



بسم الله الرحمن الرحيم

٥٠٠٥٥

تم رفع هذه الرسالة بواسطة / سامية زكي يوسف

بقسم التوثيق الإلكتروني بمركز الشبكات وتكنولوجيا المعلومات دون أدنى

مسؤولية عن محتوى هذه الرسالة.

ملاحظات: لا يوجد





كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي (المباشر والإلكتروني) للتخفيف من أعراض ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلاب السوريين بالمرحلة الثانوية

للحصول على ورقة دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي

إعداد

الطالبة/ زينب عبد الله إبراهيم صحصاح

إشراف

أ.د/ محمد ابراهيم عيد (رحمه الله)

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د/ سميرة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

د/ هبة سامي محمود

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

اسم الباحثة: زينب عبدالله ابراهيم احمد صحصاح

عنوان الرسالة: فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي (المباشر والإلكتروني)
للتخفيف من أعراض ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من
الطلاب السوريين بالمرحلة الثانوية.

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي

القسم التابع له: الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الكلية: كلية التربية

الجامعة: عين شمس

سنة التخرج: ٢٠٠٥

سنة المنح: ٢٠٢٢ م



قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

رسالة دكتوراه

اسم الباحثة: زينب عبدالله ابراهيم احمد صحصاح

عنوان الرسالة: فعالية الإرشاد المعرفى السلوكي (المباشر والإلكترونى) للتخفيف من
أعراض ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلاب السوريين
بالمرحلة الثانوية.

لجنة الإشراف

أ.د/ سميارة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية- جامعة عين شمس

أ.د/ محمد ابراهيم عيد (رحمه الله)

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية- جامعة عين شمس

د/ هبة سامي محمود

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية- جامعة عين شمس

لجنة المناقشة والحكم على الرسالة

أ.د/ سميارة محمد شند

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية- جامعة عين شمس (رئيساً ومشرفاً)

أ.د/ إيمان فوزي شاهين

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية- جامعة عين شمس (مناقشاً)

أ.م.د/ منال منصور الحملاوي

أستاذ مساعد ورئيس قسم علم النفس الإرشادي بكلية الدراسات العليا للتربية بجامعة القاهرة (مناقشاً)

تاريخ التسجيل: ٢٠١٦/٩/٢٨ تاريخ المناقشة: ٢٠٢٢/٤/٢٠ م

الدراسات العليا

ختم الإجازة

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ / ٢٠٢٢ م

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠٢٢ م

موافقة مجلس الجامعة
/ / ٢٠٢٢ م

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، كما ينبغي لجلال وجهه وعظم سلطانه، وكما ينبغي لجزيل فضله وعظيم إحسانه، على ما أنعم به علي من إتمام هذه الدراسة. والصلوة والسلام على أشرف المرسلين وخاتم النبيين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه ومن اتبع هداه إلى يوم الدين وبعد،

لا يسعني إلا أنأشيد بالفضل لكل من ساهم في إنجاز هذه الدراسة وأخص بالذكر ...

أستاذتي ومشرفي أ.د/ سميرة محمد شند، استاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، فقد عاشت معى البحث فكراً وتوجيهها وإرشاداً، فكانت لبصماتها عظيم الأثر فى اتمام هذا العمل بما تحلت به من عنون صادق، وغزارة علم، ورحابة صدر، وما علمتى من فيض انسانيتها وخلقها الرفيع، فكانت بمثابة الأم الناصحة والمشجعة والحربيصة على طلابها أكثر من حرصنا نحن على أنفسنا. فلها مني كل الشكر والاعتزاز حباً وتقديراً لها، وسائل الله العظيم أن يمنحها الصحة والعافية، ويجزيها عنى خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر تقديراً وعرفاناً بالجميل لأستاذى ومشرفى أ.د/ محمد إبراهيم عيد استاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية - جامعة عين شمس "رحمه الله" وأسكنه الفردوس الأعلى مع النبيين والصديقين والشهداء، على ما قدمه لي من دعم ومساندة على المستوى العلمي وكذلك على المستوى الإنساني، أسأل الله أن يجعل هذا العمل في ميزان حسناته.

وأقدم بالشكر والامتنان لصاحبة الأخلاق الرفيعة لأستاذتي ومشرفي د/ هبة سامي محمود مدرس الصحة النفسية بكلية التربية - جامعة عين شمس والتي اعطتى من وقتها وعلمها وخبرتها، وسعة صدرها، وما أمدتى به من نصائح وأفكار قيمة وأسأل الله العظيم أن يوفقها، ويجزيها عنى خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير النابعين من القلب لعضو لجنة المناقشة أ.د/ إيمان فوزي شاهين أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، وأ.م.د/ منال منصور الحملاوي أستاذ مساعد ورئيس قسم علم النفس الإرشادي بكلية الدراسات العليا للتربية بجامعة القاهرة، على تفضيلهما بقبول المشاركة في لجنة المناقشة والحكم على هذه الرسالة رغم أبعائهما، مما يسهم بلا شك في إثرائها بملحوظتهما القيمة وتوجيهاتهما الرشيدة فلهم مني كل الشكر والتقدير والعرفان.

كما أتقدم بالشكر والتقدير لجميع أساتذة ومدرسي قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس على ما بذلوه معنا من علم ونصح وتوجيه في طريق الدراسات العليا، جزاهم الله عني كل الخير.

كما اتقدم بالشكر والتقدير لجميع العاملين بجمعية وطن للتنمية الثقافية والاجتماعية بمدينة السادس من أكتوبر وأخص بالذكر أ/ غفران قطان مدير الجمعية، وأ/ مصطفى المسالمة الأخصائي النفسي وأ/ سماح فتوح الأخصائي الاجتماعي بالجمعية على كل ما قدموه لي من تسهيلات وتنليل للصعوبات في سبيل تطبيق برنامج الدراسة، فلهم مني جزيل الشكر والتقدير. كماأشكر جميع الطلاب أفراد عينة البحث الذين أعادوني على إتمام تلك الدراسة، لما بذلواه من وقت وجهد والتزام بحضور الجلسات، فلهم مني خالص الشكر والتقدير.

كما أتقدم بالشكر والتقدير والوفاء لأفراد أسرتي الغاليين أمي الحبيبة، وأخواتي وعمي وخالي الأعزاء وجميع أهلى وأصدقائي المخلصين، لهم مني جميعاً كل الشكر والتقدير والامتنان. كما أشكر كل من تعلم على يديه شيء أو استلهمنا من علمه فكراً أو قدم لي يد العون والنصائح في مراحل اتمام هذه الدراسة، وإلى كل من كان صادقاً في الدعاء لي بالتوفيق، داعية الله أن يجزيهم عنى خير الجزاء.

وختاماً أسأل الله العلي القدير أن يكون هذا العمل خالصاً لوجه الله تعالى، وأن يجعله علمًاً نافعاً ينفع به، ويسهل لنا به طريقاً إلى الجنة، ويجمعنا مع النبيين والصديقين والشهداء.

الباحثة

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

مستخلص الدراسة

عنوان الدراسة: فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي (المباشر والإلكتروني) للتخفيف من أعراض ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من الطالب السوريين بالمرحلة الثانوية

هدفت الدراسة إلى التخفيف من أعراض ضغوط ما بعد الصدمة للطلاب السوريين بالمرحلة الثانوية من خلال الإرشاد المعرفي السلوكي (المباشر والإلكتروني)، تكونت عينة الدراسة من (٢١ طالباً من طلاب المرحلة الثانوية السوريين المقيمين في مصر، تتراوح أعمارهم بين (١٤-١٦) عام، مقسمين إلى ثلاث مجموعات (٧) مجموعة تجريبية مباشر (٧) مجموعة تجريبية إلكتروني، (٧) مجموعة ضابطة، الإدوات: ١-مقياس ضغوط ما بعد الصدمة (إعداد الباحثة) ٢-استمارة جمع بيانات أولية (إعداد الباحثة) ٣-برنامج إرشادي معرفي سلوكي (مباشر - إلكتروني) (إعداد الباحثة)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن: فعالية كل من البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المباشر والإلكتروني في التخفيف من التخفيف من أعراض ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلاب السوريين بالمرحلة الثانوية، وذلك بمقارنة نتائج المجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين، ومقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين. كما أسفرت عن تحسن أفضل في القياس التبعي مقارنة بالقياس البعدي، بالإضافة إلى عدم وجود فروق جوهرية بين كلا من الإرشاد المعرفي السلوكي المباشر والإلكتروني.

الكلمات المفتاحية:

-الإرشاد المعرفي السلوكي Cognitive-Behavioral Counseling

-الإرشاد المعرفي السلوكي الإلكتروني Electronic Cognitive-Behavioral Counseling

-اضطراب ما بعد الصدمة Post Traumatic Stress Disorder

-المراهقين Adolescents

Abstract of Study

Study Title: The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling (Direct & Electronic) to Alleviating the Symptoms of Post-Traumatic Stress Among a Sample of Syrian Students at The Secondary School

The study aimed to alleviate the symptoms of post-traumatic stress disorder for Syrian students in the secondary stage through cognitive-behavioral counseling (direct and electronic), divided into three groups (7) a direct experimental group (7) an electronic experimental group, (7) a control group, tools: 1- Post-traumatic stress scale (prepared by the researcher) 2- Primary data collection form (prepared by the researcher) 3-“ direct –electronic” behavioral cognitive counseling program. (prepared by the researcher), and the results of the study resulted in: The effectiveness of the direct and electronic cognitive-behavioral counseling program in alleviating the symptoms of post-traumatic stress among a sample of Syrian students in the secondary stage, by comparing the results of the control group and the two experimental groups, and comparing The pre and post measurements of the two experimental groups. It also resulted in a better improvement in the follow-up measurement compared to the remote measurement. And there are no statistically significant differences between cognitive-behavioral counseling “direct and electronic”.

key words:

Cognitive-Behavioral Counseling - Electronic Cognitive-Behavioral Counseling - Post Traumatic Stress Disorder - Adolescents

دليل القوائم

ز
ي
ل
م

- أولاً: قائمة الموضوعات
- ثانياً: قائمة الجداول
- ثالثاً: قائمة الأشكال
- رابعاً: قائمة الملاحق

أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
١١-١	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٢	مقدمة الدراسة
٤	أولاً: مشكلة الدراسة
٧	ثانياً: أهداف الدراسة
٨	ثالثاً: أهمية الدراسة
٨	رابعاً: مصطلحات الدراسة
١٠	خامساً: محددات الدراسة
١١	سادساً: أدوات الدراسة
٦٢-٦٢	الفصل الثاني: الإطار النظري
١٣	تمهيد
١٤	المحور الأول: اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
١٤	أولاً: تاريخ اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
١٦	ثانياً: تعريف اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
١٩	ثالثاً: التصنيف
١٩	رابعاً: معايير تشخيص اضطراب ضغوط ما بعض الصدمة
٢١	خامساً: العوامل المهيأة التي تزيد من احتمال حدوث اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
٢٢	سادساً: أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة للمراهقين

الصفحة	الموضوع
٢٤	سابعا: نسبة انتشار اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
٢٥	ثامنا: النظريات والنماذج المفسرة لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
٣١	تاسعا: الأساليب العلاجية لضغط ما بعد الصدمة
٣٣	عاشرًا: اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى المراهقين اللاجئين
٣٥	حادي عشر: تعقيب على اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
٣٦	المحور الثاني: الإرشاد المعرفي السلوكي
٣٧	أولاً: مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي
٤٠	ثانياً: التشوهات المعرفية
٤١	ثالثاً: أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي
٤٢	رابعاً: مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي
٤٣	خامساً: الإرشاد المعرفي السلوكي الإلكتروني
٤٣	١-مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي الإلكتروني
٤٤	٢-أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي الإلكتروني
٤٥	٣-الأنواع الشائعة في الإرشاد المعرفي السلوكي الإلكتروني
٤٦	٤-أخلاقيات الإرشاد المعرفي السلوكي الإلكتروني
٤٧	٥-إيجابيات الإرشاد المعرفي السلوكي الإلكتروني
٤٨	٦-سلبيات الإرشاد المعرفي السلوكي الإلكتروني
٤٩	المحور الثالث: الإرشاد المعرفي السلوكي واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
٥٠	١-العلاج المعرفي السلوكي المباشر لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
٥١	٢-علاج التعرض
٥١	٣-خفض حساسية حركة العين
٥٢	٤-العلاج النفسي الديناميكي
٥٢	٥-العلاج المعرفي السلوكي الإلكتروني
٥٣	٦-فنون الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدمة في التخطيط للبرنامج

الصفحة	الموضوع
٦١	خامساً: تعقيب عام
٨٥-٦٣	الفصل الثالث: الدراسات السابقة
٦٤	أولاً: دراسات تناولت أساليب التعامل مع اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
٦٩	ثانياً: دراسات تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي المباشر لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.
٧٨	ثالثاً: دراسات تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي الإلكتروني لاضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.
٨١	رابعاً: تعقيب على الدراسات السابقة
٨٤	خامساً: فروض الدراسة.
١١٩-٨٦	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية
٨٧	أولاً: منهج الدراسة
٨٨	ثانياً: عينة الدراسة
٩٢	ثالثاً: أدوات الدراسة
١٠٥	رابعاً: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (المباشر والكتروني)
١١٨	خامساً: الأساليب الإحصائية
١١٨	سادساً: خطوات الدراسة
١٥٥-١٢٠	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
١٢١	أولاً: نتائج التحقق من فروض الدراسة
١٣٥	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
١٥٣	ثالثاً: تعقيب عام على نتائج الدراسة
١٥٤	رابعاً: توصيات الدراسة
١٥٥	خامساً: البحوث المقترحة
١٧٦-١٥٦	المراجع

الصفحة	الموضوع
١٥٧	أولاً: المراجع العربية
١٦٢	ثانياً: المراجع الأجنبية
٢٤١-١٧٧	الملحق
٢٤٢	ملخص الدراسة
٢٤٧-٢٤٣	أولاً: ملخص الدراسة باللغة العربية
١-٥	ثانياً: ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

ثانياً: قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٩٠	١. دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعات (التجريبية المباشر - التجريبية الإلكتروني - الضابطة) في القياس القبلي على متغير العمر	١
٩١	٢. قيم (Chi-Square) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعات (تجريبية مباشر، تجريبية إلكتروني، ضابطة) في القياس القبلي لمقياس اضطراب أعراض ضغوط ما بعد الصدمة	٢
٩٤	٣. المقاييس التي تم الاستناد إليها في إعداد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة.	٣
٩٦	٤. قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة.	٤
٩٧	٥. قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ	٥
٩٨	٦. قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة والمحاك الخارجي	٦
٩٩	٧. مصفوفة العوامل الدالة إحصائيا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور متعمدا، وكذلك الجزر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين	٧

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
١٠١	٨. عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبعات كل منها	
١٠٢	٩. عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبعات كل منها	
١٠٣	١٠. عدد البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الثالث ومعاملات تشبعات كل منها	
١٠٤	١١. توزيع البنود على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة في صورته النهائية	
١٠٨	١٢. مصادر إعداد البرنامج من الدراسات العربية والأجنبية	
١١٤	١٣. ملخص جلسات البرنامج المعرفي السلوكي (المباشر - الإلكتروني)	
١٢٢	١٤. قيمة (Z) لدالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية "المباشر" وأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية في القياس البعدى ١٥. قيمة (Z) ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية "المباشر" في القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية	
١٢٦	١٦. قيمة (Z) ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية "المباشر" في القياسين البعدى والتبعى على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية	
١٢٨	١٧. قيمة (Z) لدالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية "الكتروني" وأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية في القياس البعدى	
١٣٠	١٨. قيمة (Z) ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية "الكتروني" في القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية	
١٣٢	١٩. قيمة (Z) ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية "الكتروني" في القياسين البعدى والتبعى على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية	

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
٢٠	١٣٤ قيمة (Z) لدلاله الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية المباشر وأفراد المجموعة التجريبية الإلكتروني على أبعاد مقاييس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية في القياس البعدى	

ثالثاً: قائمة الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	الصفحة
١	٨٨ شكل توضيحي للمنهج والتصميم التجاري المستخدم في الدراسة	
٢	٩٢ يوضح متوسطات درجات أفراد المجموعات (تجريبية مباشر، تجريبية إلكتروني، ضابطة) في القياس القبلي لمقياس ضغوط ما بعد الصدمة	
٣	١٢٣ الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية "المباشر" وأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقاييس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية في القياس البعدى	
٤	١٢٥ الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية "المباشر" قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المباشر على أبعاد مقاييس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية لصالح القياس البعدى	
٥	١٢٧ يوضح الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية "المباشر" في القياسين البعدى والتبعي على أبعاد مقاييس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج	
٦	١٢٩ الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الإلكتروني وأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقاييس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية	
٧	١٣١ الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية "الكتروني" في القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقاييس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية	

الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
٨. الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية "الإلكتروني" ١٣٣	في القياسين البعدى والتابعى على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية	
٩. الفروق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية المباشر ١٣٥	وأفراد المجموعة التجريبية الإلكترونى على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد الصدمة والدرجة الكلية	

رابعاً: قائمة الملاحق

الملحق	الموضوع	الصفحة
١. مقياس اضطراب أعراض ضغوط ما بعد الصدمة PTSD (فى صورته الأولى)		١٧٨
٢. مقياس اضطراب أعراض ضغوط ما بعد الصدمة PTSD (فى صورته النهائية)		١٨١
٣. استماراة جمع بيانات أولية		١٨٤
٤. موافقةولي الأمر		١٨٥
٥. استماراة متابعة الواجب المنزلي		١٨٦
٦. برنامج إرشادى معرفي سلوكي (مباشر - إلكترونى) للتخفيف من أعراض ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلاب السوريين بالمرحلة الثانوية		١٩١-٢٤١