



د/ خديجة عبود ال معدي

فاعلية برنامج إرشادي مختصر قائم على أسلوب التفهم الواعي...

Humanities and Educational
Sciences Journal



مجلة العلوم التربوية
والدراسات الإنسانية

ISSN: 2617-5908 (print)

ISSN: 2709-0302 (online)

فاعلية برنامج إرشادي مختصر قائم على أسلوب
التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي لدى
الفتيات الأيتام بمنطقة عسير(*)

د/ خديجة عبود ال معدي

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد بكلية التربية

جامعة الملك خالد - السعودية

تاريخ قبوله للنشر 27/11/2023

<http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index>

*) تاريخ تسليم البحث 2/10/2023

*) موقع المجلة:



فاعلية برنامج إرشادي مختصر قائم على أسلوب التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي لدى الفتيات الأيتام بمنطقة عسير

د/ خديجة عبود ال معدي

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد بكلية التربية
جامعة الملك خالد - السعودية

الملخص

هدف البحث الحالي إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي مختصر قائم على أسلوب التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي لدى الفتيات الأيتام بمنطقة عسير. وتكونت عينة البحث من (30) يتيمة، وتم توزيعهم إلى (15) مجموعة ضابطة، (15) مجموعة تجريبية؛ تتراوح أعمارهن بين (19-22) عاماً، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس التعافي النفسي، من إعداد (شاكرا، 2020) المكون من (32) عبارة موزعة على أربع مجالات هي: الرضا عن الحياة، وبناء الشخصية، والعلاقات مع الآخرين والتغيرات الروحية والدينية، برنامج إرشادي مختصر قائم على أسلوب التفهم الواعي مكون من (8) جلسات من إعداد الباحثة؛ وتحليل بيانات البحث تم استخدام المتوسط والانحراف المعياري، واختبار (ت) لمعرفة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة. وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس التعافي النفسي بعد تطبيق البرنامج، والفروق لصالح المجموعة التجريبية. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس التعافي النفسي، وذلك لصالح التطبيق والاختبار البعدي. كما خرج البحث بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: التعافي النفسي، أسلوب التفهم الواعي.



The Effectiveness of a Brief Counseling Program Based on the Conscious Understanding Method to Enhance Psychological Recovery among Orphan Girls in the Asir Region

Dr. Khadija Aboud AL-Moadi

Assistant Professor of Psychological Counseling
College of Education, King Khalid University - Saudi Arabia

Abstract

The current research aimed to determine the effectiveness of a brief counseling program based on the conscious understanding method to enhance psychological recovery among orphan girls in the Asir region. The research sample consisted of (30) orphans, and they were distributed into (15) control groups and (15) experimental groups. Their ages range between (19-22) years, To achieve the research objectives, the psychological recovery scale was used, prepared by (Shaker, 2020), which consists of (32) statements distributed over four areas: life satisfaction, character building, relationships with others, and spiritual and religious changes. A brief counseling program based on the conscious understanding method. It consists of (8) sessions prepared by the researcher. To analyze the research data, the mean, standard deviation, and t-test were used to determine the differences between the pre- and post-measurements for the experimental and control groups. The research results resulted in statistically significant differences at the level of (0.01) between the average scores of the control and experimental groups on the psychological recovery scale after implementing the program, and the difference is in favor of the experimental group. There were also statistically significant differences at the level of (0.01) between the average scores of the experimental group in the pre- and post-applications of the psychological recovery scale, in favor of the application and the post-test. The research also produced a set of recommendations and proposed research.

Keywords: Psychological recovery, The Conscious Understanding.



خلفية البحث ومشكلته:

بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية بمجال علم النفس الإيجابي، والتركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية التي من شأنها أن تجعل الفرد محتفظ بصحته النفسية والجسدية أثناء مواجهة الضغوطات والأزمات والقدرة على تجاوزها، حيث يمثل التعافي النفسي أحد سمات الشخصية التي تساعد على التعامل الجيد مع الصدمات والأزمات؛ ولعل من أهم الفئات التي تتعرض للضغوطات والأحداث الصادمة هن اليتيمات وما يترتب على فقد الأب من آثار سلبية في جميع مجالات حياتهن. ويعد التعافي النفسي أحد وأهم متغيرات المقاومة والمواجهة والدعم لمصادر القوة في الشخصية. وبما أن اليتيمات يواجهن الكثير من الضغوطات والمشكلات الحياتية المختلفة؛ إذ يعد التعافي النفسي مقوما مهما من مقومات الشخصية التي تجعلهن أكثر مرونة في التعامل والتجاوز والتعافي للتغلب على الضغوط والأحداث الحياتية الشاقة.

ولهذا تعد دراسة الانفعالات الإيجابية وتأثيرها على صحة الناس موضوعاً أكثر أهمية اليوم. وأحد هذه المشاعر الإيجابية هو التعافي والتجاوز النفسي، وعلى الرغم من أن البحث عن التعافي حديث نسبياً؛ فإن المراجعة المنهجية للدراسات السابقة؛ تظهر دليلاً على أن التعافي النفسي يشجع السلوك الاجتماعي الإيجابي، مثل تعزيز التواصل الاجتماعي والصدقة، فضلاً عن الرضا عن الحياة والسعادة، ويمثل مفهوماً أوسع تجاه العيش بإيجابية في الحياة (Lopez & Snyder, 2003).

وفي نظرية التوسيع والبناء للانفعالات الإيجابية لفريدريكسون Fredrickson فقد ذكرت وفسرت التعافي بأنه عبارة عن انفعال ووعي ذاتي إيجابي. كما أشارت دراسة كلا من (غيات، 2020؛ شاكر، 2020؛ عبدالله، 2021) بأن التعافي النفسي هو تبني أفكار إيجابية متفائلة واعتماد ممارسات إيجابية مرغوبة في التعامل التي تساعد على تجاوز وتخطي الضغوطات، وممارسة النشاطات الجماعية التي من شأنها أن تخلق التحدي والنمو النفسي الداخلي الذي يساعد على إعادة التكيف النفسي والبيئي والتوازن الإيجابي.

ويصف عبد الجواد وعبد الفتاح (2013) أن التعافي النفسي يتوسط عدة مراحل، والتي تبدأ بمرحلة التدهور، ثم التطور ثم التعافي وتنتهي بمرحلة النمو، كما يتمثل التعافي النفسي في عدة جوانب وأبعاد وهي: الرضا عن الحياة، وبناء الشخصية، والعلاقات مع الآخرين والتغيرات الروحية والدينية. وقد اهتم قلة الباحثين في البيئة العربية بدراسة التعافي النفسي: كدراسة (حسن والفريدوي، 2022) والتي هدفت إلى معرفة مستوى التعافي النفسي لدى المصابات بجائحة كورونا من طالبات المرحلة الجامعية بالعراق، والبالغ عددهن (150) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمها الباحثان مقياس (شاكر، 2020) للتعافي



النفسي، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى تمتع الطالبات بالمرحلة الجامعية بالتعافي النفسي، أما دراسة (شاكرا، 2020) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التعافي النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط لدى عينة من الذكور والإناث بالمرحلة الجامعية ببغداد، ومعرفة الفروق بين أفراد العينة تبعاً للنوع والتخصص، وتوصلت الدراسة إلى تمتع عينة البحث بالتعافي النفسي، ولا توجد فروق في التعافي النفسي تعزى إلى متغير النوع والتخصص، كما تتسم العينة بعدة أساليب لمواجهة الضغوط مثل: الهروب والتجنب، الاسناد الاجتماعي، والاسناد الديني، ومواجهة المشكلة).

إن التوجه لحالي لعلم النفس هو توجه إيجابي نمائي ووقائي؛ حيث تركز أغلب الدراسات والأبحاث الحديثة على حماية الإنسان من الوقوع فريسة للأمراض والاضطرابات النفسية ومساعدة الفرد على العيش في الحياة بشكل أكثر فاعلية، فاهتمام الباحثين مركزاً على تعليم الأفراد مهارات تمكنهم من مواجهة مشكلاتهم وتحضيرها بأمان دون الوقوع في مشكلات أو أمراض نفسية حيث تحول تركيز علم النفس من جوانب الضعف والأمراض النفسية لدى الفرد إلى درء خطر تلك الاضطرابات قبل حدوثها (حامد، 2010).

وتعد تدخلات أسلوب التفهم الواعي المنبثق من النظرية المعرفية السلوكية للعالم ارون بيك أحد الأساليب الإرشادية والعلاجية الفعالة، التي قد تؤدي إلى تغيير في حياة العملاء من خلال آليات فريدة من نوعها. كتقديم الموضوع، وتنظيم الانفعالات، التسامح مع اليأس، خفض التوتر، التنفس العميق والاسترخاء، التأمل، التخيل، التقبل والالتزام، ملئ الفراغات الازاحة من الوسط، الابعاد والتركيز، تغير القواعد (كوري، 2011) وهي طرق وأنشطة علاجية تهدف إلى زرع المشاعر، والسلوكيات، أو المدركات الإيجابية. ويعد أسلوب التفهم الواعي من الطرق الفعالة ونتائجه جديرة بالملاحظة بشكل خاص من حيث إنه يعتمد بشكل مباشر وبشكل أساسي على بناء المشاعر الإيجابية، ونقاط القوة، والمعنى. ويمكن أن يكون الإرشاد النفسي القائم على أسلوب التفهم الواعي قوة شافية محفزة، سواء من حيث تعزيز الصحة النفسية أو الوقاية من الأمراض النفسية، وأسلوب التفهم الواعي هو واحد من أكثر مصادر القوة الضرورية والهامة في الحياة.

ومن ثم فإن من خلال إرشاد القائم على التفهم الواعي يمكنه مساعدة الأشخاص الذين تعرضوا للكثير من الصدمات والأزمات وتعزيز التعافي النفسي لديهم، هذا ما أشار إليه شافان (Chavan) بأنه من الطرق الإرشادية التي تمكن المسترشد من الارتقاء فوق ظروفه، وتساعده على الشعور بالبهجة، والتشجيع على تقبل الأحاسيس غير السارة وليس محاولة السيطرة عليها أو تغييرها، والتقبل الكامل لخبرة الوقت الحاضر، وترك العوائق والعقد تمر بعيداً عن وعيه، والتحكم في الأفكار والتوقف عن القلق؛ فهو يهدف إلى حياة خالية من التوتر، وإيجابية متاحة لأي شخص على استعداد للتغيير للعثور على السلام والتخلص من التوتر والعيش بسعادة ورضا نفسي (Siegel, Ronald, 2010).



لذلك؛ فإن أسلوب التفهم الواعي يتلاءم بإجراءاته الإشادية مع متغير التعافي النفسي، فهو يركز على الوقت الحاضر أكثر من الماضي والمستقبل، مما يجعل اليتيمات أكثر وعي بأنفسهن في حياتهن، فقد أثبتت الكثير من الدراسات فاعليته في معالجة المتغيرات كدراسة (راسم وعبدالرزاق، 2023) والتي هدفت معرفة تأثير التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الأيتام، وكذلك دراسة (حسين وعلي، 2022) في العراق والتي هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب التفهم الواعي قمي تنمية المواجهة الإيجابية لدى الأراامل، وتوصلت دراستهما إلى أن البرنامج الإرشادي بأسلوب التفهم الواعي له تأثير في نتائج دراستهما.

وفي ضوء ما سبق، ولما توصلت إليه الدراسات والبحوث السابقة من فاعلية البرامج الإرشادية تعزيز التعافي النفسي، وكذلك ما وجدته الدراسات السابقة عن الأيتام بأنهم أكثر حاجة للبرامج الإرشادية التي تعزز وتساعد على التجاوز والتعافي النفسي، وأوصت في ضوء هذه النتائج بإعداد البرامج التي تستهدف عينة الأيتام. بالإضافة إلى النقص الموجود في الاهتمام البحثي بالبرامج التي تقوم على تدخلات أسلوب التفهم الواعي وخاصة في البيئة العربية بصفة عامة، وبصفة خاصة استخدام تدخلات التفهم الواعي في تعزيز التعافي النفسي. فإن البحث الحالي يعد محاولة للتعرف على فاعلية برنامج قائم على استخدام التفهم الواعي في تعزيز التعافي النفسي لدى الأيتام بمنطقة عسير. وبناء على ما سبق يمكن طرح السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على أسلوب التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي لدى الأيتام بمنطقة عسير؟ وينبثق عن هذا السؤال العام عدة أسئلة فرعية، هي:

- 1- هل توجد فروق بين متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التعافي النفسي بعد تطبيق البرنامج؟
- 2- هل توجد فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التعافي النفسي بعد تطبيق البرنامج؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

- 1- تصميم وبناء برنامج قائم على أسلوب التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي لدى الأيتام بمنطقة عسير.
- 2- التحقق من فاعلية البرنامج القائم على أسلوب التفهم الواعي في تعزيز التعافي النفسي لدى الأيتام.
- 3- التحقق من استمرارية فاعلية البرنامج القائم على أسلوب التفهم الواعي بعد مرور شهر، شهرين من القياس البعدي.

أهمية البحث:

- 1- يعد هذا البحث من باكورة البحوث والدراسات التي تهدف إلى إعداد برنامج قائم على أسلوب التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي لدى الأيتام- في حدود ما تم التوصل إليه من مسح للدراسات العربية والأجنبية في موضوع البحث.
- 2- تبرز أهمية البحث الحالي من موضوعه وهو فعالية الإرشاد النفسي في تعزيز التعافي النفسي لدى الأيتام من خلال تطبيق فنيات تدخلات أسلوب التفهم الواعي.
- 3- ندرة الدراسات التي تناولت بالبحث والدراسة متغير أسلوب التفهم الواعي والتعافي النفسي في البيئة العربية، مما يسهم في فتح آفاق بحثية مستقبلية في هذا الموضوع سواء كانت وصفية أو تجريبية.
- 4- في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن تقديم عدد من التوصيات يمكن الاستفادة منها في تخطيط برامج إرشادية وعلاجية لدى فئة الأيتام تعزيز التعافي النفسي.
- 5- قد تفيد نتائج البحث الحالي في توجيه انتباه المسؤولين في مراكز الإرشاد النفسي بالشؤون الاجتماعية؛ لأهمية تضمين الخطة الاستراتيجية للمراكز مجموعة من الخدمات النفسية الإرشادية والعلاجية لتنمية وتعزيز التعافي النفسي لدى الأيتام.

مصطلحات البحث:

التعافي النفسي: Psychological recovery

هو القدرة على الشفاء والتجاوز ومقاومة التأثير بالضغط، والتخلص من بعض الصدمات أو الاهانات أو الاضطرابات، والقدرة على التأقلم والتصدي في مواجهة الضغوط ومنغصات الحياة من خلال عدة جوانب وأبعاد وهي: الرضا عن الحياة، وبناء الشخصية، والعلاقات مع الآخرين، والتغيرات الروحية والدينية، وتمثله الدرجة التي تحصل عليها المستجيب في مقياس التعافي النفسي من اعداد (شاكرا، 2020).

البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب التفهم الواعي:

عرف زهران (2005) البرنامج بأنه "مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق النمو السوي والصحة النفسية" (ص499). وفي هذا البحث يعرف البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي إجرائياً بأنه "مجموعة الإجراءات والفنيات والأنشطة المتنوعة والخدمات المباشرة وغير المباشرة المعرفية المخطط لها، والتي تتناسب مع خصائص عينة البحث والتي تهدف إلى تعزيز التعافي النفسي، والتي تقدم لأفراد المجموعة التجريبية في جلسات علاجية جماعية وجهاً لوجه، وتؤكد على تنمية الإحساس بالمشاعر الخارجية والوعي بقيمة الذات، وتنمية الوعي والإحساس بالتعافي النفسي المتمثل في الرضا عن الحياة،



وبناء الشخصية، والعلاقات مع الآخرين، والتغيرات الروحية والدينية، من خلال التدريب على تنمية الوعي وتقبل ما هو موجود، والتقليل من التوتر وتحسين العافية وممارسة راحة البال بلحظتها الشعورية، والشعور بالراحة والاسترخاء في الحياة اليومية، والمساعدة على التعامل مع الأفكار المشوهة والشاردة وكيفية التمكن من الالتزام بالهدوء في جميع المواقف، من أجل أن يكون تفكيرهم واعي وإيجابي حول ذاتهم والآخرين والعالم، لتحقيق السعادة والتجاوز والتعافي النفسي".

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمحددات الموضوعية، والبشرية، والمكانية، والزمنية الآتية:

الحدود الموضوعية: يتحدد بالموضوع الذي يبحث فيه، هو برنامج إرشادي مختصر قائم على أسلوب التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي.

الحدود البشرية: يقتصر هذا البحث على عينة من اليتيمات فاقدرات الأب اللاتي تتراوح أعمارهن من (19-22) بالمرحلة الجامعية.

الحدود المكانية: جمعية آباء لرعاية الأيتام بمدينة أبها.

الحدود الزمنية: العام الجامعي 2023/1445.

الإطار النظري ودراسات سابقة:

أولاً: التعافي النفسي: Psychological recovery

يعد التعافي النفسي أحد وأهم متغيرات المقاومة والمواجهة والدعم لمصادر القوة في الشخصية؛ فالتعافي النفسي من أي تهديد متوقع بعد الأحداث السلبية تجعل الفرد أكثر مرونة في الحفاظ على الاستقرار النفسي، والعودة إلى التوازن بعد الحدث السلبي والمزعج سواء كان سبباً كبيراً أو بسيطاً في الاعتلال النفسي. وبهذه الطريقة قد يعاني الأفراد من مستويات طبيعية من المشاعر السلبية والضيق الفسيولوجي كاستجابة للمواقف العصبية والصادمة (عبدالله، 2021، 364).

لذلك، فقد أشار العديد من الباحثين إلى العديد من المقومات الوقائية والدعم الإيجابي التي لها دور كبير في التعافي والتجاوز النفسي مثل: ادراك الذات والمستقبل، والكفاءة الاجتماعية، والانسجام الأسري، واستراتيجيات التكيف، ومهارات التواصل، والامتنان، والتفكير الإيجابي، والتسامح والأمل، قدرة الذات على المواجهة، والحكمة، والوجود النفسي الممتلئ، الرضا عن الحياة كدراسة كلا من (الزيادات، 2016؛ العجلوني، 2016؛ مراد، 2015؛ فنشه، 2018؛ غيات، 2020؛ شاكر، 2020؛ عبدالله، 2021).

العوامل المساعدة على التعافي النفسي:

- الالتزام: هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم فيه الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة والآخرين من حوله.
- التحكم: اعتقاد الفرد بأنه قادر على مواجهة الأحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث: كالتحكم المعرفي، القدرة على اتخاذ القرار، ووضع بدائل للاختيار والحلول.
- التحدي: هو اعتقاد الفرد أن كل ما يحصل له من تغيير هو أمر ضروري ومثير للنمو أكثر من كونه تهديد، مما يساعده على استكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على التصدي للضغوط وتجاوزها بفاعلية (عبد الجواد وعبد الفتاح، 2013، 337).

نماذج التعافي النفسي (Stein, 2005, 6):

- نموذج الاستعداد: وتعود للسمات الشخصية وهي عوامل وقائية تشمل: السمات الجسمية، والنفسية الاجتماعية كالذكاء، وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية.
- نماذج العلاقات: وتشمل المهارات الاجتماعية التي تقود إلى الدعم الاجتماعي، والالتزام بالأدوار الاجتماعية.
- النماذج الفلسفية: وتشمل المعتقدات الشخصية التي تشجع على الإحساس بالمعنى والرضا عن الحياة، ووجهة النظر المتوازنة للحياة.
- النماذج الموقفة: وتظهر بالمهارات المعرفية، والقدرة على حل المشكلات، والسمات التي تشير إلى القدرة على الأداء في مواجهة المواقف كمهارات وضع الأهداف الواقعية، والقدرة على تقدير نتائج الأفعال.

خصائص التعافي النفسي:

لقد أشار الكثير من الباحثين في الدراسات والبحوث الخاصة بالتجاوز والتعافي النفسي؛ عدداً من الخصائص التي تتميز الحالة المميزة للأفراد الذين يتسمون بالتعافي النفسي وهي:

يتميز الفرد بامتلاكه مجموعة من خصائص الشخصية السليمة والتي من أهمها إدراكه بفاعلية للمواقف وتكوين علاقات مريحة معه بما في ذلك الآخرين، وأن يتقبل ذاته والآخرين والطبيعة، والتركيز على المشكلات خارج نفسه أكثر من التركيز على الذات ولديه استقلالية وقدرة على التعامل مع المثيرات الخارجية، ولديه شعور قوي بالانتماء والتوحد مع الآخر، متسامح جداً، ويتقبل أي شخص بدون تمييز عنصري أو ديني أو اجتماعي ولديه مقاومة كبيرة للضغوطات الاجتماعية والثقافية وهو مرن وتلقائي ومتواضع وصريح (العبيدي والجبوري، 2017، 29).

كما يتسمون بالتوجه الروحي، ونسيان الذات عبر الانغماس الكلي لموضوع ما، التوحد مع موضوعات خارج الذات، وزراعة الصبر بالنفس والآخرين، وعدم الحكم على النفس والآخرين والأحداث عند وقوعها، الحكمة بمعرفة النفس والاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة، والشفقة عبر التعاطف النفسي، التصرف بوعي انساني عالي والحكم من خلال التجربة والإصغاء للإحساس والتصور والمشاعر والتفكير (Osin, et.al, 2015, 5).

النظريات المفسرة للتعافي النفسي:

– نظرية التوسيع والبناء للانفعالات الإيجابية لفريدريكسون: Fredrickson Theory

فسرت التعافي بأنه عبارة عن انفعال ووعي ذاتي إيجابي. فالانفعالات الإيجابية تثير استجابات مختلفة عن المشاعر السلبية، ولها دور في التعافي النفسي للفرد الذي يعزز من الشفاء المستمر والتعافي الدائم. وتنص هذه النظرية أن بعض الانفعالات الإيجابية كالشعور بالفخر والرضا والحب والامتنان والإحساس بالتماسك والاستقرار على الرغم من اختلافاتها الظاهرية، تشترك جميعها في القدرة على توسيع ذخيرة الأفراد الفكرية، وبناء مواردهم الشخصية الدائمة، بدءاً من الموارد المادية والفكرية إلى الموارد الاجتماعية والنفسية (حسن والفريديوي، 2022، 397).

– نظرية ماسلو: Maslow Theory

افترض ماسلو هرمًا من الحاجات البشرية، بعد إجرائه العديد من البحوث المتعلقة بنظرية الدافع الإنساني، وقد صنفها إلى أربع مستويات من الحاجات الفسيولوجية والحاجة للأمن والحب وحاجات التقدير، مهياً الفرد للوصول إلى حاجات النمو، إذا ما أشبعت حاجات النقص لدى الإنسان ليرتقي إلى صنف الحاجات المعرفية والحاجات الجمالية والحاجة لتحقيق الذات والمكانة الاجتماعية وصولاً للتجاوز الذاتي والنفسي للوصول إلى إمكانية إدراك الذات في التجاوز عن كل ما يعوق تطوُّر الذات، وأن يرفع من شأنها الاجتماعي بين المجتمع. ويتطلب تحقيق التجاوز والتعافي النفسي بوصفه عملية تكشف عن كامل إمكانات الفرد في عملية التحويل والنمو الإنساني إزالة عدة معوقات: منها معوقات انفعالية ناجمة عن قمع بعض قدرات الفرد، ومعوقات عقلية ناجمة عن تبني مفاهيم خاطئة، بالإضافة إلى معوقات سلوكية تتمثل في عادات سلبية وأساليب ومهارات حياتيه قاصرة (Mariani, 2010, 94).

– نظرية فرانكل: Frankl Theory

يرى فرانكل أن ما يميز الإنسان عن سائر الكائنات الحية هي كينونته الإنسانية، لما يسلكه من سلوك يتناسب وإنسانيته عن طريق التجاوز، والتوجه للانفتاح على الآخر والحياة والتجاوز والانطلاق إلى ما وراء



الذات الشخصية للارتقاء بحياته ووجوده، ان مثل هذا الوجود قد يتعرض إلى انهيار وتداعي أن لم يرتكز على فكرة قوية يستند إليها لأجل تجاوز الذات والارتقاء بما ليكون جديراً بثقة الآخرين ويلقى محبتهم. ويؤكد فرانكل أن تجاوز الذات خاصة إنسانية تتمثل في التوجه إلى ما هو خارج المرء والانفتاح على العالم وتحقيق المعاني الجوهرية، ويتم عن طريق البحث عن معنى الحياة، والاهتمام بالأنشطة الدينية، وحب الجمال، والابتكار والتطور، والمسؤولية الاجتماعية تجاه الآخرين، والأمل والتفاؤل، ومن أهداف التجاوز والتعافي: التحرر الشخصي من الذات الزائفة التي تتمثل في الانصياع للمجتمع وتنمية وعي زائف بالسعادة، بالإضافة إلى البحث عن ما وراء الأنا والتغلب على محدودات الذات والوصول للسعادة الحقيقية والابتعاد عن الضجر والكآبة القدرية في أشكال سلوكية محده: كالتوجه الديني الروحاني، الإبداع في مختلف المجالات، الإيثار، القدرات الفائقة، التذوق الجمالي لمدى واسع من الثقافة والفن، النزوع الإنساني والاهتمام بالآخرين المتجرد من أية منافع شخصيه، تجاوز يجسد وجود الإنسان ويعكس التجاوز السلبي المدمر؛ كتجاوز الاحتياجات الشخصية والاجتماعية، والثقافية الخاصة بهم، والذهاب إل ما هو أبعد من أنفسهم واحتياجاتهم الخاصة؛ لاحتضان قضية أخرى بما في ذلك النهوض بقضايا المجتمع من حولهم (Wong, 2016; Venter, 2012).

مما تقدم تُعد نظرية (فرانكل) من النظريات الوجودية التي تشير إلى البعد الروحي للإنسان، فمن خلالها يستطيع الانسان النظر إلى ذاته والتجاوز عنها؛ بوصفه هدفاً للتقويم. ولا سيما في تجرده من ظروفه لجسمية والنفسية، لذا فهي تدفعه للارتقاء فوق حاجاته ودوافعه وانفعالاته والتسامي عليها من خلال مهام تسمو على احتياجاته ودوافعه النفسية، والجسدية.

ثانياً: التفهم الواعي **The conscious understanding**

إن المهارات التي يتم تعليمها في برامج الإرشاد لقائمة على أسلوب التفهم الواعي المنبثق من النظرية المعرفية السلوكية للعالم ارون بيك؛ لخفض المشكلات النفسية وإزالة التوتر، وتغيير الأفكار السلبية يشمل الجلسات التأملية، وكذلك الحالة الذهنية التي تهدف الى حالة التفهم الواعي، ويشمل البرنامج على وضع الجسد في حالة استرخاء وتقبل، ويساعد المسترشد على ملاحظة كل الاحاسيس في جسمه. هذا الاتجاه للتفهم الواعي يلقي تشجيعاً لممارسته في كل جانب من جوانب الحياة حتى ونحن نمشي أو نقف أو نأكل: فالأفراد المنخرطون في البرنامج يمارسون هذا النوع من التأمل لمدة 45 دقيقة يوميا، ويصمم هذا البرنامج لتعليم سلوكيات المشاركين فيه وتعديلها وتفسيرها أن يتعاملوا مع مصادر المشكلات والأفكار السلبية والتوترات الخارجية والداخلية بطرق بناءة، كما يهدف الى تنظيم الأفكار والمشاعر واستبدالها بأخرى إيجابية، وكيف يعيشون كليا بحاضرهم بدل الأسف والأسى والذم على الماضي والقلق والخوف من المستقبل



من خلال الفنيات والاستراتيجيات التالية: تقديم الموضوع، تنظيم الانفعالات، التسامح مع اليأس، خفض التوتر، التنفس العميق والاسترخاء، التأمل، التخيل، التقبل والالتزام، ملئ الفراغات الازاحة من الوسط، الابعاد والتركيز، تغير القواعد(كوري، 2011، 333).

دراسات سابقة تناولت التعافي النفسي:

دراسة (العجلوني، 2016) في دولة سوريا، حيث هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين السلوك التوكيدي والقدرة على التعافي النفسي لدى ضحايا الاستقواء من المرحلة الابتدائية؛ لعينه مكونه من 30 طالب وطالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكل مجموعة مكونه من 15 طالباً وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس التعافي النفسي قبل البرنامج وبعد تطبيقه، وتم تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي بواقع (14) جلسة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح التطبيق البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة (فنش، 2018) في دولة فلسطين، حيث هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتحسين درجات التعافي النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة؛ لعينه مكونه من 48 طالباً وطالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكل مجموعة مكونه من 24 طالباً وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس التعافي النفسي قبل البرنامج وبعد تطبيقه، وتم تطبيق البرنامج السلوكي بواقع (12) جلسة. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح التطبيق البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

دراسات سابقه تناولت أسلوب التفهم الواعي:

دراسة (حسين وعلي، 2022) في دولة العراق، حيث هدفت إلى معرفة أثر أسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الإيجابية لدى الأرامل؛ عينه مكونه من 20 أرملة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكل مجموعة مكونه من 10 أرامل. ولتحقيق أهداف لدراسة تم تطبيق مقياس المجابهة الايجابية قبل البرنامج وبعد تطبيقه، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي بواقع (12) جلسة. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح التطبيق البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح المجموعة التجريبية.



دراسة (راسم وعبد الرزاق، 2023) في دولة العراق، حيث هدفت إلى معرفة تأثير أسلوب التفهم الواعي في خفض حزن الأيتام لعينة مكونة من 20 طالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكل مجموعة مكونة من 10 طالبات. ولتحقيق أهداف لدراسة تم تطبيق مقياس الحزن قبل البرنامج وبعد تطبيقه، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي بواقع (12) جلسة. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح التطبيق البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض البحوث والدراسات السابقة، فإن أغلبها اتجه إلى دراسة متغير البحث الحالي واختلفت عنه في الأهداف والعينات والأدوات البحثية.

من حيث الأهداف: هدفت إلى بناء برنامج إرشادي لتحسين التعافي النفسي بطرق معرفية سلوكية كدراسة (العجلوني، 2016؛ فنشه، 2018)، ودراسات أخرى استخدمت أسلوب التفهم الواعي في بناء البرنامج الإرشادي كدراسة (حسين وعلي، 2022) ودراسة (راسم وعبد الرزاق، 2023).

ومن حيث العينات: اختلفت الدراسات السابقة عن البحث الحالي في المراحل الدراسية والعمرية كدراسة (العجلوني، 2016) على طلبة المرحلة الابتدائية، ودراسة (فنشه، 2018) على طلبة المرحلة المتوسطة. ودراسة (حسين وعلي، 2022) على الأراامل ودراسة (راسم وعبد الرزاق، 2023) على الطالبات الأيتام المرحلة المتوسطة.

ومن حيث الأدوات: ففي دراسة كلا من (العجلوني، 2016؛ فنشه، 2018) قاما ببناء مقياس التعافي النفسي.

وأخيراً **من حيث النتائج:** توصلت جميعها إلى فاعلية وتأثير البرامج الإرشادية القائمة على أسلوب التفهم الواعي (حسين وعلي، 2022) على الأراامل، ودراسة (راسم وعبد الرزاق، 2023) على الأيتام، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح التطبيق البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

أما من حيث الاستفادة: فتعدد جوانب الاستفادة من الإطار النظري والدراسات السابقة، وذلك في مساعدة الباحثة على عدة أمور في بحثها الحالي، ومن أهمها:



- من خلال الدراسات السابقة استوتحت الباحثة فكرة البحث الحالي وطريقة اختيار أدواته، وبناء البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب التفهم الواعي، وبما يتناسب مع المرحلة العمرية للأيتام، وبما يتناسب أيضاً مع التغيرات والتطورات المجتمعية.
- أسهمت المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة في توجيه الباحثة إلى اختيار المقياس المناسب، بما يتوافق مع أهداف البحث.
- جاء اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة محققاً الاستفادة المرجوة من الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات وتحليلها.

موقع البحث الحالي من البحوث والدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة، فإن البحوث والدراسات السابقة لمتغير التعافي النفسي قليلة؛ لذا فإن البحث الحالي ركز على بناء برنامج إرشادي مختصر قائم على أسلوب التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي-وتحديداً على الفتيات الأيتام وهن عينة البحث الحالي ومحور الاهتمام والدراسة، والهدف الذي يسعى إلى بلوغه وتحقيقه-، كما تطرق لأسلوب التفهم الواعي، وللتعافي النفسي باعتبارها متغيراً مستحدثاً، وهو ما لم يتوفر في الدراسات السابقة -في حدود الجهد المبذول من الباحثة-، وهذا مما يعطي البحث أصالته وجِدته وأهميته من حيث متغيراته والعينة المستهدفة، ويفتح -مستقبلاً- المجال العلمي للباحثين في التوسع في دراسة الجوانب الأخرى للتعافي النفسي.

فروض البحث:

- بناء على الإطار النظري لموضوع البحث الحالي وكذلك ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة من نتائج، أمكن للباحثة صياغة الفروض التالية:
- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس التعافي النفسي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.
 - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس التعافي النفسي لصالح القياس البعدي.

منهجية البحث وإجراءاتها:

منهج البحث:

استخدم المنهج شبه التجريبي، والتصميم المستخدم هو التصميم القائم على توزيع العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي على النحو التالي (قياس قبلي - البرنامج - قياس بعدي)، وتحددت متغيرات البحث على النحو التالي: المتغير المستقل هو البرنامج القائم على أسلوب التفهم الواعي. والمتغير التابع هو التعافي النفسي.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من الأيتام بجمعية آباء لرعاية الأيتام بمنطقة عسير، والبالغ عددهم (19.811) حسب احصائيات الجمعية لعام 2023/1445.

عينة البحث:

طبق مقياس التعافي النفسي على عينة عشوائية ممثلة للمجتمع الأصلي، إذ تكونت من (88) من الطالبات الأيتام، ثم تم اختيار عينة منهن بطريقة قصدية من حصلن على درجات منخفضة في مقياس التعافي النفسي، وقد بلغ عددهن (30) يتيمه. وباستخدام الضبط الانتقائي تم اختيار هذه العينة وفقاً لخصائص معينة كالمرحلة الدراسية (وهي المرحلة الجامعية) والنوع إذ كان جميع أفراد العينة من العنصر النسائي.

وزع أفراد عينة البحث بالتساوي إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية، ثم تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين بالضبط الاحصائي، في المتغير التابع (التعافي النفسي) قبل التطبيق؛ وذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (1) اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين: الضابطة والتجريبية في التعافي النفسي قبل تطبيق البرنامج.

البعد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) ودالتها	مستوى الدلالة
مقياس التعافي النفسي	الضابطة	15	53	0.36	1.87	غير داله
	التجريبية	15	52.95			

يتضح من نتائج الجدول السابق (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في التعافي النفسي قبل التطبيق، وهذا يعني تحقق التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير التعافي النفسي قبل التطبيق؛ وبذلك تحقق المتطلب السابق بتكافؤ المجموعتين: الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج.

أدوات البحث:

1- استمارة البيانات الديموغرافية:

في هذا البحث أعدت استمارة لجمع البيانات الديموغرافية كالعمر، وذلك من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، كمتطلب قبل تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية.

2- مقياس التعافي النفسي Scale Psychological recovery

في هذا البحث تم الاعتماد على المقياس المعد من (شاكر، 2020) لقياس التعافي النفسي، ويتكون المقياس بصورته النهائية من (32) عبارة، يتم الإجابة عنها باختيار أحد البدائل (دائماً، أحياناً، نادراً).



ويتم تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات التالية (دائماً = 3، أحياناً = 2، نادراً = 1)، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 32 إلى 96 درجة، والمتوسط الفرضي 64.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس. وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (2) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس النفسي والدرجة الكلية للمقياس

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	0.55	17	0.86
2	0.62	18	0.74
3	0.80	19	0.86
4	0.78	20	0.65
5	0.77	21	0.66
6	0.81	22	0.81
7	0.78	23	0.78
8	0.76	24	0.88
9	0.75	25	0.76
10	0.84	26	0.79
11	0.88	27	0.81
12	0.75	28	0.69
13	0.66	29	0.87
14	0.77	30	0.78
15	0.89	31	0.88
16	0.88	32	0.76

يتضح من الجدول السابق (2) أن معاملات ارتباط مفردات مقياس التعافي النفسي بالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى (0.01) مما يشير إلى تمتع مقياس التعافي النفسي بالاتساق الداخلي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.55) و(0.89).

الثبات:

تم استخراج معامل الثبات من خلال استخدام معادلة ألفا كرونباخ، فقد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.86) وهو معامل ثبات جيد ومقبول لمقياس التعافي النفسي.

3- البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب التفهم الواعي:

التخطيط العام للبرنامج:

تضمن تخطيط البرنامج القائم على أسلوب التفهم الواعي عملية تحديد أهداف البرنامج العامة والخاصة وتحديد المدة الزمنية للبرنامج، وتحديد المستفيدين من هذا البرنامج، والأسلوب والفنيات وكذلك عدد جلسات البرنامج وزمن كل جلسة وعرض جدول ملخص لسير الجلسات.

مصادر بناء البرنامج:

جرى بناء هذا البرنامج بالاعتماد على الأطر النظرية والدراسات والأبحاث التي اهتمت بموضوع أسلوب التفهم الواعي والتعافي النفسي، وكذلك فعالية الأساليب الإرشادية في تعزيز التعافي النفسي وبخاصة لدى الأيتام.

التصور النظري للبرنامج:

من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة تم وضع تصور نظري شامل للتعافي النفسي، والذي ساهم بشكل فعال في تحديد أهداف البرنامج وأنشطته المختلفة وذلك من خلال خصائص الأفراد ذوي التعافي النفسي، وكذلك من خلال صفات الأفراد الذين يتسمون بالتفهم الواعي.

مع مراعاة أسس ومبادئ الإرشاد النفسي عامة والإرشاد المختصر خاصة، وفي إطار مجموعة من الأخلاقيات المهنية، إذ يتم فيه تقديم الخدمات الإرشادية النفسية المباشرة وغير المباشرة المتنوعة والمتكاملة جمعياً بما يتناسب وطبيعة المرحلة العمرية للمشاركات في البرنامج وهن من الأيتام بالمرحلة الجامعية، ومتطلبات النمو وتحدياته وقدراتهن الجسمية والعقلية في هذه المرحلة من المراهقة، وذلك باستخدام الفنيات التدخلية المناسبة بهدف مساعدتهن على أن يسلكوا ويفكروا بصورة إيجابية تجاه أنفسهن والمواقف الحياتية التي يمررن بها والعالم بأكمله، ليتمكنوا من استغلال قدراتهن وإمكاناتهن لتحقيق التوافق النفسي والسعادة الشخصية والوجود الأفضل وليستمتعن بحياتهن ويرتفع تقديرهن لذواتهن ويصبحن أكثر فعالية ذاتية في حياتهن بصفة عامة.

أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج:

تعزيز التعافي النفسي لدى اليتيمات، وزيادة قدرتهن على التعافي النفسي وتجاوز الأزمات.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- 1- أن تتعرف المستفيدة على مفهوم التعافي النفسي وصفات الأفراد الذين يتسمون بالتعافي النفسي.
- 2- أن يزداد وعي المستفيدة بضرورة وأهمية الوعي النفسي في حياة الأفراد.
- 3- أن يتنمي لدى المستفيدة الإحساس بالوفرة والغناء بدلا من مقارنة ما لديها بما لدى الآخرين.



- 4- أن يزداد وعي المستفيدة بقيمة الذات وتنمية الإحساس بالمتغيرات الخارجية.
- 5- أن تتعرف المستفيدة على مصادر التعافي النفسي.
- 6- أن تتدرب المستفيدة على المهارات اللازمة للتعبير عن الانفعالات.
- 7- أن تتدرب المستفيدة على تركيز الانتباه على الجوانب الإيجابية في المواقف التي تمر بها.
- 8- أن تتدرب المستفيدة على الثقة بالنفس وتقبلها غير المشروط.
- 9- أن تتدرب المستفيدة على أسلوب حل المشكلات.
- 10- أن تتدرب المستفيدة على المرونة الفكرية والنفسية في التعامل مع الآخرين.
- 11- أن تتدرب المستفيدة على الرضا عن الحياة والتسامح والمثابرة والتغافل وتقبل النقد البناء والتزوي والحكمة عند اتخاذ القرارات وحب الآخرين والتعاون معهم.
- 12- أن تتدرب المستفيدة على مواجهة الضغوط بفعالية، وتقبل التغيرات من حولها.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

- الأسس العامة:

وتتمثل الأسس العامة في عدة مبادئ منها قابلية السلوك الانساني للتعديل عن طريق تغيير العوامل المؤثرة فيه أو تنميتها وتعزيزها، واكتساب السلوك الإنساني صفة الثبات النسبي وإمكانية التنبؤ به، ومرونة السلوك الانساني فردي - جماعي، واستعداد الفرد للتوجيه والارشاد وحقه في التوجيه والارشاد، وحقه في تقرير مصيره، كذلك من الأسس العامة التي تقوم عليها برامج الإرشاد النفسي مبدأ تقبل العميل، ومبدأ استمرار عملية الإرشاد، وأن الدين ركن أساسي في عملية توجيه وإرشاد الإنسان؛ بالإضافة إلى ضرورة مراعاة شخصية العميل ومعايير الجماعة والاتجاهات السائدة والقيم أثناء تعديل السلوك أو تنميته (زهران، 2005). فأفراد عينة الدراسة أبدوا استعدادهم للمشاركة في البرنامج والرغبة في تعلم الاستراتيجيات والمهارات التي تساعد على التعافي النفسي؛ التي ستجعلهم أكثر توافقاً في حياتهم ورضاً وقبولاً واستمتاعاً بها.

- الأسس الفلسفية:

وهي مراعاة طبيعة الإنسان، وأخلاقيات الإرشاد النفسي، وكذلك الأسس الفلسفية الأخرى مثل الكينونة، والصيرورة، والجماليات، والمنطق. ولذلك فالبرنامج الإرشادي يجب أن يراعي طبيعة النسق الفلسفي الخاص بالمرحلة التي يمر بها الأفراد، بحيث يحرص على عدم حدوث أي تناقض بين أهداف البرنامج وفتياته وبين خصائص الأفراد المستفيدين من البرنامج وأهدافهم في الحياة، التي تتمثل في رغبتهم أو رغبة المحيطين بهم في التغلب على مشكلاتهم؛ وذلك للوصول إلى أفضل الوسائل التي تناسب قدراتهم وإمكانياتهم. إذ تم تخطيط البرنامج واختيار الأسلوب الإرشادي والفتيات بما يتناسب مع طبيعة أفراد العينة



من الأيتام، ومراعاة خصائص هذه الفئة في اختيار أنشطة البرنامج لكي يستمتعوا بها ويستفيدون منها، كذلك تم مراعاة أخلاقيات البحث العلمي بدءاً من أخذ موافقتهم بالمشاركة في البحث، أو تنفيذ جلسات البرنامج وموافقته على الأسلوب الإرشادي والفنيات والأنشطة التي سوف تستخدم معهم وذلك بعد شرح مبسط للبرنامج وأهدافه وأنشطته وأسلوبه وفنياته.

- الأسس النفسية والتربوية:

تشير إلى مراعاة برامج الإرشاد النفسي لشخصية العميل ولل فروق الفردية، والفروق بين الجنسين، ومطالب النمو عند تخطيطها وتحديد أهدافها واختيار الطريقة والفنيات الإرشادية والأنشطة التي تتضمنها البرامج. كما أن برامج الإرشاد النفسي يجب أن تتفق مع الفلسفة التربوية للمؤسسة التعليمية والاجتماعية، وأن يكون الإرشاد جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية، ومكماً ومدعماً لها، والحرص على أن تكون المهام الملقاة على عاتق كل فرد في مستوى قدراته، دون أن يكلف بما لا يقوى عليه. وقد تم مراعاة ذلك من حيث تنوع الأنشطة المستخدمة في البرنامج بما يتناسب مع الفروق الفردية بين المستفيدين.

- الأسس الاجتماعية (Social Fundamentals):

وتشير هذه الأسس إلى الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة، والاستفادة من كل مصادر المجتمع، فالإنسان كائن اجتماعي، ويعيش في واقع اجتماعي له معايير وقيمه، ويعيش مع جماعة في كيان اجتماعي يؤثر فيه، فلا يمكن أن ننظر للإنسان بحد ذاته دون أن يأخذ بالحسبان الجماعة التي ينتمي إليها، والمجتمع الذي يعيش فيه، ومن الأسس الاجتماعية أيضاً الاستفادة من كل مصادر المجتمع في الإرشاد النفسي، إن وسائل الإعلام والتوجيه والتثقيف في المجتمع تسهم في صوغ شخصية الفرد، والمؤسسة التعليمية لها دور كبير ومهم يمكن أن تسهم فيه من خلال تقديم عمليات الإرشاد النفسي الفردي والجماعي لعدد كبير من أبناء المجتمع وشبابه، سواء عن طريق المرشدين أو عن طريق المدرسين المرشدين.

- الأسس الفيزيولوجية (Physiological Fundamental):

وهي تتضمن تأثير الحالة النفسية على الحالة الجسمية والعكس، وكذلك تأثير الجهاز العصبي على أجهزة الجسم والسلوك. والتأكيد على وحدة النفس والجسم والجهاز العصبي. وعلى المرشد أن يدرك هذه العلاقة الوثيقة بين النفس والجسد ويأخذها بالحسبان حينما يتعامل مع المسترشد، وأن يدرك العلاقة القوية بين الانفعالات المزمنة التي يتعرض لها وبين مختلف أشكال الاضطرابات السلوكية.

- الأسس الإدارية (Administrative foundations):

وتتمثل في دور المؤسسة التي تنفذ البرنامج الإرشادي في تهيئة الامكانيات الادارية لتخطيط وتمويل وتنفيذ وتقييم البرنامج، والبرنامج يحتاج إلى حديد مسؤوليات ومسؤولين، وتحديد زمان ومكان، وهذا يحتاج إلى إدارة وإشراف ومتابعة لتنسيق الجهود، وتشجيع التعاون والحوافز للمسؤولين عن البرنامج.



كما أن الأسس الادارية تشير إلى تهيئة المناخ الإداري السليم المعتمد على الإمكانيات المخططة وفق إدارة سليمة تعمل على متابعة وتنفيذ البرنامج، ومتابعة فاعليته بكل ما يتطلبه من وقت ومكان وأدوات ووسائل، واختيار الفريق الذي سيقوم بإدارة البرنامج، بحيث يتميز الفريق بكافة الصلاحيات التي من شأنها أن تساعدهم على إدارة العمل مع مراعاة تميزهم بالقيم الدينية، والأخلاقية، والفنية، والجمالية. وفي البحث الحالي تم بناء البرنامج والتخطيط له بعد أخذ موافقة الجهات المسؤولة بالجمعية.

المبادئ التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الجلسات التدخلية:

- المناقشات المفتوحة مع المشاركات بالبرنامج وخاصة في الجلسات الأولى للتشخيص التكاملي للمشكلة والمساهمة في تحديد الأهداف.
- التغذية الراجعة من خلال مراجعة ما تم في الجلسة السابقة مع المشاركات بالبرنامج.
- ربط الجلسة السابقة بالجلسة الحالية للمساعدة على تحقيق التكامل بين جلسات البرنامج.
- تعليم المشاركات بالبرنامج الفنية الجديدة والتدريب عليها وشرحها ليستوعبها مع مراعاة التدرج في التدريب حتى لا يصاب المسترشد باليأس والملل والاحباط.
- تلخيص لكل ما جاء في الجلسة وما تم فيها.
- تقييم المشاركات بالبرنامج للجلسة وما تم فيها ومقدار الاستفادة منها وتحقيقها لأهدافه، ومقترحاته حول الجلسات القادمة.
- تقديم الباحثة واجبات منزلية للمشاركات بالبرنامج في كل جلسة بما يرتبط مع مشاكلهن ويكون له دور فعال في خفضها والتغلب عليها.

مراحل تطبيق البرنامج:

1- مرحلة التهيئة (البدء والتحضير للبرنامج):

وهي مرحلة تهيئة من خلال التعارف بين الباحثة (المسؤولة عن تنفيذ جلسات البرنامج) والمستفيدات اللاتي يشاركن بالبرنامج الإرشادي، وبناء علاقة إرشادية أساسها الثقة والاحترام. والبدء في شرح أهداف البرنامج والأسلوب والطريقة الإرشادية والمدة الزمنية للبرنامج، وتوقيع العقد الإرشادي والقياس القبلي للمتغير التابع كخط قاعدي ينطلق منه البرنامج. وتمثل هذه المرحلة في الجلسة الأولى.

2- مرحلة الانتقال:

فيها يتم تقديم خلفية معرفية نظرية للمشاركات بالبرنامج عن مشكلتهن وأسبابها ومظاهرها وذلك لإلقاء الضوء على المشكلة الأساسية وهي انخفاض قدرتهن على التعافي النفسي وتمثلها الجلسة الثانية والثالثة.



3- مرحلة العمل والبناء:

وهي مرحلة تغيير وتعديل سلوك المشاركات بالبرنامج والآثار السلبية المترتبة على عدم التعافي النفسي من خلال تطبيق الفنيات التدخلية وممارسة أنشطة البرنامج بشكل جماعي، وتمثلها الجلسات من الجلسة الرابعة، والخامسة، والسادسة، والسابعة.

4- مرحلة الانتهاء:

وهي المرحلة قبل النهائية للبرنامج والتي تهدف إلى التأكد من تحقيق أهداف البرنامج والوصول للنتائج المرجوة وذلك من خلال استعمال أساليب التقييم المختلفة وإعادة تطبيق أدوات البحث لمعرفة فعالية البرنامج على المشاركات، من خلال مقارنة نتائج القياس البعدي بنتائج القياس القبلي وتمثلها الجلسة الثامنة.

الجدول الزمني للبرنامج:

تكون البرنامج الإرشادي المختصر القائم على التفهم الواعي الذي تم تصميمه من ثماني جلسات بالتواجد الفعلي وجهها لوجه، وقد استمر تنفيذه الجماعي على مدى أربع أسابيع (شهر) بواقع جلستان أسبوعياً، ومدة الجلسة ساعة، وقد بدأ تطبيق البرنامج من تاريخ 1445/1/29 إلى 1445/3/2.

الفئة المستهدفة للبرنامج:

الفتيات من الايتام اللاتي حصلن على درجات منخفضة في مقياس التعافي النفسي المعتمد في هذا البحث.

أدوات البرنامج:

- استمارة تقويم الجلسة.
- استمارة تقييم البرنامج.
- مقياس التعافي النفسي.
- استمارات الواجب المنزلي.
- فيديوهات.
- استمارة العقد الإرشادي.

تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج من خلال الاجراءات التالية:

- 1- القياس القبلي بتطبيق مقياس التعافي النفسي لتحديد درجة مشكلة أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- القياس البعدي بعد انتهاء تنفيذ كافة جلسات البرنامج المختصر وذلك للتعرف على فعالية البرنامج والطريقة والأسلوب الإرشادي والفنيات المستخدمة في تعزيز التعافي النفسي من خلال مقارنة متوسطات الدرجات في القياس القبلي والبعدي.



تم تقويم البرنامج على عدة مراحل، هي:

- تقويم قبلي:

من خلال تطبيق مقياس التعافي النفسي على أفراد المجموعة التجريبية، وكان ذلك بتاريخ 1445/1/29.

- تقويم مرحلي:

أثناء تنفيذ البرنامج المختصر وخلال جلساته التدخلية، حيث لا يتم الانتقال من نشاط إلى آخر إلا بعد التأكد من إتقان العميل للنشاط السابق. ويتم تقويم كل جلسة بعد الانتهاء منها للتأكد من إتقان المهارات التي يهدف البرنامج إلى تنميتها لدى المستفيدين والتأكد من تحقيق أهداف الجلسة، وذلك من خلال التغذية الراجعة باستخدام أساليب التقويم المناسبة من ملاحظة التغيير في سلوك المستفيدين واستمارات تقويم الجلسة.

- تقويم ختامي:

تم ذلك في الجلسة الأخيرة من البرنامج بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق كافة جلساته التدخلية بتطبيق استمارة تقويم البرنامج، وكذلك من خلال التطبيق البعدي عن طريق تطبيق مقياس التعافي النفسي على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة وكان ذلك بتاريخ 1445/3/2.

ملخص جلسات البرنامج:

جدول (3) تلخص لعناوين جلسات البرنامج القائم على أسلوب التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي لدى الأيتام

الجلسة	عنوان الجلسة	الفنيات المستخدمة
1	تمهيد وتعارف	الحوار والنقاش، المحاضرة، وفنية تقديم الموضوع
2	التعافي النفسي	فنية تقديم الموضوع، المحاضرة. الحوار والنقاش. التغذية الراجعة، النمذجة، التعزيز. الواجب المنزلي.
3	قدرة الذات على المواجهة	الاسترخاء، والتأمل، التخيل، خفض التوتر
4	تعديل الأفكار والمشاعر السلبية	ملء الفراغات، الابداع والتركيز، الواجب المنزلي
5	الضبط الانفعالي	تنظيم الانفعالات، التقبل والالتزام
6	الوعي بقيمة الذات	الحوار والنقاش، النمذجة، التغذية الراجعة، التعزيز، الوعي بالذات، الواجب المنزلي
7	التسامح والامتنان المرونة	تغيير القواعد، والاتصال بالحاضر، التسامح مع اليأس. النمذجة.
8	التقييم والانهاء	الحوار والنقاش، التغذية الراجعة، التعزيز

صدق البرنامج العلاجي:

بعد تحديد موضوعات الجلسات العلاجية، قامت الباحثة بتصميم البرنامج القائم على التفهم الواعي والالتزام بالصيغة الأولية، ثم قامت بعرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، وذلك للحكم على ملائمة التصميم للبرنامج ولمعرفة مناسبة عنوانه وأهدافه ومدته ومراحله



وفياتته. وكذلك للحكم على محتوى البرنامج ومناسبة موضوع وفنيات وأهداف كل جلسة على حدة وكذلك مدة الجلسة. وقد حصل البرنامج على نسبة اتفاق مرتفعة من آراء المحكمين حيث بلغت نسبة الاتفاق 90% سواء من حيث التصميم أو من حيث المحتوى مع إجراء بعض التعديلات البسيطة للوصول بجودة البرنامج لأعلى درجة.

الأساليب الإحصائية:

من أجل تحليل بيانات لبحث وفقاً لأهدافها وفروضها، استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

2- اختبار "ت" t- test لمعرفة دلالة الفروق لمجموعتين مستقلتين ومجموعتين مترابطين بعد التحقق من اعتدالية التوزيع.

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

نص الفرض على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس التعافي النفسي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة الفرضية استخدمت الباحثة اختبار "ت" t- test لمعرفة دلالة الفروق بين بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس التعافي النفسي بعد تطبيق البرنامج.

جدول (4) اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين: الضابطة والتجريبية في مقياس التعافي النفسي بعد تطبيق البرنامج.

مستوى الدلالة	قيمة (ت) ودالتها		الانحراف المعياري	الفرق	المتوسط	ن	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	التعافي النفسي
	الجدولية	الحسوبة							
0.01	2.231	18.93	5.62	19.45	52.8	15	الضابطة	التجريبية	
					72.25	15			

يتضح من الجدول فاعلية البرنامج القائم على التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي، من خلال الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والتجريبية الذي يبلغ (19.45) وانحراف معياري بلغ (5.62)، والقيمة التائية المحسوب (18.93) أكبر من الجدولية (2.231). والفرق لصالح المجموعة التجريبية بمستوى دلالة (0.01).

نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس التعافي النفسي لصالح القياس البعدي".



ولاختبار صحة الفرضية استخدمت الباحثة اختبار "ت" t-test لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس التعافي النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج. جدول (5) اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس التعافي النفسي القبلي والبعدي.

مستوى الدلالة	قيمة (ت) ودلالاتها		الانحراف المعياري	الفرق	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة التجريبية
	الجدولية	المحسوبة					
0.01	2.231	11.73	6.63	20.3	51.95	15	القبلي
					72.25		البعدي

يتضح من الجدول فاعلية البرنامج القائم على التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي لدى عينة البحث، من خلال الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للتعافي النفسي، والذي يبلغ (20.3) وانحراف معياري بلغ (6.63)، والقيمة التائية المحسوبة (11.73) أكبر من الجدولية (2.231) بمستوى دلالة (0.01) والفرق لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج.

تفسير النتائج:

وقد اتفقت نتيجة البحث الحالي الخاصة بالفرض الأول والثاني مع نتائج الدراسات السابقة في وجود فاعلية للبرنامج القائم على أسلوب التفهم الواعي لتعزيز التعافي النفسي لعينة البحث التجريبية. فقد اتفقت مع دراسة (راسم وعبد الرزاق، 2023) والتي هدفت معرفة تأثير التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الأيتام، وكذلك دراسة (حسين وعلي، 2022) والتي هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المواجهة الإيجابية لدى الأرامل. ويمكن تفسير النتيجة الحالية وفق لما أشار إليه شافان (Chavan, 2014) أن الإرشاد القائم على أسلوب التفهم الواعي يمكنه مساعدة الأشخاص الذين تعرضوا للكثير من الصدمات والأزمات وتعزيز التعافي النفسي لديهم. بأنه من الطرق الإرشادية التي تمكن المسترشد من الارتقاء فوق ظروفه، وتساعده على الشعور بالبهجة، والتشجيع على تقبل الاحاسيس غير السارة وليس محاولة السيطرة عليها أو تغييرها، والتقبل الكامل لخبرة الوقت الحاضر، وترك العوائق والعقد تمر بعيدا عن وعينا، والتحكم في الأفكار والتوقف عن القلق؛ فهو يهدف إلى حياة خالية من التوتر، وإيجابية متاحة لأي شخص على استعداد للتغير للعثور على السلام والتخلص من التوتر والعيش بسعادة ورضا نفسي. لذلك؛ فإن أسلوب التفهم الواعي يتلاءم بإجراءاته الإرشادية مع متغير التعافي النفسي، فهو يركز على الوقت الحاضر أكثر من الماضي والمستقبل، مما يجعلهن أكثر وعي بأنفسهن في حياتهن من خلال القبول والالتزام والتعرف على الأفكار غير المنطقية وتعديل الأفكار الخاطئة.



توصيات ومقترحات البحث:

توسيع نطاق البرامج الإرشادية في كافة المراحل العمرية المختلفة للأيتام من الذكور والإناث التي تساعد على تعزيز التعافي النفسي.

البحوث المقترحة:

- التعافي النفسي والوعي الذاتي وعلاقتها بمهارة التعايش لدى طالبات المرحلة الجامعية.
- فاعلية برنامج إرشادي مختصر قائم على الامتنان لتحسين التعافي النفسي لدى الأيتام.

المراجع:

- الجبوري. جلال عبد زيد (2022). المجابهة الوقائية والتعافي النفسي لدى طالبات الجامعة في ظل وباء كورونا. مجلة نسق، (1) ج34، 568-603.
- الزيادات، مريم (2016). تطوير مقياس التعافي النفسي للبيئة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث- العلوم الإنسانية، الأردن، (3) ج30، 504-524.
- توفيق، مروة عبد الحميد أحمد (2021). المنعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا. المجلة المصرية للدراسات النفسية، (113) ج31، 370-408.
- توفيق، نور طالب (2023). أثر برنامج إرشادي بأسلوب التفهم الواعي في تخفيض المشاشة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة نسق، (38)، 1، 554-581.
- حامد، محمد سعيد (2010). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- حسن، نضال سهيم والفريداوي، وفاء حسن عيسى (2022). ادراك المرض وعلاقته بالتعافي النفسي لدى المصابات بجماعة كورونا. المؤتمر العلمي الدولي السنوي الرابع والعشرون- مركز البحوث النفسية، 385-422.
- حسين، كوثر فارس وعلي، نور جبار (2022). أثر برنامج إرشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة لدى الأيتام. مجلة ديالي للبحوث الإنسانية، (62)، 406-439.
- راسم، نور أحمد وعبد الرزاق، محمود شاكر (2023). تأثير التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الأيتام. المؤتمر العلمي السادس والعشرين للعلوم الإنسانية والتربوية- مجلة الجامعة المستنصرية للعلوم الإنسانية، (1)، 285-305.



- زهران، حامد (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. ط3. القاهرة: عالم الكتب.
- سلمان، سندس راضي وعلي، نور جبار (2022). بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الإعدادية. مجلة دياي للبحوث الإنسانية، (91)، 371-346.
- شاكر، امه طالب (2020). التعافي النفسي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- عبد الجواد، وفاء محمد وعبد الفتاح، عزة خليل (2013). الصمود النفسي وعلاقته بطبيب الحال لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، 36، 332-273.
- عبد الله، عادل (2000). العلاج المعرفي السلوكي. أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.
- عبدالله، مالك فضيل (2021). التعافي النفسي وعلاقته بالدعم العاطفي لدى المتعافين من جائحة كورونا. مجلة كلية التربية- جامعة واسط، (25) ج2، 390-361.
- غيات، بوفلوجه (2020). دور الرفاة النفسي في تدعيم الحصانة النفسية والجسدية لمواجهة وباء كورونا. رسالة ماجستير، جامعة وهران، الجزائر.
- فنشه، إبراهيم سليمان (2018). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتحسين التعافي النفسي لدى طلبة البلدة القديمة في الخليل. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين.
- كوري، جيرلاد (2011). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي. ط1. دار الفكر، عمان: الأردن.
- Lopez, S., & Snyder, C. (2003). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Washington, DC: American Psychological Association.
- Mariani, M. (2010). Innovation in scheming Maslow's hierarchy of basic needs. *Faculty of Education- University Malaya, Malaysia* Volume 7, No.5 (Serial No.66).
- Osin, E.N., Malyutina, V., Kosheleva, N. (2015). *self-transcendence facilitates meaning – making and flow experience: evidence from a pilot experimental study*. basic research program working papers series: psychology, Proceedings of the Making Inclusive Education, Sept. 28-30, Wellington.
- Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 461-466.



- Seligman, M., Rashid, T., & Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Siegel, Ronald D. (2010). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. The Guilford Press. ISBN 978-1-60623-294-1
- Venter, H. J. (2012). Maslow's Self-Transcendence: How It Can Enrich Organization Culture and Leadership. *International Journal of Business, Humanities and Technology*, Vol. 2 - No. 7, 64- 71.
- Wong, T.P. (2016). Self-Transcendence: A Paradoxical Way to Become Your Best1. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, Volume 6- Issue 1. 1-78.
- Stein, M. (2005). Resilience and Young People Leaving Care Overcoming the Odds, Research Report Joseph Rowan Tree Foundation York.