

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](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](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@aaruu.edu.jo](mailto:rakan@aaruu.edu.jo), [marah@aaruu.edu.jo](mailto:marah@aaruu.edu.jo), [u.murad@aaruu.edu.jo](mailto:u.murad@aaruu.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/](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 ارشادي 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 كتتمية العديد من المهارات

**أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة في جانبين، هما:

**الاهمية النظرية:**

تكمن الاهمية النظرية في استخدام البرامج الارشادية 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.



**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



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، و نوعية، 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



**منهج الدراسة**

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي لمناسبته 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

عدد الفقرات	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) عضواً 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) عضولاً يتلقين البرنامج الإرشادي والمجموعة التجريبية بلغت (15) عضولاً طبق عليهن البرنامج الإرشادي.



## 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

ثمانية جلسات لتحقيق ستة أهداف فرعية تشكل مجتمعة تطبيق عملي للهدف الرئيسي للبرنامج، لكل هدف فرعي جلسة خاصة به، بالإضافة إلى جلسة تعرف 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 الأردنية وعينة الدراسة تحديداً، وتحكيمه والتحقق من صدق وثبات المقياس.

3- تم بناء البرنامج الإرشادي استناداً 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



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 مهارتوكيد 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



## المراجع العربية مترجمة

## المراجع الأجنبية

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

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

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.

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

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: Beni Suef 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.

## ملاحق البحث

## ملحق(1)

## استبانة مقياس توكيد الذات

الرقم	الفقرة	تعبر عني تماما	تعبر عني	تعبر عني الى حد ما	لا تعبر عني الى حد ما	لا تعبر عني على الاطلاق
1	يبدو أن معظم الناس أكثر عدوانية وتأكيذا 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 اغلب الحالات					
10	إنني استمتع بالبداية بالحديث مع معارف جدد وغرباء					
11	غالبا لا اعرف 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 اخفي مشاعري بدلا من أن أعبّر عن ضيقي منه					
16	إنني أتجنب توجيه الأسئلة خوفا من أبدوغيبا					
17	أثناء جدال ما اشعر أحيانا بالخوف من أن اضطرب واهتز					
18	إذا اعتقدت إن معلمي قدم وجهة نظر غير صائبة فإنني اعلم على أن يعرف الآخرون					
19	إنني أتجنب النقاش حول الأسعار مع البائعين					

						عندما أقوم بعمل شيء هام أويستحق الذكر ، فإنني اعمل على أن يعرف الآخرون	20
						اعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح	21
						إذا قام احد ما بنشر قصص أو معلومات كاذبة وسينة عني ، فإنني 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 فإنني 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 فإن يضع نفسه في موقف مجابهة معي	28
						أمر في حالات لا استطيع أن أقول فيها شيئا	29

