
15. المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع، وارتفاع ضغط الدم، وحرقة المعدة، وارتفاع معدل ضربات القلب، والغثيان، والدوخة، والرعشة..
16. المشكلات الشخصية كالهروب، والمقاومة، وانخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستوى الطموح، والتصلب وجمود الرأي، وصعوبة اتخاذ القرار والتزدد.
17. المشكلات الدراسية المتعلقة بظروف الدراسة مثل: صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، صعوبة التحصيل الدراسي، ضعف القدرة على التركيز، عدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات.

وترى الباحثة أن الواقع الذي يعيشه الشعب الفلسطيني، مليء بالأحداث الضاغطة نتيجة ممارسات الاحتلال الذي لا يعرف معنى الإنسانية، من قتل وتشريد، واعتقالات، وإغلاق للمعابر، وهدم وتدمير، وفرض الحصار الكامل الذي دمر الاقتصاد الفلسطيني، وأدى إلى ارتفاع البطالة، وتفاقم المعاناة الاقتصادية خاصة على شريحة الشباب في المجتمع، هذه الظروف السياسية لا شك أنها تؤثر على الحياة الاجتماعية، وقد تترك أثراً نفسية خطيرة على الأفراد من حيث توافقهم مع أنفسهم وتوافقهم مع الآخرين من أفراد المجتمع المحيط بهم وبالتالي ينعكس سلباً على سلوكهم، كضعف مستوى الأداء، وعدم القدرة على ممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي هذا يجعلنا بحاجة لاكتساب مهارات وآليات لمواجهة هذه الأحداث، لكي لا نصبح عرضة للاضطرابات.

الآثار الناجمة عن الأحداث الضاغطة:

أولاً: الآثار الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط:

إن الضغوط الانفعالية تلعب دوراً مهماً في حياتنا الصحية فحوالي 50% من المشاكل الطبية ترجع إلى الضغوط حسب ما تشير إليه دراسات الطب النفسي، حيث توصلت إلى وجود علاقة وثيقة بين التقلبات النفسية، والصحة البدنية، وما الصداع النصفي، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والمعدة، وحب الشباب إلا من تأثير الضغوط الانفعالية (كفاي، 1997: 96).

ثانياً: الآثار النفسية الناجمة عن الأحداث الضاغطة:

إن تكيف الفرد السلبي مع الأحداث الضاغطة، له آثار بالغة، يمكن أن تسببها الضغوط النفسية عليه، وبالطبع فإنه عندما يتأثر الفرد بالضغط النفسي فإن ذلك سوف يؤثر بالتالي على

الحالة النفسية للمحيطين به من أفراد أسرته وأصحابه المقربين والعاملين معه نظراً لقلقهم عليه، ونظراً للتوتر في العلاقة الشخصية الذي قد يحدث (الرويشدي، 1423هـ: 30-31).

ويؤكد (موسى، 1989: 56-57) أن الأحداث الضاغطة تؤثر على دوافع الضبط الداخلي - الخارجي للفرد تأثيراً بالغاً، فعندما تكون الظروف البيئية الخارجية عائقاً أمام تحقيق أهداف الفرد تضطره مع الزمن إلى الإيمان بالضبط الخارجي، مما يفقده الثقة بنفسه، وتجعله بائساً، مستسلماً لا يقدر على تحمل المسؤولية، ولا يثق بقدراته مما يعطل تفكيره، ويجعله قلقاً مكتئباً، وينهار سلم القيم وتتعلل فاعلية الميول الايجابية، وتستنزف الطاقة السلوكية فيصاب العجز، في مواجهة المواقف.

كما أن الأحداث الضاغطة تسبب الاحتراق النفسي، والذي يقصد به الاستنزاف العاطفي أو الانفعالي، نتيجة الحمل الوظيفي الزائد، وهو فقدان الاهتمام بالناس الذين يعملون معه كرد فعل على ضغوط العمل، أو الانسحاب النفسي من العمل بسبب الضغوط. (شقيير، 1997: 134).

وهذا يعني أن طاقة الفرد للتكيف تحددها خلفية الفرد وخبراته السابقة، وخصائصه النفسية وطريقة تفكيره، كل هذه العوامل تلعب دوراً هاماً في كيفية تحليله المعرفي للمثير الضاغط، وهذا يتفق مع تعريف لزاروس الذي يقول: "بأن إدراك الفرد وتقييمه للحدث الضاغط هو الذي يؤدي إلى حالة من الضغط النفسي أو عدمها، وتختلف القدرة على التكيف بين الأفراد وكذلك درجة التأثير حيث تكون بدرجات متفاوتة". (الرويشدي، 1423هـ: 30).

وترى الباحثة أنه لا يجدر بنا التوقف عند معرفة مصادر الضغوط والآثار الناجمة عنها، بل لا بد من الوقوف على آليات التعامل مع الضغوط ومواجهتها، حيث خلال العرض السابق لمفهوم الضغوط النفسية ومصادرها وتأثيرها على الأفراد، نجد أن التعامل مع الضغوط ومواجهة المشكلات يحتاج إلى أن يتمتع الفرد بقدر كبير من عوامل مرونة الأنا، وهذا ما حرصت الباحثة أن تضمنه البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية، لأن إكساب أفراد العينة مهارات التعامل مع الضغوط النفسية لا سيما المهارات الفنية العملية التي تحتاج إلى تدريب كالاسترخاء، والتخيل وغيرها، من شأنها أن تكسب الفرد القدرة الخلاقة على إدارة الذات خاصة وقت الأزمات، حيث إن التحكم في المواقف الضاغطة يفيد في أمور عديدة كما يفهم من التراث النفسي في الموضوع فالتحكم بالموقف الضاغط يؤدي إلى عودة الحماس والنشاط إلى الحياة اليومية، والقدرة على التفكير الإيجابي والتفاعل مع الضغوطات، وقلة التعب وثورات الغضب، والتحسين الجسدي

والنفسى، وتحسن الأداء وزيادة الإنتاج، والحفاظ على الهدوء النفسى والراحة النفسى، وانسجام الفرد في مختلف ميادين الحياة.

آليات للتكيف مع الضغوط النفسية:

بعد إطلاع الباحثة على موضوع إدارة الضغوط، وجدت أن هناك العديد من الآليات التي من شأنها التخفيف من حدة الضغوط النفسية بداية من إزالة مسبب الضغط أو التخفيف من حدته الذي يعتبر أسهل وسيلة لتخفيف الضغوط والتي هي في نفس الوقت من أصعب الأمور، مروراً بتغيير إدراكاتنا لمسببات هذه الضغوط التي تبني عليها ردود أفعالنا وهنا ستستعرض الباحثة بعض آليات التكيف مع الضغوط:

ممارسة التمارين التي تعمل على تهدئة الجسم والعقل:

أ. التنفس السليم: إن الاستجابة للضغوط تتضمن تنفساً سريعاً سطحياً لزيادة تزويد القلب والدماغ والعضلات الكبرى بالأكسجين، وهذا قد يسبب تناقصاً في ثلثي أكسيد الكربون ويحفز القلق والهلع، أما التنفس العميق بطيء وله تأثير مهدئ على الأعصاب (عبد العاطي وآخرون، 2009:63)

ب. الاسترخاء: إن أجسامنا تستجيب للمواقف التي تنطوي على الضغط بطرق وأساليب عديدة، كما لاحظنا في الآثار الفسيولوجية للضغوط، حيث أن العديد من التغيرات الفسيولوجية غير صحية كالأرق، والإجهاد، وآلام الظهر والصداع، والقرح، والتهابات القولون وغيرها. ولكي نقف في وجه هذا التأثير الفسيولوجي السلبي، لا بد من أن نتعلم كيف نعكسه أو نغيره، والتعود على الاسترخاء يساعدنا على التحكم في وظائفنا الحيوية حيث عندما نقوم بالاسترخاء تقل ضربات القلب، ويقل ضغط الدم، ويقل انقباض العضلات، ويقل القدر الذي يحتاجه الجسم من الأكسجين ويقل تدفق الدم إلى العضلات، كما يقل معدل افراز الكورتيزون في الدم مما يؤدي إلى الإحساس بالسعادة. (جربير، 1999:81).

ت. النوم الهادئ: قال تعالى ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَتَاعُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَاسْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ (الروم: 23) لقد أنعم الله عز و جل بالنوم على عباده لما فيه من فوائد عديدة من راحة للبدن والأعصاب وتخفيف للضغوط التي يواجهها الإنسان بالنهار، والعكس صحيح فمتى كان النوم سيئاً تحول إلى أرق وأصبحت حياة المرء مليئة بالتوقعات المزعجة والكوابيس والأفكار السوداء، وانخفاض قدرته على الفهم والتركيز بشكل ملحوظ.

ث. التخيل:

أصبح التخيل وسيلة مألوفة للتدخل العلاجي النفسي بنوعيه الوقائي والعلاجي، فبمراقبة الضغط المتولد من بل التخييلات الداخلية السلبية، يمكننا أن ندرك أنفسنا والآخرين والعالم الخارجي والتعلم نستطيع تغيير التخييلات الضاغطة إلى تخيلات إيجابية.

ج. التأمل: يشترك التأمل في فوائده مع الاسترخاء إضافة إلى أنه يؤدي إلى تغير في النشاط الكهربائي للمخ، والتأمل يختلف عن الاسترخاء في كون أنه في تمارين الاسترخاء ينصب تركيز المسترخي على الأمور الداخلية فيلاحظ التغيرات التي تطرأ على مستوى الضغط، أو على التنفس، أما التأمل فينصب تركيز المتأمل على الأمور الخارجية كالتركيز على الأشياء أو الأصوات الخارجية (جربر، 1999: 94).

18. ممارسة الأنشطة الرياضية:

لقد تم الإشارة إلى أن الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة علي الصحة الجسمية بشكل عام، فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض ابتداءً من آلام المعدة ومروراً بالسكري والصداع وآلام الظهر والأمراض الجلدية وانتهاءً بأمراض القلب والشرابيين. هذا عدا الآثار الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق والتعاسة والأرق وعصبية المزاج والحزن ... وغيرها.

19. الإفضاء بالمشكلات والمتاعب للآخرين:

إن التحدث عن الأمور التي تضايق المرء مع شخص يثق فيه من عائلته أو أصدقائه يعينه على التخلص من الضغوط. وكذلك الاستعانة بالآخرين لمساعدته والقيام ببعض الأعمال عنه من شأنه أن يخفف عنه كثيراً.

ولقد أكدت جربر أن الأفراد الذين يفضون للآخرين بأفكارهم ومشاعرهم تجاه مسببات الضغط في حياتهم دون أن ينتظروا أن يسألوا عنها، قادرين على قهر هذه المسببات دون ضرر، وقادرين على النجاح في معالجة مشكلاتهم أكثر من غيرهم (جربر، 1999: 97-98).

20. إدارة وتنظيم الوقت: وهي عملية تخطيط استخدام الوقت وأسلوب استغلاله بفعالية لجعل حياتنا منتجة وذات منفعة أخروية ودنيوية لنا ولمن أمكن من حولنا، بالذات من هم تحت رعايتنا (ملائكة، 1991: 7)

21. حل المشكلات:

إن حل المشكلة مهارة تعنى إنجاز الفرد لعمل ما مرتبطاً بمشكلة ما في خطوات منطقية بنجاح وفي أقل وقت ممكن (محمد والسيد، 1996: 164)

وأسلوب حل المشكلة هو الإستراتيجية أو مجموعة الخطوات التي يتبعها الفرد من أجل الوصول إلى حالة الرضا أو النجاح أو التغلب على العقبات التي تعترضه وتحول دون تحقيق أهدافه، ويتحدد بمستوى إدراك الفرد لكفاءته الذاتية في حل المشكلة، ودرجة الثقة في الحل، ورد الفعل الانفعالي أثناء الحل (حسن، 2004: 10) وبالتالي ترى الباحثة أن التعامل الإيجابي مع المشكلات يخفف من الضغط النفسي على عكس التعامل السلبي الذي يسهم في زيادة الضغط النفسي والجسدي حيث إن تحديد المشكلة ووضع حلول لها يريح النفس كثيراً، كما أن معرفة الأسباب وفرزها وإيجاد حل لكل سبب وكيفية التعامل معه، ينشط الجسم والنفس معاً، على أساس إزالة أسباب المشكلات التي هي مصدر للضغط.

22. المشاركة الاجتماعية والحصول على المساعدة:

إن العلاقات الاجتماعية والروابط الأسرية والعلاقة بالآخرين سواء على أساس ديني أو اجتماعي في غاية الأهمية حيث وجود الإنسان مع الجماعة تقدم له مساندة اجتماعية تعينه على مواجهة ظروف الحياة وضغوطها وأحداثها السيئة، وقد يجد البعض صعوبة في الحصول على المساندة الاجتماعية أو تقديم هذه المساندة، ويمكن خلال التدريب مساعدة الأفراد على كيفية طلب المساعدة وكيفية إدارة العلاقة بالآخرين بكفاءة أكبر (جربر، 1999: 99).

23. ممارسة العبادات:

الإيمان هو الذي يهيئ النفوس لتقبل المبادئ الخيرة مهما يكمن وراءها من تكاليف وتضحيات ومشقات، فهو العنصر الوحيد الذي يغير النفوس تغييراً تاماً، ومن علامات الإيمان أن يسلم الشخص كل أمور حياته لقضاء من يؤمن به، ويحكم شرعة الله تعالى في كل مناحي عيشته، ولا يجزئ الأمور بل يكون إيماناً مكتمل الأركان فإذا كان ذلك شعر الشخص بالسكينة والراحة التي يبحث عنها كل مضطرب (رياض، 2008: 293-283).

وترى الباحثة أن العبادة هي الهدف من خلق الإنسان حيث قال الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات: 56) فالعبادة طاعة لله وفي نفس الوقت لها فوائد وقائية وعلاجية لكل من يقوم بها على أحسن وجه، ومن هذه العبادات: الوضوء، والصلاة، والصيام، والحج وغيرها

من العبادات التي أمر الله بها، وممارسة هذه العبادات من شأنها أن تعلم الإنسان الصبر وتحمل المشاق ومجاهدة النفس والتحكم في الأهواء، كما تنمي فيه روح التعاون والتكافل.

ولاشك في أن قيام الشخص بهذه العبادات بتركيز وانتظام إنما يؤدي إلى اكتسابه الخصال الحميدة التي توفر له مقومات الصحة النفسية (نجاتي، 2005:285).

وترى الباحثة أن المتأمل في هذه العبادات والممارس لها يجد أنها تحتوي على كل آليات التكيف السليم مع الضغوطات النفسية والتي تم الحديث عنها مسبقاً.

فالصلاة نشاط نفسي جسدي متكامل متكرر يسهم في حفظ طاقات المسلم (علي، 2000:347)، حيث يتوجه الإنسان بكل جوارحه إلى الله وينصرف عن مشاغل الدنيا وهمومها، وهذا الانصراف من شأنه أن يبعث في الإنسان حالة من الاسترخاء التام يعمل على تخفيف حدة التوترات العصبية الناجمة عن ضغوط الحياة اليومية (نجاتي، 2005:285).

أما الصيام فهو تدريب للصائم على إتباع منهاج خاص في حياته قوامه التقشف والحرمان والصبر على مرارة الجوع والظمأ ومكابدة المتاعب في زجر النفس والتحكم في شهواتها (علي، 2000:353).

أما بالنسبة للزكاة فهي تسهم في تخليص الفرد من مشاعر الأنانية وحب الذات والطمع والبخل مما يقوي لديه الشعور بالانتماء الاجتماعي الذي يجعله يشعر بالرضا عن نفسه.

أما بالنسبة لدور الحج في تخفيف حدة الضغوط فهي تكمن في تعويد الإنسان على تحمل المشاق من ناحية وضبط النفس من ناحية أخرى، حيث يتنزّه الحاج عن الجدل والخصام والشحناء والسباب والمعاصي. (نجاتي، 2005:296).

تعقيب عام:

تستخلص الباحثة مما سبق الدور الذي تلعبه الإدراكات والمشاعر في فهم الذات، فالخبرة الذاتية للفرد ونظرته للعالم ونفسه وقيمه الخاصة، جانباً مهماً في تشكيل أبعاد الشخصية وتوازنها الانفعالي، من خلال إثرائها بمنظومة القيم الموجهة التي تعد بعداً سيكولوجياً متعلق بمرونة الشخصية حيث أن الشخص ينطلق في كل تعاملاته مع الآخرين من تبنيه لمجموعة من القيم، ومن هنا تبرز المرونة في تطوير تصوراته عن ذاته، وفي تعامله مع الآخرين، ولا شك أن القيم تستمد من البيئة الدينية والاجتماعية التي يحيا بها، لذلك فإن التنشئة الاجتماعية المهذبة تسهم في تشكيل مفهوم ايجابي للذات، هذا المفهوم الايجابي للذات تنتج عنه المرونة النفسية، أما الصرامة في التنشئة فتغذي العدوانية والقلق وتجعل من الفرد كتلة مشحونة على الدوام وبالتالي ستكون النتيجة عكسية حيث ستمتاز الشخصية بالجمود.

كذلك تؤكد الباحثة على ضرورة إطلاع الفرد على الخبرات، ليكون لنفسه منها معايير خاصة تقيم سلوكه، تستند إلى قيمه وحاجاته، وتطلعاته، ودوافعه، ونقاط القوة لديه، ليسهم في تحقيق مفهوم ايجابي لذاته تجعل منه إنساناً مرناً، وبجانب ذلك يجب أن يكون لدى الفرد ثقافة المبادرة، التي تحمل في معناها العمل والإنتاج والايجابية والتخطيط للمستقبل ووضع الأولويات وتحديد الأهداف والسعي الحثيث لتحقيقها.

ويستطيع كل شخص منا امتلاك المرونة الشخصية إذا ما قرر ذلك من خلال تفعيل الايجابية التي بداخله بشكل عملي، ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمنظور ايجابي، بحيث يعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلاً من وجهة النظر الوحيدة. فيغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته، عندها يستطيع أن يحول الغضب إلى صبر وهدوء واتزان، ويحول الكسل والملل إلى الفعالية والإنتاج، والسلبية إلى المبادرة والنشاط وتحمل المسؤولية، وبالتالي يكون إنساناً فعالاً ناجحاً يشار إليه بالبنان، كذلك تكون لديه القدرة على الاستجابة للأحداث الجديدة استجابة ملائمة تحقق له التكيف معها دون تغيير في جذور شخصيته الأصلية، فيكون قادراً على تغيير ما يملك من وسائل للتعامل مع هذه الأحداث باكتساب مهارات تتناسب مع متطلبات الظروف الجديدة، كذلك يكون لديه القدرة على استخدام خيارات وبدائل متعددة في ضبط المشاعر السلبية والتحكم فيها واستخدام بدائل ايجابية للتعبير عن هذه المشاعر، كذلك استخدام البدائل والخيارات للتفاوض مع الآخرين، وفي إدارة الوقت والتخطيط لتطوير الذات، أما الشخص الذي لا يملك المرونة لن يكون قادراً على التكيف والتأقلم مع مثل هذه الأحداث وسيجد نفسه حاد المزاج سيئ

الطباع، عصبي، سريع الغضب، يفعل داخلياً، يحتار، مما ينعكس على علاقاته مع الناس، فيجد نفسه بدون صديق أو حبيب.

وهنا لا بد من التنويه إلى أن المرونة لا تعني الانهزامية أمام الضغوط والتنازل عن المبادئ والقيم خاصة عندما يكون الهدف مهماً، ولدينا إيماناً راسخاً وعميقاً بضرورة تحقيقه، بل التمسك والإصرار وعدم التراجع، لاسيما إذا كان الأمر يتعلق بالمبادئ الدينية، والوطنية، وما يتعلق بالكرامة، بل يجب التمسك بالمبدأ والإصرار على الموقف، حتى لو كلف الإصرار في سبيل الحصول على الهدف كل ما يملك الإنسان، ولنا في ذلك قدوة في رسولنا الكريم ﷺ فقد روى يعقوب بن عتبة بن المغيرة عنه ﷺ قوله لعنه : " والله يا عم، لو وضعوا الشمس في يميني، والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر ما تركته، وإن أهلك دونه" (الألباني: 909).

لذلك وإضافة إلى ما سبق الإشارة إليه من طرق لزيادة مرونة الأنا، ترى الباحثة أن من أهم مقومات المرونة:

1. تنمية الكفاية وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية واليدوية والاجتماعية بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
2. القدرة على التعامل مع العواطف وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك ويفسح له المجال بالتعبير حيثما يتطلب الأمر.
3. وتنمية الاستقلالية الذاتية بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت؛ يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.
4. تبلور الذات وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.
5. نضج العلاقات الشخصية المتبادلة وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة.

6. تنمية الأهداف وهذا يتطلب تشكيل الخطط وتسلسل الأولويات التي تتكامل مع ثلاثة عناصر رئيسية، وهي: الرغبات الاجتماعية والاقتناع بالمهنة وأهداف الحياة التي تشمل الاهتمام بالزواج والعائلة.

7. تنمية التكامل بين الفرد والمجتمع وبين الفرد ونفسه حيث ترتبط تنمية التكامل بتكوين الذات وتنمية الهدف؛ فمجموعة المعتقدات الشخصية والقيم المتكاملة داخلياً توجه سلوك الفرد والتي غالباً ما تكون مستمدة من البيئة والمجتمع الثقافي، فهي تؤثر وتتأثر بنوعية مفاهيم الشخص ورغباته المسيطرة والخطط الوظيفية وشكل الحياة.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات حول البرامج الإرشادية ذات العلاقة بالطلبة الجامعيين والتعقيب عليها.

ثانياً: دراسات حول مرونة الأنا والتعقيب عليها.

ثالثاً: دراسات حول مفاهيم مرتبطة بمرونة الأنا والتعقيب عليها.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

تتناول الباحثة في هذا الفصل عرضاً للدراسات السابقة العربية والأجنبية التي عيّنت بالبرامج الإرشادية الخاصة بالطلبة الجامعيين على وجه الخصوص حيث عيّنت الدراسة، كما تناولت الدراسات التي تحدثت عن متغير مرونة الآثار وبعض الدراسات التي تناولت مفاهيم مرتبطة بمفهوم مرونة الأنا.

أولاً : الدراسات المتعلقة بالبرامج الإرشادية ذات العلاقة بالطلبة الجامعيين:

دراسة شاهين وحمدى (2008):

دراسة وصفية تجريبية، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة، وهدفت الدراسة التجريبية إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة وقد تكونت عينة الدراسة من (249) طالباً وطالبة، منهم (119) من الذكور، و(130) من الإناث من طلبة مدينة رام الله والبيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد تكونت المجموعة التجريبية من (60) طالباً، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، ممن كانت درجاتهم من بين أعلى الدرجات فوق درجة القطع على اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومقياس ضغوط ما بعد الصدمة من عينة الدراسة الوصفية، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين درجة التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى الذكور والإناث، كما وأسفرت عن فعالية البرنامج الإرشادي على الذكور والإناث، واستمرارية فعاليته.

دراسة بسيوني (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الفروق بين أفراد العينة اللاتي يعانين من انفعال الغضب المرتفع والغضب المنخفض بالنسبة للمهارات الاجتماعية كذلك التعرف على فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني للتخفيف من حدة تأثير انفعال الغضب، وقد تكونت عينة الدراسة من (50) طالبة من طالبات القسم العلمي الفرقة الثالثة من كلية التربية للبنات بجدة، تم اختيار (10) طالبات من ذوات الدرجة المرتفعة في مقياس الغضب مثلن العينة التجريبية، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الغضب من إعداد جوديث سبجيل تعريب وتقنين محمد محروس الشناوي وعبد الغفار الدمياطي ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

(اختبار (T.test) واختبار ويلكوسون) وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت الدراسة النتائج التالية : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات الأعلى غضباً بالنسبة للمهارات الاجتماعية عند مستوى دلالة 0.01، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على فاعلية البرنامج، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة بين القياس البعدي والمتابعة، مما يدل على استمرار فاعلية أثر البرنامج الإرشادي النفسي في التخفيف من حدة انفعال الغضب.

دراسة كامل (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض أحداث الحياة الضاغطة لدى العينة، وقد تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة من الفرقة الثانية تكنولوجيا تعليم وإعلام تربوي من كلية التربية النوعية ببها، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياسي الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة والبرنامج الإرشادي)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة إيجابية بين كل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية الذكور والإناث — كل على حدة — على مقياس أحداث الحياة الضاغطة القبلي والبعدي لصالح البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة الذكور والإناث — كل على حدة — على مقياس أحداث الحياة الضاغطة البعدي لصالح البعدي، ووجود تلك الفروق بين المقياسين البعدي والتتبعي لصالح التتبعي.

دراسة زهران (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مشاعر ومعتقدات الاغتراب لدى عينة من طلبة الجامعة وإعداد برنامج إرشاد صحة نفسية عقلائي انفعالي سلوكي جماعي لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب لدى طلبة الجامعة ودراسة مدى فاعليته، وقد تكونت عينة الدراسة من (70) من الطلبة منهم (35) مجموعة تجريبية، و(35) مجموعة ضابطة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس مشاعر الاغتراب ومقياس معتقدات الاغتراب وبرنامج إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية بين مشاعر الاغتراب ومعتقدات الاغتراب، وفاعلية البرنامج إرشاد الصحة النفسية (العقلاني، الانفعالي، السلوكي) في تصحيح مشاعر الاغتراب ومعتقداته.

دراسة الشعراوي (2003):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى العينة وقد تكونت عينة الدراسة من (20) من الذكور و(20) من الإناث من طلبة الفرقة الثانية من كلية التربية ببها، تم تقسيمها إلى عینتين ضابطة وتجريبية، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الاتزان الانفعالي (القطان، 1986)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: انخفاض مستوى الاندفاعية بين طلاب المجموعة التجريبية بعد التطبيق وكذلك الحال بالنسبة للإناث، واستمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الاندفاعية.

دراسة محمد (2003):

هدفت الدراسة إلى بيان فعالية التدريب التوكيدي لتنمية السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وآثاره المترتبة على بعض سمات الشخصية للشباب الجامعي وتقييم استمراريته، وقد تكونت عينة الدراسة من (34) أنثى، و(14) ذكر، منهم (17) أنثى و(17) ذكر عينة تجريبية، ومثلهم في العينة الضابطة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (برنامج التدريب التوكيدي ومقياس السلوك التوكيدي، وكلاهما من إعداد الباحث، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (عبد الخالق، 1996)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: فاعلية برنامج التدريب التوكيدي، وتأثيره على السلوك التوكيدي وعلى السمات الشخصية المقاسة.

دراسة المزروع (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على عناصر الشعور بالوحدة النفسية والتحقق من فاعلية برنامج إرشادي لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى العينة، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من جامعة أم القرى والمقيمت بالوحدات السكنية للجامعة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الإحساس بالوحدة النفسية (فشقوش) واختبار المصفوفات المتتابعة (رافن) ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة السعودية (عجلان)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الوحدة النفسية القبلي والبعدى لصالح البعدى؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح.

دراسة موسى ومحمود (2000):

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار مدى فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني المتمثل في أسلوب الدعاء في تخفيف حدة الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطالبات الملتزمات وغير الملتزمات دينياً، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالبة طبق عليهم استبانة القيم والاضطرابات السيكوسوماتية واختار منهم (40) طالبة طبق عليهم برنامج الإرشاد الديني حيث قسم الطالبات إلى (4) مجموعات، اثنتان تجريبيتان واثنتان ضابطتان كالتالي (تجريبية وضابطة ذات التزام ديني عالي واضطرابات عالية) و(تجريبية وضابطة ذات التزام ديني منخفض واضطرابات سيكوسوماتية عالية).

وقد قام الباحثان بتعميم استبانة الالتزام الديني مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية وقد استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية: (طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج ومعادلة ألفا كرونباخ واختبار ولكوكسون)، كما قام الباحثان بتصميم برنامج إرشاد ديني مكون من (12) جلسة مدة كل جلسة ساعتان بمعدل جلستين أسبوعياً وبعد انقضاء المدة قدم تطبيقاً بعدياً لاستبانة الاضطرابات السيكوسوماتية وأظهرت الدراسة النتائج التالية: توجد فاعلية كبرى للإرشاد النفسي الديني في خفض حدة الاضطرابات السيكوسوماتية للمجموعتين التجريبيتين مقارنة بالمجموعة الضابطة.

دراسة العامري (1998):

هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة التركيب العاملي لمفهوم المسؤولية الاجتماعية من واقع ظروف طبيعة مجتمع دولة الإمارات العربية، والتحقق من فاعلية عدد من الفنيات الإرشادية في تنمية معدلات المسؤولية الاجتماعية لدى مجموعة من طالبات المرحلة الثانوية ذوات المستويات المنخفضة في هذا الجانب وقد تكونت عينة الدراسة من (48) طالبة قسمن إلى مجموعتين (24) طالبة للمجموعة الضابطة و(24) طالبة للمجموعة التجريبية من طالبات الصف الأول الثانوي من مدرسة عائشة أم المؤمنين، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي، ومقياس المسؤولية الاجتماعية لطلاب المرحلة الثانوية، برنامج تنمية المسؤولية الاجتماعية، واستبيان الذات المسؤولة، واستمارة تقييم البرنامج الإرشادي)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: (التحليل العاملي لتصميم مقياس المسؤولية الاجتماعية، وتحليل التباين ثنائي الاتجاه (2×4) بالنسبة للدرجات التي حصلت عليها طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من أبعاد مقياس المسؤولية الاجتماعية والدرجة الكلية على

هذا المقياس، واختبار (T.test) لدراسة الفروق بين المتوسطات المجموعتين وكذلك الانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس المسؤولية). وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- توجد فروق دالة في متغير (المعالجة) للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك وجود فروق دالة لمتغير (المقياس) (القبلي/ البعدي/التتبعي الأول والثاني) لصالح المجموعة التجريبية في كل من أبعاد (التفاعل والمشاركة، والحرص على تحقيق إمكانات الذات، والاهتمام الحياتي، والمبادرة وإدارة التغيير المجتمعي البناء، والإقبال على الحياة، والضبط الداخلي، والانضباط السلوكي، والمشاركة التعاونية الإيجابية، الدرجة الكلية).

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في البعدين: الضبط الداخلي والانضباط السلوكي في متغير (المقياس) (القبلي/ البعدي/التتبعي الأول والثاني).

دراسة الكعبي (1996):

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية تطبيق البرنامج الإسلامي في علاج أو تخفيف حدة القلق النفسي ، وتحسين الأداء الاجتماعي لعينة البحث، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) سيدة سعودية تم تطبيق أدوات الدراسة عليهن تم اختيار (20) سيدة منهن لتطبيق البرنامج الإرشادي حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس للقلق النفسي من إعداد فهد الدليم، ومقياس الأداء الاجتماعي من إعداد الباحثة، والبرنامج الإرشادي المقترح الذي أعدته، كما استخدمت الباحثة دليل المقابلة مع حالات القلق وتحليل البيانات)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: (اختبار بيرسون ومان وتي وولكسون)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية : أدت ممارسة البرنامج الإسلامي إلى علاج وتخفيف مشكلة القلق النفسي لدى العينة كما أدت ممارسة البرنامج الإرشادي إلى تحسين الأداء الاجتماعي لدى العينة.

تعقيب على دراسات البرامج الإرشادية

التعقيب

أولاً: من حيث الأهداف:

اتفقت هذه الفئة من الدراسات في هدفها حيث تركزت الأهداف حول التعرف على أثر البرنامج المقترح، واختلف في ماهية البرنامج وهدفه ، فمنها ما كان برنامجاً عقلائياً انفعالياً كبرنامج (شاهين و حمدي، 2008)، و (كامل،2005)، ومنها ما كان عقلائياً انفعالياً سلوكياً كدراسة (زهران،2003)، و (الشعراوي، 2003)، ومن البرامج ما كان لتنمية السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية كما دراسة (محمد،2003)، ومنها لتخفيف من انفعال الغضب المرتفع والغضب المنخفض بالنسبة للمهارات الاجتماعية.

وبذلك يمكن القول أن الدراسة الحالية تكاد تتضمن في هدفها من الدراسات التي تنمي المهارات الاجتماعية وإن كان ذلك الاتفاق ضمنياً حيث من ضمن أهداف البرنامج تنمية المهارات الاجتماعية، كما أنها تتفق مع دراسة (بسيوني، 2005) في تخفيف سلوك الغضب حيث من ضمن أهداف البرنامج الإرشادي إكساب المشاركات طرق السيطرة على الانفعالات القوية (الغضب). ومن ناحية أخرى تلتقي الدراسة الحالية مع هذه الدراسات كونها تشتمل ضمناً على مفهوم المرونة النفسية موضوع البحث الحالي ، حيث استفادت الباحثة الحالية من تضمين الكثير من المعاني والمضامين في صياغة أهدافها وإعداد أدواتها لأغراض الدراسة .

ثانياً: من حيث العينة:

لقد آثرت الباحثة أن تكون العينات متشابهة مع عينة دراستها الحالية و هي طلبة جامعات؛ لذلك فإن الدراسات في هذا المضمار كانت عيناتها طلبة جامعيين، والملاحظ أن الدراسات كانت عيناتها من الذكور والإناث ما عدا دراسة (المزروع، 2003)، ودراسة (بسيوني، 2005) فقد عينتهما كلها طالبات، وقد يرجع السبب كون الباحثين إناث وبالتالي يكون احتكاكهما بالإناث أكبر ، ودراسة (أبو عباة و عبد الرحمن،1995)، كانت عينتها من الطلاب المترددين على العيادة النفسية. وبذلك تكون الفئة المستهدفة بالبرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية نفس الفئة العمرية والتعليمية التي استهدفتها الدراسات السابقة والبرامج الإرشادية المستخدمة .

ثالثاً: من حيث الأدوات:

إن الوضع الطبيعي هو أن تخدم أدوات الدراسة هدفها ، و لذلك نجد أن الأدوات قد اختلفت باختلاف الهدف ، و من الأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسات مقياس ضغوط ما بعد الصدمة لدى (شاهين و حمدي، 2008)، و مقياس الأفكار اللاعقلانية و أحداث الحياة الضاغطة عند (كامل، 2005)، أما (زهرا، 2003) فقد استخدمت مقياس مشاعر الاغتراب و مقياس معتقدات الاغتراب، في حين أن (بسيوني، 2005) استخدمت مقياس الغضب، بينما (الشعراوي، 2003) كانت أدواته عبارة عن مقياس الاتزان الانفعالي، أما بالنسبة لدراسة (المزروع، 2003)، فكانت أدواتها مقياس الإحساس بالوحدة النفسية، و من الأدوات المستخدمة مقياس الشعور بالذات و مقياس الخجل، و ذلك عند (أبو عباة و عبد الرحمن، 1995).

و إضافة إلى ما سبق فإن كل دراسة كان لها برنامجها الإرشادي الخاص بها و الذي أعده الباحث بما يخدم هدفه و يتلاءم وعينته. وقد ساهم ما تقدم في تعميق الفكر البحثي للباحثة الحالية من حيث ضرورة وجود الاختبار القبلي والبحثي للتحقق من فعالية البرنامج، وعلى الرغم من تداخل المعاني النفسية في الفكر السيكولوجي إلا أنه من الحكمة تقنين الأدوات بما يتناسب مع الغرض المحدد بدقة توخيا للموضوعية والصدق. كما أفادت الدراسات السابقة تعرف الباحثة الحالية على أساليب إحصائية أكثر دقة في اختبار العينات الصغيرة خاصة اختبار ولكوكسون .

رابعاً: من حيث النتائج:

لما كانت هذه الفئة من الدراسات تهدف إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح، فمن الطبيعي أن تكون نتيجة مشتركة بينها وهي مدى فعالية البرنامج ، ولقد كانت كل البرامج المذكورة ذات فعالية وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج التطبيق القبلي والبعدي لصالح البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج العينة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي المقترح، إضافة إلى بعض النتائج الوصفية الأخرى التي استهدفتها الدراسات السابقة.

ثانياً: الدراسات المتعلقة بمرونة الأنا

دراسة الخطيب (2007):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة للاحتياجات والاعتقالات والاعتقالات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني بأسره، وقد تكونت عينة الدراسة من (317) طالباً وطالبة من الطلبة الفلسطينيين من أبناء قطاع غزة من طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس مرونة الأنا Ego Resiliency Scale (E.R.89) (89)، من إعداد الناصر وساندان سنة (2000) في جامعة السلطان قابوس بسلطنة عُمان)، وقام الباحث بترجمته من اللغة الإنجليزية وإعدادها بالعربية سنة 2005، وقد عالج الباحث البيانات إحصائياً، وقد أظهرت النتائج الأولية صدق وثبات المقياس عند تقنيه في قطاع غزة، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا هي: الاستبصار، والاستقلال، والإبداع، وروح الدعابة، والمبادأة، والعلاقات الاجتماعية، والقيم الروحية الموجهة "الأخلاق"، كما أظهرت نتائج التطبيق أيضاً تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا.

دراسة الخطيب (2007):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بحافظات قطاع غزة وقد تكونت عينة الدراسة من (306) معلماً و(156) معلمة بمجموع (462) معلماً ومعلمة من محافظات قطاع غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من جميع المراحل التعليمية وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الاحتراق النفسي إعداد سيدمان وزاجر وتعريب عادل عبد الله محمد (1994) ومقياس مرونة الأنا إعداد: محمد وفائي الحلو ومحمد جواد الخطيب (2005) والمكون من ستة أبعاد هي: الرعاية والدعم النفسي، التوقعات العالية للنجاح، المشاركة الفاعلة في المجتمع، تكوين الروابط الاجتماعية، ممارسة الصداقة والصحة، مهارات التواصل في الحياة)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: (معامل الارتباط والنسب المئوية والاختبار التائي وتحليل التباين)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: عدم وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي، ووجود مستويات مرتفعة في أبعاد مرونة الأنا، وعدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات قطاع غزة.

دراسة Bergeman، et al. (2006):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الذي تلعبه المشاعر اليومية في دعم المقاومة والشفاء من الضغط النفسي، والتعرف على سمات المرونة النفسية التي تؤثر على القدرة على الحفاظ على الرفاه العاطفي في مواجهة الضغوط، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس مرونة الأنا المكون من (14) بند، ومقياس المشاعر الإيجابية والسلبية باستخدام جدول الأثر الإيجابي والسلبي بشكل يومي (باناس) حيث تكون المقياس من (10) قياس تفعيل السلبية وتكون من 10 بنود، ومقياس تنشيط الإيجابية، وأضاف الباحث عليها (8) بنود قليلة التيقظ، إضافة إلى مقياس الضغط النفسي،) وقد تكونت عينة الدراسة من (266) شخص شاركوا سابقاً في دراسة نوتردام العائلية عن الشيخوخة، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: أن خبرة المشاعر الإيجابية تساعد على مرونة أعلى لدى الأفراد في قدرتهم على تجاوز الضغط النفسي بفعالية، وأن الاختلاف بين المرونة النفسية يمثل تباين ذا معنى في رد الفعل اليومي على الضغط النفسي، وازدياد مستوى سمات المرونة أوضحت ارتباطاً ضعيفاً بين المشاعر الإيجابية والسلبية خصوصاً في الأيام عالية الضغوط.

دراسة الحلو (2005):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر التدعيم المجتمعي لمرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية في الست عوامل وهي: (الرعاية والدعم النفسي/التوقعات العالية للنجاح/المشاركة الفاعلة في المجتمع/تكوين الروابط الاجتماعية/ممارسة الصداقة والصحة/ومهارات التواصل في الحياة) ، وقد تكونت عينة الدراسة من: الشباب الفلسطيني الجامعي (طلبة الجامعات) من الجامعة الإسلامية وجامعة الأزهر في السنوات الدراسية المختلفة في الجامعتين وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مصادر الحماية المجتمعية والذي قام بإعداده من الباحث، ومحمد جواد الخطيب والذي يشتمل على الأبعاد الست: الرعاية والدعم النفسي/التوقعات العالية للنجاح/المشاركة الفاعلة في المجتمع/تكوين الروابط الاجتماعية/ممارسة الصداقة والصحة/ومهارات التواصل في الحياة) ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: (التحليل العاملي استخراج النسب المئوية (معامل الشيوخ)، مقياس النزعة المركزية، مقياس الانحراف، اختبار (T.test) ، تحليل التباين ، التحليل العاملي)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من بعد (الرعاية والدعم النفسي، التوقعات العالية للنجاح المشاركة الفاعلة في المجتمع، مهارات التواصل في الحياة) تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث). وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الصداقة والصحة

تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الإناث، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس مرونة الأنا تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن.

دراسة صالح (2004):

هدفت الدراسة إلى التعرف على المرونة الزوجية وكل من الحاجات الانفعالية والاكتئاب والتعرف على الفروق بين المتزوجين والمتزوجات في المرونة الزوجية والحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكتئاب، وقد تكونت عينة الدراسة من: (88) متزوج و (92) متزوجة، العدد الكلي 180 متزوج ومتزوجة ، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (استبيان المرونة الزوجية من إعدادها، ومقياس الرضا الزوجي من إعداد فيولا البيلاوي، واستبيان الحاجات الانفعالية الاجتماعية لهيل ترجمة وتعريب الباحثة، ومقياس بيك للاكتئاب) ، وبعد التحليل الإحصائي أظهرت الدراسة النتائج التالية: لا توجد علاقة بين المرونة الخاصة بحل المشكلات الخاصة بالدور الزوجي وكل من الحاجة للتقدير والانتماء والمساندة الانفعالية والمجموع الكلي للحاجات الانفعالية الاجتماعية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة في حل المشكلات الخاصة بالدور الزوجي وكل من الحاجة للاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة الزوجية والحاجة للتقدير والانتماء والمساندة الانفعالية والاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية.

دراسة Jami L. Jones (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على المراهقين المرنين وغير المرنين في مدارس الحضر الخاصة بالسود فقط ، لدعم وتطوير مرونة المتعلم مع الظروف الصاعدة، وقد تكونت عينة الدراسة من: (190) طالب من طلبة الصف الثامن والتاسع، تم اختيار (12) طالب على أساس درجاتهم في المقياس وتقدموا للمقابلة ، و(8) مدرسين على مقياس تعليم السلوك مقارنة مع (12) طالب ، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (استبانة لقياس مرونة الطالب، ومقياس تعليم السلوك المتعلم ، والمقابلات المعمقة) ، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: ملف بيانات المقابلة اختلفت عن ملف مقياس المرونة بمعدل منخفض ، أي أن المقياس فشل في عكس عدم المرونة بثقة لدى المدارس التي كانت للسود سابقاً ، وكان المدرسون غير قادرين على تحديد المرونة وعدمها لدى طلابهم، وأن المراهقة المتوسطة في البلدة تعرضت لعوامل خطورة كثيرة عبر مراحل العمر، كما أن الكل كان لديه القدرة على المرونة، وقد لعبت عوامل وقائية وبيئية وشخصية دوراً بارزاً في تحديد نوع

المرونة لديهم، وأكدت الدراسة أن تعليم المرونة يكمن بأهمية التزويد ببرامج المهارات وتشجيع الوعي وتطوير المهارات والقدرات لخفض الضعف الشخصي.

دراسة Margaret Beasley, et al (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على المرونة في ردة الفعل تجاه ضغط الحياة ، لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وتأثرها بكل من أنماط التكيف وصعوبة الإدراك، وقد تكونت عينة الدراسة من: (81) ذكر، و(106) أنثى وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس أحداث الحياة الضاغطة ما بعد الصدمة، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة سلبية مباشرة بين ضغط الحياة والصحة النفسية، ووجود علاقة بين أنماط التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات الجسدية والنفسية، هناك أثر واضح لصعوبة الإدراك على التكيف العاطفي ومواجهة أحداث الحياة على الصعيد النفسي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقاييس الدراسة.

دراسة قوته وآخرون (2001):

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على المرونة مقابل الصلابة في تفسير التوافق النفسي والتنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين، وقد تكونت عينة الدراسة من: (86) طفلاً فلسطينياً عايشوا أحداث الانتفاضة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: اختبار (صورة) النسخة المعدلة في مقياس بروتسويك (1949)، وذلك لقياس كل من مرونة الأنا مقابل الصلابة كأساليب معرفية، كما استخدموا مقياس العصابية وتقدير الذات والاضطرابات الانفعالية وأعراض ما بعد الصدمة (PTSD)، وبعد تحليل البيانات إحصائياً توصلت وأظهرت الدراسة النتائج التالية: دور متوسط للمرونة مقابل الصلابة النفسية حيث أظهرت النتائج أن الأطفال تم حمايتهم من نتائج الأحداث السلبية الصادمة، وأظهروا قدراً أكبر من المرونة النفسية، وأشارت كذلك إلى عدم وجود علاقة بين المرونة والتوافق النفسي من خلال الأحداث العنيفة في الانتفاضة الفلسطينية الأولى.

دراسة الناصر وساندمان Al-Naser & Sandman (2000):

هدفت الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية للمرونة في المجتمع الكويتي الحالي نتيجة لآثار الاجتياح العراقي لدولة الكويت عام (1990)، وقد تكونت عينة الدراسة من: (495) من الذكور والإناث، تبلغ أعمارهم (17) سنة فأكثر مقسمين إلى مجموعات تبعاً للجنس والعمر ونوع التعليم ونمط الأسرة، والمكانة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، وذلك لتقييم تلك المتغيرات تبعاً لنقاط تحديد المرونة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس المرونة الذاتية

(ER89)، وبعد التحليل الإحصائي وأظهرت الدراسة النتائج التالية: أكثر من الثلث (37%) من أفراد العينة صنفوا بأنهم ذوو مرونة عالية، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، كما حصل الذكور على إمكانية أكبر للشفاء من الإناث، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب من أسر ممتدة والطلاب من أسر نووية في مستوى المرونة لصالح طلاب الأسر الممتدة، كما أنه توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات العلمية طلاب كلية الآداب في مستوى المرونة لصالح طلاب الكليات العلمية.

دراسة بوني Bonnie (1997):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن قدرة الشباب الذين يتعرضون إلى مخاطر عديدة في حياتهم من تمكنهم تطوير الثقة في الكبار وجعلهم قادرين على تحدي الصعاب، وقد ناقشت الدراسة الدور الذي تلعبه المدارس في عملية التطور باعتبار أن مرونة الشخصية هو مصطلح مستخدم لمجموعة من الصفات التي ترى عملية التكيف الناجح والتحول رغم المخاطرة، حيث إن القدرة الفطرية للمرونة تساعد الأطفال نمو الكفاءة الاجتماعية ومهارات حل المشكلات، واليقظة الجادة والاستقلالية والوعي بالهدف، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: بيئات المجتمع والأسرة والمدرسة يمكن أن تغير أو حتى تعكس النتائج السلبية المتوقعة، وتمنح الأطفال القدرة على إظهار المرونة بالرغم من الخطر الذي يواجهونه، كما أظهرت الدراسة أن مصادر الحماية يمكن تصنيفها ثلاث أقسام رئيسية: العلاقات الداعمة والمساعدة، التوقعات الايجابية والعالية، فرص المشاركة ذات المعنى، حيث أظهرت النتائج أن

تزويد الشباب عملياً بغرض المشاركة الهادفة وتحمل المسؤولية في المدارس يجعلهم يمتلكون صفات المرونة.

دراسة كاثلين وجيم Kathleen & Jim (1997):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المرونة وكيفية مواجهتها من خلال برامج تدريبية، وأظهرت الدراسة النتائج التالية : خصائص الناس المرنين، الوجه الدفاعي للمرونة ، الدفاع مقابل استجابات التأقلم، نموذج تعليمي تجريبي للمرونة، وممارسات تعليمية ومنظمة تساعد الآخرين كيف يطوروا المرونة. وإن إعداد الأفراد المرنين يعتبر عملية تأخذ وقتاً طويلاً في تطوير صحة الإنسان النفسية، وتعتمد على التنشئة وعلاقات المشاركين المبنية على الثقة والاحترام من أجل الوصول إلى أهداف قيمة تجمع فيما بينهم في الحياة في المجتمع المدني.

دراسة كلارك (1995):

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى إدراك الشباب المرنين لوجودهم في ظروف الخطر، ووعيهم بخصائص سلوكياتهم وسلوكيات معلمهم وأثر ذلك في خلق بيئة تعليمية إيجابية وتواصل مدرسي فعال. كما وهدفت لدراسة إلى التعرف على عوامل المرونة لدى المراهقين، ومدى وجود فروق بين الجنسين تؤثر على مرونة الأنا لدى المراهقين.

ولقد أوصت الدراسة بتقييم المشاكل الحقيقية، الاهتمام بمشاكل البنات، التأكيد على الأنشطة اللامنهجية، تعزيز التحصيل الأكاديمي، توقع تحسن أداء الطالبات، التركيز البرامج التعليمية الهادفة، الاهتمام والاحترام، تعزيز مشاركة الآباء، وتطوير مشاركة المجتمع .

دراسة ويرنر وسميث (1992):

هدفت الدراسة إلى تحديد عوامل الخطورة مثل (وزن الميلاد المنخفض، الفقر المزمن، أمية الوالدين، بيئة الأسرة، الطلاق، إيمان الوالدين، المرض النفسي) وعوامل الوقاية التي ساعدت الأطفال على الارتقاء من المستوى السلبي، استخدم الباحثان الدراسة الطولية، وقد تكونت عينة الدراسة من: (505) أطفال من مواليد (1955) في جزيرة كوي في هاواي، حيث تم ملاحظتهم من قبل فريق من الباحثين الاجتماعيين، والصحيين، وأخصائيين أطفال، وأخصائيين نفسيين على مدى (3) عقود من المرحلة الجنينية، وحتى عمر (32) سنة من حياتهم، ومن خلال المسح والتقييم خلال العامين الأولين من الحياة، صنف الباحثون (42) بنت، و(30) ولد لديهم أربعة أو أكثر من عوامل الخطورة ، والذين يمكن التنبؤ بحدوث مشاكل لهم في الطفولة المتأخرة والمراهقة، ومع وجود هذه العوامل ضدهم، إلا أن واحد من ثلاثة من هؤلاء الأطفال نما وتطور كإنسان كفؤ، واثق ومراهق مهتم ببلوغه، أي أنه نما إنساناً إيجابياً، وقد توصل **ويرنر وسميث** أن عوامل الوقاية التي حمت الأطفال من عوامل الخطورة هي:

- الأطفال المرنون كان لديهم مزاج جذاب (حث الانتباه الايجابي للعائلة والغرباء).
- وأن هؤلاء الأطفال كانوا نشطين، محبوبين وطلقوا المحيا، سهل التعامل معهم، وعادات الغذاء والنوم الضاغطة للأهل كانت لديهم أقل في سن الروضة.
- كانوا متقدمين في التواصل ومهارات مساعدة الذات في المدرسة الابتدائية، وقد أكد المسون أنهم مرنون ويتعاملون بسهولة مع أقرانهم.
- لديهم مهارات أفضل في القراءة والاستنتاج، ولهم عدة هوايات ويشاركون في الأنشطة والهوايات غير المرتبطة بجنس معين.

- وفي مرحلة الشباب طوروا مبادئ إيجابية عن أنفسهم، ونظام تحكمهم الداخلي بنفسمهم وحياتهم مع تخرجهم من الثانوية.
- كانوا أكثر تربية ومسؤولية ومهتمين بالإنجاز أكثر من أقرانهم ذوي معدلات الخطورة الأعلى.
- شاركوا في أنشطة لا منهجية مثل جمعية الشبان المسيحية، والشابات المسيحيات، والأهم من ذلك كونوا علاقات وطيدة مع المسئول عنهم.
- وجدوا الدعم العاطفي من خارج العائلة مثل المدرس الذي أصبح قدوة لهم، وصديق محل ثقة.

تعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بمرونة الأنا

من حيث الأهداف:

اتفقت هذه الدراسات من حيث الأهداف في دراسة مرونة الأنا في ظل الأحداث الصادمة والظروف الضاغطة ، ولكن تنوعت في كيفية دراستها فمنها من اهتم بدراسة العوامل المكونة لمرونة الأنا، كدراسة (الخطيب، 2007) ومنها من اهتم بدراسة السمات الشخصية للمرونة كدراسة (Bergeman, et al، 2006)، ودراسة (الناصر وساندمان، 2000)، ومنها ما درس مصادر التدعيم المجتمعي لمرونة الأنا في الشخصية كدراسة (الحلو، 2005)، ومنها ما قارن بين المرنين وغير المرنين في الظروف الضاغطة كدراسة (Jami L. Jones: 2003)، أما الخطيب فقد درس العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا، بينما هدفت دراسة (كلارك، 1995) إلى معرفة مدى فهم الشباب المرنين لوجودهم في ظروف الخطر، مع التركيز على عوامل مرونة الأنا لدى المراهقين، وكان هدف دراسة (كاثلين وجيم، 1997) التعرف على المرونة ومدى تنميتها من خلال برامج تجريبية. وهذا أفاد الميدان البحثي من حيث تعميق وتوسيع الفكر وتناول القضايا الإنسانية من أبواب مختلفة مما يعمق المرونة لدى الباحثين في معالجة القضايا السيكولوجية المختلفة .

من حيث العينة:

اتفقت كل من دراسة (الخطيب أ، 2007)، ودراسة (الحلو، 2005)، ودراسة (الناصر وساندمان، 2000) ودراسة (بوني، 1997) من حيث العينة شباب وطلبة جامعات، بينما كانت دراسة (Jami L. Jones، 2003) على طلبة المدرسة، ودراسة (كلارك، 1995) على المراهقين، ودراسة (قوته، 2001) على الأطفال، أما دراسة (الخطيب ب، 2007) فكانت عينة الدراسة على المعلمين. وهذا يبرز مدى أهمية هذه الفئة العمرية، وخطورة المرحلة التي يمر بها الشباب والمراهقون والطلبة الجامعيون ، وضرورة إثراء الميدان السيكولوجي بالدراسات والبرامج

التي تكسبهم المرونة التي تعينهم على مقاومة مصادر الضغوط التي يتعرضون لها، وهذا ما استفادت منه الباحثة الحالية.

من حيث الأدوات:

اتفقت دراسة كل من (الخطيب أ، 2007)، ودراسة (الناصر وساندان، 2000)، ودراسة (Bergeman،etal، 2006)، في استخدامهم مقياس (E.R89) لقياس مرونة الأنا، أما دراسة (الخطيب ب، 2007) استخدمت مقياس مرونة الأنا من إعداد الخطيب والحلو، هذا وقد استخدم (Jami L. Jones، 2003)، مقياس مرونة الطالب، بينما استخدم (قوتة وآخرون، 2001) ومقياس مرونة الأنا مقابل الصلابة. وتأتي الدراسة الحالية إضافة نوعية للمكتبة العربية النفسية حيث لاحظت الباحثة ندرة في الدراسات التي تناولت مرونة الأنا أو المرونة النفسية تحديداً.

من حيث النتائج:

اختلفت نتائج الدراسات السابقة في النتائج حيث اختلفها في الأهداف فقد أسفرت نتائج دراسة (الخطيب أ، 2007)، عن وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا هي (الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، وروح الدعابة، المبادأة والعلاقات الاجتماعية، والقيم الروحية الموجهة) كذلك تمتع الشباب بدرجة عالية من المرونة، وأعربت نتائج دراسة (الخطيب ب، 2007)، عن مستويات مرتفعة من مرونة الأنا مقابل مستويات مرتفعة من الاحتراق النفسي، وبهذا تكون قد اتفقت الدراستان من حيث وجود درجة مرونة عالية عند عينة الدراستين، بينما كانت نتائج دراسة (Bergeman،et al، 2006) أن خبرة المشاعر الايجابية تساعد على مرونة أعلى لدى الأفراد في قدرتهم على تجاوز الضغط النفسي بفعالية، وأن الاختلاف بين أبعاد المرونة النفسية يمثل تباناً ذا معنى في رد الفعل اليومي على الضغط النفسي، وازياد سمات مرونة الأنا أوضحت ارتباطاً ضعيفاً بين المشاعر الإيجابية والسلبية خصوصاً في الأيام عالية الضغوط، أما دراسة (الحلو، 2005)، أكدت عدم وجود علاقة دالة إحصائية في بعد كل من (الرعاية والدعم النفسي، التوقعات العالية للنجاح، المشاركة الفاعلة في المجتمع، مهارات التواصل في الحياة) تعزى للجنس، ووجود فروق تعزى للجنس في بعد (الصحة والصداقة) لصالح الإناث، أما بالنسبة لدراسة (Jami L. Jones، 2003)، فقد أظهرت نتائجها، إن كل أفراد العينة من المراهقين كان لديهم القدرة على المرونة رغم تعرض المراهقين لعوامل خطيرة كبيرة، وقد أوضح (قوتة وآخرون، 2001) في نتائج دراستهم أن الأطفال تم حمايتهم من نتائج الأحداث السلبية الصادمة،

وأظهروا قدراً من المرونة النفسية، كما أوضحت النتائج عد وجود علاقة بين المرونة والتوافق النفسي من خلال الأحداث العنيفة في الانتفاضة الأولى، أما بالنسبة لدراسة (بونى، 1997) فقد أكدت نتائجها على أن المجتمع والأسرة والمدرسة يمكن أن تمنح الأطفال القدرة على إظهار المرونة بالرغم من الخطر الذي يواجهونه.

الدراسات التي تتعلق بمصطلحات قريبة من مرونة الأنا

أولاً: الدراسات التي تتعلق بالصلابة النفسية

دراسة أبو ندى (2007):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، والكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وضغوط الحياة ومتغيرات ديمغرافية أخرى، هي (الجنس، نوع الكلية، المستوى الدراسي، دخل الأسرة الشهري) وقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الصلابة النفسية من إعداد (مخيمر، 1997)، تقنين الحجار ودخان، 2005) على البيئة الفلسطينية، ومقياس ضغوط الحياة من إعداد الباحث)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود صلابة عالية لدى طلبة الجامعة بنسبة (76.09)، في المقابل تبين أن الطلبة يعانون من ضغوط بلغت نسبتها (76.02)، وقد شكلت الضغوط السياسية المرتبة الأولى من أبعاد المقياس، وكان المرتبة الأولى ضغوط التنظيمات الفلسطينية، تلا ذلك ضغوط قمع الاحتلال الإسرائيلي، ثم ضغوط الحياة،
- كما أوضحت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية والدرجة الكلية للضغوط لدى عينة الدراسة،
- وقد أظهرت الدراسة عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الالتزام وبعد ضغوط الرواتب، والقيم الاجتماعية، والدرجة الكلية للضغوط، وكذلك بين بعد التحكم وبعد ضغوط الحصار وضغوط التنظيمات الفلسطينية،
- كذلك عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للصلابة، وبين (ضغوط الرواتب وضغوط التهديد).

دراسة أبو سمهدانة (2006):

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع انعكاسات العنف الإسرائيلي في ظل انتفاضة الأقصى على الصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية، والكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية في ظل العنف الإسرائيلي، والتعرف على اثر كل من عمر المرأة ومكان سكنها، وطبيعة الاحتكاكية، والمستوى التعليمي لها، وطبيعة عملها، وشكل العنف التي تعرضت له، على انعكاسات العنف الإسرائيلي عليها، وعلى صلابتها النفسية، خلال انتفاضة الأقصى، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس انعكاسات العنف الإسرائيلي على المرأة الفلسطينية من إعدادها، ومقياس الصلابة النفسية لدى المرأة من إعداد (مخيمر، 2002)، وقد تكونت عينة الدراسة من: عينة عشوائية بلغت (600) امرأة فلسطينية تتراوح أعمارهن ما بين (20-30) سنة، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية في ظل انتفاضة الأقصى يزيد عن 70% كمستوى افتراضي، ولا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للمرأة، وعمل المرأة باستثناء وجود فروق في بعد التحدي لصالح المرأة العاملة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية تعزى لمتغير محافظات السكن لصالح المرأة في محافظتي جنوب غزة وشمالها، توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية تعزى لمتغير منطقة السكن لصالح المرأة في المناطق الاحتكاكية، لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية تعزى لعمر المرأة بينما توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية تعزى لنوع العنف الذي تم التعرض له لصالح المرأة التي تعاني من عنف مباشر.

دراسة ياغي (2006):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لعمال محافظات قطاع غزة، وعلاقتها بالصلابة النفسية، في ضوء متغير السن، مكان الإقامة، عدد أفراد الأسرة، والحالة الاجتماعية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وقد تكونت عينة الدراسة من: (683) عاملاً من العمال الذين يحملون تصاريح دخول للعمل في الأراضي الفلسطينية المحتلة عام (1948)، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الضغوط النفسية، والصلابة النفسية من إعدادها)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: يعاني العمال في قطاع غزة من ضغوط نفسية كبيرة، بنسبة 74.5%، كما أظهرت النتائج وجود صلابة عالية لدى العمال بنسبة 74.9%، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية، والدرجة الكلية

للصلابة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى عدد أفراد الأسرة لصالح الأسرة التي يبلغ أفرادها (5-9)، ولم تظهر الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر، والحالة الاجتماعية.

دراسة الرفاعي (2003):

هدفت الدراسة إلى بحث الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، وقد تكونت عينة الدراسة من: (321) طالبا وطالبة، منهم (161) من الذكور، و(160) من الإناث تراوحت أعمارهم ما بين (19-26) من طلبة جامعة حلوان من طلبة المستوى الثالث والرابع من التخصصات النظرية، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الصلابة النفسية من إعداد (كوبازا)، ومقياس إدراك أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحثة ومقياس أساليب المواجهة من إعدادها أيضاً)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية ومكونيها (الالتزام، التحكم) في حين ظهرت هذه الفروق في مكون التحدي لصالح الذكور، ووجود فروق في الضغوط الأكاديمية والاقتصادية بين الذكور والإناث حيث كانت معاناة الذكور من الضغوط الأكاديمية والاقتصادية أقل من معاناة الإناث، ووجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فعالية، كما أنه لم يكن للصلابة دورا بارزا في تعديل العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأقل فعالية.

دراسة دخان والحجار (2005):

هدفت الدراسة على التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والصلابة النفسية لديهم، وقد تكونت عينة الدراسة من: (541) طالباً وطالبة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (استبانة لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، واستبانة لقياس مدى الصلابة لديهم وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية، وأشارت على أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%)، ومعدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%)، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا (الضغوط الأسرية، والضغوط المالية) تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العملي، كما بينت الدراسة، كذلك بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى

الضغوط النفسية عدا (الضغوط الدراسية، وضغوط بيئة الجامعة) تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط عدا (الضغوط المالية والدرجة الكلية) تعزى لمتغير الدخل الشهري.

دراسة البهاص (2002):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان هناك ارتباط بين درجة الناهك النفسي ودرجة الصلابة النفسية، لدى عينة من المعلمين والمعلمات بمدارس التربية الخاصة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات في أبعاد كل من الناهك النفسي والصلابة النفسية، والتحقق من وجود تأثير للتفاعل بين جنس المعلم وسنوات الخبرة التي قضاها في التدريس، على درجة كل من: الناهك النفسي والصلابة النفسية، وقد أجريت الدراسة على عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة للأطفال المعاقين (عقلياً، سمعياً، بصرياً، جسمياً) بمدارس التربية الفكرية ومعاهد الأمل ومعاهد النور ومركز تأهيل الأطفال المعاقين للمرحلة الابتدائية بمدينة الطائف بالسعودية، وقد تكونت عينة الدراسة من: (144) منهم (76) معلماً (68) معلمة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الناهك النفسي لمعلمي التربية الخاصة من إعداد، واستبانة الصلابة النفسية من إعداد (عماد مخيمر، 2002)، وتقنين الباحث)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين أبعاد الناهك النفسي وأبعاد الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية للناهك النفسي للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، باستثناء بعض الضغوط المهنية تعزى لمتغير الجنس لصالح المعلمات، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد الصلابة النفسية لصالح الذكور، كما أشارت إلى عدم وجود أثر للتفاعل بين الجنس ومدة الخبرة في الدرجة الكلية للناهك النفسي.

دراسة حمادة وعبد اللطيف (2002):

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب جامعة الكويت، والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، وقد تكونت عينة الدراسة من: (282) طالباً وطالبة، (70) من الذكور (212) من الإناث، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: مقياس الصلابة النفسية من تصميم (Younkin&Betz, 1996)، ومقياس الرغبة في التحكم من تصميم (Burger&Cooper, 1976)، والمقياسان من تعريب الباحثين، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة.

تعقيب على الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية

من حيث الأهداف:

هدفت هذه الفئة من الدراسات إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية كدراسة (أبو ندى، 2007)، ودراسة (ياغي، 2006) ودراسة (الرفاعي، 2003)، ودراسة (دخان والحجار، 2005)، في حين أن دراسة (أبو سمهدانة، 2006) كانت للتعرف على انعكاسات العنف الإسرائيلي على الصلابة النفسية، ودراسة (البهاص، 2002) للتعرف على العلاقة بين الناهك النفسي والصلابة النفسية، ودراسة (حمادة وعبد اللطيف، 2002) كانت للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم.

من حيث العينة:

اتفق كل من (أبو ندى، 2007)، و(الرفاعي، 2003)، و(دخان والحجار، 2005)، و(حمادة وعبد اللطيف، 2002) في كوزن العينة من طلبة الجامعات، في حين أن (ياغي، 2006) كانت عينة دراسته من العمال الفلسطينيين، و(أبو سمهدانة، 2006) كانت عينته من النساء الفلسطينيات، أما (البهاص، 2002) فكانت العينة عنده من معلمي ومعلمات التربية الخاصة في الكويت.

من حيث الأدوات:

استخدم كل من (أبو ندى، 2007)، و(ياغي، 2006)، و(البهاص، 2002) مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر، أما (الرفاعي، 2003) فكان مقياس الصلابة النفسية لديه لكوبازا، هذا وقد كان مقياس الصلابة النفسية عند (حمادة وعبد اللطيف، 2002) من إعداد يونكينج وبيتز.

من حيث النتائج:

اتفقت نتائج الدراسات على أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى عينات الدراسات، ووجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور، كما كانت هناك علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والناهك النفسي لدى (البهاص، 2002)، وعلاقة بين الصلابة والرغبة في التحكم لدى (حمادة وعبد اللطيف، 2002).

ثانياً: قوة الأنا

دراسة بنهام (2002):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن ما إذا كانت هناك علاقة بين قوة الأنا ومجموعة من الآليات الدفاعية في ضوء بعض المتغيرات كالجنس والتخصص والسكن، وقد تكونت عينة الدراسة من: (400) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية من كليات علمية وأخرى إنسانية من جامعتي بغداد والموصل وينسب متفاوتة فيما يخص متغيرات الجنس والتخصص والسكن، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (تحديد ثلاث مجالات للقياس، وإعداد أدوات لها وهي: السلوك الاندفاعي والسلوك الواقعي ونمط التفكير ثم اعتمدت هذه المجالات في بناء مقياس الآليات الدفاعية من إعداد الباحث، كما تم استخدام مقياس بارون لقياس قوة الأنا، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين آليات الدفاع وقوة الأنا وفق متغير الجنس لصالح الذكور بينما انعدم الفرق وفق متغير التخصص، ولقد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير السكن لصالح عينة الموصل.

دراسة عودة (2002):

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين المناخ النفسي والاجتماعي والطمأنينة النفسية، وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية وإلى الكشف عما إذا كان هناك فروق بين ذوات قوة الأنا المرتفعة وذوات قوة الأنا المنخفضة في مستويات الطمأنينة الانفعالية . وقد تكونت عينة الدراسة من: (376) طالبة من طالبات المستوى الرابع في الجامعة الإسلامية تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الطمأنينة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس قوة الأنا وكذلك مقياس المناخ النفسي والاجتماعي الذي قامت بتقنيه)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: عن وجود علاقة موجبة بين المناخ النفسي والاجتماعي لدى طالبات الجامعة الإسلامية والطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا، وعدم وجود فروق دالة بين الطالبات في الأقسام العلمية والأدبية في قوة الأنا والطمأنينة الانفعالية . ووجود فروق دالة بين الطالبات الأقسام العلمية والأدبية لصالح طالبات الأقسام العلمية في بعد الثقة بالله على مقياس الطمأنينة الانفعالية، ووجود فروق دالة بين الطالبات ذوات قوة الأنا المرتفعة وقريباتهن ذوات قوة الأنا المنخفضة على مقياس الطمأنينة لصالح ذوات قوة الأنا المرتفعة.

دراسة Freeman (2001):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى قدرة قوة الأنا على التنبؤ بالتحصيل الدراسي، وقد تكونت عينة الدراسة من: (252) طالباً في المرحلة الثانوية من ولاية فرجينيا الأمريكية، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة موجبة دالة بين قوة الأنا والتحصيل الدراسي، كما أسفرت عن قدرة الأنا على التنبؤ بالتحصيل الدراسي.

دراسة فضة (2001):

هدفت الدراسة للكشف عن وجود فروق دالة في قوة الأنا، يمكن أن ترجع إلى متغيري الجنس والبيئة، والكشف عن الارتباطات الكائنة بين قوة الأنا والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي، تكونت عينة الدراسة من: (320) طالباً وطالبة، من قاطني القرى والمدن، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس قوة الأنا ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي والثقافي) ، وبعد تطبيق الأدوات على العينة وتحليل البيانات إحصائياً أظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائية في قوة الأنا ترجع لمتغير الجنس والبيئة وإلى التفاعل بين متغيري الجنس والبيئة، كما كشفت الدراسة عن وجود معامل ارتباط دال موجب بين قوة الأنا والمستوى الاجتماعي والثقافي، وعدم وجود معامل ارتباط دال بين قوة الأنا والمستوى الاجتماعي الاقتصادي.

دراسة تركي (1999):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة ما بين قوة الأنا والسمات الشخصية، وقد تكونت عينة الدراسة من: (503) من طلبة جامعة الكويت، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (اختبار قوة الأنا لبارون واختبار تقدير الذات واختبار العصائية والانبساط لأيزنك واختبار الجمود لنجنوتسكي)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود ارتباط دال موجب بين قوة الأنا وكل من تقدير الذات والانبساط في حين وجد ارتباط دال سالب بين قوة الأنا وكل من الجمود والعصائية.

دراسة موسى وبدوى (1999):

هدفت الدراسة إلى التعرف على البنية العاملية لمتغير قوة الأنا بين الذكور والإناث، وقد تكونت عينة الدراسة من: (200) طالباً وطالبة ، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس بارون لقوة الأنا من إعداد علاء الدين كفاي)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية: التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج أسفرت النتائج عن وجود اختلاف في البنية العاملية لمتغير قوة الأنا باختلاف الجنس .

دراسة عيد (1997):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة والكشف عن الفروق بين الذكور وإناث في فقدان الأمن، وقوة الأنا، وقد تكونت عينة الدراسة من: (300) تلميذ من المرحلتين الإعدادية والثانوية بواقع (150 ذكور، 150 إناث) تراوحت أعمارهم بين (12 – 18) سنة، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس الأمن من تعريبه ومقياس قوة الأنا (لبارون 1953) وترجمة علاء الدين كفاي)، وبعد التحليل الإحصائي أظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة سالبة بين فقدان الأمن النفسي وقوة الأنا، والاتجاه نحو العقيدة، والمخاوف المرضية لصالح عينة الذكور.

دراسة فايد (1997):

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين متعاطي المواد المتعددة وغير المتعاطين في كل من (وجهة الضبط، وتقدير الذات، وقوة الأنا) كذلك التعرف على طبيعة ونوع العلاقة الارتباطية بين وجهة الضبط وبين كل من (تقدير الذات، قوة الأنا)، وقد تكونت عينة الدراسة من: مجموعة المتعاطين، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس وجهة الضبط من إعداد Rotter وتعريب كفاي 1982، مقياس تقدير الذات إعداد هلمريش وآخرون وتعريب عادل عبد الله 1991 ومقياس قوة الأنا إعداد بارون تعريب كفاي) وعمل له الصدق والثبات، وباستخدام الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات أظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.05. بين وجهة الضبط الخارجية وقوة الأنا لدى متعاطي المواد المتعددة.

دراسة سليمان وعبد الله (1996):

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاه العلاقة بين موضع الضبط (الداخلي – الخارجي) وكل من قوة الأنا ومستوى القلق، والفروق في تلك الأبعاد النفسية تبعاً لمتغير الجنس (طلاب – طالبات)، وقد تكونت عينة الدراسة من: (300) طالب وطالبة من طلبة جامعة قطر (150) طالب، و(150)، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس "روتر" للضبط (الداخلي – الخارجي) من إعداد علاء الدين كفاي، ومقياس بارون لقوة الأنا والذي أعده إلى العربية علاء الدين كفاي، ومقياس القلق الصريح ل "تايلور" من إعداد مصطفى فهمي ومحمد غالي)، وبتحليل البيانات إحصائياً أظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين موضع الضبط الخارجي وقوة الأنا، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين موضع الضبط (الداخلي – الخارجي) ومستوى القلق، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قوة الأنا ومستوى القلق، كذلك وجود فروق دالة إحصائياً في موضع الضبط (داخلي – خارجي)، ووجود

فروق دالة إحصائية في قوة الأنا لصالح الطلاب، وكانت الطالبات أكثر إحساساً بالقلق من الطلاب.

دراسة إبراهيم (1994):

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من متغيرات الشخصية، لمعرفة الخصائص النفسية المميزة للأفراد المقاومين للضغط، والكشف عما، إذا كانت هناك خصائص معينة ترتبط بتفصيلات تحمل محددة أم لا، وقد تكونت عينة الدراسة من: (190) معلماً ومعلمة من معلمي المدارس الإعدادية والثانوية والمعاهد الأزهرية بمحافظة المنوفية، تم تصنيفهم إلى ثلاث فئات عمرية، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي: (مقياس تحمل الضغوط، ومقياس الثقة بالنفس مقابل الدافعية من إعداد أنور رياض وعبد الرحيم، ومقياس تقدير الذات للكبار إعداد ليلي عبد الحافظ، وقائمة أيزنك للشخصية لقاس بعدي الانبساطية والعصابية)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية: وجود أثر دال لعمليات التحمل الموجه نحو الموقف الضاغط، كذلك وجود علاقة دالة بين عدد من متغيرات الشخصية المتمثلة في (الثقة بالنفس، العصابية، تقدير الذات) وعمليات تحمل الضغوط، إلا أن العمليات قد لا تؤثر بفعالية متساوية مع اختلاف الأفراد وما يتمتعون به من خصائص نفسية.

تعقيب على الدراسات التي تتعلق بقوة الأنا

من حيث الأهداف:

كانت أهداف الدراسات معظمها لدراسة العلاقة بين قوة الأنا ومتغير آخر مثل (بنهام، 2002) التي درست العلاقة بين قوة الأنا والآليات الدفاعية ودراسة (عودة، 2002) التي بحثت الدراسة بين قوة الأنا والمناخ النفسي والاجتماعي والطمأنينة الانفعالية، ودراسة (تركلي، 1999) التي هدفت للكشف عن العلاقة بين قوة الأنا والسمات الشخصية، ومن الدراسات ما بحثت الفرق بين الذكور والإناث في قوة الأنا مثل دراسة (فضة، 2001)، ودراسة (موسى وبدوي، 1999)، هذا وكانت دراسة (سليمان وعبد الله، 1996) قد درست العلاقة بين موضع الضبط وكل من مستوى القلق وقوة الأنا والفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، وكذلك كانت دراسة (عيد، 1997) قد بحثت العلاقة بين قوة الأنا وفقدان الأمن والفروق بين الذكور والإناث فيهما.

من حيث العينة:

لقد كانت العينة في معظم الدراسات من طلبة الجامعات على اختلافها، وقد تميزت دراسة (عودة، 2002) بكون عينتها من طالبات الجامعة الإسلامية بغزة من المستوى الرابع، أما دراسة (فريمان، 2001) كانت عينتها من طلبة الثانوية من ولاية فرجينيا الأمريكية، ودراسة (عيد، 1997) كانت عينتها من تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية، مع مراعاة كل دراسة لأهدافها، فمن الدراسات ما قارنت بين قاطني المدن والقرى مثل دراسة (فضة، 2001)، ومنها ما قارن بين طلبة جامعتين مثل دراسة (بنهام، 2002)، والتي كانت عينتها من طلبة كليات علمية وإنسانية من جامعتي بغداد والموصل.

من حيث الأدوات:

قد تميزت كل من دراسة (عودة، 2002)، ودراسة (فضة، 2001) أن قام الباحثان بإعداد مقياس قوة الأنا بأنفسهما، بينما استخدمت باقي الدراسات مقياس بارون لقوة الأنا، إضافة إلى ما يلزم الدراسة من أدوات أخرى.

من حيث النتائج:

بالنسبة للدراسات التي بحثت العلاقة بين قوة الأنا ومتغيرات أخرى فقد كانت العلاقة موجبة مع المتغيرات الموجبة مثل العلاقة الموجبة بين قوة الأنا والطمأنينة الانفعالية والمناخ النفسي والاجتماعي لدى دراسة (عودة، 2002)، والعلاقة الموجبة بينها وبين التحصيل الدراسي لدى (فريمان، 2001)، والارتباط الموجب بينها وبين المستوى الثقافي كما كانت لدى دراسة (فضة، 2001)، والارتباط الموجب بينها وبين كل من تقدير الذات والانبساط كما كان عند (تركي، 1999)، في حين كانت العلاقة سالبة بين قوة الأنا وكل من الجمود والعصابية عند (تركي، 1999)، وكانت كذلك بين قوة الأنا ووجهة الضبط الخارجية لدى متعاطي المواد المتعددة في دراسة (فايد، 1997). أما بالنسبة للفروق بين قوة الأنا فكانت لصالح الذكور لدى (بنهام، 2002)، وكانت هناك فروق بين ذوات قوة الأنا المرتفعة والمنخفضة على مقياس الطمأنينة الانفعالية لصالح المرتفعة لدى (عودة، 2002).

تعليق على الدراسات السابقة

إن الدراسات التي تناولت إجراء برامج إرشادية وتطبيقها على عينات تتوافق مع عينة الدراسة الحالية " الطلبة الجامعيين " كانت معظمها ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع البرنامج الإرشادي الحالي، من حيث تناولها لبعض العوامل الرئيسية لمرونة الأنا والتي تضمنها البرنامج وبني على أساسها، فقد تناولت دراسة شاهين وحمدى (2008) ودراسة كامل (2005) برامج إرشادية لتخفيف من حدة الضغوط النفسية وأحداث الحياة الضاغطة وبالتالي فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالبرنامج الحالي، الذي تناول في جلساته "القدرة على التعامل مع الضغوط" وإكساب أفراد العينة مهارات وآليات إيجابية للتعامل مع الضغوط النفسية، كما أن دراسة بسيوني (2003) تناولت عامل من أهم عوامل مرونة الأنا والتي تناولها البرنامج عبر جلساته وهي " التخفيف من حدة انفعال الغضب، حيث ركز البرنامج على إكساب أفراد العينة مهارات إدارة الغضب والتحكم في الانفعالات، وهي بالتالي تلنقي مع دراسة الشعراوي (2003) حيث أنها عنيت بتحسين مستوى الاتزان الانفعالي والتقليل من الاندفاعية في برنامج إرشادي عقلاني.

وقد تناولت دراسة محمد (2003) التدريب على بعض المهارات الاجتماعية، والتي هي بعد من أبعاد مرونة الأنا التي تناولها البرنامج في جلساته ضمن أنشطة متنوعة، وبالتالي فإن جميع الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية هدفت لإكساب الأفراد مهارات جديدة تساعد الأفراد على التكيف الناجح في الحياة، وكان البرنامج الحالي تضمن العديد من المهارات الشخصية والاجتماعية التي تساعد الفرد على ذلك، كما أن جميع هذه الدراسات كانت لها نتائج إيجابية، وهذا دليل على أن الفرد يستطيع أن يطور من مهاراته الشخصية عبر التدريب في البرامج الإرشادية.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت مرونة الأنا تنوعت من حيث الدراسة وكان منها ما يدرس العوامل المكونة لمرونة الأنا، ومنها ما يدرس السمات الشخصية للمرونة ومصادر التدعيم المجتمعي للمرونة، هذه الدراسات ساعدت الباحثة من حيث البناء النظري لمرونة الأنا، وقد اتفقت مع دراسة كاتلين من حيث التعرف على المرونة ومدى تنميتها عبر برامج تجريبية، هذا ما يتعلق بدراسات مرونة الأنا، وفي النهاية تناولت الباحثة مصطلحات ترتبط بمرونة الأنا وهي الصلابة النفسية وقوة الأنا، وقد كانت الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية تدرس العلاقة بين الصلابة النفسية والعديد من المفاهيم الأخرى كالضغوط النفسية والعنف الإسرائيلي، والناهك النفسي، والرغبة في التحكم، هذه الدراسات أكدت وجود علاقة بين الصلابة النفسية وهذه المفاهيم وكذلك الحال بالنسبة للدراسات التي تناولت قوة الأنا درست العلاقة بينها وبين الآليات الدفاعية، والمناخ النفسي والاجتماعي والطمأنينة النفسية والسمات الشخصية وموضع الضبط والقلق وفقدان الأمل.

وبالتالي فإن جميع الدراسات التي تعلقت بمفهوم مرونة الأنا والصلابة النفسية وقوة الأنا كانت دراسات علائقية تدرس العلاقة بينها وبين مفاهيم أخرى، وتدرس الفروق بين الذكور والإناث بينما تميزت الدراسة الحالية بأنها عنيت ببناء برنامج يعتمد على النظرية الانتقائية، ويشمل العديد من الأنشطة والفنيات الإرشادية المختلفة، ولم تقف الدراسة عند الوصف والتحليل بل تعدت ذلك إلى إكساب الأفراد مهارات يمكن قياسها.

الفصل الرابع

- فروض الدراسة.
- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- الأساليب الإحصائية.
- خطوات الدراسة.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة:

تتناول الباحثة في هذا الفصل الحديث عن فروض الدراسة وإجراءاتها المتمثلة في منهج الدراسة ومجتمع الدراسة والعينة والأدوات التي استخدمتها في الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات. (والأساليب الإحصائية التي تم استخدامها وخطوات الدراسة وأخيراً الصعوبات التي مرت بها الباحثة.

فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على استبانة مرونة الأنا لصالح التطبيق البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة التجريبية على القياس البعدي والقياس التتبعي على استبانة مرونة الأنا.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

انتهجت الدراسة المنهج التجريبي الذي يعني بإجراء تجربة ميدانية حول موضوع ما، يتدخل الباحث في بعض المتغيرات ليرى أثر الاختلاف في قيم هذه المتغيرات على متغيرات أخرى . (الأغا ، 1997:87).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات المستوى الأول من كلية التربية بالجامعة الإسلامية المسجلات لنيل درجة البكالوريوس لعام 2008 واللواتي بلغ عددهن 1161 طالبة من جميع تخصصات كلية التربية.

عينة الدراسة:

أ. العينة الاستطلاعية :

تكونت العينة الاستطلاعية من 116 طالبة تم اختيارهن بشكل عشوائي من طالبات الجامعة الإسلامية لتطبيق الاستبانة للتأكد من صدق وثبات استبانة مرونة الأنا.

ب. **العينة الفعلية:** تكونت من 10% من مجتمع الدراسة وتم انتقاؤها بطريقة عشوائية وبلغ عددهن (116) طالبة .

ح. **العينة التجريبية:** تم تطبيق البرنامج على عينة تجريبية قوامها (12) طالبة تم اختيارهن من اللواتي حصلن على أدنى الدرجات على استبانة مرونة الأنا لتطبيق البرنامج الإرشادي.

أدوات الدراسة:

قامت الباحثة بتطبيق أداتين على عينة الدراسة للتحقق من فروض الدراسة الحالية وهما :

أولاً : استبانة مرونة الأنا، إعداد الباحثة .

ثانياً : برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا ، إعداد الباحثة الحالية .

وصف الاستبانة:

تتكون الاستبانة من ستة وسبعين فقرة موزعة على خمسة أبعاد فرعية وهي:

1. القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين، وتتضمن الفقرات من (1 – 16) ..

2. القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات، وتتضمن العبارات من (17 – 34).

3. النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله وتتضمن الفقرات من (35 – 49).

4. القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات، وتتضمن الفقرات من (50 – 65).

5. القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية وتتضمن الفقرات من (66 – 76).

تصحيح الاستبانة:

وضعت الباحثة سلم تدريج خماسي حيث وضعت خمس خيارات لكل فقرة هي: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً، دائماً 5 درجات، غالباً 4 درجات، أحياناً 3 درجات، نادراً درجتان، أبداً درجة واحدة. أعلى درجة للاستبانة هي (330)، وأدنى درجة (76).

الخصائص السيكومترية للاستبانة:

أولاً: صدق الأداة:

لقد قامت الباحثة بالتحقق من مدى صدق الاستبانة باستخدام أنواع الصدق التالية:

أ - صدق المحكمين:

وهو تمثيل العناصر التي تضمنتها أداة القياس للأبعاد المكونة للأداة، مع تمثيل هذه الأبعاد للسمة أو الخاصية أو الظاهرة التي يراد قياسها (الأغا والأستاذ، 1999: 105).

ويتم التأكد من هذا النوع من الصدق عن طريق عرضها للمحكمين، أي إجماع الخبراء أو المحكمين، فهو صدق بشهادة الخبراء، لذا فإن هذا النوع من الصدق عادةً ما يسمى بصدق المحكمين، فقد عرضت الباحثة الاستبانة على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة الإسلامية من كلية التربية وغيرهم من المختصين، ولقد تم اتخاذ معيار للاتفاق من الخبراء (80%) لحذف أو تعديل أو الإبقاء على الفقرة، وبناءً عليه أصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على (76) فقرة.

ب - صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم استخراج معاملات الاتساق الداخلي للأداة من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية، وتم اتخاذ معيار (0.02) للإبقاء على الفقرات، في حين أن الفقرات التي يكون ارتباطها أقل من هذه القيمة تحذف، وبعد إجراء الارتباط تبين أن جميع العبارات كان معامل ارتباطها قوي أي معامل الارتباط للفقرات يزيد عن (0.02) فبقيت الفقرات كما هي (76) فقرة. كما هو مبين في الملحق رقم (5) ، كما تم استخراج معاملات الاتساق الداخلي للأداة من خلال حساب معامل الارتباط بين كل بُعد من الأبعاد الخمسة والمعدل الكلي وبين الأبعاد الخمسة وبعضها البعض كما هو مبين في الجدول.

جدول رقم (1) يوضح

الاتساق الداخلي بين المعدل الكلي وأبعاد الاستبانة ، وبين الأبعاد وبعضها البعض

الأبعاد	المعدل الكلي	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس
المعدل الكلي	1	1.000	.780	.775	.888	1.000
البعد الأول	1.000	1	.780	.775	.888	1.000
البعد الثاني	.780	.780	1	.447	.563	.780
البعد الثالث	.775	.775	.447	1	.697	.775
البعد الرابع	.888	.888	.563	.697	1	.888
البعد الخامس	1.000	1.000	.780	.775	.888	1

ثانياً: ثبات الأداة :

يعتبر الثبات صفة من صفات الاختبار الجيد، ومعنى ثبات الاختبار أن مركز الطالب النسبي لا يتغير فيما إذا كرر الاختبار على نفس المجموعة أو أن مركزه النسبي لا يتغير في الاختبار المكافئ له (عبيدات، 1988: 172).

وللتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقتين:

- 1- معامل الثبات ألفا كرونباخ: حيث بلغ معامل ارتباط ألفا للعينة الاستطلاعية (924.) . مما يعني تمتع الأداة بدرجة عالية من الثبات.
- 2- التجزئة النصفية: قامت الباحثة بتقسيم الأداة إلى قسمين الأول يشمل العبارات الفردية وعددها (38) والقسم الثاني يشتمل على العبارات الزوجية وعددها (38) واستخرجت معامل ارتباط بيرسون بين الطرفين، وبلغت قيمة القسم الأول (873.) والقسم الثاني (867.) ومعامل الارتباط بينهما قبل التعديل بلغ (758.) وبعد التعديل حسب (سبيرمان - Spearman) بلغ (853.) مما سبق وبعد عرض الخصائص السيكومترية لمقياس مرونة الأنا تبين أنه يتمتع بصدق وثبات عالٍ مما يشير إلى قوة وصلاحية الاستبانة للتطبيق.

1- البرنامج الإرشادي المقترح وهو من إعداد الباحثة.

البرنامج الإرشادي (من إعداد الباحثة):

يعد هذا البرنامج من الأدوات الأساسية التي تم إعدادها لتحقيق أهداف الدراسة الأساسية وهو برنامج مخطط منظم في ضوء الأسس العلمية لتقديم الخدمات الإرشادية لتنمية مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة.

أهمية البرنامج:

1. تكمن أهمية البرنامج في أنه يساعد العينة لتنمية مرونة الأنا لا سيما شريحة الشباب حيث أنها الفئة المستهدفة بهذا البرنامج.

9. يساعد هذا البرنامج على خفض مستوى الإحساس بالضغط النفسي من خلال تنمية مرونة الأنا لدى عينة الدراسة.

الأهداف العامة للبرنامج:

1. يهدف البرنامج إلى رفع مستوى مرونة الأنا عند طالبات العينة.
2. تفعيل العوامل المكونة لمرونة الأنا توظيفاً إيجابياً في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
3. الوقاية من الوقوع في بعض المشكلات الناتجة جمود الأنا في التعامل بالأحداث.
4. تطوير مفهوم الذات لدى عينة الدراسة.

الأهداف الخاصة للبرنامج:

1. تعريف الطالبات بأحداث الحياة الضاغطة، أنواعها، وأسبابها.
2. تدريب الطالبات على استراتيجيات التعامل المواقف المثيرة للضغط.
3. تدريب الطالبات على الاسترخاء العضلي الذي يساعدهن على التغلب على حالات التوتر والضيق السلبي الضاغطة.
4. تدريب الطالبات على التعبير عن مشاعرهن.
5. تنمية الاتجاهات الإيجابية لدى الطالبات نحو ذواتهن.
6. مساعدة الطالبات في التخلص من المشاعر والتجارب السلبية.
7. تزويد الطالبات ببعض الأسس والمهارات التي تساعدهن على الاستمرار في الاستقرار النفسي.
8. تدريب أفراد المجموعة على مهارات التواصل النفسي والاجتماعي.
9. تنمية روح الدعاية لدى أفراد المجموعة كونها أحد محددات مرونة الأنا.
10. إكساب المشاركات مهارات حل المشكلات.
11. تدريب الطالبات على تحديد المعتقدات (الخاطئة) وعلى تعميق الاقتناع بالمعتقدات المنطقية (وتطبيقها في المواقف الحياتية المختلفة).
12. تنمية الإحساس بالمسؤولية لدى المشاركات.
13. تدريب المشاركات على مهارة التأمل والتخيل.
14. تأهيل المشاركات للعمل ضمن فريق.
15. إكساب المشاركات مهارات التخطيط الجيد.
16. تنمية القدرة على اتخاذ القرار لدى المشاركات.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يستند أي برنامج إرشادي إلى أساس نظري ينطلق منه وقد استخدمت الباحثة أسلوب الإرشاد النفسي بمعناه الواسع باستخدام الآليات الفنية الحديثة في الإرشاد بالاعتماد على الإرشاد الجمعي الذي يستخدم نظريات الإرشاد المختلفة بحسب ما يناسب المجموعة الإرشادية وحاجاتها. هذا وقد اختارت الباحثة النظرية الانتقائية لتستند إليها، و التي أسسها فردريك ثورن سنة 1950، وهو يؤمن باستخدام أساليب متنوعة في العملية الإرشادية، و ذلك حسب الحاجة الشخصية للمنتفعين.

المصادر الأساسية لاشتقاق البرنامج:

اعتمدت الباحثة الإطار العام للبرنامج الإرشادي وفنياته ومحتوى الجلسات بعد الإطلاع على أساليب وفنيات الإرشاد النفسي كذلك بعد الإطلاع على مجموعة من البرامج الإرشادية الأخرى وكذلك ومن خلال الإطلاع على ما كتب عن موضوع مرونة الأنا، كذلك من الخبرة العملية في الميدان في مشاريع التدخل النفسي والاجتماعي، والعمل في المدارس، كذلك الاستفادة من الدورات التدريبية كجلسات برنامج العقل والجسم وجلسات الدعم النفس

الملامح الرئيسية للبرنامج:

اشتمل البرنامج على (18 جلسة) تضمنت فعاليات إرشادية فردية وجماعية بهدف التدريب على بعض المهارات التي تساعد في زيادة مرونة الأنا، واستغرق زمن الجلسة 90 دقيقة — 120 دقيقة، استغرق تنفيذها تسعة أسابيع. في نهاية الجلسة الثمانية عشر تم التطبيق البعدي لاستبانة مرونة الأنا، وتقييم البرنامج بشكل نهائي.

واستخدمت الباحثة العديد من الفنيات الإرشادية التي تساعد على تحقيق أهداف البرنامج ومن هذه الفنيات:

1. **المحاضرة:** حيث تم تقديم معلومات للمشاركات في المجموعة الإرشادية عن بعض المفاهيم كالحديث عن أحداث الحياة الضاغطة من حيث: مفهوما، أسبابها، أنواعها.
2. **النقاش والحوار:** حيث تمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي والتحاور حول موضوع المحاضرة، مما أدى إلى تغيير المعرفة بشكل دينامي وتعديل الأفكار

- الخاطئة لأعضاء المجموعة الإرشادية، وتعزيز التواصل بين أعضاء المجموعة الإرشادية.
3. **الأحاديث الذاتية:** حيث تشجيع المشاركة على التفكير بنفسها كأحد الأسباب الهامة للتخلص من الأفكار اللاعقلانية إزاء بعض المواقف والأحداث والتدريب على استبدالها بالأفكار الإيجابية.
4. **التفريغ الانفعالي:** حيث تم إفساح المجال لأفراد المجموعة للتعبير عن مشاعرهم السلبية، وتقديم الدعم الاجتماعي لهم من خلال أفراد المجموعة.
5. **لعب الأدوار:** حيث عملت هذه الفنية على التدريب في مواجهة المواقف والأحداث غير التوافقية التي تولدت في الفرد عن طريق الأشخاص الآخرين أثناء العلاقات المباشرة معهم، وبالتالي ساعدت هذه الفنية على التعبير عن اتجاهات ومعتقدات جديدة، مما ساعدن على الدخول في المواقف الجديدة بثقة أكبر، بالإضافة إلى المشاعر الإيجابية التي سيطرت على البعض ممن أُنقِنت تمثيل الدور بطريقة انفعالية وسلوكية مناسبة.
6. **الواجبات البيتية:** حيث تعمل هذه الفنية على توجيه وتشجيع المشاركة على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية، مما يمكنها من تطبيق التغيرات الإيجابية التي أنجزتها خلال الجلسات الإرشادية. حيث يتم تكليف المشاركات بواجبات منزلية تسعى من خلالها إلى ممارسة المهارات اكتسبها في مواقف حية من المواقف الحياتية.
7. **الاسترخاء:** ويقصد به التوقف الكامل لكل الانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر، والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو النوم، وهو يعني أن إرخاء العضلات والتقليص من توترها... وتدريبات للجسم والعقل في مرحلة الوعي يستطيعان من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم (الغباشي، ب: ت)
8. **التخيل:** حيث يساعد التخيل على حل المشكلات المحيرة، فبالتمثيل يمكن أن نحصل على أفكار جديدة وحلول مبتكرة يمكن للشخص التحقق من صدق هذه الأفكار والحلول بإمكانية تطبيقها.
9. **الألعاب الحركية الجماعية:**

مكونات البرنامج:

تكون البرنامج من 18 جلسة زمن الجلسة الواحدة من 90 — 120 دقيقة وتمت الجلسات في قاعة التدريب مبنى الحديدان بالجامعة الإسلامية.

تحكيم البرنامج الإرشادي :

تم عرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من الأستاذة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك بهدف التحقق من ملائمة البرنامج لأفراد العينة، وصحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج، ووفقاً لتعليمات المحكمين، أجريت التعديلات المطلوبة، ومن ثم أعدت الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي، والذي تم تطبيقه على عينة طالبات الجامعة 0

تقييم البرنامج:

التقييم التكويني:

قيمت الباحثة كل جلسة من جلسات البرنامج من خلال سؤال المشاركات عن رأيهن، ومن خلال بطاقات التقييم، وعمل تغذية راجعة لما تم خلال كل الجلسة.

التقييم الختامي:

طبقت الباحثة استبانة مرونة الأنا في نهاية الجلسة الأخيرة من جلسات البرنامج الإرشادي وتم معالجتها إحصائياً للتأكد من تحقيق البرنامج لأهدافه العامة والخاصة.

التقييم التبعي :

طبقت الباحثة استبانة مرونة الأنا بعد الانتهاء من جلسات البرنامج الإرشادي بشهرين وعالجتها إحصائياً للتأكد من استمرار تحقيق البرنامج لأهدافه العامة والخاصة.

جدول رقم (2) يوضح

الخطوط العريضة لبرنامج الإرشاد النفسي

البيان	تفصيل البيان
الهدف العام	الارتقاء بمستوى المرونة النفسية للطالبات المتضمنات في عينة الدراسة.
الأهداف الخاصة	- تعريف الطالبات بأحداث الحياة الضاغطة، أنواعها، وأسبابها. - تدريب الطالبات على استراتيجيات التعامل المواقف المثيرة للضغط. - تدريب الطالبات على الاسترخاء العضلي الذي يساعدن على التغلب على حالات التوتر والضغط السلبي الضاغطة. - تدريب الطالبات على التعبير عن مشاعرهن من التنفيس

الانفعالي. • تنمية الاتجاهات الإيجابية لدى الطالبات نحو ذواتهن. • مساعدة الطالبات في التخلص من المشاعر والتجارب السلبية. • تزويد الطالبات ببعض الأسس والمهارات التي تساعدن على الاستمرار في الاستقرار النفسي. • تدريب أفراد المجموعة على مهارات التواصل النفسي والاجتماعي. • تنمية روح الدعابة لدى أفراد المجموعة كونها أحد محددات مرونة الأنا. • إكساب المشاركات مهارات حل المشكلات. • تدريب الطالبات على تحديد المعتقدات (الخاطئة) وعلى تعميق الاقتناع بالمعتقدات المنطقية) وتطبيقها في المواقف الحياتية المختلفة. • تنمية الإحساس بالمسؤولية لدى المشاركات. • تدريب المشاركات على مهارة التأمل والتخيل. • تأهيل المشاركات للعمل ضمن فريق. • إكساب المشاركات مهارات التخطيط الجيد. • تنمية القدرة على اتخاذ القرار لدى المشاركات.	
طالبات المستوى الأول من كلية التربية بالجامعة الإسلامية.	عينة البرنامج
الباحثة نفسها.	منفذ البرنامج
قاعة الاجتماعات بمبنى اللحيان بالجامعة الإسلامية.	مكان البرنامج
الإرشاد الجماعي.	نوع الإرشاد
18 جلسة .	عدد الجلسات
90 — 120 دقيقة.	مدة الجلسة
تسعة أسابيع.	مدة البرنامج
المحاضرة، النقاش والحوار، لعب الأدوار، الحديث مع الذات، التنفيس الانفعالي، الواجبات البيتية، الاسترخاء، التخيل، التأمل —	فنيات البرنامج
التقويم التكويني، والتقويم البعدي، والتقويم التتبعي .	تقويم البرنامج

جدول رقم (3)
جلسات البرنامج

الجلسة	العنوان	الأهداف	زمن الجلسة
الأولى	التعارف	الهدف العام: - التعارف بين المرشدة والمجموعة والتعريف بالبرنامج. الأهداف الخاصة: - إشاعة أجواء من المرح والمتعة. - إفساح المجال أمام المشاركات للتعارف وكسر الجمود بينهن. - التعريف بالبرنامج، والاتفاق على المواعيد والأوقات المناسبة. - وضع مجموعة من البنود التي ستحدد سير العمل خلال البرنامج.	90 دقيقة
الثانية	التوقعات	الهدف العام: - تحديد الأهداف التي يتوقع تحقيقها من البرنامج. الأهداف الخاصة: - التعرف على الأهداف التي تأمل المشاركات تحقيقها من خلال البرنامج. - تنمية روح العمل الجماعي والعمل بروح الفريق عند المشاركات.	90 دقيقة
الثالثة	مفهوم مرونة الأنا	الهدف العام: - التعرف على المفاهيم الأساسية لمرونة الأنا. الأهداف الخاصة: - تعريف المشاركات بمفهوم مرونة الأنا. - تعريف المشاركات بالمفاهيم الأساسية التي تتضمنها مرونة الأنا.	90 دقيقة

90 دقيقة و 120 دقيقة	الهدف العام: - مساعدة المشاركات على تطوير مفهوم الذات لديهن. - التعرف على تطوير الذات مفهومه، وأساسه، وأركانها. الأهداف الخاصة: - تتدرب المشاركات أساليب المحافظة على الصورة الكلية للفرد. - تقييم كل مشاركة ذاتها. - تنمية الإحساس بالمسؤولية لدى المشاركات. - التعرف على أساليب تطوير الذات. - مساعدة المشاركات في تحسين مفهوم الذات. - أبرز أركان تطوير الذات.	تطوير مفهوم الذات	الرابعة والخامسة
120 دقيقة	الهدف العام: - التعرف على الضغوط النفسية وأنواعها، وأسبابها وتأثيرها الجسدي والنفسي. الأهداف الخاصة: - التخفيف من حدة الضغوط لدى المشاركات. - تعبر المشاركات عن مشاعرهن بحرية. - تحدد المشاركات أهمية التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن لحل المشكلات التي تواجههن.	المرونة في التعامل مع الأحداث الضاغطة	السادسة
150 دقيقة	الهدف العام: - التعرف على آليات التعامل مع الضغوط النفسية. الأهداف الخاصة: - أن تتعرف المشاركات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط. - أن تمارس المشاركات بعض أنشطة التفريغ الانفعالي.	آليات التعامل مع الأحداث الضاغطة	السابعة
120 دقيقة	الهدف العام: - تنمية مهارات تكوين العلاقات الاجتماعية لدى المشاركات. الأهداف الخاصة: - تحدد المشاركات دائرة العلاقات الاجتماعية الخاصة بهن. - تشجيع روح العمل التعاوني. - تفعيل دور المشاركات في المجتمع المحلي.	تكوين العلاقات الاجتماعية	الثامنة

90 دقيقة	الهدف العام: تنمية مهارات تكوين العلاقات الاجتماعية لدى المشاركات. الأهداف الخاصة: - تعزيز مفهوم الانتماء للجماعة من خلال ممارسة العمل الجماعي. - تشجيع المشاركات على استخدام الإشارات غير اللفظية في التعبير عن تقدير وحب الآخرين. - تنمية الإحساس بالآخرين. - تطوير مهارات الإنصات والتركيز والاستماع الفعال.	تكوين العلاقات الاجتماعية	التاسعة
الوقت مفتوح سيتم تحديده مع المجموعة.	الهدف العام: أن تتعرف المشاركات على أهمية المرح والدعابة في حياتنا. الأهداف الخاصة: - تحفيز المجموعة على التصرف بعفوية وترسيخ روح الدعابة. - تدريب المشاركات على إحلال المرح بدلاً من المشاعر السلبية. - خلق جو من المرح والسرور بين المشاركات. - ممارسة المشاركات أنشطة الضحك.	الترويح عن النفس	العاشرة
90 دقيقة	الهدف العام: - التعرف على المشاعر وأنواعها، وأهمية التعبير عن المشاعر. الأهداف الخاصة: - تعريف المشاركات بأنواع المشاعر. - تشجيع المشاركات على التعبير عن أحاسيسهن ومشاعرهن المكبوتة. - مساعدة المشاركات للحديث عن مشكلاتهن وهمومهن الشخصية.	المرونة في التعبير عن المشاعر السلبية	الحادية عشر

120 دقيقة	الهدف العام: - إفساح المجال للمشاركات للتعبير عن أنفسهن. الأهداف الخاصة: - أن تتحدث المشاركات عن الأشياء التي تغضبهن. - تناقش المشاركات ردود فعلهم البدنية للغضب الشديد. - تتحدث المشاركات عن أساليبهم الخاصة في إدارة غضبهن. - تناقش المشاركات طرق إيجابية للتعامل مع الغضب. - تكتب كل مشاركة وصفتها الخاصة بها ببدائل إيجابية للتعامل مع غضبها.	التعبير عن مشاعر الغضب	الثانية عشر
120 دقيقة	الهدف العام: - إكساب المشاركات مهارات التخطيط ووضع الأهداف. الأهداف الخاصة: - التعرف على مواصفات الأهداف الجيدة ومعرفة السبيل إلى تحقيقها - مساعدة المشاركات على وضع أهدافهن والتوصل إلى آلية تنفيذ هذه الأهداف وتطبيقها. - بيان مفهوم اتخاذ القرار وأهميته وخطواته. - مساعدة المشاركات على الاعتماد على أنفسهن في اتخاذ القرار.	التخطيط الجيد ووضع الأهداف	الثالثة عشر
90 دقيقة + 90 دقيقة	الهدف العام: - إكساب المشاركات مهارات حل المشكلات. الأهداف الخاصة: - تحدد كل مشاركة أكثر المشكلات التي تواجهها في الفترة الحالية. - بيان مفهوم حل المشكلات. - إكساب المشاركات خطوات حل المشكلات. - تطوير القدرة على إيجاد حلول متنوعة وسريعة للمشكلات المختلفة. - تدريب المشاركات على ابتكار خطط إبداعية وتنمية الذكاء.	حل المشكلات	الرابعة عشر

90 دقيقة	الهدف العام: - الهدف العام للجلسة: تعزيز خلق الصبر لدى المشاركات الأهداف الخاصة للجلسة: - أن تتعرف المشاركات على مفهوم الصبر وآدابه. - تتعرف المشاركات على فضل الصبر. - أن تتعرف على نماذج تطبيقية عملية لخلق الصبر.	القيم الموجهة (الصبر)	الخامسة عشر
120 دقيقة	الهدف العام للجلسة: - تعزيز ثقافة التسامح لدى المشاركات. الأهداف الخاصة للجلسة: - تشجيع المشاركات على التسامح والحب كتقنية علاجية لكثير من الضغوط النفسية - تزويد المشاركات ببعض المهارات التي تساعدن على التسامح.	القيم الموجهة (التسامح)	السادسة عشر
120 دقيقة	الهدف العام: - الوقوف على بعض القيم الموجه وكيفية الوصول لها. الأهداف الخاصة: - توضيح أثر الصلاة على تهدئة النفس. - التعرف على المعاني المتضمنة في الصلاة بدءاً من الوضوء وحتى التسليم. - تشجيع المشاركات لتحديد سلوكيات للالتزام بها (قراءة جزء من القرآن، المشي ساعة،).	المرونة والصلاة	السابعة عشر
180 دقيقة	الهدف العام: - تقييم البرنامج الإرشادي من حيث (الموضوعات، الأنشطة، العلاقات الاجتماعية). الأهداف الخاصة: - تعبر المشاركات عن آرائهن ومدى استفادتهن من البرنامج. - تقييم المشاركات أكثر ما أعجبهن في البرنامج. - إغلاق البرنامج وإنهاؤه.	الإنهاء والتقييم	الثامنة عشر

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة عدداً من الأساليب الإحصائية هي معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كورنباخ، والمتوسطات الحسابية واختبار ويلكيسون في الكشف عن الفروق بين مجموعتين مرتبطتين.

خطوات الدراسة:

1. الإطلاع على التراث النفسي والدراسات السابقة ذات الاهتمام بموضوع مرونة الأنا والبرامج الإرشادية
2. إعداد أدوات الدراسة وتصميمها وهي استبانة مرونة الأنا والبرنامج الإرشادي.
3. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية للتأكد من الصدق والثبات.
4. اختيار العينة الفعلية للدراسة بشكل عشوائي طبقي بحيث تكون ممثلة لمجتمع الدراسة بشكل كامل . ومن تحليل البيانات نستخرج العينة التجريبية والتي تمثل الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات علي استبيان مرونة الأنا.
5. تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية.
6. تطبيق المقياس البعدي على العينة التجريبية للتأكد من مدى فاعلية البرنامج.
7. إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة واستخلاص النتائج ومن ثم تفسيرها وتحليلها والتعرف على مدى فاعلية البرنامج.
8. القيام بتطبيق المقياس التتبعي بعد شهرين على العينة التجريبية للتأكد من فاعلية البرنامج على المدى البعيد.
9. إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة واستخلاص النتائج النهائية.
10. كتابة الدراسة في صورتها النهائية وتسليمها لمن يهمه الأمر والاستعداد لمناقشتها مع أهل الاختصاص والخبرة.

الصعوبات التي مرت بها الباحثة:

1. صعوبة إيجاد مراجع ودراسات حول مرونة الأنا نظراً لقلتها في المكتبة العربية خاصة
2. جمع طالبات العينة التجريبية، وإقناع العينة بالمشاركة بالبرنامج، حيث هناك ثقافة عامة في الواقع الفلسطيني تنتظر للجهد النفسي نظرة سلبية.
3. قلة الدراسات السابقة التي حصلت عليها الباحثة والمتعلقة بمرونة الأنا.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

* نتيجة التساؤل الأول وتفسيره.

* نتيجة الفرضية الأولى وتفسيرها.

* نتيجة الفرضية الثانية وتفسيرها.

* تعقيب عام على نتائج الدراسة.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

يهتم هذا الفصل بعرض نتائج الدراسة والتي تتكون من سؤال وفرضيتين، وذلك لتحقيق أهداف الدراسة والتأكد من فرضياتها، من خلال إجراء بعض الأساليب الإحصائية، ومن ثم تفسيرها ومناقشتها. ومن ثم ستعرض الباحثة انطباعاتها عن المجموعة التجريبية خلال تطبيق البرنامج.

التساؤل الأول:

ما النسب المئوية لاستجابات طالبات الجامعة الإسلامية على استبيان مرونة الأنا؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب النسبة المئوية لمعدلات أفراد العينة الكلية على استبيان مرونة الأنا الذي أعدته الباحثة لأغراض الدراسة الحالية، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول رقم (4)

يوضح النسبة المئوية لمعدلات أفراد العينة الكلية على استبيان مرونة الأنا

مستوى المرونة	البيان
38%	القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين
62%	القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات
74%	النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات
74%	القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات
62%	القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية
72%	المعدل الكلي

من الملاحظ أن مستوى المرونة لدى العينة الكلية في 72% وهذا مؤشر لا يكفي أن يتمتع الفرد بهذا المستوى على هذا المحدد الهام؛ كون المرونة من أبعاد الشخصية الأساسية التي تحدد الوجود النفسي والذهني والاجتماعي للفرد داخل الجماعة؛ مما يشير إلى أهمية إعداد البرامج التي تزيد من مستوى المرونة خاصة لفئات المراهقين والشباب، ومما يدعم هذا الاتجاه انخفاض

مستوى القدرة والمرونة لدى أفراد العينة على بعد تكوين العلاقات الواقعية، وهذا يعتبر مؤشراً مهماً على مدى انخفاض درجات أفراد العينة على هذا البعد أو المجال، وقد ينبئ بفشلهم المستقبلي في ممارسة مهنة التدريس والإرشاد في مدارسنا، وكذلك في إدارة الأسرة وقيادة عمليات التنشئة الأسرية وتربية الأبناء؛ كونها عمليات ترتكز بشكل أساسي على مهارات القيادة وتحتاج إلى قدر كبير من المرونة وقد يرجع ذلك إلى كون الطالبات المفحوصات في مقتبل العمر ولم يتمكن بعد من امتلاك مهارات الاتصال والتواصل الاجتماعي بشكل كاف يمكنهن من الطلاقة الاجتماعية، مما يحرمهن من توظيف هذه المهارات في حل المشاكل التي قد يتعرضن لها في مجالات الحياة المختلفة، وقد يرجع أيضاً إلى طبيعة الأسرة الفلسطينية وما يحكمها من علاقات وعادات وتقاليده وأعراف، لا تعطي الفتاة الحرية اللازمة من التواصل الاجتماعي فضلاً عن الفهم المغلوط للدين لكثير من أولياء الأمور، مما ترسب في أذهانهم أن الفتاة يجب أن تظل حبيسة المنزل مقيدة الحركة على الإطلاق، ويجب أن تظل تحت المراقبة المستمرة، والحذر من علاقاتها، والتحذير غير الذكي من صديقاتها، وغيره من الضغوطات الأسرية، بدلا من ممارسة التوجيه الواعي الموضوعي والعقلاني والواقعي الذي يفتح العقول وينمي الخبرات وينضج الممارسات، الأمر الذي حرم الفتاة من المشاركة الاجتماعية ومنعها من اكتساب المهارات اللازمة لإدارة ذاتها ومعالجة مشكلاتها بشكل ناضج وواع ومثمر، وهذا يدفع الباحثة من ناحية أخرى للتأكيد على إجراء دراسات وإعداد برامج لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الطالبة الجامعية في توصياتها من خلال البحث الحالي، وهذا ما يميز العمل البحثي وأهميته التي تكمن في فتح آفاق بحثية جديدة على أساس النتائج العلمية .

نتيجة الفرضية الأولى وتفسيرها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي لمرونة الأنا لصالح الاختبار البعدي.

قامت الباحثة باستخدام اختبار ولوكسون Wilcoxon T- statistic للتعرف على مدى صحة هذه الفرضية، وذلك لأن هذا الاختبار يستخدم في حال المقارنة بين عينتين صغيرتين ومتراپطتين، كما هو مبين في الجدول (5)

جدول رقم (5)

يوضح دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على استبيان مرونة الأنا

(ن = 12)

البيان	العدد	متوسط مرونة الأنا	الوزن النسبي	قيمة Z	مستوى الدلالة عند
العينة التجريبية قبل التطبيق	12	2.52	50.4	-3.061	.002
العينة التجريبية بعد التطبيق	12	3.89	77.8		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة اختبار ولوكوسون المحسوبة = -3.061 عند مستوى دلالة 0.002. وبالتالي يتحقق صحة الفرض توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب الخاصة بكل من التطبيقين القبلي والبعدي، وذلك لصالح التطبيق البعدي، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي، وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى كون أن المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات إرشادية جماعية فيها العديد من الأنشطة، والفعاليات والنقاشات المتعمقة والقائمة على أسس علمية مدروسة لتنمية مرونة الأنا.

من خلال الجدول السابق تتضح فاعلية البرنامج الإرشادي، ومدى تأثيره إيجابياً على المشاركات، حيث تم إعداد وبناء البرنامج بشكل علمي متضمن لجميع أبعاد مرونة الأنا والتي تم قياسها باستبانة مرونة الأنا المعدة لأغراض الدراسة الحالية، حيث تم توضيح العديد من المحاور الرئيسية لمفهوم مرونة الأنا وعواملها في بداية الجلسات، ثم الانتقال إلى فهم الذات وتطويرها كمدخل لباقي الجلسات التي تضمنت عوامل مرونة الأنا، حيث تم تطبيق الأنشطة العملية التي تساعد على تطوير الذات منها التركيز على أبرز أركان إدارة الذات المتمثلة في معرفة المشاركة لرؤيتها ورسالتها في الحياة وتحديد أهدافها، وكيفية التواصل الإيجابي مع الآخرين، وكيف تتعلم ثم تعمل، ومعرفة قدراتها وكيفية استغلالها مع التركيز على الهمة العالية والمثابرة والتصميم في الوصول إلى هذه الأهداف، مع الأخذ بعين الاعتبار أن حقيقة الاحترام والتقدير تتبع من النفس فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقديره لذاته، قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية الذي

يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته، كل هذه المفاهيم تضمنها البرامج في جلسات مفهوم الذات وتطوير الذات.

كذلك كان لعامل الضغوط النفسية وآلية التعامل معها دور كبير في تحقيق فعالية أكبر للبرنامج حيث أنها الجوهر في مفهوم مرونة الأنا الذي تبرز من خلاله قدرة الإنسان على التكيف الناجح فقد تناولها البرنامج بشكل نظري حيث مفهوم الضغوط وأنواعها وأسبابها وتأثيراتها الجسدية والنفسية، وبشكل عملي حيث اختبرت كل مشاركة من المشاركات مدى سهولة تعرضها للضغوط من خلال نشاط سهولة التعرض للضغوط، ومن ثم حددت كل مشاركة مصادر الضغوط الخاصة بها من خلال نشاط مصادر الضغوط الخاصة بها، وبعد ذلك تم تزويد المشاركات ببعض استراتيجيات التكيف الإيجابية في التعامل مع الضغوط النفسية لا سيما تم تطبيق عدد من هذه الاستراتيجيات عملياً كآلية الاسترخاء، والمساندة الاجتماعية والإفشاء بالمشكلات للآخرين عبر نشاط ساعدني، كذلك ممارسة التمارين الرياضية من خلال تطبيق بعض الأنشطة الحركية التنشيطية إضافة إلى الترويح عن النفس من خلال الرحلة الترفيهية والتي شملت جو المرح والدعابة والذي يعتبر من أهم محددات مرونة الأنا.

كما أن البرنامج تناول عامل تكوين العلاقات الاجتماعية والتواصل الإيجابي مع الآخرين من جميع جوانبه وبشكل نظري وعملي بداية من تحديد مفهوم العلاقات الاجتماعية والذي تضمن التفاهم والتجاوب والتعاون والانسجام والتسامح، ومن ثم التركيز على كيفية إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين وهنا حددت كل مشاركة ما الذي تريده من الآخرين، وما الذي تهتم به، وما الذي يرضيها وما الذي يغضبها، ومتى تقول نعم ومتى تقول لا لتتطلق من ذلك في تعاملها مع الناس، حيث ما يؤثر فيها يؤثر في الناس، وخروج المشاركة من حدود ذاتها ومصلحتها ورغباتها، حيث المقصود هنا أنها عندما تقول "أنا أولاً" يكون الرد بل أنا، وعندما تقول "أنت أولاً" يكون الرد وأنت أيضاً، مروراً بالمداخل السهلة للقلوب والعقول حيث تمثلت في عدد من المداخل منها: الاحترام والتقدير، التسامح والبحث عن الأعذار، فهم وجهة نظر الآخر، والبحث عن العوامل المشتركة لا على عوامل الاختلاف، الإعجاب والثناء، المحافظة على الابتسامة الصادقة، الاستماع الجيد للآخر وبهذا شمل البرنامج أهم المحاور الرئيسية في عامل تكوين العلاقات الاجتماعية والتواصل الإيجابي مع الآخرين.

ومن ناحية أخرى تضمن البرنامج عامل التعامل مع المشاعر والانفعالات القوية وفيها تم الحديث عن مفهوم المشاعر وأنواعها وأهمية التعبير عنها من الناحية النظرية، وتم إكساب المشاركات آليات التحكم في انفعال الغضب كأحد الانفعالات القوية وأكثرها شيوعاً وظهوراً في

التقييم الأولى لاستبانة مرونة الأنا لدى المشاركات وتم ذلك من خلال تطبيق الأنشطة التالية: صحيفة ما الذي يجعلني أغضب، وصحيفة كيف أتعامل مع غضبي، ونشاط وصفة الغضب والتي تضمنت مثلاً لتعامل الرسول صلى الله عليه وسلم مع المواقف المغضبة.

كذلك اشتمل البرنامج على التدريب على مهارات التخطيط الجيد ووضع الأهداف التي تعتبر من أهم عوامل المرونة حيث تم تطبيق الأنشطة التي تجعل المشاركة قادرة على التخطيط فيما بعد كنشاط رحلة إلى فلسطين، ونشاط حدي أهدافك الشخصية وضعي خطة لتحقيق هذه الأهداف ومناقشة ذلك مع المشاركات، متصلاً ذلك بجلسة حل المشكلات ومهارات حل المشكلات، ولتحقيق الهدف من ذلك تم تطبيق الأنشطة التي تحتاج إلى العصف الذهني، ونشاط تخيل الرجل الحكيم للاعتماد على الذات في الوصول لحل العقبات التي تعترض المشاركة في حياتها.

ولقد توج البرنامج بعامل القيم الموجهة التي كان لها دور في إثراء البرنامج الإرشادي من حيث الفاعلية حيث تناولت الباحثة قيمة الصبر والتسامح لاتصالهما المباشر بكل العوامل فالتواصل الايجابي مع الآخرين يحتاج إلى الصبر والتسامح معاً نظراً للمواقف اليومية بين الأشخاص، كذلك التعبير عن المشاعر الاندفاعات يحتاج إلى الصبر من ناحية ضبط المشاعر وتفهم المواقف، وتحتاج إلى قدر من التسامح لأن الفرد إذا امتلك قيمة التسامح أصبح أكثر أقدر على ضبط انفعالاته، كما أن التخطيط الجيد ووضع الأهداف يحتاج إلى الصبر والتأني وعدم التسرع في إصدار الأحكام، أو الإحباط عند أول عائق يواجهه الفرد وبالتالي تم الحديث عن قيمتي الصبر والتسامح وفوائد كل منهما في الدنيا والآخرة، تبع ذلك التدريب العملي متمثلاً في التدريب الذاتي كنشاط "تأمل المغفرة" والواجبات البيئية التي مارسها المشاركات والتي كانت عبارة عن تطبيق عملي في المواقف الحياتية، وفي نهاية البرنامج تم توضيح ما للعبادات من أهمية بالغة في إكساب الفرد مرونة الأنا، بالتركيز على عبادة الصلاة كنموذج لذلك، هذا البناء المتكامل للبرنامج كان من أهم ما الأسباب التي أدت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي.

وهنا تنوه الباحثة أن هذه النتيجة الحالية والتفسير ليس فرض مطلق النتيجة وإنما النتيجة الحالية وتفسيرها ليس من الضرورة أن ينطبق على عينات أخرى بنفس الموصفات فالنتيجة مرتبطة بالعينة الحالية فقط.

نتيجة الفرضية الثانية وتفسيرها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين البعدي والتتبعي لمرونة الأنا.

وقد استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسون Wilcoxon T-statistic بهدف المقارنة بين متوسط الرتب لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجاتهم في القياس التتبعي

جدول رقم(6)

يوضح دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن الفروق بين القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على استبيان مرونة الأنا

(ن = 12)

البيان	العدد	متوسط مرونة الأنا	الوزن النسبي	قيمة Z	مستوى الدلالة عند
العينة التجريبية القياس البعدي	12	3.89	77.8	-459.	.646
العينة التجريبية القياس التتبعي	12	3.88	77.6		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة اختبار ولكوكسون المحسوبة = -459. فبالتالي يتحقق صحة الفرض حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب الخاصة بكل من التطبيقين البعدي والتتبعي، مما يعني استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

يوضح الجدول السابق أن للبرنامج أثر بعدي، وأن المهارات التي تم اكتسابها خلال البرنامج لم تكن ذات تأثير وقتي، لا سيما أنها تمس العديد من الجوانب التي تمارس يومياً من خلال التعامل مع الناس، ومن خلال النشاطات اليومية التي تقوم بها الطالبة في البيت والجامعة، إضافة إلى أنها تساعد على فهم أعمق للذات، وللبيئة المحيطة والظروف الخاصة بكل مشاركة ولقد اتضح ذلك جلياً في استجابات المشاركات على بعض الأنشطة منها على سبيل المثال:

نشاط سهولة التعرض للضغوط: حيث من خلال استجابات المشاركات على نشاط سهولة التعرض للضغوط استطاعت المشاركات الوعي الذاتي لقدراتهن، وإمكانية تعرضهن للضغوط مما ساعد الباحثة تحليل البيانات حيث تبين أن استجاباتهن لم تكن مرتفعة، مما يعني احتمالية إصابتهن بالضغوط وظهور آثارها عليهن كبيرة، حيث كانت استجاباتهن على بعد النظام الغذائي هو الأفضل وتلاه القدرة على الاسترخاء، ثم فهم النفس والإشباع العاطفي ثم التوازن بين أعمال البيت ومتطلبات الجامعة، في حين أن بعد ممارسة الرياضة كان هو الأقل، مع العلم أن الدرجات كانت متقاربة جداً بين الأبعاد، كذلك نشاط خريطة مصادر الضغوط النفسية: حيث تبين من خلال ورقة خريطة الضغوط النفسية أن العائلة متمثلة في (الأب، الأم، الأخوة، الأقارب) كانت تمثل أهم مصادر الضغوط بالنسبة للمشاركات، ثم المشاكل الشخصية لديهن والتي تمثلت في (عدم القدرة على مواجهة متطلبات الحياة، وعدم الثقة بالنفس، والخوف والقلق واليأس، والعصبية، عدم السيطرة على الانفعالات الشديدة، وعدم القدرة على التركيز والشعور بالوحدة، وعدم القدرة على إدارة الوقت) ثم ضغوطات الجامعة ومتطلباتها، ثم المشاكل العامة مثل المجتمع والمشاكل السياسية والحصار، وضغوط أخرى كتعدد المسؤوليات، هذا يؤكد أن الأنشطة لمست جوانب مهمة لدى المشاركة، استبصرت من خلالها المواقف، ومثال آخر نشاط نقاط القوة والضعف الذي ساعد المشاركة في تقييم ذاتها، حيث من خلال مناقشة المشاركات في نشاط نقاط القوة والضعف (عين على الداخل) تمثلت نقاط القوة لدى أغلب المشاركات في النقاط التالية: الصدق، الطيبة، التركيز على الأهداف، المظهر الجيد، السعي للتطوير الذاتي والنجاح، الإيجابية، الإيثار، القدرة على مواصلة العمل، وتمثلت نقاط الضعف في: عدم القدرة على التفاعل الجيد مع الناس، عدم القدرة على التحكم بالانفعالات، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، عدم القدرة على حل المشكلات، الشعور بالوحدة، الحساسية الزائدة، عدم القدرة على مواجهة الواقع، وهكذا كانت الأنشطة مبنية بشكل مترابط حيث كل نشاط كان عبارة عن مفتاح للنشاط الذي يليه، ويلتمس احتياجات أفراد العينة.

تعقيب عام على النتائج في ضوء انطباعات الباحثة:

وجدت الباحثة أن الطالبات المشاركات أثناء الجلسات كان لديهن إحساس كبير بالاهتمام والتركيز على متابعة جميع الجلسات والمشاركة فيها، كما كان للعلاقة بين الباحثة والمجموعة التجريبية الإرشادية القائمة على المعاملة الودية وحثهن على التعبير عن أفكارهن دون تردد، والتقبل غير المشروط للمشاركات وأفكارهن الأثر الكبير في نجاح الجلسات واستمرارها بفعالية

حتى النهاية، وكان للفنيات المستخدمة والواجبات المنزلية التي تم مراجعتها علنياً أمام المجموعة قبل بداية الجلسات الأثر الواضح في تعميق المفاهيم وامتلاك المهارات.

كذلك التزام المشاركات وحضورهن لجميع الجلسات، وتطبيقهن للمهارات التي اكتسبنها خلال الجلسات في حياتهن اليومية حيث اتضح ذلك من خلال التقييمات اليومية والختامية للجلسات، كما أن قابلية المشاركات ودافعيتهن للاستفادة كان لها دور كبير في فعالية البرنامج لا سيما أنهن لم يتلقين أي برنامج لتنمية أياً من جوانب الشخصية، بالإضافة إلى التنوع بالأنشطة، الذي كان له دور في جذب الطالبات للمواظبة على حضور الجلسات.

ومما يدعم صدق الفرضية بفاعلية البرنامج الإرشادي، التقييم النهائي لما تم طرحه وممارسته من أنشطة ومردوها على المشاركات، وما يأملن تحقيقه فيما لو كان هناك تطوير للبرنامج وهنا بعض آراء المشاركات في التقييم النهائي في الجلسة الختامية.

حيث ذكرت بعض الحالات أنها شعرت بقوة كبيرة داخل المجموعة لتغيير السلوك أكثر من أي وقت، وأقرت بأنها كانت تجهل حقيقة أن الحديث الداخلي كان سبباً في الاندفاع أحياناً والإعاقة عن التواصل مع الآخرين، وأنها أصبحت بعد انتهاء البرنامج أكثر وعياً بأهمية التواصل الاجتماعي المرن لتحقيق الأهداف والغايات في الحياة.

كذلك حماس أفراد المجموعة التجريبية أثناء مناقشة الأفكار والسلوكيات المعيقة غير المرنة، والكلمات ومدلولاتها والمشاعر السلبية وآثارها يسر للبرنامج سبل النجاح والتوفيق بدرجة كبيرة، وهذا ما عبرت عنه إحدى الحالات جعلني البرنامج أكثر وعياً بمشاعر الآخرين.

وقد تحدثت إحدى الحالات في الجلسة الختامية قائلة أن البرنامج كان بالنسبة لي نقلة نوعية على الصعيد الشخصي، وعلى صعيد علاقتي مع الآخرين حتى مفهومي للحياة، وفهمي للمواقف، ومن أكثر الأنشطة التي كان لها تأثير كبير علي نشاط قلبي ذاتك، كذلك اكتسابي فنية الاسترخاء التي كان لها دور كبير في شعوري بنوع من الراحة.

وتؤكد الباحثة مرة أخرى أن هذه النتائج الحالية والتفسير ليس فروضاً مطلقة النتيجة وإنما النتائج الحالية وتفسيرها ليس من الضرورة أن ينطبق على عينات أخرى بنفس المواصفات فالنتيجة مرتبطة بالعينة الحالية فقط.

توصيات الدراسة:

1. الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي لوسائل الإعلام لما لها أثر كبير وفعال على نفسيات الأفراد والمجتمع.
2. اهتمام المؤسسات العاملة في حقل الخدمة النفسية، والاجتماعية بتنظيم فعاليات يتم من خلالها توعية أفراد المجتمع خاصة الشباب والطلبة الجامعيين حول كيفية التعامل مع آثار الضغوط النفسية لا سيما الناتجة عن الحصار على كافة المستويات الصحية والنفسية والاجتماعية وغيرها لتعزيز المرونة النفسية ولإكسابهم أساليب الاتصال والتواصل الناجح والفعال .
3. إيجاد نوادٍ ترفيهية رياضية، ثقافية، اجتماعية لتنمية جوانب مرونة الأنا عند الطالبات، وتعزيز الانفتاح في العلاقات الاجتماعية.
4. إظهار القيم الإسلامية في مواد الثقافة الإسلامية في متطلبات الجامعة، في كيفية التعامل مع الآخرين واحترام التنوع والتعدد في التفكير والرؤى وتوظيفها توظيفاً ايجابياً وعملياً.
5. إعداد دورات تدريبية في فن التعامل مع الناس من قبل الجهات المختصة.
6. الاهتمام بالجانب النفسي للطالبات من خلال تنظيم جلسات للتفريغ الانفعالي، والتعبير عن المشاعر تقوم بها وحدة الإرشاد الاجتماعي والنفسي ومركز الإرشاد النفسي في الجامعة.
7. توصي الباحثة المعلمين والمرشدين، وأولياء الأمور بضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية في التنشئة التي من شأنها تعمل على تنمية مرونة الأنا لدى الأبناء.
8. تدريب المرشدين النفسيين في المدارس والمراكز النفسية والاجتماعية على الإرشاد الجماعي (أسسه، وفنياته).
9. تفعيل دور مركز الإرشاد النفسي بالجامعة من خلال تعيين أخصائيات نفسيات للتعامل مع المشكلات الفرية ودراسات الحالة لدى طالبات الجامعة .
10. الإعداد لدورات إرشادية لطالبات الجامعة بصورة مستمرة تتضمن العديد من الموضوعات الخاصة بمشكلاتهن النفسية والانفعالية.
11. تبني البرنامج الإرشادي وتطبيقه على عينات أخرى من طالبات الجامعة.

مقترحات الدراسة:

1. دراسة فعالية برامج إرشادي مقترح لرفع وتعزيز المهارات الاجتماعية والإحساس بالمسؤولية الاجتماعية .
2. إجراء دراسة تأثير متغيرات أخرى مثل: الأصدقاء، والمؤسسات الاجتماعية غير التعليمية في تعزيز مستوى درجة (مرونة الأنا) لدى الشباب.
3. إعداد دراسة مقارنة لعينات مختلفة من العاملين في الخدمات النفسية والاجتماعية في أساليب وفنيات تنمية مرونة الأنا.
4. دراسة أساليب التربية الوالدية وأثرها في تنمية مرونة الأنا عند الأبناء.
5. دراسة فعالية برامج إرشادي مقترح لخفض مشاعر الغضب، الحزن والشعور بالوحدة والعجز .

قائمة المصادر والمراجع

أولاً : المصادر :

القرآن الكريم .

ثانياً: المراجع والدوريات العلمية العربية:

- ابن كثير، إسماعيل القرشي(ب:ت): "أ، البداية والنهاية"، الجزء الرابع، مكتبة المعارف، بيروت
- ابن منظور، جمال الدين (1990): "لسان العرب" ، مادة "مرن" ج (13) الطبعة الأولى، دار الفكر، بيروت.
- الأحمدى، أنس (ب ت): "المرونة"، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض.
- الأغا، إحسان (1997): "البحث التربوي"، مطبعة مقداد، الطبعة الثانية، غزة.
- الأغا، إحسان والأستاذ، محمود (1999): " تصميم البحث التربوي - النظرية والتطبيق"، الطبعة الأولى، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- الألباني، محمد ناصر الدين (ب ت): "السلسلة الضعيفة"، مكتبة المعارف، الرياض.
- أبو سيدو، سماح (2007): " تقييم دمج العملية الإرشادية العلاجية في مراكز الرعاية الصحية الأولية من وجهة نظر المنفعين "رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أسعد، يوسف(ب:ت): " الثقة بالنفس "، دار نهضة مصر للطبع والنشر، القاهرة.
- أبو سمهدانة، تغريد (2006): " الصلابة النفسية وعلاقتها بالعنف الإسرائيلي لدى المرأة الفلسطينية في ظل انتفاضة الأقصى بقطاع غزة "، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى - عين شمس، البرنامج المشترك، كلية التربية - قسم علم النفس.

- الأنصاري، بدر (1999): "السمات الانفعالية لدى الشباب الكويتي من الجنسين"، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد(28)، العدد (2)، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
- أبو النيل، محمود ومجدة أحمد (1985): " الصحة النفسية - الأمراض والمشكلات النفسية والاجتماعية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- البخاري، محمد بن إسماعيل (1987): " الجامع الصحيح المختصر"، الطبعة الثالثة، دار بن كثير، اليمامة، بيروت.
- أبو ندى (2007): " الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله (1989): " الأدب المفرد"، دار البشائر الإسلامية، بيروت.
- بسيوني، سوزان (2005): "التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة وفاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الغضب"، المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد الأول، العدد 12.
- بنهام، شوقي يوسف (2002): " الآليات الدفاعية وعلاقتها بقوة الأنا " . مجلة شئون اجتماعية، ع 76، السنة 19، الشارقة، دولة الإمارات.
- البيطار، ليلي (1987): " مدى تحقيق جامعات الضفة الغربية لحاجات الطلبة النفسية الاجتماعية" رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- البيهقي، أحمد بن الحسين (1994): "سنن البيهقي الكبرى"، مكتبة دار الباز، مكة المكرمة.
- البهاص، سيد أحمد (2002): "النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة"، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد الواحد والثلاثون المجلد الأول، ص 384 – 414.

- البيهقي، محمد السعيد بسيوني (1410هـ): " شعب الإيمان"، الجزء السادس، دار الكتب العلمية، بيروت.
- تركي، مصطفى أحمد (1999): "العلاقة بين قوة الأنا والسمات الشخصية"، مجلة الدراسات النفسانية، المجلد العاشر، العدد الثاني، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الترمذي، محمد بن عيسى أبو عيسى (ب ت): " الجامع الصحيح سنن الترمذي"، الجزء الرابع، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- الجوزية، ابن القيم (1991): "عدة الصابرين"، دار الفكر العربي اللبناني، بيروت.
- الحزيمي، سعود بن عبد الله (2005): "الموسوعة الجامعة في الأخلاق والآداب"، المجلد الأول والثاني والثالث، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة .
- جابر، جابر (1982): "علم النفس التربوي"، دار النهضة العربية.
- حريم، حسين (2004): "السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال"، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- جريب، سارا (1999): " إدارة الضغوط من أجل النجاح " الجمعية الأمريكية للإدارة مكتبة جريب، الرياض.
- حسن، السيد (2004): "أسلوب حل المشكلات في التعلم"، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- حسين، طه (2004): "الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا"، الطبعة الأولى، دار الفكر، الأردن.
- الحزيمي، سعود بن عبد الله (2005): "الموسوعة الجامعة في الأخلاق والآداب"، المجلد الأول، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- حلاوة، محمد (ب ت): "الطريق إلى المرونة النفسية" مترجم، قسم علم النفس، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية - الرابطة الأمريكية النفسية - .

- حمادة، لولوة وعبد اللطيف، حسن (2002): "الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة"، مجلة دراسات نفسية، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني ص 229 — 272.
- حواشين، وحواشين (2002): "إرشاد الطفل وتوجيهه. الطبعة الأولى"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
- الخالدي، عطا الله والعلمي، دلال (2008): "الإرشاد المدرسي والجامعي، النظرية والتطبيق"، دار صفا للنشر والتوزيع، عمان.
- الخطيب، صالح (2003): "الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه - نظرياته - تطبيقاته"، الطبعة الأولى، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.
- الخطيب، محمد جواد (2007) : "تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة"، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، المجلد 15 ، العدد 2 .
- الدارقطني البغدادي، علي بن عمر (1966): "سنن الدارقطني"، الجزء الرابع، دار المعرفة، بيروت.
- دخان، نبيل والحجار، بشير (2006): "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني ص 369 — 398.
- ديماس ، محمد (2002): "كيف توقف طاقاتك"، مركز التفكير الإبداعي ، دار ابن حزم ، بيروت.
- ديماس، محمد (2000): "كيف تحصل على أفضل ما لدى الآخرين" ، الطبعة الأولى، دار ابن حزم للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- الرفاعي، عزة (2003): "الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها"، دراسة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة حلوان، القاهرة.

- الرويشدي، سامي (1423هـ): "الضغط النفسي كاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة"، دراسة ميدانية مسحية على ضباط مكافحة المخدرات وضباط الدوريات، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- رياض، سعد (2008): "موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي"، دار ابن الجوزي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- زهران، حامد عبد السلام (1998): "التوجيه والإرشاد النفسي"، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة.
- زهران، حامد (2002): "التوجيه والإرشاد النفسي"، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة.
- زهران، حامد عبد السلام (1422هـ): "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، القاهرة، عالم الكتب.
- زهران، حامد عبد السلام (1974): "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، عالم الكتب، القاهرة.
- زهران، سناء (2003): "فاعلية برنامج إرشاد صحة نفسية لتصحيح معتقدات الاغتراب لطلاب الجامعة"، مجلة الإرشاد النفسي، عين شمس، العدد 17، صفحة 1_59
- السجستاني الأزدي، سليمان بن الأشعث (ب ت): "سنن أبي داود"، دار الفكر، بيروت.
- السرور، ناديا (2002): "مقدمة في الإبداع"، الطبعة الأولى، وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- سغان، محمد (2003): "دراسات في علم النفس والصحة النفسية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- السفاسفة، محمد (2003): "أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي"، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

- سليمان، عبد الرحمن وعبد الله، هشام (1996): "دراسة لموضع الضبط في علاقته، والقلق لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة قطر"، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد التاسع، السنة الخامسة.
- السويدان، طارق والعدولوني محمد (2000): "مبادئ الإبداع"، الطبعة الثانية، شركة الإبداع الخليجي للاستشارات والتدريب، الكويت.
- السيوطي، عبد الرحمن بن الكمال (1993): "الدر المنثور"، الجزء السابع، دار الفكر، بيروت.
- شاهين، محمد وحمدى، نزيه (2008): "العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة في فلسطين"، وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ع 14، ص 11—60.
- الشعراوي، صالح (2003): "فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي"، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 16.
- شقير، زينب محمود (1997): "الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة"، مجلة عين الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد السادس، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- الشيباني، أحمد بن حنبل (ب ت): "مسند أحمد بن حنبل"، الجزء 1—5، مؤسسة قرطبة، القاهرة.
- شقير، زينب محمود (2002): "مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية" (مصرية — سعودية)، كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- صالح، عواطف (2004): "المرونة الزوجية وعلاقتها بالحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكتئاب لدى المتزوجين من الجنسين"، مجلة كلية التربية، المنصورة، العدد 56، ص 1—38.

- صديق، محمد (2005): "دليل المرشد النفسي" ، مطبعة كلية العلوم ببني سويف، مصر.
- صفوت، أحمد زكي (ب ت): "جمهرة خطب العرب في عصور العربية الزاهرة"، الجزء الأول، المكتبة العلمية، بيروت.
- الطالب، هشام (1995): "دليل التدريب القيادي" المعهد العالمي في الفكر الإسلامي، الاتحاد الإسلامي العالمي للمنظومات الطلابية.
- الطبراني، أبو القاسم سليمان بن أحمد (1415هـ): "المعجم الأوسط"، دار الحرمين، القاهرة.
- الطويل، على غانم (2000): "الشخصية المغناطيسية" ، مركز التفكير الإبداعي، دار ابن حزم، بيروت.
- الطيرطي، عبد الرحمن سليمان (1994): "الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، وطرق علاجه ومقاومته" ، الطبعة الأولى، بيروت.
- طه، فرج عبد القادر وآخرون (1993): "موسوعة علم النفس والتحليل النفسي"، الطبعة الأولى، دار سعاد الصباح، بيروت.
- العامري، فاطمة (2002): "فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الإمارات العربية المتحدة" ، رسالة دكتوراه منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عبد الخالق ، أحمد (1978): "الأبعاد الأساسية للشخصية"، الإسكندرية، الطبعة الرابعة، دار المعرفة الجامعية.
- عبد الخالق، محمد (1995): "التفاوت والتشائم - دراسة عربية في الشخصية" ، بحوث المؤتمر الدولي الثاني للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس. المجلد الأول ص131-152.
- عبد الرحمن ، محمد (1998): "نظريات الشخصية" ، دار قباء ، القاهرة.

- عبد الرحمن، محمد (1998): "دراسات في الصحة النفسية"، الجزء الأول، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (1994): "ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها - دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي" ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الثامن، مكتبة الأنجلو المصرية (ص 47 – 88).
- عبد الهادي، جودت والعزة، سعيد(1999): "مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي"، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- عبيدات، سليمان أحمد (1988): "القياس والتقويم التربوي"، اللجنة الإعلامية في الجامعة الإسلامية، غزة.
- العنوم، عدنان يوسف (2004): "علم النفس المعرفي"، عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1 .
- عثمان، سيد أحمد (1986): " الإثراء النفسي "، دراسة في الطفولة والإنسان، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- عطية، نوال (2001): " علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي"، دار القاهرة للكتاب، جمهورية مصر العربية.
- علي، سعيد (2000): "القرآن الكريم رؤية تربوية"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- العمري، فاطمة (2002): " فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الإمارات العربية المتحدة "، رسالة دكتوراه منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عودة، فاطمة يوسف إبراهيم (2002): "المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة .

- عيد، إبراهيم (1997): "فقدان الأمن وعلاقته بقوة الأنا لدى المراهقين" أزمات الشباب النفسية "، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- العيسوي، عبد الرحمن (1998): "الإسلام والعلاج النفسي الحديث" ، بيروت، دار النهضة العربية.
- العيسوي، عبد الرحمن (2002): "سيكولوجية الشخصية " ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- فايد، حسين على محمد (1997): " وجهة الضبط وعلاقتها بتقدير الذات وقوة الأنا لدى متعاطي المواد المخدرة " ، مجلة علم النفس، السنة الحادية عشر، العدد 42.
- فرج عبد القادر طه وآخرون (1993): " موسوعة علم النفس والتحليل النفسي " ، دار سعاد الصباح ، بيروت.
- فضة، حمدان محمود (2000) : "دراسة لقوة الأنا لدى الذكور والإناث من طلبة الجامعة قاطني القرى والمدن وعلاقتها بالمستوى الاجتماعي الثقافي والاقتصادي لديهم"، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس، ص 157.
- القاضي، علي (1994): " ظاهرة المناعة النفسية في الحضارة الإسلامية"، مجلة منبر الإسلام، العدد الثالث، السنة الثالثة والخمسون، ص 64 — 67.
- القاضي، محمد (1994): "دراسة مقارنة بين الأحداث الجانحين وغير الجانحين من حيث مستوى النضج والتفكير الابتكاري وقوة الأنا" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- القرشي، عبد الله بن محمد (1988): "الإخوان — ابن أبي الدنيا" الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت.
- القرطبي، محمد بن أحمد (ب ت): "تفسير القرطبي الجامع لأحكام القرآن" ، الجزء الخامس.
- القزويني، محمد بن يزيد(ب ت): "سنن ابن ماجه"، الجزء الثاني، دار الفكر، بيروت.

- القرني، عوض (1999): "حتى لا تكون كلاً _____ طريقك إلى التفوق والنجاح"، دار الأندلس الخضراء للنشر والتوزيع، جدة.
- قوته، سمير وآخرون (2001): "المرونة كمؤشر بين الأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي، برنامج غزة للصحة النفسية.
- قوته، سمير (2002): "الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها"، غزة، برنامج غزة للصحة النفسية.
- كامل، عبد الوهاب (2002): "اتجاهات معاصرة في علم النفس"، الانجلو المصرية، القاهرة.
- كامل، وحيد(2005): "فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة"، مجلة دراسات نفسية(رانم)، مجلد15، ع 4، ص 569_598.
- كشرود، عمار الطيب (1995): "علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث"، الطبعة الثانية، جامعة قاريونس، بنغازي.
- الكعبي، موزة (1996): "ممارسة برنامج إسلامي في خدمة الفرد في حالات القلق النفسي"، كلية الخدمة الاجتماعية للبنات بالرياض، المملكة العربية السعودية.
- كفاقي، علاء الدين (1997): "الصحة النفسية"، الطبعة الرابعة، هجر للطباعة والتوزيع، القاهرة.
- كوفي، ستيفن (2003): "العادات السبع للناس الأكثر فعالية"، الطبعة الخامسة، ترجمة مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- كيلي، بي وتشانغ، ريتشارد (2001): "حل المشكلات خطوة خطوة"، ترجمة: هناء العمري، مكتبة العبيكان، الرياض.
- لورانس أ شابيرو،(2001): "كيف تنشئ طفلاً يتمتع بذكاء عاطفي"، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.

- المحتسب، سمية (2001): "التوجيه والإرشاد التربوي والمهني" الطبعة الأولى، رام الله، معهد تدريب المدربين.
- محمد، رجب (2003): "التدريب التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، عين شمس، العدد 17، صفحة 155—215
- محمد، مصطفى والسيد، سميرة (1996): "فعالية استخدام التعلم التعاوني في تنمية مهارة حل المشكلات لدى أطفال الرياض " دراسة استطلاعية" ، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد (38) سبتمبر ، ص161-188
- المزروع، ليلي (2003): "فعالية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى"، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 16.
- المزيني، أسامة (2005): "دراسة تجريبية لأثر الإرشاد النفسي الديني في تخفيف حدة المعاناة النفسية لأسر الشهداء"، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة وجامعة الأقصى، غزة.
- موسى، رشاد وبدوي، ليلي (1999): "الفروق بين الجنسين في مقياس قوة الأنا لدى الشباب الجامعي"، مجلة دراسات تربوية، المجلد الثاني، الجزء الثامن، عالم الكتب، القاهرة.
- موسى، رشاد (2001): "الإرشاد النفسي في حياتنا اليومية في ضوء الوحي الإلهي والهدي النبوي"، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، القاهرة.
- موسى، محمود ورشاد عبد العزيز (1989): "العجز النفسي " ، دار النهضة العربية، القاهرة.
- مساد، حسن (2005): "سيكولوجية الإبداع" ، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- المناوي، عبد الرؤوف (135هـ): "فيض القدير شرح الجامع الصغير"، الجزء الأول، المكتبة التجارية الكبرى، مصر.

- نجاتي، عثمان (2005): "القرآن وعلم النفس"، الطبعة الثامنة، دار الشروق، القاهرة.
- النسائي، أحمد بن شعيب أبو عبد الرحمن (1986): "سنن النسائي المجتبي من السنن"، الجزء الثالث والسابع، مكتب المطبوعات الإسلامية، حلب.
- النعيمي، مريم عبد الله (1999): "إشراقات تربوية"، مركز التفكير الإبداعي، دار ابن حزم، بيروت .
- النعيمي، مريم (2002): "الالتفات إلى الذات -18 صفة تشدذ الهمة وتختصر الطريق إلى القمة" سلسلة التميز التربوي(5)، إصدار مركز التفكير الإبداعي (83) دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- النيسابوري، مسلم بن الحجاج أبو الحسين (ب ت): "صحيح مسلم"، الجزء الرابع، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- اييري ، بوب وستانش، بوب (2001): "حل المشكلات بطرق إبداعية برنامج تدريبي للأطفال"، ترجمة : عبد الناصر فخرو، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ياغي، شاهر (2006): "الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلافة النفسية" رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- حمد، www.gndmoh.com

ج - المراجع الأجنبية :

1. Bernard, Bonnie (1997), **Forstering Resilience in Children**. ERIC Digest. ERIC clearing house on Elementary and Early Childhood Education, Champaign, IL, March.
2. Bernard, Bonnie (1997), **Turning it Around: From Risk to Resilience**. Digest, No. 126
3. Clark, Pat. (1995), **Risk and Resiliency in Adolescence: The Current Status of Research on Gender Differences**. Equity Issues, v1 n1 Win 1995.
4. Freeman, D. (2001): **The contribution of faith and ego strength to the prediction of GPA among high school students**. Dissertation of the requirement for the degree of PhD of Human Development.
5. McMillan, James H., and others (1992). **A Qualitative Study of Resilient At-Risk Students. Review of Literature**. Metropolitan Educational Research Consortium, Richmond, V.A. Jun 1992.
6. Gordon, Kimberly A. (1996). **Resilience and Motivation in Two Ethnic Minority Populations**. Evaluative Report US; Illinois.
7. Lifton, R. (1994). **The protean self: Human resilience in an age of fragmentation**. New York: Basic Books.
8. Seligman, M. (1995). **The optimistic child**. Boston: Houghton Mifflin.
9. Hamilton L. McCubbin et al, (1997). **Families Under Stress: What Makes Them Resilient**. American Association of Family and Consumer.
10. Konard, Kathleen, Bronson, Jim, (1997). **Hand Difficult Times and Learning Resiliency, Annual AEE International Conference**
11. Werner, E., & Smith, R. (1992). **Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood**. New York: Cornell University Press.

الملاحق

ملحق رقم (1)

أسماء السادة المحكمين لأبوات الدراسة

الوظيفة	اسم المحكم	الرقم
قسم علم النفس - الجامعة الإسلامية	د. أسامة المزيني	1.
قسم علم النفس - جامعة الأقصى	د. أنور البنا	2.
قسم علم النفس - الجامعة الإسلامية	د. جميل الطهراوي	3.
قسم الجودة - جامعة الأقصى	د. درداح الشاعر	4.
قسم الجودة - بالجامعة الإسلامية	د. سناء أبو دقة	5.
قسم علم النفس - الجامعة الإسلامية	د. عاطف الأغا	6.
قسم الجودة - جامعة الأقصى	د. عابدة صالح	7.
قسم علم النفس - الجامعة الإسلامية	د. فضل أبو هين	8.
قسم علم النفس - الجامعة الإسلامية	د. محمد الحلو	9.
قسم الجودة - جامعة الأقصى	د. ناجي سكر	10.
قسم علم النفس - الجامعة الإسلامية	أ. أنور البرعاوي	11.
مركز علاج العقل والجسم	أ. جميل عبد العاطي	12.

ملحق رقم (2)

رسالة التغطية للسادة المحكمين

الأستاذ الدكتور / حفظه الله،،

الموضوع/ التكرم بتحكيم أدوات رسالة ماجستير

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان:

"فعالية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة " لقياس وتطوير مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة، وهي بصدد تحكيم أدوات الدراسة وهي:

- استبيان مرونة الأنا .
- برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا.

التعريف الإجرائي لمرونة الأنا:

تقصد الباحثة بمرونة الأنا: استعداد الفرد وقدرته على التكيف والتفاعل الايجابي مع ظروف الحياة المتغيرة والضائقة التي تنعكس على استجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية".

اقبلوا فائق شكري وتقديري،،،،

ملحق رقم (3)

استبانة مرونة الأنا للتحكيم

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين						
1.	أشارك الآخرين في نشاطاتهم حينما يكون هناك نشاط يتطلب المشاركة.					
2.	أشعر بأنني قريبة من زميلاتي.					
3.	أهتم بإقامة العلاقات الشخصية والتفاعل مع الآخرين.					
4.	علاقتي مع أفراد أسرتي جيدة .					
5.	أشعر بالسعادة عند التواصل مع الآخرين.					
6.	أكثر أوقات سعادتي حين بفردتي.					
7.	أنا قادرة على الانسجام والتواد مع الآخرين.					
8.	يسهل علي كسب حب الآخرين.					
9.	أشعر بالارتياح في التحدث مع الآخرين.					
10.	أخرج في رحلات مع أصدقائي من حين لآخر.					
11.	أفضل النشاط الذي يتطلب التعاون مع الآخرين.					
12.	يسهل علي كسب ثقة الآخرين.					
13.	أشعر بأنني وحيدة حتى وسط الناس .					
14.	يشدني العمل التطوعي إن كان عملاً جماعياً.					
15.	استمتع بوقتي حينما أكون في جماعة أكثر مما لو كنت وحيدة.					
16.	الابتسامة لا تفارق وجهي.					
إدارة وترويض الانفعالات القوية والاندفاعات.						
17.	أقبل التغيرات التي تحدث من حولي.					
18.	تنور عصيبي حينما يتدخل شخص في خصوصياتي.					
19.	أشعر بالإحباط حينما أمر بظروف صعبة.					
20.	أستطيع أن أجعل جسمي يرتاح ويسترخي عندما أشعر بالتوتر.					
21.	أستطيع طمأننة نفسي في المواقف الخطرة.					
22.	أواجه مشكلاتي بهدوء.					
23.	أتحكم بانفعالاتي عند المخاطر والأزمات.					

					أستخدم التفكير الإيجابي حين أكون طرفاً في نزاع.	24
					تتطبق علي الحكمة القائلة " الحليم من يملك نفسه عند الغضب"	25
					أسترد هدوئي بسهولة بعد مواجهة موقف مثير.	26
					أعيش حياة هادئة بعيدة عن الهياج والنرفزة.	27
					أتمتع بالقدرة على إظهار حبي للآخرين.	28
					أنا حساسة جداً للنقد.	29
					أشعر بالغضب لأتفه الأسباب.	30
					أميل للكشف عن مشاعري وانفعالاتي.	31
					أحتفظ بهدوئي حين أواجه غضب الآخرين.	32
					أتحكم في نفسي في مواقف الغضب والعصبية.	33
					أكون على علم بالسبب وراء شعوري بالعصبية.	34
النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.						
					أنا قادر على تحمل المسؤولية.	35
					أعتمد على نفسي في كل المواقف.	36
					أبدو مستقلة في رأيي	37
					أتمتع بقدر كاف من العزيمة والإرادة.	38
					أستطيع التعبير عن رأيي بثقة أثناء المناقشة.	39
					أرفض أن أكون تابعة لغيري.	40
					أستطيع تدبير كل أموري.	41
					يسهل علي التكيف مع الأحداث التي تعترضني.	42
					يسهل علي أخذ موقف قيادي فعال.	43
					أجد صعوبة في إقناع الآخرين بوجهة نظري.	44
					يسهل علي تفسير الأحداث تفسيراً سليماً.	45
					أشعر بتماسك شخصيتي في المواقف الصعبة.	46
					أعبر عن رأيي بسهولة وحرية.	47
					أسعى لتحقيق ما أحدد من أهداف.	48
					أجيد قراءة أفكار الآخرين.	49
القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات						
					أأخذ قرارات هامة بنفسني.	50

					أستمتع بالتعامل مع الأفكار الجديدة.	51
					أسعى لتحقيق ما أحدد من أهداف.	52
					أستخدم أساليب مختلفة من التفكير لعلاج مشكلاتي.	53
					أخطط للأعمال التي أود القيام بها.	54
					أنا إنسانة مترددة يصعب علي اتخاذ القرار.	55
					أتمتع بإرادة قوية في تحقيق ما أريد.	56
					أسعى لأن أكون طرفاً في حل النزاع بين المتخاصمين.	57
					أستطيع اجتياز ما يعترضني من عقبات.	58
					أواجه الواقع بجرأة.	59
					أقدر على الاعتراض في حال احتاج الأمر لذلك.	60
					أقدم على مواجهة المخاطر والأزمات التي تواجهني.	61
					أمارس الحوار البناء القائم على الاحترام المتبادل لحل النزاعات.	62
					أسعى للوصول إلى حل وسط في الآراء المختلفة.	63
					أعتذر لمن أخطأت في حقه ولو كان أمام الآخرين.	64
					يسهل علي نسيان الخلافات بيني وبين زميلاتي.	65
القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية.						
					أعتبر نفسي إنسانة متسامحة.	66
					من السهل علي نسيان الخلافات بيني وبين زميلاتي.	67
					أشجع الناس على التسامح.	68
					أبادر إلى زيارة من قطعني.	69
					اشعر بالرضا الحقيقي لما منحه الله لي.	70
					يسهل علي الصفح عن ظلمي.	71
					أشجع الناس على الصبر عند المصائب.	72
					أردد " اللهم أجرني في مصيبي واخلفني خيراً منها" حال تعرضي لمصيبة.	73
					ينطبق علي حديث الرسول " إنما الصبر عند الصدمة الأولى"	74
					أنا متسرعة في الحكم على الأمور.	75
					أتحدى العقبات بروح معنوية عالية.	76

ملحق رقم (4)

استبانة مرونة الأنا للتطبيق

عزيزتي الطالبة،،،

نقوم الباحثة بإعداد دراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي لزيادة المرونة النفسية لدى طالبات الجامعة لذا ترحو من سيادتك التعاون في الإجابة على العبارات التالية بدقة وصدق، علماً أن الهدف منها البحث العلمي فقط، كما أرجو منك تعبئة البيانات الخاصة بك لإمكانية التواصل مرة أخرى الكلية التخصص الرقم الجامعي رقم الهاتف/الجوال.....

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أشارك الآخرين في نشاطاتهم حينما يكون هناك نشاط يتطلب المشاركة.					
2.	أشعر بأنني قريبة من زميلاتي.					
3.	أهتم بإقامة العلاقات الشخصية والتفاعل مع الآخرين.					
4.	علاقتي مع أفراد أسرتي جيدة .					
5.	أشعر بالسعادة عند التواصل مع الآخرين.					
6.	أكثر أوقات سعادتي حين بفردي.					
7.	أنا قادرة على الانسجام والتواد مع الآخرين.					
8.	يسهل علي كسب حب الآخرين.					
9.	أشعر بالارتياح في التحدث مع الآخرين.					
10.	أخرج في رحلات مع أصدقائي من حين لآخر .					
11.	أفضل النشاط الذي يتطلب التعاون مع الآخرين.					
12.	يسهل علي كسب ثقة الآخرين.					
13.	أشعر بأنني وحيدة حتى وسط الناس .					
14.	يشدني العمل التطوعي إن كان عملاً جماعياً.					
15.	استمتع بوقتي حينما أكون في جماعة أكثر مما لو كنت وحيدة.					
16.	الابتسامة لا تفارق وجهي.					
17.	أقبل التغيرات التي تحدث من حولي.					
18.	تثور عصبيتي حينما يتدخل شخص في خصوصياتي.					
19.	أشعر بالإحباط حينما أمر بظروف صعبة.					

20	أستطيع أن أجعل جسمي يرتاح ويسترخي عندما أشعر بالتوتر.				
21	أستطيع طمأنة نفسي في المواقف الخطرة.				
22	أواجه مشكلاتي بهدوء.				
23	أتحكم بانفعالاتي عند المخاطر والأزمات.				
24	أستخدم التفكير الإيجابي حين أكون طرفاً في نزاع.				
25	تتطبق علي الحكمة القائلة " الحليم من يملك نفسه عند الغضب"				
26	أسترد هدوئي بسهولة بعد مواجهة موقف مثير.				
27	أعيش حياة هادئة بعيدة عن الهياج والنرفزة.				
28	أتمتع بالقدرة على إظهار حبي للآخرين.				
29	أنا حساسة جداً للنقد.				
30	أشعر بالغضب لأتفه الأسباب.				
31	أميل للكشف عن مشاعري وانفعالاتي.				
32	أحتفظ بهدوئي حين أواجه غضب الآخرين.				
33	أتحكم في نفسي في مواقف الغضب والعصبية.				
34	أكون على علم بالسبب وراء شعوري بالعصبية.				
35	أنا قادر على تحمل المسؤولية.				
36	أعتمد على نفسي في كل المواقف.				
37	أبدو مستقلة في رأيي				
38	أتمتع بقدر كاف من العزيمة والإرادة.				
39	أستطيع التعبير عن رأيي بثقة أثناء المناقشة.				
40	أرفض أن أكون تابعة لغيري.				
41	أستطيع تدبير كل أموري.				
42	يسهل علي التكيف مع الأحداث التي تعترضني.				
43	يسهل علي أخذ موقف قيادي فعال.				
44	أجد صعوبة في إقناع الآخرين بوجهة نظري.				
45	يسهل علي تفسير الأحداث تفسيراً سليماً.				
46	أشعر بتماسك شخصيتي في المواقف الصعبة.				
47	أعبر عن رأيي بسهولة وحرية.				
48	أسعى لتحقيق ما أحدد من أهداف.				

49	أجيد قراءة أفكار الآخرين.				
50	أأخذ قرارات هامة بنفسي.				
51	أستمتع بالتعامل مع الأفكار الجديدة.				
52	أسعى لتحقيق ما أحدد من أهداف.				
53	أستخدم أساليب مختلفة من التفكير لعلاج مشكلاتي.				
54	أخطط للأعمال التي أود القيام بها.				
55	أنا إنسانة مترددة يصعب علي اتخاذ القرار.				
56	أتمتع بإرادة قوية في تحقيق ما أريد.				
57	أسعى لأن أكون طرفاً في حل النزاع بين المتخاصمين.				
58	أستطيع اجتياز ما يعترضني من عقبات.				
59	أواجه الواقع بجرأة.				
60	أقدر على الاعتراض في حال احتاج الأمر لذلك.				
61	أقدم على مواجهة المخاطر والأزمات التي تواجهني.				
62	أمارس الحوار البناء القائم على الاحترام المتبادل لحل النزاعات.				
63	أسعى للوصول إلى حل وسط في الآراء المختلفة.				
64	أعتذر لمن أخطأت في حقه ولو كان أمام الآخرين.				
65	يسهل علي نسيان الخلافات بيني وبين زميلاتي.				
66	أعتبر نفسي إنسانة متسامحة.				
67	من السهل علي نسيان الخلافات بيني وبين زميلاتي.				
68	أشجع الناس على التسامح.				
69	أبادر إلى زيارة من قطعني.				
70	أشعر بالرضا الحقيقي لما منحه الله لي.				
71	يسهل علي الصفح عن ظلمي.				
72	أشجع الناس على الصبر عند المصائب.				
73	أردد " اللهم أجرنني في مصيبتني واخلفني خيراً منها" حال تعرضي لمصيبة.				
74	ينطبق علي حديث الرسول "إنما الصبر عند الصدمة الأولى"				
75	أنا متسرعة في الحكم على الأمور.				
76	أتحدى العقبات بروح معنوية عالية.				

مع خالص شكري وتقديري لتعاونك،،،

ملحق رقم (5)

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: الترحيب والتعارف

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

التعارف بين المرشدة والمجموعة والتعريف بالبرنامج.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- إشاعة أجواء من المرح والمتعة.
- إفساح المجال أمام المشاركات للتعارف وكسر الجمود بينهن.
- التعريف بالبرنامج، والاتفاق على المواعيد والأوقات المناسبة.
- وضع مجموعة من البنود التي ستحدد سير العمل خلال البرنامج.

الأدوات المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض LCD، ورق بوستر عدد4، أقلام فلماستر، ورق مكتب صغير، أقلام جاف، استبانة مرونة الأنا على عدد المشاركات.

الفنيات المستخدمة:

الحوار والنقاش، الأنشطة الحركية، التأمل، عرض بوربونيت.

محتوى الجلسة:

أولاً: نشاط الاتصال بالعين:

الوقت المستغرق: 15 دقائق

هدف النشاط:

- التعارف بين أفراد المجموعة.
- إشاعة جو من المرح.

وصف النشاط:

امش عشوائياً داخل القاعة، واجر اتصالاً بصرياً مع إحدى مشاركات المجموعة، أد لها التحية وقدمي نفسك وصافحيها، ثم تحركي من جديد، وهكذا حتى تتعرفي على أكبر قدر من المشاركات.

ثانياً: نشاط سوق الأسماء:

الوقت المستغرق: 15 دقائق

هدف النشاط:

- كسر حاجز الجمود والخجل بين أفراد المجموعة.
- خلق جو من المرح والتقبل.

وصف النشاط:

توزع المرشدة على كل مشاركة من المشاركات (4) ورقات من ورق المكتب الصغير، تطلب من المشاركات كتابة أسماؤهن على الأربع ورقات ثم طيها، وبعد ذلك تطلب من المشاركات رمي الورق في منتصف القاعة بشكل عشوائي، وبعدها تأخذ كل مشاركة أربع ورقات، وتبدأ بالبحث عن الورقات الأربعة المكتوب عليها اسمها، (يتم تبديل الأوراق) مع وقفة قصيرة للتعارف مع من يصادف أن يكون اسمها لديها حيث يتخلل التعارف بعض المعلومات عن: اسمها، عمرها، ماذا تحب، ماذا تكره، أي معلومات أخرى تحب المشاركة أن تتحدث بها عن نفسها.

ثالثاً: التعريف بالبرنامج الإرشادي:

الوقت المستغرق: 20 دقيقة

هدف النشاط:

- التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه والمدة المستغرقة.

وصف النشاط:

تقوم المرشدة بتقديم بسيط عن البرنامج الإرشادي من حيث الهدف العام المتمثل بزيادة مرونة الأنا لدى المشاركات، كذلك التعريف بعدد الجلسات المتضمن (18) جلسة، ومدة الجلسات التي ستكون ما بين 90_120 دقيقة، سنتناول خلالها بعض الموضوعات المتعلقة بمرونة الأنا، مستخدمين العديد من الأنشطة الجماعية التي تحتاج إلى تفاعل من الجميع. الاتفاق على مجموعة من القواعد التي تكون بمثابة وثيقة الشرف التي تحكم المجموعة خلال جلسات البرنامج:

لائحة القواعد: (وثيقة شرف).

- الاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة واحترام الآراء.
- الالتزام بمواعيد الجلسات.
- الاستماع والإصغاء الجيد (صوت واحد مسموع).
- قاعدة تجاوزني الآن وليس دائماً.
- المحافظة على السرية.
- المشاركة الفعالة والتعاون مع المجموعة.
- المحافظة على المكان والأدوات المستخدمة.

رابعاً: تطبيق الاستبانة القبلية لمرونة الأنا الوقت المستغرق: 15 دقيقة.

خامساً: توزيع المشاركات لثلاث مهام الوقت المستغرق: 10 دقائق

- **مجموعة الإدارة العامة:** وهي التي ستكون مسؤولة عن الجلسة من حيث ترتيب المكان، ملاحظة التزام المشاركات بميثاق الشرف، مخالفة من يخالف القواعد التي تم الاتفاق عليها.
- **مجموعة التوثيق:** وهي التي ستكون مسؤولة عن توثيق الأنشطة التي يتم تنفيذها كل لقاء على أن يتم ذكرها في الجلسة القادمة.
- **مجموعة المرايا:** والتي ستقوم بعرض بعض المواقف التي تمت خلال الجلسة في الجلسة التي تليها على هيئة (اسكتش مسرحي) أو شعر.

ملاحظة: تم الاتفاق على تبديل أدوار المجموعات كل (6) جلسات بحيث تعكس المجموعات مجموعة المرايا تصبح مجموعة التوثيق ومجموعة التوثيق تصبح مجموعة الإدارة وهكذا.

سادساً: تأمل اختتامي:

الوقت المستغرق: 5 دقائق

- **إجراءات النشاط:**
- **الإنهاء مع المشاركات بنوع من الراحة وتصفية الذهن.**
- **تطلب المرشدة من المشاركات أن يجلسن بشكل مريح.**
- **تطلب من المشاركات بأخذ نفس عميق من الأنف وكنمه لثوان ثم إخراج منه الفم مع تكرار العملية من 3 — 5 مرات.**

- تطلب من المشاركات أن يجعلن أجسادهن مسترخية وأن يغمضن أعينهن.
 - أي أفكار تأتي ندعها تذهب ونركز فقط على نفسنا وجسمنا.
 - بعد ذلك تمنح المرشدة للمشاركات وقت للتأمل.
- والآن عندما تجدين نفسك مستعدة للعودة حركي الأطراف وافتحي العيون بابتسامة خفيفة على شفتيك.

التقييم والإنهاء:

الوقت المستغرق: 10 دقائق

هدف النشاط:

- عمل تغذية راجعة لما تم خلال الجلسة.
 - التعرف على مشاعر المشاركات وانطباعهم الأولي.
- وصف النشاط :
- يتم سؤال المشاركات شفهيًا عن انطباعاتهن عن الجلسة والأنشطة المنفذة.

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة: التوقعات

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

تحديد الأهداف التي يتوقع تحقيقها من البرنامج.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- التعرف على الأهداف التي تأمل المشاركات تحقيقها من خلال البرنامج.
- تنمية روح العمل الجماعي والعمل بروح الفريق عند المشاركات.

الأدوات المستخدمة:

ورق بوستر، أقلام فلماستر، لاصق، جهاز حاسوب، جهاز عرض LCD.

الفتيات المستخدمة:

ورشة عمل الحوار والنقاش، عرض بوربوينت.

محتوى الجلسة:

- تبدأ المرشدة بالترحيب بالمجموعة وشكرها على الالتزام والحضور.
- تطلب المرشدة من المجموعة بتنفيذ نشاط تأملي لمدة خمس دقائق منوهة أن هذا النشاط بمثابة افتتاح للجلسات القادمة.

أولاً نشاط تأمل افتتاحي:

الوقت المستغرق: 5 دقائق

هدف النشاط:

- تهيئة المشاركات.
- خفض التوتر عند المشاركات وتصفية الذهن.

إجراءات النشاط:

- تطلب المرشدة من المشاركات أن يجلسن بشكل مريح.
- تطلب من المشاركات بأخذ نفس عميق من الأنف وكنمه لثوان ثم إخراج منه الفم مع تكرار العملية من 3 — 5 مرات.
- تطلب من المشاركات أن يجعلن أجسادهن مسترخية وأن يغمضن أعينهن.
- أي أفكار تأتي ندعها تذهب ونركز فقط على أنفسنا وجسمنا.
- بعد ذلك تمنح المرشدة للمشاركات وقت للتأمل.
- والآن عندما تجددين نفسك مستعدة للعودة حركي الأطراف وافتحي العيون بابتسامة خفيفة على الوجه.

ثانياً: نشاط توقعات المشاركات:

الوقت المستغرق: 40 دقيقة

إجراءات النشاط:

- تأخذ المجموعة فرصة 3 دقائق لتفكر وتتخيل كل مشاركة ماذا ستحقق من خلال المشاركة في البرنامج.
- تقسم المرشدة المجموعة إلى ثلاث مجموعات وتطلب من المجموعة مناقشة الأهداف الفردية والاتفاق على مجموعة من الأهداف وكتابتها على لوحة لمناقشتها باختيار ناطقة باسم المجموعة.

- بعد عرض المجموعات كل الأهداف التي اتفقت عليها تناقش المرشدة الأهداف الواقعية التي يمكن تحقيقها وتحذف الأهداف غير الواقعية التي لا يمكن تحقيقها.
 - تسجل المرشدة الأهداف والقواعد التي تم الاتفاق عليها.
- ثالثاً: عرض المحاور الأساسية للبرنامج الإرشادي:

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

تقوم بعرض الموضوعات التي سيتم تناولها خلال جلسات البرنامج الإرشادي المتمثلة في التالي:

- * مفهوم الذات.
- * تطوير مفهوم الذات.
- * تكوين العلاقات الاجتماعية.
- * الترويح عن النفس.
- * المرونة في التعامل مع الأحداث الضاغطة.
- * المرونة في التعامل مع المشاعر السلبية.
- * التخطيط الجيد ووضع الأهداف.
- * مهارات حل المشكلات.
- * الصبر.
- * التسامح.
- * المرونة والصلاة.
- * القيم الموجهة.

ملاحظة: يتم عرض الموضوعات على شرائح (بور بوينت) معدة مسبقاً، ومناقشتها مع المشاركات.

رابعاً: تأمل اختتامى:

الوقت المستغرق: 5 دقائق

هدف النشاط:

- الإنهاء مع المشاركات بشكل مريح.
- خفض التوتر عند المشاركات وتصفية الذهن.
- إجراءات النشاط:
- تطلب المرشدة من المشاركات أن يجلسن بشكل مريح.

- تطلب من المشاركات بأخذ نفس عميق من الأنف وكنمه لثوان ثم إخراج منه الفم مع تكرار العملية من 3 — 5 مرات.
- تطلب من المشاركات أن يجعلن أجسادهن مسترخية وأن يغمضن أعينهن.
- أي أفكار تأتي ندعها تذهب ونركز فقط على نفسنا وجسمنا.
- بعد ذلك تمنح المرشدة للمشاركات وقت للتأمل.
- والآن عندما تجدين نفسك مستعدة للعودة حركي الأطراف وافتحي العيون بابتسامة خفيفة على الوجه.

خامساً التقييم والإنهاء:

الوقت المستغرق: 10 دقائق

في نهاية الجلسة يتم عمل تقييم جماعي للجلسة.

الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة: مفهوم مرونة الأنا

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

التعرف على المفاهيم الأساسية لمرونة الأنا.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- تعريف المشاركات بمفهوم مرونة الأنا.
- تعريف المشاركات بالمفاهيم الأساسية التي تتضمنها مرونة الأنا.

الأدوات المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض LCD.

الفنيات المستخدمة:

التأمل، حوار ونقاش، عرض بوربوينت

محتوى الجلسة:

أولاً: نشاط التأمل الافتتاحي

الوقت المستغرق: 5 دقائق.

ثانياً: مراجعة ما تم في الجلسة السابقة عن طريق عرض مجموعة التوثيق ومجموعة المرايا

الوقت المستغرق: 10

ثالثاً: نقاش وحوار حول مفهوم مرونة الأنا.

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

تسأل المرشدة ماذا نعني بمرونة الأنا؟

- تعلق على إجابات المشاركات وتناقشن في مفهوم المرونة.
- تستعرض العوامل الأساسية لمفهوم مرونة الأنا.

رابعاً: مناقشة ضرورة تمتع الفرد بمرونة الأنا.

الوقت المستغرق: 20 دقيقة

- تناقش ضرورة تمتع الفرد بالمرونة النفسية وضرورة زيادتها لدى المشاركات.

رابعاً: التأمل الاختتامي

الوقت المستغرق: 5 دقائق.

خامساً: التقييم والإنهاء

الوقت المستغرق: 10 دقائق

- تقيم المرشدة الجلسة من قبل المشاركات، بتوزيع بطاقات تقييم الجلسة.

نشاط بيتي:

النظر إلى داخلي

ارسمي صورة لنفسك كدائرة مستخدمة ألواناً شخصية مختلفة لتمثيل شعورك، ابدئي بذاتك الخارجية .. ما يراه الآخرون منك ممن لا يعرفونك، ثم اختاري اللون الذي يمثل ذاتك كما يراها أصدقاؤك، وبعد ذلك اختاري اللون لتمثيل نظرة أسرتك لك، وأخيرا اختاري لونا يبين شعورك إزاء ذاتك الداخلية. ثم اكتبي وصفاً تشرحي فيه ما تعنيه بهذه الألوان وكيف اخترتها لتمثل الأجزاء المختلفة لذاتك.

الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة: تطوير مفهوم الذات

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

- مساعدة المشاركات على تطوير مفهوم الذات لديهن.
- التعرف على تطوير الذات مفهومه، وأسسها، وأركانها.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- تتدرب المشاركات على أساليب المحافظة على الصورة الكلية للفرد.
- تقيم كل مشاركة ذاتها.
- تنمية الإحساس بالمسؤولية لدى المشاركات.
- التعرف على أساليب تطوير الذات.
- مساعدة المشاركات في تحسين مفهوم الذات.
- التعرف على أبرز أركان تطوير الذات.

الأدوات المستخدمة:

بطاقة نقاط القوة والضعف، ورق A4، أقلام جاف، حاسوب، جهاز عرض LCD، لاصق.

الفنيات المستخدمة:

التأمل، حوار ونقاش.

أولاً: التأمل افتتاحي

الوقت المستغرق: 5 دقائق

ثانياً: مراجعة ما تم في الجلسة السابقة عن طريق عرض مجموعة التوثيق ومجموعة المرايا

الوقت المستغرق: 15

ثالثاً: مناقشة النشاط البيتي مع المشاركات مع التركيز على نقطة التقييم الذاتي.

الوقت المستغرق: 20 دقيقة

رابعاً: نشاط قيم ذاتك: (عين على الداخل)

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

تقديم بسيط:

أول خطوة للارتقاء بالذات هو التقييم الذاتي، تبدأ هذه العملية بتقييم صادق لنقاط ضعفك وقوتك، ورغبة جادة في التغيير للأفضل.

ابدئي بجدية في مراجعة نقاط قوتك وضعفك، وحددي ما تحببته في نفسك، وما لا تحببته، لا يوجد إنسان كامل على وجه الأرض، هنئي نفسك على الأشياء التي تحببها، وخذي عهداً على نفسك أن تغيري أو تتجاهلي الأشياء التي لا تحببها، وذلك بحسب الأهمية التي تشكلها هذه الأشياء بالنسبة للصورة الكلية. ملحق رقم (9)

• مناقشة النشاط مع المشاركات.

والآن لو نظرت كل واحدة منا لهذه النقاط سواء الايجابية أو السلبية ستجد أن الكثير منها ينطلق من مبادئ وقيم تتبناها ومنها تنطلق ... لهذا سنطبق معاً هذا النشاط لتتعرف كل واحدة على جعبة القيم والمبادئ التي تسيرها.

خامساً: نشاط راجع قيمك ومبادئك:

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

هل لديك قيم ومبادئ واضحة ومحددة تعيشين وفقاً لها دائماً؟ إذا لم يكن لديك، فإنه من السهل جداً أن تسيطر عليك آراء الآخرين، الذين يستغلونك لتحقيق أهدافهم الخاصة، تأكدي من وقوفك على أرض صلبة.

لمساعدة المشاركات في تحديد القيم والمبادئ الخاصة سيتم عرض الشرائح (بور بوينت) تتضمن بعض المبادئ التي قد يتبناها الكثير من الناس، مثال:

• اللعب وحدك ترجع راضي.

• ما بك جلدك إلا ظفرك.

ولحصر الفكرة لدى المشاركات تحدد ذلك وفق التالي:

• تحدد سلوكك مع الأهل.

• الناس.

• المشكلات التي تواجهك.

• مواقف سرورك.

• مع ذاتك.

مناقشة النشاط مع المشاركات.

— وبما أن كل إنسان لديه بعض المبادئ السلبية، لا بد له من أن يسعى للتغيير نحو الأفضل، وهنا سيتم:

سابعاً: عرض مثال توضيحي يهدف إلى ضرورة تبني فكرة التغيير:

الوقت المستغرق: 10 دقائق

المثال:

استطاع (جميل) وهو مدير عام لشركة هندسية، الحصول على موافقة مجلس إدارة الشركة لإدخال نظام حاسوبي جديد ومكثف، لكنه سيوفر الكثير من الوقت والجهد، كان (جميل) سعيداً بهذا الإنجاز، لكن المفاجأة التي كانت تنتظره أن الكثير من مديري إدارات الشركة رفضوا هذه الفكرة محتجين: (لقد اعتدنا النظام القديم، ونحن نفهمه بشكل جيد.. أوه هل تريدنا أن نتعلم من جديد؟.. بعد ما شاب راح للكتاب!)، بل إن أحد المهندسين شعر بقلق واضح حين أحس أن هذا النظام قد يقوم ببعض أعماله المهمة، ولذا قاوم الفكرة بشراسة.

ملاحظة: توضح فكرة أن المرونة النفسية تمنحنا روحاً تشترك لكل جديد، وتسعى إليه وإلى التعامل معه والاستفادة القصوى منه. فالإنسان الذي يتمتع بالمرونة يتقبل ما هو جديد ويطويعه للاستفادة منه.

ثامناً: التأمل الاختتامي.

الوقت المستغرق: 5 دقائق

تاسعاً: الإنهاء والتقييم.

الوقت المستغرق: 10 دقائق

نشاط بيتي:

حددي أهم ثلاث نقاط قوة، وأوضح ثلاث نقاط ضعف لديك.
قومي بإعداد خطة واضحة تبيني من خلالها كيف يمكنك أن تستفيدي من نقاط قوتك وتتغلب على نقاط ضعفك.

الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة: تابع تطوير الذات

مدة الجلسة: 120 دقيقة.

الأدوات المستخدمة:

جهاز عرض LCD، عرض القصة، بطاقة نشاط عين على الحاضر وعين على المستقبل.

الفتيات المستخدمة:

المحاضرة، النقاش والحوار.

أولاً: التأمل الافتتاحي

الوقت المستغرق: 5 دقائق

ثانياً: مراجعة ما تم في الجلسة السابقة عن طريق عرض مجموعة التوثيق ومجموعة المرايا
الوقت المستغرق: 10 دقائق.

ثالثاً: مناقشة الواجب البيتي

الوقت المستغرق: 15 دقيقة

تقديم: والآن بعد أن أصبحت كل واحدة منا قادرة على النظر إلى داخلها، واستطاعت أن
تحدد نقاط القوة والضعف لديها يمكننا أن نتعرف معاً على الأسس والأركان التي ستساعدنا في
تطوير ذواتنا وهنا..

رابعاً: سيتم شرح أسس وأركان تطوير الذات باستخدام عرض البوربوينت وسيتم التركيز على
الأركان والمهارات

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

أبرز أركان تطوير الذات:

- معرفة رسالتك ورؤيتك وأهدافك في الحياة.
- معرفة كيف تتواصل مع نفسك ومع الآخرين.
- معرفة كيف تتعلم ثم تعمل.
- معرفة قدراتك وإتقان استغلالها.
- الهمة العالية وترك التمني.
- عليك البحث عن مكانك الذي ستفيد وتستفيد فيه.
- عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا.
- المثابرة والتصميم الجاد لنيل المطلب وتحقيق الهدف.

ولكي نسير في الاتجاه السليم لتطوير الذات فإن هذه الأركان تحتاج إلى المبادرة والمبادأة
والتي هي أولى مطالب النجاح، سأعرض هذه القصص عن الثقة بالنفس وعلو الذات لتساعدك على
تحديد رسالتك ورؤيتك وأهدافك في الحياة:

رابعاً: عرض قصص من علو الذات 15 دقيقة

- لقد خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى عالم يتعلق بالشجر ، ويسجد للحجر ، ويؤله
التمر ، فوقف على الصفا وأعلن الرحلة من هناك.

- ابن الأثير كتب كتابه جامع الأصول وهو مقعد.
 - ودون ابن القيم كتابه زاد المعاد وهو في طريق السفر.
 - إبراهيم لنولكن صارح الحياة صراعاً غريباً وبعد ثلاثين عاماً من التجربة ، والإخفاق تم انتخابه رئيساً للولايات المتحدة وهو في الثانية والخمسين من عمره.
- ولن يتحقق ما نصبو إليه من تطوير لذواتنا بمجرد أننا أصبحنا على علم بما لدينا من إمكانيات وقدرات ونقاط قوة وضعف، وإنما نحتاج أيضاً إلى أن نكون متفهمين للظروف والمتغيرات التي تحدث من حولنا، بل ونكون على جاهزية لمواجهة هذه التغيرات، لذلك سنطبق معاً هذا النشاط:

خامساً: نشاط عين على الحاضر وعين على المستقبل

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

هدف النشاط:

— تحدد المشاركة إن كانت على وعي بظروفها الحالية أم لا.

إجراءات النشاط:

سيتم توزيع بطاقات ملونة على المشاركات كل بطاقة تحمل سؤال وعليها أن تجيب على الأسئلة التالية:

اختبري نفسك عبر قراءة الجمل التالية، وحددي مدى مطابقتها لحالك:

1. أعرفُ تماماً الظروف والمتغيرات التي قد تحدث لي في مجال عملي وبقية شؤون حياتي .
2. لدي خطة جاهزة لمواجهة مثل هذه التغيرات في المستقبل.
3. أعرف أفضل وأسوأ شيء قد يحدث لي خلال الأيام القادمة؟
4. في مجال تخصصي، أعرف كل الخيارات المتوفرة لي حالياً؟ بعد سنة؟ بعد خمس سنوات؟ بعد عشر سنوات؟

سادساً: التأمل الاختتامي

الوقت المستغرق: 5 دقائق.

سابعاً: الإنهاء والتقييم

الوقت المستغرق: 10 دقائق

الجلسة السادسة

عنوان الجلسة: المرونة في التعامل مع الأحداث الضاغطة

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الهدف العام:

التعرف على الضغوط النفسية وأنواعها، وأسبابها وتأثيرها الجسدي والنفسي.

الأهداف الخاصة:

- التخفيف من حدة الضغوط لدى المشاركين.
- تعبر المشاركين عن مشاعرهم بحرية.
- تحدد المشاركات أهمية التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم لحل المشكلات التي تواجههم.

الأدوات المستخدمة:

جهاز عرض LCD، ورقة مرسوم عليها خريطة فارغة لمصادر الضغوط النفسية، استبانة سهولة التعرض للضغوط.

الفنيات المستخدمة:

التفريغ الانفعالي

أولاً: التأمل افتتحي

الوقت المستغرق: 5 دقائق

تقديم: لقد أنهينا في الجلسة السابقة بنشاط عين على الحاضر وعين على المستقبل، وسبق وأن تم الحديث عن أن كثير من الظروف والمتغيرات التي تحدث لنا تكون بمثابة عوائق وضغوط تقف حائلاً دون تحقيق أهدافنا، هذا ما يميز الشخص بقدرته على إدارة هذه الضغوط، وقدرته على التعامل معها بمرونة، لذا سنتعرف معاً على مفهوم الضغوط النفسية.

ثانياً: مراجعة ما تم في الجلسة السابقة عن طريق عرض مجموعة التوثيق ومجموعة المرايا.

الوقت المستغرق: 10 دقائق

ثالثاً: عرض ومناقشة مفهوم الضغوط.

الوقت المستغرق: 10 دقائق

والآن بعد أن أصبح مفهوم الضغوط واضحاً تستطيع كل واحدة منا أن تحدد مصادر الضغوط الخاصة بها عبر هذا النشاط:

رابعاً: نشاط سهولة التعرض للضغوط.

خامساً: نشاط مصادر الضغوط:

الوقت المستغرق: 40 دقيقة

الهدف من النشاط:

- تحدد كل مشاركة مصادر الضغط لديها.
- تتعرف على أسباب الضغط النفسي.

إجراءات النشاط:

تقوم المرشدة بعرض ورقة مصادر الضغوط وتوضيح مضمونها، والمطلوب من المشاركات القيام به.

يتم توزيع الورق على المشاركات ويطلب من كل مشاركة تحديد مصادر الضغط الخاصة بها على هذه الورقة.

— مناقشة النشاط مع المشاركات وإفصاح المجال لهن للحديث عن خريطة الضغوط الخاصة بكل مشاركة.

ومن ثم مناقشة النشاط مع المشاركات، حيث يتم تحديد أسباب الضغوط النفسية من خلال المناقشة.

خامساً: نشاط ساعدني:

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

الهدف من النشاط:

- تعزيز مفهوم مساعدة الآخرين لدى المشاركات.
- التفريغ الانفعالي.
- إكساب المشاركات مهارات تقوية العلاقات الاجتماعية.

إجراءات النشاط:

- تطلب المرشدة من المشاركات الوقوف بشكل دائري ثم تبدأ بالعد واحد اثنان.
- تطلب المرشدة من المشاركات اللاتي أخذن رقم (واحد) بالجلوس في وسط القاعة على شكل دائري بحيث تكون ظهورهم إلى داخل الدائرة.
- تطلب المرشدة من المشاركات اللاتي أخذن رقم (اثنان) بالوقوف مقابل المشاركات اللاتي أخذن الرقم (واحد).

- تطلب المرشدة من المجموعة الحاصلة على الرقم (واحد) بتخيل أصعب موقف مر بهن وكانت بحاجة إلى المساعدة.
 - وباستخدام التواصل بالعيون ولغة الجسد تطلب المرشدة من كل مشاركة أخذت الرقم (واحد) المساعدة من المشاركة التي أخذت رقم (اثنان)، وتقول لها ساعدني، أو أنا بحاجة للمساعدة.
 - عندما تشعر المشاركة التي أخذت رقم (اثنان) بأن الكلمات وحركات الجسد لها معنى تهم بمساعدة شريكها.
- تقوم المشاركات بتبديل الأدوار بحيث تقوم المشاركات رقم (واحد) بالوقوف، وتقوم المشاركات رقم اثنان بالجلوس وسط القاعة وعليهن طلب المساعدة.

سادساً: التفريغ بالبالونات:

الوقت المستغرق: 5 دقائق

تقوم المرشدة بتوزيع بالونات على المشاركات، وتطلب منهن تذكر المواقف الضاغطة بالنسبة لهن، بإخراج النفس بتنهيدات ثم بعد الانتهاء من ذلك، ترمي المشاركات البالونات في وسط القاعة وتتخيل أن ما يضايقها داخل البالون ويقمن بتفجير البالونات بشكل جماعي.

سابعاً: التأمل الاختتامي

الوقت المستغرق: 5 دقائق.

الإنهاء والتقييم.

الوقت المستغرق: 10 دقائق

نشاط بيتي:

تكتب كل مشاركة أكثر مشكلة تمثل لها الضغط النفسي في الوقت الحالي، لمناقشتها مع المشاركات في الجلسة القادمة.

الجلسة السابعة

آليات التعامل مع الأحداث الضاغطة

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

التعرف على آليات التعامل مع الضغوط النفسية.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- أن تمارس المشاركات بعض أنشطة التفريغ الانفعالي.

الأدوات المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض LCD.

الفنيات المستخدمة:

الاسترخاء، الحوار والنقاش.

محتوى الجلسة:

أولاً: التأمل افتتاحي

الوقت المستغرق: 5 دقائق.

ثانياً: مناقشة الواجب البيتي

الوقت المستغرق: 25 دقيقة

تقديم: بعد أن حددت كل منا مصادر الضغوط لديها، حان الوقت لأن نتعرف على آليات وفنيات للتعامل مع هذه الضغوط لنكون قادرين على مواجهتها والتكيف معها بكل مرونة. مناقشة آليات التعامل مع الضغوط.

ثالثاً: عرض ومناقشة آليات التعامل مع الضغط النفسي باستخدام عرض عبر البور بوينت.

ولنكون أكثر عملياً سنطبق معاً إحدى آليات التعامل مع الضغوط.

الوقت المستغرق: 40 دقيقة

رابعاً: نشاط استرخاء:

الوقت المستغرق: 40 دقيقة.

أهداف النشاط:

- اكتساب المجموعة القدرة على ضبط النفس عند التعرض للمواقف الضاغطة.
- تواجه المجموعة المواقف بعقلانية وروية.
- تمارس المجموعة مهارة الاسترخاء العضلي.

إجراءات النشاط:

- يطلب المرشدة من المشاركات الاستعداد لتنفيذ تمرين الاسترخاء والالتزام بتطبيق كافة التعليمات الخاصة بالتمرين.

التعليمات:

- أغمض عينيك... خذ نفس عميق من الأنف احبسه داخل صدرك لمدة خمس ثوان... أخرج النفس بهدوء وببطء من الفم مصحوباً بأهات هادئة تخرج معها الضيق والألم... وكل المشاعر السلبية كرر هذا النفس مرة أخرى مع التزامك بالهدوء والشعور بالراحة... أنت الآن هادئ... ركز في نفسك، احرص أن يكون باعثاً للهدوء والطمأنينة... اجعل جسمك يشعر بالراحة معه... اطرِد أي أفكار تراودك اتركها تأتي وتذهب دونما تفكير فيها... ركز في أصابع قدمك اليمنى، ركز بها جيداً ستدخل فيها طاقة هادئة دافئة تملأ قدمك اليمنى وتجعلها مسترخية مرتاحة، هذه الطاقة ستجعل قدمك تشعر بالراحة التامة والهدوء والسكينة فيها ثم تأخذ بالصعود حتى تصل الركبة... سيكون مفعول هذه الطاقة في رجلك حتى الركبة هو الشعور بالراحة، قدمك مرتاحة، هادئة، مسترخية، خالية من أي توتر أو تشنج أو أي ضيق، هذه الطاقة ستستمر هادئة مهدئة لتغمر الجهة اليمنى من جسمك... الجهة اليمنى من جسمك مسترخية ومرتاحة وخالية من أي ضيق أو تشنجات سلبية، قدمك اليمنى، ظهرك، يدك اليمنى، رأسك... جهتك اليمنى كلها مسترخية ومرتاحة... هذه الطاقة بدأت بالمرور من جهة رأسك الأيمن إلى الجهة اليسرى منه ومن ثم بدأت بالنزول تدريجياً، لتصل الرقبة ثم الكتف ولا تغادرهما إلا وهي في راحة تامة وهدوء وسكينة تنتقل لتعم الساق اليسرى بكاملها، نصفك الأعلى كله مرتاح، يشعر بالسكينة، مسترخي، خالي من التوتر والشحنات السالبة، الآن هذه الطاقة تسري بهدوء في ساقك اليسرى... تستمر في السريان حتى تصل أصابع قدمك اليسرى... جسمك الآن كله مسترخي، هادئ، مرتاح... عندما تشعر أن الطاقة عمت جسمك كله، حاول أن تحرك أصابع يديك وقدميك بهدوء وتفتح عينيك عندما تستطيع ذلك لتعود بفكرك وجسمك إلى مكان وجودك تاركاً على وجهك ابتسامة خفيفة.

- تقوم المرشدة بمناقشة كل مشاركة في شعورها وإحساسها قبل الاسترخاء وخلالها وبعده.
- توصي المرشدة المشاركات بممارسة تمرين الاسترخاء عند الشعور بأي ضيق أو تعب أو توتر وحذا لو اعتادت على ممارسته قبل النوم مباشرة.

الوقت المستغرق: 10 دقائق

الإنهاء والتقييم.

الجلسة الثامنة

تكوين العلاقات

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

تنمية مهارات تكوين العلاقات الاجتماعية لدى المشاركين.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- تحدد المشاركات دائرة العلاقات الاجتماعية الخاصة بهن.
- تشجيع روح العمل التعاوني.
- تفعيل دور المشاركات في المجتمع المحلي.

الأدوات المستخدمة:

أوراق A4، أقلام رصاص، ألوان شمع.

الفنيات المستخدمة:

عرض المحاضرة، نقا وحوار، الأنشطة الحركية.

محتوى الجلسة:

أولاً: التأمل الافتتاحي

الوقت المستغرق: 5 دقائق

تقديم:

في الجلستين السابقتين رأينا كيف يكون الشخص مرناً في التعامل مع الضغوط ويتكيف معها، وكثيراً ما نجد أن هذه الضغوط تكون نابعة من التعامل مع الناس، واليوم نصل لنرى أين تكمن ملامح المرونة، في علاقاتنا الاجتماعية من خلال المحاور التالية:

- كيف يحدد الفرد علاقاته؟
- كيف يكون هذه العلاقات؟
- ما هي فنون التعامل مع الناس؟
- وما هي مهارات كسب الأصدقاء؟

والمفتاح الأول الذي سيجعلنا نمضي في الحديث عن علاقاتنا الاجتماعية هو تحديد دائرة العلاقات الخاصة بنا، لذلك سنبدأ بنشاط دائرة العلاقات الاجتماعية.

ثانياً: نشاط دائرة العلاقات الاجتماعية:

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

الهدف من النشاط:

- تحدد المشاركات دائرة العلاقات الاجتماعية الخاصة بهن.
- تتعرف المشاركات على المنظور الشامل للعلاقات الاجتماعية.
- تكتسب المشاركات مهارات الاتصال و التواصل مع الآخرين.

إجراءات النشاط:

- تقوم المرشدة بتوزيع أوراق الرسم والأقلام والألوان على المشاركات.
- تطلب المرشدة من المشاركات أن يعبرن عن علاقتهن الاجتماعية عن طريق رسم دائرة العلاقات الاجتماعية.

- تقوم المرشدة بإعطاء المشاركات رموز لمساعدتهن في الرسم.

- | | | | |
|---|---------------------------|---|-----------------------------|
|  | ذكر متوفى |  | - رمز الذكر |
|  | أنثى متوفاة |  | - رمز الأنثى |
| علاقة منقطعة باللون الأصفر. | علاقة ضعيفة باللون الأزرق | علاقة حميمة باللون الأحمر | - علاقة حميمة باللون الأحمر |

والآن بعد ما نظرت إلى دائرة علاقاتك الاجتماعية وحددت الأشخاص الذين ينضمون لهذه الدائرة سنناقش معاً، لنصل إلى فكرة لماذا يوجد في حياتنا بعض الأشخاص الذين لا نود التعامل معهم؟

ثالثاً: مناقشة نشاط دائرة العلاقات الاجتماعية:

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

والآن نركز معاً على هذا العرض لتتعرف على فنون التعامل مع الناس.

رابعاً: عرض فيديو (فن التعامل مع الناس) يتناول النقاط التالية:

الوقت المستغرق: 40 دقيقة

1. العلاقات الجيدة تعني تفاهم، تعاون، تجاوب، تسامح، انسجام.

2. كي تفهم الناس افهم نفسك أولاً:

* ماذا تريد؟

* بماذا تهتم * ما الذي يرضيك؟ * ما الذي يغضبك؟ * متى تقول نعم ومتى تقول لا.

3. المداخل السهلة إلى القلوب والعقول.

4. مهارات التحدث والإقناع.

5. فن الانتقاد.

6. تبني شعار أنت أنا.

خامساً: نشاط الأصدقاء (تنشيط):

الوقت المستغرق: 10 دقائق

أهداف النشاط:

- ضرورة السعي لكسب الأصدقاء.
- توضيح أهمية الأصدقاء.

إجراءات النشاط:

- نقوم بتوزيع الكراسي في القاعة بشكل عشوائي على هيئة أزواج. (كل كرسيين بجوار بعضهما).
- تجلس المشاركات على الكراسي بحيث تكون إحدى المشاركات جالسة على كرسي والكرسي المجاور لها فارغ (بدون شريكة).
- تقوم المرشدة بتشغيل المسجل وعلى المشاركة التي بدون شريكة إحضار شريكة من الجالسات على باقي الكراسي فتبقى إحدى المشاركات بدون صديقة وعليها السعي لتأتي بشريكة جديدة وهكذا.
- عندما توقف المرشدة المسجل من تكن بدون شريكة، تحسب عليها نقطة.
- تناقش المرشدة الفائدة من النشاط مع المشاركات.

سادساً: التأمل الاختتامي.

الوقت المستغرق: 5 دقائق.

التقييم والإنهاء.

الوقت المستغرق: 10 دقائق.

نشاط بيتي:

الاتصال بصديق قديم قد انقطعت علاقتك به منذ زمن.

الجلسة التاسعة

عنوان الجلسة: تكوين العلاقات

مدة الجلسة: 90 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

تنمية مهارات تكوين العلاقات الاجتماعية لدى المشاركين.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- تعزيز مفهوم الانتماء للجماعة من خلال ممارسة العمل الجماعي.
- تشجيع المشاركين على استخدام الإشارات غير اللفظية في التعبير عن تقدير وحب الآخرين.
- تنمية الإحساس بالآخرين.
- تطوير مهارات الإنصات والتركيز والاستماع الفعال.

الأدوات المستخدمة:

لا يوجد أدوات

الفنيات المستخدمة:

عرض المحاضرة، حوار ونقاش، لعب الأدوار، الأنشطة الحركية.

محتوى الجلسة:

أولاً: التأمل الافتتاحي

الوقت المستغرق: 5 دقائق

تقديم: من خلال ما تم في الجلسة السابقة، فإننا نعرفنا على كيفية تحديد علاقاتنا الاجتماعية، وعلى فنون التعامل مع الناس، ورأينا أن علاقاتنا تختلف بطبيعتها فعلاقة الأخ تختلف عن علاقة الصديق تختلف عن علاقة الأب لذا سنقوم بتطبيق هذا النشاط الذي من شأنه أن يوضح القدرة على تبديل الأدوار الاجتماعية الخاصة بعلاقاتنا.

ثانياً: مناقشة الواجب البيتي

الوقت المستغرق: 10 دقائق

ثالثاً: نشاط العائلات:

الوقت المستغرق: 20 دقيقة

هدف النشاط:

- تنبيه المشاركات على ضرورة القدرة على تبديل الأدوار.
- بث جو من المرح بين المشاركات.

إجراءات النشاط:

1. يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات صغيرة مكونة من ثلاث أفراد، الأول الأم، والثاني الأب والثالث الابن، وكل مجموعة تأخذ موقعها في الساحة أو الصالة، وتقف المرشدة في وسط المجموعات الصغيرة.
2. في المجموعة الصغيرة يقف الأب والأم متقابلين ويمسك كل منهما بيد الآخر، ويقف الطفل في وسطهم بحيث يشكلوا العائلة.
3. عندما تقول المرشدة آباء فعلي كل الآباء والتحرك وتغيير أماكن وقوفهم والبحث عن عائلة أخرى لا يوجد لها أب، حينها على المرشدة أن تنتهز فرصة التغيير ويأخذ مكان أحدهم، وفي حال تمكن من ذلك، على من بقي بدون عائلة أن يأخذ دور المرشدة وكما يمكنه أن يقول أمهات حينها على الأمهات تغيير أماكنهن، وإذا قال أبناء حينها على الأبناء تغيير أماكنهم.
4. وإذا قال عائلات فعلي كل أفراد المجموعات الصغيرة التحرك وتشكيل مجموعات جديدة من أب وأم وطفل، حينها على المرشدة أن ينتهز فرصة التغيير ويأخذ مكان أحدهم، وفي حال تمكن من ذلك، على من بقي بدون عائلة أن يأخذ دور المرشدة.
5. وهكذا تستمر اللعبة في حال أخطأ الشخص ثلاث مرات يتم الحكم عليه من قبل المجموعة بأحكام ترفيهية أو معرفية.

ملاحظة:

الشخص الذي يطلب تغير الأوضاع عندما يقول هو على الآباء التغيير حتى لو كان هو مع الأمهات فيصبح أب وهكذا.

مثلا/ الذي وقع في المنتصف ولم يجد عائلة وهو كان مع الأبناء إذا طلب تغيير الآباء فهو يسرع ويأخذ مكان الأب ويصبح أب.

يتم توضيح فكرة: القدرة على تبديل الأدوار.

يؤدي كل واحد منا في هذه الحياة أدواراً متعددة، فأنا في أثناء العمل (طبيب)، وعندما أدخل إلى بيتي أصبح (زوجاً)، وعندما ألتقي مع أطفالي فأنا (أب)، وعندما أخرج إلى المجتمع فأنا (مواطن)، وعندما أزور والدي فأنا (ابن) وهكذا.. هل ترى كيف تتبدل أدوارنا مرات كثيرة خلال

اليوم الواحد. إنها كالأفئدة التي نرتديها الواحد تلو الآخر، من الملاحظ أن هذا الانتقال بين الأدوار والقيام بمتطلبات كل دور على الوجه الأكمل ليس أمراً سهلاً لدى الكثير من الناس.

ويفسح المجال للنقاش والحوار عن ذلك.

أما في هذا النشاط سنتعرف إن كان بإمكاننا إقامة علاقة جديدة.

رابعاً: نشاط مهارات كسب الأصدقاء:

الوقت المستغرق: 60 دقيقة

سيتم عرض المهارات ومناقشتها مع أفراد المجموعة:

- الاتصال بالعين.
- قوة الابتسامة.
- البدء بالتفاعل مع الآخرين.
- تذكر الأسماء.
- فن المحادثة.
- التحكم في الغضب.
- فن الانتقاد.
- إسداء المجاملات وتلقيها.

وفي النهاية أعتقد أن علاقاتنا داخل المجموعة أصبحت علاقة جيدة تمكننا من التنسيق فيما بيننا للذهاب في رحلة ترفيهية، نعد لها برنامجاً جميلاً يتخلله وجبات من المرح والفرح والفكاهة.

خامساً: تأمل اختتامى

الوقت المستغرق: 5 دقائق

- التقييم والإنهاء.

الوقت المستغرق: 10 دقائق.

الجلسة العاشرة

الترويح عن النفس

مدة الجلسة: وقت مفتوح

الهدف العام للجلسة:

أن تتعرف المشاركات على أهمية المرح والدعابة في حياتنا.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- تحفيز المجموعة على التصرف بعفوية وترسيخ روح الدعابة.
- تدريب المشاركات على إحلال المرح بدلاً من المشاعر السلبية.
- خلق جو من المرح والسرور بين المشاركات.
- تمارس المشاركات أنشطة الضحك.

محتوى الجلسة:

رحلة ترفيهية يتخللها أنشطة ومسابقات من إعداد المشاركات.

على أن يكون هناك نشاطات مضحكة ضمن برنامج الرحلة:

كنشاط وجبة ضحك مجانية:

- * إفساح المجال أمام المشاركات لتقديم وجبة من النكات.
- * تقديم وجبة من الأنشطة المضحكة.
- * ممارسة مجموعة من الأنشطة الحركية.

الجلسة الحادية عشر

التعبير عن المشاعر

مدة الجلسة: 100

الهدف العام للجلسة:

التعرف على المشاعر وأنواعها، وأهمية التعبير عن المشاعر.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- تعريف المشاركات بأنواع المشاعر.
- تشجيع المشاركات على التعبير عن أحاسيسهن ومشاعرهن المكتومة.
- مساعدة المشاركات للحديث عن مشكلاتهن وهمومهن الشخصية.

الأدوات المستخدمة:

ورق بوستر، لوحة العرض، ورق مكتب صغير، أقلام فلماستر.

الفنيات المستخدمة:

حوار ونقاش، سيكودراما.

محتوى الجلسة:

أولاً: التأمل افتتاحي

الوقت المستغرق: 5 دقائق

تقديم: كانت لنا فرصة جميلة في الجلسة السابقة بأن مارسنا بعض الأنشطة التي بثت فينا الفرح والسعادة هذه الأوقات من شأنها أن تجعلنا مستعدين لاستقبال كل جديد، ومن هنا يأتي الحديث عن مشاعرنا، كيف نعبر عنها وكيف نتحكم فيها، فسنتعرف في هذه الجلسة عن المشاعر وأنواعها وأهمية التعبير عنها.

ثانياً: نشاط دولاب المشاعر.

الوقت المستغرق: 15 دقيقة

هدف النشاط:

- 1- التعرف على أنواع المشاعر.
- 2- عمل تفريغ للمشاعر المؤلمة عند المشاركات.
- 3- إبراز المشاعر الايجابية لدى المشاركات.

وصف النشاط:

وضع مجموعة من المشاعر في بطاقات وتقوم المشاركة بأخذ ورقة من هذه المشاعر و يقوم بتمثيلها ومن ثم تخمن المشاركات ما هو نوع هذا الشعور.

ثالثاً: حوار و نقاش حول أهمية التعبير عن المشاعر وأساليب التعبير عنها.

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

رابعاً: نشاط أكثر المشاعر التي تسيطر علي:

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

هدف النشاط:

تحدد كل مشاركة أكثر المشاعر التي تسيطر عليها.

إجراءات النشاط:

- تعلق لوحة معدة مسبقاً مكتوب عليها مجموعة من المشاعر.
- تطلب المرشدة من كل مشاركة أن تكتب اسمها تحت أكثر المشاعر التي تسيطر عليها.
- ملاحظة: يمكنك كتابة اسمك على أكثر من نوع.

مناقشة النشاط مع المشاركات.

خامساً: التأمل الاختتامي.

الوقت المستغرق: 5 دقائق

الإنهاء والتقييم.

الوقت المستغرق: 10 دقائق

الجلسة الثانية عشر

المرونة في التعامل مع مشاعر الغضب

الهدف العام للجلسة:

إفساح المجال للمشاركات للتعبير عن أنفسهن.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- أن تتحدث المشاركات عن الأشياء التي تغضبهن.
- تناقش المشاركات ردود فعلهم البدنية للغضب الشديد.
- تتحدث المشاركات عن أساليبهم الخاصة في إدارة غضبهن.
- تناقش المشاركات طرق إيجابية للتعامل مع الغضب.
- تكتب كل مشاركة وصفتها الخاصة بها ببداية إيجابية للتعامل مع غضبها.

الأدوات المستخدمة:

- نسخ بنصف عدد المشاركات من صحيفة (ما يجعلني أغضب).
- نسخ بنصف عدد المشاركات من صحيفة (هكذا أتعامل مع غضبي).
- نسخ بنصف عدد المشاركات من صحيفة (وصفة الغضب).
- أقلام جاف.

الفنيات المستخدمة:

ورشة عمل، حوار ونقاش

محتوى الجلسة:

ملاحظة:

سيكون تنفيذ الأنشطة في هذه الجلسة ضمن نظام الأزواج بهدف تدريب المشاركات على الإصغاء والتأوب في الحديث.

أولاً: التأمل الافتتاحي:

الوقت المستغرق: 5 دقائق

في الجلسة السابقة، اتضح لنا أهمية التعبير عن مشاعرنا، ولقد جاء الوقت للتركيز على أكثر المشاعر التي قد تكون عائقاً بيني وبين التمتع بالمرونة مع أنفسنا ومع الآخرين، ألا وهي مشاعر الغضب، فلنرى كيف يمكننا التصرف وقت الغضب في هذه الجلسات عبر نقاط وهي:

— ما الذي يجعلني أغضب؟

— كيف أتعامل مع غضبي؟

— وصفة للتعامل مع الغضب؟

ثانياً: نشاط ما الذي يجعلني أغضب:

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

الهدف من النشاط:

— أن تحدد المشاركات أكثر المواقف والأشياء التي تثير غضبهن.

إجراءات النشاط:

- أقسم المشاركات إلى مجموعات من اثنتين وأطلب منهم أن يكونوا جماعة من شريك.
- أوزع على كل مجموعة صحيفة ما يجعلني أغضب .
- أطلب من المشاركات أن يعملن كأزواج على ملء الصحيفة لمدة ثلاث دقائق ويكتب العضو الذي على اليسار الأشياء التي تغضبهم على الصحيفة.
- أتجول بين المجموعات خلال تنفيذ النشاط..ثم أكتب على اللوح (أنا نغضب عندما)
- في نهاية الثلاث دقائق أطلب من المشاركات أن يقدمن أفكارهن حول ما يجعلهن يغضبن.
- أسأل كل زوج أن يسمي شيئاً محدداً على قائمتهم على ما يغضبهم بشدة..أسجله على اللوح.
- أنظر إلى قائمة الأشياء التي تشعر المجموعة بالغضب وأقر أنه كان لهم الحق في الشعور بالغضب وأن شعورهم بالغضب لا يوجد فيه خطأ وهو أمر مقبول وأوضح "أن ما قد يفعلوه بمشاعرهم هو الشيء الذي قد يسبب الضرر.

ثالثاً: نشاط هكذا أتعامل مع غضبي:

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

الهدف من النشاط:

أن تحدد المشاركات كيف تتعامل مع المواقف الغاضبة.

إجراءات النشاط:

- أطلب من كل مشاركة تخيل موقف أشعرها بالغضب بشدة وكانت تكافح فيه من أجل السيطرة على غضبها..وتفكر بما طرأ على جسدها من تغيرات جسدية (أي أحاسيس جسدية كانت واعية بها).

- أكتب على اللوح التغيرات الجسدية التي يحدثها الغضب.

- أناقش مع المشاركات بهذه الردود الجسدية للغضب من خلال طرح أسئلة:-

- كيف يؤثر شعورنا بالغضب على جسدها؟

- وكيف تؤثر هذه التغيرات الجسدية على تعاملنا مع الغضب؟

رابعاً: نشاط وصفة للتعامل مع الغضب:

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

الهدف من النشاط

— أن تحدد المشاركات كيف تتعامل مع المواقف الغاضبة.

إجراءات النشاط:

- أطلب من المشاركات أن يفكرن بطرق إيجابية أخرى تنطبق عليها القواعد الثلاثة للتعامل مع الغضب.

- أوزع على كل مشاركتين بجانب بعض وصفة الغضب لتختار كل منهن ثلاثة طرق إيجابية للتعامل مع غضبها وأقول "يمكن أن تختاري من ضمن الطرق الإيجابية في القائمة أو شيء آخر تفكرين به"

- أناقش المشاركات بوصفات الغضب لكل منهن بشكل دائري في تلك الوصفات..فيما إذا كانت هذه الطرق مناسبة في جميع المواقف؟

في نهاية الجلسة أوضح "أن وصفات غضبنا ستكون بمثابة الوصفة التي يصفها لنا الطبيب عندما ترتفع درجة حرارة أجسامنا ولننتذكر أن نحملها دائماً.

خامساً: التأمل الاختتامي.

الوقت المستغرق: 5 دقائق

سادساً: الإنهاء والتقييم.

الوقت المستغرق: 10 دقائق

الجلسة الثالثة عشر

التخطيط الجيد ووضع الأهداف

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

إكساب المشاركات مهارات التخطيط ووضع الأهداف.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- التعرف على مواصفات الأهداف الجيدة والسبيل إلى تحقيقها.
- مساعدة المشاركات لوضع أهدافهن الخاصة.
- مساعدة المشاركات لوضع خطة لتنفيذ الأهداف.
- بيان مفهوم اتخاذ القرار وأهميته وخطواته.
- بث الثقة لدى المشاركات بقدرتهن على اتخاذ القرار.

الأدوات المستخدمة:

ورق بوستر، أقلام فلماستر، لاصق، لوحة عرض.

الفنيات المستخدمة:

ورشة عمل، حوار ونقاش

محتوى الجلسة:

أولاً: التأمل الافتتاحي

الوقت المستغرق: 5 دقائق.

ثانياً: مفهوم التخطيط، ومدى حاجتنا للتخطيط.

الوقت المستغرق: 10 دقائق.

ثالثاً: استراتيجيات التخطيط الجيد. (عرض بوربوينت)

الوقت المستغرق: 15 دقيقة.

خامساً: عرض مثال توضيحي

الوقت المستغرق: 40 دقيقة.

سادساً: نشاط رحلة إلى فلسطين

الوقت المستغرق: 30 ساعة

* ضعي خطة لسير الرحلة، ضمنى الخطة جدولاً زمنياً، ومعالماً واضحة للأماكن التي سيتم زيارتها، والتكاليف وأي معلومات تعتبر أنها ضرورية.

* مناقشة تطبيق النشاط مع المشاركات، وتقديم التغذية الراجعة لهن.

سابعاً: التأمل الاختتامي

الوقت المستغرق: 5 دقائق

التقييم والإنهاء

الوقت المستغرق: 10 دقائق

واجب بيتي:

حددي أهدافك الشخصية، وضعي خطة لتحقيق هذه الأهداف على أن تتضمن الأهداف التالي:

- أهداف التعليم:
- أهداف أسرية:
- أهداف مع الصداقات:
- أهداف العمل:
- أهداف تتعلق بالصحة واللياقة البدنية:
- أهداف أخرى

الجلسة الرابعة عشر

عنوان الجلسة: أسلوب حل المشكلات

مدة الجلسة: 120

الهدف العام للجلسة:

تطوير القدرة على الخلق والإبداع.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- تعرف المشاركات بمفاهيم المشكلات وأسلوب حل المشكلات.
- تنمية مهارة حل المشكلات لدى المشاركات.
- تطوير القدرة على إيجاد حلول متنوعة وسريعة للمشكلات المختلفة.
- تدريب المشاركات على ابتكار خطط إبداعية وتنمية الذكاء.

الأدوات المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض LCD.

الفنيات المستخدمة:

التخيل، حوار ونقاش.

أولاً: التأمل الافتتاحي:

الوقت المستغرق: 5 دقائق.

ثانياً: مناقشة الواجب البيتي مع المشاركات

الوقت المستغرق: 15 دقائق

وجدنا في الجلسة مرونة الإنسان في التعامل مع الأحداث بالتوازن بين قناعاته الشخصية وتحليله لما يمليه عليه المجتمع، واستقلاليته في تحديد ما يريد، دون التعارض مع قيم المجتمع، ولكي يصل إلى ذلك لا بد أن يكون لديه القدرة على حل المشكلات، لذا خصصت هذه الجلسة للإبداع.

ثانياً: عرض ومناقشة مفهوم المشكلات وخطوات حل المشكلات. (بوربوينت).

الوقت المستغرق: 35 دقيقة

ثالثاً: نشاط حدد مشكلتك

الوقت المستغرق: 25 دقيقة

وصف النشاط:

تطلب المرشدة من المشاركات بتحديد مشكلة تحتاج منها إلى حل، وما هي الخطوات التي اتبعتها لحل هذه المشكلة، حيث تقوم بكتابة ذلك على ورقة لمناقشتها.

رابعاً: نشاط العقدة البشرية:

الوقت المستغرق: 10

الهدف من النشاط:

* إدراك المشاركات لمفهوم التواصل الاجتماعي.

* إدراك مفهوم الوحدة والتعاون في مواجهة وحل المشكلات.

* تعزيز المشاركات على الصبر والشعور بالأمان في ظل المجموعة.

* تدريب المشاركات على ابتكار خطط لحل المشكلات.

إجراءات النشاط:

- تطلب المرشدة من المجموعة الإمساك بأيدي بعضهم البعض بشكل دائري بحيث تكون وجوههم اتجاه الدائرة من الداخل مشكلين بذلك سلسلة أو عقدة بشرية.
- على المشاركات أن يجعلن وجوههن اتجاه الدائرة من الخارج دون أن يفلتوا الأيدي بحيث تكون أيديهن وهن اتجاه خارج الدائرة هي نفسها عندما كانت داخل الدائرة.
- تترك المرشدة فرصة كافية من الوقت كي تستطيع المشاركات ابتكار الحلول لفك هذه العقدة.

خامساً: نشاط الرجل الحكيم

الوقت المستغرق: 20 دقيقة

هدف النشاط:

- استبصار كل مشاركة بمشاكلها وقدرتها على التعامل معها.
- التأكيد على أهمية الاستشارة.

إجراءات النشاط:

تقوم فكرة النشاط على تخيل رجل حكيم سيكون بمثابة مستشار؛ تعرض المشاركة عليه مشكلتها ليشير عليها بالنصائح ويساعدها على الوصول لحل لمشكلاتها، ويدور مضمون التخيل حول "أغمضي عينيك، خذي نفساً هادئاً عميقاً....، أنت الآن تسيرين في مكان جميل هادئ، قد يكون المنزل أو الغرفة أو أي مكان آخر، اختاري مكان هادئ يوجد به كرسيين، اجلسي على أحدهما.... حاولي التفكير بأكثر مشكلة تسيطر عليك في الوقت الحالي، نعم أنت تفكرين بهذه المشكلة بإمعان...، فإذا بشخص جميل يجلس بجانبك على الكرسي الآخر... هذا الشخص قد يكون إنسان مقرب إليك.... أو شخص بعدت بينك وبينه المسافات...أو ربما يكون ضميرك...، بدأت تبئين همومك ومشاكلك...، وهو يستمع إليك بكل تركيز...، مشكلتي تكمن في...."صمت لبرهة زمنية"، انتهيت من عرض مشكلتك...، لقد قمت بعرضها بشكل شامل لكل نواحيها...، الآن انتظري قليلاً لتسمعي نصيحة الرجل الحكيم....، استمعي جيداً، أعطي اهتماماً وتركيزاً جاداً لكل كلمة يقولها لك، فهي حكيمة رزينة، وعنده الحل بإذن الله...، "صمت لبرهة زمنية"، إذا كان لديك أي سؤال أو استفسار حاولي أن تتتهزي الفرصة فهو سيغادر بعد لحظات... "صمت لبرهة زمنية"، بعد أن انتهيت من الاستماع للرجل الحكيم ودعيه لأنه مغادر.... ذهب وبقيت وحدك.... فإذا بصوت ندي يأتي من بعيد يتلو عليك آيات من الذكر الحكيم،.... حيث أنت مبتسمة مسرورة، فقد أسدى لك الرجل الحكيم نصيحة عظيمة، وبثت الآيات القرآنية هدوء وراحة في نفسك.... والآن افتحي عينيك مع ابتسامة خفيفة على شفطيك.

- مناقشة التخيل مع كل المشاركات.

الوقت المستغرق: 10 دقائق

الإنهاء والتقييم.

الجلسة الخامسة عشر

عنوان الجلسة: الصبر

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

تعزيز خلق الصبر لدى المشاركين

الأهداف الخاصة للجلسة:

- أن تتعرف المشاركين على مفهوم الصبر وآدابه.
- تتعرف المشاركين على فضل الصبر.
- أن تتعرف على نماذج تطبيقية عملية لخلق الصبر.

الأدوات المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض LCD، مسجل، CD.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، سرد القصة، المناقشة، التأمل.

محتوى الجلسة:

أولاً: التعرف على مفهوم الصبر.

ثانياً: استعراض الآيات القرآنية التي تحت على الصبر.

ثالثاً: الحديث عن فضائل الصبر.

رابعاً: شروط الصبر.

خامساً: قصص الصابرين.

وهنا يتم ذكر قصة سيدنا أيوب عليه السلام، قصة يوسف عليه السلام، الرسول صلى الله عليه

وسلم.

سادساً: تأمل بعض الآيات القرآنية التي تتحدث عن الصبر، حيث فتح المسجل على آيات الصبر.

سابعاً: التقييم والإنهاء

الوقت المستغرق: 10 دقائق

الجلسة السادسة عشر

عنوان الجلسة: التسامح

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

- تعزيز ثقافة التسامح لدى المشاركين.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- تشجيع المشاركين على التسامح والحب كتقنية علاجية لكثير من الضغوط النفسية
- تزويد المشاركين ببعض المهارات التي تساعدن على التسامح.

الأدوات المستخدمة:

جهاز حاسوب، جهاز عرض LCD، بطاقة آيات الصبر.

الفنيات المستخدمة:

التخيل، الأنشطة الجماعية، الأحاديث الذاتية.

محتوى الجلسة:

أولاً: التأمل الافتتاحي

الوقت المستغرق: 5 دقائق.

ثانياً: نشاط تأمل المغفرة

الوقت المستغرق: 25 دقائق.

أهداف من النشاط

- تدريب المشاركين على التسامح.
- تدريب المشاركين على الحديث الذاتي.
- تدريب المشاركين على تقبل الآخر.

وصف النشاط:

أغمضي عيني... خذي نفساً هادئاً عميقاً... دعي الأفكار جانباً... وركزي أنت الآن تجلسين في مكان هادئ ومريح.... استحضري أكثر شخص سبب لك أذى... تحدثي إليه عما يجول بخاطرك نحوه... ونحو معاناتك مما سببه لك... هو الآن يستمع ... يقر بخطأه.... يتأسف ويبيدي اعتذاره الكامل لما حدث منه... يطلب منك السماح.... ينتظر منك كلمة

سامحتك... تصافحا لأنه سيغادر.... والآن مرة أخرى أنت تجلسين لوحده... لقد جاء شخص من بعيد يبدو أنه من تسببت أنت له بجرح عميق.... جلس بجوارك.... تحدثي إليه عن خطأك وعن سبب ما صدر منك.... اطلبي منه السماح..... سيجيبك الآن... تصافحا لأنه سيغادر الآن... عندما تجدي نفسك قادرة للعودة للمكان.... افتحي عينيك مع ابتسامة خفيفة على شفقتك.
مناقشة النشاط مع المشاركات.

ثالثاً: عرض بوربوينت عشرون سبباً لعدم تسامحنا

رابعاً: تخيل التسامح.

الوقت المستغرق: 10 دقائق

أهداف النشاط:

- تمارس المجموعة مهارة التخيل.
- تعزيز التسامح والمحبة بين المشاركات.
- اكتساب المجموعة القدرة على ضبط النفس عند التعرض للإساءة.
- تنمية الإحساس بالآخر.

إجراءات النشاط:

- تطلب المرشدة من المجموعة الاستعداد لتنفيذ تمرين الاسترخاء.
- تبدأ بتنفيذ تمرين التخيل قائلة " أغمض عينيك... تنفس بهدوء ببطء... كرر هذه العملية ثلاث مرات... اشعر بأن جسمك مرتاح... مسترخ... أنت الآن تشعر براحة بجسمك... حاول أن تبعد أي أفكار وركز فقط بما أقول، تصور نفسك وأنت جالس بأن هناك نور يأتي من بعيد هذا النور يقترب منك شيئاً فشيئاً... نور هادئ محبب يبعث طمأنينة وسكون للنفس... ربما بحثت عنه في يوم من الأيام.... هذا النور اقترب منك أكثر اسمح لهذا النور أن يطفح بجسمك... ركز على المنطقة المحيطة بقلبك... حنجرتك... وجهتك، استشعر بكثافة هذا النور... والآن امتلأ قلبك وجسمك بهذا النور... أتدري ماذا يحمل؟ انه يحمل التسامح والمحبة والخير والصدق والتفاؤل والنجاح... فكر بهذا النور الذي يحمل المعاني الجميلة... أنت الآن إنسان رائع راق تحمل المعاني النبيلة وتتمسك بالقيم الإسلامية الجميلة... والآن سترسل هذا النور وتبثه لمن حولك... وسع دائرة إرسالك لتصل إلى أهلِكَ وعائلتك.. وكل من له علاقة بك من قريب أو من بعيد... أنت الآن لا تحمل أي من المعاني السلبية من البغض والحسد والعداء لأي إنسان... لذلك أنت الأروع وأنت الأفضل... والآن حاول أن تفتح عينيك ببطء وتعود للمكان الذي توجد به حالياً.

- تقوم المرشدة بتوزيع ورق A4 وألوان على أفراد المجموعة وتطلب منهم رسم أنفسهم أو قلوبهم قبل وبعد التخيل.
 - تطلب المرشدة من كل فرد أن يتحدث عن شعوره وعن الأناش الذين بث لهم النور الذي يحمل المعاني السامية.
- وهنا يتم توزيع برنامج المحاسبة اليومية ليبقى بمثابة محاسبة ذاتية لتبقى أثر ذلك لبعدها انتهاء البرنامج الإرشادي.

رابعاً: نشاط شعارنا التسامح (دعوة للتسامح)

الوقت المستغرق: 25 دقائق

يطلب من المشاركات بكتابة عبارات وشعارات تدعو للتسامح، وكتابتها على لوحات ولصقها بالمكان.

خامساً: التقييم والإنهاء

الوقت المستغرق: 10 دقائق

واجب بيتي:

- توزع على المشاركات بطاقات مكتوب عليها آيات قرآنية، وأحاديث نبوية تدعو للتسامح، لحفظها، وترديدها والاستعانة بها في جلسات الخلوة للتدريب على التسامح.
- توصية في نهاية كل يوم اجلسي في مكان هادئ ، وخال من الإزعاج .. في استرخاء كامل على مقعد مريح - في خلوة علاجية - وكرري الآيات والأحاديث مرات ومرات السابق ذكرها ثم سجلي في مفكرتك اليومية عدد المواقف التي استطعت أن تمارسي خلالها هذه النماذج السلوكية الصحية والصحيحة دون أن يرتبط ذلك برد فعل الشخص الآخر .. فأنت تفعلين ذلك اقتداء بالرسول الكريم .. والعائد ليس الصدقات فقط .. وإنما أيضاً السعادة والنجاح ، وحياة هادئة بأقل قدر ممكن من الصراعات والهموم. سجلي في مفكرتك الخاصة مدى نجاحك في تطبيق سلوكيات القوة النفسية والضبط الذاتي يومياً ..وان تحددى التاريخ وتصفى المواقف بإيجاز، وتحددى لنفسك درجة من عشرة وأن تستمري على هذا البرنامج لمدة شهر .

الجلسة السابعة عشر

المرونة والصلاة

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الهدف العام:

الوقوف على بعض القيم الموجه وكيفية الوصول لها.

الأهداف الخاصة:

- توضيح أثر الصلاة على تهدئة النفس.
- التعرف على المعاني المتضمنة في الصلاة بدءاً من الوضوء وحتى التسليم.
- تشجيع المشاركات لتحديد سلوكيات للالتزام بها (قراءة جزء من القرآن، المشي ساعة).

الأدوات المستخدمة:

جدول المحاسبة اليومية.

الفنيات المستخدمة:

تقديم: عند حديثنا عن القيم التي ستقودنا إلى مرونة الأنا، سنجد أنفسنا متجهين للحديث عن صاحب القيم، ومعلم البشرية في كل التعاملات الإنسانية محمد صلى الله عليه وسلم وسنرى المرونة في حياته بداية من المرونة في العبادة، مروراً بمرونته في التعامل مع الآخرين.

• المرونة في الصلاة:

• تعرض هذه الأمور المهمة التي تساعد على الخشوع في الصلاة:

أولاً: الاستعانة بالله ودعاؤه بالتنشيط والتغلب على وساوس الشيطان:
"وقال ربكم ادعوني استجب لكم" وقال سبحانه وتعالى " قل أعوذ برب الناس، ملك الناس، إله الناس، من شر الوسواس الخناس" فالشيطان يخنس ويتراجع بذكر الله تعالى ذكراً فيه حضور قلب ويقين بقدرة الله على التغيير.

ثانياً: التدريب على قوة الإرادة والصبر:

ويكون ببعض الأعمال التي تساعد على ذلك، كالصوم مثلاً، أو أن تجرب شيئاً ما كأن تمشي يومياً لمدة كذا، أو تقرأ لمدة كذا في محاولة لتدريب النفس على الإرادة والصبر.

ثالثاً: التدريب على القيام أول الوقت:

وهذا يتحقق من خلال ضبط الساعة أو الاتفاق مع زميل على تذكيرك، أول أي وسيلة توصل للنتيجة.

رابعاً: التواجد ما أمكن في وسط صالح.
وهذا من شأنه يعين على الطاعة، ويبعد عن المعصية، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " المرء على دين خليله فلينظر أحكم من يخال"
والآن سنبدأ عملياً للارتقاء بمستوى الخشوع لدينا

الوضوء: تطهير الجسم والروح
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إذا توضأ العبد فمضمض خرجت الخطايا من فيه، فإذا غسلت الخطايا من تحت أذنان عينيه، فإذا غسل يديه خرجت الخطايا من يديه حتى تخرج من تحت أطراف يده، فإذا غسل رأسه خرجت الخطايا من رأسه حتى تخرج من تحت أذنيه، فإذا غسل رجليه خرجت الخطايا من رجليه حتى تخرج من تحت أطراف قدميه"
إذا فلنطبق عملياً ذلك الحديث ونتأمل الخطايا وهي تخرج من كل جزء من أجسامنا.

إقامة الصلاة:

1. تدبر أذكار الاستفتاح (سبحانك اللهم وبحمدك.....) و (وجهت وجهي للذي فطرني..) (اللهم باعد بيني وبين خطاياي....) وهنا تأخذ بعض الأمور التي تعين على الخشوع:
أ. استحضار عظمة الله ملك الملوك، وجبار السماوات والأرض، الملك/ القدوس، المؤمن، المهيمن، العزيز، الجبار، المتكبر.

ب. استحضار تقصيرك، وضعفك، وحاجتك إلى الله كي يعينك على الخشوع.

ت. استحضار تفاهة الدنيا، وأن البقاء مهما طال فيها رحيل، أن متاعها متاع الغرور.

ث. عدم الاستعجال في أداء الصلاة، فالعجلة تؤدي إلى ضياع بعض الخشوع، فالصلاة تحتاج على نفس مجتمعة، وفكر متدبر، وقلب حاضر.

2. التكبير عندما تقول الله اكبر: شاهد كبرياءه.

3. قراءة الفاتحة:

أ. عندما تقول أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، فقد اعتصمت بحوله وقوته من عدوه الذي يريد أن يقطعك عن ربك ويباعدك عن قربهِ لتكون أسوأ حالاً.

ب. فإذا قلت الحمد لله رب العالمين قف هنيهة يسيرة انتظر جواب ربك: حمدني عبدي.

ت. فإذا قلت: الرحمن الرحيم، انتظر الجواب بقوله: أثنى علي عبدي.

ث. فإذا قلت: مالك يوم الدين، انتظر الجواب: مجدني عبدي.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "قال الله تعالى قسمت الصلاة بيني وبين عبدي نصفين ولعبدني ما سأل، فإذا قال العبد الحمد لله رب العالمين، قال الله تعالى: حمدني عبدي، وإذا قال: الرحمن الرحيم، قال الله تعالى أثنى علي عبدي، وإذا قال: مالك يوم الدين، قال مجدني عبدي، وقال مرة فوض إلى عبدي، فإذا قال إياك نعبد وإياك نستعين، قال هذا بيني وبين عبدي ولعبدني ما سأل، فإذا قال: اهدنا الصراط المستقيم، صراط الذين أنعمت عليهم، غير المغضوب عليهم ولا الضالين، قال هذا لعبدي ولعبدني ما سأل"

4. الله أكبر، إذا نطق بها اللسان فلا ينبغي أن يكذبها قلبك، فإذا كان في قلبك أكبر من الله سبحانه وتعالى فإنه يشهد أنك كاذب ومثلها جميع الأذكار في الصلاة فحقيقتها تطبيقاً عملياً.

5. الركوع والسجود.

أ. عندما تركع، استحضر عظمة الله في الركوع، واعلم أنك بين يدي الله، راکعاً بين يدي

عظمته، احرص على الركوع باطمئنان " ثم اركع حتى تطمئن راکعاً"

ب. عندما تسجد " أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد"

6. التسبيح والدعاء في الركوع والسجود كان الرسول صلى الله عليه وسلم يكثر أن يقول في

ركوعه وسجوده " سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي " رواه البخاري.

7. التشهد: (التحيات) استشعر أنك تلقي التحيات لله سبحانه وتعالى، فيخفق قلبك، وحين تتعوذ

من الأربع قبل السلام فإنك تلوذ إلى الله من كل شيء وحين تسلم من الصلاة.

8. تأمل في مدلول أفعال الصلاة، فالقيام يعني الإجلال والتوقير، والركوع يعني التذلل،

والسجود يعني الخضوع والاستكانة، هذا التأمل يزيدك إيماناً بتقصيرك في جنب الله.

• توزيع جدول المحاسبة اليومية وتوصية المشاركات بالمحافظة على السلوكات المتضمنة في

جدول المحاسبة.

رابعاً: التقويم والإنهاء.

الوقت المستغرق: 10 دقائق

الجلسة الثامنة عشر

عنوان الجلسة: التقييم

مدة الجلسة: 120 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

تقييم البرنامج الإرشادي من حيث (الموضوعات، الأنشطة، العلاقات الاجتماعية).

الأهداف الخاصة للجلسة:

- تعبر المشاركات عن آرائهن ومدى استفادتهن من البرنامج.
- تقييم المشاركات أكثر ما أعجبهن في البرنامج.
- إغلاق البرنامج وإنهاؤه.

الأدوات المستخدمة:

ورق مكتب، سلة بلاستيكية، اسيتبانة مرونة الأنا على عدد المشاركات.

الفنيات المستخدمة:

التأمل، لعب الأدوار، الأنشطة الجماعية، التعبير الحر.

محتوى الجلسة:

أولاً: التأمل الافتتاحي

الوقت المستغرق: 5 دقائق

ثانياً: نشاط حصاد الأخبار:

الوقت المستغرق: 40 دقيقة

هدف النشاط:

- مراجعة وتلخيص ما تم خلال البرنامج الإرشادي.
- ترسيخ المعلومات والأنشطة التي تم تنفيذها خلال البرنامج الإرشادي.

إجراءات النشاط:

تقوم المرشدة بالتنسيق مسبقاً مع مجموعة من المشاركات على إعداد نشرة تلفزيونية تتضمن جميع ما تم تناوله في الجلسات السابقة من موضوعات وأنشطة. يتم عرض هذه المادة الإخبارية على شكل نشرة أخبار بحيث يكون هناك مذيع ومضيف الحلقة وباقي المجموعة تكون عبارة عن المشاهدين. يمكن للمشاهدات المشاركة على البرنامج من خلال الاتصال الهاتفي.

* يتم إفصاح المجال للمشاركات للحديث عما أعجبهن خلال الجلسات وعن مدى الاستفادة من هذه الجلسات، والأمور التي هن بحاجة إلى المزيد من التدريب عليها.

ثالثاً: نشاط تذكر:

الوقت المستغرق: 20 دقيقة.

- التأكيد على بعض المبادئ التي تم الحديث عنها خلال الجلسات السابقة .
- مراجعة ما تم من موضوعات طرحت وأنشطة نفذت.
- التأكيد على الاستمرار بالقيام بالأنشطة والفعاليات التي تم تنفيذها خلال البرنامج.

إجراءات النشاط:

- هذه العبارات المكتوبة على ورق المكتب الموضوع داخل السلة والتي هي بمثابة ملخص وتذكير لبعض النقاط الأساسية التي تم تناولها أثناء الجلسات السابقة، ستقوم كل مشاركة بسحب ورقة من السلة وتقوم بقراءتها أمام المجموعة وتسمح للتعقيب عليها من باقي المشاركات
- * لا تقصر بأمور دينك فالتقرب من الله يقربك من قلوب الناس..
- * لا تكفي بمرحلة معينة للدراسة..
- * لا تنتظر لمن هو أتعس منك بل انظر للأسعد وحاول أن تصبح أسعد منه..
- * لا تترك لنفسك وقت فراغ حاول دوماً ملؤه..
- * لا تدفن هواياتك فربما كانت هي مستقبلك يوماً ما..
- * لا تستسلم للفشل فهو من دوافع الحياة وكما يضرك مره فانه يفيدك ألف مره ولكن إياك أن تكرر الخطأ مره ثانيه تعلم من أخطائك واعلم دوماً (ليس الغباء هو أن تخطيء ولكن الغباء هو أن تكرر الخطأ)
- * أحبب نفسك وتذكر وأنت تحبها أن تحب من حولك .. حينها ستشعر حتما بالسعادة والتميز لأنك تحب نفسك وتسعى لإسعاد من حولك..

رابعاً: تطبيق الاستبانة البعيدة

الوقت المستغرق: 30 دقيقة

- يتم توزيع استبانة مرونة الأنا وتطبيقها، وإخبار المشاركات أنه سيتم تطبيقها بعد شهرين للتأكد من استمرار أثر البرنامج.
- * وأخيراً حفلة الطعام.
- * توزيع هدية رمزية لكل مشاركة تعبيراً عن شكرها، لحضورها الجلسات.
- * في الختام يتم شكر المشاركات وإخبارهم أن انتهاء الجلسات لا يعني انتهاء العلاقة بل يمكن التواصل من خلال الاتصال الهاتفي في حال الحاجة إلى ذلك.

ملحق رقم (6)
بطاقة تقييم ذاتي

1. ما أهم ما تعلمت فيه في الفترة السابقة؟

.....
.....
.....

2. صفني شعورك نحو هذه الجلسة؟

.....
.....
.....

3. هل تنوي التدريب والتطبيق لما تعلمت فيه؟

.....
.....
.....

4. ما التقدم الذي شعرت أنه تحقق؟

.....
.....
.....

5. هل لاحظ الآخرون هذا التغيير؟

.....
.....
.....

ملحق رقم (7)

بطاقة التقييم النهائي

- التغيير الذي حدث في أدائك نتيجة للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

.....

.....

.....

.....

- أذكر الأشياء التي أصبحت قادرة على القيام بها بشكل أفضل مما كنت عليه قبل مشاركتك في البرنامج الإرشادي؟

.....

.....

.....

.....

- ما هي الموضوعات التي تحتاجين إلى مزيد من التدريب فيها لنفس مجال البرنامج

.....

.....

.....

.....

- لو عقد برنامج تطويري استكمالاً للبرنامج الإرشادي الذي شاركت به هل ستلتحقين به؟ إذا كانت الإجابة بنعم ما هدفك من هذه المشاركة؟ وإذا كانت بلا فلماذا؟

.....

.....

.....

.....

مع خالص شكري وتقديري لك،،،،

ملحق رقم (8)

نشاط عين على الداخل

أول خطوة للارتقاء بالذات هو التقييم الذاتي، تبدأ هذه العملية بتقييم صادق لنقاط ضعفك وقوتك، ورغبة جادة في التغيير للأفضل.

ابدئي بجدية في مراجعة نقاط قوتك وضعفك، وحددي ما تحببته في نفسك، وما لا تحببته، لا يوجد إنسان كامل على وجه الأرض، هنئي نفسك على الأشياء التي تحببها، وخذي عهداً على نفسك أن تغيري أو تتجاهلي الأشياء التي لا تحببها، وذلك بحسب الأهمية التي تشكلها هذه الأشياء بالنسبة للصورة الكلية.

قائمة نقاط القوة والضعف

السمة	من نقاط القوة	من نقاط الضعف
التعامل الجيد مع الناس		
التركيز على التفاصيل		
القدرة على مواصلة العمل		
الصدق		
المظهر الجيد		
الشخصية الإيجابية		
التفكير السليم		
الحسم		
الثقة بالنفس		
الدقة		
مؤهلات العمل المميزة		
عمق المعرفة		
تحمل المسؤولية		
الحفز الذاتي		
الموقف الفكري		
السيطرة على الانفعالات		
التركيز على الأهداف		
التركيز على النشاط		
التفاؤل والنظر إلى الأمام		
النزاهة		
قدرة التعامل مع السلطة		

.....

.....

.....

ملحق رقم (9)

نشاط عين على الحاضر وعين على المستقبل

اختبري نفسك عبر قراءة الجمل التالية، وحددي مدى مطابقتها لحالك:

1. أعرفُ تماماً الظروف والمتغيرات التي قد تحدث لي في مجال عملي وبقية شؤون حياتي .

.....

.....

.....

2. لدي خطة جاهزة لمواجهة مثل هذه التغيرات في المستقبل.

.....

.....

3. أعرف أفضل وأسوأ شيء قد يحدث لي خلال الأيام القادمة؟

.....

.....

.....

4. في مجال تخصصي، أعرف كل الخيارات المتوفرة لي حالياً؟ بعد سنة؟ بعد خمس سنوات؟
بعد عشر سنوات؟

.....

.....

.....

ملحق رقم (10)

نشاط سهولة التعرض للضغط

فيما يلي مجموعة من العبارات، اقراي كل عبارة جيدا ثم اعطها 3 درجات، إذا كانت العبارة توافقك تماما. فمثلا "إنني أمشي يوميا بعض الوقت" إذا كنت موافقة تماما على ذلك أعطها 3 درجات، أما إذا كنت تمشي أحيانا فأعطيها درجتين فقط، أما إذا لم تمارس رياضة المشي مطلقا فأعطيها درجة واحدة.

الدرجة	العبارة	م
	1. إنني أتناول الكميات الصحيحة من الطعام.	
	2. إنني أمارس الرياضة البدنية ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً.	
	3. لدي عدد كبير من الأصدقاء والمعارف.	
	4. لدي هواية أمارسها بانتظام.	
	5. لا أعمل مطلقاً يوم الجمعة.	
	6. أمارس فريضة الصلاة بانتظام.	
	7. أتناول 5 أكواب من القهوة والشاي يومياً.	
	8. أبذل طاقة جسمانية متوسطة في حياتي اليومية	
	9. أحب غيري وأعتبر نفسي محبوباً.	
	10. أخصص وقتاً للاسترخاء يومياً.	
	11. لا أسمح لنفسي بالعمل الزائد.	
	12. أجد حلاً لمشاكلي.	
	13. أحافظ على وزني ليتناسب مع طولي.	
	14. أفضل طلوع السلالم على طلوع المصعد.	
	15. أفرغ ما في صدري من هموم ولا أجعلها تتراكم.	
	16. أنام ما بين سبع إلى ثمان ساعات أربع أيام على الأقل أسبوعياً.	
	17. لا اسمح بأن تطغى أموري الجامعية على حياتي الخاصة.	
	18. أعتقد وأؤمن بنفسِي.	
	19. أتجنب وضع الملح أكثر من اللازم في طعامي.	
	20. أمارس برنامجاً منتظماً للألعاب الرياضية.	
	21. أجد أصدقاء لي يمكن مناقشة مشكلاتي الخاصة معهم.	

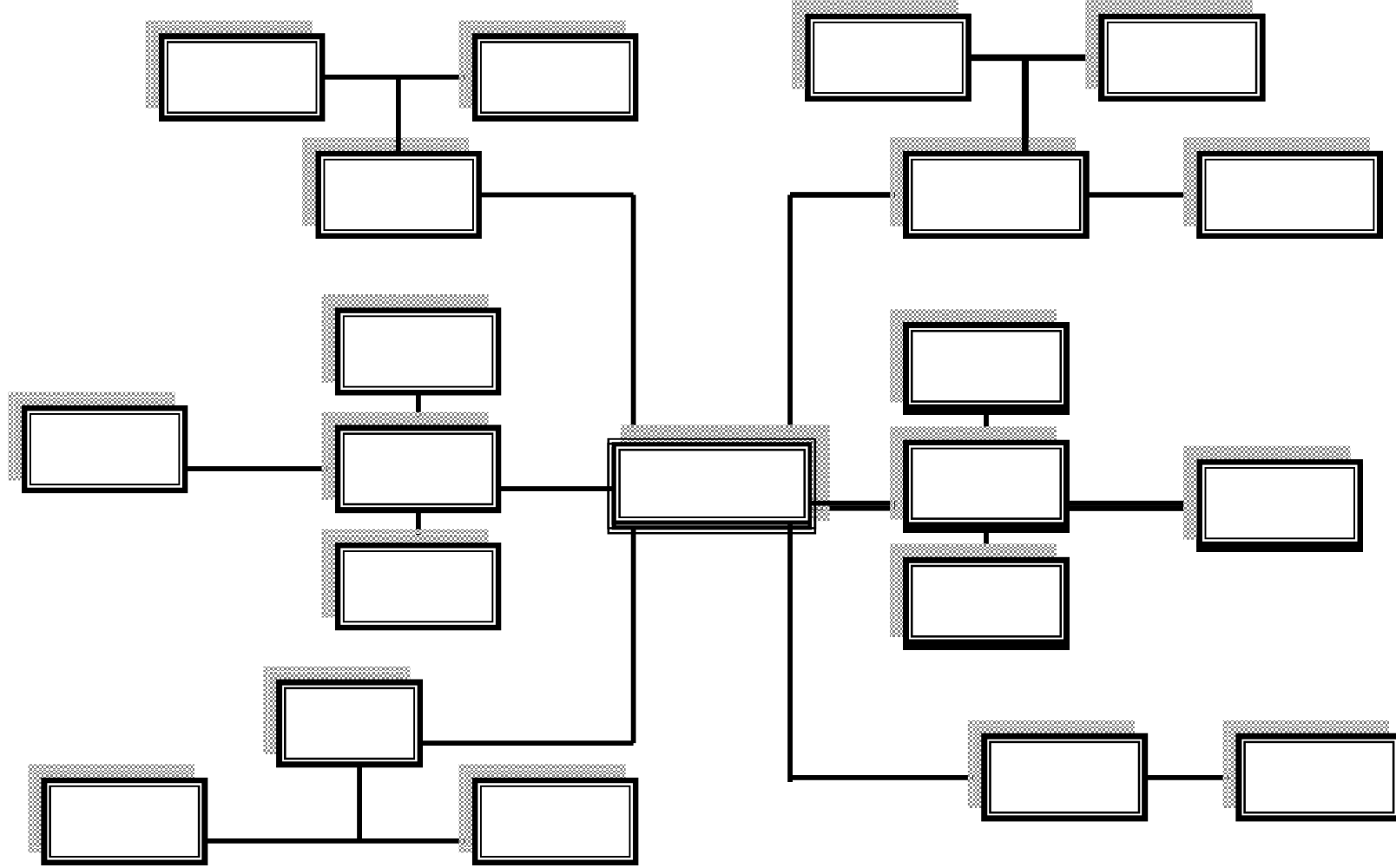
22.	أروح عن نفسي مرة على الأقل أسبوعياً.	
23.	أتجنب الحديث عن الحياة الدراسية في حياتي الاجتماعية.	
24.	أشعر أنني أتمتع بالهدوء.	
25.	أتناول الطعام في مواعيد منتظمة يومياً.	
26.	أشترك في ألعاب رياضية أسبوعياً.	
27.	لي زميلات في الجامعة تربطني بهم صداقات.	
28.	أتمتع بوجود صداقات ثابتة ومستقرة.	
29.	أنا قادرة على أن أمنع نفسي (التحكم في النفس).	
30.	لا أعمل مطلقاً ليلاً.	
31.	أنا منتمية إلى جماعة. نادي، جمعية... إلخ.	
32.	أتناول المياه بانتظام.	
33.	أقضي جزء من وقتي في السير يومياً.	
34.	أحصل على النصائح من الأصدقاء عند حاجتي لذلك.	
35.	أستطيع أن أقضي جزء من وقتي دون عمل.	
36.	المنزل وحياتي الجامعية لهم نفس القدر من الأهمية لي.	
37.	أستطيع أن أرتفع فوق المواقف التي تسبب ضغطاً	

النتائج: قومي بتجميع الاستقصاء لكي تعرفي ما إذا كان من السهل أن تتعرضي للضغط أم لا كما يلي:

النظام الغذائي		برنامج الرياضة البدنية		إشباع الجانب العاطفي		الاسترخاء والاستجمام		التوازن بين أعباء المنزل وأعباء الجامعة		فهم النفس وقبولها	
1		2		3		4		5		6	
7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24	
25		26		27		29		30		31	
32		33		34		35		36		37	
المجموع		المجموع		المجموع		المجموع		المجموع		المجموع	

ملحق رقم (11)

نشاط مصادر الضغوط (خريطة الضغط النفسي)



المربع الذي في المنتصف يمثلك أنت، والمربعات الأخرى تمثل الأشخاص الذين تحتك بهم، سواء بالبيت أو المنزل ومن الممكن أن تضع بعض مسببات الضغط الأخرى بالمربعات مثل الخواص الشخصية، أو أي مواقف ضاغطة، بد ملء المربعات أعطي كل مربع علامة من 1-10 حيث 1 يمثل الضغوط الأقل شدة و10 أكثرها، ثم فكري بينك وبينك عن مدى الضغط النفسي الذي تسببيه أنت للآخرين الذين دونت أسماءهم بالمربعات.

ملحق رقم (12)

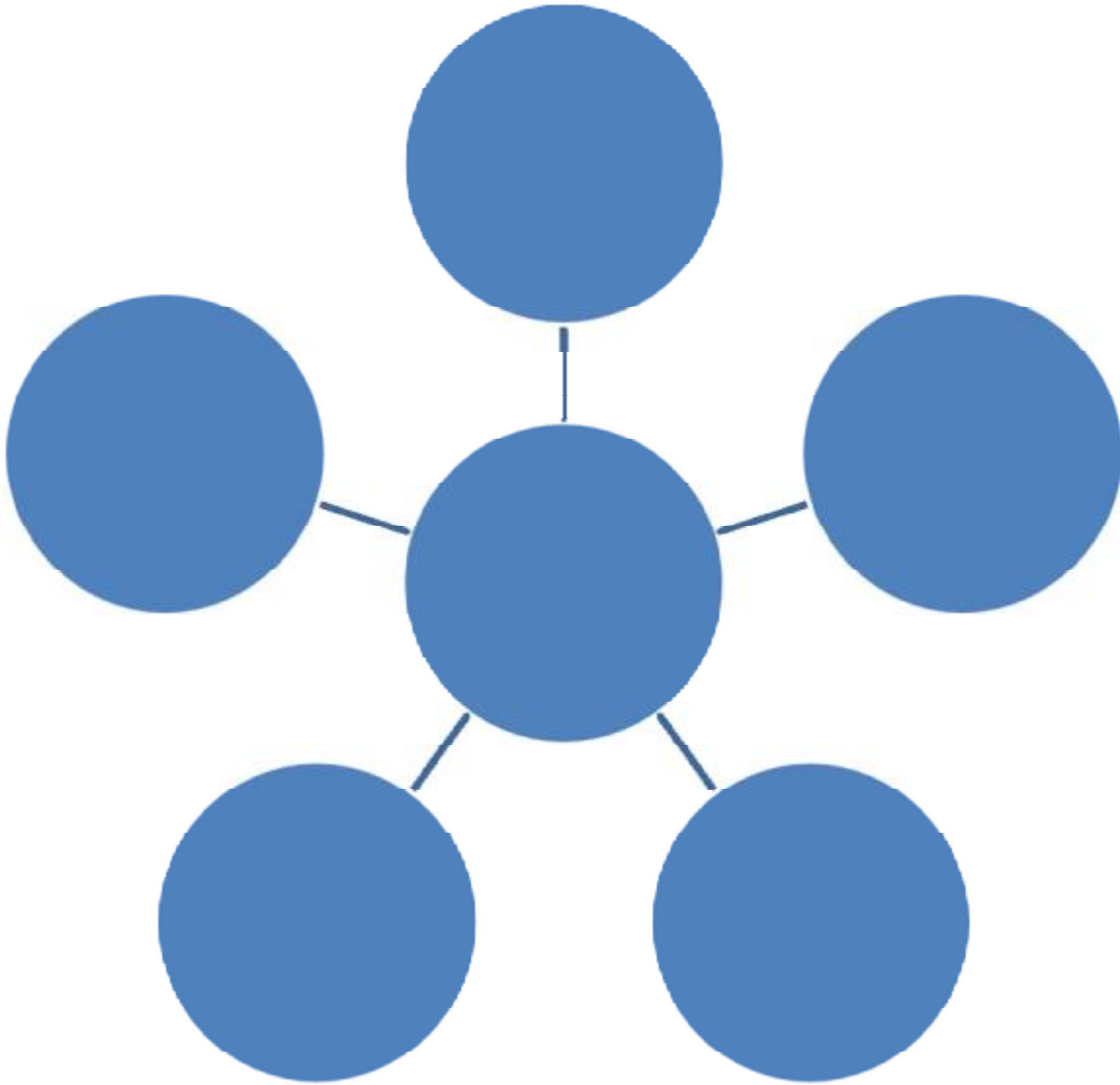
نشاط دائرة العلاقات الاجتماعية

عبري عن علاقاتك الاجتماعية عن طريق رسم دائرة العلاقات الاجتماعية الخاصة بك، بالشكل الذي تختارين، مع الأخذ بعين الاعتبار الرموز التالية:

- | | | | |
|---|---------------------------|---|--------------|
|  | ذكر متوفى |  | - رمز الذكر |
|  | أنثى متوفاة |  | - رمز الأنثى |
| علاقة منقطعة باللون | علاقة ضعيفة باللون الأزرق | علاقة حميمة باللون الأحمر | - الأصفر. |

ملحق رقم (13)
صحيفة ما الذي يجعلني أغضب

حددي أكثر الأمور والمواقف التي من شأنها أن تشعرِك بالغضب

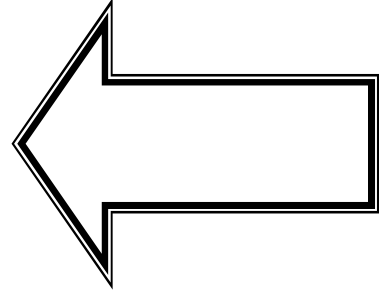


ملحق رقم (14)

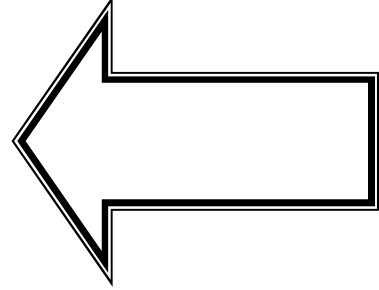
صحيفة كيف أتعامل مع غضبي

حددي مواقف من الحياة مررت بها أشعرتك بالغضب، وضعيها داخل السهم، وضعي في
مقابل السهم كيف تصرفتي في هذه المواقف، وما كانت النتيجة

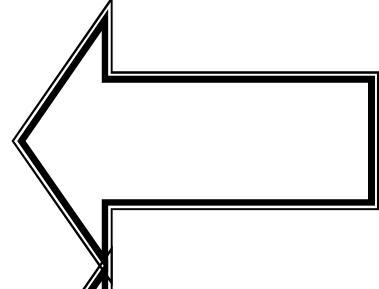
--



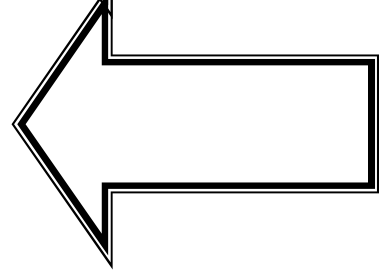
--



--



--



ملحق رقم (15)

صحيفة التعامل مع الغضب

فكري بطرق ايجابية لإدارة المواقف التي تسبب الغضب وقدميها على هيئة
وصفة للتحكم في الانفعال.

ملحق رقم (16)
بطاقة الآيات التي تحت على التسامح

قال ﷺ : ﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَنِتَّ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾
(آل عمران: 51)

وقال ﷺ : ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ
كَأَنَّهُ وَكِيٌ حَمِيمٌ ﴾ (فصلت: 43)

وقال ﷺ : ﴿ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾
(الشورى: 37)

وقال ﷺ : ﴿ وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴾
(الشورى: 40)



ملحق رقم (17) جدول المحاسبة اليومية

أختي ما رأيك بأن تجعلي أيامك مفعمة بذكر الله وبالأمر المعروف والنهي عن المنكر إذن ما رأيك بأن تشاركينا هذا الجدول للمحاسبة اليومية وتوزعه على من تحب في الله.

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الصلاة						
قراءة القرآن						
التسبيح						
صلاة الضحى						
حفظ اللسان						
تصفية القلوب						
ساعة تفكير						
الدعاء						
احترام الآخرين						
تخصيص وقت دراسي						
التقليل من مشاهدة التلفاز						



ملحق رقم (18)

مشاركة إحدى المشاركات في البرنامج الإرشادي

بسمه أمل

انتهى بنا المطاف هنا... عساه لا ينتهي
بدا اللقاء غريبا ... مجهول الألوان والمعان

شيئا فشيئا بدت تشرق فيه النجوم لتنير العتمات
أخذتنا ضحكات وبسمات وتارة تسرقنا الدمعات

كل منا روى روايته .. حزين يسودها بعض النكات
لم نكن نحلم أننا سنلتقي لكنه حدث...

فأشرق بنا ربيع صيف زين بزهور باسمه بعبيرها
وقد كما نعتقد أنها لن تفيق من سبات خريفها...

اشكر تلك الصدفة أو ذاك القدر الذي جمعني بكن هنا
وأمل أن يرحل شبح النسيان عن هذه اللحظات

أتمنى أن أراكن في القريب العاجل أكثر إشراقا

بسمه أمل

كل المحبة لكن
ميادة