

The Islamic University of Gaza
Deanship of Research & Graduate Studies
Faculty of Education
Master of Community Mental Health



الجامعة الإسلامية بغزة
عمادة البحث العلمي والدراسات العليا
كلية التربية
ماجستير صحة نفسية مجتمعية

فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء
المعنفات في بيت الأمان

The Effectiveness of A Cognitive-behavioral Program for Self-affirmation among Battered Women in the Safety Home

إعداد الباحثة

إيمان مسعود اشيرير

إشراف الدكتور

جميل حسن الطهراوي

قُدِّمَ هَذَا الْبَحْثُ إِسْتِكْمَالًا لِمَتَطَلِبَاتِ الْخُصُولِ عَلَى دَرَجَةِ الْمَاجِسْتِيرِ
فِي الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ الْمَجْتَمَعِيَّةِ بِكُلِّيَّةِ التَّرْبِيَّةِ فِي الْجَامِعَةِ الْإِسْلَامِيَّةِ بِغَزَّةِ

شعبان / 1443 هـ - مارس / 2022 م

إقرار

أنا الموقعة أدناه مقدمة الرسالة التي تحمل العنوان:

فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء

المعنفات في بيت الأمان

The Effectiveness of A Cognitive-behavioral Program for Self-affirmation among Battered Women in the Safety Home

أقرُّ بأنَّ ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنَّما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمَّت الإشارة إليه حيثما ورد، وأنَّ هذه الرسالة ككل أو أي جزءٍ منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

I understand the nature of plagiarism, and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:	ايمن اشيرير	اسم الطالبة:
Signature:	ايمن اشيرير	التوقيع:
Date:		التاريخ:

نتيجة الحكم

ملخص الرسالة

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان، حيث تم اختيار عينة قوامها (200) سيدة لتطبيق الاستبيان على النساء المعنفات من عمر 16-25 سنة، وقد تم اختيار عينة فعلية من السيدات المقيمات في بيت الأمان وعددهن (28) سيدة معنفة، تم اختيارهن بطريقة قصدية، ممن حصلن على درجات قليلة في توكيد الذات، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين؛ الأولى: (14) سيدة معنفة يمثلن المجموعة التجريبية، والثانية (14) سيدة معنفة يمثلن المجموعة الضابطة. وقد استخدمت الباحثة استبيان أبعاد تأكيد الذات من إعداد الباحثة، وكذلك البرنامج الإرشادي الخاص بتأكيد الذات لدى النساء المعنفات من إعداد الباحثة، فيما اعتمدت الباحثة في دراستها المنهج شبه التجريبي.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- 1- فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي لتوكيد الذات لدى عينة من النساء المعنفات في بيت الأمان.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات لصالح القياس البعدي.
- 4- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات.

وفي ضوء النتائج السابقة توصلت الباحثة إلى التوصيات الآتية:

أوصت الباحثة بضرورة دعم المراكز والجمعيات والمؤسسات التي تعنى بالسيدات المعنفات بأخصائيين نفسيين من أجل مساعدتهن في رفع مستوى توكيد الذات لهن، فيما اقترحت برنامج يهدف التعرف إلى فاعلية العلاج النفسي المعاصر في تأكيد الذات باستخدام أسلوب حل المشكلات لدى عينة من السيدات.

الكلمات المفتاحية: العلاج المعرفي السلوكي - تأكيد الذات - المعنفات.

Abstract

This study aims at measuring the effectiveness of a cognitive-behavioral self-affirmation program for battered women residing in the safety home . A sample of (200) women was selected to apply the questionnaire to battered women who are from 16 to 25 years old. An actual sample of the women residing in the safety house was selected (28) battered women were selected intentionally. They were the ones who got low scores in self-affirmation. They were divided into two groups, the first: “14” battered women representing the experimental group, and the second consisted of “14” battered women representing the control group. The researcher used a questionnaire for measuring the dimensions of self-affirmation prepared by the researcher. She also used a counseling program for self-affirmation of battered women prepared by the researcher who used the quasi-experimental approach.

The most important findings of the study:

1. The cognitive-behavioral program for self-affirmation among a sample of battered women in the safety house was effective.
2. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control group members in the post measurement on the self-affirmation scale in favor of the experimental group.
3. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members in the pre and post measurements on the self-affirmation scale in favor of the post measurement.
4. There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members in the post and sequential measurements on the self-affirmation scale.

The researcher recommended the necessity of applying the program to other categories in different institutions.

Keywords: *Cognitive-behavioral therapy, self-affirmation, battered women.*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ،
وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا
اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾

[النساء: 1]

الإهداء

- ◀ إلى أبي الذي فارقتنا بجسده، ولكن روحه ما زالت تُرْفرف في سماء حياتي.
- ◀ إلى مثال التفاني والإخلاص .. إلى حبيبة قلبي .. من أفنت عمرها في تربيّتي وخدمتي أمي، أطال الله في عمرها، وأمدها بالصحة والعافية.
- ◀ إلى من أمدّني بالنصح والإرشاد وسندي وعضدي ومشاطرتي أفراحي أخي الكبير عرفة.
- ◀ إلى أسمى رموز الإخلاص والوفاء أفراد أسرتي الأعزاء.
- ◀ إلى جميع أهلي داخل الوطن الغالي وخارجه.
- ◀ إلى جميع الباحثين، وطلبة العلم.
- ◀ إلى جامعتي الجامعة الإسلامية والعاملين فيها وخاصةً قسم علم النفس وإلى الدكتور الفاضل: جميل الطهراوي المشرف على هذا البحث.

أهدى هذا العمل المتواضع

سائلة المولى عز وجل القبول والسداد

الباحثة/ إيمان اشيرير

شكرٌ وتقديرٌ

أشكر الله العليّ القدير الذي أنعم عليّ بإنجاز هذه الرسالة، فيا ربّ لك الحمد والشكر، والفضل والمنة على نعمك وكرمك وعطائك.

وإن كان من شكرٍ فإنني أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أستاذي ومشرفي على الرسالة فضيلة الدكتور/ جميل الطهراوي الذي لم يدخر جهدًا في مساعدتي، فقد فتح لي بيته، كما هي عادته مع كل طلبة العلم، وكنت أجلس معه بالساعات الطوال أقرأ عليه ولا يجد في ذلك حرجًا، وكان يحثني على البحث، ويرغبني فيه، ويقوّي عزمي عليه، فله من الله الأجر ومني كل تقدير حفظه الله وتمنّعه بالصحة والعافية ونفع به ويعلمه.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى عضوي لجنة المناقشة والحكم كلّ من:

الدكتور الفاضل/ نبيل دخان حفظه الله (مناقشاً داخلياً)

الدكتور الفاضل/ تغريد محمد عبد الهادي حفظه الله (مناقشاً خارجياً)

لتفضلهما بمناقشة الرسالة، وما بذلاه من اهتمام وتصويب وتنقيح، فبارك الله فيهما.

والشكر موصول إلى والدتي الحبيبة لمجهوداتها منذ ولادتي حتى يومنا هذا أسأل الله تعالى أن يمتعها بثوب الصحة والعافية، وكذلك أشكر أخي الغالي لمساندته ومساعدته الدائمة لي، فبارك الله فيه.

والشكر موصول لبيت الأمان وإدارته على جهودهم الطيبة في إنجاح هذه الدراسة.

وأخيراً، أتقدم بجزيل شكري إلى كلّ من ساهم في إنجاح هذه الدراسة على أكمل وجه، وكل من ساهم وساعد وساند ولو بدعوة خير في ظهر الغيب، فجزاهم الله كل خير.

الباحثة/ إيمان اشيرير

قائمة المحتويات

أ	إقرار
ب	نتيجة الحكم
ت	ملخص الدراسة
ث	Abstract
ج	اقتباس
ح	الإهداء
خ	شكر وتقدير
د	قائمة المحتويات
س	قائمة الجداول
ش	قائمة الأشكال
ص	قائمة الملاحق
15	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
16	المقدمة:
17	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:
18	أهداف الدراسة:
73	فروض الدراسة:
19	أهمية الدراسة:
20	مصطلحات الدراسة:
21	حدود الدراسة:
22	الفصل الثاني: الإطار النظري
23	تمهيد:
24	المبحث الأول: العلاج المعرفي السلوكي

24.....	تمهيد
24.....	تعريف العلاج المعرفي السلوكي:
25.....	قواعد العلاج المعرفي السلوكي:
26.....	مبادئ العلاج المعرفي السلوكي:
27.....	أهداف العلاج المعرفي السلوكي:
27.....	خصائص العلاج المعرفي السلوكي:
30.....	المبحث الثاني: توكيد الذات
30.....	تمهيد:
31.....	أولاً: مفهوم الذات:
32.....	ثانياً: مفهوم توكيد الذات:
32.....	ثالثاً: أبعاد توكيد الذات:
33.....	رابعاً: أنماط وأشكال توكيد الذات:
34.....	خامساً: إيجابيات وسلبيات توكيد الذات:
35.....	سادساً: كيفية التغلب على تدني توكيد الذات:
36.....	توكيد الذات بالإسلام:
37.....	النظريات المفسرة لتوكيد الذات
40.....	المبحث الثالث: النساء المعتقات (Abused women)
40.....	تمهيد:
40.....	معنى العنف لغةً واصطلاحاً:
41.....	أنواع العنف الزوجي:
42.....	حجم مشكلة العنف ضد النساء من قبل أزواجهن في فلسطين:
43.....	أسباب سوء التوافق بين الأزواج:
43.....	استراتيجيات مكافحة العنف والاعتداء ضد المرأة في المجتمع الفلسطيني:

44.....	استراتيجيات وأساليب مواجهة العنف ضد المرأة:
45.....	المبحث الرابع: مؤسسة بيت الأمان للرعاية الاجتماعية للنساء
45.....	تمهيد:
45.....	رؤية المؤسسة:
45.....	رسالة المؤسسة:
45.....	هدف المؤسسة:
45.....	الفئة المستهدفة:
45.....	الفئات التي لا يستقبلها المؤسسة:
46.....	استراتيجية عمل المؤسسة:
46.....	خدمات المؤسسة:
47.....	إجراءات دخول واستقبال الحالات في المؤسسة:
49.....	الإحصائيات الرسمية الصادرة عن بيت الأمان لعام 2020م ولعام 2021م
54.....	الفصل الثالث: الدراسات السابقة
55.....	تمهيد:
55.....	أولاً: الدراسات التي تناولت توكيد الذات:
63.....	ثانياً: الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية وتوكيد الذات
72.....	التعقيب على الدراسات السابقة:
74.....	الفصل الرابع: المنهجية والإجراءات
75.....	مقدمة:
75.....	أولاً: منهج الدراسة:
75.....	ثانياً: مجتمع الدراسة:
75.....	ثالثاً: عينة الدراسة:
76.....	رابعاً: أدوات الدراسة

83.....	البرنامج الإرشادي لزيادة توكيد الذات (إعداد الباحثة)
92.....	الفصل الخامس: نتائج تساؤلات الدراسة تفسير ومناقشة
93.....	نتيجة السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:
94.....	نتيجة السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها:
96.....	نتيجة السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها:
99.....	نتيجة السؤال الرابع ومناقشتها وتفسيرها:
101	ملخص نتائج الدراسة:
101	توصيات الدراسة:
102	مقترحات الدراسة:
103	المصادر والمراجع
113	ملاحق الدراسة

قائمة الجداول

- جدول (2.1) يوضح نسبة النساء اللواتي سبق لهن الزواج وتعرضن للعنف من قبل الزوج خلال 12 شهرًا الماضية حسب المنطقة وشكل العنف42
- جدول (2.2): يوضح تصنيف النزيلات في المؤسسة حسب المحافظة49
- جدول (2.3): أنشطة بيت أمان لحماية ورعاية الناجيات من العنف عام 202150
- جدول (2.4): تصنيف النساء حسب الاستشارات القانونية المقدمة لهن حسب المحافظة.....50
- جدول (2.5): تصنيف النزيلات بالمؤسسة حسب المشكلات والخلافات51
- جدول (4.1): معاملات الارتباط لفقرات المجال الأول (الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)78
- جدول (4.2): معامل الارتباط بين فقرات المجال الثاني (التعبير عن الآراء والمشاعر) والدرجة الكلية للمجال78
- جدول (4.3): معاملات الارتباط بين فقرات المجال الثالث (التفاعل الاجتماعي الإيجابي) والدرجة الكلية للمجال79
- جدول (4.4): (مصفوفة ارتباط) معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمجال نفسه80
- جدول (4.5): معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبانة81
- جدول (4.6): يبيّن معامل ثبات مقياس توكيد الذات باستخدام معادلة التجزئة النصفية.....81
- جدول (4.7): دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليّة على مقياس توكيد الذات باستخدام اختبار مان وتني82
- جدول (5.1): دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعديّة على مقياس توكيد الذات باستخدام اختبار مان وتني95
- جدول (5.2): يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات97
- جدول (5.3): يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات100

قائمة الأشكال

شكل (2.1): الهيكل التنظيمي للمؤسسة 52

قائمة الملاحق

- ملحق (1): أسماء محكمين البرنامج 114
- ملحق (2): خطاب تحكيم المقياس (الاستبانة) 115
- ملحق (3): مقياس تأكيد الذات 116
- ملحق (4): خطاب تحكيم البرنامج الإرشادي 119
- ملحق (5): استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي 120
- ملحق (6): استمارة تقييم البرنامج الإرشادي 121
- ملحق (7): عرض تفصيلي لجلسات البرنامج الإرشادي المقترح 122

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

المقدمة:

الأسرة هي لبنة أساسية في المجتمعات على اختلاف ثقافتها أو أيديولوجياتها منذ بداية تاريخ البشرية، وهذه هي حكمة الله التي شرع من خلالها تحقيق وجود الإنسان، فدلّ على ذلك قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ [الحجرات 13]، ووجود الأسرة يؤكد أهمية عملية التوازن لبقاء الجنس البشري، وفي المقابل إنّ تعرّض هذا الهيكل والبناء لأحداث مؤلمة أو بالتحديد إنّ تعرضت إحدى هذه الركائز الأساسية مثل (الزوجة) لتلك المآسي؛ فإنّ ذلك لا محالة سيؤثر بالسلب على جانب الصحة النفسية لأفراد هذه الأسرة بشكل عام والزوجة على وجه الخصوص، وبذلك تتفكك الأسرة وتتهار، "وإنّ ظاهرة العنف ضد المرأة انتهاك واضح وصريح لحقوق الإنسان؛ إذ يمنعها من التمتع بحقوقها الكاملة، وله عواقب خطيرة لا تقتصر على المرأة فقط، بل تؤثر في المجتمع بأكمله؛ لما يترتب عليه من آثار اجتماعية واقتصادية خطيرة" (المفوضية السامية لحقوق الإنسان، 2015م).

وتأتي أهمية الاهتمام بالمرأة من خلال ثقافة المجتمع التي نرى من خلالها أنّ المجتمعات تتباين في الثقافة، وذلك من خلال ما تتضمنه من قيم وعادات وتقاليد وميراث اجتماعي، والتباين يتأرجح بين الأصالة والخراب، فهناك مجتمعات لا يوجد بين أفرادها تعاضد وتماسك وتكافل، وهناك مجتمعات تتميز بالمواخاة والتآزر، وهذا يرجع إلى الخلفية الثقافية المجتمعية، وما يتغلغل بها من قيم ومفاهيم، وهذا ما يميز المجتمعات الإسلامية التي تتميز بالتكافل بين جميع أفراد مجتمعتها، جميع هذه المجتمعات، ومنها المجتمع الفلسطيني قد تتعرض للأزمات والأحداث والمواقف المجهدة التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في سيكولوجية الفرد، ومع مطلع القرن الواحد والعشرين وبعد كل ما حققه الإنسان من التقدم الهائل في جميع الأصعدة والمجالات الحياتية، ومع ما يعيشه الإنسان اليوم في عصر الحداثة والعولمة؛ لم يستطع هذا التقدم أن يهدي البشرية جمعاء إلى السلام والرفق والمحبة والألفة، وخاصة مسألة مهمة مثل: توكيد الذات Self-Assertion الذي بدوره يعد ركيزة مهمة على تقدير الذات؛ أي رؤية الفرد نفسه وما فيها من قدرات وكفاءات، وتقييم الفرد لتقدير الآخرين له، ونجد أنّ السلوك التوكيدي هو سلوك وسطي بين الإذعان للآخرين وبين التسلط والاعتداء عليهم، وهو السلوك الذي يوجه إلى هدف يبرز من اتجاه نحو الآخرين يدعم أو يعزز اهتمامات الشخص، ويعبر عن مشاعره وآرائه التي تراعي حقوق الآخرين، أما السلوك العدوانية فهو الذي يبرز اتجاهات

ومشاعر العداء نحو الآخرين، ويهدف إلى الهجوم على شخص آخر أو إيذائه وإظهار القوة نحوه (الشيخ، 2004م، ص82).

وإنَّ المتأمل على صعيد عالمي يجد أنه لا يوجد بلد أو مجتمع في هذا العالم لم يتأثر بالعنف وقضاياه، حيث أصبح مشكلة عالمية تهدد حياة الشعوب وأمنها، وبسبب انتشاره الواسع أصبح ينظر البعض إليه على أنه حقيقة إنسانية لا يمكن توقيها، والأكثر من ذلك أنَّ العنف يعد موضوعاً ذا حساسية عالية يجد كثير من الناس صعوبة في مواجهته؛ لأنَّ الخوض فيه يمس قضايا معقدة ذات علاقة بالثقافة والأيدولوجيا، فالعنف ضد المرأة من الأمور التي تجلب انتباه المتصفح والمتتبع للأحداث، وخصوصاً عندما يكون بسبب عدم توكيد الذات.

والجدير بالذكر، أنَّ موضوع العنف ضدَّ النساء والإساءة لهن والتتكيل بهن نال خلال القرون الأربعة الماضية - وما زال ينال - اهتماماً أكاديمياً ومهنياً وجماهيرياً واسع النطاق في الكثير من دول العالم، ويتمثل ذلك الاهتمام بالكثير من الأمور، ومن أهمها: إجراء الدراسات المستفيضة حول مختلف القضايا المتعلقة بموضوع العنف ضد المرأة من جانب توكيد الذات؛ مما يزيد من أهمية الدراسة، والوقوف على حجم المشكلة التي باتت تترق المجتمع وصناع القرار، وضرورة توجيه البوصلة نحو فئة مهمة وشريحة لا يمكن بحال الاستغناء عنها؛ لتحديد مدى تأثرها، ومن ثم الانتقال عبر مشاركة المهتمين والباحثين لدراسة الآليات الممكنة لعلاج تلك الظاهرة.

ومن هنا ظهرت أهمية التعرف إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان، وقد لاحظت الباحثة شحاً في الرسائل العلمية التي تناولت برنامجاً معرفياً سلوكياً لتوكيد الذات؛ لذلك وجدت من الضروري أن يكون موضوع هذه الدراسة: "فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان"، تشمل برنامجاً من إعداد الباحثة، يحتوي على 12 جلسة من أجل إثبات أثر توكيد الذات على الفرد وخاصة السيدات اللواتي تعرضن للعنف؛ لذا تكمن أهمية وهدف الدراسة في غرس العادات والسلوكيات التي تتسجم مع القيم التربوية والدينية الصحيحة والمقبولة في المجتمع.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

بالرغم من اختلاف الأساليب والفنيات والمهارات المستخدمة في الإرشاد والعلاج النفسي، إلا أنها تبقى على ارتباط وثيق بالمجتمع الذي يتواجد فيه الفرد؛ لذا لا بُدَّ من أخذ ذلك في عين الاعتبار عند التدخل في تقديم الإرشاد والعلاج النفسي، فالمتأمل في حرمان السيدات المقيمت في المراكز الإيوائية من الجو الأسري الآمن والاهتمام والرعاية الأسرية، وتعرضهن

للعنف في وقت سابق من قبل أسرهن، يرى تأثير ذلك على الحالة النفسية لدى المقيمت في مراكز الإيواء (بيت الأمان)، ويمثل العنف على النساء عبئاً نفسياً، وهذا يؤدي إلى حدوث اضطراب في الذات، كرفض التعامل مع أقرانهن وأسرهن، بالإضافة إلى السلوكيات الخطيرة التي قد تؤذي نفسها، فإنه وعلى - حد علم الباحثة - هناك ندرة في الدراسات على المستويين العربي والمحلي التي اهتمت بدراسة توكيد الذات لدى النساء المعنفات باستخدام برنامج معرفي سلوكي، وبالتالي أرادت الباحثة أن تتعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في توكيد الذات لدى عينة من النساء المقيمت في أحد مراكز الإيواء.

وفي ضوء ما سبق؛ فقد تحددت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان؟

وينبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- 1- ما مستوى توكيد الذات لدى النساء المعنفات؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة للإجابة عن تساؤلات الدراسة، وذلك للتعرف إلى مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان، والتعرف إلى شخصية النساء (المعنفات في بيت الأمان) بشكل أعمق، وذلك من خلال الآتي:

- 1- الكشف عن مستوى توكيد الذات لدى النساء المعنفات.
- 2- التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- 3- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي.

4- التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي.

أهمية الدراسة:

تعد هذه الدراسة في غاية الأهمية من وجهة نظر الباحثة، وتبرز أهمية الدراسة من خلال تناولها لموضوع مهم في علم النفس، وهو مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى عينة من النساء المقيّمات في أحد مراكز الإيواء، وتوضح أهمية الدراسة على المستويين النظري والتطبيقي على النحو الآتي:

◀ الأهمية النظرية:

1. تعد الدراسة امتدادًا لدراسات وأبحاث وجهود في الوصول لبرنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات بشكل عام.
2. إنَّ البحث يمكن أن يفتح الآفاق لبحوث ودراسات تطبيقية أخرى تعين على تطوير وتحسين مسارات تأكيد الذات بموضوعات العلاج النفسي بشكل عام، والعلاج المعرفي السلوكي بشكل خاص.
3. تعد هذه الدراسة إضافةً إلى الإرث السيكولوجي والنفسي في مجال إرشاد المعرفي السلوكي للمعنفات

◀ الأهمية التطبيقية:

1. تتضح الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في كونها برنامجًا إرشاديًا نفسيًا، وتقيس فعاليته، في حال ثبوت فعاليته، فإنه يمكن الاستفادة منه في رفع مستوى توكيد الذات لدى النساء المعنفات.
2. تقديم عدد من التوصيات التي تقيد العاملين في المجال الاجتماعي والنفسي، ورعاية النساء المعنفات والمهتمين بهذا المجال عند التخطيط لتأهيل النساء المعنفات نفسيًا، وإمداد الأخصائيين والقائمين عليهم ببعض التوجيهات الخاصة برفع مستوى توكيد الذات.
3. الخروج بنتائج وتوصيات تساعد المسؤولين، وخاصة الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في وضع برامج إرشادية وتوعوية للنساء المعنفات.

مصطلحات الدراسة:

• الفاعلية:

تكمن الفعالية في انسجام العلاقات الإنسانية داخل التنظيم، وتناغم تلك العلاقة بين الفرد والجماعة، والرؤساء، وتحقيق أكبر إشباع ممكن (رابح، 2011م، ص3).

تعريف الفاعلية إجرائياً: عرفها علي (1997م) بأنها: "مدى الأثر الذي يمكن أن تحدثه المعالجة التجريبية بوصفها متغيراً مستقلاً في أحد المتغيرات التابعة".

• البرنامج الإرشادي:

هو مجموعة من الخطوات المنظمة والمحددة التي تستند في أسسها إلى نظريات الإرشاد النفسي وفنياته ومبادئه، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة؛ بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم الحياتية (حسين، 2004م، ص283).

• البرنامج المعرفي السلوكي Cognitive Behavior Program:

عرّفه استيفين وبيك (Steven & Baack, 1995) بأنه: "تلك المداخل التي تسعى إلى تعديل أو تخفيف الاضطرابات النفسية القائمة على المفاهيم الذهنية الخاطئة أو العمليات المعرفية".

وتعرف الباحثة البرنامج المعرفي السلوكي إجرائياً بأنه:

مجموعة من الإجراءات الإرشادية المترابطة والقائمة على أسس وفتيات علمية تقدم في صورة جلسات تضم عدداً من الأنشطة والمهارات والمفاهيم (النظرية والعلمية) وتقوم بشكل مباشر وغير مباشر بهدف تبصير أفراد العينة بمشكلاتهن وتدريبهن على إيجاد حلول وذلك من خلال الفتيات المعرفية والسلوكية خلال فترة زمنية محددة.

• توكيد الذات:

يعرف Bower التوكيدية بأنها: "القدرة على التعبير عن المشاعر، وأن يختار الفرد ما سوف يفعله، وأن يدافع عن حقوقه عندما تنتهك، وإظهار عدم الموافقة في بعض المواقف عندما يعتقد أن ذلك هو الاختيار الصحيح، وأن يُعَدَّ خطته بحيث تتلاءم مع سلوكه وإمكانياته، وأن يطلب من الآخرين تغيير سلوكهم الهجومي (Bower,1979 ,p11).

وتعرف الباحثة النساء المعنفات إجرائياً:

هّن النساء اللواتي تعرضن للعنف اللفظي والجسدي والنفسي على يد زوجها أو أحد أفراد عائلتها، والذي يصل في بعض الأوقات إلى حد التشويه وربما القتل، ولكنها لا تعلم ماذا تفعل أو إلى أين تذهب حتى تستطيع حماية نفسها من التعذيب والتكيل، وفي كثير من الأحيان لا تجد المرأة من يناصرها أو يقدم لها المساعدة، وهنّ المسجلات في سجلات بيت الأمان في العام 2021/2017م.

حدود الدراسة:

- **الحد الموضوعي:** اقتصرت هذه الدراسة على معرفة إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لزيادة توكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان.
- **الحد المكاني:** تمّ تنفيذ هذه الدراسة في محافظة غزة.
- **الحد الزمني:** تمّ تطبيق هذه الدراسة في العام الدراسي 2020 – 2021م.
- **الحد المؤسسي:** مركز بيت الأمان للرعاية الاجتماعية للنساء التابع لوزارة التنمية الاجتماعية بمحافظة غزة.
- **الحد البشري:** مجموعة من النساء المعنفات في مركز بيت الأمان للرعاية الاجتماعية.

الفصل الثاني الإطار النظري

الفصل الثاني الإطار النظري

تمهيد:

إنَّ المتأمل في توكيد الذات يجد أنَّه عبارة عن مهارة سلوكية، تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية أو السلبية بصورة ملائمة ومقاومة للضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إيتان ما لا يرغبه، والدفاع عن حقوقه، والاستمرار، أو بكلمات أخرى هو قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأفكاره بشكل يظهر احترامه لذاته وللآخرين، وقدرته على التحلي بسلوك سوي وهادف، والشخص المؤكد لذاته لديه كفاءة نفسية تمكَّنه من التفاعل الإيجابي، والشعور بالثقة والمسؤولية.

ترى الباحثة أنَّ تأكيد الذات له دور في تمتع الشخص بالصحة النفسية، ومن أجل توضيح ذلك ستقوم الباحثة في هذا الفصل بتقسيم الإطار النظري إلى أربعة مباحث، وهي:

المبحث الأول: العلاج المعرفي السلوكي.

المبحث الثاني: توكيد الذات.

المبحث الثالث: النساء المعنَّفات.

المبحث الرابع: مؤسسة بيت الأمان للرعاية الاجتماعية للنساء.

المبحث الأول: العلاج المعرفي السلوكي

تمهيد

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة وبعض الكتب العلمية تبين لها دور النظرية المعرفية السلوكية في تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية للأفراد؛ لذلك استعانت بهذه النظرية في تعزيز توكيد الذات للسيدات، وذلك لأنَّ العلاج المعرفي السلوكي يهتم بالجانب الوجداني للعميل، وبالسياق الاجتماعي من حوله، من خلال استخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية انفعالية واجتماعية وبيئية لإحداث هذا التغيير المرغوب فيه. ومن أجل توضيح العلاج المعرفي السلوكي قامت الباحثة بتوضيح الآتي:

تعريف العلاج المعرفي السلوكي:

يعرف العلاج المعرفي السلوكي بأنه: عبارة عن نوع من أنواع العلاجات النفسية الذي يقدم في علم النفس، وهو علاج نفسي غير دوائي(كلامي) مبني على النظرية المعرفية والسلوكية، ويساعد الفرد في معرفة وفهم كيفية تفكيره بنفسه والعالم من حوله ورؤيته للمستقبل، وكيفية تأثير ما يشعر به من خلال مواجهة بعض المواقف وطريقة تفسيرها على أفكاره ومشاعره، والأعراض التي يشعر بها وسلوكه، مع إحداث تغيير معرفي وسلوكي وانفعالي (عيد، 2018م، ص7).

وعرّفه هوفمان (Hoffmann, 2012, P7) بأنه: "بديلٍ فعالٍ عن العلاجات الدوائية وهو نوعٌ من العلاج البسيط، حدسي، وواضح، حيث يندرج تحته عائلة من التدخلات تتقاسم الأفكار الرئيسية نفسها، وتحديدًا المعارف التي تؤثر بشكل سلبي وقوي في الوجدانيات والسلوكات، ومن ثم تسهم في الإبقاء على المشكلات النفسية".

وعرفته هنادي عبد الهادي (2012م، ص13) بأنه: "اتجاه من الاتجاهات الحديثة في علم النفس، وهو علاجٌ تكامليّ يستخدم أساليب من مناحي علاجية أخرى، سلوكية كانت أو معرفية، ليحقق التغيير المعرفي والسلوكي والانفعالي".

وقدّمت هنادي عبد الهادي تعريفًا آخر، بأنه: "طريقة بنائية مركبة ومحددة الزمن ذات أثر توجيهيّ فعال، يتم استخدامه في علاج العديد من الاضطرابات النفسية، ويهدف إلى إعادة تشكيل البنية المعرفية للمريض من خلال مجموعة من المبادئ والإجراءات".

ويعرفه (عبد الله، 2012م) بأنه: "علاج يتسم بأنه نشط محدد البنيان والتوقيت، وقد استخدم بنجاح في علاج العديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية والسيكوسوماتية ومشكلات الألم، ويقوم العلاج على أساس نظري عقلاني معرفي" (عبد الله، 2012م، ص128).

ويعرف العلاج المعرفي بأنه: علاج مباشر، تستخدم فيه آليات وأدوات معينة وفنيات معرفية لمساعدة المريض على تصحيح أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي سلوكي (أبو أسعد، 2011م، ص310).

ويرى الشيخ (2003م، ص90) بأنه: العلاج المعرفي السلوكي، يمكنه تعديل الاضطرابات المتعددة من خلال تعديل أسلوب التفكير، وإنَّ أحداث الحياة السلبية تزيد من القلق والتوتر والشعور بالتهديد وتوقع الناس؛ لذا يحاول المعالج تعديل أفكار المنقوع، وإقناعه أن يرى الحياة بطريقة أكثر تكيفاً، ومساعدته على خلق سلوك توافقي مع ما يمر به من أحداث.

وترى الباحثة مما سبق، أنه على الرغم من اختلاف التعريفات السابقة، فإنَّ العلاج المقدم عبارة عن علاج نفسي تعليمي، مركز على مشكلة معينة، وموجه نحو هدف محدد عن طريق تعليم العميل اكتساب مهارات تكييفه لتمكينه من تعديل عمليات سوء التكيف المعرفي والسلوكي لديه.

قواعد العلاج المعرفي السلوكي:

إنَّ ما يميز العلاج المعرفي السلوكي هو صيغته التحليلية التي تظهر من خلال سير وردة فعل العمل العلاجي، بدءاً بالتعليم النفسي للمريض، وإقناعه بمنطق العلاج، وتوضيح العلاقة بين الاعتقادات اللاعقلانية وما يعانيه من اضطراب، ويتم هذا في إطار علاقة تعاونية مهنية توجهها مجموعة من الضوابط، تمثل صميم مبادئ المنحى العلاجي المعرفي السلوكي، وهي:

1. يرتبط كل من المعرفة والسلوك ببعضها البعض.
2. التعليم يتم من خلال الجانب المعرفي.
3. التركيز على فهم الفرد للجزء المراد تعديله.
4. يعمل كل من العميل والأخصائي بشكل متعاون لتقدير المشكلات ووضع الحلول.
5. تقديم الخبرة المتكاملة للفرد بجميع الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية، حيث يستطيع الكثيرون من الأفراد التأثير في سلوك الآخرين، من خلال الكلمة والمعلومة وردود أفعالهم تجاه المواقف، وبذلك يمكن تقديم الخبرة المتكاملة (آمال، 1999م، ص273).

مبادئ العلاج المعرفي السلوكي:

المبادئ هي القواعد الأساسية والمسلمات الذي تنطلق منها النظرية، بحيث تعبر عن أفكارها الجذرية التي تلتزم بها في تفسير حياة الإنسان وأفعاله، وهذه المبادئ هي (الخش، 2011م، ص 389 - 346):

1. يعتمد العلاج المعرفي السلوكي على صياغة مشكلة المريض التي يتم تطويرها وتقسيمها ضمن إطار المنظور المعرفي.
2. يتطلب العلاج المعرفي السلوكي وجود علاقة علاجية جيدة بين المعالج والمريض، تجعل المريض يثق في العلاج، ويتطلب ذلك قدرة المعالج على التعاطف والاهتمام بالمريض، وكذلك الاحترام.
3. يشدد المعالج على أهمية التعاون والمشاركة النشطة، والعمل كفريق يشترك في وضع جداول عمل للجلسات، وفي إعداد الواجبات المنزلية التي يقوم بها المريض بين الجلسات.
4. يسعى المعالج لتحقيق أهداف معينة لحل مشكلات معينة.
5. يركز العلاج على الحاضر وعلى المواقف التي تثير القلق والاكتئاب لدى المريض، ومع ذلك يتطلب الأمر رجوعًا للماضي.
6. يُعَلِّم العلاج المعرفي السلوكي المريض كيف يتعرف إلى الآثار والاعتقادات غير الفعّالة، وكيف يقومها ويستجيب لها.
7. يستخدم فنيات ومهارات متعددة الأحداث تغير في التفكير والمزاج والسلوك.
8. يؤكد العلاج المعرفي السلوكي على أن يكون المعالج صريحًا مع المريض، يناقش معه وجهة نظره حول المشكلة، ويتعرف إلى أخطائه، ويسمح للمريض بمعارضته ومناقشته.
9. العلاج المعرفي السلوكي علاج تعليمي يهدف إلى جعل المريض معالجًا نفسيًا.
10. تتم الجلسات وفق أجندة (جدول عمل معين) يحاول المعالج تنفيذه قدر المستطاع.
11. الاعتبار غير المشروط للذات والآخرين؛ أي قبول الذات والآخرين دون شروط، ويشمل قبول نقاط القوة والضعف.
12. الافتراض المستمر: بمعنى أن السلوك الخفي غير الظاهر يخضع لقوانين التعلم نفسها التي يخضع لها السلوك الظاهر والملاحظ، فحتى المعارف يتم نقلها من خلال النمذجة، ولعب الدور والتشكيل.

13. المسؤولية الذاتية: فقبول الفرد المسؤولية الذاتية عند انفعالاته الخاصة بالسلوك غير التكيفي دلالة على الصحة النفسية.

أهداف العلاج المعرفي السلوكي:

لا شك أنّ نظرية عميقة بأفكارها، واسعة بأدواتها وفنيتها كالنظرية المعرفية السلوكية لها أيضًا من الأهداف التي ترقى إلى مكانتها ودورها، وتتمثل هذه الأهداف في تدريب الفرد على الآتي (أبو أسعد، 2011م، ص146):

1. أن يصبح الشخص واعيًا بأفكاره الآلية.
2. التعامل مع التفكير غير المنطقي.
3. استخدام استجابات سلوكية ومعرفية في الوقت نفسه لمواجهة المثيرات المزعجة، ففي الجانب السلوكي يوضع جدول واضح ومحدد من المهام، نسعى من خلاله إلى تزويد العميل بخبرات ناجحة، أما الجانب المعرفي فيشتمل على عملية التفرقة ما بين (أنا أظن)، وهي الفكرة التي تقبل التشكيك وبين (أنا أعرف) وهي حقائق لا تحمل الرفض.
4. كيفية حل المشكلة، وذلك بإشراك المسترشد في حل المشكلة بمساعدة المرشد، حيث يتعلم المسترشد بدوره كيف يحل المشكلات.
5. تحسين المهارات الاجتماعية من خلال تعليم أساليب التعامل مع الآخرين.
6. تدريب المريض على استراتيجيات وفنيات معرفية وسلوكية متباينة.
7. تدريب المريض على توجيه التعليمات لذاته، ومن ثم تعديل سلوكه.
8. إبداء التحكم وتقوية السيطرة على الذات.
9. مقاومة المرض وتقوية الهوية الذاتية.

وترى الباحثة التركيز على مجموعة من الأهداف التي تناقش هدف البرنامج وهي تحديد الأفكار اللاعقلانية المسببة في تدني توكيد الذات لدى العينة ومن ثم احداث التصحيح لتلك الأفكار من خلال الاقناع والدليل واكسابهم المهارات اللازمة لترجمة توكيد الذات على أرض الواقع.

خصائص العلاج المعرفي السلوكي:

يتميز العلاج المعرفي السلوكي بخصائص عملية محددة يتم وصفها بالتفصيل فيما يلي:

1- الصفات التفاعلية:

على المعالج أن يكون قادرًا على التواصل اللفظي الذي يبيّن إخلاصه وتفثحه واهتمامه أنه مباشر، ومن المهم أيضًا ألا يبدو المعالج كما لو أنّ لديه معلومات أو أسئلة مراوغة، ويجب أن يكون المعالج حريصًا على ألا يبدو ناقدًا أو معترضًا على وجهات نظر المريض، كما أنّ السلوك المهني الواثق مهم في العلاج المعرفي، وعلى المعالج أن يُشعر المريض بالثقة في مساعدته، ومثل هذه النعمة يمكن أن تساعد على إبطال مشاعر اليأس من المستقبل لدى المريض (بالمر، 2008م، ص43).

2- العائد المنتظم:

وهو إتاحة الفرصة للمعالج للتحقق المنتظم، وتحديد ما إذا كان المريض فهم المعلومات أم لا، والعائد من الأمور المهمة في العلاج المعرفي لمرضى الاكتئاب على وجه الخصوص، ويبدأ المعالج في إعداد مكونات العائد في فترة مبكرة من العلاج، ويقوم المعالج المعرفي في كل جلسة بتوفير ملخص لما تمّ في الجلسة، ويطلب من المريض أن يستخلص النقاط الخاصة ويقوم بتدوينها (بارلو، 2004م، ص593).

3- بناء الجلسات:

يتم التخطيط للجلسات من خلال جدول أعمال يتم الاتفاق عليه بين المعالج والعميل، وهذا الجدول يسمح باستخدام أمثل للوقت، وهو يعمل بمكانة موجه للعميل، كما يمدنا بإطار عمل محدود وملائم لرصد التقدم بالعلاج، ويكون كما يلي (بالمر، 2008م، ص43):

- فحص مزاج المريض في بداية كل جلسة وفي نهايتها.
- مراجعة موجزة للأسبوع الماضي بين الجلسات.
- وضع جدول أعمال للجلسة الحالية.
- مناقشة بنود جدول الأعمال.
- طلب عائد حتى نهاية الجلسة.
- تلخيص وإنهاء وتحديد موعد الجلسة القادمة.
- ويتم تعميق التقدم العلاجي عن طريق طرح مهام ومسؤوليات محددة للمعالج والعميل في مرحلة علاجية وثيقة بالموضوع.

4- رصد وتعديل التفكير غير المنطقي:

يُعد العلاج المعرفي السلوكي أن الاضطراب النفسي هو اختلال في التفكير يتضمن عمليات معرفية مختلفة، تؤدي إلى رؤية محرفة عن الذات والعالم والمستقبل، كما تؤدي إلى انفعالات غير سارة وصعوبات سلوكية، واعتمادًا على هذا التصور يتم استخدام فنيات لفحص وتحدي الأفكار غير المساعدة، ويعلم المريض كيف يستخدم الأدلة والبراهين لفحص وتفنيده تفكيره غير الواقعي، ويقوم المعالج أثناء الجلسات بالعمل على فكرة معينة من الأفكار المختلفة والتي يعاني منها المريض (طه، 2007م، ص112).

5- العلاج الموجه نحو الهدف:

عادة ما يتم تحديد الأهداف وتقديرها بشكل تعاوني بين المعالج والمريض، وتتنبق أهداف العلاج المعرفي السلوكي عن قائمة المشكلات محكمة الصياغة والبناء، والفروض العاملة، فإذا افترض المعالج مثلاً أن قلق مريضه ناجم عن عجزه في استعداداته ومهاراته، فإن خطة علاجه لا بُدَّ أن تتضمن بناء مهارات المواجهة، والتعرف المباشر، وعدم التجنب والهروب في هذا المجال، وإذا افترض المعالج فرضاً بديلاً بأن قلق مريضه ناجم عن تنشيط اعتقاد أساسي لا تكفي لديه مضمونه "أنه عاجز عن أداء مهمة في المهام"، فلا بُدَّ أن تتضمن خطته العلاجية إعادة البناء المعرفي لهذا المعتقد المشوه (لبيهي، 2006م، ص71).

مما سبق، ترى الباحثة أن العلاج المعرفي السلوكي هو عبارة عن مجموعة من العمليات التي تهدف إلى دفع الفئة المستهدفة نحو التركيز على الأفكار التي تحملها ومحاولة تعديلها، والقناعة بأنها هي التي تخلق واقعنا، وإن أردنا تغيير هذا الواقع فعلياً أن نجري تعديلاً على هذه الأفكار، وأن العلاج المعرفي السلوكي يركز على الجوانب المعرفية حتى يستطيع أن يتعامل مع أفكار الفرد التي تتكون فيها التشوهات المعرفية، ويعمل على تعديلها، وأيضاً يركز على مبدأ "هنا والآن" وهو عبارة عن قاعدة أساسية للنظرية المعرفية، وأنه ليس له علاقة بالماضي، وإنما يركز على ما حدث مع الفرد في الحاضر حتى يستطيع تعديل سلوكه، ويعمل على تعليم المريض كيف يفكر وكيف يشعر، حتى يصدر سلوكيات صحيحة، من خلال تقديم خبرات جديدة للفرد حتى يستطيع مواجهة المواقف الجديدة، وأن التقنيات المستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي يتم تطبيقها بصورة موجهة بعناية كاملة نحو مشكلة المريض، ويعتمد العمل في العلاج المعرفي السلوكي على التعاون المشترك بين المعالج والعميل.

المبحث الثاني:

توكيد الذات

تمهيد:

تعد الذات جوهر الشخصية للفرد، فمن خلال الشخصية تتحدد صفات الشخص وملامحه، ويحدث هذا عبر مراحل حياته المختلفة، والتي يتأثر فيها بالبيئة المحيطة به، كما أنه يتميز عن غيره من الأفراد الآخرين في تصوراته الخاصة به عن ذاته، سواء كانت هذه التصورات إيجابية أم سلبية، ويعد توكيد الذات إحدى المهارات الشخصية المهمة، التي من خلالها يتحرر الشخص من ضغوط الحياة بما فيها من قلق وتوتر واكتئاب وإزعاج الآخرين، وخصوصاً المتمترين منهم، وإنَّ مهارة توكيد الذات تعني القدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار والآراء والانفعالات، سواء كان هذا التعبير لفظياً من خلال الكلام أو الكتابة أو جسدياً من خلال لغة الجسد، أو سلوكياً من خلال التصرفات، ففي كثير من الأحيان يشعر الشخص بالعجز عن قول كلمة (لا) برغم عدم قبوله للشيء، أو يعجز عن المطالبة بحقوقه، أو التعبير عن رفضه لشيء ما أو رأي ما، أو يجبر على اختيار لا يرغبه، أو يسمع ما لا يرضيه ويتسبب له في جراح نفسية ومشاعر سلبية متعددة، أو يتصرف على عكس ما لديه من قيم ومعتقدات، ويعجز عن ضبط سلوكياته مع معتقداته وقيمه التي يؤمن بها؛ مما ينتج عنه ما يسمى في علم النفس بـ (التنافر المعرفي)، وهو عبارة عن حالة من التوتر أو الإجهاد العقلي أو عدم الراحة التي يعاني منها الفرد الذي يحمل اثنين أو أكثر من المعتقدات أو الأفكار أو القيم المتناقضة في الوقت نفسه، أو يقوم بسلوك يتعارض مع معتقداته وأفكاره وقيمه، أو يواجه بمعلومات جديدة تتعارض مع المعتقدات والأفكار والقيم الموجودة لديه (Festinger, L. 1957, p90). وكل هذه المواقف عبارة عن تهديد لصورة الذات، وتقال من احترام الذات، وينتج عنها مشاعر سلبية نحتاج لأن نتحرر منها؛ قدرة الشخص على التعبير الملائم " فكراً وسلوكاً " عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه تجاه الأشخاص والأحداث والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان ويتركز توكيد الذات على تقدير الذات " أي : رؤية الفرد نفسه وما فيها من قدرات وكفاءات " وتقييم الفرد لتقدير الآخرين له " مدى احترامهم له ومكانته عندهم " فالمتزن يقدر نفسه حق قدرها دون غطرسة ، بخلاف المتكبر والبخس نفسه حقها . والملاحظ أن فوائد السلوك التوكيدي يولد شعوراً بالراحة النفسية ويمنع تراكم المشاعر السلبية به ويحافظ الشخص على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه ويقوي الثقة بالنفس ويعطي انطلاقة في ميادين الحياة " فكراً وسلوكاً " بعد التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة والجدير بالذكر أن ذلك ينبع من لسلوك التوكيدي السليم الذي يعتبر

بأنه وسط بين الإذعان للآخرين بغباء وبين التسلط والاعتداء عليهم، وأنه وسط في مراعاة مشاعر الناس وحقوق الذات، ويتوافق فيه السلوك الظاهري " من أقوال وأفعال " مع الباطن " من مشاعر ومرغبات وأفكار، فمن خلال ذلك سيتم توضيح الآتي:

أولاً: مفهوم الذات:

يُقصد بمفهوم الذات وعي الفرد وإدراكه لما لديه من خواص وصفات (أي إدراكه لهويته)، وتقييمه الذاتي لهذه الخواص والصفات بالنسبة للآخرين، وهو ما يردف ويتضمن هذا التقييم الذاتي صفات وخصائص تعد مرغوبة من ، احترام الذات من وجهة نظر المجتمع بمعناه الواسع، إلى جانب صفات وخصائص تتصل بالذات المثالية من وجهة نظر الفرد (بخش، 2020، ص4)، ويعد مفهوم الذات بمكانة مجموعة من الأنظمة التي يقوم بها الإنسان، مثل الأنظمة الاجتماعية والنفسية، والعصبية المرتبطة ببعضها البعض، وقد اهتم علماء النفس بالإجابة عن سؤال مَنْ أنت، ومن هنا جاء مصطلح الذات، فبعض العلماء كانت رؤيتهم للذات بأنها مجرد مجموعة من التصورات، والبعض الآخر أولى هذا المفهوم اهتمامًا كبيرًا، ويمكن تعريف الذات بأنها: نظام معقد، تتضمن أربعة مستويات، وهي: الجزيئية، والعصبية، والنفسية، والاجتماعية، وبما أنَّ الذات هي سلوك الفرد، فهي تعتمد على العوامل الفطرية المكتسبة، بالإضافة إلى توقعات الآخرين، لذلك على الفرد أن يفهم نفسه، ويعرف عنها آخذًا بعين الاعتبار المستوى الاجتماعي، وليس فقط المستويات العصبية والنفسية، ولذلك تعد الذات مفهومًا معقدًا (Paul Thagard, 2014, p10).

وقد جاءت تعريفات أخرى للذات، منها أنها شخصية الفرد وسلوكه الذي من شأنه الكشف عن حقيقته، وأنه اتحاد لمجموعة من العناصر، وهي: الجسم، والعواطف، والأفكار والأحاسيس، وهي مميّزة لكل شخص وتعبر عن هويته، والذات هي جزء من الشخصية، وهي التي تميز كل فرد عن غيره وتجعله مختلفًا (Thesaurus, 1928, p50).

وتوضح الباحثة من خلال ذلك أنَّ مفهوم الذات هو ما يقوم به الإنسان من دور يفسر سلوكه اليومي، ويحفزه وينظمه، وهي عبارة عن مجموعة من المعلومات المتنوعة التي تصف الفرد، وتتكون من جزأين، أحدهما يخص الفرد نفسه، في حين يتعلق الجزء الآخر بالمجتمع أو ما يعرفه الأفراد عن الشخص نفسه.

ثانيًا: مفهوم توكيد الذات:

ظهر مفهوم توكيد الذات في منتصف القرن العشرين كمفهوم يمكن تدريب الأفراد على تطويره، حيث ارتبط مفهوم توكيد الذات بالعديد من المفاهيم النفسية كتقدير الذات، أو فعالية الذات، كما يعده بعض علماء النفس جزءًا من فعالية الذات (الحربي والقاسم، 2013م، ص 689).

ويُعرف ميلتون توكيد الذات بأنها: "القدرة على عرض الأفكار والمشاعر بطريقة واضحة ومقنعة قادرة على التأثير في مجريات الموقف الذي يتعرض له الفرد" (الندراوي، 2007م، ص 133).

ويُعرفها عزب وآخرون (2012م، ص 108) بأنها: "كل سلوك لفظي وغير لفظي يتعلمه الفرد للتعبير عن رأيه أمام الآخرين لأخذ حقوقه بطريقة ديمقراطية دون التعدي على حقوق الغير".

ومن خلال التعريفات السابقة لتوكيد الذات، تستخلص الباحثة مجموعة من الخصائص اشتركت فيها معظم التعريفات، وهي كالآتي:

1. التعبير عن المشاعر والانفعالات بحرية.
 2. الدفاع عن الحقوق الشخصية، سواءً في الأسرة أو العمل.
 3. القدرة على اتخاذ القرار.
 4. القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية وتكوين علاقات مستقرة مع الآخرين.
- وترى الباحثة أنَّ توكيد الذات من أهم المحددات الرئيسة للشخصية؛ وذلك لما لها من دور كبير في تكوين معتقدات الفرد عن نفسه والقيمة التي يعطيها لهذه المعتقدات، كما أنها تحدد مدى قدرة الفرد على التعبير عن نفسه والمطالبة بحقوقه.

ثالثًا: أبعاد توكيد الذات:

1. أن يدافع الفرد عن حقوقه الخاصة: وذلك بأنَّ الفرد أحيانًا يواجه من يعارضه الرأي، ويحاول فرض رأيه بحجة كونه هو الصائب، وذلك يتطلب من الفرد عدم السماح بانتهاك حدوده الشخصية، ويكون ذلك بالاحتجاج، وإظهار الاستياء، والمصارحة بالرأي بما لا يعتدى حدود الاحترام سواء للذات أو للطرف الآخر.
2. المسؤولية الاجتماعية: وذلك من خلال تعزيز دورنا تجاه الحق العام، مثلًا: عندما نصادف شخصًا يتلف أحد الممتلكات العامة يجب علينا توجيهه بدون خوف وابتزان بما أنَّ هذا حق الجميع.

3. **معرفة قدر الذات:** وهو الإقدام الاجتماعي؛ أي أنّ الفرد يعترف بجميع أخطائه ويعتذر عنها، ويصاح برأيه بدون أن يتردد، ويوجه النقد، ويتقبله أيضًا.
4. **الجسارة الاجتماعية:** وهي مواجهة المواقف التافهة والمآزق التي قد تستفز الفرد وتستفز راحته النفسية على ما لا يستحق عناء ذلك، وفي تلك الحالة لا بُدّ للفرد أن يكتفي بتوجيه العتب للمخطئ وحل المشكلة بعدم التهرب منها.
5. **التعبير عن الاحتجاج:** وهي من خلال إبداء مشاعر الغضب والاعتراض عند الحاجة إلى ذلك، وقد يتبادر إلى ذهن الفرد أنّ ما قام به من تصرف هو غير لائق، ولكنه مطلوب في كثير من المواقف بحدود الأدب والأخلاق.
6. **التعبير عن المشاعر الإيجابية:** وهو أن يقوم الفرد بإظهار الإعجاب، وتوجيه المدح والثناء متى ما ألحت علينا الرغبة بذلك، وهذا السلوك في الغالب ينعكس علينا بالسعادة وللطرف الآخر أيضًا، لا عيب في امتداح أي شيء يراه جميلًا بعيدًا عن المجاملة والمبالغة بالتأكيد (طريف فرج، 1999م، ص50).

رابعًا: أنماط وأشكال توكيد الذات:

إنّ أنماط وأشكال الذات هي عبارة عن صورة الذات متمثلة بما تتاله من احترام الذات، وتنتج عنها مشاعر سلبية نحتاج لأن نتحرر منها؛ لأنها تكون مثل الجبال على قلوبنا، ونحن نرغب بشدة في الدفاع عن صورتنا الذاتية، حيث تنص نظرية توكيد الذات على أنّ الإنسان مفطور على الدفاع عن صورته الذاتية، لكن هذا الدفاع يتخذ إحدى الأشكال الثلاثة، وهي:

- 1- **الشكل الأول العدائي الهجومي:** بمعنى استعراض القوة بشكل مبالغ فيه، ومحاولة السيطرة على الآخرين وإذلالهم، حيث يشعر الشخص بالتفوق على الآخرين، وبأنه دائمًا على حق، ويكون هدفه هو السيطرة عليهم وجعلهم يخضعون له، وإذلالهم، وأحيانًا يشعر بالأنانية أو بالحرص فيما بعد.
- 2- **والشكل الثاني السلبي الهروبي:** بمعنى أن يتجنب الشخص التعبير عما يريد، وإذا عبّر عنه يكون تعبيره سلبيًا يقلل من شأنه، وتكون كلماته معبّرة عن الخضوع والاستسلام، ويجعل الآخرين هم الذين يختارون له، ويكون هدفه في هذه الحالة هو استرضاء الآخرين، ويشعر بالتوتر وبعدم اكتراث الآخرين له، وبالإهانة، وغالبًا ما يشعر فيما بعد بالغضب.
- 3- **والشكل الثالث سلوك توكيد الذات:** أي التعبير عن الذات بما يحقق احترام الذات، ويكون سلوك الشخص يدل على الثقة والهدوء، فيستمع بإمعان وتكون طريقة تواصله تؤكد على

الاهتمام والقوة، ويكون هدفه هو التواصل الإيجابي مع الآخرين من أجل الوصول إلى هدفه، ويشعر بالتقدير، وبالرضا عن نفسه، وأنه مسيطر على الوضع، وأنه حر في التعبير عن نفسه، وفي اختياراته، وواثق من نجاحه، وقليلًا ما يشعر بالضيق.

(Festinger, L. 1962, p120).

خامسًا: إيجابيات وسلبيات توكيد الذات:

1- العواقب السلبية للسلوك التوكيدي:

- يؤدي إلى زيادة احتمال الاكتئاب والقلق والسمنة، والإفراط في الحساسية، والإجهاد، أو الشعور بالوحدة.
- يسبب مشكلات في العلاقات الرومانسية أو الصداقات أو المهارات الأكاديمية أو الأداء الوظيفي.
- إنشاء مقارنة مستمرة مع الآخرين، والتفكير الكامل في المواقف المختلفة، واللوم الذاتي بشكل دائم، وعدم القدرة على تجربة أشياء جديدة، والخوف من الفشل، وعدم القدرة على قبول مجاملات.
- في بعض الحالات يمكن أن يؤدي توكيد الذات السلبي إلى زيادة التعرض للكحول وتعاطي المخدرات.
- تعمل هذه الآثار السلبية في حلقة مفرغة، والأفكار السلبية والتوقعات السلبية تعزز ضعف احترام الذات وفرصة الفشل؛ مما يؤدي إلى إلقاء اللوم على الذات، والمزيد من تدني احترام الذات (بخش، 2020م، ص40).

2- العواقب الإيجابية للسلوك التوكيدي:

- ثق بحكم من هم لديهم توكيد ذات إيجابي وقيمهم، وقدرتهم على حل المشكلات، فلا تشعر بالذنب إذا لم يوافق الآخرون، كما أنهم مستعدون للدفاع عن مبادئهم ولكنهم أيضًا يشعرون بالثقة الكافية لتعديلها أو طلب المساعدة إذا لزم الأمر.
- لا يقلق بشكل مفرط بشأن الماضي أو المستقبل، بل يعيشون في الوقت الحاضر.
- هذا الشخص يقبل الفروق الفردية بينما في الوقت نفسه يعد نفسه متساويًا في الكرامة مع الآخرين (لا أعلى ولا أدنى).
- يفهموا أنهم ذوو قيمة ومثيرو للاهتمام، وخاصة الذين لديهم صداقات وعلاقات معهم.

- قادرون على الاستمتاع بأنشطة مختلفة، ويظهروا خوفًا أقل من الفشل (بخش، 2020م، ص42).

سادسًا: كيفية التغلب على تدني توكيد الذات:

إنَّ المتأمل في توكيد الذات يجد أنَّ هناك مجموعة من الإيجابيات والسلبيات، والتي بدورها تتبلور من خلالها الذات، فلذلك نجد أنَّ هناك العديد من الطرق حول كيفية تحسين احترام الذات. توافق دراسات التحليل التلوي المتعددة والشاملة الذي يَنصِّمَن تطبيق الطُّرُق الإحصائية على نتائج عدَّة دراسات قد تكون مُتوافقة أو مُتضادة، وذلك من أجل تَعيين تَوَجُّه أو ميل لتلك النَّتائج أو لإيجاد علاقة مُشتركة مُمكنة فيما بينها. على أن تتمثل الخطوة الأولى في تحسين توكيد الذات في تحدي جميع الرسائل السلبية للصوت الداخلي، وأن يتوقف الفرد ويسأل الناقد الداخلي وأنماط تفكيره السلبية، ومن ثم اختبر ما إذا كانت الرسائل غير منطقية بشكل مفرط أو كارثية أو غير واقعية أو قضائية للغاية وأوقف هذه الأفكار. إليك مثال: "إنه لا يقول أي شيء، إنه يتجاهلني"، ويكون موضوعيًا "إنه هادئ لكن لا أعرف السبب، ربما يجب أن أسأل" (Festinger, L. 1962, p91).

ومن خلال ذلك، ترى الباحثة أنَّ أبعاد توكيد الذات توضح لنا أهمية استخدام توكيد الذات مع الأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن الغضب، والذين لا يستطيعون رفض أي طلبات للآخرين، لذلك هم بحاجة إلى اكتساب مهارة توكيد الذات التي يمثل وجودها بالكثير من الفوائد على الشخص، لذلك لا بد من اتباع خطة محكمة ومفصلة لتطبيق أساليب توكيد الذات مع تجنب استخدام لغة الاستجداء أو اللوم، بالإضافة إلى أن استخدام ضمير المتكلم (أنا) يساعد في إحساس المؤكد لذاته بالأمان، فهو يبقيه بعيداً عن السلوك الدفاعي والغضب، ولتسهيل هذا الأسلوب يتم تقسيمه إلى خطوات قد تستغرق عدة أسابيع أو أشهر بعدها يشعر بفعالية هذا الأسلوب وانعكاس ذلك على زيادة ثقته بنفسه واحترام الآخرين له، وترى الباحثة أنَّ الدين الإسلامي حتَّى على التوكيدية منذ عشرات السنين، حيث إنه يشجع الفرد على أن يبدي رأيه ويعبر عن نفسه، ويبيِّن وجهة نظره، وإن كان مخالفاً لرأي الآخرين، ولا يخاف قول الحق، ولا يخشى من رفض ما لا يقبله مهما كانت سلطة الذي أمامه، وأن يكون معتزاً بنفسه، ولا يستحي من الاعتراف بخطئه والاعتذار عنه، وألا يكتفي بالدفاع عن حقه فقط ولكن أن يدافع أيضاً عن حقوق الآخرين، وبيان ذلك من خلال الآتي:

توكيد الذات بالإسلام:

ينظر الدين الإسلامي في جوهره إلى التوكيد بوصفه وسيلة للوصول إلى الغايات والأهداف الإسلامية، كما أن الحضارة الإسلامية تعد حضارة مؤكدة لذاتها، وتمسكة بهويتها ضد الهويات المتعددة المحيطة بها، وبالنسبة للغرب فقد انتشرت التوكيدية في ظل فلسفة متحررة خارجة عن القيم الأخلاقية والقواعد الدينية الثابتة، ولكن المتأمل للفكر الإسلامي يرى أنه يشجع الفرد على أن يكون مؤكداً لذاته، فهذا يساعده على إظهار معتقداته، والتي قد تكون مختلفة عن حوله، وعدم الخجل من ممارسة سلوك معارض لما هو شائع، أو تبني موقف مختلف، أو إبداء رايه إن كان على حق (فايد، 2016م، ص42)، فضلاً عن أنه يشجع المسلم على أن يكون مستقلاً بفكره، وينهى الفرد أن يكون إمعة، وفي هذا يقول رسول الله ﷺ: "لا يكون أحدكم إمعة يقول أنا مع الناس إن أحسنوا أحسنت، وإن أساءوا أسأت" (سنن الترمذي، 4/454: ص207).

ولقد حرص الإسلام على قول الفرد رايه برفض ما يطلب منه ما دام أنه غير مقتنع به، أو لا يستطيع تليته، أو إذا رأى أن ذلك غير مقبول، والذي يدل على القاعدة الإسلامية الشهيرة "لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق"، ويصبح الأمر أكثر صعوبة حينما لا يقتصر الرفض على الذهاب إلى مكان ما، أو إعطاء مبلغ من المال، وإنما يكون في رفض مطالب أصحاب السلطان بمساندة موقف سياسي، أو سلوك غير مشروع لا يتفق مع المعايير الدينية، وهو ما يدل على مدى انتشار سمة التوكيدية في العديد من رموز الحضارة الإسلامية، كما فعل العالم أحمد بن حنبل عندما رفض الانقياد للضغوط الشديدة التي مارسها بحقه المأمون للنزول والتراجع عن رايه في قضية (فتنة) خلق القرآن (عبد ربه، 1940م).

كما أن الدين الإسلامي يشجع المسلم على الجهر بالحق، والقدرة على إظهار الاختلاف مع المحيطين به ومن حوله، وعلى الرغم مما قد يحدثه هذا الاختلاف من مشاق التزاماً بحق الله على العباد لقوله تعالى: ﴿وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرَى مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ [الأنعام: 68].

وقد وضع الإسلام سمات وملامح للشخصية المؤكدة للذات، وهذه السمات تتمثل في الآتي:

1. الاعتداد بالذات: يعد الاعتداد بالذات من العناصر المهمة تواجدها في شخصية الفرد، وتتمثل أهميتها في قدرة المواطن في الدفاع عن وطنه، وعزة أمته، وهي من السلوكات التي

تكاد أن تكون مفقودة في مجتمعنا، فلن يتمكن الفرد من ذلك ما دام غير قادر على ممارسة الاعتداد بالذات.

2. مراجعة الذات والاعتذار: كما قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه مخاطباً موسى الأشعري حين ولّاه القضاء: "إنَّ الحق قديم، ومراجعة الحق خير من التماذي في الباطل" (العجلة، 2012م، ص63)

3. مقدرة الفرد على طلب تفسيرات من الآخرين حول سلوكهم: حيث كان الرسول -صلى الله عليه وسلم-، " كان دائماً يطلب من أصحابه أن يسألوه توضيح أو تفسير أشياء عديدة كان يفعلها أمامهم، وهو ما ينمي لديهم تلك المهارة التوكيدية المهمة، وطلب تفسيرات من الآخر على سلوكه" (سكيك، 2018م، ص35).

4. التعبير عن المساندة والمودة والثناء على الفعل الجيد: عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " لا يشكرُ الله من لا يشكرُ الناس".

5. عدم الحياء من الحق: حرص الدين الإسلامي على تنمية روح عدم الحياء من الحق حتى لا يجرح الإنسان فيوافق خجلاً على شيء لا يقبله ولا يريده، "ومن ذلك ما حدث بين عمر بن الخطاب وعبد الله بن الزبير حين مرَّ عليه الخليفة عمر، وهو يلعب مع مجموعة من الصبيان، ففروا منه وثبت هو، فقال له عمر: كيف لم تفر مع أصحابك، قال: لم أجرم فأخافك، ولم يكن الطريق ضيقاً فأوسع لك" (عبد ربه، 1940م، ص35).

النظريات المفسرة لتوكيد الذات

هناك نظريات نفسية عدة فسّرت توكيد الذات، منها:

1. نظرية الذات لـ "كارل روجرز":

يعتقد روجرز أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وهي حجر الأساس الذي ينظم السلوك الإنساني، وأن مفهوم الذات يتأثر بالخبرات التي يمر بها الفرد وقيم الآباء، ويرى روجرز أن فكرة المرء عن ذاته متعلمة ومكتسبة، وهي ارتقائية منذ الميلاد، وتتمايز بالتدرج خلال مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة (شعبان، 2010م، ص42).

وأكد روجرز أن أنماط السلوك التي يختارها الفرد لنفسه تتسجم مع مفهومه لذاته، وأن السلوك الإنساني سلوك هادف، يهدف إلى إشباع حاجات الفرد، ويكون الصراع بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين الواقع الذي يحيط به (ريشان، 2008م، ص171).

ويرى روجرز أنّ مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير مع إمكانية التغيير والتعديل، حيث يرجع سلوك الفرد إلى محاولة توكيد الذات، مما قد يؤدي به إلى تعديل وتغيير سلوكه ليتناسب مع ما يحيط به، فإذا كانت البيئة التي يعيش فيها الفرد غير داعمة فسيؤدي إلى زيادة مشكلات هذا الفرد، وعدم القدرة على التكيف (الزعيبي وآخرون، 2008م، ص1044)، حيث يرى روجرز أنّ سوء التكيف هي حالة من التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية، فالفرد يسير في حياته بناءً على إدراكه في تميز طبيعته، ويتحدد هذا الإدراك بالطريقة التي يرى بها نفسه والعالم المحيط به، ويشير روجرز إلى أنّ تقدير الذات الإيجابي يأتي من خلال قبول الوالدين غير المشروط للأبناء مع وجود مجموعة من الضوابط المفروضة، وتهيئة الجو النفسي الملائم لهم وتقديرهم تقديرًا إيجابيًا (فايد، 2016م، ص41).

2. النظرية التحليلية:

يميل أغلب أصحاب النظريات في علم النفس - ومنها نظرية التحليل النفسي - إلى الاتفاق بشكل عام على أنّ أنواع الخبرات المبكرة التي يتعرض لها الفرد التي قد تقوده إلى توكيد الذات، أو عدم توكيد الذات، بوصفه نمطًا سلوكيًا يتكون لدى الفرد من خلال تعلمه الاستجابة للمواقف الاجتماعية، فسمّة توكيد الذات تتطور لدى الفرد تدريجيًا مع التقدم بالسن كنتيجة لتفاعل الفرد مع والديه، وبيئته ورفقائه والأشخاص المهمين في حياته (مصطفى، والعشي، 2003م، ص328).

وقد أعطى فرويد للأنا مكانة بارزة في نظريته لبناء الشخصية، ويرى فرويد أنّ الأنا تقوم بدور وظيفي تجاه الشخصية إلى جانب أنها تقوم بالاحتفاظ بالدوافع النفسية بين الدوافع الطبيعية ومتطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية، كما وتقوم الأنا أيضًا بدور فعّال، حيث تمتلك الاحتفاظ بين الدوافع والضمير (زبيدة، 2007م، ص22).

كما أكد يونج أنّ الذات ليست مركز الدائرة فقط، ولكنها المحيط الذي يضم الشعور واللاشعور، فالذات تتكون من الوعي بطبيعتها الفريدة من جانب، والوعي بعلاقتنا الوثيقة بالحياة كلها من جانب آخر، والذات تقع بوسط الشعور واللاشعور، وبذلك تعطي التوازن للشخصية كلها، وإنّ أعلى مستوى للتفاعل داخل النفس هو الذات (فايد، 2018م، ص40).

3. نظرية روزنبرج:

تدور أعمال روزنبرج حول دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم أيضًا بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم (شعبان، 2010م، ص 44).

ووضع روزنبرج دائرة اهتمامه بعد ذلك على ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، كما ركّز اهتمامه على الدور الذي تقوم به الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً، حيث اعتمد روزنبرج على مفهوم الاتجاه بوصفه أداة رئيسة تربط السابق واللاحق من السلوك والحدث، وَعَدَّ الذات مفهومًا يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه (سمور، 2015م، ص 21).

4. نظرية سينج وكومبز:

لقد أكد الباحثان سينج وكومبز أنّ السلوك للكائن الحي يتحدد بالمجال الظاهري، ويتكون المجال الظاهري من جميع الخبرات التي يعاينها الشخص في لحظة الفعل، وقد قسم سينج وكومبز المجال الظاهري إلى قسمين (صادق، 1999م، ص 88):

- الذات الظاهرية: وتشمل أجزاء المجال الظاهري الذي يخبره الفرد كسمة مميزة لنفسه.
- مفهوم الذات: ويتكون مفهوم الذات من أجزاء المجال الظاهري كخصائص ثابتة ومحددة لذات الفرد.

ويرى سينج وكومبز أنّ هناك حاجة إنسانية واحدة أساسية نستطيع بموجبها أن نفهم السلوك الإنساني ونتنبأ به، وهذه الحاجة هي المحافظة على الذات الظاهرية وتأكيدا ورفع قيمتها (زيد، 1987م، ص 66).

ويتضح لنا مما سبق؛ أنّ النظرية التحليلية تُعدُّ الأنا هي المسؤولة عن التوكيدية، وأنّ الخبرات المبكرة للفرد لها أثر في تكوين التوكيدية لدى الفرد، أما روجرز فقد اتفق مع نظرية سينج وكومبز على أنّ الذات هي جزء من المجال الظاهري، أما روزنبرج فعَدَّ أنّ الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وتتفق الباحثة مع وجهة نظر العالم روجرز، حيث إنّ الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وهي حجر الأساس الذي ينظم السلوك الإنساني.

المبحث الثالث:

النساء المعنّفات (Abused women)

تمهيد:

نال موضوع العنف ضدّ النساء والإساءة لهنّ والتكّيل بهنّ خلال القرون الأربعة الماضية - ما زال ينال- اهتمامًا أكاديميًا ومهنيًا وجماهيريًا واسعَ النطاق في الكثير من دول العالم، ويتمثل ذلك الاهتمام بالكثير من الأمور، ومن أهمها إجراء الدراسات المستفيضة حول مختلف القضايا المتعلقة بموضوع العنف ضد المرأة من جانب زوجها.

معنى العنف لغةً واصطلاحًا:

• معنى العنف لغةً:

هو ضد الرفق، وهو عنيف إذا لم يكن رقيقًا في أمره، واعتنف الأمر؛ أي أخذه بعنف، وفي الحديث أنّ الله يعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وهو بالضم الشدّة والمشقة، وكل ما في الرفق من خير ففي العنف من الشر مثله (ابن منظور، 2000م، ص303).

• معنى العنف اصطلاحًا:

هو جميع التصرفات التي تصدر عن فرد أو جماعة أو مؤسسة بهدف التأثير في إرادة الطرف الآخر، لإثبات أفعال معينة أو التوقف عن أخرى حسب أهداف الطرف القائم بالعنف، وضد إرادة الطرف الآخر، وذلك بصورة حالية أو مستقبلية (العدوي، 2008م، ص417).

وتعرفه منظمة الصحة العالمية (2002م، ص2) بأنه: الاستعمال المتعددة للقوة الفيزيائية (المادية)، سواء بالتهديد أو الاستعمال المادي الحقيقي ضد الذات، أو ضد شخص آخر، أو ضد مجموعة أو مجتمع، بحيث يؤدي إلى أحداث أو رجحان حدوث، أو إصابة أو موت، أو إصابة نفسية أو سوء النماء والحرمان.

تعريف العنف ضد النساء:

على الرغم من الاهتمام العلمي والمهني والجماهيري الآخذ بالازدياد بمشكلة العنف ضد النساء، إلا أنّ من الصعب أنّ نضع أصابعنا على تعريف واحد متفق عليه لمصطلح "العنف ضد النساء"، والكثير من المصطلحات الشائعة عن هذه المشكلة لها معانٍ مختلفة، بمناطق مختلفة في العالم، ومشتقة من نظريات وتخصصات علمية مختلفة في العلوم الاجتماعية والنفسية والسلوكية.

طرحته هيئة الأمم المتحدة عام 1993م، لأول مرة تعريفها الرسمي للعنف المبني على النوع الاجتماعي عندما أقرت الهيئة العامة إعلانها لمكافحة العنف ضدّ النساء، وحسب تعريف الأمم المتحدة، فالعنف المبني على النوع الاجتماعي، هو العنف الذي يحتوي على مجموعة من السلوكيات المؤذية والمسيئة الموجهة نحو النساء والفتيات (بمن فيهن الطفلات)، بسبب انتمائهن الجنسي (أي نوعهن الاجتماعي)، بما في ذلك الإساءة للزوجة، والتهمج والتحرش الجنسي، وقتل النساء على خلفيات مختلفة، واغتصاب الزوج لزوجته أو الخطيب لخطيبته، وسوء التغذية المقصود والاختياري للطفلات والفتيات، والزنا الإجباري، وختان الطفلات والفتيات، والإساءة الجنسية للطفلات والفتيات وغيرها، وتحتوي الأدبيات العلمية والمهنية على الكثير من المصطلحات للتعبير عن "العنف"، ومنها: "الإساءة"، و"التهمج"، و"التنكيل"، و"الاستغلال"، و"الاضطهاد"، وغيرها من المصطلحات ذات الدلالة المشابهة (يحيى، 2013م، ص44).

ويعرف الأطرش (2010م، ص58) العنف الزوجي بأنه: سلوك يصدر في إطار العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة، وقد يسبب معاناة وآلاماً جسدية ونفسية وجنسية واقتصادية للزوجة.

أنواع العنف الزوجي:

- العنف اللفظي: وهو من أكثر أنواع العنف شيوعاً في المجتمعات الغنية والفقيرة على حدٍ سواء، ويعد العنف اللفظي هداماً بشكل كبير، خاصةً لصورة الذات لدى المرأة وخصوصاً إذا كان موجهاً من الزوج (الإبراهيم، 2010م، ص304).
- العنف الجسدي: أي فعل من قبل الزوج يؤدي إلى إيذاء الزوجة جسدياً.
- العنف المالي والاقتصادي: أي فعل من قبل الزوج يؤدي إلى إيذاء الزوجة مالياً واقتصادياً، مثل: إجبار الزوج لزوجته على بيع بعض الأشياء الثمينة، أو أن تعطيه كل ما تحصلت عليه من أموال.
- العنف الجنسي: وهو أي فعل من قبل الزوج يؤدي إلى إيذاء الزوجة جنسياً، وقد يتمثل في الفعل، على سبيل المثال لا الحصر بإجبار الزوجة على الممارسة الجنسية في أوقات لا تحلو لها أو في أوقات مرضها، أو دفعها للقيام بأفعال جنسية مذلة أثناء الجماع (أبو نجيله، 2007م، ص197).
- العنف الاجتماعي: هو أكثر الأنواع ممارسة ضد المرأة في المجتمع العربي، وهو في أبسط معانيه محاولة فرض حصار اجتماعي على الفتاة، وتضييق الخناق على فرص تواصلها وتفاعلها مع العالم الخارجي (التوايهه والجهني، 2007م، ص113).

- العنف الصحي: وهو حرمان المرأة من الظروف الصحية المناسبة لها، وعدم مراعاة صحتها الإيجابية دون التعرض لأمراض نسائية، والتغذية الجيدة للحامل والمباعدة بين الأحمال (الإبراهيم، 2010م، ص303).
- العنف النفسي: أي فعل من قبل الزوج يؤدي إلى إيذاء الزوجة نفسياً، ويشمل الإيذاء اللفظي والعاطفي، وتصرفات العزلة أو السيطرة والتحكم أو الإكراه والتهديد (أبو نجيله، 2007م، ص197).

حجم مشكلة العنف ضد النساء من قبل أزواجهن في فلسطين:

إنَّ أكثر الدراسات شمولية لمشكلة العنف ضد النساء في المجتمع الفلسطيني هي مسح أجراه الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني في شهر مارس من العام (2020م)، حيث إنَّ (37.05%) من النساء اللواتي سبق لهن الزواج تعرضن لأحد أشكال العنف من قبل أزواجهن خلال 12 شهرًا الماضية؛ (29.9%) في الضفة الغربية مقابل (51.0%) في قطاع غزة. كما بلغت نسبة اللواتي تعرضن لعنف نفسي "لمرة واحدة على الأقل" من هؤلاء السيدات (58.6%)، و(55.1%) تعرضن لعنف اقتصادي، و(54.8%) لعنف اجتماعي، و(23.5%) لعنف جسدي و(11.38%) لعنف جنسي، وجدول رقم (2.1) يوضح ذلك.

جدول (2.1) يوضح نسبة النساء اللواتي سبق لهن الزواج وتعرضن للعنف من قبل الزوج

خلال 12 شهرًا الماضية حسب المنطقة وشكل العنف

أشكال العنف						المنطقة
العنف الاقتصادي	العنف الاجتماعي	العنف الجنسي	العنف الجسدي	العنف النفسي	تعرضن للعنف	
55.1	54.8	11.8	23.5	58.6	37.0	الأراضي الفلسطينية
41.6	44.8	10.2	17.4	48.8	29.9	الضفة الغربية
88.3	78.9	14.9	34.7	76.4	51.0	قطاع غزة

وبلغت أعلى نسبة عنف موجه من الأزواج ضد زوجاتهم في محافظة أريحا والأغوار في الضفة الغربية؛ (47.3%) وأدناها في محافظة رام الله والبيرة؛ (14.2%)، أما في قطاع غزة فقد بلغت أعلى نسبة عنف في محافظة غزة (58.1%)، وأدناها في محافظة رفح (23.1%).

بالمقابل، فإن نسبة النساء المقيمت في المخيمات واللواتي تعرضن لعنف من قبل أزواجهن كانت الأعلى (41.8%) مقارنة باللواتي يقمن في الحضر (38.2%)، والريف (29.3%)، خلال 12 شهرًا الماضية (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2020م، ص25).

أسباب سوء التوافق بين الأزواج:

يرى سرور (2011م، ص97) أنّ أسباب سوء وعدم التوافق بين الأزواج قد ترجع

إلى ما يلي:

1. الاختيار الخاطئ في الزواج منذ البداية وعدم التوافق مع شريك الحياة.
2. الخلفية الأسرية غير السعيدة والنموذج السيء للزواج لدى الوالدين.
3. ضغط الأهل والأقارب والأصدقاء مع عدم رغبة الفرد نفسه في الزواج.
4. روتينية الحياة الزوجية وقصور الحب بين الزوجين.
5. سوء التوافق الجنسي.
6. تراكم المشكلات الزوجية، وعدم حلها.
- 7.غيرة الرجل وشكّه المستمر في سلوك الزوجة.
8. تعدد الزوجات، حيث تكون الحياة الزوجية غير مستقرة.
9. الزواج المتسرع وقصر فترة الخطوبة قبل الزواج.
10. زواج المصلحة أو الغرض، مثل الحصول على مال أو مركز ما.

استراتيجيات مكافحة العنف والاعتداء ضد المرأة في المجتمع الفلسطيني:

تشمل الاستراتيجيات على مناقشة مفصلة للعناصر الآتية:

1. دعم النساء المعتنقات والمعتدى عليهن، بالإضافة إلى معالجة الأزواج المعتنقين والمعتدين.
2. برامج وقاية خاصة.
3. تدريب المهنيين الفلسطينيين حول كيفية التعامل مع النساء المعتنقات، وأزواجهن المعتدين، وأسرههم.
4. تحسين استجابة نظام العدالة الجنائية.
5. أهمية التوثيق، والإبلاغ، والبحث (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2012م، ص34).

استراتيجيات وأساليب مواجهة العنف ضد المرأة:

أكدت أبراهام (Abraham, 2000, P.20) أنها وجدت، بالاعتماد على دراسة أجرتها مع النساء المعتقات، أنّ هؤلاء النساء يستعملن عادة واحدة أو أكثر من الاستراتيجيات الأربعة الآتية لمواجهة العنف ضدهن:

1. استراتيجيات شخصية، مثل: تهدئة الزوج ومحاولة إرضائه، وتجنب التواصل مع الزوج، والرد على الزوج بسبل مختلفة، عنيفة وغير عنيفة، ومقاومة عنف الزوج بالتهجم عليه، واستعمال العنف الجسدي ضده.
 2. طلب المساعدة من مصادر غير رسمية، مثل: الأقارب، والأهل، والزملاء، والجيران، ومن مصادر شبه رسمية، مثل: مؤسسات خيرية ونسوية في المجتمع.
 3. طلب المساعدة من مؤسسات رسمية، مثل: الشرطة، والمحاكم، والعيادات الطبية، ومؤسسات الخدمات الاجتماعية.
 4. التحكم بمصيرها بواسطة ترك الزوج المعتدي، إما عبر الطلاق أو الانفصال.
- ترى الباحثة أنّ معظم النساء المعتقات لسن ضحايا سلبيات، بل يستعملن استراتيجيات فعّالة من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأمان في حياتهن ولمنع العنف ضدهن.

المبحث الرابع:

مؤسسة بيت الأمان للرعاية الاجتماعية للنساء

تمهيد:

أسست مؤسسة بيت الأمان لرعاية النساء في 2011/6/12 م، وهي مؤسسة حكومية، إيوائية، استشارية، تابعة لوزارة التنمية الاجتماعية، تعمل على تقديم المساعدة للمرأة المعنفة، لنيل حقوقهن، وصيانة كرامتهن، وهي المركز الوحيد في قطاع غزة، لإيواء النساء المعنفات، وتستقبل المؤسسة حالات تعاني من خلافات زوجية ومشكلات أسرية واعتداءات جنسية (النشرة التعريفية الصادرة عن بيت الأمان، 2017م، ص4).

رؤية المؤسسة:

الوصول بالمرأة المعنفة إلى بر الأمان، ومن ثم مواصلتها للحياة الكريمة من جديد.

رسالة المؤسسة:

تعديل ثقافة المجتمع لتحسين معاملة المرأة المعنفة، ومن ثم يصبح المكان الآمن بعد دمجها فيه.

هدف المؤسسة:

الحد من العنف الواقع على النساء وتوفير الحماية لهن.

الفئة المستهدفة:

1. نساء ضحايا مشكلات أسرية وخلافات زوجية تهدد كيان الأسرة.
2. نساء يتعرضن للتعذيب والإيذاء الجسدي والجنسي والنفسي.
3. نساء ليس لديهن سند عائلي (لا يوجد لديهن أهل أو أقارب يلجأن إليهن في حال تعرضهن للعنف والإيذاء).
4. فتيات بحاجة للوقاية من الانحراف، أكبر من سن أو عمر 13 عامًا بشرط ألا يكون لهم خلاف مع القانون (النشرة التعريفية الصادرة عن بيت الأمان، 2017م، ص4).

الفئات التي لا تستقبلها المؤسسة:

هناك بعض الحالات التي لا تستقبلها المؤسسة، وتقوم بتقديم استشارات لها فقط، ويمنع استضافتها في قسم المبيت داخل المؤسسة، وهي:

1. المريضات بمرض مزمن نفسي أو جسدي والأشخاص ذوي الإعاقة سواء عقلياً أو جسمياً.
2. خريجة السجون (عليها قضايا أخلاقية أو جنائية أو جنحة مدمنة مخدرات).
3. القاصرات اللواتي لديهن خلاف مع القانون.

استراتيجية عمل المؤسسة:

1. استنهاض طاقات وقدرات المرأة المعنفة.
2. حل المشكلات وإعداد البيئة لإعادة المرأة إلى مجتمعها.
3. توفير أوجه الرعاية اللازمة لتمكين المرأة من الحياة المستقرة خلال إقامتها بالمؤسسة.
4. تقديم البرامج التدريبية والمهنية والرياضية والدينية التي تناسب حاجة المرأة (النشرة التعريفية الصادرة عن بيت الأمان، 2017م، ص5).

خدمات المؤسسة:

1. **خدمات حياتية:** تشمل إقامة مؤقتة، خدمات غذائية، ملابس، والعناية الشخصية.
2. **خدمات إرشادية ونفسية:** تشمل تقديم الخدمات للحالات بوضع الخطة اللازمة لها على النحو الآتي:
 - تقديم الإرشاد الفردي والجماعي، من خلال جلسات علاجية وتثقيفية، لتخطي أزماتها وحل مشكلاتها.
 - التواصل مع المجتمع الخارجي كعلاج بيئي، لسهولة دمجها مع المجتمع، وتحسين العلاقات الاجتماعية.
3. **خدمات استشارية مجتمعية:** عن طريق لجان في كل مناطق قطاع غزة مكونة من (رجال إصلاح، رابطة علماء فلسطين، رجال أمن، علاقات عامة من الداخلية، مرشد نفسي، مرشد اجتماعي، مستشارة قانونية).
4. **خدمات صحية:** تقديم العلاج الطبي اللازم من خلال التنسيق مع الجهات ذات العلاقة بداية بإجراء الفحوصات، وحتى صرف علاج، وصولاً لتطعيم الحالات ضد الأمراض.
5. **خدمات قانونية:** تقديم الاستشارات القانونية، ورفع القضايا اللازمة للحالة.
6. **أنشطة ثقافية:** من خلال المكتبة، محو أمية، وأنشطة ترفيهية.
7. **خدمات حضانة:** تقديم الطعام والعلاج والإيواء للأطفال الحالات.

8. خدمات تعليمية: تتضمن التدريب على الخياطة، والتطريز، والأشغال اليدوية، والرسم على الزجاج، وتعليم وإعطاء دروس تقوية والتدريب على الحاسوب (النشرة التعريفية الصادرة عن بيت الأمان، 2017م، ص5).

إجراءات دخول واستقبال الحالات في المؤسسة:

تستقبل المؤسسة الحالات، إما محولة من المؤسسات الاجتماعية أو الحكومية، ومراكز حقوقية، وهيئات مستقلة، ومراكز شرطة، ورجال إصلاح، وإما أن تأتي الحالات لوحدها، ثم يتم إجراء جلسة مكتبية لأخذ البيانات الأولية، وبعد موافقتها لشروط الاستقبال يتم تعبئة نموذج استقبال للحالة، ومن ثم يتم عمل مؤتمر حالة لوضع خطة علاجية والخروج بتوصيات، وأوردت (سكسك، 2017م، ص20) أهم إجراءات دخول واستقبال الحالات في المؤسسة:

1. يتم استقبال الحالة من خلال الأخصائية النفسية والاجتماعية.
2. في حالة تبيّن أنّ الحالة من فئات المؤسسة، يتم الموافقة على إيوائها في المكان، وإن كانت غير ذلك، تتم الاستشارة لها وخروجها.
3. يتم أخذ العهدة من نقود، جوال، لاب توب، ذهب، وأي متعلقات شخصية ذات قيمة، ما عدا ملابس النزيلة، ويتم توثيق ذلك في نموذج استلام العهدة.
4. يتم عمل نموذج استقبال للنزيلة، من قبل الأخصائية النفسية، والاجتماعية أولاً واعتماده من المديرية ثانياً في الفترة الصباحية، أما ليلاً من قبل مشرفة المبيت المسائي لتوثيق جميع البيانات الرسمية لها، ثم يتم فتح ملف رسمي من قبل الأخصائية النفسية والاجتماعية لتوثيق الجلسات الإرشادية فيها.
5. يتم إجراء جلسات مكتبية وإرشادية، لجمع البيانات عن الحالة، وتوضيح فلسفة المؤسسة وقوانينها للنزيلة.
6. يتم تبليغ أهل النزيلة فور دخولها للمؤسسة من خلال الاتصال بهم والتواصل معهم.
7. يتم التواصل مع الموظفات عن النزيلة في الفترة الصباحية من خلال التقرير اليومي الصباحي، ويتم التواصل مع المشرفات عن الحالة في الفترة المسائية من خلال التقرير اليومي المسائي، ويتم تدوين أي ملاحظات متعلقة بالنزيلة، على الصعيد الكتابي أو الشفوي.
8. عقد مؤتمر حالة مصغر، لوضع خطة علاجية للنزيلة مع الإدارة العامة، ومدير المؤسسة، والأخصائية النفسية والاجتماعية، ويتم وضع خطة لآلية التدخل حسب كل حالة.
9. التواصل مع رجال الإصلاح ورابطة علماء فلسطين، والمباحث، والشرطة، ومؤسسات أهلية، ومحامين، لحل مشكلات النزيلات.

10. من خلال تواجد النزيلة في المؤسسة عليها المشاركة في الأنشطة اللامنهجية في المؤسسة مثل: الفنون والحرف، الحاسوب، الرياضة، المكتبة، ورش العمل.
11. العمل مع أسرة النزيلة من خلال جلسات الإرشاد الأسري، وذلك بهدف المحافظة على النسيج الاجتماعي، وتحسين العلاقات الأسرية.
12. التواصل مع الطب النفسي، لتشخيص أو تقييم بعض الحالات التي لوحظ عليها أن لديها اضطرابات نفسية، ومن ثم تحويلها لهم من خلال الأخصائية النفسية للمؤسسة.
13. في حالة خروج النزيلة، بعد حل لمشكلتها، يتم توقيع المستلم للنزيلة على نموذج خروج للنزيلة، وفي بعض الحالات من أجل إلزام الأهالي يتم عمل نموذج تعهد بالمحافظة عليها ورعايتها وتوقيعه من قبل المستلم، وبوجود شهود وإرفاقه في الملف.
14. يتم متابعة النزيلات بعد خروجهن من المؤسسة من خلال الزيارات المنزلية، والاتصال الهاتفي للاطمئنان عليهن، وتفقد جميع أحوالهن أو من خلال حضورهن إلى المؤسسة لاستكمال برنامج الإرشاد النفسي، أو التنسيق مع مرشدي الأسرة والطفولة لمتابعة قضايا النزيلات اللواتي لديهن أطفال، وهناك واجبات وحقوق لكل نزيلة تم استعراضها فيما يلي:

✓ فيما يخص حقوق النزيلات داخل المؤسسة، جاءت على النحو الآتي:

- الحق في الحصول على الرعاية الاجتماعية والعناية الشخصية اللازمة.
- الحق في الحصول على الحماية اللازمة والاستقرار بما يضمن العيش الكريم.
- الحق في الحصول على حقوقها الأساسية من مأكّل ومشرب وإيواء.
- الحق في الحصول على الخدمات الطبية.
- الحق في الاستفادة من البرامج الإرشادية والتعليمية والتدريبية.
- الحق في التعبير عن الرأي والنقد والتوصيات.
- الحق في إحضار أغراضها الشخصية.

✓ أما الواجبات التي يجب التقيد بها داخل المؤسسة من قبل النزيلات فهي:

- الامتثال إلى التعليمات والنظم الداخلية الخاصة بالمؤسسة.
- احترام الموظفين في المؤسسة.
- المحافظة على المؤسسة وممتلكاتها كحفاظها على بيتها.
- تقديم المعلومات الصحيحة عن وضعها الصحي والاجتماعي والمشكلات الخاصة بها (النشرة التعريفية الصادرة عن بيت الأمان، 2017م، ص5).

الإحصائيات الرسمية الصادرة عن بيت الأمان لعام 2020م ولعام 2021م

فيما يلي ستعرض الباحثة إحصائيات النزيلات بالأرقام وتوزيعها على المحافظات خلال عامين، وهي على النحو الآتي:

أولاً: عام 2020م: بلغ عدد النزيلات خلال عام (2020) (181) نزيلة، ويوجد معهن (90) طفلاً، وتم تقديم استشارات لعدد (142) سيدة في مختلف القضايا والمشكلات الأسرية وما زال في المؤسسة حتى تاريخ إعداد الدراسة مارس (2020)، (5) نزيلات (الإحصائيات الرسمية الصادرة عن بيت الأمان، 2017) (النشرة التعريفية الصادرة عن بيت الأمان، 2017م، ص 10).

– تصنيف النزيلات في المؤسسة حسب المحافظة

جدول (2.2): يوضح تصنيف النزيلات في المؤسسة حسب المحافظة

عدد النزيلات يرافقهم أطفالهم				المحافظة
النسبة المئوية	أطفال	النسبة المئوية	نزيلات	
%24.44	11	%14.10	11	محافظة الشمال
%40.00	18	%65.39	51	محافظة غزة
%2.22	1	%10.26	8	محافظة الوسطى
%0.00	0	%2.56	2	محافظة خان يونس
%33.33	15	%7.69	6	محافظة رفح
%100.00	45	%100.00	78	المجموع العام

المصدر: وزارة التنمية الاجتماعية. تقرير إنجازات وزارة التنمية الاجتماعية السنوي للعام 2021م – قطاع غزة، فلسطين.

يتضح من الجدول (2.2) عدد النزيلات اللواتي دخلن المؤسسة حسب المحافظات خلال عام 2020م، حيث جاء في الترتيب الأول محافظة غزة بنسبة (65.39%)، ثم في الترتيب الثاني جاءت محافظة الشمال بنسبة (14.10%)، وجاء في الترتيب الأخير محافظة رفح بترتيب (2.56%). وتعزو الباحثة أن العدد الأكبر للنزيلات في محافظة غزة يرجع إلى الكثافة السكانية المرتفعة في محافظة غزة، إذ بلغ عدد سكانها 738 ألف نسمة، حيث ضعف الخدمات ومشكلة السكن، والازدحام، وتكدس السكان في مناطق معينة، والظروف الاقتصادية الصعبة التي تنعكس على المستوى المعيشي للأسر؛ مما يدفع لزيادة حدة العنف، وطبيعة الثقافة التي تسمح للمرأة في غزة بالتمرد على العنف، والبحث عن مساندة عبر المؤسسات الرسمية.

ثانيًا: عام 2021م: بلغ عدد النزيلات خلال عام (2020) (200) نزيلة، ويوجد معهن (20) طفلًا، وتمّ تقديم استشارات لعدد (142) سيدة في مختلف القضايا والمشكلات الأسرية، والجدول الآتي يوضح الأنشطة التي قام بها بيت أمان لحماية ورعاية الناجيات من العنف للعام 2021م (النشرة التعريفية الصادرة عن بيت الأمان، 2017م، ص11).

جدول (2.3): أنشطة بيت أمان لحماية ورعاية الناجيات من العنف عام 2021

ملاحظات	2021	2020	2019	النشاط
إقامة	200	159	245	توفير الدعم والرعاية للنساء المعنفات
استشارة	224	219	215	تقديم الاستشارات والدعم النفسي
لقاءات	165	98	143	تنفيذ لقاءات توعوية حول حقوق المرأة المعنفة
مؤتمر حالة	36	29	49	عقد ورشة عمل لمكافحة العنف مع لجان الإصلاح والمخاتير
لقاء	229	188	285	عقد لقاءات مع أسر المعنفات
شكوى	500	0	0	شكاوى الخط المجاني

المصدر: وزارة التنمية الاجتماعية. تقرير إنجازات وزارة التنمية الاجتماعية السنوي للعام 2021م - قطاع غزة، فلسطين.

- تصنيف النساء حسب الاستشارات القانونية المقدمة لهن حسب المحافظة

جدول (2.4): يوضح تصنيف النساء حسب الاستشارات القانونية المقدمة لهن حسب المحافظة

التصنيف		المحافظة
النسبة المئوية	عدد النساء	
%25.00	17	محافظة الشمال
%64.71	44	محافظة غزة
%1.47	1	محافظة الوسطى
%5.88	4	محافظة خان يونس
%2.94	2	محافظة رفح
%100.00	68	المجموع العام

يتضح من الجدول (2.4) عدد النساء اللواتي تمّ تقديم استشارات قانونية لهن داخل المؤسسة حسب المحافظات خلال عام 2021م، جاء في الترتيب الأول محافظة غزة بنسبة (64.71%)، ثم في الترتيب الثاني جاءت محافظة الشمال بنسبة (25.00%)، وجاء في

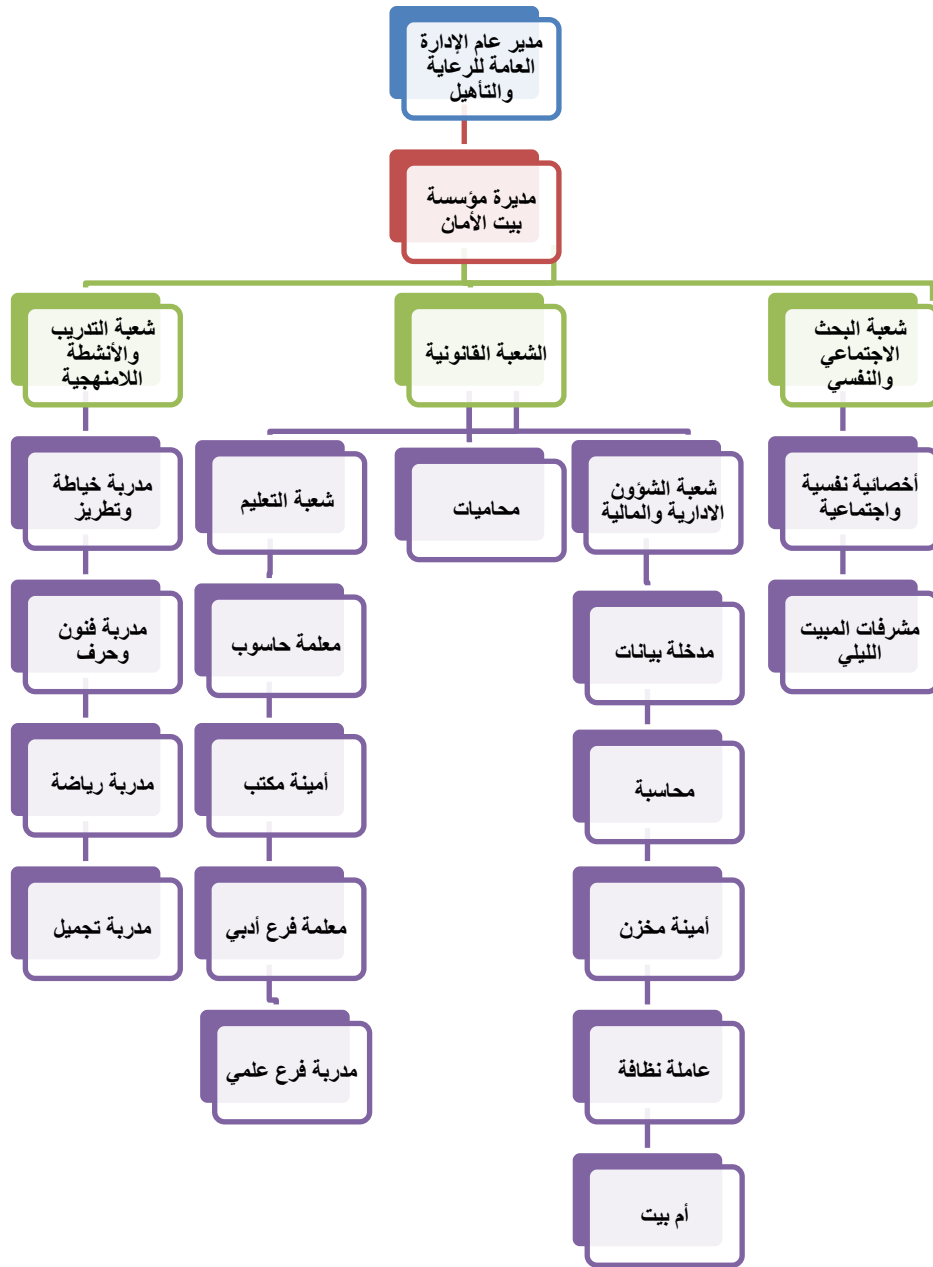
الترتيب الأخير محافظة رفح بنسبة (1.47%) (النشرة التعريفية الصادرة عن بيت الأمان، 2017، ص11).

– تصنيف النزيلات بالمؤسسة حسب المشكلات والخلافات

جدول (2.5): يوضح تصنيف النزيلات بالمؤسسة حسب المشكلات والخلافات

التصنيف		نوع المشكلة أو الخلاف
النسبة المئوية	عدد النزيلات	
50.28%	91	خلافات زوجية
25.41%	46	مشكلات أسرية
2.21%	4	اعتداءات جنسية
22.10%	40	مشاكل اقتصادية
0.00%	181	المجموع

يتضح من الجدول (2.5) الخاص بتصنيف النزيلات حسب المشكلات: أنَّ الخلافات الزوجية حصلت على الترتيب الأول بنسبة (50.28%)، يليها المشكلات الأسرية بنسبة (25.41%)، ثم جاء في الترتيب الأخير الاعتداءات الجنسية بنسبة (2.21%)، وترجع الباحثة أهم أسباب الخلافات الزوجية إلى البطالة التي تؤدي للإحباط، والزواج المبكر، وعدم التكافؤ بين الزوجين، حيث تتشب الخلافات بين الأزواج (النشرة التعريفية الصادرة عن بيت الأمان، 2017، ص12).



شكل (2.1): الهيكل التنظيمي للمؤسسة

المصدر: (إعداد الباحثة، حسب الهيكل الإداري المدرج بموقع وزارة التنمية الاجتماعية، بيت الأمان)

تعقيب على الاطار النظري:

وضّحت الباحثة من خلال الإطار النظري أربعة مباحث، وهي: المبحث الأول: العلاج المعرفي السلوكي، والمبحث الثاني: توكيد الذات، والمبحث الثالث: النساء المعنقات، والمبحث الرابع: مؤسسة بيت الأمان للرعاية الاجتماعية للنساء، حيث بيّنت أنّ النظرية المعرفية السلوكية لها دور كبير في تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية للأفراد؛ لذلك استعانت بهذه النظرية في

تعزيز توكيد الذات للسيدات، وذلك لأنَّ العلاج المعرفي السلوكي يهتم بالجانب الوجداني للعمل، وبالسباق الاجتماعي من حوله من خلال استخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية انفعالية واجتماعية وبيئية لإحداث هذا التغيير المرغوب فيه. ووضحت أنَّ التعريفات المتعددة للعلاج المعرفي السلوكي بيّنت أنَّه عبارة عن علاج نفسي تعليمي مركز على مشكلة معينة، وموجه نحو هدف محدد عن طريق تعليم العميل اكتساب مهارات تكيفية لتمكينه من تعديل عمليات سوء التكيف المعرفي والسلوكي لديه.

كما ترى الباحثة أنَّ العلاج المعرفي السلوكي هو عبارة عن مجموعة من العمليات التي تهدف إلى دفع الفئة المستهدفة نحو التركيز على الأفكار التي تحملها ومحاولة تعديلها، والقناعة بأنَّها هي التي تخلق واقعنا، وإنَّ أردنا تغيير هذا الواقع فعلينا أنْ نجري تعديلاً على هذه الأفكار، وأنَّ العلاج المعرفي السلوكي يركز على الجوانب المعرفية حتى يستطيع أنْ يتعامل مع أفكار الفرد التي تتكون فيها التشوهات المعرفية، ويعمل على تعديلها، وأيضاً يركز على مبدأ هنا والآن، وأنَّه ليس له علاقة بالماضي، وإنما يركز على ما حدث مع الفرد في الحاضر حتى يستطيع تعديل سلوكه، ويعمل على تعليم المريض كيف يفكر وكيف يشعر، حتى يصدر سلوكيات صحيحة، من خلال تقديم خبرات جديدة للفرد حتى يستطيع مواجهة المواقف الجديدة، وأنَّ التقنيات المستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي يتم تطبيقها بصورة موجهة بعناية كاملة نحو مشكلة المريض، ويعتمد العمل في العلاج المعرفي السلوكي على التعاون المشترك بين المعالج والعميل.

ومن خلال ذلك، توضح الباحثة أنَّ أبعاد توكيد الذات توضح لنا أهمية استخدام توكيد الذات مع الأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن الغضب، والذين لا يستطيعون رفض أي طلبات وقول كلمة "لا"، والذين لا يجيدون طلب المعروف من الآخرين أو المساعدة من غيرهم، والذين لا يستطيعون المبادرة بالكلام، والذين لا يجيدون التواصل بصرياً؛ أي النظر في عين المتكلم بشكل مباشر، والذين يكونون غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم، والذين يقدمون مشاعر ومصالح الآخرين على مصالحهم الشخصية، والذين لا يحسنون التحدث عن الرد المناسب في الوقت المناسب، وترى الباحثة أنَّه يجب على المؤكد لذاته تأكيداً إيجابياً أن يحدد مناطق ضعفه و يقيم نفسه في المواقف التي يشعر فيها بقلّة قدرته على التعبير عن مشاعره، وذلك يكون من خلال استخدام المقاييس التوكيدية المقننة ومراقبة مشاعره، ثم يعمل على تدريب نفسه باستخدام أساليب توكيد الذات، ولا بد أن يوقن بأنه لا يوجد إنسان كامل على الأرض ويتقبل عيوبه قبل مميزاتة ثم يسعى لتغييرها.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

الفصل الثالث الدراسات السابقة

تمهيد:

تعرض الباحثة في هذا الفصل بعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة "توكيد الذات"، ونظرًا لأنَّ الدراسات اختلفت في الموضوعات التي تناولتها بالبحث والدراسة من حيث الأهداف والنتائج التي توصلت لها؛ الأمر الذي تطلب من الباحثة الوقوف على بعضها الذي يتعلق بموضوع الدراسة الحالية على النحو الآتي:

1- الدراسات التي تناولت توكيد الذات بشكل عام.

2- الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية وتوكيد الذات.

وقد قامت الباحثة بعرض الدراسات السابقة وفق التسلسل الزمني، وذلك من الأحدث إلى الأقدم، حيث شملت دراسات محلية، وعربية، وأجنبية، وهي حسب الآتي:

أولاً: الدراسات التي تناولت توكيد الذات:

1. دراسة بن زروال (2020م). بعنوان: "فعالية بعض إستراتيجيات تعديل السلوك في

تنمية مهارة توكيد الذات و الشعور بالأمن النفسي لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي".

هدفت الدراسة: هدفت الدراسة الحالية الى تحقيق هدف رئيسي و هو معرفة فعالية بعض استراتيجيات تعديل السلوك في تنمية مهارة توكيد الذات و الشعور بالامن النفسي لدى تلاميذ ضحايا التنمر المدرسي. منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم الشبه التجريبي ذو مجموعتين متجانستين (ضابطة و تجريبية) باختبار قبلي و بعدي. عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 28 تلميذ ضحية للتنمر المدرسي مستوى الرابعة و الخامسة ابتدائي يتمدرسون في ابتدائية عيساني الصالح بلدية لازرو-باتنة- تم اختيارهم بطريقة قصدية بعد حصولهم على اعلى الدرجات في مقياس الوقوع ضحية للتنمر المدرسي، و تم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين متجانستين (ضابطة و تجريبية)، حيث روعي التجانس بينهما في مستوى مهارة توكيد الذات و الشعور بالامن النفسي، و العمرن و المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و الثقافي، و البرنامج المصمم في هذه الدراسة

استغرق تطبيقه 7 اسابيع بواقع جلستين، و هو يستند الى بعض فنيات تعديل السلوك ذات الاتجاه المعرفي السلوكي باسلوب الارشاد الجمعي. ادوات الدراسة: استخدمت الباحثة لاجراء الدراسة الحالية الادوات التالية: مقياس مهارة توكيد الذات (من اعداد الباحثة). مقياس الوقوع ضحية التتمر المدرسي (من اعداد الباحثة). . مقياس الشعور بالامن النفسي (عقيل بن ساسي). استمارة المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و الثقافي (بشير معمريه). البرنامج الارشادي من اعداد الباحثة. نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة الى ما يلي: ان البرنامج الارشادي القائم على استراتيجيات تعديل السلوك كان فعالا في تنمية مهارة توكيد الذات لدى تلاميذ ضحايا التتمر المدرسي حيث كانت الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية و الضابطة دال كما ان حجم الاثر المحسوب كبير بقيمة 1. ان البرنامج الارشادي القائم على استراتيجيات تعديل السلوك كان فعالا في زيادة الشعور بالامن النفسي حيث كانت الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية و الضابطة دال كما ان حجم الاثر المحسوب كبير بقيمة 1. ان البرنامج الارشادي القائم على استراتيجيات تعديل السلوك كان فعالا في خفض الدرجات على مقياس الوقوع ضحية التتمر المدرسي حيث كان حجم الاثر المحسوب كبير بقيمة 1.05.

2. دراسة ريبكا أفيرير، جيفري لكوهين (2019م). بعنوان: "إعادة صياغة مفهوم تأكيد الذات باستخدام أدوات حديثة لتمكين استخدامها بالدروس العلمية في المجال الصحي".

هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية إعادة صياغة مفهوم تأكيد الذات باستخدام أدوات حديثة لتمكين استخدامها بالدروس العلمية في المجال الصحية، وتبين أن التأثيرات متغيرة. وتم ذلك من خلال توسيع إطار عمل جديد (وأدوات حديثة)، بحيث تم اقتراح ثلاثة شروط تسهل تغيير السلوك الناجم عن تأكيد الذات: (أ) وجود تهديد نفسي، (ب) وجود الموارد لتعزيز التغيير، و (ج) حسن توقيت الذات - التأكيد فيما يتعلق بالتهديد والموارد. وذلك باستخدام السلوك الصحي كمحور تركيز، وتم تقديم أدلة تحليلية تلوية توضح أنه عند استيفاء هذه الشروط، يعمل تأكيد الذات كمحرك نفسي لقناة إيجابية من الموارد التي تسهل تغيير السلوك. إن وجود تهديد في الوقت المناسب وتوافر الموارد في الوقت المناسب بشكل مستقل تنبأ بآثار تأكيد الذات الأكبر على تغيير السلوك، وتفاعل الاثنان بشكل تآزري للتنبؤ بتأثيرات أكبر.

وتوضح النتائج شرطية تأثيرات تأكيد الذات وتقدم إرشادات بشأن متى وأين ومن سيكون تأكيد الذات أكثر فاعلية.

3. دراسة آرون وآخرون (2019م). بعنوان: " الاستفادة من تأكيد الذات لتحسين تغيير السلوك: تجربة تمن خلال تطبيق عبر الهاتف المحمول".

هدفت هذه الدراسة إلى تكييف تمرين تأكيد الذات على شكل أكثر ملاءمة للتسليم من خلال تطبيق جوال يستهدف سلوكيات الأكل الصحي ، ولاختبار تأثير جرعات تأكيد الذات المختلفة على الالتزام بأهداف تغيير السلوك بمرور الوقت، وأوضحت كيف أثرت جرعات تأكيد الذات المتنوعة على تغيير السلوك في تطبيق mHealth الذي يستهدف الأكل الصحي الذي استخدمه المشاركون لمدة 28 يومًا. قسمنا المشاركين إلى 4 شروط إجمالية باستخدام تصميم مضروب 2×2 . كان المتغير المستقل الأول هو ما إذا كان المشارك قد تلقى تمرينًا أوليًا لتأكيد الذات. كان المتغير المستقل الثاني هو ما إذا كان المشارك قد تلقى تأكيدات ذاتية معززة مستمرة طوال فترة الدراسة التي استمرت 28 يومًا. لدراسة الآليات المحتملة التي من خلالها قد يتسبب تأكيد الذات في تغيير إيجابي في السلوك ، وقاموا بتحليل ثلاثة جوانب من تأثيرات تأكيد الذات في البحث منها تحليل كيفية تأثر الالتزام بتمارين تأكيد الذات. وتحليل ما إذا كانت تمارين تأكيد الذات تخفض معدلات التناقص من التطبيق، وخرجوا بمجموعة من النتائج التي أشارت إلى تحليل 3556 ملاحظة من 127 مشاركًا إلى أن الجرعات العالية من تأكيد الذات أدت إلى تحسين الالتزام بأهداف تدخل الصحة المحمولة (المعامل 1.42 ، SE 0.71 ، $P = 0.04$). لا يبدو أن هذا التقيد المتزايد يترجم إلى انخفاض في تناقص المشاركين (نطاق القيمة $P = 0.61$ إلى 96) ، على الرغم من أن تعريفنا للتناقص كان متحفظًا. أخيرًا ، قمنا بفحص الآليات التي قد يؤثر بها تأكيد الذات على نوايا تغيير السلوك ؛ لقد بنينا نموذجًا للنوايا ($R^2 = 0.39$ ، $P < 0.001$) ، لكن تأكيد الذات لم يؤثر بشكل مباشر على النوايا النهائية (نطاق قيمة $P = 0.93-0.09$) .

4. دراسة أبو شمالة (2019م). بعنوان: "السلوك الاجتماعي وعلاقته بتوكيد الذات ومعنى الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة".

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين السلوك الاجتماعي الإيجابي وكلٍ من معنى الحياة، وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، وعلاقة ذلك بمتغيري الجنس والتخصص. واستخدمت الباحثة أدوات الدراسة: مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي (إعداد الباحثة)، مقياس توكيد الذات للمراهقين (إعداد داليا سكيك)، وتكوّنت عينة الدراسة من 288 طالبًا وطالبة من طلبة الصف الحادي عشر بفرعيه (الأدبي والعلمي) في المدارس الحكومية بمحافظة رفح، واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت الدراسة وجود مستوى مرتفع من السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، كما تبين وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين السلوك الاجتماعي الإيجابي بأبعاده وبين أبعاد توكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة.

5. دراسة بن زروال (2019م). بعنوان: "مستوى توكيد الذات لدى ضحايا التمر المدرسي في المرحلة الابتدائية: دراسة مقارنة بين ضحايا التمر والتلاميذ العاديين".

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى مهارة توكيد الذات لدى تلاميذ ضحايا التمر المدرسي في التعليم الابتدائي، والفرق في المهارة بين ضحايا التمر والتلاميذ العاديين. وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي السببي المقارن، وتكوّن مجتمع الدراسة من 1200 تلميذًا من تلاميذ التعليم الابتدائي، موزعون على 5 ابتدائيات ببلدية لازرو ولاية باتنة، تمّ اختيارها بطريقة عشوائية، أما عينة الدراسة فتكوّنت من 26 ضحية و30 تلميذًا ليسوا بضحايا (عاديين)، وتمّ الاعتماد على أداتين من تصميم الباحثين، وهما: مقياس ضحايا التمر المدرسي، ومقياس توكيد الذات، وتوصلت الدراسة إلى أنّ ضحايا التمر المدرسي يتميزون بتوكيد ذات منخفض، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى توكيد الذات بين ضحايا التمر وغيرهم من التلاميذ العاديين لصالح التلاميذ العاديين.

6. دراسة الشمراني (2019م). بعنوان: "توكيد الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمحافظة القنفذة".

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين توكيد الذات ومستوى الطموح لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمحافظة القنفذة، وتحديد درجة توكيد الذات، ومستوى الطموح عندهم، والكشف عن

العلاقة بين توكيد الذات ومستوى الطموح لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمحافظة القنفذة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّن مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة المتوسطة بمحافظة القنفذة، وبلغت العينة النهائية (719) طالبًا وطالبة، وطبق عليهم مقياس توكيد الذات من إعداد محمد الطيب (2013)، ومقياس مستوى الطموح من إعداد آمال باظة (2008)، وتوصّلت الدراسة إلى النتائج الآتية: مستوى توكيد الذات ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة القنفذة متوسط، وأنّ أكثر أبعاد الطموح شيوعًا لدى طلاب المرحلة المتوسطة هو الطموح الاجتماعي، وأنّ هناك علاقة دالة إحصائيًا عند 0.05 كل من مستوى الطموح وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمحافظة القنفذة، وأكثر أبعاد الطموح ارتباطًا بتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمحافظة القنفذة هو الطموح الدراسي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات توكيد الذات ودرجات مستوى الطموح تبعًا لمتغير الجنس لصالح الإناث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة توكيد الذات ودرجة مستوى الطموح وأبعاده تبعًا للمستوى التعليمي للوالدين في اتجاه الطلاب الذين كان المستوى التعليمي لوالديهم جامعيًا وفوق الجامعي.

7. دراسة التح (2017م). بعنوان: "تعليم المهارات الاجتماعية باستراتيجيات ما وراء المعرفة وأثرها على توكيد الذات لدى طالبات جامعة آل البيت".

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر تعليم المهارات الاجتماعية باستراتيجيات ما وراء المعرفة على توكيد الذات لدى طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. وتألّفت عينة الدراسة من طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت بطريقة العينة العشوائية العنقودية، وتكوّنت من 60 طالبة، حيث تمّ تحديد 30 طالبة منهن في المجموعة الضابطة، و30 طالبة أخرى في المجموعة التجريبية عشوائيًا. وبيّنت نتائج اختبار (ت) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة توكيد الذات لدى المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة توكيد الذات بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، ناتجة عن تطبيق برنامج تعليم

المهارات الاجتماعية باستراتيجيات ما وراء معرفية على المجموعة التجريبية، وتم تفسير النتائج في ضوء الأدلة الأمبريقية وافتراسات نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي.

8. دراسة العزاوي (2017م). بعنوان: "توكيد الذات وعلاقته بالنزعة نحو الكمال والوعي بالإبداع لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة".

هدفت الدراسة التعرف إلى درجة توكيد الذات لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة لدى العينة، والفروق ذات الدلالة الإحصائية في توكيد الذات تبعًا لمتغيري الجنس (ذكور - إناث)، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس توكيد الذات المتكون من (54) فقرة موزعة على بُعين أساسيين، وهما: النوعي والموقفي، وبعد التحقق من الخصائص القياسية للمقياس تم تطبيقه على عينة البحث 400 طالب وطالبة من طلبة معاهد الفنون الجميلة في بغداد والموصل والبصرة، وتوصلت الباحثة إلى أنَّ طلبة معاهد الفنون الجميلة لديهم توكيد للذات بدرجة مقبولة، كما كان هناك أثر لمتغير الجنس في توكيد الذات، إذ كانت الإناث من طلبة معاهد الفنون الجميلة أكثر توكيدًا لذواتهن من أقرانهن الذكور، في حين لم يكن هناك أثر لمتغير القسم الدراسي في توكيد الذات، ولا يوجد تفاعل بين متغيري الجنس والتخصص في توكيد الذات.

9. دراسة وردة (2016م). بعنوان: "توكيد الذات وعلاقته بالكفاءة الذاتية عند طلبة جامعة بغداد".

هدفت الدراسة التعرف إلى توكيد الذات عند طلبة جامعة بغداد، ومن أجل تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس توكيد الذات وفق الأطر النظرية الثلاثة (سالتر، ولي، لازاروس)، ويتكون المقياس من 32 فقرة، وإعداد مقياس الكفاءة الذاتية وفق نظرية (باندورا)، ويتكون المقياس من 27 فقرة. وقد خلص البحث إلى أنَّ طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من توكيد الذات، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في توكيد الذات تبعًا لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، والتخصص (علمي، إنساني).

10. دراسة أبو فايد (2016م). بعنوان: "المناخ الأسري وعلاقته بتوكيد الذات لدى زوجات مرضى الفصام العقلي".

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين المناخ الأسري وتوكيد الذات، والتعرف إلى العلاقة بين المناخ الأسري وبعض المتغيرات (مدة مرض الزوج، عمر الزوجة، الوضع الاقتصادي، عدد الأبناء لدى زوجات مرضى الفصام العقلي)، والتعرف إلى العلاقة بين توكيد الذات وبعض المتغيرات (مدة مرض الزوج، عمر الزوجة، الوضع الاقتصادي، عدد الأبناء) لدى زوجات مرضى الفصام العقلي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في دراستها، وتم اختيار عينة عشوائية قصدية قوامها (24) من مجتمع الدراسة الأصلي، وتم اختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي، وقد بلغ عدد أفراد العينة (117) زوجة، وقد راعت الباحثة عند اختيار العينة التمثيل الأنسب للمجتمع، كما استخدمت الباحثة أداتين، وهما: مقياس المناخ الأسري، ومقياس الفصام العقلي وكلاهما من إعداد الباحثة، حيث تم عمل صدق وثبات لهما. وتوصلت الدراسة إلى أنّ مستوى توكيد الذات من وجهة نظر زوجات مرضى الفصام العقلي جاء مرتفعاً، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مقياس توكيد الذات ومقياس المناخ الأسري بجميع أبعاده ودرجته الكلية لدى زوجات مرضى الفصام العقلي؛ أي أنّ وجود مناخ أسري جيد يؤدي إلى زيادة توكيد الذات لدى زوجات مرضى الفصام العقلي.

11. دراسة المطيري (2015م). بعنوان: "العلاقة بين الأمن النفسي وتوكيد الذات لدى عينة من المراهقين من الجنسين من طلاب المرحلة الثانوية العامة بدولة الكويت".

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الأمن النفسي وتوكيد الذات لدى طلاب وطالبات الثانوية العامة في دولة الكويت، وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدى للعام الدراسي 2013-2014، والبالغ عددهم (3506) طالباً وطالبة، وتكوّنت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، وقد استخدم الباحث مقياس الأمن النفسي، ومقياس توكيد الذات، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين كلٍ من الأمن النفسي وتوكيد الذات لدى المراهقين (طلاب وطالبات المرحلة الثانوية العامة)، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين (طلاب وطالبات مرحلة الثانوية العامة) على مقياس الأمن النفسي ككل (البعد الانفعالي، الاجتماعي، الاقتصادي)،

وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة مقياس توكيد الذات لدى المراهقين (طلاب وطالبات مرحلة الثانوية العامة).

12. دراسة أبو دف (2013م). بعنوان: "مدى ممارسة الأستاذ الجامعي في الجامعة الإسلامية بغزة لأساليب توكيد الذات المستنبطة من السنة النبوية المطهرة لطلابه".

هدفت الدراسة الكشف عن أبرز أساليب توكيد الذات كما جاءت في السنة النبوية المطهرة، والتعرف إلى مدى ممارسة الأستاذ الجامعي لها من وجهة نظر طلابه، والكشف عن دلالة الفروق في تقديراتهم لها تبعاً لمتغيري الدراسة (التخصص، المعدل التراكمي). وقد استخدم الباحث المنهجين التحليلي النوعي والوصفي، وأعدا استبانة قاما ببنائها طبقت على عينة قوامها 165 طالباً من المستويين الثالث والرابع بكلية التربية في الجامعة الإسلامية، وقد أظهرت الدراسة وجود مستوى جيد من ممارسة الأستاذ الجامعي لأساليب توكيد الذات من وجهة نظر الطلاب، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات أفراد العينة لتلك الممارسة تبعاً لمتغير التخصص لصالح طلاب تكنولوجيا التعليم، وتبعاً لمتغير المعدل التراكمي لصالح الطلاب الحاصلين على تقدير جيد. وأوصى الباحثان بضرورة تكثيف الأستاذ الجامعي من اطلاعه على أساليب الرسول -صلى الله عليه وسلم- في توكيد الذات لدى أصحابه رضوان الله عليهم- والتي كشفت عنها هذه الدراسة؛ حتى يفتدوا بها، كما أوصيا ببذل جهد في تعزيز أنماط السلوك التوكيدي لدى طلابهم.

13. دراسة العجلة (2012م). بعنوان: "المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالصراع النفسي وتوكيد الذات لدى أرامل شهداء حرب الفرقان في قطاع غزة".

هدفت الدراسة الكشف عن مستويات المسؤولية الاجتماعية والصراع النفسي وتوكيد الذات، والتعرف إلى العلاقة بين المسؤولية الاجتماعية وكل من الصراع النفسي وتوكيد الذات لدى أرامل شهداء حرب الفرقان في محافظات غزة، والتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في المسؤولية الاجتماعية والصراع النفسي وتوكيد الذات، والتي يمكن أن تُعزى إلى عمل الأرملة وعدد الأبناء في الأسرة، ومكان السكن، وتمّ تطبيق أدوات الدراسة (مقياس المسؤولية الاجتماعية، مقياس الصراع النفسي، مقياس توكيد الذات)، وقد أظهرت الدراسة أنّ الوزن النسبي للمسؤولية الاجتماعية كان بدرجة مرتفعة، كما أنّ الوزن النسبي لتوكيد الذات ككل كان بدرجة كبيرة، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرملة العاملة والأرملة غير العاملة في متوسط درجات توكيد الذات لدى أرامل شهداء حرب الفرقان في محافظات غزة.

ثانياً: الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية وتوكيد الذات

1. دراسة السليم (2021م). بعنوان: "أثر برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية

في تنمية مهارات توكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الأردني العام".

هدفت الدراسة الكشف عن أثر برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية في تنمية مهارات توكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الأردني العام، وقد استند البرنامج الإرشادي إلى نظرية العلاج السلوكي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة الدراسة، كما تكونت عينة الدراسة من النساء الأعضاء اللواتي حصلن على أقل الدرجات على مقياس مهارات توكيد الذات والبالغ عددهن (30)، وتم تقسمهن إلى مجموعتين ضابطة لم تخضع للبرنامج الإرشادي والبالغ عددهن (15)، وتجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي والبالغ عددهن (15)، وقد تم استخدام أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس توكيد الذات لراتوس والبرنامج الإرشادي، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مهارة توكيد الذات، وأوصت الباحثة بدعوة المرشدين لاستخدام مثل هذه البرامج، مع ملاحظة أن تنمية توكيد الذات تعد مهارة مهمة يمكن تطويرها وتحسينها.

2. دراسة خالد (2020م). بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على

خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من

تلاميذ أولى ثانوي ببلدية الجلفة".

تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي بثانوية بن الضيف الحفاوي بلدية الجلفة، قدر عددها بـ 30 تلميذا وتلميذة، قسمت بطريقة عشوائية متجانسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة في كل واحدة منهما 15 فرداً، معتمدة على الوسائل التالية في جمع المعلومات: مقياس التدفق النفسي، مقياس توكيد الذات، مقياس التوافق الدراسي، واختبار الذكاء لرافن. ومعتمدة على البرنامج في رفع وتحسين مستوى التدفق النفسي، توكيد الذات، والتوافق الدراسي للتلاميذ، معتمدة على المنهج التجريبي الملائم للدراسة. خلصت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فاعلية للبرنامج من خلال تحقق أهدافه، وهذا ما تبينه نتائج الفرضيات: - لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقاييس التدفق النفسي، توكيد الذات،

والتوافق الدراسي للعيينة الضابطة. - توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس التدفق النفسي، تأكيد الذات، والتوافق الدراسي للعيينة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي. - توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات تلاميذ العينتتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس التدفق النفسي ومقياس تأكيد الذات، ومقياس التوافق الدراسي. الكلمات الدالة: التدفق النفسي، التوافق الدراسي، تنمية تأكيد الذات.

3. دراسة المومني (2020م). بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في تنمية مهارات تأكيد الذات لدى طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة جرش".

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لتنمية مهارات تأكيد الذات والتحقق من استمرار أثر البرنامج لدى الطالبات عينة الدراسة في كلية العلوم التربوية في جامعة جرش. استخدمت الباحثة لذلك المنهج شبه التجريبي. تكونت عينة الدراسة من مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية وعددها 11 طالبة والأخرى ضابطة وعددها 11 طالبة من اللاواتي حصلن على أقل الدرجات على مقياس تأكيد الذات، استخدمت الباحثة مقياس تأكيد الذات الذي طورته، وبعد تنفيذ البرنامج أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى الى البرنامج وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. أي فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية مهارات تأكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تأكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي ، أي استمرارية فعالية البرنامج الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. ومن أهم التوصيات للدراسة: إبراز دور البرامج الإرشادية التدريبية في المؤسسات التربوية وخاصة الجامعية منها في تنمية مهارات تأكيد الذات. وتطبيق برامج إرشادية لتنمية مهارات تأكيد الذات مع فئات عمرية مختلفة لضمان فعاليتها في جميع المراحل العمرية.

4. دراسة موهيني لوخاندي وأتيم مولر (2019م). بعنوان: "فعالية تأكيد الذات في تحسين الأداء الرياضي للطلاب المحرومين بشكل مضاعف من خلال تعزيز العلاج والخطر المزدوج".

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية تدخل تأكيد الذات لتحسين التحصيل الأكاديمي للطلاب ذوي "الخطر المزدوج" للانتماء إلى مجموعتين محتملتين في نفس الوقت: الفتيات من أصول أقلية. تم تكييف الطريقة التي تم وضعها في الولايات المتحدة مع السياق الثقافي الألماني وتقييم فعاليتها الفورية والمتوسطة المدى في تحصيل الرياضيات بين الفتيات وكذلك بين شباب الأقليات العرقية بعد الانتقال إلى المدرسة الثانوية. طبقنا تصميمًا تجريبيًا مزدوج التعمية قبل ما بعد التجربة مع تخصيص العلاج العشوائي في 11 مدرسة (N = 820). طلاب الصف السابع من خلفيات عرقية مختلفة). بعد تدخل مهمة كتابية موجزة داخل الفصل حول قيمهم الشخصية ، أجرى الطلاب اختبارًا موحدًا للرياضيات. تم إجراء اختبار تحصيلي للمتابعة ، ولكن بدون تدخل ، بعد ثمانية أسابيع لتقييم فعالية منتصف المدة للعلاج. بين التقييمات ، تلقى الطلاب ملاحظات مكتوبة حول درجاتهم في اختبار الرياضيات. تظهر نتائج النموذج الخطي متعدد المستويات (1) وجود خطر مزدوج في أداء الرياضيات ، كما يتضح من الآثار السلبية المستقلة للجنس الأنثوي وعضوية مجموعة الأقلية التركية أو العربية ؛ (2) كان أداء الفتيات من جميع الخلفيات العرقية والطلاب من أصول تركية مهاجرة في مجموعة التدخل أفضل بكثير في اختبار الرياضيات بعد التدخل مباشرة مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة. (3) بعد ثمانية أسابيع ، استمر تأثير التدخل فقط للطلاب الذين ينتمون إلى أقليات عرقية: سجل الطلاب الأتراك والعرب في مجموعة التدخل درجات أعلى بشكل ملحوظ في اختبار الرياضيات القياسي مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة. (4) لم نجد أي دعم لتأثير التفاعل الثلاثي للعلاج والخلفية العرقية والجنس. أي أن الفتيات ذوات الخلفية التركية أو العربية لم يستفدن من تدخل تأكيد الذات أكثر من الأقليات الأخرى أو الطالبات.

5. دراسة بني مصطفى (2018م). بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجياتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين".

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجياتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور في تحسين توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين. وتكوّنت عينة

الدراسة من (30) مراهقًا من اللاجئين السوريين في مخيم الأزرق، والذين تتراوح أعمارهم بين (12 - 17) سنة، تم تحديدهم بعد أن تم تطبيق مقياس راتوس (Rathus) لتوكيد الذات (RAS)، كمقياس قبلي وبعدي ومتابعة للتعرف إلى مستوى التحسن في توكيد الذات. وتم توزيع أفراد عينة الدراسة توزيعًا عشوائيًا إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وتكوّنت من (15) مراهقًا، تلقوا برنامجًا إرشاديًا يستند إلى استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور من خلال الإرشاد الجمعي بهدف تحسين توكيد الذات، لمدة (6) أسابيع، وبمعدل جلستين أسبوعيًا، مدة كل جلسة (60) دقيقة. وتكوّنت المجموعة الضابطة من (15) مراهقًا لم يتلقوا أي تدريب. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعتين: التجريبية، والضابطة على مقياس توكيد الذات وأبعاده، ولصالح المجموعة التجريبية. كما احتفظ أفراد المجموعة التجريبية بالتحسن عند إجراء قياس المتابعة؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين مهارة توكيد الذات.

6. دراسة بوكبر (2018م). بعنوان: "أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي جمعي لتنمية الثقة بالنفس لدى مراهقين من ذوي الإعاقة الحركية".

هدفت الدراسة إلى البحث عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية الثقة بالنفس لدى مراهقين من ذوي الإعاقة الحركية في دولة الكويت، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قدرها (53) من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مدارس الرجاء بنين وبنات مقسمة بالتساوي بين مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية. استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس لفريح العنزي (2001)، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي من إعدادها. وكشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية، وعن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما اتضح من خلال تحليل النتائج أنّ أكثر الأبعاد انخفاضًا لدى عينة الدراسة هو بُعد التردد في اتخاذ القرار. وفي ضوء هذه النتائج أوصت الباحثة بالعديد من التوصيات، منها: عمل برامج إرشادية معرفية سلوكية لتنمية الجانب الإيجابي من الذات لدى المراهقين بشكل عام وفئة الإعاقة الحركية بشكل خاص، ولفئات أخرى من ذوي الإعاقة ولأعمار مختلفة، كبرامج تنمية: تقدير الذات - توكيد الذات -

الفاعلية الذاتية، كما أوصت بعقد دورات تأهيلية لأولياء أمور المعاقين حركيًا حول كيفية التعامل مع المراهقين المعاقين حركيًا.

7. دراسة رزق (2017م). بعنوان: "برنامج مقترح من منظور العلاج المتمركز حول العميل في خدمة الفرد لتنمية مهارات توكيد الذات للزوجة المعنفة".

هدفت الدراسة التعرف إلى برنامج مقترح من منظور العلاج المتمركز حول العميل في خدمة الفرد لتنمية مهارات توكيد الذات للزوجة المعنفة. واستخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي، وطبقت الدراسة على مجموعة من الزوجات المعنفات المترددات على مركز استضافة وتوجيه المرأة بالمنصورة، وبلغ عددهن (103) زوجة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس مهارات توكيد الذات للزوجة المعنفة، ودليل مقابلة مع الخبراء وأعضاء هيئة التدريس للوصول إلى البرنامج المقترح. وتوصلت الدراسة لنتائج عدة، ومنها: نتائج متعلقة بخصائص مفردات عينة الدراسة من الزوجات المعنفات، ونتائج متعلقة بأنواع العنف التي تتعرض لها الزوجة، ونتائج متعلقة بالواقع الفعلي لمهارات توكيد الذات للزوجة المعنفة، وجوانب الضعف المرتبطة بها، كما قدمت الدراسة صورة للبرنامج المقترح، واشتمل على الأسس التي يقوم عليها البرنامج المقترح، والغرض من البرنامج المقترح، والشروط المسهلة للتغيير العلاجي، والأساليب العلاجية، والتقنيات المستخدمة، وأدوار الأخصائي الاجتماعي، والمبادئ التي يجب أن يلتزم بها الأخصائي الاجتماعي.

8. دراسة بشير (2016م). بعنوان: "فاعلية برنامج لتنمية السلوك التوكيدي وأثره في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة".

هدفت الدراسة 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. وتكوّنت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية قوامها (24) طالبًا، ومجموعة ضابطة قوامها (24) طالبًا من طلاب الصف الحادي عشر بمدرسة المنفلوطي الثانوية (ب) بالمحافظة الوسطى، وتم استخدام مقياس السلوك التوكيدي، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس الكفاءة الاجتماعية، وبعد تنفيذ البرنامج أظهرت

النتائج فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية السلوك التوكيدي، ووجود أثر إيجابي لذلك في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية، في حين لم تظهر النتائج أثرًا للبرنامج على الأداء الأكاديمي لدى المشاركين.

9. دراسة شخاترة (2016م). بعنوان: "فاعلية الإرشاد الجمعي في تحسين مهارتي حل المشكلات وتوكيد الذات لدى المراهقين الذكور أبناء اللاجئين السوريين في محافظة إربد-الأردن".

هدفت الدراسة إلى تقصي أثر برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي- السلوكي في تحسين مهارتي حل المشكلات وتوكيد الذات لدى المراهقين الذكور من أبناء أسر اللاجئين السوريين في الأردن، وتكوّنت عينة الدراسة من 30 طالبًا من الطلاب السوريين للمرحلة الأساسية العليا من الصفين السابع والثامن الأساسي، والمسجلين في إحدى المدارس الحكومية التابعة لمنطقة التربية والتعليم في محافظة إربد في الفصل الأول للعام الدراسي 2016/2015، وتمّ اختيارهم بالطريقة القصدية لتوافر الظروف والتسهيلات اللازمة، لتنفيذ البرنامج وفق الأسلوب المقترح. ولتحقيق أهداف الدراسة، تمّ توزيع أفراد العينة عشوائيًا على مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية والتي تعرض أفرادها للبرنامج الإرشادي الجمعي الذي أعده الباحث، ومجموعة ضابطة لم يخضع أفرادها لأي تدريب. وتمت عملية جمع البيانات من خلال تطبيق اختبارين قبلي وبعدي للمجموعتين: اختبار حل المشكلات، واختبار توكيد الذات، بالإضافة إلى الاختبار التتبعي الذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية بعد مضي شهر من انتهاء البرنامج. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على اختباري حل المشكلات بأبعاده، وتوكيد الذات بأبعاده، ولصالح المجموعة التجريبية. كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي حل المشكلات وتوكيد الذات، تعزى للاختبار (البعدي، والاختبار التتبعي)، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تحسين مهارات حل المشكلات وتوكيد الذات، واحتفاظ أفراد المجموعة بالتحسن خلال فترة المتابعة. وقد أوصت الدراسة بتطوير المزيد من البرامج الإرشادية الجمعية لمعالجة القضايا النفسية والشخصية والاجتماعية والسلوكية لدى المراهقين من أبناء اللاجئين السوريين، والتي قد تكون فعّالة في مساعدة المراهقين الذين قد يتعرضون لتدنّ في القدرة على حل المشكلات وتوكيد الذات مثل المشاركين في هذه الدراسة.

10. دراسة الصرايرة (2015م). بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مهارة توكيد الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في محافظة الكرك".

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين مهارة توكيد الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وقد استند البرنامج إلى العلاج المعرفي السلوكي، وتألف مجتمع الدراسة من جميع طلاب الصف التاسع الأساسي الذكور في منطقة الكرك والبالغ عددهم (1465) طالبًا حسب إحصائيات قسم التخطيط بمديرية التربية والتعليم لمحافظة الكرك للعام (2010/2011م)، كما تكوّنت عينة الدراسة من (51) طالبًا من مدرسة هزاع الأساسية للبنين، تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية تعرضت للبرنامج الإرشادي وبلغ عددها (26)، وضابطة لم تخضع للبرنامج الإرشادي وبلغ عددها (25)، كما تمّ استخدام أدوات في الدراسة متمثلة في: برنامج الإرشاد الجمعي، ومقياس توكيد الذات لراتوس. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في تحسين مهارة توكيد الذات، وتوصي الباحثة بضرورة تبني البرامج الإرشادية بشكل موسع في المدارس الأساسية في الأردن من أجل تطوير برامج التوجيه الجمعي لتوكيد الذات، وكذلك أن يتبنى المرشدون التربويون البرامج الجمعية ضمن الخطط الإرشادية.

11. بديوي (2014م). بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التوكيدية وأثره على مهارات الوعي بالمعرفة لدى الطلاب ذوي صعوبات تعلم الرياضيات بالجامعة".

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التوكيدية وأثره على مهارات الوعي بالمعرفة لدى عينة من طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم، وتكوّنت عينة الدراسة من (24) طالبًا جامعيًا من ذوي صعوبات تعلم الرياضيات (الإحصاء)، تراوحت أعمارهم بين (18-21) عامًا، قسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، طُبّق عليهم قائمة الوعي بالمعرفة، ومقياس التوكيدية قبل وبعد البرنامج التدريبي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على الوعي بالمعرفة وأبعاده الثمانية (المعرفة التقريرية، المعرفة الإجرائية، والمعرفة الاشتراطية، التخطيط، استراتيجية إدارة المعلومات، المراقبة، تنقيح المعلومات، والتقييم) ومقياس التوكيدية وأبعاده الخمسة (عدم الإحجام والتردد، التعبير عن الرأي، المبادرة، عدم السلبية والتجنب) في اتجاه القياس البعدي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الوعي بالمعرفة والتوكيدية في اتجاه المجموعة التجريبية.

12. دراسة أبو جيانغ جاو ، إدار شافير (2013م). بعنوان: " فعالية برنامج معرفي سلوكي لاثبات الذات لدى الفقراء".

هدفت الدراسة إلى التعرف على الآثار المعرفية السلوكية لاثبات الذات بين الفقراء وذلك من خلال صياغة برنامج إرشادي معرفي لاثبات الذات لدى الفقراء موصومون عالميا. وذلك بحيث تشمل إلى ابعاد وصمة الفقر وأن يُنظر للفرد على أنه غير كفء والشعور بالذنب وعدم الاحترام. والذي بدوه يمكن أن يؤدي إلى تباعد معرفي، ويقلل من الأداء المعرفي، ويجعل الفقراء يتنازلون عن البرامج المفيدة. وفي هذا البحث تم دراسة كيف يمكن لتأكيد الذات أن يخفف من وصمة الفقر من خلال التجارب الميدانية العشوائية التي تشمل الأفراد ذوي الدخل المنخفض في مطبخ الحساء داخل المدينة. نظرًا لانخفاض مستويات معرفة القراءة والكتابة ، استخدمنا إجراء تأكيد شفهيًا وليس كتابيًا ، حيث وصف المشاركون شفهيًا تجربة شخصية جعلتهم يشعرون بالنجاح أو الفخر. مقارنة بالمشاركين غير المؤكدين ، أظهر الأفراد المؤكدين تحكمًا تنفيذيًا أفضل ، وذكاءً عاليًا ، واستعدادًا أكبر للاستفادة من برامج الفوائد. لم تكن الآثار مدفوعة بالمزاج الإيجابي المرتفع ، ولم يؤثر التدخل نفسه على أداء المشاركين الأثرياء. تشير النتائج إلى أن تأكيد الذات يمكن أن يحسن الأداء المعرفي وقرارات الفقراء ، وقد يكون له آثار سياسية مهمة.

13. دراسة أبو أسعد (2013م). بعنوان: "فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وإدارة النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي".

هدفت الدراسة التعرف إلى فعالية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وإدارة النزاع لدى طلبة الصف التاسع، وقد استند البرنامج إلى العلاج السلوكي المعرفي، وتألف مجتمع الدراسة من جميع طلاب الصف التاسع الأساسي الذكور في منطقة الكرك والبالغ عددهم (1465) طالبًا حسب إحصائيات قسم التخطيط بمديرية التربية والتعليم لمحافظة الكرك للعام (2010 / 2011)، كما تكوّنت عينة الدراسة من (51) طالبًا من مدرسة هزاع الأساسية للبنين، تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية تعرضت للبرنامج التوجيهي وبلغ عدد أفرادها (26) طالبًا، وضابطة لم تخضع للبرنامج التوجيهي وبلغ عدد أفرادها (25) طالبًا، كما تمّ استخدام ثلاث أدوات في الدراسة، وهي: برنامج التوجيه الجمعي، ومقياس توكيد الذات لراتوس، ومقياس إدارة النزاعات. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة بين توكيد الذات وإدارة النزاعات، كما تبين وجود فعالية لبرنامج التوجيه الجمعي في تحسين مهارتي توكيد الذات وإدارة النزاعات، وقد أوصى الباحثان بضرورة توجيه المرشدين التربويين لاستخدام مثل البرامج

التوجيهي الحالي عند تقديم حصص جمعية للطلبة في الصفوف في مرحلة المراهقة، والعمل على تنمية توكيد الذات لدى الطلبة الذين لديهم نزاعات، وتطوير مهارة إدارة النزاع لمن لديهم انخفاض في توكيد الذات.

14. دراسة لنويس (2012م). بعنوان: "مدى فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية مستوى توكيد الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين".

هدفت الدراسة الكشف عن مدى فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية مستوى توكيد الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة، تم إجراء دراسة ميدانية باستخدام مقياس توكيد الذات لغريب عبد الفتاح غريب على عينة بلغ حجمها (40) طالبًا جامعيًا، وتم بعدها تطبيق برنامج التدريب التوكيدي على أفراد المجموعة التجريبية، في حين أن أفراد المجموعة الضابطة لم تخضع لأي إجراء تجريبي. وقد خلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي الذي تم تصميمه وتطبيقه كان له تأثير إيجابي وفعال في تنمية مستوى توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما استمرت هذه الفعالية بعد مرور فترة من المتابعة، عكس أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يطرأ عليهم أي تغيير أو تحسن نظرًا لعدم مشاركتهم في البرنامج التدريبي.

15. دراسة عزب (2012م). بعنوان: "برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي".

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت عينة الدراسة من 20 طالبًا من طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس والتي تتراوح أعمارهم من 18- 21 سنة، وقد تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة من 10 طلاب متجانسين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي وانخفاض توكيد الذات. واستخدمت الدراسة مقياس توكيد الذات لطلاب الجامعة (إعداد الباحث)، ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (إعداد عبد العزيز الشخص 2006)، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي (إعداد الباحث). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات لدى طلاب الجامعة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

ومن خلال السابق تبين الباحثة أوجه الاتفاق والاختلاف ومدى استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة، وهي على النحو الآتي:

أولاً: أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- بالرغم من قلة الدراسات السابقة إلا أنَّ الباحثة استطاعت من خلالها صياغة أهداف الدراسة وأسئلتها وطريقة اختيار العينة والأساليب الإحصائية المستخدمة، وكذلك تعميم أداة البحث وتصميم البرنامج الإرشادي.
- وجود تباين في هذه الدراسات من حيث المنهج، فبعض الدراسات استخدمت المنهج الوصفي، وبعض الدراسات استخدمت المنهج التجريبي.
- التقت معظم الدراسات في أسلوب وطريقة الأدوات والمقاييس، فكلها كانت مقاييس تم إعدادها من قبل الباحثين، حيث إنَّ جميع الباحثين اتفقوا على عدم وجود مقاييس خاصة ومحددة لموضوع توكيد الذات، فكل باحث وضع المقاييس التي تتناسب مع بيئة وعينة الدراسة.
- بدراسة هذه الدراسات من كتب، نجد التباين بين هذه الدراسات من حيث الأهداف والفروض والأدوات والأساليب الإحصائية، ومنهج البحث والنتائج التي تمَّ الحصول عليها.

ثانياً: أوجه استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

- استفادت الدراسة الحالية في جوانب متعددة، أهمها: التعرف إلى طبيعة مشكلة الدراسة، وبناء الإطار النظري، واختيار المنهج المستخدم وبناء أدوات الدراسة.
- تنوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة بحسب طبيعة الدراسة والهدف منها، ويعد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وتحليل التباين واختبار (T) من أكثر الأساليب الإحصائية المستخدمة.
- استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة من خلال الاطلاع على النتائج والتوصيات الإرشادية المستخدمة.
- كشفت الدراسات السابقة عن أهمية تأكيد الذات على الأفراد وأهميته للأفراد من خلال تأثيره الإيجابي في تحسين القدرات المعرفية والسلوكية لدى الفرد.

- استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة، لا سيّما فيما يخص إبراز المشكلة والإطار النظري.
- استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة من حيث تنوع عرض الموضوع، واستخدام الأدوات والمعالجات الإحصائية.

ثالثاً: ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- على الرغم من الاطلاع الجاد والدؤوب والموسع من قبل الباحثة على الدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع الدراسة توكيد الذات وعمل برامج إرشادية لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات، إلا أنها وجدت أنّ هذه الشريحة لم توفّر حقها من الدراسات وخصوصاً في المجتمع العربي.
- أما على الصعيد المحلي وحسب علم الباحثة فإنّ الدراسات التي تناولت توكيد الذات لدى النساء المعنفات نادرة جدّاً، ومن هنا تأتي خصوصية هذه الدراسة، والتي تعدّ دراسة حديثة تتناول موضوع توكيد الذات لدى النساء المعنفات بشكل مختلف، حيث صممت الباحثة برنامجاً إرشادياً بالاعتماد على فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات.
- قامت الباحثة بوضع مقياسٍ يتناسب مع المجتمع الفلسطيني، ومن ثمّ تمّ التأكد من صدق وثبات الأداة قبل تطبيقها.

فروض الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات لصالح القياس البعدي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات.

الفصل الرابع المنهجية والإجراءات

الفصل الرابع المنهجية والإجراءات

مقدمة:

يعرض هذا الفصل الإجراءات والخطوات المنهجية التي تمت في مجال الدراسة الميدانية، حيث يتناول الإطار النظري للبرنامج وتوضيح الأدوات المستخدمة، وخطواتها، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات للتوصل إلى النتائج، ومن ثم تحقيق أهداف الدراسة. وفيما يلي تفصيل ما تقدم.

أولاً: منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج شبه التجريبي التي حاولت من خلاله التعرف إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه: المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (النوح، 2004م، ص92)،

واستخدمت الباحثة الدراسة المسحية، حيث طبقت الأداة على جميع أفراد المجتمع الأصلي قوامها (200) سيدة معنفة متواجدة في مركز بيت الأمان للرعاية الاجتماعية للنساء التابع لوزارة التنمية الاجتماعية بمحافظة غزة. وشملت العينة الفعلية: (28) سيدة معنفة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى: (14) سيدة معنفة يمثلن المجموعة التجريبية، والثانية (14) سيدة معنفة يمثلن المجموعة الضابطة.

ثالثاً: عينة الدراسة:

تعد عينة الدراسة جزءاً من مجتمع الدراسة أو تمثل مجتمع الدراسة بما يتناسب مع طريقة اختيارها (مرابطي ونحوي، 2009م، ص 104)، وقد تألفت عينة الدراسة من عينتين:

1. **عينة استطلاعية:** اختار الباحث عينة عشوائية استطلاعية Pilot Study Sample قوامها (30) سيدة، بهدف التحقق من صلاحية مقياس الدراسة من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

2. عينة الدراسة الفعلية: اشتملت عينة الدراسة على (28) سيدة معنفة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين (14) تجريبية و(14) ضابطة.

رابعًا: أدوات الدراسة

1. استبانة أبعاد توكيد الذات/ إعداد الباحثة.

وصف المقياس:

وفيما يلي وصف لمقياس أبعاد توكيد الذات من إعداد الباحثة:

قامت الباحثة بإعداد وتجهيز هذا المقياس، من أجل استخدامه مع عينة الدراسة التجريبية واللواتي يتواجدن بمركز بيت الأمان، وسيتم تطبيق هذا المقياس في الاختبار القبلي والبعدي والتتبعي، بحيث يعطي درجة معتمدة تدل على توكيد الذات، وذلك من خلال عرضه على مختصين في هذا المجال من أجل الاطلاع والإفادة بشأن فقرات الاستبانة فيما إذا كانت صالحة أو غير صالحة، ومدى انتماء كل فقرة للمجال المحدد لها، وتم إضافة ما يروونه مناسبًا من اقتراحات أو تعديلات لتحقيق هدف الدراسة الحالية، علمًا أن بدائل الإجابة عن الفقرات هي: (أبدًا، أحيانًا، دائمًا). وعدد الفقرات 32 فقرة، حيث شملت استبانة أبعاد توكيد الذات ثلاثة أبعاد شملت: البعد الأول/ الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)، والبعد الثاني/ التعبير عن الآراء والمشاعر، والبعد الثالث/ التفاعل الاجتماعي الإيجابي، ومضمون العبارات في البعد الأول هو، أشعر بأني أقل تقديرًا من الآخرين، وخجلي يجعلني مترددة من قبول دعوة الآخرين، وأحرص على إيذاء الآخرين، وعندما يُطلب مني عمل شيء ما فإنني أصر على معرفة السبب، وأحب أن أجادل الآخرين، وبسبب صدقي وأمانتي مع الآخرين جعلتني أقع فريسة الاستغلال من قبل الآخرين، وأجد صعوبة في التعامل مع الجنس الآخر، وإنني أتجنب توجيه الأسئلة خوفًا من أبدو غبية، أجد صعوبة في قول "لا"، وأنفذ ما يطلبه الآخرون مني دون تردد، وأمر في حالات لا أستطيع أن أقول فيها شيئًا، والاعتذار من الآخرين في كل المواقف المختلفة، وأستطيع أن أختلف مع شخص يرى نفسه دائمًا على حق، والبعد الثاني احتوى على الفقرات الآتية: أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري بصراحة ووضوح، وأحتفظ بأرائي لنفسية، وأحتفظ بالأمر المزعجة لنفسية ولا أتحدث بها مع أحد، وأرغب في عدم التعبير عمدًا يجول في خاطري، وأجد صعوبة في الرد عند مدح الآخرين لي، وأشعر بالضيق عندما أفشل في التعبير أمام الآخرين، وأشعر بالضيق عند انتقاد الآخرين لي، وأود أن أمتلك قدرة للتحدث أمام الآخرين، والبعد الثالث احتوى على الفقرات الآتية: أجد صعوبة في تكوين

صداقات جديدة، وأجد صعوبة في إنهاء نقاش يستغرق وقتاً طويلاً، وأتجنب التركيز بعيني عندما أصفح الآخرين، وأشعر بصعوبة في تكوين علاقات اجتماعية، وأشعر بالآلام في المعدة أو غثيان أو صداع عندما أكون بين الغرباء، وأشعر بالتوتر عند التعامل مع الجنس الآخر، أتجنب الجلوس مع الآخرين، وأتجنب الجلوس مع الغرباء لعدم قدرتي على التحدث معهم، وأتجنب السؤال عن صديقاتي وأقربائي، وأجد صعوبة في مشاركة الآخرين أفرحهم، أتجنب مشاركة الآخرين أعمالهم.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق وثبات الإدارة توكيد الذات:

يقصد بصدق وثبات الاستبانة التحقق من صدق وثبات أداة الدراسة (الاستبانة)، وذلك

على النحو الآتي:

صدق الاستبانة:

الصدق أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع

الاختبار لقياسه، أي يقيس فعلاً ما يقصد أن يقيسه (العيسوي، 2003م، ص323).

1- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بتوزيع استبانة لمجموعة من المحكمين وعددهم 9 في الملحق رقم (1)،

وقام المحكمون بتعديل الاستبانة، حيث قاموا بتعديلات مهمة في صياغة الأسئلة، ومن ثم خرج بصورته النهائية.

وتم عرض البرنامج على (9) في الملحق رقم (1) من السادة المحكمين المتخصصين

في مجال التربية وعلم النفس، وذلك للتحقق من مدى ملاءمة البرنامج للهدف الذي وضع من أجله، وفي ضوء آراء السادة المحكمين سيصبح البرنامج في صورته النهائية.

2- صدق الاتساق الداخلي

يقصد بصدق الاتساق الداخلي، مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المحور

الذي تنتمي إليه هذه الفقرة (Drost, 2000, P.106)، وقد تمّ التحقق من صدق الاتساق من

خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من والدرجة الكلية للاستبانة بواسطة برنامج

(SPSS).

تم حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية كما هو موضح في جدول رقم (4.1).

**جدول (4.1): معاملات الارتباط لفقرات الدرجة الكلية للمجال (الدفاع عن الحقوق
(المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)**

م	معامل الارتباط	م	م. الدلالة	معامل الارتباط	م. الدلالة
1	**0.658	8	0.01	**0.685	0.01
2	**0.755	9	0.01	**0.745	0.01
3	**0.625	10	0.01	**0.565	0.01
4	**0.525	11	0.01	**0.856	0.01
5	**0.652	12	0.01	**0.753	0.01
6	**0.666	13	0.01	**0.602	0.01
75	**0.565		0.01		

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية (2-30) تساوي 0.496

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (2-30) تساوي 0.388

يتضح من الجدول رقم (4.1) أن جميع فقرات المجال الأول دالة إحصائياً، بمعنى وجود علاقة بين كل هذه الفقرات مع المجال الكلي للمجال الأول، حيث sig (مستوى الدلالة) أقل من $\alpha = 0.05$

تم حساب معاملات الارتباط بين فقرات المجال الثاني (التعبير عن الآراء والمشاعر) والدرجة الكلية للمجال كما هو موضح في جدول رقم (4.2).

**جدول (4.2): معامل الارتباط بين فقرات المجال الثاني (التعبير عن الآراء
والمشاعر) والدرجة الكلية للمجال**

م	معامل الارتباط	م	م. الدلالة	معامل الارتباط	م. الدلالة
1	**0.652	5	0.01	**0.603	0.01
2	**0.528	6	0.01	**0.530	0.01
3	**0.710	7	0.01	**0.520	0.01
4	**0.503	8	0.01	**0.754	0.01

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية (2-30) تساوي 0.496

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (2-30) تساوي 0.388

يتضح من الجدول رقم (4.2) أنّ جميع فقرات المجال الثاني دالة إحصائيًا، بمعنى وجود علاقة بين كل هذه الفقرات مع المجال الكلي للمجال الثاني، حيث sig (مستوى الدلالة) أقل من $\alpha = 0.05$

تمّ حساب معاملات الارتباط بين فقرات المجال الثالث (التفاعل الاجتماعي الإيجابي) والدرجة الكلية للمجال كما هو موضح في جدول رقم (4.3).

جدول (4.3): معاملات الارتباط بين فقرات المجال الثالث (التفاعل الاجتماعي الإيجابي) والدرجة الكلية للمجال

م	معامل الارتباط	م	م	معامل الارتباط	م
1	**0.635	7	0.01	**0.652	0.01
2	**0.565	8	0.01	**0.500	0.01
3	**0.652	9	0.01	**0.655	0.01
4	**0.523	10	0.01	**0.635	0.01
5	**0.625	11	0.01	**0.585	0.01
6	**0.627		0.01		

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية (2-30) تساوي 0.496

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (2-30) تساوي 0.388

يتضح من الجدول رقم (4.3) أنّ جميع فقرات المجال الثالث دالة إحصائيًا، بمعنى وجود علاقة بين كل هذه الفقرات مع المجال الكلي للمجال الثالث، حيث sig (مستوى الدلالة) أقل من $\alpha = 0.05$

الصدق البنائي: Construct Validity

يعدّ الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل مجال من مجالات الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة (Sullivan, Niemi, 2009: 12)، ويبين الجدول (4.4) أنّ جميع معاملات الارتباط في جميع مجالات الاستبانة دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية (0.05)، وبذلك تعدّ جميع مجالات الاستبانة صادقة لما وضعت لقياسه.

حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للاستبانة

لاختبار صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمجال نفسه، وحصلت الباحثة على مصفوفة الارتباط الآتية:

جدول (4.4): (مصفوفة ارتباط) معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمجال نفسه

م. الدلالة	معامل الارتباط	المجال
0.01	**0.625	الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)
0.01	**0.798	التعبير عن الآراء والمشاعر
0.01	**0.859	التفاعل الاجتماعي الإيجابي

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية (2-30) تساوي 0.496
قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (2-30) تساوي 0.388

يتضح من الجدول رقم (4.4) وجود علاقة طردية قوية عند مستوى دلالة 0.01 بين المجالات والدرجة الكلية للمجال، حيث إن sig (مستوى الدلالة) أقل من $\alpha = 0.01$

ثبات فقرات الاستبانة **Reliability**:

يقصد بثبات الاستبانة الاتساق في نتائج الاختبار عند تطبيقه من وقت لآخر، أو بعبارة أخرى يعني الاستقرار في نتائج الاستبانة وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على الأفراد مرات عدة خلال فترات زمنية معينة (أبو ناهية، 1994: 351)، وللتحقق من ثبات استبانة الدراسة أجريت خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بطريقتين، هما: التجزئة النصفية، ومعامل ألفا كرونباخ.

أ. معامل ألفا كرونباخ **Cronbach Alpha**

تم حساب الثبات الكلي للاستبانة ولمجالاتها المختلفة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ **Cronbach Alpha** عن طريق برنامج الحاسوب spss كما هو موضح بجدول رقم (4.5).

جدول (4.5): معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات الاستبانة

المجال	معامل ألفا كرونباخ
الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)	0.895
التعبير عن الآراء والمشاعر	0.889
التفاعل الاجتماعي الإيجابي	0.912
الاستبانة الكلية	0.933

يتضح من الجدول رقم (4.5) للاستبانة ككل (0.933) وهو معامل ثبات مرتفع.

ب. التجزئة النصفية

يقصد بطريقة التجزئة النصفية بأن الاختبار يقسم في هذه الطريقة إلى نصفين بطريقة عشوائية، أو يأخذ مفردات الاختبار ذات الأرقام الزوجية على حدة وذات الأرقام الفردية على حدة (العيسوي، 2012: 59 - 60). تمَّ حساب الثبات الكلي للمقياس ومجالاتها المختلفة بين الفقرات الزوجية والفقرات الفردية عن طريق حساب معامل الثبات لكل مجال من مجالات الاستبانة باستخدام طريقة التجزئة النصفية ثم إيجاد معامل الثبات المعدل كما هو موضح بجدول رقم (4.6).

جدول (4.6): يبيّن معامل ثبات مقياس توكيد الذات باستخدام معادلة التجزئة النصفية

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)	13	0.865	0.928
التعبير عن الآراء والمشاعر	8	0.784	0.879
التفاعل الاجتماعي الإيجابي	11	0.783	0.878
البعد الكلي	31	0.854	0.921

يتضح من الجدول السابق أنّ معامل الثبات للمقياس (0.854)، ومعامل الثبات المعدل (0.921)، وهو معامل ثبات مرتفع.

تكافؤ مجموعتي الدراسة:

تأكدت الباحثة من تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة، وتمَّ تطبيق مقياس توكيد الذات الذي أعدته الباحثة قبل إجراء التجربة على طلبة المجموعة التجريبية والضابطة، وتمَّ رصد درجاتهم ومعالجتها إحصائيًا باستخدام اختبار (U) لبحث الفروق بين متوسطي المجموعتين المستقلتين.

جدول (4.7): دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية على مقياس توكيد الذات باستخدام اختبار مان وتني

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة U	المجموعة التجريبية ن=14		المجموعة الضابطة ن=14		الأبعاد
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
0.29 غير دالة	0.652	89.5	211.5	15.1	194.5	13.89	الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)
0.58 غير دالة	0.391	80	221	15.79	185	13.21	التعبير عن الآراء والمشاعر
0.73 غير دالة	0.406	80.5	220.5	15.75	185.5	13.25	التفاعل الاجتماعي الإيجابي
0.108 غير دالة	0.166	68.5	232.5	16.61	173.5	12.39	الدرجة الكلية

من الجدول السابق يتضح أنّ قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.05، ويدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب تكرارات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس توكيد الذات.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

قامت الباحثة بتفريغ وتحليل مقياس أبعاد توكيد الذات من خلال برنامج التحليل الإحصائي (Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)، وقد تمّ استخدام الأدوات الإحصائية الآتية:

1. التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ومعادلة جتمان لمعرفة ثبات فقرات مقياس توكيد الذات.
3. معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لقياس درجة الارتباط.
4. اختبار مان ويتني.
5. اختبار ويلكوكسون.
6. معامل الارتباط الثاني للرتب

البرنامج الإرشادي لزيادة توكيد الذات (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد وتصميم البرنامج ثم عرضه على مختصين في هذا المجال؛ من أجل الاطلاع والإفادة بشأن جلسات البرنامج فيما إذا كانت صالحة أو غير صالحة، ومدى انتماء كل جلسة للمجال المحدد لها من حيث العنوان والأهداف والأدوات والمهارات والفنيات والأساليب، وتم إضافة ما يروونه مناسباً من اقتراحات أو تعديلات لتحقيق هدف الدراسة الحالية، علمًا أنّ عدد جلسات البرنامج الإرشادي تشمل 12 جلسة، وعناوينها حسب الآتي: الجلسة الأولى (التعارف وكسر الجليد)، والجلسة الثانية (التعرف إلى توكيد الذات)، والجلسة الثالثة (الأفكار وأثرها في الفرد)، والجلسة الرابعة (العلاقة بين الأفكار والسلوك والمشاعر)، والجلسة الخامسة (السلوك وأثره في الفرد)، والجلسة السادسة (العمليات الفكرية وطريقة التعامل معها)، والجلسة السابعة (التشوهات المعرفية وطريقة التعامل معها)، والجلسة الثامنة (أهمية توكيد الذات)، والجلسة التاسعة (السلوكات الإيجابية وأثرها في الفرد)، والجلسة العاشرة (طرق حل المشكلات)، والجلسة الحادية عشر (التعرف إلى الذات)، والجلسة الثانية عشر (التقييم والإنهاء).

وفيما يلي الإطار النظري للبرنامج الإرشادي:

أولاً: تعريف البرنامج:

هو عبارة عن أسلوب إرشادي وعلاجي من خلال تطبيق مهارات العلاج المعرفي السلوكي، والذي بدوره يحاول تعديل السلوك، والتأكيد على توكيد الذات من خلال تعديل أسلوب تفكير النزليات وإدراكهن لنفسهن وبيئتهن.

ولقد قامت الباحثة بإعداد برنامج العلاج المعرفي السلوكي لتعديل بعض متغيرات الشخصية المرتبطة بتوكيد الذات لدى عينة من النزليات، تتراوح أعمارهن ما بين 16-25 سنة، وذلك لاستخدامه كأداة في هذا البحث.

لذا؛ قامت الباحثة بوضع تصور لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي للنزليات اللاتي يعانين من انخفاض في توكيد الذات.

ولقد اعتمدت الباحثة على الإطار النظري الإكلينيكي الذي قدّمه "بيك Beck" وزملاؤه، وعلى بعض البرامج العلاجية التي أجريت في مجال العلاج المعرفي السلوكي، لبناء هذا البرنامج، ولهذا يمكن القول بأنّ العلاج المعرفي السلوكي، والذي تتبناه الباحثة في بحثها الحالي من العلاجات النفسية الحديثة نسبيًا، والذي يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة

وتفسيراته لها، وإعطاء المعاني لخبراته المتعددة. ويستند هذا النمط العلاجي إلى التشغيل المعرفي للمعلومات، الذي يرى أنه خلال فترات التوتر النفسي يصبح تفكير الفرد أكثر جموداً وأكثر تشويهاً، وتصبح أحكامه مطلقة، وسيطر عليها التعميم الزائد، كما أنّ هذا العلاج يتسم بالفاعلية والتنظيم والتحديد بوقت معين.

وتشير الدراسات الأجنبية والعربية إلى أنّ العلاج المعرفي السلوكي وسيلة في علاج كثير من الاضطرابات النفسية أو السلوكية.

وبالنظر إلى النتائج الإيجابية للدراسات السابقة تفترض الباحثة أنّ العلاج المعرفي السلوكي يمكن أن يكون فعالاً في علاج ارتفاع توكيد الذات، كما هو موضح في العديد من الدراسات السابقة.

ثانياً: أهداف البرنامج:

يسعى البرنامج الإرشادي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

◀ الهدف العام

التعرف إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان.

◀ أهداف البرنامج التفصيلية:

ويتحقق الهدف الرئيس من خلال النساء المعنفات في بيت الأمان على أهداف

الجلسة الآتية:

1. الكشف عن بيان فاعلية العلاج المعرفي السلوكي بمساعدة تدريبات الاسترخاء في خفض مستوى التوتر، ورفع مستوى توكيد الذات لدى النزليات المشاركات في هذا البرنامج العلاجي.
2. تدريب النزليات على فهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر.
3. تدريب النزليات على كيفية استبدال المعتقدات الخاطئة والتصورات السلبية بالمعتقدات الإيجابية.
4. تدريب النزليات على القيام بكل ما سبق؛ كواجبات منزلية (إضافية) لإحلال سلوكيات إيجابية بدلاً من السلوكيات السلبية.
5. تدريب النزليات على المراقبة الذاتية للأفكار والتخيلات السلبية وإخراجها إلى حيز التفكير.
6. تعديل الاتجاهات السلبية باستخدام إعادة البناء المعرفي، والتي تتمثل في إحلال الأفكار الإيجابية محل الأفكار السلبية.

7. تدريب وتعليم النزيلات على فنية الاسترخاء.
8. اكتشاف الأفكار اللاعقلانية والتشوهات المعرفية وبيان أنماط التفكير.
9. مهاجمة الأفكار العقلانية وبيان انعكاساتها السلبية على سلوك عدواني.
10. رفع الثقة بالذات لدى النزيلات وإكسابهن مهارات التفكير العلمي المنطقي.
11. تزويدهن بالمعلومات والأفكار الصحيحة التي تساعدن على التوافق.

ثالثاً: أهمية البرنامج:

تتعلق أهمية البرنامج من كون الطريقة التي ندرك بها الأشياء تحدد سلوكها، فالأشياء في حد ذاتها حيادية ولكن إرسال هذه الأشياء والمواقف الأحداث مما يحدد استجاباتنا نحوها، وتتضح أهمية البرنامج الحالي من الأساليب والفنيات التي يقوم عليها، وذلك بوصفها فعالة في علاج الاضطرابات النفسية، وتكمن أهمية البرنامج في وضوح النظرية المعرفية؛ إذ يشمل الجانب المعرفي والجانب السلوكي، ولم يقتصر البرنامج على جانب واحد، كما تتضح أهميته في قصر الفترة الزمنية مقارنة بالأساليب العلاجية الأخرى. وتكمن أهمية البرنامج في الآتي:

- 1- يستفيد منه مقدمو الخدمات النفسية والمربين.
- 2- يساعد مؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الحكومية في التدخل النفسي مع السيدات في عملية توكيد الذات.
- 3- برنامج سهل الاستخدام مبني على أساس علمي ومهني.

رابعاً: الأسس العامة التي يقوم عليها البرنامج:

يقوم هذا البرنامج العلاجي على مجموعة من الأسس المهمة، وهي:

- **الأسس المعرفية:** وتشمل تقديم خطة التغلب على التوتر الناتج من العنف وانخفاض توكيد الذات، من خلال تقديم المفاهيم النظرية والمهارات المعرفية.
- **الأسس السلوكية:** وتشمل تقديم الإجراءات وممارستها بعد تقديم المفهوم النظري لها، وذلك من خلال الجلسات.
- **الأسس التربوية:** وتشمل هذه الأسس مراعاة المفاهيم التربوية وأثرها في تعديل السلوك الإنساني، وضرورة تعزيز العادات والتقاليد والثقافة التربوية.
- **الأسس العامة:** وتشمل هذه الأسس مراعاة مرونة السلوك الإنساني، وحق النزيلات في التقبل دون قيد أو شرط، وكذلك حقهن في تلقي خدمة الإرشاد النفسي، كما راعت الباحثة

الأسس المهمة التي يقوم عليها العلاج المعرفي السلوكي، وهي قابلية السلوك للتعديل والتغيير والتدريب، وضرورة الاستمرار في جلسات التدخل وخدمة الإرشاد النفسي.

● **الأسس الفلسفية:** استمد هذا البرنامج أصوله الفلسفية من النظرية المعرفية السلوكية بشكل عام، وكذلك مراعاة طبيعة الإنسان، وأخلاقيات تلقي خدمة الإرشاد النفسي، ومن سرية المعلومات.

● **الأسس الاجتماعية:** وهذه الأسس تشمل الاهتمام بالفرد ككائن اجتماعي يتأثر ويؤثر في البيئة التي يعيش فيها، وأنّ الضغوط الاجتماعية تؤثر في شخصية الفرد، فاستخدمت الباحثة أسلوب العلاج المعرفي السلوكي، حيث أظهرت الدراسات أنّ هذا الأسلوب ذو فاعلية في رفع مستوى توكيد الذات.

● **الأسس الفسيولوجية والعصبية:** يجب أنّ تتأكد الباحثة من قيام الجسم بجميع وظائفه والخلو من الأمراض الجسمية والعضوية التي تؤثر في الناحية النفسية، فاستخدمت الباحثة فنية الاسترخاء، حيث إنّ هذه الفنية تساعد الجسم في الوصول إلى حالة الاسترخاء التام والاستشفاء الذاتي.

خامساً: مصادر إعداد البرنامج:

اعتمدت الباحثة في إعدادها للبرنامج المصادر الآتية:

1- خبرتها في العمل المؤسساتي وخاصة عملها في وزارة التنمية الاجتماعية.

2- اطلاعها على الدراسات السابقة.

3- الكتب وبعض المراجع العلمية.

سادساً: الخريطة الزمنية للتطبيق التجريبي للبرنامج:

استغرق تطبيق البرنامج شهرين بواقع جلستين خلال الأسبوع وزمن الجلسة 50 إلى 80

دقيقة في كل جلسة على حسب كثافة محتوى الجلسة في البرنامج المقترح .

أدوار الباحثة لتحقيق تأكيد الذات:

قامت الباحثة بدور المحفزة، ودور الموجهة، ودور المساعدة، ودور المرشدة، ودور

المخططة، ودور الخبيرة، وذلك من خلال مساعدة السيدات على تعديل سلوكياتهن غير السوية،

وتأكيد ذاتهن وتعليمهن كيفية التعامل مع المواقف، ومساعدتهن على مواجهة الظروف الحياتية المختلفة التي يتعرضن لها، وتعديل أفكارهن واتجاهاتهن الخاطئة لأنفسهن.

سابعاً: مراحل البرنامج الإرشادي:

1- المرحلة التمهيدية (ما قبل البرنامج الإرشادي)

إعداد المقياس وتطبيقه على العينة الاستطلاعية والعينة الفعلية، بحيث تشمل المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

2- المرحلة التنفيذية (مرحلة البرنامج الإرشادي):

وهي التي يتم من خلالها التعارف، والتمهيد، وتبادل المعلومات الشخصية بين الباحثة والنزيلات، وتقديم الإطار العام للبرنامج وأهدافه، وذلك في الجلسة الأولى من كل برنامج، ويتم بناء علاقة مهنية مع المتدربات وتطبيق البرنامج، واستخدام الفنيات والمهارات والأساليب المتعددة؛ من أجل تعزيز الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج من أجل تأكيد الذات للسيدات.

3- مرحلة الإنهاء والتقييم:

وهي مرحلة قياس أبعاد تأكيد الذات عند السيدات من خلال القياس البعدي ومعرفة التغييرات التي حدثت وحققت الأهداف.

4- مكان تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج في صيغته التجريبية في مركز بيت الأمان للرعاية الاجتماعية للنساء التابع لوزارة التنمية الاجتماعية بمحافظة غزة.

ثامناً: الفئة المستهدفة:

تم تطبيق البرنامج على (14) سيدة من المعنفات في مركز بيت الأمان للرعاية الاجتماعية للنساء التابع لوزارة التنمية الاجتماعية بمحافظة غزة.

تاسعاً: وصف الجلسات

يعتمد البرنامج في الأساس على نظرية العلاج المعرفي السلوكي، والهدف العام من البرنامج زيادة تأكيد الذات لدى النساء المعنفات، وسوف تقوم الباحثة بتقسيم اللقاء الواحد كما يلي:

1- نشاط افتتاح: ويتضمن الاستقبال والتأمل الافتتاحي، وفحص المشاعر ومتابعة الواجبات المنزلية.

2- نشاط مركزي: ويتضمن تقديم الهدف الأسمى من الجلسة.

3- النشاط النهائي: ويضمن إغلاق الجلسة، ومن ثم تقييم الجلسة، وتحديد الواجبات المنزلية المطلوبة إن وجد.

4- تتضمن الجلسة الأولى الاختبار القبلي (المقياس القبلي).

5- تتضمن الجلسة الأخيرة الاختبار البعدي (المقياس البعدي).

6- تتضمن الجلسة التتبعية بعد الجلسة الأخيرة بشهرين: الاختبار التتبعي (المقياس التتبعي)؛ لقياس مدى أثر البرنامج.

عاشراً: الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

فنية التفسير، التنظيم العاطفي، التثقيف النفسي، بناء الوعي الذاتي، فحص الأدلة، الاستكشاف الموجه، الأسئلة السقراطية، التأمل والتخيل، فنية التساؤل، فنية التعاطف، فنية عكس المشاعر، فنية التلخيص، فنية التغذية الراجعة، النقد الذاتي، الاسترخاء التنفسي، المراقبة الذاتية، جدول الأنشطة السارة، جدول الأنشطة السلوكية، الاستكشاف الموجه، فنية الإقناع، فنية الإصغاء، فنية المواجهة، بطاقة رصد الأفكار، الفوائد والمضار.

حادي عشر: الأساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

الحوار والمناقشة، المحاضرة، الواجبات المنزلية، التعزيز السلبي والتعزيز الإيجابي، والأنشطة الترفيهية والتعاونية، الاسترخاء، تصحيح الأفكار.

ثاني عشر: المهارات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

التقبل، التعاطف، التلخيص، الصمت، عكس المشاعر.

ثالث عشر: الأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

شاشة العرض، جهاز لاب توب، جداول الأنشطة السلوكية، كشف مراقبة الأفكار، نموذج حل المشكلات.

رابع عشر: استراتيجيات الحصول على تأكيد الذات:

1- استراتيجية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها:

وهي الأفكار التي تسبق مباشرة أي انفعال غير سار، وهي أفكار غير معقولة ذات صفة سلبية لحدث أو حالة معينة، وهذه الفنية تهدف للتعرف إلى تلك الأفكار، ومن ثمّ تبديلها بأفكار إيجابية تؤدي إلى نهاية حسنة.

2- استراتيجية المراقبة الذاتية:

وهي عبارة عن تتبع سير التفكير والخلل في الاستدلال وصولاً إلى الأفكار اللاعقلانية بغرض تعديل المسار، بحيث يكون بالاتجاه الصحيح، وصولاً للحكم الصحيح على الأشياء والمواقف والأحداث. ويُقصد بها قيام الفرد بملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مفكرة أو نماذج معدة مسبقاً من قبل المعالج؛ لكي يتمكن من التعرف إلى المشكلة، وهي تؤدي في الغالب إلى انخفاض معدل تكرار السلوكات غير المرغوب فيها لدى المفحوص، وتُقدّم أدلة تحدّ من ميله إلى تذكر فشله بدلاً من تذكر نجاحاته.

3- استراتيجية التعريض:

تتضمن تعريض الفرد للموقف أو المواقف التي تسبب له المشكلة، وينتج عنها تشتت استجابة الفرد في المشكلة التي يعاني منها، والهدف من هذه الفنية التأثير في الأعراض السلبية للمشكلة التي يعاني منها بإطفائها، وذلك بمواجهة المثيرات من جهة ومواجهة سلوك التجنب الذي هو معزز للمشكلة من ناحية أخرى.

4- استراتيجية التخيل:

يطلب فيها المعالج من المفحوص أن يغلق عينيه ويخبره عن التخيلات التي تأتي بخياله تلقائياً، أو تخيل صورة موقف معين غير سار، ويرى المعالج أنّ له علاقة بمشكلته ويلاحظ استجاباته، فإذا أظهر استجابات انفعالية وعاطفية سالبة عندئذ يبحث في محتوى أفكاره، ثم يطلب المعالج من المفحوص أن يتخيل موقفاً ساراً ويصف مشاعره، كي يستطيع أن يدرك طريق التغيير في محتوى أفكاره التي أثرت في مشاعره، وبالتالي يغير مشاعره إذا غير أفكاره.

5- استراتيجية الواجبات المنزلية:

وهي تُساهم في تحديد درجة التعاون والألفة القائمة بين المعالج والمفحوص، وتقدم على أنها تجربة مناسبة للمفحوص لاكتشاف بعض العوامل المعرفية المتعلقة بالمشكلة التي يعاني منها. وتستخدم الواجبات الإضافية لممارسة مهارات ووجهات نظر جديدة ومنطقية لمعرفة

المفحوص لأفكاره المختلفة واتجاهاته غير العقلانية ومحاولة تعديلها، كما تعد جزءًا متممًا لنتائج العلاج. وفي البحث الحالي كانت النزيلات يؤديين الواجب المنزلي في عنابرهن حتى موعد الجلسة التالية، وذلك حتى تستطيع مستقبلًا التوصل إلى المعارف الصحيحة وإدراكاتها غير المزيفة.

6- استراتيجية النمذجة:

يعد التعلم بالنمذجة من أهم الأساليب المستخدمة في تعلم العديد من المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال التعرف إلى النماذج السوية في البيئة والافتداء بها. فالمعالج يعرض على العملاء النماذج المرغوب تعلمها في سلوكهم فيقومون بتقليدها بعد ملاحظتها مع تعزيز أدائهم للسلوك. ومن استخدامات النمذجة؛ زيادة السلوك الإيجابي، وخفض السلوكات غير المرغوبة.

7- استراتيجية التدريب على حل المشكلات:

هناك مراحل عدة يجب اتباعها في أثناء حل المشكلة المطروحة، وهي: مرحلة إدراك وجود المشكلة - خفض الإثارة - وضع صياغة للمشكلة - التفكير بطريقة الحل البديل - التفكير بالعواقب - مهارة التفكير العلمي - تقييم النتائج.

8- استراتيجية الحوار الذاتي:

إنَّ الحوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث المرء مع نفسه وما يحويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه هو السبب في تفاعله المضطرب، ولهذا يعتمد المعالج المعرفي السلوكي على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد على التغلب على اضطراباته.

9- استراتيجية لعب الأدوار:

تعد من الفنيات التي تستخدم مع المكون الانفعالي في العلاج المعرفي السلوكي، إذ تتيح هذه الفنية الفرصة للتنفيس الانفعالي وتفرغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، على أن يقوم المعالج بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة، ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب.

10- استراتيجية اختبار الدليل:

وهي من إحدى الفنيات الفعالة لمواجهة الأفكار الخاطئة، بحيث تدعم أو لا تدعم الفكرة بواسطة الحدث المتاح حتى لو كانت هناك بعض التأويلات الأخرى التي تكون مناسبة بشكل أكثر لهذا الدليل. فالعملية لا تشمل فقط مجرد اختبار للدليل، ولكنها تضع في الاعتبار أيضًا مصدر تلك المعلومات ومدى صلاحية استخدام الآراء التي انتهى إليها العميل، بالإضافة إلى التفكير فيما إذا كان العميل قد أغفل بعض المعلومات المتاحة، والكثير من العملاء يبدأ بإصدار الحكم النهائي مثل: "أنا لست شخصًا جيدًا"، ثم بعد ذلك يختار الأحداث التي تدعم وجهة نظره والرأي الذي انتهى إليه.

11- استراتيجية التعرف إلى أساليب التفكير الخاطئ غير الفعال:

عند التفكير في حل مشكلة معينة أو فهمها، تحدث أخطاء في الفهم والتفسير؛ مما يشوه صورة الواقع وبالتالي يثير توكيد الذات. ومن التحريفات المعرفية التي تحدث المبالغة، والتعميم الزائد والتجريد الانتقائي وأخطاء الحكم والاستنتاج، وغيرها من أنماط التفكير الخاطئ؛ كالتفكير الكارثي، والتفكير القائم على الأحكام السلبية المتعددة، والاستنتاج الاعباطي.

12- استراتيجية صرف الانتباه:

تستخدم فنية صرف الانتباه في العلاج المعرفي السلوكي لأهداف محددة وقصيرة المدى، وذلك بأن يُطلب من العميل الذي يعاني من القلق مثلًا القيام بسلوك يصرف انتباهه عن الأعراض التي يشعر بها؛ لأنَّ التركيز على هذه الأعراض يجعلها تزداد سوءًا. ومن بعض الأساليب المستخدمة في صرف الانتباه: التركيز على شيء معين - الوعي الحسي - التمرينات العقلية- الذكريات والخيالات السارة.

13- استراتيجية التدريب على الاسترخاء:

الفكرة الأساسية لفنية الاسترخاء؛ هي أنَّ الجسم في حالة القلق والانفعالات الحادة يتعرض لعمليتين، هما: الشد العضلي والتوتر النفسي، وتكون جميع عضلات الجسم مشدودة في درجة توازي التوتر النفسي الذي يكون عليه الإنسان في حالة القلق. وإذا تمَّ إيقاف أو تحويل حالة التوتر والشد العضلي لجسم الإنسان إلى حالة من الاسترخاء، فإنَّ التوتر النفسي يتحول إلى حالة من الاسترخاء مما يخفض من درجة القلق عند الإنسان، وبذلك لا يكون الإنسان متوترًا جسديًا ومسترخيًا نفسيًا في آن واحد؛ مما يساعد في تصحيح محتوى ومسار التفكير.

الفصل الخامس

نتائج تساؤلات الدراسة تفسير ومناقشة

الفصل الخامس

نتائج تساؤلات الدراسة تفسير ومناقشة

تناولت الباحثة في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة ومناقشتها، وذلك من خلال الإجابة عن فرضيات الدراسة التي أثارها الدراسة الحالية على النحو الآتي:

نتائج السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:

ينص السؤال الأول من أسئلة الدراسة على "ما مستوى توكيد الذات لدى النساء المعنفات؟"، وللإجابة عن هذا السؤال؛ من خلال توضيح الآتي:

أوضحت الدراسة أنّ درجة ومستوى توكيد الذات عند السيدات تزيد من خلال دمج وتعزيز الأفكار الإيجابية والسلوك والمشاعر الإيجابية، ودلّ على ذلك ما تمّ استخدامه من فنيات متعددة خلال تطبيق البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي، ومن أجل الإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بتوضيح مفهوم الذات، ومفهوم توكيد الذات من خلال تحديد أهم المحددات الرئيسة للشخصية، وذلك لما لها من دور كبير في تكوين معتقدات الفرد عن نفسه والقيمة التي يعطيها لهذه المعتقدات، كما أنها تحدد مدى قدرة الفرد في التعبير عن نفسه والمطالبة بحقوقه.

وبيّنت الأبعاد الرئيسة لتوكيد الذات أن يقوم الفرد بالدفاع عن حقوقه الخاصة، والمسؤولية الاجتماعية، ومعرفة قدر الذات والجسارة الاجتماعية، والتعبير عن الاحتجاج، والتعبير عن المشاعر الإيجابية، ومن خلال ذلك توضح الباحثة أنّ أبعاد توكيد الذات توضح لنا أهمية استخدام توكيد الذات مع الأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن الغضب، والذين لا يستطيعون رفض أي طلبات وقول كلمة "لا"، والذين لا يجيدون طلب المعروف من الآخرين أو المساعدة من غيرهم، والذين لا يستطيعون المبادرة بالكلام، والذين لا يجيدون التواصل بصرياً؛ أي النظر في عين المتكلم بشكل مباشر، والذين يكونون غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم، والذين يقدمون مشاعر ومصالح الآخرين على مصالحهم الشخصية، والذين لا يحسنون التحدث عن الرد المناسب في الوقت المناسب، وترى الباحثة أنّه من خلال تعزيز القيم الدينية والثقافية المنبثقة من الدين الإسلامي كان له دور كبير في تشجيع الفئة المستهدفة على التعبير عن انفسهم وتوضيح وجهة نظرهم مع الآخرين، واعطائه الثقة الكاملة من خلال توكله على الله.

وتمّ تحديد زياد توكيد الذات لدى السيدات من خلال العلاج المعرفي السلوكي الذي كان بدوره عبارة عن مجموعة من العمليات التي تهدف إلى دفع الفئة المستهدفة نحو التركيز على الأفكار التي تحملها ومحاولة تعديلها، والقناعة بأنها هي التي تخلق واقعنا، وإن أردنا تغيير هذا الواقع فعلينا أن نجري تعديلاً على هذه الأفكار، وأنّ العلاج المعرفي السلوكي يركز على الجوانب المعرفية حتى يستطيع أن يتعامل مع أفكار الفرد التي تتكون فيها التشوهات المعرفية، ويعمل على تعديلها، وأيضاً يركز على مبدأ هنا والآن، وأنه ليس له علاقة بالماضي، وإنما يركز على ما حدث مع الفرد في الحاضر حتى يستطيع تعديل سلوكه، ويعمل على تعليم المريض كيف يفكر وكيف يشعر، حتى يصدر سلوكيات صحيحة، من خلال تقديم خبرات جديدة للفرد حتى يستطيع مواجهة المواقف الجديدة، وأنّ التقنيات المستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي يتم تطبيقها بصورة موجهة بعناية كاملة نحو مشكلة المريض، ويعتمد العمل في العلاج المعرفي السلوكي على التعاون المشترك بين المعالج والعميل.

نتائج السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ينص السؤال الثاني من أسئلة الدراسة على "هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات تعزى على تأثير البرنامج الإرشادي؟"

للإجابة عن هذا السؤال؛ تمّ صياغة الفرضية الآتية:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية.

لاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار الرتب مان ويتني لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (5.1): دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية على مقياس توكيد الذات باستخدام اختبار مان وتني

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة U	المجموعة التجريبية ن = 14		المجموعة الضابطة ن = 14		الأبعاد
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
0.00 دالة	- 4.55	0.00	30.1	21.5	105	7.50	الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)
0.00 دالة	- 4.56	0.00	30.1	21.5	105	7.50	التعبير عن الآراء والمشاعر
0.00 دالة	- 4.56	0.00	30.1	21.5	105	7.50	الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)
0.00 دالة	- 3.52	0.00	30.1	21.5	105	7.50	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أنّ قيمة $\text{sig} = 0.000$ أقل من 0.05 ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب تكرارات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية. وهذه النتيجة كانت مشابهة لنتيجة دراسة السليم (2021م)، حيث أظهرت نتائج الدراسة فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية في تنمية مهارات توكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الأردني العام، وأدى إلى تحسين مهارة توكيد الذات، وتعززت الباحثة تلك النتيجة إلى البرنامج العلاجي، حيث استخدمت فنيات معرفية وسلوكية وفسولوجية، ودمجت الدين الإسلامي الملائم لثقافة الفئة فهو منهاج حياة، يعزز لديهن قيمتهن بأنفسهن، ويجعلهن في تواصل مستمر مع ربهن، كذلك فإنّ البرنامج أضاف للمشاركات مهارات جديدة في تأكيد الذات والقدرة على حل المشكلات، والبحث عن أساليب علمية لمواجهة العنف، وقد أعطى أفراد المجموعة دافعاً نحو الاجتهاد والمثابرة والتحدي، والتفكير بعقلانية في التعامل مع الظروف الحياتية المختلفة، فتضمن البرنامج جلسات تعلقة بإدارة الذات وتأكيداتها، والتفريغ النفسي، وتعلم المهارات المتنوعة في التعامل مع المواقف المختلفة؛ مما جعل أفراد المجموعة يكوّنون اتجاهات نحو

ذاتهن وتأكيدهما، وعند استخدام الباحثة لإحدى الفنيات وهي الأنشطة القصصية والنمذجة ثم عقد مقارنة بين مواجهة العنف والهروب منه وبين ضعف الشخصية وتنمية تأكيد الذات، فهذا جعل أفراد المجموعة يراجعن تصرفاتهن، ويضعن مجموعة من الطرق والوسائل المتعددة في حل المشكلات، ثم عززت بفنية الإقناع والوعي بالفكرة التي تضيف إلى رصيد المشاركات، علمًا أنَّ تأكيد الذات أصبح هدفًا يسعى جميع أفراد العينة لتحقيقه، فتكونت لدى المجموعة التجريبية قناعات بأنَّ تأكيد الذات له آثار إيجابية وصحية واجتماعية وأسرية تؤدي إلى تماسك الشخصية، وقوة في التماسك الأسري والمجمعي. من هنا برزت أهمية فنية الحوار الذاتي، فعندما أضيفت للمشاركات هذه الفنية خلقت نوعًا من محاسبة النفس، وأصبحن يفكرن بطريقة عقلية ومنطقية، وبذلك انعكس على أدائهن في الحياة اليومية. كما أدى تدريب المشاركات على مهارة تأكيد الذات إلى الحصول على نتيجة فعّالة في قدرة المشاركات على مواجهة الضغوطات من الأقران، وإكسابهن مهارة الدفاع عن حقوقهن والتعبير عن مشاعرهن بطريقة مناسبة دون التعدي على حقوق الآخرين، وكذا مهارات الاستماع والتحدث والاعتذار للآخرين أصبح مقبولًا عندهن وجزءًا من ثقافتهن المكتسبة، كل ذلك انعكس على شعورهن بالانتماء وتحسن حالتهم النفسية والاجتماعية. فكل هذه الفنيات والمهارات التي اكتسبتها المشاركات انعكست على التقييم البعدي لصالح المجموعة التجريبية، واللواتي أصبحن أكثر وعيًا وإدراكًا لأنفسهن ولمشاعرهن وأفكارهن. وتشابهت النتيجة أيضًا مع دراسة كل من بن زروال (2019م)، ودراسة الشمراني (2019م)، ودراسة العزاوي (2017م)، ودراسة وردة (2016م)، حيث بيّنت دراسة بن زروال (2019م) أنَّ ضحايا التمر المدرسي يتميزون بتوكيد ذات منخفض، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى توكيد الذات بين ضحايا التمر وغيرهم من التلاميذ العاديين لصالح التلاميذ العاديين. وبيّنت دراسة الشمراني (2019م)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة توكيد الذات ودرجة مستوى الطموح وأبعاده تبعًا للمستوى التعليمي للوالدين في اتجاه الطلاب الذين كان المستوى التعليمي لوالديهم جامعيًا وفوق الجامعي. وبيّنت دراسة وردة (2016م)، أنَّ طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من توكيد الذات.

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

وينص السؤال الثالث من أسئلة الدراسة على "هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات تعزى إلى تأثير البرنامج الإرشادي؟"

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم صياغة الفرضية الآتية:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات لصالح القياس البعدي.

لاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار الرتب ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (5.2): يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)	الرتب السالبة	0	00	00	-3.30	0.001
	الرتب الموجبة	14	7.5	105		
	الرتب المتعادلة	0				
التعبير عن الآراء والمشاعر	الرتب السالبة	1	6	6	-3.42	0.02
	الرتب الموجبة	13	6.5	84.5		
	الرتب المتعادلة	0				
الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)	الرتب السالبة	0	00	00	-3.31	0.00
	الرتب الموجبة	14	7.5	105		
	الرتب المتعادلة	0				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	0	00	00	-3.29	0.00
	الرتب الموجبة	14	7.5	105		
	الرتب المتعادلة	0				

يتضح من الجدول أن قيمة $\text{sig} = 0.00$ أقل من 0.05 ، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات لجميع الأبعاد لصالح القياس البعدي. وهذا ما حصلت عليه أيضًا نتيجة دراسة بن زروال (2019)، حيث بيّنت أن ضحايا التنمر المدرسي يتميزون بتوكيد ذات منخفض، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى توكيد الذات بين

ضحايا التنمر وغيرهم من التلاميذ العاديين لصالح التلاميذ العاديين. وأيضًا تشابهت النتائج مع دراسة التح (2017م)، بعنوان "تعليم المهارات الاجتماعية باستراتيجيات ما وراء المعرفة وأثرها على توكيد الذات لدى طالبات جامعة آل البيت"، حيث أظهرت النتائج بأنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في مهارة توكيد الذات بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة ما دلت عليه النتيجة، وهو وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات لجميع الأبعاد لصالح القياس البعدي؛ إلى فعالية وأثر البرنامج العلاجي القائم على تأكيد الذات، وأنّ الفنيات العلاجية المستخدمة التي تضمنها البرنامج العلاجي ساهمت بشكل كبير في تصحيح مفاهيمهن والتوجه نحو التعافي، كفنية إعادة البناء المعرفي، وطرق وقف الأفكار السلبية، والحديث الذاتي، حيث أكد (أبو أسعد، 2011م) أنّ التعبير أو التغيير لا يحدث بدون تغيير في البنية المعرفية، كما أنّ تعلم المهارة يتطلب تغييرًا في هذه البنية، كما تضمنت الجلسات بعض التجارب الواقعية لأفراد المجموعة، حيث قامت الباحثة بالتعرف إلى كثير من المواقف والتحديات التي تواجه المجموعة التجريبية، وأنّ البرنامج العلاجي عمل على تعديل التشوهات المعرفية اتجاه أنفسهن واتجاه الآخرين، حيث إنّ التغييرات ساعدت على الشعور بشكل أفضل.

كما أنّ أفراد المجموعة التجريبية بعد التعرف إلى المهارات الحياتية المهمة أصبح أكثر اتزانًا وثباتًا على التفاعل الإيجابي، والتكيف مع أحداث الحياة، ولديهن مجموعة من الخبرات والمهارات ما يساعدهن على التخلص من الهشاشة النفسية وواقع حالتهن السابق، وبداية صفحة جديدة يحملن فيها صورة مشرقة في تأكيد الذات، وأملًا بواقع أفضل في التعامل مع الظروف الحياتية المختلفة البعيدة عن العنف والتعامل بضغط، كل ذلك ساهم بشكل كبير في تعزيز وتأكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

حساب فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان

تمّ حساب حجم التأثير للعينتين المستقلتين، واستخدام معامل الارتباط الثاني للرتب Rank biserial correlation:

$$r_{rb} = \frac{2(MR_1 - MR_2)}{(n_1 + n_2)}$$

حيث:

MR1 متوسط رتب المجموعة الأولى (المجموعة التجريبية)

MR2 متوسط رتب المجموعة الثانية (المجموعة الضابطة)

N1 عدد أفراد المجموعة الأولى (المجموعة التجريبية)

N2 عدد أفراد المجموعة الثانية (المجموعة الضابطة)

ويفسر معامل الارتباط الثنائي في ضوء المحكات السابقة في حالة اختبار ويلكوكسن كما يلي:

- حجم تأثير متوسط إذا كانت $rrb < 0.4$

- حجم تأثير متوسط إذا كانت $0.4 < rrb < 0.7$

- حجم تأثير متوسط إذا كانت $0.7 < rrb < 0.9$

- حجم تأثير متوسط إذا كانت $rrb > 0.9$

وتشير النتائج المتعلقة بالجدول السابق إلى أن قيمة ($rrb=0.535$) توضح لنا حجم الفاعلية بين المجموعتين التجريبية قبلي والتجريبية بعدي؛ أي أن هناك أثرًا متوسطًا لفاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان. وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى فعالية وأثر البرنامج العلاجي القائم على تأكيد الذات، فاعتبر معظم أفراد المجموعة أن عدم السيطرة على الأفكار والسلوك والانفعالات هو المشكلة بحد ذاتها، فلاحظت الباحثة أن المشكلات التي تطرح من أفراد المجموعة متعلقة بضعف الثقة بالنفس، وعدم تأكيد الذات، وعدم مواجهة المشكلة، فبدأ معظمهم في التفكير بوسائل جديدة تبعدهن عن هذه العادات السلبية، فساعد البرنامج بتوسيع مدركات المجموعة حول كيفية تطوير القدرات لتجاوز المشكلات وتأكيد الذات.

نتائج السؤال الرابع ومناقشتها وتفسيرها:

ينص السؤال الرابع من أسئلة الدراسة على "هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات؟"

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم صياغة الفرضية الآتية:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات.

لاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار الرتب ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (5.3): يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	كالأبعاد
0.285	- 1.06	1	1	1	الرتب السالبة	الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)
		5	2.5	2	الرتب الموجبة	
				11	الرتب المتعادلة	
0.157	- 1.41	0	0	0	الرتب السالبة	التعبير عن الآراء والمشاعر
		3	1.5	2	الرتب الموجبة	
				12	الرتب المتعادلة	
0.593	- 0.535	2	2	1	الرتب السالبة	الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)
		4	2	2	الرتب الموجبة	
				11	الرتب المتعادلة	
0.223	- 1.21	3	1.5	2	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		12	4	3	الرتب الموجبة	
				9	الرتب المتعادلة	

يتضح من الجدول أن قيمة $\text{sig} = 0.223$ أكبر من 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات لجميع الأبعاد. وهذا يدل على بقاء أثر البرنامج بعد فترة (30) يوماً بعد انتهاء البرنامج؛ مما يشير إلى أن البرنامج العلاجي له أثر كبير في تنمية تأكيد الذات لدى أفراد عينة الدراسة، وأن أثر ذلك ما زال مستمرًا، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن التقنيات التدريبية التي استخدمتها الباحثة أثناء تطبيق البرنامج ساهم في تعديل اتجاهاتهن إلى الإيجابية، وحسن من قدراتهن المعرفية، وأكسبهن القدرة على أداء المهام بكفاءة وفاعلية عالية، وزاد من ثقتهن بأنفسهن؛ مما ساعد على تنمية مهارة تأكيد الذات لديهن، وأدى ذلك إلى تنمية القدرة للتعامل مع الظروف الحياتية، وساهم أيضًا في الحصول على هذه النتيجة القناعة

الشخصية التي تولدت لدى العينة من أثر البرنامج العلاجي القائم على تأكيد الذات، وتجربته في الحياة العملية، ومواجهة المشكلات بدلاً من الهروب منها، وكذلك الأساليب والمعززات التي تم استخدامها ضمن جلسات البرنامج العلاجي، كالنمذجة والمناقشة الجماعية، وجدية فئة الدراسة، حيث إنَّ جدية المجموعة خدمت الباحثة في تطبيق البرنامج.

ملخص نتائج الدراسة:

توصّلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- 1- فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي لتوكيد الذات لدى عينة من النساء المعنفات في بيت الأمان.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات لصالح القياس البعدي.
- 4- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات.

توصيات الدراسة:

في ضوء إجراءات البحث، وما توصلت إليه الباحثة من نتائج، وما قدّمته من تفسيرات، وما واجهته من تحديات أثناء تطبيق البحث، تقدم الباحثة التوصيات الآتية:

- 1- ضرورة دعم المراكز والجمعيات والمؤسسات التي تعتني بالسيدات المعنفات بأخصائين نفسيين من أجل مساعدتهن على تجاوز مشكلاتهن النفسية.
- 2- تنمية الوعي الديني عند السيدات المعنفات بشكل خاص، وغيرهن من أجل بث الأمل في نفوسهن ومساعدتهن على التشافي بسرعة.
- 3- ضرورة توجه البحوث والدراسات النفسية نحو توكيد الذات، وضرورة الاهتمام بالفئات الهشة بالمجتمع.
- 4- استخدام البرنامج المعرفي السلوكي لتوكيد الذات المستخدم في هذه الدراسة الحالية على اضطرابات أخرى؛ للتعرف إلى مدى فعاليته مع تلك الاضطرابات.

5- استخدام البرنامج الإرشادي الديني المستخدم في هذه الدراسة الحالية على عينة أخرى غير السيدات المعنفات.

6- تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي لتوكيد الذات في جمعيات ومؤسسات أخرى.

مقترحات الدراسة:

في ضوء إجراءات البحث، وما توصلت إليه الباحثة من نتائج، وما قدّمته من تفسيرات، وما واجهته من تحديات أثناء تطبيق البحث، ترى الباحثة إمكانية القيام بدراسات مماثلة للدراسة الحالية، بحيث تقدم الباحثة المقترحات الآتية:

- 1- فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى الشباب والسيدات في بيت الأمان (دراسة مقارنة).
- 2- فاعلية العلاج النفسي المعاصر في تأكيد الذات باستخدام أسلوب حل المشكلات لدى عينة من السيدات.
- 3- فاعلية برنامج إرشادي لتأكيد الذات وأثره في بعض الخصائص النفسية لدى المعاقين حركياً.
- 4- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدين وأثره في سمات الشخصية لدى النساء المعنفات في بيت الأمان.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

• القرآن الكريم.

أولاً: المراجع العربية:

الإبراهيم، أسماء بدري. (2010م). الصحة النفسية لدى النساء الأردنيات المعنفات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 17، (2)، 50-102.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2011م). علم النفس الإرشادي. ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد والضلاعين، أنس. (2013م). فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وإدارة النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 28(6)، 45-84.

آرون سبرينغر وأنوشا فينكاتاكريشنان وشيوالي موهان وليستر نيلسون ومايكل سيلفا وبيتر بيرولي (2018م) الاستفادة من تأكيد الذات لتحسين تغيير السلوك: تجربة تمن خلال تطبيق عبر الهاتف المحمول، المطبوعات المسبقة (jmir) مجلد 6 عدد 7 يوليو 2018.

بارلو، ديفد. (2004م). مرجع إكلينيكي في الاضطرابات النفسية. ترجمة: صفوت فرج. ط1. القاهرة: الانجلو المصرية للنشر والتوزيع.

بالمر، كورين، ب، رودل، ب. (2008م). العلاج المعرفي السلوكي المختصر. ترجمة: محمود مصطفى. ط1. القاهرة: دار ايتراك

باي، عبد القادر بغداد. (2017م). العنف ضد المرأة قراءة تحليلية في الواقع المعاش وبحث سبل المناهضة. مجلة الفكر المتوسطي، العراق بغداد، 6 (2)، 75-85.

بخش، أميره طه. (2007م). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية النفسية، البحرين، 8 (3).

بخش، أميره طه. (2020م). فاعلية أسلوب الدمج على مفهوم الذات والسلوك التكيفي لدى الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعليم. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

برزوان، حسيبة. (2017م). دور النموذج السلوكي المعرفي في علاج حالة اكتئاب نفسي مع محاولة الانتحار. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية. مؤسسة كنوز الحكمة للنشر، 5، (22). 462-408.

بشير، فايز. (2016م). فاعلية برنامج لتنمية السلوك التوكيدي وأثره في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة الدول العربية، مصر.

بن زروال، رانية وحدة، يوسف. (2019م). مستوى توكيد الذات لدى ضحايا التمر المدرسي في المرحلة الابتدائية: دراسة مقارنة بين ضحايا التمر والتلاميذ العاديين. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 12(2)، 38-22.

بن زروال، رانية وحدة، يوسف. (2020م) فاعلية بعض إستراتيجيات تعديل السلوك في تنمية مهارة توكيد الذات و الشعور بالأمن النفسي لدى التلاميذ ضحايا التمر المدرسي، دراسة غير منشورة، <http://dspace.univ-batna.dz/xmlui/handle/123456789/214>

بنى مصطفى ونشأت، محمد. (2018م). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيات النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، 24(4)، 368-325.

بوكبر، أنوار (2018م). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي جمعي لتنمية الثقة بالنفس لدى مراهقين من ذوي الإعاقة الحركية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الكويت، الكويت.

التح، زياد (2017م). تعليم المهارات الاجتماعية باستراتيجيات ما وراء المعرفة وأثرها على توكيد الذات لدى طالبات جامعة آل البيت. المجلة التربوية، 31(123)، 252-229.

جياينغ جاو ، إدار شافير (2013م) فاعلية برنامج معرفي سلوكي لاثبات الذات لدى الفقراء، بحث غير منشور، جامعة واشنطن مدرسة ايفانز ، <https://doi.org/10.1177/0956797613510949>

الحري، محمد والقاسم، جمال. (2013م). قلق المستقبل وعلاقته بتوكيد الذات والتخصص والتحصيل الدراسة لدي طلاب المدارس الثانوية العامة بالمدينة المنورة، مجلة التربية، 2(152) 677 – 713.

- الحسين، أسماء. (2002م). المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي. ترجمة: أحمد عبد الخالق. ط1. القاهرة: دار عالم الكتب.
- الخفش، سامح وديع. (2011م). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي. ط1. الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- خالد، أسماء (2021م) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي ببلدية الجلفة، دراسة غير منشورة، ديسمبر 2021م، <https://www.researchgate.net>.
- أبو دف، محمود. (2013م). مدى ممارسة الأستاذ الجامعي في الجامعة الإسلامية بغزة لأساليب توكيد الذات المستنبطة من السنة النبوية المطهرة لدى طلابه. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- الندراوي، سامية. (2007م). تأثير برنامج لتنمية الذكاء الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين سمعياً على توكيد الذات والتوافق الاجتماعي مع الآخرين. مجلة القراءة والمعرفة، 67(2)، ص 120-155.
- رزق، بسام. (2014م). برنامج مقترح من منظور العلاج المتمركز حول العميل في خدمة الفرد لتنمية مهارات توكيد الذات للزوجة المعنفة. مجلة الخدمة الاجتماعية، 57(2)، 379-438.
- ريشان، حامد. (2008م). قياس مهارة توكيد الذات لدى طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية، جامعة الكوفة، 2(3)، 167-180.
- ريبيكا أ فيرير، جيفري ل كوهين (2019م) إعادة صياغة مفهوم تأكيد الذات باستخدام أدوات حديثة لتمكين استخدامها بالدروس العلمية في المجال الصحي، دراسة غير منشورة، <https://doi.org/10.1177/1088868318797036>
- زيد، إبراهيم. (1987م). سيكولوجية الذات والتوافق. ط2. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- سعيدة، لونيس. (2012م). مدي فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية مستوي توكيد الذات لدي عينة من الطلبة الجامعيين. مجلة دراسات نفسية، البصرة، 1(7)، 73-92.

السليم، ميسون. (2021م). أثر برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية في تنمية مهارات توكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الأردني العام. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، 41(1)، 147-163.

شخاترة، هاشم والعلي، تغريد (2016). فاعلية الإرشاد الجمعي في تحسين مهارتي حل المشكلات وتوكيد الذات لدى المراهقين الذكور أبناء اللاجئين السوريين في محافظة إربد الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الهاشمية، الأردن.

شعبان، رجب وحجازي، غادة. (2013م). التنشئة السياسية وعلاقتها بتوكيد الذات لدى طلبة المدارس الثانوية بمحافظة رفح. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 21(3)، 75-105.

شماله، فداء. (2019م). السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقته بتوكيد الذات ومعنى الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، فلسطين.

الشمراي، سماح. (2019م). توكيد الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمحافظة القنفذة، *المجلة التربوية*، 61(1)، 413-461.

الشواشرة، عمر مصطفى. (2014م). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى النساء المعنفات في منطقة المثلث. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 2، (8). 53-102.

الشيخ، عبد السلام أحمددي. (2003م). *علم النفس الإكلينيكي*. ط1. القاهرة: دار الحضارة. الصرايرة، رقية. (2015م). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مهارة توكيد الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في محافظة الكرك. *مجلة التربية*، 162(1)، 723-742.

طريف شوقى فرج. (1999م). *توكيد الذات: مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية*. ط1. عمان: دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.

طنوس، عادل والخوالدة، محمد. (2014م). فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء. *مجلة دراسات العلوم التربوية* 41(1) 242-250.

عبد الله، محمد قاسم. (2012م). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. ط1. عمان: دار الفكر.

عبد المجيد، عبد الرحمن عثمان. (1997م). برنامج مقترح للعلاج المعرفي السلوكي (المعدل بمضامين إسلامية): دراسة نظرية وتجريبية لتطبيق البرنامج ولمقارنته فعاليته بكل من العلاج بالبرنامج المزوج والعقاقير المضادة للاكتئاب. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

عبد الهادي، تهاني. (2012م). اضطراب الوسواس القهري وعلاجه المعرفي السلوكي. ط1. القاهرة: مؤسسة العلياء للنشر والتوزيع.

عبد ربه، عمر أحمد بن محمد. (1940م). العقد الفريد. ط2. ط1. بيروت: مكتبة دار الهلال. عبيد، ماجدة بهاء الدين. (2008م). التوجيه والإرشاد بين النظرية والتطبيق. ط2. غزة: مطبعة مقداد.

العجلة، محمد (2012م). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالصراع النفسي وتوكيد الذات لدى أرامل شهداء حرب الفرقان في محافظة غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، فلسطين.

عزب، حسام وعلى، محمود وحمد، معتز. (2012م). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة دراسات الطفولة، 15(54)، 107-113.

عشوي، مصطفى. (2003م). مدخل إلى علم النفس المعاصر. ط1. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

علام، صلاح الدين. (2000م). القياس والتقويم التربوي والنفسي. ط1: القاهرة: دار الفكر العربي.

عيد، أحمد عليان. (2018م). العلاج المعرفي السلوكي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية دراسة تأصيلية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية كلية التربية.

العيسوي، عبد الرحمن. (2003م). الاختبارات والمقاييس النفسية والعقلية. ط1. القاهرة: منشأة المعارف بالإسكندرية.

العيسوي، عبد الرحمن. (2012م). القياس والتجريب في علم النفس والتربية. ط1. بيروت: دار النهضة للطباعة والنشر والتوزيع.

غراب، هشام أحمد. (2015م). الصحة النفسية للطفل. ط1. لبنان: دار الكتب العلمية.

- فايد، ريهام (2016م). المناخ الأسري وعلاقته بتوكيد الذات لدى زوجات مرضى الفصام العقلي (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- فايد، ريهام. (2016م). المناخ الأسري وعلاقته بتوكيد الذات لدى زوجات مرضى الفصام العقلي (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.
- لونيس، سعيدة (2012م). مدى فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية مستوى توكيد الذات لدى عيّنة من الطّلبة الجامعيين. مجلة مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، 7 (1)، 73-92.
- ليهى، روبرت. (2006م). العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية. ترجمة: جمعية يوسف، محمد الصبرة. ط1. القاهرة: دار ايتراك.
- المبادرة الفلسطينية لتعميق الحوار العالمي والديمقراطية. (2013م). الموازنة المستجيبة للنوع الاجتماعي في الواقع الفلسطيني. ط1. (د.م). (د.ن).
- المومني، د. فاطمة أحمد (2020م) فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة جرش، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (2410-3152)، رقم 6، عدد 28.
- محمد، عبد الرحمن والشركسي، أحمد. (2014م). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التوكيدية وأثره على مهارات الوعي بالمعرفة لدى الطلاب ذوي صعوبات تعلم الرياضيات بالجامعة. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، 1 (4)، 128-184.
- مرابطي، عادل، وعائشة نحوي. (2009م). العينة. مجلة الواحات للبحوث والدراسات رمد، 4 (6)، 106 - 119.
- مسعود، وليد. (2010م). المثنيات والدرجات المعيارية والتوزيع الطبيعي. ط1. السعودية، جامعة أم القرى.
- مصباح، هشام مصطفى. (2017م). برنامج تدريبي لخفض درجة الجود الفكري وتحسين معني الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، 11 (18)، 451-497.
- المطيري، خالد (2015م). العلاقة بين الامن النفسي وتوكيد الذات لدى عينة من المراهقين من الجنسين من طلاب المرحلة الثانوية العامة بدولة الكويت. مجلة كلية التربية، 39 (2)، 77-118.

المفوضية السامية لحقوق الإنسان. (2015م). *التقرير العالمي حول العنف والصحة*. ط1. (د.م):
المكتب الإقليمي للشرق الأوسط.

مليكة، لويس كامل. (1990م). *العلاج السلوكي وتعديل السلوك*. ط1. الكويت: دار القلم
للنشر والتوزيع.

منصور، عصام. (2014م). *العنف الأسري في مدينة عمان: دراسة ميدانية على النساء
المعنفات من وجهة نظر تربوية* جامعة العلوم التطبيقية الخاصة. مجلة جامعة القدس
المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 2 (7). 110-152.

مهدي، انتصار والعزاوي، نضال (2017م). *توكيد الذات وعلاقته بالنزعة نحو الكمال والوعي
بالإبداع لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة*. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 53 (1)، 134-
157.

أبو ناهية، صلاح الدين. (1994م). *القياس التربوي*. ط1. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
نجوم، ميسون جميل. (2017م). *العنف الموجه ضد الزوجة الفلسطينية في محافظة أريحا
والأغوار*. (دراسة ماجستير غير منشورة). معهد التنمية المستدامة. جامعة القدس المفتوحة.

النوح، عبد الله. (2004م). *مبادئ البحث التربوي*. ط1. الرياض: مطبعة الملك عبد الله.
هوفمان اس جي. (2012م). *العلاج المعرفي السلوكي المعاصر الأسس والأبعاد*. ط1.
ترجمة: مراد عيسى. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

وردة، أحلام. (2016م). *توكيد الذات وعلاقته بالكفاءة الذاتية عند طلبة جامعة بغداد*. (رسالة
دكتوراه غير منشورة)، جامعة بغداد، العراق.

وزارة التنمية الاجتماعية. (2021م). *تقرير إنجازات وزارة التنمية الاجتماعية السنوي للعام
2021م*. (د.ط). فلسطين: وزارة التنمية الاجتماعية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Aaron Springer, Anusha Venkatakrishnan, Shiwali Mohan, Lester Nelson, Michael Silva, Peter Peroli (2018) Leveraging Self-Affirmation to Improve Behavior Change: A Mobile Health App Experiment, Advance Publications Published on 19.7.2018 in Vol 6, No 7 (2018): July.
- Allen, Kirk. (2005). *Explaining Cronbach's Alpha*, University of Oklahoma Dept. of Industrial Engineering
- Amber, Raukert, Laura, Phillips, Jeffrey, Cully, Sheila, Loboprabhu, James, Lomax, Melinda, Stanley (2009). Integration of Religion into Cognitive behavioral Therapy for Geriatric Anxiety and Depression. *Journal of psychiatric practice*, 2 (15), 103-112.
- Bryan; Jennifer L, Lucas; Sydnee, Quist; Michelle C (2016): God can I tell you something? The effect of religious coping on the relationship between anxiety over emotional expression, Anxiety and depressive Symptoms. *Psychology Relig spiritual*, 8(1) 46-53.
- Crystal C. Hall, Jiaying Zhao, Eldar Shafir, (2013) Self-Affirmation Among the Poor: Cognitive and Behavioral Implications, First Published December 19, 2013 Research Article Find in PubMed, <https://doi.org/10.1177/0956797613510949>.
- Drost, Ellen. (2000). Validity and Reliability in Social Science Research, California State University, Los Angeles, *Education Research and Perspectives*, 38 (1) 105 - 112
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. California: Stanford University Press.
- Festinger, L. (1962). Cognitive dissonance. *Scientific American*. 207 (4), 93–107.
- Jennifer J., Good. (2010). *Integration of Spirituality and Cognitive-behavioral Therapy for the Treatment of Depression*. PCOM Psychology Dissertations.
- Kahnamouei; Sanaz barzegar, Bazmi; Mahsa Jabari, Allahviridiyani; Khalil (2011). Relation ship of Religious Orientation with depression, Anxiety and Stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, (30) 2047-2049
- Lawrence, E, Rasinski, A, yoon, John D & Curlin, Farr A. (2013). Religion and anxiety treatments in primary care patients. *National Institutes Health*, 26(5), 526-538.
- Michelle J. & etal. (2015). *Psychotherapy*. 52 (1), 56–66. do

- Paul T. (2014). *What Is the Self?* Retrived on: 15/01/2022. From: www.psychologytoday.com.
- MohiniLokhandeaTim Müllerabc,(2019)Double jeopardy – Double remedy? The effectiveness of self-affirmation for improving doubly disadvantaged students' mathematical performance, *Journal of School Psychology*, Volume 75, August 2019, Pages 58-73.
- Rebecca A. Ferrer, Geoffrey L. Cohen, (2019) Reconceptualizing Self-Affirmation With the Trigger and Channel Framework: Lessons From the Health Domain, First Published October 7, 2018 Review Article Find in PubMed, <https://doi.org/10.1177/1088868318797036>.
- Steven, D, Beck, A (1995). *Hand Book of psychotherapy and Behavior change Thonewaily*. New York: sons inc.
- Sullivan, John, Niemi, Richard. (2009). *Reliability And Validity Assessment*. London: University of Minnesota.
- Thesaurus (1928). *Merriam Dictionary, Meaning of self*. Retrieved on:17/12/2021. From: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self>

ملاحق الدراسة

ملحق (1):
أسماء محكمين البرنامج

الرقم	اسم المحكم	المؤسسة التي يعمل بها
1.	أ. د. عايدة شعبان صالح	أستاذة دكتور جامعة الأقصى-غزة
2.	د. نبيل دخان	أستاذ مشارك الجامعة الإسلامية- غزة
3.	د. ديبية الزين	أستاذة مساعد جامعة الأقصى-غزة
4.	د. عفيفة محمد أبو سخيلة	أستاذة الارشاد النفسي المساعد جامعة الأقصى
5.	د. وفاء جميل عابد	أستاذة الارشاد النفسي المساعد جامعة الأقصى
6.	د. محمد عليان	أستاذ مشارك جامعة الأزهر-غزة
7.	د. أحمد عليان عيد	رئيس جمعية النمط الخيرية
8.	د. إسماعيل عارف أهل	أخصائي بمركز علاج العقل والجسم
9.	أ. سعيد الكحلوت	أخصائي نفسي

ملحق (2):

خطاب تحكيم المقياس (الاستبانة)

الدكتور/ة الفاضل/ة: المحترم /ة

تحية طيبة وبعد

الموضوع: تحكيم استبيان تأكيد الذات

أهديكم أطيب التحيات وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه أحيطكم علماً أن الباحثة تقوم بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية من الجامعة الإسلامية بغزة.

ولغرض استكمال إجراءات البحث تقدم الباحثة لحضرتكم المقياس لأبعاد تأكيد الذات الذي قامت ببنائه ولكونكم مختصون في هذا المجال تتمني الباحثة من حضرتكم الاطلاع والافادة بشأن فقرات الاستبانة فيما إذا كانت صالحة أو غير صالحة، ومدى انتماء كل فقرة للمجال المحدد لها، وإضافة ما ترونه مناسب من اقتراحات أو تعديلات لتحقيق هدف الدراسة الحالية، علماً بأن بدائل الإجابة على الفقرات هي: (أبدأ، أحياناً، دائماً).

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة: إيمان مسعود اشيرير

المشرف: د. جميل الطهراوي

ملحق (3):
مقياس تأكيد الذات

القسم الأول: المعلومات العامة

1. العمر:

20-16 سنة من 21 - 25 سنة من 21 - 25 سنة

2. الحالة الاجتماعية:

عزاب متزوجة أرملة مطلقة

3. المؤهل العلمي:

دبلوم فأقل بكالوريوس ماجستير دكتوراه

4. مستوى الدخل:

كافي متوسط غير كافي

القسم الثاني: المقياس

الرقم	الفقرة	أبداً	أحياناً	دائماً
البعد الأول/ الدفاع عن الحقوق (المطالبة بالحقوق دون تردد أو خجل)				
1.	أشعر بأني أقل تقديراً من الآخرين			
2.	خجلي يجعلني مترددة من قبول دعوة الآخرين			
3.	أحرص على إيذاء الآخرين			
4.	عندما يُطلب مني عمل شيء ما فإنني أصر على معرفة السبب.			
5.	أحب أن أجادل الآخرين			
6.	بسبب صدقي وأمانتي مع الآخرين جعلتني أقع فريسة الاستغلال من قبل الآخرين			
7.	أجد صعوبة في التعامل مع الجنس الآخر			
8.	إنني أتجنب توجيه الأسئلة خوفاً من أبدو غبيه			

الرقم	الفقرة	أبداً	أحياناً	دائماً
9.	أجد صعوبة في قول " لا "			
10.	انفذ ما يطلبه الآخريين مني دون تردد			
11.	أمر في حالات لا أستطيع أن أقول فيها شيئاً			
12.	الاعتذار من الآخريين في كل المواقف المختلفة			
13.	أستطيع أن أختلف مع شخص يرى نفسه دائماً على حق			
البعد الثاني/ التعبير عن الآراء والمشاعر				
14.	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري بصراحة ووضوح			
15.	أحتفظ بآرائي لنفسني			
16.	أحتفظ بالأمر المزعجة لنفسني ولا أتحدث بها مع أحد			
17.	أرغب في عدم التعبير عما يجول في خاطري			
18.	أجد صعوبة في الرد عند مدح الآخريين لي			
19.	أشعر بالضيق عندما أفضل في التعبير أمام الآخريين			
20.	أشعر بالضيق عند انتقاد الآخريين لي			
21.	أود أن أمتلك قدرة للتحدث أمام الآخريين			
البعد الثالث/ التفاعل الاجتماعي الايجابي				
22.	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة			
23.	أجد صعوبة في انهاء نقاش يستغرق وقتاً طويلاً			
24.	اتجنب التركيز بعيني عندما أصافح الآخريين			
25.	أشعر بصعوبة في تكوين علاقات اجتماعية.			
26.	أشعر بالأم في المعدة أو غثيان أو صداع عندما أكون بين الغرباء			
27.	أشعر بالتوتر عند التعامل مع الجنس الآخر			
28.	أتجنب الجلوس مع الآخريين			

الرقم	الفقرة	أبداً	أحياناً	دائماً
29.	أتجنب الجلوس مع الغرباء لعدم قدرتي على التحدث معهم			
30.	أتجنب السؤال عن صديقاتي وأقربائي			
31.	أجد صعوبة في مشاركة الآخرين أفراحهم			
32.	أتجنب مشاركة الآخرين أعمالهم			

انتهت الاستبانة

الباحثة: إيمان مسعود اشيرير

ملحق (4):

خطاب تحكيم البرنامج الإرشادي

الدكتور/ة الفاضل/ة: المحترم/ة

تحية طيبة وبعد

الموضوع: تحكيم البرنامج الإرشادي

أهديكم أطيب التحيات وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه أحيطكم علماً أن الباحثة تقوم بإجراء دراسة بعنوان "فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية من الجامعة الإسلامية بغزة.

ولغرض استكمال إجراءات البحث تقدم الباحثة لحضرتكم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتوكيد الذات لدى النساء المعنفات في بيت الأمان، الذي قامت ببنائه ولكونكم مختصون في هذا المجال تتمني الباحثة من حضرتكم الاطلاع والافادة بشأن جلسات البرنامج فيما إذا كانت صالحة أو غير صالحة، ومدى انتماء كل جلسة للمجال المحدد لها من حيث العنوان والأهداف والأدوات والمهارات والفنيات والأساليب، وإضافة ما ترونه مناسب من اقتراحات أو تعديلات لتحقيق هدف الدراسة الحالية ومرفق لكم جدول للملاحظات ويشمل استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي واستمارة تقييم البرنامج الإرشادي، مع العلم يوجد 12 جلسة للبرنامج الإرشادي.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحثة: إيمان مسعود اشيرير

المشرف: د. جميل الطهراوي

ملحق (5):

استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي

ملاحظات	سير الجلسة		الأهداف		الجلسة	
	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	م	عنوان الجلسة
					1	الجلسة الأولى (التعارف وكسر الجليد)
					2	الجلسة الثانية (التعرف على توكيد الذات)
					3	الجلسة الثالثة (الأفكار وأثرها على الفرد)
					4	الجلسة الرابعة (العلاقة بين الأفكار والسلوك والمشاعر)
					5	الجلسة الخامسة (السلوك وأثره على الفرد)
					6	الجلسة السادسة (العمليات الفكرية وطريقة التعامل معها)
					7	الجلسة السابعة (التشوهات المعرفية وطريقة التعامل معها)
					8	الجلسة الثامنة (أهمية توكيد الذات)
					9	الجلسة التاسعة (السلوكيات الإيجابية وأثرها على الفرد)
					10	الجلسة العاشرة (طرق حل المشكلات)
					11	الجلسة الحادية عشر (التعرف على الذات)
					12	الجلسة الثانية عشر (التقييم والانتهاء)

ملحق (6):
استمارة تقييم البرنامج الإرشادي

م	الموضوع	الحكم		
		مناسب	غير مناسب	ملاحظات
.1	عنوان البرنامج			
.2	أهداف وأهمية البرنامج			
.3	الفنيات المستخدمة في البرنامج			
.4	الأساليب المستخدمة في البرنامج			
.5	الأدوات المستخدمة في البرنامج			
.6	عدد جلسات البرنامج			
.7	تقييم البرنامج			

ملحق (7):

عرض تفصيلي لجلسات البرنامج الإرشادي المقترح:

جلسات البرنامج المعرفي السلوكي

برنامج العلاج المعرفي السلوكي لتنمية توكيد الذات

الجلسة الأولى (التعارف وكسر الجليد)	
أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none">• إقامة علاقة بين الباحثة (المعالج) والنزيلات.• تعريف النزيلات بالبرنامج وتقديم معلومات عنه.• تقديم شرح عن العلاج المعرفي السلوكي وأهميته.
زمن الجلسة	60-90 دقيقة
محتوي الجلسة	<p>في هذه الجلسة التمهيديّة تستقبل الباحثة (المعالج) النزيلات استقبالاً طيباً بحيث تحقق نوع من التآليف بين النزيلات والباحثة (المعالج) وذلك من خلال التعارف فيما بينهن، لأنها تهدف إلى الألفة والتقبل والثقة المتبادلة بين المعالج والنزيلات ويكون هذا التقبل غير مشروط، ومن ثم تقدم الباحثة نفسها للنزيلات مع بعض الحديث الودي العام عن الأنشطة التي يمارسها في بيت الأمان أو بأي مجال آخر وهذا على سبيل المثال.</p> <ul style="list-style-type: none">- بعد ذلك تطمئن الباحثة (المعالج) النزيلات بأن جميع المعلومات تكون في سرية تامة ولا يحق لأي شخص الاطلاع على هذه المعلومات.- تطبيق مقياس توكيد الذات.- ثم تقوم الباحثة (المعالج) بشرح المبادئ الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي للنزيلات، بحيث توضح أن العلاج المعرفي السلوكي له أهمية كبيرة لمساعدتهن والتغلب على انخفاض السلوك التوكيدي. فالأفكار التي تظهر بصورة تلقائية تنطبع بذهنه وقد لا تشعر بها إلا إذا ركزت انتباهها عليها، وذلك من خلال التدريب على ذلك. وكان الشرح باللغة العامية بعيداً عن المصطلحات النفسية.- توضح مدة البرنامج وعدد جلساته ومدة كل جلسة، وأن اللقاء يكون بواقع جلستين في الأسبوع، لمدة 12 جلسة، مدة الجلسة الواحدة (50-80) دقيقة، وتؤكد الباحثة على ضرورة الالتزام بمواعيد الجلسات والتعاون في أداء الواجبات وأهميتها في العلاج.- أخيراً تختم الجلسة بواجب منزلي (وهو تكليف النزيلات بتسجيل بعض الأفكار والمواقف المرتبطة بالبيت أو خارجه والتي لها علاقة بتوكيد الذات وكيفية تصحيحها)، بحيث تسلم الباحثة ملف خاص لكل نزيلة يحوي استمارة خاصة بالمعلومات - بطاقة السجل اليومي لمراقبة الذات - سجل الأفكار البديلة.

<p>ملحوظة: بالنسبة للنزيلات الأميات سيتم الاستعانة بالأخصائية النفسية (الكتابة فقط دون شرح) في البيت لتعبئة الاستمارة لكل نزيلة على حدا.</p> <p>□ بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.</p> <p>□ في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القبلية والبعدي للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.</p> <p>□ وتذكر الباحث المتدربات المشاركات بالجلسة القادمة.</p>	نشاط الانهاء
---	---------------------

الجلسة الثانية (التعرف على توكيد الذات)	
<p>60 - 90 دقيقة</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعريف النزيلات على مفهوم توكيد الذات • التعرف على الفروق بين السلوك التوكيدي وغيره من السلوكيات • التعرف على أهمية توكيد الذات للصحة النفسية • تحديد المشكلة بدقة. • المحاضرة المبسطة. • المناقشة والحوار . • أسلوب حل المشكلات • مراقبة الذات وهو الواجب الاضافي. <p>في بداية الجلسة يتحقق الباحثة (المعالج) من ردود فعل النزيلات تجاه الجلسة السابقة، وإذا كان هناك تساؤلات أو قضايا ترغب النزيلات مناقشتها.</p> <p>النقاش سوف يدور عن مظاهر انخفاض مستوي توكيد الذات التي تشتكي منها النزيلات وما هي المواقف المسببة لظهورها، وما هي الأفكار التلقائية التي تحدث بعد الموقف وما هو التصرف الذي تقوم به لمواجهة تلك المواقف، وتوضح الباحثة للنزيلات بأن هذه المواقف قد تمر ببعض الأشخاص ولكن كل شخص يختلف عن الآخر في تصرفه وفي تفكيره، وأن هذه الأفكار التي قد يبالغ فيها الإنسان هي السبب في الانفعال غير الصحيح وبالتالي تسبب السلوكيات غير المؤكدة.</p> <p>يلي ذلك شرح مبسط عن مفهوم توكيد الذات، والتعرف على الفروق بين السلوك التوكيد والسلوك العدوانى علي سبيل المثال، ثم تتطرق الباحثة في النهاية عن الآثار النفسية التي يسببها نقص توكيد الذات على حالة الفرد النفسية، مع ذكر أمثلة لمظاهر نقص توكيد الذات التي تمارسها النزيلات داخل البيت وما هي الأسباب المرتبطة بهذا السلوك من وجهة نظرهن وما هي مقترحاتهن لعلاج مشكلة انخفاض توكيد الذات، ثم تعقب الباحثة على أقوالهن ومقترحاتهن من خلال التركيز على السلوك الملائم واستبعاد السلوك غير الملائم حيث أن</p>	<p>زمن الجلسة</p> <p>أهداف الجلسة</p> <p>الفنيات المستخدمة</p> <p>محتوي الجلسة</p>

الهدف هو معرفة الأسباب والأفكار الخاطئة المرتبطة بنقص توكيد الذات وتصحيح هذه الأفكار، ففكرتنا عن الشيء تؤثر في سلوكنا فالفكرة الصحيحة تؤدي إلى سلوك صحيح، والفكرة الخاطئة تؤدي إلى سلوك خاطئ.

وفي نهاية الجلسة تختتمها بتلخيص ما دار فيها من أقوال النزليات وإضفاء تفسيراتهن التي تساعد على استيعاب مشكلتهن وما يجب عليهن فعله حتى تتخلصن منها أو من آثارها، ثم تكلف النزليات بالواجب الإضافي وهو تدوين أفكارهن المرتبطة بتوكيد الذات سواء داخل البيت أو خارجه.

□ بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.

□ في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القلبية والبعدية للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.

□ وتذكر الباحث المتدربات المشاركات بالجلسة القادمة.

نشاط الانهاء

الجلسة الثالثة (الأفكار وأثرها على الفرد)

زمن الجلسة 60 - 90 دقيقة

• التعرف على الأفكار والمعتقدات غير العقلانية التي ينتج عنها توكيد الذات المنخفض.

• تفرغ وتنفيس الانفعالات وخاصة الأشكال المتنوعة الدالة على انخفاض توكيد الذات مما يخفف من هذه الانفعالات التي تؤدي إلى انخفاض توكيد الذات مستقبلاً.

• مراجعة الواجب الإضافي.

• المحاضرة والمناقشة

• الواجب المنزلي

أهداف الجلسة

الفنيات

المستخدمة

في بداية الجلسة يتحقق الباحثة من ردود فعل النزليات تجاه الجلسة السابقة، وفسح المجال للنزليات لذكر ملاحظاتهم أو استفساراتهن التي لديهن. بعد ذلك يتم مناقشة الواجب الإضافي الذي تم الاتفاق عليه، وسيدور النقاش حول تلك المواقف التي تم تسجيلها وما هي ردود الانفعال تجاهها، وما هي الأفكار التلقائية التي حدثت بعد الموقف وما هو التصرف التي قامت به لمواجهة تلك المواقف، وتوضح الباحثة للنزليات بأن هذه المواقف قد تمر ببعض الأشخاص ولكن كل شخص يختلف عن الآخر في تصرفه وفي تفكيره، وأن هذه الأفكار غير المعقولة هي السبب في الانفعال غير الصحيح لهذا الموقف فالأفكار هذه غالباً ما تكون سلبية ولكن يحب عليك تبديلها بأفكار ايجابية، تتناسب مع وقوع الحدث وأن تنظر للحياة بنظرة تفاؤلية، وأن تتوقع أشياء طيبة بدلاً من التوقعات السلبية.

محتوي الجلسة

ثم يدور النقاش حول المعتقدات التي تسبب تصرف الناس بطريقة معينة نحونا، وهذه المعتقدات تؤدي بالشخص أن يظن أن الآخر يسلك بطريقة مؤكدة أو غير المؤكدة، فمثلاً غير المؤكدة " أنا لا أستطيع قول لا " بينما التفسير المؤكد يكون "لا أعرف". ثم تقوم الباحثة بالتعاون مع النزليات بمناقشة بعض الأفكار والمعتقدات التي تدعم السلوكيات غير المؤكدة والموجودة في بيئة البيت أو خارجها وتعمل على مناقشتها وتفسيرها معهن مثل "إحدى النزليات اعتدت على حقلك في التعبير عن وجهة نظرك تجاه موضوع يتعلق بأسلوبك في التحاور"، "قدم لكي إحدى النزليات هدية بمناسبة التعافي من مرض ما، فرحتي بها ولكنك لم تستطعي التعبير عما بداخلك خشية إلا تجيدي ذلك"، الخ.

وفي نهاية الجلسة يتم تلخيص ما دار فيها ويتم تكليف النزليات بالواجبات الإضافية وتشتمل على ذكر مواقف اجتماعية يمكن تفسيرها بعدة طرق مختلفة (مؤكد للذات وغير المؤكد للذات).

- بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.
- في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القبلية والبعدي للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.
- وتذكر الباحث المتدربات المشاركات بالجلسة القادمة.

نشاط الانهاء

الجلسة الرابعة (العلاقة بين الأفكار والسلوك والمشاعر)

زمن الجلسة	60 - 90 دقيقة
أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة الواجب الإضافي • إيضاح الصلة بين المعتقدات غير العقلانية (B) والسلوكيات غير المؤكدة (C) • التمييز بين المعتقدات غير العقلانية والمعتقدات العقلانية
الفنيات المستخدمة	<ul style="list-style-type: none"> • المحاضرة المبسطة • الحوار والمناقشة • الواجب الإضافي
محتوي الجلسة	<p>في بداية الجلسة يتحقق الباحثة من ردود فعل النزليات تجاه الجلسة السابقة، وفسح المجال للنزليات لذكر ملاحظاتهم أو استفساراتهن التي لديهن. بعد ذلك يتم مناقشة الواجب الإضافي الذي تم الاتفاق عليه، وهو ذكر مواقف اجتماعية يمكن تفسيرها بعدة طرق مختلفة (مؤكد للذات وغير المؤكدة للذات).</p>

ثم تشرح الباحثة نموذج F.E.D.C.B.A بصورة مبسطة فمثلاً إذا تعرض فرد لحدث معين (تتطاول إحدى النزيلات على الأخرى) فهذا يعتبر حدث نشط (A) بسبب استجابة انفعالية مثل الخوف والقلق، والمسئولية اتجاه الآخرين.. وهي النتيجة الانفعالية (C)، وهذه النتيجة ليس سببها المثير (A) وإنما سببها الرئيسي طريقة إدراك الفرد وتفكيره في هذا الموقف ومعتقداته، وهكذا نرى أن الفرد مسئول مسئولية كبيرة عن خلق اضطراباته الانفعالية من خلال المعتقدات التي يربطها بأحداث حياته. ثم تدور مناقشة من خلال أمثلة تطبيقية لفحص عناصر الموقف (A) ومظاهر الشعور بتوكيد الذات (C) مع التركيز على أن السلوكيات غير المؤكدة تسببها المعتقدات وليس المواقف ذاتها، ثم تقوم الباحثة بشرح طبيعة المعتقدات غير العقلانية وهي الأفكار التي تمكن الفرد من تقبل ذاته وعالمه الواقعي وتمكنه من أن يحقق ذاته ويصبح إنساناً منتجاً فعالاً، والمعتقدات غير العقلانية وهي تلك الأفكار السالبة غير المنطقية وغير واقعية والتي تتأثر بالأهواء الشخصية والبعد عن الموضوعية، ونعتمد على المبالغة والتهويل ولا تلاءم إمكانيات الفرد. ومن هنا تأتي أهمية تغيير المعارف أو أنماط التفكير فهي جزء مهم في رفع مستوى المسئولية. ثم تقوم الباحثة بمناقشة بعض الأفكار والمعتقدات غير العقلانية المصاحبة للسلوكيات غير المؤكدة بهدف رؤية منطق هذه الأفكار في عدم عقلانيتها وأن عدم عقلانيتها في تكويني ارتباط كاذب بين الشخص وبين عمله.

وفي نهاية الجلسة تقوم الباحثة بتلخيص ما دار فيها وتختتم الجلسة بواجب إضافي بتوضيح العلاقة بين المواقف والاستجابات وتوضيح المعرفة في تحديد هذه العلاقة، والتدريب على مناقشة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية في سجل بيك.

□ بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.

□ في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القبلية والبعدي للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.

□ وتذكر الباحث المتدربات المشاركات بالجلسة القادمة.

نشاط الانهاء

الجلسة الخامسة (السلوك وأثره على الفرد)

زمن الجلسة	60 - 90 دقيقة
أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة الواجب الإضافي. • تدريب النزيلات على رؤية سلوكياتهن العدوانية بشكل مختلف مما يشجعهن على أن يكن موضوعيات مع أنفسهن. • تدريب النزيلات على التحول من الحوار الذاتي السلبي الانهزامي إلى الحوار الايجابي الواقعي البناء.

- الفنيات المستخدمة
- الواجب الإضافي
- المحاضرة والمناقشة
- الحوار الذاتي (الحوار مع النفس)

في بداية الجلسة تتحقق الباحثة من رأي النزيلات حول الجلسات السابقة، وهل لديهن أسئلة أو استفسار حول ما دار بتلك الجلسات.

تلي ذلك مناقشة الواجب الإضافي ثم تقوم الباحثة بشرح دور العوامل المعرفية في خفض مستوى توكيد الذات للفرد وهي إن هذه الأفكار حتى لو كانت غير منطقية فإنه يتم تصديقها من قبل الفرد وتؤثر في انفعالاته، لأن الكيفية التي تتم بها معالجة الأفكار بها تشويه أو تحريف يسبب عدم القدرة على التكيف، والفرد قد لا يكون على وعى بهذه الأفكار حتى يستطيع أن يحددها وبالتالي يمكنه التعامل معها وتصحيحها مع التدريب والتعليم فهناك علاقة بين الانفعال والمعرفة، فشعور الإنسان بكرهية مساعدة الآخرين تنشأ عمليات معرفية تحدث الشخص على الانسحاب ومن هنا لا بد من تعديل البنية المعرفية من خلال إعادة تكوين البنية المعرفية بما يحقق التوازن في حياة الشخص غير المؤكد.

محتوي الجلسة

ويتم بعد ذلك شرح العوامل المعرفية التي تؤدي إلى حدوث نقص في توكيد الذات، وتنتقل الباحثة إلى تدريب المجموعة إلى التحول من الحديث السلبي إلى الحديث الواقعي الايجابي بأن يطلب منهن مراقبة سلوكياتهن غير المؤكدة من خلال مجموعة من العبارات التي ترددها مع أنفسهن مثل ليست مسئوليتي إصلاح المجتمع، لا أستطيع أن أتخذ قرارات حياتي، الاعتذار للآخرين غير مهم... الخ.

وأخيراً تختتم الباحثة الجلسة بتلخيص ما دار فيها وبواجب إضافي يكون بتسجيل بعض المواقف التي تمثل السلوكيات غير المؤكدة بأشكالها المختلفة.

□ بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.

□ في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القلبية والبعدي للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.

نشاط الانهاء

□ وتذكر الباحث المتدربات المشاركات بالجلسة القادمة.

الجلسة السادسة (العمليات الفكرية وطريقة التعامل معها)

<p>زمن الجلسة 60 – 90 دقيقة</p> <ul style="list-style-type: none"> • مناقشة الواجب الإضافي. • تعلم إدراك وتغيير العمليات الفكرية التلقائية التي تتسبب في السلوكيات غير المؤكدة. 	
<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على المعارف الأساسية المدمرة للذات. • رؤية العمليات المعرفية المحرفة واستخدام مخططات معرفية بديلة أكثر مرونة وتنصف بالواقعية. 	<p>أهداف الجلسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> • المناقشة والحوار. • الحوار الذاتي. • الواجبات الإضافية. 	<p>الفنيات المستخدمة</p>
<p>في بداية الجلسة تتحقق الباحثة من رأي النزليات حول الجلسات السابقة وهل توجد لديهن أسئلة أو استفسارات عن تلك الجلسات، وتتم بعد ذلك إلقاء محاضرة عن العمليات المعرفية غير العقلانية المدمرة للذات وهي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التهويل والتضخيم والتهوين • الرغبة في أن تسير الأمور كما يهوى الشخص. (الكل واللا شيء) • لعن الناس. • عدم التحمل. 	<p>محتوي الجلسة</p>
<p>وبعد شرح كل واحدة تطرح الباحثة أمثلة عنها مثلاً في عدم التحمل (لا أستطيع التعبير عما بداخلي) وتترك للنزليات فرصة لإعطاء عبارة ممثلة لهذه المعارف المدمرة للذات وتوضح الباحثة كيف يمكن مواجهة هذا الحوار الذاتي السلبي مع النفس بحوار ايجابي واقعي من خلال طرح أمثلة للأفكار السلبية السابق ذكرها مع إعطاء فرصة للنزليات بالمشاركة بها مثلاً (ماذا أستطيع أن افعل لجعل هذا الموقف أفضل؟).</p> <p>أخيراً تختتم الباحثة الجلسة بتلخيص ما دار فيها وتكليف النزليات بالتدريب على الأفكار التلقائية الأربعة المدمرة للذات لرفع مستوى الشعور بتوكيد الذات.</p> <p>□ بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.</p>	
<p>□ في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القبلية والبعدي للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.</p> <p>□ وتذكر الباحث المتدربات المشاركات بالجلسة القادمة.</p>	<p>نشاط الانهاء</p>

الجلسة السابعة (التشوهات المعرفية وطريقة التعامل معها)

زمن الجلسة	60 – 90 دقيقة
أهداف الجلسة	تجميع المهارات التي تعلمتها النزليات حتى هذه الجلسة وتجمعها في تسلسل علمي معقول لحل المشكلات وتنمية توكيد الذات والتحكم في الانفعالات. والتعرف على بعض التشوهات المعرفية وطريقة التعامل معها.
الفنيات المستخدمة	<ul style="list-style-type: none">• الواجبات الإضافية.• المحاضرة والمناقشة.• أسلوب حل المشكلات
محتوي الجلسة	<p>في بداية الجلسة تتم مراجعة ما دار بالجلسة السابقة، وإذا كانت هناك أية ملاحظة للنزليات على الجلسات السابقة تتم مناقشتها، يلي ذلك تشرح الباحثة للنزليات كيفية استخدام أسلوب حل المشكلات على النحو التالي:</p> <ul style="list-style-type: none">• إدراك وجود مشكلة: بمعنى أن تدرك أن لديك مشكلة فمن المهم أن ينتبه الفرد إلى مشاعره عندما يكون متوتراً _ مثاراً.. فالمثير شيء يذكرك بأنك قلق فهناك شيء ما خطأ وغير سليم وأن أبحث عن السبب.• خفض الإثارة: تخفيض الإثارة باستخدام طريقة التوقف عن التفكير التلقائي (قف وفكر قبل أن تتصرف) فضبط النفس يكسر دائرة الإثارة المفرطة التي يمكن أن تؤدي إلى السلوكيات غير المؤكدة لأنها تستطيع أن تقاطع تسلسل حل المشكلة• وضع صياغة للمشكلة: توضيح المشكلة المطلوبة حلها والتركيز على ما هو مطلوب عمله وليس من الذي تسبب في الإحباط وعرض المشكلة في شكل يمكن حله بشكل إيجابي.• التفكير بطريقة الحل البديل: وذلك بالتفكير بحلول عديدة إيجابية لمشكلة واحدة للاختيار فيما بينها.• التفكير بالعواقب مثلاً إذا فكر أحد منكم بمساعدة الآخر، فإذا فكر بالعواقب عن هذا الفعل سوف يستمر بفعل هذا الفعل.• مهارة التفكير العلمي: وفيه يمكن تقديم إجابات عن الأسئلة مثل لماذا؟• تقييم النتائج: تعلم من النتائج وانظر هل توصلت إلى اختيار جيد أم لا، تعلم من الأخطاء، تجنب لوم الذات على محاولة تغيير التفكير غير المجدي، انظر إلى السبب والنتيجة والعلاقات بينها في حياتك، تعلم قيمة حل المشكلات. <p>وتحاول الباحثة استخدام مثال من واقع حياة النزليات داخل البيت لشرح خطوات أسلوب حل المشكلات مع إعطائهن الفرصة للمشاركة في ذلك ثم توضح لهن أهمية استخدام تسلسل نموذج حل المشكلات في كل مرة يعايشون توتراً ذو علاقة متصلة بتوكيد الذات.</p>

<p>وأخيراً تختتم الباحثة الجلسة بواجب إضافي بأن يطلب من النزليات تسجيل مشكلة تكون سببا في سلوكياتهن العدوانية ويتبعن تسلسل نموذج حل المشكلات لحله.</p> <p>□ بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.</p> <p>□ في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القبلية والبعديّة للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.</p> <p>□ وتذكر الباحث المتدربات المشاركات بالجلسة القادمة.</p>	<p>نشاط الانهاء</p>
---	----------------------------

الجلسة الثامنة (أهمية توكيد الذات)	
<p>60 – 90 دقيقة</p> <p>تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بتوكيد الذات ومناقشتها وتصحيحها</p> <p>التعرف على أهمية تأكيد الذات</p> <p>طرق تأكيد الذات</p> <ul style="list-style-type: none"> • الواجب الإضافي • الحوار والمناقشة • أسلوب حل المشكلات <p>في بداية الجلسة تتم مراجعة ما دار بالجلسة السابقة، وإذا كانت هناك أية ملاحظة للنزليات على الجلسات السابقة تتم مناقشتها، ثم مراجعة الواجب الإضافي.</p> <p>وتبدأ الباحثة بالحديث عن موضوع الجلسة، وهو الأفكار الخاطئة المرتبطة بتوكيد الذات (تجاه الآخرين – تجاه الذات) ثم تشير إلى أسباب هذه المشكلة ثم تقترح الحلول المناسبة لها، ثم تقوم الباحثة بالتعقيب على هذه الأفكار من خلال مناقشة النزليات ثم تصحيح تلك الأفكار الخاطئة فيذكرن بعض الأفكار الخاطئة المرتبطة بتوكيد الذات بأشكاله المختلفة ثم تدور المناقشة حتى يصلن إلى حلول مناسبة.</p> <p>وفي نهاية الجلسة يتم تلخيص ما دار فيها وفتح المجال للنزليات لإلقاء الأسئلة أو الاستفسارات حول الجلسة، ومن ثم تكليفهن بالواجب الإضافي المتمثل في تدوين الأفكار الصحيحة كيفية تحويل تلك الأفكار إلى سلوك لاستكمال مناقشتها في الجلسة القادمة.</p> <p>□ بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.</p> <p>□ في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القبلية والبعديّة للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.</p> <p>□ وتذكر الباحث المتدربات المشاركات بالجلسة القادمة.</p>	<p>زمن الجلسة</p> <p>أهداف الجلسة</p> <p>الفنيات المستخدمة</p> <p>محتوي الجلسة</p> <p>نشاط الانهاء</p>

الجلسة التاسعة (السلوكيات الإيجابية وأثرها على الفرد)

زمن الجلسة	60 - 90 دقيقة
أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none">• التعريف بفنية لعب الدور من خلال لعب بعض الأدوار المرتبطة بالسلوكيات الايجابية والبعد عن الأدوار السيئة التي تشير إلى انخفاض توكيد الذات.• ممارسة ما تعلمته النزليات من مفاهيم وأفكار صحيحة من خلال بعض المواقف المختلفة وما يرتبط بها من انفعالات.
الفنيات المستخدمة	<ul style="list-style-type: none">• الواجب الإضافي• الحوار والمناقشة• النمذجة المعرفية• لعب الأدوار
محتوي الجلسة	<p>تقوم الباحثة بمراجعة بسيطة لأحداث الجلسة السابقة ومناقشة الواجب الإضافي، وذلك بمراجعة الأفكار الصحيحة التي تم التوصل إليها من خلال الجلسة السابقة وتوضيح أهميه تحويل هذه الأفكار إلى سلوك من خلال أسلوب لعب الدور قم تقوم الباحثة بتوضيح معني الدور للنزليات فهي تتيح فرصة التنفيس الانفعالي التلقائي والاستبصار الذاتي ثم تطلب الباحثة من إحدى النزليات لهذه الأدوار من خلال التعليمات المناسبة لأداء هذه الموقف والتدريب عليها، ثم تطلب الباحثة من النزليات أن يقمن بتمثيل الأدوار سواء داخل البيت أو خارجه (تذكره الباحثة لهن) بحيث تترك لهن الباحثة الفرصة لأن يحددن بأنفسهن ما هي السلوكيات المؤكدة للذات وما هو السلوك غير التوكيدي ويتم ذلك من خلال وضع نموذج يوزع عليهم من أجل توضيح أهمية ضبط السلوك .</p> <p>تشارك الباحثة النزليات لعب الأدوار بتصحيح الدور السابق بما يتفق والاستجابات السلوكية، وكما توضح لهن أن هذه الاستجابات التي تعبر عن السلوك الايجابي يجب أن تحل محل الاستجابات غير المؤكدة.</p> <p>تختم الباحثة الجلسة بان تطلب من النزليات واجب إضافي وهو التدريب على بعض السلوكيات الايجابية وتطبيقها عملياً في الواقع الحياتية.</p> <p>□ بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.</p> <p>□ في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القلبية والبعدي للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.</p> <p>□ وتذكر الباحث المتدربات المشاركات بالجلسة القادمة.</p>
نشاط الانهاء	

الجلسة العاشرة (طرق حل المشكلات)	
<p>60 - 90 دقيقة</p> <p>أهداف الجلسة</p> <ul style="list-style-type: none"> • التعرف على المشكلات التي تواجه النزليات داخل البيت وذلك من خلال بعض الأدوار المعبرة عن هذه المشكلات. • الواجب الإضافي • الحوار والمناقشة • لعب الأدوار <p>الغنيات المستخدمة</p>	<p>زمن الجلسة</p>
<p>تقوم الباحثة بمراجعة بسيطة لأحداث الجلسة السابقة ومناقشة الواجب الإضافي مع التركيز على أنماط السلوك التوكيدي مقابل السلوك السلبي، وتطلب الباحثة من النزليات تمثيل بعض الأدوار المختلفة الخاصة بمشكلاتهم داخل البيت مثل مجادلتهم غير مبرر من قبل زميلاتهن بالبيت، عدم الاعتذار للآخرين عند الخطأ، عدم الالتزام بما يكلفن به من أعمال.. الخ.</p> <p>وتقوم الباحثة بمشاركتهن في لعب الأدوار وذلك بتصحيح الأدوار السابقة بما يتفق والاستجابات السلوكية المؤكدة والايجابية في الأداء.</p> <p>تختم الباحثة الجلسة بان تطلب من النزليات واجب إضافي وهو كتابة المشكلات التي يتعرض لها في بيئة البيت سواء مع العاملات في البيت أو زميلاتهن النزليات.</p> <p>□ بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.</p> <p>□ في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القلبية والبعدي للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.</p> <p>□ وتذكر الباحث المتدربات المشاركات بالجلسة القادمة.</p>	<p>محتوي الجلسة</p>
<p>نشاط الانهاء</p>	

الجلسة الحادية عشر (التعرف على الذات)	
<p>60 - 90 دقيقة</p> <p>أهداف الجلسة</p> <ul style="list-style-type: none"> • التعرف على مظاهر انخفاض توكيد الذات نحو الذات. • التعرف على مظاهر انخفاض توكيد الذات نحو الأسرة - الجيران - المجتمع - الزملاء - الأصدقاء. • الواجب الإضافي • الحوار والمناقشة • لعب الأدوار • النمذجة <p>الغنيات المستخدمة</p>	<p>زمن الجلسة</p>

تبدأ الجلسة بمراجعة لبعض ما دار في الجلسة السابقة ومراجعة الواجب الإضافي، ثم يلي ذلك محاضرة عن أنماط العدوان اللفظي - البدني ثم مناقشة النزيلات عن بعض المشكلات التي تواجههن داخل البيت أو خارجه أثناء تفاعلهن مع الزميلات أو الأسرة ومحاولة التصرف مع هذه المشكلات وعلاجها قد يكون من بين المشكلات التي تواجههن داخل البيت هي كراهيتهن لتواجدهن داخل البيت، أو سوء تعامل العاملات في البيت معهن من وجهة نظرهن، أو التمييز في المعاملة... الخ.

تقوم بعض النزيلات بعرض نماذج السلوكيات غير المؤكدة داخل البيت مثل الخوف من التحدث مع العاملات، عدم قول كلمة " لا "، التحدث بالصوت العالي أمام النزيلات... الخ

ثم تقوم الباحثة بمناقشة هذه السلوكيات مع النزيلات للوصول إلى السلوك التوكيدي. تبدأ الباحثة بشرح المقصود بتوكيد الذات نحو الذات ثم مناقشة النزيلات عن بعض المشكلات التي تواجههن داخل البيت أو خارجه أثناء تفاعلهن مع الزميلات أو الأسرة ومحاولة التصرف مع هذه المشكلات وعلاجها.

تقوم بعض النزيلات بأداء الأدوار التي تمثل انخفاض توكيد الذات نحو الذات أصحاب الأفراد المنحرفين أخلاقياً، أضرب عن الطعام ليستجيبوا لمطالبتي.. الخ، ثم تقوم الباحثة بمناقشة هذه السلوكيات مع النزيلات للوصول إلى السلوك التوكيدي ليحل محل السلوكيات السلبية نحو الذات.

تختم الباحثة الجلسة بان تطلب من النزيلات واجب إضافي وهو كتابة صور لسلوكيات غير مؤكدة نحو الذات، من وجهة نظرهن وكيفية تحويل السلوك غير مؤكد إلى سلوك مؤكد.

□ بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.

□ في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القلبية والبعدي للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.

□ وتذكر الباحث المتدربات المشاركات بالجلسة القادمة.

محتوي الجلسة

نشاط الانهاء

الجلسة الثانية عشر (التقييم والانتهاء)

زمن الجلسة	60 - 90 دقيقة
أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none">• التعرف على رأي النزليات ومدى استفادتهن من البرنامج العلاجي.• تطبيق المقياس البعدي لتوكيد الذات.
محتوي الجلسة	<p>في الجلسة الختامية بين الباحثة والنزليات تقوم الباحثة بتقديم ملخص عن الجلسات السابقة، وما هي الفنيات التي تم شرحها وكيفية الاستفادة منها مستقبلاً، والاستفسار من النزليات هل لديهن أسئلة أو ملاحظات، وفي حالة شعورهن بأي مشكلة عليهن مراجعة الباحثة، كما توصيهم الباحثة بممارسة الفنيات والأساليب العلاجية الأخرى وأنها مفيدة في مستوى الشعور بتوكيد الذات لديهن، وبعد ذلك تقوم الباحثة بتطبيق مقياس توكيد الذات عليهن.</p> <p>□ بعد انتهاء المتدربات المشاركات من الإجابة تقوم الباحثة بعمل نقاش جماعي من خلال مشاركة جميع السيدات.</p> <p>□ في نهاية الجلسة تطلب الباحثة من المتدربات المشاركات تطبيق نشاط فحص المشاعر، وتمنحهم الفرصة للمقارنة بين المشاعر القلبية والبعدي للجلسة، وتشكر الباحثة الجميع على التفاعل والالتزام.</p> <p>وتشكر الجميع وتختتم اللقاء بكل رحب وسعة ومودة واحترام</p>