

الفصل الثالث

منهجية الدراسة

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

3.1 مقدمة

يتناول البحث الحالي أثر البرنامج المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي في علاج تدني مستوى تقدير الذات لدى عينة من طالبات المدرسة العربية الحديثة بماليزيا، وقد تم وضع عدة أسئلة فيما يخص فاعلية هذا البرنامج وتقنياته، بالاعتماد على الجوانب النظرية للمشكلة وما جاء عنها في الدراسات السابقة. قامت الباحثة بعدة إجراءات منهجية التي تضمنتها في هذا الفصل، بداية من تحديد المنهج المستخدم، ثم الكيفية التي تم بها اختيار العينة وخصائصها، والمقياس المستخدم في قياس مستوى تقدير الذات وخصائصه الاجتماعية والنفسية والأكاديمية، ووصف البرنامج المعرفي السلوكي وإطاره النظري وتقنياته وخطوات تطبيقه، ثم الأسلوب الإحصائي المتبع في معالجة البيانات.

3.2 منهجية الدراسة

لتحقيق الهدف الأساسي للدراسة المتمثلة في التحقق من أثر البرنامج المعرفي السلوكي المعد لعلاج تدني مستوى تقدير الذات لدى طالبات الصف الثامن وحتى العاشر بالمدرسة العربية الحديثة بماليزيا اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي. وتعد الدراسة التجريبية من أفضل أنواع الدراسات العلمية حيث لهذا المنهج الأثر الجلي في تقدم العلوم الطبيعية، فبواسطته تمكن الإنسان من اكتشاف ما يمكن اكتشافه من الأسباب الكامنة وراء ظهور الظواهر

الطبيعية، ولم يقتصر أثره علي هذا فحسب، وإنما استطاع الإنسان بواسطته أن يعرف إلى أي مدى يؤثر السبب في النتيجة، مما يجعل من السهل إحداث أي تغيير إصلاحي على الظاهرة المراد دراستها (العساف، 2009).

على حد قول الفرماوى (2009). فإن الدراسات التجريبية تشخص الظاهرة بصورة علمية دقيقة وبواسطتها يمكن الجزم بمعرفة أثر السبب على النتيجة لا على طريقة الاستنتاج كما هو الحال في المناهج البحثية الأخرى. إضافة إلى ذلك فإنه المنهج الوحيد الذي يتم فيه ضبط المتغيرات الخارجية ذات الأثر في المتغير التابع بدقة أكبر.

اتبعت الباحثة في هذه الدراسة المنهج التجريبي، الذي يعمل على تغير ما في الواقع المتغير التجريبي وملاحظة نتائج وآثار هذا التغير، كما يلزمه ضبط إجراءات التجربة، للتأكد من عدم وجود عوامل أخرى غير المتغير التجريبي قد أثرت على هذا الواقع، ففي هذه الطريقة يعالج الباحث متغيراً مستقلاً واحداً على الأقل، ويضبط المتغيرات الأخرى المتعلقة به، ثم يلاحظ النتيجة على واحد أو أكثر من المتغيرات التابعة، ولهذا يمكن تعريف البحث التجريبي بأنه، تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو للظاهرة موضوع الدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغير من آثار في هذا الواقع أو الظاهرة (سهيل دياب، 2003). وتم اختيار تصميم المنهج وفق تصميم القياس القبلي، والبعدي للمجموعتي في هذا النموذج يقاس أثر المتغير التابع في المجموعة التجريبية والضابطة قبل بدء التجربة، وبعد انتهائها، أي قبل تعرض الجماعة التجريبية للمعالجة. وبعد تعرضها، ثم تقاس الفروق على أساس المتوسطات، وتحسب الدلالة الإحصائية للتأكد من أثر المتغير المستقل (نجد، 1993، ص، 81).

تصميم المجموعة الضابطة حسب تخصيص عشوائي للأفراد واختبارين قبلي وبعدي، (بلحسيني 2012، ص، 364). وهذا التصميم يتكرر ظهوره في السياق الطبي النفسي العيادي أكثر، ويطلق عليه أيضاً اسم تصميم المحاولات العادية العشوائية المضبوطة، الذي يتيح الفرصة لاختبار مدى فعالية عقار طبي أو علاج نفسي جديد، أو عدم تقديم أي علاج للمجموعة الضابطة. وعليه تتم عملية المعاينة العشوائية لأفراد المجموعتين التجريبية

والضابطة، بعدها تتم المجانسة بينهما للتأكد من تكافؤ المجموعتين في جميع الخصائص المحددة، ثم تقدم المعالجة فقط للمجموعة التجريبية، ثم يتم إجراء القياسات البعدية للعينتين الضابطة، والتجريبية والقياسات التتبعية .

3.3 مبررات اختيار المنهج التجريبي لهذه الدراسة

يعتبر المنهج التجريبي أقرب المناهج إلى الطريقة العلمية الصحيحة والموضوعية في البحث عن الحقيقة واكتشافها وتفسيرها والتحكم فيها، وأكثر ما يميز البحث التجريبي هو أنه يسمح للباحث أن يغير عن قصد وعلى نحو منظم متغيراً معيناً (المتغير المستقل). إضافة إلى أن البحث التجريبي يقوم أساساً على أسلوب التجربة العلمية التي تكشف العلاقات السببية بين المتغيرات المختلفة والتي تتفاعل مع الديناميات أو القوى التي تحدث في الموقف التجريبي (زكار، 2009، ص 1). إن البحث التجريبي يسعى لإثبات الفروض عن طريق التجريب، لأنَّ إثبات الفروض يتطلب تصميماً للتجربة أو تخطيطاً دقيقاً لعملية إثبات الفروض وهذا ما يسمى بالتصميم التجريبي، ويتخذ التصميم التجريبي أشكالاً متعددة، وتعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي/ الإرشادي في تناول المتغيرات وفقاً للأسئلة التي تسعى الباحثة للتحقق من مدى صحتها وفقاً للتصميم التجريبي التالي: متغيرات مستقلة: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي. متغيرات تابعة تقدير الذات. ويمكن تمثيل التصميم التجريبي للدراسة كما يأتي:

الجدول 3.1: المتغيرات

عناصر التجربة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
القياس القبلي	✓	✓
البرنامج الإرشادي الإسلامي	✓	
القياس البعدي	✓	✓

3.4 مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات (الصف الثامن والتاسع والعاشر) بالمدرسة العربية العالمية الحديثة بماليزيا، والمدرسة العربية العالمية الحديثة هي واحدة من المدارس الدولية الرائدة في ماليزيا التي تقدم منهج اللغة العربية المخصب مع المناهج الدولية بأكثر من ثلاث لغات وقد أنشئت عام 2007، بوصفها مدرسة عربية دولية ونمت لتصبح إحدى مؤسسات التعليم العام لتضم طلاباً من جميع أنحاء العالم تقع في قوتراجاي العاصمة الإدارية لماليزيا، وتخدم أكثر من 1700 طالب وطالبة يمثلون أكثر من 30 جنسية بالإضافة إلى أن المعلمين الدوليين المؤهلين تأهيلاً عالياً من أكثر من 15 جنسية يعملون على رفع مهارات معرفتهم مع تشجيع الطلاب على الاستكشاف والتفوق وتقوم المدرسة بتدريس المواد العلمية، التي تمثلها الرياضيات وعلوم والكمبيوتر، باللغة الإنجليزية، وبالإضافة إلى اللغة الإنجليزية كمادة مستقلة، وفي الوقت نفسه فإن اللغة العربية والعلوم الإسلامية والاجتماعية لا تزال باللغة العربية وذلك لتجمع بين لغة القرآن ولغة العلم الحديث، وبهذه الطريقة يمكنها الحفاظ على الهوية الإسلامية وتأخذ بعين الاعتبار الجانب الأخلاقي للطلاب حيث تعتبر المدرسة العربية الحديثة من أفضل المؤسسات التعليمية في كوالالمبور فهي تبحث دائماً عن ما هو أفضل وأحدث في ما يخص المناهج، وطرق التدريس ويجذب الكفاءات الأكاديمية والإدارية التي من شأنها أن تساعد على تحقيق شعارها في التميز كما يمكن لخريجي المدرسة أن يكملوا تعليمهم الجامعي دون الحاجة في أخذ دورات في اللغة الإنجليزية أو تطوير في المواد العلمية حيث توفر البرنامج التعليمي المميز من مرحلة الروضة إلى الصف التأهيلي المناسب كما يوجد أيضاً خيار آخر للطلاب بالجلوس للشهادة الثانوية العامة اليمنية أو كامبريدج IGCSE أي الشهادة الدولية التي تمكنهم من الالتحاق بالجامعات في جميع أنحاء العالم.

واختارت الباحثة عينة البحث من هذه الصفوف لعدة أسباب علمية وتحديداً لبعض المبررات من أهمها:

1. أهمية هذه الفترة من مراحل التعليم في تحديد ملامح المستقبل العلمي والمهني باعتبارها بداية مرحلة التخصص الأكاديمي. أنها فترة تكثر فيها الصراعات النفسية التي يعاني منها المراهق والتي تؤدي بدورها إلى ظهور المشكلات، كما تعد الفترة التي يجاهد فيها المراهق من أجل الاستقلال والتحرر من القيود، والبحث عن الأمن والتروء والحيرة، كما أنها مرحلة الاهتمامات العميقة، واتخاذ القرارات، ولذلك فإن الاهتمام بهذه الفترة يعد مطلباً دينياً وإنسانياً، واجتماعياً ملحاً.

2. أنها الفترة المثلى التي يمكن استغلالها إرشادياً لمساعدة المراهق على امتلاك أدوات وآليات تنمية طاقاته وقدراته، وتعديل، وتغيير أسلوب حياته بنفسه، وهذا الامتلاك يعد القوة الذاتية التي تسيطر على المواقف، والأحداث والمشكلات، ويعد بمثابة الحصانة النفسية التي تقف أمام كل ما يهدد شخصية المراهق، ويهدد تماسكها وفعاليتها ومن أجل هذه الأسباب العلمية والنفسية والاجتماعية قررت الباحثة تسليط الأضواء على هذه الفئة العمرية.

3.5 عينة الدراسة

بعد أن تم التعرف على المجتمع الأصلي لهذه الدراسة من قبل الباحثة بقدر كافٍ وواضح تحصلت الباحثة على قائمة كاملة ودقيقة لجميع مفردات هذا المجتمع، ثم بعد ذلك تم الانتقال إلى الخطوة التالية وهي اختيار عينة الدراسة وفقاً للخطوات الآتية:

1. القيام بتطبيق مقياس تقدير الذات لروزنبرغ (Rosenberg) على طالبات الصف الثامن والتاسع ثم العاشر بالمدرسة العربية الحديثة بماليزيا والبالغ عددهن (100) طالبة، للفصل الدراسي (2017-2018) وتتراوح أعمارهن ما بين 14-16 عام، لكل فصل على حدة بحضور وإشراف الباحثة و بشكل جماعي. ثم تحليل المقياس واختيار الطالبات اللاتي حصلن على درجات متدنية في مستوى تقدير الذات (ملحق، أ)

2. اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، وهي عبارة عن مجموعة من الأفراد مأخوذة من المجتمع الذي قامت الباحثة بدراسته، حيث كان لكل فرد فيه نفس الفرصة المتاحة لغيره، لكي يصبح عضواً في هذه العينة (عقل، 1988، ص، 222)، وذلك بإعطاء كل فرد من أفراد مجتمع الدراسة رقماً، ثم خلط الأرقام جيداً حتى لا يمكن تسلسلها أو معرفتها، ومن ثم سحب أرقام بعدد حجم العينة المراد تطبيق الدراسة عليها بصفتها عينة ممثلة لمجتمع البحث.

3.6 الطريقة المستخدمة في تصميم تجربة الدراسة

اتبعت الباحثة في إجراء هذا البحث الميداني طريقة المجموعات المتكافئة، وهي عبارة عن مجموعتين متكافئتين، الأولى تجريبية والثانية ضابطة، يتم اختيار أفراد كل مجموعة عشوائياً، لإجراء اختبار على المجموعتين اختبار قبلي، وتخضع المجموعة الأولى لتجربة المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) وتحجب التجربة عن المجموعة الثانية، وبعد نهاية مدة التجربة يجرى اختبار بعدي للمجموعتين؛ بهدف معرفة أثر التجربة على المجموعة الأولى (عقل، 1988). قامت الباحثة في هذه الدراسة باختيار مجموعتين تجريبيتين، الأولى المجموعة الضابطة لم تخضع لأي برنامج إرشادي والمجموعة الثانية المجموعة التجريبية والتي تلقت الإرشاد المعرفي السلوكي بتقنيات إسلامية تحت العامل التجريبي (الإرشاد المعرفي من منظور إسلامي) على المجموعة التجريبية وتركت الأخرى في ظروفها الطبيعية الإرشاد المعرفي السلوكي وبذلك يكون الفرق ناتجاً عن تأثير المجموعة التجريبية بالعامل التجريبي، ويشترط أن تكون المجموعات متكافئة من حيث العدد، بحيث يكون كل من المجموعة التجريبية والضابطة 30 طالبة، أما من الناحية العلمية فكلتا العينيتين تنتميان إلى المرحلة الثانوية، أما من الناحية العمرية فهنّ متقاربات وهي من سن (14-16). قامت الباحثة بتطبيق استمارة المستوى الاقتصادي للتأكد من التكافؤ بين المجموعات التجريبية ومن ثم عرض البرنامج الإرشادي على المشاركات لمعرفة مدى استعدادهن للمشاركة.

3.7 العينة التجريبية

قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث فاللاتي حصلن على درجات منخفضة في مقياس تقدير الذات والبالغ عددهن (40) طالبة عدد (10) منهن رفضن المشاركة في البرنامج الإرشادي، لذلك تم استبعادهن ليصبح عدد المشاركات في صورتها النهائية هي (30) طالبة ثانوية. تم توزيعهن (بالطريقة العشوائية البسيطة وتخصيص عشوائي باستخدام القرعة) على مجموعتين:

1. مجموعة ضابطة وهي التي لم تخضع للإرشاد المعرفي السلوكي وقوامها (15) طالبة.
2. مجموعة تجريبية خضعت للإرشاد المعرفي السلوكي من منظور إسلامي وقوامها (15) طالبة. قبل تطبيق البرنامج الإرشادي تم التأكد من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة، ذلك أن اعتماد المنهج التجريبي يتطلب تحقيق التكافؤ بين مجموعتي الدراسة، أي التأكد من أنهما متشابهتان في جميع المتغيرات عدا المتغير المراد قياس أثره (المتغير المستقل)، وفي الدراسة الحالية تمَّت المجانسة بين المجموعتين في المتغيرات الآتية :
 1. مستوى تقدير الذات.
 2. العمر الزمني تتراوح أعمار عينة المجموعة التجريبية (14-16)
 3. الجنس تتكون عينة الدراسة من نفس الجنس أي من الإناث فقط.
 4. المرحلة التعليمية روعي في أفراد العينة أن تكون كلها من مرحلة دراسية واحدة وهي المرحلة الثانوية.
 5. المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، وللتأكد من ذلك قامت الباحثة بتطبيق مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي من إعداد عبد الكريم (1988).
 6. الخلفية الثقافية لجميع أفراد العينة (مسلمات).

3.8 متغيرات الدراسة

تشتمل الدراسة على المتغيرات التالية:

1. المتغير المستقل: البرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي
2. المتغير التابع: ويتمثل في مقدار التحسن الذي يطرأ على أفراد العينة التجريبية بفعل التدخل العلاجي، كما تظهره نتائج مقياس تقدير الذات.

3.9 أدوات الدراسة

طبقت الباحثة في هذه الدراسة التجريبية أكثر من أداة، والتي تمثلت في الأدوات الآتية:

1. مقياس روزنبرغ Rosenberg لتقدير الذات:
وهو مقياس وضعه الدكتور موريس روزنبرغ المحامي الكندي (1975). ومن أجل الحصول على نتيجة هذا القياس الإيجابية على عشر عبارات تدور حول تقدير الذات واحترامها، ويعد هذا المقياس شائعاً ومشهوراً في اختبارات العلوم الاجتماعية وتتضمن العبارات في هذا المقياس خمس عبارات سلبية المضمون، وخمس إيجابية المضمون أي خمس منها يؤدي الجواب الإيجابي عليها إلى تقليل الناتج الكلي للاختبار في حين تؤدي الخمسة الأخرى إلى زيادة الناتج، ولكل عبارة أربعة من الأجوبة التي تتراوح بين (أوافق بشدة، وأعارض بشدة) وقد تم إجراء الاستبيان الأولي لهذا الاختبار على عينة من طلاب المدارس الثانوية في نيويورك تتكون من 5024 طالبا وقد تمت ترجمة هذا المقياس من قبل الكاشف (2004) إلى لغات عدة كالفارسية، والفرنسية والصينية والبرتغالية، والاسبانية، أما بالنسبة لدلالات ثبات المقياس الأصلي، فقد أظهرت الدراسات نتائج متعددة، حيث أشارت العديد من هذه الدراسات التي تم فيها تطبيق هذا المقياس كدراسة نبراس آل مراد (2007) وكان معامل الثبات (0.87) ودراسة يسمينه (2012) (0.78)، أما

دراسة سهام (2014) بمعامل ثبات (0.86)، طريقة ألفاكرونباخ وقامت ناهد وآخرون لإيجاد ثبات مقياس تقدير الذات أيضاً، وذلك بحساب معامل ألفاكرونباخ لفقرات المقياس البالغ عدد فقراته (10) فقرات، وقد بلغت قيمة ألفا (0,675)، وهي قيمة تدلّ على أن المقياس له مستوى جيد من الثبات، وهي دالة عند (0,05)، هذا مما دفع الباحثة لاستخدام وتطبيق المقياس لهذه الدراسة

ويتألف المقياس من (10) فقرات كما سبقت الإشارة، خمس فقرات ايجابية، وأرقامها هي (9,1,3,4,6) وخمس سلبية أرقامها (2,5,7,8,10) وفيما يتعلق بحساب الدرجات فإنها تمنح وفق سلم تنازلي رباعي التدرج (1,2,3,4) وبالتالي فإن الدرجة العظمى للمقياس تبلغ (40) درجة، والدرجة الدنيا هي واحدة.

2. استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة :

ومن أجل التأكد من هذا الجانب تم تطبيق مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي من إعداد عبد الكريم (1988)، وتحتوي هذه الاستمارة على بيانات خاصة بالطالب تتضمن، تاريخ الميلاد، السنة الدراسية، الجنس، ومكان الإقامة وبيانات حول الأسرة تتعلق بـ:

- أ. المستوى التعليمي للأب والأم.
- ب. مهنة الأب والأم بالتفصيل وجهة التوظيف.
- ج. دخل الأسرة.
- د. عدد أفراد الأسرة.
- هـ. نوع السكن ومواصفاته بما في ذلك عدد الغرف.
- و. ممتلكات الأسرة نوعها وعددها.
- ز. مكان قضاء العطل الأسبوعية، والسنوية للأسرة.

وتم جمع المعطيات وتعميمها حسب درجات محددة، عبد الكريم قريشي، المذكور في دراسة بلحسيني (2011).

وتم استخدام هذه الاستمارة وفقاً لما تقتضيه الدراسة، وتبعاً للبحث النفسي، وجمع المعلومات عن أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بهدف التأكد من تجانس الأفراد فيما يخص متغير المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة، كما هو مبين في وصف عينة البرنامج (ملحق، ب).

3.10 مبررات اختيار مقياس تقدير الذات

لقد قامت الباحثة باختيار هذا المقياس نسبة لملاءمته لموضوع الدراسة وعينة الدراسة إضافة إلى أنه تم تطبيقه في بيئة عربية وإسلامية مشابحة، ونذكر منها على سبيل المثال دراسة نبراس (2007) ودراسة سهام (2014).

3.11 إجراء مقابلات

وهي عبارة عن محادثة أو حوار موجهة، تكون بين الباحث وبين شخص أو أشخاص آخرين، بغرض التوصل إلى معلومات تعكس حقائق أو مواقف محددة، يحتاج الباحث للوصول إليها في ضوء أهداف بحثه. وتعتبر المقابلة مجموعة من الأسئلة التي يطلب الإجابة عليها (الكردي، 2015). اعتمدت الباحثة نمط المقابلة النموذجية، حيث يحدد الباحث السمات أو الخصائص التي يريدونها في عينة الدراسة لإجراء المقابلة (المحسن، 2015). قامت الباحثة باختيار المشاركين بهذه الطريقة وفقاً للغرض الذي تسعى لتحقيقه من خلال هذا البحث. ويبين الجدول رقم (4.14)، المشاركين من عينة الدراسة، وأولياء الأمور في المقابلة.

1. العينة التجريبية (وعددهم ثلاثة طالبات).

2. أولياء أمور الطالبات (العينة التجريبية، وعددهم ثلاثة).

3.12 الأساليب الإحصائية

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة عدداً من الأساليب الإحصائية التي تتناسب وتحليل البيانات والمعلومات

المجمعة في هذا البحث والتي تستند إلى المعادلات والطرق الإحصائية التالية:

1. اختبار (t) للعينتين التجريبية والضابطة، وهو الاختبار الذي يناسب توزيع الفرق بين متوسطين لذلك

يسمح لنا اختبار (t) في هذا البحث بالكشف عن الفروق بين العينة التجريبية، والعينة الضابطة فيما

يخصّ الإرشاد المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي المتغير المستقل (ملحق، و).

2. معامل الارتباط لبيرسون يعتبر معامل ارتباط بيرسون من أكثر معاملات الارتباط شيوعاً واستعمالاً

عندما يكون كلا المتغيرين كمياً متصلًا، كالدكاء والتحصيل مثلاً أو الطول والوزن (سامي ومُحمَّد، 2011،

ص173).

3. اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA هو أسلوب إحصائي يتعامل مع عدة متغيرات تابعة في

وقت واحد (أبو حطب، 1991). على أن التحليل التبايني المتعدد هو نوع من طرق التباين يتمّ من

خلاله تقييم تأثير عامل، أو عدة عوامل على عدد من المتغيرات (Gardnar، 2001)، ويستخدم التحليل

التباين المتعدد في عدة حالات:

أ. عندما تكون هناك عدة متغيرات تابعة مترابطة، ويرغب الباحث في استخدام اختبار إحصائي كلي

واحد على هذه المجموعة من المتغيرات بدلاً من استخدام عدة اختبارات كلاً على حدة.

ب. في حالة فحص الكيفية التي تؤثر فيها المتغيرات المستقلة على مجموعة من المتغيرات التابعة في

وقت واحد.

ج. قياس عدة متغيرات تابعة على وحدة تجريبية بدلاً من متغير تابع واحد فقط، Rencher (2002).

استخدم هذا النوع من التحليل الإحصائي لمعرفة مدى تأثير المستوى التعليم للأسرة على مستوى

تقدير الذات، وكلاهما بين متغيرين

3.13 البرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي

يعد البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي المعدّ في هذه الدراسة من الأدوات الأساسية المراد منها تحقيق أهداف الدراسة وهو برنامج مخطط، منظم يستند على التفسيرات النظرية المعرفية السلوكية لبيك (2000) التي من خلالها تم تحديد فنياته، ويتضمن هذا البرنامج مجموعة من الخبرات والممارسات والأنشطة اليومية بهدف تخفيض القلق والضيق الذي يرجع إلى تدني في مستوى تقدير الذات، كما يهدف إلى تدعيم المشاركة الفعالة لأفراد المجموعة في مختلف المواقف الاجتماعية التي تشكل بؤرة معاناتهم.

3.13.1 أهمية البرنامج

تأتي أهمية البرنامج الإرشادي من أهمية العلاج المعرفي السلوكي، الذي يعتبر أسلوباً فاعلاً في رفع مستوى تقدير الذات. علماً بأنّ العلاج المعرفي السلوكي هو الأسلوب والتقنيات التي قام بتطبيقها (بيك) لعلاج مرضى الاكتئاب وهو يعتبر أسلوباً ناجحاً للكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية. كما تتضح أهمية هذا البرنامج في كونه يشتمل على مادة علاجية لمجموعة من الأفراد كعلاج جماعي، وهو ما يسمح باقتصاد الجهد، كما أن قصر مدته الزمنية يعد مكسباً مقارنة مع الأساليب العلاجية الأخرى، ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي إتجهاً علاجياً حديثاً نسبياً يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بتقنياته المتعددة، والعلاج السلوكي بما يضمنه من فنيات، كما يعتمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد. إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً، مستخدماً العديد من الفنيات السلوكية.

3.13.2 أهداف البرنامج

الأهداف العامة للبرنامج إكساب المشاركين مفهوم تقدير الذات وآليات بناء تقدير الذات الداخلي ومهارات الثقة بالنفس بما يساهم في بناء التوافق الداخلي والخارجي للمشاركة، ويسهم في تنمية تقبله لذاته وللآخرين وللسياق المحيط به، ويمنحه آليات النجاح وإدارة الذات والبرنامج الحالي يهدف إلى علاج تدني مستوى تقدير الذات لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية مرتفعات الدرجات على مقياس تقدير الذات، ويتأتى ذلك من خلال:

1. تدريبهنّ على المراقبة الذاتية للأفكار والتخيلات السلبية، وإخراجها إلى حيز التفكير.
2. دحض وتفنيذ أنماط التفكير غير الفعالة وإحلال أفكار أخرى أكثر واقعية.
3. تعديل صورة الذات في أثناء مواقف التفاعل الاجتماعي، وتخفيض التوقعات السلبية المتعلقة بتقييمات الآخرين.
4. تدريبهنّ على تحمل مسؤولياتهنّ في العلاج، وأداء دور أساسي فيه باستخدام الواجبات المنزلية.

3.13.3 الأسس التي قام عليها البرنامج الإرشادي

عند تصميمها البرنامج الإرشادي تم مراعاة المسلمات والأسس والمبادئ الإرشادية التي تهتم بعناصر العملية الإرشادية وفقاً لما يلي

1. الأسس العامة يعتبر مفهوم الفرد عن نفسه من العوامل المهمة التي تؤثر على شخصيته وصحته النفسية باعتباره من العمليات الإدراكية التي تؤثر على سلوك الإنسان وتعلمه. إن تحقيق الذات عند الإنسان لا يتم

بسلوك غريزي كما هو عند الحيوان، بل يتم بسلوك مرن ملائم للظروف بحيث أن هذه الحاجات يمكن تعديلها بصفة عامة ليتمكن من تنظيم حياته ويتكيف مع الظروف المحيطة به فضيلة (2009)

2. الأسس الأخلاقية

لقد التزمت الباحثة بأخلاقيات العمل الإرشادي المتمثلة في الالتزام بالعلاقات الإرشادية، وسرية المعلومات والمسؤوليات المهنية، والعلاقات المهنية، والعمل المخلص والاستفادة من خبرات وتخصصات زملاء المهنة، والاستشارات المتبادلة، والالتزام بكرامة المهنة.

3. الأسس النفسية

تم مراعاة المرحلة العمرية عند بناء البرنامج الإرشادي نظرًا لكون المرحلة العمرية ما قبل (المراهقة) لها سماتها المميزة التي سبق، وتم استعراضه في الإطار النظري، كما تم الأخذ بعين الاعتبار فيما يتعلق بالتغيرات النفسية التي تتعلق بهذه المرحلة والسمات الشخصية، ومراعاة الفروق بين الأفراد والتي لها دور في تقدير الذات.

4. الأسس الاجتماعية

تم اختيار الباحثة لطريقة الإرشاد الجماعي بأساليبه المختلفة مراعاة لهذا الأساس الاجتماعي الذي أنار الطريق لاستخدام مثل هذه الطريقة باعتبار السلوك الإنساني فردي أو جماعي يتأثر بالجماعة التي ينتمي إليها.

3.13.4 مراحل تطبيق البرنامج

يتم تطبيق البرنامج بالمراحل التالية

1. مرحلة البدء وهي التي يتم من خلالها التعارف، والتمهيد، وتبادل المعلومات الشخصية بين الباحثة

والمجموعة المستهدفة، وتقديم الإطار العام للبرنامج وأهدافه، وذلك في الجلسة الأولى والثانية.

2. مرحلة الانتقال. وهي المرحلة المعرفية والتي هدفت إلى تقديم خطة التغلب على مشكلة تقدير الذات من

خلال تقديم المفاهيم النظرية والمهارات المعرفية للقضاء على تقدير الذات المتدني.

3. مرحلة العمل والبناء. وهي المرحلة السلوكية وهدفها تقديم تلك الإجراءات، وممارستها بعد تقديم المفهوم

النظري لها، وذلك من خلال الجلسات.

4. مرحلة الإنهاء هي المرحلة التي تهدف إلى تلخيص أهداف البرنامج وتهيئة المرضى لإنهاء البرنامج العلاجي.

3.13.5 الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج

يتضمن البرنامج الإرشادي الذي قامت الباحثة باستخدامه في الدراسة الحالية مجموعة من الأساليب والفنيات الإرشادية التي تم انتقاؤها ودمجها بشكل تكاملي لخدمة أهداف البرنامج، وتوضح الباحثة باستعراض هذه الفنيات والأساليب الإرشادية موضحة طريقة استخدامها وأصول انتماء كل منها .

1. المحاضرة والمناقشات الجماعية

تعد المناقشات الجماعية من الأساليب الفنية الإرشادية المهمة في كل النظريات النفسية، وتأخذ طابع التفاعل اللفظي المنظم في موقف إرشادي، وتعليمي تعاوني مشترك يتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية فرصة للتعبير عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم. وتعتمد هذه الفنية على إلقاء قائد المجموعة لمحاضرة محددة المحتوى واضحة الهدف، سهلة العبارة مفيدة الزمن، متسلسلة العرض، ويتبادل فيها أعضاء المجموعة الإرشادية الأدوار، ويتداولون الآراء والمناقشات، ويكتسبون فيها مزيداً من المعارف والأفكار بهدف تغيير الاتجاهات، وتعديل الأفكار، والمشاعر، والسلوك نحو الذات، ونحو الآخرين، ونحو المجتمع الذي يعيشون فيه، والعالم الخارجي.

وتتضمن المحاضرة والنقاش الجماعي المشكلات المشتركة لأعضاء المجموعة، ويتم طرحها في شكل نشاط جماعي بأسلوب يستثير الأعضاء للمشاركة والتفاعل الإيجابي وتبادل الأدوار (محاور مستمع معلق متعاطف معترض مقتنع) (عبد الله، 2008).

2. أسلوب الإرشاد الجماعي

وترى الباحثة أن هذا الأسلوب في الإرشاد هو عبارة عن إرشاد عدد من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم في جماعة صغيرة كما يحدث في جماعة إرشادية، أو في فصل دراسي. ويعد الإرشاد الجماعي عملية تربية، إذ يقوم أساساً على موقف تربوي، وتضم الجماعة الإرشادية عدداً من المسترشدين، وهي أما طبيعية كجماعة طلاب الصف الدراسي، أو مصطنعة يكونها المرشد (زهران، 1977). ويقوم الإرشاد الجماعي على أسس نفسية واجتماعية أهمها ما يأتي

أ. أهمية الحاجات الثانوية (النفسية) للإنسان بوصفه كائناً اجتماعياً لذلك ينبغي إشباعها في إطار اجتماعي كالحاجة للأمن والنجاح والاعتراف والتقدير والمكانة والشعور بالانتماء والمسؤولية (صالح، 1985، ص، 25).

ب. أهمية المعايير الاجتماعية في تحديد سلوك الفرد. تعتمد الحياة في العصر الحاضر على العمل في جماعات وتتطلب ممارسة أساليب اجتماعية مقبولة واكتساب مهارات التعامل مع الجماعة

ت. يعد تحقيق التوافق الاجتماعي هدفاً من أهداف الإرشاد. قامت الباحثة باتباع هذا الأسلوب باعتباره أسلوباً يتوافق مع عينة الدراسة، ويناسب طبيعة البحث الحالي، وتم تطبيقه في الحجر الدراسية بالمدرسة.

3. التمثيل النفسي المسرحي (السيكو دراما) (التمثيلية النفسية) وتتضمن:

تأليف المواقف - توزيع الأدوار - الإخراج - التمثيل - مناقشة الأحداث - المتفرجون - التفسير من المرشد. يعد هذا الأسلوب من أشهر الأساليب في الإرشاد النفسي الجماعي، حيث تعرض من خلال التمثيليات النفسية مشكلات انفعالية شبيهة بالتي يعاني منها المسترشدون ضمن تسلسل منطقي حتى تصل إلى نهاية تكون هي الحل العلمي لتلك المشكلة بصورة واقعية في حياة الناس السوية. كما يمكن أن يعرض تصوير تمثلي مسرحي لمشكلات نفسية يعاني منها المسترشدون، ويعبرون عنها بشكل حرّ في موقف جماعي يتيح فرصة التنفيس الانفعالي التلقائي والاستبصار الذاتي (الزعي، 2003، ص، 160).

3.14 تقنيات البرنامج الإرشادي

يحتوي البرنامج الإرشادي المعرفي على تقنيات عدة وهي:

أولاً: التقنيات المعرفية وتضم:

1. تقنية المراقبة الذاتي The Technique of Self-Monitoring يُقصد بالمراقبة الذاتية في العلاج المعرفي السلوكي، قيام المريض بملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مفكرة، أو نماذج معدة مسبقاً من المعالج وفقاً لطبيعة مشكلة المريض. ويحرص المعالج على البدء في استخدام المراقبة الذاتية بأسرع وقت ممكن، خلال عملية التقويم، لكي يتمكن من التعرف على مشكلة المريض بشكل يسمح له بإعادة صياغة مشكلة المريض، والاستمرار في استخدامها؛ لمتابعة العملية العلاجية ويطلب المعالج من المريض تعبئة هذه الاستمارة بتسجيل وقت ومصدر المواقف التي تسبب القلق والخوف، والأعراض الجسدية والأفكار التي صاحبته. ومن الممكن أيضاً أن يقوم بتقييم قلقه بمقياس يتدرج من صفر - 100، ليصف كيف يواجه الموقف. بالإضافة إلى ذلك فإن المراقبة الذاتية تؤدي في الغالب إلى انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوب فيها لدى المريض، وتقدم أدلة تحد من ميل المريض إلى تذكر فشله بدلاً من تذكر نجاحاته، (المحارب، 2000، ص، 118). وفي هذه الدراسة قامت الباحثة بالاستعانة بهذه التقنية، وذلك من خلال إعطائها لكل طالبة منذ الجلسة الأولى كملحق أو ملف لتسجيل وقت ومصدر المواقف التي تسبب

الشعور بعدم تقدير الذات والنظرة الدونية، والأعراض الجسدية والأفكار التي تصاحبها ومناقشتها في بداية كل جلسة للوقوف على أساسها وكيفية علاجها والتخلص منها. وتعد هذه الوسيلة وسيلة مقبولة تماماً في الإرشاد السلوكي لأنها تزيد السلوكيات المرغوب فيها، وتتناقص السلوكيات غير المقبولة عندما يتم مراقبتها (رثيفة عوض، 2001، ص، 114).

2. الحوار السقراطي: Socratic Technique ويعدّ من أكثر تقنيات العلاج المعرفي شيوعاً، وأكثرها استخداماً في طرح الأسئلة ويسمى أيضاً الاكتشاف الموجه (Guided Discovery) وليس هناك شكل أو تنسيق محدد أو بروتوكول خاص بهذا الأسلوب، وبدليل ذلك يجب على المعالج أن يعتمد على خبرته وإبداعه بصوغ الأسئلة السابرة للأغوار التي من المحتمل أن تكشف عن أنماط الأفكار المختلة وظيفياً مثل ماذا نقصد من دعينا نتوقف هل ترغبين. ويسعى الحوار السقراطي إلى إيصال المريض إلى خلاصات منطقية قائمة على أساس من الأسئلة التي يوجهها المعالج، ولا تستخدم الأسئلة كمصيدة للمريض، وذلك لتوجيهه إلى استنتاجات حتمية وليس لمهاجمته، وإنما تساعد الأسئلة المعالج على فهم وجهة نظرة المريض وتوضيح بحساسية بحيث يمكن للمرضى أن ينظروا لافتراضاتهم بشكل موضوعي وليس بطريقة دفاعية (الشناوي، 1996، ص، 415). وترى الباحثة أنه من خلال هذه التقنية تحصل المرشدة على معلومات عن المسترشدين وعن خبراتهم فهم الذين يستطيعون شرح أفكارهم، ومشاعرهم، وهذه المعلومات بدورها تفيد المرشدة في تحديد الكيفية التي تستخدم بها القواعد الإرشادية التي تنوي المرشدة تطبيقها.

3. تقنية الحوار الذاتي Monologue Technique ويكون الحوار الذاتي عن الأفكار الأساسية في النظرية المعرفية. فالإنسان يسلك بحسب ما يفكر، وفي ميدان ممارسة العلاج الذاتي ينصب جزء من دور المعالج على تدريب الأشخاص على تعديل مستوى أفكارهم التي تثير القلق والاكتئاب وعدم الثقة. فالمزاج الكئيب يفتح الباب للمتعالج ليقول لنفسه في حوار داخلي إنني عديم القيمة أفّ إنني لست جيداً إنني أقلّ من الآخرين، وهي عبارات تطلق للتقليل من قيمة الذات، وتزيد في مشاعر اليأس وسوء احترام الذات ليصل المكتئب إلى الإيمان بها، مما قد يقود إلى ردة فعل عنيفة ربما توصل إلى تفضيل الموت بسبب عدم الارتياح. وبما أن المكتئب يسيء إلى نفسه، فإنه يتحول بهذا إلى شخص غير فعال ومشلول وخائف ومنعزل عن المشاركة في مسار الحياة الطبيعية، وبسبب النتائج السلوكية والانفعالية السلبية لتفكير المتعالج السلبي فإن الخطوة الأساسية هي أن يتوقف عن القول لنفسه إنني عديم القيمة، إن الحوار

مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث المرء مع نفسه وما يحوي من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه هو السبب في تفاعله المضطرب ولهذا يعتمد المعالج المعرفي السلوكي على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد للتغلب على اضطرابه، خاصة المواقف التي تستثير القلق والاكتئاب (رئيفة، 2001، ص، 112).

قامت الباحثة في أثناء الدراسة التجريبية بتدريب الطالبات لتغيير النظرة السلبية لأنفسهنّ وتعديلها إلى نظرة إيجابية، والقيام بالدور الفعال في المجتمع الذي يعشن فيه، ويمكن إيجاز خطوات الحوار الذاتي على النحو الآتي:

الخطوة الأولى: الخروج من الدوامة، وتهدف هذه الخطوة إلى طرد جميع الأفكار الانهزامية السلبية، وأن يطرد أيضاً وبجزم أي تخيل أو تصور مكروه أو مزعج أو مخيف. إصدار أوامر للعقل بالتسامح والعفو مع تكرار الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة التي تدعو لذلك.

الخطوة الثانية: التأمل والتشبع بالرضا، وتهدف هذه الخطوة إلى: أن يتأملن ويستعرضن النعم التي وهبه الله إياهن وأن يستخدمن مخيلتهن، وذاكرتهن في اجترار، واستعراض هذه النعم.

ثانياً: التقنيات السلوكية:

يتمثل الهدف من استخدام التقنيات السلوكية ضمن نسق العلاج المعرفي السلوكي في استخدام أساليب واستراتيجيات سلوكية مباشرة لاختبار التصرفات والأفكار المختلفة وظيفياً مثل (العجز، العزلة، الملل، الكسل)، وذلك من خلال جعل المسترشد يجرب السلوك الذي يحشاه أو يتجنبه مما يتيح التحدي المباشر للأفكار القديمة، وتتكون من:

1. جدولة النشاطات ويتم ذلك بأن يطلب المرشد من المسترشد أن يسجل في سجل أداء يومي أو أسبوعي

ما قام به في كلّ ساعة من اليوم، وأن يعطي نسبة لكلّ فعالية من حيث الإتقان والرضا بمقياس من

صفر إلى عشرة، حينما يقدم سجل النشاط لأول مرة، يُطلب من المسترشد عادة أن يعد سجلاً

للنشاطات الأساسية دون محاولة إجراء أي تغيير

2. التسجيل والتقييم الذاتي: Self-Recording & self-Evaluation وهي عملية مراقبة السلوك الذي

يتطلب أحكاماً تقييمية بسيطة نسبياً، وهو أسلوب يتطلب من الفرد أن يقوم بالحكم على سلوكه بطريقة

شخصية مثلاً قدر سلوكك على مقياس من (1-10) ويشير مصطلح التقييم الذاتي إلى الأحكام التي

تصدر عن سلوكه على أساس شخصي (الشناوي، 1996، ص، 438). طبقت الباحثة هذه التقنية في

هذه الدراسة التجريبية ومن خلالها طلبت من العينة تسجيل وتقييم سلوكهن ونظرنهن لأنفسهن من

خلال المواقف الاجتماعية اليومية مثل طريقة كلامهن مع الآخرين، ثم يزودن بتغذية راجعة، ويكافأن

على التقدير والسلوك المناسب إن استطعن المحافظة على التغيير الذي حققته في السلوك ضمن برنامج

العلاج لهذه الدراسة.

3. التحصن التدريجي Desensitization Systematic وهو أحد أساليب العلاج السلوكي، حيث يرجع

تطوير هذا الأسلوب واستخدامه في مجال العلاج النفسي إلى العالم جوزيف وولب J. Wolpe (1950)،

وتعد هذه الطريقة وسيلة مهمة لمساعدة المسترشدين في التغلب على استجابات القلق والمخاوف

الشديدة، ويمكن استخدام التأمل في هذا الأسلوب، أو التعرض الكلي للموقف المثير للقلق أو الخوف،

تسير خطوات أسلوب التحصن التدريجي ضمن خطوات متتابعة وهي: التدريب على الاسترخاء، تحديد

المنبه الرئيس المثير للقلق، إعداد مدرج القلق، وإجراء التحصن التدريجي المنظم (الشناوي وعبد الرحمن،

1998). وترى الباحثة أن هذه التقنية مناسبة لغرض الدراسة، ومن خلالها طلبت من العينة التجريبية

أن يتخيلوا أحد المثيرات التي تسبب لهم الشعور بالقلق، وعدم الثقة وتدني في مستوى تقدير الذات وأن

يتخيلوا المشهد كما لو كنّ يعيشون فيه فعلاً ثم تنتقلهن إلى مثير ومشهد آخر، وفي أثناء ذلك كانت

تقوم الباحثة بمراقبتهم وملاحظة ما يعترضهم من تعب أو عدم الاستقرار في المكان الذي يجلس فيه أو حركة سريعة للجفون أو غير ذلك من المظاهر.

4. التدريب على المهارات الاجتماعية، ويكون ذلك من خلال تعويد المسترشد وتشجيعه على التعبير المتعمد عن انفعالاته بصور تلقائية، ويسمى هذا الأسلوب تنطيق المشاعر (feeling talk) سواء أكان ذلك بتعليق أو إبداء الحب والرغبة مثل: إنني أقدر هذا الشخص وأحترمه لما يقوم به من عمل (الزغبي، 2003، ص180)، وهناك أساليب لفظية أخرى مثل المعارضة والهجوم وأسلوب المتعمد للضمير (أنا) بأكبر قدر ممكن مثل: إنني أرى، أو في اعتقادي، أو سمعت، هذه الأساليب تزيد الشعور بالثقة وتقدير الذات لدي المسترشد، وتمكنه من التعبير عن نفسه بحرية. والأسلوب اللفظي الآخر هو التعبير عن المواقف عندما يكون هنالك اقتناع بالفكرة أو عند ما تمتدح، ومثال ذلك: أنا أحب مثل هذه الأفكار، أو أنا أشرككم في الرأي (الزغبي، 2003). وترى الباحثة أن التدريب على المهارات الاجتماعية مثل مهارات الحوار، والتواصل ما هي إلا عبارة عن الانماط السلوكية والمعرفية التي يتعلمها الفرد نتيجة لخبراته التي اكتسبها من المواقف التي مرّ بها في أثناء تفاعله مع البيئة المحيطة به، في هذه التقنية قامت الباحثة بإعطاء أمثلة واقعية من خلال مواقف الحياة اليومية، ووصف ردود أفعالهم ومشاعرهم تجاهها، وهو ما يشجع كل واحدة للتعبير عن معاناتها والاستماع إلى معاناة الآخرين، وهي بداية جيدة لتحريك التفاعل الاجتماعي داخل المجموعة .

5. تقنية التدريب على حلّ المشكلات Problem Solving Skills هناك عدة مراحل يجب اتباعها في أثناء حلّ المشكلة المطروحة، وهي:

أ. مرحلة إدراك وجود المشكلة: وفيها يدرك الفرد بأن لديه مشكلة إذ المهم أن ينتبه المرء إلى مشاعره عندما يكون متوتراً، مضطرباً، مثاراً. فالمثير يذكرك بأنك قلق فهناك شيء ما غير سليم.

ب. خفض الإثارة: عن طريق التوقف عن التفكير التلقائي (قف وفكر قبل أن تتصرف)، فضبط النفس

يكسر دائرة الإثارة المفرطة، وفرط الإثارة يمكن أن يستثير سلوكيات غير مرغوبة، لأنها تستطيع أن تقطع

تسلسل حلّ المشكلة.

ت. وضع صياغة للمشكلة: من خلال التركيز على المطلوب عمله، وليس من خلال مسبب الإحباط، وتقدير

حجم المعلومات المتاحة، ثم عرض المشكلة في شكل يمكن حلّه بشكل إيجابي وبهذا نحدد الهدف.

ث. التفكير بطريقة الحلّ البديل: وهو يشير إلى السلوك العقلي المنتج لحلول بديلة عديدة لمشكلة واحدة للاختيار

من بينها.

ج. التفكير بالعواقب: تعني أن فكر الفرد في عواقب الفعل الذي سيقوم به، سواءً أكان على نفسه أو على

الآخرين أو الأشياء المحيطة به سيكف عن هذا الفعل.

ح. مهارة التفكير العلمي: وفيها يتم تقديم إجابات عن الأسئلة؛ مثل لماذا؟ كيف يمكن؟ إلخ فهذه المهارات

والخطوات الإرشادية تساعدهم على المضي قدماً في التفكير في المشكلات والحلول، ولمساعدتهم على التأقلم

مع مشكلاتهم بطريقة بناءة أكثر، ويمكن أن يشرح المعالج للمتعالج خطوات حل المشكلات (السقا،

2009). وترى الباحثة أن تدريب عينة الدراسة على مهارة حلّ المشكلات تزيد من مهارات المواجهة

والتعامل مع المواقف الضاغطة ومساعدتهم على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم وبذلك يصبحن مستقلات

ومعتمدات على أنفسهنّ في حلّ مشاكلهنّ وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور بتقديرهنّ لذاتهنّ.

6. النمذجة أو التعلم بالقدوة وهي فنية الاقتداء بالقدوة التي يمكن أن تستخدم بفاعلية، وتتم هذه الفنية

بطريقتين، هما :

أ. النمذجة الحية: وهي استضافة أشخاص قد تغلبوا على الحياة بقوة وإرادة.

ب. النمذجة المتخيلة: وهو أسلوب قصصي مناسب يصاحبه مجموعة من صور الانجاز والتفوق في الحياة، فعن طريق ملاحظة نموذج يمكن للمسترشد أن يتعلم سلوكاً جديداً مناسباً، يكون لسلوك النموذج أثر اجتماعي تسهيلي عن طريق دفع المسترشد إلى أداء تلك السلوكيات التي كان بوسعها أن يقوم بها فيما مضى، وذلك في أوقات أكثر ملاءمة وبأساليب أكثر ملاءمة أو تجاه أشخاص أكثر ملاءمة (الشناوي، 1995، ص، 319). وترى الباحثة أن هذه الفنية ليست بغريبة عنّا كمسلمين في تعلمنا لكثير من القيم والأخلاقيات والسلوكيات المرغوبة. فلقد استخدم الإسلام في تصويره للسلوك المرغوب مجموعة من الأساليب التي تعرض نماذج للسلوك وتعرض نتيجة القيام بهذا السلوك. فنجد أسلوب القصص القرآني، الأمثال النبوية، أسلوب عرض المواقف. وكذلك نجد في السنة النبوية نماذج توجه سلوك المسلم على مدار اليوم متمثلة في الرسول ﷺ، ونجد في سيرة السلف الصالح الكثير من النماذج على تعلم مكارم الأخلاق، وأنواع السلوك المرغوب فيه .

7. الواجب المنزلي وهو أحد السمات الرئيسية للإرشاد المعرفي السلوكي؛ فالواجب المنزلي، يعد ركناً أساسياً في الإرشاد المعرفي السلوكي، وهنا ينبغي على المرشد شرح أهمية الواجب المنزلي للمسترشدين، فالواجب المنزلي يقوي، ويرسخ، ويكمل النواحي التعليمية للإرشاد المعرفي السلوكي، ويزود المسترشد بخبرات جديدة لوضع فرضيات، وحلول للمشكلات، واختبار مدى صلاحيتها، وتكون مهام الواجب المنزلي موضع مناقشة في بداية كل جلسة، وتؤدي الواجبات المنزلية دوراً مهماً في زيادة فعالية العلاج المعرفي، وتكوين الألفة والتعاون بين المعالج والمريض (الغامدي، 2005).

3.15 تحكيم البرنامج الإرشادي

من أجل التأكد من صدق، وملاءمة البرنامج الإرشادي قامت الباحثة بعرض البرنامج في صورته الأولى على خمسة من الأساتذة والمختصين في مجال الإرشاد النفسي من المنظور الإسلامي لتحكيم استمارة البرنامج وهم البروفيسر مالك بدر من الجامعة الإسلامية العالمية، الدكتور سراج الدين الجامعة الإسلامية العالمية كلية التربية،

والبروفسير عبد الباقي دفع الله أحمد جامعة الخرطوم السودان، والبروفسير سيبور صبون جامعة العلوم الإسلامية ماليزيا، والدكتور شريفة مريم بنت عقيل جامعة العلوم الإسلامية ماليزيا (ملحق، ع)

الجدول: 3.2 قائمة المحكمين

اسم المقيم	الفقرة رقم (1)	الفقرة رقم (2)	الفقرة رقم (3)
بروفسير مالك بدري	9	8	9
دكتور سراج الدين عبد الله	8	9	7
بروفسير عبد الباقي دفع الله	7	9	7
Pr.Sapora Sipon	7	6	6
Pr.Sharifah Meriam bt. Syed Akil	8	8	7
المجموع	39	40	36

3.16 إجراءات تطبيق البرنامج

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج وفق الخطوات الآتية:

1. الحصول على موافقة من أفراد العينة التجريبية، والتأكد من رغبتهم في المشاركة.
2. الاتفاق على نظام الجلسات، وأسلوب العمل وتوقيت الجلسات وفق ما يلائم التوقيت الدراسي لأفراد العينة .
3. تحديد مكان مناسب بالمدرسة لتطبيق البرنامج بعد موافقة إدارة المدرسة.

3.17 الأساليب المستخدمة في تقييم البرنامج

1. القياس القبلي: حيث يتم تطبيق مقياس تقدير الذات قبل بدء البرنامج.
2. القياس البعدي: يتم بتطبيق مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج، وحساب الفرق بين القياسين.
3. التقييم خلال البرنامج، وذلك من خلال تسجيل الملاحظات عن مشاركة أفراد المجموعة، وتنفيذهن للتعليمات، وإجراءات الواجبات المنزلية، وإعطاء مؤشرات التحسن في كل جلسة.
4. تقييم البرنامج بعد الانتهاء من تطبيقه من خلال تطبيق وتفريغ استمارة التقييم المعدة لذلك.

3.18 استمارة تقييم البرنامج

قامت الباحثة بإعداد استمارة الهدف منها تقييم جلسات البرنامج الإرشادي الذي سوف يتم تطبيقه على المجموعة التجريبية، وإن تقييم البرنامج الإرشادي سوف يتم من حيث الإجراءات والفنيات المتبعة في تطبيقه، تتكون الاستمارة من (8) بنود، حيث يجب عنها أفراد المجموعة وفقاً للبدائل التالية أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة (ملحق، ه).

3.19 الحدود الزمنية للبرنامج

يتحدد البرنامج زمنياً (6) أسابيع منها (4) أسابيع تتضمن الجلسات الإرشادية بمعدل جلستين كل أسبوع، وأُسبوعين هي فترة المتابعة التي تختم بجلسة للقياس التبعي، مدة الجلسة (45 – 60) دقيقة.

3.20 الحدود المكانية

تم تطبيق البرنامج لهذه الدراسة بالمدرسة العربية الحديثة بماليزيا.

3.21 الحدود البشرية

تم تطبيق البرنامج على عينة تجريبية مكونة من (30) طالبة منها (15) تجريبية (15) ضابطة.

3.22 البرنامج الإرشادي من منظور إسلامي (للعينة التجريبية)

الجلسة الأولى

أهداف الجلسة:

1. بناء علاقة إيجابية بين الباحثة وأعضاء المجموعة.
2. تقديم شرح مبسط للعلاج المعرفي السلوكي الجمعي وأهميته.
3. توضيح دور كلٍّ من المرشدة (الباحثة) وأعضاء المجموعة في البرنامج.
4. تعريف أفراد المجموعة بأهداف البرنامج وما يمكن أن يحقق لهم من مكاسب علاجية.
5. التأكيد على أهمية أداء الواجبات المنزلية والانضباط في حضور مواعيد الجلسات كما هي محددة، (تسجيل مذكرات يومية للمواقف المسببة لتدني تقدير الذات) (ملحق، و).

الجلسة الثانية

أهداف الجلسة:

توضيح مفهوم تقدير الذات من المنظور الإسلامي، والعناصر التي تساعد على بناء تقدير الذات من خلال:

أ. أركان الإيمان (الستة).

ب. حب الله ﴿ قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ (آل عمران، 31).

ج. تقوى الله (ومن ثمرات التقوى الأمن النفسي والتوفيق والتأييد والنصر في الدنيا والثواب والرحمة في الآخرة).

د. خشية الله (تؤدي إلى طاعته والبعد عن الشر والشهوات وتربي الضمير وتؤدي بالإنسان إلى السلوك السليم) (العيسوي، 2006، ص 204).

هـ. الشعور بالهوية الإسلامية.

و. الشعور بالهدف (العبودية لله).

ز. الشعور بالكفاءة.

توضيح أهمية أحاديث الذات والخواطر في تكوين السلوك والتي تتمثل في الخاطرة، الميل، الاعتقاد أبو حامد الغزالي، وابن قيم الجوزية (الشناوي، 2001)، (ملحق، ز).

الجلسة الثالثة

توضيح العلاقة الوطيدة بين التفكير وتدني مستوى تقدير الذات. تحديد التشوهات المعرفية المتضمنة في الأفكار الآلية من خلال فهم قائمة التشويهاات المعرفية كما وضحتها الإمام الغزالي، تدريبهم على استخدام سجل الأفكار، وتقديم أمثلة على السبورة، (ملحق، ح).

وتتضمن ترميخ مفهوم التوكل على الله من خلال شرح الحديث النبوي الشريف، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا فَقَالَ: (يَا عَلَّامُ إِنِّي أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ أَحْفَظُ اللَّهُ يَحْفَظُكَ اللَّهُ تَجِدُهُ تُجَاهَكَ إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلْ اللَّهَ وَإِذَا اسْتَعْنَيْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ) [رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح]

التدريب على أسلوب الحوار كما جاء في القرآن ﴿ قَالَ لَهُ صَاحِبُهُ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ ﴾ (سورة الكهف: 37) وتقييم المشاعر في المواقف الباعثة على تدني مستوى تقدير الذات. تعلم تفنيد المعتقدات السلبية في المواقف الاجتماعية من خلال المنهج الإسلامي. الواجب المنزلي: تطبيق منهج الحوار الإسلامي، في المواقف التي تسبب الشعور بالدونية (ملحق، ط).

الجلسة الخامسة

وتتضمن مناقشة الواجب المنزلي. التعرف على المنهج الإسلامي في التعامل مع النفس الإنسانية.

سنة الاختلاف بين البشر يقول تعالى: ﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾ (هود: 11): (118)، تقبل الفرد لذاته، ومعرفة مكانة الذات الإنسانية في الإسلام (العيسوي، 2006). قوة الإرادة أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم، (المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كلِّ خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيءٌ فلا تقل: لو أني فعلت كذا وكذا ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن (لو) تفتح عمل الشيطان، (صحيح ابن حبان، ج13، ص29)، (ملحق، ي).

الجلسة السادسة

وتتضمن :مناقشة الواجب المنزلي. والتعرف على الصورة المتخيلة عن الذات وتأثيرها. معرفة القدرات الشخصية وتنميتها من منظور إسلامي، وإصلاح النفس وتزكيتها قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10)﴾ (الشمس.91: 9-10). مراعاة الاحتياجات الإنسانية بالمفهوم الإسلامي، الحلال والحرام (ملحق،ك)

أداء الواجبات الحياتية والغاية من خلق الإنسان ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الطور.52).

الجلسة السابعة

تدريب الطالبات على مهارة الاسترخاء مع الاستماع لتلاوة عطرة للشيخ عبد الباسط عبد الصمد، والتأكد من تطبيقها وإتقانها من قبل كل طالبة، لما لها من تأثير روحي، ووجداني، وإدارة الحوار معهن في حالة الاسترخاء كونها استراتيجية، وقائية، وعلاجية يلجأ إليها الأفراد، للتغلب على المواقف المقلقة، والمثيرة للغضب، والمخاوف بكافة أشكالها، (ملحق،ل).

الجلسة الثامنة

تتضمن الوعي بالذات وتنمية السلوك التوكيدي، ومكارم الأخلاق. الصدق: وهو يؤدي إلى الثقة بالنفس والتعاون الاجتماعي، ومن أنواع الصدق صدق الوعد، قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾ (التوبة.9: 119). النمذجة ومعايشة الأخيار، وهذا يؤدي إلى الخير والنعمة عرض فيديو (ياسمين مجاهد، نعمان خان). طلب استرجاع النموذج من قبل المسترشدين، زيادة الدافعية، نشاط تشجيع المسترشدين على تقديم برنامج إذاعي في المدرسة، (ملحق،م).

تهدف هذه الجلسة إلى مساعدة عضوات المجموعة الإرشادية على إدراك الجوانب الإيجابية التي يمتلكونها تطبيقاً لقوله تعالى ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾ (الضحى. 93: 11)، إدراك الجوانب الإيجابية التي وهبها الله للإنسان من خلال ذكر نعمة الله على العبد، والإكثار من ذكر الله. وذكر الله غذاء روعي ييث الطمأنينة والهدوء، والسعادة في الإنسان، ويبعد الهم والقلق، ويزيد من ثقة الفرد بربه وبنفسه. التوكل على الله، وتفويض الأمر إليه، والرضا بمشيئته، والإيمان بقضائه وقدره قال تعالى ﴿وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾. (الطلاق. 65: 3)، (ملحق، ن).

تهدف هذه الجلسة إلى تلخيص أبرز ما تمّ من فعاليات في الجلسات السابقة، والتأكيد على الهدف الرئيسي للبرنامج، واستيضاح إيجابيات البرنامج عن طريق استمارة التقييم النوعي الختامي للبرنامج الإرشادي التي تم إعدادها لهذا الغرض. كما سيتم إجراء القياس البعدي بتطبيق مقياس تقدير الذات على عضوات المجموعة الإرشادية، (ملحق، س).

3.23 ملخص الفصل الثالث

ناقش هذا الفصل منهجية الدراسة، من حيث مجتمع الدراسة وأدوات الدراسة والأسلوب الإحصائي المستخدم لإجراء الدراسة، كما قامت الباحثة بشرح البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه في هذه الدراسة بعد تحكيمه من قبل لجنة التحكيم، حيث أظهرت نتيجة التحكيم أن البرنامج المستخدم مناسب لتطبيقه في هذه الدراسة