جامعة اليرموك
كلية التربية
قسم علم النفس الإرشادي التربوي

فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Cognitive Modeling and Role Playing Strategies in Improving the Self-Assertiveness of Adolescents Syrian Refugees

إعداد الطالب

محمد نشأت محمود أبو حسونة

إشراف الدكتورة

منار بني مصطفى

حقل التخصص – الإرشاد النفسي

الفصل الدراسي الثاني

2016/2015

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين

إعداد

محمد نشأت أبو حسونة

بكالوريس، إرشاد نفسي، 2014م

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

أعضاء لجنة المناقشة:

الدكتورة منار بني مصطفى ..... رئيساً ومشرفاً

أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة اليرموك

الأستاذ الدكتور عايد الهرش..... عضواً

أستاذ دكتور في تكنولوجيا التعليم، جامعة اليرموك

الدكتور أحمد الشريفين.....عضواً

أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة اليرموك

تاريخ مناقشة الرسالة 29 / 12 /2016

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الإهداء

قال تعالى ﴿ وَقُلِ ٱعۡمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمۡ وَرَسُولُهُۥ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَٰلِمِ ٱلۡغَيۡبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمۡ تَعۡمَلُونَ ﴾

(سورة التوبة آية 105)

إلىٰ معلمي الأول وقدوتي في هذه الحرفة

إلىٰ من علمني أن للعلم قدسيته الخاصة

إلىٰ مرشدي وملهمي ومخلصي

إلىٰ غيم العطاء الذي أنبت هذه الحروف من أصابعي

إليك (والدي) أدامك الله غاراً يزين الجبين

إلىٰ عطر الياسمين الفواح من دعواتك

إلىٰ سهرك وتلك اللحظات المتعبة التي مررت بها

إلىٰ شمعة أشعلت نفسها لتنير لي الطريق

إليك (أمي الحبيبة) أدامك الله ابتسامةً علىٰ الشفاه

إلىٰ القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلىٰ رياحين حياتي (إخواتي)

إلىٰ قناديل الخير الآمرين بالمعروف الناهين عن المنكر

إلىٰ الذكريات البراقة إلىٰ أخوتنا الأبدية

إلىٰ نصائحكم ودعواتكم (أصدقائي) المخلصين

إلىٰ ميناء النجاة الذي استقبل سفينتي

إلىٰ الذين قدموا ليرىٰ الله عملهم ورسوله والمؤمنون

إلىٰ منارة العلم ونجوم الهدىٰ إليكم (أساتذتي) الكرام

أهدي ابتسامتي وخلاصة جهدي راجيًا من الله عز وجل أن تكون بداية لطريق من العلم لا تنتهي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

الحمدلله الذي أعانني وأمدني بالعزم والتصميم والمثابرة لإتمام هذا العمل المتواضع الذي أرجو أن يكون إسهاماً في ميادين العلم والمعرفة.

ويطيب لي أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان والتقدير إلى من سعدت كثيراً بالعمل معها والتعلم من خبراتها وإطلاعها الواسع إلى أستاذتي ومعلمتي الدكتورة منار بني مصطفى التي أشرفت على رسالتي، ومنحتني من فكرها الرشيد وبذلها من الجهد الكثير، مما كان لها الأثر الأكبر في إخراج هذا العمل إلى حيز النور، فجزاها الله خير الجزاء.

كما يسعدني ويشرفني أن أقدم شكري وتقديري لأعضاء لجنة المناقشة، الدكتورة منار بني مصطفى، والاستاذ الدكتور عايد الهرش، والدكتور أحمد الشريفين الذي ساعدني في اختيار الإحصاءات المناسبة لتحليل البيانات من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة، وأسأل الله العلي القدير أن يبارك لهم في جهودهم، ويحقق لهم ما يطمحون إليه، وينفع الناس بعملهم.

الباحث

محمد نشأت أبو حسونة

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

قائمة المحتويات

الإهداء ..... **ج**

شكر وتقدير ..... **د**

فهرس الجداول ..... **ز**

قائمة الملاحق ..... **ح**

الملخص ..... **ط**

الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها **1**

المقدمة 1

مشكلة الدراسة وأسئلتها: 27

أسئلة الدراسة: 28

أهمية الدراسة: 29

التعريفات الإجرائية للمفاهيم والمصطلحات: 30

محددات الدراسة: 32

الفصل الثاني: الدراسات السابقة **33**

أولاً: الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية لتحسين توكيد الذات لدى المراهقين: 33

التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت البرامج التدريبية لتحسين توكيد الذات لدى المراهقين: 38

ثانياً: الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية لتحسين توكيد الذات لدى فئات أخرى.... 39

التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت البرامج التدريبية لتحسين توكيد الذات لدى فئات أخرى: 44

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات **45**

مجتمع الراسة: 45

عينة الدراسة: 45

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أداتا الدراسة: 48
إجراءات الدراسة: 59
متغيرات الدراسة: 60
تصميم الدراسة: 60
المعالجة الإحصائية: 61
الفصل الرابع: نتائج الدراسة 62
أولاً: النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة 62
ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الثانية 69
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات 70
أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى 70
ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: 77
التوصيات 78
قائمة المراجع 79
المراجع العربية 79
المراجع الانجليزية 85
الملاحق 90
الملخص باللغة الانجليزية 144

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الجداول

جدول (1) مقارنة بين ملامح الأفراد المؤكدين لذواتهم والسلبيين والعدوانيين.....9
جدول (2) توزيع أفراد الدراسة حسب نوع المجموعة ونوع المقياس في الاختبارات القبلية والبعدية والمتابعة.....46
جدول (3) نتائج اختبار (Independent Samples Test) للكشف عن الفروق في مجالات الدراسة (التوكيد في التعامل مع الآخرين، التذمر للتخلص من الظلم، والتعبير عن الذات دون حساسية، المناقشة والحوار، التلقائية، تجنب المواجهة في مكان عام) في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة.....47
جدول (4) قيم معاملات الارتباط بين فقرات الأداة من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والمجالات التي تتبع له من جهة أخرى.....52
جدول (5) قيم معاملات ارتباط مجالات مقياس توكيد الذات مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط البينية لمجالات المقياس 54
جدول (6) معاملات كرونباخ ألفا وثبات الإعادة الخاصة بمجالات الدراسة والأداة ككل.....55
جدول (7) تصميم الدراسة شبة التجريبي.....61
جدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي وفقاً للبرنامج الإرشادي.....62
جدول (9) تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لتوكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم 63
جدول (10) الأوساط الحسابيه المعدلة للقياس البعدي لتوكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها 63
جدول (11) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج الإرشادي.....64
جدول (12) نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين مجتمعه وفقاً للبرنامج الإرشادي.....65
جدول (13) تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لأبعاد توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين كلٍ على حدة وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لأبعاده لديهم 66
جدول (14) الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج الإرشادي 68
جدول (15) نتائج اختبار (Paired Samples Test) للكشف عن الفروق في القياسين البعدي والمتابعة لأبعاد توكيد الذات مجتمعة.....69

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

رقم الملحق	العنوان	رقم الصفحة
.1	مقياس توكيد الذات بصورته الأولية	91
.2	مقياس توكيد الذات بصورته النهائية	95
.3	أسماء السادة محكمي مقياس توكيد الذات	98
.4	أسماء السادة محكمي برنامج توكيد الذات	99
.5	البرنامج الإرشادي	100
.6	كتاب تسهيل المهمة	143

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملخص

أبو حسونة، محمد نشأت محمود. فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين. رسالة ماجستير. جامعة اليرموك، 2016. (المشرف: الدكتورة منار بني مصطفى).

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور في تحسين توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين. تكونت عينة الدراسة من (30) مراهقاً 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 على مستوى التحسن في توكيد الذات.

تم توزيع أفراد عينة الدراسة توزيعاً عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وتكونت من (15) مراهقاً، تلقوا برنامجاً إرشادياً يستند إلى استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور من خلال الإرشاد الجمعي بهدف تحسين توكيد الذات، لمدة (6) أسابيع، وبمعدل جلستان أسبوعياً، مدة كل جلسة (60) دقيقة. وتكونت المجموعة الضابطة من (15) مراهقاً لم يتلقوا أي تدريب.

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً 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.

الكلمات المفتاحية: النمذجة المعرفية، لعب الدور، توكيد الذات، برنامج إرشادي، اللاجئين السوريين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

المقدمة

يشهد العالم اليوم العديد من الحروب والنزاعات والكوارث الطبيعية، التي نتج عنها أعداد كبيرة من اللاجئين حول العالم هرباً من هذه الظروف وبحثاً عن الأمان، وقد تركت هذه الظروف القاسية التي اختبرها اللاجئون آثاراً سلبية عليهم من النواحي الاقتصادية، والاجتماعية، والنفسية، فظهرت عليهم أعراض القلق (Anxiety)، والاكتئاب (Deression)، واضطراب ما بعد الصدمة، (Post traumaticn stress disorder - PTSD)، وغيرها.

وتعد مشكلة اللجوء وتزايد أعداد اللاجئين في العالم من أكثر المشكلات والأزمات التي يواجهها العالم في الوقت الحالي، حيث تشير إحصائية المفوضية العليا للاجئين إلى أن عدد اللاجئين حول العالم يتراوح ما بين (15–16) مليون لاجئ، ويشكل الأطفال والنساء ما نسبته (60%) من العدد الكلي للاجئين، وتعد هذه الفئة من اللاجئين من أكثر الفئات تضرراً (United Nations High, Commissioner For refugees- UNHCR, 2015).

وحظي اللجوء في السنوات الأخيرة باهتمام الباحثين في ضوء انتشار الحروب والكوارث الطبيعية في مختلف دول العالم، حيث تشير إحصائيات الأمم المتحدة إلى وجود أكثر من (15.4) مليون لاجئ في مختلف بقاع العالم، إضافة إلى وجود أكثر من (28.8) مليون نازح، وأن هذه الأعداد مرشحة للتزايد بشكل مضطرد (UNHCR, 2015).

تشهد المناطق العربية المحيطة بالأردن الكثير من النزاعات والحروب، مما أدى إلى قدوم العديد من الأفراد (اللاجئين) من الدول المجاورة مثل: (الأراضي الفلسطينية المحتلة، والعراق، وسوريا) وتشير تقارير الأمم المتحدة إلى وجود ما يزيد عن (1.388.561) لاجئ

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سوري في الأردن، نصفهم من الأطفال والمراهقين، والعدد مرشح للزيادة في الفترات القادمة (UNHCR, 2016).

ويعاني اللاجئون في دول اللجوء الكثير من المشكلات، منها مشكلات اجتماعية مثل: العزلة التي قد تصل إلى الشعور بالغربة، والإقامة ضمن شروط معيشية غير ملائمة، وفقدان موارد الرزق والدخل، والبطالة، وتدني مستوى الخدمات المتعلقة بالتعليم والصحة، كما قد يعاني اللاجئون مشكلات نفسية تتمثل في الحزن والأسى؛ لأن خسارة كل الممتلكات الخاصة بما فيها دخل الأسرة ومنزلها مفاجأة رهيبة للأفراد لا سيما الفقراء منهم أصلاً، كما أن عدداً كبيراً منهم شهد أو عانى أحداثاً مروعة، أدت إلى حدوث الإصابات أو الأمراض الجسدية التي قد يكون لها أثر في الصحة النفسية، هذا بالإضافة إلى عيش معظمهم في بيئة خالية من شبكات الدعم الاجتماعي حيث يعيشون في أماكن إقامة فقيرة، ومكتظه بالسكان، وقليلة الإمكانيات والخدمات (Hourani, Louncil, Hubal & strange, 2011).

ومن الجدير بالذكر أن الأزمة السورية دخلت عامها الخامس، ولا زال الصراع الذي نتج عن هجرة السوريين الجماعية للبلدان المجاورة مستمراً، وألقت هذه الأزمة بظلالها وتركت آثارها السلبية على فئات المجتمع السوري كافة، ومن ضمنهم فئة المراهقين التي واجهت العديد من المشاكل نتيجة للجوء، وتمثلت هذه المشاكل في: (فقدان فرص التعليم، والانعزال المجتمعي، وعدم الشعور بالأمان، والعديد من المشكلات النفسية)، وقد أشارت منظمة اليونيسيف إلى أن المراهقين السوريين أظهروا مرونة وتكيفاً تجاه الظروف السيئة المحيطة بهم، ولكن استمرار الأزمة لأعوام أخرى من الصراع أدت إلى المزيد من المعاناة، وتناقص فرص تحسين قدراتهم النفسية، مما أثر سلباً في قدرتهم على بناء مستقبل جيد (UNHCR, 2015).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هذا ويشير مهنا (2008) إلى أن اللاجئين الذين شهدوا أهوال الحرب وتعرضوا للتعذيب والإيذاء، والخوف على حياتهم وحياة أفراد أسرهم يعانون مشكلات عديدة تؤثر سلباً في سير حياتهم، مما يجعلهم بحاجة للعديد من المهارات الاجتماعية المناسبة كمهارة توكيد الذات للمطالبة بحقوقهم دون الاعتداء على حقوق الآخرين، كما أشار إلى أن اضطرابات القلق، ومشاعر الخوف، والعدوانية، هي أكثر الأعراض النفسية شيوعاً لدى الأطفال والمراهقين الذين شهدوا أحداث الحروب، وأن هذه الأعراض تعوق تطورهم الاجتماعي والنفسي، وتجعلهم غير قادرين على التعامل بتوكيدية، وغير قادرين على مواجهة المشكلات والصعوبات التي يمرون بها في البيئات الجديدة. وتعد مشاهدة الأطفال والمراهقين للأحداث المرافقة للصراعات والحروب عاملاً مهماً يؤثر سلباً في ممارسة مهاراتهم الاجتماعية، فمرحلة المراهقة مرحلة نمائية حرجة، فهي المرحلة التي يحدث فيها الكثير من التغيرات: الجسمية، والإدراكية، والنفسية، والعاطفية، ويواجه المراهقون تيارات فكرية متضاربة، وقيماً اجتماعية متناقضة تترك آثاراً مختلفة على سلوكياتهم سواء في الأسرة، أو المدرسة، أو المجتمع (مجيد، 2009).

توكيد الذات (Self Assertiveness):

تعد مهارة توكيد الذات مهارة مكتسبة، إذ يقوم الفرد عبر مراحل متعددة، ابتداءً من طفولته، بسلوكيات عن طريق التواصل والتفاعل مع البيئة المحيطة، حيث تنمو هذه السلوكيات وتتطور مع نمو الفرد، كما تؤدي التنشئة الاجتماعية دوراً مهماً في تكوين أفكاره ومشاعره واتجاهاته، حيث يتأثر السلوك التوكيدي بشكل كبير بعلاقة الفرد مع المجتمع المحيط به الذي يشكل دوراً كبير في تشكيل السلوك التوكيدي للفرد (طنوس والخوالدة، 2014).

يميل معظم أصحاب النظريات في علم النفس ومنها نظرية التحليل النفسي إلى الاتفاق بشكل عام على أن أنواع الخبرات المبكرة التي يتعرض لها الفرد قد تقوده إلى توكيد الذات أو إلى عدم توكيد الذات، وبناء عليه لا ينظر إلى توكيد الذات بوصفه سمة تظهر فجأة في مرحلة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراهقة أو سن الرشد، بل إن توكيد الذات أو عدم توكيد الذات نمط سلوكي متعلم يتكون من خلال تعلم الفرد الاستجابة للمواقف الاجتماعية، فسمة توكيد الذات تتطور عند الفرد تدريجياً مع التقدم في العمر كنتيجة لتفاعل الفرد مع والديه، ورفاقه، والأفراد المهمين في حياته (أبو حسونة، 2004).

وميز سالتر (Salter) بين نوعين من السلوك هما: السلوك الاستثاري مقابل السلوك الانكفافي، وقد أوضح أن الطفل يولد بشخصية استثارية تستجيب لمثيرات البيئة، فهو يتصرف من غير قيود مما يؤدي إلى تطور النمط الاستثاري في شخصيته إذا لم يعمل على كف هذا السلوك، ويتم كف هذه السلوكيات وغيرها من السلوكيات السلبية بالمعاملة الوالدية الإيجابية، والتي يتربى عليها الأبناء منذ الصغر (طه، 2006).

وقد حظي مفهوم توكيد الذات باهتمام كبير على المستوى المدرسي والمستوى الحياتي بشكل عام، نظراً لما له من أهمية كبيرة في مساعدة الأفراد على التصرف بشكل مؤكد للذات (Rimm & Masters, 1979)، ولما له من خصائص وسمات يمكن بوساطتها التمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية فاعلة والناجحين في حياتهم وغيرهم من الأفراد (Kim, 2003)، فسلوك توكيد الذات سلوك بينشخصي يتضمن التعبير البسيط الصادق والحقيقي عن الأفكار والمشاعر (Rimm & Masters, 1979).

وكان العالم الأمريكي سالتر (Salter, 1961) أول من أشار إلى هذا المفهوم وبلوره على نحو علمي، وكشف عن مضامينه الصحية، إذ أشار إلى أن هذا المفهوم يمثل خاصية أو سمة من سمات الشخصية مثل: الانطواء أو الانبساط التي قد تتوافر لدى بعض الناس فيكونون توكيديين، وقد لا تتوافر لدى الآخرين فيصبحون سلبيين عاجزين عن تأكيد ذواتهم في المواقف الاجتماعية المختلفة. وجاء بعده لانج وجاكوبوسكي (Lange & Jakubowski, 1976) اللذان كانا أول من عملا على تضمين الحقوق الإنسانية مع التعبير عن المشاعر، وقد عرّفا توكيد الذات على أنه: تعبير الفرد عن أفكاره ومشاعره واعتقاداته بطريقة مباشرة وصادقة،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حيث يدافع الفرد عن حقوقه الإنسانية الأساسية دون التعدي على حقوق الآخرين. أما غلاسي وغلاسي (Galassi & Galassi, 1978) فقد وسعا حدود الاستجابة المؤكدة للذات ووضعاها ضمن تصنيفات هي: (تقبل النقد وتقديمه، والطلب من الآخرين، وبدء المحادثات وإنهاؤها، والدفاع عن الحقوق الشخصية، ورفض طلبات الآخرين، والتعبير عن الآراء الشخصية، والتعبير عن الغضب والاستياء، والتعبير عن المشاعر الإيجابية). أما كوتلر (Cotler, 1979) فرأى أن توكيد الذات هو سمة شخصية، وأن الفرد المؤكد لذاته هو الذي يستطيع أن يعبر عن مشاعره وعواطفه وأفكاره الإيجابية والسلبية بصورة لفظية أو غير لفظية، ويستطيع اتخاذ القرار، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة، ولا يسمح بأن يستغله أحد. وعرف ولبي (Wolpe, 1982) توكيد الذات على أنه: التعبير المناسب عن المشاعر لفرد آخر. ويعد تعريف ألبرتي وإيمونز (Alberti & Eammons, 1990) لمفهوم توكيد الذات من أشمل التعريفات إذ أشارا إلى أن السلوك التوكيدي هو السلوك الذي يمكّن الفرد من التصرف بما فيه مصالحه، ويدافع عن نفسه دون قلق، ويعبر بحرية عن مشاعره الصادقة، وعن حقوقه الشخصية دون الاعتداء على حقوق الآخرين.

ويمكن القول: إن الأسس العلمية للسلوك التوكيدي ظهرت على يد (سالتر) بالسلوك الاستثاري والسلوك الانكفافي، من خلال تطبيقه مبادئ الإشراط الكلاسيكي (بافلوف)، ثم جاء (لازاروس) وفسّر مكونات السلوك التوكيدي واستجاباته، ثم جاء (ولبي) وغيره، ليصبح مفهوم توكيد الذات أكثر شمولاً، فبعد أن كان مقصوراً على قدرة الفرد على التعبير عن المعارضة من خلال الغضب، والاستياء، والامتعاض تجاه فرد آخر أو موقف ما من المواقف الاجتماعية، أصبح يشمل كل السلوكيات (التعبيرات) المقبولة اجتماعياً والتي يفصح الفرد من خلالها عن مشاعره الشخصية (Alberti & Emmons, 1990). ثم قام ولبي ولازاروس (Wolpe & Lazarus) المشار إليهما في (ابراهيم، 1994)، بإعادة صياغة خاصية هذا المفهوم بحيث أصبح يشير إلى قدرة يمكن تطويرها وتدريبها، وتتمثل في: التعبير عن النفس،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تنتهك دون وجه حق، وأشارا إلى أن هدف العلاج النفسي يجب أن يوجه نحو تدريب الفرد الذي يعاني المرض النفسي أو العقلي ليتطور بإمكاناته ويعبر عن التوكيدية والثقة بالنفس في المواقف التي كان يعجز فيها عن ذلك. وأشار إبراهيم (1994) إلى أن توكيد الذات يتضمن استجابات متنوعة هي: (التعبير عن الذات، واحترام حقوق الآخرين، والاستجابات المؤكدة التي ترتبط بمواقف محددة)، والتي تعد من جوانب الشخصية التي ترتبط بالنجاح أو الفشل في العلاقات الاجتماعية. أما فرج (1998) فقد عرّف توكيد الذات على أنه: مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية متعلمة، ذات فاعلية نسبية، تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية (تقدير، وثناء)، والسلبية (غضب، واحتجاج) بصورة ملائمة، ومقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على القيام بما لا يرغب فيه، أو الكف عن فعل ما يرغب القيام فيه، والدفاع عن حقوقه شريطة عدم انتهاك حقوق الآخرين.

وقام جامبرلي ورتيش (Gambrilly & Rich) المشار إليهما في (مصباح، 2001) بتقسيم السلوك التوكيدي إلى الفئات الآتية: استهلال العلاقات البينشخصية، والاستجابة للنقد، والاستجابة للتكليف دون حرج، والتمسك بوجهات النظر، والانخراط في حديث سار، ومدح الآخرين، ومواجهة المواقف الاجتماعية المزعجة، والتسليم بالعيوب الشخصية.

وعرف عبد الستار (2001) توكيد الذات على أنه أحد جوانب شخصية الفرد التي تبين ارتباطها بالنجاح أو الفشل في العلاقات الاجتماعية، وهذا يتضمن التعبير عن الذات، والدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تنتهك. بينما عرفت عطي (2004) توكيد الذات على أنه سلوكيات الفرد الإيجابية التي تشمل الأفكار، والتصرفات، والمشاعر، والتي يحصل من خلالها الفرد على حقوقه ويحقق أهدافه.

بينما عرف الباحث توكيد الذات على أنه تعبير الفرد عن أفكاره ومشاعره واعتقاداته بطريقة مباشرة وصادقة، حيث يدافع عن حقوقه الإنسانية دون التعدي على حقوق الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتميز التوكيدية (Assertiveness) بشكل واضح بين مفهوم العدوان (Aggression)، ومفهوم السلبية (Passivity)، من خلال استراتيجية الاتصال، فالأفراد العدوانيون لا يحترمون الحدود والحقوق الشخصية للآخرين، فهم عرضة للإيذاء من قبل الآخرين بينما يحاول الآخرون التأثير فيهم، أما الأفراد السلبيون فلا يدافعون عن حقوقهم الشخصية، فهم يسمحون للأفراد العدوانيين بالإساءة لهم، أو التحايل عليهم من خلال الخوف، ومن الجدير بالذكر أن الأفراد المؤكدين لذواتهم يكونون راغبين في الدفاع عن أنفسهم (Odonohue & Fisher, 2008).

ورأى باترسون (Paterson, 2000) أن توكيد الذات يرتبط بتقدير الذات، ويعدّ من مهارات الاتصال المهمة، وأن هناك فرقاً رئيساً بين توكيد الذات والعدوانية (Aggression)، والسلبية (Passivity) في كيفية التواصل، وكيفية التعامل مع الحدود الشخصية الخاصة بالفرد وبالآخرين، وهذه الفروق هي:

- الأفراد الذين يتواصلون بطريقة سلبية لا يحترمون الحدود الشخصية الخاصة بهم، ويسمحون للآخرين بالإساءة لهم والتلاعب بهم، فهؤلاء الأفراد يقعون تحت خطر التعرض للإساءة، ولا يمكن أن يؤثروا في الآخرين.
- الأفراد العدوانيون لا يحترمون الحدود الشخصية للآخرين، ويتعمدون إيذاء الآخرين، ويحاولون التأثير فيهم، وغالباً ما ينتج عن ذلك علاقات متوترة، وتزداد خبرات الأذى، والغضب، والإذلال.
- الأفراد المؤكدون لذواتهم لديهم علاقات قوية وجيدة مع الآخرين، ويعبرون عن شعورهم الداخلي، ويؤثرون في الآخرين بطريقة تحترم حدودهم الشخصية.

وأشار فرحان (2011) إلى أن توكيد الذات له علاقة مباشرة بالثقة بالنفس وتقدير الذات لأنها كلها قوى يملكها الفرد، حيث إن تقدير الذات هو العلاقة مع الذات، في حين أن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الثقة بالنفس هي العلاقة مع المحيط، وهي القدرة على تسخير المحيط والتحكم به، وتظهر من خلال القدرة على الإنجاز، وهو الدرع والجهاز الذي يحمي الفرد ويمنحه القوة الشخصية.

وفسر لازوراس (Lazarus) معنى السلوك التوكيدي بأنه سلوك يتكون من أربع استجابات هي: (قدرة الفرد على قول لا، وقدرته على فعل المتطلبات، وقدرته على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة، وقدرته على بدء المحادثات واستمرارها وإنهائها) (أبو حماد، 2014).

ويتمتع الأفراد الأكثر توكيدية بمراكز ضبط داخلية أكثر من الأفراد الأقل توكيدية، كما أنهم يعانون بدرجة أقل من المشكلات الصحية والمرض، وكذلك فإن الأفراد الذين يمتلكون مستوى عالياً من الكفاءة الذاتية يستجيبون بشكل توكيدي أكثر عند تفاعلهم مع الآخرين (Eskin, 2003). علماً أن الافتقار إلى التوكيدية أو ضعفها يؤدي إلى إضعاف العلاقات الاجتماعية والعزلة، والتي بدورها قد تؤدي إلى مشكلات مثل: (الانسحاب، وصعوبة العلاقات الشخصية، والاكتئاب) (Parto, 2011).

ومن الجدير بالذكر أن هناك علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس والتوكيدية، فعندما يكتسب الفرد الثقة بالنفس يتشكل لديه مصدر داخلي إيجابي للمشاعر والأفكار نحو الذات والآخرين، أما إذا كانت ثقة الفرد بنفسه منخفضة فإنه سيحاصر بالمشاعر والأفكار السلبية نحو الذات والآخرين، وهذا يؤدي بدوره إلى تبني سلوكيات غير مؤكدة للذات (Townend, 1991). كما أن هناك علاقة إيجابية بين التوكيدية من جهة والدعم الاجتماعي المدرك، وعدد أصدقاء الفرد من جهة أخرى (Eskin, 2003).

وقد أشار الحلاق (2007) إلى أنه بالإمكان معرفة ملامح شخصيات الأفراد الثلاث: الفرد المؤكد لذاته، والفرد العدواني، والفرد السلبي، من خلال ما يأتي: السلوك اللفظي، والسلوك غير اللفظي، والأفكار والحوارات الداخلية، وتقييم الذات، وتقييم الآخرين، وتقييم الموقف. كما يمكننا المقارنة بين ملامح الأفراد المؤكدين لذواتهم، والسلبيين، والعدوايين كما هو موضح في الجدول (1).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (1)

مقارنة بين ملامح الأفراد المؤكدين لذواتهم والسلبيين والعدوانيين

أبعاد السلوك التوكيدي	ملامح الفرد المؤكد لذاته.	ملامح الفرد السلبي.	ملامح الفرد العدواني.
التعبير عن المشاعر	يعبر عن مشاعره الإيجابية والسلبية بتلقائية وصدق.	يصعب عليه التعبير عن مشاعره الإيجابية، ويكبت مشاعره السلبية.	هجومي في التعبير عن مشاعره السلبية، ونادراً ما يعبر عن مشاعره الإيجابية.
الدفاع عن الحقوق	يدافع عن حقوقه دون الإساءة للآخرين.	يتنازل عن حقوقه خشية من المشاكل.	يحاول الحصول على حقوقه دون مراعاة حقوق الآخرين.
العلاقات الاجتماعية	يسعى لتوطيد علاقاته مع الآخرين.	غير مبادر في علاقاته الاجتماعية، ويسمح للآخرين باستغلاله.	لا يهتم للعلاقات الاجتماعية، ويهدف إلى الربح منها.
مقاومة الضغوط	يستطيع قول "لا" ورفض ما لا يريده دون الشعور بالذنب.	يذعن لطلبات الآخرين ورغباتهم ولو على حساب راحته وحقوقه.	يصد الآخرين، ولحوح في طلباته بشكل مزعج.
الحدود الشخصية	يمنع الآخرين من التدخل في شؤونه، فهو يحمي حدوده وفي الوقت نفسه يحمي حدود الآخرين.	يحرج من حماية حدوده، ولا يتجرأ على الاقتراب من الآخر خشية منه.	يحمي حدوده بطريقة فجة، ويقحم نفسه بأمور الآخرين.
التعبير عن الأفكار	يبدي آراءه وأفكاره بوضوح وبطريقة تنطوي على احترام الآخرين، ويستخدم عبارات مثل: أنا أريد، أنا أفضل، برأيي أنا.	يحتفظ برأيه لنفسه، وحين يتكلم يستخدم ضمير الغائب. يعبر عن أفكاره وآرائه بشكل غير مباشر باستخدام عبارات مثل: الناس لا يعجبهم هذا الأمر، الناس يتضايقون من هذا التصرف.	حين يبدي رأيه في موضوع ما يكون على الآخرين الأخذ به، رأيه ينطوي على أوامر وتعليمات وعلى الآخر تنفيذها، ويستخدم عبارات مثل: "يجب، عليك، من المفروض أن".
التواصل البصري	يتواصل بصرياً بشكل ملائم في أثناء تبادل الحديث.	يخفض نظره محاولاً عدم التقاء عينه بعين من يتحث معه.	يحملق في المتحدث بشكل مستمر كوسيلة للإبتزاز أو السيطرة.
تعبيرات الوجه	تعبيرات وجهه متناسبة مع الموقف مما يؤثر إيجابياً في الآخرين.	تعبيرات وجهه خالية من المعنى، وتنطوي على الخضوع.	تعبيرات وجهه قاسية عدائية.
الصوت	صوته واضح ومعتدل السرعة، ويتغير حسب الموقف.	صوته مرتبك متعلثم، وإيقاعه غير مناسب.	صوته مرتفع مزعج، وفيه نبرة تسلط.
وضع الجسم	معتدل يعكس الشعور بالثقة والارتياح.	منكمش، ومتحفظ.	متعاظم في وضع جسده، ومتعال.
المسافه بينه وبين الآخر	يترك مسافة مناسبة بينه وبين الآخر.	يتحاشى الاقتراب من الآخر ويكون على مسافة بعيدة عنه.	يقترب أكثر من اللازم من الآخر.
حركات الجسم والإيماءات	يقوم بحركات متوازنة، وشكله الخارجي ينسجم مع ما بداخله، إيماءاته معبرة دون مبالغة.	حركاته متجمدة وفيها ارتباك وعدم توازن.	يقوم بحركات مزعجة مستفزة، فيها استعلاء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تسهم في أن يصبح الفرد مؤكداً لذاته مثل: الخوف من الأذى، والخوف من الفشل، والخوف من إيذاء مشاعر الآخرين، والخوف من الرفض (Neenan & Dryden, 2002). كما أن المعتقدات غير المنطقية التي تعلمها الفرد منذ الطفولة وكوّنها عن ذاته وعن الآخرين تساعده في ظهور السلوك السلبي غير المؤكد للذات، لذلك يرى بيك (Beck, 1995) أنه من المهم الإشارة إلى الحقوق المشروعة للفرد من الجانب المعرفي، والتي لها الأثر الكبير في أن يصبح الفرد مؤكداً لذاته أو غير ذلك، وهي:

- لك الحق أحياناً في وضع نفسك أولاً.
- لك الحق أن تكون الحكم الأخير على مشاعرك، وأن تتقبلها كحق مشروع.
- لك الحق في أن تكون لديك آراؤك ومعتقداتك الخاصة.
- لك الحق في أن تحتج على معلم غير منصف أو أي نقد.
- لك الحق في المقاطعة بنظام، وأن تسأل من أجل توضيح ما.
- لك الحق في التفاوض من أجل التغيير أو التعديل.
- لك الحق في طلب المساعدة أو الدعم العاطفي.
- لك الحق في أن تشعر وأن تعبر عن ألمك.
- لك الحق في أن تتجاهل نصائح الآخرين.
- لك الحق في تقبل التشجيع الرسمي على عملك وإنجازك.
- لك الحق في أن تقول لا.
- لك الحق في أن تبقى وحيداً حتى لو أحب الآخرون صحبتك.
- لك الحق في ألا تبرر ما تعمله للآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- لك الحق في ألا تتحمل مسؤولية خطأ الآخرين.
- لك الحق في عدم مشاركة الآخرين رغباتهم وحاجاتهم.
- لك الحق في عدم القلق حول حسن نية الآخرين.
- لك الحق في عدم التجاوب مع أي موقف أو سؤال.

ويتصف السلوك التوكيدي وفقاً لما ورد في (أبو حماد، 2014) بالخصائص الآتية:

1- **النوعية:** يعد السلوك التوكيدي سلوكاً نوعياً، ويتضمن عدداً من المهارات النوعية التي تشترك في مجموعة من العناصر النوعية التي تختلف في أساليبها، ولكنها تشترك في مجموعة من العناصر مثل: قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وانفعالاته الإيجابية والسلبية، ورفض طلبات الآخرين غير المقبولة، وغير المعقولة، وقدرته على قول لا، وممارسة الفرد حقوقه الشخصية والدفاع عنها، وبدء الحديث مع الآخرين واستمراره.

2- **السلوك التوكيدي سلوك موقفي:** يرتبط السلوك التوكيدي بالظروف الموقفية التي يتعرض لها الفرد بما تحمله من خصائص، وما تحتويه من حوارات مع الآخرين، فهو يختلف باختلاف: المواقف الاجتماعية، والجنس، والعمر، وخصائص الموقع التفاعلي مع الأفراد.

3- **السلوك التوكيدي يتضمن عناصر لفظية وغير لفظية:** فهو يتضمن طريقتين للتعبير عن آراء الفرد ومشاعره هما: التعبيرات اللفظية عن الأفكار والمشاعر، والمكونات غير اللفظية التي تتمثل في: الاتصال بالعين، والإيماءات، والإشارات، ووضع الجسم.

4- **احترام حقوق الآخرين:** إذا كان من حق الفرد أن يعبر عن مشاعره وآرائه وأفكاره بشكل مباشر وصريح، فمن حق الآخرين أيضاً القيام بذلك، وإذا كانت التوكيدية حق للفرد فيجب أن يسبقها التزامه بالواجبات وعدم انتهاك حقوق الآخرين وحرياتهم، لكي يصبح من حقه المطالبة بحقوقه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5-**القابلية للتعلم:** يمتاز السلوك التوكيدي بأنه سلوك متعلم ومكتسب، حيث يكتسب الفرد المهارات التوكيدية عن طريق البرامج التدريبية، والتنشئة الاجتماعية، والخبرات التي يمر بها وتعمل على تنمية السلوك التوكيدي لديه.

6- **السلوك التوكيدي سلوك ملائم من الناحية الاجتماعية:** يجب أن يراعي الفرد المعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع، ومشاعر الآخرين وحقوقهم عند الإتيان بهذا السلوك.

7- **تتأثر التوكيدية بمتغيري الجنس والعمر:** إذ يختلف الذكور والإناث على أبعاد المهارات التوكيدية، كما يزداد مستوى التوكيدية لدى الفرد مع تقدم العمر، فالأصغر عمراً يكون عادة أقل توكيدية من الأكبر عمراً، كما تظهر مهارات توكيدية جديدة ومتنوعة لدى الفرد لم تكن موجودة في مراحل نمائية سابقة.

8- **يختلف السلوك التوكيدي باختلاف البيئة الاجتماعية والثقافية للفرد:** فنمط الثقافة السائدة في المجتمع هو الذي يحدد السلوك الملائم لكل من الذكور والإناث، ففي المجتمعات الشرقية مثلاً يتم تشجيع الذكور على تعلم السلوك التوكيدي، حيث يتوقع المجتمع من الذكور أن يكونوا أكثر قوة واستقلالية وجرأة وثقة بالنفس من الإناث.

والهدف من التدريب على مهارات توكيد الذات هو مساعدة الأفراد على الاستجابة الانفعالية الملائمة (التعبير الحر عن المشاعر والأفكار بحسب متطلبات الموقف (Shannon, 1999). وبهذا الصدد أوضح باول (Powell, 1997) أن الفرد عندما يصبح قادراً على أن يوصل أفكاره ومشاعره للآخرين بشكل مريح، فإنه يتوقع أن تقوى علاقته بهم، وأن ينخفض مستوى القلق والتوتر لديه، وأن يشعر بالراحة والاسترخاء، مما ينعكس إيجاباً على سعادته وصحته النفسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أن التدريب على توكيد الذات يحسّن القدرة على التعبير عن المشاعر السلبية كالغضب والضيق، وأيضاً المشاعر الإيجابية، كالفرح، والحب، والمدح. والهدف النهائي هو شعور الفرد براحة أكبر، وقدرة على تحقيق مزايا اجتماعية مهمة، ليحصل في النهاية على رضا أكبر عن الحياة (Eskin, 2003).

ويعد التدريب التوكيدي (Assertivness Training) أسلوباً علاجياً لخفض القلق، كما يستخدم عادة كجزء من برنامج إدارة الضغوط والتوتر (Stress Man Prog)، كما يعدّ آلية لتخفيض إشارات التوتر الفسيولوجية (Parto, 2011).

وترتبط الاستجابات غير التوكيدية بعلاقات طردية مع المزاج المكتئب (Chan, 1993)، ومع القلق، (Paterson, Green, Basson & Ross, 2002).

وتتضمن أهداف التدريب التوكيدي ما يأتي: الوعي المتزايد بالحقوق الشخصية، والتمييز بين التوكيدية وغير التوكيدية، والتمييز بين السلبية والعدوانية، وتعلم مهارات التوكيدية اللفظية وغير اللفظية (الحلاق، 2007). ويمثل التدريب على تنمية القدرة التوكيدية لدى الأفراد أحد البرامج والتدخلات التي أثبتت فاعليتها في برامج الإرشاد والعلاج النفسي (إبراهيم، 1994).

وتنقسم القدرة على توكيد الذات إلى قسمين، كما هو مشار في بيلاك (Bellack, 1997):

1- **التوكيد السلبي (Negative Assertion):** يتضمن التعبير عن المشاعر السلبية، ورفض جميع الطلبات والاحتياجات غير المقبولة وغير المعقولة، كالوقوف بوجه مجموعة من الأفراد يعاملون أحد الأفراد معاملة قاسية أو غير مناسبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- **التوكيد الإيجابي (Positive Assertion):** يتضمن التعبير عن المشاعر الإيجابية، ومن أمثلة ذلك: تقديم الشكر والامتنان لأحد الأفراد الذين قدموا له خدمة، والتعاون، والتعاطف، والاستحسان، والمشاركة.

ويعدّ التدريب على توكيد الذات ملائماً جداً للأفراد المعرضين لخطر تطوير الصعوبات في العلاقات الاجتماعية، والخلل في أساليب حل المشكلات، ومواجهة المواقف المختلفة، وخاصة المراهقين (فرحان، 2011).

المراهقون اللاجئون السوريون:

تكون في الغالب آثار اللجوء النفسية على المراهقين طويلة الأمد، وتظهر من خلالها مشاعر العزلة الاجتماعية، وتدني صورة الذات، وإيذاء الذات، والعدوانية، والاكتئاب، وفي هذا الصدد أشارت مجموعة العمل السورية في تقريرها الصادر في أيلول من العام (2013) إلى أن التغيرات النفسية السلوكية للمراهق السوري تشمل: البكاء والصراخ، والحزن الشديد، واضطرابات النوم، وعدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة، والعدوانية المفرطة وخاصة لدى الذكور، والافتقار للرعاية النفسية المناسبة (War Child Holland, 2013).

إن مرور المراهق بالأزمات والضغوط والصدمات النفسية، كفقدان أحد أفراد الأسرة، أو مشاهدة المجازر، أو تهجيره من بيته، أو فقدان شخص كان يعتمد عليه ويحميه ويدافع عنه، أو يقدم له النصائح ويحمل المسؤولية عنه، من الأسباب الرئيسة للاضطرابات ونقص بعض المهارات الاجتماعية كمهارة توكيد الذات وغيرها؛ لأن قمع التعبير عن المشاعر يعمل على زيادة النزعات العصابية ويؤدي بالفرد إلى الشعور بالنقص، وخيبة الأمل، وعدم الشعور بالأمن، مما يخفض من سلوكيات المراهقين التوكيدية (مقدادي وأبو زيتون، 2010).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي هذا الصدد أشارت دراسة كل من جيمس وسوفيك وغاروف وأباسي (James, Sovick, Garoff & Abbasi, 2014) إلى أن فئة المراهقين من اللاجئين السوريين في الأردن أظهروا مجموعة من المشكلات النفسية تمثلت في: الخوف، والغضب، وانعدام الرغبة في أي نشاط، والعجز، ومشكلات في المهام والوظائف النفسية والأساسية، وأشارت نتائجها إلى أن (51%) منهم شعروا بالخوف الشديد، و (28.4%) شعروا بالغضب والعدوانية، و(26.3%) منهم شعروا العجز والانسحابية، و (18.8%) شعروا بعدم الرغبة في القيام بأي نشاطات يومية.

ويعد التوتر الشديد هو السمة الأساسية للمراهقين اللاجئين بسبب تعرضهم المباشر لفقدان الأقارب، والإيذاء الجسدي والنفسي، وفقدان الدعم، وعدم القدرة على حل المشكلات (Yehuda, 2002). وتؤدي الحروب والصراعات إلى آثار مدمرة على حياة المراهقين، فهي تؤثر في قدرتهم على البقاء وفي نموهم، فقد يتعرضون للقتل، أو الإصابة، او السجن، أو الإساءة، أو الإذلال، أو الجوع، أو الصدمات التي يمكن بسببها التعرض المباشر أو غير المباشر للعنف واللجوء (ضمرة وأبو عيطة، 2014).

والمخيمات أحد الأماكن التي تساعد المراهقين اللاجئين على التأقلم مع البلد الجديد، إضافة إلى دور التعليم والبيئة التعليمية التي تساعد المراهقين اللاجئين في تحسين طرق التفاعل مع المجتمع الجديد، وشعورهم بأنهم يعيشون حياة طبيعية، في بيئة آمنة تعزز ثقتهم بأنفسهم، وتساعدهم على النمو الاجتماعي والنفسي السليمين (Bacakova, 2011).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإرشاد الجمعي:

يعد الإرشاد الجمعي إحدى الصيغ التي تقدم من خلالها خدمات وأنشطة وتدخلات إرشادية نفسية، ويمثل ممارسة مهنية متخصصة واسعة المدى تتعلق بتوفير المساعدة أو بإنجاز المهام في موقف جمعي، ويتضمن ذلك تطبيق النظريات بوساطة متخصص ممارس كفؤ لمساعدة مجموعة من الأفراد يعتمد بعضهم على بعض من أجل تحقيق أهدافهم التبادلية، التي قد تكون في طبيعتها شخصية، أو ما بين الأفراد، أو موجهة نحو المهمة (Gazda, 1989). ويعرف الإرشاد الجمعي بأنه: أسلوب علاجي، وعملية ديناميكية ما بين الأفراد، يركز على التفكير والسلوك الشعوري، ويتضمن وظائف العلاج المؤلفة من: التسامح، والتوجه نحو الواقع، والتنفيس الانفعالي، والثقة، والرعاية، والتفهم، والتقبل، والدعم المتبادل، وغرس الأمل، وتطور وظائف العلاج، ويساعد في تعديل السلوك والتحكم في الاضطرابات النفسية من خلال تعديل أسلوب تفكير الفرد وإدراكاته لنفسه وبيئته. ويتم ذلك بتقديم مجموعة جلسات من خلال الإرشاد الجمعي ضمن مجموعة صغيرة من الأفراد يتشابهون في نوع المشكلة التي يعانونها، وتعقد هذه الجلسات في مكان واحد، وبمواعيد محددة مسبقاً، ويكون المسترشدون أفراد طبيعيين لديهم صعوبات وهموم ومشكلات لم تضعفهم إلى الحد الذي يستدعي تغييراً مكثفاً في الشخصية، حيث يطرحون الصعوبات التي لديهم ويعبرون عنها كل حسب وجهة نظره، وطريقة تفكيره، ومن واقع رؤيته لها وكيفية معالجتها (Aronson & Scheidlinger, 1994).

وقد عرف كوري (Corey, 2001) الإرشاد الجمعي بأنه شكل من أشكال الإرشاد يستهدف مجموعة من الأفراد (المسترشدين) يتراوح عددهم ما بين (3-15) فرداً، تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم، ويكون الهدف من تشكيل المجموعة مساعدة المسترشدين على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مواجهة الصعوبات والعقبات التي تعترض نموهم حيثما وجدت، وتحقيق أقصى درجات النمو لإمكاناتهم الشخصية.

وفي عملية تنظيم خبرة مجموعة المراهقين (Organizing the Group Experience for Adolescents) تكون المهمة بعد الإنتهاء من إعداد مشروع العمل المقترح (Proposal) لمجموعة المراهقين، هي التعامل مع جميع التفاصيل التمهيدية المتضمنة في عملية تشكيل المجموعة (Forming agroup). وتصف مورغانيت (Morganett) **الخطوات العشر** الآتية لإنشاء مجموعة إرشادية منظمة (Structured) للمراهقين الصغار وتشكيلها (Corey & Corey, 1997):

1- **إجراء تقييم الحاجات (Needs Assessment):** تساعد هذه الخطوة على تركيز الجهود على خدمات الإرشاد الجمعي المهمة والحساسة التي تحتاجها مجموعة معينة من المسترشدين، في وضع وموقف معين، ويتضمن التقييم استخدام المقاييس النفسية والاجتماعية المقننة والمعروفة.

2- **اقتراح مخطط مكتوب (Written Proposa):** وهو عبارة عن وصف عام مكتوب يتضمن المبررات، والأهداف، والأدوات، والإجراءات، وطرق التقييم.

3- **الإعلان عن المجموعة (Advertise The group):** يتم من خلاله معرفة المشاركين المحتملين، وإعلام مصادر الإحالة كالمعلمين، وأولياء الأمور، والمديرين، والمرشدين.

4- **الحصول على موافقات مكتوبة من أولياء الأمور (Informed Consent):** تتضمن تقديم معلومات معينة عن المجموعة من قبل المرشد، بحيث يمكن لكل من المشترك وولي أمره أن يتخذوا قراراً صائباً بشأن المشاركة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5- **إجراء مقابلات قبل تشكيل المجموعة: (Pre - group interviews)**: ويكون هدف هذه المقابلات، بالإضافة إلى تقديم توجيهات عامة عن خبرة المجموعة، الطلب من الأعضاء الالتزام، والحصول على معلومات ستكون مفيدة في اتخاذ قرارات بشأن من سيقبل في المجموعة.

6- **اختيار أعضاء المجموعة: (select the Group members)**: يتم تحديد الأعضاء المناسبين للانضمام للمجموعة في ضوء الهدف من تشكيل المجموعة، وتقع مسؤولية اختيار الأعضاء على عاتق المرشدين القادة الذين يقومون بدورهم بفرز الطلبات، وتحديد الأعضاء المناسبين وغير المناسبين للانضمام للمجموعة.

7- **تطبيق اختبار قبلي (Pre - test)**: توفر عملية إجراء الاختبار القبلي والبعدي (Pre-post-test) إطاراً علمياً معتمداً من أجل تقييم الدرجة التي استفاد منها الفرد أو المجموعة ككل.

8- **تطبيق جلسات المجموعة (Conduct the Group sessions)**: يجب تحديد عدد جلسات المجموعة، ومتى تبدأ، ومتى تنتهي، ويتم هذا تبعاً للموضوع الذي تبحثه المجموعة، وبالنسبة للمراهقين فإن عدد الجلسات الذي يتراوح بين (8-12) جلسة هو العدد الأفضل.

9- **تطبيق اختبار بعدي (Post - Test)**: بعد انتهاء عمل المجموعة أو في الجلسة الأخيرة للمجموعة، يتم تطبيق الاختبار (المقياس) الذي طبق كاختبار قبلي مرة ثانية كاختبار بعدي.

10- **إجراء المتابعة (Follow-up)**: ويتم هذا الإجراء بعد مرور شهر تقريباً على الجلسة النهائية للمجموعة، والهدف منه تقييم ما بعد عمل المجموعة، ويتيح هذا اللقاء

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للأعضاء عرض إنجازاتهم وربطها بما حققوه مع خبراتهم في المجموعة، ويعد هذا وقتاً مناسباً لتقديم التعزيز، وتوفير الإحالات لمزيد من خبرات النمو الأخرى، كما يعد هذا اللقاء مصدراً مهماً لتقييم نتائج المجموعة ومخرجاتها، والاحتفاظ بالمكاسب العلاجية مع مرور الوقت.

ومن الجدير بالذكر أن المراهقين ينزعون للتصرف بطريقة أفضل من خلال المجموعات المتجانسة (Homogeneous)، وكذلك بوجود حدود معلنة وصريحة ومباشرة، وقواعد عمل واضحة. ويجب مراعاة المراهقين الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين (10-14) عاماً؛ لأنهم يميلون للإنكار (Denial)، وللتعبير من خلال السلوكيات الموجهة خارجاً (Externalization)، كما ينزعون لأن يكونوا ماديين أكثر في تفكيرهم، ولديهم شعور بالذات أكثر، وقد لا يظهرون اهتماماً كبيراً بعملية الوعي بالذات وإدراكها (Self - Awareness)، وهم يعملون بشكل أفضل في المجموعات التي تتكون كلها من الذكور أو كلها من الإناث (Aronson & Scheidlinger, 1994).

ويجب مراعاة بعض الاعتبارات العملية (Practical Consideration) عند العمل مع المجموعات الإرشادية للمراهقين:

1- **المكان (The setting)**: يجب توفير مكان مناسب للجلسات الإرشادية، بحيث يشعر المسترشدون بالأمان، والخصوصية، والتجوال بحرية، ويجب أن يخلو المكان من أية مواد ضارة وغير آمنة، وأن يكون بعيداً عن الضوضاء والإزعاج، ليتمكنوا من الاصغاء والحديث بشكل مناسب.

2- **إبلاغ (إخبار) المسترشدين بالتوقعات (Communicate Expectations)**: يجب أن يوضح المرشد للمرشدين الهدف من تشكيل المجموعة الإرشادية، ويخبرهم بأسلوب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسيط بتوقعاته منهم، وتوقعاتهم منه، ويجب أن يتأكد المرشد من فهم أعضاء المجموعة للقواعد والأسس غير القابلة للتبديل أو التفاوض كقواعد أساسية، وأن يحاول إشراكهم في وضع القواعد التي ستحكم مجموعتهم وتعززها، وأن يتابع تنفيذ هذه القواعد بحزم وثبات، ولكن بدون استخدام العنف أو الحدية.

3- **الاستعداد (Preparation):** يجب أن يستعد المرشد على نحو كافٍ لكل جلسة، وأن يكون مرناً بما يكفي سواء في التعامل مع المراهقين أو عند تعديل المواضيع المخصصة لكل جلسة، لكي يتمكن من الاستجابة لمواقف المراهقين العفوية والتلقائية، ويجب عليه تجنب الإصرار على تغطية جدول أعماله، ومهما حدث عليه أن يستوعب الموقف وأن يكون خلاقاً ومبدعاً.

4- **إشراك الآباء (Parent Involvement):** على المرشد أن يبادر بإشراك الآباء، وشرح أهداف الإرشاد وتوقعاته بطريقة يستطيعون فهمها وتبعدهم عن الشك في قدرة المرشد على مساعدة أبنائهم، وبهذا يقلل من فرص مواجهة الآباء المقاومين والدفاعيين، وذلك بالمبادرة والبدء معهم بموقف من مثل: كيف يمكنك أن تساعدني في عملي مع إبنك، وذلك بدلاً من التواصل معهم بطرق تشعرهم بأنهم غير مؤهلين وغير كفؤين، وأنه هو الخبير الوحيد والقادر على معالجة الوضع (Corey & Corey, 1997).

وتركز العملية الإرشادية على السلوكيات والأفكار الواعية، وتسعى لتحقيق أهداف الإرشاد النمائية، والوقائية، والعلاجية، وتكون المشاركة في المجموعات طوعية، من أجل تحقيق العديد من الوظائف العلاجية مثل: التوجيه نحو الواقعية، والتنفيس الانفعالي، والثقة المتبادلة، والاهتمام، والفهم، والقبول، والدعم (عبد المعطي، 2001).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهمية الإرشاد الجمعي للمراهقين:

أشار عبد المعطي (2001) إلى أهمية الإرشاد الجمعي للمراهقين، وحاجتهم له على النحو الآتي:

1- يعد نمو الإنسان عملية مستمرة تراكمية متكاملة، لذلك فإن تقديم الخدمات الإرشادية النمائية يسهل نمو المراهقين، ويتم من خلالها تعرف حاجاتهم والعمل على إشباعها، كما يساعد على تنمية قدراتهم وإمكاناتهم.

2- يساعد تقديم الخدمات الإرشادية والوقائية في معرفة أسباب مشكلات المراهقين وتعديلها قبل أن تتفاقم في مراحل النمو اللاحقة، ويصبح لها اثار سلبية على مفهوم الذات للمراهق، وتوافقه، وصحته النفسية.

3- نظراً لمحدودية مدارك ومعارفه وخبراته ومهاراته، فإن تقديم الخدمات الإرشادية التعليمية تساعده على استبصاره بذاته، وتزوده بالمعارف والمهارات والخبرات، كما تساعده على فهم خصائص البيئة التي يعيش فيها وإمكانياتها، ليتعلم كيفية التوافق مع المواقف الجديدة، وكيفية إشباع بعض الحاجات، وكيفية إرجاع (تأجيل) بعضها الآخر، وكيفية اختيار البديل المناسب من بين عدة بدائل، ويتعرف على حدوده وإمكاناته، ليتمكن بالتالي من تعلم كيفية مواجهة مشكلاته بشكل مقبول.

يعد تلقي المعالجة من خلال الجماعة في الإرشاد الجمعي أكثر قوة وتأثيراً من تلقي المساعدة من خلال الإرشاد الفردي؛ لأن التأثير مستمد من الاتجاهين: المرشد نفسه، وأعضاء الجماعة الإرشادية (المسترشدين) الذين يبذلون الجهد لحماية المسترشد، وهذا يؤدي إلى شعور أعضاء الجماعة الإرشادية بالأمان. كما أن الإرشاد الجمعي مفيد؛ لأن مصاحبة الجماعة قد تؤدي إلى تخفيض القلق الذي يشعر به المشاركون في الجماعة؛ لإدراكهم التشابه بينهم في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المشكلات التي يعانونها، كما يتم فيه خلع الأقنعة التي يرتدونها عادة، مما يسمح لهم بـــالتعبير عن ذواتهم ومشاعرهم، وما يجول بخواطرهم في جو آمن وودي. ويعـــدّ الإرشـــاد الجمعـــي مجالاً مهماً للتنفيس الانفعالي، كما يزود الفرد بفرصة للأخذ والعطاء، ويحصل من خلاله كـــل فرد داخل الجماعة الإرشادية على الاحترام المتبادل.

ويساعد الإرشاد الجمعي أيضاً على تحقيـــق التكيـــف الاجتمـــاعي بـــالتعرف علـــى السلوكيات الاجتماعية المقبولة وغير المقبولة، ويتم تحقيق ذلك بوساطة المعايير التي تفرضها الجماعة في أثناء التفاعلات الديناميكية المباشرة بين أعضائها والتـــي تهـــدف إلـــى مســـاعدة الأعضاء على التعلم بعضهم من بعض، وإلى تحقيق التغذية الراجعة مـــن القائـــد وأعضـــاء الجماعة في جو آمن وغير انتقادي، من أجل الاستفاده وتبادل المعلومات فيما بينهم، بما يحقق تنمية مفهوم الذات وتغيير السلوك باكتساب مهارات اجتماعية مناسبة (أبو عيطة، 2002).

ويؤكد سوليفان (Sullivan) ضرورة أن تكون الجماعـــة الإرشـــادية صـــغيرة، وثابتـــة، والعضوية فيها تطوعية، وأن يستخدم قائد المجموعة عملية التفاعل بشكل بنـــاء ومقصـــود، وأن يحترم كرامة أعضاء المجموعة، ويعزز السلوكيات المرغوبة التي تظهر فـــي أثنـــاء التفـــاعلات داخل المجموعة، وعليه أيضاً أن يوضح دور كل فرد في الجماعة، وأن يؤسس ويشجع فكرة تحمل المسؤولية من كل عضو في الجماعة الإرشادية (Lewis, Dorahy & Schumaker, 1999).

وقد تم تحقيق جميع ما سبق من خلال أسلوب الإرشاد الجمعي والذي تم تعريفه بأنـــه: العملية التي يتم من خلالها التفاعل الاجتماعي بين المرشد ومجموعة من الأعضاء من أجـــل تغيير التفكير والسلوك، والوصول إلى فهم وقبول ذاتي عميق، ويتضمن التوجيه نحو الواقـــع، والتنفيس، والثقة المتبادلة، والاهتمام، والتفهم، والتقبل، والدعم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويوصف الإرشاد الجمعي بأنه يركز على النمو (Growth– Contered) أكثر من تركيزه على المهمة (Task – Centered) (Corey, 1995).

استراتيجياتا لعب الدور، والنمذجة المعرفية:

يشعر المراهقون الذين يعانون تدني اعتبار الذات بالعجز والنقص والتشاؤم، ويفقدون حماسهم بسرعة، وتبدو الأشياء بالنسبة لهم وكأنها تسير دائماً بشكل خاطئ، لذلك فهم يستسلمون بسهولة، وغالباً ما يشعرون بالخوف، ويصفون أنفسهم بصفات سلبية مثل: سيء، وعاجز، ويتعاملون مع الإحباط والغضب بطريقة غير مناسبة، حيث يقومون بسلوك انتقامي نحو الآخرين أو نحو أنفسهم (زريقي، 2000). ولهذا فإنهم غالباً ما يكونون قليلي التكيف النفسي والاجتماعي مع المجتمع، إضافة إلى افتقارهم إلى المستوى المتوقع من الإنجاز والتحصيل الدراسي، مما يؤكد ضرورة الاهتمام بهم، من خلال برنامج يحتوي على جلسات إرشاد جمعي لتعليمهم وتدريبهم على لعب الدور والنمذجة المعرفية؛ لتنمية مهاراتهم الاجتماعية بطريقة سلسة بهدف إكسابهم مهارة توكيد الذات التي تعينهم على تخطي مواقف الحياة المختلفة، ومساعدتهم على إعادة الاعتبار لذواتهم، وتنمية الثقة بأنفسهم، وتقوية دافعيتهم (وهبة، 2010).

يرى باندورا (Bandura) أن للنماذج تأثيرات قوية في سلوك الأطفال والمراهقين، فهم يميلون لأن يسلكوا سلوكاً عدوانياً بعد مشاهدة فيلم كرتوني، أو مشاهدة أناس في الحياة يتصرفون بعدوانية ثم يكافؤون على ذلك، ويرى أن كثيراً من الأفراد يسلكون سلوكاً غير مؤكد؛ لأنه لم تتح لهم الفرصة ليشاهدوا نماذج سلوكية في أدوار مؤكدة (Kelly,1979). ويرى أيضاً أن التعلم من خلال النمذجة والتقليد يتطلب من الفرد ملاحظة سلوكيات وأفعال

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومشاعر مختلفة، ومن ثم تقليدها، فالأفراد يميلون إلى تقليد سلوكيات النماذج التي يشاهدونها بشكل متكرر، وخصوصاً إذا كانت مدركة لديهم بأنها قوية أو إذا تم تعزيزها بشكل إيجابي.

ويشتمل تقليد إنتاج السلوك على أربع مراحل هي: الانتباه، والاحتفاظ، وإنتاج السلوك، والدافعية المتمثلة بالحوافز. وهذه الحوافز أو المعززات المختلفة التي يحصل عليها المراهق قد تكون من أحد أعضاء جماعة الرفاق، وإن الآلية التي يتفاعل بها الفرد مع البيئة من حوله، وجماعة الرفاق جزء منها، ينتج عنها تأثير متبادل ينعكس بأشكال مختلفة من السلوكيات التي قد يكتسبها المراهق من جماعة الرفاق أو البيئة المحيطة (Freiberg, 1984).

وتعد النمذجة المعرفية من الطرائق الرئيسة والمهمة في تعديل السلوك، وهي تستند إلى افتراض أن الإنسان يقدر على التعلم عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين وتقليدهم بصورة منتظمة للنماذج. ويرى باندورا أن أسلوب النمذجة المعرفية يعتمد على تقديم معلومات يكتسبها الفرد بصفتها تمثلات رمزية للحدث المنمذج (الزراد، 2005)، فيكتسب الفرد من عملية التنشئة الاجتماعية الكثير من المهارات الاجتماعية من خلال عملية النمذجة التي تعد من الأساليب التي تهتم بتعديل سلوك الفرد على النحو المطلوب؛ فسلوك الفرد يكتسب ويعدل بفعل هذه العملية؛ أي مشاهدة أو ملاحظة الأب أو الأم أو الأخوة الكبار أو أحد من البيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها، ولكن لا يكتسب كل شيء عن الشخصية، فالفرد لا يظهر صورة طبق الأصل عن والديه مثلاً، وحين ينضج يلتقط بعض القيم من كلا الوالدين وينبذ بعضها الآخر، فالإنسان كائن عضوي ينتقي النموذج الذي يتوحد معه، والصفات التي قد يتبناها على أنها صفاته، فالنمذجة المعرفية هي محاكاة النموذج للتخلص من سلوك أو إضافته، وتستخدم هذه الاستراتيجية لبناء سلوكيات مرغوبة جديدة، أو تعديل سلوكيات غير مرغوبة، وهنا يمكن للمرشد أن يعالج الكثير من سلوكيات الفرد الخاطئة من خلال ملاحظته للآخرين،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فيراقب الفرد النموذج، ثم يقلده فعلاً، أو يشاهد من خلال المواقف المصورة سلوك االنموذج، ويطلب من الفرد محاكاته وتطبيقه في مواقف مختلفة) (أبو أسعد، 2011).

ويتضمن التعلم بالنموذج، بعض أنماط السلوك، ويلي ذلك أداء السلوك نفسه أومشابه له وقد يكون النموذج الملاحظ شخصاً، أو أي أنموذج ويكتسب الكثير من السلوك الذي يساعده في عملية اكتسابه المهارات الاجتماعية (أبو حسونة، 2004). إذ إن التعلم بالملاحظة يقوم على أساس افتراضي مفاده أن الإنسان كائن اجتماعي يتأثر باتجاهات الآخرين ومشاعرهم وتصرفاتهم وسلوكياتهم؛ أي يستطيع أن يتعلم منهم عن طريق ملاحظة اتجاهاتهم وتقاليدهم (أبو جادو، 2000).

ويمكن تعريف النمذجة (Modeling): بأنها تكنيك سلوكي معرفي، إذ يقوم المشاهد بتحويل المعلومات التي يحصل عليها ويستنبطها من خلال رؤية النموذج (Model) إلى صور معرفية إدراكية خفية، وإلى استجابات لفظية مكررة وسيطة خفية، وهذه الاستجابات هي التي تستخدم فيما بعد كمؤشرات للسلوك العلني الصريح، وبالضرورة فإن هذه الاستجابات تكون تعليمات ذاتية، وتساعد النمذجة الواضحة لمثل هذه الاستجابات على تغيير السلوك. ويمكن للأفراد الذين يقومون بدور النماذج (Models) التفكير بصوتٍ عالٍ في أثناء ما يقومون به من استجابات خفية تشمل عرض السلوك البارع وإيضاحه، كما تشمل سلوك المواجهة، الذي يشمل مواجهة الاحباطات، وينتهي بعبارات تعزيزية تعقب النجاح (باترسون، 1990).

وهناك ثلاثة أنواع من النماذج هي: **النماذج الحية:** والتي يتعلم من خلالها المسترشدون بشكل مباشر، حيث يتعلمون من خلال الجلسات الإرشادية كشف الذات، والانفتاح، والصدق. **والنماذج الرمزية:** ويتم فيها وصف سلوكيات النماذج من خلال أفلام الفيديو، أو الكتب. **والنماذج المركبة:** ويتم فيها تعلم الفرد السلوكيات من خلال عدة نماذج

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مثل: أقرانه، ونظرائه الناجحين في المجموعة. وتعد النماذج فاعلة إذا ازدادت درجة شبه النموذج مع المسترشد من حيث العمر، والجنس، والعرق، كما تزداد فاعلية النموذج كلما ازدادت مكانته الاجتماعية (علاء الدين، 2013).

ومن الجدير بالذكر أن استراتيجية النمذجة تأتي أولاً ثم يتبعها استراتيجية لعب الدور لما لها من أهمية كبيرة في العلاج السلوكي المعرفي، إذ يكرر المسترشد السلوك الذي شاهده في أثناء النمذجة، ويساعد في إنجاز ذلك التقييم الذاتي والجماعي للمشارك في المجموعة الإرشادية من خلال التعزيز والتغذية الراجعة المقدمة مباشرة بعد لعب الدور. ويستخدم لعب الدور لتسهيل فهم الآخرين وأفكارهم ومشاعرهم ووجهة نظرهم (Others Perspective)، ولتعديل السلوكيات الخاطئة، وذلك من خلال تمثيل مواقف ومشاهد صعبة مع المشاركين الآخرين في المجموعة الإرشادية عن أفراد ومواقف حقيقية ذات صلة بمشكلة المسترشد وحياته (Atlas & Pepler, 1998).

تعد استراتيجية لعب الدور من الاستراتيجيات الفاعلة التي توفر للمتعلم نظام محاكاة معين، يقوم الأفراد أو الجماعات فيه بالأدوار المختلفة في موقف حياتي حقيقي، ويمثل الطريقة التي يتم التعرف من خلالها على القضايا المرتبطة بالمواقف الاجتماعية المعقدة (سعادة، 2006). مما يتيح للطلاب فرصة استكشاف طبيعة العلاقات الداخلية للمشكلات الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، ويمكن المشاهدين من الاطلاع على عينات من أنماط سلوك تتفاعل بين الناس، وتحليلها بغرض توضيح الصراعات والقيم والبدائل السلوكية، وفي الوقت نفسه تشير استراتيجية لعب الدور إلى قضايا عامة تمكن الأفراد من تحليل السلوك ، ونقده دون أن يشعروا بحرج من التعبير عن آرائهم وأفكارهم ومشاعرهم بحرية وتلقائية (الفنيش، 1991).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتضيف حموة (2000) أن تنفيذ استراتيجية لعب الدور من خلال التمثيل الدرامي، واحد من الأنشطة التي تسهم بشكل فاعل في مساعدة الأفراد على التعلم، إذ إن لعب الادوار من خلال التمثيل الدرامي يوفر المتعة والانسجام بين الأفراد أنفسهم من جهة، وبينهم وبين مرشديهم من جهة أخرى، كما أنه يعد وسيلة مهمة لتحفيز الأفراد وتشويقهم وإكسابهم جرأة وثقة بأنفسهم، كما أنه يمكنهم من تثبيت الخبرات في أذهانهم واستدعائها، فضلاً عن كون التمثيل الدرامي ينمي قدرة الأفراد على مواجهة المشكلات وحلها .

ويعد لعب الأدوار نمطاً من أنماط الظواهر التي يحب الأفراد المشاركة فيه؛ لأنه يتيح لهم الفرصة لتجريب أدوار عديدة، فهذا النمط يؤدي إلى نمو الأفراد جسمياً، واجتماعياً، وانفعاليـــاً، ومعرفياً (Herr, 2002).

وتتميز الدراسة الحالية في كونها تحاول تطوير برنامج إرشادي بهدف تحسين توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين من خلال استخدام استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

لقد جاء الإحساس بمشكلة الدراسة من ملاحظة الباحث، الذي يعمل في مخيم الأزرق مديراً لإدارة حالات حماية لمجموعة من المراهقين اللاجئين السوريين الذين يعيشون في مخيم الأزرق، والذين اتسمت شخصياتهم بتدني تقدير الذات والإحباط، وسوء التكيف، وتعرضهم لضغوطات كبيرة قد لا يكونون مؤهلين لمواجهتها، وذلك بسبب الحروب التي أدت إلى فشل الأسرة والمجتمع في تزويدهم بالمهارات الاجتماعية المناسبة: كالحوار الإيجابي، والمناقشة، والتحكم بالانفعال في أثناء الغضب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولقد شهد الأردن مؤخرا زيادة في البرامج التي تعنى بالمراهقين اللاجئين السوريين والتي تقدم مجموعة من البرامج العلاجية الشاملة للتعامل مع مشكلاتهم الصحية، والنفسية، والاجتماعية، والضغوط التي يعانونها، حيث تم افتتاح مجموعة من المؤسسات والمراكز المدعومة من الوكالة الأمريكية، وبذلك يمكن أن تندرج هذه الدراسة ضمن الجهود الدولية والوطنية للتخفيف من معاناة المراهقين اللاجئين السوريين المقيمين في شمال الأردن.

وعلى الرغم من وجود عدد من الدراسات التي تناولت موضوعات اللاجئين بشكل عام، إلا أننا نجد ندرة في الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع فاعلية البرامج التدريبية لتحسين توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين، لذلك فإن الدراسة الحالية تهدف إلى استقصاء أثر برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور في تحسين توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين، وبالتحديد جاءت هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

أسئلة الدراسة:

السؤال الأول: هل يوجد أثر للبرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور في تحسين توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين؟

السؤال الثاني: هل يوجد فروق في مستوى توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين اللاجئين السوريين على القياسين: البعدي، والمتابعة بعد مرور شهر على المقياس نفسه؟

وللإجابة عن السؤالين تم وضع **الفرضيتين الآتيين:**

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين الذين تلقوا تدريباً على استراتيجيتي: النمذجة المعرفية ولعب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الدور لتحسين توكيد الذات (المجموعة التجريبية)، والمراهقين اللاجئين السوريين الذين لم يتلقوا تدريباً (المجموعة الضابطة).

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين الذين تلقوا تدريباً على استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور لتحسين توكيد الذات (المجموعة التجريبية)، على القياسين: البعدي، والمتابعة بعد مرور شهر على المقياس نفسه.

أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية الدراسة من جانبين: الأول نظري، والثاني عملي (تطبيقي)، وتتمثل هذه الأهمية فيما يأتي:

أولاً: من الناحية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتناوله، فتوكيد الذات موضوع اهتمام وعناية كثير من الباحثين والمتخصصين في مراكز الصحة النفسية والإرشادية، حيث أشار بعض الباحثين إلى علاقة توكيد الذات بإقامة علاقات اجتماعية فاعلة، ونجاح الأفراد في حياتهم (Kim, 2003) ، وحرية الفرد في التعبير عن مشاعره وأفكاره بطريقة إيجابية، والدفاع عن نفسه وحقوقه دون قلق (ابراهيم، 1994).
- يعد اللاجئون السوريون في مرحلة المراهقة أكثر عرضة لمشاعر العزلة الاجتماعية، وتدني صورة الذات، والعدوانية، والاكتئاب (War child Holland, 2013)، فهم يواجهون الأحداث الحياتية اليومية مستعينين بخبراتهم المحدودة، وخبرات من هم في مثل مرحلتهم العمرية، مما قد يؤدي بهم إلى الشعور بالنقص، وخيبة الأمل، وعدم الشعور بالأمن، فإذا ما زودناهم بمهارات توكيد الذات، فإنها قد تعدل من طرق مواجهتهم لأحداث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحياة، وتخفض من الضغوط النفسية الناتجة عنها، وتجنبهم الوقوع في مشكلات الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، فعندما يصبحون قادرين على التعبير بشكل ملائم عن مشاعرهم وعواطفهم وأفكارهم، فإن ذلك سيجعلهم قادرين على الشعور بحرية الاختيار في الحياة، كما يمكنهم من إقامة علاقات إجتماعية محكمة وصريحة، ومن وقاية أنفسهم من أن يكونوا ضحية أو يستغلهم أحد (طنوس والخوالدة، 2014).

ثانياً: من الناحية العملية (التطبيقية):

- في حال إثبات فاعلية البرنامج الإرشادي يمكن أن يفيد العاملون في برامج إعداد المرشدين والمختصين الذين يتعاملون مع اللاجئين السوريين، من خلال قيامهم بتطبيقه على اللاجئين السوريين لتحسين مستوى توكيد الذات لديهم.
- تقدم هذه الدراسة إطاراً تصورياً لبرنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور، وما يحتوي عليه من مفاهيم، ومعلومات، وبيانات، وفنيات إرشادية تستخدم لتحسين مستوى توكيد الذات، ويمكن استخدامها من الباحثين والمرشدين العاملين في مجال الإرشاد النفسي، والصحة النفسية، والقائمين على توجيه اللاجئين ورعايتهم في إدارات المخيمات التي تهتم بشؤونهم.

التعريفات الإجرائية للمفاهيم والمصطلحات:

البرنامج الإرشادي: مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تهدف إلى مساعدة اللاجئين السوريين على تطوير وإنتاج سلوكيات اجتماعية في مواقف خاصة تدل على توكيد الذات، وذلك لمساعدتهم على تحقيق الأهداف الشخصية والاجتماعية قصيرة المدى وبعيدة المدى، وبفاعلية أكبر (Granvold,1994). ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالمهارات التي تم تدريب المراهقين اللاجئين السوريين عليها من خلال (11) جلسة تدريبية، تتضمن استراتيجية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النمذجة المعرفية، واستراتيجية لعب الدور، كما يظهر في البرنامج الذي أعد لغايات هذه الدراسة.

توكيد الذات: وهو تعبير الفرد عن أفكاره ومشاعره واعتقاداته بطريقة مباشرة وصادقة، حيث يدافع عن حقوقه الإنسانية الأساسية دون التعدي على حقوق الآخرين (Lange & Jakubowski, 1976) ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي حصل عليها المفحوص على مقياس راتوس المستخدم في الدراسة الحالية.

استراتيجية النمذجة المعرفية: هي استراتيجية تعليمية لإيصال المعرفة للمراهقين اللاجئين السوريين، يعرض فيها المدرب للمراهقين اللاجئين السوريين طرقه في معالجة المعلومات بصوت مرتفع في أثناء القيام بالإجراءات المتضمنة من أجل تعلم مهمة معينة، والتركيز على إبراز طرق المدرب في التفكير، والتعلم، والعمل، على أن يضع المتدربين أنفسهم في الإطار المرجعي للمدرب (عبيد، 2008).

استراتيجية لعب الدور: إيجاد نظام محاكاة معين يفترض فيه قيام الأفراد بالأدوار المختلفة في مواقف حياتية حقيقية، وهو يمثل الطريقة التي يتم الكشف بوساطتها عن القضايا المرتبطة بالمواقف الاجتماعية المعقدة (سعادة، 2006).

اللاجيء: كل فرد غير قادر أو غير راغب في العودة إلى بلده الأصلي، بسبب تعرضه للاضطهاد، أو خوفه من التعرض للاضطهاد نتيجة لأسباب متعددة مثل: العرق، والنوع الاجتماعي، والانتماء إلى مجموعة اجتماعية معينة، أو تبنيه رأياً سياسياً محدداً، سنجر وويلسون (Singer & Wilson, 2007).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراهقون اللاجئون السوريون: ويقصد بهم في هذه الدراسة الأفراد الذين دخلوا إلى محافظة الزرقاء (مخيم الأزرق)، بوصفهم لاجئين مسجلين لدى المفوضية السامية لشؤون اللاجئين السوريين في وسط الأردن، وتتراوح أعمارهم بين (12–17) سنة.

محددات الدراسة:

تتحدد نتائج الدراسة الحالية بما يأتي:

1- العينة المستخدمة: فقد أجريت هذه الدراسة على عينة من المراهقين اللاجئين السوريين المقيمين في مخيم الأزرق وقت إجراء الدراسة، لذا فإن نتائج هذه الدراسة صالحة للتعميم على مجتمعها الإحصائي والمجتمعات المماثلة له.

2- الفترة الزمنية التي جمعت فيها البيانات من أفراد عينة الدراسة (من بداية شهر تموز ولغاية نهاية شهر أيلول من العام (2016–2017).

3- تنحصر دلالات المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة بالتعريفات الإجرائية والاصطلاحية المحددة فيها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة والتي استطاع الباحث التوصل إليها من خلال مطالعته لمصادر البيانات باللغتين: العربية، والإنجليزية من رسائل جامعية، ودوريات علمية، وقواعد المعلومات، ومن الجدير بالذكر أن الدراسات التي تناولت موضوع برامج إرشادية لتحسين توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين نادرة جداً، وهناك العديد من الدراسات التي تناولت برامج إرشادية لتحسين توكيد الذات لدى عينات أخرى، لذلك سيعرض الباحث الدراسات المباشرة ذات العلاقة بتوكيد الذات وتحسين المهارات الاجتماعية لدى فئة المراهقين، والدراسات التي تناولت البرامج التدريبية لتحسين توكيد الذات لدى الفئات الاخرى، مرتبة جميعها من الأقدم إلى الأحدث.

أولاً: الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية لتحسين توكيد الذات لدى المراهقين:

دراسة وكسمان (Waksman, 1984) التي هدفت إلى تحسين توكيد الذات لدى الطلبة المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (46) طالباً وطالبة من الطلبة غير المؤكدين لذواتهم، وتم توزيع أفراد الدراسة إلى مجموعتين: تجريبية، وضابطة، واشتمل برنامج التدريب على توكيد الذات على استراتيجيات العلاج السلوكية والمعرفية الآتية: (إصدار التعليمات، وتكرار ممارسة السلوك، والنمذجة، والواجبات البيتية). أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي كان فاعلاً في تحسين توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأجرت الأشهب (1988) دراسة هدفت إلى استكشاف أثر برنامج إرشاد جمعي في تشكيل سلوك توكيد الذات لدى طالبات الصف الأول الثانوي، من أجل تقليل خوفهن من مواجهة الآخرين في المواقف الاجتماعية. تكونت عينة الدراسة من (24) طالبة من طالبات مديرية تربية عمان الأولى في الأردن. تم توزيع الطالبات إلى مجموعتين: تجريبية وبلغ عدد أفرادها (12) طالبة، وضابطة وبلغ عدد أفرادها (12) طالبة. استخدمت الدراسة مقياس راتوس لتوكيد الذات. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين توكيد الذات.

وفي محاولة لتحسين مفهوم الذات من خلال برنامج تدريبي على المهارات التدعيمية أجرى وايز وباندي (Wise & Bundy, 1991) دراسة قاما من خلالها بتطوير برنامج تدريبي لتوكيد الذات، مستندة على نظرية (البرت باندورا) في التعلم الاجتماعي، وقد ركزت الدراسة على تفاعلات الطلبة المراهقين مع أقرانهم، وتم تطبيق البرنامج على عينة بلغت (41) طالباً وطالبة، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وتكونت من (13) ذكراً و (8) إناث، والمجموعة الضابطة، وتكونت من (12) ذكراً و (8) إناث. أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية اكتسبت واحتفظت بمعلومات رمزية شكلت أساساً مهماً للسلوك التوكيدي، مما رفع من مفهوم الذات لديهم.

وفي دراسة تجريبية أجراها ماثر وروثرفورد (Mathur & rutherford, 1994) هدفت إلى تعليم المحادثة الاجتماعية للمراهقات اللواتي يعانين اضطرابات سلوكية وانفعالية، واللواتي أودعن في مؤسسة للأحداث بسبب السرقة، والبغاء، وتعاطي المخدرات والكحول، والهروب من المنزل، تكونت عينة الدراسة من (9) تسع مراهقات ممن تتراوح أعمارهن بين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(13–17) سنة. تم إعداد برنامج علاجي جمعي للتدريب على المهارات الاجتماعية اشتمل على الفنيات الآتية: (النمذجة، ولعب الدور، والتغذية الراجعة، ونقل التدريب، والتدريب على الألفاظ والمفردات). كما استخدمت الملاحظة المباشرة من خلال الكاميرات لسلوكيات الفتيات في أثناء استراحة الغداء، من خلال تحديد السلوكيات المستهدفة وإحصائها حسب التكرار. أظهرت نتائج الدراسة حدوث زيادة واضحة في معدل استخدام الآداب في الحديث، كما أظهرت أن التدريب على الحديث الاجتماعي الإيجابي كان فاعلاً في تحسين المهارات الاجتماعية لدى المراهقات اللواتي يعانين اضطرابات سلوكية وانفعالية.

أما دراسة الرميح (2001) فقد هدفت إلى معرفة ما إذا كان هناك فروق في مستوى السلوك التوكيدي بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة تعزى لبرنامج التدريب التوكيدي. تكونت عينة الدراسة من (24) طالبا سعودياً في الصف الثاني المتوسط، تراوحت أعمارهم بين (14–16) سنة، ولديهم انخفاض في مستوى توكيد الذات، تم توزيع الطلبة على مجموعتين: تجريبية، وضابطة، وتكونت كل مجموعة من (12) طالباً. أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج التدريب التوكيدي في رفع مستوى السلوك التوكيدي لدى الطلبة، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على القياس البعدي بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

بينما هدفت دراسة سيسين– إيروجل وزينغل (Cecen-Erogul & Zengel, 2009) إلى معرفة مدى فعالية برنامج إرشادي في تحسين مستوى توكيد الذات لدى المراهقين. تكون أفراد الدراسة من (30) طالباً وطالبة من الطلبة المراهقين في المدارس التركية، تم اختيارهم بناء على درجاتهم المتدنية على مقياس راتوس لتوكيد الذات، ورأي المعلمين فيهم، وموافقة أباء الطلبة. تم توزيع أفراد الدراسة على مجموعتين متكافئتين: تجريبية، وضابطة. أشارت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى توكيد الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي كان فاعلاً في تحسين مستوى توكيد الذات لدى الطلبة المراهقين.

وقام الضلاعين (2011) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين مهارتي: توكيد الذات، وحل النزاع لدى طلاب الصف التاسع. تكون أفراد الدراسة من (51) طالباً من الطلاب المراهقين في مدرسة هزاع الأساسية للبنين في محافظة الكرك بالأردن، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية، وبلغ عدد أفرادها (26) طالباً تعرضوا للبرنامج الإرشادي، وضابطة، وبلغ عدد افرادها (25) طالباً لم يخضعوا للبرنامج الإرشادي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء برنامج إرشاد جمعي، وتم استخدام مقياس راتوس لتوكيد الذات، ومقياس حل النزاعات. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة في مستوى توكيد الذات، وحل النزاعات، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي.

وهدفت دراسة الحلو (2012) إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات العقل والجسم في تحسين توكيد الذات. تكون أفراد الدراسة من (40) طالباً وطالبة من طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، تم اختيارهم بناءً على حصولهم على أدنى الدرجات على مقياس توكيد الذات. وزع أفراد الدراسة على مجموعتين: تجريبية، وبلغ عدد أفرادها (20) طالباً وطالبة تلقوا برنامجاً تدريبياً لمدة (8) أسابيع، بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً مدتها (90) دقيقة، وضابطة، وبلغ عدد أفرادها (20) طالباً وطالبة لم يتلقوا البرنامج التدريبي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة في مستوى توكيد الذات، ولصالح المجموعة التجريبية، ما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقام العنزي (2013) بدراسة هدفت إلى اختبار أثر برنامج إرشادي قائم على توكيد الذات وحل المشكلات في تحسين التكيف النفسي والفعالية الاجتماعية. تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً مراهقاً من الطلاب الأيتام في المملكة العربية السعودية ممن حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس التكيف النفسي، ومقياس الفعالية الاجتماعية. تم توزيع أفراد الدراسة على مجموعتين: تجريبية، وبلغ عددها (15) طالباً، خضع أفرادها إلى برنامج علاجي لمدة شهرين، بواقع جلستين أسبوعياً، ومجموعة ضابطة، بلغ عدد أفرادها (15) طالباً، لم يتلقوا جلسات تدريبية. تم استخدام مقياس الفعالية الاجتماعية، والتكيف النفسي على أفراد الدراسة كقياس قبلي وبعدي. أشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي القائم على توكيد الذات وحل المشكلات كان فاعلاً في تحسين مستوى التكيف النفسي والفعالية الاجتماعية لدى الطلاب المراهقين الأيتام.

وأجرت عاقلة (2013) دراسة هدفت إلى اختبار أثر فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى تفنيد الأفكار اللاعقلانية في تحسين توكيد الذات. تكون أفراد الدراسة من (22) طالبة من طالبات الصف العاشر في إحدى المدارس في الأردن، والحاصلات على درجات متدنية على مقياس توكيد الذات. حيث تم توزيع أفراد الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين هما: تجريبية، وعدد أفرادها (11) طالبة، وضابطة، وعدد أفرادها (11) طالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس لقياس توكيد الذات، وإعداد برنامج مستند إلى تفنيد الأفكار اللاعقلانية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى توكيد الذات بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على أن البرنامج كان فاعلاً في تحسين توكيد الذات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي دراسة حديثة أجراها شخاترة (2016) هدفت 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. تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلاب الصفين: السابع، والثامن، والمسجلين في إحدى المدارس الحكومية في مديرية إربد الأولى بالأردن. قام الباحث بتوزيع أفراد الدراسة عشوائياً على مجموعتين متساويتين: تجريبية، وبلغ عدد أفرادها (15) طالباً، خضعوا للبرنامج الإرشادي الجمعي المعد في الدراسة، وضابطة، وبلغ عدد أفرادها (15) طالباً، لم تتلقى أي تدريب. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة على اختباري: حل المشكلات بأبعاده، وتوكيد الذات بأبعاده، ولصالح المجموعة التجريبية، واحتفظ أفراد المجموعة التجريبية بالتحسن عند إجراء قياس المتابعة، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تحسين مهارتي: حل المشكلات، وتوكيد الذات.

التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت البرامج التدريبية لتحسين توكيد الذات لدى المراهقين:

حاولت العديد من الدراسات الميدانية استخدام البرامج التدريبية لتحسين توكيد الذات، حيث أصبح ينظر إلى هذه البرامج على أنها أسلوب فاعل في مساعدة الأفراد على التعبير عما يدور بداخلهم والدفاع عن حقوقهم، من أجل بناء علاقات جيدة مع الآخرين قائمة على الاحترام المتبادل. كما أثبتت الدراسات السابقة العربية والأجنبية على حدٍ سواء فاعلية البرامج التدريبية في تحسين توكيد الذات، ومفهوم الذات، وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية المدركة، والمهارات الاجتماعية، وخفض القلق، ومستوى الاكتئاب، وحل المشكلات، وتفنيد الأفكار اللاعقلانية لدى الذكور والإناث. هذا وتباينت عينات الدراسات السابقة، فتناولت الأطفال،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والمراهقين، والمكفوفين من الذكور والإناث، والأطفال المساء إليهم، والمراهقات اللواتي يعانين اضطرابات سلوكية وانفعالية، والمراهقين الأيتام. ومن الجدير بالذكر أن جميع الدراسات سواء التي أجريت على المراهقين أو على فئات أخرى أشارت إلى فاعلية البرامج الإرشادية، ومن الدراسات التي أجريت على المراهقين والمراهقات وأشارت إلى أن البرامج التدريبية كانت فاعلة في تحسين توكيد الذات دراسة كل من:

وكسمان (Waksman, 1984)، ووايز وباندي (Wise & Bundy, 1991)، و(الرميح، 2001)، وسيسين- إيروجل وزينغل (Cecen-Erogul & Zengel, 2009)، و(الحلو، 2012)، و(عاقلة، 2013). كما أشارت دراسة وايز وباندي (Wise & Bundy, 1991) إلى تحسين توكيد الذات ومفهوم الذات، بينما أشارت دراسة ماثر وروثرفورد (Mathur & rutherford, 1994) إلى تحسن واضح في المهارات الاجتماعية، واستخدام آداب الحديث لدى المراهقات اللواتي يعانين اضطرابات سلوكية وانفعالية، في حين أشارت دراسة (الضلاعين، 2011) إلى تحسن مستوى توكيد الذات وحل النزاعات، أما دراسة (العنزي، 2011) التي أجريت على المراهقين الأيتام فقد أشارت إلى تحسين مستوى توكيد الذات، والتكيف النفسي، والفعالية الاجتماعية، وأخيراً أشارت دراسة شخاترة (2016) إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين مهارتي توكيد الذات، وحل المشكلات لدى المراهقين من اللاجئين السوريين.

ثانياً: الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية لتحسين توكيد الذات لدى فئات أخرى.

هدفت دراسة مكليلارن وبونزة (Mclellarn & Ponzoha, 1988) إلى مقارنة فاعلية العلاج العقلاني- العاطفي بالعلاج السلوكي- المعرفي، في علاج ضعف القدرة على توكيد الذات والاضطرابات العاطفية ذات العلاقة. تكونت عينة الدراسة من (33) فرداً، تم تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات هي: مجموعة العلاج العقلاني العاطفي، وعدد أفرادها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(11)، ومجموعة العلاج السلوكي- المعرفي، وعدد أفرادها (11)، والمجموعة الضابطة وعدد أفرادها (11). أشارت نتائج الدراسة إلى تغير واضح عند أفراد المجموعتين التجريبيتين على مقاييس: (توكيد الذات، والاكتئاب، والقلق الاجتماعي، والقلق العام، والتفكير العقلاني) قياساً إلى نتائج أفراد المجموعة الضابطة، كما أشارت النتائج إلى أن العلاج السلوكي - المعرفي أدى إلى نتائج أفضل من تلك النتائج التي أحدثها العلاج العقلاني- العاطفي.

وقامت جراجوردبل لاندازبل (Garaigordobil Landazabal, 1999) بدراسة هدفت إلى استكشاف أثر برنامج علاج جمعي مستند إلى العلاج باللعب في تحسين توكيد الذات، ومفهوم الذات. تكون أفراد الدراسة من (126) طالباً من طلاب إحدى المدارس في إسبانيا. استخدمت الباحثة مقياسيين هما: (مقياس سلوك الأطفال التوكيدي، ومقياس مفهوم الذات). وتضمن البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج باللعب ممارسة ألعاب الاتصال، والمساعدة، والتعاون، والإبداع، وألعاب التعبير العاطفي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك التوكيدي، ومفهوم الذات، بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على أن البرنامج الإرشادي كان فاعلاً في تحسين السلوك التوكيدي، ومفهوم الذات.

وقام طشطوش (2002) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشاد جمعي في خفض مستوى العدوان وزيادة مستوى السلوك التوكيدي لدى عينة خاصة من الأطفال. تكونت عينة الدراسة من (60) طفلاً من الأطفال المسجلين في إحدى المدارس الحكومية في الأردن. استخدم الباحث مقياسين هما: مقياس السلوك العدواني، ومقياس السلوك التوكيدي. تم توزيع أفراد الدراسة على مجموعتين متكافئتين: تجريبية، وضابطة. أظهرت نتائج الدراسة وجود

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى العدوان، والسلوك التوكيدي، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي.

وأجرى سرت (Sert, 2003) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي في تحسين توكيد الذات، وتقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (24) طالباً من طلاب الصف الخامس في المدرسة الابتدائية التابعة لمؤسسة تطوير التعليم في جامعة أنقرة في تركيا. وزع الباحث أفراد الدراسة على مجموعتين: تجريبية، وبلغ عدد أفرادها (12) طالباً، وضابطة، وبلغ عدد أفرادها (12) طالباً، واستخدم الباحث مقياسين هما: مقياس توكيد الذات، وقائمة كوبر سميث لقياس تقدير الذات. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة في مستوى توكيد الذات، ولصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت تحسناً في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة ذاتها.

أما كيم وسيساتي (Kim & Cichetti, 2003) فقد قاما بدراسة هدفت إلى استقصاء أثر برنامج التدريب التوكيدي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى المكفوفين. تكون أفراد الدراسة من (26) طفلاً من الأطفال المكفوفين، تم توزيعهم على مجموعتين: تجريبية، وضابطة، وبلغ عدد أفراد كل مجموعة (13) طفلاً، وخضع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب التوكيدي الذي اشتمل على مهارات: (تأكيد الذات، والمطالبة بالحقوق، والتعامل مع رفض الطلبات). أظهرت نتائج الدراسة تحسناً واضحاً في المهارات الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

أما مقدادي (2004) فقد أجرى دراسة هدفت إلى معرفة فاعلية العلاج باللعب والتدريب التوكيدي في خفض القلق، وخفض التعرض للإساءة، وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المساء إليهم. تكون أفراد الدراسة من (45) طفلاً من الأطفال المساء

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إليهم، والذين تتراوح أعمارهم بين (9–14) سنة، في مدينة إربد في الأردن. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة في الاختبار البعدي على مقاييس الدراسة: (القلق، والتعرض للإساءة، والكفاءة الذاتية المدركة)، ولصالح المجموعة التجريبية، ما أشار إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة.

وأجرى دحادحة (2008) دراسة هدفت إلى استكشاف مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على تفنيد الأفكار اللاعقلانية، وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين. تكون أفراد الدراسة من (60) طالباً وطالبة، منهم (30) طالباً، و (30) طالبة من طلبة مدرستين في مدينة إربد بالأردن، تم توزيعهم على ثلاث مجموعات: (مجموعتين تجريبيتين، ومجموعة ضابطة)، وبلغ عدد أفراد كل مجموعة (20) طالباً وطالبة. استخدم الباحث المقياسين الآتيين: (مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس بيرس هارس لمفهوم الذات)، وطبق الباحث برنامجين: أحدهما للتدريب على تفنيد الأفكار اللاعقلانية، والآخر للتدريب على توكيد الذات. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاث فيما يتعلق بتخفيض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات، ولصالح المجموعتين التجريبيتين في المقياس البعدي، ووجود فروق في مستوى الاكتئاب بين المجموعتين التجريبيتين، ولصالح المجموعة التي تلقت تدريباً على توكيد الذات، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحسين مفهوم الذات بين المجموعتين التجريبيتين.

أما دراسة كاشاني وبيات (Kashani & Bayat, 2010) فقد هدفت إلى معرفة تأثير التدريب على المهارات الاجتماعية (التوكيدية) في تحسين توكيد الذات، وتقدير الذات لدى الطالبات اللواتي تتراوح أعمارهن من (9–11) سنة. تكون أفراد الدراسة من (20) طالبة من طالبات المدارس الابتدائية في طهران بإيران، من اللواتي سجلن أدنى الدرجات على مقياس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

توكيد الذات. تم توزيع أفراد الدراسة على مجموعتين: تجريبية، وضابطة. استخدمت الباحثتان مقياس التوكيدية لقياس التعبير عن الذات، ومقياس تقدير الذات. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى توكيد الذات، وتقدير الذات بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى أن أفراد المجموعة التجريبية احتفظوا بالتحسن عند إجراء مقياس المتابعة.

وهدفت دراسة ضمرة (2014) إلى استقصاء أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي جماعي، وبرنامج علاجي موسيقي في خفض مستويات أعراض قلق ما بعد الصدمة لدى عينة من الأطفال اللاجئين. تكونت عينة الدراسة من (48) طفلاً سورياً تراوحت أعمارهم بين (10–12) سنة، تم توزيعهم على (4) مجموعات (مجموعة العلاج بالموسيقى، ومجموعة العلاج المعرفي السلوكي، ومجموعة العلاج بالموسيقى– العلاج المعرفي السلوكي، والمجموعة الضابطة). تم استخدام قائمة قلق ما بعد الصدمة للأطفال والمكونة من (30) فقرة موزعة على (4) أبعاد أساسية هي: (إعادة معايشة الحدث الصادم، والتجنب، والإثارة الانفعالية الزائدة، والأعراض النفسية الأخرى). أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج العلاجي المكون من البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي– الموسيقى في خفض أعراض قلق ما بعد الصدمة بالبعد الكلي مقارنة بمجموعات المعالجات الأخرى والمجموعة الضابطة. وفعالية التطبيق المنفرد لكل من العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج الموسيقي في خفض أعراض إعادة معايشة الخبرة والتجنب والأعراض النفسية الأخرى مقارنة بالمجموعة الضابطة. ولم تظهر النتائج فعالية العلاج بالموسيقى في خفض أعراض الإثارة الانفعالية الزائدة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت البرامج التدريبية لتحسين توكيد الذات لدى فئات أخرى:

بالنسبة للدراسات التي أجريت على فئات عمرية مختلفة من غير المراهقين والمراهقات فقد أشارت دراسة مكليلارن وبونزة (Mclellarn & Ponzoha, 1988) إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين توكيد الذات، وخفض الاكتئاب، والقلق، وزيادة التفكير العقلاني، كما أشارت دراسة جراجوردبل لاندازبل (Garaigordobil Landazabal, 1999) إلى تحسين السلوك التوكيدي، ومفهوم الذات، في حين أشارت (طشطوش، 2002) إلى تحسين السلوك التوكيدي، وانخفاض السلوك العدواني لدى الأطفال، كما أشارت دراسة سرت (Sert, 2003) التي أجريت على الأطفال إلى تحسين توكيد الذات، وتقدير الذات لديهم، وأشارت دراسة كيم وسيساتي (Kim & Cichetti, 2003) التي أجريت على الأطفال المكفوفين إلى تحسين توكيد الذات والمهارات الاجتماعية لديهم، كما أشارت دراسة (المقدادي، 2004) التي أجريت على الأطفال المساء إليهم إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين توكيد الذات، والكفاءة الذاتية المدركة، وخفض مستوى القلق، والتعرض للإساءة، في حين أشارت دراسة (دحادحة، 2008) التي أجريت على الطلبة المكتئبين إلى خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لديهم، وأخيراً أشارت نتائج دراسة كاشاني وبيات (Kashani & Bayat,2010) التي أجريت على الطالبات من عمر (9–11) سنة إلى تحسين مستوى توكيد الذات، وتقدير الذات لديهن.

وما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة استخدامها لاستراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور، وتناولها لعينة من اللاجئين السوريين، حيث لا يوجد إلا دراسة واحدة تناولت اللاجئين هي دراسة (شخاترة، 2016)، كما تميزت هذه الدراسة بمجتمعها الدراسي والذي هو مخيم الأزرق للاجئين في الأردن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفاً لطريقة الدراسة من حيث أفرادها، وأدواتها، ومنهجيتها، وإجراءاتها، ومتغيراتها، بالإضافة إلى الطرق الإحصائية التي استخدمت في معالجة بيانات الدراسة.

مجتمع الراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المراهقين اللاجئين السوريين، والذين تتراوح أعمارهم بين (12 – 17) سنة، والموجودين في مخيم الأزرق في الأردن خلال شهر تموز (7) من العام (2017/2016)، والبالغ عددهم (6732)، منهم (3159) إناث، و (3573) ذكور (UNHCR, 2016).

عينة الدراسة:

تم اختيار أفراد الدراسة والبالغ عددهم (30) مراهقاً بعد تطبيق مقياس توكيد الذات على (86) مراهقاً من اللاجئين السوريين، وبناءً على حصولهم على درجات متدنية على مقياس توكيد الذات، ولديهم الرغبة في المشاركة في الدراسة، وقد تم توزيع المشاركين في الدراسة توزيعاً عشوائياً دقيقاً إلى مجموعتين: تجريبية، وضابطة، باستخدام طريقة الأرقام العشوائية، بحيث شكلت الأرقام الفردية المجموعة التجريبية، والأرقام الزوجية المجموعة الضابطة.

1- **المجموعة التجريبية:** تكونت هذه المجموعة من (15) مراهقاً من اللاجئين السوريين، وخضعت هذه المجموعة لبرنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات توكيد الذات من خلال لعب الدور، والنمذجة المعرفية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- **المجموعة الضابطة:** تكونت هذه المجموعة من (15) مراهقاً من اللاجئين السوريين، ولم يتلقى أعضاء هذه المجموعة أي إرشاد أو تدريب في أثناء مدة المعالجة.

ويبين الجدول رقم (2) توزيع أفراد الدراسة حسب نوع المجموعة ونوع المقياس في: الاختبارات القبلية، والبعدية، والتابعة.

جدول (2)

توزيع أفراد الدراسة حسب نوع المجموعة ونوع المقياس في الاختبارات القبلية والبعدية والمتابعة.

	الفئة العمرية		الاختبار		
نوع المجموعة	14-12	17-15	القبلي	البعدي	المتابعة
المجموعة التجريبية	7	8	15	15	15
المجموعة الضابطة	7	8	15	15	-
المجموع	14	16	30	30	15

كما تم التحقق من تكافؤ المجموعتين على مقياس الدراسة (توكيد الذات) في القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج الإرشادي)، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الدراسة، باستخدام اختبار (ت) (T-Test) لعينتين مستقلتين، وذلك باستخدام رزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS".

ويوضح الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج قيمة اختبار (ت)، لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية (التي تعرضت للبرنامج الإرشادي) والمجموعة الضابطة (التي بقيت على قائمة الانتظار) على مقياس الدراسة (توكيد الذات) في القياس القبلي مما يعكس تكافؤ المجموعتين قبل تعرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (الاشتراك في البرنامج الإرشادي).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (3)

نتائج اختبار (Independent Samples Test) للكشف عن الفروق في مجالات الدراسة (التوكيد في التعامل مع الآخرين، التذمر للتخلص من الظلم، والتعبير عن الذات دون حساسية، المناقشة والحوار، التلقائية، تجنب المواجهة في مكان عام) في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة

المجال	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
التوكيد في التعامل مع الآخرين	تجريبية	-9.20	2.08	0.28	0.77
	ضابطة	-9.40	1.72		
التذمر للتخلص من الظلم	تجريبية	-7.60	3.27	−0.82	0.41
	ضابطة	-6.67	2.92		
التعبير عن الذات دون حساسية	تجريبية	-8.27	2.69	−1.70	0.10
	ضابطة	-5.27	6.28		
المناقشة والحوار	تجريبية	-12.40	1.92	0.15	0.87
	ضابطة	-12.53	2.75		
التلقائية	تجريبية	-7.73	3.28	0.29	0.76
	ضابطة	-8.13	4.03		
تجنب المواجهة في مكان عام	تجريبية	-6.33	2.61	0.16	0.86
	ضابطة	-6.73	8.81		
المقياس ككل	تجريبية	-51.53	7.84	−0.73	0.47
	ضابطة	-48.80	12.18		

يظهر من الجدول (3) أن قيمة (t) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مجالات الدراسة (التوكيد في التعامل مع الآخرين، والتذمر للتخلص من الظلم، والتعبير عن الذات دون حساسية، والمناقشة والحوار، والتلقائية، وتجنب المواجهة في مكان عام) في القياس القبلي، كما يظهر من الجدول أن قيمة (t) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على المقياس ككل في القياس القبلي، وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أداتا الدراسة:

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث الأدوات الآتية:

أولاً: مقياس توكيد الذات:

استخدم الباحث مقياس راتوس لتوكيد الذات (RAS) الذي قام ببنائه سبنسر راتوس (Rathus, 1973 a+b)، وعربته الحراسيس (2010) للبيئة الأردنية، ملحق رقم (1)، بحيث تكون المقياس من (30) فقرة، موزعة على (7) سبعة مجالات هي: (التوكيد في التعامل مع الآخرين، والتذمر للتخلص من الظلم، والتعبير عن الذات دون حساسية، والمناقشة والحوار، والتلقائية، والطلاقة اللفظية، وتجنب المواجهة في مكان عام)، صممت لقياس التوكيد أو ما يسمى الصراحة الاجتماعية، حيث يجيب كل مفحوص عن (30) موقفاً اجتماعياً حسب خبراته الشخصية. ويستخدم هذا المقياس بشكل واسع لأنه يزود الفاحصين بانطباعات عن توكيد وصراحة الأفراد الاجتماعية، كما يمكن استخدامه لتزويد الفاحص بتغذية راجعة إيجابية أو سلبية عن المفحوص، والتي هي مهمة بشكل خاص في العمل مع مشكلات التوكيد (عاقلة، 2013).

مقياس توكيد الذات في صورته الأصلية الأجنبية:

يتكون المقياس في صورته الأجنبية من (30) فقرة، صممت لقياس التوكيد أو ما يسمى بالصراحة الإجتماعية، حيث يجيب المفحوص على (30) موقفاً إجتماعياً حسب الخبرات الشخصية لكل مفحوص، ويستخدم هذا المقياس بشكل واسع لأنه يزود الفاحص بتغذية راجعة إيجابية أو سلبية حول المفحوص، والتي هي مهمة بشكل خاص في العمل مع مشكلات التوكيد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتمتع مقياس راتوس بنسبة ثبات مقبولة باتساق داخلي بلغ (.77) بالاعتماد على الثبات بإعادة الاختبار بعد ثمانية (8) أسابيع والتي أظهرت نسبة ثبات بلغت (.78). كما يتمتع مقياس راتوس بدلالات صدق بناء من خلال الارتباط مع مقياس الصراحة، والتوكيد، والعدائية، والثقة، حيث أظهرت ارتباطاً قوياً (الحراسيس، 2010).

دلالات صدق مقياس توكيد الذات وثباته في الدراسة الحالية:

1: دلالات صدق المقياس: تم استخلاص دلالات صدق المقياس من خلال ما يأتي:

أ- **الصدق الظاهري (صدق المحتوى):** تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، عن طريق عرضه في صورته الأولية على (10) عشرة محكمين متخصصين في الإرشاد النفسي، أو علم النفس، أو القياس والتقويم، من جامعتي: اليرموك، وإربد الأهلية، ملحق رقم (3)، وطلب منهم إبداء الرأي في مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس ومواءمتها، واقتراح أية تعديلات يرونها مناسبة، واعتمدت نسبة (80%) كمعيار لاتفاق المحكمين لبيان صلاحية الفقرة وملاءمتها لتبقى ضمن المقياس، وبناء على آرائهم عدلت صياغة بعض الفقرات لزيادة وضوحها، وحذفت فقرتان من تلك الفقرات هما:

- فقرة رقم (16) وهي "أكافح مثل معظم الناس لأصبح متميزاً بين زملائي".
- فقرة رقم (24) وهي "أتردد في قبول دعوة الآخرين بسبب خجلي".

أما بالنسبة للفقرات التي عدلت صياغتها فهي:

- فقرة رقم (1) "عندما يعرض البائع بضاعته غير المناسبة لي تماماً، أجد صعوبة في قول لا". عدلت لتصبح "إذا عرضت علي بضاعة غير مناسبة أجد صعوبة في رفضها".
- فقرة رقم (3) " أفضل كتابة الرسائل عندما أريد أن أحصل على شيء ما أكثر من أن أقوم بمقابلات شخصية". عدلت لتصبح " أفضل كتابة الرسائل للآخرين على مواجهتهم شخصياً".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- فقرة رقم (4) " أجد إحراجاً في إعادة شيء كنت قد اشتريته إلى البائع". عدلت لتصبح "لا أستطيع إعادة شيء اشتريته".

- فقرة رقم (6) "عندما لا يكون الطعام المقدم لي مرضياً، فإنني أعبر عن استيائي". عدلت لتصبح "أعبر عن استيائي إذا كان الطعام المقدم لي غير مرضٍ".

- فقرة رقم (8) "إذا كان بجانبي في الصف طالبان يتحدثان بصوتٍ عالٍ، أطلب منهما التزام الهدوء". عدلت لتصبح "أطلب من الآخرين التزام الهدوء إذا أزعجوني".

- فقرة رقم (9) "إذا حاول أحد أن يتقدمني في الطابور دون مبرر، فأنني أرفض ذلك". عدلت لتصبح "أرفض أن يتقدمني أحد في الطابور دون مبرر".

- فقرة رقم (10) "أحرص على تجنب إيذاء مشاعر الآخرين حتى عندما أشعر أن مشاعري قد جرحت". عدلت لتصبح "أتجنب التعبير عن مشاعري عندما يؤذيني الآخرون".

- فقرة رقم (11) "صدقي وأمانتي في التعامل مع الناس تجعلني عرضه للاستغلال منهم". عدلت لتصبح "لا أستطيع مواجهة الآخرين، بالرغم من معرفتي أن الآخرين يستغلونني".

- فقرة رقم (14) "ألجأ إلى إخفاء مشاعري بدلاً من إظهارها". عدلت لتصبح "أخفي مشاعري عن الآخرين".

- فقرة رقم (15) "عندما يطلب مني عمل شيء ما، فإنني أصر على معرفة السبب". عدلت لتصبح "أصر على معرفة السبب عندما يطلب مني عمل شيء ما".

- فقرة رقم (16) "هناك أوقات أرغب فيها بالجدال والنقاش حول بعض القضايا". عدلت لتصبح "أناقش الآخرين في بعض القضايا المهمة بالنسبة لي".

- فقرة رقم (19) "إذا ضايقني شخص عزيز علي، فإنني أفضل أن أخفي مشاعري بدلاً من أن أعبر عن ضيقي منه". عدلت لتصبح "أخفي مشاعري عندما يضايقني شخص عزيز عليّ".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- فقرة رقم (21) "إذا قام أحد ما بالحديث بالسوء عني، أقوم بمواجهته بالسرعة الممكنة". عدلت لتصبح "أواجه أي شخص يتحدث عني بسوء".

- فقرة رقم (22) "أمر بحالات لا أستطيع أن أقول فيها شيئاً". عدلت لتصبح "أمر بمواقف لا أستطيع أن أقول فيها شيئاً".

- فقرة رقم (23) "معظم الناس أكثر مني قدرة على الدفاع عن حقوقهم". عدلت لتصبح "يمتلك الآخرون قدرة في الدفاع عن حقوقهم أكثر مني".

فقرة رقم (25) "لا أعرف ما أقوله للأشخاص الذين يعجبوني". عدلت لتصبح "لا أعرف كيف أبدي إعجابي بالآخرين".

فقرة رقم (26) "عندما يمدحني أحد، فإنني لا أعرف ماذا أقول". عدلت لتصبح "لا أعرف ماذا أقول عندما يمدحني أحد".

فقرة رقم (27) "أنا سريع في التعبير عن رأيي". عدلت لتصبح "أعبر عن رأيي بسرعة".

فقرة رقم (29) "إذا قدم معلمي معلومة غير صحيحة فإنني أناقشه فيها أمام زملائي". عدلت لتصبح "لا أتردد في مناقشة أي شخص يقدم معلومة غير صحيحة أمام الآخرين".

فقرة رقم (30) "عندما أقوم بعمل شيء مهم، أعمل على أن يعرفه الآخرون". عدلت لتصبح "أحرص على أن يعرف الآخرون ما أقوم به من عمل مهم".

كما تم دمج المجال السادس (الطلاقة اللفظية)، والذي كان يحتوي على (5) فقرات مع المجال الرابع (المناقشة العامة)، والذي كان يحتوي على (3) فقرات بسبب تداخل الفقرات وتشابهها، وتم نقل (4) فقرات من فقرات المجال السادس إلى المجال الذي كان إسمه (المناقشة العامة)، وتم تغييره ليصبح (المناقشة والحوار)، وألغيت الفقرة الخامسة من المجال السادس (الطلاقة اللفظية) وهي: (أتردد في قبول دعوة الآخرين بسبب خجلي)، وبذلك استقر المقياس بصورته النهائية على (28) فقرة، موزعة على (6) ستة مجالات هي: مجال التوكيد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في التعامل مع الآخرين، وتقيسه الفقرات من (1 – 5)، ومجال التذمر للتخلص من الظلم، وتقيسه الفقرات من (6 – 9)، ومجال التعبير عن الذات دون حساسية، وتقيسه الفقرات من (10 – 14)، ومجال المناقشة والحوار، وتقيسه الفقرات من (15 – 20)، ومجال التلقائية، وتقيسه الفقرات من (21 – 25)، ومجال تجنب المواجهة في مكان عام، وتقيسه الفقرات من (26 – 28).

ب: مؤشرات صدق البناء:

طبق الباحث الأداة على عينة استطلاعية مكونة من (40) لاجئاً من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية، وذلك لحساب معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات الأداة من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والمجالات التي تتبع له من جهة أخرى، وذلك كما في الجدول (4).

جدول (4)

قيم معاملات الارتباط بين فقرات الأداة من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والمجالات التي تتبع له من جهة أخرى

المجال	الارتباط مع:		المجال	الارتباط مع:	
	المجال	المقياس		المجال	المقياس
التوكيد في التعامل مع الآخرين	**0.410	**0.400	التعبير عن الذات دون حساسية	**0.508	**0.354
	**0.501	**0.352		**0.539	**0.489
	**0.540	**0.438		**0.521	**0.400
	**0.542	**0.421		**0.589	**0.421
		**0.381			**0.422
	**0.452			**0.421	
التذمر والتخلص من الظلم	**0.414	**0.335	المناقشة والحوار	**0.511	**0.480
	**0.541	**0.337		**0.521	**0.465
	**0.450	**0.347		**0.436	**0.475
		**0.351		**0.450	**0.501
	**0.444			**0.589	**0.566
التلقائية	*0.521	**0.365	تجنب المواجهة في مكان عام	**0.422	**0.398
	**0.578	**0.458		**0.525	**0.487
	**0.658	**0.428		**0.484	**0.450
	**0.632	**0.498		**0.504	**0.493
	**0.701	**0.326			

* معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

** معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- يتبين من الجدول السابق: أن معاملات الارتباط بين الفقرات ومجال التوكيد في التعامل مع الآخرين تراوحت بين (0.410–0.542)، وتراوحت بين الفقرات ومقياس توكيد الذات ككل (0.352 – 0.438) وهذا يدل على وجود معامل ارتباط قوي، وهي معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأغراض تطبيق الدراسة.
- أن معاملات الارتباط بين الفقرات ومجال التذمر والتخلص من الظلم تراوحت بين (0.414–0.541)، وتراوحت بين الفقرات ومقياس توكيد الذات ككل (0.335–0.351) وهذا يدل على وجود معامل ارتباط قوي، وهي معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأغراض تطبيق الدراسة.
- أن معاملات الارتباط بين الفقرات ومجال التعبير عن الذات دون حساسية تراوحت بين (0.421–0.589)، وتراوحت بين الفقرات ومقياس توكيد الذات ككل (0.354–0.489)، وهذا يدل على وجود معامل ارتباط قوي، وهي معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأغراض تطبيق الدراسة.
- أن معاملات الارتباط بين الفقرات ومجال المناقشة والحوار تراوحت بين (0.436–0.589)، وتراوحت بين الفقرات ومقياس توكيد الذات ككل (0.398– 0.566) وهذا يدل على وجود معامل ارتباط قوي، وهي معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأغراض تطبيق الدراسة.
- أن معاملات الارتباط بين الفقرات ومجال التلقائية تراوحت بين (0.521–0.701)، وتراوحت بين الفقرات ومقياس توكيد الذات ككل (0.326– 0.498)، وهذا يدل على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وجود معامل ارتباط قوي، وهي معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأغراض تطبيق الدراسة.

- أن معاملات الارتباط بين الفقرات ومجال تجنب المواجهة في مكان عام تراوحت بين (0.484-0.525)، وتراوحت بين الفقرات ومقياس توكيد الذات ككل (0.450-0.493)، وهذا يدل على وجود معامل ارتباط قوي، وهي معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأغراض تطبيق الدراسة.

بالإضافة إلى ما تقدم؛ تم حساب معاملات ارتباط مجالات مقياس توكيد الذات مع الدرجة الكلية للمقياس، علاوة على حساب معاملات الارتباط البينية Inter-correlation لمجالات مقياس توكيد الذات، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson، وذلك كما في الجدول (5).

جدول (5)

قيم معاملات ارتباط مجالات مقياس توكيد الذات مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط البينية لمجالات المقياس

العلاقة بين	الإحصائي	التوكيد في التعامل مع الآخرين	التعبير عن الذات دون حساسية	التذمر والتخلص من الظلم	المناقشة والحوار	التلقائية	تجنب المواجهة في مكان عام
التوكيد في التعامل مع الآخرين	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية	**1**					
التعبير عن الذات دون حساسية	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية	**0.37** 0.000	**1**				
التذمر والتخلص من الظلم	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية	**0.42** 0.000	**0.38** 0.000	**1**			
المناقشة والحوار	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية	**0.43** 0.000	**0.39** 0.000	**0.45** 0.000	1		
التلقائية	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية	**0.51** 0.000	**0.37** 0.000	**0.41** 0.000	**0.39** 0.000	1	
تجنب المواجهة في مكان عام	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية	**0.43** 0.000	**0.40** 0.000	**0.32** 0.000	**0.33** 0.000	**0.36** 0.000	1
توكيد الذات	معامل الارتباط الدلالة الإحصائية	**0.521** 0.000	**0.522** 0.000	**0.587** 0.000	**0.468** 0.000	**0.498** 0.000	**0.573** 0.000

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يلاحظ من الجدول (5)، أن قيم معاملات ارتباط مجالات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية لها قد تراوحت بين (0.521 - 0.573)، وأن قيم معاملات الارتباط البينية لمجالات أداة الدراسة قد تراوحت بين (0.32 -0.51)، وجميعها ذات دلالة احصائية، ويعد ذلك مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

2: دلالات ثبات مقياس توكيد الذات:

تم استخلاص مؤشرات ثبات المقياس من خلال:

الثبات: بهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لمقياس توكيد الذات ومجالاته؛ فقد تم حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عدد أفرادها(40) لاجئاً سورياً من خارج العينة الأصلية، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للمقياس ومجالاته؛ فقد تم إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية سالفة الذكر بطريقة الاختبار وإعادته (Test-Retest) بفاصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تم حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، وذلك كما في الجدول (6).

جدول (6)

معاملات كرونباخ ألفا وثبات الإعادة الخاصة بمجالات الدراسة والأداة ككل

الرقم	المجال	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا	معدل ثبات الإعادة
1	التوكيد في التعامل مع الآخرين	5	0.84	0.85
2	التذمر للتخلص من الظلم	4	0.75	0.76
3	التعبير عن الذات دون حساسية	5	0.86	0.87
4	المناقشة والحوار	6	0.87	0.88
5	التلقائية	5	0.90	0.91
6	تجنب المواجهة في مكان عام	3	0.85	0.86
	مقياس توكيد الذات	28	0.96	0.97

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يظهر من الجدول (6) أن معاملات الثبات كرونباخ الفا لمجالات الدراسة تراوحت بين (0.75–0.90) كان أدناها لمجال التذمر للتخلص من الظلم، وأعلاها لمجال التلقائية، وبلغ معامل ثبات كرونباخ الفا للمقياس ككل (0.96)، وهي تدل على درجة تجانس كبيرة لفقرات المقياس ككل.

كما تراوحت معاملات ثبات الإعادة (الارتباط بيرسون) (0.76–0.91)، كان أبرزها لمجال التلقائية، وأدناها لمجال التذمر للتخلص من الظلم. وبلغ معامل ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.97)، وهي معاملات ثبات مقبولة لأغراض تطبيق الدراسة، حيث يعد معامل الثبات مقبولاً إذا زاد عن(0.70) (عودة وملكاوي، 2010)، ويوضح الملحق رقم (2) المقياس بصورته النهائية.

تصحيح مقياس توكيد الذات:

تكون المقياس بصورته النهائية من (28) فقرة، موزعة بين (12) فقرة ذات اتجاه موجب هي: (6، 7، 8، 9، 15، 16، 20، 21، 23، 24، 27، 28)، و (16) فقرة ذات اتجاه سالب هي: (1، 2، 3، 4، 5، 10، 11، 12، 13، 14، 17، 18، 19، 22، 25، 26). صححت إجابات المفحوصين استناداً إلى تقدير اللاجيء لمدى ما ينطبق عليه من مضمون الفقرة، وذلك على سلم إجابة مكون من (6) ست فئات على النحو الآتي:

تعبر عني تماما. وتعطى الدرجة (3)، تعبر عني. وتعطى الدرجة (2)، تعبر عني إلى حد ما. وتعطى الدرجة (1)، لا تعبر عني إلى حد ما. وتعطى الدرجة (1–)، لا تعبر عني. وتعطى الدرجة (2–)، لا تعبر عني إطلاقاً. وتعطى الدرجة (3–).

ويمكن الحصول على العلامة الكلية للمقياس بتغيير إشارة كل الفقرات المتبوعة ب (*) نجمة، وإضافة علامات هذه الفقرات إلى باقي الفقرات. ومثال ذلك: إذا كانت فقرة متبوعة بنجمة (3)، ضع إشارة (–) قبل الثلاثة، وإذا كانت إجابة فقرة متبوعة بنجمة (3–)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فإن عليك أن تغير إشارة السالب إلى موجب (+) لتصبح (3+). وبهذا تصحح كل فقرة بتخصيص علامة لها بين (3-، 3+).

وبهذا تتراوح العلامة الكلية على المقياس بين (84- إلى 84+) حيث إن النقاط السلبية تعكس عدم التوكيد، والنقاط الإيجابية تعكس التوكيد.

وتفسر النتيجة على النحو الآتي:

أ- توكيد الذات المنخفض، وتتراوح علامته بين (29- إلى 84-)، أي المتوسطات الحسابية التي تقع بين (1.50- إلى 3-).

ب- توكيد الذات المتوسط، وتتراوح علامته بين (28- إلى 28+)، أي المتوسطات الحسابية التي تقع بين (1- إلى 1+).

ج- توكيد الذات المرتفع، وتتراوح علامته بين (29+ إلى 84+)، أي المتوسطات الحسابية التي تقع بين (1.50 إلى 3+) (عاقلة، 2013)؛ (الحراسيس، 2010).

ثانياً- البرنامج الإرشادي:

اطلع الباحث على الأدب النظري السابق المرتبط بموضوع الدراسة لبناء البرنامج الإرشادي، وراجع البرامج الإرشادية في مجال المهارات التوكيدية الواردة في عدد من الدراسات واستفاد منها مثل: (الأشهب، 1988)، و (مقدادي، 2003)، و (الضلاعين، 2011)، و (عاقلة، 2013)، و (طنوس والخوالدة، 2014)، و (شخاترة، 2016)، وعليه تمكن الباحث من إعداد البرنامج بصورته النهائية بعد أن أخذ ملاحظات محكمي البرنامج، حيث تضمن البرنامج الإرشادي (11) جلسة إرشادية، اشتملت كل جلسة على تقديم المبررات والأساس المنطقي لمحتوى الجلسة وأهدافها، يلي ذلك عرض تعليمي ونمذجة ولعب دور لما سيتم في الجلسة، ومناقشة المشاركين، وتوضيح الفائدة الشخصية التي تعود على كل مشترك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من تحقيقه هذه الأهداف. وبعد ذلك كان الباحث يشجع المشتركين على تقليد السلوكيات ونمذجتها، مع تأكيد على أهمية تقليد النماذج الصحيحة، لينتهي إلى تقديم الواجب البيتي الذي يعد تطبيقاً واقعياً وعملياً لما تم تعلمه في الجلسة. وقد روعي في بداية كل جلسة مناقشة الواجب البيتي السابق مع المشتركين لتقديم التغذية الراجعة وتعزيز تقدمهم. ومن الجدير بالذكر أن الباحث درب أحد المشتركين تدريباً مكثفاً ليقوم بلعب الدور وعرض النماذج والسلوكيات المرغوب فيها أمام بقية المشتركين بطريقة تمكنهم من تبني هذه السلوكيات في أنماطهم الشخصية، وبذلك ضمن الباحث تنوع النماذج، وعمر النموذج المناسب القريب من عمر أعضاء المجموعة مما زاد من احتمالية تقليد أعضاء المجموعة للسلوك المنمذج.

الأهداف العامة من البرنامج الإرشادي:

- مساعدة المسترشدين على التصرف بشكل مناسب في المواقف الاجتماعية المختلفة.
- تطوير مهارات المسترشدين في التعبير عن أفكارهم، ومشاعرهم، ورغباتهم، واهتماماتهم، بطريقة مناسبة لأنفسهم وللآخرين.
- مساعدة المسترشدين على التواصل التوكيدي مع المحيطين بهم، والتعبير عن أنفسهم بطريقة مناسبة.

كما تضمنت كل جلسة مجموعة من الأهداف الخاصة، والأساليب، والتمرينات، والنشاطات، والواجبات البيتية، ولعب الدور، والنمذجة المعرفية.

وقد اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على النظرية السلوكية المعرفية، وفنياتها، حيث تم تنفيذ البرنامج من خلال استخدام عدد من فنيات الإرشاد الجمعي مثل: (الاستماع النشط، وإعطاء التعليمات، والتغذية الراجعة، والواجب البيتي، والملاحظة،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والانتباه، وتكرار السلوكيات، والتنظيم الذاتي، وقد تم التركيز على مهارتي لعب الدور، والنمذجة المعرفية في تنفيذ البرنامج.

صدق البرنامج:

لأغراض الدراسة الحالية عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المختصين من أساتذة جامعة اليرموك وجامعة إربد الأهلية، وعددهم (8) ثمانية محكمين، ملحق (4)، مما ساهم في إثراء التمارين والأنشطة بحيث أصبحت تحاكي الواقع الذي يعيشه اللاجئون، وإعادة ترتيب الجلسات بشكل متسلسل ومنطقي، والتركيز على لعب الدور والنمذجة المعرفية خلال الجلسات، وقد أخذ الباحث بجميع التعديلات والملاحظات التي أبداها المحكمون لتحسين البرنامج بما يتلاءم مع أفراد الدراسة، ليصبح البرنامج العلاجي بصورته النهائية والمعدلة مكوناً من (11) جلسة إرشادية، كما هو موضح في الملحق رقم (5).

إجراءات الدراسة:

طبق الباحث الإجراءات الآتية:

- الحصول على كتاب موجه إلى مدير إدارة شؤون مخيمات اللاجئين السوريين، لتسهيل مهمة الباحث في تطبيق مقياس الدراسة على اللاجئين السوريين الموجودين في مخيم الأزرق، ملحق رقم (6).
- الحصول على موافقة مدير مخيم الأزرق لتطبيق مقياس الدراسة.
- تم إعداد المقياس إعدادا جيداً من حيث الصدق والثبات، واستناداً إلى حاجات المراهقين السوريين وظروفهم.
- تطبيق مقياس توكيد الذات على (86) لاجئاً سورياً، تتراوح أعمارهم بين (12-17سنة) للتعرف على درجة توكيد الذات لديهم لاختيار أفراد الدراسة من بينهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- اختيار أفراد الدراسة، والبالغ عددهم (30) لاجئاً سورياً من بينهم، بناءً على حصولهم على درجات تشير إلى انخفاض توكيد الذات لديهم تراوحت بين (84- - 29-).
- الاجتماع مع جميع أفراد الدراسة والبالغ عددهم (30) فرداً، وتوزيعهم توزيعاً عشوائياً دقيقاً حسب الاختيار العشوائي للأرقام، بحيث شكلت الأرقام الفردية (المجموعة التجريبية)، والأرقام الزوجية (المجموعة الضابطة).
- استغرقت مدة التطبيق خمسة أسابيع تقريباً، بمعدل جلستين أسبوعياً، وحسب التواريخ الآتية: الخميس (11-8-2016)، والأحد (14-8-2016)، والخميس (18-8-2016)، والأحد (21-8-2016)، والخميس (25-8-2016)، والأحد (28-8-2016)، والخميس (1-9-2016)، والأحد (4-9-2016)، والخميس (8-9-2016)، والأحد (11-9-2016)، والخميس (15-9-2016).
- إدخال البيانات حاسوبياً بهدف تحليلها إحصائياً والتوصل إلى النتائج النهائية.

متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي المستند إلى التدريب على استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور.
- المتغير التابع: توكيد الذات

تصميم الدراسة:

استخدم الباحث التصميم شبه التجريبي لفحص فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال المقارنة بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة، كما هو مبين في الجدول (7).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (7)

تصميم الدراسة شبة التجريبي

العدد	القياس البعدي	المعالجة	القياس القبلي	العشوائية	المجموعة	
15	O2	X	O1	R	EXP	G1
15	O2	_	O1	R	CONT	G2

1- (G1) تعني: المجموعة التجريبية.

2- (G2) تعني: المجموعة الضابطة.

3- (R): عشوائية الاختيار للعينة.

4- (O1) تعني: القياس القبلي.

5- (O2) تعني: القياس البعدي.

6- (X) تعني: المعالجة المستخدمة (تطبيق البرنامج الإرشادي).

7- (-) تعني: لا معالجة.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم ما يأتي:

- إجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة من أجل الكشف عن الفروق الفردية بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة على الاختبار القبلي.
- إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين: التجريبية، والضابطة على الاختبارات (القبلية، والبعدية، والمتابعة).
- إجراء تحليل التباين المشترك الأحادي (One Way ANCOVA) للكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج السلوكي المعرفي في تحسين توكيد الذات.
- إجراء تحليل التباين المتعدد المشترك (MANCOVA) للكشف عن الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي لجميع مجالات مقياس توكيد الذات.
- إجراء اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن مدى احتفاظ المجموعة التجريبية باستمرارية تحسين السلوك المستهدف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت االدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المستند إلى استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات، وذلك عن طريق الإجابة عن سؤالي الدراسة من خلال اختبار فرضيتي الدراسة:

للإجابة عن السؤال الأول تم اختبار الفرضية الأولى:

أولاً: النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الأولى التي نصت على: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين الذين تلقوا تدريباً على استراتيجيتي النمذجة المعرفية لتحسين توكيد الذات (المجموعة التجريبية)، والمراهقين اللاجئين السوريين الذين لم يتلقوا تدريباً (المجموعة الضابطة).** لاختبار فرضية الدراسة، فقد تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لمستوى توكيد الذات بين المراهقين اللرجئين السوريين وفقاً للتدريب، وذلك كما هو مبين في الجدول (8).

جدول (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي وفقاً للبرنامج الإرشادي

المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	15	-1.79	0.36	0.35	0.19
ضابطة	15	-1.89	0.28	- 0.14	0.11

يلاحظ من الجدول (8) وجود فروق ظاهرية بين الوسطين الحسابيين للقياس البعدي لتوكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج الإرشادي، وللتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، فقد تم إجراء تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لتوكيد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الذات بين اللاجئين السوريين وفقاُ للبرنامج بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (9):

جدول (9)

تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لتوكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر
القياس القبلي لتوكيد الذات	0.010	1	0.010	0.429	0.518	0.016
البرنامج	1.801	1	1.801	74.551	0.000	0.734
الخطأ	.652	27	0.024			
الكلي	2.467	29				

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الوسطين الحسابيين للقياس القبلي والبعدي لتوكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج، ولتحديد لصالح أيّ من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الظاهرية، فقد تم حساب الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لتوكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (10).

جدول (10)

الأوساط الحسابيه المعدلة للقياس البعدي لتوكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها

المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
ضابطة	0.36	0.04
تجريبية	-0.14	0.04

يتضح من الجدول (10) أن الفروق الظاهرية كانت لصالح المجموعه التجريبية الذين تلقوا تدريباً على استراتيجيتي النمذجة المعرفية لتحسين توكيد الذات مقارنه بزملائهم أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي تدريب، علماً أن حجم الأثر للبرنامج قد بلغ قيمته

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(0.734%)، مما يعني وجود أثر (مرتفع) للبرنامج في رفع مستوى توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين.

كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج، وذلك كما هو مبين في الجدول (11).

جدول (11)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج الإرشادي

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوكيد في التعامل مع الآخرين	ضابطة	15	−1.88	0.34	−1.64	0.40
	تجريبية	15	−1.84	0.42	1.36	0.62
التذمر للتخلص من الظلم	ضابطة	15	−1.93	0.58	−0.98	0.65
	تجريبية	15	−1.87	0.81	2.05	0.41
التعبير عن الذات دون حساسية	ضابطة	15	−1.45	0.72	−1.39	0.42
	تجريبية	15	−1.80	0.45	1.81	0.32
المناقشة والحوار	ضابطة	15	−2.09	0.46	−1.69	0.45
	تجريبية	15	−2.08	0.33	1.53	0.86
التلقائية	ضابطة	15	−1.61	0.84	−1.09	0.94
	تجريبية	15	−1.69	0.68	1.88	0.61
تجنب المواجهة في مكان عام	ضابطة	15	−1.71	0.83	0.49	0.76
	تجريبية	15	−2.13	0.71	−0.84	0.47

يلاحظ من الجدول (11) وجود فروق ظاهرية بين الوسطين الحسابيين للقياس البعدي لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين ناتج عن اختلاف مستويات البرنامج، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، تم حساب معاملات الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي لأبعاد توكيد الذات لديهم، وتطبيق تحليل التباين المصاحب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (12)

نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين مجتمعه وفقاً للبرنامج الإرشادي

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	ف الكلية	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	احتمالية الخطأ	حجم الأثر
القياس القبلي للتوكيد في التعامل مع الآخرين (مصاحب)	Wilks' Lambda	0.657	1.480	6.000	17.000	0.244	0.343
القياس القبلي للتذمر للتخلص من الظلم(مصاحب)	Wilks' Lambda	0.695	1.242	6.000	17.000	0.334	0.305
القياس القبلي للتعبير عن الذات دون حساسية(مصاحب)	Wilks' Lambda	0.961	0.114	6.000	17.000	0.994	0.039
القياس القبلي للمناقشة والحوار(مصاحب)	Wilks' Lambda	0.562	2.207	6.000	17.000	.093	0.438
القياس القبلي للتلقائية (مصاحب)	Wilks' Lambda	0.821	0.618	6.000	17.000	0.713	0.179
القياس القبلي لتجنب المواجهة في مكان عام(مصاحب)	Wilks' Lambda	0.856	0.475	6.000	17.000	0.818	0.144
البرنامج	Hotelling's Trace	88.022	249.394	6.000	17.000	0.000	0.989

يتبين من الجدول (12) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلاله (0.05) على القياس البعدي لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين مجتمعة، ولتحديد على أي قياس من القياس البعدي لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين مجتمعة، كان أثر البرنامج، فقد تم إجراء تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لأبعاد توكيد الذات لديهم كل على حده وفقاً للبرنامج بعد تحديد أثر القياس القبلي لأبعاده لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (13).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (13)

تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لأبعاد توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين كلٍ على حدة وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لأبعاده لديهم

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر
القياس البعدي للتوكيد في التعامل مع الآخرين	القياس القبلي للتوكيد في التعامل مع الآخرين (مصاحب)	0.954	1	0.954	3.324	0.082	0.131
	القياس القبلي للتذمر للتخلص من الظلم(مصاحب)	0.176	1	0.176	0.612	0.442	0.027
	القياس القبلي للتعبير عن الذات دون حساسية(مصاحب)	0.091	1	.091	0.318	.579	0.014
	القياس القبلي للمناقشة والحوار(مصاحب)	0.088	1	0.088	0.308	0.585	0.014
	القياس القبلي للتلقائية (مصاحب)	0.048	1	0.048	0.166	0.687	0.008
	القياس القبلي لتجنب المواجهة في مكان عام(مصاحب)	0.027	1	0.027	0.095	0.760	0.004
	البرنامج	54.044	1	54.044	188.316	0.000	0.895
	الخطأ	6.314	22	0.287			
	الكلي	75.132	29				
القياس البعدي التذمر للتخلص من الظلم	القياس القبلي للتوكيد في التعامل مع الآخرين (مصاحب)	0.985	1	0.985	3.338	.081	0.132
	القياس القبلي للتذمر للتخلص من الظلم(مصاحب)	0.815	1	0.815	2.762	0.111	0.112
	القياس القبلي للتعبير عن الذات دون حساسية(مصاحب)	0.005	1	0.005	0.016	0.902	0.001
	القياس القبلي للمناقشة والحوار(مصاحب)	0.014	1	0.014	0.048	0.828	.002
	القياس القبلي للتلقائية (مصاحب)	0.309	1	0.309	1.046	0.318	0.045
	القياس القبلي لتجنب المواجهة في مكان عام(مصاحب)	0.352	1	.352	1.193	0.287	0.051
	البرنامج	51.182	1	51.182	173.359	0.000	0.887
	الخطأ	6.495	22	0.295			
	الكلي	77.342	29				
القياس البعدي التعبير عن الذات دون حساسية	القياس القبلي للتوكيد في التعامل مع الآخرين (مصاحب)	0.167	1	0.167	1.413	.247	0.060
	القياس القبلي للتذمر للتخلص من الظلم(مصاحب)	0.266	1	.266	2.259	0.147	0.093
	القياس القبلي للتعبير عن الذات دون حساسية(مصاحب)	0.025	1	0.025	0.211	0.650	0.010
	القياس القبلي للمناقشة والحوار(مصاحب)	0.629	1	0.629	5.333	0.031	0.195
	القياس القبلي للتلقائية (مصاحب)	0.070	1	0.070	0.598	0.448	0.026
	القياس القبلي لتجنب المواجهة في مكان عام(مصاحب)	0.069	1	0.069	0.581	0.454	0.026
	البرنامج	64.003	1	64.003	542.967	0.000	0.961
	الخطأ	2.593	22	0.118			
	الكلي	80.635	29				
القياس البعدي المناقشة والحوار	القياس القبلي للتوكيد في التعامل مع الآخرين (مصاحب)	0.040	1	0.040	0.075	0.787	0.003
	القياس القبلي للتذمر للتخلص من	0.572	1	0.572	1.079	0.310	0.047

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المتغير التابع		مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر
		الظلم(مصاحب)						
		القياس القبلي للتعبير عن الذات دون حساسية(مصاحب)	0.037	1	.037	0.070	0.794	0.003
		القياس القبلي للمناقشة والحوار(مصاحب)	0.552	1	.552	1.042	0.318	.045
		القياس القبلي للتلقائية (مصاحب)	0.131	1	0.131	0.246	0.625	0.011
		القياس القبلي لتجنب المواجهة في مكان عام(مصاحب)	0.326	1	0.326	0.615	0.441	0.027
		البرنامج	58.479	1	58.479	110.407	0.000	0.834
		الخطأ	11.653	22	0.530			
		الكلي	91.096	29				
القياس للتلقائية	البعدي	القياس القبلي للتوكيد في التعامل مع الآخرين (مصاحب)	.070	1	0.070	.109	0.744	0.005
		القياس القبلي للتذمر للتخلص من الظلم(مصاحب)	0.345	1	0.345	0.537	0.472	0.024
		القياس القبلي للتعبير عن الذات دون حساسية(مصاحب)	0.100	1	0.100	0.156	0.697	0.007
		القياس القبلي للمناقشة والحوار(مصاحب)	1.684	1	1.684	2.616	0.120	0.106
		القياس القبلي للتلقائية (مصاحب)	0.316	1	0.316	0.491	0.491	0.022
		القياس القبلي لتجنب المواجهة في مكان عام(مصاحب)	0.143	1	0.143	0.222	0.642	0.010
		البرنامج	52.604	1	52.604	81.738	0.000	0.788
		الخطأ	14.158	22	0.644			
		الكلي	83.879	29				
القياس التجنب في مكان عام	البعدي المواجهة	القياس القبلي للتوكيد في التعامل مع الآخرين (مصاحب)	0.059	1	0.059	0.132	0.720	0.006
		القياس القبلي للتذمر للتخلص من الظلم(مصاحب)	0.317	1	0.317	0.708	0.409	0.031
		القياس القبلي للتعبير عن الذات دون حساسية(مصاحب)	0.120	1	0.120	0.267	0.611	0.012
		القياس القبلي للمناقشة والحوار(مصاحب)	0.952	1	0.952	2.124	0.159	0.088
		القياس القبلي للتلقائية (مصاحب)	0.012	1	0.012	0.026	0.873	0.001
		القياس القبلي لتجنب المواجهة في مكان عام(مصاحب)	0.072	1	0.072	0.160	0.693	0.007
		البرنامج	10.644	1	10.644	23.753	0.000	0.519
		الخطأ	9.858	22	0.448			
		الكلي	24.607	29				

يظهر من الجدول (13) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين الوسطين الحسابيين للقياس البعدي لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج، ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الجوهرية، فقد تم حساب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الوسطين الحسابيين المعدلين لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (14).

جدول (14)

الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين وفقاً للبرنامج الإرشادي

المتغير التابع	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الانحراف المعياري
التوكيد في التعامل مع الآخرين	ضابطة	1.64-	0.15
	تجريبية	1.36	0.15
التذمر للتخلص من الظلم	ضابطة	0.93-	0.15
	تجريبية	1.99	0.15
التعبير عن الذات دون حساسية	ضابطة	1.42-	0.09
	تجريبية	1.85	0.09
المناقشة والحوار	ضابطة	1.64-	0.20
	تجريبية	1.48	0.20
التلقائية	ضابطة	1.09-	0.22
	تجريبية	1.88	0.22
تجنب المواجهة في مكان عام	ضابطة	0.49	0.18
	تجريبية	0.84-	0.18

يتضح من الجدول (14) أن الفروق الجوهرية بين الوسطين الحسابيين المعدلين للقياس البعدي لأبعاد توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين قد كان لصالح أفراد المجموعه الذين تلقوا تدريباً على استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور لتحسين توكيد الذات مقارنه بزملائهم أفراد المجموعة الضابطة الذيم لم يتلقوا تدريباً، علما بأن حجم الأثر للبرنامج قد بلغ قيمته (0.895%) للقياس البعدي للتوكيد في التعامل مع الآخرين لديهم بأثر مرتفع، و(0.887%) للقياس البعدي للتذمر للتخلص من الظلم لديهم بأثر مرتفع، (0.961%) للقياس البعدي التعبير عن الذات دون حساسية لديهم بأثر مرتفع، (0.834%) للقياس البعدي للمناقشة والحوار لديهم بأثر مرتفع، (0.788%) للقياس البعدي للتلقائية لديهم بأثر مرتفع، (0.519%) للقياس البعدي لتجنب المواجهة في مكان عام لديهم بأثر مرتفع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للإجابة عن السؤال الثاني تم اختبار الفرضية الثانية:

ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الثانية التي نصت على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين الذين تلقوا تدريباً على استراتيجيتي النمذجة المعرفية لتحسين توكيد الذات (المجموعة التجريبية) على القياسين البعدي والمتابعة.

لاختبار فرضية الدراسة فقد تم تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لأبعاد توكيد الذات مجتمعة، جدول (15) يوضح ذلك:

جدول (15)

نتائج اختبار (Paired Samples Test) للكشف عن الفروق في القياسين البعدي والمتابعة لأبعاد توكيد الذات مجتمعة

البعد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
التوكيد في التعامل مع الآخرين	البعدي	1.36	0.62	0.083	0.770	**0.608**	**0.55**
	المتابعة	1.47	0.34				
التذمر للتخلص من الظلم	البعدي	2.05	0.41	−0.282	0.308	**0.254−**	**0.803**
	المتابعة	2.00	0.53				
التعبير عن الذات دون حساسية	البعدي	1.81	0.32	0.266	0.339	**0.606**	**0.554**
	المتابعة	1.89	0.49				
المناقشة والحوار التلقائية	البعدي	1.53	0.86	−0.501	0.057	**1.242**	**0.235**
	المتابعة	1.89	0.39				
	البعدي	1.88	0.61	−0.066	0.816	**−0.400**	**0.695**
	المتابعة	1.77	0.79				
تجنب المواجهة في مكان عام	البعدي	−0.84	0.47	−0.135	0.632	**−0.604**	**0.556**
	المتابعة	2.13	0.35				
المقياس ككل	البعدي	1.43	0.30	−0.020	0.944	**0.742**	**0.47**
	المتابعة	1.84	0.25				

يظهر من الجدول (15) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يدل على استمرارية أثر البرنامج العلاجي في توكيد **الذات**.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها وأبرز التوصيات التي يمكن اقتراحها.

وقد خلصت هذه الدراسة إلى النتائج الآتية:

إن البرنامج الإرشادي المستند إلى استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور كان فعالاً في تحسين توكيد الذات، وفي المحافظة على هذا التحسن خلال فترة المتابعة، لدى المراهقين اللاجئين السوريين.

وتدعم هذه النتائج فرضيتي الدراسة اللتان نصتا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين الذين تلقوا تدريباً على استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور (المجموعة التجريبية)، والذين لم يتلقوا تدريباً على استراتيجيتي النمذجة المعرفة ولعب الدور (المجموعة الضابطة).

هذا ويمكن تفسير هذه النتائج على النحو الآتي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى توكيد الذات بين المراهقين اللاجئين السوريين الذين تلقوا تدريباً على استراتيجيتي النمذجة المعرفية لتحسين توكيد الذات (المجموعة التجريبية)، والمراهقين اللاجئين السوريين الذين لم يتلقوا تدريباً (المجموعة الضابطة).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات، لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وربما ترد نتيجة الدراسة الحالية إلى استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور اللتان تضمنهما البرنامج، حيث يرى الباحث أنهما ربما كانا من أهم أسباب التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية، حيث تم تزويد المراهقين اللاجئين السوريين بالمعرفة، وتم التمييز بين الأفكار الخاطئة السائدة التي تؤثر سلباً والأفكار الصحيحة التي تؤثر إيجابياً على توكيد الذات، وتم توضيح معيقات التصرف بطريقة مؤكدة للذات، وتوضيح التشوهات المعرفية والمعتقدات غير العقلانية التي سببت المتاعب والمشاكل، كما تم توضيح وكشف أخطاء المنطق والتفكير لدى المراهقين اللاجئين السوريين وإعادة بناء الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف، ونتيجة لذلك ربما تغيرت انفعالات وسلوكيات المراهقين اللاجئين السوريين، وأصبح لديهم القدرة على التعامل مع الآخرين بشكل إيجابي، وتحسن توكيد الذات لديهم.

ولعل من بين المهارات المهمة التي تضمنها البرنامج وكان لها أثر إيجابي في النتائج مهارة التعرف على الأفكار غير التكيفية التي تؤدي إلى السلوكيات العدوانية أو الانسحابية، واستبدالها بأفكار تكيفية، ومهارة التحدث عن المشاعر بطريقة حرفية التي تضمنت: (الحديث الذاتي الإيجابي، ولغة الجسم، ونبرة الصوت، والإصغاء...الخ). ومهارة توكيد الذات، والتي هدفت إلى تعليم وتدريب المراهقين اللاجئين السوريين على بعض المهارات المناسبة التي ساعدتهم على استبدال الأفكار غير التكيفية، والتعامل مع الآخرين بشكل إيجابي، وحل المشكلات بشكل صحيح، والتعرف على مشاعر الآخرين واحترامهم، وتدعيم الذات (Corey & Corey, 1997). وربما أدى التدريب على هذه المهارات المهمة من خلال

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أسلوب النمذجة المعرفية ولعب الدور إلى التخلص من القلق والخوف لدى المراهقين اللاجئين السوريين عن طريق الإفصاح عن مشاعرهم، وإحداث تغييرات في أسلوب حياتهم، بحيث عبروا عن مشاعرهم بطريقة طبيعية وملائمة في علاقاتهم مع الآخرين.

وربما يعزى تحسين توكيد الذات إلى طبيعة وخصائص المرحلة العمرية (مرحلة المراهقة)، حيث ربما رغب أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين اللاجئين السوريين الذين يعانون من شيوع الاضطرابات النفسية الآتية: (الإحباط، والخوف، والقلق، والغضب، والضجر) (Hourani, et al., 2011)، بالاستقلال ليثبتوا للآخرين أنه يمكن الوثوق بهم في التعاملات واتخاذ القرارات. كما أن هؤلاء المراهقين يواجهون عاده ضغوطاً نفسية داخلية وخارجية بسبب طبيعة المرحلة النمائية التي يمرون بها، ما يضعهم في موقف يسعون من خلاله إلى اكتساب معارف ومهارات مناسبة تمكنهم من مواجهة هذه الضغوطات وحل المشكلات المرتبطة بها لتحقيق التكيف والتوازن النفسي واتخاذ القرارات السليمة (Bacakova, 2011). فإن ذلك كله ربما ساهم في تحسين مستوى توكيد الذات لديهم.

ومن الممكن أيضاً أن الطريقة التي تم اتباعها في تنفيذ البرنامج بشكل جماعي، والتي أتاحت الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية للتعبير عن مشاعرهم بحرية، والحصول على حلول متنوعة للمشكلات التي تم طرحها أثناء المناقشات الجماعية. ففي الجلسات الجماعية تتاح الفرص للتفاعل والحوار، بحيث يدرك كل فرد من أعضاء المجموعة بأنه ليس الوحيد الذي يعاني من تدني مستوى توكيد الذات، بل يشاركه بقية أفراد المجموعة في ذلك. وهذا يؤكد ما أشار إليه (Eskin, 2003)، والذي يرى أن توكيد الذات مهارة اجتماعية مهمة تعزز العافية والسواء النفسي للفرد، ويمكن رفع مستواها من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وبشكل خاص الأقران الذين يمرون في ظروف مشابهة. كما عد باترسون وآخرون

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(Paterson et al., 2002) العلاقات المساعدة والداعمة من العوامل الوقائية القوية التي تقلل من مستوى مشكلات الصحة النفسية، والتي قد تزيد من إحساس الفرد بالكفاءة الذاتية.

ويعتقد الباحث أنه ربما كان لالتزام المراهقين اللاجئين السوريين بالحضور إلى جلسات البرنامج الإرشادي في الوقت المحدد، وتفاعلهم خلال المناقشات الجماعية، ومساهمتهم في نقل وتطبيق المواقف التي تم تدريبهم عليها في الجلسات الإرشادية إلى المواقف الحياتية، الأثر الواضح في استفادتهم من البرنامج الإرشادي، ورفع مستوى توكيد الذات لديهم.

وربما كان لآلية تطبيق البرنامج الآثر الواضح في الاستفادة من البرنامج، حيث تم تطبيقه في هذه الدراسة على شكل جلسات إرشادية تدريبية باستخدام أسلوبين متكاملين لتدريب المراهقين اللاجئين السوريين على المهارات الاجتماعية، أحدهما يقوم على تدريبهم على المهارات داخل الجلسة الإرشادية، والآخر من خلال تدريبات يقوم بها اللاجئ في البيت على شكل واجب بيتي ويتابعها الباحث. وبهذا فقد تم إلقاء جزء كبير من مسؤولية التدريب على المهارات على عاتق اللاجئ نفسه من خلال استمراره في تطبيق ما تعلمه في الجلسات التدريبية في البيت، واستخدامها في مواقف تتطلب مثل هذه المهارات التي تعلمها. ويؤكد ذلك ما أشار إليه ماتسون وسويزي (Matson & Swiezy, 1994) من أن المهارات الاجتماعية تساعد الأفراد على التكيف مع حالات الضغط التي تحدث، وتعينهم على تجنب الصراعات في علاقاتهم مع الآخرين. كما أشار أشر ورنشو (Asher & Renshaw, 1981) إلى أن المهارات الاجتماعية تساعد الأفراد على تحقيق التفاعل الاجتماعي، والعلاقات الجيدة، والتكيف النفسي.

وأشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن أفراد المجموعة التجريبية حصلوا على مستويات أداء أفضل على جميع أبعاد توكيد الذات الستة: (التوكيد في التعامل مع الآخرين، والتذمر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للتخلص من الظلم، والتعبير عن الذات دون حساسية، والمناقشة والحوار، والتلقائية، وتجنب المواجهة في مكان عام)، مقارنة بأقرانهم من أفراد المجموعة الضابطة. وربما يمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه تاونيند (Townend, 1991) من أن توكيد الذات يدور حول الثقة بالنفس، وحالما يكتسب الفرد الثقة بالنفس، فإنه يتشكل لديه مصدر داخلي للمشاعر والأفكار الإيجابية نحو الآخرين والنفس. ومن هنا، فمن الممكن أن تفاعل أفراد المجموعة التجريبية مع المرشد والأقران، وانشغالهم بالمهمات المتنوعة، والتعبير عن الذات، قد ساهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وبالآخرين، وبالتالي ارتفاع مستوى توكيد الذات لديهم. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن مهارة توكيد الذات تعد مهارة مكتسبة، ويمكن تحسينها لدى الأفراد بشكل عام، وبشكل خاص من خلال البرامج الإرشادية الجمعية حيث أكدت الدراسات ومنها دراسة كل من (Eskin, 2003; Tomaka et al., 1999) على دور الدعم الاجتماعي في التوكيدية، حيث أشارت نتائج الدراستان إلى وجود علاقة إيجابية بين التوكيدية من جهة والدعم الإجتماعي المدرك وعدد الأصدقاء لدى الفرد من جهة أخرى.

وربما يمكن عزو فاعلية البرنامج الإرشادي برمته إلى استخدام استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور، حيث قام أفراد المجموعة التجريبية بالتدريب على جميع المهارات المستخدمة في هذه الدراسة من خلال النمذجة المعرفية، ولعب أو تمثيل الدور من قبل المرشد أولاً، ومن ثم من قبل أفراد المجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج جميع الدراسات التي أجريت على المراهقين ومن هذه الدراسات: دراسة وكسمان (Waksman, 1984) التي أجريت على الطلبة المراهقين، واستخدم فيها برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات، وأظهرت نتائجها فعالية البرنامج

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في تحسين توكيد الذات. ودراسة الأشهب (1988) التي أجريت على طالبات الصف الأول الثانوي، وأشارت نتائجها إلى تحسين مستوى توكيد الذات لدى الطالبات.

ودراسة وايز وباندي (Wise & Bandy, 1991) التي أجريت على الطلبة المراهقين، والتي أشارت نتائجها إلى تحسن في مستوى توكيد الذات، ومفهوم الذات. ودراسة ماثر وروثرفورد (Mathur & Rotherford, 1994) التي أجريت على الطالبات المراهقات اللواتي يعانين من اضطرابات انفعالية وسلوكية، وأظهرت نتائجها تحسناً واضحاً في توكيد الذات واستخدام الآداب في الحديث، والمهارات الاجتماعية. ودراسة الرميح (2001) التي أجريت على الطلاب المراهقين، والتي أشارت نتائجها إلى تحسين مستوى توكيد الذات. ودراسة سيسين- إيروجل وزينغل (Cecen-erogul & Zengel, 2009) التي أجريت على الطلبة المراهقين، وأظهرت نتائجها فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى توكيد الذات. ودراسة الضلاعين (2011) التي أجريت على الطلاب المراهقين، والتي أشارت نتائجها إلى تحسين مهارتي توكيد الذات، وحل النزاع. ودراسة الحلو (2012) التي أجريت على الطلبة المراهقين، والتي أشارت نتائجها إلى فاعلية البرنامج في تحسين توكيد الذات. ودراسة العنزي (2013) التي أجريت على الطلاب المراهقين الأيتام، وأشارت نتائجها إلى التحسن في مستوى توكيد الذات، والتكيف النفسي، والفعالية الاجتماعية. ودراسة شخاتره (2016) التي أجريت على الطلبة المراهقين من اللاجئين السوريين، والتي أشارت نتائجها إلى فعالية البرنامج في تحسين مهارتي توكيد الذات، وحل المشكلات. ولم تختلف نتائجها هذه الدراسة مع نتائج أي من الدراسات التي أجريت على المراهقين من الطلاب، أو الطالبات، أو الطلبة.

أما بالنسبة للدراسات التي أجريت على فئات أخرى غير فئة المراهقين فقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج جميع الدراسات ومن هذه الدراسات: مكليلارن وبونزه (Mclellarn &

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(Ponzoha, 1988) التي أشارت نتائجها إلى تحسين توكيد الذات، والإكتئاب، والقلق الاجتماعي، والقلق العام، والتفكير العقلاني، كما أشارت إلى أن العلاج السلوكي المعرفي أدى إلى نتائج أفضل من تلك التي أحدثها العلاج العقلاني العاطفي. ودراسة جراجوردوبل لاندازبل (Graigordobil Landzable, 1999) التي أشارت نتائجها إلى أن البرنامج الإرشادي كان فاعلاً في تحسين السلوك التوكيدي، ومفهوم الذات. ودراسة (طشطوش، 2002) التي أجريت على الأطفال، وأشارت نتائجها إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى السلوك التوكيدي وانخفاض السلوك العدواني. ودراسة سرت (Sart, 2003) التي أجريت على الأطفال، وأشارت نتائجها إلى تحسين مستوى توكيد الذات، وتقدير الذات. ودراسة كيم وسيساتي (Kim & Cichetti, 2003) التي أجريت على الأطفال المكفوفين، والتي أشارت نتائجها إلى تحسن واضح في توكيد الذات، والمهارات الاجتماعية، ودراسة (مقدادي، 2004). التي أجريت على الأطفال المساء إليهم، وأشارت نتائجها إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين توكيد الذات، ومستوى القلق، والتعرض للإساءة، والمفاءة الذاتية المدركة. ودراسة (دحادحة، 2008) التي أجريت على المكتئبين، وأشارت نتائجها إلى تحسين مستوى توكيد الذات، ومفهوم الذات، وخفض مستوى الإكتئاب. ودراسة كاشاني وبيات (Kashani & Bayat, 2010) التي أجريت على الطالبات من عمر (9-11) سنة، والتي أشارت نتائجها إلى تحسن واضح في مستوى توكيد الذات، وتقدير الذات. ولم تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج أي من الدراسات السابقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى توكيد الذات لدى المراهقين اللاجئين السوريين الذين تلقوا تدريباً على استراتيجيتي النمذجة المعرفية لتحسين توكيد الذات (المجموعة التجريبية)، على القياسين البعدي، والمتابعة بعد مرور شهر على نفس المقياس.

أشارت النتائج المتعلقة بهذه الفرضية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى توكيد الذات بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل على احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بالتحسن الذي طرأ عليهم، ويؤكد استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المستند إلى استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين مستوى توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية عند تطبيق قياس المتابعة. وربما يرجع ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي الذي تم تطويره وتطبيقه، وما يتضمن من مهارات، واستراتيجيات، وأساليب كان فاعلاً، وله آثار إيجابية بعيدة المدى ومستمرة، مما ساعد على اكتساب أفراد المجموعة التجريبية مهارات جديدة والاحتفاظ بها بعد تنفيذ البرنامج بمدة زمنية قدرها (30) يوماً، الأمر الذي أدى إلى تحسين مستوى توكيد الذات لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، والاحتفاظ بهذا التحسن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يضع الباحث عدد من التوصيات التي يأمل أن تسهم في رفع كفاءة وفاعلية مقدمي الخدمة للتعامل مع المراهقين اللاجئين السوريين:

- تصميم برامج تدريبية وفق النظريات الإرشادية المختلفة، وتطبيقها على المراهقين اللاجئين السوريين لمعرفة أثرها في تحسين مستوى توكيد الذات.
- تعميم البرنامج التدريبي على المرشدين الذين يتعاملون مع المراهقين اللاجئين السوريين في المخيمات الأخرى، وتنفيذه (تطبيقه) عليهم، بهدف تحسين مستوى توكيد الذات لديهم.
- تدريب العاملين في مجال رعاية المراهقين من اللاجئين السوريين على استخدام مهارات البرنامج التدريبي على كافة المراهقين اللاجئين في المخيم.
- إجراء دراسات مماثلة على عينات آخرى من اللاجئين السوريين، بغرض التأكد من فعاليتها مع جميع الأعمار.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المراجع

المراجع العربية:

إبراهيم، عبد الستار. (1994). ***العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث- أسبابه وميادين تطبيقه***، ط1. القاهرة: دار هجر للطباعة والنشر.

أبو أسعد، أحمد. (2011). ***علم النفس الإرشادي***. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

ابو جادو، صالح. (2000). ***علم النفس التربوي***. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو حسونة، نشأت. (2004). ***أثر برنامج للمهارات الاجتماعية في تحسين مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية والتحصيل لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم***. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

أبو حماد، ناصر الدين. (2014). فعالية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز. ***مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (22)***3، 129-153.

أبو عيطة، سهام. (2002). ***مبادئ الإرشاد النفسي***، (ط2). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

الأشهب، جواهر. (1988). ***فاعلية برنامج تدريبي في توكيد الذات في الجماعات***. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

باترسون، س(مترجم) حامد الفقي. (1990). ***نظريات الإرشاد والعلاج النفسي***. ط1، دولة الكويت، الكويت: دار القلم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحراسيس، منتهى. (2010). ***أثر برنامج للوقاية من الاساءة في زيادة وعي الأطفال بالاساءة الجنسية وتحسين توكيدهم لذواتهم***. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن

الحلاق، اقبال.(2007). ***توكيد الذات وأثره في التكيف الاجتماعي: دراسة شبه تجريبية على عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق***. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

الحلو، رمضان. (2012). ***فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في فنيات العقل والجسم لزيادة التوكيدية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة***. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

حموة ، بهية. (2000). ***أثر التمثيل الدرامي للنصوص القرائية على الاستيعاب القرائي لطلبة الصف السابع الأساسي في الأردن.*** رسالة ماجستير غير منشورة .الجامعة الأردنية–الأردن .

دحادحة، باسم. (2008). فعالية برنامج إرشادي جمعي في تفنيد الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين. ***مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، 20*** (1)، 12–81.

الرميح، يوسف. (2001). ***فاعلية برنامج للتدريب التوكيدي الجمعي في رفع مستوى السلوك التوكيدي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة.*** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود، الرياض، السعودية.

الزراد، فيصل. (2005). ***العلاج النفسي السلوكي***. بيروت: دار العلم للملايين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

زريقي، سيف الدين. (2000). ***أثر التدرب على مهارة حل المشكلات في الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين في مدينة عمان***. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

سعادة، جودت. (2006). ***تدريس مهارات التفكير***. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

شخاترة، هاشم. (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، الزرقاء، الأردن.

الضلاعين، أنس. (2011). ***فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وحل النزاع لدى طلبة الصف التاسع في محافظة الكرك***. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

ضمرة، جلال وأبو عيطة، سهام. (2014). أثر العلاج المعرفي السلوكي المركز على الصدمة والعلاج بالموسيقى في خفض أعراض قلق ما بعد الصدمة لدى عينة من أطفال الحروب، ***دراسات، 41*** (2)، 101-114.

ضمرة، جلال. (2014). فعالية برنامج العلاج المعرفي السلوكي الجماعي والعلاج بالموسيقى في خفض أعراض القلق ما بعد الصدمة لدى عينة من الأطفال اللاجئين. ***مجلة الدراسات التربوية والنفسية***، جامعة السلطان قابوس، 8 (2)، 290- 303.

طشطوش، رامي. (2002). ***أثر برنامج إرشاد جمعي في خفض مستوى العدوان وزيادة مستوى السلوك التوكيدي لدى عينة خاصة من الأطفال***. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طنوس، عادل والخوالدة، محمد. (2014). فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء. ***مجلة دراسات العلوم التربوية***، *41* (1)، 421-428.

طه، حسين. (2006). ***مهارات توكيد الذات***، ط1: الاسكندرسة: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

عاقلة، نور. (2013). ***فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى تفنيد الأفكار اللاعقلانية في تحسين توكيد الذات لدى الطلبة***. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، عمان، الاردن.

عبد الستار، إبراهيم. (2001). ***الضغوط اللاحقة للصدمات النفسية والانفعالية "منهج سلوكي متعدد المحاور لفهمها وعلاجها"***. كتاب المؤتمر الدولي الثالث للخدمات النفسية والاجتماعية، الكويت، مكتب الإنماء الاجتماعي.

عبد المعطي، حسن مصطفى. (2001). ***الاضطرابات النفسية للطفولة والمراهقة***، ط1. القاهرة: دار زهراء الشرق للنشر والتوزيع.

عبيد، ماجدة. (2008). ***الضغط النفسي ومشكلاته وأثاره على الصحة النفسية***، ط1. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

عطي، ثريا.(2004). عقوق الوالدين وعلاقته بالقيم الخلقية وتأكيد الذات لدى الأبناء. ***مجلة كلية التربية وعلم النفس***، *28*(8)، 36-90.

علاء الدين، جهاد. (2013). ***نظريات الإرشاد النفسي المعرفي والإنساني***، ط1. عمان: الأهلية للنشر والتوزيع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العنزي، عطالله. (2013). ***فاعلية برنامج إرشادي مبني على استراتيجيتي توكيد الذات وحل المشكلات في تحسين التكيف النفسي والفعالية الاجتماعية لدى عينة من المراهقين بمركز الخير لرعاية الأيتام بمحافظة القريات بالمملكة العربية السعودية.*** رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.

عودة، أحمد وملكاوي، فتحي (2010). ***القياس والتقويم في العملية التدريسية***، إربد: دار الأمل.

فرج، طريف.(1998). ***توكيد الذات: مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية***. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

فرحان، أحمد. (2011). ***أساليب المعاملة الوالدية "التقبل- الرفض" كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالسلوك التوكيدي لدى تلاميذ التعليم الثانوي***. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة مولود معمر، ليبيا.

الفنيش، أحمد. (1991). ***استراتيجيات التدريس***. تونس: الدار العربية للكتاب.

مجيد، سوسن. (2009). ***علم نفس النمو للطفل***، ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

مصباح، حسام. (2001). ***الاتجاهات الوالدية في التنشئة كما يدركها الأبناء وعلاقتها بتأكيد الذات***. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

مقدادي، يوسف وأبو زيتون، جمال. (2010). أثر برنامج تدريبي يستند إلى التربية العقلانية الانفعالية في تحسين الكفاءة الاجتماعية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة الصفين السابع والثامن الأساسيين. سلسلة ***الدراسات الإنسانية، مجلة الجامعة الإسلامية، 18*** (2)، 521-555.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقدادي، يوسف. (2004). ***دراسة فاعلية استراتيجيات العلاج باللعب والتدريب التوكيدي في خفض القلق وخفض التعرض للإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المساء إليهم***. رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

مهنا، كامل. (2008). ***"تقرير الجامعة اللبنانية في مؤتمر لا مكان للأطفال في الحرب الحالية اللبنانية"***، ورشة عمل(عمل الأطفال وظروف اللجوء)، 5-2007/6، 2008، المجلد الأول 55-60، فندق كمبنسكي، عمان، الأردن.

وهبة، هدى. (2010). ***المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين***، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، مصر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجع الاجنبية:

Alberti, R., & Eammons, M. (1990). ***A manual for assertiveness trainers 2nd ed.***, San Luis Obispo, CA.

Aronson, S., & Schridlinger, S. (1994). Group therapy for adolescents. ***Directions in Clinical Psychology, 4***, 2-8.

Asher, S., & Renshaw, P. (1981). ***Children without friends: Social Knowledge and social skills training,*** New York: Cambridge University Press.

Atlas, R., & Pepler, D. (1998). Observations of bullying in the classroom. ***The Journal of Educational Research, 92***, 86-97.

Bacakova, M. (2011). Developing Inclusive Educational Practices for Refugee children in the Czrch republic***. Ineercultural Education***, ***2***(2), 123-154.

Bellack, A. (1997). ***Social skills deficits and social skill training: New developments and trends, In H. Brenner & W. Boeker (Eds.).*** Towards a comprehensive therapy for schizophrenia (pp.137-146). Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber.

Cecen-Erogul, A., & Zengel, M. (2009). The effectiveness of an assertiveness training program on adolescents assertiveness level. ***Elementary Education Online***, *8* (2), 485-492.

Chan, D. (1993). Components of assertiveness Their relationships with assertive rights and depressed mood among Chinese college students in Hongkong. ***Besearch Therapy, 31***, 529-538.

Corey, G. (1995). ***Theory and Practice of group counseling, 1st ed,*** Brooks/Cole Publishing Company, United Kingdom.

Corey, G. (2001).***Theory and practice of counseling and psychotherapy***. 6th ed, California, CA: Wadsworth Thomson Learning.

Corey, M., & Corey, G.(1997). ***Groups: Process and practice (1st ed.),*** Pacific Grove, CA: Brook Cole Publishing Company.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Cotler, s. (1979). ***Assertion Training***. New Jersey: Printer-Hall.

Eskin, M. (2003) Self- reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross cultural comparison***. Scandinavian Journal of Psychology,44***,7-12.

Freiberg, K. (1984). ***Human Development : A life - Span Approach, Fourth Edition***. Jones & Bartlett, Boston London.

Galssi, M., & Galassi, J. (1978): Assertion: A critical review, Psychotherapy: Theory. ***Research & Practice, 15***(1), 16-29.

Garaigordobil Landazabal, M. (1999). Assessment of a copperative-creative program of assertive behavior and self-concept. ***The Spanish Journal Of Psychology***,***2*** (3), 45-68.

Gazda, G. (1989). ***Group counseling: A developmental approach. (4th Ed.)***. Bostan: Allyn & Bacon.

Granvold, D. (1994). ***Cognative-Behavioral Treatment: Methods and Applications***. California: Brooks\Cole Publishing Company.

Herr, J.(2002). ***Working with young children*** G.E puplisher.

Hourani, L., Council, C., Hubal, R.,& Strange, L. (2011). ***Approaches to the 32 Primary Prevention of Posttraumatic stress disorder in the military: A review of the stress control literature.*** Military Medicine, 721-730. Retrieved from EBSCOhost.

http://www.unhcr-arabic.org/pages/4be7cc278c8.html

James, S., Garoff, F., & Abbasi, R. (2014). The Mental health of Syrian Refugee Children & adolescents. ***FMR Journal, 12***, (3): 46-49.

Kashani, P., & Bayat, M. (2010). The Effect of Social Skills Training (Assertiveness) on Assertiveness and Self-Esteem Increase of 9 to 11 year-old Female Students in Tehran, Iran. ***Journal of World Applied Sciences, 9*** (3), 1028-1039.

www.manaraa.com

Kellly, C.(1979). ***Assertion Training: A Facilitators Guide International Auther.*** California University.

Kim, J., & Cicchetti, D. (2003). Social Self-Efficiency and Behavior Problems in Maltreated and Non-Maltreated Children. ***Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 32*** (1), 106 - 112.

Kim, Y. (2003). The Effects of Assertiveness Training on Enhancing he Social Skills of Adolescents with Visual Impairments. ***Journal of Visual Impairment & Blindness, 13***(5)197-285.

Lange, A., & Jakubowski, P. (1976). ***Responsible Assertive Behavior: Cognitive/Behavioral Procedures for Trainers***. Champaign, IL, Research Press.

Lewise, A., Dorahy, M. & Schumaker, j. (1999). Depression and Life Satisfaction Among Northern Irish Adults. ***Journal of Personality and Social Psychology, 139*** (4), 544-535.

Mathur, S., & Rutherford, J. (1994). Teaching Conventional Social Skills to Delinquent Youth. ***Behavioral Disorders, 19*** (4), 294-330.

Matson, J. & Swiezy, N. (1994). ***Social Skills Training with Autistic Children***. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.

Mclellarn Warren, N., & Ponzoha, A.(1988). Rational Emotive Therapy: General Cognitive Behavior Therapy In The Treatment of Self Esteem and Related Emotional Distur. ***Cognitive Therapy and Research, 12*** (1), 21-38.

Neenan, M., & Dryden, B. (2002). ***Life Coaching: A Cognitive-Behavioral Approach, First Published by Brunner- Routledge***, USA and Canada, New york..

O'Donohue. W., & Fisher, J. (2008). ***General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy, (Eds.)***. New york, NY: Wiley 200-240.

www.manaraa.com

Parto, M. (2011). Problem solving, self-efficacy, and mental health in adolescents: Assessing the mediating role of assertiveness Procedia. ***Social & Behavioral Sciences,30***,644-648.

Paterson, M., Green, J., Basson, C., & Ross, F. (2002). Probability of Assertive Behaviour, Interpersonal Anxiety and Self-Efficacy of south African Registered Dietitians***. Journal of Human Nutrition & Dietetics, 15***, 9-17.

Paterson, R. (2000). ***The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand up for Yourself at Work and in Relationshios,*** Oakland, New Harbinger Publications.

Powell, T. (1997). ***Free yourself from Harmfully Stress***. Dorling, Kindersley.

Rathus, S. (1973). 30-item schedule for assessing assertive behavior. ***Behavior Therapy***, ***4*** (2), 257-264.

Rimm, D., & Masters, J. (1979). ***Behavior therapy Techniques and Empirical Findings, (2nd ed.)*** New york, Academic Press.

Salter, A. (1961). ***conditioned Reflex Therapy. 1nd ed***, Capricorn Books: New york.

Sert, A., (2003). ***The Effect of An Assertiveness Training on the Assertiveness & Self Esteem Level of 5th grade children.*** Thesis the school of social sciences of middle east technical university.

Shannon, W. J. (1999). Teaching Children Healthy Responses to Anger with assertiveness Training. ***Brow University Child & Addescent Behavior Letter, 15*** (7), 1-3.

Singer, A., & Wilson, J. (2007). ***Refugee resettlement in metropolitan America.*** Retrieved from Migration Policy Institute.

Tomaka, J., Palacios, R., Schneider, K. T. Colotla, M., Concha, J. B., & Herrald, M. (1999). Assertiveness Predicts threat and challenge

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

reactions to Potential stress among women. ***Journal of Personality and Social Psychology, 6,*** 1008-1021.

Townend, A. (1991). ***Developing Assertiveness***. 2nd ed. Routledge: london.

UNHCR. (2014). ***The UN Refugees Agency***. Retrieved on July/ 2014.

UNHCR. (2015). ***Syria Regional Refugees in Jordan***. Retrieved on July/2015, New York, NY: Author.

UNHCR. (2016). ***The UN Refugees Agency***. Retrieved on July/ 2016.

Waksman, S. (1984). Controlled evaluation of assertion Training With Adolescents. ***Adolescence,19*** (74), 277-282.

War Child Holland. (2013). ***Psychological support in emergencies: Critical for Syrian children***. Project 3012. Washington, DC: US.

Wise, K., & Bundy, K. (1991). Social Skills Training For Young Adolescents. **Adolescence**, ***26*** (101), 233-240.

Wolpe, J. (1982). ***The Practice of Behavior Therapy, (3rd ed.)***, pergamon Press, New York.

Yehuda, R. (2002). Post-Traumatic Stress Disorder. ***The New England Journal of Medicine.*** 34 (2).

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الملاحق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (1)

مقياس توكيد الذات بصورته الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الدكتور / الدكتور ..... حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان (فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين) ، من أجل استكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، وسيستخدم الباحث مقياس (راتوس)، المكون من (30) فقرة، والذي قامت الحراسيس (2010) بتعريبه للبيئة الأردنية، علماً بأن الفقرات التي تحتوي على إشارة نجمة (*) هي الفقرات السالبة. ولكي تتحقق أهداف هذه الدراسة يضع الباحث بين أيديكم هذا المقياس لتحكيمه، لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال، وأرجو تحكيم هذا المقياس من حيث:

- سلامة الصياغة اللغوية للفقرات وتعديلها.
- وضوح معنى الفقرة.
- انتماء الفقرة للمجال.
- أي تعديلات وملاحظات أخرى.

مع الشكر الجزيل

الباحث: محمد أبو حسونة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس توكيد الذات بصورته الأولية

الرقم	الفقرة	ملائمة الفقرة لمجال الدراسة		وضوح الفقرة		سلامة الصياغة اللغوية		التعديلات المقترحة
		ملائمة	غير ملائمة	واضحة	غير واضحة	سليمة	غير سليمة	
المجال الأول: التوكيد في التعامل مع الآخرين:								
1-*	عندما يعرض البائع بضاعته غير المناسبة لي تماماً، أجد صعوبة في قول لا.							
2-*	أتردد في إجراء مكالمات هاتفية لأي غرض من الأغراض.							
3-*	أفضل كتابة الرسائل عندما أريد أن أحصل على شيء ما أكثر من أن أقوم بمقابلات شخصية.							
4-*	أجد إحراجاً في إعادة شيء كنت قد اشتريته إلى البائع.							
5*	أتجنب النقاش حول الأسعار مع البائعين.							
المجال الثاني: التذمر للتخلص من الظلم:								
6-	عندما لا يكون الطعام المقدم لي مرضياً، فإنني أعبر عن استيائي.							
7-	أعبر عن رأيي بصراحة عندما لا أحصل على الخدمات المناسبة لي.							
8-	إذا كان بجانبي في الصف طالبان يتحدثان بصوتٍ عالٍ، أطلب منهما التزام الهدوء.							
9-	إذا حاول أحد أن يتقدمني في الطابور دون مبرر، فأنني أرفض ذلك.							
المجال الثالث: التعبير عن الذات دون حساسية:								
10-*	أحرص على تجنب إيذاء مشاعر الآخرين حتى عندما أشعر أن مشاعري قد جرحت.							
11-*	صدقي وأمانتي في التعامل مع الناس تجعلني عرضة للاستغلال منهم.							

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرة	ملائمة الفقرة لمجال الدراسة		وضوح الفقرة		سلامة الصياغة اللغوية		التعديلات المقترحة
		ملائمة	غير ملائمة	واضحة	غير واضحة	سليمة	غير سليمة	
12-*	أشعر بالخوف من التعبير عن رأيي أثناء النقاش مع الآخرين.							
13-*	أجد صعوبة في رفض أي أمر ما.							
14*	ألجأ إلى إخفاء مشاعري بدلاً من إظهارها.							
المجال الرابع: المناقشة العامة :								
15-	عندما يطلب مني عمل شيء ما، فإنني أصر على معرفة السبب.							
16-	هناك أوقات أرغب فيها بالجدال والنقاش حول بعض القضايا.							
17-	أكافح مثل معظم الناس لأصبح متميزاً بين زملائي.							
المجال الخامس: التلقائية:								
18-	أستمتع بالبدء بأحاديث مع الأشخاص الجدد.							
19-*	إذا ضايقني شخص عزيز علي، فإنني أفضل أن أخفي مشاعري بدلاً من أن أعبر عن ضيقي منه.							
20-	أعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح.							
21-	إذا قام أحد ما بالحديث بالسوء عني، أقوم بمواجهته بالسرعة الممكنة.							
22-*	أمر بحالات لا أستطيع أن أقول فيها شيئاً.							
المجال السادس: الطلاقة اللفظية:								
23-*	معظم الناس أكثر مني قدرة على الدفاع عن حقوقهم.							
24-*	أتردد في قبول دعوة الآخرين بسبب خجلي.							

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرة	ملائمة الفقرة لمجال الدراسة		وضوح الفقرة		سلامة الصياغة اللغوية		التعديلات المقترحة
		ملائمة	غير ملائمة	واضحة	غير واضحة	سليمة	غير سليمة	
25-*	لا أعرف ما أقوله للأشخاص الذين يعجبوني.							
26-*	عندما يمدحني أحد فإنني لا أعرف ماذا أقول.							
27-	أنا سريع في التعبير عن رأيي.							
المجال السابع: تجنب المواجهة في مكان عام:								
28-*	أتجنب توجيه الأسئلة خوفاً من أن أبدو غبياً.							
29-	إذا قدم معلمي معلومة غير صحيحة فإنني أناقشه فيها أمام زملائي.							
30-	عندما أقوم بعمل شيء مهم، أعمل على أن يعرفه الآخرون.							

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (2)

مقياس توكيد الذات بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان **(فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين)**، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي.

راجياً منكم التكرم بقراءة هذه الاستبانة وما تحتويه من فقرات بعناية واهتمام، والإجابة عن جميع فقراتها بدقة وموضوعية، مؤكدا لكم بأن هذه المعلومات سوف يتم التعامل معها بسرية تامة، ولن يتم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي.

وشكراً لحسن تعاونكم

الاسم: .....

الجنس: .....

العمر: .....

الباحث: محمد أبو حسونة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس توكيد الذات بصورته النهائية

الرقم	الجملة	تعبر عني تماما	تعبر عني	تعبر عني إلى حد ما	لا تعبر عني إلى حدما	لا تعبر عني	لا تعبر عني على الإطلاق
1-*	إذا عرضت عليّ بضاعة غير مناسبة أجد صعوبة في رفضها.						
2-*	أتردد في إجراء مكالمات هاتفية لأي غرض من الأغراض.						
3-*	أفضل كتابة الرسائل للآخرين على مواجهتهم شخصياً.						
4-*	لا أستطيع إعادة شيء اشتريته.						
5-*	أتجنب النقاش حول الأسعار مع البائعين.						
6-	أعبر عن استيائي إذا كان الطعام المقدم لي غير مرضٍ.						
7-	أعبر عن رأيي بصراحة عندما لا أحصل على الخدمات المناسبة لي.						
8-	اطلب من الآخرين التزام الهدوء اذا أزعجوني.						
9-	ارفض أن يتقدمني أحد في الطابور دون مبرر.						
10-*	أتجنب التعبير عن مشاعري عندما يؤذيني الآخرون.						
11-*	لا أستطيع مواجهة الآخرين، رغم معرفتي أن الآخرين يستغلونني.						
12-*	أشعر بالخوف من التعبير عن رأيي أثناء النقاش مع الآخرين.						
13-*	أجد صعوبة في رفض أي أمر ما.						
14-*	أخفي مشاعري عن الآخرين.						
15-	أصر على معرفة السبب عندما يطلب مني عمل شيء ما.						

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

16-	اناقش الآخرين في بعض القضايا المهمة بالنسبة لي.						
الرقم	الجملة	تعبر عني تماما	تعبر عني	تعبر عني إلى حد ما	لا تعبر عني إلى حدما	لا تعبر عني	لا تعبر عني على الإطلاق
17- *	يمتلك الآخرون مقدرة أكثر مني في الدفاع عن حقوقهم.						
18- *	لا أعرف كيف أبدي إعجابي بالآخرين.						
19- *	لا أعرف ماذا أقول عندما يمدحني أحد.						
20-	أعبر عن رأيي بسرعة.						
21-	أستمتع بالبدء بأحاديث مع الأشخاص الجدد.						
22- *	اخفي مشاعري عندما يضايقني شخص عزيز عليّ.						
23-	أعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح.						
24-	أواجه أي شخص يتحدث عني بسوء.						
25- *	أمر بمواقف لا أستطيع أن أقول فيها شيئاً.						
26- *	أتجنب توجيه الأسئلة خوفاً من أن أبدو غبياً.						
27-	لا أتردد في مناقشة أي شخص يقدم معلومة غير صحيحة أمام الآخرين.						
28-	أحرص على أن يعرف عني الآخرون ما أقوم به من عمل مهم.						

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (3)

أسماء السادة محكمي مقياس توكيد الذات

أسماء المحكمين	المؤهل والتخصص	مكان العمل
الدكتور: أحمد الشريفين	أستاذ مشارك/ في الإرشاد النفسي	كلية التربية/ جامعة اليرموك
الدكتور: عمر شواشرة	أستاذ مشارك/ في الإرشاد النفسي	كلية التربية/ جامعة اليرموك
الدكتور: سمير العيلبوني	أستاذ مشارك/ في القياس والتقويم	كلية العلوم التربية/ جامعة إربد الأهلية
الدكتورة: خولة القدمي	أستاذ مشارك/ علم النفس التربوي	كلية العلوم التربية/ جامعة إربد الأهلية
الدكتور: فراس قريطع	أستاذ مساعد/ في الإرشاد النفسي	كلية التربية/ جامعة اليرموك
الدكتور: نشأت أبو حسونة	أستاذ مشارك/ في الإرشاد النفسي	كلية العلوم التربية/ جامعة إربد الأهلية
الدكتورة: حنان الشقران	أستاذ مساعد/ في الإرشاد النفسي	كلية التربية/ جامعة اليرموك
الدكتور: كمال نزال	أستاذ مشارك/ في الإرشاد النفسي	كلية العلوم التربية/ جامعة إربد الأهلية
الدكتور: عبد المهدي صوالحة	أستاذ مشارك/ في الإرشاد النفسي	كلية العلوم التربية/ جامعة إربد الأهلية
الدكتور: معاوية أبو غزال	أستاذ مشارك/ في علم النفس التربوي	كلية التربية/ جامعة اليرموك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (4)

أسماء السادة محكمي برنامج توكيد الذات

أسماء المحكمين	المؤهل والتخصص	مكان العمل
الدكتور: أحمد الشريفين	أستاذ مشارك/ في الإرشاد النفسي	كلية التربية/ جامعة اليرموك
الدكتور: أحمد زيادة	أستاذ مساعد/ في الإرشاد النفسي	كلية العلوم التربية/ جامعة إربد الأهلية
الدكتور: فراس قريطع	أستاذ مساعد/ في الإرشاد النفسي	كلية التربية/ جامعة اليرموك
الدكتوره: ماجدة السيدعبيد	أستاذ مشارك/ في التربية الخاصة	كلية العلوم التربية/ جامعة إربد الأهلية
الدكتور: معاوية أبو غزال	أستاذ مشارك/ في علم النفس التربوي	كلية التربية/ جامعة اليرموك
الدكتورة: خولة القدومي	أستاذ مشارك/ في علم النفس التربوي	كلية العلوم التربية/ جامعة إربد الأهلية
الدكتوره: عائشة سوالمة	أستاذ مساعد/ في الإرشاد النفسي	كلية التربية/ جامعة اليرموك
الدكتور: عبد المهدي صوالحة	أستاذ مشارك/ في الإرشاد النفسي	كلية العلوم التربية/ جامعة إربد الأهلية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (5)

البرنامج الإرشادي

الدكنور/ الدكتورة .....المحترم/ المحترمة

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: (فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين)، استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بإشراف الدكتورة: منار بني مصطفى.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في مجال الإرشاد النفسي، أرجو من حضرتكم تحكيم البرنامج الإرشادي الذي أعده الطالب بعد مراجعة الأدب السابق والبرامج الإرشادية حول استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور لتحسين توكيد الذات.

مع جزيل الشكر والتقدير لكم...

الباحث: محمد أبو حسونة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اسم البرنامج: (فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين).

مكونات البرنامج

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة
الجلسة الأولى	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية.	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية، وتوضيح أهداف البرنامج، ومناقشة توقعات الأعضاء من البرنامج.
الجلسة الثانية	مفهوم توكيد الذات.	التعرف على مفهوم توكيد الذات، وأهميته، وتعلمه.
الجلسة الثالثة	أسباب متاعب الأعضاء ومشاكلهم.	التعرف على متاعب الأعضاء ومشاكلهم.
الجلسة الرابعة	أنماط التواصل مع الآخرين.	التعرف على أنماط التواصل مع الآخرين: (توكيدي، انسحابي(مذعن)، عدواني).
الجلسة الخامسة	معوقات التصرف بطريقة مؤكدة.	تعرف الأعضاء على معوقات التصرف بطريقة مؤكدة للذات.
الجلسة السادسة	أسباب القيام بالسلوكيات العدوانية والانسحابية.	التعرف على الأسباب والأفكار التي تؤدي إلى السلوكيات العدوانية أو السلوكيات الانسحابية.
الجلسة السابعة	التدريب على التمييز بين السلوكيات المؤكدة للذات وغير المؤكدة لها.	التدريب على التمييز بين السلوكيات المؤكدة للذات وغير المؤكدة لها من خلال النمذجة المعرفية، ولعب الدور.
الجلسة الثامنة	التدريب على الأساليب التي تساعد على توكيد الذات.	التدريب على الأساليب التي تساعد على توكيد الذات من خلال النمذجة المعرفية، ولعب الدور.
الجلسة التاسعة	التدريب على لغة الجسد التي تناسب السلوك التوكيدي.	تطبيق التدريب على لغة الجسد التي تناسب السلوك التوكيدي من خلال استخدامه عند الحديث في المواقف المختلفة من خلال النمذجة المعرفية، ولعب الدور.
الجلسة العاشرة	التدريب على الحديث عن المشاعر.	تدريب الأعضاء على كيفية التحدث عن مشاعرهم بطريقة طبيعية مستخدمين النمذجة المعرفية، ولعب الدور.
الجلسة الحادية عشرة	تلخيص الجلسات، ومناقشة البرنامج مع الأعضاء.	تلخيص ما تم تعلمه خلال الجلسات، مناقشة الأعضاء في ردود أفعالهم وآرائهم في البرنامج، وأخذ القياس البعدي، وشكر الأعضاء وتوديعهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

برنامج إرشادي يستند إلى النمذجة المعرفية، ولعب الدور في تحسين توكيد الذات

الجلسة الأولى:

العنوان: التعارف وبناء العلاقة الإرشادية

الهدف العام: التعارف بين القائد والأعضاء وبناء العلاقة الإرشادية، وتوضيح أهداف البرنامج، وتحديد واجبات الأعضاء وحقوقهم، ومناقشة توقعات الأعضاء من البرنامج.

الأهداف الفرعية:

1- أن يتعرف الأعضاء على المرشد وعلى بعضهم.

2- أن تزيد مشاركة الأعضاء وتفاعلهم فيما بينهم من خلال التحدث بارتياح.

3- تعرّف الأعضاء على أهداف البرنامج.

4- أن يناقش المرشد مع الأعضاء توقعاتهم عن البرنامج.

5- أن تتحدد واجبات الأعضاء وحقوقهم.

6- أن يناقش المرشد مع الاعضاء معايير الجماعة الإرشادية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المكان والزمان : الغرفة الإرشادية، يوم الخميس الموافق 11- 8 - 2016.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الأدوات المستخدمة:

أقلام، السبورة البيضاء، الكرتون المقوى، البطاقات الملونة.

الأساليب :

- الحوار والمناقشة
- إعطاء التعليمات
- التغذية الراجعة

الإجراءات :

تعرف الأعضاء على المرشد وعلى بعضهم في هذه الجلسة، وحددت توقعات الأعضاء من البرنامج، والمطلوب من كل عضو، وتمّ ذلك عن طريق الأهداف والإجراءات الآتية:

الإجراء الأول: (20 دقيقة)

لتحقيق الهدفين: الأول، والثاني، ذكر المرشد اسمه ثم طلب من جميع الأعضاء ذكر أسماءهم، ثم طلب المرشد متطوعا من الأعضاء ليبدأ التمرين الذي يقوم بنمذجته أمام الأعضاء وذلك باتباع الخطوات الآتية: ينظر هذا العضو لأي عضو من أعضاء المجموعة يود التعرف عليه، ويقدم نفسه له قائلاً: "مرحباً، أنا محمد"، ثم يعطي فرصة للعضو الآخر ليستجيب له وذلك بأن يرحب به ثم يقدم نفسه قائلاً: "أهلا محمد، أنا اسمي تامر"، ثم ينظر هذا العضو الذي قدم نفسه (تامر)، إلى عضو آخر في المجموعة ويقدم نفسه له بالطريقة نفسها. وتستمر هذه العملية حتى آخر عضو في المجموعة (ومن ضمنهم المرشد)، وبعد تقديم عدة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تعارفات قد ينسى الأعضاء من قدم نفسه ومن لم يقدم نفسه بعد، وهنا يطلب المرشد من الأعضاء الذين لم يقدموا أنفسهم رفع أيديهم.

طلب المرشد من أجد الأعضاء ذكر أسماء المجموعة كاملة، فإذا نسي أسماء بعض الأعضاء، عليه أن يسألهم عنها، وهذا شيء طبيعي ومألوف، ويحدث مع كل الناس، ويجب أن لا يقودنا هذا الاعتقاد إلى أن نتجنب التحدث مع هؤلاء الأشخاص (الأعضاء الذين تم نسيان أسمائهم). ولذلك لا مانع من أن نسأل الأشخاص عن أسمائهم مرة ثانية وثالثة وكلما نسيناها. ووضح المرشد أن كثيراً من الناس ينسون الأسماء الجديدة المقدمة لهم.

عاد المرشد إلى المجموعة التدريبية، وطلب من أعضاء آخرين تذكر أسماء جميع أعضاء المجموعة، وقد أعد المرشد مسبقاً بطاقات تحمل أسماء أعضاء المجموعة، ويضع أمام كل عضو البطاقة التي تحمل اسمه، من أجل أن يتذكر كل عضو أسماء بقية أعضاء المجموعة، ولمساعدة الأعضاء على حفظ أسماء بعضهم، وينوه إلى أنه لا حرج في سؤال الأعضاء عن أسمائهم مرة ثانية.

الإجراء الثاني: **(30 دقيقة)**

ووضح المرشد الأهداف الخاصة من البرنامج الإرشادي بقوله: إن البرنامج يهدف إلى تحسين توكيد الذات من خلال تطبيق استراتيجيتي: النمذجة المعرفية، ولعب الدور، لأن القياس القبلي أظهر انخفاضاً في توكيد الذات لدى أعضاء المجموعة.

انتقل المرشد بعدها إلى توضيح المبادئ والشروط المرتبطة بالعمل الجماعي مثل: أهمية الالتزام بالحضور في الوقت المحدد، والاحترام المتبادل، وعدم التجريح أو الإحراج، والسرية التامة لكل ما يجري داخل الجلسات، والالتزام بالقيام بالواجبات البيتية وأهمية مناقشتها، وأهمية المشاركة والانفتاح والإصغاء الفاعل واحترام آراء الآخرين، ولعب الدور،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والنمذجة المعرفية، وعدم التدخين داخل الجلسات، وتوضيح حقوق الأعضاء وواجباتهم، إضافة إلى أية قواعد ومعايير أخرى ترغب المجموعة فيها، وذكر المرشد أن هناك عقداً مكتوباً يتضمن مجموعة من الشروط قام بتوضيحها، وبعد ذلك وقع جميع الأطراف عليه.

ناقش المرشد مع الأعضاء توقعاتهم من البرنامج، وإمكانية الاستفادة منه، وصحح أية توقعات خاطئة لديهم.

الإجراء الثالث:

الواجب البيتي: **(10 دقيقة)**

الطلب من كل الأعضاء كتابة توقعاتهم من البرنامج الإرشادي التي لم تذكر في الجلسة، وإحضار الواجب البيتي في الجلسة القادمة لمناقشته.

الإنهاء والإقفال:

في نهاية الجلسة وقع المرشد عقداً بينه وبين الأعضاء، ولخص ما دار في الجلسة، وأجاب عن استفسارات الأعضاء، ثم شكرهم وذكرهم بموعد الجلسة القادمة، وقدم لهم الواجب البيتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نموذج عقد الاتفاق

الاسم:.....

العمر: .....

يهدف هذا العقد إلى تنظيم عمل المجموعة، وقد تم الاتفاق بين المرشد والأعضاء في البرنامج على ضرورة الالتزام بالشروط الآتية:

1- حضور الجلسات في المواعيد المحددة.

2- الحفاظ على السرية التامة لما يدور داخل الجلسات.

3- الاحترام المتبادل.

4- الحرص على الاستفادة من البرنامج.

5- تنفيذ التعليمات.

6- المشاركة في النشاطات.

7- الالتزام بالواجبات البيتية.

8- لعب الدور، والنمذجة المعرفية.

أوافق أنا المسترشد/المسترشدة ..... على ما تم الاتفاق عليه مع المرشد والأعضاء المشاركين في البرنامج، وعلى ذلك أوقع.....

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثانية :

العنوان: مفهوم توكيد الذات

الهدف العام: التعرف على مفهوم توكيد الذات وأهميته، وتعلمه.

الأهداف الفرعية :

- أن يتعرف الأعضاء على مفهوم توكيد الذات.
- أن يتعرف الأعضاء على السلوك التوكيدي.
- أن يتعرف الأعضاء على أهمية السلوك التوكيدي.
- أن يميز الأعضاء السلوكيات التوكيدية من خلال أمثلة تعطى لهم.

المكان والتاريخ : الغرفة الإرشادية ، يوم الأحد الموافق 14 – 8 –2016.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الأدوات المستخدمة:

أقلام، السبورة البيضاء، الكرتون المقوى، البطاقات الملونة، أقلام فلوماستر.

الأساليب:

- الحوار والمناقشة.
- تقسيم الأعضاء إلى مجموعات.
- الواجب البيتي.
- التغذية الراجعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراءات:

الإجراء الأول : **(10 دقائق)**

رحب المرشد بأعضاء المجموعة، وشكرهم على الحضور، وسألهم عن أحوالهم، وطلب منهم ذكر أسماء بعضهم لتوثيق التعارف بينهم، ثم علق بطاقات أسماء الأعضاء، ثم أجاب عن أسئلتهم عن الجلسة الأولى، وناقشهم في الواجب البيتي الذي كلفوا به في الجلسة السابقة.

الإجراء الثاني: **(10 دقائق)**

وضح المرشد مفهوم توكيد الذات بقوله: إن سلوك توكيد الذات هو سلوك بينشخصي يتضمن التعبير البسيط والصادق الحقيقي عن الأفكار والمشاعر المناسبة اجتماعياً، والتي تأخذ بالاهتمام مشاعر الآخرين، وهو القدرة على قول "لا"، والقدرة على طلب معروف، والقدرة على الدفاع عن الحقوق الشخصية، والقدرة على بدء محادثة مع الآخرين والاستمرار بها وإنهائها، والقدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية.

الإجراء الثالث: **(10 دقائق)**

يقدم المرشد نشاطاً يساعد في التعرف على مفهوم السلوك التوكيدي، فقام بكتابة عدة مواقف وطلب من الأعضاء كتابة معنى مفهوم السلوك التوكيدي على ورقة، ثم جمع إجابات الأعضاء المكتوبة على الورق، وناقشهم فيها ليتوصلوا إلى أن السلوك التوكيدي يضمن راحة أكثر للفرد، ويساعده في التعبير عن آرائه، ثم كتب العبارة الآتية على السبورة: التوكيد يعني الاحترام، إنك من خلال التوكيد تحترم نفسك، وتدافع عن حقوقك، وتحترم حاجات الآخر وحقوقه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

	إجابات الأعضاء	معنى مفهوم السلوك التوكيدي الصحيح
مفهوم السلوك التوكيدي		التوكيد يعني الاحترام، إنك من خلال التوكيد تحترم نفسك، وتدافع عن حقوقك، وتحترم حاجات الآخر وحقوقه

الإجراء الرابع: **(10 دقيقة)**

وضح المرشد للأعضاء أهمية السلوك التوكيدي بذكر الفرق بين الأفكار الخاطئة السائدة والتي تؤثر سلباً في توكيد الذات، كما وضح لهم أن الارتفاع في السلوك التوكيدي أو الانخفاض فيه ينتج عنه آثار (إيجابية أو سلبية)، وقدم لهم المثال الآتي لتوضيح أهمية السلوك التوكيدي:

مثال:

عندما يشرح لك زميلك حل الواجب ويقول لك: هل فهمته؟

يظهر السلوك التوكيدي لديك من خلال قولك: لا، لم أفهم حل الواجب، من فضلك هل يمكنك إعادة شرحه لي؟

إن الارتفاع في السلوك قد يصل إلى درجة السلوك العدواني كقول العضو لزميله: أنت لا تفهم، ولا تعرف كيف توصل المعلومة لي.

أما الانخفاض في السلوك فقد يصل إلى درجة ضعف الشخصية كأن يخجل الشخص من أنه لم يفهم حل الواجب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراء الخامس: **(15 دقيقة)**

قسم المرشد الأعضاء إلى مجموعات صغيرة، تتكون كل مجموعة من خمسة أعضاء، ثم وزع عليهم أوراق عمل تتضمن مواقف محددة، وسألهم عن نمط التفاعل المناسب لكل موقف، وبعد الانتهاء ناقشهم في إجاباتهم.

الموقف	الاستجابة	نوع الاستجابة
وقفت في الدور لشراء الخبز من المخبز، وجاء أحد الأفراد ووقف أمامك.	لو سمحت، أنت جئت الآن، ومكانك في نهاية الدور.	سلوك مؤكد
أنت تتحدث مع زميلك بالهاتف لمدة طويلة، وترغب في إنهاء المكالمة.	أنت ليس لديك عمل تقوم به غير الحديث معي، اذهب، أريد إغلاق الخط.	سلوك عدواني لفظي
طلب أحد أصدقائك منك أن تذهب معه إلى مكان ما، وأنت لديك مهمة ما يجب إنجازها بأسرع وقت.	أعذرني صديقي، ليس لدي وقت للذهاب معك، ربما في المرات القادمة.	سلوك مؤكد

الواجب البيتي: **(5 دقائق)**

طلب المرشد من الأعضاء أن يشيروا إلى موقف مروا به في الحياة وكانوا مؤكدين لذواتهم من خلاله.

الإنهاء والإقفال:

في نهاية الجلسة لخص المرشد ما دار فيها، وشكر الأعضاء على مشاركتهم ومساهمتهم في الجلسة، وحدد موعد للجلسة القادمة، وقدم لهم الواجب البيتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثالثة:

العنوان: أسباب متاعب الأعضاء ومشاكلهم.

الهدف العام: التعرف على متاعب الأعضاء ومشاكلهم.

الأهداف الفرعية:

- أن يتعرف الأعضاء على أسباب متاعب الأفراد ومشاكلهم.

نتيجة لهذا يتوقع:

أ- أن يتعرف الأعضاء على الأسباب المختلفة التي تسبب لهم المتاعب والمشاكل.

ب- أن يقوم الأعضاء بتقليد السلوكيات الصحيحة للأفراد (للنماذج) من خلال لعب الدور والنمذجة المعرفية.

المكان والتاريخ : الغرفة الإرشادية، يوم الخميس الموافق 18 - 8 - 2016.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الأدوات المستخدمة:

السبورة، الطباشير.

الأساليب:

- الحوار والمناقشة.
- الأسئلة المفتوحة.
- لعب الدور، والنمذجة المعرفية.
- التغذية الراجعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراءات:

الإجراء الأول: **(10 دقائق)**

رحب المرشد بالأعضاء وشكرهم على الحضور في الوقت المحدد، وسألهم عن أحوالهم، وذكرهم بما حصل في الجلسة السابقة وناقشهم فيها، ثم سألهم عن الواجب البيتي الذي أعطاه لهم، وناقشهم فيه، ووضح لهم أن سبب المتاعب والمشاكل التي تواجه الأعضاء في علاقاتهم مع الناس هو نقص في معرفة السلوكيات التوكيدية التي سيبدؤون اليوم بالتدرب عليها.

الإجراء الثاني: **(35 دقيقة)**

من خلال مناقشة الأعضاء تم توضيح أسباب متاعب الأعضاء ومشاكلهم ومن أمثلة ذلك:

1- ملاحظة أفراد (نماذج) ينقصهم السلوك التوكيدي وتقليدهم، مما يؤدي إلى اكتساب معلومات خاطئة. مثال: قد تشاهدون زميلاً في الصف السادس يشتم زميلاً آخر مستخدماً ألفاظاً نابية (سلوك عدواني لفظي)؛ لأنه لم يتعلم كيف يتعامل مع الزملاء، ثم يقوم أحدكم بتقليده، أو قد تشاهدون (تلاحظون) زميلاً أضاع كتابه، ولديه امتحان في اليوم التالي، يطلب من زميله استعارة كتابه، فيرفض ويشتمه، مما يؤدي إلى رسوب الأول في الامتحان، ثم يقوم أحدكم بتقليد السلوك العدواني اللفظي للزميل.

- طلب المرشد من الأعضاء أن يذكروا مواقف قاموا فيها بتقليد أشخاص(نماذج) وسببت لهم المشاكل.

- قام المرشد بنمذجة بعض الأمثلة السابقة أمام الأعضاء، وكلفهم بلعب الدور، وركز على أن تقليد هؤلاء الأشخاص (النماذج) يؤدي دوراً كبيراً في استمرار المشكلات، ووضح لهم أهمية تقليد النماذج الصحيحة (المؤكدة للذات).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- فهم الأمور والواقع بشكل خاطئ: فعندما يرى الفرد نفسه بأنه فاشل، فإنه لا يحاول أن يبذل جهداً كي يتعلم السلوك الصحيح مثلاً، ويفشل في اتباع التعليمات الصحيحة.

وقد قدم المرشد المثال الآتي: إذا اعتقد أحد الأعضاء بأنه لا يستطيع أن يعبر بشكل مناسب أمام زملائه عندما يقوم أحدهم بتهديده أو إهانته ..... ، فهل تتوقعون أنه سيعبر عن رأيه في هذا الموقف؟ وهل تتوقعون نجاحه في حال أنه عبر عن رأيه، أما إذا اعتقد العضو بأنه يستطيع التعبير عن رأيه أمام زملائه، والمطالبة بحقه دون أن يعتدي على حقوق الآخرين فإنه سينجح. إذا نستنتج أن الخلل (الخطأ) في فهم العضو للأمر (معتقدات) واعتقاده به، وليس في التعبير عن الرأي أمام الزملاء (الحدث).

- ذكر المرشد أمثلة على فهم الأمور بشكل خاطئ (معتقدات خاطئة) مثل:

مثال1: الشعور بالإهانة والتهديد إذا أخذ أحد دوري.

مثال2: يجب أن أتحدى من يتحداني وأفرض نفوذي بالقوة.

مثال3: أسكت ولا أقول شيئاً خوفاً من حدوث المشكلات.

- طلب المرشد من الأعضاء أن يذكروا أمثلة على فهم الأمور بشكل خاطئ.

- وضح المرشد أن الفشل في بعض المواقف يكون بسبب فهمه واعتقاده الخاطئ (عدم توكيد الذات) وليس بسبب الموقف نفسه (الحدث).

- وضح المرشد أن فهم الأمور بشكل خاطئ (عدم توكيد الذات) يساعد على استمرار المشكلات، وفهمها بشكل صحيح (توكيد الذات) يساعد على حلها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراء الثالث:

الواجب البيتي: **(10 دقائق)**

كلف المرشد الأعضاء بأن يذكر كل عضو موقفاً خاطئاً قام فيه بتقليد سلوك شخص (النمذجة)(عدم توكيد الذات)، ثم يذكر موقفاً صحيحاً قام فيه بتقليد شخص (نموذج)(توكيد الذات).

الإنهاء والإقفال:

في نهاية الجلسة لخص المرشد ما دار فيها، وشكر الأعضاء على حسن المشاركة والتفاعل، وحدد موعداً للجلسة القادمة، وقدم الواجب البيتي للأعضاء.

الجلسة الرابعة:

العنوان: أنماط التواصل مع الآخرين

الهدف العام: التعرف على أنماط التواصل مع الآخرين: (توكيدي، انسحابي(مذعن)، عدواني):

الأهداف الفرعية :

- أن يتعرف الأعضاء على مفهوم السلوك العدواني.
- أن يتعرف الأعضاء على مفهوم السلوك الانسحابي.
- أن يميز الأعضاء بين أنماط التواصل مع الآخرين: 1- توكيدي، 2- انسحابي (مذعن أو مطيع)، 3- عدواني (لفظي أو جسدي).
- أن يوضح الأعضاء الفرق بين توكيد الذات والعدوانية والسلبية في كيفية التواصل مع الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المكان والتاريخ : الغرفة الإرشادية، يوم الأحد الموافق 21 – 8 – 2016.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الأدوات المستخدمة:

أقلام، السبورة البيضاء، الكرتون المقوى، أقلام فلوماستر.

الأساليب:

- الحوار والمناقشة.
- لعب الدور، والنمذجة المعرفية.
- التغذية الراجعة.
- الواجب البيتي.

الإجراءات:

الإجراء الأول : (10 دقائق)

رحب المرشد بالأعضاء، وشكرهم على الحضور في الوقت المحدد، وسألهم عن أحوالهم، وذكرهم بما حصل في الجلسة السابقة وناقشهم فيها، وسألهم عن الواجب البيتي الذي أعطاه لهم، وناقشهم فيه.

الإجراء الثاني: (10 دقائق)

وضح المرشد للأعضاء الفرق بين السلوك التوكيدي، والعدائي، أو الانسحابي بأن السلوك التوكيدي هو أن تخبر عن مشاعرك وآرائك واحتياجاتك ورغباتك بطريقة تحقق أهدافك، ولا تؤذي الآخرين ولا تعتدي عليهم، بينما السلوك العدواني هو أن تحاول فرض مشاعرك وآرائك واحتياجاتك على الآخرين، وأما السلوك الانسحابي فهو أن تسمح للآخرين بفرض مشاعرهم وآراءهم واحتياجاتهم ورغباتهم عليك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراء الثالث: **(10 دقائق)**

وضح المرشد أن التفاعل مع الآخرين يأخذ ثلاثة أنماط كما لاحظنا في الإجراء الثاني وهي: توكيدي، وانسحابي (مذعن أو مطيع)، وعدواني (لفظي أو جسدي)، وقدم نموذجاً ومثالاً على الأنماط الثلاثة، ثم سأل الأعضاء عن الفروق بين هذه الأنماط الثلاثة. (مثال: ذهب أحدكم ليقص شعره عند الحلاق، وعندما جاء دوره قام شخص آخر ليقص شعره قبله (أخذ دوره)، مع أنه جاء بعده. ماذا تفعل؟ أقوم بالسكوت ولا أفعل شيئاً، أو أقوم بشتمه أو ضربه، أو أقول له: لو سمحت، الدور لي هنا، وسأقوم بقص شعري قبلك، لأنك أتيت بعدي). طلب المرشد من الأعضاء النمذجة ولعب الدور للاستجابات المتعددة للمثال السابق .

الإجراء الرابع: **(15 دقيقة)**

وضح المرشد أن هناك فرقاً رئيسياً بين توكيد الذات، والعدوان، والانسحاب في كيفية التواصل، على النحو الآتي:

- الأشخاص المؤكدون لذواتهم يعبرون عما يدور بداخلهم، ويؤثرون في الآخرين بطريقة تحترم حدودهم الشخصية، ولديهم علاقات قوية وجيدة مع الآخرين.
- الأشخاص الذين يتواصلون بطريقة انسحابية لا يحترمون الحدود الشخصية الخاصة بهم، ويسمحون للآخرين بالإساءة لهم والتلاعب بهم، فهؤلاء الأشخاص يقعون تحت خطر التعرض للإساءة، ولا يمكن أن يؤثروا في الآخرين.
- الأشخاص العدوانيون لا يحترمون الحدود الشخصية للآخرين، ويعمدون لإيذائهم ومحاولة التأثير فيهم، وينتج عن ذلك علاقات متوترة مع تزايد خبرات الأذى والغضب والإذلال.

وضع المرشد بعد ذلك قصاصات من الورق في قبعة مكتوب عليها: (مؤكد للذات، عدواني، انسحابي)، وطلب من الأعضاء أن يسحب كل واحد منهم ورقة واحدة، ثم يقوم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالتصرف ولعب الدور والنمذجة بناءً على ما كتب على هذه الورق (مؤكد للذات، عدواني، انسحابي).

الإجراء الخامس: (10 دقيقة)

ذكر المرشد مجموعة من المواقف التي توضح الفرق بين السلوك التوكيدي والسلوك العدواني والسلوك الانسحابي ومثال ذلك: عندما يتعرض الطالب لمضايقة من أحد زملائه، فالاستجابة السلوكية العدوانية هي أن تنهره بشدة من المرة الأولى التي يخطئ فيها، أو تدفعه، أما السلوك الانسحابي فهو أن لا تبدي أي سلوك لفظي أو غير لفظي يدل على تضايقك وعدم رضاك، بينما يكون السلوك توكيدياً بأن توضح له عدم رضاك وتضايقك من تصرفه، ورغبتك في عدم تكرار مثل هذا السلوك منه، وتم ذلك بتقديم المرشد ثلاثة نماذج هي: (نموذج مؤكد للذات، ونموذج عدواني، ونموذج انسحابي)، ثم طلب من الأعضاء القيام بتمثيل هذه الأدوار ونمذجتها.

الواجب البيتي: (5 دقائق)

طلب المرشد من الأعضاء أن يراقبوا تفاعلاتهم مع الآخرين في حياتهم، وتسجيل استجاباتهم، ونوع الاستجابة، للتدرب على التمييز بين أنماط التفاعل الثلاثة، ومعرفة أنماط التفاعل لديهم، كما تم التدريب عليه خلال الجلسة، لمناقشتهم في ذلك الجلسة القادمة.

الإنهاء والإقفال:

في نهاية الجلسة لخص المرشد ما دار فيها، وشكر الأعضاء على مشاركتهم ومساهمتهم، وحدد موعد الجلسة القادمة، وقدم الواجب البيتي للأعضاء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الخامسة:

العنوان: معوقات التصرف بطريقة مؤكدة

الهدف العام: التعرف على معوقات التصرف بطريقة مؤكدة للذات

الأهداف الفرعية :

- أن يتعرف الأفراد على معوقات التصرف بطريقة مؤكدة للذات.

- أن يتعرف الطالب على كيفية الخروج من المعوقات بتعلم أسلوب النمذجة المعرفية.

المكان والتاريخ: الغرفة الإرشادية، يوم الخميس الموافق 25 – 8 – 2016.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الأدوات المستخدمة:

السبورة، الطباشير.

الأساليب:

- الحوار والمناقشة.

- الأسئلة المفتوحة.

- لعب الدور، والنمذجة المعرفية.

- التغذية الراجعة.

- الواجب البيتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراءات:

الإجراء الأول: **(10 دقائق)**

رحب المرشد بالأعضاء وشكرهم على الحضور، وسألهم عن أحوالهم، وذكرهم بما حصل في الجلسة السابقة، التي كانت تتحدث عن أنماط التواصل مع الآخرين (توكيدي، انسحابي، عدواني)، وناقشهم فيها وأجاب عن استفساراتهم بالتعاون مع أعضاء المجموعة الإرشادية، ثم ناقشهم في الواجب البيتي.

الإجراء الثاني: **(15 دقيقة)**

قسم المرشد الأعضاء إلى أربع مجموعات، وسأل كل مجموعة عن وجهة نظرها في الأسباب المؤدية إلى تصرف الأفراد بطريقة غير مؤكدة لذواتهم، ومناقشتهم في ذلك.

وضح المرشد الأسباب والمعوقات: هناك العديد من المعيقات التي يمكن أن تسهم في جعل الفرد غير مؤكد لذاته مثل: الخوف من إيذاء مشاعر الآخرين، والخوف من الرفض، والخوف من الأذى، والخوف من الفشل، والمعتقدات الخاطئة التي يحملها الفرد عن نفسه وعن الآخرين والتي تعلمها منذ الطفولة، والأفكار اللاعقلانية، وترك المرشد المجال للأعضاء ليتحدثوا عن المعوقات التي تجعلهم غير مؤكدين لذواتهم.

الإجراء الثالث: **(30 دقيقة)**

وضح المرشد أسلوب النمذجة المعرفية للأعضاء من خلال التمثيل ولعب الدور بحيث يكون المرشد نفسه نموذجاً لتوكيد الذات، وقام بتوجيه أعضاء المجموعة لعرض بعض المواقف التي قد يتعرض لها الواحد منهم، ثم إبداء رأيهم في هذه المواقف بصورة فردية، وأخرى جماعية من خلال بطاقات كالآتي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموقف الأول: يطلب منك زميلك إقتراضه خمسة دنانير، وأنت تحتاج لها ولا تريد إقراضه. **الاستجابة:** أعتذر منك فأنا لا أستطيع إقراضك المبلغ لأنني بحاجة له. ربما أقرضك عندما لا أكون محتاجاً له.
الموقف الثاني: يقول لك أحد الزملاء: هيا لنهرب من المدرسة. **الاستجابة:** عذراً زميلي فأنا لا أوافق على الهروب من المدرسة، وأريد أن أحضر جميع الحصص حتى نهاية الدوام.

بعد ذلك طلب المرشد من أحد الأعضاء لعب الدور والنمذجة المعرفية بأن يكتب على السبورة بطريقة تؤكد ذاته، وأن يبتعد عن المعوقات التي ذكرت قبل قليل بعد إعطائه موقفاً ما مثل: طلب منك أحد الزملاء أن تذهب معه وتدخن، وأنت شخص غير مدخن، ليقوم هذا العضو بتوجيه نفسه بنفسه بقوله: عذراً زميلي، فأنا لا أدخن، والتدخين ضار بالجسم، وأنا أريد المحافظة على صحتي. ثم طلب المرشد من كل عضو أن يطبق هذا الأسلوب بينه وبين نفسه حتى يصبح هذا السلوك التوكيدي بتوجيه داخلي ذاتي.

الواجب البيتي: **(5 دقائق)**

طلب المرشد من كل عضو تسجيل الأسباب والمعوقات التي تقف وراء السلوك غير المؤكد للذات الخاصة به في موقفين على الأقل، وما هو السلوك التوكيدي البديل المناسب لهذا الموقف، ثم القيام بنمذجته في البيت.

الإنهاء والإقفال:

في نهاية الجلسة لخص المرشد ما دار فيها، وشكر الطلبة على حسن المشاركة والتفاعل، وحدد موعداً للجلسة القادمة، وقدم لهم الواجب البيتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة السادسة:

العنوان: أسباب القيام بالسلوكيات العدوانية والانسحابية

الهدف العام: التعرف على الأسباب والأفكار التي تؤدي إلى السلوكيات العدوانية أو السلوكيات الانسحابية:

الأهداف الفرعية:

- أن يتعرف الأعضاء على الأسباب والأفكار التي تسبب المتاعب والمشاكل للفرد. نتيجة لهذا الهدف يتوقع:

1- أن يتعرف الأعضاء على م الأفكار غير المناسبة (الانسحابية) التي يفكرون بها عند مواجهة المواقف.

2- أن يمارس الأعضاء الحديث الذاتي المناسب (الإيجابي) عند مواجهة المواقف.

المكان والتاريخ : الغرفة الإرشادية، يوم الأحد الموافق 28 - 8 - 2016.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الأدوات المستخدمة:

السبورة، الطباشير.

الأساليب:

- الحوار والمناقشة.

- الأسئلة المفتوحة.

- لعب الدور، والنمذجة المعرفية.

- التغذية الراجعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراءات:

الإجراء الأول: **(15 دقائق)**

رحب المرشد بالأعضاء وشكرهم على الحضور في الوقت المحدد، وسألهم عن أحوالهم، وذكرهم بما حصل في الجلسة السابقة وناقشهم فيها، وسألهم عن الواجب البيتي الذي أعطاه لهم وناقشهم فيه، ووضح لهم أن تقليد الأفراد (النماذج) الذين يقومون بأعمال وسلوكيات صحيحة (مؤكدة للذات) يساعد الأفراد على التصرف بشكل جيد ومقبول (إيجابي).

الإجراء الثاني: مواجهة الموقف بحديث ذاتي غير مناسب (انسحابي). **(30 دقيقة)**

مثل المرشد دور أحد الأفراد وما يدور في عقله أفكار، فمثلاً إذا كان المطلوب من أحد الأعضاء أن يعارض آخر في موقف ما، فإنه:

قبل الموقف:	يقول لنفسه: أنا أخاف من معارضته لأنه يبدو مسيطراً اجتماعياً.
أثناء الموقف:	يقول لنفسه: أنا أرتجف والعرق يتصبب مني، وأنا لا أستطيع أن أعارضه، وسيعرف الجميع أنني سأفشل في مواجهته.
بعد الموقف:	يقول: أنا إنسان فاشل لا أصلح لشيء، ومن الأفضل أن أبقى وحيداً.

طلب المرشد من الأعضاء نمذجة المثال السابق من خلال لعب الأدوار، كما طلب منهم أن يقوموا بلعب الدور لمثال آخر هو: طلب أحد الأعضاء العون والمساعدة من الآخرين، لأن الأفراد غير مؤكدين لذواتهم يقدمون اعتذارات لا نهاية لها، ويقدمون وعوداً بمكافأة من يقدم له الخدمة من أجل المشقة التي يتكبدها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قام المرشد بالنمذجة ولعب الدور للمثال الأول ولكن بحديث ذاتي مناسب (إيجابي) كالآتي:

قبل الموقف:	أنا واثق من نفسي لأنني لا أخاف من أحد إلا الله، وسأعارض هذا الشخص.
أثناء الموقف:	كن هادئاً فأنت قوي وتستطيع معارضته بشكل جيد.
بعد الموقف:	أنا إنسان ناجح، ممتاز، لقد نجحت في معارضته بشكل جيد.

بعد ذلك طلب المرشد من بعض الأعضاء أن يقوموا بلعب الدور للمثال الثاني، ولكن بحديث ذاتي مناسب (إيجابي)، وساعدهم في توضيح ذلك.

ذكر المرشد موقفاً آخر هو: (قيام أحد الأعضاء بالبدء في حديث مع زملائه في المدرسة، ويعرفه بالوجه، وعادة لا يتحدث معه)، ثم طلب المرشد من بعض الأعضاء أن يقوموا بالنمذجة ولعب الدور من خلال الحديث الذاتي غير المناسب (السلبية)، والحديث الذاتي المناسب (الإيجابي).

وضح المرشد للمجموعة أن الحديث الذاتي غير المناسب (السلبي) يؤدي دوراً في استمرار المشكلات (عدم توكيد الذات)، بينما الحديث الذاتي المناسب (الإيجابي) يساعد الأفراد على حل المشكلات والنجاح.

الإجراء الثالث:

الواجب البيتي: **(15 دقائق)**

يريد أحد الأعضاء أن يظهر عواطفه ومشاعره الدافئة والودية نحو شخص آخر، اذكر الحديث الذاتي غير المناسب (الانسحابي) قبل الموقف وفي أثنائه، وبعده، ثم اذكر الحديث الذاتي المناسب (الإيجابي) قبل الموقف وفي أثنائه، وبعده.

الإنهاء والإقفال:

لخص المرشد ما دار في الجلسة، وشكر الطلبة على مشاركتهم وحسن تفاعلهم، وأجاب عن تساؤلاتهم، ثم حدد موعد الجلسة القادمة، وقدم الواجب البيتي لهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة السابعة:

العنوان: التدريب على التمييز بين السلوكيات المؤكدة للذات وغير المؤكدة لها

الهدف العام: التدريب على التمييز بين السلوكيات المؤكدة للذات و غير المؤكدة لها من خلال النمذجة المعرفية، ولعب الدور.

الأهداف الفرعية:

- أن يميز الأعضاء بين الأفكار التي تسبب المتاعب والمشاكل (تؤدي إلى السلوكيات غير المؤكدة) (الانسحابية)، والأفكار التي تساعد على التصرف بشكل جيد ومقبول (المؤكدة للذات)(الأفكار التكيفية).

نتيجة لهذا الهدف يتوقع من الأعضاء أن:

1- يميزوا بين الأفكار التي تسبب لهم المشاكل والمتاعب وتؤدي إلى سلوكيات غير مؤكدة، والأفكار التي تساعد على التصرف بشكل جيد ومقبول (التكيفية) والمؤكدة للذات.

2- يستبدلوا الأفكار التي تسبب لهم المشاكل والمتاعب (غير المؤكدة للذات)، بأفكار تساعدهم على التصرف بشكل جيد ومقبول (مؤكدة للذات).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المكان والتاريخ : الغرفة الإرشادية، يوم الخميس 1-9-2016.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

المواد المستخدمة:

السبورة، الطباشير.

الأساليب:

- الحوار والمناقشة.
- الأسئلة المفتوحة.
- لعب الدور، والنمذجة المعرفية.
- التغذية الراجعة.

الإجراءات:

الإجراء الأول: (10 دقائق)

رحب المرشد بالأعضاء وشكرهم على حضورهم في الوقت المحدد، وسألهم عن أحوالهم، وذكرهم بما حصل في الجلسة السابقة، وناقشهم فيها، وسألهم عن الواجب البيتي وناقشهم فيه، ووضح لهم أن الأفكار السلبية (الانسحابية) هي التي تساعد على استمرار السلوكيات غير المؤكدة للذات، وأن الأفكار الإيجابية (التكيفية) هي التي تساعد على التصرف بشكل مؤكد للذات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراء الثاني: **(20 دقيقة)**

قام المرشد بلعب الدور والنمذجة المعرفية أمام الأعضاء لفكرتين من الأفكار التي تساعد على التصرف بشكل مقبول، والتي يمكن أن يستخدمها الأعضاء في المواقف المختلفة، ثم لعب دور أحد الأعضاء الذي يحاول رفض طلبات الآخرين فيقول: توقف عن الاعتقاد بأن مهمتك الأساسية على هذه الأرض هي إسعاد الآخرين كل الوقت. وهذه عبارة إيجابية (تكيفية) تتعلق بالموقف، وهناك عبارات أخرى تساعد على رفض طلبات الآخرين بشكل جيد منها: (قدم تفسيراً مختصراً لاعتذارك)، وهذا يساعد على أن أبقى هادئاً ومسترخياً، كما يمكن أن أشجع (أعزز) نفسي بعد أداء المهمة بنجاح فأقول (جيد، لقد نجحت في رفض طلبات الآخرين، وسأكون أفضل في المرات القادمة). وضح المرشد للأعضاء أن العبارات التي استخدمها هي عبارات ذاتية إيجابية.

الإجراء الثالث: **(20 دقيقة)**

طلب المرشد من أحد الأعضاء نمذجة ولعب الدور نفسه الذي قام به هو، على أن يستخدم العضو الأفكار التي تساعده على التصرف بشكل جيد، الأفكار (التكيفية) المؤكدة للذات وبصوت مرتفع، وقدم المرشد الموقف الآتي للأعضاء:

أنت موجود مع مجموعة من الزملاء في مكان عام، وتحاول أن تضايق الآخرين وتسخر منهم، وتهددهم بالضرب، والمطلوب منك:

أ- أن تكتب الأفكار التي تسبب لك المتاعب والمشاكل (الهدامة) (غير المؤكدة للذات) في مثل هذا الموقف.

ب- أن تكتب الأفكار التي تساعدك على التصرف بشكل جيد ومقبول في هذا الموقف (التكيفية) (المؤكدة للذات).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ج- أن تتخيل نفسك تقوم بهذا الموقف وتستبدل بالأفكار التي تسبب لك المشاكل والمتاعب (الهدامة) (غير المؤكدة للذات) الأفكار التي تساعدك على التصرف بشكل جيد ومقبول (التكيفية) (المؤكدة للذات).

د- وضح المرشد أن تفكير العضو بأفكار تسبب له المشاكل (انسحابية)(غير مؤكدة) سيجعله ينتقل إلى الأفكار التي تساعده على التصرف بشكل جيد ومقبول (الإيجابية) (المؤكدة للذات)، وأن على الأعضاء أن يتحدثوا بهذه الأفكار الجيدة والمقبولة (التكيفية) (المؤكدة للذات) بصوت مرتفع في أثناء الجلسات التدريبية إلى أن يعتادوا عليها وتصبح ممارستها بشكل خفي وعن طريق الحديث الذاتي.

الواجب البيتي: **(10 دقائق)**

طلب المرشد من كل عضو كتابة موقفين سببا له المتاعب والمشاكل (السلوكيات غير المؤكدة)، والاستعضه عنها بأفكار تساعده على التصرف بشكل هادئ ومقبول (السلوكيات المؤكدة).

الإنهاء والإقفال:

في نهاية الجلسة لخص المرشد ما دار فيها، وشكر الأعضاء على حسن المشاركة والتفاعل، وحدد موعد الجلسة القادمة، وقدم الواجب البيتي لهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثامنة:

العنوان: التدريب على الأساليب التي تساعد على توكيد الذات.

الهدف العام: التدريب على الأساليب التي تساعد على توكيد الذات من خلال النمذجة المعرفية، ولعب الدور.

الأهداف الفرعية:

- أن يتعرف الأعضاء على ثلاثة أساليب تساعد على توكيد الذات وهي: (لعب الدور، والاستجابة الفاعلة البسيطة، والتصعيد).
- أن يطبق الأعضاء الأساليب السابقة على حالات ومواقف تعطى لهم.

المكان والتاريخ : الغرفة الإرشادية، يوم الأحد الموافق 4-9-2016.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

المواد المستخدمة:

السبورة، الطباشير.

الأساليب:

- الحوار والمناقشة.
- لعب الدور، والنمذجة المعرفية.
- الأسئلة المفتوحة.
- التغذية الراجعة.
- الواجب البيتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراءات:

الإجراء الأول: **(10 دقائق)**

ذكر المرشد الأعضاء بما جرى في الجلسة السابقة، التي كانت تتحدث عن التدريب على التمييز بين السلوكيات المؤكدة للذات وغير المؤكدة لها، وناقشهم فيها، ثم قام، وبالتعاون مع أعضاء المجموعة الإرشادية، بمراجعة الواجب البيتي والإجابة عن أسئلة الأعضاء مع التركيز على الأدوار الإيجابية، والإجابة عن أية استفسارات متعلقة بالجلسة السابقة.

الإجراء الثاني: **(20 دقيقة)**

وضح المرشد أساليب توكيد الذات من خلال لعب الدور والنمذجة، وعرض المواقف أو الحالات التي تعرض على اللاجئين السوريين، وطلب منهم إبداء رأيهم بصورة فردية وأخرى جماعية في هذه المواقف كالآتي:

الموقف الأول : اشتريت بعض السلع من سامح مول، المول الوحيد الموجود في مخيم الأزرق للاجئين السوريين، وعندما رجعت إلى البيت اكتشفت أن بعض السلع منتهية الصلاحية، وترغب في إعادتها وطلب بديل عنها، ولكنك تشعر بالحرج، وتخاف من أن يرفض طلبك، أو أن هذه السلع ليست من هذا المول، فماذا سيكون موقفك؟
الموقف الثاني: يتهمك أحد زملائك في المدرسة وأمام المعلم والطلبة، بأنك تصدر أصواتاً مزعجة في أثناء سير الحصة الدراسية، وأنت لم تقم بذلك، وتعلم من الذي يصدر هذه الأصوات المزعجة، فماذا يكون موقفك؟
الموقف الثالث: وجدت أنّ علامتي في مادة الرياضيات في الامتحان الأول صفر، بالرغم من أنني تغيبت عن الامتحان بعذر طبي، ولدي تقرير يثبت ذلك، وأود أن أطلب من إدارة المدرسة إعادة النظر في علامتي؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قام المرشد بعد ذلك بتقويم المواقف، وتصحيح استجابات الأفراد بعد كتابتها على السبورة، ثم عرض نموذجاً للاستجابة التوكيدية الملائمة والتي يفترض حدوثها في هذا الموقف، وطلب من الأعضاء لعب الدور والنمذجة للاستجابة التوكيدية الملائمة، ناقش المرشد الاستجابات التوكيدية مع الأعضاء إضافة إلى الاستجابة التي قام بأدائها، وذلك لإتاحة الفرصة للأفراد للتفاعل فيما بينهم، وإعطائهم مساحة أكبر للتوكيد من خلال المهارات التوكيدية.

الإجراء الثالث : لعب الدور من أجل توكيد الذات: (15 دقيقة)

قام المرشد بدور المعلم، أو الصديق، أو الأب، أو أي دور يشعر فيه العضو بالضيق من التعامل معه، حيث تمّ تمثيل الموقف (من خلال لعب الدور)، وطلب من العضو أن يمثل كيفية تعامله مع والده ويمثل المرشد الوالد، وقام الأفراد بتمثيل دوره الحقيقي.

بعد ذلك طلب المرشد من الأعضاء أن يناقشوا ما تم تعلمه، وأن يحددوا الاستجابات التي كانت صحيحة ويتم تدعيمها، والاستجابات الخاطئة ويتم تصحيحها، ويمكن إعادة هذا الأسلوب أكثر من مرة من قبل المرشد والأعضاء.

الإجراء الرابع: الاستجابة الفاعلة بالتصعيد: (10 دقيقة)

شرح المرشد هذا الأسلوب (الاستجابة الفاعلة بالتصعيد) بمثال بسيط، حيث يعتمد هذا الأسلوب على زيادة ثقة المسترشد بنفسه، ويساعد على تعميم السلوك المؤكد في المرات القادمة، وهذا يقع ضمن خطوات متسلسلة سنتحدث عنها بالمثال الآتي:

الاستجابة الأقل دونية: يرفع أحد الجيران في مخيم اللاجئين صوت المسجل، وأنت تريد المذاكرة لامتحان ما، ستكون الاستجابة الفاعلة الدنيا هي الحديث مع هذا الجار بلطف كأن تقول له: أعتقد بأن صوت المسجل مرتفع، فهل يمكن خفض هذا الصوت؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

زيادة الفاعلية إذا لم يستجب: العودة إلى هذا الشخص مرة ثانية والقول له: أنا طلبت منك أن تخفض صوت المسجل ولاكنه ما زال مرتفعاً، أنا أريد المذاكرة، إذا سمحت اخفض الصوت قليلاً.

زيادة الفاعلية بشكل أكبر: العودة إلى هذا الشخص مرة ثالثة في حال لم يستجب وتقول له: هذه المرة الثالثة التي أعود للحديث بلطف معك، ولكنك لم تستجب، وما زلت ترفع صوت المسجل دون مراعاة ظروف الآخرين.

زيادة مستوى الفعالية بشكل أكبر: إخبار هذا الشخص بأنك ستشكوه إلى مدير المخيم أو الشرطة إذا لم يخفض صوت المسجل.

طلب المرشد من بعض الأعضاء إعادة تمثيل هذه الأدوار داخل الجلسة.

الواجب البيتي: **(5 دقائق)**

يطلب المرشد من كل عضو من الأعضاء أن يذكر موقفا ما تعرض له، وكيف تدرج بالاستجابات بطريقة تتناسب مع الموقف، بحيث يكون مؤكداً لذاته.

الإنهاء والإقفال:

في نهاية الجلسة لخص المرشد ما دار فيها، وشكر الطلبة على حسن المشاركة والتفاعل، ثم حدد موعد للجلسة القادمة، وقدم الواجب البيتي لهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة التاسعة:

العنوان: التدريب على لغة الجسد التي تناسب السلوك التوكيدي.

الهدف العام: استخدام التدريب على لغة الجسد التي تناسب السلوك التوكيدي عند الحديث في المواقف المختلفة من خلال النمذجة المعرفية، ولعب الدور:

الأهداف الفرعية:

- أن يتعرف الأعضاء على لغة الجسم التي تناسب السلوك التوكيدي.

- أن يتحدث الطلبة بنبرة صوت تناسب الأسلوب التوكيدي.

المكان والتاريخ : الغرفة الإرشادية، يوم الخميس الموافق 8-9-2016.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الأدوات المستخدمة:

السبورة، الطباشير.

الأساليب:

- الحوار والمناقشة.

- الأسئلة المفتوحة.

- لعب الدور، والنمذجة المعرفية.

- التغذية الراجعة.

- الواجب البيتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراءات:

الإجراء الأول: (10دقائق)

رحب المرشد بالأعضاء وشكرهم على حضورهم، وسألهم عن أحوالهم، واستعرض معهم ما تم تعلمه في الجلسة السابقة، وراجع معهم الواجب البيتي، ثم قال لهم: والآن، بعد التعارف والترحيب من المفترض أن يتعرف بعضنا على بعض من خلال لغة الجسد التي تناسب السلوك التوكيدي.

الإجراء الثاني: لغة الجسد التي تناسب الأسلوب التوكيدي. (15 دقيقة)

شرح المرشد للأعضاء عن لغة الجسد التي تناسب السلوك التوكيدي، ثم كتب مكونات لغة الجسد التي تناسب السلوك التوكيدي على السبورة والتي تتمثل في حركات اعتيادية وطبيعية، واتصال العين مع الشخص الآخر بشكل متكرر، والإصغاء الذي يدل على الاهتمام، واستخدام الوقفة المتوازنة والعامودية، وتعابير الوجه وحركات الجسد المناسبة للتواصل، وعدم استخدام لغة اعتذارية.

الإشارات والحركات	الايماءات وتعبيرات الوجه	التواصل البصري

الإجراء الثالث: التدريب على لغة الجسد التي تناسب السلوك التوكيدي: (15 دقيقة)

طلب المرشد من الأعضاء القيام بالتدريب على كيفية ممارسة السلوك التوكيدي من خلال النمذجة المعرفية، ويكون في البداية على المستوى التخيلي، فيتم التركيز على المواقف التي يتم اختيارها لتبدأ الجلسة بها، فقد طلب المرشد من كل عضو تنفيذ ما يأتي: أغلق عينيك، واجلس في استرخاء، ثم تخيل المشهد الذي يحدث فيه الاحتكاك الاجتماعي والتفاعل وكأنه صورة حية، أين حدث؟ (أو أين سيحدث)؟ ومن هم الحاضرون فيه؟ ومتى حدث؟ أو

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سيحدث؟ وأين موقعك في هذا الموقف؟ هل أنت جالس أم واقف؟ وأين؟ ثم قال المرشد للأعضاء: كون صورة حية في مخيلتك للموقف من خلال النمذجة المعرفية، كما لو كانت صورة فوتوغرافية، تتحول تدريجياً لمشهد سينمائي يضع أمامك المشهد بكل الحاضرين فيه؛ مواقعهم في المشهد، ما يقوله كل واحد منهم، وما يفعله، وسير الأحداث إلى اللحظة التي تتطلب منك أن تكون توكيدياً.

بعدها طلب المرشد من الأعضاء أن يتخيلوا من خلال لعب الدور والنمذجة المعرفية، وبالوضوح نفسه، سلوكهم الخاص في هذا المشهد، ما سيقولونه أو ما سيفعلونه بصورة جيدة ويرضون عنه، أي الصورة التوكيدية التي حددوها لأنفسهم، والتي تبعث في أنفسهم إحساساً بالسرور والرضا إذا استخدموها في معالجة هذا الموقف، ليس بالضرورة أن يكون التصرف التوكيدي المتخيل تصرفاً خارقاً، أو شديد الجاذبية، أو لافتاً للأنظار، إذ يكفي أن تكونوا أنتم راضيين عنه فحسب.

ثم قال المرشد: لنتخيل ما يحدث في المشهد نتيجة لتصرفاتكم، وما الذي سيقوله الحاضرون أو ما الذي سيفعلونه. حاولوا أن تكونوا إيجابيين بأن تتخيلوا ردود فعل إيجابية من الآخرين، ثم طلب منهم إعادة المشهد نفس من جديد من خلال النمذجة المعرفية، إلى أن يجدوا أنفسهم راضيين وليس لديهم توتر عند تصرفهم التوكيدي في الموقف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاجراء الرابع: التدريب على استخدام النبرة المناسبة. **(15 دقيقة)**

أخبر المرشد الأعضاء بأنه لا بد من استخدام نبرة صوت واضحة، وثابتة، ومسموعة، وحازمة (قوية وخالية من التأتأة)، ودافئة ومرتاحة، حتى يكون سلوكهم مؤكدا.

وطلب بعد ذلك من أحد الأعضاء الخروج للحديث أمام زملائه ولعب الدور بنبرة الصوت المؤكدة، ويراقب الأعضاء نبرات صوته في أثناء الحديث ، ويتم تقديم تغذية راجعة حول نبرة الصوت من المرشد ومن الأعضاء الآخرين.

طلب المرشد من مجموعة من الأعضاء أن يلعبوا الدور وينمذجوا موقفاً مؤكداً من خلال استخدام نبرة صوت مؤكدة، وتقديم تغذية راجعة من المرشد والأعضاء.

الواجب البيتي: **(5 دقائق)**

طلب المرشد من الأعضاء رسم صور تمثل ملامح للغة الجسم، وعرضها في أثناء الجلسة القادمة، وتثبيت الرمز الخاص بالشكل على السبورة.

الإنهاء والإقفال:

في نهاية الجلسة لخص المرشد للأعضاء مفهوم لغة الجسد التي تناسب السلوك التوكيدي، وشكر الأعضاء على حسن المشاركة والتفاعل، وحدد موعدا للجلسة القادمة، وقدم لهم الواجب البيتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة العاشرة:

العنوان: التدريب على الحديث عن المشاعر

الهدف العام: تدريب الأعضاء على كيفية التحدث عن مشاعرهم بطريقة طبيعية مستخدمين النمذجة المعرفية، ولعب الدور.

الأهداف الفرعية:

- أن يعبر الأعضاء عن مشاعرهم بطريقة طبيعية وملائمة في علاقاتهم مع الآخرين.
- أن يتخلص الأعضاء من القلق والخوف عن طريق الإفصاح عن مشاعرهم.

المكان والتاريخ : الغرفة الإرشادية، يوم الأحد الموافق 11-9-2016.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الأدوات المستخدمة:

السبورة، الطباشير.

الأساليب:

- الحوار والمناقشة.
- الأسئلة المفتوحة.
- لعب الدور، والنمذجة المعرفية.
- التغذية الراجعة.
- الواجب البيتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراءات:

الإجراء الأول: **(10 دقائق)**

رحب المرشد بالأعضاء وشكرهم على الحضور، وسألهم عن أحوالهم، وذكرهم بالجلسة السابقة، وناقشهم فيها، ثم سألهم عن الواجب البيتي.

الإجراء الثاني: **(20 دقيقة)**

وضح المرشد بأن استجابات تأكيد الذات تعد معارضة للقلق؛ لأن الفرد الذي يكتم مشاعره ويحصرها في ذاته ولا يعبر عنها يشعر بالقلق والخوف من الإفصاح عن هذه المشاعر. ثم وضح لهم بأن العضو يجب أن يكون قادراً على التعبير عن العواطف الإيجابية أو السلبية، كالتعبير عن الغضب والعدوان.

قدم المرشد المثالين الآتيين، وقام بلعب الدور والنمذجة المعرفية أمام الأعضاء، ثم طلب من بعضهم القيام بلعب الدور والنمذجة المعرفية، والمثالان هما:

مثال1: أحمد رقيق، ولطيف، وودود، لكنه دائم القلق عندما يكون بين زملائه، وهو يخاف من أن يخسر أحد الأصدقاء إذا أبدى رأيه في موضوع أو مشكلة أو عبر عن آرائه ومشاعره، فهو يرغب في البقاء محبوباً من جميع أصدقائه إلى درجة تمنعه من الإفصاح عن مشاعره الحقيقية (عدم توكيد الذات).
مثال2: فادي طالب في الصف العاشر لا يحب المواد العلمية، لكن والده يصر على أن يلتحق فادي بالصف الأول الثانوي **العلمي**؛ لأن الأب يعتقد بأن ابنه (فادي) غير ناضج لاتخاذ القرار المناسب، لذلك يجبر الأب ابنه فادي على الالتحاق بالصف الأول الثانوي العلمي. يشعر فادي بالغضب والإحباط دون مناقشة والده، وعادة ما يذهب إلى غرفته ويجلس صامتاً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- درب المرشد الأعضاء من خلال لعب الدور والنمذجة المعرفية على أساليب التدريب التوكيدي وهي:

1- **التحدث عن المشاعر:** وذلك بأن يعبر الفرد عن مشاعره حرفياً، كأن يقول عن المثال الأول: هذا ليس تصرفاً ذكياً مني، اسمحوا لي أن أبدي رأيي في هذا الموضوع، واختلاف الآراء لا يعني خسران الأصدقاء، أو يقول في المثال الثاني: اسمح لي يا أبي أنا لا أرغب في الالتحاق بالفرع العلمي؛ لأنه لا يناسبني.

2- **استخدام تعبيرات الوجه:** يمارس المرشد تعبيرات الوجه في المثالين السابقين بما يتلائم مع الانفعالات التي يعايشها كل من أحمد وفادي، ففي المثال الأول (الخوف)، وفي المثال الثاني (الضيق والغضب والإحباط)، ثم يطلب من الأعضاء معايشة هذه الانفعالات في أثناء لعب الدور والنمذجة.

3- **استخدام ضمير المتكلم بدلاً من ضمير الغائب، والتعبير عن الموافقة عندما يكون هناك اقتناع، وعن عدم الموافقة عندما لا يكون هناك اقتناع:** نمذج المرشد أمام الأعضاء المثالين السابقين، وقال في المثال الأول : أنا أشارككم الرأي في كذا، أو أنا أخالفكم الرأي في كذا... وفي المثال الثاني قال:

أنا لا أرغب في الالتحاق بالفرع العلمي يا أبي، أو أنا أرغب في الالتحاق بالفرع الصناعي مثلاً.

ثم طلب من الأعضاء لعب الدور والنمذجة باستخدام ضمير المتكلم بدلاً من ضمير الغائب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراء الثالث: **(15 دقيقة)**

طلب المرشد من الأعضاء ذكر مثال على عدم القدرة على التعبير عن المشاعر، ثم لعب الدور والنمذجة المعرفية لتأكيد الذات مستخدمين (الحديث عن المشاعر، وتعبيرات الوجه، وضمير المتكلم، والتعبير عن الموافقة أو عدمها)، وساعدهم المرشد في لعب الدور والنمذجة المعرفية.

الواجب البيتي: **(15 دقائق)**

طلب المرشد من الأعضاء ذكر موقف لم يستطيعوا أن يعبروا عن مشاعرهم من خلاله، ثم التعبير عن هذه المشاعر من خلال الحديث عنها، مستخدمين تعبيرات الوجه، وضمير المتكلم، والتعبيرات عن الموافقة أو عدمها.

الإنهاء والإقفال:

في نهاية الجلسة لخص المرشد ما دار فيها، وشكر الأعضاء على حسن المشاركة والتفاعل، ومن ثم حدد موعد الجلسة القادمة، ونوه إلى أن الجلسة القادمة هي الأخيرة، وقدم الواجب البيتي لهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الحادية عشرة:

العنوان: تلخيص الجلسات، ومناقشة البرنامج مع الأعضاء

الهدف العام: إنهاء البرنامج الإرشادي من خلال تلخيص جلساته، ومناقشة الأعضاء في البرنامج، وتطبيق القياس البعدي.

الأهداف الفرعية:

- أن يربط المرشد بين جلسات البرنامج.
- أن يطبق الأعضاء مقياس توكيد الذات البعدي.
- أن يلخص المرشد جميع الجلسات.
- أن يناقش المرشد الأعضاء في ردود أفعالهم وملاحظاتهم عن البرنامج.
- أن يعبر الأعضاء عن مشاعرهم لانتهاء البرنامج.
- أن يشكر المرشد الأعضاء ويودعهم.

المكان والتاريخ : الغرفة الإرشادية، يوم الخميس الموافق 15-9-2016.

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

المواد المستخدمة:

السبورة، الطباشير.

الأساليب:

- الحوار والمناقشة.
- الأسئلة المفتوحة.
- التغذية الراجعة.
- التعزيز

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإجراءات:

الإجراء الأول: (10 دقائق)

رحب المرشد بالأعضاء ولخص ما دار في الجلسة السابقة، وتابع آداء الأعضاء للواجب البيتي، ثم أخبرهم أن هذا اللقاء هو الأخير، وعبر لهم عن سعادته، وبأنه سيشاركهم في تلخيص جلسات البرنامج السابقة، وسيفتح باب الحوار أمامهم لمعرفة الفائدة التي جنوها، والإجابة عن أية تساؤلات أو استفسارات لديهم.

الإجراء الثاني: (25 دقيقة)

طلب المرشد من كل عضو التحدث، أمام زملائه عن:

- مدى الاستفادة التي حصل عليها بعد مشاركته في جلسات البرنامج.
- دور البرنامج في تحسين مهارات توكيد الذات لديه.
- رأيه في جلسات البرنامج من حيث: المادة العلمية، وموضوعها، والوقت، والمكان، وآلية التنفيذ.

علق المرشد على أقوال الأعضاء، وعلى جلسات البرنامج، والفائدة من لقائه بهم من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم، ومعرفة اقتراحاتهم حول البرنامج.

الإجراء الثالث: (15 دقيقة)

وزع المرشد الأقلام وأوراق (مقياس توكيد الذات) على الأعضاء، من أجل التعرف على مدى نجاح البرنامج في تحسين توكيد الذات لديهم (القياس البعدي)، وبذلك ينهي جميع الموضوعات التي تمت مناقشتها والتطرق لها في جميع الجلسات السابقة، مقدماً لهم تلخيصاً بسيطاً لما تم تناوله، والتطرق إليه خلال جلسات البرنامج.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإنهاء والإقفال: **(10 دقائق)**

أكد المرشد على الأعضاء ضرورة تطبيق ما تعلموه في أثناء الجلسات في مواقف الحياة اليومية للوصول إلى أعلى مستوى من توكيد الذات، وشكرهم على اشتراكهم في هذه الجلسات والتزامهم، وأن نهاية البرنامج لا تعني نهاية العلاقة، وأنه مستعد في أي وقت لتقديم، أي مساعدة لهم بعد انتهاء البرنامج، وتم الاتفاق معهم على موعد تطبيق الاستبانة من خلال جلسة المتابعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (6)

كتاب تسهيل المهمة

جامعـــة اليرمـــوك
YARMOUK UNIVERSITY

كليـــة التربيـــة
مكتـب العميـد

الرقم : ك.ت/١٠٧/١٨/٦٤٠
التاريخ : ٢٣ رمضان/ ١٤٣٧ هـ
الموافق : ٢٨/ حزيران / ٢٠١٦ م

عطوفة مدير إدارة شؤون مخيمات اللاجئين السوريين المحترم

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب محمد نشأت محمود أبو حسونة

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم **الطالب محمد نشأت محمود ابو حسونة**، ورقمه الجامعي (**٢٠١٤٤٠٢١٢٢**)، بدراسة بعنوان **"فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين"**؛ وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، تخصص إرشاد نفسي. ويستدعي ذلك تطبيق أداة الدراسة المرفقة على عينة من المراهقين في مخيم الأزرق للاجئين السوريين.

أرجـو التكرم بالاطـلاع والموافقـة علـى تسهيـل مهمـة الطالب المذكور أعـلاه .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

نائب عميد كلية التربية

أ.د. غازي رواقه

تلفون : ٧٢١١١١١ – ٢ – ٩٦٢ +
فاكس : ٧٢١١١٣٦ –٢–٩٦٢ +
اربد – الأردن
Tel: + 962 - 2 - 721111 Fax : + 962 - 2-7211136 Irbid - Jordan E-mail: fac_edu@yu.edu.jo http://www.edu.jo

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Abstract

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Cognitive Modeling and Role Playing Strategies in Improving the Self-Assertiveness of Adolescents Syrian Refugees

Supervisor

Dr. Manar Bani Mustafa

Associate Professor

This study aimed at determining the effectiveness of a counseling program based on cognitive modeling and role playing strategies in improving the self-assertiveness of adolescents Syrian refugees.

Thirty adolescents Syrian refugees at Al Azraq Camp, (12-17) years, were selected as subjects of the study based on A (Rathus) Self-Assertiveness Scale was administered as pre, post and follow up test to determine the level of their self-assertiveness.

The participants were randomly distributed into two groups. The experimental group (15) adolescents, and received a counseling program based on cognitive modeling and role playing strategies through group counseling in order to improve their self- assertiveness. The program lasted for (6) weeks, two (60) minute sessions weekly, and a control group (15) adolescents did not received any training.

The results showed significant differences between the averages performance of the two groups: experimental group and control group on self - assertiveness scale and its dimensions. They were in favor of the experimental group. The results also showed that members of the experimental group maintained their improvement when the follow up conducted and this refers to the effectiveness of training program in improving a self-assertiveness skill.

Key words: Cognitive Modeling, Role Play, A Self- Assertiveness, Counseling Program, Syrian Refugees.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com