



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 وتوقيعهم:

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، فهذه 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، وتزويد 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 الإذاعة 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 يصاحبها من خصائص وتغيرات مختلفة، بالإضافة إلى أنها تحتاج إلى وعي وتفهم ومستوى عالي من الإدراك من قبل الأهل (دبلة، 2015).

## ثانياً: المصطلحات الإجرائية:

توكيد الذات: هي الدرجة التي تحصل عليها طالبات الصف الحادي عشر من خلال اداة الدراسة، وزيادة القدرة على التعبير عن ذاتهن الناتجة عن زيادة الثقة بالنفس، واكتساب مساعدة المشاركين في إدارة انفعالاتهم والضبط الذاتي.

البرنامج الإرشادي: البرنامج الذي طُبق على طالبات الصف الحادي عشر وتدريبهن على إدارة الذات وضبط الانفعالات وتطبيق تمرين الاسترخاء العضلي والمواجهة الإيجابية، والتعرف على الأفكار السلبية وتعديلها، والحديث الإيجابي مع الذات، وتنمية قدرات التواصل البناء بينهن وبين الآخرين.

مقياس **Rathus**: مقياس مكون من (29) فقرة مخصصة لقياس مدى انطباق حالات توكيد الذات على الفرد، وتتعلق الفقرات بحالة الثقة والمبادرة الاجتماعية والسلوك الاجتماعي المعبر عن ردود فعل إيجابية صادرة من الفرد، وله مفتاح تصحيح ثلاثي (تعبّر عني، تعبّر عني إلى حد ما، لا تعبّر عني).

## الفصل الثاني:

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

#### أولاً: الإطار النظري:

#### 2.1 البرنامج الإرشادي:

إن إعداد البرامج الإرشادية في غاية الأهمية؛ حيث أن هذا النوع من البرامج غالباً ما يكون موجه لفئة معينة من فئات المجتمع ولأهداف محددة، وتكون الغاية منه مساعدة الأفراد في حل المشكلات التي يعانون منها، أو المشكلات التي تواجههم في ظرف معين، أو تنمية مهارات شخصية. كما تهدف البرامج الإرشادية الى فتح المجال أمام الأفراد الذين يستهدفهم البرنامج لإكسابهم مهارات جديدة وإستراتيجيات تمكنهم من اتخاذ القرار المناسب من بين مجموعة البدائل المطروحة أمامهم في موضوع ما، ويثبت البرنامج فعاليته عندما يتم بناءه على أسس نظرية وعلمية سليمة، وأن يراعي ميول ودوافع الأفراد المراد تطبيق البرنامج عليهم (عبد العظيم، 2013).

#### 2.1.1 مفهوم البرامج الإرشادية:

يعرف العاسمي (2015) البرنامج الإرشادي بأنه "مجموعة الخبرات والإستراتيجيات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة، تقدم بطريقة بناءة من قبل اختصاصيين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية أو انفعالية أو اجتماعية، تطبق في مكان وزمان محدد، بهدف مساعدتهم على التعرف إلى مشكلاتهم وحاجاتهم وتنمية إمكاناتهم وقدراتهم الشخصية إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات، ومساعدتهم على

اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم من أجل تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي لهم في أثناء تفاعلهم مع مواقف الحياة الضاغطة بشكل بناء".

ويعرف عبد العظيم (2013) البرنامج الإرشادي بأنه "الممارسة الإرشادية المنظمة تخطيطاً وتنفيذاً وتقييماً، والمستمدة من مبادئ وأسس وفنيات الاتجاهات النظرية يتم تنسيق مراحلها وأنشطتها وخبراتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع في صورة جلسات إرشادية فردية أو جماعية، وفي ضوء جو نفسي آمن وعلاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها وتقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة في أفضل صورها".

كما وتعرف المعصوبي (2016) البرنامج الإرشادي بأنه "مجموعة من الجلسات الإرشادية المترابطة التي تقدم لمجموعة من الأفراد، وقد تصل إلى خمسة عشر فرداً على شكل نشاطات ومناقشات وتوجيهات إرشادية جماعية خلال فترة زمنية محددة ووفق خطوات معينة بهدف مساعدتهم في تنمية مهاراتهم المعرفية".

وبناءً على التعريفات السابقة للبرامج الإرشادية ترى الباحثة أن البرامج الإرشادية لا بد أن يتم تصميمها بطريقة علمية منظمة، تساعد الأفراد على مواجهة المشكلات الاجتماعية أو النفسية التي تواجههم، كما أنها تمكنهم من ضبط انفعالاتهم وخفض حدة التوتر عندهم، وتستند إلى خلفية نظرية ذات علاقة ببنياتها بالبرامج المستهدفة.

## 2.1.2 أهداف البرامج الإرشادية

عادةً ما تبني البرامج الإرشادية لتحقيق هدف ما، ويتم تحديد الهدف تبعاً للفئة المستهدفة، لذلك تختلف أهداف البرامج الإرشادية التربوية عن غيرها من البرامج الأخرى من الاختصاصات الأخرى، وفيما يلي عرضاً لأهداف البرامج الإرشادية التربوية (علي وعباس، 2015):

1. تغيير السلوك السلبي إلى سلوك إيجابي فعال.
2. خفض الاضطراب النفسي والعمل على زيادة النمو النفسي بأقصى سرعة ممكنة.
3. تغيير المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية.
4. زيادة معرفة مفهوم الذات.
5. تغيير الصورة العقلية السلبية عن الذات وتحويلها إلى صورة إيجابية.
6. زيادة إدراك الفرد لذاته وتقبله لها، واحترام ذاته مما يساعده في رؤية الأشياء بطريقة مختلفة من حوله.

أما البرنامج الإرشادي المصمم للدراسة الحالية فقد هدف إلى مجموعة من الأهداف، ومنها:

1. تنمية مهارة المشاركات في المجموعة التجريبية للسلوك التوكيدي في المواقف الحياتية اليومية وفقا لبرنامج الإرشاد المعد لهذا الغرض.
2. أن تدرك المجموعة الضابطة مفهوم توكيد الذات على مقياس (Rathus).
3. أن يكتسب القدرة على التعبير عن الذات بصورة ايجابية من خلال التحدث أمام الآخرين.
4. تعلم التدريب على المهارات اللفظية وغير اللفظية في توكيد الذات.
5. التعرف على كيفية التعامل والسيطرة على الانفعالات.
6. القدرة على التواصل والاتصال بايجابية مع الآخرين.
7. تفهم المواقف بصورة ايجابية وخفض السلوك العدواني بأشكاله المختلفة.

### 2.1.3 الأسس التي تستند عليها البرامج الإرشادية:

يستند البرنامج الإرشادي عند بنائه على مجموعة من الأسس الاجتماعية والنفسية والتربوية والتي تتناول الفروق الفردية لدى الأفراد وتراعي الفروق بين الجنسين، بالإضافة إلى الأسس الاجتماعية

التي لا يمكن تجاهلها عند تصميم البرنامج الإرشادي؛ حيث تعتمد هذه الأسس على أن الفرد عضو في جماعة وعليه الانخراط بها وبالمجتمع الذي يحيط فيه، وذلك لأن الجماعة التي ينتمي لها الفرد تؤثر فيه وبسلوكياته، فلا يمكن التعامل مع الفرد دون الاعتبار لتفاعله مع الجماعة التي ينتمي إليها ومنها الأسرة، وهناك بعض الأسس العامة التي تدرس ثبات السلوك الإنساني ومدى قابليته للتعلم والتعديل (العاسمي، 2008).

وينبغي على المرشد عند بنائه للبرنامج الإرشادي الأخذ بعين الاعتبار الأسس الفسيولوجية والعصبية، وذلك من خلال معرفته العميقة بالثقافة الصحية التي تتعلق بوظائف الجسم وتكوينه، ومدى علاقته بالسلوك، وتحديدًا الجهاز العصبي لكونه المسؤول عن التحكم بالجسم والسيطرة على أعضائه الأخرى (زهران، 2002).

وترى الباحثة أنه من الضروري مراعاة الفئة والفروق العمرية عند إعداد البرنامج؛ حيث أن البرنامج الذي يمكن تطبيقه على الإناث قد لا يصلح للذكور في مرحلة عمرية معينة، وذلك نظراً للتغيرات الفسيولوجية التي يمر بها كلا الجنسين.

#### **2.1.4 الصعوبات التي تواجه البرامج الإرشادية:**

يواجه المرشد النفسي والتربوي مجموعة من الصعوبات والمشكلات لدى تطبيقه البرامج الإرشادية على أفراد العينة، ومن أكثر العقبات انتشاراً هي خوف المسترشدين أو الأفراد الذين سيخضعون للبرنامج؛ حيث أن الأفراد قد لا يتقنون بالمرشد بالشكل المطلوب، ويعتقدون أن المرشد غير قادر على مساعدتهم وفهمهم، وفيما يلي عرضاً لبعض المشكلات والعقبات التي يواجهها تطبيق البرنامج الإرشادي (العاسمي، 2015):

1. قد لا يتعاون المسترشدين مع المرشد؛ حيث يتكل الطالب على المرشد في حل مشكلاته ويصبح متلقياً فقط دون إبداء أي تفاعل إيجابي مع المرشد.

2. الخوف أو الخجل من قبل الطلبة؛ حيث أن الطلبة يتجنبون الحديث عن المشاكل التي تواجههم خوفاً من المرشد، أو خجلاً من بقية الطلبة لأن البرنامج الإرشادي يطبق بشكل جماعي على أفراد المجموعة التجريبية.

3. محاولة بعض الطلبة تغيير الموضوع الذي يدور حوله البرنامج الإرشادي، أو إبعاد المناقشة عن ذاتهم والحديث عن شخصيات وهمية، أو المقاومة كالغياب عن الجلسات.

### 2.1.5 تقييم البرامج الإرشادية

إن تقييم البرنامج الإرشادي أحد أهم الخطوات التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند بناء البرنامج الإرشادي، فالتقييم يكشف عن مدى فعالية البرنامج وعن مدى نجاحه أو فشله، ومدى قابليته للتطبيق على الأفراد لكونه يركز على نقاط القوة والضعف، كما أن عملية التقييم هي عملية جماعية يقوم بها كافة الأفراد المسؤولين عن البرنامج من حيث التخطيط والتنفيذ والرقابة على تطبيقه (حواس وسلطاني، 2014).

ويتم تقييم البرنامج الإرشادي من خلال (العطوي، 2017):

1. إجراء مقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
2. إجراء مقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للتبعي للمجموعة التجريبية.
3. تعبئة استمارة التقييم الخاصة بأفراد المجموعة التجريبية.

## 2.2 توكيد الذات:

يعد توكيد الذات واحدا من المفاهيم النفسية التي لاقت اهتماما كبيرا من قبل علماء النفس وعلماء التربية، فالبعض يرى توكيد الذات على أنه من السمات الشخصية التي تميز شخص عن آخر، والبعض الآخر ينظر لتوكيد الذات على أنه أحد الأساليب التي تميز شخصية فرد عن آخر.

ومن أوائل المهتمين في توكيد الذات (Wolpe)، و (Salter)، و (Lazarus)، أما كولتر فيرى أن توكيد الذات ما هو إلا سمة شخصية تظهر من خلال الشخص المؤكد لذاته؛ حيث أنه يمتلك القدرة على التعبير بصورة لفظية أو غير لفظية على هيئة مشاعر وأفكار إيجابية وسلبية وتساعد الفرد على اتخاذ القرار (طنوس و الخوالدة، 2014).

وجاء في الطيار (2016)، إلى أن السلوك التوكيدي في بداية الأمر وفق (Wolpe & Lazarus) كان يقتصر على قدرة الشخص على التعبير عن المعارضة والغضب تجاه شخص أو موقف من المواقف التي تحدث في البيئة المحيط بالأفراد، ومع مرور الوقت تطور المفهوم وأصبح يشتمل على كافة التعبيرات المقبولة في المجتمع.

### 2.2.1 مفهوم توكيد الذات:

إن تعريف Lazarus لتوكيد الذات يعتبر من التعريفات الهامة؛ حيث عرفه على أنه "القدرة على قول كلمة لا، وطلب خدمة من الآخرين والتعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية، وبدء الاستمرار في محادثة عامة" (Pipas & Jaradat, 2010).

ولقد عرف وردة وسالم (2018) توكيد الذات أو السلوك التوكيدي على أنه "سلوك الفرد المتمثل بالقدرة في التعبير عن انفعالاته ومشاعره الإيجابية والسلبية بشكل لفظي وسلوكي والدفاع عن حقوقه دون التعدي على حقوق ومشاعر الآخرين، والتقدم بطلبات من الآخرين، وقدرته على

الرفض والقبول وحرية الاختيار، وقدرته على بدء وإنهاء التفاعلات الاجتماعية وقدرته على إدارة نفسه والآخرين".

بينما عرف بشير (2016) توكيد الذات بأنه "سلوك اجتماعي يمكن الفرد من الدفاع عن حقوقه الشخصية، والتعبير عن آرائه ومشاعره الإيجابية والسلبية بصدق وتلقائية، والقدرة على رفض مطالب وضغوط الآخرين غير المنطقية، وعدم التردد في الطلب والمبادأة والتفاعل الاجتماعي بصورة إيجابية؛ بحيث تتم ممارسة ذلك السلوك إما وجهاً لوجه أو عبر استخدام وسائل الاتصال والتواصل الحديثة، وكل ذلك في إطار من الحكمة والالتزام بالقيم والمعايير الاجتماعية والأخلاقية". أما بني أرشيد والتح (2014) فقد عرفا توكيد الذات على أنه "قدرة الفرد على التعبير الملائم عن أفكاره وآرائه ومشاعره وحاجاته سلباً أو إيجاباً تجاه المواقف أو الأفراد أو الأحداث بشكل لفظي أو سلوكي، ودون تهديد الآخرين أو الاعتداء عليهم، ومن الأمثلة على عدم توكيد الذات قبول الطالب خروجه مع زملائه إرضاءً لهم بالرغم من أن لديه امتحان في اليوم التالي، وشراء احتياجات للبيت بالرغم من عدم حاجة البيت لها لأن زملاءه اشتروها".

وتظهر أهمية توكيد الذات عندما تنعكس على سلوك الفرد وشخصيته، وذلك عندما يمتلك القدرة على الدفاع عن الحقوق، والتصرف بناءً على نقاط القوة وليس نقاط الضعف، وامتلاك الفرد القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة و الحاسمة دون تردد، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، بالإضافة إلى تحسين صورة الذات وبناء علاقات اجتماعية، وعدم الخجل من التعبير عن المشاعر الإيجابية والثناء على الآخرين ومدحهم (الجوهري، 2017).

## 2.2.2 خصائص توكيد الذات أو السلوك التوكيدي:

هنالك مجموعة من الخصائص التي تميز توكيد الذات عن غيره سواء أكان سمة من سمات الشخصية، أو أسلوب من أساليبها، وقد قام أبو حماد (2014) على جمع هذه الخصائص في دراسته، وسنوردها على النحو التالي:

- إن توكيد الذات سلوك نوعي يضم مجموعة من المهارات النوعية ومنها القدرة على التعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية، والدفاع عن الحقوق الخاصة، المبادأة بالتفاعل الاجتماعي، ورفض المطالب غير المعقولة.
- أن هذا السلوك لا ينطوي على انتهاك حقوق الغير؛ حيث أن توكيد الذات يعمل على تعزيز احترام الحقوق وعدم انتهاكها، لذلك فهو ضد التعدي على الآخرين وانتهاك حقوقهم.
- يتسم توكيد الذات بالفعالية النسبية؛ حيث أن السلوك التوكيدي لا يكون فعال دائماً وفي مختلف الظروف والمواقف، وذلك لأن مستوى فعاليته يتوقف على المعيار المستخدم في تحديد الفاعلية.
- توكيد الذات يعتمد بشكل كبير على الموقف؛ حيث أن التوكيدية تتأثر بالطرف الآخر في موقف التفاعل، وبطبيعة الأفراد وبدرجة قرابتهم فقد يكونوا أصدقاء أو أقارب أو غرباء.
- السلوك التوكيدي قابل للتعلم لكونه سلوك مكتسب؛ حيث يستطيع الفرد تعلمه عن طريق الاشتراك في برامج توكيد الذات، أو من خلال التعلم الذاتي.
- يشمل توكيد الذات على عناصر لفظية وعناصر غير لفظية، فقد يكون التوكيد من خلال التعبير عن مشاعر الفرد وآرائه بطريقة لفظية مباشرة، أو بطريقة غير لفظية من خلال استخدام تعبيرات الوجه واليدين.

### 2.2.3 العوامل المؤثرة في توكيد الذات:

هنالك مجموعة من العوامل التي تؤثر في توكيد الذات أو السلوك التوكيدي، وهذه العوامل تتولد نتيجة للموقف والظرف أو نتيجة للثقافة السائدة في المجتمع الذي يحيط بالفرد، وقد تتعلق هذه العوامل بالفرد نفسه، أو بالطرف الثاني من العلاقة، وفيما يلي عرضاً لبعض العوامل المؤثرة في التوكيد (الجوهري، 2017):

- **النوع:** يؤثر النوع بشكل ملحوظ في توكيد الذات؛ حيث يظهر الاختلاف بين الذكور والإناث على مهارة النوع التوكيدية وتفاعل المهارة النوعية مع المهارات التوكيدية الأخرى، في التعامل مع الطرف الآخر، وتحديداً عندما يكون من الجنس الآخر.
  - **العمر:** يتأثر توكيد الذات والسلوك التوكيدي بدرجة الثقافة واكتساب الخبرات، وهذه الخبرات يكتسبها الفرد مع تقدمه في العمر، لذلك فإن توكيد الذات يزيد مع تقدم الفرد بالعمر.
  - **التعليم:** يحتل التعليم دوراً كبيراً في زيادة التوكيدية لدى الأفراد؛ حيث أن الفرد المتعلم لديه مستوى توكيد الذات مرتفع مقارنةً بالشخص الأمي أو الشخص الذي يمتلك مستوى تعليمياً متدنياً.
- وبناءً على ما سبق، ترى الباحثة أن مستوى توكيد الذات يتأثر بالسمات الشخصية، فكلما تقدم الفرد بالعمر كلما زاد مستوى توكيد الذات لديه نظراً للخبرات العملية التي يكتسبها في مراحل العمرية التي يمر بها، بالإضافة إلى التحصيل العلمي الذي يمتلكه الفرد، كما أن تعامل الفرد مع الآخرين وسلوكه تجاههم يوضح مستوى توكيد الذات لديه.

## 2.2.4 النظريات المفسرة لتوكيد الذات:

### 1. نظرية توكيد الذات:

تفترض هذه النظرية أنّ تأكيد الذات لدى الأفراد هو دافع أساسي للمحافظة على سلامة الذات، وإدراك من أنفسهم على أنهم جيّدون وفاضلون وقادرون على التنبؤ والسيطرة على النتائج الإيجابية، وتفترض هذه النظرية أنّ الثقافات المتنوعة بينها مفاهيم مشتركة اجتماعياً تدل على أنّ الفرد يتمتع بنزاهة ذاتية، أي أنّ الفرد ينظر إلى نفسه على أنه يفي بمفهوم محدد ثقافياً عن الخير والفضيلة، كذلك تبحث نظرية تأكيد الذات في كيفية الحفاظ على سلامة الذات عند تعرضها لأي تهديد، فوفقاً لهذه النظرية لا يحتاج الفرد الناس إلى ترشيد الواقع أو تشويبه بشكل دفاعي، إنما يمكنهم إعادة تكامل الذات بالتأكيد على مجالات بديلة ذات قيمة ذاتية خاصة بالفرد ولا علاقة لها بتهديد المثير الخارجي، فهذه التأكيدات الذاتية وعن طريق تلبية الحاجة إلى حماية السلامة الذاتية في مواجهة التهديد، تمكّن الفرد من التعامل مع الأحداث الخطرة دون اللجوء إلى التحيز الدفاعي، حيث يمكن أن تتخذ تأكيدات الذات شكل تأملات حول القيم المهمة والشاملة، مثل العلاقات مع الأصدقاء والعائلة أو على مهارة معينة (Sherman, 2013)

كما جاء بها (Townend, 1991) ، وتقوم النظرية على أن فرد في المجتمع حقوق ينبغي أن تحترم من قبل الآخرين، و أن مهارات التوكيد عند كل شخص يمكن تميمها وزيادتها، وأكدت هذه النظرية على أن الحقوق الأساسية التي يتمتع بها الفرد عليه مقابلها مسؤوليات يجب أن يتحملها ويؤديها على أكمل وجه، ومن الحقوق التي يتمتع بها الفرد وفقاً لهذه النظرية الحق في التعبير عن الآراء والأفكار، والتعبير عن المشاعر الإيجابية، وحق الفرد في الرفض أو القبول، وضمن حق الفرد في تغيير رأيه دون تقديم اعتذارات للآخرين، وتحمل مسؤولية ارتكاب الأخطاء، وحق الفرد

في قول ما لا يعرفه وما لا يفهمه وفي السؤال عما يريد، ومقابل هذه الحقوق يجب على الفرد احترام الآخرين وعدم الإساءة لهم(رفه، 2013).

والتوكيدية تظهر من خلال ثلاث أنواع من السلوك وتكون مرتبطة بمدى احترام الفرد لحقوقه وحقوق الأفراد الآخرين، ومدى سماحه للأفراد الآخرين بانتهاك حقوقه أو انتهاكه هو لحقوق الآخرين، وأنواع السلوك تبعاً لهذه النظرية هي:

• السلوك التوكيدي: وهنا يؤكد الفرد على موقفه ويتمسك بحقوقه ويتحمل مسؤوليتها، وفي المقابل يعترف بحقوق الآخرين ويحترمها.

• السلوك اللاتوكيدي أو السلبي: وهنا لا يؤكد الفرد على موقفه ولا يتمسك بحقوقه، ويسمح للأفراد الآخرين باستغلاله.

• السلوك العدواني: هنا يتصرف الفرد بطريقة عدوانية ويحاول التأكيد على حقوقه في سبيل انتهاك حقوق الآخرين (حلاسة، 2016).

والسلوك العدواني يجعل الفرد يدافع عن أفكاره ومعتقداته غير الصادقة، ويدافع عن مبرراته التي تسمح له بالتعدي على حقوق الآخرين وعدم احترامها، ويكون السلوك العدواني على هيئة السخرية من الأفراد الآخرين أو إحباطهم، ومدهم بالطاقة السلبية (مريان، 2006).

## 2. نظرية التعلم:

تعتبر عملية التعلم بمثابة تغير في سلوك الفرد، ويظهر التغير نتيجة للعوامل الداخلية والخارجية التي تحيط بالفرد، فضلاً عن كونه عملية مستمرة وشاملة لكونها تشمل كافة مجالات الحياة، فهي تشمل جميع المعارف والأفكار والمهارات والسلوكيات والقيم التي يكتسبها الفرد في حياته (أبو زعيزع، 2009).

إن مفهوم الاستجابة التوكيدية يقوم على أسس نظرية الإشراف الكلاسيكي، ونظرية الإشراف الإجرائي، وتتعلق النظرية من أن الإنسان بطبعه ومنذ ولادته يكون مستثاراً ومنطلقاً في الطبيعة، ولكن معظم الأطفال يواجهون مجموعة من مصادر الكف البيئي التي تعتبر عوامل شرطية، وهذه العوامل بدورها تعلمهم التقيد في السلوك والانضباط، والمبالغة في الأدب، والانصياع للأوامر، وعدم المعارضة أو المقاطعة (رفه، 2013).

ويتشابه الإشراف الإجرائي مع مبدأ التعلم؛ حيث أن الإشراف الإجرائي يؤكد على الاستجابات التي تؤثر على الفرد، وذلك لأن التعلم يحدث عندما يعقب السلوك حدث ما في البيئة المحيطة، ويؤدي هذا السلوك إلى إشباع حاجة الفرد، وبهذه الحالة يحدث التعلم ويكتسب الفرد خبرة ومعرفة من الموقف، كما ويرتبط التعلم بأسلوب التعزيز الذي يعتبر من أساسيات التعلم والإرشاد السلوكي؛ حيث يعمل التعزيز على تقوية النتائج المرغوب فيها ويشتمل على نوعين تعزيز إيجابي سلبي (الحريري والإمامي، 2011: 93).

### 3. نظرية العلاج العقلاني والعاطفي:

أكد (Ellis) من خلال هذه النظرية على أن الأفكار والمعتقدات والأفكار غير العقلانية لدى الأفراد تساهم بشكل كبير في تغيير شخصية الأفراد؛ حيث أنهم يفتقدون إلى توكيد الذات في جميع المواقف، ومنها مواقف لا عقلانية ترتبط بالسلوك الذاتي للأفراد ومنها: أنه ينبغي على الإنسان أن يكون محبوباً من الآخرين في كل عمل يقوم به، وعلى الفرد أن يكون فعالاً أيضاً وينجز المهام الموكلة إليه بشكل تام، بالإضافة إلى أن الفرد يكون سعيداً جداً في حال أكمل عمله بشكل صحيح واستمتع بحياته (أبو أسعد، 2012).

#### 4. نظرية تحقيق الذات (هرم الحاجات):

يعتبر (Maslow, 1954) من أهم من تحدث عن تحقيق الذات حيث عرف الشخصية على أنها مركب منظم من الخصائص الظاهرة المتنوعة (سلوكية، فكرية، فعلية وإدراكية) التي تشكل وحدة مشتركة، والفرد الذي ينخفض لديه تقدير الذات ربما يتجه إلى أفعال وأفكار تبدو في ظاهرها منفصلة ولكن بالدراسة والتعمق يتم كشف علاقة دينامية بينها وبين محاولته استعادة تقديره لذاته.

ووضح (Maslow) تحقيق الذات من خلال الحاجات الإنسانية بما يعرف بهرم (Maslow) وهو عبارة عن هرم من خمس مستويات يبدأ بالحاجات الفسيولوجية كقاعدة له وينتهي بتحقيق الذات، وفيما يلي عرض لهذه الحاجات:

1. الحاجات الفسيولوجية: وهي الحاجات المرتبطة ارتباطاً مباشراً بالبقاء وتشمل الطعام، الماء، الجنس، والنوم، وفي حال لم يتم اشباع هذه الحاجات تسيطر سيطرة كاملة على حياة الفرد.
2. حاجات الأمان: تتبع هذه الحاجات من خلال اشباع الحاجات الفسيولوجية وتشمل على الحاجة إلى البيئة والنظام والامن والقابلية للتنبؤ اضافة الى الحاجات المادية والمعنوية والصحية.
3. الحاجات الاجتماعية: من خلال اشباع الحاجات الفسيولوجية وحاجات الامان يغدو الفرد باحثاً عن التواد الحب وفي حال لم تشبع هذه الحاجات فان الشخص يشعر بالوحدة.
4. الحاجة للتقدير: تتطلب هذه الحاجة تقديراً من الاخرين مما يؤدي الى خلق مشاعر لدى الفرد بانه ذو مكانة وبالتالي تقديره لذاته.
5. الحاجة لتحقيق الذات: اذا تم اشباع الحاجات الدنيا للفرد اشباعاً مناسباً يعتبر ممن حققوا ذاتهم.

(ابو اسعد وعريبات، 2009) و (Maslow 1954).

ويوضح الشكل (1.1) هرم (Maslow, 1954) للحاجات الإنسانية



الشكل رقم (1.1). هرم (Maslow, 1954) للحاجات الإنسانية

## 2.2.5 خصائص الشخصية التوكيدية:

هنالك مجموعة من الصفات والخصائص والتي تكتسبها الشخصية التوكيدية نتيجة لارتفاع مستوى

توكيد الذات لديها، ولقد ذكرت (المغربي، 2009) هذه الخصائص على النحو التالي:

- يستطيع الشخص الذي يمتلك قدرات توكيدية التمييز بين حقوقه وحقوق الغير وعدم التعدي عليها.
- يمتلك القدرة على التعبير عن احتياجاته ومشاعره وآرائه بطريقة مباشرة.
- يستطيع الشخص الذي يمتلك مستوىً عالياً من توكيد الذات رفض الأمور التي يريدتها ولا يرغب بها وقول لا دون خجل أو تردد.
- يستطيع الشخص التوكيدي التعبير عن غضبه ومواجهة أعدائه دون أن يشعر بالذنب.
- يستطيع الشخص التوكيدي تقدين النقد البناء وتلقي الانتقاد بصدر رحب.

## 2.2.6 مهارات توكيد الذات:

إن مهارات توكيد الذات كثيرة ومتعددة، وقد تصل إلى عشرين مهارة، ومنها ما يتناسب مع بيئتنا العربية ومنها لا يتناسب معه، لذلك سعيت في هذه الدراسة لجمع هذه المهارات من خلال الرجوع للدراسات التي أجمعت عليها ومنها (الخليفي، 2006) و(الدحادحة، 2004) (Elaina, 1983).

- رفض المطالب غير المعقولة: والمقصود بهذه المهارة أنه من غير المنطقي إرضاء الأشخاص الآخرين على حساب مصلحتنا الشخصية.
- طلب المساعدة من الآخرين: قد يشعر الفرد بالخوف والخجل عندما يحتاج لطلب المساعدة من الآخرين، وكلما ارتفع مستوى توكيد الذات كلما تغلب الفرد على خجله وقلقه عندما يضطر لطلب المساعدة من أحد.
- مهارة الإصرار: هذه المهارة توضح مدى ثبات الفرد على رأيه وعدم الرضوخ لمطالب الأفراد الآخرين عندما يجد نفسه في موقف محرج أو وضع حرج.
- الإنصات: وتتضمن هذه المهارة الاستماع للآخرين بنوع من الاهتمام والإنصات بجميع الحواس وليس بالأذن فقط.
- القدرة على المطالبة بالحقوق: تظهر هذه المهارة بوضوح عندما يتمكن الفرد من المحافظة على حقوقه الأساسية والشخصية والتمتع بها دونما خوف من معارضة الآخرين، مع قدرته على التفريق بين المطالبة بحقوقه وعدم اعتبارها نوع من العدوانية أو الأنانية.
- القدرة على الرفض وقول لا: يكون الفرد مؤكداً لذاته عندما يتمكن من قول لا في المواقف التي تناسبه، لظالما أنه مقتنع بأن رفضه يخلو من الخطأ.

- إبداء الرأي والتعبير عن الأفكار: يمتاز الشخص المؤكد لذاته بالقدرة على التعبير عن أفكاره واحتياجاته بشكل مباشر، مع المحافظة على احترام الآخرين حتى لو كان رأيه بمثابة نقد موجه لهم.

- القدرة على التعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية: عندما يكون الشخص مؤكداً لذاته يكون قادر على التعبير عن مشاعره وأحاسيسه سواء كانت إيجابية أو سلبية تجاه الأفراد الآخرين وتجاه موقف اجتماعي معين، ويكون هذا التعبير بشكل لفظي أو غير لفظي (رفه، 2013).

### 2.2.7 مكونات السلوك التوكيدي:

وحسب صافي (2009) يتكون السلوك التوكيدي من جانب لفظي وجانب غير لفظي، فالجانب اللفظي يتم قياسه من خلال التقرير الذاتي والكلام والتعبير اللفظي بطريقة مباشرة، أما الجانب غير اللفظي فيكون من خلال الإشارة والحركات والإيماءات، ويتم قياسه من خلال ملاحظة الفرد ورصد سلوكه.

وفيما يلي عرضاً لهذه المكونات:

#### المكونات غير اللفظية للسلوك التوكيدي

تعد الجوانب غير اللفظية أحد العناصر الأساسية التي يتكون منها السلوك التوكيدي، وأن قدرة الشخص تزيد وترتفع عندما يستخدم هذه المكونات وتزيد من مهاراته التوكيدية، كما أن هذه المكونات تحتل أهمية كبيرة في برامج التدريب على زيادة التوكيد لكونها تزيد من فعاليته، وتتمثل السلوكيات غير اللفظية بما يلي:

- الابتسامة: ويتم قياسها من خلال حساب عدد الابتسامات التي تصدر عن الفرد أثناء تفاعله مع الآخرين.

- التقاء العيون: وتقاس من خلال طول المدة الزمنية التي ينظر فيها الشخص إلى الطرف الآخر منذ بداية التفاعل وحتى انتهائه.
- مدة الاستجابة: وهي المدة التي يتكلم فيها الفرد في كل موقف من المواقف التي يجب عليه أن يبدي دوراً مؤكداً فيها، ويتم احتساب هذه المدة بالثواني.
- تعبيرات الوجه: تكشف هذه التعبيرات عن مستوى توكيد الذات عندما يعبر عنها الشخص بشكل واضح وصريح في المواقف.
- سرعة الكلام: تعكس سرعة الكلام قلق الشخص، وتعكس مستوى التوكيد المنخفض عندما يكون الشخص متردد ويتكلم ببطء شديد.

#### المكونات اللفظية للسلوك التوكيدي:

يتم قياس التوكيد اللفظي بالاعتماد على أسلوب التقرير الذاتي، وتحديدًا من خلال المقاييس النفسية التي تعنى بقياس المكونات اللفظية للتوكيد، ويتم القياس من خلال حساب الشخص المبحوث لمعدل استجابته التوكيدية في عدة مواقف يكون قد واجهها أو يتخيل نفسه في مواجهتها، أو من خلال اختياره لبديل واحد من بين مجموعة من البدائل للاستجابة للموقف المطروح عليه؛ حيث يعبر أحد هذه البدائل عن الاستجابة التوكيدية وبديل آخر يعبر عن الاستجابة العدوانية، والبديل الثالث يعبر عن الاستجابة الخضوعية، ولقد استخدم بعض الباحثين أسلوباً إحصائياً لتحليل السلوكيات اللفظية وهو أسلوب التحليل العاملي؛ حيث يسهل هذا الأسلوب فهم الأبعاد التوكيدية والتحكم في السلوك المؤكد (عبد اللطيف، 2018).

## 2.2.8 إيجابيات ارتفاع توكيد الذات:

إن أهمية السلوك التوكيدي تتمثل في الآثار المترتبة عليه، فقد يجني الفرد آثاراً إيجابية نتيجة ارتفاع توكيد الذات لديه، وقد يعود عليه بالمشكلات عندما يتناقص مستوى التوكيد لديه، وفيما يلي عرضاً لإيجابيات ارتفاع مستوى توكيد الذات:

- يترتب على ارتفاع مستوى توكيد الذات لدى الفرد إنشاء علاقات شخصية متينة ومشبعة؛ حيث أن الفرد يصبح أكثر صراحةً مع الآخرين ويصبح أكثر تعبيراً عن مشاعره بشكل لفظي وغير لفظي.

- يصبح الفرد قادر على مواجهة المواقف الحرجة التي يتعرض لها ويستطيع الخروج منها بسرعة ودون خجل.

- التوجه نحو المشاركة في الفعاليات الاجتماعية ومساعدة الآخرين.

- مناقشة الآخرين وعدم السماح لهم بفرض وجهات نظرهم عليه.

- يتمكن من التعبير عن مشاعره السلبية دون خوف أو قلق من النتائج، أو من ردة فعل الآخرين عليه (السيد وآخرون، 2009).

## 2.2.9 مظاهر انخفاض توكيد الذات:

تظهر آثار انخفاض توكيد الذات على الفرد من خلال السلوكيات التي يقوم بها، ومن هذه الآثار

ما يلي (عباس، 2015: 466):

- قيام الفرد بمعاملة الآخرين.

- عدم التعبير عن المشاعر السلبية.

- يسمح للآخرين بفرض وجهات نظرهم عليه.

- العجز عن قول كلمة لا للآخرين حتى وإن أرادوا توريثه بمشاكل كبيرة.

- العجز عن مواجهة المشكلات.
- زيادة حدة التوتر وارتفاع مستوى القلق والخجل أمام الآخرين.
- ظهور أعراض الاكتئاب على الفرد.

### 2.2.10 معوقات توكيد الذات:

هنالك مجموعة من المعوقات التي تعيق توكيد الفرد لذاته، وهذه المعوقات تكون نابعة من الفرد ذاته، ولقد ذكرها (الخليفي 2006) على النحو التالي:

- شعور الفرد المستمر بالذنب، أو شعوره بالقلق أو الغضب المفرط.
- شعور الفرد بأن احتياجات الآخرين أهم من احتياجاته، وينبغي عليه تلبية احتياجاتهم حتى لو كانت غير منطقية وغير معقولة.
- قيام الفرد بالخلط بين الحياء والمسايرة وتوكيد الذات المنخفض.
- شعور الفرد بالقلق وبتوقع العواقب السلبية عندما يؤكد ذاته، الأمر الذي يجعله يتراجع عن توكيده لذاته بسبب خوفه من توجيه الآخرين نقداً له.
- عدم الإقدام على الانتقام أو الثأر، خوفاً من خسارة الآخرين أو إنهاء علاقتهم بالفرد الذي يريد توكيد ذاته.
- عدم معرفة الفرد الكافية بالمهارات التوكيدية التي قد تكون موجودة لديه.
- عدم تقبل الفرد لحقوقه الشخصية، أو عدم القدرة على استخدام هذه الحقوق أمام الآخرين.

### 2.3 المرحلة الثانوية:

تعتبر المرحلة الثانوية من أخطر المراحل الدراسية والعمرية في حياة الطلبة، كما أنها مرحلة انتقالية بالنسبة لهم، فمن خلالها ينتقل الذكور والإناث من المراحل الدراسية الابتدائية والمتوسطة إلى المراحل العليا؛ حيث أن المرحلة الثانوية هي الفاصل بين المدرسة والجامعة وتحدد ملامح المستقبل للطلبة وبداية الحياة العملية.

وتكمن خطورة هذه المرحلة لكونها تتزامن مع مرحلة المراهقة التي تشكل مرحلة انتقالية خطيرة في حياة الإنسان، ففي هذه المرحلة المراهقين ليسوا شباباً وفي الوقت ذاته ليسوا أطفالاً، فهم ينتقلون للاعتماد على أنفسهم بعد أن كانوا معتمدين على أهاليهم بشكل كامل، وهذه المرحلة تتسم بالقلق والصراع والخوف والخلج نظراً للتغيرات الفسيولوجية والجسمانية التي تطرأ عليهم (الشافعي، 2009).

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

ويعتبر رصد مستوى توكيد الذات عند الطلبة في هذه المرحلة أمر في غاية الأهمية، وذلك لأن هذه الفترة العمرية والدراسية الحساسة يكون الأفراد فيها مندفعين وفي الوقت ذاته لديهم درجة عالية من الفضول تجعلهم بصدد اكتشاف ومعرفة كل ما يدور من حولهم، لذلك فإن تطبيق البرنامج الإرشادي الذي يهدف إلى رفع مهارات توكيد الذات على هذه الفئة العمرية غالباً ما سيعود بنتائج إيجابية مرضية عليهم.

## 2.4 ثانياً: الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بالرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، ورتبتها من الأحدث إلى الأقدم على النحو الآتي:

قام الزهراني (2018) بإجراء دراسة بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى مهارات توكيد الذات والتعديل المعرفي في خفض مستوى التفكير الجانح وتطوير الكفاءة الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين في السعودية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى مهارات توكيد الذات والتعديل المعرفي في خفض مستوى التفكير الجانح وتطوير الكفاءة الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين في السعودية، وتكونت عينة الدراسة من 30 حدثاً جانحاً في العام 2018، وتم توزيع عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وعددها 15 حدث تلقوا برنامجاً إرشادياً مكوناً من 20 جلسة، و مجموعة ضابطة عددها 15 حدث لم يتلقوا البرنامج الإرشادي، وقد تم قياس أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقاييس الدراسة وهي التفكير الجانح، والكفاءة الاجتماعية قبل البرنامج الإرشادي وبعده، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الجانح والكفاءة الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي، كما توصلت إلى وجود استمرارية لأثر البرنامج على المجموعة التجريبية في التفكير الجانح والكفاءة الاجتماعية بعد 8 أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج عليها، وأوصت الدراسة إلى ضرورة تبني دور الملاحظة الاجتماعية في المملكة العربية السعودية للبرنامج الإرشادي وتطبيقه على الأحداث الجانحين المقيمين فيها.

كما قام بني مصطفى ونشأت (2018) بإجراء دراسة بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجيتي النمذجة المعرفة ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين. هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين، وتكونت عينة الدراسة من 30 مراهقاً من اللاجئين السوريين في مخيم الأزرق، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة؛ حيث تكونت المجموعة التجريبية من 15 مراهقاً طبق عليهم برنامجاً إرشادياً يستند إلى إستراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور من خلال الإرشاد الجمعي بهدف زيادة التوكيد لمدة 6 أسابيع، أما المجموعة الضابطة فتكونت أيضاً من 15 مراهقاً إلا أنه لم يتم تطبيق البرنامج عليهم، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، كما احتفظ أفراد المجموعة التجريبية بالتحسن عند إجراء قياس المتابعة مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين مهارة توكيد الذات.

وأجرى المجالي (2017) دراسة بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي قائم على التدريب التوكيدي في تحسين مهارات السلوك القيادي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مهارات السلوك القيادي لدى طلبة الفرق والأنشطة الطلابية واختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على التدريب التوكيدي في تحسين السلوك القيادي لديهم، وتكونت عينة الدراسة من 117 طالباً وطالبة للتعرف على مستوى امتلاكهم لمهارات السلوك القيادي وفحص دلالة الفروق العائدة لمتغيري الجنس ونوع الكلية، فتمثلت العينة التجريبية ب 10 طلاب ممن أظهروا مستوى منخفض في سلوك القيادة، واستخدمت الدراسة مقياس السلوك القيادي، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى امتلاك طلبة الفرق الطلابية للسلوك القيادي كان متوسطاً،

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لصالح القياس البعدي، وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي؛ حيث أنه لم تظهر فروق لصالح القياس التبعي الأمر الذي يؤكد استمرارية فاعلية البرنامج وفتياته المستخدمة في المحافظة على مستوى السلوك القيادي لديهم أثناء المتابعة.

أما بشير (2016) فقد أجرى دراسة بعنوان: فاعلية برنامج لتنمية السلوك التوكيدي وأثره في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة.

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية السلوك التوكيدي والتحقق من أثر هذا البرنامج في زيادة كل من فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية قوامها 24 طالباً ومجموعة ضابطة قوامها 24 طالباً من الصف الحادي عشر بمدرسة المنفلوطي بالمحافظة الوسطى، واستخدمت الدراسة مقياس السلوك التوكيدي ومقياس الكفاءة الاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية السلوك التوكيدي، ووجود أثر إيجابي لذلك في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية.

وإلى دراسة أبو شرف (2016) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية التفاعلية في تحسين التفكير الإيجابي ومهارات توكيد الذات لدى النساء المعنفات في مدينة عمان.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية التفاعلية في تحسين التفكير الإيجابي ومهارات توكيد الذات لدى النساء المعنفات في مدينة عمان، تكونت عينة الدراسة من 30 من النساء المعنفات اللواتي يراجعن مركز الملكة رانيا للأسرة والطفل لتلقي الخدمات النفسية الاجتماعية، وتم توزيعهن إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العمر والمستوى التعليمي إلى

مجموعتين تجريبية تكونت من 15 امرأة و مجموعة ضابطة تكونت من 15 امرأة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي ومقياس توكيد الذات، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أداء مجموعتي الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق إحصائية على مقياس التفكير الإيجابي تعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح فئة المستوى التعليمي ما فوق الثانوي، وعدم وجود فروق في مقياس توكيد الذات ومقياس التفكير الإيجابي لدى النساء المعنفات تعزى لمتغير العمر، وأوصت الدراسة بإمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي في مراكز الإرشاد الأسري والمؤسسات التي تعنى بشؤون المرأة.

كما قام الصرايرة (2015) بإجراء دراسة بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مهارة توكيد الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في محافظة الكرك.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين مهارة توكيد الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وتكونت عينة الدراسة من 51 طالباً من مدرسة هزاع الأساسية للبنين تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية بلغ عددها 26 خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة بلغ عددها 25 لم تخضع للبرنامج، واستخدمت الدراسة برنامج الإرشاد الجمعي ومقياس توكيد الذات، وتوصلت الدراسة إلى نتائج تؤكد فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في تحسين مهارة توكيد الذات، وأوصت الدراسة بضرورة تبني البرامج الإرشادية بشكل موسع في المدارس الأساسية في الأردن من أجل تطوير برامج التوجيه الجمعي لتوكيد الذات.

وقام (Hosseini et al., 2015) بإجراء دراسة بعنوان: أثر التدريب على مهارات تأكيد الذات للحد من الإيذاء العاطفي لطالبات المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر التدريب على مهارات تأكيد الذات ودورها في تخفيض الإيذاء العاطفي لدى طالبات المدارس الثانوية في سنجاق في إيران، وتكونت عينة الدراسة من 50 طالبة وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية تكونت من 25 طالبة، ومجموعة ضابطة تكونت من 25 طالبة أيضاً، وقام الباحثين بتطبيق برنامج التدريب على مهارات تأكيد الذات على طالبات المجموعة التجريبية بحدود 8 جلسات بمعدل جلسة واحدة في الأسبوع، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق كبيرة بين الاختبار القبلي و البعدي الذي تم إجراؤه على المجموعة التجريبية، كما توصلت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي أظهر نتائج فعالة في انخفاض الإيذاء العاطفي للطالبات.

بينما أجرى (Tannous, 2015) دراسة بعنوان: فعالية التدريب على تأكيد الذات في تحسين تقدير الذات لدى عينة من الطلاب ذوي الصفات السلوكية العاطفية المنخفضة.

هدفت الدراسة إلى توضيح فعالية التدريب على تأكيد الذات في تحسين تقدير الذات لدى عينة من الطلاب ذوي الصفات السلوكية العاطفية المنخفضة، وتكونت عينة الدراسة من 42 طالباً وطالبة من الطلبة الذين يمتلكون خصائص الصفات السلوكية العاطفية المنخفضة، وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبية مكونة من 21 طالباً وطالبة حيث تلقت المجموعة برنامجاً تدريبياً، أما المجموعة الضابطة فتكونت من 21 طالباً وطالبة أيضاً ولم يطبق عليها البرنامج، واستخدمت الدراسة مقياس تقدير الذات ومقياس تقييم الصفات العاطفية والسلوكية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية التدريب في تطوير تقدير الذات لعينة الدراسة للمجموعة التجريبية، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة تقدير الذات بسبب التفاعل بين المجموعة تبعاً لمتغير الجنس.

ودراسة (Manesh et al., 2015) بعنوان: فعالية التدريب على تأكيد الذات لخفض القلق الاجتماعي للمتطوعين في مركز يزد الصحة.

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى فعالية التدريب على تأكيد الذات لخفض القلق الاجتماعي للمتطوعين العاملين في مركز يزد الصحي في مدينة يزد في إيران، وتكونت عينة الدراسة من 90 متطوع وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات تجريبية وضابطة ومجموعة وهمية، حيث تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً تدريبياً لتأكيد الذات على مدى 8 جلسات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة القلق الاجتماعي لدى المتطوعين الصحيين انخفضت بعد تطبيق البرنامج التدريبي عليهم وزيادة تأكيد لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى أهمية التدريب على مهارات تأكيد الذات في خفض القلق الاجتماعي.

وأجرى (Azar et al., 2015) دراسة بعنوان: أثر التدريب على تأكيد الذات على طلاب المدارس الثانوية في طهران.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير تدريب على تأكيد الذات على طالبات المدارس الثانوية في طهران، وتكونت عينة الدراسة من 258 طالبة وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية بواقع 8 جلسات، وتم إجراء الاختبار القبلي و البعدي على المجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية التدريب على تأكيد الذات.

كما قامت (Gundordu, 2012) بإجراء دراسة بعنوان: فاعلية برنامج قائم على الدراما الإبداعية لزيادة المهارة التوكيدية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على الدراما الإبداعية لزيادة المهارة التوكيدية لدى طلبة قسم الإرشاد والتوجيه بكلية التربية في جامعة أكساراي في تركيا، وتكونت عينة الدراسة

من 23 من طلبة السنة الأولى من قسم الإرشاد والتوجيه، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث تكونت العينة التجريبية من 12 طالباً ومجموعة ضابطة بلغ عددها 11 طالباً، واستخدمت الدراسة مقياس توكيد الذات و برنامج قائم على الدراما الإبداعية لتنمية التوكيدية، وتكون البرنامج من 10 جلسات، وبينت نتائج الدراسة فاعلية استخدام الدراما الإبداعية في زيادة التوكيدية لدى أفراد العينة التجريبية.

وقام (Mohebi et al., 2012) بإجراء دراسة بعنوان: أثر التدريب التوكيدي في خفض القلق الأكاديمي للطلاب.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي التوكيدي في خفض القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في مدينة جون أباد في إيران، وتكونت عينة الدراسة من 89 طالباً وطالبة من طلبة مرحلة ما قبل الجامعة، وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث تم إعطاء المجموعة التجريبية 5 جلسات تدريبية عن التوكيدية، واستخدمت الدراسة مقياس القلق الأكاديمي ومقياس (Rathus) للتوكيدية، وبينت نتائج الدراسة وجود أثر للتدريب على التوكيدية في خفض القلق الأكاديمي لدى أفراد العينة التجريبية.

كما قام الضلاعين (2011) بإجراء دراسة تحمل عنوان: فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وحل النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة الكرك.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وحل النزاع لدى طلبة الصف التاسع، وتكونت عينة الدراسة من 51 طالباً من مدرسة هزاع الأساسية للبنين، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية تعرضت للبرنامج الإرشادي وبلغ عددها 26 طالب، ومجموعة ضابطة لم تخضع للبرنامج بلغ عددها 25 طالب، واستخدمت الدراسة برنامج التوجيه الجمعي ومقياس توكيد الذات ل(Rathus) ومقياس حل النزاعات، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية

برنامج التوجيه الجمعي في تحسين مهاراتي توكيد الذات وحل النزاعات، وأوصت الدراسة بضرورة تبني البرامج الإرشادية بشكل كبير في المدارس الأساسية في الأردن.

كما جاءت دراسة (Alayia et al., 2011) بعنوان: أثر برنامج تدريبي توكيدي في تنمية السلوك التوكيدي والمقارنة بين توكيد الذات واختلاف المعاملة الوالدية لدى طالبات الصف الأول الثانوي.

هدفت الدراسة إلى التحقق من أثر برنامج تدريبي توكيدي في تنمية السلوك التوكيدي والمقارنة بين توكيد الذات واختلاف المعاملة الوالدية لدى طالبات الصف الأول الثانوي من إحدى المدارس الثانوية بطهران، وتكونت عينة الدراسة من 450 طالبة، وتم اختيارهن من الطالبات ذات التوكيد المنخفض، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وعددها 20 طالبة وتم تطبيق البرنامج عليهن، وضابطة وعددها 20 طالبة لم يطبق عليها البرنامج، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن توكيد الذات يختلف باختلاف أساليب المعاملة الوالدية، كما أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي التوكيدي.

وقام كل من (Kashani & Bayat, 2010) بإجراء دراسة بعنوان: أثر التدريب على المهارات الاجتماعية في زيادة التوكيدية وتقدير الذات.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب على المهارات الاجتماعية في زيادة التوكيدية وتقدير الذات على عينة قوامها 20 طالبة من طالبات الصفين الثالث والخامس الابتدائي وتتراوح أعمارهم ما بين 9-11 سنة، وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تكونت كل مجموعة من 10 طالبات من الطالبات اللواتي حصلن على درجة توكيدية منخفضة، واستخدمت الدراسة مقياس رتشي وجامبريل للتعبير عن الذات بالإضافة إلى برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية تكون من 10

جلسات تم تنفيذه خلال 10 أسابيع، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في زيادة التوكيدية وتقدير الذات لدى أفراد العينة التجريبية.

ودراسة (Erogul & Zengel, 2009) بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي توكيدي لزيادة مستوى التوكيدية لدى المراهقين.

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي توكيدي لزيادة مستوى التوكيدية لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من 140 طالباً من طلبة الصف السابع من مدرسة بورساس المتوسطة في تركيا، وانقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة؛ حيث تكونت المجموعة التجريبية من 15 طالباً وطالبة، والمجموعة الضابطة من 15 طالباً وطالبة تم اختيارهم من العينة الأصلية، وتم تطبيق برنامج توكيدي لقياس التوكيدية لدى الطلاب بالإضافة إلى نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا، وتكون البرنامج الإرشادي من 12 جلسة على مدار 12 أسبوعاً، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في زيادة التوكيدية لدى المراهقين بعد تطبيقه على المجموعة التجريبية.

#### 2.4.1 التعقيب على الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بمراجعة عدد من الدراسات السابقة تضمنت برنامج إرشادي جمعي حول مهارات تنمية توكيد الذات لتكتسب معرفة علمية حول موضوع الدراسة، حيث ساهم ذلك في مساعدة الباحثة في تصميم وإعداد البرنامج الإرشادي ومعرفة أدواته وآليات تطبيقه، كما استطاعت الباحثة التعرف بشكل تفصيلي على المنهج التجريبي المستخدم في الدراسة.

من خلال مراجعة الدراسات السابقة تبين أن هناك اختلافاً في الدراسات في بعض الجوانب وتشابه في جوانب أخرى كالأدوات والمناهج، كما لاحظت الباحثة أن معظم الدراسات السابقة تركت جوانب إيجابية وتحسن على السلوكيات مع تنمية وفهم أعمق للذات لدى مجتمع الدراسة.

كما تبين من خلال البحث عن دراسات سابقة حول الموضوع قلة الدراسات المحلية خاصة في منطقة الضفة الغربية والقدس التي تناولت موضوع توكيد الذات وهذا ما يميز هذه الدراسة.

ومن هنا كان الهدف من أغلب الدراسات السابقة التي تطرقت لها الباحثة هو الكشف والتعرف على فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية التوكيدية، فقد هدفت دراسة الزهراني (2018) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى مهارات توكيد الذات والتعديل المعرفي في خفض مستوى التفكير الجانح وتطوير الكفاءة الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين في السعودية، وهدفت دراسة بني مصطفى و نشأت (2018) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجيات النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين، بينما هدفت دراسة بشير (2016) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية السلوك التوكيدي والتحقق من أثر هذا البرنامج في زيادة كل من فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، كما هدفت دراسة أبو شرف (2016) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية التفاعلية في تحسين التفكير الإيجابي ومهارات توكيد الذات لدى النساء المعنفات في مدينة عمان.

كما هدفت دراسة الصرايرة (2015) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين مهارة توكيد الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة، أما دراسة النجار (2012) فقد هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى الاتجاه التكاملي في زيادة سلوكيات توكيد الذات ودافعية الإنجاز لدى المراهقين للفئة العمرية من (15-17)، ودراسة الضلاعين (2011) فقد

هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وحل النزاع لدى طلبة الصف التاسع، وهدفت دراسة Almajali (2017) إلى التعرف على مستوى مهارات السلوك القيادي لدى طلبة الفرق والأنشطة الطلابية واختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على التدريب التوكيدي في تحسين السلوك القيادي لديهم.

وهدفت دراسة (Hosseini et al., 2015) إلى الكشف عن أثر التدريب على مهارات توكيد الذات ودورها في تخفيض الإيذاء العاطفي لدى طالبات المدارس الثانوية، بينما هدفت دراسة (Tannous, 2015) إلى توضيح فعالية التدريب على تأكيد الذات في تحسين تقدير الذات لدى عينة من الطلاب ذوي الصفات السلوكية العاطفية المنخفضة، وهدفت دراسة (Manesh et al., 2015) إلى تحديد مدى فعالية التدريب على تأكيد الذات لخفض القلق الاجتماعي للمتطوعين العاملين في مركز يزد الصحي في مدينة يزد في إيران، بينما هدفت دراسة (Azar et al., 2015) إلى الكشف عن تأثير تدريب على تأكيد الذات على طالبات المدارس الثانوية في طهران، أما دراسة (Gundordu, 2012) فقد هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على الدراما الإبداعية لزيادة المهارة التوكيدية لدى طلبة قسم الإرشاد والتوجيه بكلية التربية في جامعة أكساراي في تركيا، كما أجرى (Mohebi et al., 2012) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي التوكيدي في خفض القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في مدينة جون أباد في إيران.

أما دراسة (Alayia et al., 2011) فقد هدفت إلى التحقق من أثر برنامج تدريبي توكيدي في تنمية السلوك التوكيدي والمقارنة بين توكيد الذات واختلاف المعاملة الوالدية لدى طالبات الصف الأول الثانوي، بينما هدفت دراسة (Kashani & Bayat, 2010) إلى معرفة أثر التدريب على المهارات الاجتماعية في زيادة التوكيدية وتقدير الذات، أما دراسة (Erogul et al., 2009) فقد هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي توكيدي لزيادة مستوى التوكيدية لدى المراهقين.

كما استخدمت جميع الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها المنهج التجريبي أو شبه التجريبي، وأجريت معظم الدراسات على طلاب وطالبات المدارس من المرحلة الثانوية، باستثناء دراسة الزهراني (2018) التي تناولت الأحداث الجانحين، ودراسة أبو شرف (2016) التي أجريت على النساء المعنفات، ودراسة (Manesh et al., 2015) التي أجريت على المتطوعين الصحيين، ومن حيث النتائج توصلت جميع الدراسات السابقة التي تناولتها الباحثة إلى فاعلية برنامج قائم على التوكيدية، وخفض القلق وزيادة توكيد الذات، وتحسين السلوك التوكيدي. وستكون الدراسة الحالية استكمالاً للدراسات السابقة وما نادى به من توصيات.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات:

#### 1.3 مقدمة:

يستعرض هذا الفصل منهجية الدراسة، وأدواتها التي اختارتها الباحثة لإجراء دراستها، وكذلك مجتمع الدراسة الذي أجريت عليه الدراسة، وعينة الدراسة وخصائصها، والطريقة التي اتبعتها للتأكد من صدق أدوات الدراسة (البرنامج الإرشادي الذي تمّ تصميمه والمقياس الذي تم استخدامه)، وكيفية التحقق من ثبات الأداة، وطريقة المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة.

#### 2.3 منهج الدراسة:

استناداً إلى طبيعة الدراسة وأهدافها استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة، بحيث لا يقتصر دور الباحثة على وصف الوضع الراهن للظاهرة، بل يتعداه للتدخل الواضح والمقصود بهدف إعادة تشكيل واقع الظاهرة وتحليلها وتفسيرها والتنبؤ بها، من حيث إعداد وتطبيق برنامج إرشاد جمعي بهدف تنمية توكيد الذات لدى طالبات الصف الحادي عشر.

#### 3.3 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف الحادي عشر البالغ عددهن (29) طالبة بمدرسة بنات جبع الثانوية بضواحي القدس للعام 2018/2019.

### 4.3 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بحيث تكون ممثلة لمجتمعها بالإعتماد على الأسس الإحصائية لاختيار العينات بالطريقة القصدية شملت جميع طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبع الثانوية، وذلك من خلال إعلان لتطبيق الأداة والبرنامج وأنه ليس بالضرورة أن يقع الاختبار على جميع الطالبات، وتم من خلال المقابلة تطبيق الاختبار القبلي. وتكونت العينة من (26) طالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (1.3).

#### جدول (1.3)

يبين توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير المجموعة

النسبة المئوية %	العدد	المجموعة
53.8	14	الضابطة
46.2	12	التجريبية
100	26	المجموع

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (1.3) أن (53.8%) من أفراد العينة كانوا في المجموعة الضابطة، مقابل (46.2%) منهم في المجموعة التجريبية. وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال المعدل العام للطالبات في الفصل الدراسي الأول 2019/2018 باستخدام اختبار ت (t.test) للفروق في مستوى تحصيل طالبات الصف الحادي عشر في المجموعتين، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (3.2).

### جدول (3.2)

يبين نتائج اختبارات (T.TEST) للفروق في مستوى تحصيل طالبات الصف الحادي عشر في المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المحسوبة
الضابطة	14	73.14	13.26	24	1.534	0.138
التجريبية	12	65.67	11.26			

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (3.2) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى تحصيل طالبات الصف الحادي عشر في المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبذلك تكون المجموعتين متكافئتين.

### 5.3 أسلوب وأداة جمع البيانات:

استخدمت الدراسة الحالية أسلوب المسح الشامل ويشمل جميع طالبات الصف الحادي عشر في مدرسة بنات جبع الثانوية، والاستبانة أداة لجمع البيانات، كذلك البرنامج الإرشادي، وبالرجوع إلى الأدبيات السابقة، ولفحص موضوع توفير برنامج إرشادي جمعي لتنمية مهارات توكيد الذات لدى الطالبات، طبقت الباحثة مقياس (Rathus, 1991) لتوكيد الذات، وتم تعديله بناءً على ملاحظات المحكمين من تخصصات مختلفة (انظر الملحق (1))، واستناداً إلى البيئة المدرسية الفلسطينية، وتكون المقياس من (29) فقرة، علماً بأن طريقة الإجابة عن أداة الدراسة تركزت في الاختيار من سلم ثلاثي على نمط ليكرت (Likert Scale)، وذلك كما يأتي: تعبر عني، تعبر عني إلى حد ما، ولا تعبر عني.

### 1.5.3 صدق أداة الدراسة:

تم التحقق من صدق مقياس الدراسة قبل عملية تطبيقها على عينة الدراسة بعرضها على مجموعة من المحكمين الذين أبدوا عدداً من الملاحظات حولها التي تم أخذها بعين الاعتبار عند إخراج الأداة بشكلها النهائي (ملحق رقم (2))، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى، تم التحقق من الصدق بحساب التحليل العاملي (Factor Analysis) لفقرات الأداة، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (3.3).

### جدول (3.3)

#### يبين نتائج التحليل العاملي (Factor Analysis) لفقرات مقياس توكيد الذات

الرقم	الفقرات	درجة التشبع
1.	إن معظم الناس أكثر توكيداً للذات مني.	0.67
2.	أتردد في دعوة الآخرين بسبب خجلي.	0.92
3.	عندما لا يكون الطعام المقدم في المطعم مرضياً لي فإنني أعبر عن إستيائي إلى عامل المطعم دون تردد.	0.68
4.	أحرص على تجنب إيذاء مشاعر الآخرين حتى عندما أشعر بأن مشاعري قد جرحت.	0.75
5.	عندما يتكبد بائع ما مشقة في عرض البضائع والتي لا تناسبني تماماً فإنني أجد صعوبة في أن أقول لا.	0.91
6.	عندما يُطلب مني عمل شيء ما فإنني أصر على معرفة السبب.	0.76
7.	أناقش الآخرين بعنف.	0.73
8.	أكافح من أجل النجاح مثل معظم زملائي الطلبة.	0.78
9.	إن سلوكي طريق الصدق والأمانة يجعل الناس يستغلونني في أغلب الحالات.	0.86
10.	أستمتع بالبداية بالأحاديث مع معارف جدد وغرباء	0.84
11.	غالباً لا أعرف ما أقوله للأشخاص الذين يعجبونني من الجنس الآخر.	0.70
12.	أتردد في إجراء مكالمة هاتفية لأي غرض من الأغراض.	0.84
13.	أفضل كتابة الرسائل على الكلام عندما أريد شيء ما من شخص	0.83
14.	أجد إخراجاً في إعادة شيء كنت قد اشتريته من البائع.	0.83
15.	إذا ضايقتني أحد أصدقائي أو أقاربي أفضل أن أخفي مشاعري بدلاً من	0.84

الرقم	الفقرات	درجة التشبع
	التعبير عنها.	
16.	أتجنب توجيه الأسئلة خوفاً من أن أبدو غيباً.	0.89
17.	أثناء الجدل مع أحد أشعر بالخوف	0.86
18.	إذا كان رأي معلّمتي غير صحيح أعبّر عن رأيي لزميلاتي.	0.78
19.	أتجنب النقاش حول الأسعار مع البائعين.	0.90
20.	عندما أقوم بعمل شيء هام ومفيد فإنني أعمل على أن يعرفه الآخرون.	0.74
21.	أعبّر عن مشاعري بصراحة ووضوح.	0.88
22.	إذا قام أحدهم بنشر معلومات كاذبة عني أقوم بمراجعتها.	0.78
23.	غالباً ما أجد صعوبة في قول لا.	0.91
24.	الجأ إلى كبت مشاعري بدلاً من إظهارها.	0.71
25.	أحتج على الخدمة السيئة في مطعم أو في أي مكان آخر.	0.88
26.	عندما يمدحني أحد لا أعرف ماذا أقول.	0.81
27.	أطلب وقف إزعاج المتحدثين بجانبني في الصف.	0.81
28.	إذا حاول أحد أن يتقدمني في الطابور فإنه يضع نفسه في موقف مواجهة معي.	0.62
29.	أمر في حالات لا أستطيع أن أقول فيها شيئاً.	0.72

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (3.3) أن التحليل العاملي لجميع فقرات أداة الدراسة دال إحصائياً، وتتمتع بدرجة مقبولة من التشبع، وأنها تشترك معاً في قياس توكيد الذات لدى الطالبات، في ضوء الإطار النظري الذي بني المقياس على أساسه.

### 2.5.3 ثبات أداة الدراسة

تم حساب الثبات لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة بطريقة الاتساق الداخلي بحساب معادلة الثبات (Cronbach Alpha)، وقد جاءت النتائج كما هي واضحة في الجدول رقم (3.4).

### جدول (3.4)

نتائج معادلة الثبات (Cronbach Alpha) لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة

رقم	أبعاد الدراسة	عدد الفقرات	قيمة Alpha
.1	توكيد الذات	29	0.69

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (3.4) أن أداة الدراسة بأبعادها المختلفة تتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

### 6.3 إجراءات الدراسة:

تضمنت الدراسة الخطوات التالية:

1. إعداد الإطار العام بالإطلاع على برامج توكيد الذات وأهدافها.
2. تحديد الهدف من البرنامج.
3. بناء البرنامج وجلساته.
4. إجراءات الصدق والثبات لأدوات البرنامج.
5. إعلام الفئة المستهدفة وهن طالبات الصف الحادي عشر بالبرنامج وأهدافه.
6. اختيار العينة المطلوبة.
7. تطبيق البرنامج.

### 7.3 المعالجة الإحصائية للبيانات

بعد جمع بيانات الدراسة قامت الباحثة بمراجعتها تمهيداً لإدخالها للحاسوب، وأدخلت إلى الحاسوب بإعطائها أرقاماً معينة، أي بتحويل الإجابات اللفظية إلى رقمية، حيث أعطيت الإجابة تعبر عني 3 درجات، وتعبر عني إلى حد ما درجتين، ولا تعبر عني درجة واحدة، وذلك في الفقرات الموجبة

وعكست في الفقرات السالبة، بحيث كلما ازدادت الدرجة ازدادت درجة توكيد الذات لدى الطالبات والعكس صحيح.

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات باستخراج الأعداد، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقد فحصت فرضيات الدراسة عند المستوى  $0.05 \geq \alpha$ ، عن طريق الاختبارات الإحصائية الآتية:

1- اختبار ت (t.tes).

2- التحليل العاملي (Factor analysis).

3- معامل الثبات (Cronbach Alpha).

باستخدام الحاسوب وبرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ولفهم نتائج الدراسة يمكن الاستعانة بمفتاح المتوسطات الحسابية كما هو واضح في الجدول رقم (3.5).

### جدول (3.5)

#### مفتاح المتوسطات الحسابية.

المتوسط الحسابي	درجة توكيد الذات
1.66-1	منخفضة
2.33-1.67	متوسطة
3-2.34	عالية

جدول (3.6): ملخص الجلسات الإرشادية

ملاحظات	آلية التنفيذ	الاهداف	العناصر	الموضوع	
	مجموعة نشاطات	1. تعرف المسترشدين على المرشد. 2. التعرف على البرنامج وماهيته. 3. الاتفاق على القواعد. 4. تحديد التوقعات والأدوار.	ترحيب وتعارف، تحديد القوانين، الحديث عن البرنامج	مقدمة	1
تصمم المشاركات جدولاً وتذكر فيه موقفاً تم فيه استخدام السلوك التوكيدي والمشاعر المصاحبة له.	مناقشة	1. تعريف المجموعة بالسلوك التوكيدي وأهميته. 2. تعريف المجموعة بالبرنامج الإرشادي. 3. مناقشة المقياس القبلي. 4. استمرار بناء الثقة والألفة.	مفهوم السلوك التوكيدي وأهميته، مواقف حول السلوك التوكيدي، توضيح البرنامج الإرشادي.	السلوك التوكيدي والبرنامج الإرشادي	2
ذكر موقف انفعالي وطريقة التعامل معه.	الرسم، والحديث عن الرسومات.	1. تعريف الطلبة على أنفسهم أكثر.	معرفة من أنا، التحدث عن الذات وزيادة الثقة بالنفس.	الوعي بمستويات توكيد الذات	3

ملاحظات	آلية التنفيذ	الاهداف	العناصر	الموضوع	
		2. القدرة على التعبير عن الذات. 3. زيادة الثقة بالنفس.			
راقب نفسك خلال الأسبوع القادم تطبيق تمرين الاسترخاء	عرض قصص إيجابية وسلبية ومناقشتها تمرين الاسترخاء	1. التعرف على مهارات ضبط الذات. 2. تطبيق المشاركين مهارتي الضبط الذاتي.	مساعدة المشاركين في إدارة انفعالاتهم والضبط الذاتي في المواقف المختلفة استخدام أسلوب العد والتنفس لضبط الانفعالات	إدارة الانفعالات والضبط الذاتي	5+4
	تمرين الاسترخاء العضلي	1. تطبيق الاسترخاء العضلي. 2. التخلص من التوتر والقلق والارهاق.	كيفية تطبيق تمرين الاسترخاء العضلي	الاسترخاء العضلي	6
	أحاديث وآيات قرآنية	التعرف على كيفية حث الإسلام على السلوك التوكيدي	تنمية مهارة كظم الغيظ والغضب	تطبيق مفاهيم إسلامية في التوكيدية	7
راقب أفكارك وتصرفاتك	طرح مواقف	1. التعرف على الأفكار	المواجهة الإيجابية في	التدخل المعرفي	9+8

ملاحظات	آلية التنفيذ	الاهداف	العناصر	الموضوع	
في المواقف المختلفة	تمارين لعبة الألوان	السلبية والإيجابية. 2. تبني أفكار ايجابية بدل السلبية.	المواقف الحياتية		
الاستماع لمحاضرات حول توكيد الذات ودورات تدريبية في هذا المجال	أفلام مصورة	تدريب المشاركين على الحديث الإيجابي مع الذات	فنية التحدث مع الذات	الحديث الإيجابي مع الذات	10
تطبيق مهارات الاتصال والتواصل مع المجتمع المحيط	عرض صور ومناقشتها	التعرف على التواصل مع الاخرين بشكل إيجابي.	مفهوم الاتصال والتواصل، مهارة الاستماع الفعال	المهارات الاجتماعية	11
	لوح، تسجيل مواقف، تطبيق مهارات، لعب الأدوار	1. اكساب المشاركين مهارة التعامل بإيجابية. 2. تدريب الطالبات على التصرف بطريقة سليمة.	مهارة التعامل بإيجابية	إدارة المواقف بطريقة ايجابية	12
		1. تنفيذ التقييم البعدي والبرنامج التدريبي. 2. مناقشة الاحتياجات والتوصيات.	تقييم البرنامج، تقييم بعدي	تقييم وإنهاء	13

## الفصل الرابع:

### نتائج الدراسة:

#### 1.4 مقدمة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لنتائج الدراسة، حول توفير برنامج إرشادي جمعي لتنمية مهارات توكيد الذات لدى الطالبات، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة وأهدافها واختبار فرضياتها باستخدام التقنيات الإحصائية المناسبة.

#### 2.4 نتائج فرضيات الدراسة

##### 1.2.4 الفرضية الأولى:

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

لاختبار الفرضية الأولى تم استخدام اختبار ت (t.test) للفروق في مستوى توكيد الذات في الاختبار القبلي لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبع الثانوية تعزى لمتغير المجموعة، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (4.1).

#### جدول (4.1)

يبين نتائج اختبار ت (t.test) للفروق في مستوى توكيد الذات في الاختبار القبلي لدى طالبات

الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبع الثانوية تعزى لمتغير المجموعة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المحسوبة
الضابطة	14	2.26	0.25	24	0.896	-0.133
التجريبية	12	2.27	0.12			

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (1.4) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى توكيد الذات في الاختبار القبلي لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبج الثانوية تعزى لمتغير المجموعة، وبذلك تقبل الفرضية الأولى.

#### 2.2.4 الفرضية الثانية:

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

لاختبار الفرضية الثانية تم استخدام اختبار ت (t.test) للفروق في مستوى توكيد الذات في الاختبار البعدي لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبج الثانوية تعزى لمتغير المجموعة، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (4.2).

#### جدول (4.2)

يبين نتائج اختبار ت (t.test) للفروق في مستوى توكيد الذات في الاختبار البعدي لدى طالبات

الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبج الثانوية تعزى لمتغير المجموعة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المحسوبة
الضابطة	14	1.98	0.14	24	0.000	4.676
التجريبية	12	2.31	0.20			

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (2.4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى توكيد الذات في الاختبار البعدي لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبج الثانوية تعزى لمتغير المجموعة، لصالح الطالبات في المجموعة التجريبية،

الأمر الذي يؤكد وجود تأثير واضح للبرنامج الإرشادي الجمعي لتنمية مهارات توكيد الذات لدى الطالبات، وبذلك ترفض الفرضية الثانية.

## الفصل الخامس:

### مناقشة النتائج والتوصيات:

#### 5.1 مقدمة:

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة وتفسيرها في ضوء أسئلتها التي هدفت إلى الكشف عن " أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى عينة من طالبات الصف الحادي عشر" هذا وقد اشتملت الدراسة على فرضيتين وفيما يلي مناقشة لتلك الفرضيات:

#### 5.2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

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

أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$  في مستوى توكيد الذات في الاختبار القبلي لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبع الثانوية تعزى لمتغير المجموعة.

### 5.3 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

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

تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى توكيد الذات في الاختبار البعدي لدى طالبات الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبع الثانوية تعزى لمتغير المجموعة لصالح المجموعة التجريبية. ويمكن تفسير الفروق التي جاءت لصالح المجموعة التجريبية؛ من حيث أنها تلقت برنامج إرشادي جمعي لتنمية مهارات توكيد الذات، بهدف زيادة قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية اليومية التي قد يتعرضن لها، وتم تطبيق البرنامج بواقع 13 جلسة إرشادية جماعية تطبق على الطالبات في وقت واحد، ومدة الجلسة 90 دقيقة، وطبق البرنامج في غرف خاصة بالمدرسة، وكان الهدف من تطبيق البرنامج الإرشادي على الطالبات اكتساب القدرة على التعبير عن الذات بشكل إيجابي، وتعليمهن كيفية السيطرة على انفعالاتهن عند تعرضهن لمواقف حرجة، بالإضافة إلى تفهم المواقف بطريقة إيجابية دون استخدام العنف أو التعامل بطريقة عدوانية.

وقد تعزى هذه النتيجة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة إلى أن الأفراد ذوي توكيد الذات المرتفع هم أكثر ثقة بالنفس ولديهم قدرة على تحمل المسؤولية وهم أشخاص منفتحين لما سيأتي إليهم من الحياة، كما أنهم أشخاص يستطيعون التعامل مع المواقف الاجتماعية بمرونة، ويتميزون أيضاً بعدم سيطرة الآخرين عليهم فهم يتصرفون باستقلالية في المواقف المختلفة، كما أن لديهم حساسية لحاجاتهم وحاجات الآخرين، ويتمتع هؤلاء الأفراد بثقتهم العالية وتقبلهم للنقد بشكل كبير، كما أنهم

أكثر رضى وسعادة وانتاجية وواقعيون مع أنفسهم، أما بالنسبة للأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات فغالباً ما يشعرون بأنهم أشخاص غير أكفاء وغير مؤهلين لمهمات أو متطلبات موكلة إليهم حتى نظرتهم إلى أنفسهم تكون بشكل سلبي، وعندما يتم إصدار عبارات أو تعليقات بخصوصهم فأنهم يظهرون أنفسهم بأنهم عديمي الفائدة وتغلب عليهم نظرتهم السلبية بعدم محبة الناس لهم، كما أنهم يقومون بوصف أنفسهم بصفات سيئه مثل عاجز أو سيء ويتعاملون مع الاحباط أو الغضب بطريقة مناسبة ويرون أن الأشياء تبدو لهم وكأنها تسير بشكل خاطئ ولديهم نظرة انتقامية نحو أنفسهم أو نحو الآخرين.

ويعمل البرنامج الإرشادي على تأكيد الذات خلال الدفاع عن الحقوق الشخصية والتعبير عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات بطريقة واضحة وصادقة لا يتم التعدي بها على حقوق الآخرين وتوكيد الذات يعني الاحترام للنفس والتعبير عن الاحتياجات، ويساعد أيضاً بشعور أفضل تجاه النفس وأكثر ثقة، كما أن توكيد الذات لا يعتبر ضمان للنجاح بل يزيد من احتماليه الوصول الى نتيجة مرضية دون إثارة غضب الآخرين، ويتم استخدام أسلوب التعويد حيث يتم تعريض الشخص بشكل تدريجي للمواقف التي تثير لديه الخوف والقلق والضيق والازعاج ويراعى أن يتم البدء بالمواقف قليلة الشدة ثم المواقف الأكثر شدة وهكذا... ويجب أيضاً أن يبقى الشخص في هذه المواقف لأوقات قليلة ويتم ازديادها تدريجياً حتى يتم التعود، ويساعد البرنامج الإرشادي معرفة تأثير السلوك على العائلة والأصدقاء، ويجب أن يتم التنبه من حالة الخوف حيث أن الخوف من التعبير عن الغضب في بعض المواقف قد يدفع الإنسان إلى الانسحاب من المواقف الاجتماعية ولكن من خلال العلاج السلوكي والممارسة سيصبح الأمر أكثر سهولة ويسر في مواجهة هذه المواقف.

والمفهوم الأساسي لتوكيد الذات كما هو متعارف عليه يندرج تحت حرية التعبير عن العواطف الإيجابية والسلبية على حد سواء، سواء بالتعبير عن مشاعر الصداقة والحب والود أو الغضب والعدوان في المواقف التي تستدعي ذلك وحرية التعبير عن الاحتياجات والحقوق وخاصة حق الرفض وهذا ما اتفقت عليه الدراسات السابقة التي تم الرجوع إليها في هذه الدراسة.

وجاءت آراء الطالبات إيجابية وأثبتت فاعلية البرنامج ونجاحه؛ حيث أشارت إحدى الطالبات إلى أنه ومن خلال جلسات الإرشاد تعرف الطالبات على بعضهن البعض بشكل أفضل مما سبق، وازدادت ثقتهن بأنفسهن، كما استفدن من التدريب على الاسترخاء والذي أدى بدوره على خفض التوتر لديهن وساعدهن على تجنب الأفكار السلبية.

وذكرت طالبة أخرى أنها من خلال البرنامج استطاعت التخلص من التوتر والخجل، وأصبحت تمتلك القدرة على التعبير عن مشاعرها سواء كانت إيجابية أو سلبية، وتغيرت رؤيتها للأشياء، وأصبحت لدي القدرة على التعامل مع المواقف التي تواجهني دون تردد وخوف من الإحراج أمام الآخرين.

وأيضاً ظهرت فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مهارات توكيد الذات من خلال آثاره التي بدت واضحة في سلوك الطالبات؛ حيث ذكرت إحدى الطالبات أنها وبعد تلقيها لجلسات البرنامج الإرشادي تمكنت من قول كلمة لا في المواقف التي تحتل كلمة أخرى، وأصبحت لا أجامل الآخرين على حساب نفسي، وازداد حوارني مع نفسي بهدف إظهار شخصيتي وتغليب الجزء القوي على الجزء الضعيف، وأصبحت أشعر براحة كبيرة بعد الجلسات والفضل يعود للمرشدة وللبرنامج الإرشادي. وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (Gundordu, 2012) من حيث زيادة التوكيدية

لدى أفراد العينة التجريبية، و دراسة (Zahra Alayia, 2011) من حيث فاعلية البرنامج التدريبي التوكيدي، و(الضلاعين، 2001) و( Hosseini, 2015)، و(Manesh, 2015).

#### 5.4 توصيات الدراسة:

استناداً إلى نتائج الدراسة ومناقشتها توصي الباحثة بما يلي:

1. ضرورة استخدام المرشدين التربويين لاستراتيجيات من شأنها تنمية مهارات توكيد الذات لدى الطلبة.
2. الحاجة إلى تعزيز مفاهيم توكيد الذات لدى الطلبة من خلال الدورات التدريبية، وورش العمل، لما لها من أهمية في زيادة ثقتهم بأنفسهم وبالآخرين.
3. عقد برامج توجيه وإرشاد جمعي لأهالي الطلبة بهدف تنمية مهارات توكيد الذات عندهم وذلك لتعزيز هذه المهارات عند أبنائهم.
4. تركيز المرشدين التربويين في المدارس الحكومية على إعداد برامج إرشادية جمعية وتطبيقها لأهداف تنموية أو وقائية أو علاجية.
5. الاهتمام بالمهارات الفردية ذات العلاقة بتوكيد الذات، مثل تعزيز الثقة بالنفس وتمييزها، وتقبل الذات ومهارات الاتصال والتواصل الفعال، والحديث الإيجابي عن الذات، وذلك بتضمينها في الأنشطة المنهجية واللامنهجية.
6. الحاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث النوعية، لتحقيق مزيد من الفهم حول موضوع توكيد الذات.

## قائمة المصادر والمراجع

### أولاً: المراجع العربية

- أبو أسعد، أحمد (2012). علم النفس الإرشادي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو أسعد، أحمد وعريبات، أحمد (2009). نظريات الارشاد النفسي والتربوي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو حماد، ناصر الدين (2014). فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 22(3)، 129-153.
- أبو زعيزع، عبد الله (2009). أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. عمان: دار يافا العلمية.
- أبو شرف، رياض (2016). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية التفاعلية في تحسين التفكير الايجابي ومهارات توكيد الذات لدى النساء المعنفات في مدينة عمان. أطروحة دكتوراه غير منشورة، عمان: جامعة العلوم الإسلامية العالمية.
- أحمد، محمد (2010). مفهوم الذات وعلاقته باستخدام الحيل الدفاعية النفسية لدى طلبة جامعة القدس، رسالة ماجستير غير منشورة، القدس: جامعة القدس.
- بشير، فايز (2016). فاعلية برنامج لتنمية السلوك التوكيدي وأثره في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الدول العربية، مصر.

بني أرشيد، بكر والتح، زياد (2014). توكيد الذات كمفهوم نفسي تربوي في ضوء الأحاديث النبوية الشريفة. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والقانونية، 11(1)، 1-25.

بني مصطفى، منار ونشأت، محمد (2018). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجياتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين. مجلة المنارة، 24(4)، 324-368.

الجوهري، مها (2017). التوكيدية لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل من طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، 21(21)، 795-812.

الحريري، رافدة والإمامي، سمير (2010). الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

حلاسة، فايزة (2016). أثر برنامج تدريبي قائم على السلوك التوكيدي في رفع كل من مصدر الضبط ومهارات الاتصال لدى عينة من المراهقين المتمدرسين. مكة المكرمة: دار خالد اللحياي للنشر والتوزيع.

حواس، خضرة، وسلطاني، لويذة (2014). برنامج MSCA للإرشاد النفسي المدرسي. مجلة دفاتر المخبر، 9(1)، 303-318.

الخليفي، مريم (2006). تأكيد الذات طريقك لحياة أفضل. القاهرة: دار العين للنشر.

الداهري، صالح (2000). مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي. الاردن، اربد: مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية ودار الكندي للنشر.

دبلة، خولة (2015). دور التصدع الأسري المعنوي في ظهور الاغتراب النفسي لدى المراهق، عمان: دار الجنان للنشر والتوزيع.

دحادحة، باسم (2004). أثر التدريب على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

رفه، سمر (2013). مهارات توكيد الذات وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

زهران، حامد (2002). التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب للنشر.

الزهراني، سعيد (2018). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى مهارات توكيد الذات والتعديل المعرفي في خفض مستوى التفكير الجانح وتطوير الكفاءة الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين في المملكة العربية السعودية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

السيد، عبد الحليم (2009). الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر، القاهرة: اتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

الشافعي، ناصر (2009). فن التعامل مع المراهقين مشكلات وحلول، القاهرة، دار البيان للنشر والتوزيع.

شامان، صباح (2015). أثر تطبيق الجانب الإرشادي من البرنامج الوطني لتطوير المدارس على امتلاك مهارات حل المشكلات وتوكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة تبوك في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

صافي، تحرير (2009). سمة الحياء وعلاقتها بالتوكيدية وبعض المتغيرات لدى طالبات الثانوية العامة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

الصرايرة، رقية (2015). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مهارة توكيد الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في محافظة الكرك. مجلة كلية التربية، (162)، 742-725.

الضلاعين، انس (2011). فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وحل النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الاساسي في محافظة الكرك. رسالة ماجستير غير منشورة. الاردن: جامعة مؤتة.

طنوس، عادل والخواندة، محمد (2014). فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء. مجلة دراسات العلوم التربوية، (1)41، 444-421.

الطيبار، يمام (2017). الأمن النفسي وعلاقته بالسلوك التوكيدي لدى عينة من طلبة جامعة البعث. مجلة جامعة البعث، (13)38، 71-41.

العاسمي، رياض (2008). أهمية برامج الإرشاد النفسي في تحقيق تفاعل الأدوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الإعاقة العقلية وذوي المعوقين. المكتبة الإلكترونية، أطفال الخليج ذوو الاحتياجات الخاصة.

العاسمي، رياض (2015). التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة، عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

عباس، فردوس (2015). السلوك التوكيدي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي المدرسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، (23)، 466-496.

عبد العظيم، حمدي (2013). البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

عبد العظيم، حميد (2013). البرامج الإرشادية. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.  
عبد اللطيف، آية (2018). التوكيدية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية وعلاقتها بالقدرة على تجهيز المعلومات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

عساف، فريال (2006). اتجاهات طلبة الصف الأول ثانوي نحو استخدام الإنترنت في العملية التعليمية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.  
العطوي، محمد (2017). تقييم البرامج الإرشادية. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

علي، ناسو وعباس، حسين (2015). الإرشاد النفسي: الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني، عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.

العوض، مهدي (2017). توكيد الذات وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، 39(69)، 37-73.

الفرخ، كاملة وتيم، عبد الجابر (1999). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. الأردن، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

المجالى، مصلح (2017). فاعلىة برنامج إرشادى قائم على التدريب التوكىدى فى تحسفن مهاراا السلوك القىادى لى طلبة الفرق والأنشطة الطلابىة. المجلة الدولىة التربوىة المأخصصة، 6(11)، 1-12.

محمود، ماجدة (2010). السلوك العدوانى وتقدير الذات لى أطفال الشوارع. مجلة دراساا نفسىة، كلىة الأءاب، جامعة حلوان، 1(20)، 116-135.

مرفان، نادر (2006). دلىل مهاراا توكىد الذات، عمان: المركز الوطنى لتنمىة الموارد البشرىة.

المعصوابى، ماربأ (2016). فاعلىة برنامج إرشادى معرفى مقأرأ فى تنمىة مهاراا المعرفىة لى النساء المطلقات. رسالة ماجسأئر غير منشورة، الجامعة الإسلامىة، غزة.

المغربى، أمىنة (2009). اكأساب الشأصىة التوكىدىة طرىفة لنجاح العاملاا السعودىاا، ورقة مقأمة فى ورشة عمل بعنوان "أسلوب الحىاة النأجح للمرأة فى بىئة العمل"، جرىة الاقأسادىة. Retrieved from [http://www.aleqt.com/2009/05/01/article\\_38560.html](http://www.aleqt.com/2009/05/01/article_38560.html)

النجار، هىثم (2012). فاعلىة برنامج إرشادى جمعى ىسأند إلى الاأجاه الأكاملى فى زىادة سلوكىاا توكىد الذات وءافعىة الانجاز لى المراهقفن للفة العمرىة (15-17)، رسالة ماجسأئر غير منشورة، جامعة مؤأة، الأردن.

ورة، أحلام وسالم، غسان (2018). إءاءاد مقىاس لقىاس السلوك التوكىدى لى طلبة جامعة بءاء، مجلة كلىة التربىة للبناءا، 29(2)، 2430-2443.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

Alayi, Z, Zad khamen, A & Gatab, T. (2011). Parenting style and Self-Assertiveness: Effects of a Training Program on Self-Assertiveness of Iranian High School Girls, **Social and Behavioral Sciences**, 30, 1945- 1950.

David K. Sherman (2013). Self-Affirmation: Understanding the Effects. **Social and Personality Psychology Compass**, 7/11 (2013): 834–845.

Erogul, R & Zengel, M. (2009). The Effectiveness of an Assertiveness Training Programme on Adolescents' Assertiveness Level1, **Elementary Education Online**, 8(2), 485-492.

Hosseini, S. Mirnasab, M, Salimy, H & Zangiabadi, M. (2015). The Effect of Assertiveness Skills Training on Reduction of Emotional Victimization of Female High School Students, **International Journal of Life Sciences**, 9(4), 59- 64.

Kashani, p & Bayat, M. (2010). The Effect of Social Skills Training (Assertiveness) on Assertiveness and Self-Esteem Increase of 9 to 11 Year-old Female Students in Tehran, **World Applied Sciences Journal**, 9 (9): 1028-1032.

Manesh, R. Fallahzadeh, S., Panah, M., Koochehbiuki, N., Arabi, A., Sahami, M.(2015). The Effectiveness of Assertiveness Training on Social Anxiety of Health Volunteers o Yazd, **Psychology**, 6, 782-787.

Maslow, A. (1954). **Motivation and personality**; New York: Harper.

Mohebi, S, Sharifirad, G, Shahsiah, M, Botlani, S, Matlabi, M & Rezaeia, M. (2012). The effect of assertiveness training on student's academic anxiety, **Journal of the Pakistan Medical Association**, 62(3), 37- 41.

Noghabaei, M & Azar, Z. (2015). The Impact of Assertiveness Training on High School Students' Emotional Quotient (EQ) in Tehran, **European Online Journal of Natural and Social Sciences**, 4(2), 323- 328.

Pipas, M& Jaradat, M. (2010). ASSERTIVE COMMUNICATION SKILLS, **Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica**, 12(2), 694- 656.

Tannous, F.(2015). The effectiveness of assertiveness training in improving self- esteem among a sample of students with low emotional- behavioral traits, **International Journal of Adult and Non Formal Education**, 3(1), 55- 61.

# الملاحق

ملحق (1) يبيّن قائمة المحكمين:

الجامعة	التخصص	الاسم	الرقم
جامعة القدس المفتوحة	علم النفس	أ.د. حسني عوض	.1
جامعة القدس	الإرشاد التربوي والنفسي	د. نجاح الخطيب	.2
جامعة الاستقلال	علم النفس	د. نادر شوامرة	.3
جامعة القدس المفتوحة	علم النفس	د. محمد شاهين	.4
جامعة القدس	الإرشاد التربوي والنفسي	د. عمر الرймаوي	.5
جامعة القدس	علم الاجتماع التطبيقي	د. بسام بنات	.6
جامعة القدس	الإرشاد التربوي والنفسي	د. سهير الصباح	.7
جامعة الخليل	علم النفس	د. نبيل الجندي	.8



## ملحق (2) مقياس (Rathus)

برنامج الدراسات العليا

قسم الإرشاد النفسي والتربوي

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس (Rathus) لتوكيد الذات

عزيزتي الطالبة:.....

بين يديك مجموعة من العبارات، أرجو منك قراءة كل عبارة بدقة واهتمام والاجابة حسب شعورك بمدى انطباق كل عبارة عليك، مع العلم انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة فالاجابة الصحيحة هي التي تشعر بأنها تنطبق عليك.

توجد أمام كل عبارة ثلاث اختبارات وهي:

تعبر عني: تعني أن هذه العبارة تنطبق عليك.

تعبر عني الى حد ما: وتعني ان هذه العبارة تنطبق عليك أحياناً.

لا تعبر عني: تعني ان هذه العبارة لا تنطبق عليك.

والمطلوب منك وضع علامة امام الاختيار الذي ينطبق عليك بكل امانة وصدق مع العلم ان إجابتك ستكون في موضع السرية التامة ولن تستخدم الا لغرض البحث العلمي فقط.

اسم الطالبة:.....

الرقم	الفقرة	تعبر عني	تعبر عني إلى حد ما	لا تعبر عني
1.	إن معظم الناس أكثر توكيداً للذات مني.			
2.	أتردد في دعوة الآخرين بسبب خجلي.			
3.	عندما لا يكون الطعام المقدم في المطعم مرضياً لي فإنني أعبّر عن إستيائي إلى عامل المطعم دون تردد.			
4.	أحرص على تجنب إيذاء مشاعر الآخرين حتى عندما أشعر بأن مشاعري قد جرحت.			
5.	عندما يتكبد بائع ما مشقة في عرض البضائع والتي لا تتاسبني تماماً فإنني أجد صعوبة في أن أقول لا.			
6.	عندما يُطلب مني عمل شيء ما فإنني أصر على معرفة السبب.			
7.	أناقش الآخرين بعنف.			
8.	أكافح من أجل النجاح مثل معظم زملائي الطلبة.			
9.	إن سلوكي طريق الصدق والأمانة يجعل الناس يستغلونني في أغلب الحالات.			
10.	أستمتع بالبداية بالأحاديث مع معارف جدد وغرباء			
11.	غالباً لا أعرف ما أقوله للأشخاص الذين يعجبونني من الجنس الآخر.			
12.	أتردد في إجراء مكالمة هاتفية لأي غرض من الأغراض.			
13.	أفضل كتابة الرسائل على الكلام عندما أريد شيء ما من شخص			
14.	أجد إرجاعاً في إعادة شيء كنت قد اشتريته من البائع.			
15.	إذا ضايقتني أحد أصدقائي أو أقاربي أفضل أن أخفي مشاعري بدلاً من التعبير عنها.			
16.	أتجنب توجيه الأسئلة خوفاً من أن أبدو غيبياً.			
17.	أثناء الجدل مع أحد أشعر بالخوف			
18.	إذا كان رأي معلّمتي غير صحيح أعبّر عن رأيي لزميلاتي.			
19.	أتجنب النقاش حول الأسعار مع البائعين.			

الرقم	الفقرة	تعبر عني	تعبر عني إلى حد ما	لا تعبر عني
20.	عندما أقوم بعمل شيء هام ومفيد فإنني أعمل على أن يعرفه الآخرون.			
21.	أعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح.			
22.	إذا قام أحدهم بنشر معلومات كاذبة عني أقوم بمراجعتها.			
23.	غالباً ما أجد صعوبة في قول لا.			
24.	الجأ إلى كبت مشاعري بدلاً من إظهارها.			
25.	أحتج على الخدمة السيئة في مطعم أو في أي مكان آخر.			
26.	عندما يمدحني أحد لا أعرف ماذا أقول.			
27.	أطلب وقف إزعاج المتحدثين بجانبني في الصف.			
28.	إذا حاول أحد أن يتقدمني في الطابور فإنه يضع نفسه في موقف مواجهة معي.			
29.	أمر في حالات لا أستطيع أن أقول فيها شيئاً.			

## برنامج إرشادي جمعي لتنمية مهارات توكيد الذات لدى عينة من

### طالبات الصف الحادي عشر

#### الهدف العام للبرنامج الإرشادي:

من المتوقع تنمية مهارة المشاركات في المجموعة التجريبية للسلوك التوكيدي في المواقف الحياتية اليومية وفقاً لبرنامج الإرشاد المعد لهذا الغرض.

#### الأهداف الفرعية للبرنامج الإرشادي:

1. أن تدرك المجموعة الضابطة مفهوم توكيد الذات استناداً لمقياس (Rathus).
2. أن تكتسب المجموعة القدرة على التعبير عن الذات بصورة إيجابية من خلال التحدث أمام الآخرين.
3. تعلم التدريب على المهارات اللفظية وغير اللفظية في توكيد الذات.
4. التعرف على كيفية التعامل والسيطرة على الانفعالات.
5. القدرة على التواصل والاتصال بإيجابية مع الآخرين.
6. تفهم المواقف بصورة إيجابية دون اللجوء لسلوكيات العنف والعدوان بأشكالها المختلفة.

#### عدد جلسات البرنامج، ومدة كل جلسة:

(13) جلسة إرشادية جماعية، ومدة الجلسة الواحدة 90 دقيقة، يتخللها استراحة قصيرة.

#### مكان إجراء الجلسات الإرشادية:

غرفة خاصة بالمدرسة تتصف بالبيئة المهنية المناسبة.

## الفئة المستهدفة في البرنامج:

مجموعة من طالبات مدرسة بنات جبع الثانوية وعددهن (12) طالبة من الصف الحادي عشر الأدبي / ضواحي القدس.

## جلسات البرنامج الإرشادي

م	الجلسة	عنوان الجلسة	ملاحظات
1.	الجلسة الأولى	التعارف، وبناء العلاقة المهنية، وتحديد الأدوار على أفراد المجموعة، والتوقعات، وتطبيق المقياس القبلي ل(Rathus)	
2.	الجلسة الثانية	التكيف النفسي حول السلوك التوكيدي والبرنامج الإرشادي المنوي تنفيذه	
3.	الجلسة الثالثة	- أرسم كيف ترى ذاتك؟ - الوعي بمستويات التوكيدية لدى الطالبات	
4.	الجلسة الرابعة	إدارة الانفعالات والضبط الذاتي	
5.	الجلسة الخامسة		
6.	الجلسة السادسة	الاسترخاء العضلي	
7.	الجلسة السابعة	تطبيق مفاهيم إسلامية في التوكيدية	
8.	الجلسة الثامنة	تطبيق فنيات معرفية سلوكية في توكيد الذات	
9.	الجلسة التاسعة		
10.	الجلسة العاشرة	الحديث الإيجابي مع الذات	
11.	الجلسة الحادية عشر	المهارات الاجتماعية	
12.	الجلسة الثانية عشر	إدارة المواقف بصورة إيجابية	
13.	الجلسة الثالثة عشر	التقييم وتطبيق المقياس البعدي والإنهاء	

## \*الجلسة الأولى: التعارف، وبناء العلاقة، وتحديد الأدوار والتوقعات

### الهدف العام:

التعارف وبناء العلاقة الإرشادية ومناقشة المقياس القبلي.

### الأهداف الخاصة/ الفرعية:

- ✓ أن يتعرف المسترشدين على المرشد.
- ✓ التعرف على البرنامج وماهيته.
- ✓ بناء العلاقة المهنية.
- ✓ الاتفاق على قواعد الجلسة والمكان والوقت.
- ✓ تحديد التوقعات والأدوار مع المشاركين.

### الأدوات المستخدمة:

- ✓ كرة من الصوف.
- ✓ بطاقات.
- ✓ أوراق وألوان للرسم.

### الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور، ثم يطلب منهم الجلوس، ويقوم بالتعريف عن نفسه ودوره في المدرسة.
- يطلب المرشد من المشاركين الوقوف والتعريف بأنفسهم بشكل فردي من خلال نشاط (كرة الصوف)، ويقوم بشرحها للطلبة حيث يقوم بمسكها، ويمسك بطرف الخيط ويعرف بنفسه، ثم يقوم بإلقاء الكرة على أحد المشاركين ليقوم بالتعريف بنفسه، ثم يقوم برميها على الآخر وهكذا، ويبقى المرشد محتفظاً بطرف الخيط في يده أثناء عملية التعارف، ثم يقول كما ترون نحن هنا كشبكة مترابطة و متماسكة مع بعضها.

- ثم يقوم المرشد بتحديد قوانين العمل في المجموعة، عن طريق عقد يتم كتابته على ورق (برستول) أو عن طريق البطاقات (مرفق في آخر الخطوات)، يتم فيه توضيح أهم القواعد نحو: الهدوء والحضور والاحترام والسرية وعدم المقاطعة وعدم الحديث الجانبي وغيرها.
- وكذلك عقد موافقة الطالبة بالإنضمام للمجموعة الإرشادية (ويمكن أن يكون هناك موافقة ولي أمر الطالبة)
- ثم يتم الحديث عن البرنامج والهدف منه، ويعرض توقعات المشاركين التي يمكن كتابتها على شكل شجرة، ثم يقوم بحذف التوقعات غير الملائمة أو تعديلها.
- يقوم المرشد بتوضيح مقياس التوكيدية ل(Rathus) وإرشادات الإجابة

#### الأنشطة المساعدة في تنفيذ الجلسة:

5. نشاط كرة الصوف للتعارف يصلح لجميع المراحل.
  6. نشاط البطاقات في توضيح القوانين:
- يطلب المرشد من الطلاب ذكر أهم القوانين التي تساعد في إدارة الجلسة بصورة إيجابية، ثم يتم كتابتها على بطاقات، وتكون بمثابة عقد بينهم وبين المرشد طيلة تنفيذ البرنامج.
7. نشاط شجرة التوقعات:
- حيث يتم رسم شجرة على ورق (برستول) ولها أوراق واضحة، يقوم الطلاب المشاركون بكتابة توقعاتهم على هذه الأوراق، ولصقها كأوراق في الشجرة.
8. تطبيق المقياس القبلي (مقياس Rathus).

#### إنهاء الجلسة:

- توزيع ورق ملون بلونين، اللون الأول لإيجابيات الجلسة والآخر للسلبات.

## \*الجلسة الثانية: التثقيف النفسي حول السلوك التوكيدي.

الهدف العام:

تعريف المجموعة بالسلوك التوكيدي والبرنامج الإرشادي.

الأهداف الخاصة/ الفرعية:

- ✓ استمرار بناء الثقة والألفة بين أفراد المجموعة.
- ✓ تعريف المجموعة بالسلوك التوكيدي والبرنامج الإرشادي.

الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور ومناقشة بعض الأمور غير الرسمية.
- يقوم المرشد بمراجعة ما تم بالجلسة السابقة، والتأكيد على قوانين وقواعد الجلسات.
- ثم يقوم بتقديم التثقيف النفسي ومناقشة المجموعة حول مفهوم المجموعة الإرشادية والسلوك التوكيدي:

○ ماهو السلوك التوكيدي ؟

○ ما أهميته ؟

○ من مر في موقف كان به صاحب سلوك توكيدي ؟

○ موقف كان به نقص في السلوك توكيدي وتندم على تصرفك فيه ؟

- بعد ذلك يقدم المرشد والمجموعة ملخص للحديث ثم يؤكد على ما سيتم تناوله في الجلسات القادمة.

■ ثم نختم الجلسة بلعبة تنشيطية هادفة.

مهام منزلية:

- تصمم المشاركات جدولاً وتذكر فيه موقفاً تم فيه استخدام السلوك التوكيدي، مع ذكر المشاعر والسلوك المصاحبة لهذا الموقف.

## \*الجلسة الثالثة: أرسم ذاتك كما تراها. (الوعي بمستويات توكيد الذات)

### الهدف العام:

تعرف الطلبة على أنفسهم أكثر والقدرة على التعبير عن الذات وزيادة الثقة بالنفس

### الأهداف الخاصة/ الفرعية:

- ✓ معرفة من أنا بالتعبير الإجرائي المباشر عن مفهوم الذات
- ✓ التحدث عن الذات مباشرة وزيادة الثقة بالنفس
- ✓ التدرب على التوكيدية واكتشاف الذات
- ✓ التدرب على الجرأة على الحديث عن الإيجابيات والسلبيات.

### الأدوات اللازمة:

- ✓ ورق A4.
- ✓ ألوان شمعية.
- ✓ ورق مكتب

### الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور. ويناقش النشاط البيتي.
- يقوم المرشد بمراجعة ما تم بالجلسة السابقة، والتأكيد على قوانين وقواعد الجلسات.
- ثم يناقش المرشد نتائج مقياس الجلسة السابقة والوعي بمستوى توكيد الذات والرغبة في رفعه للأفضل بالتعاون المشترك وبتطبيق ما يتم أخذه في المجموعة.
- يقوم المرشد بتوضيح أهمية التعبير عن الذات والثقة والتوكيد يبدأ بالتعرف على أنفسنا أول
- يوزع المرشد ورقتين (A4) لكل طالب وعلبة ألوان وقلم رصاص.

▪ يطلب من كل طالب أن يرسم في الورقة الأولى:

○ أرسم كيف ترى نفسك الآن ؟

○ أرسم نفسك كما تحب أن تكون ؟

▪ يقوم كل طالب بالحديث عن رسوماته بكل حرية وانصات فاعل من باقي المجموعة

▪ نسأل كل طالب عن ماذا رسم إن أحب أن يخبرنا، وما هو شعوره أثناء الرسم؟ وما شعوره الحالي أثناء الحديث عن رسوماته؟

▪ النشاط الختامي: ينتقل الآن المرشد لنشاط ترفيهي، حيث يقف الطلاب بشكل دائري

ويكون أحد الطلاب بالوسط والجميع يحاول حمايته من شخص آخر خارج الدائرة



يريد أن يلمسه.



▪ ثم يطلب المرشد تعبير المشاركين عن رأيهم في الجله



من خلال نشاط رسم الوجود المعبرة عن المشاعر.



المهام المنزلية:

قيام الطلاب بذكر موقف كان فيه منفِعاً وكيف تمكن من تهدئة نفسه.

نشاط مساعد: أيهما فيه توكيد وأيهما لا:

حيث يعرض المرشد المواقف والتصرفات، ويشترك الطلبة في تقييمها سواء كسلوكيات

مقبولة أم لا؟



أو



<p>❌ الذي يقدم الاعتذار ضعيف.</p> <p>❌ لا دخل لي بالآخرين.</p> <p>❌ صوتي فوق الجميع.</p> <p>❌ العنف يحفظ الحقوق.</p> <p>❌ أصمت عند إهانة أحد لي حتى لا أرحم مشاعره.</p> <p>❌ لا أطلب مساعدة من أحد فلست ضعيفاً.</p> <p>❌ أتردد إن طلب أحد رأبي حتى لا أضايقه.</p> <p>❌ لا أتنازل ولا أسامح أبداً.</p>	<p>✓ الاعتذار عندما أخطأ.</p> <p>✓ ألتمس العذر لصديقي.</p> <p>✓ أستمع للآخرين.</p> <p>✓ أحافظ على حقوقي بدون عنف.</p> <p>✓ ألجأ للمعلم والمرشد عند الضرورة.</p> <p>✓ أعبر عن رأبي عند إهانة أحد لي.</p> <p>✓ التسامح صفة المسلم.</p> <p>✓ أحافظ على حقي حتى وإن أغضب الآخرين.</p>
---	---

#### المهام المنزلية:

- أرسم منظرًا خياليًا كنت أنت فيه تتصرف بثقة وتعبر عما تريد كل سعادة.

## \*الجلسة الرابعة: إدارة الانفعالات والضبط الذاتي.

الهدف العام:

مساعدة المشاركين في إدارة انفعالاتهم والضبط الذاتي في المواقف المختلفة.

الأهداف الخاصة/ الفرعية:

✓ يتعرف المشاركون على مهارة الضبط الذاتي.

✓ يطبق المشاركون مهارتي الضبط الذاتي (التقييد البيئي، التقييد الذاتي).

الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور، ويقوم بعمل ملخص للجلسة السابقة، ويناقش النشاط البيئي.
- ثم يقوم المرشد بعرض قصصي لقصتين مختلفتين، أحدهما لموقف فيه تصرف إيجابي والآخر سلبي ويناقش القصتين مع الطلاب.
- ثم يسأل المرشد: لو مررت بنفس الموقف كيف سيكون تصرفك؟ ولماذا تصرفت على هذا النحو؟
- ثم يقول المرشد: دعونا نركز على ذواتنا أكثر:  
فهل ننفعل في وجود أشخاص معينين؟  
هل ننفعل في مكان محدد؟  
ما أكثر الأشياء التي تجعلنا ننفعل؟
- وبعد مناقشة تلك الأسئلة يقول المرشد: إذن دعونا نبتعد عن الأشخاص والأماكن والأشياء التي تجعلنا ننفعل.

المهام المنزلية:

راقب نفسك خلال الأسبوع القادم، ما المواقف التي تثير انفعالاتك وكيف تتصرف فيها.

## ملحق نشاط القصتين:

النموذج الأول السلبي: خالد قام باتهام زميله محمود بسرقة محفظة الأقلام الخاصة به، مما أخرج محمود أمام زملائه، فقام بضرب زميله خالد بعصا المجلة، عندها حكم الزملاء بأنه فعلاً السارق.

النموذج الثاني الإيجابي: خالد قام باتهام زميله محمود بسرقة محفظة الأقلام الخاصة به، مما أخرج محمود أمام زملائه، عندها أجابه بأنه لم يراها، وعرض عليه الكف عن الاتهام لأي شخص، وأنه من الأفضل البحث سوياً، وعندها قام الزملاء بالمساعدة في البحث عن المحفظة.

## \*الجلسة الخامسة: تابع إدارة الانفعالات والضبط الذاتي.

الهدف العام:

مساعدة المشاركين في إدارة انفعالاتهم والضبط الذاتي في المواقف المختلفة.

الأهداف الخاصة/ الفرعية:

- ✓ يتعرف المشاركون على أسلوب العد لضبط الانفعالات.
- ✓ يطبق المشاركون أسلوب العد لضبط الانفعالات.
- ✓ يتعرف المشاركون على أسلوب التنفس لضبط الانفعالات.
- ✓ يطبق المشاركون أسلوب التنفس لضبط الانفعالات.

الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور، ويقوم بعمل ملخص للجلسة السابقة، ويناقش النشاط البيئي، ويقول في هذه الجلسة سنتعلم أكثر كيف نضبط انفعالاتنا.
- يبدأ المرشد بشرح تقنية العد، حيث عليك البدء في العد من 1 - 10 مع إغماض العينين عند مواجهة المواقف التي تثير الانفعالات.
- ثم يطلب المرشد تمثيل مشهد يعبر عن انفعال مر به أحد المشاركين ويطلب خلاله أسلوب العد، ثم يلاحظ تغير السلوك بعد التروي في تلك الثواني.
- ينتقل المرشد لتعريف المشاركين بماهية تمرين التنفس من خلال عرض عملي للأسلوب يقدمه المرشد بنفسه، وذلك للتنفس العميق من خلال شهيق بطيء من الأنف وزفير بطيء من الفم، مع ملاحظة أي مشكلة عضوية تمنع المشاركين من التنفيذ نحو (مشكلات الربو بالصدر، أو ضغط الدم المنخفض).

- ثم يبدأ المرشد بالتطبيق الجماعي بمشاركة الجميع، والاستماع لملاحظاتهم على التمرين.
- يشجع المرشد المشاركين على استخدام أسلوب العد والتنفس في المواقف المثيرة للانفعالات.

#### المهام المنزلية:

تطبيق تمرين العد والتنفس في أي موقف يمر به المشاركون خلال الأسبوع يثير انفعالاتهم.

## \*الجلسة السادسة: الاسترخاء العضلي (جوزيف وولبي)

الهدف العام:

تعليم المشاركين كيفية تطبيق تمرين الاسترخاء العضلي.

الأهداف الخاصة/ الفرعية:

✓ تطبيق تمرين الاسترخاء.

✓ التخلص من التوتر والقلق والارهاق والعصبية.

✓ مساعدة العقل في التفكير بهدوء.

الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور، ويقوم بعمل ملخص للجلسة السابقة، ويناقش المهام المنزلية، ونتعلم في هذه الجلسة بالتخلص من التوتر والضغط من خلال الاسترخاء العضلي.
- يبدأ المرشد بشرح تقنية الاسترخاء العضلي حسب جوزيف وولبي.
- ثم نقوم بتطبيق التمرين حسب خطوات الاسترخاء لولبي.
- وبعدها نقوم بعمل تقييم للجلسة وانهاء.

المهام المنزلية:

تطبيق تمرين الاسترخاء العضلي في المنزل وملاحظة مدى تأثيره عليهم.

## \*الجلسة السابعة: تطبيق مفاهيم إسلامية في التوكيدية

الهدف العام:

مساعدة المشاركين في التعرف على كيف حث الإسلام على السلوك التوكيدي.

الأهداف الخاصة/ الفرعية:

✓ التعرف على نماذج وردت في القرآن الكريم والسنة والتي يمكن أن تستنتج فيها السلوك التوكيدي.

✓ تنمية مهارة كظم الغيظ والغضب.

✓ التعرف على الثواب والأجر الناتج عن التسامح القلبي لتحسين توكيدك لذاتك.

الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور، ويقوم بعمل ملخص للجلسة السابقة، ويناقش النشاط البيتي.
- يبدأ المرشد بتمرين التنفس الذي تم تعلمه بالجلسة السابقة مع قول كلمة (استغفر الله) عند كل زفير.
- يطلب المرشد من المشاركين أن يذكر كل واحد منهم آية أو حديث أو موقف حول موضوع التعبير عن النفس والمشاعر سواء إيجابية أو سلبية
- ثم يقوم المرشد بتقسيم المجموعة لمجموعات يوزع عليهم بطاقات عليها آية - حديث - موقف نبوي أو صحابة يتناول الموضوع ومناقشتها معهم - مرفق بعض الآيات والأحاديث والقصص المساعدة
- يقوم المرشد بتسجيل ما ناقشه المشاركين، وعمل إعادة صياغة وتجميع الأفكار.

- ✓ قال تعالى: وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا  
مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيْكَ ثُمَّ إِلَيْكَ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ} لقمان 15
- ✓ ورد في باب فضل الحب في الله والحث عليه وإعلام الرجل من يحبه أنه يحبه وماذا يقول له  
إذا أعلمه، حديث أنس أن رجلاً كان عند النبي ﷺ فمر رجل به فقال: يا رسول الله، إني لأحب  
هذا، فقال له النبي ﷺ: **أأعلمته؟** قال: لا، قال: **أعلمه**، فلحقه فقال: إني أحبك في الله، فقال: أحبك  
الله الذي أحببتي له<sup>[1]</sup>، رواه أبو داود بإسناد صحيح.
- ✓ وقد أمر الله رسوله صلى الله عليه وسلم أن يتحدث بنعمته عليه، فقال: "وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ  
فَحَدِّثْ" (الضحى:11). قال النووي في (شرحه على صحيح مسلم 37/15) [وينظر:  
121/15]: "وقوله صلى الله عليه وسلم: "أنا سيد ولد آدم" لم يقله فخراً،  
✓ موقف من التابعين حول التعبير عن المشاعر الإيجابية جاء عن أبي الحسن بن قريش قال:  
حضرت إبراهيم الحربي، وجاءه يوسف القاضي ومعه ابن عمر، فقال له: يا أبا إسحاق، لو  
جنناك على مقدار واجب حقك لكانت أوقاتنا كلنا عندك، فقال: ليس كل غيبة جفوة، ولا كل لقاء  
مودة، وإنما هو تقارب القلوب<sup>[6]</sup>.
- ✓ موقف الإمام أحمد من خلق القرآن وجهره بالحق والثبات على رأيه.
- ✓ عبد الله بن الزبير: مر أمير المؤمنين عمر بن الخطاب بصبية يلعبون. فلما رأوه فروا  
جميعاً، إلا غلاماً صغيراً بقي مكانه لم يبرحه. فأقبل عليه عمر وسأله: يا غلام، لِمَ لَمْ تفر  
كما فرّ أقرانك؟ فقال: يا أمير المؤمنين، لم أرتكب ذنباً فأخافك، وليست الطريق ضيقة  
فأوسعها لك.
- ✓ قال تعالى: فَمَا رَحْمَةٌ مِّنَ اللَّهِ لِيَتَّ لَّهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ  
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ [آل عمران:  
159].
- ✓ قال تعالى: اذْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ  
بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ [النحل: 125].

## \*الجلسة الثامنة: التدخل المعرفي (أفكار وسلوكي).

الهدف العام:

مساعدة المشاركين في التعرف على المواجهة الإيجابية في المواقف الحياتية.

الأهداف الخاصة/ الفرعية:

- ✓ التعرف على الأفكار السلبية المرتبطة بضعف السلوك التوكيدي.
- ✓ التمييز بين الأفكار الإيجابية والسلبية في المواقف الحياتية.
- ✓ مساعدة المشاركين على تبني أفكار إيجابية بدلاً من الأفكار السلبية.

الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور، ويقوم بعمل ملخص للجلسة السابقة.
- يقوم المرشد بتنفيذ نشاط: ماذا تفعل لو؟...، حيث يقوم بإعداد مجموعة من البطاقات ومكتوب عليها بعض السلوكيات التي فيها تعدي على شخصك وتضايقك وتحتاج لتوكيد لذاتك نحو:
  - قام زميلي بأخذ كتابي عنوة ودون استئذان.
  - رأيت أحد الطلاب يضرب أخي الصغير.
  - قام أحدهم بالسباب عليك دون سبب.
- يقوم بعدها المرشد بنثر الأوراق ويطلب من أحد المشاركين اختيار بطاقة ويقرأها ويسأل الأسئلة الآتية:
  - ما الأفكار التي خطرت ببالك في هذا الموقف؟
  - كيف تتصرف؟
  - كيف ستكون النتائج؟

■ بعد مناقشة جميع البطاقات، يتعرف المرشد على الأفكار، وعندها عليه مناقشة الأفكار السلبية، فمثلاً: لو فكر أحد المشاركين بأن زميله يود سرقة الكتاب منه... يتم مناقشة الفكرة والبحث عن الأدلة التي تثبتها ومن ثم تعديلها لفكرة أكثر ايجابية نحو: ربما يريد أن يرى أمر ما بالكتاب ويرجعه مره أخرى.

#### ■ المهام المنزلية: (الأنشطة التقييمية)

راقب أفكارك وتصرفاتك في المواقف المختلفة في الأسبوع القادم ثم اكتبها.

## \*الجلسة التاسعة: تابع التدخل المعرفي (أفكار وسلوكي) 2.

الهدف العام:

مساعدة المشاركين في التعرف على الأفكار السلبية وتعديلها لأكثر إيجابية.

الأهداف الخاصة/ الفرعية:

- ✓ التعرف على الأفكار السلبية المرتبطة بالسلوك العدواني.
- ✓ التمييز بين الأفكار الإيجابية والسلبية في المواقف الحياتية.
- ✓ مساعدة المشاركين على تبني أفكار إيجابية بدلاً من الأفكار السلبية.

الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور، ويقوم بعمل ملخص للجلسة السابقة، ومناقشة النشاط البيتي.
- ينفذ المرشد لعبة الألوان: حيث يوضح للمشاركين أن عليهم التصفيق بضرب الكف مره واحده عند ذكر المرشد أي لون، لكن إذا ذكر اللون (الأحمر أو الأصفر) عليهم عدم التصفيق.
- ويناقش المرشد معهم: أن علينا التمييز بين أفكارنا السلبية والإيجابية كما استطعنا أن نميز بين الألوان وردود الأفعال، وأنه علينا تعديل تلك الأفكار لأفكار أكثر عقلانية وإيجابية.
- يطلب المرشد من أحد المشاركين ذكر موقف قام فيه بالاعتداء على شخص آخر، ومناقشة الفكرة التي خطرت على باله وقتها مثلاً: (أنه يحاول استفزازي ويجب أن القنه درساً).

■ وهنا يناقش المرشد مع المشاركين بعض أخطاء التفكير، نحو العبارات التي تبدأ بكلمة (يجب)، وكذلك التحيز في التفسير (أنه يحاول استفزازي)، ومساعدتهم في إيجاد بدائل أكثر منطقية، نحو: ربما كانت هذه طريقته الاعتيادية في الكلام والتصرف ولم يقصدك أنك بالتحديد.

#### المهام المنزلية:

يطلب من المشاركين كتابة ما ورد بذهنهم من أفكار في المواقف الضاغطة، وإيجاد تفسيرات بديله له.

## \*الجلسة العاشرة: الحديث الإيجابي مع الذات

الهدف العام:

تدريب الطلبة على الحديث الإيجابي مع الذات.

الأهداف الخاصة/ الفرعية:

- ✓ اكساب المشاركين فنية التحدث مع الذات حديثاً إيجابياً.
- ✓ تدريب الطلبة على الطرق التي تعينهم على الحديث الإيجابي.

الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور، ويقوم بعمل ملخص للجلسة السابقة، ومناقشة النشاط البيئي.
- يقوم المرشد بعمل ملخص بسؤال هل تتحدث مع نفسك (بينك وبين نفسك)؟
- ثم يقدم المرشد للحديث مع النفس الإيجابي والسلبي وأثره على عقولنا ومشاعرنا
- يقوم المرشد بنشاط ترفيهي يساعد على الحديث الإيجابي عن النفس.
- ثم يردد الطلاب بشكل جماعي بعض العبارات الإيجابية
- يقوم المرشد بالطلب من الطلاب كتابة أهم العبارات الإيجابية التي تود بترديدها دوماً لتزيد من قدرتك في توكيد ذاتك وتعالج المشاكل والمعوقات لذلك.
- نناقش هذه العبارات ونطبق عملياً لبعض ما جاء فيها عن طريق لعب أدوار.

المهام البيئية:

قيام المشاركين بتعليق عبارات إيجابية عن الذات في أماكن مختلفة من المنزل وقراءتها كل يوم.

الأنشطة المساعدة:

الاستماع لمحاضرات حول توكيد الذات ودورات تدريبية في هذا المجال.

## \*الجلسة الحادية عشر: المهارات الاجتماعية.

الهدف العام:

مساعدة المشاركين في التعرف على التواصل بشكل ايجابي مع الآخرين.

الأهداف الخاصة/ الفرعية:

- ✓ التعرف على مفهوم الاتصال والتواصل.
- ✓ يطبق المشاركون مهارة الاستماع الفعال.
- ✓ يميز المشاركون بين الحقوق والواجبات.
- ✓ يطبق المشاركون مهارة التفاوض.

الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور، ويقوم بعمل ملخص للجلسة السابقة، ومناقشة النشاط البيتي.
- يبدأ المرشد الجلسة بعرض صورتين: الأولى توضح تواصل فعال بين شخصين،



والأخرى توضح تواصل غير فعال.

- ثم يناقش المرشد مع المشاركين: تحب أن تكون بطلاً لأي صورة من الاثنين؟

- ثم يعقب: كي تكون بطلا للصورة الأولى، علينا أن نتعرف على طرق الاتصال والتواصل الفعال، حيث أن أهم المهارات هي الاستماع الفعال، ومعرفتنا بما علينا من واجبات وما لنا من حقوق.
- يطبق الآن المرشد نشاط الاستفزاز: حيث يطلب من أحد المشاركين الخروج خارج الغرفة والعودة بعد دقائق ويتحدث للمجموعة عن موضوع يريد الحديث فيه، وعندها يتفق المرشد مع باقي المشاركين أن لا يستمعوا له بشكل جيد ويشعروه بعدم الإهتمام والإهمال.
- ثم يناقش المرشد معه: ماذا شعرت؟ وعندها يعقب للجميع الحق في الحديث، وعليهم واجب الاستماع للآخرين وهنا يكون التواصل الفعال.
- يقوم المرشد بتدريب المشاركين على مهارة التفاوض: حيث يطبق نشاط التفاوض بجعل كل مشارك يكتب اسمه على أحد البطاقات وعلى بطاقة أخرى يكتب ما يتمني أو ما يريد، ثم يجمع البطاقات وينثرها ويوزعها بشكل عشوائي، ثم يطلب من المشاركين الحصول على بطاقاتهم من الآخرين باستخدام أسلوب التفاوض والحوار الفعال والاتصال والتواصل معهم.

#### المهام البيتية:

تطبيق مهارات الاتصال والتواصل وخاصة الاستماع الفعال والتفاوض في المواقف الحياتية خلال أسبوع.

## الجلسة الثانية عشر: إدارة المواقف بطريقة ايجابية.

الهدف العام:

مساعدة المشاركين في التصرف بطريقة ايجابية في جميع المواقف.

الأهداف الخاصة/ الفرعية:

- ✓ اكساب المشاركين مهارة التعامل بإيجابية باستخدام البدائل السليمة.
- ✓ تدريب الطلبة على التصرف بطريقة سليمة من خلال لعب الأدوار.

الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور، ويقوم بعمل ملخص للجلسة السابقة، ومناقشة النشاط البيتي.
- يقوم المرشد بعمل ملخص بسؤاله: ما المواقف التي تجعلك تتصرف بشكل غير مرضي؟
- يقوم المرشد بجمع المواقف وكتابتها على السبورة، ثم السؤال: هل هناك بديل آخر.
- يناقش المرشد البدائل الإيجابية مع المشاركين.
- يوضح المرشد الخطوات الإيجابية للتعامل مع تلك المواقف من خلال عبارات:
  1. هدى أعصابك.
  2. فكر في النتائج.
  3. اختر السلوك الذي يجعلك الراح أنت والآخرين.
  4. نفذ السلوك السليم.
  5. قيم ما تصرفك الحالي.

▪ يناقش المرشد مع المشاركين البدائل الإيجابية:

1. التسامح مع الآخرين.
2. التعبير عن شعوري للآخر.
3. طلب الاعتذار أو تقديم الاعتذار.
4. الرجوع للمعلم أو المرشد.
5. استخدام مهارات الضبط الذاتي.
6. استخدام مهارات الاتصال والتواصل.

المهام المنزلية:

قيام المشاركين بتطبيق التصرفات الإيجابية في مواقفهم الحياتية المختلفة.

الأنشطة المساعدة:



فكر في النتائج



فكر في أن تكون الرابح أنت والآخرين



قيم تصرفك الحالي

## الجلسة الثالثة عشر: التقييم والإنهاء.

الهدف العام:

مساعدة المشاركين على تقييم نتائج الجلسات الإرشادية، وتطبيق المقياس البعدي وإنهاء البرنامج الإرشادي.

الأهداف الخاصة/ الفرعية:

- ✓ اكتساب المشاركين مهارة تقييم أعمالهم وسلوكهم.
- ✓ نقل أثر تعلم المهارات في المواقف الحياتية المختلفة.
- ✓ تطبيق المقياس البعدي بعدد الطلبة المشاركين في البرنامج والذين كانوا قد طبقوا المقياس القبلي.
- ✓ التدريب على إغلاق وإنهاء البرنامج الإرشادي.

الخطوات التنفيذية لمحتوى الجلسة:

- يرحب المرشد في البداية بالطلبة ويشكرهم على الحضور، ويقوم بعمل ملخص عام لجميع الجلسات، وشكرهم على الالتزام والمشاركة والتعاون في جميع الجلسات.
- ينفذ المرشد نشاط ما الذي تغير: حيث يقسم المجموعة قسمين، فريق داخل الغرفة عليه أن يغير بعض الأشياء داخلها أو في ترتيبها نحو: الكراسي والأدوات وغيرها، وقسم آخر خارج الغرفة لا يعلم ماذا حدث، ثم يرجع الفريق الذي كان خارج الغرفة وعليه أن يلاحظ ما التغيرات التي حدثت في الغرفة.
- ينطلق المرشد من هذا النشاط لطرح ومناقشة عندي تساؤلات:  
كما حدث في النشاط نريد مناقشة ما الذي تغير فينا خلال جلسات البرنامج؟  
ماذا أضاف لك البرنامج؟

كيف تشعر الآن بعد تطبيق جميع الجلسات؟

هل ترغب في إضافة أو مناقشة أشياء أخرى؟

- تطبيق المقياس البعدي بعدد الطلبة المشاركين في البرنامج والذين كانوا قد طبقوا المقياس القبلي.
- يطبق المرشد نشاط الرسالة: حيث يطلب من كل مشارك أن يكتب رسالة لزملائه الآخرين يحثهم فيها عن القيام بسلوكيات ايجابية أو بالكف عن سلوكيات سلبية، ونقل خبراتهم للزملاء الآخرين.
- يقوم المرشد بالشكر والثناء على كل الإنجازات التي نفذت خلال البرنامج الإرشادي، ويساعد المشاركين بالتعبير عن مشاعرهم الحالية بالتعبير اللفظي عن المشاعر.

شخصيتي :-  
بعد ما بدأت الجلسات أصبحت أكثر تفكيراً فيما أقول أو أفعل ، وأحاول أن أكون إيجابية وهادئة لكن هناك مواقف تفسيقي كل ما تعلقته ، ليزداد عبي للدراسة (لأنهم السبب) وتجنب التعقير أكثر ، استطعت أن أقف دون خجل أمام زميلاتني وأحاول عدم التوتر أثناء الحديث ، صراحتي الحديث أفضل قول ما يلزم فقط (ما يزيد وما ينقص) ، ليزدادت تقني بنفسني لكن في البيت ومع الأقران ليس كذلك كثيراً كما المدرسة فأصبحت أفضل بشخصيتي وأنا عصبية وسريعة الغضب من أقف المواقف لكن بعد استخدام تعريين الاسترخاء قل غضبي ، أقول لا في مواقف لكن هناك مواقف لا أتقن من قولها ربعاً لأنني لا أجيد اللغة البديعة مكانها بسرعة لكني أحاول ، كنت أحوار بداخلي لكن بعد الجلسة السابقة ليزداد الحوار وشعرت بشيء جميل أثناء الحوار لأنني تظهر شخصية بداخلي لأحد يطمعها فأرى الجزء الضعيف والجزء القوي أو الخبير والمثابرة أفضل ما يقوله عقلي بأنه الأفضل لكني أنظر في جميع الاتجاهات قبل التحرك لولا سم ، أشعر براحة كبيرة بعد الجلسات وكل هذا النقل يعود إلي ، شكرًا .

{ تخلص }

\* في جلست الارشاد وتعرفنا على بعضنا اكثر وزادت الثقة في النفس وتعرفنا على طرق الاسترقاء وخفض التوتر وتجنب الافكار السلبية وتعرفنا على ثلاث السبب وطرق التعامل مع الاشياء

\* وتعرفنا على مهارت جديد وطرق التعامل عن الراي وعنه قول

كلية لا في بعض الواقعة وتعرفنا في اخرها لست

عن تجنب الافكار السلبية التي تصور في افكار الشخص عند مواجهة مشكله

\* وطرق المواجهه في بعض العوقات لا تتقبل الصراخ على اركانكم الصبر حتى وعدم الانصياع لغيره اي سون

شكرًا

التحذير من الأوهام

١. الصدق الذاتي وعدم الكبرياء - علام الناس
٢. تغيير ما واقعنا عليه من خلال واقعنا الإيجابية
٣. تحويل أفكارنا العقلية بأفكار إيجابية
٤. العزيمة وعدم قول كلام غير صحيح عن الشخصيات الأخرى
٥. عدم الكذب على والديه والأشخاص الأخرى
٦. عدم التهور والكبرياء والارتباك للناس
٧. إشاعة طرائف من حياتنا
٨. عدم الخوف من قول كلامنا لا أريد

الصدور والتفكير والتعبيرات

١. أولاً كنت أخاف وكنت أتوتر وأخجل من الناس وركبت معه
٢. ما عرفت أحد من الشقة بل إن راح الكوم والخطاب ما عرفت أذكره وأقربه
٣. أظنار ما عرفت كثير طيبة والتخيلات التي تتخيلها كثير ممتعة وكنت
٤. أخجل أنوارهم وهم جميعاً حدث راح أودعهم وقد جئتهم أذكرهم أذكرهم
٥. بالنسبة للتعبيرات حتى كثير أذكرهم في حياتهم من الأشياء التي أذكرهم
٦. بقلت أذكرهم في السيرة بطلت أذكرهم أذكرهم أذكرهم أذكرهم

تقديم جلسات :-  
في الجلسة الأولى استطعت أن أعدد ما أريد من  
وصودي في الجلسات وكلمت عن نفسي .  
علمت أن توكيد الذات ليس ما قرأته من كتاب أو  
على الإنترنت بل هو ما أستطيع فعله دون الحاجة للناس  
بجانبي / بعبارة القليل من الناس  
دين الإسلام هو أول من جلبنا توكيد ذات ومكان  
هناك العديد من النديات القرائية التي لم أكن أعلم  
ماتدخروا إلي هنا لكنني فرحت من معرفة ما يوجد  
فيها حقاً .  
علمت آثاراً فعلية على الأحداث هي التي تكبر الحيات  
آوتة فخره .  
من خلال تعريف الإسلام عند استطعت التحكم في عظمي  
أفضل من قبل .  
ألا فكار التلقائية يجب التحكم بها حتى نخرج في الوقت  
المناسب .  
أنت حكام المسبقة بسبب الكوارث فعلية لا إلهة إلا الله  
بهذا الموضوع وعدم أخذ أي حكم مسبق حقاً نتعامل  
مع الأشخاص فرمما يكونوا مختلفين .  
لوكن كسر المواقف السيئة من خلال جميع أشخاص محبون  
وأماكن جميلة في مكان واحد .

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
41	توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير المجموعة	3.1
41	نتائج اختبار ت (T.TEST) للفروق في مستوى تحصيل طلبة الصف الحادي عشر في المجموعتين	3.2
43	نتائج التحليل العاملي (Factor Analysis) لفقرات مقياس توكيد الذات	3.3
44	نتائج معادلة الثبات (Cronbach Alpha) لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة	3.4
45	مفتاح المتوسطات الحسابية	3.5
47	ملخص البرنامج الإرشادي	3.6
47	نتائج اختبار ت (t.test) للفروق في مستوى توكيد الذات في الاختبار القبلي لدى طلبة الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبع الثانوية تعزى لمتغير المجموعة	4.1
48	نتائج اختبار ت (t.test) للفروق في مستوى توكيد الذات في الاختبار البعدي لدى طلبة الصف الحادي عشر بمدرسة بنات جبع الثانوية تعزى لمتغير المجموعة	4.2

## فهرس المحتويات:

أ..... إقرار

ب..... شكر وعران

ج..... الملخص:

**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED..... ABSTRACT:**

1..... الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها

1..... 1.1 المقدمة

3..... 1.2 مشكلة الدراسة:

4..... 1.3 أهداف الدراسة:

4..... 1.4 أهمية الدراسة:

4..... 1.5 فرضيات الدراسة:

5..... 1.6 محددات الدراسة:

5..... 1.7 مصطلحات الدراسة:

7..... الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة:

7..... 2.1 البرنامج الإرشادي:

7..... 2.1.1 مفهوم البرامج الإرشادية:

8..... 2.1.2 أهداف البرامج الإرشادية:

9..... 2.1.3 الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية:

10..... 2.1.4 الصعوبات التي تواجه البرامج الإرشادية:

11..... 2.1.5 تقييم البرامج الإرشادية:

12..... 2.2 تأكيد الذات:

12..... 2.2.1 مفهوم تأكيد الذات:

14..... 2.2.2 خصائص تأكيد الذات أو السلوك التوكيدي:

15.....	2.2.3 العوامل المؤثرة في توكيد الذات:
16.....	2.2.4 النظريات المفسرة لتوكيد الذات:
20.....	2.2.5 خصائص الشخصية التوكيدية:
21.....	2.2.6 مهارات توكيد الذات:
22.....	2.2.7 مكونات السلوك التوكيدي:
24.....	2.2.8 إيجابيات ارتفاع توكيد الذات:
24.....	2.2.9 مظاهر انخفاض توكيد الذات:
25.....	2.2.10 معوقات توكيد الذات:
25.....	2.3 المرحلة الثانوية:
27.....	2.4 ثانياً: الدراسات السابقة:
35.....	2.4.1 التعقيب على الدراسات السابقة:
39.....	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات:</b>
39.....	1.3 مقدمة:
39.....	2.3 منهج الدراسة:
39.....	3.3 مجتمع الدراسة:
40.....	4.3 عينة الدراسة:
41.....	5.3 أسلوب وأداة جمع البيانات:
42.....	1.5.3 صدق أداة الدراسة:
43.....	2.5.3 ثبات أداة الدراسة:
44.....	6.3 إجراءات الدراسة:
44.....	7.3 المعالجة الإحصائية للبيانات:
49.....	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة:</b>
49.....	1.4 مقدمة:
49.....	2.4 نتائج فرضيات الدراسة:

49.....	1.2.4 الفرضية الأولى: .....
50.....	2.2.4 الفرضية الثانية: .....
52.....	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات:.....
52.....	5.1 مقدمة:.....
52.....	5.2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:.....
52.....	5.3 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:.....
56.....	5.4 توصيات الدراسة:.....
57.....	قائمة المصادر والمراجع.....
65.....	الملاحق .....
66.....	ملحق (1) يبين قائمة المحكمين:.....
67.....	ملحق (2) مقياس (RATHUS) .....
70.....	ملحق (3) البرنامج الإرشادي:.....
97.....	ملحق رقم (4): آراء الطالبات في البرنامج بعد التطبيق .....
101.....	فهرس الجداول:.....