



-

-

.

-

-



:
21011581 :

2013/06/02

التوقيع:
التوقيع:
التوقيع:

: .1
: .2
: .3

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

"

"

...

"

"

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

التوقيع: رولا، شمالي

الاسم: رولا جميل رشماوي

التاريخ: ٢٤ / ٣ / ٢٠٢٠

.

.

"

" "

"

"

"

. / /
(14) (15) (15) (30) (16)

(12) .(Cronbach Alpha)
(90)

**The Extent of Efficiency of a Collective Counseling Program at the Level
of Self Esteem for a Sample of Al Quds Open University Students
in Bethlehem Branch**

Supervisor name: Samir S. Shqear

Student name: Rula J. Rishmawi

Abstract

The current study aims to explore and identify the efficiency of a collective counseling program at the level of self esteem for a sample of Al Quds Open University students in Bethlehem Branch- Beit Sahour Study Center. The sample consisted of 30 male and female students, 15 students (14 males and 16 females) as control group. The researcher applied a scale for self esteem on the sample. The scale was examined by a group of referees to verify its reliability. The reliability of the scale was calculated using Cronbach Alpha with its different dimensions by using internal consistency.

In order to fulfill the study purposes, a collective counseling program was designed; it consisted of 12 counseling sessions each of which lasted for 90 minutes. There were two sessions per week based on some theoretical concepts and techniques of cognitive behavioral counseling theory which was applied on the members of the experimental sample.

The study results indicated that there were statistically significant differences in the mean of the degree of self esteem among the subjects of the experimental group; it was between the pre and post scales and in the interest of the latter scale.

The results also indicated that there statistically significant differences among the member of the experimental and control groups following the implementation of the collective counseling program in favor of the experimental group.

The results also showed that there were not statistically significant differences among the member of the experimental and control groups following the implementation of the collective counseling program due to the gender variable.

1.1

.()

-(-
(2007)

.(2009)

.(2010)

)

.(2005

(Cohen, 1959)

(1981) .

(Cooper Smith, 1967)

Ziller,)

)

(1973

.(1985

(2007) .

: 2.1

(2006)

:

"

"

-

: **3.1**

:

:

: **4.1**

.1

.2

.3

: **5.1**

"

" -

:

.1

/ /

.2

/ /

.3

/ /

: **6.1**

/ / (0.05 \geq α) .1

(0.05 \geq α) .2

/ /

(0.05 \geq α) .3

/ /

: 7.1

:

/ /

:

.2013/2012

:

/ /

:

(30)

:

.1

:

(12)

:

.2

8.1

:

:

"

.(289 :2002) "

(12)

:

(90)

:

:

" Smith (1967)

.

"

" (Green & Breckler)

(Kemble)

.(197 :1993) "

" (2002)

.(76 :2010) "

(Pastorino & Doyle-Portillo, 2013) .

:

:

"

.(16 :2007) "

-

-

:

:

1991

)

.(2013

.	1.2
:	2.2
.	1.2.2
.	2.2.2

1.2

1.1.2

.(2007)

) (2007)

(2007) (1995

(Mead, M., 1928) "

"

(Colly, 1918) " "

" "

" "

Individual Self image

.(2003

) Looking glass Self

-:

2.1.2

:

(James, 1980)

(Mruk, 1999)

.(Brown, 1998)

:

(Rosenberg, 1965)

(Coopersmith)

.(Coopersmith, 2002)

(Branden)

.(Branden, 1987)

(Mruk)

(Mruk, 1999)

(Rogers)

.(Mcleod, 2007)

(Coopersmith)

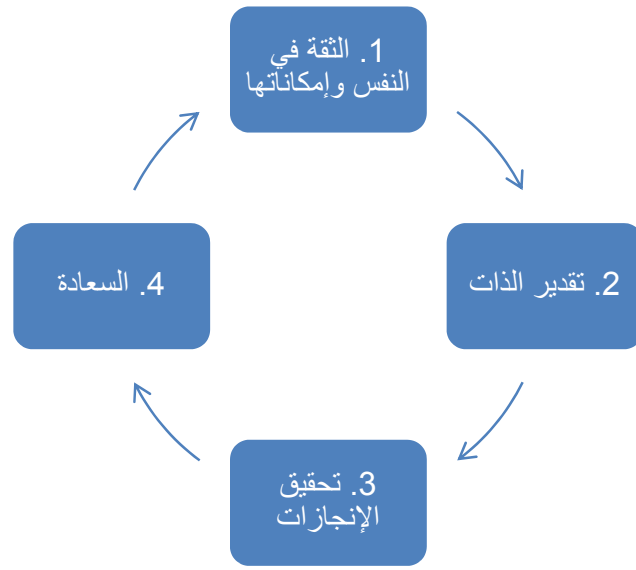
(Rogers)

(Branden)

.(Rosenberg)

3.1.2

Self) (Ideal Self) (Real Self) (Image Self)
 .(2012) (Self- Esteem) (Acceptance
 (Cohen, 1959)
 .(2007)
 (Rosenberg, 1965)
 .(2005)
 (Argyle, 1967)
 (2012) .
 (Coopersmith, 1967)
 .(2005)
 (Maslow, 1968)
 " " " .(2011)
 " " " (Branden, 1969)
 (1.1) (14 :2005)
 : (Branden)



(1.2)

4.1.2

Rogers,)

(1951

(Bonar, 1953)

.(2011)

.(2010)

(Rosenberg)

.(2007)

(Maslow, 1968)

.(2007)

.(2007)

(2011)

5.1.2

(Branden)

Kean &)

(2005)

(Sandler, 2001

.(2008)

(Palmard)

)

.(2007

.(2007)

.(2008)

6.1.2

:

:

)

.(2010

(Winer, 1978)

(Seileigman, 1975)

.(2012)

:

(2005)

:

.

-

-

.

.

(2012)

7.1.2

:

(2005)

: (1984)

(2007)

(2004)

:

: .1

: .2

: .3

8.1.2

:

(Mckay, 2000)

: .1

: .2

(2007) .

(2008)

(Mruk, 1999)



(2.2)

(2 :2)

(2005)

:

:

“ ”

(2005)

9.1.2

Fox & Corbin,)

:

(1989

:

.(2008)

(Fleming & Courtney, 1984)

.(2007)

(Malhi & Reasoner, 2005)

:

:

:

:

:

(

:

(

.(2004)

:

)

.(2011

:

.(2004)

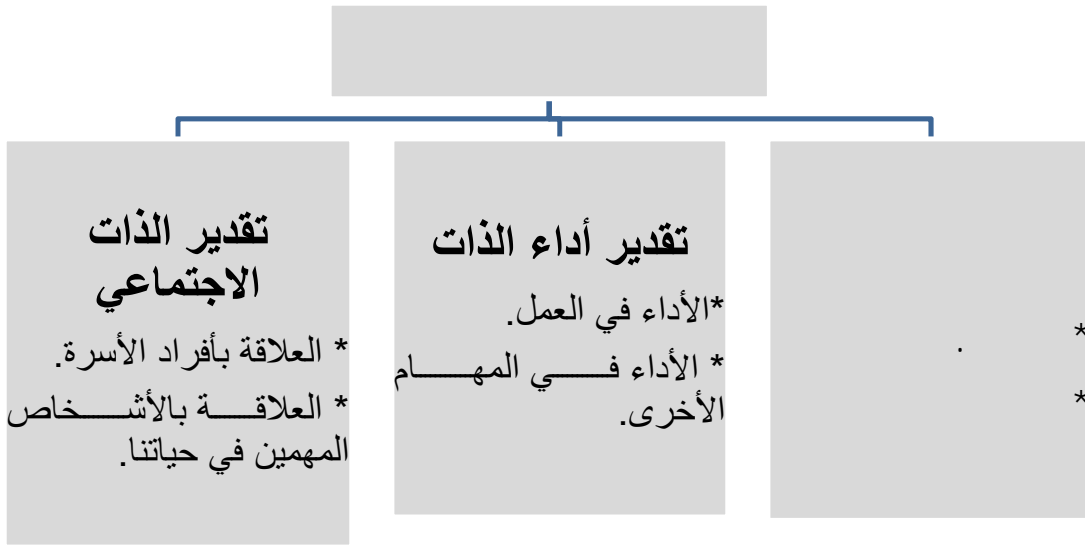
:
" (12 :2004)

:

."

Malhi & Reasoner,)

:(2005



(3.2)

10.1.2

:

:

(2007)

:

(2007)

:

"

"

:

:

"

(26 :2007) "

11.1.2

:
:
-:
:
:
(
:
(
(2006)
:
-:
(2011)
:
(2007)
:
(
)
(2006
:
(
(2007)

(:

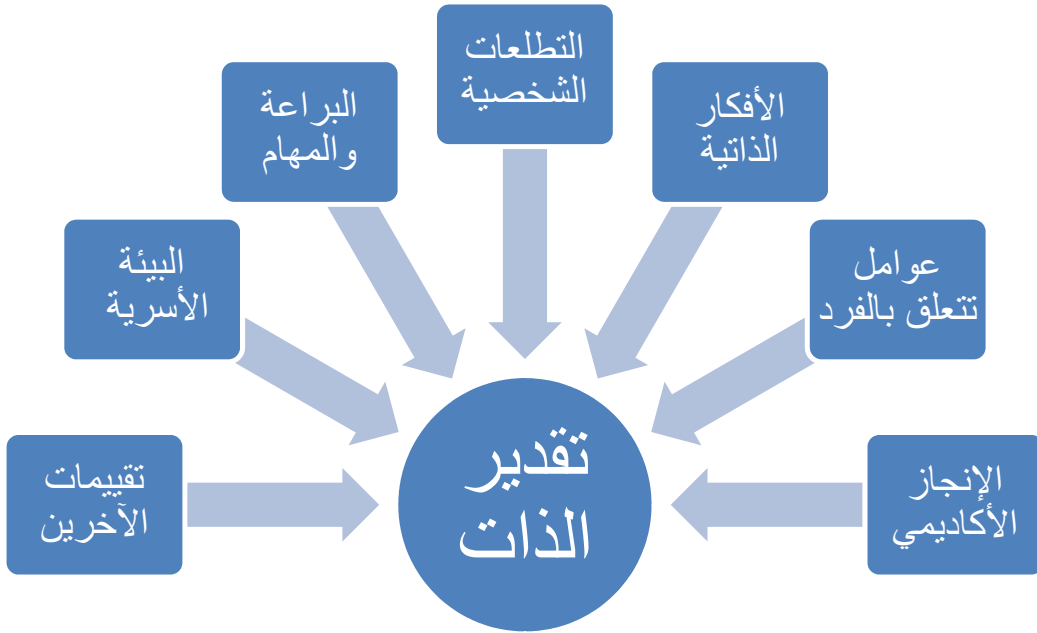
(2012) .

(:

(2007) .

(Malhi & Reasoner, 2005: 16)

(4.2) :



(4.2)

12.1.2

(2004)

(2009)

(2008)

13.1.2

(2007)

.(2003)

(Rogers, 1951)

self-concept

.(1993)

(Roznberg)

.(2007)

.(2008)

:

:

.(2005)

(Coopersmith)

:

•

•

•

.(2007)

:

)

.(2009

:

:

.

:

.(2003)

:

)

.(2008

:

)

.(2003

:

.

.

:

.

:

.

:

()

.(2008) .

-

-

14.1.2

:

(Branden, 1987)

.

(6.2) " " .(2005)

:



(5.2)

(Seymour Epstein, 1985)

()

.(2005)

.(Waters, 2000)

(Hull, 1982)

Karacan,) .

.(2009: 14

(Ziller, 1973)

.(2010)

Abraham Maslow Theory (1968)

:(2007)

:

:

:

:

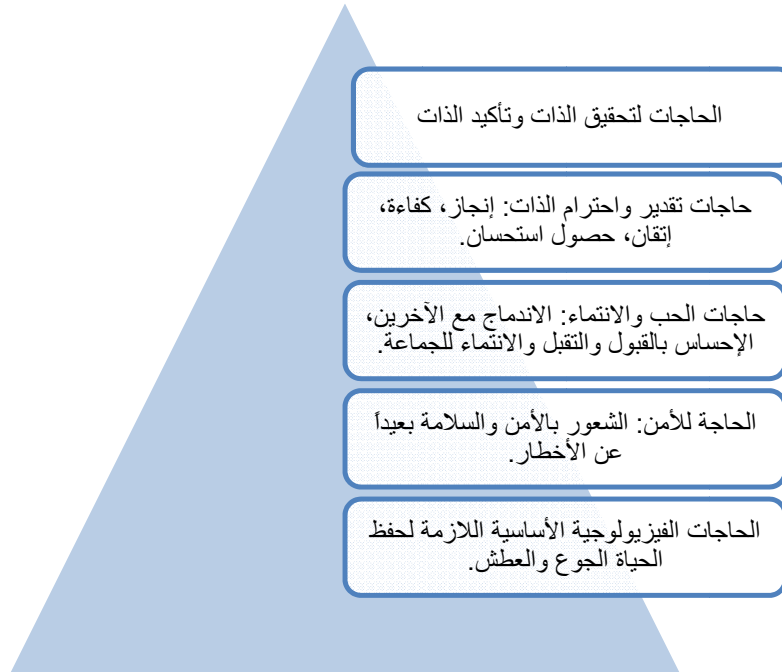
" "

.1

:

(2008)

(5.2) (2007 : 50)



(6.2)

(Coopersmith, 1967)

:

" "

:

.1

.2

(2006)

.3

.(Karacan, 2009: 13)

(Rosenberg 1965)

" "

.(2009)

-:

: -1

-: -2

-: -3

)

.(176 :1997

.(Fletcher, 1995)

(Rogers, 1951)

· " "

.(2007)

.(Pescitelli, 2007)

:

15.1.2

·

:

:

·

(2009)
(2007)

(2004)

16.1.2

(2009)

- .1
- .2
- .3
- .4
- .5
- .6
- .7

17.1.2

1960-1950

(2003) Beck

60

(Beck) Albert Ellis Aaron Beck
Beck Ellis

(2009)

(1985)

(1984)

(1994)

(1998)

)

:

(2013)

18.1.2

(2013) :

(1

(2

(3

(4

19.1.2

(2013) :

(1

(2

(3

(4

(5

(6

(7

(8

20.1.2

)

(

)

(2007

1.20.1.2

):

(2009

-

-

-

-

2.20.1.2

(Corey, 2011)

-
-
-
-
-

•

•

•

•

•

•

•

3.20.1.2

self-

"Ellis"

.helping

.(Disputing)

"Ellis"

.(2007)

21.1.2

(2007)

(Corey, 2011)

22.1.2

: 2.2

: (/)

1.2.2

" (2011)

."

(20-14)

2011/2009

(30)

(16)

" (2011)

."

(20)

(10)

:

(10)

:

:

(2009)

"

"

(25)

(50)

(25)

" (2008)

"

(110)

18 - 15

(40)

" (2007)

"

(60)

2007/2006

(12)

$(0.05 \geq \alpha)$

(2007)

(12)

2007/2006

(20)

(60)

(16)

" (2007)

"

(53)

(26)

(27)

(24)

" (2007)

"

(40-25)

(30)

(15)

(15)

" (1995)

(120)

"

(30)

(15)

(15)

(30)

2.2.2

" (2012)

"

50

130

%43

%57

18 - 15

" (2011)

"

" (Bartoletti, Mia, Marywood,2008)

"

(40)

(5)

" (Reasoner, 2005)

"

(9)

(150)

"

(Arica, 2002)

"

(12-8)

(12-8)

(120-90)

(10)

"

(Wade & Davidson, 2002)

"

(33)

(53)

(86)

" (Strba, 2001)

"
(30)

(16)

" (Kelsch,1999)

" (Sibili, 1985)

."

(176)

3.2.2

:

: (1

(2011) (2011) (2012)
Wade) (Reasoner, 2005) (2007) (2008)
. (Kelsch, 1999) (Arica, 2002) (& Davidson, 2002

: (2

(2011) (2011)
) (2007) (2007) (2008)
(2012) (1995) (2007) (2007

Strba,) (Arica, 2002) (Bartoletti, Mia, Marywood, 2008)
. (Sibili, 1985) (2001

)
Wade & Davidson,) (Reasoner, 2005) (2008) (2012
. (Sibili, 1985) (2002

) (2011) :
(2007) (2007) (2009) (2011
(Strba, 2001) (Bartoletti, Mia, Marywood, 2008) (2007)
. (2007) (2011)

(2009) :
(2007) (2007) (Bartoletti, Mia, Marywood, 2008)
. (Strbs, 2001) (Wade & Davidson, 2002) (2007)
(2008) (2011)
. (Kelsch, 1999) (2007)
. (Sibili, 1985) (2011)

)
) (2007) (2007) (2007) (2008) (2011
. (Sibili, 1985) (Strba, 2001) (1995

1.3

.

2.3

/

/

3.3

/
(1029)

.2013/2012

4.3

(140)

/ /
:(1.3)

:(1.3)

58.6	82		
41.4	58		
100.0	140		
18.6	26	20-19	
40.7	57	22-21	
25.7	36	24-23	
15.0	21	25	
100.0	140		
28.6	40		
32.1	45		
22.1	31		
17.1	24		
100.1	140		
7.1	10		
28.6	40		
64.3	90		
100.0	140		

(30)

(15)

(15)

25 19

:(2.3)

-	50.0	15	
-	50.0	15	
-	46.7	14	
-	53.3	16	
-	66.7	20	20-19
-	13.3	4	22-21
-	10.0	3	24-23
-	10.0	3	+25
-	23.3	7	
-	76.7	23	
-	36.7	11	
-	26.7	8	
-	23.3	7	
-	13.3	4	

: 5.3

: -:

(1979)

.(Paullman & Allik, 2000: 6)

(1967)

.(Ryden, 1978) 51

(1983)

141

.(1991)

(Reich,Stapp, Erven)

12 20 32
(2009)

: (47)

(Likert Scale)

:

:

(3)

(4)

(5)

.(1)

(2)

(47)

(235)

1.5.3

(4)

(3 :)

(3)

:) (45) (6)

(5)

.(1

(4)

(47)

.(2 :)

.(3.3)

(Factor Analysis)

(Factor Analysis)

:(3.3)

0.93		.1
0.94		.2
0.80		.3
0.86		.4
0.91		.5
0.85		.6
0.73		.7
0.85		.8
0.78		.9
0.75		.10
0.91		.11
0.83		.12
0.65		.13
0.87		.14
0.86		.15
0.90		.16
0.90		.17
0.81		.18
0.94		.19
0.81	()	.20
0.91		.21
0.92		.22
0.69		.23
0.87		.24
0.82		.25
0.92		.26
0.84		.27
0.71		.28
0.92		.29
0.75		.30

0.81		.31
0.73		.32
0.90		.33
0.90		.34
0.85		.35
0.73		.36
0.90		.37
0.93		.38
0.88		.39
0.90		.40
0.81		.41
0.74		.42
0.85		.43
0.75		.44
0.88		.45
0.88		.46
0.81		.47

2.5.3

(Cronbach Alpha)

(3.3)

(Cronbach Alpha)

:(4.3)

Alpha			
0.78	10		.1
0.37	7		.2
0.52	8		.3
0.71	9		.4
0.95	13		.5
0.93	47		.6

(4.3)

(0.37)

.(0.52)

(0.78)

.(0.95)

(0.71)

(0.93)

-:

((4))

()

:

:

:

:()

:

:

(1993)

:

:

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

.9

:

(12)

/

)

(

()

(5 :) .

.

:

- 02/10

.2013/03/24

: **6.3**

:

.1

/

/

(25)

(24)

(140)

.2

(30)

.3

.()

.(8.3)

.4

.5

: 7.3

: -

: -

()

8.3

: (0.05≥α)

one way analysis of variance

t.test

Factor Analysis

Cronbach Alpha

.SPSS

.(4.3)

:(5.3)

	2.33-1
	3.67-2.34
	5-3.68

1.4

2.4

1.2.4

/ /

.(6.4)

:(6.4)

:

	%					
متوسطة	63.8%	0.76	3.19	30		
متوسطة	61.3%	0.19	3.07	30		
متوسطة	64.8%	0.47	3.24	30		
متوسطة	63.2%	0.69	3.16	30		
متوسطة	65.4%	1.23	3.27	30		
متوسطة	63.9%	0.66	3.20	30		
عالية	78.6%	0.43	3.93	30		
عالية	77.8%	0.57	3.89	30		
عالية	78.9%	0.50	3.95	30		
عالية	78.4%	0.46	3.92	30		
عالية	78.5%	0.39	3.93	30		
عالية	78.5%	0.33	3.92	30		

(6.4)

.(0.66)

(3.27)

(3.19)

(3.24)

(3.27)

.(3.07)

(3.16)

.(0.33)

(3.92)

(3.95)

(3.92)

(3.93)

.(3.16)

(7.4):

:

	%			
عالية	79.7%	1.17	3.98	.
عالية	79.0%	1.28	3.95	.
عالية	78.3%	1.15	3.92	.
عالية	74.0%	1.12	3.70	.
عالية	73.7%	1.10	3.68	.
عالية	73.0%	1.18	3.65	.
عالية	70.3%	1.26	3.52	.
متوسطة	64.7%	1.28	3.23	.
متوسطة	61.7%	1.34	3.08	.
متوسطة	57.7%	1.34	2.88	.

(7.4)

:

: (8.4)

:

	%			
عالية	79.7%	1.20	3.98	
عالية	78.0%	1.24	3.90	
عالية	73.7%	1.10	3.68	
متوسطة	70.3%	1.30	3.52	
متوسطة	64.7%	1.57	3.23	
متوسطة	63.3%	1.30	3.17	
متوسطة	57.3%	1.26	2.87	

(8.4)

:

: (9.4)

:

	%			
عالية	79.7%	1.20	3.98	
عالية	79.7%	1.20	3.98	
عالية	79.0%	1.11	3.95	
عالية	78.7%	1.15	3.93	
متوسطة	72.7%	1.15	3.63	()
متوسطة	67.3%	1.28	3.37	
متوسطة	64.3%	1.54	3.22	
متوسطة	53.7%	1.30	2.68	

(9.4)

:

:(10.4)

	%			
عالية	80.0%	1.19	4.00	
عالية	79.7%	1.19	3.98	
عالية	77.0%	1.25	3.85	
متوسطة	73.0%	1.29	3.65	
متوسطة	71.7%	1.11	3.58	
متوسطة	69.3%	1.49	3.47	
متوسطة	65.0%	1.20	3.25	
متوسطة	62.0%	1.31	3.10	
متوسطة	59.7%	1.24	2.98	

(10.4)

:

:(11.4)

	%			
عالية	77.7%	1.19	3.88	
عالية	75.3%	1.18	3.77	
عالية	75.3%	1.20	3.77	
عالية	75.0%	1.13	3.75	
عالية	74.3%	1.21	3.72	
عالية	74.3%	1.19	3.72	
متوسطة	73.0%	1.09	3.65	
متوسطة	73.0%	1.12	3.65	
متوسطة	72.0%	1.28	3.60	
متوسطة	67.7%	1.12	3.38	
متوسطة	67.0%	1.31	3.35	
متوسطة	66.7%	1.22	3.33	
متوسطة	64.0%	1.27	3.20	

(11.4)

:

: 2.3.4

1.2.3.4

(0.05 ≥ α)

/ /

(t.test)

/ /
.(12.4)

(t.test)

:(12.4)

/ /

0.018	-2.520	28	0.66	2.87	15			
			0.74	3.51	15			
0.053	2.018	28	0.17	3.13	15			
			0.19	3.00	15			
0.217	1.263	28	0.41	3.35	15			
			0.52	3.13	15			
0.015	-2.602	28	0.58	2.86	15			
			0.68	3.46	15			
0.018	-2.517	28	1.05	2.75	15			
			1.21	3.79	15			
0.018	-2.520	28	0.66	2.87	15			
			0.74	3.51	15			

0.647	-0.463	28	0.42	3.89	15		
			0.45	3.97	15		
0.965	-0.045	28	0.60	3.89	15		
			0.56	3.90	15		
0.965	0.045	28	0.53	3.95	15		
			0.50	3.94	15		
0.273	-1.117	28	0.50	3.83	15		
			0.40	4.01	15		
0.972	-0.036	28	0.44	3.92	15		
			0.34	3.93	15		
0.647	-0.463	28	0.42	3.89	15		
			0.45	3.97	15		

(0.05 ≥ α)

/ /

(0.05 >)

(2.87)

(3.51)

2.2.3.4

(0.05 ≥ α)

/ /

(t.test)

/ /

.(13.4)

(t.test)

.(13.4)

/ /

0.052	-1.988	58	0.75	3.38	15		
			0.64	3.74	15		
0.689	0.402	58	0.58	3.51	15		
			0.61	3.45	15		
0.473	0.723	58	0.55	3.65	15		
			0.65	3.54	15		
0.028	-2.257	58	0.73	3.34	15		
			0.62	3.74	15		
0.034	-2.166	58	0.99	3.34	15		
			0.87	3.86	15		
0.052	-1.988	58	0.75	3.38	15		
			0.64	3.74	15		

(0.05 ≥ α)

/

(0.05 =)

/

(3.38) (3.74)

3.2.3.4

$(0.05 \geq \alpha)$

/ /

two way analysis of)

(variance

/

.(14.4)

/

Two way analysis of)

:(14.4)

(variance

:

/

/

0.733	0.119	0.021	0.021	1		
0.742	0.111	0.019	0.019	1		
*0.053	4.117	0.717	0.717	1	*	
		0.174	4.527	26		
			5.303	29		
0.954	0.003	0.001	0.001	1		
0.589	0.299	0.107	0.107	1		
0.827	0.049	0.018	0.018	1	*	
		0.359	9.331	26		
			9.456	29		

0.859	0.032	0.008	0.008	1		
0.849	0.037	0.009	0.009	1		
*0.056	3.990	0.970	0.970	1	*	
		0.243	6.323	26		
			7.303	29		
0.292	1.156	0.252	0.252	1		
0.481	0.511	0.111	0.111	1		
0.886	0.021	0.005	0.005	1	*	
		0.218	5.655	26		
			6.028	29		
0.985	0.000	0.000	0.000	1		
0.603	0.277	0.044	0.044	1		
0.427	0.652	0.104	0.104	1	*	
		0.160	4.153	26		
			4.302	29		
0.738	0.114	0.013	0.013	1		
0.715	0.136	0.016	0.016	1		
0.216	1.609	0.185	0.185	1	*	
		0.115	2.992	26		
			3.214	29		

($0.05 \geq \alpha$)

/

/

/

/

. (3.72) (4.08)
 . (3.82) (4.08)

. (3.76) (4.16)

. (3.76) (4.09)
 .(15.4)

:(15.4)

/ /

:

0.37	4.09	7			
0.40	3.73	8			
0.57	3.83	7			
0.29	4.09	8			
0.73	3.80	7			
0.51	3.96	8			
0.48	3.86	7			
0.65	3.93	8			
0.38	4.16	7			
0.59	3.77	8			
0.54	3.77	7			
0.43	4.09	8			
0.60	3.78	7			
0.43	3.88	8			

0.31	3.94	7			
0.48	4.08	8			
0.46	3.95	7			
0.45	3.90	8			
0.41	3.82	7			
0.25	4.02	8			
0.32	3.96	7			
0.41	3.85	8			
0.32	3.84	7			
0.29	4.05	8			

1.5

2.5

"

:

"

:

1.5

:

1.15

(3.27)

(3.27)

(3.16)

(3.19)

.(3.07)

(3.24)

.(0.66)

.(0.33) (3.92)
(3.95)
(3.92) (3.93)
. (3.16)

(2007) (2005)
) (2011) (2009)

(2008

: 2.2.5

:

: 1.2.2.5

$(0.05 \geq \alpha)$

/ /

(12.4)

$(0.05 \geq \alpha)$

/ /
 $(0.05 >)$

(2.87)

(3.51)

(2011) (2011)
 (2007) (2007) (2008)
 Wade) (Arıcak, 2002) (Reasoner, 2005) (2007)
 .(1995) (Strba, 2001) (& Davidson, 2002

: **2.2.2.5**

(0.05 ≥ α)

· / /
 (13.4)
 (0.05 ≥ α)
 /
 (0.05 =) · /
 ·
 (3.74)
 · (3.38)
 ()

(2011) (2011)
 (2007) (Bartoletti, Mia, Marywood, 2008) (2008)

(2007) (2007) (2007)
) (Kelsch, 1999) (Strba, 2001) (Aricak, 2002) (Reasoner, 2005)
. (1995

(2002)

: **3.2.2.5**

(0.05 ≥ α)

/ /

(0.05 ≥ α)

/

/

/ /

(3.72) (4.08)
(3.82) (4.08)

(3.76) (4.16)

(3.76) (4.09)

(14.4)

(2007) (2012)

(1991) (Wade & Davidson, 2002)

.(2009)

:

2013/02/10

:

:

.1

/ /

.

.2

/ /

.

.3

/

/

.

.4

.

.5

.

.

:

:

.1

- -

.2

.3

.4

.5

.6

:

:

(2008)

" - "

(2007)

"

/

(2012)

(2009)

(2008)

/

(1993)

2 20 ()

(2007)

"

(2011)

(1428)

(2007)

1

(1981)

(2005)

(2009)

-

1

(2002)

(2009)

1

(2009)

(2007)

(2008)

/

(2005)

(2007)

(2008)

1

:

(2009)

130 - 95 2 11 2009
(1424)

(2008)

(2009)

(2010)

4 3

(1995)

(2006)

(2008)

1 9

(2004)

(2006)

1 37 " " (2010)

(2009)

1 (2009)

(2010)

(2009)

(1985)

(2006)

4 (1997)

1 (2009)

: (2011)

1

(2003)

:

" (2005) 1

1 " (2010)

(2011)

(2011)
()
.(. .)
(2011)

(2007)

(2007)

(2007)

1 8

:

- Anderson, H, (2011). **Effects of Self-Esteem Intervention Programs on At-Risk Behaviors of Rural Elementary School Students. Master Degree of Arts in Education**, Northern Michigan University.
- Aricak, T. (2002). **Self-esteem and vocational self-esteem enhancement: A group counseling program for university students**, Trakya University, Faculty of Education, Edirne – Turkey.
- Bartoletti, Mia M., Marywood U, (2008), **Effectiveness of Mruk's self-esteem change program on psychological and physiological measures of well-being**. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, Vol 68(8-B), 2008. pp. 5557.
- Branden, N. (1987), **How to raise your self-esteem**, USA, Bantam Books.
- Brown, J.D. (1998). **The Self**. USA: McGraw-Hill.
- Coopersmith, (2002), **Self-esteem Inventories Manual**, USA, Mind Garden.
- Kelsch, D. (1999): **The Efficacy Of An Intervention Program On The Self-Esteem And School Performance Of Young Adolescent Girls**, Dissertation Abstracts International, VOL(59) NO.9-A.
- Martin, C & Albert, M, (2012), **The Impact of Leadership Programme on Self-Esteem and Self-Efficacy in School: A Randomized Controlled Trial**, Academic Journal, PLoS ONE;Dec2012, Vol. 7 Issue 12, p1.
- Mruk, Christopher, (1999), **Self-esteem**, 2nd Editin, New York, USA: Springer.
- Pastorino, E. E. & Doyle-Portillo, S. M. (2013). **What Is Psychology?: Essentials**. Belmont, CA: Wadsworth
- Paulman H & Allik J, (2000). **The Rosenberg self-esteem: its dimensionality stability and personality correlates in Estonia** In personality and individual difference, 28.
- Ryden, M, (1978). **An adult version of the Coopersmith Self-Esteem Inventory: Test-retest reliability and social desirability**, Psuchological Reports.
- sibili, S. (1985): **Effect of Group counseling on self concept and Academic Achievement of Black**, college freshmen at Texas southern University **D.A.I**, vol. 49, no 9.

Sterba, L. (2001): **An Evaluation Of Self –Esteem Of At Risk Middle Level Youth With Intervention Of The Mentorship Program**, Dissertation Abstracts Intonation, VOL(61) NO.12- A,p.2728.

Tracey, D, Davidson, S, O’dea J, (2002), **A Preliminary Controlled Evaluation of a school Based Media Literacy Program and Self-Esteem Program for Reducing Eating Disorder Risk Factors**, Flinders University of South Australia.

Wade, D. Davidson, S. (2002): **A Preliminary Controlled Evaluation of a School-Based Media Literacy Program and Self-Esteem Program for Reducing Eating Disorder Risk Factors**, School of Psychology, Flinders University of South Australia, Adelaide, Australia.

:

1. <http://educationaden.50webs.com/lecture.pdf>
2. <http://educationaden.50webs.com>.
3. <http://www.youtube.com/watch?v=snDQe3tWwRQ>.
4. <http://www.qou.edu/arabic/index.jsp?pageId=6>
5. Faculty.ksu.edu.sa/gemeay.

(1)



"

/

"

.....

:

"

/

"

/

_____ :

:(3)

- $\square - \square : .1$
- $\square - \square / .2$
- $\square : .3$
- $\square - \square - \square \square - : .4$
- $\square : .5$
- $\square -4001- \square 4000-2001- \square 2000 - / .6$
- $\square - \square - / .7$
- $\square - \square - :$

..... -

..... :

..... :

						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7

						8
						9
					()	10
						11
						12
						13
						14

						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22

						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29

						30
						31
						32
						33
						34
						35
						36
						37
						38
						39

						40
						41
						42
						43
						44
						45

(2)



"

"

.....

:

"

"

.

.

:

25 - 24-23 - 22-21 - 20-19 -: .8
 - - -: .9
 - - - -: .10
 - - -: .11
: **.12**

- -

..... -

:

.

(.....):

						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10

						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17

						18
						19
					()	20
						21
						22
						23
						24
						25

						26
						27
						28
						29
						30
						31
						32
						33
						34

()						
						35
						36
						37
						38
						39
						40
						41
						42
						43
						44
						45
						46
						47

(3)

		.
		.
-	/	.
		.

(4)

:

.(2007)

:

-:

-:

-:

-:

:

:

"

"

(<http://educationaden.50webs.com>)

:

)

.(2011

:

.(2009

)

:

.(Corey, 2011)

:

.(2007)

:

.(2011)

:

)

.(2011

(5)

		.
		.
		..
-		.
-		..
		.
		.
		.
		.
		.
-	/	.
		.
		.
		.

(6)

:

2013/02/10	
3:00-1:30	

*

.1

.2

.3

.4

.5

.6

:

*

.1

:(. 5)

.(. 15)

()

.(. 10)

)

.(. 5)(

(.....)

.(. 5)

.(. 10)		.2
	(. 10)	
:		.3
.(. 5)		.4
	.(. 5)	.5
	.(. 5)	.6
.(. 5)		.7
	.(. 5)	.8
	.(. 10)	
		.
		:
)	•
	.(
	(•
)	•
:	(•
)	•
		•
		•
...		•
		•

$$\begin{array}{r} \square \\ \square \end{array} - \begin{array}{r} \square \\ \square \end{array} = \begin{array}{r} \square \\ \square \end{array} - \begin{array}{r} \square \\ \square \end{array} :$$

- .1
- .2
- .3
- .4
- .5
- .6

.....:/

.....:

.....:

:

2013/02/17	
3:00-1:30	

*

.2

.3

.4

.5

.6

:

-

*

.1

.(. 5)

-

-

.2

	.(. 5)	.3
.(. 10)		.4
		.5
(10)	.(. 10)	.6
		.7
	:	
	.(. 5)	.8
.(. 10)		.9
:		
	()	-
	()	-
.(. 10)		

.10

.(. 10)

.11

.()
:

.(. 10)

:

.12

.

.13

.(. 5)

:

:

.

*

.1

.

.2

.

.3

.4

.5

*

-

-

-

-

-

-

-

*

:

:

*

:

. .1

. .2

. .3

. .4

. .5

:

2013/02/20	
2:00-12:30	

*

.1

.2

.3

.4

.5

-

*

.1

.(. 5)

.2

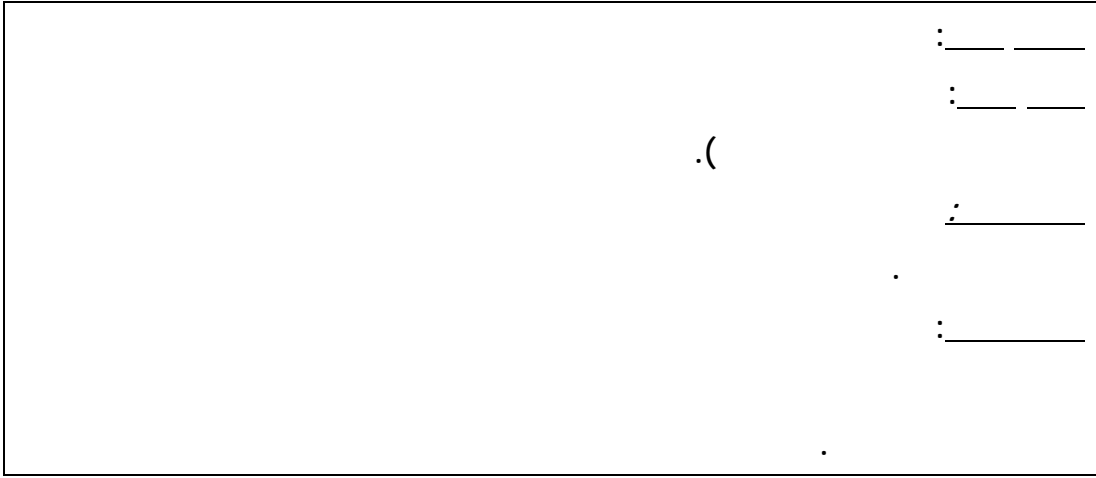
.(. 5)

.3

.(. 10)

.4

.(. 5)



.5

(. 10)

.(. 10)

.6

.(. 10)

-)

.7

(. 3)

((7)

.

.8

:

.(. 7)

.9

((8)

-

)

.(. 5)

.10

.(. 10)

.11

((9)

-

)

.(. 8)

.12

.(. 2)

:

2013/02/24	
3:00-1:30	

: *

.1

.2

.3

.4

.5

:

*

.1

.(. 5)

.2

.3

.(. 5)

.4

: :

:

.(. 5)

.5

:

-
-
-
-
-

(. 10)

()

.6

(. 10)

.(. 5)

.7

(. 5)

.(. 15)

.8

.(. 15)

:

.9

.(. 5)

.10

.(. 5)

:

:

:

2013/02/27	
2:00-12:30	

:

.1

.2

.3

.4

:

-

•

.(. 5)

.1

.2

.(. 10)

.(. 5)

.3

.4

:

:
.
.

		.5
:		-
	.	-
	.	-
	.	-
	.	-
	.(. 20)	-
		.6
	()	
	.(. 15)	
.(. 15)		.7
		.8
	.(. 5)	
		.9
	.(. 5)	

:

2013/03/03	
3:00 – 1:30	

*

.1

.2

.3

.4

.5

:

-

•

.1

.(. 5)

.2

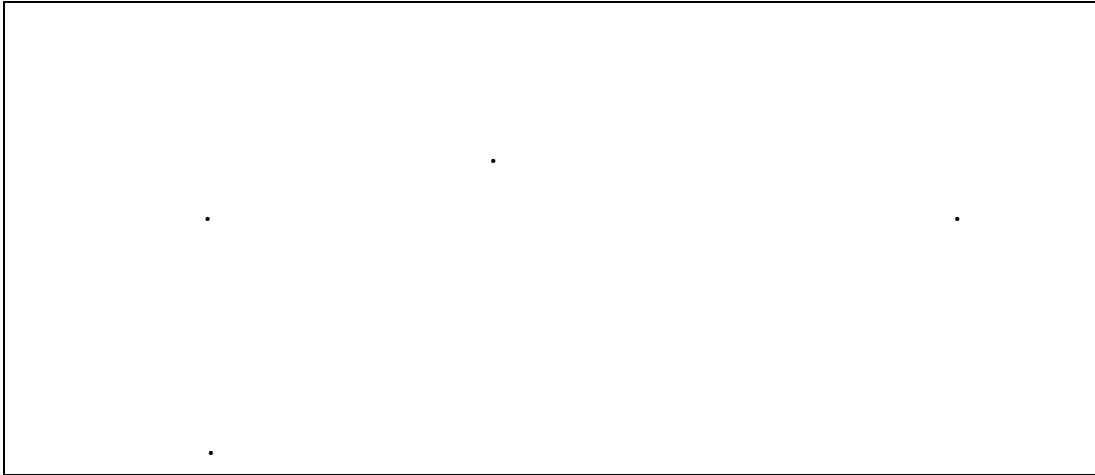
.(. 10)

.3

.(. 10)

.4

.(. 15)



.(. 10) -

.5

.(. 10) ((10) -)

.6

.(. 10)

.7

.(. 7)

((11) -)

.8

.(. 10)

.9

.(. 3)

:

2013/03/06	
2:00 – 12:30	

:

.1

.2

.3

.4

:

-

:

•

.1

.(. 3)

.2

.(. 3)

.3

)

.(12) -

.4

.(. 5)

.5

.(. 4)

.6

.(. 7) ()	.(. 5)	.7
.(. 10)			.8
		.(. 5)	.9
.(. 3)			.10
	.(. 10)		.11
((13) -)			.12
	.(. 5)		.13
-)		((114)	.14
.(. 7)			.15
	.(. 5)		.16
.(. 5)			
	.(. 3)		

:

2013/03/10	
3:00 – 1:30	

•

.1

.2

.3

.4

.5

:

-

•

.1

.(. 5)

.2

:

.3

.(. 5)

.4

:

.(. 10)

.5

.(. 10)

.6

:

2013/03/13	
2:00 – 12:30	

: •

.1

.2

.3

: -

: •

.1

.(. 5)"

.(. 5) .2

.3

.(. 15)

.4

((16) -)

.(. 10)

4

.(. 10)

.5

(. 10)

((17) -)

.6

.(. 15)

-

)

.7

((18)

:

.(. 15)

.7

.(. 5)

:

2013/3/17	
3_1:30	

:

-
- .1
- .2
- .3
- .4
- .5

:

-

-
- .1

.(. 5)

.2

.(. 5)

.3

.(. 10)

		.4
	.(. 5) ((19))	
		.5
((20) -)	
	.(. 5)	.(. 5)
		.6
		:
	.(. 10)	
		.7
	.(. 5) ((21))	
		.8
	.(. 5)	
		.9
	:	:
		.
)	.
		.(
.()	.
		.
	()
		.
		.
		.
		.
		.
	.(. 10)	
		.10
.(22) -)	

(23) $\frac{.10}{-}$) .11

$\frac{.10}{:}$.12

$\frac{.5}{.5}$.13

.14

$\frac{.5}{:}$

:

:

$\frac{.}{:}$.1

$\frac{.}{:}$.2

$\frac{(.)}{:}$.3

$\frac{.}{:}$.4

$\frac{.}{:}$.5

:

$\frac{.}{:}$.1

.....

.2

.3

.4

:
:
.1
.2
.3
.4
.5
.6
:
.1
.2
.3
.4
.5
.6
.7

:

2013/03/20	
2:00 – 12:30	

•

•

•

•

•

•

:

-

•

.1

.(. 5)

.(. 5)

.2

.3

.(. 5)

.4

•

•

•

.(. 10)

•

.5

.(. 10)

.6

-
-

.(. 10)

.(. 10)

-
-

.7

:

.(. 10) .(

) /) /

-
-

.8

.

.(. 10)

.9

()

(<http://www.youtube.com/watch?v=snDQe3tWwRQ> :) .

.10

.(. 10)

.11

.(. 5)

:

2013/03/24	
2:00-12:00	

•

.1

.2

.3

.4

•

.1

.(. 5)

.2

.(. 15)

.3

.(. 15)

.4

.(. 15) ()

.5

(. 5)

.6

.(. 35)

:
(2011) .1

.2

(2009) .3

.2008 .4

(2007) .5

(2007) .6

.(<http://www.youtube.com/watch?v=snDQe3tWwRQ>) .7

(7)

مواقف لتقييم الذات

أكمل/ي الجمل التالية من خلال تذكر مواقف أو أحداث معينة مررت بها وأثارت لديك هذه المشاعر:

- شعرت بالإعزاز عندما.....
- شعرت بالتقدير والإحترام عندما.....
- شعرت بالخجل لأنني قمت ب.....
- شعرت بأني غير راضٍ عن نفسي عندما.....
- شعرت أنه كان يجب أن أتعامل بطريقة أخرى عندما.....

(8)

.....

"

"

:

:

(9)

أصابعي الجميلة



(10)

كيف اشعر تجاه ذلك؟	إذا كان الجواب لا لماذا؟	إذا كان الجواب نعم كيف يمكن تحقيقه؟	هل يمكن تحقيق ذلك؟	ماذا أريد أن احقق أو أجز؟	الفترة الزمنية
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>	الأسبوع القادم
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>	الشهر القادم
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>	السنة القادمة
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>	في حياتي المستقبلية
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>

(11)



..

.....

..

..

..

..

..

..

..

...

..

:

:

..

..

..



:/

الأدوار :

الطالب الأول: طالب مستاء كثيرا من والده بسبب ضيق الوالد وانزعاجه من أن علامات ابنه لم تتناسب مع توقعات الوالد الذي يريد أن تكون علامات ابنه كاملة.

الطالب الثاني: صديق للطالب الأول غير مهتم بالآخرين ودائم الاستهزاء بهم. لا توجد لديه رغبة في الاستماع وعندما يتحدث إليه زملاءه يدير وجهه عنهم.

المشهد "أ" :

يتوجه الطالب الأول إلى صديقه مشاركا اياه بما حدث معه وانه مستاء جدا من أسلوب والده وانه دائما يدرس قدر طاقة ولا يعرف ماذا يفعل.

في البداية ، يستمع الطالب الثاني بدون اكتراث ، ثم يرد على زميله بشكل هجومي صارخا: يعني أنت مش عارف أبوك ، ما هو دائما هيك ، وأنت دائما علامتك واطية .

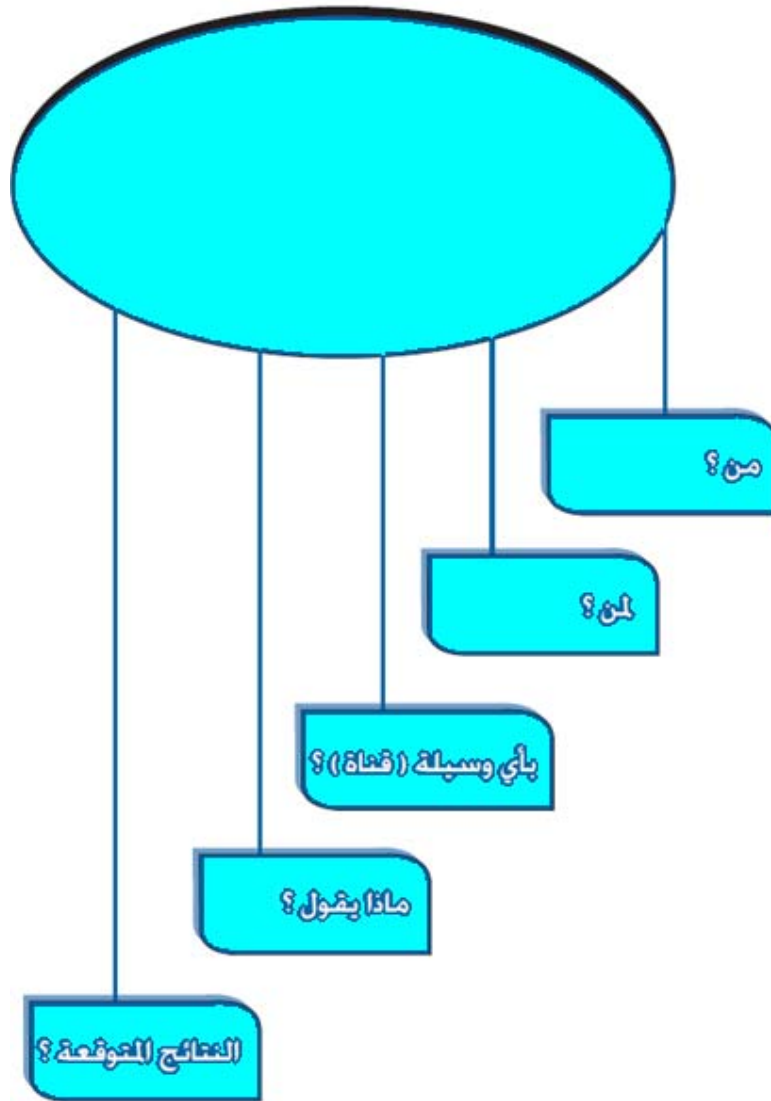
المشهد "ب" :

يعيد الطالبان المشهد السابق، ولكن الطالب الثاني يستعمل هنا أسلوبا أفضل للاتصال

(13)

الاتصال غير اللفظي	الاتصال اللفظي	
		عيد ميلاد صديق
		نجاح صديق
		موت شخص عزيز لصديق
		بعد خلاف مع صديق
		عندما يقوم صديقك بشيء خاص لك
		عندما يكون صديقك محبطا جدا

(14)



(15)

القضية: أنت طالب في صف ما. طارق صديقك الحميم من الصف نفسه، وصل إلى أسمعك أن صديقك طارقاً يتغيب عن المدرسة كثيراً ويتسرب من الحصص، لم تصدق ما قاله الآخرون حتى تأكدت بنفسك عندما رأيته يهرب سراً مع أشخاص آخرين.
ماذا تفعل؟ كيف تقرر أن تتصرف؟

أ- حلول ممكنة:-ذكر ما أمكن من الحلول، حتى ولو كانت حلولاً صعبة أو غريبة.

- | | |
|----|---|
| ٦ | ١ |
| ٧ | ٢ |
| ٨ | ٣ |
| ٩ | ٤ |
| ١٠ | ٥ |

ب- اختيار ثلاثة حلول مناسبة أكثر من غيرها: (من بين الحلول في بند - أ)

- | |
|---|
| ١ |
| ٢ |
| ٣ |
- عمل جماعي (مجموعات صغيرة ٤-٥ أشخاص)..
ما الحلول الثلاثة التي يجدها أفراد المجموعة مناسبة لحل القضية بعد النقاش؟

ج- اختيار ثلاثة حلول من بين حلول جميع أفراد المجموعة:

- | |
|---|
| ١ |
| ٢ |
| ٣ |

• إيجابيات الحل المقترح:

• سلبيات الحل المقترح:

(16)

0	0	0
0	0	0
0	0	0

(17)

...

_1
_2
_3
_2
_3

:

..

..

!

-

-

(18)

الأصدقاء الأربعة

- يملك كل من مازن ولينا وطارق وشيرين واحداً من الحيوانات التالية كلبن قط، أرنب، خروف . من المعلومات الواردة أدناه، حدد/ي أسم صاحب كل حيوان.
1. صاحب القط هو ابن عم لينا وصديق لشيرين.
 2. تطعم شيرين الحيوان الذي تملكه طعاماً تحصل عليه من جازها اللحم.
 3. لينا وصاحب الخروف يتترهان يومياً ويصادفان طارق أحياناً.
 4. لا تربط مازن ولينا أية صلة قرابة.

مزارع الفاكهة

- يملك كل من أحمد وبهاء وناصر وجابر أرضاً مزروعة بأحد الفواكه التالية: برتقال، عنبن، تفاح، مشمش. من المعلومات التالية حدد/ي مزرعة كل شخص:
1. بهاء وجابر لا يعرفان مالك مزرعة التفاح .
 2. ناصر تناول طعام الغداء مع مالك مزرعة البرتقال.
 3. الأرض المزروعة بالمشمش أكبر مساحة من أرض أحمد وأرض بهاء بهاء ابن عم أحمد.

(19)

خطوات اتخاذ القرار

هناك طريقة وضعها العلماء في مجلد علم النفس والاجتماع مكونة من خمس مراحل توضح كيفية اتخاذ القرار بشكل مستقل:

المرحلة الأولى: تحديد الهدف بوضوح، لأن بذلك يوجه خطواتنا نحو اتخاذ القرار.
المرحلة الثانية: التفكير بأكبر عدد ممكن من الإمكانيات، فمنها يستخلص وينبثق القرار.
المرحلة الثالثة: فحص الحقائق مهم جداً، فعلم توفر المعلومات حول البدائل الممكنة قد يقودنا إلى قرار غير صحيح.
المرحلة الرابعة: ترتيب البدائل حسب إمكانية التحقيق.
المرحلة الخامسة: اتخاذ قرار بناءً على دراسة الإيجابيات والسلبيات لكل إمكانية. فيجب فحص كل إمكانية وما هي نتائجها المحتملة وقياسها هل هي مناسبة أو غير مناسبة.

مثال: الهدف هو الوصول إلى المدرسة في الوقت المحدد

إمكانيات	حقائق	الترتيب	القرار	فحص القرار
وسائل نقل عام (باص)	رخيص، مواعيد مناسبة، يحتاج إلى بعض الوقت في الطريق	١	وسائل نقل عام	نتائج إيجابية: الوصول إلى المدرسة في الوقت بدون تعب وبتكلفة غير عالية
سيارة أجرة	مكلفة، سريعة الوصول، غير متوفرة دائماً، غير ممكنة على أساس يومي.	٣	(باص)	نتائج سلبية: الخروج من المنزل مبكراً
سيراً على الأقدام		٢		

مثال آخر: الهدف هو...

إمكانيات	حقائق	الترتيب	القرار	فحص القرار

استبيان حول اتخاذ القرار

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة:

تعالوا نتعرف على احتياجاتكم الشخصية وميولكم وقدراتكم، قبل أن تتخذوا قرارات جادة في حياتكم. إقرءوا الاحتياجات التالية وبرووها ثم حددوا الاحتياجات التي يمكن أن تنازلوا عنها وتلك التي لن تنازلوا وفق ما هو مطلوب في نهاية الاستبيان:

١. أن يكون لي دور اجتماعي:
٢. أن أساعد غيري:
٣. أن أتحمل المسؤولية:
٤. أن يكون لي رأي خاص:
٥. أن أعبر عن ذاتي:
٦. أن أتنمي إلى البيت:
٧. أن أتعلم من أخطائي:
٨. أن أتعرف على ميولي:
٩. أن أشعر بواجبي:
١٠. أن احترم ذاتي:
١١. أن يقيمني زملائي / زميلاتي في الصف:
١٢. أن أتحمل مسؤولية غيري:
١٣. أن يقيمني أهلي:
١٤. أن يقيمني مدرسي / مدرستي:

اختار ٤ أقوال من ال ١٤ قولا : -١ -٢ -٣ -٤

أتنازل عن ٣ أقوال من الأقوال المثبتة: -١ -٢ -٣

أتنازل عن قولين آخرين: -١ -٢

أتنازل عن قول آخر: -١

ناقش /ي مع زملائك / زميلاتك لماذا اخترت أقولا وتنازلت عن أخرى. ما هي أهمية هذه الاحتياجات في حياتك ؟ ما هي الطريقة التي اتبعتها في اتخاذ قراراتك في هذا الاستبيان ؟

(21)

أحمد طالب مجتهد على علاقة جيئة بالمجد. في الفترة الأخيرة، طلبت أسرة أحمد من ابنها التخلي عن صديقه أمجد بسبب أن عائلة أمجد تسودها علاقات مفككة ولا يحترم أفرادها بعضهم بعضا. وتخاف أسرة أحمد أن يؤثر ذلك على علاماته أو أخلاقه.

أمجد لا يعرف عن الأمر، ويدعو صديقه أحمد لزيارته في المنزل لإطلاعه على مجلة جديدة أو لعبة جديدة. كيف يتصرف أحمد؟

ملاحظة : المشهد ذاته يمكن أن تزيده طالبتان بحيث يتم تغيير الأسماء وتأنيث اللغة .

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: الدكان السحري

الهدف: أن يتعلم الطلبة مهارة اتخاذ القرار والخطوات اللازمة لاتخاذ القرار المناسب.

الخطوات:

١. كتابة عدد من الصفات الإنسانية على ورقة لوح قلاب، وعرضها أمام الطلبة على اللوح.
٢. يقوم المرشد بلحديث للطلبة بأن هذه الصفات موجودة على رف في الدكان السحري الذي يبيع كل ما هو جميل ومفيد للإنسانية. والمطلوب من كل طالب أن يحدد أكثر ٥ صفات من المعروضة يرغب بشرائها من الدكان السحري.
٣. بعد أن اختار الطالب الصفات الخمس رفض صاحب الدكان أن يبيعه إياها جميعاً بسبب الطلب الكثير عليها، وأن عليه أن يتنازل عن صفتين من التي اختارها ليتبقى معه ٣ فقط.
٤. رفض مرة أخرى صاحب الدكان إلا أن يبيع للشخص صفتين فقط، فهل سيتنازل المشتري عن الصفات الثلاث التي كانت بحوزته.
٥. في النهاية تم الاتفاق بين البائع والمشتري على أن يشتري كل شخص صفة واحدة فقط.
٦. يحاول المرشد كتابة أكثر الصفات التي اختارها الطلبة. والصفة الأكثر التي حصلت على نسبة شراء أكثر.

(23)

:

.1

.2

-:

-1

-2

-3

-4

-5

(24)

Al-Quds University
Faculty of Educational Science
Graduate Studies Programs

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة القدس
كلية العلوم التربوية
برامج الدراسات العليا

الرقم: ب د ع/12/12/610/46
التاريخ: 2012/12/17

حضرة السادة جامعة القدس المفتوحة المحترمين ،،
حضرة الدكتور ابراهيم الشاعر المحترم،،

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،،
تقوم الطالبة : رولا جميل يقوب ريشماوي ورقمها الجامعي (21011581)، بدراسة تتعلق برسالة
ماجستير، بعنوان:

"مدى فاعلية برنامج ارشادي جمعي في مستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة القدس
المفتوحة فرع بيت لحم"

لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه والتعاون معها في توزيع الاستبيانات
وعمل مجموعة تجريبية للدراسة ، وذلك خلال الفصل الاول 2012/2013.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

كلية العلوم التربوية
Faculty of Educational Sciences




الدكتور عمر الريماوي
منسق برنامج الارشاد النفسي والتربوي
المشرف على رسالة د. عيسى

Tel 02-2799753 Fax 02-2796960 Jerusalem P.O. Box 20002

تلفون 02-2799753 فاكس 02-2796960 القدس ص.ب 20002

(25)

<p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ</p> 	
<p>Al-Quds Open University Bethlehem Branch Bethlehem - P.O. Box: 489 Tel: 02/2747808 - 02/2747387 Fax: 02/2747388 Email: bethlehem@qou.edu</p>	<p>جامعة القدس المفتوحة فرع بيت لحم بيت لحم - ص.ب 489 هاتف: 02/2747387 - 02/2747808 فاكس: 02/2747388 بريد إلكتروني: bethlehem@qou.edu</p>
Ref. :	الرقم : ف.ب.ر./ر. 2012
Date :	التاريخ : 2012/12/17

حضرة أ.د. عميد الدراسات العليا المحترم
جامعة القدس.

تحية طيبة وبعد،،،

الموضوع: الطالبة رولا جميل يعقوب ر شماوي / إجراء برنامج إرشادي.

فيخصوص الموضوع أعلاه، ليس لدينا أي مانع من أن تقدم الطالبة "رولا شماوي" البرنامج الإرشادي بعنوان "مستوى تقدير الذات" للطلبة في مركز بيت ساحور الدراسي التابع لفرع جامعة القدس المفتوحة في بيت لحم.

مع وافر الاحترام والتقدير،،،

د. إبراهيم الشاعر
مدير فرع بيت لحم



- نسخة للملف.

101		.1
106		.2
111		.3
112		.4
115		.5
116		.6
146		.7
147		.8
148		.9
149		.10
150		.11
151		.12
152		.13
153		.14
154		.15
155		.16
156		.17
157		.18
158		.19
159		.20
160		.21
161		.22
162		.23
163		.24
164		.25

15	.	1.2
21	.	2.2
24	.	3.2
27	.	4.2
32	.	5.2
35	.	6.2

60	.	1.3
61	.	2.3
64	(Factor Analysis)	3.3
66	(Cronbach Alpha)	4.3
69	.	5.4
72	.	6.4
73	.	7.4
74	.	8.4
74	.	9.4
75	.	10.4
76	.	11.4
77	(t.test) /	12.4 /

79	(t.test) / /	13.4
80	Two way analysis of) (variance / /	14.4
82	/	15.4

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

1.....

1.....	
2.....	1.1
5.....	2.1
6.....	3.1
6.....	4.1
7.....	5.1
7.....	6.1
8.....	7.1
8.....	8.1

10.....

10.....	
11.....	1.2
45.....	22.1.2
47..... :	2.2
56.....	1.2.2

58.....

58.....	
---------	--

59.....	1.3
59.....	2.3
60.....	3.3
60.....	4.3
62.....	5.3
68.....	6.3
69.....	7.3
69.....	8.3
70.....	
70.....	
71.....	1.4
71.....	2.4
71.....	1.2.4
77.....	2.2.4
84.....	
84.....	
85.....	1.5
87.....	2.2.5
91.....	
92.....	
93.....	
100.....	
165.....	
166.....	
167.....	
169.....	