

2021

The effect of a counseling program based on behavioral theory on the development and self-assertion skills among members of the General Federation of Jordanian Women

Maysoon Essa Ahmad ALSaleem
maysoon_t@yahoo.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe

Recommended Citation

ALSaleem, Maysoon Essa Ahmad (2021) "The effect of a counseling program based on behavioral theory on the development and self-assertion skills among members of the General Federation of Jordanian Women," *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي*: Vol. 41: Iss. 1, Article 8.
Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol41/iss1/8

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي by an authorized editor. The journal is hosted on Digital Commons, an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

The effect of a counseling program based on behavioral theory on the development and self-assertion skills among members of the General Federation of Jordanian Women

Cover Page Footnote

Received: 16/2/ 2021, Accepted: 24/3/ 2021 DOI:10.36024/1248-041-001-008

https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/

أثر برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية في تنمية مهارات توكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الأردني العام*

The effect of a counseling program based on behavioral theory on the development and self-assertion skills among members of the General Federation of Jordanian Women

Maysoon Essa Ahmad ALSaleem

General Federation of Jordanian Women
Hashemite Kingdom of Jordan
maysoon_t@yahoo.com

ميسون عيسى احمد السليم

الاتحاد النسائي الأردني العام
المملكة الأردنية الهاشمية
maysoon_t@yahoo.com

Abstract

This study aimed to discover the effect of a counseling program based on behavioral theory in development and self-assertion skills among members of the General Federation of Jordanian Women, The program was based on a behavioral therapy, In order to achieve the objectives of the study, the study sample was selected. The sample of the study was consist of (30) of Members of the General Federation of Jordanian Women whom, obtained the lowest marks on the scale of self-affirmation skills. They were distributed into two groups: a controlling group of (15) members whom was not applied to the counseling program and an experimental group of (15) members whom was applied to the counseling program, the researcher used measuring instruments which are self-assertion scale for Rathus and counseling program. The results of the study showed that the counseling program was very effective in developing the skills of self-assertion among the sample of the study. The researcher recommends that consellers should be invited to use such programs and self-assertion is an important skill can be improved .

Keywords: Counseling Program, Behavioral Theory, Self-Assertion, the General Federation of Jordanian Women.

المخلص

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

المقدمة

كمهارات تنمية توكيد الذات استنادا الى ان السلوك حصيلة ما يؤدي له من نتائج. (زهرا، 2005)

تعاني العديد من النساء وخاصة رائدات العمل النسوي (اعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام) في المملكة الاردنية الهاشمية وغيرها من الدول العربية من انخفاض مستوى توكيد الذات اللازم لتأدية الدور المناط بهن وبلورة الغاية والوظيفة من العمل القيادي النسوي، هذا وتعاني ايضا من تحديات اجتماعية وثقافية وسياسية واقتصادية وحتى بيولوجية في بعض الاحيان، خلقت حالة من الانخفاض الملموس في مستوى توكيد الذات للنساء بشكل عام والنساء القياديات بشكل خاص، وقد نتج عن هذه التحديات العديد من الظواهر - التي تتمثل بأشكال العنف ضد المرأة وانتقاص حقوقها في المجال العام - رافقها تنامي كبير للمشكلات النفسية وزيادة متسارعة للاضطرابات السلوكية لدى المعنفات وكذلك القياديات المدافعات عن حقوق المرأة.

من واقع المهام المناطة برائدات العمل النسوي والمتمثلة في تمكين المرأة والمحافظة على حقوقها بالاضافة الى تقديم كافة اشكال المساعدة، اصبح تنمية توكيد الذات مطلب سلوكي لتحقيق الهدف والغاية من الوظيفة القيادية للنساء بشكل عام ورائدات العمل النسوي بشكل خاص في المملكة الاردنية الهاشمية، ونظرا لحاجة أعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام - أفراد الدراسة - لتنمية مهارات توكيد الذات، جاءت هذه الدراسة لتحقيق هذه الغاية من خلال برنامج إرشادي يستند الى النظرية السلوكية.

مشكلة الدراسة:

تواجه أعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام في المملكة الاردنية الهاشمية تحديات تجعل من مهمتها في تمكين المرأة وتقديم كافة اشكال الدعم والمساعدة مهمة صعبة جدا، وهذا باختصار يعود الى اسباب خارجية كالنظرة الكلاسيكية للمرأة من الناحية الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية والتي تتمثل في العادات والتقاليد والثقافة المجتمعية، إضافة الى اسباب شخصية تتمثل في انخفاض مستوى توكيد الذات. ان الصعوبة في تحقيق الاهداف الرئيسة لأعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام وجميع اشكال مؤسسات

تمثل المرأة نصفاً فعالاً في المجتمع في كافة المجالات، فالمرأة هي الأم القادرة على تربية شباب وشابات المجتمع تربية حسنة، لذلك يعد دور المرأة من اكثر الادوار الانسانية تأثيراً في المجتمع، فلها الدور الأكثر اسهاماً في نجاح الأسرة والعديد من مجالات الحياة. (هيفاء البشير، 2012)

ارتكز البحث في ماهية النظرية السلوكية بشكل رئيسي على علاقة السلوك الظاهري بالمشيريات البيئية، وتأسست النظرية السلوكية من منطلق الايمان بأن السلوك الظاهري هو المصدر الوحيد للمعلومات الموثوقة، من قبل العالم الأمريكي واطسون جون برودس، حيث أكد على اهمية البيئة في تكوين السلوك الفردي وأدرك أنه من الممكن تغيير السلوك الانساني من خلال عملية الاشتراط، وانه يمكن توليد أي استجابة من خلال التحكم في بيئة الفرد. (عريبات واحمد عبداللطيف، 2012)

تعد النظرية السلوكية من أهم النظريات التي تحتوي على فنيات تستطيع أن تُحدث تعديلاً أو تغييراً إيجابياً في سلوك الإنسان، فمنذ مطلع الستينات من القرن العشرين دعا كل من واطسون وبافلوف وثورندايك وسكنر وباندورا الى أن الانسان يولد كصفحة بيضاء ثم يبدأ بالتفاعل مع البيئة ويتعلم السلوكيات من خلال هذا التفاعل، وترتكز فنيات النظرية السلوكية على أربع محاور تتمثل في الاشتراط الكلاسيكي الذي يتم فيه اقتران مثير طبيعي بمثير محايد ليتحول إلى مثير شرطي، والاشتراط الاجرائي الذي يتلخص في ان السلوك حصيلة ما يؤدي له من نتائج، والتعلم الاجتماعي القائم على انه ليس من الضروري أن يعيش الإنسان الموقف ليتعلم منه، ولكن يمكنه التعلم من الآخرين من خلال التعلم بالملاحظة والنمذجة والتقليد، والتعلم المعرفي الذي تمثل في اضافة الجانب المعرفي الى المثير والاستجابة في النظرية السلوكية. (المشاقبة، 2008)

وتكمن أهمية النظرية السلوكية المتمثلة في المثير والجانب المعرفي والاستجابة في علاج العديد من المشكلات النفسية الناتجة من التفاعلات مع البيئة كتنمية العديد من المهارات

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جانبين، هما:

الاهمية النظرية:

تكمن الاهمية النظرية في استخدام البرامج الإرشادية في تنمية مهارات توكيد الذات واهمية هذه المهارة لدى عينة الدراسة، كما وتكمن الاهمية في عينة الدراسة (أعضاء الاتحاد النسائي الأردني العام) والتي تشكل أحد اعمدة العمل النسوي في الاردن، لإنجاز الاستراتيجيات الوطنية والخطط التنفيذية الرامية الى تمكين المرأة سياسيا وانصاف النوع الاجتماعي في المجال الخاص والعام.

الاهمية التطبيقية:

1- يمكن الاستفادة من النتائج التي ستسفر عنها الدراسة في استخدام البرامج الإرشادية التي تستند الى فنيات عمل النظرية السلوكية في تنمية مهارات توكيد الذات لدى عينة الدراسة، مما يساعدهن في أداء المهام باحترافية وامتلاك قدرة عالية على مجابهة التحديات.

2- يمكن ان تسهم النتائج التي ستسفر عنها الدراسة في وضع الحلول للقيادات في كافة مؤسسات المجتمع المدني المعنية بشؤون المرأة لتنمية مهارات توكيد الذات من خلال فنيات البرامج الإرشادية المتوافقة والمستندة الى النظرية السلوكية.

3- يمكن ان تفتح هذه الدراسة مجالاً للبحث والاستقصاء عن اسباب ومواطن الضعف في مهارات توكيد الذات.

مصطلحات الدراسة:**- النظرية السلوكية :**

هي نظرية نفسية تتبنى فكرة العلاج القياسي، مثل العلاج عن طريق الكلام، والتي تؤمن أنّ تحسين السلوك أو تحسين نوعية الحياة يمكن أن يتم من خلال التكيف، وقد ظهرت هذه النظرية لدراسة سلوك البشر على أساس أن السلوك البشري سهل الملاحظة والدراسة.

- البرنامج الإرشادي:

عبارة عن خطة عمل مدروسة مصممة على اساس علمية لتقديم خدمات إرشادية مباشرة أو غير مباشرة تكون

المجتمع المدني المعنية بشؤون المرأة، تُظهر الحاجة الى تنمية مهارات توكيد الذات بشكل علمي ممنهج، وهنا يأتي دور المرشد باستخدام أداة ممنهجة كالبرامج الإرشادية المستندة الى النظرية السلوكية والتي من شأنها دفع عجلة المسيرة لجميع اشكال مؤسسات المجتمع المدني المعنية بشؤون المرأة من خلال تنمية مهارات توكيد الذات.

فمن خلال متابعة وملاحظة الباحثة - أثناء عملها كرئيسة للاتحاد النسائي الاردني العام - للعديد من النساء الاعضاء، ومن خلال اشرافها المباشر على تنفيذ العديد من المشاريع والبرامج الموجهة للنساء، لاحظت الباحثة ان لدى بعض النساء العديد من المهارات التي تمكنها من التعبير عن ذاتها وأفكارها والحصول على حقوقها، كما ولاحظت وجود أيضاً العديد من النساء لا تمتلك الجرأة للتعبير عن انفعالاتها وحاجاتها، مما أثار انتباه الباحثة لهذه الفئة من النساء، وترتب عليه بناء برنامج ارشادي مستند الى النظرية السلوكية لتنمية مهارات توكيد الذات لديهن.

أسئلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في الاجابة على الاسئلة التالية:

- 1- ما هو أثر برنامج إرشادي مستند الى النظرية السلوكية في تنمية مهارت توكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتبقي؟

أهداف الدراسة:

- 1- تهدف الدراسة الحالية الى بيان أثر البرامج الإرشادية المستندة الى النظرية السلوكية في تنمية وتوكيد الذات لدى عينة من أعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام.
- 2- معرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج الارشادي بعد الانتهاء من جلسات التدريب المحددة في البرنامج.
- 3- تهدف الدراسة الحالية الى دعم كافة الاستراتيجيات والخطط التنفيذية لعينة الدراسة استنادا الى النظرية السلوكية من خلال البرامج الإرشادية في تنمية وتوكيد الذات.

مستوى توكيد الذات، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة. (العمري، 2012)

ويرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى إنسان حي وواقعي مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي وهوممارسة التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف السلوك حسب متطلبات الموقف المحدد وبصورة ذات معنى ومغزى وأن جسم الإنسان ليس سلبياً بل هوفعال يسعى لأن يتكيف ولا يفسر بفعل الوسط، فالوسط والجسم يفسران سوياً مع بعضهما البعض. (العمري، 2012)

الاتحاد النسائي الأردني العام

أسس الاتحاد النسائي الأردني العام عام 1981 بموجب قانون الجمعيات ومركزه محافظة العاصمة عمان، ويعتبر الاتحاد هيئة اهلية تطوعية تتمتع بالشخصية الاعتبارية والقانونية تمكنه من القيام بأدواره لإنجاز غاياته واهدافه بما يتفق واحكام قانون الجمعيات النافذ واحكام النظام الاساسي الخاص به، يتولى شؤونه هيئة ادارية تنتخبها الهيئة العامة وفقا لاحكام هذا النظام وتمثله رئيسة الاتحاد (الباحثة) لدى الجهات القضائية والادارية، ويعتبر الاتحاد النسائي الأردني العام مظلة لـ (11) اتحاد محافظة اي جميع محافظات المملكة ما عدا العقبة، حيث يضم كل اتحاد في كل محافظة عددا من الجمعيات التي تعنى بالشأن النسوي وصلت في مجموعها لأكثر من 280 رقم جمعية نسائية مسجلة في وزارة التنمية الاجتماعية موزعة على كافة محافظات المملكة بعضوية تزيد على 200 عضوا من اعضاء الهيئة الادارية.

ويهدف الاتحاد الى صقل وتأهيل وتدريب وتطوير قدرات ومهارات المرأة الأردنية لمواجهة التسارع المتزايد في انماط الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية، وتترأس صاحبة السمو الملكي الاميرة بسمة بنت طلال الرئاسة الفخرية للاتحاد النسائي الأردني العام. (1981، النظام الاساسي للاتحاد)

على شكل برنامج يقوم على مبدأ سلوك الافراد بناء على عوامل معرفية تكون مسئولة عن سلوكياتهم وليس مجرد ردود افعال على مثيرات معينة، اي ان العوامل المعرفية تأخذ مكانها بين المثير والاستجابة. (الخياط، السليحات، 2012)

- توكيد الذات:

عرّف ولب ولزاروس (Lazarus , Walpe 1958 , 1966) توكيد الذات على انه قدرة يمكن تطويرها وتدريبها، وتتمثل في التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تخترق دون وجه حق، وأشارا إلى أن هدف العلاج النفسي يكون تدريب الفرد الذي يعاني من المشكلة على أن يتطور بإمكانياته عن التعبير عن التوكيدية والثقة بالنفس في المواقف التي كان يعجز فيها عن ذلك.

وعرّف (Mehmet , 2004) توكيد الذات على أنه قدرة الفرد على التعبير الملائم عن مشاعره وأفكاره لفظاً وسلوكاً وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من اعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام.

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة على اعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام في المملكة الاردنية الهاشمية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال العام (2020 - 2021)

الحدود الموضوعية: تتحدد نتائج هذه الدراسة بأداتي الدراسة المستخدمتين فيها وهما مقياس توكيد الذات والبرنامج الإرشادي لتنمية مهارات توكيد الذات لدى عينة الدراسة.

محددات الدراسة:

هي سلامة وقدرة المقاييس (الأدوات) المستخدمة في هذه الدراسة وما تألوا اليه النتائج من تطبيقات عليه.

الإطار النظري:

يرى السلوكيون أن انخفاض مستوى توكيد الذات تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للمشاكل والآثار السلبية الناتجة عن انخفاض

النظرية السلوكية:

من خلال عملية الاشرط، وانه يمكن توليد أي استجابة من خلال التحكم في بيئة الفرد، كما إن اهتمام الباحثون في معرفة ماهية النظرية السلوكية، ارتكز بشكل رئيسي على علاقة السلوك الظاهري بالمثيرات البيئية. (عبداللطيف: أحمد وعربيات: عبد الحليم 2012)

تعتبر النظرية السلوكية من أهم النظريات التي تحتوي على فنيات تستطيع أن تُحدث تعديلاً أو تغييراً إيجابياً في سلوك الإنسان، فمنذ مطلع الستينات من القرن العشرين دعا كل من واطسون وبافلوف وثورندايك وسكنر وباندورا الى ان الانسان يولد كصفحة بيضاء ثم يبدأ بالتفاعل مع البيئة ويتعلم السلوكيات من خلال هذا التفاعل، وترتكز فنيات النظرية السلوكية على اربع محاور تتمثل في الاشرط الكلاسيكي الذي يتم فيه اقتران مثير طبيعي بمثير محايد ليتحول إلى مثير شرطي، والاشترط الاجرائي الذي يتلخص في ان السلوك حصيلة ما يؤدي له من نتائج، والتعلم الاجتماعي القائم على انه ليس من الضروري أن يعيش الإنسان الموقف ليتعلم منه، ولكن يمكنه التعلّم من الآخرين من خلال التعلم بالملاحظة والنمذجة والتقليد، والتعلم المعرفي الذي تمثل في اضافة الجانب المعرفي الى المثير والاستجابة في النظرية السلوكية. (المشاقبة، 2008)

النظريات السلوكية:

تشمل مجموعة النظريات السلوكية فئتين من النظريات وهما: الفئة الأولى: النظريات الارتباطية وتضم نظرية ايفان بافلوف في الاشرط الكلاسيكي، وآراء واطسون في الارتباط، ونظرية أدون جثري في الاقتران، وكذلك نظرية وليام ايستس. حيث تؤكد هذه النظريات على ان التعلم هو بمثابة تشكيل ارتباطات من خلال الاقتران بين مثيرات بيئية واستجابات معينة، ولكن تختلف فيما بينها في تفسير طبيعة الاتباطات وكيفية تشكلها.

(الزغول، 2019)

الفئة الثانية: النظريات الوظيفية وتضم نظرية ادوارد ثورنديك (نموذج المحاولة والخطأ) ونظرية كلارك هل (نظرية الحافز) ونظرية بروس اف سكنر (التعليم الاجرائي)، حيث تؤكد هذه النظريات على الوظائف التي يؤديها السلوك مع

يرى السلوكيون أن تنمية مهارات توكيد الذات من الناحية المهارية، تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة. (العمرى، 2012)

ويرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى إنسان حي وواقعي مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي، وهوممارسة التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه، ورأوا أن تكيف محل سلوك حسب متطلبات الموقف المحدد وبصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبياً بل هو فعال يسعى لأن يتكيف، ولا يفسر بفعل الوسط، فالوسط والجسم يفسران سوياً مع بعضهما البعض. (العمرى، 2012)

وقد توصل غولديبيرج (Goldberg, 1977) الى النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها المستويات المنخفضة لتوكيد الذات، وتحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوكه المعتاد، والمستوى المنخفض لتوكيد الذات يؤدي الى الضغط، والضغط في نظره يؤدي إلى القلق، ولكنه يكون أحياناً ناجحاً وعملياً، لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل، كما تعلم الضغوط المتعددة الإنسان أسلوب حل المشكلات منذ الصغر، ويهيئ شخصيته لتكون فاعله ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث، ويرى أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطيء، لأن السلوك يفسر بمدى وقوع الضغط عليه ليسهل تعديله والتخلص من مسبباته.

حيثيات النظرية السلوكية

تأسست النظرية السلوكية من منطلق الايمان بأن السلوك الظاهري هوالمصدر الوحيد للمعلومات الموثوقة، من قبل العالم الأمريكي واطسون جون برودس (Watson, John 1913)، حيث أكد على اهمية البيئة في تكوين السلوك الفردي وأدرك أنه من الممكن تغيير السلوك الانساني

طبيعة الاستجابة الخاطئة وتحويلها إلى استجابة صحيحة، من الأمثلة على هذا العلاج، مساعدة الأفراد على تخطي خوفهم من شيء ما مثل الخوف من المرتفعات، عن طريق الاستعانة بوسائل مساعدة على الصعود التدريجي لارتفاعات محددة.

• **أسلوب التعزيز:** هومن الأساليب العلاجية سهلة التطبيق، التي تعتمد على الدعم المعنوي والنفسي للفرد؛ ذلك لمساعدته على تخطي السلوك السيئ أو السلوك غير المرغوب، فيقوم المرشد بالاعتماد على أسلوب الثواب والعقاب في تعزيز سلوك معين، كلما نجح الفرد في القيام بسلوك جيد تتم مكافأته، في حال صدر منه سلوك سيئ تتم معاقبته، في كلا الحالتين يجب على الشخص الذي سيعمل على تطبيق سلوك التعزيز، أن يكون حذر في التعامل مع الفرد ؛ حتى يتمكن من تحقيق نتائج إيجابية.

• **التعويد والكف بالنقيض:** تهدف طريقة التعويد والكف بالنقيض إلى التخلص من بعض سلوكيات المرضى، مثل القلق والخوف، عن طريق التوحيد التدريجي للمواقف المرتبطة بها، مع المحاولة في استبدال السلوك السيئ بسلوك آخر معاكس له، من خلال تعريض المصاب للقلق بشكل تدريجي، عن طريق استخدام التعرض الفعلي أو أسلوب التخيل.

• **تدريب المهارات الاجتماعية:** يعدّ القصور في المهارات الاجتماعية بكلّ ما يتعلق بجوانب الضعف في التفاعل الاجتماعي الإيجابي، من الأسس الرئيسية للاضطراب النفسي، مثل الخجل من إظهار الحب، القلق الاجتماعي، يتم تدريب الفرد على العديد من المهارات الاجتماعية من خلال ملاحظة النماذج ولعب الأدوار وتأكيد الذات.

• **العقاب وتكاليف الاستجابة:** يكون ذلك عن طريق إحداث العقاب البدني أو اللفظي المنفر أو المؤلم للمصاب، عند قيامه بسلوك غير مرغوب فيه. تكاليف

الاهتمام بعمليات الارتباط التي تتشكل بين المثير والسلوك. (الزغلول، 2019)

المفاهيم الأساسية في النظرية السلوكية:

تعدّ المفاهيم الأساسية في النظرية السلوكية مفتاح النظرية الذي يؤدي من خلاله التعرف على النظرية من جميع محاورها، ومن أهم المفاهيم والمبادئ التي تتعلق بالنظرية السلوكية هي: (عريبات وآخرون، 2012)

1- السلوك الانساني المتعلم: يكتسب الفرد السلوك الانساني من البيئة المحيطة به، بغض النظر عن نوعه، فإنه يمكن تعديله ليصبح سلوك مرغوب به بما انه متعلم.

2- الاقتران: وهوالتجاوز الزمني لحدوث مثيرين، احدهما محايد لا يجذب استجابة والاخر يجذب استجابة كردة فعل طبيعية.

3- المثير والاستجابة: ويقصد بالمثير أي حدث او تغير في البيئة، واما ان يكون مثير طبيعي اومثير شرطي.

4- الشخصية:ويقصد بالشخصية في النظرية السلوكية هي عبارة عن مجموعة من التنظيمات أوالأساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبياً والتي تؤدي إلى أن يتميز الفرد عن غيره.

أساليب النظرية السلوكية: (الزغلول، 2019)

• **أسلوب التقليل من القلق والتوتر:** هوالأسلوب الذي يعتمد على التقليل من معدلات القلق والتوتر، التي يعاني منها الفرد بسبب تأثره بمجموعة من العوامل السلبية، يقوم فيها المرشد بالاستعانة بمؤثر مصاد لمؤثر القلق، يعتمد على مجموعة من المراحل العلاجية، حيث يساهم هذا الأسلوب في التخلص من المؤثر السلبي، استبداله بمؤثر إيجابي، عن طريق أن يحلّ محله بالتدريج.

• **أسلوب التسلسل:** هومن أساليب العلاج السلوكي الفعالة، التي تساهم في التخلص من التأثر بالعوامل المؤثرة في السلوك الفردي، حيث يعتمد المرشد على وضع نموذج علاجي للحالة المرضية، بالاعتماد على مجموعة من الخطوات المتسلسلة، التي تساهم في تغيير

يكون محبوباً من قبل المصاب، من المفضل استخدام التدعيم المُستمر ومن ثمّ الانتقال للتدعيم المتقطع.

توكيد الذات:

يجمع الباحثون على أن توكيد الذات عبارة عن مجموعة من المهارات الاجتماعية في مواقف الحياة، والتي تشير إلى ثقة الفرد بنفسه، والقدرة على التعبير عن مشاعره الإيجابية (تقدير -ثناء) والسلبية (غضب - احتجاج) بصورة ملائمة ومقاومة للضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه، أو الكف عن فعل ما يرغبه، والمبادرة ببدء أو الاستمرار في، أو إنهاء التفاعلات الاجتماعية، والدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها، شريطة عدم انتهاك حقوق الآخرين؛ لذا فإن جوهر توكيد الذات هو تعبير الفرد عن ذاته وما يحمله من آراء، دون انتهاك للقيم والمعايير الاجتماعية السائدة، وبذلك نجد أن توكيد الذات عامل مهم في قدرة الفرد على حل النزاعات. (Merrell, 1998)

وترى (النشاشيبي، ٢٠٠٣) بأن توكيد الذات هو عبارة عن مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية، ونوعية، وموقفية، ومقاومة للضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه، أو الكف عما لا يرغبه، والمبادرة ببدء الاستمرار، أو إنهاء التفاعلات الاجتماعية.

ومما سبق، تعرف الباحثة توكيد الذات بأنه مهارة سلوكية مختلفة يمكن أن تكون لفظية، أو نوعية، تمكن الفرد من أن يدافع عن نفسه دون قلق وأن يعبر عما بداخله من مشاعر صادقة، دون الاعتداء على حقوق غير من الأشخاص.

ويمكن القول اجرائياً أن هذا المفهوم مبني على أساسين أحدهما نظري وهو "النظرية الإرشادية السلوكية (معرفي، انفعالي)" والأساس الآخر فلسفي وهو "فلسفة علم النفسي الإنساني".

توكيد الذات هو عبارة عن مهارة سلوكية تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية أو السلبية بصورة ملائمة ومقاومة للضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه، والدفاع عن حقوقه .

الاستجابة تعني حرمان المصاب من المدعم الذي كان يعود عليه بالفائدة في حال إظهار سلوك مُضطرب.

• **الإبعاد المؤقت :** هو إبعاد المصاب لفترة قصيرة إلى مكان لا يحتوي على المدعمات النفسية أو الاجتماعية، خاصةً عند إظهاره للسلوك غير المرغوب فيه. فوائد الإبعاد هي القضاء على الموقف الذي يرتبط بالمشكلة، مما يساهم في الحد من التطورات السلبية، توفير بعض الراحة للفرد لتأهيل سلوكه بهدوء، يتيح فرصة أكبر للمشرفين من أجل التحكم بانفعالاتهم. شروط الإبعاد المؤقت هي الالتزام بالهدوء، الابتعاد عن المناقشة، التذكير بالمشكلة، إهمال كافة ما يصدر من المصاب من توسلات أو احتجاجات، تحديد فترة الإبعاد تبعاً لعمر المصاب، مع مراعاة أن تكون قصيرة أي بين 3-5 دقائق، لفت نظر المصاب لدور العقاب في إعطائه فرصة للتفكير بسلوكه لا لعقابه، تنبيه المصاب لضرورة التزامه بالهدوء؛ تجنباً لمضاعفة وقت العقاب.

• **التجاهل:** يكون ذلك عن طريق تجاهل بعض السلوكيات التي تختفي تدريجياً بالتجاهل، من شروط تطبيق التجاهل الفعال، تطبيق التجاهل بانتظام، الابتعاد عن الاحتكاك البصري حتى لا يرى تعبيرات وجهك، الابتعاد عن المصاب خلال إظهاره للسلوك الذي تم تجاهله، الابتعاد عن الوقوف أمامه أو إظهار تعبيرات الغضب بهدف إنهاء تصرفاته، الابتعاد عن الدخول في أي نقاش مع الفرد، الحرص على تجاهل المصاب فور حدوث السلوك، أيضاً الحرص على تجاهل السلوك لا الشخص نفسه.

• **التدعيم:** يتم تصنيفه إلى مدعمات اجتماعية ومدعمات نشاطية ومدعمات مادية، تقسم هذه الطريقة إلى نوعين أساسيين، التدعيم الإيجابي الذي يعرف على أنه أي حدث يؤدي إلى زيادة تكرار السلوك وحدثه، التدعيم السلبي الذي يعرف بأنه منع حدوث أي مُنفر عن ظهور سلوك مرغوب فيه، عادة ما يكون المدعم فعّال، عندما يتوقف المدعم على حدوث السلوك المرغوب فيه، عندما

الدراسات السابقة

السلوك التوكيدي بين الجنسين. وتكونت عينة الدراسة من (151) طالباً وطالبة، من ثانوية القرع محمد بالوادي. واستخدم الباحث استمارة المعاملة الوالدية لشافر، المكونة من (30) بنداً، منها (16) بنداً للتقبل، و(14) بنداً للرفض، ومقياس السلوك التوكيدي لراثوس الذي يضم (27) بنداً. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية (التقبل - الرفض) كما يدركها الأبناء في التعليم الثانوي والسلوك التوكيدي. كما توجد علاقة موجبة بين أسلوب المعاملة الوالدية (التقبل) كما يدركها الأبناء في التعليم الثانوي والسلوك التوكيدي. كما توجد علاقة سالبة عكسية بين أسلوب المعاملة الوالدية (الرفض) كما يدركها الأبناء في التعليم الثانوي والسلوك التوكيدي. كذلك دلت النتائج على وجود فروق بين الجنسين في متوسطات السلوك التوكيدي.

وأما دراسة عبدالوهاب (2009) هدفت إلى التأكد من مدى فاعلية برنامج في التدريب التوكيدي، في تنمية بعض مهارات السلوك التوكيدي لدى عينة من المدمنين، ضمت عينة الدراسة على (٦٠) مريضاً من مرضى الإدمان، من مجمع الأمل للصحة النفسية بالدمام، ممن أنهوا المرحلة الأساسية من البرنامج العلاجي داخل المستشفى والملتحقين بمركز الرعاية المستمرة (C.C.C) بمتوسط عمر (٢٢,٥) سنة، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين من حيث العدد (تجريبية، وضابطة)، وأظهرت النتائج وجود فاعلية للبرنامج التدريبي في تنمية مهارات السلوك التوكيدي لدى العينة التجريبية، وكذلك استمرار تلك الفاعلية بعد الانتهاء من تقديم البرنامج بثلاثة أشهر.

وجاءت دراسة (Karagözoğlu, Adamişoğlu, KoçKahve, 2008) تهدف إلى استقصاء مستوى تقدير الذات وتأكيد الذات لدى طلبة السنة الجامعية الأخيرة، في برامج شهادة البكالوريوس في كلية التمريض، وكلية التربية لمدرس الرياضيات، ومعلم الصف، ومعلم العلوم الاجتماعية، وتحديد ما إذا كان هناك علاقة بين تقدير الذات وتأكيد الذات، اشتملت عينة الدراسة على (٢٩٠) طالباً، كما تم جمع البيانات باستخدام "نموذج المعلومات الشخصية"، إذ تم استخدام قائمة ستانلي لتقدير الذات Stanley

جاءت دراسة المومني (2019) لتهدف إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لتنمية مهارات توكيد الذات والتحقق. استخدمت الباحثة لذلك المنهج شبه التجريبي. تكونت عينة الدراسة من مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية وعددها (15) طالبة والأخرى ضابطة وعددها (15) طالبة، استخدمت الباحثة مقياس توكيد الذات الذي طوره، وبعد تنفيذ البرنامج أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05).. تعزى إلى البرنامج وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. أي فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية مهارات توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتبقي، أي استمرارية فاعلية البرنامج.

وهدف دراسة عبد الحق (2017) إلى تصميم وتطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي والكشف عن فعاليته في تنمية تقدير الذات لدى المتأخرين دراسياً والتعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء جلساته وأثناء فترة المتابعة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم شبه تجريبي (المجموعة الواحدة) بقياس قبلي وبعدي، حيث عمد الباحث إلى التعيين العمدي والقصدي للعينة، وقد تكون مجتبع الدراسة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي جذع مشترك (علوم، آداب)، ثانوية "بولهيالت" بولاية "باتنة"، سنة -2013/2014 والبالغ عددهم (108). وقد استخدم الباحث استمارة معلومات - مقياس تقدير الذات لكوبر سميث - والبرنامج الإرشادي من تصميم الباحث. وقد وصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الحالي يرفع من تقدير الذات لدى المتأخرين دراسياً من تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

ودراسة فرحان (2011) جاءت بهدف معرفة وقياس العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية (التقبل - الرفض) والسلوك التوكيدي، والتأكد من وجود فروق في متوسطات

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي لمناسبتها لموضوع الدراسة.

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس توكيد الذات

قامت الباحثة باعتماد مقياس راتوس (Rathus) لتوكيد الذات، بعد تكييفه على البيئة الأردنية وعينة الدراسة تحديداً، والمكون من (29) فقرة موزعة على سبعة أبعاد كالتالي:

1- التوكيد في التعامل مع الآخرين: ويقاس هذا البعد قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين، وفقراته هي (5,12,13,14).

2- التذمر للتخلص من الظلم: ويقاس البعد قدرة الفرد على الاحتجاج والتذمر أو إصدار الشكوى في أي موقف يشعر أن له الحق فيه، وفقراته هي (3,25,27,28).

3- التعبير عن الذات دون حساسية: ويقاس هذا البعد قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره الايجابية والسلبية كما هي تجاه الآخرين، وفقراته هي (4,9,17,23,24).

4- المجادلة أو المناقشة العامة: ويقاس هذا البعد قدرة الفرد على رفض طلبات الآخرين أو المجادلة في تقديمها والوقوف على السبب، وفقراته هي (6,7,8,19).

5- التلقائية: ويقاس هذا البعد قدرة الفرد على مواجهة الآخرين بشكل سريع ودون تردد، وفقراته هي (10,15,21,22).

6- الطلاقة اللفظية: ويقاس هذا البعد قدرة الفرد على التعبير عن آرائه ومواقفه تجاه الآخرين، وفقراته هي (1,2,11,26,29).

7- تجنب المواجهة في مكان عام: ويقاس هذا البعد قدرة الفرد على التعبير عن ذاته في المواقف الاجتماعية العامة وغير المحصورة، وفقراته هي (16,18,20).

جدول (1): توزيع فقرات مقياس توكيد الذات حسب الأبعاد

العدد	تسلسل الفقرات	البعد
4	(5,12,13,14)	التوكيد في التعامل مع الآخرين
4	(3,25,27,28)	التذمر للتخلص من الظلم
5	(4,9,17,23,24)	التعبير عن الذات دون حساسية

Coopersmith Self Esteem Inventory (SEI)

ومقياس راتس لتأكيد الذات (Rathus Assertiveness Schedule (RAS)). وبيّنت نتائج الدراسة أنّ طلبة كلية

التمريض أفضل في تقدير الذات وتأكيد الذات من غيرهم، كما كشفت عن وجود علاقة بين تقدير الذات وتأكيد الذات.

ودراسة (Tjalla,2008) هدفت إلى الكشف عن

العلاقة بين أساليب التنشئة الاجتماعية والسلوك التوكيدي

لدى المراهقين وتم إجراء الدراسة على عينة عشوائية من

المراهقين ممن تتراوح أعمارهم بين (12- 15) سنة في

المدارس الأمريكية، واستخدمت الدراسة أسلوب المقابلة

الشخصية بين الطلاب المراهقين، وكشفت النتائج وجود

ارتباط بين التنشئة الاجتماعية للمراهقين وسلوكهم التوكيدي،

وأن التفاعل العاطفي من قبل الأهل يرتبط عكسياً مع

انحرافهم، وأظهرت الدراسة كذلك بأن التفاعل الاجتماعي مهم

في الصحة الانفعالية والكفاءة الذاتية واحترام النفس والذات

لدى الطلاب المراهقين.

التعقيب على الدراسات السابقة

وجدت الباحثة أن الدراسات السابقة تناولت العلاقة

بين توكيد الذات ومتغيرات أخرى، وتناولت دراسات أخرى

دراسة أثر البرامج الإرشادية على مستوى توكيد الذات، في

حين انفردت هذه الدراسة في دراسة أثر البرامج الإرشادية

المستندة إلى النظرية السلوكية في تنمية وتوكيد الذات على

عينة دراسة لم يتم التطرق لها في البحث العلمي وهي أعضاء

الاتحاد النسائي العام.

منهجية وتصميم الدراسة

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من النساء أعضاء الاتحاد

النسائي الأردني العام، وتكونت عينة الدراسة من (30)

عضو من أعضاء الاتحاد النسائي الأردني العام ممن حصلن

على أقل الدرجات على مقياس توكيد الذات، وقد تم تعيين

المجموعتين الضابطة والتجريبية عشوائياً، وتكونت

المجموعة الضابطة من (15) عضولم يتلقين البرنامج

الإرشادي والمجموعة التجريبية بلغت (15) عضوطبق

عليهن البرنامج الإرشادي.

الفقرات، ودمج الفقرة رقم (19) في البعد الثامن (الجدال حول الأسعار) بالبعد الرابع (المجادلة أو المناقشة العامة)، بحيث أصبح المقياس مكون من سبعة أبعاد.

2- صدق البناء الداخلي: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام صدق البناء الداخلي (معامل الارتباط المصحح) بحساب معامل الارتباط بين درجات النساء الأعضاء (عينة الدراسة) على الفقرة ومجموع درجاته على البعد، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2)

صدق البناء الداخلي لفقرات مقياس توكيد الذات

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.662 **	9	0.467 **	17	0.418 *	25	0.536 **
2	0.694 **	10	0.372 *	18	0.342 *	26	0.566 **
3	0.374 *	11	0.634 **	19	0.478 **	27	0.643 **
4	0.632 **	12	0.497 **	20	0.462 **	28	0.642 **
5	0.332 *	13	0.665 **	21	0.564 **	29	0.461 **
6	0.863 **	14	0.663 **	22	0.593 **		
7	0.751 **	15	0.602 **	23	0.568 **		
8	0.322 *	16	0.634 **	24	0.539 **		

*دالة عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$. **دالة عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.01$.

17, 16, 19, 18, 23, 24, 26, 28, 29) وفقرات ايجابية (3, 4, 6, 8, 10, 20, 21, 22, 25, 27) ولتفسير النتائج تم توزيع مجموع الدرجات كالتالي: توكيد ذات منخفض (87- -30) توكيد ذات متوسط (29 - 29-) وتوكيد ذات مرتفع (87 - 30).

جدول (3): توزيع فقرات مقياس توكيد الذات الإيجابية والسلبية

نوع الفقرات	عددتها	التسلسل الرقمي
الفقرات الإيجابية	10	3,4,6,8,10,20,21,2) (2,25,27)
الفقرات السلبية	19	1,2,5,7,9,11,12,13,) 14,15,16,17,18,19, (23,24,26,28,29)

البعد	عدد الفقرات	تسلسل الفقرات
المجادلة أو المناقشة العامة	4	(6,7,8,19)
التفانيّة	4	(10,15,21,22)
الطلاقة اللفظية	5	(1,2,11,26,29)
تجنب المواجهة في مكان عام	3	(16,18,20)

قامت الباحثة بالتحقق من دلالات صدق مقياس توكيد الذات بطريقتين وهن:

1- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من المختصين في الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الأردنية، وتم اعتماد جميع

يتضح من خلال الجدول توفر معاملات ارتباط جيدة ذات دلالة تراوحت بين (0.322 - 0.863) لذلك تم اعتماد جميع الفقرات ولم يتم حذف أي فقرة.

ولتطبيق مقياس توكيد الذات يطلب من النساء أعضاء الاتحاد النسائي العام (عينة الدراسة) الإجابة على أسئلة المقياس بطريقة فردية أو جماعية، وتختار العضو خياراً من ستة خيارات لكل فقرة (تعبر عني تمام، تعبر عني، تعبر عني إلى حد ما، لا تعبر عني إلى حد ما، لا تعبر عني على الإطلاق)، وفيما يخص تصحيح مقياس توكيد الذات فتصح كل فقرة بتحديد درجة بين +3 و-3 وتتراوح الدرجات الكلية للمقياس بين +87 و-87 ويتضمن المقياس فقرات سلبية (1,2,5,7,9,11,12,13,14,15,)

ثانياً: البرنامج الإرشادي

تم إعداد البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية السلوكية، من خلال اطلاع الباحثة على الأدب النظري والتجارب التربوية السابقة، وقد تكون البرنامج الإرشادي من ثمانية جلسات تدريبية، مدة كل جلسة 90 دقيقة، حيث تم إتباع الخطوات التالية في بناء البرنامج الإرشادي:

1- تحديد الهدف العام من البرنامج والذي تمثل في تنمية توكيد الذات لدى عينة من أعضاء الاتحاد النسائي العام من خلال برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية.
2- صياغة محتوى البرنامج الإرشادي والذي تكون من مجموعة من الجلسات التدريبية ذات الأهداف الفرعية التالية:

- التعرف والاتفاق على خطة سير عمل الجلسات.
- التعرف على معظم المعلومات النظرية حول توكيد الذات.
- الاعتراف بوجود مشكلة في توكيد الذات لدى أفراد المجموعة الإرشادية.
- استخدام المهارات اللفظية في تنمية الذات.
- استخدام المهارات غير اللفظية في تنمية الذات.
- التدريب على توكيد الذات واستخدام تدريبات وتمارين تنمية توكيد الذات.
- قياس أثر البرنامج الإرشادي من خلال تحديد مظاهر التحسن في توكيد الذات.
- النتائج والتوصيات وإنهاء البرنامج.

وقامت الباحثة بالتحقق من صدق البرنامج من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الأردنية، بعد أن أعدت الباحثة الصورة الأولية للبرنامج من أجل تحكيمه من قبل المختصين. وقدم المحكمين بعض المقترحات لتعديل البرنامج والجلسات حسب ما يتفق وخبرتهم وأهداف البرنامج المعدلة، مع تحديد نوع الفنيات التي تلزم هذا البرنامج وتناسبه.

وكان من أهم الملاحظات التي أجمع عليها المحكمون وهوتقليص عدد جلسات البرنامج الإرشادي إلى

ثمانى جلسات لتحقيق ستة أهداف فرعية تشكل مجتمعة تطبيق عملي للهدف الرئيسي للبرنامج، لكل هدف فرعي جلسة خاصة به، بالإضافة إلى جلسة تعارف واتفاق على خطة سير الجلسات وجلسة ختامية لعرض النتائج والتوصيات، كما وتم زيادة مدة الجلسة الإرشادية من 60 دقيقة إلى 90 دقيقة لتحقيق الهدف الفرعي بفاعلية.

إجراءات الدراسة:

1- تم اختيار عينة الدراسة من أعضاء الاتحاد النسائي الأردني العام ممن ليين دعوة المشاركة في مقابيس هذه الدراسة ويعتقدن أنهن يعانين من انخفاض مستوى توكيد الذات.

2- تم اعتماد مقياس راتوس (Rathus) لتوكيد الذات، بعد تكييفه على البيئة الأردني ة وعينة الدراسة تحديداً، وتحكيمه والتحقق من صدق وثبات المقياس.

3- تم بناء البرنامج الإرشادي استنادا إلى النظرية السلوكية بعد الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة وتحكيمه وصولاً إلى صيغته النهائية.

4- تم تعيين المجموعتين الضابطة والتجريبية عشوائياً، وتكونت المجموعة الضابطة من (15) عضواً لم يتلقين البرنامج الإرشادي والمجموعة التجريبية بلغت (15) عضو طبق عليهن البرنامج الإرشادي.

5- تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية بواقع ثمان جلسات تدريبية، حسب الجدول التالي:

جدول (4): تفاصيل البرنامج الإرشادي وجلساته

الرقم	عنوان الجلسة	عدد الحضور	زمن الجلسة
1	التعارف والاتفاق على خطة سير عمل الجلسات	15	90 دقيقة
2	التعرف على معظم المعلومات النظرية حول توكيد الذات	15	90 دقيقة
3	الاعتراف بوجود مشكلة في توكيد الذات لدى أفراد المجموعة الإرشادية	15	90 دقيقة
4	استخدام المهارات اللفظية في تنمية الذات	15	90 دقيقة

متغيرات الدراسة:

1- البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية السلوكية. (متغير مستقل).

2- توكيد الذات وأبعاده السبعة. (متغيرات تابعة)

المعالجة الإحصائية:

1- معامل ارتباط بيرسون: لحساب دلالات الصدق والثبات.

2- تم استخدام اختبار مان وتني واختبار ويلكوكسون للاجابة عن أسئلة الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها:

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخدام اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لها راتتوكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام في القياس القبلي، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5) نتائج اختبار " مان وتني " لإيجاد دلالة الفروق في درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات في

القياس القبلي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
قبلي	تجريبية	15	15.96	238.00	3.30	104.000	224.000	-0.250	0.793
	ضابطة	15	15.13	224.00	3.27				

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام في القياس البعدي، والجدول (6) يوضح ذلك.

الرقم	عنوان الجلسة	عدد الحضور	زمن الجلسة
5	استخدام المهارات غير اللفظية في تنمية الذات	15	90 دقيقة
6	التدريب على توكيد الذات واستخدام تدريبات وتمارين تنمية توكيد الذات	15	90 دقيقة
7	قياس أثر البرنامج الإرشادي من خلال تحديد مظاهر التحسن في توكيد الذات	15	90 دقيقة
8	النتائج والتوصيات وإنهاء البرنامج	15	90 دقيقة

6- تم الخروج بالنتائج والتوصيات المناسبة بعد تطبيق البرنامج.

يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a=0.05$) تعزى إلى المجموعة في مهارات توكيد الذات، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

- السؤال الأول : ما هو أثر برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية في تنمية مهارت توكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام؟

الجدول (6) نتائج اختبار " مان وتني " لإيجاد دلالة الفروق لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات في

القياس البعدي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
بعدي	تجريبية	15	18.87	283.00	3.97	63.000	182.000	-2.141	0.032
	ضابطة	15	12.11	183.00	3.54				

ارشادي معرفي سلوكي والكشف عن فاعليته في تنمية تقدير الذات، ودراسة عبدالوهاب (2009) التي هدفت إلى التأكد من مدى فاعلية برنامج في التدريب التوكيدي في تنمية مهارات السلوك التوكيدي.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول(7)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي

القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية
التتبعي - البعدي	الرتب السالبة	7	7.67	62.00	-1.087	0.282
	الرتب الموجبة	6	6.00	31.00		
	الرتب المتساوية	2				
	المجموع	15				

المحرجة والضغوط الاجتماعية، إضافة إلى استمرار المشاركات في المجموعة التجريبية بالاستفسار والسؤال والمشورة للكثير من المواقف وكيف تتصرف بها، كما وتعزول الباحثة استمرارية فعالية البرنامج الى مرحلة التماسك التي وصلتها المجموعة مع بعضها في كشف الذات والتعبير وبدون تردد عن الخبرات والمشاعر السلبية والإيجابية وإحساسها بالثقة بنفسها وتعودها على نظام محدد في الحضور والمغادرة، وكل ذلك جاء في جوداعم ومعزز وإيجابي ساد الجلسات التدريبية ومناخ نفسي آمن ومريح أشعرهن بالثقة والانتماء وتحمل المسؤولية، مما يدل على فعالية البرنامج الارشادي في تنمية وتوكيد الذات لدى عينة الدراسة، وتتفق نتيجة هذا السؤال مع دراسة (دحادحة، باسم محمد: 2008).

يتبين من الجدول(6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a=0.05$) تعزى إلى المجموعة وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. وترى الباحثة أن نتيجة الدراسة الحالية وهي فاعلية البرنامج الارشادي المستند الى النظرية السلوكية لتنمية مهارتتوكيد الذات لدى العينة التجريبية ربما جاء نتيجة لما تضمنه البرنامج الارشادي من تمارين وأنشطة وأساليب وفتيات تم ممارستها لأول مرة من قبل النساء، وقد لاقت ترحيبا واستحسانا ومتعة بالقيام بها، وتغير في نمط التفكير والعمليات المعرفية الصادرة منهن تجاه مواقف الآخرين. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة المومني (2019) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مهارات توكيد الذات، ودراسة عبد الحق (2017) التي هدفت إلى تصميم وتطبيق برنامج

يتضح من الجدول رقم(7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a=0.05$) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي.

وترى الباحثة أن استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية مهارات توكيد الذات ربما يعود إلى جدية النساء اعضاء الاتحاد النسائي الاردني العام، افراد المجموعة التجريبية في اكتساب مهارات توكيد الذات لأهميتها لهن في مجال العمل التطوعي والمؤسسات النسوية، ولما لها من أثر في التكيف مع نفسها ومع مجتمعها، كما أن التدريب على البرنامج الارشادي المستند الى النظرية السلوكية والفتيات والأساليب المستخدمة لتعليم مهارات توكيد الذات أتاح الفرصة للتعبير عن مشاعرهن بصراحة، لما لذلك من أثر في تجنب المواقف

البشير، هيفاء (2012)، دور المرأة الأردنية في تنمية المجتمع: ملامح ورؤى تاريخية، عمان-الأردن: دار البيروني للنشر والتوزيع، صفحة 73.

دحادحة، باسم محمد (2008). فعالية برنامج إرشادي جمعي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين الذات لدى الطلبة المكتئبين. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والإنسانية والاجتماعية: 20.

عبد اللطيف: أحمد وعربيات: عبد الحلیم (2012)، نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، عمان-الأردن، دار المسيرة.

عبد الوهاب، خالد محمود (2009). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية بعض مهارات توكيد الذات لدى عينة مرضى الإدمان. السعودية، الدمام: جامعة بني سويف، كلية الآداب.

العمرى، مرزوق بن احمد عبدالمحسن، رسالة ماجستير- جامعة ام القرى، 2012.

فرحان؛ احمد: (2011) أساليب المعاملة الوالدية (التقبل - الرفض) كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالسلوك التوكيدي لدى تلاميذ التعليم الثانوي. رسالة ماجستير، جامعة مولود معمر، كلية التربية.

المشاقبة، محمود (2008)، مبادئ الإرشاد النفسي، عمان-الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع

المومني، فاطمة (2019) فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة جرش، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (6)، ص 239-254.

النشاشيبي، رنا (2003). التدريب على توكيد الذات، مشروع التعبئة مع النساء في الريف. مصر، القاهرة: عالم الكتب.

كما وتعزى مظاهر التحسن في توكيد الذات لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة إلى طبيعة البرنامج الإرشادي الذي احتوى في جلساته الثمانية وأهدافه الست على الأنشطة والتدريبات والمعلومات التي أدت إلى تحسن ملحوظ في توكيد الذات لدى المجموعة التجريبية من عينة الدراسة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن تنمية مهارات توكيد الذات تعد من أهم المهارات التي يمكن تطويرها وتحسينها لدى الافراد بشكل عام.

التوصيات:

الباحثة توصي بمايلي:

- 1- ضرورة دعوة المرشدين لاستخدام مثل هذه البرامج.
- 2- تطبيق برامج إرشادية لتنمية مهارات توكيد الذات على كافة شرائح النساء.
- 3- ضرورة الاخذ بعين الاعتبار ان تنمية مهارات توكيد الذات من أهم المهارات التي يمكن تطويرها وتحسينها.
- 4- ضرورة العمل على تنمية مهارات توكيد الذات لدى النساء العاملات بمنظمات المجتمع المدني، مما يساهم في تطوير تلك المنظمات.
- 5- اجراء الدراسة على عينات من النساء اللواتي لا ينتمين إلى منظمات المجتمع المدني.
- 6- اجراء المزيد من الدراسات حول دور البرامج الإرشادية في تنمية العديد من المهارات لدى النساء اللواتي يعانين من انخفاض في مستوى تلك المهارات.

المراجع

الخياط، ماجد والسليحات، مملوح (2012) فاعلية برنامج تدريبي سلوكي معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الاميرة رحمة الجامعية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية، مجلد 20، العدد 2، 1-22.

الزغول، عماد عبدالرحيم، نظريات التعلم، الشروق للنشر والتوزيع، 2019.

المراجع العربية مترجمة

Abd Al-Latif ,Ahmed, Dr. Abdel Halim Arabiyat (2012), Theories of Educational and Psychological Counseling, Amman-Jordan: Dar Al-Masirah.

Al-Khayyat, Majed and Al-Sulayhat, Mamlouh (2012) The Effectiveness of a Cognitive Behavioral Training Program in Reducing the Psychological Pressure of Princess Rahma University College Students, Journal of the Islamic University for Educational Studies, Volume 20, Issue 2, 1-22.

Abdel-Wahab, Khaled Mahmoud (2009) The effectiveness of a training program in developing some self-affirmation skills among a sample of addiction patients Saudi Arabia, Dammam: BeniSuef University, College of Arts.

Al-Mashaqbeh, Mahmoud (2008), Principles of Psychological Counseling, Amman-Jordan: Al-Manahij House for Publishing and Distribution

Al-Nashashibi, Rana (2003) Self-affirmation training, the Mobilization Project with Women in Rural. Egypt, Cairo: The World of Books.

Dahadha, Bassem Mohamed (2008). The effectiveness of a group counseling program in refuting irrational thoughts and asserting oneself in reducing the level of depression and self-improvement among depressed students. Journal of Umm Al-Qura University for Educational, Humanities and Social Sciences: 20 (1).

Farhan, Ahmad (2011): Methods of parental treatment (acceptance - rejection) as perceived by children and its relationship to affirmative behavior among secondary school students. Master Thesis, Mouloud Muammar University, College of Education.

المراجع الأجنبية

Karagözoğlu, Adamişoğlu, Koç, & Kahve (2008). Self esteem and assertiveness of final year Turkish university students. Nurse Education Today, 28(5), 521-652.

Mehmet. Eskin (2004) Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison. Scandinavian Journal of Psychology, 2003, 44, 7-12.

Merrell, Kenneth W. (1998). Relationship of Perceived Parenting Styles

ملاحق البحث

ملحق(1)

استبانة مقياس توكيد الذات

الرقم	الفقرة	تعبر عني تماما	تعبر عني	لا تعبر عني الى حد ما	لا تعبر عني الى حد ما	لا تعبر عني على الاطلاق
1	يبدو أن معظم الناس أكثر عدوانية وتأكيدا للذات مني					
2	إنني أتردد في دعوة الآخرين أو قبول دعواتهم بسبب الخجل					
3	عندما لا يكون الطعام المقدم في المطعم مرضيا لي فإنني أعبّر عن استيائي					
4	إنني أحرص على تجنب إيذاء مشاعر الآخرين					
5	عندما يتكبد بائع ما مشقة في عرض البضائع ، والتي لا تكون مناسبة لي تماما فإنني أجد صعوبة في أن أقول " لا "					
6	عندما يطلب مني عمل شيء ما فإنني إصر على معرفة السبب					
7	هناك أوقات أسعى فيها لجدل جيد وعنيف					
8	إنني أكافح من أجل النجاح مثل معظم زملائي					
9	إن سلوكي طريق الصدق والأمانة يجعل الناس يستغلونني في أغلب الحالات					
10	إنني استمتع بالبداية بالحديث مع معارف جدد وغرباء					
11	غالبا لا أعرف ماذا أقول للأشخاص الذين يعجبونني من الجنس الآخر					
12	إنني أتردد في إجراء مكالمات هاتفية لأي غرض من الأغراض					
13	إنني غالبا ما أفضل كتابة الرسائل عندما أتقدم بطلب لوظيفة أكثر من أن أقوم بمقابلات شخصية					
14	إنني أجد إخراجا في إعادة شيء كنت قد اشتريته من البائع					
15	إذا ضايقتني قريب حميم فإنني أفضل أن أخفي مشاعري بدلا من أن أعبّر عن ضيقي منه					
16	إنني أتجنب توجيه الأسئلة خوفا من أبدوغيبا					
17	أثناء جدال ما أشعر أحيانا بالخوف من أن اضطرب واهتز					
18	إذا اعتقدت إن معلمي قدم وجهة نظر غير صائبة فإنني أعمل على أن يعرف الآخرون					
19	إنني أتجنب النقاش حول الأسعار مع البائعين					

						عندما أقوم بعمل شيء هام أويستحق الذكر ، فاينني اعلم على أن يعرف الآخرون	20
						اعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح	21
						إذا قام احد ما بنشر قصص أو معلومات كاذبة وسينة عني ، فاينني أقوم بمراجعته بالسرعة الممكنة	22
						غالبا ما أجد صعوبة في قول " لا"	23
						إنني الجأ إلى كبت مشاعري بدل من إظهارها	24
						انني احتج من الخدمة السيئة في مطعم أوفي أي مكان آخر	25
						عندما يمدحني احد فاينني أحيانا لا اعرف ماذا أقول	26
						إذا كان بجانبني شخصان يتحدثان بصوت عال نوعا ما، اطلب منهم التزام الهدوء وإتمام محادثاتهم فيما بعد	27
						إذا حاول شخص أن يتقدمني في الطابور فان يضع نفسه في موقف مجابهة معي	28
						أمر في حالات لا استطيع أن أقول فيها شيئا	29

