**الملاحق**

1-أعضاء لجنة التحكيم لمقياس القلق المعمم

2-استمارة تحكيم مقياس القلق المعمم

3- المقياس بصورته الأولية

4-المقياس بصورته النهائية

5-استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي السلوكي

6-أعضاء لجنة التحكيم للبرنامج الأرشادي العقلاني الإنفعالي السلوكي

7-سير جلسات برنامج الجلسات الإرشادية.

8-استمارة موافقة الأهل لمشاركة الطلاب في البرنامج الإرشادي

9 –استمارة تقييم الجلسات الإرشادية

10- استمارة الواجبات المنزلي

**ملحق رقم (1)**

**أعضاء لجنة التحكيم لمقياس القلق المعمم**

|  |  |
| --- | --- |
| **المهنــــــــــــــــة** | **أعضاء لجنة التحكيم** |
| استاذ دكتور / جامعة القدس  | أ. د تيسير عبدالله  |
| أستاذ دكتور / جامعة القدس المفتوحة | أ. د زياد بركات |
| أستاذ دكتور / جامعة الأقصى | أ. د يحيى محمود النجار |
| دكتور مشارك / جامعة القدس | د. جورج ملكي |
| جامعة النجاح الوطنية | د. شادي أبو الكباش |
| جامعة القدس | د. علا حسين |
| جامعة القدس  | د. يحيى جمال حجازي  |

**ملحق رقم (2)**

**تحكيم المقياس**

الجامعة الأردنية

كلية العلوم التربوية

قسم الارشاد والتربية الخاصة

حضرة الاستاذ الدكتور الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

سيقوم الباحثان بإجراء دراسة بعنوان فاعلية برنامج ارشادي يستند الى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى القلق لدى المراهقين الذين تعرضوا للحبس المنزلي في القدس.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ودراية في مجال علم النفس والارشاد النفسي والبحث العلمي تود الباحثة الإستنارة بآرائكم ارجو التكرم بالاطلاع على فقرات المقياس التالي وابداء الرأي في مدى انتماء الفقرات للأبعاد التي صممت لقياسها في كل مقياس، ومناسبتها للبيئة الفلسطينية وللفئة للمراهقين ، ووضوح صياغتها وإبداء أية ملاحظة تخدم البحث سواء بالصياغة اللغوية أو مدى ملاءمة الفقرة للبعد التي تقيسه وأية ملاحظة أخرى ترونها مناسبة.

يرجى التكرم بتعبئة البيانات التالية:

اسم المحكم الثلاثي:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

الرتبة العلمية:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

التخصص:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

مكان العمل:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

القسم:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

التوقيع:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

شاكرة لكم حسن تعاونكم

الباحثة: دينا يوسف خالد هدمي

**ملحق (3)**

**المقياس بصورته الأوليه**

سيستخدم الباحثان مقياساً يتراوح بين (1 - 105) وهي كالتالي (لا تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي كثيراً)

مجموع درجات المقياس: 105 درجات

| **اقتراح التعديل** | **لا تصلح** | **تصلح** | **الفقرة** | **الرقم** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أشعر بالتوتر |  |  | أشعر أنني متوتراً | 1 |
|  |  |  | يصيبني شعوراً بأن شيئا فظيعاً سيحدث | 2 |
| أشعر بأوجاع في معدتي نتيجة احساسي بالخوف |  |  | أحس بالخوف لدرجة أن أوجاعاً تصيبني في البطن | 3 |
|  |  |  | يصيبني شعور مفاجئً بالهلع والذعر | 4 |
| يصيبني أرق أثناء النوم |  |  | نومي قلق ومتقطع | 5 |
|  |  |  | لدي مخاوف أكثر من غيري | 6 |
|  |  |  | أحلم أحلاما مزعجة | 7 |
|  |  |  | اعاني كثيرا من الاسهال | 8 |
|  |  |  | أشعر بالانقباض والضيق | 9 |
| أشعر بالأرهاق والتعب |  |  | أشعر بالتعب | 10 |
|  |  |  | الانتظار يجعلني عصبياً | 11 |
|  |  |  | أكون قلقا لدرجة أنني لا أستطيع أن استقر في مكاني | 12 |
|  |  |  | أشعر بالقلق دون مبرراً | 13 |
|  |  |  | لا أستطيع التركيز لوقت طويل | 14 |
| أشعر بأنني غضباناً |  |  | أشعر بأنني غضباناً ومتوتراً | 15 |
|  |  |  | أعرق كثيرا حتى في أيام البرد | 16 |
| أشعر بأن حياتي لا فائدة منها |  |  | الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقة | 17 |
|  |  |  | استثار بدرجة عالية | 18 |
|  |  |  | يحمر وجهي من الخجل | 19 |
| أشعر بزيادة ضربات قلبي وضيق في التنفس عندما أواجه مشكلة |  |  | أشعر بزيادة ضربات قلبي وضيق في التنفس عندما تكون لدي مشكلة | 20 |
|  |  |  | أخاف من أشياء لا تستحق الخوف | 21 |
|  |  |  | اعاني كثيرا من الصداع | 22 |
|  |  |  | ارتبك بسهولة حينما أقوم بعمل ما | 23 |
|  |  |  | أشعر بأنني عديم الفائدة | 24 |
| أشعر بحرارة في اليدين والرجلين |  |  | أشعر دائما بدفء في اليدين والرجلين | 25 |
|  |  |  | أرتبك أثناء قيامي بأي عمل ما | 26 |
|  |  |  | ليس لدي ثقة في نفسي | 27 |
|  |  |  | أصاب بحالات امساك تضايقني | 28 |
|  |  |  | أشعر بأنني مشغول البال ومهموم | 29 |
|  |  |  | اشعر بالعصبية والاستثارة لأتفه الاسباب | 30 |
|  |  |  | أتأثر كثيراً بالأحداث من حولي | 31 |
|  |  |  | أقلق بشأن أمور بسيطة | 32 |
| اشعر بالإجهاد والتعب عند حدوث مشكلة |  |  | أشعر بالاجهاد والغثيان ومشكلات في المعدة عند حدوث مشكلة ما | 33 |
| تضرب دقات قلبي عندما تكون لدي مشكلة |  |  | يدق قلبي وترتعش اطرافي عندما تكون لدي مشكلة | 34 |
| اتفادى مشاهدة المشاجرات |  |  | أبتعد كثيرا عندما اشاهد مشاجرة | 35 |

**ملحق (4)**

**المقياس بصورته النهائية**

**كلية العلوم التربوية**

**قسم الإرشاد والتربية الخاصة**

حضرة الطالب\ة المحترم / ة

تحية وبعد،

سيقوم الباحثان بإجراء دراسة بعنوان فاعلية برنامج ارشادي يستند الى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى القلق لدى المراهقين الذين تعرضوا للحبس المنزلي في القدس.

يرجى التكرم بالإجابة على المقاييس التالية (القلق) بكل دقة وموضوعية لما لذلك من أثر على نتائج الدراسة، علماً بأن إجابتكم ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث املحقلعلمي فقط.

مع فائق الاحترام

**المعلومات الأولية:**

& الرجاء وضع إشارة X في الخانة المناسبة:

1-الاسم:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2-الجنس:

 أ- (ذكر)\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ب- (أنثى)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3-العمر:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4-الصف:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5-مكان السكن:

 أ- مدينة\_\_\_\_\_\_\_\_

 ب\_قرية \_\_\_\_\_\_\_\_

 ج \_ مخيم

6-عدد أفراد الأسرة:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7- الدخل الشهري للأسرة :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8- الترتيب في الأسرة : أ-الأول ب- الأوسط ج\_ الأخير

 د- الوحيد

9- تعليم الأب: أ-أمي ب-إبتدائي ج\_ إعدادي

 د- ثانوي هـ - جامعي فما فوق

10- تعليم الأم : أ- أمي ب- ابتدائي ج-إعدادي

 د- ثانوي هـ -جامعي فما فوق

**مقياس تايلور للقلق الصريح**

الرجاء وضع اشارة (X) في الخانة المناسبة حسب ما تنطبق عليك:

| **دائماً** | **غالبًا** | **أحيانًا** | **نادراً** | **أبداً** | **العبــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــارة** | **الرقم** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | أشعر بالتوتر | 1- |
|  |  |  |  |  | يصيبني شعوراً بأن شيئأ فظيعاً سيحدث | 2- |
|  |  |  |  |  |  أشعر بأوجاعٍ في معدتي نتيجة إحساسي بالخوف | 3- |
|  |  |  |  |  | يصيبني الأرق أثناء النوم | 4- |
|  |  |  |  |  | يصيبني شعور مفاجئ بالهلع والذعر | 5- |
|  |  |  |  |  | لدي مخاوف أكثر من غيري | 6- |
|  |  |  |  |  | أحلم أحلام مزعجة | 7- |
|  |  |  |  |  | أعاني كثيراً من الإسهال | 8- |
|  |  |  |  |  | أشعر بالإنقباض والضيق | 9- |
|  |  |  |  |  | أشعر بالإرهاق والتعب | 10- |
|  |  |  |  |  | الانتظار يجعلني عصبياً | 11- |
|  |  |  |  |  | أكون قلقاً لدرجة أنني لا استطيع أن أستقر في مكاني | 12- |
|  |  |  |  |  | أشعر بالقلق دون مبرراً | 13- |
|  |  |  |  |  | لا أستطيع التركيز لوقتٍ طويلٍ | 14- |
|  |  |  |  |  | أشعر بأنني غضباناً | 15- |
|  |  |  |  |  | أعرق كثيراً حتى في أيام البرد | 16- |
|  |  |  |  |  | أشعر بأن حياتي لا فائدة منها | 17- |
|  |  |  |  |  | أشعر بالإستفزاز من قبل الاخرين بدرجة عاليةٍ | 18- |
|  |  |  |  |  | يحمر وجهي من الخجل | 19- |
|  |  |  |  |  | أشعر بزيادة ضربات قلبي وضيق في التنفس عندما أواجه مشكلة | 20- |
|  |  |  |  |  | أخاف من أشياء لا تستحق الخوف | 21- |
|  |  |  |  |  | أعاني كثيرا من الصداع | 22- |
|  |  |  |  |  | أشعر بالغثيان عند حدوث مشكلة | 23- |
|  |  |  |  |  | أشعر بأنني عديم الفائدة  | 24- |
|  |  |  |  |  | أشعر بحرارة في اليدين والرجلين | 25- |
|  |  |  |  |  | أرتبك أثناء قيامي بأي عمل ما | 26-  |
|  |  |  |  |  | ليس لدي ثقة في نفسي | 27- |
|  |  |  |  |  | اصاب بحالات امساك تضايقني |  28- |
|  |  |  |  |  | أشعر بأنني مشغول البال ومهموم | 29- |
|  |  |  |  |  | أشعر بالعصبية لأتفه الأسباب | 30- |
|  |  |  |  |  | أتأثر كثيراً بالأحداث من حولي | 31- |
|  |  |  |  |  | أقلق بشأن أمورٍ بسيطة | 32- |
|  |  |  |  |  | أشعر بالإجهاد والتعب عند حدوث مشكلة  | 33- |
|  |  |  |  |  | تضطرب دقات قلبي عندما تكون لدي مشكلة | 34- |
|  |  |  |  |  | أتفادى مشاهدة المشاجرات | 35- |

**ملحق (5)**

**إستمارة تحكيم البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي السلوكي**

**كلية العلوم التربوية**

**قسم الارشاد والتربية الخاصة**

حضرة الاستاذ الدكتور الفاضل،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

سيقوم الباحثان بإجراء دراسة بعنوان فاعلية برنامج ارشادي يستند الى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى القلق لدى المراهقين الذين تعرضوا للحبس المنزلي في القدس.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ودراية في مجال علم النفس والارشاد النفسي والبحث العلمي يود الباحثان الإستنارة بآرائكم أرجو التكرم بالاطلاع على البرنامج الإرشادي ،وإبداء الرأي في مدى مناسبته للبيئة الفلسطينية ولفئة المراهقين ، ووضوح صياغة الجلسات وإبداء أية ملاحظة تخدم البحث سواء بالصياغة اللغوية أو مدى ملاءمة البرنامج وأية ملاحظة أخرى ترونها مناسبة.

يرجى التكرم بتعبئة البيانات التالية:

اسم المحكم الثلاثي:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

الرتبة العلمية:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

التخصص:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

مكان العمل:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

القسم:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

التوقيع:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

**ملحق (6)**

**أعضاء لجنة تحكيم البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي السلوكي**

|  |  |
| --- | --- |
| **المهنـــــــــــــــة** | **أعضاء لجنة التحكيم** |
| أستاذ دكتور/ جامعة القدس | أ. د تيسير عبدالله |
| أستاذ دكتور/ جامعة الأقصى | أ. د يحيى محمود النجار |
| دكتور مشارك / جامعة القدس  | د. جورج ملكي |

**ملحق (7)**

**سير جلسات برنامج الجلسات الإرشادية التي تستند إلى العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي**

| **الاجراءات** | **الفنيات المستخدمة** | **أهداف الجلسة** | **مكان وزمن الجلسة** | **الجلسة** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| - بدأت الباحثة بالترحيب بالمسترشدين وعرفت عن نفسها فذكرت اسمها ووظيفتها وأعطت لهم الفرصة في توجيه الأسئلة والاستفسارات.-وضحت الباحثة أهمية التعارف فيما بينهم ووضحت أهمية البرنامج الارشادي وحاجتهم اليه والهدف المرجو منه وهو خفض مستوى القلق وذلك باستخدام أنشطة مختلفة سيقومون بها- وضحت الباحثة أن البرنامج المقترح مكون من11 جلسة بمركز برج اللقلق بواقع جلسة أسبوعية ومدتها 90 -120 دقيقة .-أعطت الباحثة الفرصة للمسترشدين لذكر مقترحات حول تنظيم العلاقة بينهم خلال جلسات البرنامج. | المناقشة ،الحوار،المحاضرات ، ولعب الأدوار ، الواجب المنزلي | الهدف العام: بناء علاقة ارشادية مهنية بين الباحثة والمسترشدين.الاهداف الخاصة : 1-التعارف ﺒﻴن الباحثة والمسترشدين ﺒﻌﻀﻬم بعضاً، والعمل ﻋﻠﻲ ﺨﻠق ﺠو ﻴﺴودﻩ الود والمحبة 2-ﺘﻬﻴﺌة المسترشدين للتعرف على البرنامج ﻤن ﺨﻼل التمهيد له.  | 90 دقيقةمركز برج اللقلق | الأولىالتعارفوالتمهيد |
| بدأت الباحثة بالترحيب بالمسترشدين وشكرتهم لحضورهم والتزامهم بالوقت ذكرتهم بقوانين المجموعة.-وضحت الباحثة أهداف الجلسة - طلبت الباحثة تقسيم المسترشدين الى ثلاثة مجموعات بحيث تحتوي كل مجموعة على5 مسترشدين.-اعطت 15 دقيقة لكل مجموعة لكتابة توقعاتهم من البرنامج ثم مناقشتها مع المجموعة من خلال قائدٍ لكل مجموعة حيث تختار كل مجموعة شخصاً يكون ناطقًا بإسمها حيث يتم استبداله كل جلسة.-بعد انتهاء الوقت المحدد طلبت الباحثة من المجموعات الانهاء والتركيز لمناقشة ما سجلوه-سجل المسترشدون هذه التوقعات على ورق مقوى وقامت كل مجموعة بإلصاقه على السبورة - أثنت الباحثة على المشاركة من قبل المجموعة وعززتهم على ذلك.-تم الاتفاق على توقعات وقواعد وكتبت على شكل عقد مكتوب من نسختين يوقع عليها المشاركون حيث أعطيت نسخة لكل مسترشد واحتفظت الباحثة بالنسخة الثانية.الختام:في نهاية الجلسة تم تلخيص وتقييم الجلسة.الواجب المنزلي:طلبت الباحثة من كل مسترشد كتابة خمسة مواقف أشعرته بالقلق  | المناقشة،الحوار ،التعزيز ،الواجب المنزلي | أهداف الجلسة: التعرف على أهمية ومحتويات البرنامج، والأهداف ، والتوقعات المرجوه من البرنامج 1- تحديد توقعات المسترشدين حول المشاركة في البرنامج الإرشادي.2- تنمية روح العمل الجماعي عند المسترشدين | برج اللقلق90دقيقة  | الجلسة الثانية التعرف على جلسات البرنامج  |
| بدأت الباحثة الجلسة مرحبة بالمسترشدين ويتم التذكير بقوانين المجموعة.-تم توضيح الهدف من الجلسة وبعد ذلك تمت مراجعة وتلخيص للجلسة السابقة كما تمت مناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة لهم حول إنجازاتهم بهذا الواجب .-تم عرض فلم قصيرعن القلق ومن ثم تمت مناقشته وتوجيه اسئلة حول مفهوم والقلق والتمييز بينهم وعن اسبابه والاعراض المصاحبة له وطرق التشخيص - طلبت الباحثة من المسترشدين تحديد المواقف الاكثر اثارةالقلق لديهم وتسجيلها في دفترهم ،ثم تمت مناقشة الموضوع مع المسترشدين وتمت كتابة بعض هذه المواقف على السبورة.من خلال المناقشة تم التعرف على بعض الأفكار اللاعقلانية التي قد تكون سبباً داخليا في إثارة القلق لديه والخوض في الاسباب الكامنة وراء القلق وخاصة ما يحمله المسترشد من افكار عن هذه المواقف-أعطت الباحثة فرصة كبيرة للمسترشدين للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم نحو الأفكار المقلقة وردود افعالهم تجاهها .الختام :في نهاية الجلسة يتم تلخيص وتقييم الجلسة.الواجب المنزلي:طلبت الباحثة من كل مسترشد وصفا لمشكلة مر بها في حياته ويشرح كيف واجهها واستطاع التغلب عليها.  | المحاضرة المبسطة المناقشة الجماعية والحوار عن القلقمراقبة الذات، التعزيز، لعب الدور،  | أهداف الجلسة:1-التعرف على مفهوم القلق المرضي.2-التعرف على أسباب هذا الإضطراب .3-التعرف على ألأعراض المصاحبة وطرق تشخيص هذه الإضطراب.4-التمييز بين الخوف والقلق المرضي.5-التعرف على الاثار الناجمة عن هذه الاضطراب | مركز برج اللقلق90 دقيقة | الجلسة الثالثة:مفهوم القلق (المرضي) |
| بدأت الباحثة الجلسة مرحبة بالمسترشدين وتم التذكير بقوانين المجموعة.-تم توضيح الهدف من الجلسة وبعد ذلك تمت مراجعة وتلخيص للجلسة السابقة كما تمت مناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة لهم حول إنجازاتهم بهذا الواجب .-عرض فلم قصيرعن فنية الاسترخاء (عش بسلام) https://youtu.be/V4GWywsY7z0 ومن ثم مناقشته وتوجيه اسئلة حول مفهوم الاسترخاء - طلبت الباحثة من المسترشدين تحديد المواقف الاكثر اثارة القلق لديهم وتسجيلها في دفترهم ،ثم تمت مناقشة الموضوع مع المسترشدين وتتم كتابة بعض هذه المواقف على السبورة.من خلال المناقشة تم التعرف على بعض الأفكار اللاعقلانية التي قد تكون سبباً داخليا في إثارة القلق لديه والخوض في الاسباب الكامنة وراء القلق وخاصة ما يحمله المسترشد من افكار عن هذه المواقف.-أعطت الباحثة فرصة كبيرة للمسترشدين للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم نحو الأفكار المقلقة وردود افعالهم تجاهها .الختام :في نهاية الجلسة يتم تلخيص وتقييم الجلسة.الواجب المنزلي (مراقبة الذات):طلبت الباحثة من كل مسترشد وصفا لمشكلة مر بها في حياته ويشرح كيف واجهها واستطاع التغلب عليها.  | المناقشة فنية الاسترخاءفنية التخيل والتأملالواجب المنزلي والذي يشتمل على فنية مراقبة الذات والتدريب على الاسترخاء والتأمل،والتعزيز، ولعب الدور،حل المشكلات | الأهداف الخاصة:-التعرف على مفهوم فنية الاسترخاء-التعرف على الدور الذي تقوم به فنية الاسترخاء في خفض مستوى القلق -تدريب المسترشدين على تمرينات الاسترخاء | برج اللقلق90 دقيقة |  الجلسة الرابعة والخامسة الإسترخاء العضلي والنفسي |
| بدأت الباحثة الجلسة مرحبة بالمسترشدين وتم التذكير بقوانين المجموعة.-تم توضيح الهدف من الجلسة وهو تحديد الافكار اللاعقلانية المرتبطة بالقلق وبعد ذلك تمت مراجعة وتلخيص للجلسة السابقة كما تمت مناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة لهم حول إنجازاتهم بهذا الواجب.- طلبت الباحثة من المسترشدين رسم عصا حزينة ثم رسموا فقاعة على رأس العصا ويكتب بها الفكرة اللاعقلانية المرتبطة بالقلق اعطت الباحثة فرصة للمسترشدين للتعبير عن هذه الافكار ومشاعرهم نحو الافكار المقلقة وردود فعلهم تجاهها.-طلبت الباحثة من المسترشدين أن يضعوا قائمة تتضمن مواقف حول القلق ووطلبت منهم وضع فكرة تخطر ببالهم نحو تلك المواقف.-طلبت الباحثة من المسترشدين كتابة سلسلة من الجمل تبدأ ب أنا: .......(أنا خائف جدأ على مستقبلي)الناس:........(الناس لا يؤتمن جانبهم)العالم:.......(العالم عدواني)تلخيص وتقييم الجلسة.الواجب المنزلي (مراقبة الذات) وتسجيلها بسجل الأفكار طلبت الباحثة من كل مسترشد وضع قائمة للأفكار اللاعقلانية التي تراوده عند حدوث مواقف تسبب القلق ويسجلوه تجهيزا للجلسة القادمة. | 1-المراقبة الذاتية.المناقشات الجماعية، التفريغ الانفعالي3-اسلوب العصا الحزينة 4-تكملة الجمل 5- الواجبات المنزلية  | الاهداف الخاصة: تحديد الافكار اللاعقلانية المرتبطة بالقلق  | مركز برج اللقلق 90 دقيقة | الجلسة السادسة الافكار اللاعقلانية المرتبطة بالقلق  |
| بدأت الباحثة الجلسة مرحبة بالمسترشدين وتم التذكير بقوانين المجموعة.تم توضيح الهدف من الجلسة وهو ربط الافكار اللاعقلانية بالانفعالات والسلوك المرتبطة بالقلق وبعد ذلك تمت مراجعة وتلخيص للجلسة السابقة كما تمت مناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة لهم حول إنجازاتهم بهذا الواجب.- طلبت الباحثة من المسترشدين تعبئة استمارة تحتوي على ثلاثة أعمدة العمود الأول يقدم وصفا للحدث والعمود الثاني يتضمن الأفكارحول الحدث أما العمود الثالث يتضمن الانفعال والسلوكتعطي الباحثة فرصة للمسترشدين للتعبير عن هذه الافكار ومشاعرهم نحو الافكار المقلقة وربطها بالانفعالات والسلوك وردود فعلهم تجاهها.-طلبت الباحثة من المسترشدين اغلاق اعينهم وتخيل مواقف أظهرت فيها قلق وملاحظة الانفعالات التي تتبادر لهم والتعرف على الافكار اللاعقلانية.تلخيص وتقييم الجلسة.الواجب المنزلي (مراقبة الذات) وتسجيلها بسجل الأفكار تطلب الباحثة من كل مسترشد كتابة بعض من المواقف التي تواجهه وربطها بالافكار التلقائية وربطها بالسلوك والانفعالات.-بدأت الباحثة الجلسة مرحبة بالمسترشدين ويتم التذكير بقوانين المجموعة .- يتم توضيح الهدف من الجلسة وهو التشكيك بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالقلق وبعد ذلك تمت مراجعة وتلخيص الجلسة السابقة ، كما تمت مناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة لهم حول انجازاتهم بهذا الواجب.-وضحت الباحثة موضوع الجلسة وهو تدريب المسترشدين على التشكيك بالأفكار اللاعقلانية وذلك من خلال بعض الفنيات ومنها الحوار السقراطي والمواجهة والتصرف كما لو .- وضحت الباحثة مفهوم الحوار السقراطي والذي يعد من أكثر فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وأكثرها استخداماً حيث يكون دور الباحثة مهاجمة الأفكار اللاعقلانية وبيان زيفها وخطئها.-طلبت الباحثة من المسترشدين عرض بعض الأفكار اللاعقلانية التي تراودهم حول القلق .-طرحت الباحثة أسئلة علمية حول هذه الأفكار التي يقدمها المسترشد ومنها المسترشد : انا عديم الفائدةالباحثة : وما دليلك على ذلك ؟المسترشد : أنا لا أذهب الى المدرسة ولن يكون لي مستقبل جيد كبقية أصدقائي الباحثة : هناك عدد كبير من الشباب تعرضوا للحبس المنزلي لفترة طويلة وعادوا الان لمدارسهم و يكملون الان تعليمهم ويعيشون حياتهم بطريقة طبيعية وهذا وضعنا في ظل الاحتلال وهكذا ....-وضحت الباحثة فنية المواجهة وتوضح مفهومها -طلبت الباحثة من المسترشدين تخيل موقفا ظهر فيه قلقاً ثم الانتقال من الخيال الى الواقع .وجهت الباحثة بعض الأسئلة ومنها 1. ما هي الفكرة التي تراودك في هذه اللحظة ؟
2. تخيل الموقف ؟ وكيف ستواجهه؟
3. كيف تتحدى هذه الفكرة؟
4. كيف ستتعامل معها؟

اعطت الباحثة تغذية راجعة .وبعدها تم الانتقال للواقع وتطلب منه الباحثة مواجهة الفكرة اللاعقلانية بفكرة أكثر عقلانية.-فنية التصرف كما لو :تستخدم هذه الفنية للاستخفاف بالفكرة اللاعقلانية والنزول بها مع المسترشد لبيان كم هي سخيفة أو ما يسمى بأسلوب المبالغة (المبالغة بالفكرة إلى أبعد الحدود)تلخيص وتقييم الجلسة :في نهاية الجلسة يتم تلخيص وتقييم الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي وهو الطلب من المسترشدين إختيار فكرة لاعقلانية وضحدها بإستخدام الفنيات التي تم عرضها في الجلسة. | 1-الأعمدة الثلاث2- التخيل3- الواجب المنزلي4المناقشة ، 5الاسترخاء ، 6-لعب الدور1-الحوار 2- المواجهة3-لعب الدور -النمذجة 4 5–الواجب المنزلي  | الاهداف الخاصة: ربط الافكار اللاعقلانية بالإنفعالات والسلوك المرتبطة بالقلقالاهداف الخاصة : تدريب المسترشدين على التشكيك بالافكار اللاعقلانية | مركز برج اللقلق90 دقيقةمركز برج اللقلق90 دقيقة | الجلسة السابعةربط الافكار اللاعقلانية بالانفعالات والسلوك المرتبطة بالقلق الجلسة الثامنةالتشكيك بالأفكار اللاعقلانية |
| -بدأت الباحثة الجلسة مرحبة بالمسترشدين ويتم التذكير بقوانين الجلسة. يتم مراجعة وتلخيص الجلسة السابقة كما سيتم مناقشة الواجب المنزلي وتقديم تغذية راجعة حول انجازاتهم بهذا الواجب.- تم توضيح الهدف من الجلسة وهو استبدال الافكار اللاعقلانية المرتبطة بالخوف والقلق والعدوانية بأفكار أكثر عقلانية-وضحت الباحثة فنية التخيل الانفعالي والتي يقصد بها مساعدة المسترشدين على معايشة الأفكار اللاعقلانية والانفعالات المرتبطة بها طلبت الباحثة من المسترشدين معايشة الافكار اللاعقلانية بطريقة تخيلية حيث يساعد التخيل على تركها واستبدالها بأفكار عقلانية هذه الفنية تساعد على التعامل مع تغيرات الحياة المستقبلية بحيث يتخيل المسترشدون أنفسهم وكيف سيكتشفون وسيواجهون تصرفاتهم التي يخافون ويقلقون منها مثال الباحثة: تخيل أن البيت تم اقتحامه من قبل شرطة الاحتلال ما الفكرة التي تراودك؟المسترشد : ان جنود الاحتلال سيعتقلني وسيأخذونني الى مركز التحقيق من جديد الباحثة: وحتى لو أعتقلوك فهذا ليس نهاية الدنيا فهل كل مرة يتم اقتحام البيت يتم فيها الاعتقال المسترشد : اها ليس بالضرورة ان يتم اعتقالي بعد المناقشة والاستماع يتوصل المسترشدون الى الفكرة الاكثر عقلانية وهي ليس بالضرورة ان يتم اعتقال احد مع كل اقتحام للبيت.الفنية الثانية:الابعاد والتركيز وهذه الفنية تركز على الافكار الجديدة وابعاد الافكار المشبوهةالفنية الثالثة: وقف التفكير : تتضمن هذا الفنية وقف للأفكار الخاطئة عن طريق ربط تدفق الأفكار بمثير مفاجئ ومنفر ، ثم يتحول تدريجيا الى اعطاء تعليمات ذاتية بذلكالباحثة :الان نريد ان نستخدم اسلوب للتغلب على الافكار التي تراودهم اثناء تعرضهم للموقف المثير للقلقتطلب الباحثة من المسترشدين اغماض اعينهم وتخيل موقف يثير القلق مثال: الباحثة للمسترشد:تخيل أن جنود الاحتلال عند الباب يريدوا الدخول الى البيت ، الان تشعر باختناق ولا تستطيع التنفس، وتشعر أن قلبك يتوقف ،أنت الان تموت  الباحثة تصدر صوتا عال منفر المسترشد يفتح عيونه ويشعر بالخوف الباحثة: اريد منكم استخدام هذا الاسلوب وربط الفكرة المزعجة بشيء منفر.الفنية .الفنية الرابعة: الحديث الذاتي الايجابي توضح الباحثة أن استمرارية الاضطراب سببه الحديث السلبي الذاتي وبالتالي فإن جعل الاحاديث الذاتية ايجابية يؤدي بالفرد بأن يشعر ويسلك بطريقة ايجابية (Corey,2009)مثال:الباحثة لاحد المسترشدين :انت دائما تحدث نفسك انك لا فائدة ولا قيمة لك وفي الجلسات السابقة توصلنا الى ان هذه الفكرة فكرة لا عقلانية .ما رأيك أن نستبدل الحديث السلبي (أنا لا فائدة ولا قيمة لي فالكثير قد يشعر بنفس شعوري وانا لي قيمة وفائدة ومهم عند أهلي.الفنية الخامسة : تدريب المسترشدين على فنية ادارة القلق توضح الباحثة اهمية هذه الفنية حيث تعتمد هذه الفنية على اقتحام دائرة القلق التي يمر بها المسترشد والتي ترتبط بالاعراض الجسدية والتجنب وفقدان الثقة والذي يمكنهم أن يحدث عن طريق ما يلي : 1التدريب على الاسترخاء.2 التعريض المتدرج لمثيرات القلق بما فيها المعرفية والفسيولوجية3 تحديد الافكار المثيرة للقلق وتصحيحها من خلال استخدام المذكرات اليومية وفنية مراقبة الذات. (محمد،2000) في نهاية الجلسة يتم تلخيص وتقييم الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي وهومراقبة الذات يطلب من المسترشدين مراقبة ذواتهم وتغير الحديث السلبي الى الحديث الايجابي. | 1-وقف التفكير2- التخيل الانفعالي 3- الابعاد والتركيز 4 الحديث الذاتي الايجابي 5 ادارة القلق | أهداف الجلسة : تدريب المسترشدين على إستبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار أكثر عقلانية | 90 دقيقة مركز برج اللقلق | الجلسة التاسعة استبدال الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالقلق بأفكار أكثر عقلانية |
| استخدام المقاييس المتعلقة بالقلق  | المقاييس  | اهداف الجلسة :التحقق من فاعلية البرنامج الارشادي. | 120 دقيق مركز برج اللقلق | الجلسة العاشرةالاختبار البعدي للمجموعتين |
| حفلة |  | أهداف الجلسة:تقييم المسترشدين للبرنامج العلاجي  | 90 دقيقة برج اللقلق | الجلسة الحادية عشر تقييم وحفلة  |

**الجامعة الأردنية**

**كلية العلوم التربوية**

**قسم الإرشاد والتربية الخاصة**

**نموذج موافقة أولياء الأمور**

**الموضوع : تطبيق البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي لدى المراهقين الذين تعرضوا للحبس المنزلي في القدس**

حضرة أولياء أمور الطلاب المحترمين،

تحية وبعد،

اشارة إلى الموضوع أعلاه والإتصال الهاتفي الذي تم بيننا سيقوم الباحثان بتطبيق البرنامج الإرشادي لدراسة بعنوان فاعلية برنامج ارشادي يستند الى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى القلق لدى المراهقين الذين تعرضوا للحبس المنزلي في القدس،

وذلك بإستضافة مركز برج اللقلق \البلدة القديمة باب الأسباط بالفترة الواقعة بين \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ بواقع لقاءأً اسبوعياً أيام الإثنين من الساعة الواحدة والنصف وحتى الرابعة مساء.

الرجاء التوقيع على النموذج

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام والتقدير

أ. دينا يوسف هدمي

إقرار ولي أمر الطالب المحترم،

أقر أنا السيد/ة \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ولي/ة أمر الطالب \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

رقم الهاتف\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

لا مانع لدي من مشاركة إبني في البرنامج الإرشادي المقام في مركز برج اللقلق / البلدة القديمة بالفترة الواقعة بين \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

وهذا اقرار مني مع تحمل مسؤولية ذلك.

اسم ولي الأمر \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

توقيع ولي الأمر \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ملحق (8)**

**إستمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي العقلاني الإنفعالي السلوكي لخفض الخوف والقلق والعدوانية لدى المراهقين الذين تعرضوا للحبس المنزلي**

عزيزي المشارك في البرنامج الإرشادي التكرم بالإجابة على اسئلة استمارة التقييم لما لها من أهمية في تطوير وتحسين الأداء في الجلسات من أجل الوصول إلى أفضل أداء للمجموعة.

وشكراً لإهتمامكم ومشاركتكم

الاسم \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

التاريخ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

اليوم \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

الجلسة \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ما رأيك في هذه الجلسة ومحتوياتها؟

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

1. ما هي الموضوعات التي أثارت انتباهك في الجلسة؟

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

 3-هل هناك موضوعات مهمة لم تعرض في هذه الجلسة؟

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

4-هل شعرت باستفادة من هذه الجلسة؟

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

5-هل هناك ما كنت تتمنى أن يتحقق في هذه الجلسة؟

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

6-ما هي الجوانب الايجابية التي استفدت منها في هذه الجلسة؟

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

7-ما هي الجوانب السلبية التي تراها في هذه الجلسة؟

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

8-ما هي اقتراحاتك لتحسين الجلسات القادمه؟

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

**ملحق (9)**

**أوراق عمل**

**ورقة عمل(1)**

**الأعمدة الثلاثة**

الاسم \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

التاريخ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

اليوم \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

الجلسة \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

عزيزي المشارك اختر مواقف من واقع حياتك والتي شعرت بها بـ (خوف، قلق، وعدوانية) وما هي الفكرة التلقائية الأوتوماتيكية التي راودتك بلحظتها؟

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الإنفعالات/السلوك** | **الافكار اللاعقلانية** | **الحدث** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ورقة عمل (2)**

الاسم \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

التاريخ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

اليوم \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

الجلسة \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

عزيزي المشارك اختر مواقف من واقع حياتك والتي شعرت بها (بقلق) وما هي الفكرة التلقائية الأوتوماتيكية التي راودتك بلحظتها؟

|  |  |
| --- | --- |
| **الفكرة التي تراودك** | **الموقف** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ورقة عمل(3)**

الاسم \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

التاريخ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

اليوم \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

الجلسة \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

عزيزي المشارك اختر موقف من واقع حياتك شعرت به ومن ثم أجب عما يلي:

1-ما هي ردة فعلك الناتج عن هذا الموقف وكم كانت نسبة إنفعالك (0-100)

2-ما هي الأفكار التي راودتك في تلك اللحظة؟

3-كيف واجهت هذه الأفكار ؟

4- وما هي الإستجابات الإيجابية التي فكرت بها وكم كانت نسبة إنفعالك(0-100)؟

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **F** | **E** | **D** |  | **B** | **C** | **A** |
| الإنفعالات الجديدة ونسبتهمن0-100 | الإستجابات العقلانية وهي المعتقدات الصائبة | التصدي لكل فكرة أو معتقد سيء أو غير منطقي | التشويش المعرفي وهو حدوث خلل في الأفكار والمعتقدات | الأفكار والمعتقدات الخاطئة | ردة الفعل الناتجة عن الموقف والمعتقد | الموقف أو المثير الخارجي الذي أثارك |
| حدد نسبة الإنفعال الجديدة ونسبتها من(0-100) | أكتب التفكير المنطقي الفعال وإدحض المعتقدات الخاطئة(B) | يطلب من الفرد دحض هذه الأفكار عن طريق التساؤل والتحدي وذلك من خلال استخدام (لماذا) | حدد نوع التشويش المعرفي الذي حدث في B | أرصد الأفكار اللاعقلانية الأتوماتيكية التي رافقت الإنفعال Cوعادة ماتكون سريعة جدا | حدد نوع الإنفعال الذي أثارته الحادثة Aمن غضب أو قلق –عدوانحدد درجة الإنفعال من 0-100 | صف بإختصار الحادثة المهمة التي أثارت فيك الإضطراب الإنفعالي |

| **F** | **E** | **D** |  | **B** | **C** | **A** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| حدد نسبة الإنفعال الجديدة ونسبتها من (0-100) | أكتب التفكير المنطقي الفعال وإدحض المعتقدات الخاطئة (B) | يطلب من الفرد دحض هذه الأفكار عن طريق التساؤل والتحدي وذلك من خلال استخدام (لماذا) | حدد نوع التشويش المعرفي الذي حدث في B | أرصد الأفكار اللاعقلانية الأتوماتيكية التي رافقت الإنفعال Cوعادة ماتكون سريعة جدا | حدد نوع الإنفعال الذي أثارته الحادثة A من غضب أو قلق –عدوانحدد درجة الإنفعال من 0-100  | صف بإختصار الحادثة المهمة التي أثارت فيك الإضطراب الإنفعالي |