



عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى طالبات  
الصف الحادي عشر في مدرسة بنات جبع الثانوية

نجود ناجي عبد القادر أبو علي

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1440 هـ - 2019م

فاعلية برنامج ارشادي جمعي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى طالبات  
الصف الحادي عشر في مدرسة بنات جبع الثانوية

إعداد

نجود ناجي عبد القادر أبو علي

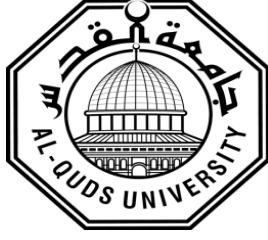
بكالوريوس خدمة اجتماعية/ جامعة القدس/ فلسطين

إشراف الدكتور

سمير إسماعيل شقير

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي  
والتربوي من عمادة الدراسات العليا/ كلية العلوم التربوية/ جامعة القدس

1440هـ/2019م



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

الإرشاد النفسي والتربوي

### إجازة الرسالة

فعالية برنامج ارشاد جمعي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى عينة من طالبات

الصف الحادي عشر في مدرسة بنات جبع الثانوية

اسم الطالبة: نجود ناجي عبد القادر أبو علي

الرقم الجامعي: 21612765

إشراف: د. سمير إسماعيل شقير

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 8 / 8 / 2019 من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

التوقيع.....  
التوقيع.....  
التوقيع.....

1. رئيس لجنة المناقشة: د. سمير شقير

2. ممتحناً داخلياً: د. بسام يوسف بنات

3. ممتحناً خارجياً: د. إبراهيم سليمان المصري

القدس / فلسطين

1440 هـ / 2019 م

## الإهداء

إلى من افتقده في مواجهة الصعاب ولم تمهله الدنيا لأرتوي من حنانه ... أبي.  
إلى الشمعة المنيرة التي ذابت من أجل أن أصل إلى ما أنا عليه ... أُمي الغالية  
أطال الله في عمرها.  
إلى أسرتي الثانية التي لطالما كانت دعماً لي في كل خطواتي ... عائلة زوجي.  
إلى من جمعتني بهم مظلة العلم على مر السنوات.  
إلى كل من مر يوماً على الروح فأشرفت.

نجد ناجي عبد القادر أبو علي

## إقرار

أقر أنا معد الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة، أو أية جزء منها، لم يقدم لنيل أية درجة علمية عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع: 

الاسم: نجود ناجي عبد القادر أبو علي

التاريخ: 2019 / 8 / 8

## شكر و عرفان

من لا يشكر الناس لا يشكر الله، فبعد شكر العزيز الكريم جلّ في علاه، أتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى الدكتور سمير اسماعيل شقير الذي أشرف على هذه الدراسة.

وأتقدم بالشكر إلى لجنة مناقشة الرسالة المكونة من الدكتور سمير شقير رئيساً، والدكتور بسام يوسف ابراهيم بنات ممتحناً داخلياً، والدكتور إبراهيم المصري ممتحناً خارجياً.

وجزيل الشكر إلى مديرية التربية والتعليم/ ضواحي القدس لما قدمته لي من تسهيلات لإنجاز الدراسة.

كما أشكر مديرة مدرسة بنات جبج الثانوية خاصة، ومعلمات المدرسة عامة، وطالبات الصف الحادي عشر على حسن التعاون والمساعدة التي قدمنها خلال تطبيق البرنامج.

كما وأتقدم بخالص شكري وامتناني الى من وقف الى جانبي طيلة فترة اعداد هذه الدراسة، وبذل كل الجهد في مساندتي، زوجي الغالي.

نجدد ناجي عبد القادر أبو علي

## المخلص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى طالبات الصف الحادي عشر في مدرسة بنات جبع الثانوية. تناولت الدراسة موضوعها كظاهرة متعددة الأبعاد، تناولتها الأبحاث النظرية والميدانية، ولم تركز عليها من بعد واحد. وتتبع أهميتها، من ندرة الأبحاث والدراسات التي تناولت موضوعها -على حد علم الباحثة- ودورها في إثارة اهتمام الباحثين والمهتمين بالبحث العلمي من طلبة الدراسات العليا لإجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال.

وتحقيقاً لهذا الهدف استخدم المنهج التجريبي بشقيه الكمي والكيفي، وأسلوب المسح بالعينة، والاستبانة أداة لجمع البيانات، وطبقت أداة الدراسة على عينة بلغت (26) طالبة في الصف الحادي عشر في مدرسة بنات جبع الثانوية، اختيرت بالطريقة القصدية العشوائية. وبعد جمع البيانات عولجت إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبع الثانوية، إذ بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مهارات توكيد الذات لدى الطالبات لصالح المجموعة التجريبية.

وتؤكد هذه النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى طالبات الصف الحادي عشر في مدرسة بنات جبع الثانوية، وتوصي بالحاجة إلى استخدام المرشدين التربويين لاستراتيجيات من شأنها تنمية مهارات توكيد الذات لدى الطلبة، والحاجة إلى تعزيز مفاهيم

توكيد الذات لدى الطلبة من خلال الدورات التدريبية، وورش العمل، لما لها من أهمية في زيادة  
تقّتهم بأنفسهم وبالآخرين، والحاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث النوعية، لتحقيق مزيد من الفهم  
حول موضوع توكيد الذات.



# **The Effectiveness of a Group-counselling Program in Developing Self-affirmation Skills among 11<sup>th</sup> Grade Students at Jaba Secondary Girls School**

**Prepared by: Nujud Naji Abdel-qader Abu Ali**

**Supervised by: Dr. Sameer Shqair**

## **Abstract**

The study aimed to investigate the effectiveness of a group-counseling program in developing self-affirmation skills among 11<sup>th</sup> grade students at Jaba secondary girls school. The study approached the literature as a multi-dimensional phenomenon, which addressed both theoretical and applied research. The significance of this recent study is the first, which dealt with this theme, to the authors' knowledge, which in turn encourages other researchers to work on further research on this important topic.

To achieve this end, the study adopted the experimental method using a triangulation quantitative and qualitative design approach using the questionnaire and the focus groups, which are appropriate to the exploratory nature of the research, and have provided more meaningful, in-depth data. The random purposive method was utilized which comprised of a sample size of (26) students of the 11<sup>th</sup> grade at Jaba secondary girls school, which were divided into two groups, that are the experimental group and controlled group. Data were analyzed using the statistical package for social sciences (SPSS).

The study revealed the determinant effect of a group-counseling program in developing self-affirmation skills among 11<sup>th</sup> grade students at Jaba secondary girls school. The findings of the study revealed significant statistical differences in self-affirmation skills among the sampled population favored the experimental group.

The above findings confirm the value of effect of a group-counseling program in developing self-affirmation skills among 11<sup>th</sup> grade students at Jaba secondary girls school, and recommend for training programs that provide educational counselors with strategies and defense mechanisms to increase self-affirmation skills among the students. The need to strengthen the principles of self-affirmation skills among the students through workshops and training courses, and update their knowledge in such important issue which affects positively their self-confidence and that of the others as well; and finally, further research is essential to develop a clear understanding of self-affirmation skills using the qualitative research design.

### خلفية الدراسة وأهميتها

#### 1.1 المقدمة

لقد كان لتقدم الحركة العلمية في مجال علم النفس خلال القرن الحالي أثراً كبيراً على العملية التربوية بوجه عام، ونشأ اهتمام كبير لحاجات الفرد وقدراته واستعداداته، وضرورة فهم اتجاهاته وقيمه، وتخفيض التوتر النفسي الذي يتعرض له نتيجة المشكلات التي يواجهها في مختلف مراحل حياته، كل ذلك ليحقق التكيف السوي وزيادة الفعالية والكفاية في مختلف المجالات التي يعمل بها، كما أن تحقيق هذا الفهم وهذا التكيف يسمح للفرد بالنمو السوي في مختلف النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية (الداهري، 2000).

وجد الإرشاد فيما مضى بمسميات مختلفة، وكان يمارس دون أن يأخذ الاسم العملي له، ودون أن يشتمل على برامج، ولكنه تطور الآن وأصبح له أسس ونظريات وطرق ومجالات، يقوم بها أخصائون متخصصون علمياً وفنياً، ونتيجة للتطور التكنولوجي، والتطور العلمي الكبير، وتطور التعليم، وزيادة عدد الطلبة في المدارس، فقد طرأت تغيرات في المهنة والعمل، ومن هنا أصبحت الحاجة ماسة للإرشاد في مدارسنا، وأسرنا، ومؤسساتنا التربوية، والإنتاجية، وفي المجتمع بشكل عام (الفرخ وتيم، 1999).

لذا أخذ القائمون على العملية التعليمية والتربوية والإرشادية في المدارس على عاتقهم النهوض بالمستويات النفسية والاجتماعية لدى الطلبة، فبدأ العمل على تقديم خدمات نفسية وإرشادية على شكل برامج فردية وجمعية من شأنها توجيه الطلبة عامة والذين يعانون من مشكلات سلوكية أو

تعليمية، وبخاصة الطلبة الذين عجزوا عن التغلب على هذه المشكلات بمفردهم أو بمساعدة الأخصائيين، فتمّ العمل على استحداث برامج إرشادية تهدف إلى حل مشكلات الطلبة، وذلك عن طريق تعديل سلوكهم واتجاهاتهم وتبصرهم بها، فلهذه البرامج أهمية لا تقل شأنًا عن التربية والتعليم، فقد أوضح العاسمي (2008) أنها برامج تهدف إلى الحد من السلوكيات غير السوية لدى الطلبة وزيادة الرضا الفردي عن الذات، وتهدف أيضاً إلى تأكيد الذات وتحقيق حياة أفضل، عن طريق تغيير الإدراك تجاه المواقف المختلفة.

وأضاف محمود (2010) أنّ هذه البرامج الجمعية والعلاجات الفردية وغيرها من القضايا الإرشادية من شأنها تحسين نظرة الفرد لذاته، فهي تعمل على علاج حاجات التقدير الذاتية والخاصة بالفرد، أبرزها الرغبة القوية في إنجاز العمل وتحقيق الإنجاز ذاته، والوصول إلى الكفاءة وزيادة الثقة بالنفس، وتنمية هذا الشعور بزيادة معرفة الذات وامكانياتها واحتياجاتها، وتزيد من الشعور بالانتماء والهدف أو الغاية التي يسعى لتحقيقها الفرد، كذلك الإحساس بالكفاءة والقدرة الشخصية على تحقيق أمور حياته.

وكما ورد عن الصرايرة (2015) أن توكيد الذات تعني قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته وآرائه ووجهات نظره حول أمر من الأمور، سواء كان متعلقاً بذاته أو بالآخرين، وذلك بصورة سوية وإيجابية، بحيث تكون مقبولة في المجتمع الذي تعيش فيه.

وجاء هذا الاهتمام بتوكيد الذات بطرق متنوعة لأنها مؤثر أساسي على سلوك الفرد وتوافقه الشخصي والاجتماعي، فكلما زادت معرفة الفرد عن ذاته، صار أكثر توافقاً وانسجاماً في مواقف الحياة المختلفة، والذات أيضاً هي المحور الرئيس في الشخصية الإنسانية، ولها أهمية كبرى في تحديد سلوكيات الفرد، التي تعدّ نتاج للتفاعل الاجتماعي بينه والآخرين، بحيث يتمثل ويتجسد مفهوم

الذات في (تقدير الفرد لقيمته) كشخص سوي يتماشى ومجتمعه وبيئته، ويتأثر بأحكامهما وبالتالي يتلقاها من الأفراد ذوي الأهمية في حياته (عساف، 2006).

ولا يقتصر مفهوم الذات وتقديرها على تقدير الفرد لقيمته في مجتمعه، إنما تشمل معتقداته وأفكاره وتصورات وسلوكياته وانفعالاته واستعداداته للقيام بأفعال أو استجابات تجاه موضوع معين، فيأخذ تقدير الذات وتوكيدها في الوقت نفسه اتجاهاً يركّز على أفكار الفرد جميعها عن نفسه، أي الصورة التي يرسمها الفرد في ذهنه عن نفسه بنفسه، ويتم ذلك عن طريق ما يتسم به من صفات وإمكانات وقدرات جسدية وعقلية وفكرية وانفعالية، إضافة إلى القيم والمعايير الاجتماعية السائدة في مجتمعه والتي ينتمي إليها (أحمد، 2010).

لذا تمّ إجراء هذه الدراسة لإعداد برنامج إرشادي تدريبي هدفه تنمية مهارات توكيد الذات لدى عينة من طالبات الصف الحادي عشر، وتطبيقه والتحقق من فعاليته في تنمية هذه المهارات، إذ لا بدّ أن تفضي مثل هذه البرامج إلى نتائج إيجابية على الطلبة والمجتمع ككل.

## 1.2 مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثة في مجال الإرشاد التربوي، ومن خلال الحالات التي كانت تحوّل إليها لمساعدة الطالبات على حل بعض المشكلات السلوكية؛ كانخفاض توكيد الذات لديهم، ومن خلال متابعة الطالبات في الاذاعة المدرسية تولّد لدى الباحثة إحساس بمشكلة الدراسة، والتي يمكن تحديدها بتدني امتلاك الطالبات لمهارات توكيد الذات، ومن هنا جاءت فكرة بناء برنامج إرشادي وتصميمه لطالبات الصف الحادي عشر، حيث أن هذه المرحلة تعد من أصعب المراحل الانتقالية في حياة الطالبات، وبناءً عليه تم تحديد سؤال الدراسة الرئيس على النحو الآتي:

ما أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى طالبات الصف الحادي عشر في

مدرسة بنات جبج الثانوية؟

### 1.3 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يأتي:

1. إعداد وتصميم برنامج إرشادي تدريبي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى عينة من طالبات الصف الحادي عشر.

2. تطبيق البرنامج والتحقق من فاعليته في تنمية مهارات توكيد الذات لعينة من طالبات الصف الحادي عشر.

### 1.4 أهمية الدراسة:

1. من الناحية النظرية:

تكمن الأهمية النظرية للدراسة من خلال توجيه انتباه التربويين لأهمية تنمية مهارات توكيد الذات لدى الطلبة في المرحلة الثانوية، كما وتسهم في توفير مراجع في المكتبات حول الموضوع، وتزويد الباحثين في معلومات علمية ومقاييس وبرنامج حول موضوع توكيد الذات.

2. من الناحية التطبيقية:

تقديم خدمات تدخلية علاجية للطلبة الذين ثبت أن مستوى توكيد الذات لديهم متدني، وتوفير برنامج إرشادي جمعي لتنمية مهارات توكيد الذات يمكن أن يستند إليه القائمون على العملية التربوية والمرشدون التربويون في التعامل مع مثل هذه المشكلات.

### 1.5 فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من صحة الفرضيات التالية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى توكيد الذات في

الاختبار القبلي لدى طالبات الصف الحادي بمدرسة بنات جبع الثانوية تعزى لمتغير المجموعة.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى توكيد الذات في الاختبار البعدي لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبج الثانوية تعزى لمتغير المجموعة.

### 1.6 محددات الدراسة:

الحدود المكانية: مدرسة بنات جبج الثانوية / مديرية ضواحي القدس.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام 2019/2018.

الحدود البشرية: طالبات الصف الحادي عشر.

### 1.7 مصطلحات الدراسة:

أولاً: مفاهيم الدراسة:

توكيد الذات: هو قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته وآرائه ووجهات نظره حول أمر من الأمور، سواء كان متعلقاً بذاته أو بالآخرين، وذلك بصورة سوية وإيجابية، بحيث تكون مقبولة في المجتمع الذي تعيش فيه (الصرايرة، 2015).

البرنامج الإرشادي: هي البرامج التي تهدف إلى إرشاد الطلاب وتوعيتهم وتوجيههم بموضوعات تتعلق بمراحلهم العمرية المختلفة، وكذلك بالبيئة النفسية المحيطة بهم في البيت والمدرسة والمجتمع (عبد العظيم، 2013).

المرحلة الثانوية: فترة حتمية ينبغي على كل إنسان المرور بها؛ حيث أنها من أهم المراحل النمائية في حياة الأفراد، وذلك لما يصابها من خصائص وتغيرات مختلفة، بالإضافة إلى أنها تحتاج إلى وعي وتفهم ومستوى عالي من الإدراك من قبل الأهل (دبلة، 2015).