



**إعادة تشكيل التدخلات الاجتماعية من الداخل: نحو نموذج
قائم على البصيرة الذاتية باستخدام الذكاء الاصطناعي من
خلال التكامل النفسي-الاجتماعي لنموذج C.A.R.E. وأداة
S.I.T.T.**

**Reshaping Social Interventions from Within: Towards a
Self-Insight-Based Model Using Artificial Intelligence
through the Psychosocial Integration of the C.A.R.E. Model
and the SITT Tool**

إعداد

أ.د/ مدحت محمد أبو النصر
Prof. Medhat Mohamed Abu El-Nasr

د. سارة حمد العليلى
Dr. Sarah Hamad Al-Alili

أ.د/ أحمد عبد العزيز النجار
Prof. Ahmed Abdelaziz Al-Naggar

Doi: 10.21608/jinfo.2025.443875

استلام البحث ٢٠٢٥ / ٣ / ١١

قبول البحث ٢٠٢٥ / ٤ / ١٩

أبو النصر، مدحت والعليلي، سارة حمد والنجار، سأمحمد عبد العزيز (٢٠٢٥). إعادة تشكيل التدخلات الاجتماعية من الداخل: نحو نموذج قائم على البصيرة الذاتية باستخدام الذكاء الاصطناعي من خلال التكامل النفسي - الاجتماعي لنموذج C.A.R.E. وأداة S.I.T.T. *المجلة العربية للمعلوماتية وأمن المعلومات*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٦ (٢٠)، ١ - ٢٤.

<https://jinfo.journals.ekb.eg>

إعادة تشكيل التدخلات الاجتماعية من الداخل: نحو نموذج قائم على البصيرة الذاتية باستخدام الذكاء الاصطناعي من خلال التكامل النفسي-الاجتماعي
لنموذج C.A.R.E. وأداة S.I.T.T.

المستخلص

يقدم نموذج C.A.R.E. - الذي يتكوّن من مراحل التطهير، التوافق، المرونة، ودعم الاستمرارية - إطارًا نفسيًا منظمًا يهدف إلى تعزيز فاعلية التغيير العاطفي والسلوكي ضمن ممارسات مهنة الخدمة الاجتماعية. ويسهم هذا النموذج في تعميق التفاعل مع الحالات من خلال تعزيز الصفاء العاطفي، وتوافق القيم، وبناء المرونة التكيفية، واستدامة الرفاهية النفسية. ويكمل هذا النموذج أداة العلاج بالبصيرة الذاتية (S.I.T.T.) ، وهي منصة رقمية مدعومة بالذكاء الاصطناعي وقابلة للتكيف الثقافي، تدعم التأمل الذاتي المنظم. تتيح الأداة للأفراد والأسر استكشاف مشاعرهم، وتتبع محفزاتهم، وتوثيق بصائرهم بشكل آمن وشخصي. وتقدم هذه الدراسة البيئية، التي تجمع بين علم النفس ومهنة الخدمة الاجتماعية، إطارًا تكامليًا يربط الفهم النفسي بالتطبيق المهني. وتطرح الدراسة مفهوم "ثالوث البصيرة" (البصيرة الذاتية، بصيرة الأسرة، وبصيرة المجتمع) كأساس لتعزيز الرفاهية لكل من الفرد والأسرة والمجتمع. كما توضح كيف يُمكن للدمج بين نموذج C.A.R.E. وأداة S.I.T.T. أن يسهّل معالجة المشاعر بشكل منظم، وتطوير البصيرة، واستعادة التوازن في ديناميكيات الأسرة والمجتمع. ومن خلال هذا الدمج بين العمق العلاجي والابتكار الخدمي، يقدم النموذج المقترح مسارًا قابلاً للتوسّع ويعتمد على التعاون المشترك مع علم النفس لتحسين نتائج التدخل المهني للخدمة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: نموذج C.A.R.E. (التطهير، التوافق، المرونة، دعم الاستمرارية)، أداة S.I.T.T. (التأمل الذاتي والبصيرة الذاتية وبصيرة الأسرة وبصيرة المجتمع)

Abstract

The C.A.R.E. model, comprising the phases of Cleansing, Aligning, Resilience, and Endurance, offers a structured psychological framework designed to enhance the effectiveness of emotional and behavioural change within the social work profession practice. It facilitates deeper case engagement by integrating emotional clarity, value alignment, adaptive resilience, and long-term well-being strategies. Complementing this, the Self-Insight Treatment Tool (S.I.T.T.) is an AI-powered, culturally adaptable digital platform that supports structured self-

reflection. It allows individuals and families to explore emotions, track triggers, and document insights in a safe and personalized manner. This interdisciplinary research bridges psychology and the social work profession to propose an integrated framework that links psychological understanding with applied practice. The study introduces the concept of a "Triad of Insight", self-insight, family insight, and community insight, as a foundational element in promoting individual, family and society well-being or welfare. It further demonstrates how the integration of the C.A.R.E. model and the S.I.T.T. tool can support structured emotional processing, insight cultivation, and the restoration of balance in family and community dynamics. By combining therapeutic depth with service innovation, the proposed model offers a scalable, on joint cooperation with psychology to improve the professional intervention of social work.

Keywords: C.A.R.E. model (Cleansing, Aligning, Resilience, Endurance), S.I.T.T. tool (self-reflection, self-insight, family insight, and community insight)

مقدمة

في ظل التحولات الاجتماعية المتسارعة، تواجه ممارسة مهنة الخدمة الاجتماعية Social Work حالات مركبة ومعقدة بشكل متزايد حيث تتداخل الأزمات الأسرية، وانحرافات الشباب، والضغوط المجتمعية مع صراعات نفسية وانفعالية عميقة. ورغم فاعلية النماذج التقليدية لمهنة الخدمة الاجتماعية في معالجة الاحتياجات الظاهرة مثل: السكن والأمان والتوظيف، فإنها غالبًا ما تتجاهل الأبعاد النفسية والانفعالية التي تُسهم في تفكك العلاقات، وسوء اتخاذ القرار، وتزايد التوتر. في المقابل، تعمل الخدمات النفسية، التي تركز على التعافي الداخلي والبصيرة الشخصية، غالبًا بمعزل عن التدخلات الاجتماعية، مما يُجبر المستفيدين على التعامل مع نظامين منفصلين: أحدهما يُعنى بالاحتياجات العملية، والآخر بالصحة النفسية. ولتعزيز الكفاءة والنتائج معًا، هناك حاجة ملحة إلى نموذج شامل يربط بين البصيرة الذاتية، وديناميات الأسرة، وواقع المجتمع، ضمن إطار مستدام لرفاهية الإنسان.



يقدم هذا البحث نموذج C.A.R.E ، وهو إطار مرحلي قائم على البصيرة، إلى جانب أداة (SITT (Self-Insight Therapy Tool)، وهي أداة مدعومة بالذكاء الاصطناعي متمركزة حول المستخدم أو المستفيد أو العميل تدعم التأمل الذاتي، وتطهير المشاعر، ومشاركة البصيرة. ويشكل هذا النموذج استراتيجيات شمولية تربط بين الصفاء العاطفي الشخصي، والعلاقات الأسرية الصحية، والتفاعل الإيجابي مع المجتمع، مما يعزز دور خدمات الخدمة الاجتماعية كوسيط لبناء مرونة شخصية وأسرية ومجتمعية.

تعقيدات التحديات الحديثة للخدمة الاجتماعية

الخدمة الاجتماعية أو ما يطلق عليها في بعض الدول العربية وخاصة الخليجية مصطلح العمل الاجتماعي، هي مهنة إنسانية تهدف إلى مساعدة الناس وخاصة العملاء على تنمية قدراتهم، والوقاية من مشكلاتهم وخاصة الاجتماعية منها، واشباع حاجاتهم وخاصة الاجتماعية منها، وحل مشكلاتهم وخاصة الاجتماعية منها، بواسطة الأخصائيين الاجتماعيين والمنظمات التي يعملون بها، سواء كانت هذه المنظمات مؤسسات حكومية، أو تنظيمات المجتمع المدني وخاصة الجمعيات الأهلية أو التطوعية، أو القطاع الخاص، وذلك في ضوء دين وثقافة وقوانين وإمكانات المجتمع.

وتزداد التحديات التي تواجه خدمات الخدمة الاجتماعية تعقيداً، خاصةً عند التعامل مع الأزمات الأسرية، أو انحرافات الشباب، أو التوترات النفسية والاجتماعية المتداخلة. وبينما تظل الأطر التقليدية ضرورية، فإن تركيزها الأساسي على التدخلات الظاهرة، كالسكن والتوظيف والمساعدة القانونية، غالباً ما يُقصي الدوافع النفسية الأساسية للصراعات وعدم الاستقرار والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر. لذا تظهر الحاجة الملحة إلى دمج البصيرة النفسية، والمعالجة الانفعالية، وبناء المرونة الذاتية في نماذج تقديم الخدمات الاجتماعية.

في حين تحرص مهنة الخدمة الاجتماعية على توفير الموارد وتقديم الخدمات الاجتماعية وإدارة الأزمات والدفاع عن الحقوق...، يركز علم النفس Psychology على فهم المشاعر، والإدراك، وأنماط السلوك والشخصية... ولكن غالباً ما يعمل المجالان بشكل متوازٍ بدلاً من تكاملهما. وكنتيجة لذلك، قد يفوت على الأخصائي الاجتماعي Social Worker مؤشرات نفسية عميقة، بينما قد لا يكون الأخصائي النفسي Psychologist واعياً للضغوط الاجتماعية النظامية التي تؤثر على العميل أو الحالة.

والبحث الحالي هو بحث بيني Interdisciplinary Research (يجمع بين علم النفس ومهنة الخدمة الاجتماعية) يهدف إلى تحقيق الأهداف التالية:

١- تقديم إطار متكامل يربط بين الفهم النفسي والممارسة في الخدمة الاجتماعية.
٢- تجسيد "ثالوث البصيرة": (Triad of Insight) "البصيرة الذاتية، وبصيرة الأسرة، وبصيرة المجتمع، بما يتماشى مع بناء الصحة والعافية للأفراد والأسر.
٣- توضيح كيف يكمل نموذج C.A.R.E. وأداة SITT بعضهما البعض لتسهيل المعالجة الانفعالية المنظمة، وتطوير البصيرة، وإعادة التوازن الأسري والمجتمعي.

٤- اقتراح نهج خدمي متكامل يساهم فيه الأخصائيين الاجتماعيين والأسر والمستفيدين والمجتمعات في تحقيق الرفاهية للناس أو للعملاء من خلال التبصر والعمل المتكامل.

الحاجة إلى التكامل: ربط البصيرة الذاتية، والأسرية، والمجتمعية الفجوات الحالية:

١- دعم الاستمرارية الجزأ: تُعالج الصراعات الشخصية (الذات)، والنزاعات الأسرية (الأسرة)، والضغط الخارجية (المجتمع) كقضايا منفصلة، مما يغفل الروابط بينها.

٢- محدودية الأدوات العاطفية في الخدمة الاجتماعية: غالبًا ما تتعامل الخدمة الاجتماعية مع القضايا العملية دون التعمق في المشاعر الداخلية التي تقود الأزمات الخارجية.

٣- فقدان فرص الوقاية: في غياب أدوات التأمل الذاتي وبناء البصيرة بشكل استباقي، يسعى المستفيدون لطلب المساعدة فقط بعد تفاقم الأزمات.

نموذج C.A.R.E.: جسر بين التخصصات:

يمثل نموذج C.A.R.E. (التطهير، التوافق، المرونة، دعم الاستمرارية) مسارًا نفسيًا منظمًا يمكن دمجَه بسهولة ضمن خدمات الخدمة الاجتماعية، مما يُعزز كفاءة إدارة الحالات وفعالية التغيير الانفعالي والسلوكي.

بعكس النماذج التقليدية القائمة على المهام أو السلوك، يعترف C.A.R.E. بأن النتائج الإيجابية طويلة الأمد، سواء تقليل الصراعات الأسرية، أو تحسين سلوكيات الشباب، أو تعزيز قدرات التكيف، تتطلب معالجة البيئة النفسية والانفعالية، وليس فقط الظروف الظاهرة.

١- التطهير (Cleansing): يساعد الأفراد والأسر على تحرير المشاعر المكبوتة وتحديد المحفزات الداخلية للنزاعات الخارجية. وبكلمات أخرى، فإنه يقصد

بالتطهير عملية عميقة تهدف إلى مساعدة الأفراد والأسر على التعامل مع المشاعر الداخلية التي تؤثر على سلوكهم وعلاقاتهم الخارجية. تخيل أن مشاعرك المكبوتة ومحفزاتك الداخلية هي مثل غبار متراكم في غرفة. عملية التطهير تساعدك على تنظيف هذا الغبار، مما يسمح لك برؤية الأمور بوضوح أكبر والتفاعل بطريقة أكثر صحة. باختصار، التطهير هو رحلة داخلية لاكتشاف الذات، تهدف إلى معالجة الجذور الانفعالية للصراعات الداخلية والخارجية، مما يؤدي إلى علاقات أكثر صحة وسلامًا داخليًا.

٢- **التوافق: (Aligning)** يركز على استعادة التوازن الداخلي وتبني القيم الشخصية، والأدوار الأسرية، ومراعاة التوقعات المجتمعية. وبكلمات أخرى، التوافق هو عملية محورية تهدف إلى إحداث انسجام بين الذات الداخلية للفرد والعالم الخارجي الذي يعيش فيه. ويتعلق الأمر بإيجاد التوازن والاتساق بين ما يؤمن به الشخص وما يفعله، وكيف يتفاعل مع عائلته ومجتمعه. تخيل الأمر وكأنك تضبط بوصلة حياتك لتوجهك نحو الشمال الحقيقي لك، مما يضمن أن جميع جوانب حياتك تسير في نفس الاتجاه لتحقيق السلام والرضا. باختصار، التوافق هو عملية شاملة لتحقيق الانسجام بين عالمك الداخلي وعالمك الخارجي. من خلال استعادة التوازن، تبني قيمك، فهم أدوارك الأسرية، ومراعاة توقعات مجتمعك، يمكنك بناء حياة أكثر هدفًا، إرضاءً، واتساقًا.

٣- **المرونة: (Resilience)** تزود المرونة الأفراد والأسر بمهارات انفعالية وسلوكية مخصصة لمواجهة التحديات المستقبلية بشكل مستقل. وبكلمات أخرى، فإن المرونة هي القدرة على التعافي من الشدائد، التكيف مع التغييرات، والنمو من التجارب الصعبة. إنها ليست مجرد القدرة على الصمود، بل هي القدرة على العودة أقوى وأكثر حكمة. تخيل شجرة تنحني مع الرياح العاتية ولا تنكسر، بل تستعيد وقفناتها وتنمو جذورها أعمق. هذا هو جوهر المرونة. باختصار، المرونة هي مثل العضلات التي تقويها بالممارسة. فكلما واجهت تحديًا واستخدمت هذه المهارات، أصبحت أكثر مرونة واستعدادًا لمواجهة ما هو قادم. إنها تمكن الأفراد والأسر من أن يكونوا "مهندسين" لاستجاباتهم الخاصة للضغوط، بدلاً من أن يكونوا مجرد "ضحايا" لها.

٤- **دعم الاستمرارية: (Endurance)** يعزز دعم الاستمرارية استراتيجيات التكيف طويلة المدى، لضمان استدامة المكاسب العاطفية والعلاقية بعد انتهاء دعم الاستمرارية. وبكلمات أخرى، فإن دعم الاستمرارية ليس مجرد القدرة على الصبر أو البقاء، بل هو بناء القدرة على الحفاظ على التغييرات الإيجابية

والمكاسب التي تم تحقيقها على المدى الطويل، حتى بعد انتهاء دعم الاستمرارية الخارجي (مثل: دعم الاستمرارية العلاجي، الإرشادي، أو التدريب). تخيل أنك بنيت منزلاً قوياً (وهو يمثل المكاسب الانفعالية والعلاقية)؛ دعم الاستمرارية يعني ضمان أن هذا المنزل سيبطل صامداً ومزدهراً على مر السنين، حتى عندما لا يكون البناءون موجودين لتقديمه دعم الاستمرارية المستمر. باختصار، دعم الاستمرارية هو البعد الزمني للمرونة، فهو يتعلق بالقدرة على مواصلة تطبيق المهارات المكتسبة، والتكيف مع التغيرات، والحفاظ على النمو الإيجابي الذي تحقق، لضمان حياة مستقرة ومزدهرة على المدى الطويل، حتى بعد انتهاء دعم الاستمرارية الموجه.

أداة S.I.T.T. أداة عملية للتمكين النفسي ضمن الخدمة الاجتماعية:

تقع أداة العلاج بالبصيرة الذاتية (SITT) في قلب هذا النموذج، وهي منصة رقمية مدعومة بالذكاء الاصطناعي، توجه الأفراد خلال تمارين التأمل الذاتي، وأنشطة المعالجة الانفعالية، وتتبع البصيرة الشخصية.

توفر SITT مساحة آمنة وقابلة للتكيف ثقافياً للمستفيدين أو للعملاء لمعالجة مشاعرهم خارج الجلسات الرسمية، كما تمنح الأخصائي الاجتماعي، بموافقة المستفيد أو العميل، نافذة لرؤية المشهد العاطفي الداخلي للفرد. ويشكل هذا الدمج بين التدخل الخارجي المنظم (الخدمة الاجتماعية) والعمل الداخلي الخاص (البصيرة النفسية) مساراً مزدوجاً للتغيير، يُعالج القضايا الاجتماعية الظاهرة والدوافع الانفعالية الخفية.

تعزيز التكامل النفسي الاجتماعي: الطريق إلى الأمام

إن دمج أدوات البصيرة النفسية الذاتية والمسارات العاطفية المنظمة في خدمات الخدمة الاجتماعية لا يمثل فقط ابتكاراً في الممارسة، بل يشكل نموذجاً لتعاون أعمق بين مجال علم النفس ومهنة الخدمة الاجتماعية. ويوفر بيئة خدمية شمولية تتمركز حول المستفيد أو العميل، حيث يتعاون العالم الداخلي للأنفعالات مع العالم الخارجي لأنظمة دعم الاستمرارية الاجتماعية نحو إحداث تغيير دائم. ويُسهّم هذا التكامل أيضاً في رفع كفاءة الخدمة الاجتماعية، من خلال تزويد الممارسين بأدوات دقيقة لفهم ومعالجة الحالة بالكامل (عقلاً، ومشاعراً، وسلوكاً، وبيئة).

نحو رفاهية مستدامة: منظور ثلاثي المستويات للبصيرة

من خلال تبني نموذج C.A.R.E. وأداة SITT، يمكن لخدمات الخدمة الاجتماعية أن تتجاوز إدارة الأزمات بردود الفعل، وتمنح الأفراد والأسر أدوات لبناء

مرونة انفعالية مستدامة، وتعزيز الوعي الذاتي، واستعادة العلاقات الاجتماعية الصحية.

ويُعد هذا النموذج نهجًا مستدامًا للرفاهية، لأنه يعتمد على عملية تبصّر متعددة المستويات:

١- **البصيرة الذاتية: (Self Insight)** لفهم المشاعر الشخصية، والمحفزات، والأنماط من أجل الوصول إلى صفاء عاطفي وتنظيم ذاتي. وبكلمات أخرى، البصيرة الذاتية هي القدرة على فهم نفسك بعمق، بما في ذلك مشاعرك، دوافعك الخفية (المحفزات)، والطرق المتكررة التي تتصرف بها (الأنماط). تخيل أن عقلك وقلبك هما كتاب مفتوح، والبصيرة الذاتية هي القدرة على قراءة هذا الكتاب وفهم قصته المعقدة. إنها ليست مجرد معرفة سطحية بما تشعر به، بل هي غوص عميق في سبب شعورك بهذا الشعور وكيف يؤثر ذلك على حياتك.

باختصار، البصيرة الذاتية هي عملية مستمرة لاستكشاف الذات، تمنحك المعرفة اللازمة لفهم كيف تعمل داخليًا. هذه المعرفة بدورها تمكنك من السيطرة على حياتك العاطفية والسلوكية، مما يؤدي إلى حياة أكثر هدوء وفعالية ورضا.

٢- **بصيرة الأسرة: (Family Insight)** لفهم الأدوار والعوامل المشتركة في التوتر ودعم الاستمرارية من أجل تحسين التواصل وتوافق القيم. وبكلمات أخرى، فإن بصيرة الأسرة هي القدرة على فهم الديناميكيات المعقدة داخل الوحدة الأسرية بشكل عميق وشامل. إنها لا تقتصر على فهم الفرد لذاته فحسب، بل تمتد لتشمل إدراك كيفية تفاعل أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، وما هي الأدوار التي يلعبونها، وما هي العوامل التي تسبب التوتر أو توفر دعم الاستمرارية.

تخيل الأسرة كأوركسترا؛ بصيرة الأسرة تعني فهم كيف تتفاعل الآلات المختلفة (أفراد الأسرة) لتنتج تناغمًا أو نشازًا، وما هي القطع الموسيقية (الأحداث والتفاعلات) التي تسبب أيًا من الأمرين. باختصار، بصيرة الأسرة هي عملية استكشاف عميقة وشاملة لما يحدث داخل الأسرة، تهدف إلى كشف الأنماط، فهم الأسباب، وتحديد نقاط القوة والضعف. هذه المعرفة تمكن الأسرة من بناء جسور تواصل أقوى وتحقيق انسجام أعمق في قيمها، مما يؤدي إلى بيئة أسرية أكثر صحة ودعمًا.

٣- **بصيرة المجتمع: (Community Insight)** لفهم كيفية تأثير العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية على رفاه الفرد والأسرة من أجل تحقيق انسجام اجتماعي أكبر ودعم مجتمعي للمرونة. وبكلمات أخرى، فإن بصيرة المجتمع يقصد بها القدرة على فهم كيف تشكل القوى والعوامل الأوسع في المجتمع حياة الأفراد والأسر. إنها تتجاوز الفهم الداخلي للفرد والأسرة لتتطرق للصورة الكبيرة، وتدرك كيف تؤثر البيئة الاجتماعية، والثقافية، والاقتصادية على رفاهيتهم.

تخيل أن الفرد والأسرة هما مثل النبات الذي ينمو؛ بصيرة المجتمع هي فهم كيف تؤثر التربة (الاقتصاد)، المناخ (الثقافة)، والحديقة المحيطة (العوامل الاجتماعية) على صحة ونمو هذا النبات. باختصار، بصيرة المجتمع هي النظرة الشاملة التي تدرك أن رفاهية الفرد والأسرة ليس معزولاً، بل يتأثر بشكل كبير بالبيئة الأوسع التي يعيشون فيها. ومن خلال فهم هذه التأثيرات، يمكن للمجتمعات أن تصبح أكثر استجابة، ودعمًا، وانسجامًا، مما يمكن أفرادها وأسرها من الازدهار والتحلي بالمرونة في مواجهة أي تحديات.

نظرة عامة على نموذج C.A.R.E وأداة SITT (للمتلقيين الجدد على هذه المفاهيم)

ما هو نموذج C.A.R.E.؟

هو إطار مرحلي شامل لبناء المرونة الشخصية والأسرية والمجتمعية. أيضا هو إطار استراتيجي منظم مصمم لتوجيه الأفراد والأسر وحتى المجتمعات من خلال عملية مرحلية لإعادة التوازن العاطفي والعلاقي، مما يعزز المرونة طويلة المدى والرفاهية العامة. لا يقتصر النموذج على معالجة الصراعات الانفعالية الفردية، بل يشمل أيضًا ديناميات الأسرة وضغوط البيئة الاجتماعية، مما يجعله مناسبًا جدًا لبرامج تنمية المجتمع التي ترتبط فيها الصحة الفردية والجماعية.

المراحل الأربع لنموذج C.A.R.E.:

المرحلة	التركيز	العمليات الرئيسية	النتيجة
Cleansing التطهير	تفريغ انفعالي	التأمل الذاتي الموجّه، تمارين تحرير المشاعر، التخلص من الصدمات	وضوح انفعالي وتقليل التوتر
Aligning التوافق	استعادة التوازن	مواءمة القيم الشخصية، الأدوار الأسرية، والمسؤوليات الاجتماعية	وضوح داخلي واتساق مع الأسرة والمجتمع
Resilience المرونة	بناء المهارات	تطوير استراتيجيات التكيف، الذكاء العاطفي، وحل النزاعات	قدرة أقوى على مواجهة الضغوط
Endurance دعم الاستمرارية	الاستقرار طويل الأمد	ترسيخ العادات الإيجابية، مراقبة الصحة الانفعالية، تعزيز الشبكات الداعمة	صحة انفعالية وعلاقية مستدامة

ما الذي يجعل C.A.R.E. مميزًا؟

بينما تركز معظم الأطر في الخدمة الاجتماعية أو تنمية المجتمع على:

- ١- حل المشكلات العاجلة (مثل السكن والأمان والوظيفة)، أو
 - ٢- تغيير السلوك الخارجي (مثل الحضور المدرسي أو تقليل العنف).
- يذهب C.A.R.E. إلى ما هو أعمق، لأنه يدرك أن:
- ١- المشاعر غير المعالجة تقود الكثير من النزاعات الأسرية والمجتمعية.
 - ٢- عدم التوافق بين القيم الشخصية، والأدوار الأسرية، والتوقعات الاجتماعية يُسبب توترًا داخليًا وخارجيًا.
 - ٣- المرونة الانفعالية والثبات العلاقي هما الشرطان الأساسيان للتنمية المستدامة.
- يقدم نموذج C.A.R.E. مسارًا متكررًا وقابلًا للتكيف يمكن تطبيقه في الأزمات، برامج الوقاية، تأهيل الشباب، ومبادرات التعافي المجتمعي.
- مخطط ارتباط البصيرة بالمرحلة:**

نوع البصيرة المرتبطة	التركيز	المرحلة
Self Insight البصيرة الذاتية	تحرير المشاعر وتحديد المحفزات الشخصية	Cleansing التطهير
Self, Family Insights البصيرة الذاتية وبصيرة الاسرة	موازنة الأدوار الشخصية والعلاقية والمجتمعية	Aligning التوافق
Self, Family, Community Insights البصيرة الذاتية وبصيرة الاسرة	بناء مهارات التكيف الانفعالي والاجتماعي والعملية	Resilience المرونة
Self, Family, Community Insights البصيرة الذاتية وبصيرة الاسرة، وبصيرة المجتمع	الحفاظ على الصحة الانفعالية والعلاقية مع مرور الوقت	Endurance دعم الاستمرارية

لماذا يعمل؟

- ١- يمزج بين الأبعاد الشخصية والاجتماعية.
- ٢- يمكن الأفراد والأسر من الربط بين الصراعات الداخلية والضغط الخارجية.
- ٣- مرن بما يكفي للتطبيق في التدخلات الإلزامية، دعم الاستمرارية التطوعي، وبرامج الوقاية.

ما هي أداة SITT ؟

أداة SITT (Self-Insight Treatment Tool) هي رفيق رقمي للتأمل الذاتي والنمو الانفعالي. وهي منصة رقمية مدعومة بالذكاء الاصطناعي، موجهة للتأمل الذاتي، تساعد الأفراد على استكشاف مشاعرهم، تتبع المحفزات الشخصية، وتوثيق البصائر بطريقة منظمة، آمنة، وقابلة للتكيف ثقافيًا. يمكن استخدامها بشكل مستقل أو ضمن برامج C.A.R.E. يقودها الأخصائيون الاجتماعيون أو الميسرون المجتمعيون.

الخصائص الأساسية لـ SITT:

- 1- محفزات تأمل موجهة: أسئلة مخصصة تساعد المستخدم على استكشاف المشاعر، تحديد المحفزات، وتصميم استراتيجيات التكيف.
- 2- سجلات انفعالية: يحتفظ المستخدم بسجل خاص لتقلباته العاطفية مما يساعده في كشف الأنماط.
- 3- مشاركة اختيارية: يمكن للمستخدم اختيار مشاركة بعض البصيرة مع الأخصائي الاجتماعي أو وسيط الأسرة.
- 4- قابلة للتكيف الثقافي: يمكن تخصيص اللغة والنبرة لتناسب الأعراف المجتمعية.
- 5- آمنة وخاصة: تشجع المشاركة حتى في المجتمعات التي تعاني من وصمة الصحة النفسية.

لماذا تعتبر SITT أداة تحويلية؟

البرامج المجتمعية التقليدية غالبًا ما تفوّت العالم الداخلي للمستفيد أو للعميل، لأنها تعتمد على ما يُقال في اللقاءات فقط، وليس على ما يشعر به الشخص بين الجلسات.

أداة SITT :

- 1- تلتقط المشاعر الخاصة وغير المعبر عنها.
 - 2- تعزز الاستمرارية في التأمل حتى بعد انتهاء البرنامج.
 - 3- تدعم المحاسبة الذاتية، وتساعد المستفيد على تتبع تطوره الشخصي.
- كيف يشكل C.A.R.E. و SITT نظامًا متكاملًا؟



عملية مزدوجة للتغيير

C.A.R.E.	SITT
عملية خارجية يقودها الأخصائي الاجتماعي أو وسيط الأسرة	عملية داخلية يقودها المستخدم بدعم من SITT
تطوير عاطفي وعلاقي وعملي منظم	توثيق وتتبع الرحلة العاطفية الشخصية
جلسات منظمة وتمارين مرحلية	استكشاف عاطفي خاص في أي وقت وأي مكان
مرن للبرامج الحضورية أو المدمجة	رقمي بالأساس - يعزز دعم الاستمرارية الحضورية والافتراضي

معاً، يضمنان معالجة الدوافع الظاهرة والخفية للسلوك والصحة والعلاقات، مما يعزز عمق وكفاءة واستدامة أي تدخل مجتمعي.

التطبيقات في خدمات تنمية المجتمع:

يمكن دمج C.A.R.E. و SITT في معظم الخدمات التي تتقاطع فيها رفاهية الفرد والأسرة والمجتمع:

١- برامج تعزيز الأسرة

C.A.R.E.: التوجيه خلال حل النزاع وإعادة بناء الأدوار وتوافق القيم.
SITT: يتيح لكل فرد معالجة مشاعره بشكل خاص وفهم دوره في ديناميكية الأسرة.
النتيجة: تقليل النزاعات، تواصل صحي، تماسك أسري أقوى.

٢- الوقاية من انحرافات الشباب وإعادة التأهيل

C.A.R.E.: يساعد الشباب في تحرير الغضب، ضبط القيم، وبناء المرونة.
SITT: أداة تعينهم على التعامل مع ضغط الأقران والشك الذاتي.
النتيجة: تقليل العودة للسلوك المنحرف، تحسين أساليب التكيف.

٣- التعافي المجتمعي بعد الأزمات أو الكوارث

C.A.R.E.: معالجة الصدمة الجماعية وإعادة بناء القيم المشتركة.
SITT: يعين الأفراد على التعبير عن الحزن والخوف والأمل.
النتيجة: شفاء جماعي أعمق، ثقة واستعداد لإعادة البناء.

٤- برامج دعم الاستمرارية المدرسي (للطلاب والأهل)

C.A.R.E.: تخطيط دعم مرحلي للطلبة المعرضين للخطر.
SITT: يساعد الطلاب والأهالي في معالجة الضغوط التعليمية والعائلية.
النتيجة: تحسن الصحة النفسية للطلبة، تعاون أفضل بين المدرسة والأسرة.

٥- التوعية بالصحة العامة والنفسية



C.A.R.E: يمكن تعديله لحملات الصحة النفسية المجتمعية.

SITT: خيار خاص لمن لا يفضلون المساعدة الوجيهة.
النتيجة: تقليل الوصمة، رفع الوعي، نتائج صحية أفضل.

٦- برامج التمكين الاقتصادي والاستعداد الوظيفي

C.A.R.E: يعالج الحواجز النفسية المرتبطة بالعمل (انعدام الثقة، خوف الفشل).

SITT: تتبع النمو العاطفي إلى جانب المهارات المهنية.
النتيجة: ثبات وظيفي أفضل، مرونة عاطفية في بيئة العمل.

لماذا يُعد هذا النهج مهمًا للتنمية المجتمعية المستدامة؟

ربط ثلوث البصيرة: الذات، الأسرة، والمجتمع

تركز معظم خدمات التنمية المجتمعية على المهارات والموارد والظروف الخارجية، لكن الرفاهية المستدامة تتطلب ربط الصحة النفسية الفردية، والعلاقات الأسرية، وبيئة المجتمع ضمن إطار واحد.

مستوى البصيرة	التركيز	الإسهام في الاستدامة
Self Insight بصيرة الذات	فهم المشاعر والأنماط والنمو الشخصي	إنتاج أفراد مستقرين وواعين بذاتهم
Family Insight بصيرة الأسرة	توضيح الأدوار والتوترات المشتركة ودعم الاستمرارية المتبادل	بناء وحدات أسرية مرنة
Community Insight بصيرة المجتمع	تحديد الضغوط الاجتماعية والموارد الثقافية والخارجية	تقوية المرونة المجتمعية وحل المشكلات محليًا

C.A.R.E. و SITT هما الجسر المفقود يقدمان طريقة منظمة، قابلة للتوسع، ومرنة

ثقافيًا لضمان أن الشفاء الشخصي، والتماسك الأسري، والتنمية المجتمعية تُعزز بعضها البعض... وهي الصيغة الجوهرية للرفاهية والاستدامة.

الدور المحوري لخدمات الخدمة الاجتماعية:

تلعب خدمات الخدمة الاجتماعية دورًا بالغ الأهمية في مساعدة الأفراد والأسر والمجتمعات على تجاوز التحديات وتحسين الرفاهية العامة. فيما يلي أبرز الخدمات التي يقدمها هذا المجال:

١- الإرشاد ودعم الاستمرارية العاطفي (Counseling and Emotional Support)

- تقديم جلسات إرشاد فردية، أسرية، وجماعية.
- دعم الأفراد خلال الأزمات مثل العنف الأسري، الإدمان، الصدمات النفسية، والحزن.

٢- الدفاع عن الحقوق (Advocacy)

- ضمان حصول الفئات الهشة والمهمشة على الخدمات اللازمة وحماية حقوقهم.
- تمثيل الأفراد أو المجتمعات التي تحتاج إلى دعم صوتي ومؤسسي.

٣- إدارة الحالات (Case Management)

- تقييم احتياجات المستفيدين.
- إعداد وتنسيق خطط تقديم الخدمات.
- ربط الأفراد بالموارد المناسبة (السكن، الرعاية الصحية، فرص العمل...)

٤- التدخل في الأزمات (Crisis Intervention)

- تقديم دعم فوري للأشخاص في حالات الطوارئ مثل التشرد، العنف، أو الكوارث الطبيعية.

٥- خدمات الطفل والأسرة (Child and Family Services)

- حماية الأطفال المعرضين للإهمال أو الإساءة.
- تقديم دعم الاستمرارية الوالدي، رعاية التبني، وخدمات لم شمل الأسرة.

٦- دعم الصحة والصحة النفسية (Health and Mental Health Support)

- مساعدة الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة، إعاقات، أو حالات نفسية.
- تنسيق الرعاية بين مقدمي الخدمات الصحية والاجتماعية.

٧- خدمات علاج الإدمان (Substance Abuse Services)

- تقديم الإرشاد للأفراد والعائلات المتأثرة بالإدمان.
- ربط الأفراد ببرامج إعادة التأهيل والتعافي.

٨- التوظيف والمساعدات المالية (Employment and Financial

Assistance)

- تمكين الأفراد من اكتساب المهارات الوظيفية والوصول إلى فرص العمل.
- المساعدة في التقديم على المساعدات المالية، دعم الاستمرارية الغذائي، ودعم السكن.

٩- تنمية المجتمع والتوعية (Community Development and

Education)

- تنظيم ورش عمل، مجموعات دعم، وبرامج مجتمعية.
- نشر الوعي حول قضايا مثل العنف الأسري، الصحة النفسية، والاندماج الاجتماعي.

١٠- خدمات كبار السن وذوي الإعاقة (Elderly and Disability Services)



- دعم كبار السن في مواجهة تحديات التقدم بالعمر.
- ضمان حصول الأشخاص ذوي الإعاقة على الخدمات والفرص اللازمة.
- ١١- دعم الاستمرارية القانوني والمساعدة القضائية (Legal Assistance Support)

- مساعدة الأفراد في فهم حقوقهم القانونية.
- تقديم المساعدة في تعبئة المستندات القانونية وربطهم بخدمات دعم الاستمرارية القضائي.

- ١٢- الوساطة وحل النزاعات (Mediation and Conflict Resolution)
- المساعدة في حل النزاعات داخل الأسرة، أو أماكن العمل، أو المجتمع.
- الهدف العام:

الغاية الأساسية من خدمات الخدمة الاجتماعية هي تعزيز الأداء الاجتماعي، وتحقيق العدالة الاجتماعية، وتمكين الأفراد من تحسين جودة حياتهم مع احترام كرامتهم، وحقوقهم، واستقلاليتهم في اتخاذ القرار.

تطبيق نموذج C.A.R.E. وأداة SITT لتعزيز خدمات الخدمة الاجتماعية
ربط C.A.R.E. و SITT بـ "ثالث البصيرة" ضمن خدمات الخدمة الاجتماعية
النموذج الخدمي المقترح

المرحلة	دور الأخصائي الاجتماعي	دور المستفيد / الأسرة باستخدام SITT	محور البصيرة
الاستقبال والتقييم	تحديد المشكلات الأساسية، شرح ثالث البصيرة	تأمل ذاتي أولي باستخدام SITT	بصيرة ذاتية
تخطيط الحالة	وضع خطة مستندة إلى مراحل C.A.R.E.	تأمل الأفراد في الأدوار والمحفزات العاطفية	بصيرة ذاتية + أسرية
دعم الاستمرارية المستمر	توجيه مراحل التطهير، التوافق، وبناء المرونة	تتبع التقدم الذاتي والأسري باستخدام SITT	بصيرة ذاتية + أسرية
الربط المجتمعي	ربط الأفراد ببرامج دعم مجتمعية	تأمل تأثير المجتمع باستخدام SITT	أسرية + مجتمعية

المرحلة	دور الأخصائي الاجتماعي	دور المستفيد / الأسرة باستخدام SITT	محور البصيرة
الإغلاق والمتابعة	تعزيز استراتيجيات دعم الاستمرارية الذاتي والعلاقي	الاستمرار في استخدام SITT لاكتساب بصائر مستمرة	ذاتية + أسرية + مجتمعية

مقارنة بين نموذج C.A.R.E. والنماذج الشائعة في الخدمة الاجتماعية:

الجانب	C.A.R.E.	نموذج قائم على المهام	نموذج قائم على الحلول	نموذج النظم الأسرية	نموذج التدخل في الأزمات
الفلسفة	إطار مرحلي متكامل لإعادة التوازن الانفعالي والسلوكي	تركيز على حل المشكلات خلال وقت قصير	تعزيز نقاط القوة الحالية لإيجاد حلول	رؤية الأسرة كنظام مترابط	تحقيق الاستقرار الفوري بعد الأزمة
التركيز	صفاء انفعالي، توازن أسري، بصيرة شخصية، مرونة	تحقيق الأهداف المحددة	"ما الذي يصلح" للمستفيد	الديناميكيات الأسرية والتواصل	الاستقرار العاطفي الفوري
دور المستفيد	شريك نشط يمتلك العملية تدريجياً	متعاون في تنفيذ المهام	خبير في حياته، والأخصائي ومدرب	جزء من وحدة أسرية	مُتلق للتدخل السريع
المدة	مرن - قصير أو طويل المدى	قصير (٦-٨ جلسات)	غالبًا قصير	متوسط إلى طويل	فوري إلى قصير (١-٦ جلسات)
القوة الأساسية	يعالج الحواجز الانفعالية، ويوازن بين احتياجات	واضح ومنظم وعملي	نتائج سريعة تركز على الإيجابيات	رؤية شمولية لأنماط الأسرة	الاستجابة الفورية في الأزمات

الجانب	C.A.R.E.	نموذج قائم على المهام	نموذج قائم على الحلول	نموذج النظم الأسرية	نموذج التدخل في الأزمات
	الفرد والأسرة، ويبني المرونة				
القيود	قد يحتاج وقتاً أطول في المراحل الانفعالية	يهمل الأسباب العاطفية العميقة	يتجاهل الصدمات أو العوامل النظامية	قد يُغفل احتياجات الفرد	لا يعالج الأسباب طويلة المدى
الأنسب لـ	أسر في صراعات مزمنة، انحراف الشباب، قضايا متعددة	أسر لديها مشكلات عملية محددة	شباب وأسر لديهم نقاط قوة	أسر يُشكّل التفاعل أساس مشكلتها	أفراد أو أسر في أزمة حادة
العنصر الفريد	تطهير وتناغم عاطفي منظم، مع التركيز على النمو المستدام	تركيز على المهام السريعة	تفاوض وتركيز على القوة	تفكير نظامي وتخطيط علاقتي	تخفيف الأزمات العاجلة

التميز الرئيسي

C.A.R.E. يقدم رحلة عاطفية وسلوكية مرحلية لا تُغطيها أي مقارنة أخرى بالكامل، بدءاً من التطهير الداخلي وحتى المرونة طويلة المدى، مدمجاً بين البصيرة الشخصية والتناغم الأسري وبناء المهارات.

مقارنة بين SITT وأدوات الخدمة الاجتماعية التقليدية:

المقاييس الذاتية (مثل اكتتاب GAD)	قوائم السلوكيات	خرائط الأسرة (Genograms/Ecomaps)	ملفات الحالة	أداة SITT	الجانب
قياس شدة الأعراض النفسية	تتبع سلوكيات يمكن ملاحظتها	رسم ديناميكيات الأسرة والأنظمة الاجتماعية	توثيق ملاحظات الأخصائي وتطور الحالة	تأمل ذاتي منظم ومعالجة المشاعر	الغرض الأساسي
نشط - يُكمل النموذج ولكن التفسير خارجي	سلبي - تُقيم السلوكيات خارجياً	سلبي - تُبنى الخرائط عبر الأخصائي	سلبي - تُسجل البيانات من قبل الأخصائي	نشط - يدون تأملاته الشخصية	دور المستفيد
متوسط - يقيس الأعراض دون مسببات	منخفض - يركز على السلوك	متوسط - يرسم العلاقات والأدوار	منخفض - يركز على الأحداث المرصودة	عالٍ - يتناول المشاعر الداخلية والمحفزات	العمق الانفعالي
متقطع - غالباً عند الاستقبال والمراجعة	متقطع - مراجعات دورية	متقطع - حسب الحاجة	متقطع - يُحدّث بعد التفاعل	مستمر - يُستخدم بين الجلسات	الاستمرارية
محددة مسبقاً - قليلة التخصيص	ثابتة ومحددة مسبقاً	حسب كل حالة	حسب كل حالة	عالي - قابل للتكيف الثقافي وذاتي التوجيه	التخصيص
المستفيد	الأخصائي	الأخصائي مع مساهمة	بيانات	مدخلات	مصدر

المقاييس الذاتية (مثل ميثاق اكتتاب GAD)	قوائم السلوكيات	خرائط الأسرة (Genograms/Ecomaps)	ملفات الحالة	أداة SITT	الجانب
يقيم ذاته، يفسره الأخصائي	أو المعلم أو الوالد	المستفيد أو العميل	الأخصائي	المستفيد مباشرة	البيانات
ورقي أو رقمي بسيط	يدوي/رقمي	غالبًا يدوي/رقمي	ورقي أو رقمي	رقمي ومدعوم بالذكاء الاصطناعي	التكامل التقني
قياس الأعراض السريرية	تتبع السلوكيات الظاهرة	فهم الأنماط الأسرية والعلاقات	توثيق التدخلات الخارجية	شباب وأسر بحاجة لمساحة خاصة للتأمل والبصيرة	الأنسب لـ

التميز الرئيسي

تذهب SITT إلى حيث لا تصل الأدوات الأخرى، إلى العالم العاطفي الخاص والمتغير لدى المستفيد، مقدّمة للأخصائي بُعدًا عاطفيًا مفقودًا في التدخلات التقليدية.

الملخص: القوة المشتركة لكل من SITT و C.A.R.E.

العنصر	نموذج C.A.R.E.	أداة SITT	القوة المشتركة
التركيز	تحويل انفعالي وسلوكي منظم	بصيرة ذاتية لحظية وتوثيق مشاعر	الجمع بين المعالجة الانفعالية والتتبع الذاتي
المستوى	إطار مفاهيمي (لتوجيه الأخصائي)	أداة مباشرة (يقودها المستفيد)	الإطار + الأداة = منظومة شاملة

العنصر	نموذج C.A.R.E.	أداة SITT	القوة المشتركة
دور الأخصائي	ميسر لمرحل C.A.R.E.	مطلع اختياري على SITT بإذن المستفيد أو العميل	موجه لا متحكم
دور المستفيد	مشارك نشط في العملية الشخصية والأسرية	مستخدم فعال لأداة التأمل الذاتي	شريك في رحلته العاطفية والسلوكية
الميزة الفريدة	مزج بين العمل الداخلي والتغيير السلوكي	وصول مباشر لتأملات المستفيد	عملية تغيير داخلية وخارجية متكاملة
الملاءمة الثقافية	عالية، قابلة للتكيف الأسري والثقافي	عالية - المستفيد يتحكم بما يشاركه	تحافظ على خصوصية وكرامة المستفيد، خصوصاً في الثقافات التقليدية

الخلاصة:

- C.A.R.E. يعزز طريقة تفكير الأخصائي الاجتماعي وتخطيطه للتدخلات المهنية مع المستفيدين أو العملاء.
- SITT يعزز طريقة تأمل المستفيد أو العميل ومعالجته لمشاعره وتحسين بصيرته.
- معاً، يصنعان تكاملاً نادراً، يمنح الأخصائي الاجتماعي رؤى عميقة، ويُمكن المستفيد أو العميل من تملك رحلته الذاتية.

خاتمة:

لقد مثل هذا البحث محاولة جادة لإعادة التفكير في جوهر التدخلات الاجتماعية، والتحول بها من مجرد استجابات خارجية إلى عمليات داخلية عميقة تستند إلى البصيرة الذاتية، من خلال دمج قوة الذكاء الاصطناعي مع الإطار النفسي- الاجتماعي لنموذج C.A.R.E. وأداة S.I.T.T، قمنا بتشكيل نموذج جديد يعد بتعزيز فعالية التدخلات الاجتماعية التي يقوم بها كل من الخدمة الاجتماعية وعلم النفس بشكل غير مسبوق علي حد علم الباحثين.

لقد أظهرنا كيف يمكن للذكاء الاصطناعي، بفضل قدراته التحليلية الفائقة، أن يساعد الأفراد والمجتمعات على فهم أعمق لديناميكياتهم الداخلية، وتحديد الجذور الحقيقية للمشكلات، وتطوير حلول مستدامة تنبع من فهمهم الذاتي. كما أكدنا على

أهمية التكامل النفسي-الاجتماعي في بناء المرونة، وتعزيز التمكين، ودعم النمو الشامل.

إن النموذج المقترح هنا، والذي يركز على إعادة تشكيل التدخلات الاجتماعية من الداخل، يفتح آفاقاً جديدة أمام المتخصصين والباحثين وصناع السياسات. إنه يدعونا إلى تبني منظور جديد يرى في الفرد أو العميل ليس مجرد مستفيد أو متلقي للخدمة، بل شريكاً فعالاً في عملية التغيير، يستطيع أن يرسم مساره الخاص نحو الرفاهية والازدهار بناءً على بصيرته ورؤيته الداخلية.



المراجع العربية

- إبراهيم، مصطفى وآخرون. (١٩٨٠). المعجم الوسيط. القاهرة: دار الدعوة للطبع والنشر والتوزيع.
- أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠٠٥). استراتيجية العقل. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠١٤). اعرف نفسك واكتشف شخصيتك. القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠١٨). برمج عقلك من جديد. القاهرة: المجموعة العربية للنشر والتوزيع.
- أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠٢٢). "الخدمة الاجتماعية الإيجابية"، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية. المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة. المجلد ٣٦. العدد ١. القاهرة: ١-٣٦.
- أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠٢٤). مداخل الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠٢٤). مقدمة في علم النفس العام. سوهاج: المعهد المتوسط للخدمة الاجتماعية بسوهاج.
- أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠٢٥). مهارات الاتصال والتعامل مع الآخرين. دبي: محتوى للنشر والتوزيع.
- أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠٢٥). نظريات ونماذج الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- الأحمدي، أنس سليم. (٢٠٢٠). المرونة. الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- السيد، فاطمة خليفة. (٢٠١٩). دور علم النفس الإيجابي في تحقيق سعادة الفرد في ظل تحديات العصر الحالي. جدة: قسم علم النفس. كلية الآداب والعلوم الإنسانية. جامعة الملك عبد العزيز.
- الصبوة، محمد نجيب. (٢٠٠٨). "علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له". مجلة علم النفس. العدد 21. القاهرة: 16-٤٣.
- الفنجري، حسن عبد الفتاح. (٢٠١٦). "علم النفس الإيجابي: معالمه ونماذج من تطبيقاته". المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية بكلية التربية. جامعة بنها. بنها: ١١١-١٤٣.
- النجار، أحمد عبد العزيز، أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠٢٥). "استكشاف مفهوم علم النفس الإيجابي وأثره على الحياة الإنسانية". المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية. المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب. المجلد ٩. العدد ٣٤. بنها: ١-٣٠.

- حجازي، مصطفى. (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي. القاهرة: دار التنوير للنشر والتوزيع.
- حمزة، باشن. (٢٠٢٣). علم النفس الإيجابي، مدخل لسيكولوجية القوي الإنسانية. الجزائر: كنوز الحكمة للنشر والتوزيع.
- عبد الجواد، محمد السعيد. (٢٠١٦). "علم النفس الإيجابي"، مجلة مؤسسة العلوم النفسية العربية. العدد ٣٤، دمنهور: ٣٠-١.
- عبيد، عائشة. (٢٠١٧). "جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي". مجلة تاريخ العلوم. العدد ٦. الجزائر: ٢٥٢-٣٦٢.
- إليه، رزق سند إبراهيم. (٢٠٠٥). العلاج النفسي وصوره المختلفة. القاهرة: قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- معمرية، بشير. (٢٠١٠). "علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى الفضائل الإنسانية". مجلة دراسات نفسية. مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية. العدد ٢. الجزائر، ٩٧-١٥٨.
- نيلسن، جان وآخرون. (٢٠٢٢). التربية الإيجابية. ترجمة رشده رجب. القاهرة: دار دون للنشر والتوزيع.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:**

- Alnajjar, Ahmed. (2024) *Self-Insight Treatment Therapy (SITT): Integrating the CARE Approach as a Structured Guide to the Eclectic Therapeutic Model*, Dubai: ARAA Consultancy.
- Alnajjar, Ahmed. (2025). *Evaluating the AI-Based Self-Insight Treatment Tool (SITT): Pre- and Post-Treatment Effectiveness Across Multiple Psychological Conditions*. [Manuscript in submission, JMIR]
- Duckworth, A. L. Grit. (2016). *The Power of Passion and Perseverance*. N. Y.: Scribner Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. London: Bantam Books.
- Lieberman, A. F., & Van Horn, P. (eds.). (2018). *Handbook of Resilience in Children*. London: The Guilford Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. N.Y.: Houghton Mifflin.

- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. N. Y.: Rodale Books.