فاعلية برنامج يستند على الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الشعور بالنقص لدى عينة من الأطفال الأيتام في مدينة مصراتة.

The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Reducing Feelings of Inferiority Among a Sample of Orphaned Children in Misrata

د. فيروز صالح جابه.

Dr. Fairouz Saleh Jabah.

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة مصراتة.

Department of Education and Psychology, Faculty of Education, Misrata University.

Fairouz.saleh@edu.misuratau.edu.ly

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي يستند على الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الشعور بالنقص لدى عينة من الأطفال الأيتام في مدينة مصراتة. تكونت عينة الدراسة من (24) طفلًا من الأطفال الأيتام في مدينة مصراته، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتم استخدام مقياس الشعور بالنقص، كما تم بناء برنامج إرشادي قائم على فنيات الارشاد المعرفي السلوكي مكون من (15) جلسة، وتم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة متساويتين من حيث العدد، حيث بلغ العدد في كل مجموعة (12) طفلًا تراوحت أعمارهم ما بين (12-16) سنة. أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الشعور بالنقص لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي. كذلك أشارت النتائج إلى وجود استمرارية لأثر البرنامج على المجموعة التجريبية بعد أربعة أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج عليها على مقياس الشعور بالنقص.

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات؛ منها زيادة اهتمام المسؤولين في دور الرعاية بالعلاقات الإنسانية في مختلف صورها وأشكالها داخل الدار لدى الأيتام بصفة عامة.

الكلمات المفتاحية: الارشاد المعرفي السلوكي – الشعور بالنقص – الأطفال الأيتام – مدينة مصراتة.

Abstract;

This study aimed to determine the effectiveness of a counseling program based on cognitive-behavioral counseling in reducing feelings of inferiority among a sample of orphaned children in the city of Misrata. The study sample consisted of 24 orphaned children from Misrata. To achieve the study's objectives, a quasi-experimental design was employed, and a "feelings of inferiority" scale was utilized. Additionally, a counseling program based on cognitive-behavioral counseling techniques—comprising 15

sessions—was developed. Participants were randomly assigned to two groups: an experimental group and a control group, equal in size (12 children each), with ages ranging from 12 to 16 years. The results indicated statistically significant differences between the experimental and control groups on the feelings of inferiority scale, favoring the experimental group that received the counseling program. The results also demonstrated the sustained impact of the program on the experimental group three weeks after its conclusion.

The study concluded with several recommendations, including a call for officials in care homes to place greater emphasis on fostering positive human relationships—in all their forms—among the orphans residing there.

Keywords: Cognitive-behavioral counseling – feelings of inferiority – orphaned children – Misrata city.

استلام الورقة: 2026-07-26 قبول الورقة: 2026-08-18 نشر الورقة: 2026-09-02

المقدمة:

تعد مرحلة الطفولة من المراحل المهمة جداً في نمو الإنسان، فهي تُعّد مرحلة جوهرية وتعتمد عليها المراحل التالية في نموه ونشأته، ولها دور كبير جدًا في تنمية وبناء شخصيته من كافة النواحي، حيث أن الخبرات والأحداث التي يمر بها الطفل ويعيشها في حياته الأسرية بشكل خاص وحياته الاجتماعية بشكل عام، والتي تترك انطباعاتها على بناءه الشخصي مستقبلاً. فالأسرة تعد عاملًا مهمًا ومؤثرًا في جميع جوانب النمو الأخلاقية والمعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية، وهي المؤسسة الأولى التي ينمو فيها الطفل ويكتسب من خلالها معايير الصواب والخطأ والقيم والأخلاق، والضوابط الاجتماعية. وهي من أهم المؤسسات التربوية التي تساهم في تنشئة الطفل وتسعى لتنمية بناءه النفسي والمعرفي والسلوكي والأخلاقي، وتسهم في دعم صحته النفسية (عبد الرزاق، 2005؛ عبد الخالق، 2023).

أما في حالة الأطفال الأيتام الذين يفتقدون وجود الأسرة التي توفر لهم فهم الحب والعطف والأمان والسند والرعاية الأسرية ويحتاجون لرعاية خاصة من المجتمع، واهتمام أكثر من مؤسساته. ففقدان الوالدين أو أحدهما يؤثر بشكل سلبي على التنشئة السليمة للطفل، فنشوء الطفل في مناخ لا يوفر له الحنان والعطف والحب والتقبل، ويشعره بالرفض والتذبذب في المعاملة أو الافتقار للحب والحنان فإن هذا من شأنه أن يؤذي إلى سيطرة مشاعر مختلفة كالشعور بعدم الأمن والوحدة النفسية وسيطرة مشاعر النقص وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي السليم مع الآخرين في المجتمع.

لذلك تعد رعاية الأطفال خاصة المحرومين من الرعاية الأسرية لأي سبب من الأسباب، من رعاية والديهم أو أحدهما من المجالات الإنسانية المهمة، لأن هؤلاء الأطفال لا يستطيعون بمفردهم وفي ظل غياب الرعاية الأسرية إشباع احتياجاتهم، واكتمال نموهم السوي ويمنعهم من التمتع من صحة نفسية سوية، مما يجعلهم عرضةً للحرمان وللتعرض للعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، ففقدانهم لوالديهم أو أحدهما يشكل آثارًا سلبية على شخصياتهم وعلى نموهم السوي، وقد يمتد هذا الأثر معهم لمراحل العمر اللاحقة، فقد يطورون برودًا في المشاعر الوجدانية ويشكلون مفهومًا سلبيًا عن ذواتهم وعن الآخرين (منسي، 2000).

ومن هنا تبرزُ أهميةُ دورِ الأسرة في حياةِ الطفلِ، وفي تشكيلِ شخصيتِهِ، والتي تبدأ من ميلادِهِ وتستمرُ معه خلالَ مراحلِ نضجِهِ. فالحرمانُ من الوالدينِ أو من الإطارِ والمكانِ الطبيعيّ للطفلِ بأيّ صورةٍ من صورِ الحرمانِ قد يؤدي إلى حرمانِه من العلاقةِ القويةِ التي تمدُهُ بالحبِ والأمانِ والرعاية، مما يؤدي إلى إعاقةِ نموهِ الطبيعي، وخلقِ شخصيةٍ غيرِ متزنةٍ ومتذبذبةٍ بعضَ الشيء، فالطفلُ الذي فقدَ والديه معاً يحرمُ من أي دعامةٍ ولو ضعيفةٍ تمكنُهُ من أن يسيرَ بسهولةٍ في طريقه إلى النموِ السَّويِّ والسليم، كما يسيطرُ عليه جوٌّ من القلقِ والتوترِ يعوقُ نموَهُ ويؤذيه أكثرَ مما يؤذيه المرضُ العُضويُّ، وتزدادُ قابليةُ الطفلِ لمواجهةِ بعضِ المشاكلِ النَّفسيةِ (الخميسي، 2001).

ويُعتبرُ الأطفالُ الأيتامُ ضحايا لظروفٍ لا ذنبَ لهم فيها بسبب فُقدانهم لأحدِ والديهم أو كليهما، حيثُ يعيشونَ حياةً تختلفُ عن أقرانِهم وخاصةً في وقتنا الحاضرِ الذي يتصفُ بتزايدِ الاحتياجاتِ والتحدياتِ، فتتضاعفُ حاجاتهم إلى الحبِ والمواساةِ والعطفِ والثقةِ بالنفسِ وتوكيدِ الذات، وتزدادُ مشكلاتهم مقارنةً بالأطفالِ العاديين، فيتعرضونَ لصعوباتٍ واضطراباتٍ سلوكيةٍ ووجدانيةٍ في حياتهم (بلان، 2011).

ويواجهُ الأطفالُ الأيتامُ في مرحلةِ تكوينِ ونموِ شخصيتهم كثيرًا من المشاكلِ السلوكيةِ لذلك يتطلبونِ الرعايةَ والحمايةَ الاجتماعيةِ والنفسيةِ والصحيةِ وبالتالي تحظي تلكَ المرحلةِ من التخصصاتِ العلمية والإنسانيةِ لتقديمِ أفضلَ رعايةٍ لهذه الفئة. فهم يواجهونَ العديدَ من المشاكلِ السلوكيةِ التي تؤثرُ على صحتِهم النفسيةِ وسلوكهم؛ لعدمِ وجودِ الأسرة الجماعة الأولى. التي تحتضنُ الطفلَ ويعيشُ في وسطها السنواتِ الأولى من حياتهِ حيثُ الاستقرارَ والدَّعمَ والتقديرَ والحبَّ وإشباعَ الحاجاتِ، حيثُ إن فقدَ الوالدينِ يعني فقدَ الأمنِ النَّفسي والقدوةِ والخبرةِ الضروريّة للنموِ النفسيّ السليمِ (قراله، 2014).

وتشيرُ نتائجُ الأبحاثِ أن معظمَ الأطفالِ الذين نشئوا في دورِ رعايةِ الأيتامِ يطوّرونَ عدداً من المشكلاتِ في الصحةِ النفسيَّةِ والتكيفِ مقارنةً بغيرهم في الأسرِ الطبيعيةِ، كالوحدةِ والقلقِ والاكتئابِ وتدني تقدير الذات، وسوء التكيف (Casares, Thombs, and Rousseau, 2009).فيما يؤكد البعضُ الآخُر من الباحثينَ أن الرفضَ أو الإقصاءِ الاجتماعيّ هو الأمرُ الذي يزيدُ من شعورِهم بعدمِ الأمنِ والشعورِ بالنقصِ وهذا يعدُّ واحداً من أهم الدلائلِ على وجودِ هؤلاءِ الأفرادِ ضمنَ دورِ الرّعاية (Stein, 2008).

ومن هنا يأتي دورُ الإرشادِ المعرفي السلوكي الذي يعتبر من المداخل العلمية الحديثة في خدمة الفرد والذي أثبت فاعليته في التعامل مع الأفكار اللاعقلانية والتشوهات المعرفية والسلوكيات الخاطئة، وهو يسعى لتصحيح وتعديل أفكار ومشاعر وسلوك المسترشد وربطه بالواقع والحاضر وتدعيم مسؤولياته وتمكينه من اتخاذ القرارات السليمة مما يجعله قادرًا على الضبط الداخلي ويتحمل مسؤولية قراراته، ويوفره له الارشاد المعرفي السلوكي القدرة على أن يكون شخصًا ايجابيًا يتفاعل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة في ضوء نمط تفكير سوي ومشاعر وسلوكيات منطقية (المنعمي، 2013).

مشكلة الدراسة:

يطلق الكثير على العصر الحالي بأنه عصر القلق والتوتر والضغوط النفسية، ويرتبط بالعديد من المشاعر السلبية مثل مشاعر النقص عند الأطفال، فالشعور بالنقص لديهم يرتبط بتعرضهم للعديد من الضغوط والشدات النفسية التي يتعرضون لها بسبب ظروفهم الاجتماعية والتي تتمثل في فقدانهم لوالديهم كلاهما أو أحدهما، الأمر الذي يؤثر على سوائهم النفسية وعلى صحتهم النفسية وتوافقهم النفسي والاجتماعي والدراسي.

ويعاني الأطفال من العديد من المشكلات وهم يعيشون بين أسرهم، وبالتالي تصبح معاناة الأطفال الأيتام أكثر حدة، حيث أنهم يعانون من نفس المشكلات التي يعاني منها الأطفال الموجودين في نطاق أسرهم إضافةً إلى معاناتهم من اليتم الأمر الذي يترتب عليه ظهور العديد من المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية.

وبالتالي فإنَ فقدانَ الأبِ أو الأمِ، أو فقدانُ الأبوين يؤدي إلى ضغوطٍ نفسيةٍ قويةٍ على الطفلِ قد تمنَعُهُ من الاستمرارِ في ممارسَةِ شؤونِ حياتهِ بشكلٍ متوازنٍ إذا لم يجد اليدَ التي تمسكُ به وتساعدُهُ على تجاوزِ هذه المحنةِ، والوصولِ بِهِ إلى بَرِّ السلوكِ السَّليمِ والعملِ المنتجِ (عرابي، 2004).

فقد أظهرَت نتائجُ الدراساتِ التي أُجريت في هذا المجالِ أن إهمالَ اليتيمِ يؤدي إلى التأخرِ الدراسيّ، والعُقدِ النَّفسيَّةِ مثلَ الشعورِ بالنقصِ، وأن الطفلَ الذي يتمتعُ بقدرةٍ عقليةٍ متدنيةٍ فإنه سيفشلُ في مواجهةِ مهماتٍ تعليميةٍ تفوقُ في صعوبَتِها قدراتِهِ العقليةِ المتدنيةِ، ونتيجةً لهذا الفشلِ يعاني الطالبُ من تأخرٍ دراسيٍ، فتظهرُ عليه حالةٌ، من التوترِ أو الملل أو الضيقِ، أو عاداتٍ دراسيةٍ غيرَ مناسبةٍ تشكلُ مصدرَ إزعاجٍ للآخرينَ في المدرسةِ والأسرةِ، وقد تؤدي هذه الحالةِ إلى أشكالٍ من الاضطراباتِ السلوكيةِ تصلُ بالفردِ إلى اليأسِ أو الإحباطِ، أو العدوان، أو الهروبِ من المدرسةِ، وقد يعاني اليتيمُ من عدةِ مشكلاتٍ: منها العَوزُ المادِيُّ كنقصِ الغذاءِ والمسكنِ والكساءِ.

كما دلَّت الدِّراسات على أنه عندما يوضعُ هؤلاءُ الأيتامِ في مكانٍ منعزلٍ عن المجتمعِ، فإنهم يشعرونَ بأنهم مختلفونَ عن بقيةِ المجتمعِ، وهذا قد يولّد لديهم شعورًا بالكراهيةِ، والحقدِ على المجتمعِ، ويشعرون بأنهم غير منتمينَ له، وهذا بدورِهِ يؤدي إلى أن يصبحوا غير متوافقينَ نفسياً، وتكونُ احتماليةُ وجودِ سلوكٍ مضادٍ للمجتمعِ لدى هؤلاءِ الأفرادِ عاليةٍ (الجمعان وآخرون، 2012).

إن إحساسَ اليتيمَ بمشاعرِ النقصِ يؤثرُ في علاقَتِهِ بذاتِهِ، وعلاقاتِهِ بالآخرينَ بالمجتمعِ مما يسببُ له فيما بعد إذا لم يتم تفادي ذلك إلى إصابتِهِ بعقدٍ نفسيةٍ، وعدمِ القدرةِ على التكيفِ والتأقلمِ مع المجتمعِ، فشعورَهُ بالرفضِ وعدمِ التقبلِ من الآخرينَ يسببُ له ضيقاً وألماً، وربما يتطورُ إلى اضطرابٍ نفسيّ.

كما أن فئةَ الأطفالِ الأيتامِ في البيئةِ الليبيةِ فئةٌ لم تنل الاهتمامَ الكافي من قِبَلِ الباحثين، حيث لم يقع بيدِ الباحثةِ أيَّ دراسةٍ على هذه الفئة، على الرغمِ من اهتمامِ الباحثينَ عربياً وعالمياً بالأبحاثِ حولَ هذه الفئة، وكذلك قِلةَ الدِّراساتِ التي اعتمدت على الإرشادِ المعرفي السلوكي في البيئةِ الليبيةِ. ما عدا دراسة الباحثة عن فاعلية الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الإحساس بالوحدة النفسية لدى عينة من الأيتام في دار الرعاية الاجتماعية بمدينة مصراتة (2023).

لذلك ارتأت الباحثةُ القيامَ بهذه الدراسةَ نظراً لأنَّ الأطفالَ الأيتامَ بحاجةٍ ماسةٍ إلى المساعدةِ والمساندةِ من المجتمعِ المحيط، سواء كانت هذه المساعدةَ فرديةً أو مؤسساتيةً لتوفيرِ جوٍ نفسيّ واجتماعيّ مناسبٍ لهؤلاءِ الأيتامِ، وذلك من خلالِ تطبيقِ برنامجٍ إرشاديّ يستند على الارشاد المعرفي السلوكي على عينةٍ من الأطفال الأيتامِ في مدينة مصراتة لمساعدتهم في خفضِ الشعورِ بالنقصِ.

أسئلة الدراسة: سعت هذه الدراسةُ إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: هل توجدُ فروقٌ ذاتَ دلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطاتِ الأداءِ البُعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسِ الشعورِ بالنقصِ تُعزى للبرنامجِ الإرشادي؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أداءِ أفرادِ المجموعةِ التجريبية على مقياسِ الشعورِ بالنقصِ بينَ القياسِ البعديّ والمتابعةِ؟

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسةُ إلى ما يلي:

1) معرفةِ وقياسِ درجةِ الشعورِ بالنقصِ لدى الأطفالِ في دورِ الأيتامِ في ليبيا.

2) بناءَ برنامجٍ إرشاديٍّ معرفي سلوكي في خفضِ الشعورِ بالنقصِ لدى الأطفالِ في مدينة مصراتة.

5) معرفةِ مدى فاعليةِ البرنامجِ الإرشاديّ في خفضِ الشعورِ بالنقصِ لدى الأطفال في مدينة مصراتة.

أهمية الدراسة: إن موضوع الشعور بالنقص لدى الأطفال الأيتام من المواضيع الهامة، التي يعاني منها الأيتام الفاقدين لوجودهم في بيئة أسرية طبيعية، وذلك لما لها من آثار نفسية على الأطفال وعلى طريقة تكيفهم وتفاعلهم في المجتمع، وتحديداً فإن أهمية الدراسة تكمن في الجانبين التاليين:

أولاً: الأهمية النظرية:

تبرز الأهمية النظرية لموضوع هذه الدراسة من خلال توجيه الأنظار نحو الأطفال الأيتام، الذين تظهر لديهم بعض المشكلات النفسية مثل: الشعورِ بالنقصِ، والتي لم تحض بالدراسة والبحث في البيئة الليبية، حيث تسهم هذه الدراسة في لفت الانتباه لهذه الفئة المهمشة من المجتمع الليبي، ومن تم مساعدتهم في خفض هذه المشاعر والحد منها، وتقديم الخدمات النفسية والاجتماعية لهم.

وتساعد الدراسة الحالية في تقديم معلومات نظرية تتعلق بالشعور بالنقص مما يساهم في فهم سيكولوجية الأطفال الأيتام، وإثراء الدراسات شبه التجريبية المتعلقة بهم، كما أن هذه الدراسة تفتح المجال لدراسات أخرى تحاول الاستفادة من الإرشاد المعرفي السلوكي في المجتمع الليبي؛ وذلك لقلة هذا النوع من الدراسات في هذا الموضوع، حيث يحتاج هؤلاء الأطفال إلى الخدمات النفسية والاجتماعية التي تساعدهم في تجاوز هذه المشكلات التي يمرون بها.

ثانياً: الأهميةَ التطبيقيةَ:

وتنبع الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من أهمية الأسلوب الإرشادي المستخدم، وهو برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي الذي يستند إلى مجموعة من الفنيات والأنشطة في خفض الشعور بالنقص لدى الأطفال الأيتام في ليبيا، كما أنها قد تفيد الأخصائيين النفسيين والمرشدين النفسيين والباحثين بأهمية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الشعور بالنقص، كذلك يمكن استخدام البرنامج الإرشادي من قبل دور الرعاية الاجتماعية من أجل التخفيف من هذه المشكلات الناتجة عن اليتم والاستفادة من المقياس المستخدمة في هذه الدراسة ومع هذه الفئة من المجتمع.

مصطلحاتُ الدراسةِ وتعريفاتها الإجرائية: تناولت الدراسةُ الحاليةُ المفاهيمَ والمصطلحاتِ التالية:

الارشاد المعرفي السلوكي: هو أحد الارشاد المعرفي الحديثة الذي وضع أسسه آرون بيك ويفترض أن أنماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب، ويهدف هذا الأسلوب إلى تعديل الاعتقادات غير العقلانية والخاذلة للذات وتعليم المسترشد أساليب تفكير أخرى أكثر عقلانية وأكثر إيجابية عن طريق الحوار السقراطي والطرق الاقناعية (التركي، 2015).

ويعرَّفُ برنامج الارشاد المعرفي السلوكي إجرائياً: بأنه عبارة عن مجموعة من الجلسات التي قامت الباحثة بإعدادها بعد مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة ومتغيراتها، مستخدمةً فنيات الارشاد المعرفي السلوكي التي تتناسب مع الشعور بالنقص ومع الأطفال عينة البحث، حيث بلغ عدد جلسات البرنامج (15) جلسة إرشادية جماعية مدة كل جلسة (90) دقيقة.

الشعورُبالنقصِ: يُعرِّفُ ألبورت الشعورَ بالنقصِ بأنه مجموعةً من الأفكارِ ذاتَ شُحنةٍ انفعاليةٍ قويةٍ تدورُ حولَ ما يشعرُ بهِ الشخصَ من قصورٍ حقيقيّ أو وهميّ لدفعِ الشعورِ بالنقصِ إلى التعويضِ الذي يحققُ أهدافاً شخصيةً أو اجتماعيةً قيمة (Allport, 2011) .

ويعرفُ الشعورُ بالنقصِ إجرائياً في الدراسةِ الحاليةِ من خلالِ الدرجاتِ التي يحصلُ عليها أفرادُ عينةِ الدراسةِ على مقياسِ الشعورِ بالنقصِ المستخدمِ في الدراسة.

الأطفالُ الأيتامُ: ولأغراضِ هذه الدِّراسةِ تمَّ تعريفُ الأطفالِ الأيتامِ بأنهم الأطفالُ الفاقدين لأحدِ الأبوينَ أو كليهما معاً، والذينَ تبلغُ أعمارهم ما بين (12-16) سنة.

حدودُ الدراسةِ:

الحدود الموضوعية: فاعلية برنامج إرشادي يستند على الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الشعور بالنقص لدى عينة من الأطفال الأيتام في مدينة مصراتة.

الحدودُ المكانيةُ: دار رعاية الايتام بمدينة مصراتة.

الحدودُ الزمانيةُ: 2022م.

الحدودُ البشريةُ: الأطفالُ الأيتام في مدينة مصراتة.

محدداتُ الدراسةِ:

تتحددُ نتائجُ الدراسةِ الحاليةِ بالإجراءاتِ التي اتُبعت في تحديدِ مجتمعِ الدراسةِ وعينتها، والإجراءاتِ التي اتُبِعت في تطبيقِ الأدوات المستخدمةِ (مقياسُ الشعورِ بالنقصِ، والبرنامجُ الإرشاديُّ المعرفي السلوكي)، وما يتحققُ لها من دلالاتِ صدقٍ وثباتٍ، بالإضافةِ إلى الأساليبِ الإحصائيةِ التي استُخدمت للإجابةِ عن أسئلةِ الدراسةِ.

الإطارالنظري والدراسات السابقة:

الارشاد المعرفي السلوكي:

"بدأ الاهتمام بالإرشاد المعرفي السلوكي عند فلاسفة اليونانيين، عند إدراكهم أن إدراك الأفراد للأشياء وليس الأشياء نفسها، لها دور مهم في تحديد نوع الاستجابة، فإدراكهم هو الذي يحدد سلوكهم إما أن يكون سويًا أو مضطربًا "(Ellis,1989,15) الوارد ذكره في (القفاري،2022).

"وقد بين العلماء المسلمين دور التفكير في التوجيه لسلوك الفرد وسعادته وشقائه، حيث أبرزوا أهمية الجوانب المعرفية لتوجيه الاستجابات للأفراد للمثيرات الخارجية، ومن هؤلاء العلماء الغزالي، فالتراث الإسلامي غني بالإشارات الواضحة لأثر التفكير"(المحارب، 2000، 41).

والإرشاد المعرفي السلوكي يعتبر من الاتجاهات العلاجية الحديثة نسبيًا، فهو يقوم على دمج الارشاد المعرفي بفنيات متعددة، كما يمكن للتعامل مع مختلف الاضطرابات بأبعادها الثلاثة المعرفية، الانفعالية والسلوكية. بدأت تبرز معالم النظرية السلوكية المعرفية عندما استخدم بيك

الفنيات المعرفية مع مزجها بالفنيات السلوكية وأكد على ذلك ما نشره في كتابه سنة 1979م العلاج المعرفي للاكتئاب واعتمد إطاره النظري للإرشاد المعرفي السلوكي على أساليب قدمها كل من دونالد ميكينبوم وفيكتور ريمي وآرون بيك وألبرت أليس (بيك،2007؛ القفاري،2022).

فالإرشاد المعرفي السلوكي لا يستغرق وقتًا طويلًا، وغالبًا ما تكون جلساته بين 15- 20 جلسة، وترتكز في الحالات المتوسطة والشديدة للاضطرابات وقد تكون جلستين في كل أسبوع ولمدة 4- 5 أسابيع وبعدها تقل لجلسة في الأسبوع لمدة 10- 15 أسبوع، وفي كثير من الحالات تكون هناك جلسات متابعة لغرض التحقق من استمرار فعالية البرنامج، أما الوقت المخصص للجلسات العلاجية يكون 45 – 50 دقيقة لجلسات الإرشاد الفردية وتزيد لجلسات الإرشاد الجماعية، ما عدا الجلسة الأولى التي تحتاج وقتًا أطول (Dattilio&Freeman,2000).

هناك أدلة كثيرة عن فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي من خلال الدراسات التي لجأت إلى استخدام هذا الأسلوب الإرشادي الذي أثبت فعاليته في مجال الإرشاد النفسي العلاجي بشكل واسع ومع اضطرابات نفسية مختلفة، وقد أشارت نتائج الدراسات إلى حجم الأثر لكل من العلاج العقلاني الانفعالي، وتقليل الحساسية التدريجي، وتعديل السلوك، وأن المسترشد الذي تلقى أي شكل من أشكال الإرشاد المعرفي السلوكي سيكون أداؤه الوظيفي أفضل بـ75% على الأقل من أداء المسترشدين الذين تلقوا أية أسلوب علاجي آخر. وقد توصلت دراسات التحليل البعدي الأحدث إلى نتائج مشابهة عبر مجموعة من الاضطرابات، إضافة إلى ذلك فإن غالبية دراسات التحليل البعدي التي قارنت فاعلية التقنيات السلوكية أو المعرفية – السلوكية بفاعلية أشكال أخرى من العلاج النفسي كالسيكو دينامي أو العلاج المتمركز حول العميل وجدت تفوقًا بسيطًا ولكن ثابتًا للأساليب السلوكية والمعرفية السلوكية (تيموثي.ج. ترول، 2007).

والإرشاد المعرفي السلوكي يعمل على دمج فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية والتي أثبت نجاحها في التعامل مع السلوك والجوانب المعرفية والانفعالية للمسترشد، والبيئة الاجتماعية من حوله عن طريق استخدام استراتيجيات معرفية وانفعالية وسلوكية واجتماعية وبيئية لإحداث التعديل المطلوب (Kendall,1993). فهو يرى أن للأفكار والمشاعر دور فعال في السلوك فالهدف من الإرشاد المعرفي السلوكي هو تعليم الأفراد أنه بينما لا يمكنهم التحكم في البيئة من حولهم، فإنه يمكنهم التحكم في تفسيرهم للأشياء والتعامل معها في بيئتهم (Hofmann et al,2012).

وهناك ثلاث مدارس رائدة في العلاج المعرفي السلوكي وهي: طريقة أليس في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وطريقة ميكينبوم في إرشاد الذات، وطريقة بيك في العلاج المعرفي. وبصورة أوضح فالعلاج المعرفي السلوكي عبارة عن مظلة تنطوي على العديد من أنواع العلاج التي تتشابه في جوهرها وتختلف في مدى تأكيدها على أنواع معينة من الفئات. وعلى الرغم من أنه الممكن رصد أكثر من عشرين نوعًا من هذه الأنواع العلاجية إلا أن أشهرها: التصورات الشخصية لكيلي، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لأليس، العلاج المعرفي لبيك، أسلوب حل المشكلات عند جولد فريد وجولد فريد، وتعديل السلوك المعرفي عند ميكينبوم (المحارب،2000).

قواعد الإرشاد المعرفي السلوكي:

العلاقة بين المرشد والمسترشد لها أهميتها في الإرشاد المعرفي السلوكي كباقي أنواع الإرشاد والعلاج الأخرى، فهي تقدم الوسط الملائم للتقدم العلاجي، حيث يؤكد معظم المعالجين المعرفيين السلوكيين على أهمية العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد، وعلى دورها الفعال في العملية العلاجية. ويؤكد أغلب المعالجين المعرفيين السلوكيين على بعض المتطلبات ومنها:

1- دور نشط بين المرشد والمسترشد في سبيل تحقيق هدف واحد، فالعلاج المعرفي هو خبرة تعلم يلعب فيها المرشد دورًا نشطًا في المساعدة في الكشف عن التحريفات والتشوهات المعرفية وأخطاء التفكير.

2- أن يقوم المرشد بالتوضيح للمسترشد أن لديه معلومات هامة يجب عليه طرحها في الجلسات؛ للتوصل إلى أفضل الطرق للتغلب على ما يعانيه من مشكلات، فالمرشد لديه الفنيات والأسلوب العلاجي الملائم لحالته، والمسترشد لديه المعلومات عن خبراه الفريدة، وهو الوحيد الذي يستطيع شرح أفكاره، ومشاعره، وهذه الخبرات تحدد الكيفية التي تستخدم بها القواعد العلاجية التي ينوى المرشد تطبيقها.

3- السماح للمسترشد بإبداء الرأي والتعليق على ما يجري وطرح أسئلته لكي يكون بإمكانه معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تساعده في التوصل لاتخاذ القرارات واختيار البدائل التي تؤدي لتحسين حالته (المنعمي، 2013).

أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي:

الأساليب المعرفية: والتي تهدف إلى إعادة تقييم العوامل المعرفية (الأفكار وأنماط التفكير) التي يفترض في صياغة الحالة أنها تحافظ على بقاء المشكلة. فالإرشاد المعرفي السلوكي لا يهدف إلى تخليص الفرد من كل الأفكار غير المنطقية، سيكون من غير المعتاد ألا يكون لدى الناس أي أفكار غير منطقية. فالإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى إيجاد تفسيرات بديلة صالحة للتطبيق بنفس القدر، ولكنها أقل إزعاجًا. ويستخدم لذلك العديد من الفنيات العلاجية منها: أساليب تفنيد الأفكار اللاعقلانية، الواجبات البيتية، تغيير اللغة، تغيير القواعد.

الأساليب السلوكية: وهنا تجدر الإشارة إلى أنه لا توجد حدود واضحة بين الأساليب المعرفية والسلوكية، وعادةً ما تجمع أفضل تدخلات العلاج المعرفي السلوكي بين كلا العنصرين. فقد أشار تشادويك وبيرتشوود وتروير إلى أن: "المعتقدات نادرًا ما تتغير نتيجة التحدي الفكري، ولكنها تتغير فقط من خلال إشراك المشاعر، والتصرف بطرق جديدة تنتج أدلة تؤكد المعتقدات الجديدة". ومن الأمثلة الجيدة على التدخل السلوكي المستخدم لتعزيز التغيير المعرفي" التجربة السلوكية". وعادةً ما تستخدم لتوسيع تأثير المناقشات اللفظية، مثل الأسئلة السقراطية أو سجلات الأفكار، وفنيات الاسترخاء، إدارة الذات، النمذجة، تقليل الحساسية التدريجي، الضبط الذاتي.

الأساليب الانفعالية: ومنها التخيلات العقلانية الانفعالية، لعب الدور، تمارين مواجهة الخجل (مكمانوس،2022؛ Corey,2012).

ثانياً: الشعور بالنقص:

الشعور بالنقص هو شعور ينتاب الفرد في حياته ويرتبط هذا الشعور بشكل كبير بتقدير ذات منخفض من خلال إحساس الفرد داخلياً بعدم الراحة النفسية، سواء أكان بسبب نظرة الفرد الغير جيدة لنفسه أو بسبب شعوره بأن الآخرين ينظرون إليه نظرة سلبية، لذلك فالأفراد كثيراً ما يتألمون من هذه الحالة لعدم وجود معنى للحياة لعدم معرفتهم ماذا ينبغي لهم أن يفعلوه أو ما يريدوه. فالفرد الذي يعاني من هذه الحالة يعبر عن نفسه بحالة من التوتر والملل والفراغ الداخلي في نفسه ويسعى دائماً للهروب من الحياة اليومية للمجتمع لخلوها من المعنى بسبب أنشطته التي ليس لها معنى (فارس، 2016).

ويشير فرانكل أن ما يتعرض له الفرد من حالات توتر وإحباط واضطرابات في حياته، وذلك بسبب أن الفرد في هذه الحالات لا يكون لديه هدف أو غرض في العيش في هذه الحياة، بمعنى أن حياته بكل جوانبها تكون بلا معنى، وبذلك تحبط عنده إرادة المعنى، مما يجعل اكتشافها صعب إن لم يكن مستحيلاً، لذا أن الفرد الغير قادر على اكتشاف معنى لتحدياته يكون في حالة من الشعور بالملل والفتور في الحياة (فرانكل، 1989).

فالأفراد كثيراً ما يتألمون من عدم وجود معنى للحياة لعدم معرفتهم ماذا ينبغي لهم أن يفعلوه أو ما يريدوه، فالفرد الذي يعاني من هذه الحالة يعبر عن نفسه بحالة من التوتر والملل والفراغ الداخلي في نفسه ويسعى دائماً للهروب من الحياة اليومية للمجتمع لخلوها من المعنى بسبب أنشطته التي ليس لها معنى (الخواجا، 2009). فالشعور بالنقص من المتغيرات التي صاغها أدلر ولقيت قبولاً لدى علماء النفس بل لدى عامة الناس، فالشعور بالنقص هو حالة عامة عند الناس جميعاً وليس إشارة إلى اضطراب نفسي، وعد أدلر مشاعر النقص هي أساس كل نشاط إنساني هادف إلى النمو والتطور وهو ناتج عن محاولات الفرد المختلفة بقصد تعويض هذا النقص سواء أكان هذا النقص حقيقياً أو متوهماً (سكر، 2013).

وقد وضح أدلر معنى الشعور بالنقص بأنه: شعور الفرد بالضعة وأنه أدنى من الآخرين، نتيجة قصور عضوي أو معنوي أو اجتماعي أو مادي، حقيقي أو متوهم، مما يجعل الفرد يحقر نفسه ويشعر بضعف الثقة بالنفس، والخجل في المواقف الاجتماعية، وضعف القدرة على اتخاذ القرار (أدلر، 2005).

ويرى أدلر أنه بالرغم من شعور الفرد بالنقص سواء كان حقيقاً أو وهمياً، فإنه يحاول باستمرار مواجهة مواقف الحياة المختلفة لكي يسد النقص الذي يشعر به، وقد يفشل الفرد في التعويض عن مشاعر النقص لديه، لذا يحاول من أجل ذلك وضع أهداف خيالية لإظهار تفوقه الشخصي في السيطرة على الآخرين، فهو شخص غير دقيق في تقدير ذاته ودائم التوتر، ويخشى القرارات، ويعاني من الإحباط (الشمري، 2001).

إن التعويض عن النقص لا يكون ناجحاً مثمراً، بل تعويضاً مرضياً مسرفاً يظهر على شكل اضطراب في السلوك، إذ يتحول النزوع للتعويض إلى رغبة شديدة وطاغية للتعويض عن النقص باستعمال طرائق وأساليب شاذة وملتوية في الجانب غير النافع من الحياة، فتظهر على الفرد مظاهر الغرور والتفاخر، والسلوك المستبد، والرغبة في الانتقاص من الغير، والتشدد في الأناقة حد الإفراط عن المألوف (أدلر، 2005).

تفسير النظريات للشعور بالنقص:

1. نظرية ألفرد أدلر: إن الشعور بالنقص واحدة من أهم اكتشافات علم النفس الفردي، فقد أصبحت معروفة في جميع فروع ومدارس علم النفس الفردي، ويشير أدلر إلى أن الأفراد الذين يعانون من الشعور بالنقص يمكننا التعرف عليهم من خلال المواقف التي يشعرون فيها بأنهم غير قادرين على الحياة بطريقة مفيدة من خلال الحدود التي يضعونها لأنفسهم لتقييد مجهوداتهم ونشاطاتهم (أدلر، 1996).

ومن هنا نرى أنه يوجد خلف جميع أنماط السلوك التي تحاول أن تظهر شعوراً بالتفوق شعوراً بالنقص تدعوه إلى بذل مجهودات خاصة لإخفاء مشاعر النقص التي يعاني منها، فهو مثل ذلك الشخص الذي يخاف بأن يوصف بقصر القامة فيقوم بالمشي على أطراف أصابع قدميه حتى يظهر بأنه أطول من حقيقته، وكذلك يمكننا رؤية ذلك السلوك عندما يحاول شخصين مقارنة طول كل منهما (فارس، 2016).

ويؤكد أدلر أن الدافع الأساس للسلوك هو الكفاح من أجل التفوق النابع من الشعور بالنقص، إذ يعد هذا الكفاح القوة الحقيقية التي تكمن خلف كل أنواع السلوك والتي بواسطتها يستطيع الفرد أن يتغلب على نقصه ويحل مشكلاته ويحسن قدراته ويستثمرها إلى أقصى حد ممكن (شلتز، 1983). وقد أشار أدلر إلى أن الكفاح من أجل التفوق هو الهدف النهائي الذي يكافح باتجاهه كل الناس وقد عنى به الكفاح من أجل الكمال والارتفاع نحو الأعلى والتقدم من السلب إلى الإيجاب وأنه جزء ضروري من الحياة، فكل شيء نقوم به يتبع دفع هذا الكفاح وتوجهه الذي يعمل باستمرار، ولا يمكن أن تخلو منه الحياة، لأنه الحياة نفسها، فكل شيء يتسم بهذا الكفاح (شلتز، 1983).

وأن هذا الكفاح يعرب عن نفسه بعدة طرق، فلكل شخص أسلوبه الخاص لبلوغ الكمال، فالعصابي مثلاً يكافح من أجل مصلحة فردية، بينما السوي يكافح من أجل هدف اجتماعي، أي إن الهدف النهائي للإنسان أن يكون عدوانياً، قوياً، متفوقاً، أما بالنسبة للأنماط المحددة للكفاح فيرى أدلر إن إصابة الفرد بعجز ما في عضو ما يشير إلى ضعف بناء هذا العضو فيحاول تعويض النقص بالعمل على تقويته بالمزيد من التدريب العميق وقد يتضمن هذا الشعور بالنقص نواحي نفسية، واجتماعية، أو عضوية، وحين يشعر الفرد بهذه الدونية يندفع إلى التعويض الزائد، وأن هذا الكفاح يسير موازياً مع النمو الجسمي، ويعد بمثابة ضرورة واقعية للحياة نفسها، وحلاً لمواجهة مشكلات الحياة، أي أن كل وظائف الفرد تكافح من أجل تحقيق التفوق والسيطرة (أدلر، 1996).

وهذا ما يدفع الفرد لتخطي الصعاب باستمرار من الأسفل إلى الأعلى دون توقف. بمعنى أن حماية الذات ومبدأ اللذة والتعادل ما هي إلا محاولات غامضة للتعبير عن الدافع الأعظم إلى الأعلى، أي أن الشعور بالنقص يعد من أقوى الدوافع، وأن الفرد يحاول في بداية سلوكه التعويض عن نقصه، فإن فشل استبدل التعويض الواقعي بالتعويض الوهمي، فمن لا يملك شكلاً جيداً يعوضه بالتصرف الخلقي والعقلي الجيد، وإلا يلجأ إلى الأحلام والأوهام ليحقق ما عجز عنه سلوكياً (العفراوي، 2009؛ جابه،2023).

وقد تؤدي عقدة النقص إلى السلوك المنحرف، أو محاولة إشباع قوة الذات ورغبة الاستعلاء والتظاهر، وذلك من خلال الانضمام إلى العصابات المنحرفة، أي أن الفرد مدفوع بغريزة لا تشبع من القوة والسيطرة للتعويض عن النقص والدونية ويؤكد أدلر إن الأسلوب الخاطئ للفرد ينشأ من خبرات الطفولة في أثناء عملية التنشئة الاجتماعية التي تشمل ثلاثة أنواع من الأطفال هم أطفال يعانون من مشاعر النقص، أو مدللون، أو مهملون، لذا أن أدلر يزعم أن مشاعر النقص ليست علامة على الشذوذ وإنما هي سبب كل ما يحققه الفرد من تحسن، فبعض الظروف غير السوية تنشأ مظاهر شاذة كعقدة النقص، أما في الظروف السوية فإن مشاعر النقص تكون قوة دافعة للتغلب على النقص، وإن كانت مشاعر النقص مؤلمة، فإن التخلص منها لا يجلب اللذة فالكمال هو هدف الحياة عنده وليست اللذة (أدلر، 1996).

2 .**نظرية كارل روجرز:** عالم نفسي ومؤسس طريقة العلاج المتمركز حول العميل ويعد مفهوم الذات هو مركز النظرية أي أن الذات هو المحور الرئيس للخبرة التي تحدد نوع الشخصية من خلال فكرتها عن ذاتها، وإن الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا وتحدد كيفية تصرفنا حيال المواقف والأشخاص(Rogers,1959). وقد تضمنت نظريته مفاهيم متعددة هي: المجال الظاهري، والذات، وتحقيق الذات، والذات المثالية، والتنافر والانسجام، وعندما تنبثق الذات تنمو لدى الرضيع الحاجة إلى الاحترام الإيجابي كما يسميه روجرز، وأن هذه الحاجة دائمة ومستمرة وموجودة لدى كل البشر والحصول على هذا الاحترام الايجابي يؤدي إلى الشعور بالرضا بينما يؤدي عدم الحصول عليه إلى الشعور بالنقص (Rogers,1960).

وقد ذكر روجرز نوعين من الاحترام الايجابي هما: الاحترام الايجابي المشروط الذي يرتبط بكيفية سلوك الطفل، والاحترام الإيجابي غير المشروط الذي يتضمن منح الطفل الحب، والاستحسان، والتقبل بغض النظر عن كيفية سلوكه، وفي العادة لا يستجيب الوالدان لكل شيء يفعله أبناؤهم باحترام ايجابي (عايد، 2005).

ونتيجة لذلك يتعلم الطفل أن حب الوالدين واستحسانهم يعتمدان على نوع سلوكه، وهكذا يعتقد روجرز بأن الطفل في مثل هذه الحالة يمنع من التنمية الكاملة لذاته، بسبب أن بعض أنواع السلوك لم يعد بالإمكان التعبير عنها، بمعنى أن الطفل نفسه قد يعيق نموه الخاص عن طريق

العيش داخل الحدود التي توفر له رضا واستحسان الوالدين، بل يجب على الطفل أن لا يكف عن بعض أنواع السلوك فحسب، وإنما عليه أن ينكر الوعي ببعض الادراكات في ميدان خبرته أو على الأقل تحريضها، لكي لا تدرك بشكل واقعي وموضوعي، لذا ينشأ ما يسميه روجرز التنافر بين الذات وخبرات الفرد، مما يؤدي إلى ترميز مشوه وغير دقيق أو استبعاد جزء من المدركات، الأمر الذي يجعل الفرد لا يعي كل خبراته أو يعيها بشكل جامد، وهذا ما يسبب له القلق ويشعره بالتهديد، مما يعيق تكيفه النفسي، ويعطل من عملية تحقيقه لذاته بشكل كامل مما يجعله يشعر بالنقص (عايد، 2005).

3. نظرية ماسلو: يعد ماسلو من أهم العلماء والمنظرين في علم النفس الإنساني، لما قدمه من اتجاه جديد وحركة جديدة ظهرت في علم النفس الإنساني (شلتز، 1983). لقد قدم ماسلو في نظريته في الدافعية الإنسانية وحاول أن يضع نسقاً مترابطاً يفسر من خلاله طبيعة الدوافع أو الحاجات التي تحرك السلوك الإنساني وتشكله. وفي هذه النظرية يفترض ماسلو أن الحاجات أو الدوافع الإنسانية تنتظم في تدرج أو نظام متصاعد هرمي من حيث الأولوية أو شدة التأثير، فعندما تتبع الحاجات الأكثر أولوية أو الأعظم قوة وإلحاحاً في قاعدة الهرم، فإن الحاجات التالية في التدرج الهرمي تبرز وتطلب الإشباع.

ويرى ماسلو أن للإنسان طبيعة فطرية وخيرة، أو في أقل الأحوال محايدة وعندما يصبح مضطرباً فالسبب يعود إلى البيئة، الذي يقدم المواد الخام الضرورية للفرد ليحقق رغباته بنفسه ويشبع حاجاته (صالح والطارق، 1998).

وأكد ماسلو على وجود مجموعتين من الحاجات في الكائن الإنساني:

الأولى- الحاجات الأساسية: وهي الحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن والسلامة والحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى التقدير، وهذه الحاجات تسمى بالحاجات الحرمانية أو حاجات النقص، لأن إشباعها ضروري جداً ولازم لحياة الإنسان (Maslow, 1954).

الثانية: حاجات النمو: وتتعلق بتحقيق الذات ونموها وهي حاجات عليا تظهر بعد إشباع الحاجات الأساسية، ويرى أن هذه الحاجات تنتظم في تدرج هرمي بحسب أهميتها للصحة النفسية والجسمية، إذ وضع في قاعدة الهرم الحاجات الفسيولوجية والتي يعد إشباعها أساس حياة الإنسان وحفظ نوعه، ثم تأتي في قمة الهرم الحاجة إلى تقدير الذات، وكلما ارتقى الفرد في سلم الترتيب الهرمي كلما زادت رغبته وقوة اهتماماته في التعاون والمساعدة (Maslow, 1970).

إن إشباع الحاجات في هرم ماسلو يجب أن يتم صعوداً من الحاجة الأدنى إلى الحاجة الأعلى لذا فإن أي إخفاق في إشباع الحاجات الأعلى منها شيئاً غير ممكن، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالنقص، لأنه سوف يعطل الوصول إلى الهدف النهائي وهو تحقيق الذات ويأتي ضعف إشباع الحاجة إلى احترام وتقدير الذات ليشكل بحد ذاته شعور بالنقص بصورة مباشرة ويعطل الوصول إلى تحقيق الذات الذي هو الهدف النهائي الذي يطمح إليه كل فرد و الذي من دون الوصول إليه وتحقيقه سيبقى الفرد في حالة من ضعف الرضا عن النفس وعن مستوى الإنجاز الذي حققه وعن مدى الإشباع الذي وصل إليه، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالنقص (عايد، 2005).

3. نظرية ألبرت أليس: يعد أليس من أوائل الباحثين الذين أبرزوا دور الأفكار اللاعقلانية في السلوك، وحصرها بأحد عشر معتقداً غير منطقي، وقدم أليس تصوراً كاملاً في مجال أساليب التفكير فحواه أن الأفكار اللاعقلانية ترجع إلى عوامل التنشئة الاجتماعية، وخاصة في المراحل الأولى

لحياة الفرد، وأن ما يعانيه الفرد من شعور بالنقص يرجع في الأصل لتلك الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية الخاطئة التي تشكل البناء المعرفي لدى الفرد.(Anderson, 2000)

ويرى أليس أن التفكير اللاعقلاني يتخذ شكل التشويه المعرفي أو الإدراك المشوه واللاواقعي للذات وللأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد، وأن النزعة للاتجاه العقلاني تظهر بوضوح في الرشد وربما بعد ذلك، ويتطلب ذلك الكثير من الجهد من جانب الفرد الذي يحمل أفكار لاعقلانية وربما يحتاج إلى مساعدة علاجية. ويشير أليس إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وأن التفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة أو أفعال الوجوب، إذ تمثل مطالب ملحة ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتقود إلى اضطرابات عاطفية، وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية، تقود إلى عدم الراحة عند الفرد، ولا تساعده على تحقيق أهدافه. أما الأفكار العقلانية فهي تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من العقد النفسية وتساعده على تحقيق أهدافه وهي تعميمات مرتبطة بما مثبت تجريبياً وتحتوي على رغبات الفرد وأولياته، وهي صحيحة وواقعية وذات هدف حقيقي (الصباح والحموز، 2007).

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة جابه (2023) إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي مبنى على فنيات الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الإحساس بالوحدة النفسية لدى الأطفال في دور الرعاية الاجتماعية بمدينة مصراتة. وتكونت عينة الدراسة من (24) طفلًا يتيمًا من الأطفال المتواجدين بدار رعاية الطفل الاجتماعية بمدينة مصراتة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتم استخدام مقياس الوحدة النفسية، كما تم بناء برنامج ارشادي قائم على الارشاد المعرفي السلوكي مكون من 15 جلسة، وتم توزيع أفراد العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وعدد أفرادها (12) طفلًا يتيمًا، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها (12) طفلًا يتيمًا أعمارهم ما بين (12-16) سنة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الوحدة النفسي ولصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الارشادي. وكذلك أشارت النتائج إلى وجود استمرارية لأثر البرنامج على المجموعة التجريبية بعد أربعة أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج عليها على مقياس الوحدة النفسية.

وأجرت الخضير (2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نظرية أدلر في خفض الشعور بالنقص وتحسين مستوى الأمن النفسي لدى المراهقين في عمان، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالب وطالبة، قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الأمن النفسي والشعور بالنقص، تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية. وعدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس الشعور بالنقص بين الجنسين، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين على مجالات الأمن النفسي.

أما شمل ومحمود (2018) فقد أجريا دراسة هدفت إلى قياس الشعور بالنقص والخجل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية/ ابن الهيثم جامعة بغداد، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الخجل الاجتماعي والشعور بالنقص لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم، وبلغت عينة الدراسة(250) طالبة وطالبة من طلبة كلية التربية/ابن الهيثم تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وجاءت نتائج الدراسة موضحة إلى أن طلبة كلية التربية

لديهم شعور بالنقص، وأن الإناث أكثر شعوراً بالنقص من الذكور، وأن طلبة كلية التربية لديهم شعور بالخجل الاجتماعي، وأن الإناث أعلى من الذكور في الخجل الاجتماعي، ومن ضمن النتائج كذلك وجود علاقة إيجابية بين الشعور بالنقص والخجل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم.

كذلك أجرى محمد (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن درجة الشعور بالنقص لدى الطالبات النازحات في المدارس الثانوية في محافظة كركوك، وشملت عينة الدراسة (179) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن الشعور بالنقص لدى الطالبات النازحات كان مرتفعاً، وأن الطالبات يعانين من تنامي الشعور بالنقص بدرجات متفاوتة.

أما فليح (2013) فقد أجرت دراسة هدفت إلى قياس مستوى الشعور بالنقص لدى الطالبات الأيتام، ومعرفة أثر التدخل الإرشادي بفنية دحض الأفكار لخفض الشعور بالنقص لدى الطالبات الأيتام في المرحلة الإعدادية في العراق. وتم اعتماد المنهج التجريبي للتحقق من فرضيات البحث، وتكونت عينة البحث من (20) طالبة يتيمة، وقد أظهرت النتائج أن التدخل الإرشادي بفنية دحض الأفكار أثر في خفض الشعور بالنقص لدى الطالبات الأيتام في المرحلة الإعدادية.

أما كور(2013) فقد أجرى دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين دافعية الإنجاز والعادات الدراسية ودرجة الشعور بالنقص لدى الأطفال واستكشاف أثر المستوى التعليمي للآباء على الحد من الشعور بالنقص لدى أطفالهم، وأجريت الدراسة في الهند وبلغت عينة الدراسة (100) طالب، وأظهرت نتائجها أن أطفال الآباء ذوى المستوى العلمي المنخفض سجلوا نسب منخفضة لدافعية الإنجاز الأكاديمي وتراجع في العادات الدراسية ودرجه مرتفعة من الشعور بالنقص بين أقرانهم من الطلاب، كذلك من نتائج الدراسة أن أطفال الآباء ذوى المستويات العلمية العليا كان معدل إنجازهم الأكاديمي عالي ودافعية الإنجاز عالية لديهم الأمر الذي أثر بشكل إيجابي على عاداتهم الدراسية وساهم في خفض الشعور بالنقص لديهم .

التعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت فئة الأطفال الأيتام أنهم يعانون من مشكلات نفسية متعددة منها انخفاض تقدير الذات، ونقص المهارات الاجتماعية، وانخفاض الإحساس بالأمن النفسي، وأنهم يعانون من الاضطرابات السلوكية والوجدانية، وكذلك يعانون من الشعور بالنقص. أما بالنسبة للدراسات التي تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي فقد أثبتت جميعها فاعلية هذا الأسلوب في علاج الكثير من المشكلات النفسية، وخاصة مع الأطفال الأيتام، سواء في خفض المشاكل السلوكية، أو في خفض مستوى الاكتئاب، أو في تنمية المهارات الاجتماعية، أوفي خفض الصعوبات الانفعالية والسلوكية والاجتماعية.

وما يميز الدراسة الحالية على المستوى المحلى (البيئة الليبية) والعربي كذلك كونها استخدمت الإرشاد المعرفي السلوكي في إرشاد الأطفال الأيتام الذين يعانون من الشعور بالنقص، وتميزت كذلك بدراستها لهذين المتغيرين معًا. حيث أن فئة الأطفال الأيتام في البيئة الليبية من الشرائح التي لم تتناولها الدراسات العلمية سابقاً بالدراسة والبحث (على حد علم الباحثة)، ومن وجهة نظر الباحثة هم بحاجة إلى إرشاد لخفض هذه المشاعر والأحاسيس التي يعانون منها، خاصة في ظل الظروف الحالية التي تعاني منها البلاد ونتيجة للإهمال للاهتمام بهذه الفئة. أما عن الدراسات التي تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي هناك دراسة جابه والتي تناولت بالبحث والدراسة (فاعلية الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الإحساس بالوحدة

النفسية لدى عينة من الأيتام في دار الرعاية الاجتماعية بمدينة مصراتة) وهي تعد الدراسة الوحيدة (على حد علم الباحثة) التي تناولت موضوع الإرشاد المعرفي السلوكي في البيئة المحلية (الليبية) وربطها بمتغير الشعور بالنقص ولهذه الفئة من المجتمع. مما يجعلها إضافة جديدة في إرشاد الأطفال وخاصة فئة الأيتام. ومن هنا تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها قامت ببناء برنامج إرشادي يستند إلى فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي موجه للأطفال الأيتام من أجل خفض الشعور بالنقص، وطورت الدراسة مقياسًا للشعور بالنقص يمكن استخدامه في الكشف عن الشعور بالنقص لدى الأطفال الأيتام وتكيفها للبيئة الليبية، واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تطوير أداة الدراسة وبناء البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي والمنهجية وعند صياغة فنيات وأنشطة البرنامج، وتوظيفها في مناقشة النتائج.

إجراءات الدراسة:

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع الأطفال الموجودين والمقيمين في دار رعاية الأيتام بمدينتي مصراتة، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (12سنوات إلى 16 سنة)، والبالغ عددهم (70) طفل (وزارة الشؤون الاجتماعية بدولة ليبيا 2022).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (24) طفلاً من الأطفال الأيتام المتواجدين والمقيمين في دار رعاية الطفل بمدينة مصراتة سواء كانوا من فاقدي الأب، أو الأم، أو الاثنين معاً (12 ذكور، و12 إناث)، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (12–16) سنة.

أداة الدراسة: للإجابة عن أسئلة الدراسة فقد تم استخدام مقياس الشعور بالنقص من إعداد فليح (2013)، كما تم إعداد برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي من قبل الباحثة. وفيما يلي وصف لأدوات الدراسة:

أولا. مقياس الشعور بالنقص: أعدت هذا المقياس فليح (2013) لقياس الشعور بالنقص لدى الطالبات الأيتام في المرحلة الإعدادية في العراق حسب نظرية أليس وهو: " شعور الفرد بالضعف، وأنه أدنى قيمة من الآخرين نتيجة خلل في تفكيره"، حيث تكون المقياس من (40) فقرة.

صدق المقياس: أشارت فليح إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، حيث قامت بالتأكد من صدق المقياس بطريقتي الصدق الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي بلغ عددهم (15) خبير، وصدق البناء من خلال أسلوب المجموعتين المتطرفتين (القوة التمييزية للفقرات)، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية: وهي إيجاد معامل الارتباط بين أداء كل فقرة والأداء ككل. وللتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المقياس من خلال استخدام أسلوبين هما: صدق المحتوى، وصدق البناء.

1. صدق المحتوى: حيث تم عرض الأداة بصورتها الأولية على عشرة محكمين من الخبراء والمختصين الإرشاد النفسي والتربية الخاصة، في الجامعة الأردنية، وجامعة العلوم الإسلامية العالمية، والجامعة العربية المفتوحة، وقد أشارت نتائج التحكيم إلى سلامة الفقرات وملائمتها لقياس الشعور بالنقص لدى الأطفال، مع اقتراح بعض التعديلات على عدد من الفقرات، وقد تم الأخذ بهذه الاقتراحات، حيث تم الإبقاء على الفقرات التي كانت

نسبة الاتفاق عليها (80%) فما فوق، وحذف فقرة واحدة، و تعديل الفقرات التي كانت نسبة الاتفاق عليها أقل من (80%)، ويوضح الجدول (1) الفقرات التي تم تعديلها. والجدول رقم (1) يوضح الفقرة المحذوفة من المقياس.

جدول 1

الفقرات التي تم تعديلها من مقياس الشعور بالنقص

ت	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
1	انزعج من نجاح زميلاتي الطالبات	انزعج من نجاح زملائي الطلاب
2	اعمل بكل الوسائل لأكون موضع اهتمام الجميع	اعمل بكل الوسائل حتى أكون موضع اهتمام الجميع
3	اشعر أن مصلحتي فوق مصالح الطلاب	اشعر أن مصلحتي أهم من مصالح الطلاب الآخرين
4	أترقب الموت من الحياة لأنه فيه الخلاص الوحيد	أتمنى الموت أحياناً لأن فيه الخلاص من المعاناة
5	يصعب على اختيار أصدقاء حقيقيين في الحياة	يصعب على اختيار أصدقاء جيدين في الحياة
6	أتذمر من الأعمال المنزلية الموكلة إلي	يلجأ إلي الطلاب لمساعدتهم في بعض الأمور
7	أتذمر من الأعمال المنزلية الموكلة إلي	تزعجني الأعمال المنزلية الموكلة إلي
8	يصعب على سؤال المدرسة في أثناء الدرس	يصعب علي سؤال المعلمة في أثناء الدرس
9	أرغب بالجلوس منفرداً عن الطلاب	أرغب بالجلوس وحيد بعيداً عن الطلاب
10	اعتقد أن الانسحاب من المشكلة أحياناً هو أفضل حل لها	اعتقد أن الانسحاب من مواجهة المشكلة أحياناً هو الأنسب

جدول 2

الفقرة التي تم حذفها من مقياس الشعور بالنقص

ت	الفقرة المحذوفة
1	أعمل بكل الوسائل لأكون موضع اهتمام الجميع

2. **صدق البناء:** وكمؤشر على صدق البناء تم تطبيق الأداة في صورتها المعدلة على عينة استطلاعية مكونة من (25) من الأطفال المتواجدين بدار رعاية بمدينة مصراتة من خارج عينة الدراسة كمؤشر على صدق البناء. وتم حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية،

وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.84.0.22)، وفي ضوء ذلك تم إبقاء الفقرات ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى (α=0.05). والجدول (3) يبين قيم معاملات ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية.

جدول 3

معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الشعور بالنقص

ت	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.84	11	0.55	21	0.46	31	**0.58**
2	0.69	12	0.25	22	0.45	32	**0.72**
3	0.57	13	0.79	23	0.45	33	**0.44**
4	0.44	14	0.44	24	0.51	34	**0.63**
5	0.34	15	0.55	25	0.59	35	**0.56**
6	0.27	16	0.55	26	0.39	36	**0.55**
7	0.22	17	0.40	27	0.49	37	**0.44**
8	0.31	18	0.57	28	0.46	38	**0.38**
9	0.50	19	0.58	29	0.33	39	**0.55**
10	0.66	20	0.59	30	0.43		

وتبين من الجدول (3) أن جميع الفقرات دالة وصادقة عند مستوى الدلالة (α=0.05)، وبهذا تضمن مقياس الشعور بالنقص بصيغته النهائية (39) فقرة.

ثبات المقياس: قامت فليح بحساب معامل الثبات بطريقتين هما:

1. طريقة إعادة الاختبار: قامت الباحثة بتطبيق مقياس الشعور بالنقص على عينة عشوائية بلغت (50) طالبة يتيمة في ضمن مجتمع البحث، وقد أعيد تطبيق المقياس علي المجموعة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس، بعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطالبات في التطبيق الأول والثاني، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.85) ، وتعد هذه النتيجة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الطالبات على المقياس الحالي عبر الزمن.

2. طريقة ألفا كرونباخ: ولحساب درجة الثبات تم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (50) طالبة، وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ بلغ معامل الثبات للمقياس (0.83) وهو معامل ثبات جيد.

ولأغراض هذه الدراسة تم استخراج ثبات المقياس عن طريق إعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (25) طفلاً من الذكور والإناث بمدينة مصراتة، وقد كانت الفترة الزمنية بين التطبيقين (10) أيام، وقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المفحوصين في مرتي التطبيق، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.85). وكذلك استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، على نفس العينة حيث بلغ معامل الثبات للمقياس (0.92) وهي قيمة جيدة ومناسبة لأغراض البحث.

تصحيح المقياس: تضمن مقياس الشعور بالنقص بصورته النهائية (39) فقرة، وقد حددت أمام كل فقرة أربعة بدائل وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً)، يقابلها سلم درجات يتراوح (4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات الإيجابية، وتعكس في حال الفقرات السلبية (1، 2، 3، 4) وهي الفقرات: (1-2-3-4-5-11-12-13-14-15-16-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (39 .156). وتشير الدرجة المرتفعة إلى الشعور بالنقص، أما بالنسبة للزمن الذي استغرقه تطبيق المقياس في مرحلته النهائية على الأطفال فقد كان من 20 .25 دقيقة.

برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي: بعد القيام بمراجعة لنظريات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي كما وردت في الإطار النظري، ومراجعة الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، والاستفادة منها في تحديد عناوين الجلسات والأنشطة المتبعة والفنيات المستخدمة في كل جلسة، قامت الباحثة ببناء برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي، ويتكون من (15) جلسة إرشادية، مدة كل جلسة (90) دقيقة، بواقع جلستين أسبوعياً ولمدة شهرين، وبعد أربعة أسابيع من الانتهاء من تطبيق البرنامج تم القيام بجلسة متابعة لما بعد البرنامج. وتم تكوين تصور مبدئي للبرنامج، وعرض محتواه وطريقة سيره وعدد جلساته، والأنشطة المستخدمة فيه، وكذلك الفنيات المستخدمة في كل جلسة، والأدوات المستخدمة لتحقيق أهداف كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي. وتضمنت كل جلسة هدفًا، وتمرينًا علاجيًا، وواجبًا بيتيًا، حيث كان من ضمن أهداف الجلسة الأولى التعارف بين أفراد المجموعة الارشادية والمرشد، والتعريف بالبرنامج وأهدافه، والاتفاق على مكان انعقاد الجلسات، والتعرف على مشاعر أفراد المجموعة الارشادية، ومحاولة ربط ذلك مع السلوكيات التي يقومون بها، كما أنها هدفت إلى مناقشة توقعات أفراد المجموعة من البرنامج، وتعزيز التوقعات الإيجابية، وتطبيق القياس القبلي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، أما الجلسة الثانية فقد هدفت إلى التعرف على مفهوم الشعور بالنقص، والتعرف على العلاقة بين التفكير والسلوك، وكيف أن التفكير يؤثر على السلوك والانفعالات، كما هدفت إلى التعرف على أنماط السلوكيات اللاعقلانية ذات العلاقة بسلوكيات الشعور بالنقص، أما الجلستين الثالثة والرابعة فقد هدفتا إلى تعريف أفراد المجموعة بنموذج(ABCDEF) في التفكير والإرشاد المعرفي السلوكي. ومساعدة أفراد المجموعة على تفنيد الأفكار وفقًا لهذا النموذج، والتعرف على العلاقة بين السلوك والتفكير والانفعال، وأثر ذلك على الإحساس بالشعور بالنقص لديهم، كما هدفت الجلسة الخامسة إلى التعرف على مفهوم توكيد الذات، والفروق بين السلوك التوكيدي، والسلوك الانسحابي، أما الجلسات السادسة والسابعة والثامنة فقد هدفت إلى تدريب أفراد المجموعة على الأساليب التوكيدية: الأسطوانة المشروخة، ونزع الفتيل، التساؤل التوكيدي، الموافقة التوكيدية، والتأخير

التوكيدي، والجلسة التاسعة هدفت إلى تعريف أفراد المجموعة بأسلوب حل المشكلات وخطوات حل المشكلة، وتدريبهم على استخدام هذا الأسلوب، والجلستين العاشرة والحادية عشرة هدفتا إلى تعريف أفراد المجموعة الارشادية بمفهوم الاتصال، ومعوقاته، وبآليات الاتصال الفعال وسبل تحقيقه، وتدريبهم على مهارات الاصغاء الفعال، واستخدام أسلوب جوهاري في الاتصال، والجلستين الثانية عشرة والثالثة عشرة هدفتا إلى فقد هدفت إلى تدريبهم على فنية الاسترخاء، ودورها في خفض الإحساس بالشعور بالنقص، والجلسة الرابعة عشرة وهي الجلسة الختامية وهدفت إلى مناقشة المشاعر والخبرات التي مر بها أفراد المجموعة الارشادية خلال جلسات البرنامج، وقد تم عمل ملخص للجلسات، والواجبات البيتية المستخدمة، والتعرف على ملاحظاتهم حول البرنامج ومدى تلبيته لتوقعاتهم، وتم تطبيق القياس البعدي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. أما الجلسة الخامسة عشرة وهي جلسة ما بعد البرنامج الإرشادي "جلسة المتابعة"، والتي هدفت إلى قياس استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة، وتطبيق المقياس على أفراد المجموعة التجريبية. وأن يدرك أعضاء المجموعة أهمية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

صدق الأداة: تم استخرج صدق المحتوى للبرنامج وذلك بعرضه على ثمانية محكمين، ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربية الخاصة في الجامعة الأردنية، وجامعة العلوم الإسلامية العالمية، والجامعة العربية المفتوحة. وقد أشارت نتائج التحكيم إلى ملائمة البرنامج والأساليب المستخدمة، وأشاروا إلى بعض الملاحظات منها: طريقة الإنهاء وتحديد وقت لكل نشاط، وتغيير بعض المفردات المستخدمة في البرنامج.

إجراءات الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، وللإجابة عن تساؤلاتها تم اتخاذ الإجراءات التالية:

1- تم الحصول على موافقة صندوق التضامن الاجتماعي بمدينة مصراتة، وموافقة مديرة دار رعاية الطفل.

2- تم تحديد مجتمع الدراسة وهو دار رعاية الطفل بمدينة مصراتة.

3- تم تطوير وتكييف أداة الدراسة للبيئة الليبية والذي تمثل في: مقياس الشعور بالنقص للأطفال، وتم استخراج الخصائص السيكومترية لضمان صدق وثبات المقياس.

4- تم إعداد وبناء برنامج إرشادي يستند على الارشاد المعرفي السلوكي ومخصص للأطفال، وتم استخراج الخصائص السيكومترية للبرنامج وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والتربية الخاصة لمعرفة مدى ملائمته وصلاحيته للتطبيق على أفراد الدراسة.

5- تم تطبيق أدوات الدراسة في دار رعاية الطفل بمدينة مصراته، حيث قام الأطفال بالإجابة على المقياس المستخدم في الدراسة، وذلك بمساعدة الباحثة والمربيات المسئولات عن الأطفال بالقراءة لهم ووضع الإجابة تحت الخيار الذي يراه الطفل مناسباً ومنطبقاً عليه، كما تم التأكيد على أن الإجابات تتصف بالسرية التامة، وهي لأغراض البحث العلمي.

6- تم توزيع أفراد العينة بالطريقة العشوائية على مجموعتين تجريبية وضابطة، بحيث تتكون كل مجموعة من (12) طفل.

7- تم توقيع تعاقد سلوكي مع المشاركين في البرنامج لأفراد المجموعة التجريبية.

8- تم إجراء القياس القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تم تطبيق المقياس المشار إليها على عينة مكونة من 24 طفلاً في دار رعاية الطفل بمدينة مصراتة من الأيتام، والذين لم يخضعوا لأي برنامج إرشادي من قبل. حيث قام الأطفال بالإجابة على المقياس بمساعدة الباحثة والمربيات المسئولات عن الأطفال بالقراءة لهم، ووضع الإجابة تحت الخيار الذي يراه الطفل مناسباً ومنطبقاً عليه.

9- تم التحقق من تكافؤ أفراد المجموعتين من حيث الفئة العمرية والمستوى التعليمي والظروف الاجتماعية والجنس حيث يقع هؤلاء ضمن مرحلة تحديد الهوية مقابل اضطراب الهوية حسب نظرية إريك إريكسون والتي تمتد من عمر 12-18 سنة وفي هذه المرحلة يبدأ المراهق بالبحث عن ذاته، وقيمه، ودوره في المجتمع؛ فإن نجح في رسم هويته شعر بالاتزان، وإن ضاع وسط التوقعات المتضاربة عانى من تشوش الهوية. وكذلك يقعون في نفس المستوى التعليمي وهو مرحلة التعليم الأساسي الشق الثاني "المرحلة الإعدادية"، ولديهم نفس الظروف الاجتماعية فهم جميعهم فاقدي الأبوين ويقيمون في دار رعاية الطفل بمدينة مصراتة.

10- وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة إحصائيًا قبل إخضاع المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول 4

اختبارت للعينات المستقلة للكشف عن الفروق في الشعور بالنقص لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي.

المجال	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الشعور بالنقص	الضابطة	12	3.55	0.173	38	0.834	0.409
	التجريبية	12	3.49	0.302			

تشير البيانات الواردة في الجدول (4) إلى عدم وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الشعور بالنقص، وعند الرجوع لقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة المرافقة لها يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في الشعور بالنقص لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتين.

10- تم مقابلة الأطفال بالمجموعة التجريبية وإخبارهم بأنهم سيتم الالتقاء بهم بمعدل جلستين أسبوعياً لمدة 90 دقيقة في صالة الجلوس بالدار، وذلك يومي السبت والأربعاء، وجلسات يوم السبت ستكون في الفترة الصباحية من الساعة 11:00 صباحاً إلى الساعة 12:30ظهراً، أما جلسات يوم الأربعاء فستكون عند الساعة 15:00 إلى الساعة 16:30عصراً.

11-تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في دار رعاية الطفل في مدينة مصراته في الفترة ما بين 2021/12/11 إلى 2022/1/26. وجلسة المتابعة كانت يوم 2022/2/21.

12.إجراء القياس البعدي لأداة الدراسة مقياس الشعور بالنقص، على المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث قامت الباحثة بمساعدة المربيات المسئولات عن الأطفال بقراءة فقرات المقياس، والإجابة عليه كما حصل في القياس القبلي.

13.إجراء قياس المتابعة على المجموعة التجريبية، وذلك بعد انقضاء فترة 24 يوم من نهاية تطبيق البرنامج الإرشادي لمعرفة مدى استمرارية الفائدة من البرنامج الإرشادي، وكانت يوم السبت الموافق لـ2022/2/21.

منهجية الدراسة ومعالجتها الإحصائية: المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج شبه التجريبي، وتم استخدام التصميم شبه التجريبي للإجابة عن تساؤلات الدراسة، والموضح بالمخطط التالي:

Exp. G O1 X O2 O3

Con.G O1 O2

حيث أن:

Exp. G: المجموعة التجريبية.

Con. G: المجموعة الضابطة.

X: المعالجة: وهي تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.

O1: القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

O2: القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

O3: قياس المتابعة للمجموعة التجريبية بعد ثلاثة أسابيع (24 يوم) من تطبيق القياس البعدي.

متغيرات الدراسة: أما عن متغيرات الدراسة فهي كالتالي:

المتغير المستقل: وهي البرنامج الإرشادي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي.

المتغير التابع: الشعور بالنقص.

المعالجة الإحصائية: للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية:

للتأكد من صدق البناء تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالنقص، كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لحساب معامل الثبات بين درجات التطبيق الأول والثاني للمقياس. وكذلك تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياس المستخدمة في هذه الدراسة. وللإجابة عن السؤال الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والمتوسطات الحسابية المعدلة والانحرافات المعيارية المعدلة والخطأ المعياري، للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك تحليل التباين المتعدد (MANCOVA) للمقارنة بين المجموعتين لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالنقص، للإجابة عن السؤال الثاني تم استخدام اختبار (ت) لمعرفة الفروق في أداء أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والمتابعة على مقياس الشعور بالنقص.

عرض النتائج ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الأداء البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالنقص تعزى للبرنامج الإرشادي؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الشعور بالنقص، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول5

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والخطأ المعياري للأداء البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالنقص.

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحر افات المعيارية	المتوسطات المعدلة	الخطأ المعياري
الشعوربالنقص	الضابطة	12	3.236	0.255	3.226	0.048
	التجريبية	12	3.252	0.166	3.263	0.048

ويتضح من الجدول (5) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات المعدلة في أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الشعور بالنقص، حيث بلغ المتوسط المعدل للمجموعة التجريبية لمقياس الشعور بالنقص (3.263) والخطأ المعياري (0.048)، بينما بلغ المتوسط المعدل للمجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالنقص (3.226) والخطأ المعياري (0.04). ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائيًا، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المشترك (MANCOVA) للمقارنة بين المتوسطات المعدلة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الشعور بالنقص، والجدول (6) يبين هذه النتائج.

جدول 6

نتائج تحليل التباين المشترك (MANCOVA) للفرق بين المتوسطات المعدلة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الشعور بالنقص.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الاختبار البعدي	0.077	1	0.077	1.684	0.202	0.044
المجموعات	0.013	1	0.013	0.276	0.602	0.007
الخطأ	1.692	37	0.046			
الكلي	422.795	40				

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للشعور بالنقص، وبالنظر إلى جدول المتوسطات يتضح أن المتوسطات المعدلة للمجموعة التجريبية للدرجة الكلية لمقياس الشعور بالنقص فقد بلغت قيمة ف (1.684) وبمستوى دلالة (0.202). أي أنه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية على مقياس الشعور بالنقص في خفض الشعور بالنقص لدى الأطفال الأيتام تعزى إلى البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية. وقد أشار العديد من الباحثين مثل (جابه،2023) و(الخضير،2018)، و(شمل ومحمود، 2018)، و(محمد، 2017)، و(فليح ،2013) و(كور،2013) إلى أن الأطفال والمراهقين والأطفال الأيتام يعانون من ارتفاعاً في درجة الشعور بالنقص، وذلك بما يتعرضون له من نتائج وآثار سلبية ناتجة عن النظرة الدونية وضعف الثقة بالنفس ونظرة المجتمع الممزوجة بالشفقة مما يلعب دوراً في الشعور بالنقص لديهم. ويوصي معظم الباحثين أن تقديم برامج إرشادية وعلاجية هي حاجة ملحة للأطفال والمراهقين والأطفال الأيتام بشكل خاص؛ لتحسين وتعزيز صحتهم النفسية، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وضرورة تعليمهم وتدريبهم على أساليب وفنيات إرشادية تساعدهم على التكيف والتعامل مع الحياة وتقبل ذواتهم (جابه،2023، الخضير 2018، فليح 2013).

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس انسجام الأطفال بالتمارين والفنيات التي تضمنها البرنامج، كذلك وجود جو من الألفة والاتصال النفسي الجيد المبني على الثقة والاحترام المتبادل بين المرشدة وأفراد المجموعة الارشادية، حيث وفر لهم البرنامج فرصاً لتفريغ الشحنات السلبية والضغوطات والإحباطات التي يعانون منها في المجتمع، ونظرة المحيطين بهم الممزوجة بالشفقة والدونية كونهم أيتاماً ولديهم نقص في العديد من الاحتياجات النفسية والاجتماعية، والانفتاح والنقاش والتعبير عن أنفسهم بحرية والاستماع الجيد والاحترام والتفاهم المتبادل. ونجاح البرنامج في تطوير مهاراتهم المختلفة التي خفضت من الإحساس بالشعور النفسي وعززت تطوير مهاراتهم الاجتماعية مثل التعبير التوكيدي والايجابي عن الذات، وتطوير مهارة حل المشكلات، والتواصل مع الآخرين بشكل جيد. وربما ترد نتيجة الدراسة الحالية إلى ما اشتمل عليه البرنامج الإرشادي المستند إلى فنيات الارشاد المعرفي السلوكي من إجراءات وتمارين وأساليب ساعدت الأطفال الأيتام في خفض الإحساس بالشعور

بالنقص، إضافة إلى ذلك تمكين الأطفال من ممارسة الأنشطة والمهارات التي ساهمت في خفض الإحساس بالشعور بالنقص لديهم. واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من جابه (2023)، والخضير (2018)، وشمل ومحمود (2018) ومحمد (2017)، فليح (2013)، التي أشارت إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الشعور بالنقص لدى أفراد المجموعة التجريبية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالنقص بين القياس البعدي والمتابعة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة، وللتحقق من الفروق بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار (T-Test) للعينات المترابطة، والجدول (7) يبين هذه النتائج.

جدول 7

نتائج اختبار (T-Test) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين متوسطي أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة على مقياس الشعور بالنقص.

المجال	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الشعور بالنقص	البعدي	12	2.48	0.41	0.64	14	0.53
	المتابعة	12	2.45	0.33			

يُلاحظ من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أداء أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة، لمقياس الشعور بالنقص فقد تبين عدم وجود فروق دالة بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة لمقياس الشعور بالنقص، فقد بلغت قيمة (ت) (0.64) ومستوى الدلالة (0.53).

فقد أظهرت نتائج هذا السؤال عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالنقص في المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة؛ إذ كانت الدلالة لقيم (ت) لدرجة الكلية للمقياس غير دالة إحصائيًا؛ مما يدل ويعطي مؤشرًا على استمرارية التحسن وتأثير البرنامج الإرشادي المستند إلى الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الشعور بالنقص لدى الأطفال الأيتام في المجموعة التجريبية بعد تعرضهم له. ويمكن ردّ هذه النتيجة كذلك إلى ما اشتمل عليه البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إجراءات وتمارين وأنشطة ساعدت الأطفال الأيتام في خفض الشعور بالنقص، وإلى الفترة الزمنية للبرنامج وجلساته، وحرص الأطفال والتزامهم بالحضور وتطبيق الأنشطة والتمارين المختلفة التي ساهمت على استمرارية التحسن، كذلك وجود جو من الألفة والاتصال النفسي الجيد المبني على الثقة والاحترام المتبادل بين الباحثة والأطفال المشاركين في البرنامج، حيث وفر لهم البرنامج فرصاً لتفريغ الشحنات السلبية، والضغوطات، والإحباطات التي يعانون منها في المجتمع، ونظرة المحيطين بهم

المزوجة بالشفقة والدونية كونهم أيتامًا، ولديهم نقص في العديد من الاحتياجات النفسية و الاجتماعية، والانفتاح والنقاش والتعبير عن أنفسهم بحرية، والاستماع الجيد، والاحترام، و التفاهم المتبادل .

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عبد الرازق (2011)، واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (قراله، 2014) التي أشارت إلى وجود فروقات بين القياس البعدي والمتابعة. ومع نتائج دراسة (جابه،2023) ونتائج دراسة (الخضير،2018)، ونتائج دراسة فليح (2013)، وبمقارنة هذه النتائج مع النتائج السابقة نجد أن للإرشاد المعرفي السلوكي دوراً هاماً في علاج الكثير من المشكلات النفسية لدى الأطفال بشكل عام، والأطفال الأيتام بشكل خاص، فبالإضافة إلى ما وجد من أثر فعال للإرشاد المعرفي السلوكي في الدراسات السابقة سواء في خفض المشاكل السلوكية، أم في خفض مستوى الاكتئاب، أو الوحدة النفسية، أ م في تنمية المهارات أطفال الاجتماعية، أم في خفض الصعوبات الانفعالية والسلوكية والاجتماعية، فإن هذه الدراسة قد وجدت أن للإرشاد المعرفي السلوكي أثراً فعالاً على خفض مشاعر النقص.

التوصيات: وفي ضوء النتائج التي انتهت إلها هذه الدراسة، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

.ضرورة الاهتمام بالأنشطة والفعاليات والنشاطات الاجتماعية سواء على مستوى دار الرعاية أم المدرسة لإحداث نوع من التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال الأيتام مع غيرهم من الأطفال، وإكسابهم مهارات التواصل الاجتماعي الجيد وإقامة الصداقات مع الآخرين.

.اهتمام المسؤولين في دور الرعاية بالعلاقات الإنسانية في مختلف صورها وأشكالها داخل الدار لدى كل الأيتام بصفة عامة، وممن يعانون من الشعور بالنقص، وذلك من خلال تكثيف الأنشطة الاجتماعية المتنوعة، التي تتطلب المزيد من الاندماج والتعاون والأخذ والعطاء والتفاعل المستمر بين الزملاء والأقران.

.إعداد برامج فحص نفسي شامل لكل يتيم مقيم في دور الرعاية، وتقييم حالته النفسية بصورة عامة، ووضعها في سجل نفسي خاص بكل طفل، وذلك لمتابعة الحالات التي تحتاج لعناية واهتمام بصورة دورية، والتعامل مع أي مشكلات أو اضطرابات نفسية يمكن أن تظهر في حينها.

.تصميم ورشات تدريبية للمرشدين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين؛ لتصميم برامج تركز على خفض المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية كالشعور بالنقص.

المقترحات:

- إجراء دراسات مقارنة بين الأيتام وأبناء الشهداء في مستوى الشعور بالنقص وربطه بمتغيرات أخرى مثل: تقدير الذات، الثقة بالنفس..
- .إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية باستخدام تداخلات إرشادية أخرى؛ مثل: الإرشاد السلوكي، أو فنيات العلاج المعرفي السلوكي، أو العلاج الجدلي السلوكي، أو العلاج بالواقع مع فئة أكبر عمرياً من الأيتام.
- قياس فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الشعور بالنقص وتحسين مستوى الثقة بالنفس، أو الصلابة النفسية، أو التوافق النفسي والاجتماعي.

المراجع:

أولًا: المراجع العربية:

أدلر، ألفرد. (1996). سيكولوجيتك في الحياة كيف تحياها. (عبد العلى الجسماني، ترجمة). المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

أدلر، ألفرد. (2005). معنى الحياة. (عادل نجيب بشري، ترجمة). المجلس الأعلى للترجمة.

بلان، يوسف. (2011). الاضطرابات السلوكية والوجدانية لدى الأطفال المقيمين في دور الأيتام من وجهة نظر المشرفين عليهم، مجلة جامعة دمشق، 27(1و 2)،117.218. https://search.mandumah.com/Record/97905

بيك، جوديث. (2007). العلاج المعرفي: الأسس والأبعاد (ط.1). (طلعت مطر وإيهاب الخراط، ترجمة). المركز القومي للترجمة. القاهرة.

التركي، نازك. (2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الوحدة النفسية وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، 162(1)، 9 – 66. https://doi.org/10.21608/jsrep.2015.32541 https://jsrep.journals.ekb.eg/article_32541.html

تيموثي.ج. ترول. (2007). علم النفس الاكلينيكي. (فوزي طعيمة، جنان عزالدين، ترجمة). دار الشروق.

جابه، فيروز. (2023). فاعلية الارشاد المعرفي السلوكي في خفض الإحساس بالوحدة النفسية لدى عينة من الأيتام في دار الرعاية الاجتماعية بمدينة مصراتة. مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، 4(2)، 450-474. https://doi.org/10.53796/hnsj4244 https://www.hnjournal.net/ar/4-2-44/

الجمعان، صفاء، والجمعان، سناء، وحمود، أشواق. (2012). مشكلات الأيتام داخل دور الدولة وخارجها، مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية)،37 (3)، 319. 344. https://search.shamaa.org/FullRecord?ID=213266

الخضير، هيفاء. (2018). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نظرية أدلر في خفض الشعور بالنقص وتحسين مستوى الأمن النفسي لدى المراهقين في الأردن [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

الخميسي، محمد. (2001). فاعلية العلاج النفسي الجماعي في علاج قلق الانفصال والشعور بالوحدة النفسية لدى جماعة من أبناء المؤسسات الإيوائية: دراسة تجريبية. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.

الخواجا، عبد الفتاح. (2009). الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. دار الثقافة للنشر والتوزيع.

سكر، حيدر. (2013). نظريات الشخصية. دار الفراهيدي للنشر والتوزيع.

شمل، شيماء ومحمود، عنان. (2018). الشعور بالنقص وعلاقته بالخجل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية/ابن الهيثم، دراسات عربية في التربية وعلم النفس،93، 299. 332. https://doi.org/10.21608/saep.2018.24575 https://saep.journals.ekb.eg/article_24575.html

شلتز، دارون. (1983). نظريات الشخصية. (حمد دلي الكربولي، عبد الحسن القيسي، ترجمة). مطبعة التعليم العالي.

الشمري، محمد. (2001). الخصائص لذوي قوة التحمل النفسي العالي والواطي وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة بغداد، العراق.

صالح، قاسم، والطارق، علي. (1998). الاضطرابات النفسية والعقلية من منظوراتها النفسية والإسلامية أسبابها، أصنافها، قياسها، وطرائق علاجها. (ط.1). مكتبة الجيل الجديد.

الصباح، سهير، والحموز، عايد. (2007). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة الضفة الغربية في فلسطين، مجلة اتحاد الجامعات العربية،49، 279. 329. https://search.mandumah.com/Record/19124/Details

عايد، علي. (2005). الشعور بالنقص وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية الآداب، جامعة بغداد.

عبد الخالق، ياسمين. (2023). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال الأيتام المقيمين بدور الرعاية. مجلة كلية التربية- جامعة المنصورة، 122، 2083- 2113.

https://repository.ekb.eg/ar/item/article/676e41319a2ef6f4542b6eab

عبد الرزاق، عماد. (2005). إدراك الغياب النفسي للأب والمشكلات السلوكية لدى الأبناء، المؤتمر الثاني عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس. https://search.mandumah.com/Record/46249

عرابي، بلال. (2004). الأسس النفسية والاجتماعية للتكيف الاجتماعي عند الأيتام، مجلة الطفولة والتنمية، 15 (4)، 123. 132.

https://search.mandumah.com/Record/145544

العفراوي، إيمان. (2009). الشعور بالنقص في ضوء النظريات العلمية، مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية)، 34 (1)، 215- 242. https://search.mandumah.com/Record/151412

فارس، أمجد. (2016). الشعور بالنقص وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، 218 (2)، 365– 388.

https://search.mandumah.com/Record/764508

فرانكل، فكتور. (2007). الإنسان يبحث عن المعنى. (طلعت منصور، ترجمة). (1982). دار القلم.

فليح، ميثاق. (2013). التدخل الإرشادي بفنية دحض الأفكار لخفض الشعور بالنقص لدى الطالبات الأيتام في المرحلة الإعدادية. [رسالة ماجستير منشورة، جامعة ديالي]. المستودع الرقمي لجامعة ديالي. https://library.alkafeel.net/dic/details/190696/

قراله، عبد الناصر. (2014). أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على اللعب في خفض المشاكل السلوكية للأطفال الأيتام، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، 158(1)، 883. 908. https://search.mandumah.com/Record/662479

القفاري، أروى. (2022). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعزيز الأمن النفسي لدى المراجعات النفسيات. المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، 4(37)، 369- 404. 37/12-https://www.ijrsp.com/volume/issue/

المحارب، ناصر. (2000). المرشد في العلاج الاستعراضي السلوكي. دار الزهراء.

محمد، أريان. (2017). الشعور بالنقص لدى الطالبات النازحات في محافظة كركوك، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، 13(1)، 107. 135. https://kujhs.uokirkuk.edu.iq/article_147177.html?lang=ar

المنعمي، أنور. (2013). فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الأمن النفسي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة. [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة الملك عبد العزيز. http://www.geocities.ws/hisham/proj5.pdf

منسي، حسن. (2000). أثر التنشئة الأسرية على المشكلات السلوكية لدى الأفراد الجانحين في مراكز الأحداث في الأردن، مجلة كلية التربية. https://search.mandumah.com/Record/68218

مكمانوس، فريدا. (2023). العلاج السلوكي المعرفي. (سارة علام ومصطفى فؤاد، ترجمة؛ ط.1). مؤسسة هنداوي.2022.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

-Allport, G. (2011). Pattern and Growth in personality New process of the counseling with school counselors who utilize play York, Holr, Rine – hart, Winston, ine: Quest information of learning company.

Anderson, S. (2000). The effects of a rational emotive behavior therapy intervention on irrational beliefs and burnout among school teachers in the state of Jowa, Diss – abst –inter, vol 61.

Casares, M., Thombs, B., & Rousseau, C. (2009). The Association of single and Double Orphan hood with Symptoms of depression among Children and Adolescent in Nabmia. European Child & Adolescent Psychiatry. 6(18), 369-376.

Corey, G. (2012). Theory and practice of counseling and psychotherapy. Washington: Nelson Education.

Dattilio, Frank and Freeman, Arthue (2000): cognitive- behavioral, strategies in crisis intervention, the Guilford press ،New York.

Hoffman, S. G., & Otto, M. W. (2008). Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: Evidence – Based and disorder specific treatment techniques. New York: Routledge press.

Kendall, P. C., & Braswell, L. (1993) Cognitive -behavioral therapy for impulsive children. Guilford Press.

Kerns, K. Aspelmeier, J. Ceulazier and Grabill, C (2001), Parent – child Attachment and Monitoring in middle Childhood. Journal of Family Psychology, 15 (1) 69 -81.

Maslow, A. (1954). Motivation and personality 2nd edition, New

York, Haper and Row publishersh.

Maslow, A. (1970). Introduction to personality 2nd editon, New

York: Hort Rinehard and Winston Co.

Rogers.C. (1959). The humanities A selective Guids to information sources littelston colo, Libraries University.

-Rogers.C. (1960). On Becoming a person, A Therapists view of psych therapy, London, Constable.

-Stien, M. (2008). Transitions from Care to Adulthood, Children and Youth Servies Review, 100-121. JONES, GILL

1995 Leaving Home, Milton Keynes: Open University press.