



كلية الاقتصاد المنزلي

مجلة الاقتصاد المنزلي  
جامعة المنوفية، شبين الكوم، مصر  
<https://mkas.journals.ekb.eg>



الاقتصاد المنزلي والتربية

## فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات وأثره على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي

عبد العال حامد عجوة<sup>١</sup>، مني عبد الرازق أبو شنب<sup>٢</sup>، مها جلال شعيب<sup>٢</sup>، أميرة إبراهيم أحمد القديم<sup>٢</sup>

<sup>١</sup> قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة المنوفية، شبين الكوم، مصر

<sup>٢</sup> قسم الاقتصاد المنزلي والتربية، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، شبين الكوم، مصر

### الملخص

هدف البحث الحالي الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية توكيد الذات وأثره على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية، والتحقق من استمرار فاعلية البرنامج بعد مرور فترة المتابعة، وقد اشتملت عينة البحث على (30) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية كما اشتملت أدوات البحث على مقياس توكيد الذات ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحثة)، وتوصل البحث إلى وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس توكيد الذات ككل وأبعاده الفرعية (الوعي بالحقوق التوكيدية، التعبير عن الذات، التعبير عن المشاعر، الجسارة الاجتماعية، التواصل مع الآخرين بشكل توكيدي، البناء المعرفي) وذلك لصالح التطبيق البعدي، ووجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط ككل وأبعاده الفرعية (تحمل المسؤولية، التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها، البحث عن المعلومات لاتخاذ القرار المناسب، مواجهة المشكلة والتصدي لها، إعادة التفسير الإيجابي، الاستسلام للمشكلة وتقبل الامر الواقع، الانسحاب السلوكي والبحث عن الإثبات البديلة) وذلك لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبقي لمقياس توكيد الذات ككل وأبعاده الفرعية، وكذلك عدم وجود فرق دال إحصائياً بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبقي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط ككل وأبعاده الفرعية.

الكلمات المفتاحية: الارشاد المعرفي السلوكي -توكيد الذات - أساليب مواجهة الضغوط-

## المقدمة

ينصب اهتمام التربويين في وقتنا الحاضر على الطالب ككل، وبنموه كوحدة واحدة، والاهتمام بشخصيته من كافة جوانبها من أجل التخطيط لمستقبل أفضل، فالإنسان بطبيعته كائن اجتماعي، ولا تستقيم حياته إلا بإدراكه لذاته، ووضوح أهدافه ووسائل تحقيقها والتفاعل المثمر مع أفراد مجتمعه.

وقد استحوذ اهتمام الباحثين في علم النفس وخاصة في ميدان الصحة النفسية موضوع توكيد الذات، باعتباره مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية، ولعل هذا الاهتمام يرجع إلى المفهوم الخاطئ من ضرورة كبت ومقاومة الإنسان لمشاعره وانفعالاته نحو الاشخاص أو المواقف التي يواجهها، وهذا هو الخطأ بعينه فمن الضروري أن يقاوم الإنسان هذه المشاعر دون افراط، حتى لا يفقد القدرة على المقاومة والتي تؤثر على شخصيته (رشاد موسي ومديحة الدسوقي، 2011).

ويعبر توكيد الذات عن تلقائية الفرد في الأقوال، والأفعال، وفي الحركات التعبيرية، والإيماءات، وفي الأسئلة، والتصرفات، في غير ما يتعارض مع القيم والمعايير والاتجاهات السائدة، وبدون أضرار غير مشروعة بالآخرين أو بالذات، ويعد توكيد الذات وسط بين العدوانية والإذعان، مما يعني الإيجابية في مجال العلاقات بين الشخصية (معتز عبيد، 2008).

وتعرفه أية عبد اللطيف (2018) بأنه "كل التعبيرات المقبولة اجتماعياً للإفصاح عن المشاعر والحقوق الشخصية، وكذلك قدرة الفرد على التعبير الصادق عن المعارضة تجاه شخص أو موقف من المواقف الاجتماعية، وذلك مثل التعبير عن الاعجاب والتقدير والاحترام، أو التعبير الملائم بأي انفعال".

كما يعرفه كلا من محمد أبو حسونة (2016) وهدي محمد (2018) على أنه "تعبير الفرد عن أفكاره ومشاعره واعتقاداته بطريقة مباشرة وصادقة حيث يدافع الفرد عن حقوقه الإنسانية والشخصية دون عدوان أو التعدي على حقوق الآخرين".

وحدد كثير من الباحثين في هذا المجال أبعاد السلوك التوكيدي مثل الرفض، والثقة بالذات في مواقف العلاقات الشخصية، والمبادأة في الاتصالات الجماعية، والتفاعل في المواقف الاجتماعية، والاستجابة للنقد، والاختلاف مع الآخرين، والتوكيد في مواقف الخدمات، والاعتراف بالعيوب الشخصية (مني شمس الدين، 2007).

ولقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية توكيد الذات، وضرورة عمل برامج للتدريب عليها وتنميتها، وذلك مثل دراسة عبد الرحمن الجهني (2011) والتي أوصت بضرورة عمل برامج لتنمية بعض المهارات الاجتماعية الضرورية في التعاملات اليومية لدى الطلاب مثل مهارة الإصغاء، والتعامل مع الآخرين، والدفاع عن الحقوق والتي تكسب الطلاب توكيد الذات، دراسة (Solaf, et al, 2011) والتي أوصت بعمل مزيد من البرامج لدعم مفاهيم توكيد الذات، ودراسة هبة السيد (2012) والتي أكدت زيادة مستوي توكيد الذات لدى الطلاب من خلال برنامج ارشادي معرفي سلوكي، ودراسة (Kellecil, 2016) والتي أكدت أهمية البرامج الارشادية المعرفية السلوكية في تطوير السلوك التوكيدي لدى الطلاب.

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي اتجاهاً حديثاً نسبياً يعمل على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفنياته المتعددة، والإرشاد السلوكي بما يضمنه من فنيات، ويعتمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد إذ يتعامل معها

معرفياً وسلوكياً ووجدانياً، ويعتمد هذا الاتجاه الإرشادي على الإقناع الجدلي التعليمي، وتوضيح العلاقة بين الأفكار المشوهة والاعتقادات اللاعقلانية، وما يترتب عليها من مشاعر سلبية تحد من أدائه الوظيفي في مختلف المجالات (هبة السيد، 2012).

ولأن مرحلة المراهقة تتميز بمشاعر الوحدة، وهذا الأمر ليس بغريب على المراهقين، وذلك لأنهم يجلسون ويحكمون ذواتهم، وهذه المرحلة يشعر فيها المراهقون بالحاجة إلى الاستحسان والموافقة من العالم الخارجي، وهي تلك المرحلة التي تحتم عليهم كيفية التمييز بين الأنانية في حاجاتهم وحاجات الآخرين، وخلال هذه السنوات فإن الاستقلالية، والاعتمادية يصبحان مجال محوري للمراهق يعمل على تطويره (باسم الدحاحة، 2013).

وحيث أن التعليم الجامعي يلعب دوراً مهماً في حياة الأمم والمجتمعات فهو يصنع حاضرها ويرسم معالم مستقبلها، كما أن الاهتمام بتوكيد الذات لدى الطالب الجامعي الذي يمثل أحد الأركان الأساسية في المجتمع، كون المهارات التوكيدية من المهارات الحياتية الهامة في وقاية الطالب وتبصيره من الوقوع في المشكلات التي قد تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية والضعف في التفاعلات الاجتماعية (لونيس سعيدة، 2012).

#### الاحساس بمشكلة البحث:

تمثلت مشكلة البحث في تدني مستوي توكيد الذات لديهم، واتضح من نتائج الدراسة الاستطلاعية أن 60% من الطالبات يعانون من مستوي منخفض من توكيد الذات، ويعد الطلاب في المرحلة الجامعية من أكثر الفئات عرضة لمواجهة كثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية والتي تمثل مصادر للضغوط في هذه المرحلة (زينب أبو الغيط، 2016).

وأكدت أمل الأحمد ورجاء محمود (2009) على أن معاناة الطلاب من المشكلات والضغوط ترجع في بعض أسبابها إلى كيفية مواجهتهم للمواقف الضاغطة التي يتعرضون لها، لا سيما أن أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم وباختلاف المواقف، والثقافات. ونتيجة لذلك يحاول البحث تنمية توكيد الذات لدي الطالبات من خلال إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي وذلك لإكساب الطالبات المهارات التوكيدية الهامة والتي تمكنهن من التعامل مع المواقف المختلفة بإيجابية بما يناسب العصر والمجتمع لما يواجهونه من مواقف أو مشكلات تحتاج لتوكيد ذواتهن تجاه المواقف المختلفة.

#### مشكلة البحث:

تحددت مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات وما أثره على أساليب مواجهة الضغوط لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟

ويتفرع من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية وهي:

1- ما التصور المقترح للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية توكيد الذات؟

2- ما فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات لدى الطلاب عينة البحث؟

- 3- ما أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات على أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب عينة البحث؟
- 4- هل تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات ويستمر أثره على أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب عينة البحث؟

#### أهداف البحث

#### يهدف البحث الحالي إلى:

1. تصميم برنامج يعتمد على الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات لدى عينة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي -جامعة المنوفية المنخفضين في توكيد الذات.
2. التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات لدى الطلاب عينة البحث.
3. الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات على أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب عينة البحث.
4. التعرف على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات واستمرار أثره على أساليب مواجهة الضغوط في مرحلة المتابعة لدي الطلاب عينة البحث.

#### أهمية البحث

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:

#### أ-الأهمية النظرية:

- -إلقاء الضوء على أهمية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في تنمية بعض الجوانب الهامة في الشخصية.
- - توفير المعلومات الكافية لدي الطلاب عن توكيد الذات باعتباره مكون أساسي في الشخصية، حيث يمكن الطلاب من الدفاع عن حقوقهم الشخصية، واكسابهم المزيد من الثقة.
- - إلقاء الضوء على بعض المتغيرات النفسية والتي تؤثر على مواجهة الفرد للضغوط اليومية.
- - يعتبر هذا البحث إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدي الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

#### ب-الأهمية التطبيقية:

- - الاهتمام بالفئة التي نتعامل معها وهي فئة طلاب الجامعة، الذين يقع عليهم عبء مسئولية النهوض بمجتمعهم، والدفاع عن حقوقهم، ولما له أهمية كبيرة، وتأثير كبير في تعامل الطلاب مع المواقف الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها.
- الانتقال من مجرد وصف العلاقات والمهارات المرتبطة بتوكيد الذات الي مستوي التدخل السيكولوجي وتنمية بعض الجوانب السلوكية الخاصة بتوكيد الذات للوصول بالطلاب الي الدفاع عن حقوقه الخاصة لمواجهة الخوف والقلق والضغوط التي يتعرض لها الفرد في الحياة اليومية وذلك عن طريق البرنامج الإرشادي المقدم لهم

- - تقديم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدي طلاب الجامعة، وتخريج جيل جديد لديه مهارات توكيدية تجعله ناجح في حياته قادر على التحديات المختلفة.
- - يمثل الجانب التطبيقي للبحث بمحتواه بداية لكثير من الدراسات او البحوث المرتبطة بهذا الموضوع بصورة علمية وشاملة.

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثون المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي نظراً لملاءمتها لطبيعة إجراءات البحث.

#### عينة البحث

اشتملت عينة البحث في شكلها النهائي على (30) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة -كلية الاقتصاد المنزلي -جامعة المنوفية بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية للعام الجامعي 2020-2021.

#### حدود البحث

يتحدد هذا البحث ب:

- 1-الحدود الموضوعية: اقتصرت على البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية توكيد الذات وأثره على أساليب مواجهة الضغوط.
- 2-الحدود البشرية: طالبات الفرقة الثالثة -كلية الاقتصاد المنزلي -جامعة المنوفية بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية للعام الجامعي 2020-2021.
- 3-الحدود الزمنية: تمثلت في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2020-2021.
- 4-الحدود المكانية: تمثلت في كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية.

#### مصطلحات البحث

##### توكيد الذات: Self-assertiveness

يعرف إجرائياً بأنه مجموعة من المهارات السلوكية اللفظية، وغير اللفظية، والنوعية، والموقفية المتعلمة ذات الفاعلية النسبية والتي تتضمن تعبير الطالب عن مشاعره الإيجابية والتمكن من الدفاع عن نفسه بدون قلق وبدون انكار لحقوق الآخرين، ويقاس، بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجاباته على مقياس توكيد الذات (إعداد الباحثون).

##### أساليب مواجهة الضغوط: Coping Styles With Stresses

تعرف إجرائياً بأنها: مجموعة من الأساليب التي يستخدمها الطالب ويلجأ إليها عندما يمر بأزمة أو مشكلة فيحاول الوصول لحل مناسب لها حتى يشعر بالراحة والاطمئنان، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة من خلال إجاباته على مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحثة).

##### البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي Behavioral Cognitive Conductive

يعرف إجرائياً بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية يعمل على تقديم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة ويدمج بين الإرشاد المعرفي والسلوكي بتقنياتها المتعددة، يكتسب الطالب فيه مهارات توكيد الذات عن طريق تعلمه وتدريبه باستخدام فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، التي تتطلب من الطالب العمل بجد ونجاح في

الوقت الذي يتعرض فيه لمواقف وضغوط وأفكار وذلك من خلال اكسابه الثقة بالنفس، والقدرة على تحمل الغير، والتعامل مع الأفكار غير المنطقية، وأحاديث الذات السلبية، واستبداله بأفكار إيجابية وأحاديث معززة للذات، وذلك من اجل مساعدة الطلاب في تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي.

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### المحور الأول: توكيد الذات

##### مفهوم توكيد الذات

تعرفه هويدة حنفي (2009) بأنه " وسيلة الفرد للتعبير الصادق عن آرائه وانفعالاته، ومهاراته في تكوين العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالإضافة إلى قدرته على التوجيه، كما أنه يتضمن ثقة الفرد بنفسه". ويتفق كلا من محمود صابر (2012) ومعتز عبید (2010) على أن توكيد الذات يعني قدرة الفرد على مواجهة الآخرين، والدفاع عن حقوقه، والقدرة على التعامل بندية وليس بعدوانية من أجل استقلالية الشخصية، والاعتراف بالخطأ، والقدرة على الرفض، وقول "لا" وكسب صداقات الآخرين، والمشاركة في المناسبات، والاستفسار عن شيء، والاشتراك في عمل جماعي دون قلق وأيضا دون المساس بحقوق الآخرين.

##### أهمية توكيد الذات:

يسهم ارتفاع مستوى توكيد الذات لدى الأفراد في بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، كما أنها تساعد علي خفض القلق والتوتر لدي الفرد، وتساعد على مواجهة الآخرين في المواقف الاجتماعية والتخلص من المشاكل والصعوبات التي تعترض طريق حياته الواقعية، وتساعد التوكيدية علي تجنب مواقف الإحباط، كما أنها تمثل جانباً مهماً من جوانب الصحة النفسية، لأنها تساعد الفرد على نمو تقدير الذات لدي الفرد، وكلما ازدادت التوكيدية لدي الفرد تزداد الدافعية للإنجاز، وينخفض الشعور بالاغتراب والقلق (سمر رفة، 2013). كما يفيد توكيد الذات في اتخاذ القرارات المهمة بكفاءة عالية، وسرعة مناسبة وأكد ذلك دراسة مهدي العوض (2017) والتي أكدت العلاقة الارتباطية بين توكيد الذات واتخاذ القرار.

##### خصائص توكيد الذات:

ذكر كلاً من رمضان الحلو (2012) وناصر الدين أبو حماد (2014) ومحمد أبو حسونة (2016) وريهام أبو فايد (2016) خصائص توكيد الذات كالآتي:

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

**2-لا ينطوي على انتهاك حقوق الغير:** حرص الباحثون على وضع البعد الاجتماعي في الحساب، كما أن عنصر التقبل والتحيز الاجتماعي لا يعد شرطاً لكي يوصف السلوك بالتوكيد، فقد يكون سلوك الفرد مؤكداً ولكنه غير مقبول، كمن يعرض وجهة نظر مخالفة لرئيسه علانية بطريقة مهذبه ولديه مبررات قوية.

**3-فعاليته النسبية:** التوكيد ليس فعال دائماً، فالسلوك التوكيدي قد يجلب المزيد من المتاعب على الفرد، ويتوقف مدي فعاليته على عدد من المتغيرات مثل المعيار المستخدم في تحديد الفاعلية، هل الشخص نفسه أم الآخرون أم الأهداف الموضوعية للسلوك.

**4-موقفي:** يتنوع توكيد الذات بدرجة ما، كنتيجة للتأثر بدرجات المواقف المختلفة، فمثلا يتأثر توكيد الذات بخصائص الطرف الآخر في موقف التفاعل، وخصائص الموقف بما يحتويه من أشخاص آخرين سواء كانوا أصدقاء أم أقارب أم غرباء، وكذلك الخصائص الفيزيقية وخصائص السياق الثقافي المحيط بالفرد، فهو يختلف باختلاف المواقف الاجتماعية، والجنس، والعمر، وخصائص الموقع التفاعلي مع الأفراد.

**5-قابليته التعلم:** فالسلوك التوكيدي مكتسب وهو قابل للتعلم سواء كان بطريقة نظامية كالأشتراك في البرامج التدريبية، أو بطريقة ذاتية حيث يرتقي من خلال الخبرة الاجتماعية التي يكتسبها الفرد عبر تاريخه، فضلاً عن محاولاته للتعرض للخبرات التي تساعد علي تحسين مستوي توكيد ذاته.

#### أبعاد توكيد الذات في البحث الحالي هي:

**1-الوعي بالحقوق التوكيدية:** وهو قدرة الطالب علي الدفاع عن حقوقه الشخصية وآرائه الفردية المشروعة سواء في الأسرة أو العمل، أو عند الاحتكاك بالآخرين، والتصرف من منطلقات القوة في الشخصية.

**2-التعبير عن الذات:** وهو قدرة الطالب علي أن يعرض أفكاره وآرائه بوضوح، دون خوف أو قلق، أو اعتداء على حقوق الآخرين، وان يتمسك بآرائه الخاصة التي يقنع بسلامتها، وألا يتظاهر بالموافقة على رأي معين من اجل المحافظة على السلامة والهدوء.

**3-التعبير عن المشاعر:** وهو قدرة الطالب علي التعبير عن مشاعره الايجابية أو السلبية بوضوح بطريقة توضح تبادل الاحترام بين الأفراد، دون الاعتداء على حقوق الآخرين.

**4-الجسارة الاجتماعية:** وهو قدرة الطالب علي التفاعل مع الآخرين والتصرف وفق مقتضيات الموقف واتخاذ القرارات المناسبة، والقدرة على التعبير عن الاختلاف مع الآخرين دون الاعتداء على حقوقهم أو السخرية من آراءهم.

**5-التواصل مع الآخرين بشكل توكيدي:** وهو قدرة الطالب علي التعبير عن أفعاله وتصرفاته التوكيدية بنبرات صوت معتدلة، أو بلغة العين أو بحركات طبيعية، واستخدامه الوقفات المتوازنة، وتعابير الوجه المختلفة وعدم استخدامه اللغة الاعتذارية إلا وقت اللزوم.

**6-البناء المعرفي:** وهو قدرة الطالب علي معرفة بعض الأفكار السلبية، ومواجهتها، واستبدالها بالأفكار الايجابية التي تساعد في الوصول إلى الصحة النفسية، وكذلك القدرة على التحرر من مشاعر الذنب أو تأنيب الضمير عند رفض هذه المواقف والأفكار.

#### محددات توكيد الذات:

هناك عدد من المتغيرات تمارس تأثيراً كبيراً في تفسير السلوك التوكيدي، وهذه المتغيرات تشمل عدة فئات تحتوي كلا منها على مجموعة من المتغيرات التي يجمعها عنصر معين وذلك من اجل الوصول الي معرفة طبيعتها ودورها في تفسير السلوك، السلوك التوكيدي يصعب فهمه في ضوء القليل من تلك المتغيرات حيث انه يتشكل وفقاً

لمحددات شخصية وثقافية واجتماعية، وتلك المتغيرات تتحدد في خمسة متغيرات تضم العديد من الأبعاد كما يلي:

#### أولاً: متغيرات ديموغرافية وتشمل:

1-العمر: تنمو القدرة على توكيد الذات مع العمر بشكل دال، إلا أننا لا نستطيع أن نرجع هذا إلى عامل النضج وحده فالدراسات السابقة تشير إلى أن التوكيدية لدى الأعمار الأكبر سناً أعلى بشكل دال عنها لدى الأعمار الأصغر سناً. ومن الدراسات التي أكدت على أهمية توكيد الذات لطلاب المدارس الابتدائية دراسة (Secea,2014)، والتي توصلت إلى أثر البرنامج الإرشادي في تحسين مهارات توكيد الذات لدى لتلاميذ المدارس الابتدائية.

2-الجنس: تباينت الدراسات التي عرضت الفروق بين الذكور والإناث في توكيد الذات بصفة عامة وقد يرجع ذلك إلى الاختلاف بين الجنسين في المهارات النوعية للتوكيد، ومن تلك الدراسات دراسة (Votanr,2008) والتي أكدت نتائجها وجود فرق دال احصائياً بين طلاب الجامعة من الجنسين في مستويات توكيد الذات لصالح الذكور.

3-التعليم: أشارت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة موجبة، بين مستوي توكيد الذات المرتفع وارتفاع المستوي التعليمي للفرد، ومن الدراسات التي أكدت على أثر المستوي التعليمي في تحديد مستويات ظهور السلوك التوكيدي عند طلاب الجامعة، دراسة (Yekatalab,2009)والتي أكدت على أن أعلى معدل لتوكيد الذات كان بين طلاب الدكتوراه، وأولاد الآباء المتعلمين تعليماً عالياً.

5-دخول الأسرة: أكدت الدراسات على العلاقة الموجبة بين توكيد الذات والوضع الاقتصادي للأسرة مثل دراسة (Ibrahim,2011) والتي هدفت إلى استقصاء العوامل التي تؤثر على توكيد الذات بين الممرضات، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين توكيد الذات ودخول الأسرة.

#### ثانياً: متغيرات انفعالية (مزاجية) وتشمل:

1-القلق: ومن الدراسات التي بحثت العلاقة بين القلق وتوكيد الذات، دراسة نايف الحربي (2013) وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين القلق وتوكيد الذات.

2-الثقة بالنفس: ولقد أكدت الدراسات العلاقة الموجبة بين الثقة بالنفس وتوكيد الذات، ومن هذه الدراسات دراسة (Karago 2008)، والتي توصلت إلى وجود علاقة موجبة دالة بين الثقة بالنفس وتوكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية من طلاب كلية التمريض.

3-الاكتئاب: ولقد أكدت العديد من الدراسات وجود علاقة سالبة بين الاكتئاب والسلوك التوكيدي، ومن الدراسات التي أكدت ذلك دراسة (Rezayat,2014) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة سالبة ودالة احصائياً بين توكيد الذات والاكتئاب.

#### ثالثاً: متغيرات أسرية:

ومن الدراسات التي أكدت العلاقة بين نمط التنشئة وتوكيد الذات دراسة سمر رفة (2013) والتي توصلت إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين بعض أساليب التنشئة المتبعة من قبل الأب والأم ومهارات توكيد الذات، وهذه الأساليب هي الإيذاء الجسدي، والحرمان، والقسوة، والإذلال، والشعور بالذنب، والنبذ، وكذلك وجود علاقة موجبة بين بعض أساليب التنشئة الوالدية من قبل الأب ومهارات توكيد الذات وهذه الأبعاد هي

(التعاطف الوالدي، التوجيه للأفضل، التشجيع، كما أسفرت دراسة (Liyaghat,et al,2011) عن ارتفاع توكيد الذات لدى الأسر الكثيرة الحب لأبنائها.

### المحور الثاني: أساليب مواجهة الضغوط

#### مفهوم أساليب مواجهة الضغوط

تعرف أساليب مواجهة الضغوط بأنها الطريقة أو الوسيلة التي تساعد الفرد علي مواجهة ضغوط الحياة والتعامل مع تلك الضغوط بطريقة ايجابية حتى يصل إلى مستوي من التوافق. (أمل أبو عرام, 2005). ويرى مصطفي الاسطل (2010) أنها الوسيلة التي تساعد الفرد على أن يكون قادرا على مواجهة المواقف الضاغطة في حياته التي يعيشها، والتعامل معها بطرق سليمة وجيدة. وتعرف أيضا بأنها "الاستجابات التي يتخذها الفرد لمواجهة ما يحيط به من أحداث حياتيه ضاغطة ومواقف مؤلمة تدفع به أن يكون إقدامياً إيجابياً أو إجمامياً سلبياً (محمد منصور, 2012).

#### وظائف أساليب مواجهة الضغوط

تشير سارة سعدة (2016) عدة وظائف لأساليب المواجهة وهي:

- 1- قدرة الفرد على التعامل مع مطالب البيئة الاجتماعية وخلق الدافع لتلبية تلك الحاجة.
- 2- الحفاظ على التوازن النفسي من أجل توجيه الطاقة والمهارة تجاه مطالب الفرد الخارجية.
- 3- الحفاظ على توفير المعلومات الكافية حول بيئة الفرد.
- 4-تنظيم أو تعديل علاقة الفرد بالبيئة والتي تعد هي مصدر الضغوط.
- 5-التفاعل مع الانفعالات الضاغطة.
- 6-السيطرة على المشكلة التي تسبب الضغوط.

#### سمات الشخصية ومواجهة الضغوط:

تؤثر الشخصية التي يحملها كل فرد في مواجهة الحدث الضاغط وكيفية التعامل مع الحدث، فالبعض يزيد من حدة المواقف الضاغطة في حين يعتمد البعض الآخر إلى تحقيق حدة هذه المواقف، ومن هذه السمات كما ذكرت (سارة طلبه, 2016)

- 1-النمط التشاؤمي: هناك بعض الأفراد يتصفون بالميل إلى تفسير الأحداث السلبية من منطلق خصائصهم العامة، فهم ينظرون لها بأنها أحداث لا يستطيعون التعامل معها أو مواجهتها فهذا يجعلهم أكثر عرضه للمرض.
- 2-التفاؤل: حيث أن طبيعة الشخصية التفاؤلية يمكن أن تقود إلى التعامل بفاعلية أكثر لضغط مما يقلل التعرض للمرض.
- 3-حب الحياة: وهذا ما أثبتته دراسة نشوة دردير، (2010) من فاعلية البرنامج في تنمية أساليب المواجهة وخفض الإحساس بالضغوط وما ترتب على ذلك من رفع مستوي الإحساس بالسعادة وحب الحياة والتفاؤل.
- 4-الصلابة النفسية: تتشكل الصلابة من خصائص الإحساس بالالتزام أو وجود القابلية لدي الفرد للانخراط في الموقف، توفير القدرة على الضبط، وهو إحساس الفرد بأنه مسئول عما يواجهه من أحداث، وأن لديه القدرة على التأثير في ظروف بيئته، الاستعداد لتقبل التغيير ومواجهة الأحداث الضاغطة (شيلي تايلور, 2008).

ومن الدراسات التي أثبتت العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط دراسة (خالد العبدلي، 2012؛ ودراسة أسماء زهاني، 2014) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبه بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط.

5-السعادة النفسية وفاعلية الذات: وهذا ما أثبتته دراسة زينب أبو الغيط (2016) من وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين أساليب مواجهة الضغوط وكل من السعادة النفسية وفعالية الذات.

#### تصنيف أساليب مواجهة الضغوط:

تعددت طرق تصنيف أساليب مواجهة الضغوط، لتتفق مع افتراض أن المواجهة تسعى إلى تعديل، أو تغيير العلاقة بين الفرد والبيئة لتخفيف الضرر الانفعالي، ومن هذه التصنيفات تصنيف حسن عبد المعطي (2006) والذي أشار إلى أن هذه الأساليب تنقسم إلى:

أ: الأساليب البدنية (النفس جسمية): وتشمل ممارسة الرياضة، النشاط الجسمي، التنظيم، التغذية، الاسترخاء والتغذية الراجعة البيولوجية.

ب: الأساليب النفسية المعرفية السلوكية: وتشمل التحكم في الاستثارة إعادة التقييم المعرفي، التصور والتركيز الذهني، التوليد الذاتي، إزالة الحساسية المنظمة، الوعي الانتقائي، إعادة البرمجة الذهنية والتطعيم الانفعالي.

ج: تغيير أسلوب الحياة: ويعتمد على تخطيط الأهداف وإدارة الوقت، الحزم واتخاذ القرارات وحل المشكلات، تنمية مهارات الضبط الذاتي، تنمية شيكه التدعيم الاجتماعي والهندسة الاجتماعية.

د: الأساليب الوجودية والروحية: وتشمل التفكير في معني الحياة والتمسك بالدين.

وقد اختارت الباحثون في هذا البحث بعض الأساليب منها الإيجابية ومنها السلبية على الوجه التالي:

#### أولاً: أساليب المواجهة الإيجابية:

1-تحمل المسؤولية: ويعرف إجرائياً بأنه قدرة الطالب علي مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة بشجاعة، ومحاولته إصلاح الأخطاء بخبرة وقوة رغم التوتر والإثارة التي تسببها المشكلة.

2-التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها: ويعرف إجرائياً بأنه قدرة الطالب علي تحليل المشكلة تحليلاً واقعياً، والتفكير في أكثر من حل لها، ووضع خطة للخروج من هذه المشكلة من خلال تحديد البديل المناسب من بين البدائل المتاحة.

3-البحث عن المعلومات لاتخاذ القرار المناسب: ويعرف إجرائياً بأنه قدرة الطالب علي جمع أكبر قدر من المعلومات عن المشاكل والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها، مستعينا بخبرات نفسه، وخبرات الآخرين كالأصدقاء وأهل التخصص والخبرة، وإتباع الخطوات الصحيحة لاتخاذ القرار المناسب

4-مواجهة المشكلة والتصدي لها: ويعرف إجرائياً بأنها المحاولات التي يقوم فيها الطالب بخطوات مباشرة للدفاع عن حقوقه وآرائه في حل المشكلة، وتخفيف العقبات التي تحول بينه وبين الوصول لحل المشكلة مع قدرته على إقناع الآخرين.

5-إعادة التفسير الإيجابي: ويعرف إجرائياً بأنه: محاولة الطالب رؤية بعض الجوانب الإيجابية أثناء مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة مقارنة لما يتعرض له الآخرون من مواقف، وإعادة بناء المشكلة بصورة ايجابية للوصول للحل المناسب لها.

#### ثانياً: أساليب المواجهة السلبية

1-الاستسلام للمشكلة وتقبل الأمر الواقع: ويعرف إجرائياً بأنه عبارة عن نشاط معرفي يقود بالطالب إلى تقبل الواقع ومعايشته، والاعتراف بوجود المشكلة والتوافق معها دون محاولة لتغييره، أو الوصول لحل للمشكلة.  
2-الانسحاب السلوكي والبحث عن الإثبات البديلة ويعرف إجرائياً بأنه: قيام الطالب ببعض السلوكيات التي تبعده عن المشكلة الأساسية من خلال الانسحاب من المشكلة وعدم مواجهتها، أو البحث عن مجموعة من البدائل والتي تساعد على تقليل الألم والتعب المرتبط بالمشكلة، محاولاً الاندماج والتعايش مع البدائل الأخرى حتى يجد فرصة لحلها.

#### المحور الثالث: الإرشاد المعرفي السلوكي

##### تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه: أسلوب جديد من أساليب العلاج النفسي، وهو علاج مباشر، وتوجيهي، تستخدم فيه أليات وأدوات معينة، وفتيات، ومهارات معرفية وسلوكية، لمساعدة المسترشد لتحديد أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي، وتحويلها إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي، وسلوكي (علاء فرغلي 2008). وتؤكد عبير محمد (2009) أن الإرشاد المعرفي السلوكي يمثل حلاً نموذجياً للتعامل مع الأساليب الفكرية الخاطئة ويحاول إمداد الفرد بأساليب جديدة تعتمد على العقلانية في التفكير وإدارة وتنظيم الذات وأخذ مفاهيم الاحتمال في الحسبان، وهو تطبيق عملي لمجموعة كبيرة من الإرشادات النفسية الأخرى. يتضح من التعريفات السابقة أن الإرشاد المعرفي السلوكي يقوم على إقناع المسترشد بضرورة تعبير الأفكار السلبية التي تسبب سوء التكيف، وأن الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط تتأثر إلى حد كبير بكيفية تعامله مع مصادر الضغوط مستخدماً عبارات تعكس قدرته على التعامل مع الضغوط وإمكانية السيطرة عليه، وهو ما يؤثر على سلوكه.

##### أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى تحقيق أهداف محددة من خلال العملية الإرشادية في أثناء الجلسات، وذلك عن طريق مساعدة المسترشد على تطوير مهاراتهم المعرفية وإعادة بناء أفكارهم وممارسة السلوكيات الإيجابية وتدعيمها، مستخدماً في ذلك فنياته المختلفة والمتنوعة والملائمة للاضطرابات النفسية المختلفة. وقد اتفق كلا من (زينب شقير 2009؛ طه حسين وسلامة حسين 2006, ACE, ,, 2009) على تحديد أهداف العلاج المعرفي السلوكي فيما يلي :

1-يوجه الإرشاد المعرفي السلوكي المسترشد إلى التعرف على الأفكار والاعتقادات غير الفعالة وكيف يقومها ويستجيب لها، ويجعل المسترشد مرشداً لنفسه، ويهتم بتزويد المسترشد بالمهارات اللازمة لمنع عودة هذه الاضطرابات بعد التخلص منها.

2-مساعدة المسترشد على إعادة بناء أفكاره، ورؤية حياته ومشكلاته من خلال منظور واقعي، وتشجيع التفكير الصحيح والمنطقي.

3-التركيز على الاهتمام بالوعي في تكوين الخبرة الشخصية للمسترشد.

4-التدريب على مهارة حل المشكلات والتحكم في سلوكه.

5-تحقيق الذات من خلال مساعدة المسترشد في التغلب على الاضطرابات المعرفية الانفعالية السلوكية بما يساعده على أن يقوم بشكل فعال بالبحث عن تحقيق ذاته.

### المبادئ الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي:

هناك مجموعة من المبادئ التي تتعلق بالمرشد والمسترشد والخبرة وما يرتبط بكل منها من جوانب، حيث يعمل المرشد والمسترشد معاً على تقييم المشكلات والتواصل إلى الحلول، من خلال الدور الذي تؤديه المعرفة في التعلم الإنساني وذلك أن المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة، وأن العمليات المعرفية تندمج معاً في نماذج سلوكية، وهذه المبادئ كما ذكرها حامد الغامدي (2010) وهبه السيد (2012) ومحمود صابر (2012) وهدير الاسي (2014) في:

1-العلاقة الإرشادية: يعتبر العنصر الأساسي في نجاح العملية الإرشادية هو بناء علاقة إيجابية بين المرشد والمسترشد.

2-المصدقية: يعتبر مدخل تأسيس المصدقية من الأمور الهامة، حيث يتم توصيل رسالة إلى المسترشد مفادها أن لديك أفكاراً معينة تضايقك، هذه الأفكار قد تكون صحيحة وقد تكون غير ذلك.

3-بناء الثقة: علي المرشد أن يوسع مجال الاتفاق مع المسترشد للوصول إلى بناء الثقة معهم.

4-تعلم التعلم: يتدرب المسترشد من خلال الإرشاد أن ينمي خبراته التي اكتسبها ومعلوماته في الواقع الخارجي، الأمر الذي يمكن المسترشد في أن يشارك في تحديد مشكلته ووضع البدائل المتعددة.

5-يؤكد العلاج المعرفي على هنا والآن: أكد العلماء على أهمية الخبرة الحاضرة في اللحظة الحالية (الها والآن) وإنما الشعور بهذه الخبرة في الحاضر ومعاينتها بالفعل، كذلك يمثل خبرة قد تحدث في المستقبل، على شرط أن تسود خبرة (الها والآن) والتلقائية والتعامل مع المشاعر الحالية وإصدار رد الفعل للموقف الذي يتم تمثيله في نفس اللحظة.

### استخدامات الإرشاد المعرفي السلوكي:

يستخدم الإرشاد المعرفي السلوكي في علاج العديد من الظواهر المختلفة مثل:

1-التخفيف من الضغوط النفسية وأكد ذلك دراسة صابر محمد (2018) والتي كشفت عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدي عينة من أمهات الاطفال ذوي طفل التوحد.

2-خفض اليأس وتحسين جودة الحياة النفسية، وأكد ذلك دراسة مني ابو شنب (2017) والتي كشفت عن فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض اليأس لدي طالبات كلية الاقتصاد المنزلي ذوات والدين مطلقين.

3-خفض الشعور بالخجل، وأكد ذلك دراسة نبلي العمروسي (2014)، والتي أسفرت عن فاعلية برنامج إرشادي نفسي (معرفي سلوكي) في خفض الشعور بالخجل لدي عينة من الطالبات الموهوبات.

4-خفض مستوي القلق، وأكد ذلك دراسة أنور العمري (2011) والتي أسفرت عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوي القلق لدي التلاميذ الأيتام.

5-التخفيف من أعراض الاكتئاب، وأكد ذلك دراسة علاء الدين النجمة (2008) والتي أكدت فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية.

### فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي:

تتنوع الأساليب الإرشادية والفنيات السلوكية التي تستخدم لتخفيض المعلومات غير المرغوبة، واقتراح معارف جديدة وطرق تفكير جديدة للوصول الي حلول للمشكلات المختلفة، وتشترك مبادئ وإجراءات العلاج السلوكي المعرفي في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك، وان هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية وفيما يلي عرض بعض الفنيات والتي تم استخدامها في البحث الحالي:

**1-المحاضرة والمناقشة:** تعد المحاضرة من أساليب الارشاد الجماعي التعليمي، وتعتمد على إلقاء محاضرات مبسطة، يتخللها مناقشات تأخذ طابع الحوار، ويشجع هذا الأسلوب أفراد المجموعة الإرشادية على الشجاعة والثقة بالنفس (دينا الظاهر، 2008). كما أكد العديد من الباحثين على فعالية المناقشة، وما لها من آثار إيجابية تتمثل في إثارة اهتمام الطلاب نحو المتحدث، وتركيز الانتباه وعدم تشتته وكسر حدة الملل وشروء الذهن، وفي الوقت نفسه تعمل على التوجيه الصحيح للقيام بنشاط معين من قبل التلميذ (محمد مزيد، 2013).

**2-تغيير القواعد:** أكدت أمل فوزي ومحمود عزب (2014) أن تغيير القواعد يساعد المسترشدين على استبدال الكلمات الصلبة مثل (لازم-دائماً-لا بد - ينبغي) بكلمات مرنة وأكثر منطقية.

**3-التعليمات الذاتية:** تمثل فنية التعليمات الذاتية محادثه الذات للذات سلبيًا وإيجابيًا وتقوم هذه الفنية على افتراض أن الأحاديث السلبية عن الذات مصدر الخوف والقلق، ويعد حديث النفس عن ذاتها موجه للسلوك ويتخذ ثلاث اشكال (الأحاديث السلبية الانهزامية، الأحاديث الإيجابية المطلقة، الأحاديث الإيجابية المعتدلة) ويمثل الشكل الثالث السواء النفسي والتي تهدف العملية الارشادية إلى تحقيقه والوصول إليه (عبد الله الشهري، 2007).

**4-الاسترخاء بالتنفس العميق:** الاسترخاء أحد الفنيات السلوكية التي تستخدم في كثير من التدخلات الارشادية السلوكية، والاسترخاء هو التوقف الكامل للانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والقلق، ويختلف عن الهدوء الظاهر أو النوم (عبد الستار إبراهيم، 2008). ويستهدف التدريب على فنية الاسترخاء مساعدة الفرد على الشعور بالهدوء حيث يقوم الفرد بأخذ نفس عميق "شهيق" نافذ إلي الأحشاء الداخلية، ثم إخراج الهواء "زفير" ببطء على دفعات، وعادة ما تكون عملية الزفير أطول بعض الشيء من الشهيق، وتكون منتهية بوقفه قصيرة. وليس هناك سرعة مثالية لعملية التنفس الطبيعي، فلكل شخص سرعته الخاصة، ولكن عادة ما تكون ما بين 8-12 نفس في الدقيقة (رويين داينز، 2006).

**5-فنية إيقاف التفكير الخاطي:** تقوم الفنية على أساس أن الفرد يستطيع التحكم في مجري تفكيره إرادياً، وتحويله إلى مسار آخر، ومن ثم فلا بد من وقف الأفكار والاعتقادات والتعليمات الذاتية السلبية واستبعادها، على أن يحل محلها أفكار أكثر عقلانية (أمل سكر، 2008).

**6-إعادة البناء المعرفي:** أكد كلا من سليمان سيد أحمد(2010) ورحاب عبد الرحيم ( 2013) علي أن هذه الفنية من الفنيات التي أصبح استخدامها ضرورياً في حالات التعامل مع التفكير, إما لتعديله من التشوهات, أو لتحسينه ليصبح تفكيراً خلافاً, وتهدف فنية إعادة البناء المعرفي إلي الإمساك أو القبض علي الأفكار وذلك ليتعرفوا علي أن أفكارهم واستنتاجاتهم هي استدلالات في الغالب وليست حقائق, ومن ثم عرضه للخطأ والانحراف, وملاحظة الطريقة التي يتبعوها في التفكير في الموقف الضاغط, وفي تلك المرحلة يتم استبدال العبارات المطلقة لدي العميل وتحويلها إلي عبارات نسبية.

**7-لعب الدور:** لعب الدور فنية يتم من خلالها تدريب المسترشد علي أن يعبر عن أفكاره ومشاعره بتلقائية وبحرية, يقوم الطالب في هذه الفنية بأداء الدور السلبي أما المرشد فيقوم بأداء الدور الايجابي بالنسبة لمعتقدات الطالب, ثم يطلب من الطالب أن يقوم بأداء دور المرشد بعد ان شاهد المرشد الذي يعد النموذج بالنسبة له, وينتقل المرشد بين مقعدين يقوم بأداء الدور وعكسه بعد ذلك يقوم الطالب بنفس الشيء (بيرني كورين وبيتر ودول, 2008).

**8-التدريب على مهارات حل المشكلات:** تستخدم هذه الفنية في مختلف المواقف, للوقاية من الضغوط ومعرفة كيفية إدارة الغضب والاكتئاب, والغرض من تلك الطريقة تدريب الفرد علي حل المشكلات في مختلف المواقف مما قد يؤدي إلي تغير سلوكي مصمم, ويتدرب فيها الفرد علي تحديد وصف المشكلة وتحديد الأهداف وإيجاد الحلول المناسبة وصنع القرار وتقييم الخبرات الجديدة (Leichsenring, et al, 2006).

**9-القراءة الموجهة:** وتعني توجيه المسترشد وتشجيعه على قراءة نوعية معينة من الكتب, او المطبوعات التي يري المرشد انها ستفيده (معتز عبيد, 2014).

**10-الضبط الذاتي:** يعد الضبط الذاتي من الأساليب الفنية السلوكية المعرفية حيث يمثل الجهد الذي يبذله الفرد في مواجهة المواقف, ويعد أيضاً أسلوباً للمعالجة الذاتية, ويهدف إلى التحكم في الانفعالات والمشاعر والأفكار ويعتمد على قدرة الفرد ورغبته الذاتية التي يفرضها على نفسه, ويعمل الضبط الذاتي على تحرير الذات من الافكار الانهزامية السلبية, ويمر الضبط الذاتي بسلسلة من المراحل هي (مرحلة المراقبة الذاتية, مرحلة التقويم الذاتي, مرحلة التعزيز الذاتي) (عبد الله الشهري, 2007).

#### الإرشاد المعرفي السلوكي وتوكيد الذات

أكدت العديد من الدراسات فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات, ومن تلك الدراسات, دراسة حسام الدين عذب (2012) والتي هدفت إلى التحقق من مدي فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدي عينة من الشباب الجامعي. ودراسة رقية الصرايرة (2015) والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين مهارة توكيد الذات لدي طالبات المرحلة المتوسطة,

#### فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث ومن خلال الإطار النظري والدراسات السابقة تم تحديد فروض البحث كالآتي:

1-يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس توكيد الذات لصالح التطبيق البعدي.

2- يوجد فرق دال إحصائيا بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لصالح التطبيق البعدي.

3- لا يوجد فرق دال إحصائيا بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس توكيد الذات.

4- لا يوجد فرق دال إحصائيا بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط.

#### أدوات البحث

تم استخدام مجموعة من الأدوات لجمع البيانات اللازمة للتحقق من أهداف البحث وفروضه، وقد أجملت الأدوات في:

- مقياس توكيد الذات (إعداد الباحثة).
  - مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحثة).
  - البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة).
- فيما يلي شرح مفصل لهذه الأدوات من حيث خصائصها ومحددات استخدامها:

#### أولا: مقياس توكيد الذات (اعداد الباحثة):

استنادا إلى المفهوم الاجرائي لتوكيد الذات في البحث الحالي، قامت الباحثون بإعداد مقياس توكيد الذات، وقد تم بناء المقياس وفقاً للخطوات التالية:

**1-الهدف من المقياس:** التعرف على مدى امتلاك الطالبات لمهارات توكيد الذات.

**2-مببرات اعداد المقياس:** قدم بعض المقاييس الجاهزة في ضوء علم الباحثون وكثرة عدد عبارات تلك المقاييس، ولهذا حاولت الباحثون تجديد الأبعاد ومحاولة ربط مفردات المقياس بالحياة اليومية واكتساب بعض المهارات العملية مثل التعبير عن الذات والمشاعر والدفاع عن الحقوق الشخصية ومهارات حل المشكلات التي تساعد في تنمية توكيد الذات لديهم.

**3-مصادر بناء المقياس:** تم بناء المقياس من خلال الاطلاع على أدبيات الاختصاص من دراسات وبحوث، كما تم الاطلاع على مجموعة من المقاييس تقيس توكيد الذات مثل مقياس توكيد الذات (السيد ريشة، 2010؛ أمل الخالدي، 2012؛ سعيدة لونيس، 2012؛ رمضان الحلو، 2012؛ أمل الحارثي، 2013؛ Esin, 2013؛ Rezayat, 2014؛ Abed, et al؛ 2015، محمد أبو حسونة، 2016، Kellecil, 2016، مهدي العوض، 2017؛ هدي محمد، 2018). ومقياس التوكيدية (ماجدة زقوت، 2011؛ عبد الرحمن بديوي، 2014؛ أية عبد اللطيف، 2018؛ نجلاء ياسين، 2018). ومقياس السلوك التوكيدي (فردوس عباس، 2015؛ أحلام وردة، 2018)، ومقياس المهارات الاجتماعية التوكيدية (جيهان صقر، 2008؛ 2010، Kashani) ومقياس توكيد الذات الاجتماعية (منى شمس الدين، 2007).

**4- اعداد المقياس في صورته الأولى:** في ضوء ما تقدم قامت الباحثون بإعداد المقياس وفق الأساليب العلمية المتبعة في بناء الادوات، تم تحديد الأبعاد والمفردات التي يتضمنها المقياس، وتم إعداد الشكل الأولي لأداة البحث

وتكون في الصورة الأولية من (62) عبارة. ولتقدير درجات المقياس فقد أعطت الباحثون لكل مفردة خمس استجابات وهي (دائماً-كثيراً-أحياناً-قليلاً-نادراً) ويكون تقدير المفردات الموجبة (دائماً=5، كثيراً=4، أحياناً=3، قليلاً=2، نادراً=1) وتصحح المفردات السالبة عكس المفردات الموجبة، وتكون الدرجة الكلية مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة في المقياس ككل.

#### التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس توكيد الذات:

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (100) طالبة من طالبات الفرقة الثانية، من كلية الاقتصاد المنزلي -جامعة المنوفية - بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية للعام الدراسي 2019-2020 بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث وذلك لحساب صدق وثبات المقياس.

#### أولاً: صدق المقياس:

#### للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثون الطرق التالية:

#### - صدق المحكمين

قامت الباحثون بعرض المقياس على عدد من المحكمين وذوي الاختصاص في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والاقتصاد المنزلي والتربية لمعرفة آراءهم حول مدي ملاءمة المفردات للبعد الذي وضعت لقياسه، مدي وضوحها وسلامة صياغتها، حذف أو اضافة بعض المفردات التي غفلت عنها الباحثة، مدي صلاحية المقياس للتطبيق، وذلك من أجل إبداء الآراء واقتراح وإضافة التعديلات على المفردات والأبعاد التي تتضمنها، وتم القيام بالتعديلات في ضوء آراء الخبراء وتوجيهاتهم، وقد تبين أن نسبة اتفاق السادة المحكمين تراوحت بين (75%-100%) وهي نسبة اتفاق مناسبة يدل على أن المقياس صادق لما وضع لقياسه.

#### الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس توكيد الذات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، والجدول (1) يوضح ذلك.

#### جدول (1): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس توكيد الذات

الوعي بالحقوق التوكيدية	التعبير عن الذات	التعبير عن المشاعر	الجسارة الاجتماعية	التواصل مع الآخرين	البناء المعرفي
الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط
بدرجة البعد	بدرجة البعد	بدرجة البعد	بدرجة البعد	بدرجة البعد	بدرجة البعد
م	م	م	م	م	م
0,44**	0,46**	0,41**	0,40**	0,39**	0,43**
0,66**	0,46**	0,45**	0,37**	0,43**	0,51**
0,43**	0,47**	0,32**	0,59**	0,43**	0,21*
0,44**	0,36**	0,24*	0,23*	0,38**	0,35**
0,51**	0,49**	0,35**	0,43**	0,33**	0,52**
0,44**	0,54**	0,54**	0,38**	0,52**	0,54**

الوعي بالحقوق التوكيدية		التعبير عن الذات		التعبير عن المشاعر		الجسرة الاجتماعية		التواصل مع الآخرين		البناء المعرفي	
الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
0,43**	7	0,41**	7	0,38**	7	0,39**	7	0,24*	7	0,42**	7
0,42**	8	0,49**	8	0,37**	8	0,50**	8	0,36**	8	0,49**	8
0,32**	9	0,56**	9	0,38**	9	0,51**	9	0,48**	9	0,38**	9
	10	0,35**	10		10	0,49**	10	0,50**	10	0,42**	10
	11		11		11	0,51**	11	0,56**	11	0,43**	11
	12		12		12	0,43**	12				

\*\* إحصائياً عند مستوى 0,01 \* دال عند مستوى 0,05

يتضح من نتائج الجدول السابق أغلب مفردات مقياس توكيد الذات لها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعني أن المفردات تشترك في قياس توكيد الذات، كما يتضح أن هناك (12) مفردة لم ترتبط درجاتها بدرجات البعد والدرجة الكلية للمقياس بعلاقات ذات دلالة احصائية مما دعي الباحثون إلى حذف هذه المفردات من المقياس.

#### الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

#### جدول (2): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس توكيد الذات والدرجة الكلية للأبعاد

م	البعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
1	الوعي بالحقوق التوكيدية	0,633**
2	التعبير عن الذات	0,688**
3	التعبير عن المشاعر	0,499**
4	الجسرة الاجتماعية	0,762**
5	التواصل مع الآخرين	0,639**
6	البناء المعرفي	0,560**

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للأبعاد دالة عند مستوى (0,01) , مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وصادق لما وضع لقياسه.

#### ثانياً: ثبات مقياس توكيد الذات

تم حساب درجة ثبات المقياس بطريقتين هما (ألفا كرونباخ -التجزئة النصفية).

أ- ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية والمقياس ككل، ويوضح الجدول التالي ذلك:

**جدول (3): معامل ثبات مقياس توكيد الذات بطريقة ألفا كرونباخ**

م	البعد	معامل ألفا كرونباخ
1	الوعي بالحقوق التوكيدية	0,861
2	التعبير عن الذات	0,847
3	التعبير عن المشاعر	0,813
4	الجسارة الاجتماعية	0,866
5	التواصل مع الآخرين	0,851
6	البناء المعرفي	0,855
	المقياس ككل	0,852

يتضح من الجدول (3) أن قيم معامل الثبات عالية ودالة احصائياً مما يوضح أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثون إلى تطبيقه على العينة الأساسية.

**ب-الثبات باستخدام طريقة التجزئة التصفية:**

تم تجزئته مفردات المقياس إلى نصفين (البنود الفردية -البنود الزوجية) وتم حساب معامل الارتباط بين النصفين، ويوضح الجدول التالي ثبات المقياس بطريقة التجزئة التصفية باستخدام معادلتني (جتمان وسييرمان -براون):

**جدول (4): ثبات المقياس بطريقة التجزئة التصفية باستخدام معادلتني جتمان وسييرمان -براون**

مقياس	معادلة جتمان	معادلة سييرمان براون
مقياس توكيد الذات	0,665	0,665

يتضح من الجدول (4) أن قيم معامل الثبات عالية ودالة احصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثون إلى تطبيقه على العينة الأساسية.

الصورة النهائية لمقياس توكيد الذات: بعد التأكد من صدق وثبات المقياس أصبح المقياس في صورته النهائية جاهزاً للتطبيق حيث تكون من (50) (مفردة) تندرج تحت (6) أبعاد، ويوضح الجدول التالي عدد المفردات في كل بعد من أبعاد المقياس وفقاً لما وصلت إليه الصورة النهائية.

**جدول (5): وصف الصورة النهائية لمقياس توكيد الذات**

م	البعد	أرقام المفردات	المجموع
1	الوعي بالحقوق التوكيدية	6, 12, 21*, 30, 43, 47	6
2	التعبير عن الذات	5, 13, 22, 31*, 32, 33, 41, 46, 48	9
3	التعبير عن المشاعر	4, 14, 23*, 38, 42*, 45	6
4	الجسارة الاجتماعية	1, 7, 11, 15*, 16, 24*, 26, 34, 37*, 39, 50	11
5	التواصل مع الآخرين	2, 8, 19, 20*, 29*, 36, 44, 49	9

م	البعد	أرقام المفردات	المجموع
6	البناء المعرفي	3*, 9*, 10*, 17*, 18, 25, 27, 28*, 40	9
	المجموع	50	50

\* تشير إلى العبارات السلبية في المقياس

### ثانياً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

استناداً إلى المفهوم الإجرائي لأساليب مواجهة الضغوط، في البحث الحالي، قامت الباحثون بإعداد مقياس لأساليب مواجهة الضغوط، وقد تم بناء المقياس وفقاً للخطوات التالية:

- 1-الهدف من المقياس:** تم بناء المقياس بهدف التعرف على أساليب مواجهة الضغوط التي يستخدمها الطلاب.
- 2-مبررات اعداد المقياس:** قلة المقاييس التي أعدت لأساليب مواجهة الضغوط لطالبات كلية الاقتصاد المنزلي، كما أن المقاييس التي أعدت لأساليب مواجهة الضغوط تختلف عن عينة البحث الحالي، محاولة الباحث التجديد في المقياس ودمج أبعاد مواجهة الضغوط المتشابهة في محور واحد.
- 3-مصادر بناء المقياس:** تم بناء المقياس من خلال الاطلاع على أدبيات الاختصاص من دراسات وبحوث والتي سبق الإشارة إليها في الفصل الثاني من البحث، كما تم الاطلاع على مجموعة من الأدوات التي تقيس أساليب مواجهة الضغوط، ومن هذه الأدوات مقياس أساليب مواجهة الضغوط (نبيله أبو حبيب، 2010؛ أشرف القانون، 2011؛ خالد العبدلي، 2012؛ عبد الحفيظ جدو، 2014؛ أسماء زهاني، 2014؛ زينب أبو الغيط، 2016؛ سارة سعدة، 2016).

**4-اعداد المقياس في صورته الأولية:** في ضوء ما تقدم قامت الباحثون بإعداد المقياس وفق الأساليب العلمية المتبعة في بناء الأدوات، تم تحديد الأبعاد والمفردات التي يتضمنها المقياس، وتم إعداد الشكل الأولي لأداة البحث وتكون في الصورة الأولية من (60) مفردة كما تم تقسيم المفردات الى سبعة أبعاد بعضها إيجابية وأخرى سلبية: ولتقدير درجات المقياس فقد أعطت الباحثون لكل مفردة خمس استجابات وهي (أوافق بشدة، أوافق، أحيد، أعترض بشدة، أعترض)، ويكون تقدير المفردات الموجبة (أوافق بشدة =5، أوافق =4، أعترض بشدة = 3، أعترض =2، لا أعرف =1) وتصحح المفردات السالبة عكس المفردات الموجبة، وتكون الدرجة الكلية مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة في المقياس ككل.

### التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (100) طالبة وذلك لحساب صدق وثبات المقياس.

### أولاً: صدق المقياس

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثون الطرق التالية:

### صدق المحكمين

قامت الباحثون بعرض المقياس على عدد من المحكمين وذوي الاختصاص في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والاقتصاد المنزلي والتربية لمعرفة آراءهم حول مدى ملاءمة المفردات للبعد الذي وضعت لقياسه، مدي وضوحها

وسلامة صياغتها، حذف أو اضافة بعض المفردات التي غفلت عنها الباحثة، مدي صلاحية المقياس للتطبيق، وذلك من أجل إبداء الآراء واقتراح وإضافة التعديلات على المفردات والأبعاد التي تتضمنها، وتم القيام بالتعديلات في ضوء آراء الخبراء وتوجيهاتهم، وقد اتضح أن نسبة اتفاق السادة المحكمين تراوحت بين (75% - 100%) وهي نسبة اتفاق مناسبة يدل على أن المقياس صادق لما وضع لقياسه.

#### الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط بحساب معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

تحمل المسؤولية	التحليل المنطقي للمشكلة	البحث عن المعلومات	مواجهة المشكلة والتصدي لها	إعادة التفسير الإيجابي	الاستسلام للمشكلة وتقبل الامر الواقع	الانسحاب السلوكي والبحث عن الإثابات البديلة
الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط
م	م	م	م	م	م	م
بدرجة البعد	بدرجة البعد	بدرجة البعد	بدرجة البعد	بدرجة البعد	بدرجة البعد	بدرجة البعد
0,18	0,51**	0,44**	0,48**	0,39**	0,27**	0,43**
0,58**	0,47**	0,53**	0,47**	0,30**	0,39**	0,55**
0,61**	0,48**	0,39**	0,54**	0,49**	0,32**	0,55**
0,66**	0,49**	0,69**	0,53**	0,38**	0,35**	0,49**
0,77**	0,49**	0,55**	0,41**	0,48**	0,52**	0,43**
0,74**	0,53**	0,41**	0,55**	0,39**	0,54**	0,29**
0,69**	0,39**	0,61**	0,49**	0,49**	0,42**	0,42**
0,55**	0,45**	0,52**	0,43**		0,49**	0,49**
0,12			0,46**			0,44**
						0,33**
						0,49**

\* دال عند مستوى 0,05

\*\* احصائياً عند مستوى 0,01

يتضح من نتائج الجدول (6) أن أغلب مفردات مقياس أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليه، مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعنى أن المفردات تشترك في قياس أساليب مواجهة الضغوط، كما يتضح أن هناك (8) من المفردات لم ترتبط درجاتها بدرجات البعد والدرجة الكلية للمقياس بعلاقات ذات دلالة إحصائية، مما دعى الباحثون لحذف هذه المفردات من المقياس.

## الاتساق الداخلي للأبعاد:

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية والسلبية) من خلال حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (7): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية للمقياس

م	البعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
1	تحمل المسؤولية	0,41**
2	التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها	0,57**
3	البحث عن المعلومات لاتخاذ القرار المناسب	0,39**
4	مواجهة المشكلة والتصدي لها	0,47**
5	اعادة التفسير الإيجابي	0,48**
6	الاستسلام للمشكلة وتقبل الامر الواقع	0,39**
7	الانسحاب السلوكي والبحث عن الإثابات البديلة	0,37**

\*\* دالة احصائيا عند مستوى 0,01

يتضح من الجدول (7) أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوي (0,01)، مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وصادق لما وضع لقياسه.

## ثانياً: ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

تم حساب درجة ثبات المقياس بطريقتين هما (ألفا كرونباخ -التجزئة التصفية).

ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل، ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (8): معامل ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط بطريقة ألفا كرونباخ

م	البعد	معامل ألفا كرونباخ
1	تحمل المسؤولية	0,877
2	التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها	0,880
3	البحث عن المعلومات لاتخاذ القرار المناسب	0,893
4	مواجهة المشكلة والتصدي لها	0,867
5	اعادة التفسير الإيجابي	0,879
6	الاستسلام للمشكلة وتقبل الامر الواقع	0,858
7	الانسحاب السلوكي والبحث عن الإثابات البديلة	0,890
	المقياس ككل	0,881

يتضح من الجدول (8) أن قيم معامل الثبات عالية ودالة احصائياً مما يوضح أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثون إلى تطبيقه على العينة الأساسية.

### 1- الثبات باستخدام طريقة التجزئة التصفية

تم تجزئته مفردات المقياس إلى نصفين (البنود الفردية - البنود الزوجية) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين واعتبارها مؤشراً لثبات المقياس، ويوضح الجدول التالي ثبات المقياس بطريقة التجزئة التصفية باستخدام معادلتني (جتمان وسييرمان براون).

**جدول (9): ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط بطريقة التجزئة التصفية باستخدام معادلتني جتمان وبراون**

مقياس	معادل جتمان	معادلة سييرمان براون
مقياس أساليب مواجهة الضغوط	0,693	0,716

يتضح من الجدول (9) أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثون إلى تطبيقه على العينة الأساسية.

### الصورة النهائية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

بعد التأكد من صدق وثبات المقياس وإجراء التعديلات اللازمة، أصبح المقياس في صورته النهائية جاهزاً للتطبيق حيث يتكون من (52) مفردة تندرج تحت (7) أبعاد، بعض هذه الأبعاد تمثل أساليب مواجهة ايجابية (تحمل المسؤولية، التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها، البحث عن المعلومات لاتخاذ القرار المناسب، مواجهة المشكلة والتصدي لها، اعادة التفسير الايجابي) وبعدين يمثلان أساليب مواجهة سلبية: (الاستسلام للمشكلة وتقبل الأمر الواقع، الانسحاب السلوكي والبحث عن الإثبات البديلة).

ويوضح الجدول التالي عدد المفردات في كل بعد من أبعاد المقياس وفقاً لما وصلت إليه الصورة النهائية.

### جدول (10): وصف الصورة النهائية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط

م البعد	أرقام المفردات	المجموع
1 تحمل المسؤولية	8, 10, 22*, 32, 43, 44, 52	7
2 التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها	9, 11, 21, 23, 33, 42, 45, 51	8
3 البحث عن المعلومات لاتخاذ القرار المناسب	7, 12, 19, 20, 31, 34, 46, 50	8
4 مواجهة المشكلة والتصدي لها	5, 13, 18*, 24, 30, 35, 37, 41, 47	9
5 اعادة التفسير الإيجابي	6, 14, 25, 29, 36, 48	6
6 الاستسلام للمشكلة وتقبل الأمر الواقع	2*, 3*, 15*, 28*, 40, 49	6
7 الانسحاب السلوكي والبحث عن الإثبات البديلة	1*, 4*, 16*, 17*, 26*, 27, 38, 39*	8
المجموع	52	

\* تشير إلى العبارات السلبية في المقياس

**البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:**

قامت الباحثون بإعداد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ليكون الأداة الرئيسية التي صممت لهذا البحث، وذلك بهدف رفع مستوى توكيد الذات لدي عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي واللاتي أظهرن مستوى منخفض لتوكيد الذات، وقد تم ذلك من خلال المراحل التالية:

**المرحلة الأولى: التخطيط للبرنامج:**

تم التخطيط للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من خلال:

**1-الهدف من البرنامج: تنمية توكيد الذات لدي الطالبات.**

2-مصادر بناء البرنامج: استعرضت الباحثون الأبحاث والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة موضوع البحث الحالي، وتم بناء محتوى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من خلال:

- الإطار النظري الذي يلقي الضوء على متغيرات البحث (توكيد الذات، أساليب مواجهة الضغوط)  
- الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بتصميم برامج إرشادية معرفية سلوكية لتنمية توكيد الذات (السيد ريشة، 2010؛ Esin, 2011, Liyaghat, 2013؛ سمر رفة، 2013؛ صفاء حسان، 2014؛ Rezayat, 2014؛ أحماد Erickson&Noonan, 2015؛ محمد أبو حسونة، 2016؛ مهدي العوض، 2017؛ أية عبد اللطيف، 2018؛ أحلام وردة، 2018؛ نجلاء ياسين، 2018).

- الدراسة الاستطلاعية الميدانية والتي تمت من خلال تطبيق مقياس توكيد الذات للدكتور طريف فرج (1998) على عينة عشوائية من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي للتأكد من ان هناك ضعف في توكيد الذات لدي بعض الطالبات داخل الكلية.

- اشتقت الباحثون الإطار العام للبرنامج وتقنياته الإرشادية من أساليب وفتيات الإرشاد المعرفي السلوكي، وقد استعرضتها الباحثون من خلال الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة.

- تم تحديد مهارات توكيد الذات المراد تنميتها لدي الطلاب.

- تحديد المعارف اللازمة لتنمية هذه المهارات لدي الطلاب، والتي تم التعبير عنها من خلال مجموعة من الأهداف المطلوب تحقيقها خلال جلسات البرنامج.

**3-تحديد أهداف البرنامج:**

تم وضع أهداف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، وروعي أن تكون الأهداف واقعية وقابلة للتحقيق ومناسبة لخصائص العينة، أن تمثل نواتج التعلم.

ب-أهداف إجرائية: يمكن ذكر الاهداف الخاصة للجلسات والتي يحققها الطالب في نهاية الجلسات كالتالي:

- يتعرف على معني توكيد الذات.

- يميز بين السلوك التوكيدي وغير التوكيدي.

- يتدرب علي أهم فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي

- يعدل المعتقدات السلبية غير المنطقية إلى معتقدات منطقية.

#### 4- أسلوب البرنامج والوسائل المستخدمة:

يستخدم البرنامج أسلوب الإرشاد الجماعي، ويتم تنفيذه على المحاضرات المدعمة بوسائل الايضاح، الكتيب الإرشادي، جهاز عرض المعلومات بالكمبيوتر لتدعيم الجلسات، والامثلة التوضيحية لبعض المواقف الحياتية، والمناقشة المستمرة في الجلسات، مما يحقق نتائج مثمرة في تحقيق الاهداف.

#### 5- إعداد الخطة الزمنية لتنفيذ البرنامج:

تم تحديد الزمن المناسب للجلسات من خلال محتوى الجلسات ويتراوح في الجلسات من (60-90) دقيقة للجلسة الواحدة.

#### المرحلة الثانية: تصميم البرنامج:

اعتمد البرنامج في اعداده على ثلاث مراحل وهي كالتالي:

- **المرحلة الأولى:** مرحلة التصور العقلي أو تكوين المفاهيم وتقوم هذه المرحلة بتزويد أفراد المجموعة التجريبية بتصور معرفي عن توكيد الذات، وأهميته والآثار المرتبة على ارتفاع توكيد الذات لدى الفرد.

- **المرحلة الثانية:** مرحلة اكتساب المهارات وتشمل تقديم مجموعة من المهارات المعرفية والسلوكية اللازمة للتعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة لتأخذ بالطالبة نحو توكيد الذات المرتفع ومواجهة ضغوط الحياة اليومية المختلفة.

- **المرحلة الثالثة:** مرحلة التطبيق وتساعد هذه المرحلة أفراد المجموعة التجريبية على تطبيق ما تعلموه من مهارات توكيد الذات المختلفة في حياتهم اليومية.

- وقد استند البرنامج بشكل أساسي على النظرية المعرفية السلوكية بما تقدمه هذه النظرية من فنيات ومبادئ وأسس وطرق إرشاد مثل (المحاضرة والمناقشة الجماعية، التعزيز الايجابي، السيسودراما، التغذية الراجعة، الضبط الذاتي، الاسترخاء بالتنفس العميق، فنية إيقاف التفكير الخاطيء، إعادة البناء المعرفي، التعليمات الذاتية، القراءة الموجهة، لعب الدور، النمذجة، تنبيه الذهن (العصف الذهني)، التدريب على التواصل، التدريب على مهارات حل المشكلات، تغيير القواعد، المراقبة الذاتية، الواجب المنزلي). وقد تم تحديد عناوين وأهداف جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من خلال تقسيمها إلى (15) جلسة إرشادية من خلال عرض مدة كل جلسة وموضوعها والفنيات المستخدمة فيها، وتتضمن البرنامج جلسات عن الموضوعات التالية: (مفهوم توكيد الذات - السلوك التوكيدي- التمييز بين السلوكيات التوكيدية وغير التوكيدية- الإرشاد المعرفي السلوكي وبعض فنياته- تنمية الوعي بالحقوق التوكيدية والواجبات- كيف أغير من معتقداتي السلبية- التعامل مع الآخرين بطريقة مؤكدة- مهارات التحدث التوكيدية- التعبير عن الذات والمشاعر- رفض طلب غير منطقي (لا تقل نعم وأنت تريد قول لا)- أساليب تحسين توكيد الذات - القدرة على حل المشكلات بشكل توكيدي- الجسارة الاجتماعية)

#### الصورة النهائية للبرنامج

قامت الباحثون بعرض البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في البحث على عدد من المحكمين المتخصصين في الدراسات النفسية والإرشاد النفسي والاقتصاد المنزلي والتربية لتحكيم البرنامج وإبداء ملاحظاتهم

حول بناء البرنامج، وتم اجراء بعض التعديلات بناءً على رأي وملاحظات المحكمين، وفي ضوء مقترحاتهم وتوجيهاتهم أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق.

### المرحلة الثالثة:

#### \* تطبيق البرنامج:

بعد الانتهاء من تصميم البرنامج، تم القيام بكل ما يتعلق بتطبيق البرنامج الإرشادي من إجراءات كما يلي:

- 1- عمل جميع الترتيبات ذات العلاقة بالبرنامج وتطبيق المقاييس.
- 2- التنسيق مع طالبات المجموعة التجريبية مواعيد تنفيذ جلسات البرنامج بما يتلاءم مع ظروف الطالبات المشاركات بالحضور لجلسات البرنامج.
- 3- توفير مساعدات التطبيق من وسائل سمعية وبصرية.
- 4- تنفيذ البرنامج والتحكم في كافة المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في تطبيق البرنامج.
- 5- تطبيق البرنامج بواقع 4 جلسات أسبوعياً، خلال الفصل الدراسي الأول للعام ال جامعي 2020 - 2021.

#### المرحلة الرابعة: تقييم البرنامج:

##### 1- تقييم الجلسات:

تم تقييم الجلسات عن طريق استمارة تقييم كل جلسة على حده، ويطلب من كل عضو من أعضاء المجموعة التجريبية إبداء رأيه في موضوعات الجلسة، ومدى استفادته من الجلسة، ومقترحاته في الجلسات المستقبلية، والاستماع الى آراء المجموعة في الوصول إلى أفضل النتائج، وهذه الاستمارة تفيد الباحثون في المراجعة المستمرة، وتقييم الأداء يفيد أيضاً أعضاء المجموعة حيث يزيد من إقبالهم على العملية الإرشادية.

##### 2- تطبيق الأدوات بعد الانتهاء من البرنامج مباشرة.

3- تطبيق الأدوات تبعياً مرة ثانية على الطالبات بعد مرور شهر من التطبيق البعدي للمقاييس قياساً تبعياً، وذلك لمتابعة أثر البرنامج.

##### نتائج البحث والتوصيات:

##### اختبار فروض البحث

##### النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الأول وتفسيرها

ينص الفرض الأول علي "يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس توكيد الذات لصالح القياس البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس توكيد الذات وللتحقق من الدلالة الإحصائية تم حساب قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي ولمعرفة أثر البرنامج تم حساب اختبار مربع إيتا (2η) واختبار حجم الأثر (d)، وذلك بهدف تحديد نسبة من تباين المتغير التابع ترجع للمتغير المستقل ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (11): نتائج اختبار " ت " للفرق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس توكيد الذات

رقم البعد	عنوان البعد	متوسط الفرق بين الدرجات	الانحراف المعياري للفرق	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	حجم الأثر	مستوي الأثر والفاعلية
1	الوعي بالحقوق التوكيدية	5.33	5.07	5.765	29	مستوي 0,01	2.14	فاعلية وأثر كبير
2	التعبير عن الذات	7.23	6.09	6.506	29	مستوي 0,01	2.42	فاعلية وأثر كبير
3	التعبير عن المشاعر	8.00	4.54	9.649	29	مستوي 0,01	3.58	فاعلية وأثر كبير
4	الجساسة الاجتماعية	11.70	5.83	11	29	مستوي 0,01	4.09	فاعلية وأثر كبير
5	التواصل مع الآخرين بشكل توكيدي	14.33	5.10	15.39	29	مستوي 0,01	5.72	فاعلية وأثر كبير
6	البناء المعرفي	3.17	4.91	3.535	29	مستوي 0,01	1.31	فاعلية وأثر كبير
7	توكيد الذات ككل	49.77	15.54	17.546	29	مستوي 0,01	6.52	فاعلية وأثر كبير

يتضح من الجدول (12) أن قيمة " ت " المحسوبة (17.546) بالنسبة للمقياس ككل تجاوزت قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0,01) مما يدل على وجود فرق حقيقي بين درجات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي (ذا المتوسط الأكبر)، وكذلك قيم "ت" المحسوبة بالنسبة للأبعاد الفرعية علي الترتيب: الوعي بالحقوق التوكيدية، التعبير عن الذات ، التعبير عن المشاعر، الجساسة الاجتماعية، التواصل مع الآخرين بشكل توكيدي، البناء المعرفي هي (5.765 , , 6.506 , 9.649 , 11 , 15.39 , 3.535) على التوالي وهي قيم تجاوزت قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0,01) مما يدل على وجود فرق حقيقي بين درجات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي (ذا المتوسط الأكبر) وبالتالي تم قبول الفرض الأول. كما تم حساب درجة الأثر بعمل اختبار مربع إيتا (2η) واختبار حجم الأثر (d)، ويهدف اختبار مربع إيتا (2η) الى تحديد نسبة من تباين المتغير التابع ترجع للمتغير المستقل، كما يوضح الجدول السابق قيمة اختبار مربع إيتا (2η) والتي بلغت (0,91) أي أن (91٪) من التباين بين درجات التطبيق القبلي والبعدي لمقياس توكيد الذات يرجع للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ، كما يتضح من الجدول أن قيمة حجم الأثر بلغت (6,52) وهي قيمة (تجاوزت الواحد الصحيح) مما يدل على أن مستوى الأثر كبيرة جدا ، وأن هناك فاعلية وأثر كبير ومهم تربويا للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية علي حدة.

وقد أرجعت الباحثون ذلك إلى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، وحرص أفراد المجموعة التجريبية على حضور الجلسات بانتظام، ومراعاة التعليمات الملقاة عليهم طوال فترة التطبيق والالتزام بالحضور في المواعيد المحددة، والقيام بالواجبات المنزلية والتي تشكل جزءاً هاماً في البرنامج المستخدم في البحث، ومحاولة الباحثون تهيئة الجو النفسي الملائم لتنفيذ الجلسات، مما يعني استفادة طالبات المجموعة التجريبية الذين اشتركوا في البرنامج والذي سعى إلى توفير المعلومات والمهارات والأساليب التربوية اللازمة لتوكيد الذات، فقد احتوى البرنامج على العديد من المهارات الفرعية من خلال الجلسات والتي ساعدت على ارتفاع مستوى توكيد الذات لطالبات المجموعة، كما اكتسبت الطالبات كيفية التفكير الإيجابي للمواقف أو المشكلات المختلفة، مثل اكتساب الطالبات للعديد من الاستجابات التوكيدية في المواقف المختلفة بدلاً من التعامل بعدوانية.

وهذا ما أكده أحمد عكاشة (2006: 265) من أن العلاج المعرفي السلوكي يؤدي إلى تغيير نمط التفكير بتعزيز وتقوية النواحي الإيجابية، وإطفاء الحوار السلبي في التفكير، من خلال جلسات منظمة مقننة تعتمد على المنطق والمناقشة، معتمداً في ذلك على فنيات تستند على أسس عملية قابلة للتطبيق والتقييم، فهو يتسم بالفاعلية والتنظيم يتحدد بوقت معين.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه بعض الدراسات من فاعلية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في تنمية توكيد الذات مثل دراسة أنس صالح الضلعين (2011)؛ ودراسة (Solef, et al (2011)؛ ودراسة نور عاقلة (2013)؛ ودراسة عبد الرحمن بديوي (2014)؛ ودراسة أحمد أبو زيد (2014)؛ ودراسة شرين عبد الوهاب ووليد عمارة (2016)؛ ودراسة (Kellecil (2016)؛ منار نشأت (2018).

وبالتالي تم قبول الفرض الأول والذي ينص على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى 0,01 بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس توكيد الذات ككل وأبعاده الفرعية (الوعي بالحقوق التوكيدية، التعبير عن الذات، التعبير عن المشاعر، الجسارة الاجتماعية، التواصل مع الآخرين بشكل توكيدي، البناء المعرفي) وذلك لصالح التطبيق البعدي.

#### النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الثاني وتفسيرها

ينص الفرض الثاني علي "يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لصالح القياس البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس توكيد الذات وللتحقق من الدلالة الإحصائية تم حساب قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي ولمعرفة أثر البرنامج تم حساب اختبار مربع إيتا (2η) واختبار حجم الأثر (d)، وذلك بهدف تحديد نسبة من تباين المتغير التابع ترجع للمتغير المستقل ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (12): نتائج اختبار " ت " للفرق بين درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

رقم البعد	عنوان البعد	متوسط الفرق بين الدرجات	الانحراف المعياري للفرق	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	مربع ايتا	حجم الأثر	مستوي الاثر والفاعلية
1	تحمل المسؤولية	5.27	6.17	4.68	29	مستوي 0,01	0.43	1.74	فاعلية وأثر كبير
2	التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها	6.83	6.83	5.48	29	مستوي 0,01	0.51	2.03	فاعلية وأثر كبير
3	التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها	7.00	4.88	7.86	29	مستوي 0,01	0.68	2.92	فاعلية وأثر كبير
4	التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها	7.10	6.39	6.08	29	مستوي 0,01	0.56	2.26	فاعلية وأثر كبير
5	إعادة التفسير الإيجابي	5.50	4.13	7.29	29	مستوي 0,01	0.65	2.71	فاعلية وأثر كبير
6	الاستسلام للمشكلة وتقبل الأمر الواقع	5.23	5.33	5.37	29	مستوي 0,01	0.50	2.00	فاعلية وأثر كبير
7	الانسحاب السلوكي	9.20	6.88	7.33	29	مستوي 0,01	0.65	2.72	فاعلية وأثر كبير
	أساليب مواجهة الضغوط ككل	46.13	27.78	9.09	29	مستوي 0,01	0.74	3.38	فاعلية وأثر كبير

يتضح من الجدول (12) أن قيمة " ت " المحسوبة (9.09) بالنسبة للمقياس ككل تجاوزت قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0,01) مما يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطي درجات التطبيقين لصالح التطبيق البعدي (ذا المتوسط الأكبر) وكذلك قيم " ت " المحسوبة بالنسبة للأبعاد الفرعية على الترتيب: تحمل المسؤولية، التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها، التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها، التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها، إعادة التفسير الإيجابي، الاستسلام للمشكلة وتقبل الأمر الواقع الانسحاب السلوكي هي (4.68، 5.48، 7.86، 6.08، 7.29، 5.37، 7.33) على التوالي وهي تجاوزت " ت " الجدولية عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0,01) مما يدل على وجود فرق حقيقي بين درجات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي (ذا المتوسط الأكبر).

كما يوضح الجدول ( 12 ) السابق قيمة اختبار مربع إيتا ( $2\eta = 0,74$ ) وهي تعني أن ( 74% ) من التباين بين متوسطي درجات التطبيقين يرجع الي متغير المعالجة التدريسية، أي أن (74% ) من التباين بين درجات التطبيقين في مقياس أساليب مواجهة الضغوط يمكن تفسيره بسبب البرنامج الإرشادي، ويتضح من الجدول أن قيمة حجم الأثر = 3.38 (تجاوزت الواحد الصحيح) مما يدل على أن مستوي الأثر كبير جدا ، وأن هناك فاعلية وأثر كبير ومهم

تربويا لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية علي حدة.

ويرجع ذلك إلى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الذي طبق على الطالبات خلال الجلسات المنظمة من قبل الباحثة، حيث تبين من نتائج البحث الحالي أن الطالبات اللاتي تمتعن بمستوى عال من التوكيد لديهن القدرة على مواجهة استخدام أساليب مواجهة الضغوط بوجه عام، وكذلك تبين من النتائج استخدام الأساليب الإيجابية أكثر من الأساليب السلبية، وقد تبين ذلك خلال رصد البيانات في التطبيق البعدي، فحينما يتعرض الفرد للضغوط يتجهن لطلب السند من المحيطين وتكون علاقات اجتماعية داعمة، فالمواجهة الفعالة في المواقف البيئية والتربوية دليل واضح على حسن توافقههم وتوكيد ذواتهم والتحكم فيها لتجنب ما يسبب الانفعال، وبالتالي تفادي المواقف الضاغطة، فالإيجابية في التعامل مع الضغوط قد تعطي مؤشرا على توكيد الذات والتي تبرر آثارها من خلال مستوى الاستقرار النفسي والتعليمي.

وأكدت (هدي محمد، 2018: 69) أن توكيد الذات يساعد الفرد تحمل الإحباط والتمتع بالاتزان الانفعالي، وعلى التكيف النفسي والاجتماعي للفرد، فهي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها في حياته.

كما أن تنمية توكيد الذات من شأنه أن ينمي السلوكيات الإيجابية، وأكثر قدرة على مواجهة الضغوط. كما أن اكتساب مهارات توكيد الذات والتدريب عليها ساعد الطالبات في تدعيم أساليب المواجهة للضغوط، كما أنه كلما زاد نصيب الفرد من التوكيدية كان بناؤه النفسي يعبر عن ذات مرتفع ومواجهة الضغط بطريقة أكثر إيجابية وأكثر فاعلية، وعليه فقد ساعد البرنامج الطالبات على فهمهن لذواتهن وإدراكهن لقدرتهن واستعداهن وميولهن وما يمتلكن من مهارات الفهم والوعي والقدرة على مواجهة الضغوط والتعامل مع المواقف الحياتية بطريقة أفضل حتى نصل لمستوى عال من الصحة النفسية.

كما ساعدت بعض فنيات الارشاد المعرفي السلوكي على اكتساب الطلاب بعض الأساليب الإيجابية في التعامل مع الضغوط والمشكلات اليومية. فقد أكد (Leichsenring, et al., 2006) على أن التدريب على مهارات حل المشكلات تستخدم في مختلف المواقف، للوقاية من الضغوط ومعرفة كيفية إدارة الغضب، والغرض من تلك الطريقة تدريب الفرد على حل المشكلات في مختلف المواقف مما قد يؤدي إلى تغير سلوكي مصمم، ويتدرج فيها الفرد على تحديد وصف المشكلة وتحديد الأهداف وإيجاد الحلول المناسبة وصنع القرار وتقييم الخبرات الجديدة. وقد أكدت العديد من الدراسات على فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية أساليب مواجهة الضغوط مثل دراسة نشوة دردير (2010) التي أكدت فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية وخفض الإحساس بالضغوط، ودراسة صابر محمد (2018) ودراسة ضيف الله العتيبي (2014) اللاتي أكدتا على خفض الضغوط النفسية من خلال البرامج الارشادية المعرفية السلوكية، وقد أكدت سارة سعدة (2016) على أن العوامل الشخصية والاجتماعية من العوامل الهامة التي تتحكم في قدرة الفرد علي مواجهة التحديات وتؤثر علي نوع مواجهة الفرد للضغوط.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة سليمان أحمد (2010: 34) وذلك من أن البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية تحدث تغيرات إيجابية في السلوك، وأنها تشمل ضمناً التغيير في طريقة تفكير الفرد والتي أكدت عليه الباحثون طول فترة التطبيق.

وأكدت نتيجة هذا البحث من أثر البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية لتنمية توكيد الذات على أساليب مواجهة الضغوط مع العديد من الدراسات مثل دراسة نعمة خليل (2012) ودراسة أحمد عرافي (2013)، ودراسة محمد القحطاني (2017)، والتي أكدت على وجود علاقة طردية بين توكيد الذات وأساليب مواجهة الضغوط الايجابية . وبالتالي تم قبول الفرض الثاني والذي ينص على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى لمقياس أساليب مواجهة الضغوط ككل وأبعاده الفرعية (تحمل المسؤولية، التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها، البحث عن المعلومات لاتخاذ القرار المناسب، مواجهة المشكلة والتصدي لها، إعادة التفسير الإيجابي، الاستسلام للمشكلة وتقبل الامر الواقع، الانسحاب السلوكي والبحث عن الإثابات البديلة) وذلك لصالح التطبيق البعدى.

#### النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الثالث وتفسيرها

ينص الفرض الثالث على "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدى والتتبعي لمقياس توكيد الذات".

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثون بمقارنة متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي (بعد مرور شهر من تاريخ القياس البعدى) على مقياس توكيد الذات وذلك باستخدام اخبار(ت)

تم وصف وتلخيص البيانات بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة "ت" ) لدرجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدى والتتبعي لمقياس توكيد الذات، كما يوضحها الجدول التالي:

#### جدول (13): نتائج اختبار " ت " للفرق بين درجات القياس البعدى والتتبعي لمقياس توكيد الذات

البعد	عنوان البعد	متوسط الفرق بين الدرجات	الانحراف المعياري للفرق	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
1	الوعي بالحقوق التوكيدية	0.20	0.61	1.795	29	غير دالة احصائياً
2	التعبير عن الذات	0.30	0.84	1.964	29	غير دالة احصائياً
3	التعبير عن المشاعر	0.40	1.10	1.989	29	غير دالة احصائياً
4	الجسارة الاجتماعية	0.67	1.83	2	29	غير دالة احصائياً
5	التواصل مع الآخرين بشكل توكيدي	0.73	2.03	1.976	29	غير دالة احصائياً
6	البناء المعرفي	0.43	1.43	1.659	29	غير دالة احصائياً
	توكيد الذات ككل	1.87	5.10	2.003	29	غير دالة احصائياً

يتضح من الجدول (13) أن قيم " ت " المحسوبة لم تتجاوز قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدى والتتبعي لمقياس توكيد الذات ككل وابعاده الفرعية.

وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين درجات التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس توكيد الذات." وذلك ما يعني استمرار فاعلية وأثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية توكيد الذات ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية على حدة. وتشير هذه النتائج إلى استمرار أثر فاعلية البرنامج، واحداث تغييرات إيجابية مستمرة في أنماط السلوك بعد فترة المتابعة، والتي استمرت شهر من تطبيق البرنامج. وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات مثل دراسة نجاح إبراهيم (2006)؛ على الصباحين (2007)؛ Stace & Colleen (2008)؛ ورأفت محمد (2009)؛ محمد الخوالدة (2014)؛ ومني أبو شنب (2017) والتي أشارت إلى فاعلية البرامج الإرشادية في تحقيق أهدافها بعد مرور فترة المتابعة. وتفسر الباحثون هذه النتيجة كالتالي: في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في الاستفادة من تنمية المعارف والخبرات الحية التي عاشها الطلاب طيلة فترة تطبيق البرنامج، واكتسابهم جملة من الممارسات السلوكية الصحيحة والتي سعت إلى إعادة تشكيل البنية المعرفية والفكرية وفق طريقة تعمل على تصحيح الأمور، والتفكير بعقلانية في المواقف المختلفة والفهم الصحيح للأمور. كما أن المعلومات التي حصل عليها الطالبات خلال الجلسات كانت موضوعات شيقة ومهمة، وساعدت على رفض الأفكار السلبية وحديث الذات السلبي لدى طالبات المجموعة التجريبية، وتم تبديلها بأفكار وأحاديث إيجابية واستمرار الاثر يدل على أن طالبات المجموعة التجريبية أصبحن يتمتعن بقدر من الإدراك ساعدهن على تجنب استخدام الأساليب السلبية وغير العقلانية في المواقف لما لها من تأثير كبير في الشخصية والذي أثر بدوره على تأكيدات ذواتهن.

#### النتائج المتعلقة بالتحقق من صحة الفرض الرابع وتفسيرها

ينص الفرض الرابع على " لا يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط". ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، أكبر درجة، أصغر درجة) لدرجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط، كما يوضحها الجدول التالي:

**جدول (14): نتائج اختبار " ت " للفرق بين درجات القياس البعدي والتتبعي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط**

البعد عنوان البعد	متوسط الفرق بين الدرجات	الانحراف المعياري للفرق	قيمة درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
1 تحمل المسؤولية	0.20	2.93	29	غير دالة احصائياً
2 التحليل المنطقي للمشكلة والتركيز عليها	0.47	2.79	29	غير دالة احصائياً
3 البحث عن المعلومات لاتخاذ القرار المناسب	0.30	3.57	29	غير دالة احصائياً

البعد عنوان البعد	متوسط الفرق بين الدرجات	الانحراف المعياري للفرق	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
4 مواجهة المشكلة والتصدي لها	0.80	3.79	1.16	29	غير دالة احصائيا
5 إعادة التفسير الإيجابي	0.87	2.50	1.90	29	غير دالة احصائيا
6 الاستسلام للمشكلة وتقبل الأمر الواقع	0.40	1.99	1.10	29	غير دالة احصائيا
7 الانسحاب السلوكي	0.47	2.70	0.95	29	غير دالة احصائيا
أساليب مواجهة الضغوط ككل	1.57	10.34	0.83	29	غير دالة احصائيا

يتضح من الجدول (14) أن قيم " ت " المحسوبة لم تتجاوز قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبقي لمقياس توكيد الذات ككل وابعاده الفرعية.

وبالتالي تم قبول الفرض الذي ينص على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين درجات التطبيقين لمقياس أساليب مواجهة الضغوط.

مما يعني استمرار فاعلية وأثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية على حدة.

وتشير هذه النتائج إلى استمرار أثر فاعلية البرنامج، واحداً تغييرات إيجابية مستمرة في أنماط السلوك بعد فترة المتابعة، والتي استمرت شهر من تطبيق البرنامج.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات مثل دراسة علاء الدين نجمة (2008)؛ وجهاد شحاته (2011)؛ ونادية بومجان (2016)؛ والسيد عبد القادر (2018) والتي أكدت على استمرار فاعلية البرامج الإرشادية واستمرار أثرها بعد التطبيق

وترجع الباحثون هذه النتيجة إلى أن البرنامج المستخدم كان فعالاً في تنمية المهارات والخبرات الأساسية للتفاعل الإيجابي مع الآخرين حيث نجح في تهيئة فرض التفاعل لأعضاء المجموعة من خلال توضيح أساليب التعامل مع الآخرين واحترامهم والاهتمام بأرائهم، وكذلك تأكيد البرنامج على أهمية المشاركة الإيجابية مع الآخرين والتي اعتمدت على المناقشة والحوار الجاد، كما وضع البرنامج كيفية حل المشكلات التي تواجههن بأسلوب عقلائي واستبدال الأفكار السلبية الغير صحيحة بأخرى إيجابية صحيحة مما ساعد على إكسابهن الطرق المثلى في كيفية مواجهة الضغوط بأساليب إيجابية مقبولة وطريقة مبنية على الأسلوب العملي الصحيح والإدراك الواعي المتأني، كما ساعد البرنامج الطالبات على فهم الأشياء وتفهم المشكلات اليومية بطريقة مبسطة.

كما أن الأنشطة المستخدمة في البرنامج لها دور هام ومؤثر في استمرار فعالية البرنامج حيث قامت تلك الأنشطة بإكساب الطالبات الاتجاهات السليمة والأنماط السلوكية الإيجابية المتوافقة مع القيم الدينية للمجتمع والمتلخصة في المشاركة والتعاون والتسامح، كما أنها كانت وسيلة في إكسابهم التوازن العاطفي والنفسي وتعودهن على الحياة في الأوساط الاجتماعية المختلفة.

ويتضح من النتائج السابقة التي توصل اليها البحث الحالي أن البرنامج المقترح كان له تأثير فعال في تنمية توكيد الذات وأساليب مواجهة الضغوط، حيث كان حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي) على المتغيرات التابعة كبيراً، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج

#### توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي توصي الباحثون ب:

- 1- ضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية في التنشئة والتي تساعد في تنمية توكيد الذات وذلك بالنسبة للمعلمين والمرشدين وأولياء الأمور.
- 2- عقد برامج إرشادية لتنمية توكيد الذات لدي الفئات الخاصة مثل الخجولين ومن يخشون مواجهة الآخرين، المكتئبين، الأطفال.
- 3- ضرورة الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية في المراحل التعليمية المختلفة لما لها من أهمية كبيرة في إكساب الطلاب مهارات سلوكية منذ الصغر والتي تؤثر على مراحل حياتهم.
- 4- إعادة النظر في الخطط الدراسية للبرامج الأكاديمية في الجامعة من خلال إضافة مقرر دراسي أساسي لكل الطلاب يختص بتنمية مهارات التواصل وأساليب مواجهة الضغوط.
- 5- تطوير أداء القائمين على الأنشطة الطلابية وتدريبهم على طرق الإرشاد المعرفي السلوكي لما له من أهمية في علاج بعض المشكلات السلوكية لدي طلاب الجامعة.
- 6- ضرورة توفير قاعات مخصصة بالإعدادات اللازمة لعمل البرامج الإرشادية.
- 7- إجراء المزيد من البحوث حول فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين الجوانب النفسية والأكاديمية والاجتماعية لدي طلاب الجامعة.

#### بحوث مقترحة:

في ضوء ما ظهر من تساؤلات لم يتطرق اليها البحث الحالي يمكن اقتراح البحوث التالية:

- 1- دراسة العلاقة بين توكيد الذات وأساليب مواجهة الضغوط والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة
- 2- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية لدي طلاب الجامعة.
- 3- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية السلوك التوكيدي لدي الأطفال.
- 4- فاعلية برنامج إرشادي معرفي لتعديل بعض الاضطرابات السلوكية (الانسحابية -العدوانية) لدي طلاب الجامعة.
- 5- دراسة أثر تنمية توكيد الذات وأساليب مواجهة الضغوط على ارتفاع مستوي التحصيل الدراسي لدي الطلاب.
- 6- دراسة مقارنة بين الأساليب التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط وعلاقتها بالرضا عن الحياة.
- 7- دراسة العلاقة بين تنمية التفكير الإيجابي وتوكيد الذات لدي المعلمات.
- 8- دراسة الفروق بين الذكور والإناث في استخدام أساليب مواجهة الضغوط اليومية.

#### تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح فيما يتعلق بنشر هذه المقالة. هذا المقال مستخرج من رسالة دكتوراه مقدمة لقسم الاقتصاد المنزلي والتربية، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، شبين الكوم، مصر.

## المراجع

### أولا المراجع العربية:

- أحمد أبو زيد (2014). فعالية برنامج علاجي سلوكي في تنمية مهارات تأكيد الذات لدي المراهقين المتخلفين عقليا وأثره على بعض المتغيرات النفسية. مجلة التربية الخاصة , 6 (1)، ص. ص 60-101.
- أحلام حسين وردة (2018). إعداد مقياس لقياس السلوك التوكيدي لدي طلبة جامعة بغداد. مجلة كلية التربية - بنات، 29(2) ص. ص 2430-2443.
- أسماء زهاني (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي معلمات المتوسط. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية-جامعة محمد خضير بسكرة(الجزائر).
- أسماء فتحي أحمد وميرفت عزمي زكي (2012). التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدي عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية -جامعة المنيا.
- أشرف أحمد القانوع (2011). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط عند المصابين بالاضطرابات السيكوسوماتية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية -الجامعة الاسلامية بغزة (فلسطين).
- السيد العبادية عبد القادر (2018). فاعلية برنامج ارشادي نفسي في التخفيف من العنف المدرسي. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية -جامعة وهران (الجزائر).
- السيد كمال ريشة (2010). مستوي الاكتئاب والقلق النفسي لدي مرضى الفصام المزمن مرتفعي ومنخفض تقدير وتوكيد الذات، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، كلية الآداب، جامعة أسيوط , 281-310.
- أمل عبد الله الحارثي (2013). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية توكيد الذات وضبط النفس لدي الطالبات الموهوبات من المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا-جامعة الخليج العربي.
- أمل محمد فوزي ومحمود سليمان عزب (2014). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من اضطراب المسلك لدي المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية-جامعة بنها.
- أمل محمود سكر (2008). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف الضغط النفسي لدي عينة من مدرسي التربية الخاصة بمدارس شبين الكوم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-جامعة المنوفية.

أنس صالح الضلاعين (2011). فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهاراتي توكيد الذات وحل النزاعات لدي طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة الكرك. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا-جامعة مؤتة(الأردن).

أنور راجح المنعمي (2013). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية الأمن النفسي لدي المراهقين ذوي الظروف الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة، وزارة التعليم العالي-جامعة الملك عبد العزيز (المملكة العربية السعودية).

أية هشام عبد اللطيف (2018). التوكيدية لدي الطلبة ذوي الاعاقة البصرية وعلاقتها بالقدرة على تجهيز المعلومات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية -الجامعة الاسلامية (غزة).

باسم محمد حاجة (2008). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدي الطلبة المكتئبة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والإنسانية , 20 (1)، ص. ص 13-81.

بيرني كروين وبيتر رودل وستيفن بالمر (2008). العلاج المعرفي السلوكي المختصر. (ترجمة: محمود عيد مصطفى). القاهرة: دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

جيهان صلاح الدين صقر (2008). فاعلية المهارات الاجتماعية التوكيدية والأنشطة السارة في علاج الاكتئاب العصابي لدي طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية -جامعة بنها.

حامد ضيف الله الغامدي (2010). مدي فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق العام لدي عينة من المترددين عي العيادات النفسية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية , 2(1)، ص.ص 12-51.

حسام الدين عزب محمود (2012). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدي عينة من الشباب الجامعة. مجلة دراسات الطفولة بمصر, 15 (54) ص.ص 107-113.

خالد محمد العبدلي (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-جامعة أم القرى (المملكة العربية السعودية).

خلود خالد ناصر (2012). الفروق في السلوك التوكيدي بين طالبات التعليم المتوسط والثانوي والجامعي بجدة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-جامعة أم القرى (المملكة العربية السعودية).

دينا حسين الظاهر (2008). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدي المعاقات حركيا. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية-جامعة عين شمس.

رحاب محمد عبد الرحيم (2013). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب الشره العجمي لدي عينة من المترددين على مراكز السمنة والنحافة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب -جامعة المنوفية. ( يتم نقلها قبل رقية عبد الله )

رشاد علي موسي ومديحة منصور الدسوقي (2011). علم النفس بين المفهوم والقياس. القاهرة: عالم الكتب. (يتم وضعه بعد رحاب).

رقية عبد الله الصرايرة (2015). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مهارة توكيد الذات لدي طالبات المرحلة المتوسطة في محافظة الكرك. مجلة كلية التربية – جامعة الأزهر، 162 (1) ،ص.ص 723-742.

رمضان سعيد الحلو (2012). فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في فنيات العقل والجسم لزيادة توكيد الذات لدي طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-الجامعة الإسلامية (غزة).

روين داينز (2006). إدارة القلق. (ترجمة: دار الفاروق). القاهرة: دار الفاروق.

زينب عبد الرحيم أبو الغيط (2016). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالسعادة النفسية وفعالية الذات لدي طلبة كلية الاقتصاد المنزلي-جامعة المنوفية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية.

زينب محمود شقير (2009). الصحة النفسية وجودة الحياة –المساهمة الايجابية لعلم النفس في تحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدي حالة صداع (نفسى) عبر الدردشة بالإنترنت "الشات". المؤتمر السنوي السادس لقسم علم النفس "جودة الحياة"، كلية التربية -جامعة طنطا، ص.ص 149-187.

سارة محمد سعدة (2016). الوحدة النفسية كمتغير وسيط بين أساليب مواجهة الضغوط والاصابة ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب-جامعة المنوفية.

سعيدة لونيس (2012). مدي فاعلية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية مستوي توكيد الذات لدي عينة من الطلبة الجامعيين. مجلة الدراسات النفسية، مركز البصيرة والبحوث والاستشارات التعليمية بالجزائر، (7)، ص.ص 73-118.

سليمان رجب سيد احمد (2010). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف أعراض العصاب القهري ذوي صعوبات التعلم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية -جامعة بنها.

سمر سعود رفة (2013). مهارة توكيد الذات وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية لدي عينة من طالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-جامعة أم القرى (المملكة العربية السعودية).

شرين عبد الوهاب أحمد ووليد محمد عمارة (2016). فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنشئة مهارات اتخاذ القرار لدي طالبات جامعة الطائف. مجلة الإرشاد النفسي بمصر، (46)، ص.ص: 128-53.

شيلي تايلور (2008). علم النفس الصحي. (ترجمة: وسام بريك، فوزي داوود)، عمان (الأردن): دار الحامد للنشر والتوزيع.

صابر فاروق محمد (2018). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدي امهات الاطفال ذوي طيف التوحد. مجلة كلية التربية -جامعة عين شمس , 42 (1)، ص.ص 102-14.

ضيف الله حمدان العتيبي (2014). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدي نزلء السجون. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية-جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، (المملكة العربية السعودية).

طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر.

عبد الحفيظ جدو (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي المراهقين ذوي صعوبات التعلم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي(الجزائر).

عبد الرحمن علي بديوي (2014): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التوكيدية وأثرة على مهارات الوعي بالمعرفة لدي الطلاب ذوي صعوبات تعلم الرياضيات بالجامعة. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، 1 (4) ، 128-184.

عبد الرحمن عيد الجهني (2011). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدي طلبة المرحلة الثانوية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية , 4 (1)، ص.ص 238-193.

عبد الستار إبراهيم (2008). عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلائي الإيجابي. القاهرة: دار الكاتب للطباعة والنشر.

عبد الله علي الشهري (2007). فاعلية الارشاد الانتقائي في خفض مستوي سلوك العنف لدي المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية-جامعة أم القرى (المملكة العربية السعودية).

عبير محمد علي (2009). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات الحياة لدي عينة من الشباب الجامعي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

علاء الدين إبراهيم النجمة (2008). مدي فاعلية برنامج إرشادي نفسي التخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-الجامعة الإسلامية (غزة).

- علاء الدين بدوي فرغلي (2008). مهارات العلاج المعرفي السلوكي. الطباعة الثانية، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- على الصباحين (٢٠٠٧). أثر برنامج إرشاد جمعي عقلاني انفعالي سلوكي في تخفيض سلوك الاستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، (الأردن).
- فردوس خضير عباس (2015). السلوك التوكيدي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي المدروس لدي طالبات المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية-جامعة بابل، (23)، ص.ص: 446-475.
- ماجدة محمد زقوت (2011). هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدي مجهولي النسب. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-الجامعة الإسلامية (غزة).
- محمد نشأت أبو حسونة (2016). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-جامعة اليرموك(الأردن).
- محمود صابر علي (2012). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدي عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية -جامعة عين شمس.
- مصطفى رشاد الأسطل (2010). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدي طلبة كلية التربية بجامعة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية -الجامعة الإسلامية (غزة) .
- معتر محمد عبيد (2010). العلاقة بين التوكيدية والانتماء لعينة من الشباب الجامعي المؤتمر السنوي الخامس عشر. مركز الإرشاد النفسي-جامعة عين شمس، القاهرة.
- مني عبد الرازق ابو شنب (2017). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض اليأس وأثره علي جودة الحياة النفسية لدي طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ذوات والدين مطلقين. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (89)، ص. ص: 23-66..
- مني كامل شمس الدين، (2007). توكيد الذات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الملبيسي لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي-جامعة المنوفية.
- منار مصطفى نشأت (2018). فاعلية برنامج ارشادي يستند الي استراتيجيتي النمذجة المعرفية ولعب الدور في تحسين توكيد الذات للمراهقين اللاجئين السوريين. مجلة المنار للبحوث , 24(4)، ص.ص: 325-368
- مهدي العوض (2017). توكيد الذات وعلاقته باتخاذ القرار لدي عينة من طلبه جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، 39(سوريا)، (69)، ص.ص: 37-73.

- نادية بومجان (2016). برنامج إرشادي معرفي لتخفيف الضغط النفسي لدي الأستاذة الجامعية المتزوجة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية-جامعة محمد خضير، بسكرة، (الجزائر).
- ناصر الدين ابراهيم أبو حماد (2014). فعالية برنامج ارشادي مستند الي النظرية المعرفية السلوكية في الارتقاء بمستوي السلوك التوكيدي لدي طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 22(3)، ص.ص:129-153.
- نايف محمد الحربي (2013). قلق المستقبل وعلاقته بتوكيد الذات والتخصص والتحصيل الدراسي لدي طلاب المدارس الثانوية العامة بالمدينة المنورة. مجلة كلية التربية -جامعة الأزهر، 15(2)، ص.ص: 677 -713.
- نبيله أحمد أبو حبيب (2010). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي أبناء الشهداء في محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-جامعة الأزهر (غزة).
- نجاح عبد الشهيد إبراهيم (٢٠٠٦). مدى فاعلية برنامج تدريبي في تحسين بعض جوانب سلوك المشاغبة لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية- القاهرة، (20)، ص.ص: ١٨٩ -٢١٥.
- نجلاء بكري ياسين (2018). التوكيدية وعلاقتها بتقدير الذات لدي طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب، 9(1)، ص.ص:1-25.
- نشوة دردير (2010). الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-جامعة الفيوم (مصر).
- نعمة سيد خليل (2012). الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي وجودة الحياة لدي الطلاب الوافدين في معاهد البعوث الإسلامية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات الإنسانية -جامعة الأزهر.
- نور محمد عاقلة (2013). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى تفسير الأفكار اللاعقلانية في تحسين توكيد الذات لدي الطلبة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا-الجامعة الأردنية.
- نيللي حسين العروسي (2014). فعالية برنامج إرشادي نفسي (معرفي - سلوكي) لخفض الشعور بالخجل لدي عينة من الموهوبات المراهقات في المجتمع السعودي. رسالة ماجستير غير منشورة، كليتي الآداب والتربية للبنات، جامعة الملك خالد، أبها، (المملكة العربية السعودية).
- هدي جمال محمد (2018). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتوكيد الذات لدي عينة من الأطفال ضحايا التنمر، مجلة دراسات الطفولة. 21(80) ص ص: 65-80.
- هدير عز الدين الاسي (2014). العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب القلق العام، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية -الجامعة الاسلامية (غزة).

هويدة محمد حنفي (2009). التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين من المكفوفين والمبصرين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالقاهرة، ا(19)، ص.ص: 410-488.

#### ثانياً: المراجع الاجنبية

Abed, G., El Amrosy, S. & Atia, M. (2015). The effect of assertiveness training program on improving self-esteem of psychiatric nurses, *Journal of Nursing Science*, 1(1), 1-8, Published online (<http://www.aascitorg/journal/jns>)

Aspira Continuing Education (ACE) (2009) Cognitive behavioral therapy, available online (<http://www.aspirace.com>).

Corey, L. & Gerald, J. (2010). Cognitive behavioral modification theory and practice of counseling and psychotherapy. Research and practice, clinical processes new practitioners, New York.

Esin, A. (2013). Levels of assertiveness and peer pressure of nursing students, *International Journal of Caring Science*, Bozok Health School University, Turkey, 6 (1), 78-86.

Erickson, A. G. & Noonan, P. (2015). Assertiveness, College and Career Competency, online <https://dese.mo.gov/sites/default/files/se-seap-teacher-guide.pdf>).

Karagözoglu, S., Kahve, E., & Adamisoglu, D. (2008). Self -esteem and assertiveness of final year Turkish University students, *Nurse Education Today*, 28(5), 641-649.

Kellecil, M. (2014). Effects of the anger management program based on cognitive behavioral techniques on high school students' anger and assertiveness levels, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, (4), 296-303.

Leichsenring, F., Weissber, M. & Leibing, E. (2006). Cognitive behavior therapy and psychodynamic psychotherapy: techniques, efficacy and indications, *American Journal of Psychotherapy*, 60 (3), 233-259.

Liyaghat, R., Maddahi, M., Khalatbari, J. & Samadzadeh, M. (2011). Effects of cognitive therapy and training program on self-assertiveness and parenting style, *Journal of Basic and Applied*, Islamic Azad University, Iran, 1(12), 3376-3382.

- Rezayat, F. D. (2014). The level of depression and assertiveness among nursing students, Department of Psychiatric Nursing, University of Medical Sciences, Tehran, Iran, 2 (3), 177-84.
- Secer, I. A. (2014). The effect of group counseling program on grade students assertiveness levels, Journal of Social Sciences, University of Gaziantep, (13), 245-257.
- Stacie, A. and Collen, S.(2008). Bullying Prevention in the Elementary Classroom using Social Skills. Unpublished Master Thesis, Saint Xavier University, Chicago.
- Solfa, H. Samia, A. & Laila, H. (2011). The effect of assertiveness training program, Journal of American Science, 7(12), 1085-1096.
- Votan-Acar, N. (2008). Assertiveness level of university students, University Journal of Education, 35(4), 342-350.
- Warland, J. (2014). Assertiveness training for undergraduate midwifery students, Nurse Education in practice, University of South Australia, 14 (6), 6-52.
- Wilson, D.J. (2011). Teacher perspectives on positive behavior support used to manage challenging behavior in elementary school, PhD, Capella university.
- Yektatalab, S. (2009). An assessment of the assertiveness among students of Jahrom University of Medical Sciences, European Psychiatry, 24, 738-738.

## The Effectiveness of a Behavioral Cognitive Conductive Program of Developing Self-assertiveness and Its Effectiveness on Coping Styles With Stresses among Faculty of Home Economics Students

Abd El A. Agwa<sup>1</sup>, Mona Abo Shanab<sup>2</sup>, Maha G. Shoaib<sup>2</sup>, Amira I. Al-Kadeem<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Psychological Education, Faculty of Education, Menoufia University, Shibin El Kom, Egypt

<sup>2</sup> Department of Home Economics and Education, Faculty of Home Economics, Menoufia University, Shibin El Kom, Egypt

---

### Abstract:

The current research aimed at examining the effectiveness of cognitive conductive program in developing self-assertiveness and its effectiveness on coping styles with stresses among Faculty of Home Economics Students, Menoufia University. The current research was conducted on sample of (30) female student of third grade in Home Economics and Education at the Faculty of Home Economics, Menoufia University. The tools applied were Self- Assertiveness Scale and Coping Styles with Stresses Scale. The main results show there is a statistically significant difference at the level of (0.01) between the scores of the experimental group students in the pre- and post-measurement for the Self- Assertiveness Scale as a whole and its sub-dimensions (Awareness of assertive rights, self-expression, expression of emotions, social boldness, affirmative communication with others, cognitive construction). also for The Coping Styles with Stresses Scale as a whole and its sub-dimensions. (Taking responsibility, logical analysis of the problem and focusing on it, searching for information to make the appropriate decision, facing the problem and addressing it, positive reinterpretation, surrendering to the problem and accepting the reality, behavioral withdrawal and the search for alternative evidence) in favor of the post application, and There is no a statistically significant difference between the scores of the experimental group students in the post and tracheal measurement for the self- assertiveness scale as a whole and its sub-dimensions and the coping styles with stresses scale as a whole and its sub-dimensions.

---

**Keywords:** Behavioral Cognitive Conductive- Self- assertiveness- Coping Styles with Stresses -