

فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات لدى الطلبة الأيتام في قطاع غزة

أ. عمر محمد شاهين

د. توفيق محمد شبير

أخصائي نفسي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

ماجستير الصحة النفسية المجتمعية

الجامعة الإسلامية بغزة

استلام البحث: ٢٠٢٣/٧/١٩ قبول النشر: ٢٠٢٣/٩/١٩ تاريخ النشر: ٢٠٢٤/٤/١

<https://doi.org/10.52839/0111-000-081-009>

الملخص :

هدفت الدراسة إلى بيان فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات لدى الأيتام في قطاع غزة، واستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من (٣٠) طفلاً من الأيتام، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين، المجموعة الضابطة وعددهم (١٥) طفلاً، والمجموعة التجريبية وعددهم (١٥) طفلاً، تم استخدام استبانة توكيد الذات من إعداد الباحثان، وأعد الباحثان برنامج المعرفي السلوكي لتحسين توكيد الذات، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاستبيان البعدي لتوكيد الذات تعزى للبرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة في درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي على استبيان توكيد الذات وكانت الفروق لصالح التطبيق التتبعي في الاستبانة. وفي ضوء ذلك يوصي الباحثان في تعميم البرنامج على الأخصائيين الذين يعملون مع الأيتام وذلك من أجل رفع مستوى توكيد الذات لديهم، كما يوصي معهد الأمل للأيتام بتنفيذ اللقاءات والورش التوعوية التي تهدف إلى توكيد الذات لدى الأيتام، كما أوصى بضرورة متابعة الأطفال وتقديم البرامج المناسبة التي تساعد على تنمية الشخصية وثقتهم بأنفسهم، وضرورة عمل برامج تحسن من صفاتهم الشخصية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: (البرنامج المعرفي السلوكي، توكيد الذات، الأطفال الأيتام).

The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program to Improve Self-Affirmation among Orphan Students in the Gaza Strip

**Dr. Tawfiq Muhammad Shabir Prof. Omar Muhammad Shaheen
Psychologist**

**Assistant Professor of Educational Psychology, Master of
Community Mental Health**

tshubier@iugaza.edu.ps omarshaheen20212@gmail.com

Corresponding researcher Dr. Tawfiq Shabir

tshubier@iugaza.edu.ps

Abstract

The research aims to demonstrate the effectiveness of a cognitive-behavioral program to improve self-affirmation among orphans in the Gaza Strip. The researchers used a semi-experimental approach. The study sample consisted of 30 children from orphanages. The study sample was divided into two groups: the control group of 15 children and the experimental group of 15 children. A self-affirmation questionnaire developed by the two researchers was used. Also, the researchers prepared a cognitive-behavioral program to improve self-affirmation. The results showed that there is a statistically significant difference between the experimental and control groups in favor of the experimental group. There are statistically significant differences in the pre-and post-application on the self-affirmation questionnaire in favor of the experimental group, and the differences were in favor of the post-application on the questionnaire. The study recommends circulating the program to specialists who work with orphans in order to raise their level of self-assertion. The Al-Amal Institute for Orphans also recommended implementing educational meetings and workshops aimed at self-assertion among orphans in scientific ways. The study also recommended the need to follow up on children and provide appropriate programs that help them develop their personalities and self-confidence, as well as the necessity of creating programs that improve their personal and social characteristics.

Keywords: cognitive-behavioral program, self-affirmation, orphan children

المقدمة :

قدمت النظريات العلاجية والإرشادية الكثير من الفنيات والأساليب العلاجية والإرشادية، مما ساهم في تطور الخدمات النفسية المقدمة لمستفيديها، وفي هذا الإطار برز العلاج السلوكي المعرفي ليدمج ما بين الفنيات السلوكية والمعرفية، ويشير عبيد (٢٠٢٠) إلى أن هذا الدمج المعرفي السلوكي يحدث من خلال أنموذج ثلاثي الأبعاد معرفي، وانفعالي وسلوكي، ويمثل أحد أنواع العلاجات التعليمية قصيرة المدى، ويعد أنموذجاً علاجياً مناسباً لما يتضمنه من استراتيجيات علاجية حديثة وفعالة، ويرى كيندال (Kendall, 2011) بأن العلاج المعرفي السلوكي محاولة هادفة، للاستفادة من الجوانب الإيجابية للفنيات السلوكية، بالشراكة مع الأنشطة المعرفية والخبرات الانفعالية خلال عملية التغير العلاجي .

ووضع أرون بيك الأسس النظرية والفلسفية والفنيات العلاجية لهذا النوع من العلاج بعدما شعر بعدم كفاءة العلاج التحليلي للاكتئاب، ويشير بيك (Beck, 2011) إلى أن العلاج السلوكي المعرفي مصمم خصيصاً لجميع الحالات في مختلف المستويات التعليمية والأعمار، وهو قابل للتطبيق في أماكن مختلفة، بشرط استيفاء شروط العلاج المناسبة، ويمكن تطبيقه في مجموعة متنوعة من المواقف المختلفة، كما ويستخدم في المؤسسات التي تعمل مع الأفراد.

وأشارت دراسة كنت وآخرون (Kent et al., 2021) ودراسة مياو ومتسيموتو

(Mio & Matsumoto, 2018)، ودراسة بايس وجونزاليس

(Pais & González-Freire, 2015) إلى فعالية استخدام البرامج العلاجية المبنية على الأسس

المعرفية السلوكية في تحسين فهم واحترام الذات والسلوك التوكيدي لدى التلاميذ.

ولذلك فإن العلاج المعرفي السلوكي المعرفي من العلاجات الأكثر انتشاراً واستخداماً من قبل العاملين في مجال الخدمات النفسية ، ولا شك بأن الضغوط الحياتية المختلفة تولد قدراً من المعاناة النفسية لدى الأفراد، وتساهم الأسرة الداعمة في تشكيل شخصية الأطفال بطريقة إيجابية وبناءة قادرة على اتخاذ القرارات والتعامل مع التحديات، وفي هذا السياق تشير دراسة (Alayia, 2011) إلى أن توكيد الذات يختلف باختلاف أساليب المعاملة الوالدية، ولذلك فإن غياب أحد الوالدين يشكل تحدٍ كبير على شخصية الأبناء في سني حياتهم المختلفة، وتشير دراسة العبسي (٢٠١٧) إلى أن الحرمان من الأسرة يؤدي إلى ازدياد معدل المشكلات السلوكية والاجتماعية، وبأن الأطفال في دور الإيواء أقل تكيفاً من نظرائهم الذين يعيشون في كنف أبويهم.

ويمثل السلوك التوكيدي كما يرى (Pipas & Jaradat, 2020) القدرة على قول كلمة لا، والتعبير عن المشاعر الايجابية والسلبية، في حين تذهب القشيشي (٢٠١٩) إلى أن السلوك التوكيدي يمثل مجموعة إيجابية من السلوكيات توضح قدرة الفرد على التعبير بحرية عن انفعالاته وآرائه وحقوقه ومشاعره الودية والعاطفية، فضلاً عن السيطرة على سلوكياته والتمتع بالثقة بالنفس والتحدي والالتزام.

حيث يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالأساليب التي تساعد على تخفيف الضغط النفسي عن طريق تصحيح الأفكار الخاطئة واستبدالها بأفكار صحيحة، وليس فقط التركيز على التفكير وعدم الاهتمام بالاستجابات الانفعالية التي تعتبر أساس ظهور الضغط والضييق النفسي. (بكري، ٢٠١٢م) وتعرفه أسماء (٢٠٢٠) بأنه تعديل السلوك المضطرب لدى الأفراد، عن طريق التغيير في عملياتهم المعرفية التي تؤدي إلى تغيير في سلوكهم، كما أن التغيير في السلوك يؤدي إلى التغيير في البنى المعرفية لديهم.

حيث أشار العطيوي (٢٠١٨) أن العلاج المعرفي السلوكي هو شكل من أشكال الإرشاد النفسي يعمل على توظيف مبادئ ومفاهيم وإجراءات سلوكية معرفية بهدف إحداث تغيير في سلوك وإدراك وتفكير الفرد. كما ويستخدم لرفع مستوى المهارات الاجتماعية وتحسين توكيد الذات لدى الأفراد، حيث أكد عزب (٢٠١٢) إلى أن العلاج المعرفي السلوكي يساهم في رفع مستوى توكيد الذات لدى الشباب والمساعدة في التعبير عن المشاعر والآراء وأخذ الحقوق بطريقة مشروعة.

كما يأتي الاهتمام بتوكيد الذات لأهميتها على المراهقين في تحويل انفعالاتهم الداخلية ومشاعرهم إلى كلمات صريحة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة ثقة الفرد بنفسه وقدراته وهذا ما يساعده على مواجهة تحديات الحياة، كما وتصبح لديه القدرة على تجاوز المشكلات وحلها (موقع قدرات، ٢٠٢٢). ويعرف (خليل، ٢٠٠٦م) توكيد الذات بأنها طريقة ينتهجها الفرد في الإفصاح عن مشاعره وأفكاره، سواء كان الأمر يتعلق به أو بالآخرين، بطريقة سليمة ومقبولة اجتماعية ولا تتعدى على خصوصية أو حقوق أحد.

كما يتأثر توكيد الذات لدى الفرد بالعديد من العوامل الشخصية والبيئية التي تحدد مستوى توكيد الفرد لذاته، وكلما كانت هذه العوامل سلبية، كلما أثرت على قدرة الفرد على التعامل مع المواقف المختلفة، ومع المشاكل والظروف التي يعيشها وبالتالي لا يستطيع حل المشكلات التي تواجهه (أبو هاشم، ٢٠١٣). كما أن أسلوب حل المشكلات يزيد ثقة الفرد بنفسه، فيصح الفرد معتمداً على نفسه في جميع مراحل حل المشكلات، مما يجعله فرد نشيط وفعال وأكثر ثبات في عمله، وفي مواجهة ظروف الحياة الضاغطة، فيصبح الفرد دائماً يحاول أن يبحث عن حلول صحيحة ومناسبة لهذه المشاكل والظروف التي تحدث معه. (حمودة، ٢٠١٩م)

ويضيف (الطهراوي، ٢٠٠٧) في تفسيره لمعاني توكيد الذات:

-هي المهارة التي يتبعها الفرد لمعالجة المشكلات الاجتماعية والحياتية التي تواجهه والتي تتطلب قدرة عالية من الإقناع للدفاع عن حقوقه والوصول لحلول مناسبة لهذه المشكلات.
-توكيد الذات تتضمن قدراً عالياً من الشجاعة التي تساعد في التعبير عن مشاعره وانفعالاته دون خوف وقدرته على أن يقول لا للطلبات التي لا يريدونها دون تردد.

وتشير أغلب الدراسات إلى أهمية تنمية التوكيدية لدى الطفل اليتيم المقيم في مراكز الإيواء حيث تشير دراسة لموشي (٢٠١٦) على أن الأطفال الأيتام لديهم تقدير ذاتي منخفض، فيما بينت دراسة الغامدي وعبدالله (٢٠٠٠) إلى أن المراهقين المحرومين من الأسرة يعانون من مستوى منخفض في توكيد الذات، كما بينت دراسة المزين (٢٠١١) أن هناك مستوى متوسطاً من المشكلات لدى الطلبة الأيتام، كما بينت دراسة حلاحلة (٢٠١٠) في وجود مشاكل سلوكية يعاني منها الأيتام في دور رعاية الأيتام.

ويعد معهد الأمل للأيتام جمعية خيرية فلسطينية تأسست عام ١٩٤٩م، تقوم بتقديم الرعاية الشاملة للأيتام، في الإيواء والسكن والدعم النفسي والاجتماعي والتعليمي والصحي والثقافي والرياضي، معتمدة على التبرعات والهبات المقدمة من المؤسسات المحلية والدولية والمجتمع المحلي، وتسعى في رسالتها إلى إحداث تغيير إيجابي في ثقافة المجتمع ورفع مستوى الوعي لدى اليتيم واحتياجاته في الحياة، من خلال تقديم الرعاية الشاملة، والتمكين المجتمعي وفق منهج قيمى واضح وبيئة انسانية داعمة، ومشاركة مجتمعية فاعلة، من أجل ضمان حياة كريمة للأيتام، وتتحدد رؤية المؤسسة في الريادة الواعية لتربية شاملة وضمن مستقبل أفضل لليتيم، ومن أهداف وغايات المؤسسة، الارتقاء الشامل بكافة الخدمات المقدمة للأيتام وأسره، وبناء جيل قادر على خدمة نفسه والتفاعل الإيجابي مع المجتمع، وتطوير البيئة المادية والتكنولوجية للمعهد (بطاقة تعريفية عن المعهد، ٢٠١٨)

وتناول العديد من الباحثين السلوك التوكيدي ، وعكف آخرون على إعداد برامج إرشادية وعلاجية لتحسينه ، فهو ناتج عن مجموعة من المهارات التي يمكن اكتسابها وامتلاكها، وسيعرض الباحثان مجموعة من الدراسات التي تناولت إعداد برامج تخص السلوك التوكيدي، حيث هدفت دراسة نايلي (٢٠٢١م) إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشاد معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية تأكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من طلاب الثانوية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واستهدفت (٣١) تلميذا وتلميذة، استخدمت الباحثة استبيان التدفق النفسي، واستبيان توكيد الذات، واستبيان التوافق الدراسي، واختبار الذكاء إعداد (رافن)، وتوصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على استبيان توكيد الذاتي لصالح القياس البعدي ، بينما هدفت دراسة بهادر (٢٠٢١م) إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتنمية السلوك التوكيدي لدى المتسربين دراسياً في المرحلة العليا في قطاع غزة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، واستهدفت (٦١) طالباً وطالبة، ولتحقق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس السلوك التوكيدي إعداد (الباحثة)، والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي لتنمية السلوك التوكيدي، وتوصل البحث إلى أن البرنامج المعرفي السلوكي له تأثير في ارتفاع مستوى الدفاع عن الحقوق الشخصية، والتعبير عن الآراء والمشاعر، ورفض المطالب غير المنطقية، والتفاعل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت الدراسة فاعلية البرنامج العلاجي المستخدم، بينما

هدفت دراسة ياهندلي وآخرون (Yahandeli et all, 2018) الى التعرف على فاعلية العلاج السلوكي المعرفي والعلاج عن طريق التقبل والالتزام في تقليل درجة العزلة الاجتماعية لدى الطلبة ، واستهدفت (45) طالباً وطالبة، وزعوا عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تجريبية أولى تلقى أفرادها برنامجاً إرشادياً قائماً على العلاج السلوكي المعرفي المستند إلى إعادة البناء المعرفي، وتعديل التفكير، وتوكيد الذات، ومجموعة تجريبية ثانية، تلقى أفرادها برنامجاً إرشادياً مستنداً إلى العلاج عن طريق التقبل والالتزام، ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي برنامج إرشادي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العزلة الاجتماعية بين المجموعتين التجريبتين والضابطة ولصالح المجموعتين التجريبتين، ولم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة بين المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت العلاج السلوكي المعرفي، والمجموعة التجريبية الثانية التي تلقت العلاج عن طريق الالتزام والتقبل، بينما وقام سيفات وآخرون (Safet et all, 2017) بدراسة هدفت للتعرف على فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في خفض سلوكيات العزلة والاكتئاب لدى الطلبة ، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً وطالبة، وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تكونت من (١٥) طالباً وطالبة، ومجموعة ضابطة تكونت من (١٥) طالباً وطالبة، ثم فحص أداء المجموعتين قبل وبعد التدخل الإرشادي باستخدام مقياسي العزلة والاكتئاب، ثم تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً لمدة عشرة جلسات، بواقع لقاين أسبوعياً و أظهرت نتائج البحث فعالية العلاج السلوكي المعرفي في رفع مستوى المهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة وتقليل من سلوكيات العزلة والاكتئاب لدى أفراد العينة، وفي ذات السياق أجرى الشحادات (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض التوتر النفسي لدى أبناء اللاجئين السوريين في الأردن، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة ، استخدمت الباحثة استبانة التوتر النفسي، وتقدير الذات، وبرنامج علاج معرفي سلوكي، وتوصل البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية عند بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان التوتر النفسي وتقدير الذات وكانت الفروق لصالح التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق لصالح الاختبار التبعي، وهذا يبين فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف التوتر النفسي ورفع مستوى تقدير الذات واستمرار التحسن خلال فترة المتابعة، كما وهدفت دراسة عبد الستار (٢٠١٦) إلى التحقق من فاعلية استخدام برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين ، وتألفت عينة البحث من (١١) طالبا، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث برنامج معرفي سلوكي، واستبيان لقياس الفوبيا الاجتماعية، وكلاهما من إعداد الباحث ، واستخدم الباحث للمنهج شبه التجريبي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية عند بين

متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبيان الفوبيا يعزى (للاختبار البعدي، الاختبار التبعي)، وكانت الفروق لصالح التبعي، وتناولت دراسة شخاترة (2016) 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، وتألفت الدراسة من (30) طالباً، حيث قام الباحث بتوزيع أفراد الدراسة عشوائياً على مجموعتين متساويتين: تجريبية، وضابطة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة على اختباري: حل المشكلات وتوكيد الذات، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وتقدم أفراد المجموعة التجريبية بالتحسن والتقدم في القياس التبعي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تحسين مهارتي: حل المشكلات، وتوكيد الذات، في حين هدفت دراسة جان (2015, jane) إلى التعرف على فعالية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لتأكيد الذات في تعديل الصورة السلبية للذات لدى الطلاب، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة ممن حصلوا على أعلى مستوى في اختبار الصورة السلبية للذات وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تكونت كلاً منهم من (١٠) طلاب بواقع (٥) من الذكور، (٥) من الإناث فالمجموعة الأولى: تعرضت للبرنامج العقلائي الانفعالي السلوكي في تعديل الصورة السلبية للذات والذي استمر (١٠) جلسات لمدة شهرين. والمجموعة الثانية: تعرضت لبرنامج وهمي تناول مناقشة التحديات الاجتماعية العصرية، والمجموعة الثالثة: مجموعة ضابطة لم تتعرض لأية برامج، وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعات الثلاث في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التي تعرضت للبرنامج العقلائي الانفعالي لتأكيد الذات، كما ساعد التدريب على السلوك التوكيدي على اكتساب المهارات الأساسية، والقدرة على التعبير عن الحقوق الشخصية والمشاعر بطريقة غير عدوانية أو سلبية، بالإضافة إلى تزويد الأعضاء بالمهارات اللازمة للتعامل مع تحديات الحياة وكيفية إدارة القلق.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

يلاحظ من خلال العرض السابق للدراسات أنها تمت في بيئات عربية وأجنبية، تناولت العلاج المعرفي السلوكي في توكيد الذات أو بعضاً من مهاراته، ويلاحظ الباحثان بأن التراث النفسي بحاجة لمثل هذه الدراسات وخاصة في تناولها للأيتام، وتنوعت العينات التي أجريت عليها الدراسات، واستفاد الباحثان من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة وإعداد الاستبيان والبرنامج المستخدم في الدراسة، وكذلك في الأساليب الإحصائية ومن ثم في تفسير النتائج.

مشكلة الدراسة

ما فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين توكيد الذات وحل المشكلات لدى الأيتام في قطاع غزة؟
وينبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان توكيد الذات بعد تطبيق البرنامج؟
 ٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات يعزى لتطبيق البرنامج؟
 ٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لاستبيان توكيد الذات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج؟
- فرضيات الدراسة :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد تطبيق البرنامج.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات يعزى لتطبيق البرنامج.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لاستبيان توكيد الذات واستبيان حل المشكلات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

أهداف الدراسة

هدف البحث إلى:

١. التعرف إلى طبيعة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان توكيد الذات بعد تطبيق البرنامج.
٢. توضيح طبيعة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات.
٣. الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لاستبيان توكيد الذات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في جانبين:

الأهمية النظرية:

١. تساهم في إثراء البحوث السلوكية والتربوية المهمة بإعداد البرامج العلاجية في المجال المعرفي السلوك.

٢. قد تساهم في بناء قاعدة علمية يمكن البناء عليها لإجراء المزيد من البحوث التربوية والسلوكية في متغيرات الدراسة الحالية أو في المجالات ذات العلاقة.

٣. قلة الدراسات التي تناولت متغيرات البحث في المجتمع الفلسطيني - حسب علم الباحثين - حيث لم يجد الباحثان دراسات تناولت السلوك التوكيدي للأيتام وبالتالي يعدّ البحث إضافة للمكتبة الفلسطينية في مجال الصحة النفسية في تنمية توكيد الذات لدى الطلاب الأيتام.

٤. توجيه أنظار المختصين والمربين إلى أهمية توكيد الذات في تنمية شخصية الطلاب الأيتام، وتحسين تكيفهم وتوافقهم في الحياة.

٥. تسليط الضوء على فئة مهمة في المجتمع الفلسطيني وهم الطلاب الأيتام.

الأهمية التطبيقية:

١. تنفيذ المختصين العاملين في مجال تقديم الخدمات النفسية من خلال الاستفادة من البرنامج الإرشادي المعد في البحث.

٢. توجيه العاملين في مجال الطلبة الأيتام، وإدارة معهد الأمل للأيتام والعاملين فيه لتطوير برامج داعمة في تنمية السلوك التوكيدي لدى الطلاب الأيتام.

٣. توجيه المؤسسات الشريكة للعمل والوقوف على احتياجات الأطفال الأيتام في معهد الأمل للأيتام بغزة.

٤. إفادة وحدة الطفولة في وزارة الشؤون الاجتماعية في وضع الحلول والبرامج المناسبة التي تنمي السلوكيات الإيجابية لدى الطلاب الأيتام.

٥. قد تساعد العاملين في مجال الصحة النفسية، وعلم النفس التربوي، في إعداد وتصميم برامج علاجية وإرشادية أخرى تهتم بالطلبة الأيتام.

محددات البحث:

- الحد الموضوعي: اقتصر موضوع البحث على دراسة فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتحسين السلوك التوكيدي لدى الطلاب الأيتام في معهد الأمل للأيتام.

- الحد المكاني: طبقت البحث على عينة من الطلاب الأيتام في معهد الأمل للأيتام بغزة.

- الحد الزمني: أُجري هذا البحث خلال المدة ما بين ٨/٢٠٢٢ - ١٢/٢٠٢٢م.

- الحد البشري: اقتصر هذا البحث على الطلاب الأيتام الذين يبلغون من (١٥ - ١٨) سنة.

مصطلحات البحث :

ويشتمل البحث على المصطلحات الآتية:

-البرنامج المعرفي السلوكي:

هو دمج عقلائي، ومحاولة هادفة، للاستفادة من الجوانب الإيجابية للفنيات السلوكية، بالشراكة مع الأنشطة المعرفية والخبرات الانفعالية خلال عملية التغير العلاجي (Kendall,2011).

يعرفه الباحثان بأنه: مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة والهادفة تستند إلى أساليب وفنيات مدمجة من النظرية السلوكية والمعرفية، حيث تقدم على شكل جلسات لإحداث تغيير في سلوك الأيتام، بهدف مساعدتهم لتطوير ذاتهم وزيادة ثقتهم وتأكيدهم لذاتهم.

-توكيد الذات:

يعرفه شبير وآخرون (٢٠٢٣) بأنه مجموعة من المهارات الاجتماعية لفظية وغير لفظية تمكن الفرد من التعبير عن آرائه ومشاعره بصدق ومرونة وتلقائية، وعدم التردد في طلب المساعدة، والمبادرة، وامتلاك القدرة على بناء أو إنهاء العلاقات الشخصية بإيجابية، والقدرة على رفض المطالب والضغوط غير المنطقية.

ويعرفه الباحثان بأنه: القدرة على التفاعل الاجتماعي الإيجابي، من خلال امتلاك المهارة على تنظيم انفعالاته وفهم نفسه ومشاعره بطريقة إيجابية، والتعبير عما يريد قوله، ورفض المطالب غير المناسبة، المطالبة بحقوقه دون إيذاء الآخرين، وبطريقة تجعله يشعر بالرضا.

ويقاس إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب اليتيم على استبيان توكيد الذات المستخدم في هذه الدراسة.

-الأيتام:

هو كل من فقد والديه أو إحداهما، أو هو كل من فقد أباه قبل البلوغ. (عامر والمصري، ٢٠١٧)

المنهج والطريقة وإجراءات البحث:

١.منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي، الذي يعتمد على القياس

(القبلي، البعدي، التتبعي) لكل من المجموعة التجريبية والضابطة، وذلك بهدف التعرف على فعالية برنامج

معرفي سلوكي لتنمية السلوك التوكيدي لدى عينة من المتسربين دراسياً .

٢.مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من الطلبة الأيتام المتواجدين في معهد الأيتام والذين يتراوح أعمارهم ما بين

(١٥-١٨) عاماً، والبالغ عددهم (٨٥) يتيماً حسب إحصائية إدارة معهد الأمل للأيتام بتاريخ

٢٠٢٢/٩/٢٨.

٣. عينة البحث:

١. العينة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٣٠) طالباً يتيماً، بهدف التحقق من صلاحية الأدوات للتطبيق على أفراد العينة الكلية، وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة.

٢. العينة الفعلية: بعد تطبيق الاستبيان على مجتمع الدراسة تم اختيار العينة الفعلية من الطلاب الأيتام الحاصلين على أقل الدرجات في استبيان توكيد الذات، وتشكلت العينة الفعلية للدراسة من (٣٠) طالباً يتيماً، وقد تم تقسيم الطلاب عشوائياً على مجموعتين، المجموعة الأولى مكونة من (١٥) طالباً تمثل المجموعة التجريبية، والأخرى تتكون أيضاً من (١٥) طالباً تمثل المجموعة الضابطة.

٤. أدوات الدراسة

قام الباحثان بإعداد أدوات لجمع البيانات وهي كالاتي:

١. استبيان توكيد الذات.

٢. برنامج معرفي سلوكي.

_ وصف الاستبيان (توكيد الذات) :

يهدف الاستبيان للتعرف إلى مستوى توكيد الذات، وقد تضمن في صورته الأولية على (٢٨) فقرة كما هو موضح في الجدول رقم (١)، ويحتوي الاستبيان على أربعة أبعاد، وكل عبارة في الاستبيان ترتبط بتوكيد الذات، وأمام كل عبارة ثلاثة إجابات تبدأ بالإجابة الأولى غالباً والثانية أحياناً، والثالثة نادراً، ويضع المبحوث إشارة (x) أمام العبارة التي تتفق وتعبّر عن درجة التحقق، ويشمل الاستبيان في صورته النهائية (٢٤) فقرة بعضها سلبية وهي العبارة رقم: (١، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٣)، ويتم الإجابة على واحدة من الخيارات الموجودة أمام العبارة. والجدول رقم (١) يوضح الأبعاد:

جدول (١): أبعاد استبيان توكيد الذات

م	الأبعاد	عدد الفقرات
1	الدفاع عن الحقوق الشخصية.	٦
2	التعبير عن المشاعر.	١٠
3	رفض المطالب غير المناسبة.	٦
4	التفاعل الاجتماعي للإيجابي.	٦
	الدرجة الكلية.	٢٨

معاملات الصدق للاستبيان:

١. صدق المحكمين :

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين والبالغ عددهم (٧) من المتخصصين الذين يعملون في الجامعات الفلسطينية ، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى الاستبيان، وكذلك وضوح صياغته اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، وأجرى الباحثان في ضوءها التعديلات اللازمة، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وهي الفقرة رقم: (١٢ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦)، كما وتم تعديل بعضها الآخر، حيث وهي العبارات رقم: (٨ ، ٩ ، ١٩ ، ١٠ ، ٢٠ ، ٢٤)، وبالتالي وصل الاستبيان في صورته النهائية إلى (٢٤) فقرة.

٢. صدق الاتساق الداخلي:

ويقصد به مدى توافق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه الفقرات وقد قام الباحثان بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢): معامل ارتباط فقرات بعد الدفاع عن الحقوق الشخصية مع الدرجة الكلية للبعد

رقم	الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	أتنازل عن حقي في سبيل تجنب المشاكل مع الآخرين.	**٠,٤٨٩	٠,٠٠٠
٢	أستطيع الدفاع عن حقوقي.	**٠,٥٣٢	٠,٠٠٢
٣	أحترم حقوق الآخرين.	**٠,٥٢٥	٠,٠٠١
٤	أستطيع الدفاع عن نفسي.	**٠,٦٠٩	٠,٠٠٠
٥	عندما يتم الحديث أمامي عن معلومات خاطئة، فإنني أقوم بتصحيحها.	**٠,٦٦٧	٠,٠٠٠
٦	أعترض عندما يتحيز شخص لشخص آخر على حسابي.	**٠,٥٦٧	٠,٠٠٠

ويبين الجدول (٢) معامل الارتباط بين فقرات بعد الدفاع عن الحقوق الشخصية والدرجة الكلية للبعد، وأن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي $\alpha \leq 0.05$ وبذلك يعدّ البعد صادقاً لما وضع لأجله.

جدول (٣): معامل ارتباط فقرات بعد التعبير عن المشاعر مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	٠,٣٨٩**	٠,٠٠٠
٢	٠,٣٠٤**	٠,٠٠٢
٣	٠,٤٥٢**	٠,٠٠١
٤	٠,٦٠٩**	٠,٠٠٠
٥	٠,٦٦٧**	٠,٠٠٠
٦	٠,٥٦٧**	٠,٠٠٠

ويبين الجدول (٣) معامل الارتباط بين فقرات بعد التعبير عن المشاعر والدرجة الكلية للبعد، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي $\alpha \leq 0.05$ ، وبذلك يعدّ المجال صادقاً لما وضع لأجله.

جدول (٤): معامل ارتباط فقرات بعد رفض المطالب غير المناسبة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	٠,٣٨٩**	٠,٠٠٠
٢	٠,٣٠٤**	٠,٠٠٢
٣	٠,٤٥٢**	٠,٠٠١
٤	٠,٦٠٩**	٠,٠٠٠
٥	٠,٦٦٧**	٠,٠٠٠
٦	٠,٥٦٧**	٠,٠٠٠

ويبين الجدول (٤) معامل الارتباط بين فقرات بعد رفض المطالب غير المناسبة والدرجة الكلية للبعد، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي $\alpha \leq 0.05$ وبذلك يعدّ المجال صادقاً لما وضع لأجله.

جدول (٥): معامل ارتباط فقرات بعد التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	أعمل على إرضاء الآخرين حتى لو كان على حسابي.	**٠,٣٨٩
٢	أجد سهولة في تكوين صداقات جديدة.	**٠,٣٠٤
٣	أحب مساعدة الآخرين.	**٠,٤٥٢
٤	أحب الجلوس مع الأصدقاء.	**٠,٦٠٩
٥	أتردد في دعوة الآخرين/أو قبول دعواتهم بسبب خجلي.	**٠,٦٦٧
٦	أستطيع النظر في وجه من أتحدث إليهم.	**٠,٥٦٧

ويبين الجدول (٥) معامل الارتباط بين فقرات بعد التفاعل الاجتماعي الإيجابي والدرجة الكلية للبعد، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوي $\alpha \leq 0.05$ وبذلك يعدّ المجال صادقاً لما وضع لأجله.

٣.الصدق البنائي:

وللتحقق من الصدق البنائي للمقياس قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبيان والأبعاد الأخرى، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦): مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبيان تؤكد الذات مع الدرجة الكلية

الأبعاد	الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
الدفاع عن الحقوق الشخصية.	**0.845	دالة عند ٠,٠١
التعبير عن المشاعر.	**0.735	دالة عند ٠,٠١
رفض المطالب غير المناسبة.	**0.652	دالة عند ٠,٠١
التفاعل الاجتماعي الإيجابي.	**0.636	دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبيان ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحثين إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

ثبات الاستبيان :Reliability

أجرى الباحثان خطوات للتأكد من ثبات الاستبيان وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

١. طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجات فقرات المقياس الفردية مقابل الفقرات الزوجية وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي استبيان توكيد الذات ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل.

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
الدفاع عن الحقوق الشخصية.	٦	0.642	0.745
التعبير عن المشاعر.	٦	0.664	0.768
رفض المطالب غير المناسبة.	٦	0.587	0.698
التفاعل الاجتماعي الإيجابي.	٦	0.617	0.723
الدرجة الكلية للاستبيان	٢٤	0.627	0.733

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للاستبيان (0.733)، هذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يطمئن الباحثين إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

٢. طريقة ألفا كرونباخ

استخدم الباحثان طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبيان، حيث حصل على قيمة معامل ألفا للاستبيان ككل والجدول (٤،٨) يوضح ذلك:

الجدول (٨): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لاستبيان توكيد الذات ككل.

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الدفاع عن الحقوق الشخصية.	6	0.756
التعبير عن المشاعر.	6	0.713
رفض المطالب غير المناسبة.	6	0.654
التفاعل الاجتماعي الإيجابي.	6	0.724
الدرجة الكلية للاستبيان	24	0.711

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.711)، هذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات يطمئن الباحثين إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

تصحيح الاستبيان

تتراوح درجات هذا المقياس من (٢٤) درجة وحتى (٧٢) درجة، وتقع الإجابة على الاستبيان في ثلاثة مستويات (غالباً، أحياناً، نادراً)، بمعنى إذا كانت الإجابة (٣: دائماً و٢: أحياناً، و١: نادراً)، للفقرات الموجبة والعكس للفقرات السلبية والفقرات السلبية هي الفقرة رقم (١) في البعد الأول، والفقرة (٥، ٦) في البعد الثالث، والفقرة (١، ٥) في البعد الرابع.

ثانياً: البرنامج الإرشادي لتنمية السلوك التوكيدي: اعداد الباحثين

– وصف البرنامج: أعتمد الباحثان في استخدامهم لجلسات البرنامج على فلسفة العلاج المعرفي السلوكي، وذلك لأنه يقوم على استخدام طرائق علاجية وإرشادية تعطي المعارف مركزاً هاماً في الاضطرابات الانفعالية، ويمثل العلاج المعرفي السلوكي مجموعة فاعلة من الإجراءات التي تتضمن التقييم والتخطيط واتخاذ القرارات، وتوظيف التقنيات، كما يمارس المعالج فيه دوراً فاعلاً نشطاً وداعماً ويستخدم طيفاً واسعاً من الفنيات، مما يساعد المستفيدين على التعامل مع أنماط التفكير اللاتكيفي، وإحلال طرائق تفكير أكثر عقلانية وأكثر توافقاً.

– أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج بشكل عام إلى الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى عينة من الطلبة الأيتام "العينة التجريبية" التي طبق عليها البرنامج بعد تدريبهم على هذه المهارات، بهدف استخدامها في مواقف الحياة اليومية المتعددة للتكيف مع الأوساط الاجتماعية المختلفة، حيث تتضمن كل جلسة مجموعة من الأهداف الخاصة، والتقنيات المستخدمة، والأدوات، ووقت الجلسة، والخطوات الإجرائية، وتقويم الجلسة، والواجبات المنزلية.

-الأهداف الخاصة: ويتحقق الهدف الرئيس من خلال الأهداف الخاصة الآتية:

١. تثقيف المشاركين في موضوعات متنوعة حول توكيد الذات.
٢. التعرف على أساليب الدفاع عن حقوقه الشخصية.
٣. إكساب المشاركين مهارة التحكم في المشاعر.
٤. إكساب المشاركين مهارات وفنيات تساعدهم على تنمية توكيدهم للذات.
٥. إكساب المشاركين القدرة على قول كلمة لا في الوقت المناسب
٦. إكساب المشاركين القدرة على مواجهة غيرهم
٧. ممارسة واكتساب طرائق الاسترخاء.

-أهمية البرنامج:

يعد هذا البرنامج من البرامج النمائية والوقائية والعلاجية لتنمية مهارة السلوك التوكيدي، ودليلاً عملياً لمن لديه رغبة في الاستفادة من هذا البرنامج سواء من مقدمي الخدمات النفسية أو غير المختصين باعتبار أن بعض ما يحتويه من إجراءات يمكن لبعض غير المختص تطبيقها وهو ما قد يفيد في أسلوب تعامل الوالد مع ابنه والأخ مع أخيه والمعلم مع طلابه، وتنبع أهمية البرنامج من أهمية الخصائص المتميزة لأسلوب العلاج المعرفي السلوكي بالنسبة لمشكلات توكيد الذات لدى الطلبة الأيتام، حيث يسهم البرنامج في الاستفادة من جوانب القوة لدى عينة الدراسة للارتقاء بالسلوك التوكيدي لديهم.

-الأسس العامة التي يقوم عليها البرنامج:

انطلقت أسس البرنامج المعرفي السلوكي من نظرية أرون بيك وزملائه، كما تم مراجعة بعض الدراسات السابقة التي اعتمدت على استخدام البرامج المعرفية السلوكية، واستند الباحثين الى نموذج بيك من خلال استكشاف وتحديد المعارف اللاتكيفية والعمل على تصحيحها، ويشير بيك إلى أن الاضطرابات النفسية لدى الأفراد لا تنشأ من الأحداث ذاتها، وإنما تنشأ من الأفكار والتفسيرات والمعاني الخاطئة التي يعطيها الفرد للموقف والتي لا يكون على وعي بها لأنها تحدث بطريقة تلقائية.

-التحقق من كفاءة البرنامج :

للتحقق من كفاءة البرنامج تم تحكيمة من قبل سبعة محكمين من أساتذة علم النفس لمعرفة رأيهم في البرنامج من حيث المحتوى ومدى ملائمته لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله ، وابداء مقترحاتهم من حيث عدد الجلسات ومحتواها والزمن المناسب لكل جلسة وتم الأخذ بهذه الآراء والتي دارت حول اعادة صياغة بعض الجمل وتوضيح وتفصيل بعض الأنشطة والتمارين.

-مراحل البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي:

١. المرحلة التمهيديّة (ما قبل العلاج المعرفي السلوكي):

٢. التواصل مع إدارة المعهد والحصول على الموافقات للتطبيق.

٣. إعداد استبيان السلوك التوكيدي.

-اختيار حالات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

٢. المرحلة التنفيذية (مرحلة العلاج المعرفي السلوكي):

١. التعاقد الشفهي مع الطلبة الأيتام (العينة التجريبية) لتحديد الأهداف المراد تحقيقها.

٢. بدء تطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية.

٣. تطبيق الأساليب العلاجية للعلاج المعرفي السلوكي مع الطلبة الأيتام.

٤. تكوين علاقات إيجابية مع (العينة التجريبية).

-الخارطة الزمنية للتطبيق التجريبي للبرنامج:

استغرق تطبيق البرنامج الحالي مدة ما يقارب أربعة أشهر، وتكون البرنامج من (٨) جلسات جماعية

بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً، وبعد شهرين تم إجراء الجلسة التتبعية، وتستغرق مدة الجلسة حوالي

(٦٠ دقيقة) وتم تطبيق البرنامج في قاعة الدعم النفسي بمعهد الأمل للأيتام، بمحافظة غزة.

-حدود تطبيق البرنامج:

طبق البرنامج في معهد الأمل للأيتام بمدينة غزة، على (٣٠) من الطلاب الأيتام من الذكور، والذين

تتراوح أعمارهم من (١٥ - ١٨) عاماً، وذلك خلال المدة ما بين ٢٠٢٢/٨ - ٢٠٢٢/١٢ م.

-فنيات التدريب على السلوك التوكيدي:

من الفنيات تم استخدامها في البرنامج: (الحوار، الاسترخاء، الاستماع الفعال، العصف الذهني، الواجبات

المنزلية، لعب الأدوار، النمذجة، التعزيز الإيجابي، طرح الأسئلة، التغذية الراجعة).

-مرحلة الإنهاء والتقييم:

وهي مرحلة تهدف للتعرف على أثر التدخل من خلال العلاج المعرفي السلوكي من خلال التطبيق القبلي

والبعدي والتتبعي، وذلك من خلال استجابة عينة الدراسة على استبيان توكيد الذات، والجدول رقم (٩)

يوضح الصورة النهائية لجلسات البرنامج وأهدافها بشكل مختصر.

جدول (٩) ملخص موضوعات وأهداف وفتيات وأدوات جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية	الأساليب المستخدمة
الأولى	التعارف وبناء الثقة	التعارف بين الباحثين والأطفال وبناء جو من الألفة والمحبة. التعرف على طبيعة البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي. توزيع استبانة التقييم القبلي على المشاركين وتوضيح أسباب اختيار العينة. توقعات العينة من البرنامج. تحديد قواعد الجلسات.	الحوار والمناقشة، الاسترخاء والتنفس العميق، الاستماع الفعال، التفرغ الانفعالي، طرح الأسئلة.
الثانية	توضيح مفهوم تأكيد الذات	الحديث عن: مفهوم وأهمية تأكيد الذات. حقوق الفرد وحقوق الآخرين. التعبير عن الانفعالات والمشاعر بكل حرية.	الحوار، المناقشة، العصف الذهني، الاستماع الفعال، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية.
الثالثة	الدفاع عن الحقوق الفردية والتحكم في المشاعر	تعريف الحق تعريف الأطفال بالحقوق الأساسية. تعريفهم بالحقوق الاجتماعية. تعريفهم بالحق في التعليم والحماية.	العصف الذهني، المناقشة والحوار، لعب الأدوار، الاسترخاء، الواجبات المنزلية.
الرابعة	تعديل البناء المعرفي	إعادة التشكيل المعرفي للأطفال- مساعدة الأطفال على التعرف على الأفكار العقلانية وغير العقلانية، والعبارات الموجهة للذات السلبية واستبدالها بعبارات إيجابية	الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، العصف الذهني، الواجبات المنزلية.
قول (لا) في	كيفية مواجهة الأفراد اللوحين وتجنب	لعب الأدوار، النمذجة،	

الخامسة	الوقت المناسب	الاتصاع لأوامرهم تحت ضغطهم والحاحهم، تعليمهم التفريق بين الشجاعة والخوف.	الحوار والمناقشة، التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية.
السادسة	القدرة على مواجهة الغير	تدريب الأطفال على مواجهة الأفراد الآخرين	لعب الأدوار، الحوار والمناقشة، الاستماع الفعال، طرح الأسئلة، الواجبات المنزلية.
السابعة	الحديث الذاتي الإيجابي	تعليم الأطفال مهارة الحديث الذاتي الإيجابي، تعليم الأطفال الطرق السليمة لتعزيز الأطفال على الحديث الإيجابي لذاتهم.	التعزيز الإيجابي، المناقشة والحوار، لعب الأدوار، تمرين الاسترخاء، العصف الذهني، التغذية الراجعة، التقييم.
الثامنة	التقييم والإنهاء	مناقشة أفراداً المجموعة فيما تم إنجازه في الجلسات يطلب منهم أن يذكروا مدى استفادتهم من البرنامج في حياتهم. تطبيق الاختبار البعدي.	الحوار والمناقشة، تمرين الاسترخاء، التعزيز الإيجابي، الاستماع الفعال، تغذية راجعة، التقييم.

_ إجراءات البحث:

تتمثل إجراءات البحث فيما يأتي:

- قام الباحثان بمراجعة ما أتيج له من الأدب التربوي المرتبط بمتغيرات الدراسة والذي ساعد الباحثان على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة.
- قام الباحثان بالرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في اختيار الأدوات، وبناء البرنامج
- قام الباحثان بالتحقق من صدق الأداة وثباتها من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) من أفراد العينة، تم اختيارهم بشكل عشوائي.
- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الفعلية والتي تكونت من (٣٠) يتيماً، ومن ثم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

- استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وذلك باستخدام برنامج spss لاستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري.

- صياغة التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج.

_ الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

للحصول على نتائج الدراسة استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية بعد تفرغ وتحليل أدوات الدراسة من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS)، وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية: أ. التكرارات والمتوسطات والانحراف المعياري والأوزان النسبية، لوصف خصائص أفراد عينة الدراسة، وإجاباتهم على عبارات المقياس.

ب. اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتعرف على درجة ثبات أداة الدراسة.

ت. معامل ارتباط بيرسون

ث. اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) للعينات المرتبطة.

ج. اختبار مان ويتني (Mann-Whitney test) للعينات المستقلة.

- نتائج البحث ومناقشتها:

الفرضية الأولى: تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على استبيان توكيد الذات بعد تطبيق البرنامج".

وللإجابة على هذه الفرضية قام الباحثان باستخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney)، وذلك للمقارنة بين متوسطات الرتب على المقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (١٠): نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) للفروق بين متوسطات الرتب للمجموعتين

التجريبية والضابطة على المقياس البعدي لاستبيان توكيد الذات

استبيان توكيد الذات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	١٥	١٦,٠٠	١٧٧,٠٠	٣,٨٥٧	٠,٠٠٠	دالة إحصائياً
المجموعة الضابطة	١٥	٥,٠٠	٥٥,٠٠			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الرتب لدرجات أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية على المقياس البعدي لاستبيان توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية، وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على استبيان تحسين توكيد الذات تعزى للبرنامج لصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان أن السبب في هذا التحسن لدى أفراد العينة إلى أن البرنامج يسير في خطوات علمية منظمة ومتسلسلة ويحتوي على فنيات مناسبة وذات فاعلية، على عكس المجموعة الضابطة التي لم تتلقى أي جلسات أو برامج .

حيث أن جلسات برنامج توكيد الذات شملت على تثقيف أفراد العينة حول توكيد الذات، وتوعيتهم بحقوقهم وحقوق الآخرين، هذا ما يزيد ثقتهم بأنفسهم حيث تساهم معرفتهم بالمعلومات السابقة في حكمهم على تصرفاتهم بطريقة صحيحة، ومن أجل ذلك كان هدف اللقاء الرابع العمل على إعادة التشكيل المعرفي والتعرف على الأفكار العقلانية وغير العقلانية والعبارات السلبية الموجه للذات واستبدالها بعبارات إيجابية، وقد أكدت دراسة (Jane, 2015) أن المناقشات الفكرية وإعادة الهيكلة المعرفية على ساعدت على تعديل المعتقدات السلبية عن الذات، فبعد توعيتهم بحقوقهم وبمعرفتهم حول توكيد الذات أصبح لديهم المعرفة الكاملة التي يستطيعون من خلالها الحكم على أفكارهم وعلى المواقف التي خاضوها في السابق، وكذلك الحكم على العبارات التي يوجهونها باتجاه ذواتهم بانها سلبية أو إيجابية وبأن تصرفاتهم خاطئة أم أنها صحيحة، وفي هذا السياق أكدت دراسة بهادر (٢٠٢١) أن البرنامج المعرفي السلوكي له تأثير فر ارتفاع مستوى الدفاع عن الحقوق الشخصية، والتعبير عن الآراء والمشاعر، ورفض المطالب غير المنطقية، والتفاعل الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية. وهدفت الجلسة الخامسة في تدريبهم على كيفية التعامل في المواقف التي قد تنخفض فيها توكيدهم وخاصة في مواجهة الأشخاص اللوحين وقول (لا) في الوقت المناسب فهذا يعتبر من أكثر الأمور التي تقلل من توكيدية الفرد وتعطيه انطباع بالسلبية وتسمح للأفكار السلبية بالسيطرة عليه، كما استكملت الجلسة السادسة تدريبهم حول مواجهة الآخرين ضمن حقوقهم وعدم التعدي على غيرهم وهذا يعطيهم القدرة على الاستفادة من التدريبات في الحياة الواقعية من خلال تطبيق ما تعلموه على المواقف المشابهة، ومن تم هدفت الجلسة لتدريبهم على الحديث الإيجابي حول الذات وهذا يعزز من ثقتهم بأنفسهم ونظرتهم لذواتهم وهذا يعزز توكيدتهم، وهدفت الجلسة الثامنة حول تلخيص اللقاءات السابقة، والتركيز على جوانب الاستفادة وتعزيزها، حيث أن سماع المجموعة وتواصلهم يساهم في نقل الخبرات والتجارب التي مروا فيها، ويشجع الآخرين للقيام بمثل ما قام به البعض وهذا يعزز من استفادتهم من البرنامج الإرشادي.

كما يعزو الباحثان الاستفادة من جلسات توكيد الذات بأن الجلسات مترابطة، وكل جلسة مبنية على الجلسة السابقة بدء من تعليم أفراد عينة الدراسة ومن ثم لتدريبهم وصولاً لمناقشة طرق استجاباتهم في المواقف الواقعية ومناقشتها وهذا يعكس أسلوب العلاج المعرفي السلوكي في البرامج الإرشادية.

واتفق البحث الحالي مع دراسة نايلي (٢٠٢١) فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات. كما اتفقت مع دراسة شخاترة (٢٠١٦) في فاعلية البرنامج في تحسين مهارتي: حل المشكلات، وتوكيد الذات لدى المراهقين الذكور من أبناء أسر اللاجئين السوريين في الأردن، كما اتفقت مع دراسة (Jane, 2015) في فاعلية البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي لتأكيد الذات لدى طلاب الجامعة، كما اتفقت مع دراسة عزب وآخرين (٢٠١٢) في فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي.

-الفرضية الثانية: تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبيان توكيد الذات يعزى لتطبيق البرنامج؟" وللإجابة على هذه الفرضية قام الباحثان باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon). وذلك لكشف الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي على استبيان توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (١١) نتائج اختبار ولوكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين درجات القياس القبلي والبعدي.

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
قبلي	١,١٥٩	٠,٠٦٤	٣,٩٩١	٠,٠٠٠	دالة إحصائياً
بعدي	٢,٤٣٣	٠,٥٠٣			

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس تحسين توكيد الذات لدى الأيتام في التطبيق القبلي والبعدي، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي، حيث أن إشارة الاختبار موجبة فإن هذا يعني أن الفرق بين الدرجات لصالح التطبيق البعدي في كلا المقياسين.

ويفسر الباحثان هذه إلى فاعلية وأثر البرنامج القائم على توكيد الذات، وأن الفنيات المستخدمة التي تضمنها البرنامج ساهمت بشكل كبير في تصحيح مفاهيم لدى عينة الدراسة، كفنية الحوار والمناقشة، والعصف الذهني، والاستماع الفعال اللواتي ساهمن في توعيتهم ورفع من مستوى المعرفة لديهم وتنقيفهم بالجوانب المعرفية حول البرنامج وموضوع توكيد الذات، وهذا يأتي ضمن أهداف العلاج المعرفي السلوكي في ثقيف العميل بالأمور التي تخص مشكلته حتى يصبح واعياً بهذا الجانب كأول هدف من عملية العلاج، كما ساهمت فنية إعادة البناء المعرفي والنمذجة واستبدال الأفكار اللاعقلانية، في تغيير الأفكار والبنية

المعرفية، حيث بعد رفع تثقيف أفراد عينة الدراسة والبدء في تدريبهم حول أساليب استبدال الأفكار يواجه الموضوع أقل مقاومة من أفراد عينة الدراسة حيث ساهم الوعي في تقبلهم لهذه التغيرات في البنى المعرفية، كما ساهمت فنية لعب الأدوار، والحوار والمناقشة، والتعزيز، وطرح الأسئلة في تدريب أفراد عينة الدراسة على استخدام ما تعلموه في سيناريوهات واقعية يطبقها أفراد عينة الدراسة تكون مصحوبة بالحوار والمناقشة حول ما يواجههم في الواقع وشعورهم في كل موقف ومن ثم تدريب ما تعلموه من تغيرات في المواقف التي كانت تسبب لهم مشاكل، ومناقشة أفراد عينة الدراسة مع بعضهم البعض حول رأيهم في التغيرات التي حصلت في الموقف، وتعزيز ودعم استخدام هذه التدريبات في أرض الواقع من خلال إعطائهم واجبات منزلية تساعدهم في نقل تجاربهم لحياتهم الواقعية، حيث أن التغيرات ساعدت على الشعور بشكل أفضل نحو ذواتهم، وهذا ساهم في رفع مستوى التوكيدية لديهم.

-الفرضية الثالثة: وتنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لاستبيان توكيد الذات بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج"؟

وللتحقق من الفرضية الثالثة قام الباحثان باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon)، وذلك لكشف الفروق بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي على استبيان توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (١٢) نتائج اختبار ولوكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين درجات القياس البعدي والتتبعي .

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
استبيان توكيد الذات	٢,٤٣٣	٠,٥٠٣	٢,٠٤٤	٠,٠٢	دالة إحصائياً
	٢,٦٤٢	٠,٠٣٦			

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس تحسين توكيد الذات لدى الأيتام في التطبيق البعدي والتتبعي، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي، حيث أن إشارة الاختبار موجبة فإن هذا يعني أن الفرق بين الدرجات لصالح التطبيق التتبعي، وهذا يدل على استمرار الأثر للبرنامج في رفع مستوى تحسين توكيد الذات لدى عينة الدراسة.

وهذا يدل على زيادة أثر البرنامج بعد مدة (٣٠) يوماً بعد انتهاء البرنامج، مما يشير إلى أن البرنامج العلاجي له أثر كبير في تحسين توكيد الذات لدى أفراد عينة الدراسة، وأن أثر ذلك مازال مستمراً. وهذا يوضح الأثر الإيجابي للعامل الزمني، حيث أنه كلما ازدادت المدة التي مضت على تطبيق البرنامج

الإرشادي على العينة التجريبية كلما ازداد الأثر الفعلي والإيجابي لدى طلبة الثانوية، واتضح للباحث أن أثر البرنامج استمر بالنمو مع مرور الوقت بسبب النتائج التي استشعرها أفراد المجموعة التجريبية في أسلوب حياتهم حيث أنه إلى درجة معينة في التطبيق البعدي قد شعروا ببعض الاختلافات التي انعكست على حياتهم بالإيجاب إلا أنه وباستمرارهم على النهج الإرشادي المعرفي السلوكي بفنياته المؤثرة تبين أنهم في تطور مستمر.

ويعزو الباحثان وجود تأثير لبرنامج توكيد الذات في القياس التبعي إلى أن كافة جلسات توكيد الذات استخدم الباحثان فيها الواجب المنزلي وهذا يعطي أفراد عينة الدراسة بعض المسؤولية تجاه بعض المهام من أجل القيام بها في حياتهم، وهذا يساهم في نقل أثر التدريب على حياتهم الواقعية وخارج حدود الجلسات، وهذا يعزز من استخدام الفنيات والاستراتيجيات التي تدربوا عليها في البرنامج، وكما أن استخدام فنية التغذية الراجعة تجعل أفراد عينة الدراسة يشاركون في جزء من البرنامج مما يساهم ذلك في استحضارهم دوماً للجلسات التي أخذوها في اللقاءات السابقة، كما أن مشاركة بعض أفراد عينة الدراسة في التغذية الراجعة قد تساهم في تغير اتجاهات بعض أفراد عينة الدراسة الذين تكاسلوا عن تنفيذ بعض المهام، واستخدام الباحثان لفنية التعزيز وبيان أثر التغيير على الطلبة كل ذلك يحفز أفراد عينة الدراسة ويزيد من رغبتهم في تطبيق الفنيات، كما أن شعور أفراد عينة الدراسة بأثر البرنامج في تعديل اتجاهاتهم إلى الإيجابية، ورفع من قدراتهم المعرفية، وإكسابهم القدرة على أداء المهام بكفاءة وفاعلية عالية، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، مما ساعد على تحسن توكيد الذات الأمر الذي يجعلهم يطبقوا ما تعلموه في حياتهم بشكل مستمر.

حيث أن رغبة المجموعة في التغيير خدمت الباحثين في تطبيق البرنامج. كما أن الجلسات الإرشادية والفنيات الحوارية المستخدمة مع أفراد عينة الدراسة كانت بحاجة إلى مرور المزيد من الوقت لملاحظة الأثر المترتب على تلك الفنيات والسبب يكمن في أن التطبيق الفعلي يجعل من أفراد العينة يشعرون بحجم الأثر الذي لحق بهم، بينما التطبيق المتواصل يجعلهم يشعرون بتعاظم الأثر الإيجابي الذي ينعكس على حياتهم وشخصياتهم.

-توصيات الدراسة:

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحثان بالآتي:

- ١.تعميم البرنامج على مقدمي الخدمات النفسية العاملين مع الطلبة الأيتام وذلك من أجل رفع مستوى توكيد الذات لديهم.
- ٢.قيام معهد الأمل للأيتام بتنفيذ اللقاءات والورش التوعوية التي تهدف إلى توكيد الذات لدى الأيتام بشكل مخطط ودائم.
- ٣.بضرورة متابعة الأطفال وتقديم البرامج المناسبة التي تساعد على تنمية شخصيتهم وثقتهم بأنفسهم، وضرورة عمل برامج تحسن من صفاتهم الشخصية والاجتماعية.
- ٤.تركيز مؤسسات المجتمع المحلي الضوء على الطلبة الأيتام من خلال برامج الرعاية الشاملة والاهتمام بهم من جميع الجوانب.

Study Recommendations:

Based on the results obtained in the study, the researchers recommend the following

- 1..Implementing the program for mental health service providers working with orphaned students to enhance their self-esteem 1 _
- 2.The Hope Institute for Orphans should conduct awareness sessions and workshops aimed at building self-esteem among orphans in a planned and continuous manner.
- 3.It is essential to monitor children and provide suitable programs to help them develop their personalities and self-confidence. It is also necessary to create programs that improve their personal and social qualities.
- 4.Local community institutions should focus on orphaned students through comprehensive care programs and provide support from all aspects._

المراجع :

_المراجع العربية :

١. أبو شمالة، فداء. (٢٠١٩م). السلوك الاجتماعي الإيجابي وعلاقته بتوكيد الذات ومعنى الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
٢. أبو هاشم، هبة. (٢٠١٣م). مستوى الوعي بحقوق الإنسان وعلاقته بكل من الثقة بالنفس والتوكيدية لدى طلبة الصف التاسع بغزة (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم علم النفس، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
٣. أسماء، فيلاي. (٢٠٢٠م). فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتكفل النفسي بطل إلى الشارع" تنمية الاتجاه الإيجابي نحو أسرته وخفض السلوك العدواني" (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة الحاج الخضر، باتنة، الجزائر.
٤. بهادر، أمل. (٢٠٢١م). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتنمية السلوك التوكيدي لدى المتسربين دراسياً في المرحلة العليا في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة.
٥. بلغالم، محمد. (٢٠١٦م). بناء برنامج علاجي معرفي سلوكي جماعي لخفض نوبات الهلع عند المصابين بفوبيا الأماكن المفتوحة" عينة من جامعة تلمسان" (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة أبي بكر بلقايد، الجزائر.
٦. بكيري، نجيبة. (٢٠١٢م). أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج الأعراض النفسية للسكريين المراهقين (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة الحاج الخضر باتنة، الجزائر.
٧. حمودة، رانيا. (٢٠١٩م). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق الدراسي وحل المشكلات (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
٨. حلاحلة، فداء. (٢٠١٠م). المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الدنيا في دور رعاية الأيتام من وجهة نظر معلمهم في مدينة الخليل (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس، فلسطين.
٩. خليل، جواد محمد سعدي الشيخ. (٢٠٠٦م). السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظات غزة (رسالة دكتوراه غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
١٠. شبير، توفيق والخضري، باسل وبهادر، أمل. (٢٠٢٣) ، فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتنمية السلوك التوكيدي لدى المتسربين دراسياً في المرحلة العليا في محافظة غزة. مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السادس، العدد ١. ص ٧٣

١١. الشحادات، بيان محمد سالم. (٢٠١٧م). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض التوتر النفسي لدى أبناء اللاجئين السوريين في الأردن (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
١٢. شخاترة، هاشم. (٢٠١٦م). 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.
١٣. الطهر اوي، جميل. (٢٠٠٧م). التوكيدية، مجلة ثقافتنا التربوية. (١) ٣٢-٤١.
١٤. عامر، طارق، والمصري، إيهاب. (٢٠١٧م). رعاية الأيتام اتجاهات عربية. مصر: دار العلوم للنشر والتوزيع.
١٥. عبد الرحمن، ولاء محمد أحمد. (٢٠١٨م). فاعلية برنامج إرشاد سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
١٦. عبد الستار، ابراهيم محمد. (٢٠١٦م). فاعلية استخدام برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الموهوبين. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٤ (١٣)، ٣٧٣-٤١٥.
١٧. العبسي، مسك طه. (٢٠١٧) فاعلية برنامج قائم على الألعاب التربوية لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المحرومين أسريا في دور الرعاية الاجتماعية بالجمهورية اليمنية، مجلة كلية التربية بالاسماعيلية، جامعة قناة السويس، ع ٣٨، ص ١٣٤.
١٨. عبيد، محمد. (٢٠٢٠م). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحقيق الدعم الاجتماعي لعينة من مدمني المخدرات" دراسة تجريبية لمنع الانتكاسة". مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، (٥٠)، ٤٣-٧٢.
١٩. عزب، حسام الدين. (٢٠١٢م). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة دراسات الطفولة، ١٥ (٥٤)، ١٠٧-١١٣.
٢٠. العطوي، محمد. (٢٠١٨م). الإرشاد الأكاديمي. المملكة العربية السعودية: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

٢١. القشيشي، هبة. (٢٠١٩): الفروق في السلوك التوكيدي بين المعتمدين وغير المعتمدين على المواد النفسية، المجلة التربوية، العدد ٥٩، ص ٥٧٨_٦٠٦.
٢٢. كرسوع، سميرة خليل. (٢٠١٦م). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف العجز النفسي لدى الزوجات المعنفات (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
٢٣. لموشي، حياة. (٢٠١٦م). مستوى تقدير الذات لدى الطفل اليتيم -دراسة مقارنة بين الأطفال الأيتام والعاديين. مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، ٢ (٩)، ١٧٣-١٨١.
٢٤. محمد، أسماء. (٢٠١٣م). أثر برنامج تدريبي معرفي سلوكي في القدرة على حل المشكلات الحياتية لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٣٩)، ٢٦٩-٢٩٧.
٢٥. المزين، سليمان. (٢٠١١م). المشكلات الإدارية والسلوكية لدى الطلبة الأيتام في المدارس الإسلامية الخاصة من وجهة نظر معلمهم وسبل الحد منها. مجلة الجامعة الإسلامية، ١٩ (١)، ١٣٥-١٦٥.
٢٦. موقع قدرات. (٢٠٢٢م). خطوات وأساليب توكيد الذات. موقع إلكتروني، تاريخ النشر: ٢٠٢٢/٣/٢٣، تاريخ الاطلاع ٢٠٢٢/٩/٢٥، الموقع: <https://www.qodraat.com>.
٢٧. معهد الأمل للأيتام. (٢٠١٨). بطاقة تعريفية عن المعهد، غزة، فلسطين.
٢٨. نايلي، سهام. (٢٠٢١م). فاعلية برنامج إرشاد معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية تأكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي بانوية بن الضيف الحنفاوي بلدية الجلفة (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجلفة.

المراجع الأجنبية :

1. Alayia, Zahra, Ali Baba Zad Khamenb, Teymor Ahmadi Gatab(2011): Parenting style and self- Assertiveness: Effects of a Training Program on Self-Assertiveness of Iranian High School Girls, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30:1945-1950
2. Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behaviour Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press
3. Jane, F . (2015) . Management Of Negative Self-Image Using Rational Emotive And Behavioral Therapy And Assertiveness Training ASEAN, *Journal of Psychiatry*, 16 (1).
4. Kent, J. A., Jackson, A., Robinson, M., Rashleigh, C., & Timulak, L. (2021). Emotion-focused therapy for symptoms of generalised anxiety in a student population: An exploratory study. *Counselling & Psychotherapy Research*, 21(2), 260–268. <https://doi.org/10.1002/capr.12346>
5. Kendall, p. c. (Ed.). (2011). *Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures*. Guilford Press.
6. Mio, M. G., & Matsumoto, Y. (2018). A single-session universal mental health promotion program in Japanese schools: A pilot study. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(10), 1727–1743. <https://doi.org/10.2224/sbp.7157>
7. Pais, M. E. M., González-Freire, B., & Trillo, V. M. (2015). Ansiedad ante los exámenes en la universidad: Estudio de caso único = Anxiety before exams in college: A single-case study. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 21–33.
- Pipas, M. D & Jaradat, M.(2010): Assertive communication skills, *Annales Universitatis .a Apulensis series Oeconomica*, 12 (2), pp.649-656.
8. Soleimani Sefat E, Younesi SJ, Dadkhah A, Rostami M. Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Training in Reducing Depression in Visually Impaired Male
9. Students. *Iranian Rehabilitation Journal*. 2017; 15(2):165-172.
10. Yabandeh, M., Bagholi, H., Sarvghad, S. and Koroshnia, M., 2018. Comparing the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy with Acceptance and Commitment Therapy on Reduction of Social Anxiety Disorder Symptoms in University Students. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, 05(01).