

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية ممن يعانون من الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء

د/ سحر عبد الغني عبود

أستاذ علم النفس المساعد بالجامعة العمالية

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى تنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية الذين يعانون من الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء، من خلال تصميم برنامج إرشادي عقلائي انفعالي ، واختبار فاعليته وقابليته للتطبيق على نطاق واسع، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية ممن يعانون من الشعور بالرفض الوالدي وانخفاض في مستوى تقدير الذات، بمدرسة هدى شعراوي بالتجمع الأول بمدينة القاهرة الجديدة، ممن تتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (١٢-١٥) سنة ، وقد تم تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهم (١٠) طالبات . وتم تطبيق مقياس القبول/الرفض الوالدي، ومقياس تقدير الذات، والبرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي .

وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة، على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدي .

كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ، ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة، على مقياس تقدير الذات، بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية .

كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة على مقياس تقدير الذات بعد فترة المتابعة .

الكلمات المفتاحية : برنامج إرشادي - تقدير الذات - الرفض الوالدي

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية ممن يعانون من الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء

د/ سحر عبد الغني عبود

أستاذ علم النفس المساعد بالجامعة العمالية

مقدمة Introduction :

تلعب الأسرة دوراً بارزاً في تكوين شخصية الطفل، بإعتبار أن مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان، ففيها تُتحدد ملامح شخصيته، كما يتحدد مستقبله ونموه الجسمي، والعقلي، والنفسي، والاجتماعي، والانفعالي، ولكي تسير الأسرة في الطريق السليم لا بد من إدراك الوالدين للطرق والأساليب الصحيحة في معاملتهم لأبنائهم. حيث تلعب الاتجاهات الوالدية دوراً هاماً في تشكيل البناء النفسي للأبناء، فالوالدان يمثلان نموذجاً للأبناء يلاحظونه ويتفاعلون معه من خلال التنشئة الوالدية بما يشمله من تقبل أو رفض، رعاية أو إهمال، تسامح أو قسوة، ديمقراطية أو تسلطية، تذبذب أو تفرقة.

ويؤكد كل من سليمان محمد سليمان وعبد الفتاح رجب علي (٢٠٠٢، ١١٥-١١٦) على أن اتباع الآباء أساليب المعاملة السوية مع الأبناء وإعطائهم قدراً من الحرية والاستقلال في شئونهم الخاصة، واتباع أسلوب الديمقراطية في التعامل معهم، واحترام رغباتهم وآرائهم، وتقبلهم والحنو والعطف عليهم من شأنه أن يزيد من الذكاء الانفعالي لديهم، وذلك لأن اتباع الأساليب السوية في التنشئة تجعلهم يشعرون بالثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، وتقبل الذات، وحرية التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم دون خوف من الوالدين، ويتكون لديهم مفهوم ذات إيجابي وواقعي في نفس الوقت.

بينما تؤثر الظروف السلبية التي ينشأ في ظلها الطفل على حياته النفسية، فالإهمال والحماية الزائدة، والشعور بالنقص، والرفض الوالدي، وإهمال الطفل وإساءة معاملته، أو استخدام العقاب المستمر كأسلوب إيجابي للمعاملة الوالدية في الأسرة، وكُل ذلك يعد من العوامل المسببة لكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية للطفل.

د. سحر عبدالغنى عبود

وتظهر خطورة هذا الأسلوب في مرحلة المراهقة والتي تعتبر من أخطر وأصعب المراحل العمرية، نظراً لما يتخللها من طفرة في كافة مظاهر النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، فعندما يفقد المراهق حب والديه ويشعر بأنه غير مرغوب فيه، ينتابه عدم الثقة في الآخرين، وأن حياته غير آمنة، ويكون لديه شعور بالخوف، وفقدان الثقة في نفسه والآخرين والعالم المحيط به. حيث يؤثر أسلوب التنشئة الاجتماعية الذي تتبعه الأسرة بشكل مباشر في نمو الهوية لدى المراهق نظراً لأنه من المفترض أن يمد الوالدان أبنائهم بالأمان العاطفي (التقبل والتعاطف)، فإذا كانت العلاقة بينهم تتصف بالفقر والرفض ومحدودية الذكاء العاطفي، وعدم التواصل، فإنه يؤثر على استكشاف هويته (محمد السيد، ١٩٩٤، ٢٩٠).

ويشير (Rohner, 1999, P. 53) إلى إمكانية التنبؤ بالاضطرابات النفسية التي تصيب الطفل، وذلك من خلال أساليب القبول والرفض الوالدي، فإن رفض الطفل من قبل والديه يدعم لديه شعور بالنقص والدونية، وعدم الأمان في علاقته بالآخرين، سواء داخل الأسرة أو خارجها.

كما تذكر انشراح دسوقي (١٩٩١، ٨٥) أن اتباع الآباء لأسلوب الرفض يسفر عن وجود خصائص سلبية من عدم التوافق والاكنتاب والقلق والانتكالية لدى أبنائهم. وتؤكد عواطف صالح (١٩٩٤، ١٠٠-١٠١) على أن الشعور بالرفض وعدم التقبل، سواء المباشر أو غير المباشر يجعل الفرد يعيش في حالة من الاغتراب عن الذات وعن الآخرين المحيطين به، فيعاني من الوحدة النفسية، ويشعر بعدم الفاعلية الذاتية التي تظهر صورها في انعدام الاستقلال، والشعور بالعجز والدونية، وعدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة التي تتطلب منه مهارة فائقة في التغلب عليها، ويشعر بأنه ليس لديه الفاعلية الذاتية التي تؤهله إلى المثابرة، وتحقيق ذاته، وشعوره بالتقبل من الآخرين وقد توصلت دراسة (Gorton, 1995, P. 101) إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التماسك الأسري والتسامح من قبل الوالدين، وبين كل من فاعلية الذات وتقدير الذات والقدرة على تحديد الأهداف، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكك الأسري والقسوة والضبط الوالدي وبين كل من فاعلية الذات وتقدير الذات والقدرة على تحديد الأهداف.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

كما توصلت دراسة (Kathy, 2005 , P . 55) إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك القبول الوالدي وتقدير الذات والطموح لدى أبنائهم . ويشير (Ritcher , et al , 1991 , P . 82) إلى أن المعاملة الوالدية التي تتصف بالدفء والتسامح والقبول تساعد الأبناء على التعامل مباشرة مع المشكلات التي تواجههم بصورة واقعية وعقلانية في حين أن المعاملة التي يسودها الرفض والعقاب قد تؤدي إلى تكوين مخاوف كامنة وتعزز من مشاعر عدم الأمن عند الطفل، وتكوين أنواع من السلوكيات السلبية والانسحاب والتفكير الخيالي، والتعامل مع المشكلات بشكل بعيد عن . لذلك يجب الاهتمام بزيادة درجة القبول الوالدي لدى الأبناء، ومحاولة تجنب أساليب الرفض الوالدي لما له من أثر سيئ على مفهوم الذات، وعلى نمو الثقة بالنفس، والذي يظهر في سلوكيات أطفال هؤلاء الآباء .

حيث يشير (Weeks ,1980 , P . 38) إلى أهمية تنمية تقدير الذات بالنسبة للأطفال لما له من أثر على الصحة النفسية والفاعلية الذاتية والقدرة على الانجاز وتحديد أهداف الفرد وطموحاته واتجاهاته نحو نفسه والآخرين .

ومن الأساليب الجيدة لتنمية تقدير الذات لدى المراهقين استراتيجية الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي، حيث تقوم بمساعدة الأفراد ذوي التفكير غير السليم وغير العقلاني على تقبل أنفسهم بما يمكنهم من الاستفادة من تجاربهم وخبراتهم الفاشلة لإكتساب المعرفة الإيجابية، وكيفية التعايش السلمي مع ذواتهم، واكتساب محبتها واحترامها .

مشكلة الدراسة The study Problem :

تُعد الأسرة الخلية الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الفرد، فهي تشبع حاجاته الأساسية كالحاجات البيولوجية، والحاجة إلى القبول والانتماء والتقدير والأمن والنجاح وتقدير الذات، حيث أشار علماء النفس والتربية والاجتماع إلى ما للتلشئة الاجتماعية في الأسرة من أثر عميق وخطير في تشكيل شخصية الطفل وتثنتته وإشباع حاجته للأمن، مما يساعده على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وتحقيق قدر مناسب من الصحة النفسية (وفاء عبد الجواد، سهام علي عبد الحميد، ١٩٩٨، ٩٩) . حيث ينمو مفهوم الذات عند الأطفال وفقاً لأساليب الآباء في الثواب والعقاب .

د. سحر عبدالغنى عبود

ونتيجة لأهمية إدراك الأبناء لأساليب المعاملة الوالدية والمتمثلة في القبول - الرفض الوالدي لهم، وما لها من آثار بعيدة المدى على بناء الشخصية، فقد إزداد في الآونة الأخيرة الاهتمام بدراسة القبول - الرفض الوالدي من قبل الباحثين، حيث يؤكد علماء النفس أن المعاملة الوالدية السيئة للأطفال تشعرهم بفقدان الأمن، وتضع في أنفسهم بذور التناقض الوجداني، وتتمى فيهم مشاعر النقص وضعف تقدير الذات، والعجز في مواجهة مطالب الحياة، كما تعودهم كبت انفعالاتهم وتوجيه لأنفسهم .

ويذكر Rohner أن بُعد القبول - الرفض الوالدي من أبعاد أساليب التنشئة الوالدية الحاسمة في نمو وتكوين شخصية الأبناء، كما تترتب عليه آثار محددة تنعكس على سلوك الأبناء وعلى نموهم العقلي والانفعالي والدافعي، وتؤثر أيضاً في الأداء الوظيفي لشخصية الراشدين (الشناوي عبد المنعم زيدان، ١٩٩٥، ص ١٠٤) .

ولمّا كان إدراك الأبناء للقبول الوالدي له تأثير إيجابي على نمو الصحة النفسية السليمة لدى هؤلاء الأبناء، مما يؤدي إلى عدم شعورهم بالنقص ويجعلهم أكثر ثقة في أنفسهم، ومن ثم يزيد تقبلهم لأنفسهم وللآخرين، فإن إدراك الأبناء للاتجاهات غير السوية للأباء يكون له تأثير ضار على تقبل الأبناء لذواتهم وللآخرين .

ويتضح من مراجعة البحوث والدراسات العربية التي أجريت في هذا المجال ندرة الدراسات على حد علم الباحثة - التي تناولت تنمية تقدير الذات لدى الطلاب الذين يعانون من الرفض الوالدي، على الرغم من أهمية تنمية تقدير الذات على تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى هؤلاء الطلاب .

ومن هنا تحاول الباحثة الحالية التحقق من فاعلية استخدام برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تنمية تقدير الذات لدى عينة من الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء .

وهكذا تتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس التالي :

إلى أي مدى يؤدي الإرشاد العقلاني الانفعالي دوراً في تنمية تقدير الذات لدى

الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء ؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس عدة أسئلة على الوجه التالي :

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

- ١ - إلى أي مدى توجد فروق جوهرية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد نفس المجموعة على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة ؟
- ٢ - إلى أي مدى توجد فروق جوهرية بين أفراد المجموعة التجريبية وقرنائهم من المجموعة الضابطة على مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج ؟
- ٣ - إلى أي مدى توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية ونفسها بعد إجراء البرنامج وبعد فترة المتابعة على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة ؟

هدف الدراسة : Purpose of the study

تهدف الدراسة الحالية إلى تنمية تقدير الذات لدى عينة من الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء من خلال برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي تم إعداده خصيصاً لهذا الغرض .

أهمية الدراسة : The importance of the study

الأهمية النظرية : Theoretical Importance

- ١ - يوضح البحث الحالي الآثار السلبية الناتجة عن الرفض الوالدي للأبناء، والمتمثلة في انخفاض تقدير الذات وكيفية التصدي له .
- ٢ - إن دراسة تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء له أهمية كبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحدث في المستقبل لهؤلاء الطالبات في توافقهن النفسي، وبالتالي إعداد برامج وقائية وعلاجية لهؤلاء الطالبات .
- ٣ - أهمية الدور الذي تؤديه البرامج الإرشادية بوجه عام، والإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي بوجه خاص في تنمية تقدير الذات لدى الطالبات، والذي ينعكس بدوره على توافقهن الشخصي والاجتماعي وصحتهن النفسية .

الأهمية التطبيقية : Practical importance

- ١ - إفادة أولياء الأمور والعاملين في مجال البحث التربوي والمرشدين النفسيين، من نتائج هذه الدراسة وتعريفهم بخطورة أساليب المعاملة الوالدية التي تتسم بالرفض الوالدي .

د. سحر عبدالغنى عبود

٢ - يمكن أن تُسهم النتائج التي تسفر عنها هذه الدراسة في وضع بعض المقترحات والحلول التي يمكن من خلالها توجيه الوالدين نحو الأسلوب الأمثل في معاملة أبنائهم، مما يؤدي إلى تحقيق الشخصية السوية المتكاملة من جميع جوانبها.

٣ - إبراز الأساليب الخاطئة للأباء ومدى انعكاسها على سلوك الأبناء وعلى ذواتهم، وعلى توافقهم الاجتماعي بهدف تجنبها وعلاجها قبل أن تتفاقم هذه المشكلات ويصعب حلها مستقبلاً.

مصطلحات الدراسة Terminology of the study :

أولاً: المعاملة الوالدية Parental treatment :

تُعرف بأنها "الأسلوب الذي يتبعه الآباء لإكساب الأبناء أنواع السلوك المختلفة والقيم والعادات والتقاليد، وتختلف باختلاف الثقافة والطبقة الاجتماعية" (طلعت محمد أبو عوف، ٢٠٠٨ : ١٢٧).

أ - إدراك القبول/الرفض الوالدي Perceived Parental Acceptance Rejection :

القبول الوالدي Parental Acceptance " يشير القبول الوالدي إلى الحب الذي يمنحه الأبوان لأطفالهما، فالأبناء المقبولون يشعرون بشكل عام أنهم مرغوبون، ومحل تقدير، وقيمة كبيرة لدى آباءهم، ويمكن للوالدين في أي مكان إظهار دفتهم وعاطفتهم تجاه أبنائهم" (Rohner , 2004 , P . 831)

ويعبر عن القبول بطرق مادية أو لفظية في أشكال السلوك المختلفة كما يلي:

- التعبير غير اللفظي: ويتمثل في التدليل، والملاطفة، ونظرات الاستحسان، والتقبيل، والملاحظة، والمداعبة، والعناق، وغيرها من إشارات التأييد.
- التعبير اللفظي: ويتمثل في عبارات الثناء والمدح، وحسن الحديث إليه وعنه، والمجاملة بالقول، والفخر بأعماله، وغالباً ما يمر الأبناء المقبولون بكل هذه الخبرات مجتمعة، فكلها أشكال سلوكية تؤدي إلى إحساس الأبناء بالحب والقبول من الوالدين (Rohner , 2000 , P . 21)

وتُعرف الباحثة القبول الوالدي إجرائياً بأنه " الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة في

بُعد الدفاء/ المحبة في استبيان القبول - الرفض الوالدي المستخدم في الدراسة الحالية " .

ب - الرفض الوالدي Parental Rejection :

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

يُقصد به المدى الذي يدرك به الفرد غياب الدفء والود والحب من جانب الوالدين تجاهه (Rohner , 2004 , 831)، ويتمثل الرفض الوالدي في ثلاثة أشكال هم على الوجه التالي:

١ - العداء / العدوان Hostility / Aggression :

ويشير إلى أشكال السلوك التي يمكن أن يدركها المستجيب على أن والديه (أب، أم) يقصدان إيذائه بها، سواء بالقول أو الفعل .

٢ - الإهمال / اللامبالاة Neglect / Indifference :

ويشير إلى السلوك الوالدي الذي يحتمل أن يفسره المستجيب على أن والديه (أب - أم) غافلان عنه، غير مهتمين به، غير عابئين بشئونه أو أنشطته، والأمور التي يراها ذات أهمية بالنسبة له .

٣ - الرفض غير المحدد Undifferentiated Rejection :

ويشير إلى السلوك الوالدي الذي يدركه المستجيب على أنه رفض وعدم قبول له دون أن ينم هذا السلوك عن عدوان تجاهه أو إهمال أو لامبالاة بشئونه (Rohner , 2000 , P . 21)

وتُعرف الباحثة الرفض الوالدي إجرائياً بأنه " الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة في أبعاد العدوان/ العداء ، الإهمال/ اللامبالاة، الرفض غير المحدد في استبيان القبول - الرفض الوالدي المستخدم في الدراسة الحالية .

ثانياً : تقدير الذات Self Esteem :

تعرفه عزة عبد الكريم (٢٠٠٢) بأنه " نظرة الفرد الإيجابية إلى نفسه، بمعنى أن ينظر إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن إحساسه بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة والقدرة على إدارة الأمور، ويُعد حكماً شخصياً للفرد على قيمته الذاتية أثناء تفاعله مع الآخرين " .

ويُعرفه (Leary , 2004 , 205) بأنه " التقييم السلبي أو الإيجابي للذات، الذي

يرتبط بإدراك الفرد لقيمه الذاتية .

ثالثاً : الإرشاد العقلاني الانفعالي Rational – Emotive Counselling :

د. سحر عبدالغنى عبود

هو إرشاد مباشر موجه يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة العميل لتصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصابها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات عقلانية يصابها ضبط انفعالي وسلوكي (Ellis , 1977 , P . 123) .

الإطار النظري Theoretical framework :

يتناول الإطار النظري: أساليب المعاملة الوالدية، وتقدير الذات، ثم الإرشاد العقلاني الانفعالي ويتضح ذلك فيما يلي :

أولاً: أساليب المعاملة الوالدية Parental treatment methods :

تؤثر أساليب المعاملة الوالدية تأثيراً كبيراً في تنشئة الأبناء وفي تكوين شخصيتهم وأساليب توافقهم وإشباع حاجاتهم، حتى يظل الكثير من آثار هذه الأساليب كامناً ليظهر فيما بعد في مراحل نموه اللاحقة، فإذا ساد المعاملة الوالدية أسلوب القبول والحب انعكس بصورة إيجابية على شخصية الطفل، أما إذا ساد أسلوب الحرمان والعقاب فإن شخصية الطفل تتأثر بصورة سلبية ويبقى الصراع قائماً ليس في مرحلة الطفولة فحسب بل في مراحل نموه اللاحقة .

لذلك فإن الجو الأسري المشبع بالحب والتعاطف والاستقرار والسعادة بين الوالدين سبب رئيسي في الاتزان الانفعالي في شخصية أبنائهم، حيث أن العلاقة بين الوالدين تشكل عنصراً هاماً في إشباع حاجات الطفل وتحقيق أمنه النفسي وتكيفه الاجتماعي بصورة سوية .

كما أن الضغط الوالدي يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي والانطواء وعدم الثقة بالنفس الذي سوف يظهر في سلوكيات أطفال هؤلاء الآباء (داليا مصطفى السيد، ٢٠٠٦، ص ١٨) .

ويتفق علماء النفس على أن الخبرات المؤلمة في الطفولة تكتسب مع مواقف يدرك فيها الطفل عدم تقبل والديه ونبذهما له، وتأثير مواقف التنشئة الاجتماعية في نمو الطفل لا يعتمد على مضمون هذه المواقف، بل على إدراك الطفل لتقبل الراشدين ونبذهم له وشعوره بالطمأنينة أو عدم الطمأنينة، وأن طريقة إدراك الأبناء لسلوك الآباء هو العامل الأساسي الذي يرتبط بتوافقهم ويؤثر في سلوكهم وسمات شخصياتهم، وأن مجرد إدراك الطفل للرفض الوالدي قد يؤدي إلى التردّي إلى العديد من المظاهر السلبية، وتشير نظرية

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

التحليل النفسي إلى أن الاضطراب الذي يعتري شخصية الطفل في مراحل حياته المبكرة يترك آثاره السلبية على شخصيته حتى عندما يكبر ويدخل دائرة الكبار (علي السيد السيد، ١٩٩٢، ص ٢٠).

ويؤكد فرويد إلى أن ما يزرعه الآباء في نفسية الطفل خلال السنوات الأولى من حياته سيظهر لاحقاً في شخصيته، فاحترام الآباء لمشاعر أبنائهم ينمي فيهم احترام مشاعر الآخرين ومراعاتها، كما أن تعاطف الوالدين مع انفعالات أبنائهم فرحاً وحناناً وعدم تجاهلها يغرس فيهم التعاطف مع الآخرين (نبية محمد امين، ٢٠٠٨).

ويشير علماء النفس إلى أن المعاملة الوالدية السيئة للمراهقين تشعرهم بفقدان الأمن وتضع في أنفسهم بذور التناقض الوجداني، وتتم فيهم مشاعر النقص والعجز عن مواجهة مطالب الحياة، وتعودهم على كبت انفعالاتهم وتوجيه اللوم إلى أنفسهم (عبد المنعم الحفني، ١٩٩٢، ص ١٠).

النظريات المفسرة لأساليب المعاملة الوالدية Explanatory theories of parental
:treatment methods

١ - نظرية التحليل النفسي: هدفت هذه النظرية إلى فهم إرتقاء الطفل ونشأة سماته واضطراباته النفسية فأهتمت بدراسة المعاملة الوالدية باعتبارها المؤثر الأول في شخصية الطفل وسماته. وتؤكد نظرية التحليل النفسي على تأثيرات الخبرات التي يتعرض لها الطفل في حياته، وخاصة في السنوات الخمسة الأولى، فإذا كانت هذه الخبرات نابعة من جو يسوده العطف والحنان والشعور بالأمن، اكتسب الطفل القدرة على التوافق مع نفسه ومع بيئته، أما إذا مر الطفل بخبرات نابعة من مواقف الحرمان والتهديد والإهمال، أدى ذلك إلى تكوين شخصية مضطربة (زكريا الشربيني، ١٩٩٤، ص ٢٣).

٢ - نظرية التعلم الاجتماعي: تقوم هذه النظرية بتفسير المعاملة الوالدية على أساس تعلم السلوك أو تغييره على أساس الخبرة أو التدريب. وتقوم هذه النظرية على التدعيم والتقليد والتعلم عن طريق الملاحظة، فالتدعيم من أهم مبادئ التعلم، ويتحقق عن طريق المكافأة التي يقدمها الوالدان لأطفالهم نتيجة لإستجاباتهم المقبولة، وتكون هذه المكافأة عن طريق المدح والثناء أو الرضا عما يأتي الطفل به من استجابات ملائمة،

د. سحر عبدالغنى عبود

وأما التقليد فينمو عن طريق المحاولة والخطأ، حيث يبدأ الطفل بتقليد سلوك أحد الوالدين الذي يحبه، فيحصل على المكافأة أو اللوم، وبذلك يحتفظ الطفل بنموذج السلوك الذي يحقق له المكافأة كالمديح والرضا من قبل الوالدين (سهير كامل أحمد، ٢٠٠٥، ٤).

أما التعلم كما أوضحه Bandura لا يعني أن يتعلم الطفل مباشرة كيف يسلك في موقف معين، فقد يتعلم الطفل عن طريق ملاحظة سلوك الغير وكيفية تصرفهم في نفس الموقف، ثم يأتي بالسلوك المناسب نتيجة ملاحظته، وبالتالي يحصل على التدعيم.

٣ - النظرية البنائية الوظيفية: يركز هذا الاتجاه على أن التنشئة الاجتماعية تخص كل نوع أو جنس بأدوار محددة يختلف كل واحد منها عن الآخر، يلتزمون بها في المستقبل، فعملية التنشئة الاجتماعية ترتبط بعملية التعلم، أي يتعلم الفرد أنماط وقيم وعادات وأفكار الثقافة، كما تتضمن تعلم الرموز التي تمد الفرد بوسائل الاتصال (زكريا الشريبي، ١٩٩٤، ٢٩).

ويذكر كل من وفاق صفوت (٢٠٠٠، ص٣٥)، واعتماد الهندي (٢٠٠٣، ص٤٢) أن من أسباب الرفض الوالدي ما يلي:

- معاناة الوالدين أو أحدهما أثناء طفولتهما.
- إن هؤلاء الآباء يعانون من ضعف في البناء النفسي يتيح للمحفزات العدوانية أن تعبر عن نفسها بلا ضوابط تذكر.
- إن هؤلاء الآباء لديهم أفكار ومعتقدات خاطئة حول دورهم كأباء وأمّهات وحول كيفية تربيتهم لأطفالهم.
- أنهم يرون طفلهم مخيباً للآمال، لا يستثير المحبة والعطف.
- المستوى التعليمي للوالدين.
- حجم الأسرة.
- مكان السكن.
- كثرة عدد الأبناء.
- انشغال الأب بأكثر من زوجة.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

- طلاق الوالدين أو وفاة أحدهما .
 - عدم وعي الوالدين بدورهما .
 - وجود خلافات ومشاحنات بين الزوجين .
 - عدم الرغبة في الإنجاب .
 - انخفاض المستوى الاقتصادي .
 - وجود ضعف أو عاهات لدى الطفل .
- ويذكر كلاً من (Rohner , 1999 , P . 25) و وفيق صفوت (٢٠٠٠، ص٣٨)، أن الرفض الذي يتمثل في إهمال الطفل وعدم إظهار التعاطف والحب معه في مختلف المواقف وحرمانه من تحقيق رغباته يترك على شخصيته الصفات التالية
- انخفاض تقدير الذات .
 - السلبية والشعور بالضعف .
 - الشعور العدائي تجاه الوالدين والآخرين .
 - الانعزالية والشعور بالوحدة والانسحاب الاجتماعي، وتجنب الآخرين، وتجنب المشاركة في الأنشطة .
 - الاغتراب وعدم الشعور بالأمن .
 - محاولة جذب انتباه الآخرين .
- كما حدد Rohner عدداً من الآثار المحتملة للرفض الوالدي على شخصية الأبناء تتمثل في الاضطرابات السلوكية، وضعف الوازع الأخلاقي، والسادية، واضطراب صورة الجسم، واضطرابات الكلام، والتأخر الدراسي، وضعف في النمو العقلي، والقلق، والانطواء، والفشل في العلاقات الزوجية، وعدم القدرة على التوافق مع مطالب الأبوة أو الأمومة، والإصابة بالربو وأمراض الجهاز التنفسي، والتوتر الشديد، والعصابية، وعدم القدرة على التكيف الانفعالي (Rohner , 2000 , pp . 49-50) .
- العوامل المؤثرة في أساليب المعاملة الوالدية Factors Affecting Parental Treatment Methods
- تتأثر أساليب المعاملة الوالدية ببعض العوامل المنبثقة من داخل الأسرة والتي تتمثل فيما يلي:

د. سحر عبدالغنى عبود

- ١ - خصال الطفل: إن الحالة المزاجية للطفل تجعل الوالدين أكثر أو أقل شدة في معاملتهم، حيث أن الطفل الهادئ يستدعي استجابات مختلفة عن تلك التي يستدعيها الطفل الغاضب، حيث يحدد الوالدان الأسلوب أو الطريقة التي يعاملون بها الطفل تبعاً لحالته المزاجية (أحمد السيد إسماعيل، ١٩٩٥، ٤٨) .
- ٢- عمل الأم: تناولت دراسات عديدة عمل الأم كأحد العوامل المؤثرة في تنشئة الأبناء وأسلوب رعايتهم، حيث تؤثر ضغوط الحياة للمرأة العاملة على الحالة الانفعالية لها . حيث أكدت الدراسات أن أطفال المرأة العاملة أكثر عرضة للشعور بفقدان الأمان .
- ٣ - جنس الطفل: يؤثر جنس الطفل على نموه من لحظة ميلاده الأولى، كما يؤثر على اتجاهات الوالدين نحو تنشئته، حيث تختلف تنشئة الذكور عن تنشئة الإناث، حيث يتعلم الأطفال الصغار الأدوار الاجتماعية والقيم والمعايير المرتبطة بنوع جنسهم الذي ينتمون إليه (سيد محمد الطواب، ١٩٩٦، ٣٠٤) .
- ٤ - الترتيب الميلاي للطفل : ترتيب الطفل في الأسرة يجعل لكل طفل منهم بيئة سيكولوجية مختلفة عن بيئة الآخر، فتعامل الأم مع الطفل الأول يختلف عن تفاعلها مع الطفل الأوسط، وتفاعلها مع الأوسط ليس كتفاعلها مع الأخير، كذلك الطفل الوحيد بيئة سيكولوجية تختلف عن بيئة الآخرين ذوي الأشقاء، كما أن للطفل الذكر وسط مجموعة من الأخوات الإناث، والبنات وسط مجموعة من الأخوة الذكور وضماً خاصاً مميزاً (علاء الدين كفاي، ١٩٩٠، ٢١٠) .

ثانياً : تقدير الذات Self – Esteem :

يبدأ الفرد في تقدير ذاته بالدرجة التي يراها بعد أن يدرك مفهومه لذاته، فهي عبارة عن القيمة التي يتخذها الفرد عن ذاته التي أدركها (حامد زهران، ١٩٧٧، ٢٥٧) . وتظهر أهمية مفهوم الفرد عن ذاته في مجال الصحة النفسية، حيث أن رفض الذات يؤدي إلى الصراع والقلق، ويؤدي قبول الذات إلى التوافق الإيجابي . وتؤثر الأسرة على نمو مفهوم الذات عن طريق تفاعل الفرد مع الأسرة، وما بها من اتجاهات قبول ورفض وقيم وعلاقات بين أفرادها، كل ذلك يؤثر على تقدير الفرد لذاته، ونمو مفهومه لذاته، كما أن دور الفرد في المجتمع وتفاعله مع مكوناته يؤدي لإكتساب الفرد للخبرات التي تساعد في تعديل مفهومه عن ذاته .

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

فالوالدان يمثلان القوة الأولى المباشرة في عملية التنشئة الاجتماعية لبناء شخصية الطفل، إلا أنه قد تتعرض الأسرة أحياناً لبعض المشكلات التي تؤدي إلى رفض الأبناء، مما يؤثر على شعورهم بفقدان الطمأنينة وانعدام الشعور بالأمن، وضعف الثقة بالنفس والذي يؤثر بدوره السلبي على الكيان الاستقلالي للشخصية (عبد الفتاح دويدار، ١٩٩٣، ٢٩٣).

ويؤكد (Cooper Smith , 1981 , P . 165) على العلاقة بين نمط التنشئة وتقدير الذات، حيث يشير إلى أن الحب والقبول والتقدير والتدعيم وقت الأزمات من قبل الوالدين والآخرين ذوي الأهمية، يجعل الطفل يشعر بالأهمية والاستقلالية والإنجاز، بينما الرفض والاهمال واللامبالاة تجاه حاجات الطفل تجعله يشعر بانخفاض تقدير الذات، وتجعله أكثر خوفاً وعجزاً وقلقاً.

كما يرى أن مستويات تقدير الذات تختلف باختلاف الأنشطة والفعاليات المختلفة، حيث يصف الطلاب ذوو تقدير الذات المرتفع بأنهم يعتبرون أنفسهم أشخاصاً مهمين يستحقون الاحترام والتقدير، ويملكون اتجاهات إيجابية نحو ذاتهم ويستمتعون بالتحدي، وتؤدي اتجاهاتهم المقبولة عن ذاتهم إلى قبول آرائهم والثقة والاعتزاز بردود أفعالهم واستنتاجاتهم، ومن السهل عليهم تكوين صداقات، أي أنهم أكثر نجاحاً من الناحية الأكاديمية والاجتماعية (نادية حسن إبراهيم، ٢٠٠٣، ٩٩).

ويصف التلاميذ ذوو تقدير الذات المنخفض بأنهم يفقدون الثقة بأنفسهم، ودائماً يخافون من التعبير عن أفكارهم الجريئة، ويميلون إلى العيش في ظل الجماعة، ويفضلون العزلة والانسحاب على التعبير والمشاركة، مما يقلل من فرصهم في تكوين صداقات وعلاقات مع الآخرين (فاروق عبد الفتاح، محمد أحمد دسوقي، ١٩٩١، ٧).

ويشير (Maslow , 1970 , 45-48) إلى أن الحاجة لتقدير الذات من أرقى الحاجات الإنسانية، وأن أساس تقدير الذات هو إشباع الحاجات الفسيولوجية والشعور بالأمن، ولتقدير الذات جانبان هما:

- أ - احترام الذات: ويشمل الرغبة في الإتيان والقوة والاستقلالية والثقة بالنفس.
- ب - التقدير من قبل الآخرين : ويشمل المكانة والقبول والاعتراف والأهمية والتقدير، فالفرد يدرك قيمته، والآخرين يدركون هذه القيمة. كما يرى أن تقدير الذات يبدو في الثقة

د. سحر عبدالغنى عبود

بالنفس والقوة والإحساس بالقيمة، أما إحباط هذه الحاجة فيبدو في مشاعر النقص والضعف والعجز، وعدم الكفاية ويعتقد أن تقدير الذات قائم على أساس القيمة الحقيقية للفرد، وليس على أساس عوامل خارجية خارج نطاق الفرد.

وقد ميز (Tesser , 2004 , 185-190) بين كلاً من تقدير الذات كسمة، وتقدير الذات كحالة، حيث يرى أن تقدير الذات كسمة يكون نتيجة لمعتقدات الفرد عن خصائصه التي يقيّمها الآخرون له، لذلك فهو يفهم سلوكه ويكون الارتباط بين أي تطبيقين لمقياس تقدير الذات حين يطبقان عليه مرتفعاً، أما تقدير الذات كحالة فهو إشارة إلى مشاعر الفرد نحو نفسه في لحظة معينة عبر المواقف التي تؤدي إلى التغيرات في تقييم الذات، لذلك فهو يتغير بسرعة.

أبعاد تقدير الذات : Dimensions of Self Esteem

يشير (Durrant , et al , 1990 , 657-663) إلى أن لمفهوم الذات أبعاد منها : الذات الأكاديمية، والذات الجسمية، والذات الانفعالية، والذات الاجتماعية.

كما يرى (رانجيت سينج مالهي، ٢٠٠٥، ٢٨) أن تقدير الذات متعدد الأبعاد، بمعنى أن مشاعر الكفاءة الذاتية وقيمة الذات تنبع من الكفاءات المتنوعة التي يظهرها الناس في جوانب مختلفة، ومن الأبعاد التي تميز تقدير الذات : المظهر المادي (التقدير المادي للذات)، وأداء المهام (تقدير الذات فيما يتعلق بأدائها)، والعلاقات الاجتماعية (التقدير الاجتماعي للذات)، بالإضافة إلى وجود أبعاد أخرى منها : البعد العقلي، والبدني، والاجتماعي، والروحي.

ومما سبق فإن الباحثة تعرض بعضاً من أبعاد تقدير الذات والتي تهدف إلى تميمتها لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي، للوصول بهن إلى مستوى مرتفع من تقدير الذات من خلال البرنامج الإرشادي المُعد في هذه الدراسة، وتوضح الأبعاد فيما يلي :

١ - البُعد الجسمي (البدني) (Physical dimension (physical) :

إن تقدير الجسم بُعد مهم في تحديد مستوى تقدير الفرد لذاته، حيث تكون تقييمات وآراء الآخرين نحو الفرد غالباً ماعتمد على صورة الفرد عن جسمه، حيث تمكننا الصحة

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

الجيدة من الاستفادة المثلى من قدراتنا وإمكانياتنا، كما تمكننا من أن نحيا حياة سعيدة ومثمرة (رانجيت سينج ما لهي، ٢٠٠٥، ١٤٣) .

٢ - البُعد الأكاديمي Academic dimension :

أشارت الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والانجاز الأكاديمي، حيث أن شعور المرء بالقيمة والكفاءة الذاتية يعزز بالدرجات الأكاديمية العالية، حيث يصبح النجاح التعليمي أقل مركزية وتأثيراً في تقدير الذات أثناء السنوات الأخيرة من الدراسة الثانوية والسنوات التي تليها (رانجيت سينج مالهي، ٢٠٠٥، ١٩) .

٣ - البُعد الاجتماعي Social dimension :

ويتضمن تنمية علاقات حميمة مع الآخرين والاحتفاظ بها في حياتنا الشخصية، ويشتمل هذا البعد على العلاقات الإنسانية الحسنة، وإدارة الصراعات بشكل بناء والتصرف بحسم، والتواصل بشكل فعال، فالعلاقات الاجتماعية القائمة على الحب المتبادل بين الفرد والآخرين تنمي من تقديره لذاته (علاء الدين كفاي، ١٩٨٩، ١٠٧) .

وتؤدي التنشئة الوالدية الصحيحة إلى أن يشعر الطفل بالأمن، مما يساعده على بناء تقدير عالٍ للذات، والعكس صحيح، فأساليب التنشئة الخاطئة لا تجعل الطفل يشعر بالأمن النفسي، وبالتالي لا يستطيع تكوين تقديراً لذاته مرتفعاً (علاء الدين كفاي، ١٩٨٩، ١٠١) .

٤ - البُعد الانفعالي Emotional dimension :

يشير (Tesser , 2004 , P . 185) إلى أن تقدير الذات المرتفع يرتبط بالانفعالات الإيجابية كالدافعية للإنجاز، ووجهة الضبط الداخلية، والرضا عن الحياة، بينما يرتبط تقدير الذات المنخفض بالانفعالات السلبية والسلوك السلبي الضعيف كعدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة، مما يقلل من مقدرة الفرد على مواجهة الإحباطات والأمراض الجسمية والأفكار اللاعقلانية، أما الحالات المتطرفة لتقدير الذات المنخفض فترتبط بالاضطرابات الانفعالية الحادة .

٥ - بُعد الوازع الديني The religious dimension :

يُعد بُعد الوازع الديني (الإيمان بالله) من أهم أبعاد تقدير الذات، حيث يعتبر حجر الزاوية في تكوين الشخصية ودعمها، فالإيمان بالله سبحانه وتعالى يولد المحبة ويقوي

د. سحر عبدالغنى عبود

الإنسان ويعطيه طاقة لا حدود لها، ويتضمن هذا البعد نظامنا القيمي الذي يعطي الحياة معنى وأهمية، ويجعل الفرد يتغلب على التحديات في الحياة، فيصبح قادراً على تقبل حياته، حيث يُعد النجاح أمراً مستحيلاً بدون الثقة بالذات.

وتُعد الصلاة أقوى مصادر الطاقة التي تجدد الثقة بالنفس واحترام الذات، فهي اتصال مباشر بين العبد وربّه، تؤدي بالإنسان إلى الشعور بالهدوء والسكينة (علاء الدين كفاقي، ٢٠٠٥، ٣٢٣).

وهناك مؤثرات اجتماعية وأسرية لها دور كبير في تكوين مفهوم الذات، وفي تغييره أو تعديله من مفهوم ذات سلبية إلى مفهوم ذات موجبة منها :

١ - حب وعطف الوالدين في الأسرة للطفل واتجاهاتهم نحو الطفل أثناء مراحل النمو المختلفة، أي أن أساليب التربية في الأسرة تعتبر عاملاً هاماً في تكوين الذات.

٢ - مقارنة الفرد نفسه بجماعة من الأفراد أقل قدرة منه، فيزيد من قيمتها أو العكس (حامد زهران، ٢٠٠٠، ٣٦٧ - ٣٦٩).

٣ - الأفراد خارج نطاق الأسرة من أصدقاء وزملاء ومعارف، ورفاق ومعلمين لهم دور هام في تكوين الذات.

٤ - المعايير الاجتماعية والدور الاجتماعي الذي يعيشه الفرد ويتفاعل معه اجتماعياً بطريقة سليمة، له أهميته في تكوين مفهوم ذات لدى الفرد، يعتمد على رؤية رفاقه له، أو رؤيته هو لنفسه من خلال هذا الدور (سناء سليمان، ٢٠٠٥، ١٧ - ١٨).

ثالثاً : الإرشاد العقلاني الانفعالي Rational Emotive Counseling :

صاحب هذه النظرية البرت إليس Albert Ellis وتقوم نظريته على فكرة رئيسية مؤداها أن الأعراض المرضية كالخوف والقلق والاكتئاب، غالباً ما تكون ناتجة عن أفكار ومعتقدات خاطئة لدى الفرد، حيث تؤدي أفكار الشخص إلى سلوكه، وبذلك تنشأ الاضطرابات الانفعالية من وجود أفكار ومعتقدات خاطئة لدى الفرد، فتحسن طريقة تفكيره تؤدي إلى تحسين سلوكه.

ويشير إليس إلى أن الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي يعتنقها الفرد نتيجة لخفض المعلومات والأفكار الصحيحة لديه تعتبر السبب الحقيقي وراء الاضطرابات النفسية، وليس ما يتعرض له الفرد من خبرات في حياته.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

وتقوم نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي على نموذج تعليمي، هو نموذج ABC، فالحرف (A) (Activating Events)، ويعني الأحداث أو الخبرات المنشطة، وهي عادة خبرات مؤلمة وغير سارة، يتم إدراكها في جو غير عقلائي، وهي تشبه المثير عند السلوكيين، والذي يعمل على استثارة الخوف والقلق لدى الفرد.

أما الحرف (B) (Irrational Belief System)، ويعني نسق الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد، والتي تؤدي إلى إثارة الاضطراب الانفعالي وتدمير هزيمة الذات. أما الحرف (C) (Consequence)، ويقصد به النتيجة الانفعالية أو الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد، وهي مرتبطة بنسق المعتقدات والأفكار لدى الفرد، فإذا كان نسق المعتقدات غير عقلائي، كانت النتيجة هي الاضطراب النفسي، كما في حالات القلق والاكتئاب، وهي أشبه بالاستجابة عند السلوكيين.

ثم قام Allis بتطوير هذا النموذج، حتى أصبح (ABCDEF) حيث تمثل الثلاثة حروف الجديدة الأسلوب الإرشادي العلاجي الذي ينتهجه Allis مع عملائه.

حيث يتضمن الحرف (D) (Disputation) مفهوم المجادلة والاحتجاج على المعتقدات غير العقلانية والأفكار الخاطئة، مما يجعل العميل يتحدى نفسه وأفكاره واعتقاداته، ويحتج على عدم منطقيتها ثم يغيرها.

فدور المرشد هنا هو مهاجمة الأفكار اللاعقلانية والتي هي السبب في الاضطراب النفسي لدى الفرد وتعديلها.

أما الحرف (E) (Final new effect) حيث يقوم المرشد بتغيير الأفكار التي تم مهاجمتها بأفكار عقلانية من خلال تبنيه فلسفة جديدة، وتعديل نسق التفكير لدى الفرد.

أما الحرف (F) (Feeling) فهو يتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي، وتمثل الخطوة الأخيرة التي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات موجبة، وهو الهدف الأساسي للإرشاد العقلاني الانفعالي (طه عبد العظيم، ٢٠٠٤، ٨٥-٩٣).

فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي Sensitive rational counseling techniques

د. سحر عبدالغنى عبود

تتضمن العملية الإرشادية التي يستخدمها المرشد النفسي العقلاني الانفعالي مع مسترشديه عدداً من الفنيات تشمل:

تعلم نموذج ABCDEF : حيث تعتبر من أهم فنيات العلاج العقلاني الانفعالي، ولذلك فلا بد من تعليم المسترشدين منذ الجلسة الأولى، أن الأحداث النشطة المؤسفة (A) تساهم في الانفعالات، ولكنها في الواقع لا تزعجهم أو تجعلهم مضطربين (C)، ولكنهم يزعمون أنفسهم أساساً بمعتقداتهم وأفكارهم (B)، بشأن الأحداث النشطة (A)، لذا يجب أن يعرفوا الفرق الشاسع بين المعتقدات العقلانية (RB)، والمعتقدات اللاعقلانية (IB)، التي هي سبب اضطرابهم، وأن يتعلموا كيف يناقشون ويفندون (D)، هذه المعتقدات اللاعقلانية (IB)، حتى يصلوا إلى سلوكيات جديدة وفعالة (E) (سميرة شند ومجدي الدسوقي، ٢٠٠٣، ٢٤) .

الدحض والإقناع: إن تمسك المسترشدين بالأفكار غير العقلانية وغير المنطقية، تسبب لهم الانهزامية، حيث يوضح المعالج لهم أن أفكارهم غير العقلانية لا يمكن التمسك بها كحقائق، فهي تجلب لهم الألم والسلوك المختل وظيفياً، حيث يقوم بحث المسترشدين على اختيار معتقدات أخرى أقل تدميراً للذات .

اشباع المطالب: وتستخدم هذه الفنية لتوفير جو من الثقة والصراحة لأفراد المجموعة الإرشادية (سميرة شند ومجدي الدسوقي، ٢٠٠٣، ٤٤) .

إعادة البناء المعرفي: وتهدف إلى مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية للتعرف على المعتقدات اللاعقلانية التي تتوسط الانفعالات، وتلعب دوراً مهماً في زيادة الضغوط ومساعدتهم على تعديل هذه المعارف والمعتقدات اللاعقلانية أي إحلال المشاعر الإيجابية محل المشاعر السلبية .

إدارة الذات: وتساعد هذه الفنية المسترشد على التعامل مع ذاته وإدارتها بطرق إيجابية، ويتضمن برنامج إدارة الذات عدداً من الخطوات مثل :

- ١ - تحديد الأهداف واختيارها بدقة .
- ٢ - ترجمة هذه الأهداف إلى سلوكيات محددة متفق عليها .
- ٣ - تدريب الذات على ممارسة هذه السلوكيات .

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

٤ - وضع خطة محددة قابلة للتنفيذ القريب بإمكانيات متاحة لديه، بما يدعم إدارة الذات بالكفاءة المرجوة (ماهر محمود عمر، ٢٠٠٣، ص ١٣٨) .

التدريب على خطوات حل المشكلة Problem Solving Training :

وتستخدم هذه الفنية لتدريب العميل على مهارة حل المشكلات من خلال الخطوات

التالية :

- الاعتراف بالمشكلة وإدراكها .
- تعريف المشكلة وتحديدها .
- اقتراح الحلول الممكنة .
- اختيار أحد الحلول .
- التنفيذ، وتستخدم في علاج المشكلات التي تحتاج إلى السلوك المعرفي، مثل : السلوك الإدماني، المخاوف، العدوان، مواقف التوافق مع الضغوط (إبراهيم علي إبراهيم، ١٩٩٧، ٣١٥) .

ومن فوائد هذا الأسلوب مساعدة الأفراد على إدراك مشكلاتهم وتشجيعهم على

تقديم وتقييم الحلول الممكنة المتنوعة لحل المشكلة .

وقف الفكرة وتأجيلها: ويتدرب الفرد من خلال هذه الفنية على كيفية إيقاف الفكرة

الاعقلانية التي تهاجمه، ومن ثم يستطيع التخلي عنها .

الاسترخاء Relaxation :

ويتم فيها تدريب الشخص على إيقاف الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة

للتوتر والقلق، وهناك أنواع كثيرة من الاسترخاء، منها الاسترخاء العقلي، والاسترخاء

النفسي، والاسترخاء العضلي، والاسترخاء التخيلي (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٤، ٣٣٠) .

ويستخدم الاسترخاء التخيلي لإزالة المشاعر السلبية واستبدالها بالمشاعر الإيجابية

من خلال التدريب العقلي، بحيث يتم غرسها في أعماق الخلايا العقلية وفي أعماق النفس

البشرية، ويرى أليس أن هذه الفنية تساعد المسترشد على تخيل أصعب المواقف التي مر

بها مع أصعب الأشخاص الذين تعامل معهم في حياته، وإظهار مشاعره السلبية الدفينة

وآلامه المختزنة حول هذه المواقف وهذا الشخص، ثم يطلب منه تغيير واستبدال المشاعر

السلبية بأخرى أقل حدة وأكثر ثباتاً ليهدأ (ماهر محمود عمر، ٢٠٠٣، ١٣٥) .

الواجبات والوظائف المنزلية Assignment :

وهي تساعد العميل على تقييم التغيرات الإيجابية التي يكون قد حققها أثناء الجلسات العلاجية، كما أنها تساعده على أن ينقل تغيراته الجديدة إلى المواقف الحية، مما يدعم أفكاره أو معتقداته الصحية الجديدة، وتُعد هذه الواجبات بطريقة خاصة بحيث تكون مرتبطة بالأهداف العلاجية (رثيفة عوض، ٢٠٠٠، ٦٧).

التنفيس الانفعالي Emotional catharsis :

إن استخراج الأفكار غير العقلانية التي يتعامل معها الناس، واستبدالها بأفكار عقلانية، تعتبر من الخطوات الهامة التي تعمل على تصريف هذه الانفعالات، بحيث يستطيع الفرد أن يتخلى عن ميوله نحو الغضب مستقبلاً، وبذلك يمكن تحسين صحته النفسية.

تمثيل الأدوار Role Playing :

يستخدم أسلوب لعب الأدوار في الحالات التي يكون من المطلوب فيها أن يدرّب العميل نفسه على تحمل الإحباط والتحكم في الغضب وتجنب الاندفاعات الحمقاء، حيث يساعد المرشد المسترشد على تغيير مشاعره السلبية المضطربة إلى مشاعر إيجابية مستقرة، وبناءً على ذلك يكون التركيز في تمثيل الأدوار على الاعتقادات غير العقلانية، التي أدت إلى الاضطرابات الانفعالية لدى المسترشد، والعمل على تغييرها وتعديلها لتحقيق أعلى قدر من الصحة النفسية (ماهر محمود عمر، ٢٠٠٣، ١٣٢).

دراسات سابقة Previous studies :

يتضمن هذا الجزء عرضاً لدراسات سابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية واهتماماتها الأساسية، ثم يليها خلاصة وتعليق، وفروض الدراسة.

أولاً : دراسات تناولت القبول والرفض الوالدي وعلاقته ببعض المتغيرات :

Studies on parental acceptance and rejection and its relation to some variables

دراسة (Parker , 2000) هدفت إلى التعرف على طبيعة الرعاية الوالدية في ضوء بعض المتغيرات الانفعالية والمعرفية والديموجرافية، وذلك على عينة تكونت من (٨٣) من المراهقين من الجنسين، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود علاقة سالبة ذات دلالة

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

إحصائية بين إدراك الرعاية الوالدية وكل من الاكتئاب لدى الأبناء، ووجهة الضبط الخارجية لدى الوالدين، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك الرعاية الوالدية والكفاءة الوالدية، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من فئات عمرية مختلفة في إدراك الرعاية الوالدية لصالح الفئة الأصغر سناً.

دراسة فائقة بدر (٢٠٠٠) : هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القبول والرفض الوالدي ومفهوم الذات وأثره على التحصيل الدراسي، وذلك على عينة تكونت من (١٠٤) تلميذات من المرحلة الابتدائية بمدينة جدة، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٢) سنة، بمتوسط عمري قدره (١٢٨) شهراً، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها :

- وجود علاقة موجبة بين إدراك القبول الوالدي من قبل الأب والأم ومفهوم الذات لدى البنات.

- وجود علاقة سالبة بين الرفض الوالدي من قبل الأب والأم ومفهوم الذات لدى البنات.

- وجود علاقة سالبة بين إدراك الرفض الوالدي من قبل الأب والأم والتحصيل الدراسي.

دراسة جمال مختار حمزة (٢٠٠١) : هدفت إلى التعرف على أثر سلوك الوالدين الإيذائي - كالرفض الوالدي أو التفكك الأسري بالانفصال أو الطلاق، وكثرة المشكلات والخلافات على الأمن النفسي عند الأطفال، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال الذين يعانون من عدم الأمن النفسي نتيجة رفض الوالدين، ونتيجة للتفكك الأسري، أو أي أسلوب إيذائي من قبل الوالدين يتسم سلوكهم بالعدوانية، وسوء التوافق مع أنفسهم ومع غيرهم، مما يسبب لهم اضطراباً في الشخصية، وتكوين مفهوم ذات سالب لديهم، كما يؤثر على انخفاض روحهم المعنوية.

دراسة محمد عبد العزيز البغدادي (٢٠٠١) : هدفت إلى دراسة العلاقة بين القبول / الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وبعض سمات الشخصية لدى المراهقين والمراهقات، وذلك على عينة تكونت من (٩٣) طالبة من مدرسة أسماء بنت أبي بكر الثانوية للبنات، و (١٠٠) طالب من مدرسة محمد أمين الراعي الثانوية للبنين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى :

د. سحر عبدالغنى عبود

عدم وجود علاقة دالة موجبة بين إدراك المراهقات والمراهقين للقبول الوالدي من قبل (الأب والأم) والتوافق النفسي، وعدم وجود علاقة دالة موجبة بين إدراك المراهقات والمراهقين للقبول الوالدي من قبل (الأب والأم) وسمات الشخصية، كما توصلت إلى عدم وجود علاقة دالة سالبة بين إدراك المراهقات والمراهقين للرفض الوالدي من قبل (الأب والأم) والتوافق النفسي، وعدم وجود علاقة دالة سالبة بين إدراك المراهقات والمراهقين للرفض الوالدي من قبل (الأب والأم) وسمات الشخصية، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في إدراك القبول من قبل (الأب والأم)، ووجود فروق بين الجنسين في إدراك الرفض من قبل (الأب والأم).

دراسة سليمان محمد سليمان وعبد الفتاح رجب علي (٢٠٠٢) : هدفت إلى التعرف على أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الأبناء، وذلك على عينة مكونة من (١٢٠) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أساليب المعاملة السوية لكلاً من الأب والأم (الاستقلال، والديمقراطية، والتقبل)، كما يدركها الأبناء وأبعاد الذكاء الانفعالي لديهم سواء لدى الذكور أو الإناث، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أساليب المعاملة الوالدية السالبة لكلاً من الأب والأم (التسلط، والحماية الزائدة) كما يدركها الأبناء، وأبعاد الذكاء الانفعالي لديهم سواء لعينة الذكور أو لعينة الإناث، كما توصلت إلى إسهام أساليب المعاملة الوالدية لكلاً من الأب والأم كما يدركها الأبناء بنسب مختلفة في التنبؤ بالذكاء الانفعالي لديهم، وأن أسلوب الاستقلال والتقبل هما المنبئان الأكثر أهمية في ذلك، إذ أسهما تقريباً في التنبؤ بكافة أبعاد الذكاء الانفعالي، والدرجة الكلية.

دراسة عماد محمد أحمد (٢٠٠٣) : هدفت إلى فحص العلاقة بين إدراك الرفض الوالدي ورفض الأقران، والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المراهقين، تم تطبيق مقياس القبول - الرفض الوالدي لرونر (سلامة، ١٩٨٦)، واستبيان قبول رفض الأقران (مخيمر، ٢٠٠٢)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين رفض الأقران والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين والقبول والرفض الوالدي، ورفض الأقران لدى عينة الدراسة.

دراسة اعتماد الهندي (٢٠٠٣) : هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المعاملة الوالدية التي تتسم بالقبول الوالدي والمخاوف لدى تلميذات الصفوف المتقدمة من المرحلة الابتدائية، وذلك على عينة تكونت من (٦٣٤) تلميذة من المرحلة الابتدائية (من الصف

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

الرابع وحتى السادس)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المعاملة الوالدية التي تتسم (بالقبول) والمخاوف لدى تلميذات المرحلة الابتدائية، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القبول والرفض الوالدي تبعاً للصفوف المتقدمة من المرحلة الابتدائية، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات رفض (الأم) المرتفع، وتلميذات رفض (الأم) المنخفض في المخاوف، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات قبول ورفض (الأب) المرتفع، وتلميذات قبول ورفض (الأب) المنخفض في المخاوف.

دراسة (Jenkins , 2004) : هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التعلق بالوالدين والجنس والتخصص الأكاديمي وفاعلية الذات المهنية، وذلك على عينة تكونت من (١٠٠) طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من التخصصات الأدبية والعلمية في التعلق بالوالدين، كما توصلت إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اختيار التخصص الأكاديمي والدرجة الكلية لفاعلية الذات المهنية.

دراسة (Kathy , 2005) : هدفت إلى فحص العلاقة بين التوحد مع الوالدين وإدراك القبول الوالدي وتقدير الذات والطموح، وذلك على عينة من المراهقين الشباب، وذلك بمتوسط عمري قدره (١٦,٢) عاماً للمراهقين، (٢٢,١) عاماً للشباب، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها :

- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك القبول الوالدي وتقدير الذات والطموح.

- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوحد مع الوالدين وتقدير الذات لدى المراهقين من الجنسين، بينما اتضح وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوحد مع الوالدين وتقدير الذات، والطموح لدى الشباب من الذكور.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من فئات عمرية مختلفة في متغيري التوحد مع الوالدين وإدراك القبول الوالدي في اتجاه المراهقين.

دراسة (Bagley & Mallick , 2005) : هدفت إلى التعرف على أساليب التنشئة الأسرية غير السوية كما يدركها الطلبة والطالبات، وذلك على عينة تكونت من (٢٤١) طالباً

د. سحر عبدالغنى عبود

بالمراحل الابتدائية والمتوسطة، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٣) سنة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : عدم وجود فروق دالة بين متوسطات العينة حسب متغيرات السن (١٠) سنوات فأقل أو أكثر من (١٠) سنوات، وعمل المرأة ربة منزل أو تعمل بوظيفة، وعدد الأخوة أقل من (٥)، أو (٥) فأكثر، والترتيب الميلادي الأصغر، أو الأوسط أو الأكبر، وذلك فيما يخص التدليل الزائد والتفرقة بين الأبناء، ومظاهر القسوة، ومظاهر النقد، التذبذب، ممارسة التسلط، الرفض الوالدي كأسلوب تنشئة تتبعه الأم، وأيضاً الأب . في حين ظهرت فروق طبعاً لمتغير النوع، حيث كان الذكور أعلى من الإناث، فيما يخص التدليل الزائد كأسلوب تنشئة تتبعه الأم، كما كان الذكور أعلى من الإناث، فيما يخص التفرقة بين الأبناء كأسلوب تنشئة تتبعه الأم، وأيضاً الانتقاد، كما كان الذكور أعلى من الإناث فيما يخص القسوة كأسلوب تنشئة يتبعه الأب وأيضاً الانتقاد، والتسلط والرفض الوالدي .

دراسة البندري عبد الرحمن الجاسر (٢٠٠٦) : هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من فاعلية الذات وإدراك القبول - الرفض الوالدي، ومعرفة الفروق في هذه المتغيرات نتيجة اختلاف الجنس، والعمر، والتخصص الدراسي، وذلك على عينة تكونت من (٤٢٣) طالباً وطالبة من طلاب جامعة أم القرى، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب والطالبات في متغير الذكاء الانفعالي وبين درجاتهم في متغير فاعلية الذات، وبين درجاتهم في إدراك القبول الوالدي، كما توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في أبعاد الذكاء الانفعالي وإدراك القبول من قبل الوالدين في اتجاه الإناث .

دراسة (2006) , Erkman & Rohner : هدفت إلى معرفة العلاقة بين إدراك كلاً من العقاب الجسدي من قبل الوالدين، والقبول الوالدي والتوافق النفسي، وذلك على عينة مكونة من (٢٣٠) من الذكور، و (١٩٧) من الإناث، ممن تتراوح أعمارهم بين (١١-١٨) عاماً، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك القبول الوالدي والتوافق النفسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من فئات عمرية مختلفة في إدراك كل من العقاب الجسدي من قبل الوالدين والقبول الوالدي . كما توصلت الدراسة إلى تفوق العلاقة الوالدية الموجبة على العلاقة

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

الوالدية السالبة في دعم مستوى التفكير المستقبلي للأبناء، والذي يضم توقع المستقبل، والتخطيط له، وتحديد الأهداف والطموحات المستقبلية.

دراسة (Yao, 2007) : هدفت إلى تقصي أثر العلاقة الوالدية الموجبة والسالبة على مستوى التفكير المستقبلي للأبناء، وذلك على عينة مكونة من (٦٣٥) من طلبة المرحلة الأساسية في اليابان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية إيجابية لأثر العلاقة الوالدية الموجبة على مستوى التفكير المستقبلي للأبناء، وذات دلالة سلبية لأثر العلاقة الوالدية السالبة على مستوى التفكير المستقبلي للأبناء.

دراسة (Shaw, 2008) : هدفت إلى التعرف على الأساليب الوالدية المدركة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق، وذلك على عينة تكونت من (٣١) طالباً وطالبة من طلاب كلية الهندسة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود كفاءة ذاتية أكاديمية ذات مستوى عالٍ عند الطلبة الذين كان أسلوب تنشئتهم ديمقراطي، كما توصلت الدراسة إلى أن أسلوب التنشئة الديمقراطي كان أكثر الأساليب الوالدية سيادة، ثم الأسلوب التسلطي يليه الأسلوب الفوضوي.

دراسة علي رزق الله الزهراني (٢٠٠٩) : هدفت إلى الكشف عن القبول والرفض الوالدي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة، وذلك على عينة تكونت من (٤٠٠) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة (الصف الأول - الصف الثالث)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين (القبول الوالدي من قبل الأم)، ومستوى الطموح، ولا توجد علاقة بين (القبول الوالدي من قبل الأب) ومستوى الطموح، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين (الرفض الوالدي من قبل الأب) ومتغير درجات الطموح كما وجدت علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين (الرفض الوالدي من قبل الأم) ومتغير درجات الطموح، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مستوى الطموح لطلاب الصف الأول وبين متوسطات درجات مستوى الطموح لطلاب الصف الثالث في اتجاه طلاب الصف الأول، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي القبول الوالدي، وبين متوسطات درجات منخفضي القبول الوالدي (الأم) في مستوى الطموح في اتجاه مرتفعي القبول الوالدي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات

د. سحر عبدالغنى عبود

الطلاب مرتفعي القبول الوالدي، وبين متوسطات درجات منخفضة القبول الوالدي (الأب) في مستوى الطموح في اتجاه مرتفعي القبول الوالدي .

دراسة خالد الحميدي العنزي (٢٠١٠) : هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، كما هدفت إلى التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بالأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل من خلال إدراك القبول - الرفض الوالدي، وذلك على عينة مكونة من (٣٦٠) طالباً، منهم (١٩٥) من طلاب كلية التربية والآداب، و (١٦٥) من طلاب كلية العلوم بجامعة الحدود الشمالية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك القبول الوالدي من قبل (الأب والأم) والأفكار اللاعقلانية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك الرفض الوالدي من قبل (الأب والأم) والأفكار اللاعقلانية، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك القبول الوالدي من قبل (الأب والأم) وقلق المستقبل، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك الرفض الوالدي من قبل (الأب والأم) وقلق المستقبل، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية والآداب ومتوسطات طلاب كلية العلوم في قلق المستقبل، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية التربية والآداب وطلاب كلية العلوم في قلق المستقبل تبعاً للسنة الدراسية، كما توصلت إلى إمكانية التنبؤ بالأفكار اللاعقلانية من خلال إدراك القبول - الرفض الوالدي، والتنبؤ بقلق المستقبل من خلال إدراك القبول - الرفض الوالدي .

دراسة هيام صابر شاهين (٢٠١٠) : هدفت إلى بحث العلاقة بين الحب الوالدي (الأبوي والأموي) كما يدركه طلبة الجامعة، وبين السلوك الإيثاري، كما هدفت إلى الكشف عن اختلاف السلوك الإيثاري باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - الثقافة الفرعية - نوع التعليم)، وذلك على عينة مكونة من (٣٨٠) طالباً وطالبة، بلغ متوسط أعمارهم (٢١،٣٧)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الحب الوالدي والسلوك الإيثاري، كما توصلت الدراسة إلى أن السلوك الإيثاري لا يختلف باختلاف المتغيرات الديموجرافية (النوع، الثقافة الفرعية، نوع التعليم) .

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

دراسة بعلي مصطفى (٢٠١٣) : هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة الرفض الوالدي بالشعور بقلق المستقبل لدى الأبناء، وذلك على عينة تكونت من (٢٦٦) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي بفرعيه العلمي والأدبي الملتحقين بالمدارس الحكومية في مدينة المسيلة بالجزائر، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل، واستبيان القبول - الرفض الوالدي، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدراك الأبناء للرفض من الأب (أو من الأم) وقلق المستقبل، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك الأبناء للرفض من الأب أو الأم، تعزى لمتغير الجنس، حيث خلصت الدراسة إلى أن الإناث أكثر إدراكاً للرفض من الأب مقارنة بالذكور، كما أنهن أكثر إدراكاً للرفض من الأم مقارنة بالذكور.

دراسة حنان أسعد خوج (٢٠١٤) : هدفت إلى التنبؤ بالمسؤولية الاجتماعية من خلال القبول - الرفض الوالدي (دفع، محبة، عدوان، عداء، إهمال، لا مبالاة، ورفض غير محدد)، وذلك بعد التعرف على العلاقة بين القبول - الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء، وبين المسؤولية الاجتماعية، وذلك على عينة مكونة من (١٣٠) طالباً وطالبة بالصف الثاني بالمرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، واستخدمت الباحثة استبيان القبول - الرفض الوالدي، ومقياس المسؤولية الاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين إدراك الأبناء للقبول الوالدي (دفع/محبة)، وبين كل من المسؤولية الشخصية والمسؤولية الأخلاقية والمسؤولية المجتمعية والدرجة الكلية، ووجود علاقة سالبة ودالة إحصائية بين إدراك الأبناء للرفض الوالدي (عدوان/عداء، إهمال/لامبالاة، رفض غير محدد)، وبين كل من المسؤولية الشخصية والمسؤولية الأخلاقية، والمسؤولية المجتمعية والدرجة الكلية، كما توصلت الدراسة إلى أن أسلوب دفع/محبة قد فسر ما قيمته ٤٦,١٠% من التباين في المسؤولية الاجتماعية.

ثانياً : دراسات تناولت تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى :

Studies on self-esteem and its relation to some variables

دراسة سمير كامل مخيمر (١٩٩٦) : هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الطلبة أبناء الشهداء، والطلبة من أبناء غير الشهداء في التوافق الاجتماعي وتقدير الذات، وفحص العلاقة بين التحصيل الدراسي وكل من تقدير الذات والتوافق الاجتماعي للطلبة أبناء

د. سحر عبدالغنى عبود

الشهداء، وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين من أبناء الشهداء في كل من التوافق الاجتماعي وتقدير الذات، وذلك على عينة مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة، بواقع (١٥٠) طالباً وطالبة من أبناء الشهداء و (١٥٠) طالباً وطالبة من أبناء غير الشهداء، وهم من طلبة الصف العاشر الثانوي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين الطلبة أبناء الشهداء، والطلبة من أبناء غير الشهداء من حيث التوافق الاجتماعي وتقدير الذات، ووجود علاقة ارتباط دالة بين التحصيل الدراسي وكل من تقدير الذات والتوافق الاجتماعي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في التوافق الاجتماعي بين الطلاب والطالبات أبناء الشهداء، كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة في تقدير الذات بين الطلاب والطالبات من أبناء الشهداء .

دراسة فضل خالد أبو هين (٢٠٠١) : هدفت إلى التعرف على تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب الفلسطيني المشارك في انتفاضة الأقصى، وذلك على عينة تكونت من (٥٠٠) شخص من الذكور من طلبة المدارس الثانوية بمحافظة رفح، وخان يونس، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين المشاركين وغير المشاركين لصالح المشاركين، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي والاجتماعي بين المشاركين وغير المشاركين، لصالح المشاركين، ووجدت علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة .

ثالثاً : دراسات تناولت فعالية استخدام العلاج العقلاني الانفعالي :

Studies on the effectiveness of the use of rational and emotional therapy

دراسة عبد الرحمن الشبانات (١٩٩٦) : هدفت إلى تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي لحالات الرهاب الاجتماعي، وذلك على عينة تكونت من (١٤) من الذكور والمراجعين في كلاً من مستشفى الملك عبد العزيز، ومستشفى الملك خالد الجامعي بالرياض، ممن شخصوا بحالة الرهاب الاجتماعي، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٦-٤٠) سنة، حيث اشتملت الدراسة على مجموعة من الأدوات كمقياس الخوف الاجتماعي، ومقياس التقييم الذاتي للمريض، ودراسة الحالة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية العلاج العقلاني

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

الانفعالي في خفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى أفراد العينة، كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق جوهرية بين درجات أفراد العينة في القياس البعدي (بعد المتابعة)، مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي في خفض الرهاب الاجتماعي.

دراسة فكري أحمد عسكر (٢٠٠٢) : هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تعديل مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، واشتملت العينة على (٣٤) طالب، تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-٢٠) سنة، موزعة على مجموعتين، الأولى تجريبية تكونت من (١٧) طالب، طبق عليهم البرنامج الإرشادي، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس مفهوم الذات، والثانية ضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مفهوم الذات، وفي تعديل الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار أكثر عقلانية (منطقية).

دراسة حسن إدريس الصميلي (٢٠٠٩) : هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية (دراسة شبه تجريبية)، وذلك على عينة تكونت من (٢٤) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما ضابطة تكونت من (١٢) طالب، والأخرى تجريبية تكونت من (١٢) طالب، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السلوك الفوضوي (الأبعاد، الدرجة الكلية)، بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس القبلي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة، على مقياس السلوك الفوضوي (الأبعاد، الدرجة الكلية)، في اتجاه المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السلوك الفوضوي (الأبعاد، الدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وبعد فترة المتابعة.

تعقيب عام على الدراسات السابقة :General comment on previous studies

- كشفت الدراسات السابقة عن ارتباط القبول والرفض الوالدي بمفهوم الذات والتحصيل وبعض سمات الشخصية، والشعور بالوحدة النفسية والذكاء الانفعالي، وقلق المستقبل ومستوى الطموح والتوافق النفسي،،،،، مثل دراسة فائقة بدر (٢٠٠٠)، ودراسة محمد عبد العزيز البغدادي (٢٠٠١)، ودراسة محمد سليمان وعبدالفتاح رجب علي (٢٠٠٢)، ودراسة عماد محمد أحمد (٢٠٠٣)، ودراسة البندري عبد الرحمن الجاسر (٢٠٠٦)، ودراسة علي رزق الله الزهراني (٢٠٠٩)، ودراسة بعلي مصطفى (٢٠١٣).
- كشفت الدراسات السابقة أن إدراك الأبناء للرفض الوالدي له أثر سببي على شخصية الأبناء وعلى توافقهم النفسي وصحتهم النفسية، أما إدراكهم للقبول الوالدي فله أثر إيجابي وفعال في جميع جوانب الشخصية، ويؤدي إلى تحقيق الذات والتوافق النفسي مثل دراسة (Erkman & Rohner , 2006)، ودراسة (Shaw, 2008).
- كما كشفت الدراسات السابقة عن فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في تنمية تقدير الذات وخفض بعض المشكلات السلوكية والانفعالية مثل الشعور بالوحدة النفسية والرهاب الاجتماعي وغيره مثل دراسة عبد الرحمن الشبانان (١٩٩٦)، ودراسة فكري أحمد عسكر (٢٠٠٢).
- كما اتضح من الدراسات السابقة ارتباط تقدير الذات بالتوافق الاجتماعي والتحصيل الدراسي، وسلوك الرفض من الوالدين والأمن النفسي مثل دراسة سمير كامل مخيمر (١٩٩٦)، ودراسة فضل خالد أبو هين (٢٠٠١).

فروض الدراسة Study hypotheses:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة على مقياس تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي قبل التجربة وبعدها، في اتجاه التطبيق البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة، على مقياس تقدير الذات لدى

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي، بعد تطبيق البرنامج، في اتجاه المجموعة التجريبية •

٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة، على مقياس تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي بعد فترة المتابعة •

إجراءات الدراسة :Study Procedures:

أولاً : عينة الدراسة The study sample:

تكونت العينة النهائية للدراسة من (٢٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية ممن يعانين من الشعور بالرفض الوالدي، وانخفاض في مستوى تقدير الذات، بمدرسة هدى شعراوي بالتجمع الأول، بمدينة القاهرة الجديدة، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٢-١٥) سنة، وقد تم اختيار هذه العينة من بين عينة كلية قوامها (٤٠٠) طالبة، طبقاً لدرجاتهن على مقياس تقدير الذات، وكذلك استبيان القبول/الرفض الوالدي المستخدمين في الدراسة، وقد تم تصنيف أفراد عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية تضم (١٠) طالبات، ومجموعة ضابطة قوامها (١٠) طالبات لم تخضع لأي إجراء تجريبي، تم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية لتنمية تقدير الذات لديهن •

ويوضح الجدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة، تبعاً للصف لدراسي •

جدول (١)

بيانات توزيع عينة الدراسة النهائية في كل صف دراسي (ن = ٢٠)

المجموع الكلي	الصفوف الدراسية			مجموع الدراسة	م
	الصف الثالث	الصف الثاني	الصف الأول		
١٠	٣	٣	٤	المجموعة التجريبية	١
١٠	٣	٣	٤	المجموعة الضابطة	٢
٢٠	٦	٦	٨	المجموع الكلي	

د. سحر عبدالغنى عبود

وقد تم التكافؤ بين أفراد العينة من حيث السن (العمر الزمني)، ومستوى تقدير الذات، ودرجة القبول / الرفض الوالدي، ويوضح الجدول (٢)، قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة من حيث المتغيرات الثلاثة، ومنه يتضح أن قيمة (Z) غير دالة بالنسبة للمتغيرات، مما يدل على عدم وجود فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، مما يدل على تكافؤهما.

جدول (٢)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة من حيث السن (العمر الزمني)، ودرجة مقياس تقدير الذات ودرجة استبيان القبول / الرفض الوالدي، باستخدام اختبار مان وتني

$$(n = 20)$$

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	Z	مستوى الدلالة
السن (العمر الزمني)	التجريبية	١٠	١٣,٣٣	١٠,٨	١٠٨,٠	٤٧,٠	-	٠,٢٤٢
	الضابطة	١٠	١٣	١٠,٢	١٠٢,٥	٠		
مقياس تقدير الذات	التجريبية	١٠	٢٤,٢٠	١٠,٣	١٠٣,٥	٤٨,٥	-	٠,١١٠
	الضابطة	١٠	٢٤,٤٠	١٠,٦	١٠٦,٥	٠		
استبيان القبول/الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء	التجريبية	١٠	١٣١,٥	١٠,١	١٠١,٥	٤٦,٥	-	٠,٢٦٠
	الضابطة	١٠	١٤١,٩	١٠,٨	١٠٨,٥	٠		

الأدوات المستخدمة في الدراسة Tools used in the study:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية للتحقق من صحة الفروض :

١ - مقياس تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء (إعداد / الباحثة) :

ويتضمن هذا المقياس خمسة أبعاد هي : البعد الجسمي، والبعد الأكاديمي، والبعد الاجتماعي والبعد الانفعالي، وبعد الوازع الديني .

وقد قامت الباحثة بالإجراءات التالية لإعداد هذا المقياس :

أ - اطلعت الباحثة على عدد من الدراسات التي وردت بها أدوات قياس الذات وتقدير الذات، مثل دراسة سمير كامل مخيمر (١٩٩٦)، ودراسة فائقة بدر (٢٠٠٠)، ودراسة فضل خالد هين (٢٠٠١)، ودراسة فكري أحمد عسكر (٢٠٠٢) .

ب - قامت الباحثة بتفريغ ما لديها من بيانات في صورة آراء وبنود، في جداول خاصة، تم تصنيفها على أساس الأبعاد الخمسة التي روعيت في تصميم المقياس، وبعد ذلك تمت صياغة هذه البيانات في صورة عبارات بلغ عددها (٦٠) عبارة، بواقع (١٢) عبارة لكل بُعد .

ج - تم عرض المقياس بصورته المبدئية، مرفقاً به التعاريف الإجرائية لأبعاده على لجنة تحكيم، تضم مجموعة من أساتذة التربية والصحة النفسية وعلم النفس بكليات التربية .

د - قامت الباحثة بإعادة النظر في المقياس في ضوء ما أبداه المحكمون من ملاحظات، مع استبعاد البنود التي لم تحصل على نسبة اتفاق ١٠٠%، وبذلك تم حذف (١٠) عبارات، وصار المقياس يضم في صورته النهائية خمسين (٥٠) عبارة، بواقع (١٠) عبارات لكل بُعد على حده .

صدق المقياس the truth scale :

تحققت الباحثة من صدق المقياس بعدة طرق، على النحو التالي:

أ - الصدق الظاهري (صدق المحكمين): وقد تمت الإشارة إليه في الجزء الخاص ببناء المقياس .

ب - الصدق العاملي: استخدمت الباحثة التحليل العاملي، لإستخراج معاملات الارتباط البنينة بين عبارات المقياس، وكذلك الدرجة الكلية للتحقق من صدق وسلامة البناء

د. سحر عبدالغنى عبود

الداخلي للمقياس، حيث تم تطبيق مقياس تقدير الذات على عينة قوامها (١٠٠) طالبة، وتم اخضاع نتائج التطبيق للتحليل العاملي، من خلال مصفوفة عاملية من رتبة (٥×٥٠)، واتضح من خلال المصفوفة العاملية الناتجة من التدوير وجود خمسة عوامل ذات دلالة إحصائية، حيث كان عدد تشعبات المفردات ذات الدلالة الإحصائية في كل منها أكبر من أو تساوي نصف عدد مفردات المقياس كله وذلك تبعاً لما افترضه محك فيرنون Vernon (فؤاد البهي السيد، ١٩٧٩، ٦٣٤) ويمثل كل عامل منها أحد أبعاد مفهوم تقدير الذات - موضوع القياس، كما أوضح التحليل العاملي قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات بنود كل بُعد، وبين الدرجة الكلية للمقياس، على النحو الموضح في الجدول (٣).

جدول (٣)

مصفوفة معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس
البعد الأول	—				
البعد الثاني	٠,٦٦	—			
البعد الثالث	٠,٥٢	٠,٦٩	—		
البعد الرابع	٠,٧١	٠,٧٦	٠,٦٥	—	
البعد الخامس	٠,٦٩	٠,٦٤	٠,٦٢	٠,٦٦	—
الدرجة الكلية	٠,٧٩	٠,٧٨	٠,٨٤	٠,٨٢	٠,٨٥

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط المحسوبة تتعدى القيمة الجدولية عند درجة حرية ٩٨، لتصبح دالة عند مستوى ٠,٠١٠.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

وهكذا أصبح المقياس - بعد إجراء التحليل العاملي - مكوناً من خمسة أبعاد، ثبت وجودها عاملياً، ويعبر كل منها عن أحد أبعاد تقدير الذات، حيث تتدرج تحت كل بُعد عشرة عبارات، ثبتت الدلالة الإحصائية لتشبع كل عبارة منها، من خلال مقارنة القيمة العددية لكل تشبع منها، بضعف الخطأ المعياري للتشبع الواحد، وذلك باستخدام معادلة بيرت وبانكس Burt & Banx.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبُعد الذي ينتمي إليه وذلك بالنسبة لأبعاد المقياس الخمسة، وتوضح الجداول التالية نتائج ذلك.

أ - البُعد الجسمي : حيث يوضح الجدول (٤) العبارات التي تتدرج تحت بُعد مفهوم الذات الجسمي، وهي العبارات ذات التشبعات التي ثبتت دلالتها إحصائياً، ومعاملات ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية لبُعد مفهوم الذات الجسمية.

جدول (٤)

يوضح عبارات بُعد مفهوم الذات الجسمية وتشبعاتها ذات الدلالة الإحصائية

ومعاملات ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمفهوم الذات الجسمية

م	العبارة	التشبع	معامل الارتباط
١	اهتم بنظافة جسمي وملابسي	٠,٤٨	٠,٥١
٦	أحافظ على نظافة أسناني	٠,٦٧	٠,٤٦
١١	أشعر أنني أجمل إخوتي	٠,٥١	٠,٤٨
١٦	أتمتع بصحة جيدة	٠,٦٨	٠,٥٧
٢١	يعجبني قوامي الرشيق	٠,٦٩	٠,٦٥
٢٦	اتمعت بمظهر جيد	٠,٥٨	٠,٦١
٣١	أتمتع بشهية جيدة	٠,٦٣	٠,٥٥
٣٦	لدي شعر جميل	٠,٦٤	٠,٦٣
٤١	أحب تناول الأكل الصحي	٠,٤٩	٠,٦٦
٤٦	أتمنى أن أغير شكلي	٠,٧٣	٠,٤٧

د. سحر عبدالغنى عبود

ب - البُعد الأكاديمي: حيث يوضح جدول (٥) العبارات التي تتدرج تحت بُعد مفهوم الذات الأكاديمي، وهي العبارات ذات التشبعات التي ثبتت دلالتها إحصائياً، ومعاملات ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية لبُعد مفهوم الذات الأكاديمي.

جدول (٥)

يوضح عبارات بُعد مفهوم الذات الأكاديمي وتشبعاتها ذات الدلالة الإحصائية ومعاملات ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمفهوم الذات الأكاديمي

م	العبارة	التشبع	معامل الارتباط
٢	أكره المدرسة لأنها سبب فشلي	٠,٦٣	٠,٥٩
٧	أقوم بحل واجباتي قبل الذهاب للنوم في معظم الأحيان	٠,٦٧	٠,٧٣
١٢	لا أجد فائدة فيما اتعلمه	٠,٥٤	٠,٤٨
١٧	أجد صعوبة في أداء واجباتي	٠,٤٨	٠,٤٩
٢٢	أحب القراءة والإطلاع	٠,٥٦	٠,٦٢
٢٧	أشعر بالسعادة عندما يمدحني المعلم	٠,٥٥	٠,٥٨
٣٢	إذا ذاكرت طويلاً فإنني أشعر بأن عقلي يتعبني	٠,٦٩	٠,٦١
٣٧	لا أحب مصادقة الطلاب المتفوقين	٠,٧١	٠,٦٣
٤٢	أعتمد على نفسي في مذاكرتي	٠,٤٨	٠,٥٣
٤٧	أهمل واجباتي المنزلية	٠,٥٩	٠,٤٦

ج - البُعد الاجتماعي: حيث يوضح جدول (٦) العبارات التي تتدرج تحت بُعد مفهوم الذات الاجتماعي، وهي العبارات ذات التشبعات التي ثبتت دلالتها إحصائياً، ومعاملات ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية لبُعد مفهوم الذات الاجتماعي.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

جدول (٦)

يوضح عبارات بُعد مفهوم الذات الاجتماعي وتشبعاتها ذات الدلالة الإحصائية ومعاملات ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمفهوم الذات الاجتماعي

م	العبارة	التشبع	معامل الارتباط
٣	أشعر بالسعادة عندما أذهب إلى المدرسة	٠,٧١	٠,٥٤
٨	أجد المتعة في اللعب مع الآخرين	٠,٤١	٠,٥٦
١٣	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين	٠,٦٢	٠,٤٨
١٨	أحب مضايقة زملائي	٠,٥٨	٠,٦١
٢٣	أحب تكوين صداقات وعلاقات مع زملائي	٠,٥٥	٠,٥٨
٢٨	أتعامل مع أصدقائي بإحترام	٠,٦٢	٠,٥٨
٣٣	من الصعب أن أفشي أسرار أصدقائي	٠,٧٣	٠,٦٢
٣٨	أحب اللعب بمفردتي	٠,٦٤	٠,٧١
٤٣	أحب كل الناس	٠,٤٩	٠,٥٥
٤٨	أشعر أن والدي يكرهاني	٠,٥٧	٠,٦٣

د - البُعد الانفعالي : حيث يوضح جدول (٧) العبارات التي تندرج تحت بُعد مفهوم الذات الانفعالي، وهي العبارات ذات التشبعات التي ثبتت دلالتها إحصائياً، ومعاملات ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية لبُعد مفهوم الذات الانفعالي .

جدول (٧)

يوضح عبارات بُعد مفهوم الذات الانفعالي وتشبعاتها ذات الدلالة الإحصائية ومعاملات ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمفهوم الذات الانفعالي

م	العبارة	التشبع	معامل الارتباط
٤	ألجأ إلى الصمت والبقاء عند مواجهتي مواقف صعبة	٠,٦٨	٠,٥٧
٩	أشعر بأنني شخص سعيد	٠,٧٣	٠,٤٧
١٤	أجد أنه من السهل استتارتي	٠,٥٣	٠,٦٣
١٩	أشعر أنني شخص هادئ	٠,٧١	٠,٦١
٢٤	أشعر أنني شخص متقلب المزاج	٠,٤٦	٠,٤٣
٢٩	أنا أسعد إنسان في الدنيا	٠,٦٤	٠,٥٨
٣٤	إذا ظلمني أحد فإنني أدافع عن نفسي	٠,٧٣	٠,٤٧
٣٩	أشعر بالخوف في كثير من الأحيان	٠,٥٣	٠,٦٣
٤٤	أشعر دائماً بالوحدة والحزن	٠,٧١	٠,٦١
٤٩	أخاف من أتفه الأشياء	٠,٤٦	٠,٤٣

د. سحر عبدالغنى عبود

هـ - البُعد الخلفي (الوازع الديني) : حيث يوضح جدول (٨) العبارات التي تندرج تحت البُعد الخلفي (الوازع الديني)، وهي العبارات ذات التشعبات التي ثبتت دلالتها إحصائياً، ومعاملات ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للبُعد الخلفي (الوازع الديني).

جدول (٨)

يوضح عبارات بُعد مفهوم الذات الخلفي وتشعباتها ذات الدلالة الإحصائية ومعاملات ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبُعد الخلفي (الوازع الديني)

م	العبارة	التشعب	معامل الارتباط
٥	أحرص على قضاء الصلاة في أوقاتها	٠,٦٦	٠,٥٣
١٠	أحب مخالطة الأسوياء والبعد عن الأشخاص السيئين	٠,٤٩	٠,٦٥
١٥	لا أحب مساعدة أفراد أسرتي	٠,٧٢	٠,٦٢
٢٠	أسمح من يخطئ في حقى	٠,٤٣	٠,٤٢
٢٥	أصرخ في وجه والدتي لأقل الأسباب	٠,٥٦	٠,٤٤
٣٠	أحرص على الاستماع للآخرين دون مقاطعتهم	٠,٦٣	٠,٥٩
٣٥	أحب استشارة من هم أكبر منى إذا واجهنى أمر محير	٠,٦٧	٠,٧٣
٤٠	أحرص على أداء أعمالى بأمانة	٠,٥٤	٠,٤٨
٤٥	أحرص على أداء الأمانة لأصحابها	٠,٤٨	٠,٤٩
٥٠	أحاول أن أفى بوعدى إذا وعدت الآخرين	٠,٥٦	٠,٦٢

ثبات المقياس :Stability of the scale

تم التحقق من ثبات المقياس بإستخدام طريقة إعادة الاختبار، على عينة قوامها (١٠٠) مائة طالبة، وبفاصل زمنى بين التطبيقين قدره (١٥) خمسة عشر يوماً، واستخرجت معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة فى كلا التطبيقين، ويوضح الجدول (٩) نتائج ذلك.

جدول (٩)

يوضح معاملات الثبات لأبعاد مقياس تقدير الذات، وكذلك معامل ثبات المقياس الكلي

م	البُعد	معامل الثبات
١	البُعد الجسمي	٠,٨٩
٢	البُعد الأكاديمي	٠,٨٨
٣	البُعد الاجتماعي	٠,٩٢
٤	البُعد الانفعالي	٠,٩١
٥	البُعد الخلقي (الوازع الديني)	٠,٩٠
	الدرجة الكلية	٠,٩٠

يتضح من جدول (٩) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين تراوحت ما بين (٠,٨٨)، و (٠,٩٢) لأبعاد المقياس، وكانت القيمة للدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٠)، وهذا يؤكد على أن المقياس يتصف بثبات عالٍ، ويمكن الاعتماد عليه.

وبذلك تم التوصل إلى الصيغة النهائية للمقياس الذي يتكون من خمسين (٥٠) عبارة، تم ترتيبها بصورة دائرية، حيث تتم الإجابة عليها في صورة استجابات هي (غالباً، أحياناً، نادراً)، تختار المفحوصة استجابة واحدة منها، هي الاستجابة التي تعبر عن وجهة نظرها بالتحديد، حيث تقدر (غالباً) بثلاث درجات، و (أحياناً) بدرجتين، و (نادراً) بدرجة واحدة، إذا كانت العبارات موجبة، وبالعكس إذا كانت العبارات سالبة، وبذلك تتراوح درجات المقياس ما بين (١٥٠) درجة، و (٥٠) درجة، إذا حصلت الطالبة على (١٥٠) درجة أو أقترب منها، فهذا يعني أن تقديرها لذاتها مرتفع، أما إذا كانت الدرجة (٥٠) أو ما يقاربها، فهذا يعني أن تقديرها لذاتها منخفض.

استبيان القبول - الرفض الوالدي : إعداد / (1986) , Rohner ، وتعريب وتقنين ممدوحة سلامة (١٩٨٨).

وصف الاستبيان : Description of the questionnaire :

قام Rohner بإعداد استبيان القبول - الرفض الوالدي عام (١٩٨٦) وهو أداة للتقرير الذاتي، وفيه يتم تقدير كيفية إدراك الراشد لمدى القبول أو الرفض اللذين لقيهما من

د. سحر عبدالغنى عبود

- قبل والديه (الأم - الأب - أو من يقوم مقامهما)، حين كان بين السابعة إلى الثانية عشر من عمره، ويتكون الاستبيان من (٦٠) عبارة موزعة على أربعة مقاييس فرعية كما يلي :
- ١ - الدفاء - المحبة : ويتضمن العبارات (١-٥-٨-١٢-١٥-١٩-٢٢-٢٦-٢٩-٣٣-٣٦-٤٠-٤٣-٤٧-٥٠-٥٤-٥٥-٥٧-٥٨-٦٠)، وتشير إلى المدى الذي يرى به المستجيب أن والديه يمنحانه الدفاء والحب والعطف بلا قيد أو شرط، دون أن يكون هذا الحب مبالغاً في إظهاره أو التعبير عنه.
- ٢ - العدوان - العداوة : ويتضمن العبارات (٢-٦-٩-١٣-١٦-٢٠-٢٣-٢٧-٣٠-٣٤-٣٧-٤١-٤٤-٤٨-٥١)، وتشير إلى أشكال السلوك الوالدي التي يمكن أن يدرکها المستجيب على أن الوالدين يقصدان إيذاءه بها، سواء بالقول أو الفعل .
- ٣ - الإهمال - اللامبالاة : ويتضمن العبارات (٣-٧-١٠-١٤-١٧-٢١-٢٤-٢٨-٣١-٣٥-٣٨-٤٢-٤٥-٤٩-٥٢)، وتشير إلى السلوك الوالدي الذي يحتمل أن يفسره المستجيب على أن والديه غافلان عنه، غير مهتمين به، غير عابئين بشئونه وأنشطته، والأمور التي يراها ذات أهمية بالنسبة له .
- ٤ - الرفض غير المحدد : ويتضمن العبارات (٤-١١-١٨-٢٥-٣٢-٣٩-٤٦-٥٣-٥٦-٥٩)، وتشير إلى السلوك الوالدي الذي يمكن أن يراه المستجيب على أنه رفض وعدم قبول، دون أن يتم هذا السلوك بوضوح على شكل عدوان تجاهه، أو إهمال، ولا مبالاة بشئونه .
- ويمثل مقياس الدفاء - المحبة طرف القبول، أما الثلاثة مقاييس الأخرى فتمثل طرف الرفض .

صدق الاستبيان: تم إيجاد صدق الاستبيان بالطرق التالية :

١ - الصدق التلازمي Integral honesty :

وذلك بحساب معاملات الارتباط بين مقاييس الاستبيان الفرعية ومقاييس صادقة،

كمقياس (1965) Schaefer , لتقدير الأبناء للسلوك الوالدي، واستبيان Siegelman ,

(1965) للسلوك الوالدي .

ب - الصدق العاملي Global honesty :

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

أسفر التحليل العاملي عن عاملين: الأول أطلق عليه الرفض، وقد تشبعت عليه المتغيرات الخاصة بمقياس العدوان - العدا، والإهمال - اللامبالاة، والرفض غير المحدد، أما العامل الثاني فأطلق عليه القبول، وتشبعت عليه مجموعة المفردات الخاصة بمقياس الدفاء - المحبة.

ثبات الاستبيان Stability of the questionnaire :

تم حساب ثبات الاستبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ، فكانت معاملات ثبات المقياس الفرعية تتراوح بين (٠,٨٦) و (٠,٩٥)،
تقنين النسخة العربية Arabic version rationing:

قامت ممدوحة سلامة (١٩٨٨) معدة النسخة العربية بترجمة جميع عبارات الاستبيان من الإنجليزية إلى العربية عن استبيان (1986) Rohner، وتقنيه على عينة مكونة من (٨٤) طالباً وطالبة، منهم (٤١) من الذكور، و (٤٣) من الإناث، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢١,٥٢) عاماً، وانحراف معياري (٢,٢٩)، كما قامت بحساب صدق وثبات المقياس.

صدق الاستبيان The validity of the questionnaire :

تم إيجاد صدق الاستبيان بالطرق التالية :

أ - التجانس الداخلي Internal homogeneity :

تم حساب ارتباط كل مفردة من مفردات الاستبيان بمجموع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه، ثم قيمة ارتباط كل مقياس فرعي بالمجموع الكلي لدرجات الاستبيان، وكانت معاملات الارتباط الخاصة بجميع مفردات الاختبار دالة على الأقل عند المستوى (٠,٠١)، وبالتالي لم تُرفض أي مفردة من مفردات الاستبيان في صورته الغربية، وقد تراوح معامل ارتباط درجات مفردات مقياس الدفاء - المحبة بالمجموع الكلي لهذا المقياس بين (٠,٣) إلى (٠,٦٨)، بمتوسط قدره (٠,٥٢)، وتراوحت قيمة ارتباط مفردات مقياس العدوان - العدا بمجموع درجات هذا المقياس بين (٠,٣) إلى (٠,٧٩) بمتوسط قدره (٠,٥٨)، وفي مقياس الإهمال - اللامبالاة تراوحت معاملات ارتباط درجات مفرداته بمجموعه الكلي بين (٠,٣) إلى (٠,٦٨) بمتوسط قدره (٠,٥٥)، بينما تراوحت معاملات الارتباط بين درجات مفردات مقياس الرفض غير

د. سحر عبدالغنى عبود

المحدد والمجموع الكلي لهذا المقياس بين (٠,٤٦) إلى (٠,٦٤)، بمتوسط قدره (٠,٥٤) .

ب - الصدق العاملي **Global honesty**:

تم اختيار التحليل العاملي كأسلوب أمثل للتحقق من الصدق البنائي، وأكد التحليل العاملي الصدق البنائي للأداة، حيث ظهر عاملان مسئولان عن تكوين الأداة أطلق على الأول الرفض الوالدي، وقد كان مسئولاً عن (٥٣,٨٢%) من التباين الارتباطي الكلي، والثاني أطلق عليه القبول المدرك، وقد حصل على (٨,٩٩%) من التباين الارتباطي الكلي، وهما نفس العاملان اللذان تم استخلاصهما عند إجراء التحليل العاملي للنسخة الإنجليزية .

ثبات الاستبيان **Stability of the questionnaire** :

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (١٠) معاملات ألفا الخاصة بالمقاييس الفرعية للاستبيان .

جدول (١٠)

يوضح معاملات الثبات الخاصة بالمقاييس الفرعية لاستبيان القبول - الرفض الوالدي باستخدام معامل ألفا كرونباخ

المقاييس الفرعية	معامل الثبات
الدفء - المحبة	٠,٨١
العدوان - العداة	٠,٧٨
الإهمال - اللامبالاة	٠,٧٢
الرفض غير المحدد	٠,٦٢

يتضح من جدول (١٠) أن معامل ثبات المقاييس الفرعية تتراوح بين (٠,٨١) و (٠,٦٢) بمتوسط قدره (٠,٧٦)، وهي معاملات ثبات تعتبر عالية وثابتة بالنسبة لمقياس الدفء - المحبة، ومقياس العدوان - العداة، ومعقولة بالنسبة لمقياس اللامبالاة - الإهمال، ومقياس الرفض غير المحدد مما يشير إلى مستوى ثبات طيب بالنسبة للنسخة العربية للاستبيان .

تصحيح الاستبيان Correction of the questionnaire:

يتم تصحيح عبارات الاستبيان كما يلي:

"تقريباً دائماً" تعطى ٤ درجات، "أحياناً" تعطى ٣ درجات، "نادراً" تعطى درجتين، "أبداً" تعطى درجة واحدة.

ولكن هناك عبارات يتم تصحيحها في الاتجاه العكسي، أي يوضع لكل منها درجة واحدة إذا كانت الإجابة دائماً، ودرجتان للإجابة بأحياناً، وثلاث درجات للإجابة بنادراً، وأربع درجات للإجابة بأبداً، وهذه العبارات هي: (٧، ١٤، ٢١، ٢٨، ٣٥، ٤٢، ٤٩)، وهذه العبارات توجد في مقياس الإهمال - اللامبالاة، والسبب في ذلك هو أن الدرجة المرتفعة لبقية العبارات الموجودة بمقياس الإهمال - اللامبالاة تشير إلى عدم اكتراث الأم/الأب، وإهمالهما لأمر رعاية الأبناء، بينما تشير العبارات السبع السابقة إلى الاهتمام والرعاية، وبالتالي يجب أن يتم تصحيحها في الاتجاه العكسي، بحيث تتسق في اتجاهها مع بقية عبارات المقاييس التي تنتمي إليها.

ويشير ارتفاع الدرجة الكلية إلى زيادة إدراك المستجيب للرفض الوالدي، والعكس صحيح، ولأن الاستبيان مكون من أربعة مقاييس فرعية تشير درجات أحدهما (مقياس الدفاء - المحبة) إلى أعلى قدر ممكن من القبول المدرك، بينما تشير درجات المقاييس الثلاثة الأخرى إلى أعلى قدر ممكن من الرفض الوالدي المدرك، لذلك ينبغي أن نحصل على الدرجة المعكوسة Reverse Score لمجموع الدفاء - المحبة قبل إضافته إلى مجموع المقاييس الثلاثة الأخرى، وللحصول على المجموع الكلي لدرجات المقاييس الأربعة المكونة نتبع ما يلي:

- ١ - الحصول على الدرجة المعكوسة لمجموع مقياس الدفاء - المحبة، وذلك بطرح الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من (١٠٠)، لأن أدنى درجة ممكنة على المقياس (٢٠) درجة، وأعلى درجة ممكنة (٨٠) درجة، ونقطة الوسط (٥٠).
- ٢ - تجمع الدرجة المعكوسة لمقياس الدفاء - المحبة مع مجموع المقاييس الثلاثة الأخرى، لكي نحصل على الدرجة الكلية للاستبيان التي حصل عليها المستجيب، والتي تشير إلى مدى إدراكه للرفض الوالدي.

د. سحر عبدالغنى عبود

ويمكن استخدام درجتين لكل فرد إحداهما : تمثل الرفض المدرك، وهي عبارة عن مجموع درجات العدوان - العدا، ومجموع درجات الإهمال - اللامبالاة، ومجموع درجات الرفض غير المحدد، والثانية تمثل درجات القبول المدرك وهي مجموع مقياس الدفاء - المحبة .

٣ - برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (إعداد / الباحثة) :

الأساس النظري للبرنامج :The theoretical basis of the program

قامت الباحثة بإعداد برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، بهدف تنمية تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء، وقد اعتمد البرنامج على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبيرت أليس Albert Ellis، وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد العينة الذين حصلوا على درجات مرتفعة في استبيان القبول - الرفض الوالدي، ودرجات منخفضة على مقياس تقدير الذات المستخدمان في الدراسة الحالية :

التخطيط للبرنامج : Program planning

قامت الباحثة باستعراض البحوث والدراسات التي اهتمت بمجال الإرشاد النفسي في تنمية تقدير الذات، مثل دراسة محسن محمد عبد النبي (١٩٩٩)، ودراسة وليد كمال وعصام توفيق (٢٠٠٢) .

وتم استعراض الدراسات والبحوث التي اهتمت بالإرشاد العقلاني الانفعالي، مثل دراسة عزة عمر الغامدي (١٩٩٨)، ودراسة فكري أحمد عسكر (٢٠٠٢)، ودراسة نجوى عبد الله أحمد (٢٠٠٤)، ودراسة حسن إدريس الصميلي (٢٠٠٩)، ثم تم وضع تخطيط عام للبرنامج، وذلك لتحديد أهدافه، وحدوده الإجرائية المتبعة، والوحدات الخاصة به .

وفيما يلي عرض موجز للتخطيط العام للبرنامج :

الهدف العام للبرنامج : The overall objective of the program

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات المرحلة الإعدادية من خلال مساعدتهم على تكوين مهارات اجتماعية سليمة، والتخلص من الصراع والقلق، وتحقيق التوافق الإيجابي وتقبل الذات، ومواجهة الاحباطات، والأفكار اللاعقلانية .

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

الأهداف الإجرائية للبرنامج Programmatic Objectives:

- ١ - الحد من الأفكار اللاعقلانية.
- ٢ - تعزيز السلوكيات الإيجابية.
- ٣ - إكساب الطالبات بعض الفنيات التي تساعدن على مواجهة المواقف المثيرة للقلق والصراع.
- ٤ - تنمية صورة إيجابية للذات.
- ٥ - إكساب الطالبات مهارات تساعدن على تنمية الثقة بالنفس وتنمية تقدير الذات وتحقيق الأمن النفسي لديهن.
- ٦ - تحسين عملية التوافق الشخصي والاجتماعي.

الحدود الإجرائية للبرنامج Procedural limits of the program:

تم تحديد البرنامج زمنياً ومكانياً وبشراً على النحو التالي :

محددات زمنية: تم تنفيذ البرنامج على مدى (١٢) إثني عشر أسبوعاً بواقع جلستين كل أسبوع، (أي بمجموع أربع وعشرون جلسة)، واستغرقت كل جلسة ما بين (٥٠-٦٠) دقيقة.

محددات مكانية: تم تنفيذ البرنامج في غرفة التربية الفنية.

محددات بشرية: تتحدد الدراسة بعينة قوامها (٢٠) طالبة ممن يعانين من الرفض الوالدي وانخفاض مستوى تقدير الذات، ممن تتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (١٢-١٥) سنة، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تتكون من (١٠) طالبات، تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن لتنمية تقدير الذات لديهن.

Methodological guidance for program implementation
الأسلوب الإرشادي المتبع في تنفيذ البرنامج

استخدمت الباحثة أسلوب الإرشاد الفردي والجماعي في تنفيذ البرنامج، بغرض تحقيق الهدف منه.

Implementation of the indicative program تنفيذ البرنامج الإرشادي

بعد الانتهاء من تخطيط البرنامج، تم تنفيذ وحدات البرنامج، كما هو موضح بالجدول (١١).

جدول (١١)

الجلسات الإرشادية وهدف كل جلسة وفنياتها والزمن الذي استغرقته

الجلسة	الهدف	الفنيات	الزمن
الأولى	جلسة تعارف + تمهيد عن البرنامج	المناقشة والحوار، والواجب المنزلي	٥٠
الثانية والثالثة	محاضرة عن الإرشاد العقلاني الانفعالي وأهدافه	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي	٦٠
الرابعة والخامسة	الوقوف على بعض الأفكار اللاعقلانية التي تسبب انخفاض تقدير الذات	المناقشة والحوار، الدحض والإقناع، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي	٦٠
السادسة	محاضرة عن المراهقة	المناقشة والحوار، الدحض والإقناع، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي	٦٠
السابعة	محاضرة عن مفهوم تقدير الذات	المناقشة والحوار، الدحض والإقناع، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي	٦٠
الثامنة والتاسعة	التدريب على تصدي الأفكار اللاعقلانية	المناقشة والحوار، وقف الفكرة وتأجيلها، الدحض والإقناع، الواجب المنزلي	٦٠
العاشرة والحادية عشرة	التدريب على الاسترخاء	المناقشة والحوار، لعب الدور، التنفيس الانفعالي، الواجب المنزلي	٦٠
الثانية عشرة والثالثة عشرة	الوقوف على الأفكار اللاعقلانية التي تسبب انخفاض تقدير الذات	المناقشة والحوار، الاسترخاء، التنفيس الانفعالي، الواجب المنزلي	٦٠
الرابعة عشرة	تمية تقدير الذات الجسمية (المظهر الشخصي)	المناقشة والحوار، الاسترخاء، التنفيس الانفعالي، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي	٦٠
الخامسة عشرة	تمية تقدير الذات الجسمية (المظهر الصحي)	المناقشة والحوار، الاسترخاء، التنفيس الانفعالي إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي	٦٠

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

الجلسة	الهدف	الفنيات	الزمن
السادسة عشرة	تنمية تقدير الذات الأكاديمية	المناقشة والحوار، الاسترخاء، حل المشكلات، إعادة البناء المعرفي، تمثيل الأدوار، الواجب المنزلي	٦٠
السابعة عشرة	تنمية تقدير الذات الاجتماعية (علاقة الطالبة بأفراد أسرتها)	المناقشة والحوار، الاسترخاء، حل المشكلات، تمثيل الأدوار، التنفيس الانفعالي، إشباع المطالب، الواجب المنزلي	٦٠
الثامنة عشرة	تنمية تقدير الذات الاجتماعية (علاقة الطالبة بزميلاتها ومعلماتها)	المناقشة والحوار، الاسترخاء، حل المشكلات، تمثيل الأدوار، التنفيس الانفعالي، إشباع المطالب، الواجب المنزلي	٦٠
التاسعة عشرة	تنمية تقدير الذات الاجتماعية (علاقة الطالبة بصديقاتها والآخرين)	المناقشة والحوار، الاسترخاء، حل المشكلات، تمثيل الأدوار، التنفيس الانفعالي، إشباع المطالب، الواجب المنزلي	٦٠
العشرون والحادية والعشرون	تنمية تقدير الذات الانفعالية	المناقشة والحوار، إدارة الذات، الاسترخاء، التنفيس الانفعالي، الواجب المنزلي	٦٠
الثانية والعشرون والثالثة والعشرون	تنمية الوازع الديني	المناقشة والحوار، الاسترخاء، التنفيس الانفعالي إدارة الذات، الواجب المنزلي	٦٠
الرابعة والعشرون	مراجعة ما تم بالبرنامج ومدى فهم المشاركات له، وتطبيق الاختبار البعدي	—	٥٠

الجلسة الأولى: في هذه الجلسة تم التعارف مع المجموعة الإرشادية والترحيب بهم، والاتفاق على بعض الإرشادات التي يجب الالتزام بها أثناء الجلسات الإرشادية، وأوضحت الباحثة أن الهدف من الجلسات هو مساعدتهن على تنمية تقدير الذات وتطوير سلوكياتهن والتعامل مع الآخرين بطريقة إيجابية، حيث أكدت الباحثة على ضرورة المشاركة الفعالة في

د. سحر عبدالغنى عبود

المناقشات والأنشطة التي يتضمنها البرنامج، ثم قامت بتحديد مواعيد الجلسات، وأكدت على ضرورة احترام المواعيد.

الجلسة الثانية والثالثة : قامت الباحثة بإلقاء محاضرة عن الإرشاد العقلاني الانفعالي وأهدافه وفتياته، وأهميته في تجنب المشكلات غير الضرورية مع الآخرين، ومساعدة الفرد على تحقيق التوافق والتخلص من القلق، والشعور بالذنب والعدوان، ورفض الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بالأفكار العقلانية، وقامت الباحثة بشرح نموذج ABCDEF بطريقة مبسطة، مضمونها أنه إذا افترضنا - كما يرى ألبرت أليس - أن حادثة معينة نرسم لها ب (A) (فشل في اختبار - إهانة من شخص)، وقد أثار استجابة انفعالية نرسم لها بالحرف (C) (قلق - حزن)، فإن الحادث (A) ولو أنه يعتبر مثيراً للحالة الانفعالية الناتجة (C)، لا يعتبر هو السبب الرئيسي لهذه الاستجابة، وذلك لأن الاستجابة الانفعالية قد تختلف نتيجة إدراك الفرد وتفكيره في هذه الحادثة، وأساليب اعتقاداته عنها، وهذا ما يمكن أن نرسم له بالرمز (B)، إذن ليست (A) (الحادثة) هي التي أدت إلى (C) (الاستجابة الانفعالية)، بل هي (B) (طريقة إدراكي وتفكير في الحادثة)، التي تعتبر مسئولة عن إبراز هذه الاستجابة، وأن النتائج الانفعالية التي تنشأ من المعتقدات الجامدة هي نتائج تؤدي إلى انخفاض تقدير الفرد لذاته، ويطلق عليها النتائج السلبية غير المناسبة، أما النتائج التي تنشأ من المعتقدات العقلانية المرنة، فهي لا تؤدي إلى الاضطراب، ويطلق عليها النتائج المناسبة، حتى ولو كانت سالبة.

ثم انتقلت الباحثة إلى الخطوات العلاجية المبنية على مهارات وفتيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وذلك عن طريق تغيير الأفكار غير المنطقية والاعتقادات غير العقلانية عند الإنسان، التي يتخلص - بناءً عليها - من اضطراباته الانفعالية، لتبدأ مرحلة العلاج من خلال الخطوة (D) وهي محاولة الفرد محاربة الأفكار غير الصحيحة، (E) مواجهة الأفكار غير الصحيحة وبطريقة عقلانية في التغلب على القلق، (F) وهنا تظهر مظاهر الارتياح والاستقرار النفسي والثبات الانفعالي نتيجة تخلصه نهائياً من الاضطرابات الانفعالية التي كان يعاني منها قبل الانتظام في العملية الإرشادية.

ثم إعطاء واجب منزلي تعبر فيه كل طالبة عن المشاكل التي تسبب القلق، وتؤدي إلى تقديرها لذاتها بطريقة سلبية.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

الجلستان الرابعة والخامسة : وتم فيها مراجعة الواجب المنزلي، ثم مراجعة نموذج العلاج العقلاني الانفعالي (ABCDEF) وأهميته في مساعدة الأفراد ذوي التفكير غير العقلاني على تقبل أنفسهم، مما يمكنهم من الاستفادة من تجاربهم وخبراتهم الفاشلة لإكتساب المعرفة الإيجابية، وكيفية التعايش السلمي مع ذواتهم ومع الآخرين، حيث تؤدي أفكار الشخص إلى سلوكه، فعندما تتحسن طريقة التفكير تؤدي إلى تحسن في سلوك الفرد. حيث أوضحت الباحثة أن الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي يعتنقها الفرد نتيجة لنقص المعلومات والأفكار الصحيحة لديه، تعتبر السبب الحقيقي وراء الاضطرابات النفسية وليس ما يتعرض له الفرد من خبرات.

وتم التعرف على بعض الاعتقادات غير العقلانية عن الرفض الوالدي، والتي تؤدي إلى انخفاض تقدير الذات عن طريق استخدام المناقشة الموضوعية والتحاور البناء، بين الباحثة وأفراد المجموعة، وضرب بعض الأمثلة المناسبة لهذه الاعتقادات، وذلك لرفع مستوى التمييز بين ما هو عقلائي وما هو لاعقلائي، ثم إعطاء واجب منزلي، حيث تم تكليف كل مشاركة بتسجيل الانطباعات التي تدور في ذهنها حول المواقف التي تمر عليها، وتشعر فيها بعدم الكفاءة والجدارة.

الجلسة السادسة : وتم فيها مناقشة الواجب المنزلي، ثم قامت الباحثة بإلقاء محاضرة عن مرحلة المراهقة بصفة عامة ومرحلة المراهقة المتوسطة بصفة خاصة (١٢-١٥) سنة، والتعرف على مظاهرها، وأهم خصائصها، ومناقشة المشكلات التي تواجه هذه المرحلة، وتعرضت فيها لأهمية الحب الوالدي، فعندما يفقد المراهق حب الوالدين ويشعر بأنه غير مرغوب به، ينتابه عدم الثقة في نفسه وفي الآخرين، ويشعر أن حياته غير آمنة، وأوضحت أهمية مواجهة المشكلات التي تواجههن بصورة واقعية وعقلانية، كما تطرقت الباحثة لأهمية التحكم في الحالة المزاجية حتى لا تؤدي إلى انزعاج الوالدين، ومعاملة المراهقة بطريقة سلبية.

واستخدمت الباحثة الإرشاد الديني للتخفيف من بعض المشكلات مثل اللامبالاة والعدوانية والتمرد، والأنانية وغيرها من الصفات التي تؤدي بالوالدين إلى التعامل مع الابن بطريقة تتسم بالرفض وعدم الرعاية. ثم إعطاء واجب منزلي بتكليف المشاركات بكتابة

د. سحر عبدالغنى عبود

بعض المواقف التي تسبب لهن التوتر والتمرد والعدوانية، مع تسجيل الاستجابات والأفكار المصاحبة لها .

الجلسة السابعة : وتم فيها مناقشة الواجب المنزلي، ثم قامت بتحديد الأفكار اللامنطقية لدى كل طالبة وتحاول بطريقة جدلية إقناعهم بلا منطقية تلك الأفكار، ومحاولة استبدالها بأفكار أخرى منطقية صحيحة، ثم قامت الباحثة بتوضيح المقصود بتقدير الذات على أنه "نظرة الفرد الإيجابية لنفسه، وإحساسه بالكفاءة والجدارة والاستعداد لتقبل الخبرات الجديدة، وأشارت لأهمية تقدير الذات بالنسبة للفرد .

ثم أوضحت أن الفرد لا بد أن يتقبل ذاته حتى يستطيع التخلص من القلق والصراع، ويحقق توافق إيجابي لنفسه، ثم ناقشت مع المشاركات متى يكون تقدير الذات منخفضاً أو مرتفعاً مع ضرب الأمثلة المختلفة لكل منهم، ثم قامت بمناقشتهم حول خصائص الطلاب ذو تقدير الذات المرتفع، وكذلك الطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض . ثم قامت بالتميز بين تقدير الذات كحالة، وتقدير الذات كسمة، وأكدت على أن الهدف الرئيسي من البرنامج هو مساعدتهن على تنمية ورفع تقديرهن لذواتهن، مما ينعكس على تعديل سلوكياتهن التي يرفضها الوالدين، كما تزيد من قدرة الفرد على الانجاز، وتساعد على تحديد أهداف وطموحات يستطيع أن يحققها، ثم إعطاء واجب منزلي بتكليف المشاركات بأن تذكر كل منهن موقفاً مر عليهن شعرن فيه بفقدان الثقة في أنفسهن .

الجلسة الثامنة والتاسعة : وتم فيها مراجعة الواجب المنزلي، وتحديد أهم الأسباب التي تدفعهن للشعور بالنقص وانخفاض تقدير الذات، حيث قامت المجموعة بمناقشة المشكلة في أن البعض منهم يعامل بالاهمال من قبل الوالدين، وهناك من يساء معاملته بالقول أو الفعل، وهناك من يتم عقابه، وهناك من يشعر بعدم الأمان داخل الأسرة وخارجها، مما يؤدي بهن إلى التهيج والاستثارة وانخفاض النشاط والانعزال عن المحيطين، وتكوين مفهوم ذات سلبي، وانخفاض في المستوى التحصيلي والشعور بالتعاسة والوحدة والحزن والخوف، ثم تعرضت الباحثة للعوامل التي تؤدي بالفرد إلى انخفاض تقدير الذات، وهي عوامل اجتماعية وانهجالية وجسمية وأكاديمية ونقص الوازع الديني، وكيف أن أفكار الفرد اللاعقلانية تساعد على انخفاض تقديره لذاته، ثم إعطاء واجب منزلي، بأن تذكر كل منهن الأساليب التي تستخدمها لتساعدن على التخلص من الشعور بانخفاض الكفاءة في موقف ما .

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

الجلسة العاشرة والحادية عشرة : وتم فيها مناقشة الباحثة للواجب المنزلي مركزة على قدرة كل طالبة على تعديل أفكارها، ثم قامت الباحثة بإعطاء تعريف مبسط للاسترخاء من حيث هو "التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للقلق والتوتر". ثم قامت بإيضاح الآثار الإيجابية للاسترخاء متمثلة في علاج حالات القلق أو التوتر الشديد، وفي تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة، وكذلك تغيير مفاهيم الإنسان عن ذاته، بحيث يصبح أكثر ثقة بالنفس بعد ممارسة الاسترخاء، فضلاً عما يعكسه الاسترخاء من الإحساس بالاطمئنان في النفس والشعور بالراحة، وتنعكس هذه المشاعر بدورها في التعامل مع الآخرين، وبالتالي تؤثر في تعامل الآخرين معنا معززاً بذلك شعورنا بالراحة والأمان، ثم تبدأ الباحثة بتدريب أفراد العينة على استخدام برنامج الاسترخاء، وتكافئ الطالبات على مشاركتهن الفعالة، وتختتم الباحثة الجلسة بواجب منزلي بأن تكرر الطالبات ما تم التدريب عليه في هذه الجلسة، ويتم توزيع ورقة عليهن بتعليمات الاسترخاء.

الجلسة الثانية عشرة والثالثة عشرة : وتم فيها مناقشة الواجب المنزلي، ثم مناقشة جماعية حول التفكير غير السليم وغير العقلاني الذي يستخدمه البعض، والذي يؤدي بهم إلى تقليل الشأن، وخفض تقدير الذات، وتأنيب الضمير، واللجوء إلى العزلة، ودور الإرشاد العقلاني الانفعالي في مساعدة هؤلاء الأفراد على تقبل أنفسهم وذواتهم، وعدم تكرار أخطائهم التي تسبب لهم المشكلات، بحيث يمكنهم الاستفادة من تجاربهن الفاشلة وعدم تكرارها، واكتساب طرق وأساليب تساعدن على تنمية تقديرهن لذواتهن، ومن أهم الأساليب المستخدمة في تنمية تقدير الذات : الاسترخاء، وممارسة الهوايات، والأنشطة الفنية التي تساعدن على التنفيس الانفعالي، والتخلص من الشحنات السلبية، مما يساعد على التخلص من مشاعر النقص والدونية وانخفاض تقدير الذات، بما ينعكس على تقبلهم لذواتهم وللآخرين، ثم إعطاء واجب منزلي، بأن تكتب المشاركات المواقف المؤلمة والمحنة التي مرت عليهن، والأشخاص الذين تعاملن معهن في هذه المواقف بطريقة سلبية غير مريحة بالنسبة لهن.

الجلسة الرابعة عشرة : وتم فيها مراجعة الواجب المنزلي، وقامت الباحثة بمناقشة الطالبات حول الاهتمام بالمظهر الشخصي، وتقوم بمناقشة عدد من النقاط مع تسجيل ما يدور بينهن من حوارات، ويدور ذلك حول نظافة الجسم والملابس والشعر والأسنان، والشهية

د. سحر عبدالغنى عبود

والصحة الجيدة، وتستعين الباحثة بتمرين المرأة لتدريب الطالبات على رفع تقديرهن لذواتهن الجسمية، وفي نهاية الجلسة تشكر الطالبات على المشاركة الإيجابية، ثم إعطاء واجب منزلي، تطلب الباحثة من الطالبات تسجيل كل ما يرد إلى أذهانهن عند إجراء تمرين المرأة. الجلسة الخامسة عشرة : وتم فيها مراجعة الواجب المنزلي، ثم مناقشة أهمية ممارسة الرياضة البدنية، والاهتمام بتناول الغذاء الصحي، وتنظيم أوقات الراحة والنوم، ثم تقديم بعض تمارين اللياقة البدنية، وكيفية تنظيم النوم الصحي، وإعطاء أمثلة على النظام الغذائي الملائم، والذي يساهم في تعديل مفهوم الذات الجسمية والذي ينعكس بدوره على تقدير الذات الجسمية لديهن، ثم تستخدم تمارين الاسترخاء مع أفراد العينة، ثم إعطاء واجب منزلي تطلب الباحثة منهن إجراء تمارين الاسترخاء وتسجيل ما يشعرن به بعد الانتهاء من التمارين. الجلسة السادسة عشرة : وتم فيها مراجعة الواجب المنزلي، ثم مناقشة حوار حول المواد الدراسية ومعرفة المواد التي يحصلن فيها على درجات عالية، والمحبة إلى قلوبهن والسبب في ذلك، وتقوم الباحثة بتدريب الطالبات على فنية حل المشكلات، من حيث تحديد المشكلة، وتحديد الحلول الممكنة لهذه المشكلة، واختيار أفضل الحلول وتطبيق الحل المناسب، ثم تقوم بمناقشتهم حول عدد من العبارات وهي :

- أكره المدرسة لأنها سبب فشلي.
- أحب القراءة والاطلاع.
- أشعر بالسعادة عندما يمدحني المعلم.
- أتابع المعلمة في شرحها أول بأول.
- أفضل اللعب بدلاً من المذاكرة.
- أعاني من نسيان ما أذاكره.
- أجيب على الأسئلة دون تركيز في حلها.
- أنا غير راضية عن نفسي في أداء الواجبات المدرسية.
- أشعر بقلق شديد عند الاختبار.

ثم تقوم الباحثة بتحديد المشكلة الرئيسية فيما بينهم، وقد تمثلت في القلق من الاختبارات، ثم تبدأ في تطبيق خطوات حل المشكلة على القلق من الاختبارات قائلة:

١ - ما هي المشكلة ؟ قلق الاختبار.

٢ - ما هي الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ تنظيم المذاكرة - الغياب عن الاختبار،

الحزن .

٣ - تطبيق الحل المناسب (تنظيم المذاكرة) .

ثم تطلب الباحثة من كل طالبة أن تختار مشكلة وتطبق عليها حل المشكلة على نفسها وتساعد على إيجاد الحلول واختيار أنسبها، ثم تقوم بتبادل الأدوار بينها وبين الطالبات، وتختتم الجلسة بإعطاء واجب منزلي بأن تطبق كل طالبة خطوات حل المشكلة على نفسها، ثم تقدم لهن نموذج يتضمن إرشادات لكيفية المذاكرة الجيدة .

الجلسة السابعة عشرة : وتم فيها مراجعة الواجب المنزلي، ثم توزيع أوراق تحتوي على مجموعة من الأسئلة حول علاقات الطالبة بوالديها وأخواتها لتحديد مدى شعورها بالسعادة والرضا مع أفراد أسرتها، وأساليب الثواب والعقاب التي تتعرض لها، وعلاقتها بأخواتها، وتحديد أي من الأخوة الأقرب لها، ثم تقوم الباحثة بمناقشة إجاباتهن، وتعزيز الأفكار الإيجابية، وتصحيح الأفكار السلبية، ثم تقدم الباحثة مجموعة من الإرشادات والنصائح لتحسين العلاقات الأسرية، ثم إعطاء واجب منزلي تطلب منهن كتابة الصفات التي تتمناها في والديها وأخواتها، وكيفية المعاملة التي تجب أن يعاملن بها في المستقبل .

الجلسة الثامنة عشرة : وتم فيها مناقشة الواجب المنزلي، ثم مناقشتهم حول علاقتهن بالمعلمات، وقد ركزت في المناقشة على أهمية احترام المعلمات والالتزام بأداب الحديث معهن، وقد أجمعن على صفات المعلمة التي يحبونها، وقد تمثلت في تشجيعها لهن، وتكرار شرح الدرس، وعدم السخرية منهن عندما يخطئن في الإجابة، وعدم المقارنة بين الطالبات وبعضهم البعض، واستخدام أساليب المدح، وتقديم الهدايا الرمزية، وقامت بمناقشتهم في الأفكار والمعتقدات التي تؤدي بهن إلى الشعور بالعجز والدونية من خلال علاقتهن مع معلماتهن، حيث قدمت الباحثة بعض النماذج لبعض الأشخاص الناجحين في أعمالهم، دون أن يتعرضوا لتقدير ذواتهم بطريقة سلبية، مما يعني أن هناك عوامل ترتبط بشخصية الطالبة، وتساهم في انخفاض تقديرها لذاتها، وعادة ما تكون اعتقاداتها لاعتقالية، وقامت الباحثة بتدريب الطالبات على الأسلوب العلمي لحل المشكلات التي تواجههن، ثم إعطاء واجب منزلي، تجيب فيه عن السؤال التالي : كيف تُحبي أن تعاملي طالباتك عندما تصبحين معلمة ؟

د. سحر عبدالغنى عبود

الجلسة التاسعة عشرة : وتم فيها مناقشة الواجب المنزلي، ثم مناقشة وحوار حول الصفات التي يحبونها في صديقاتهن، وهل يحبون مصادقة المتفوقات، وطريقة التعامل بينهن وبين صديقاتهن من حيث الاحترام، وهل يحتفظن بأسرار صديقاتهن، وقد تم التركيز على صفات الصديقة الجيدة، وتوضيح أهمية الصداقة الحقيقية، وأهمية اختيار الأصدقاء الأسوياء، وتمت مناقشتهن في بعض الألفاظ والكلمات والتي تخلق أفكاراً خاطئة واعتقادات لا عقلانية لديهم، والتي تؤدي إلى شعورهن بالمعاناة والإيلام، مما يؤثر على شخصياتهن أمام المعلمات وأمام الآخرين، والتي تشمل مشاعر الدونية واللوم والفشل، وقد أوضحت الباحثة ضرورة تعديل الأسلوب اللغوي، فقد يتبنى الفرد بعض الألفاظ التي تخلق الأفكار الخاطئة والاعتقادات غير العقلانية عنده، وتسبب لهن الإيلام والمعاناة نتيجة لوجودها في المخاطبة، وقد حدد ألبرت إليس هذه الكلمات في تلك التي تحمل معاني الحتمية والإلزامية والضرورية للفرد ولغيره من الناس المحيطين به، مثل : يجب أن لا بد من لزاماً عليهم يتحتم أن المفروض أن يكون وغيرها من الكلمات، وهذه الكلمات يجب أن تستبدل بكلمات أخرى أكثر منطقية وعقلانية مثل : من الممكن من المحتمل أفضل أن يا ليت وغيرها، بالإضافة إلى عدم استخدام الألفاظ التي تتضمن الشمولية الكلية والألفاظ التي تكون مطلقة في معانيها، مثل كلمات (الكل الجميع بلا استثناء إطلاقاً بلا حدود) وغيرها، لأن مثل هذه الكلمات والعبارات تشكل التفكير غير المنطقي والاعتقاد غير العقلاني عند الفرد، فينتج عنها الاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها، ثم إعطاء واجب منزلي، ترسم فيه قطار خلفه بعض العربات، تكتب على كل عربة اسم شخص مهم في حياتها .

الجلسة العشرون والحادية والعشرون : وتم فيها مراجعة الواجب المنزلي، ثم مناقشة الطالبات عن الأمور المخيفة بالنسبة لهن، وكيفية مواجهتهن لتلك المخاوف، وتحاول أن تحدد معهن مصدر هذه المخاوف هل هي من المدرسة أم من الأصدقاء، أم من الأسرة، وتساألهن عن كيفية التغلب على (الخوف، والخجل، والتوتر، والإحباط)، وهل يساعدهن أحد في حل مشكلاتهن، وهل يلجأن للبكاء عندما تواجههن مواقف صعبة أو مشكلة لا يستطعن حلها، كما تساألهن عن طبيعة الحالة المزاجية لكل منهن، وأهمية أن يتحلى الإنسان

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

بالهدوء والترثيث في حالات الغضب، ثم إعطاء واجب منزلي تقوم المشاركات فيه بكتابة المخاوف التي يتعرضن لها، وكيفية التغلب عليها بطريقة عقلانية .

الجلسة الثانية والعشرون والثالثة والعشرون : وتم فيها مراجعة الواجب المنزلي، ثم مناقشة الطالبات في بعض القيم المتمثلة في أهمية الإيمان بالله تعالى والمحافظة على الصلاة وما ينتج عنها من راحة وطمأنينة، وأهمية الأمانة في الأعمال، والتسامح مع الآخرين، وبر الوالدين، واحترام الكبار، والإيفاء بالوعد، وأهمية استشارة الكبار، البعد عن الغيبة والنميمة لأنها تفسد العلاقات الاجتماعية، وأهمية الصدق والبعد عن الكذب، وحفظ الأسرار، والبعد عن الحقد والحسد والكراهية، كما تم مناقشة أهمية التوكل على الله والفرق بينه وبين التواكل، وضربت الباحثة أمثلة من القرآن الكريم والسنة النبوية لتدعيم هذه القيم وترسيخها لدى الطالبات، ثم إعطاء واجب منزلي أن تذكر المشاركات بعض المواقف المؤلمة والمحنة التي تعرضت لها، واشتملت على قيم لم يحافظ الآخرون على احترامها .

الجلسة الرابعة والعشرون : وهي الختامية وتم فيها مراجعة الواجب المنزلي، وتلخيص البرنامج الإرشادي، وتسأل الباحثة عن مدى استفادتهن من البرنامج والمهارات التي اكتسبنها، والوقوف على مدى التحسن الذي شعرن به، ثم تطبيق مقياس تقدير الذات فردياً، وتقديم مكافأة بسيطة لهن، وتشكرهن على مواظبتهن على الجلسات الإرشادية وتودعهن .

تقييم الأسلوب الإرشادي Evaluation of the guidance method:

يتم تقييم الأسلوب الإرشادي بمقارنة النتائج القبلية والبعدية والتتبعية لأفراد عينة الدراسة التجريبية .

نتائج الدراسة Results of the study :

تم تفرغ استجابات أفراد عينة الدراسة وإدخالها في الحاسب الآلي، بإستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS، وقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon واختبار مان-ويتني Mann-Whitney لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، وقد أسفرت نتائج التحليل الإحصائي عما يلي :

نتائج الفرض الأول Results of the first hypothesis:

د. سحر عبدالغنى عبود

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطي رتب درجات أفراد نفس المجموعة، على مقياس تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي، قبل التجربة وبعدها، في اتجاه التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين المتوسطات.

ويوضح الجدول التالي (١٢) نتائج هذا الفرض.

جدول (١٢)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي باستخدام اختبار ويلكوكسون

المجموعة التجريبية	العدد	المتوسط الحسابي	موسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	صفر	٢٣,٢٠	صفر	صفر	٢,٨١٤-	٠,٠١
الرتب الموجبة	١٠	٤٥,٨٠	٥,٣٠	٥٤,٠٠		
التساوي الإجمالي	صفر					

ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية، ومتوسطي رتب درجات نفس المجموعة على مقياس تقدير الذات، قبل التجربة وبعدها، في اتجاه التطبيق البعدي، وهذا يثبت صحة الفرض الأول.

يتضح من نتيجة الفرض الأول ارتفاع تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يؤكد فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في دحض الأفكار غير العقلانية والتي كان لها تأثير سلبي على تقديرهن لذواتهن، وتحويلها إلى أفكار عقلانية ساعدتهن على التخلص من الشعور بالدونية وإيلاء الذات، ولوم النفس، ومن خلال البرنامج الإرشادي، أدركت الطالبة أنها ليست الوحيدة التي تعاني من انخفاض تقدير الذات.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

وقد شجع البرنامج الطالبات على التحدث بحرية عن المشكلات التي تواجههن في كل بُعد من أبعاد الذات، حيث ساعدت المناقشة على وضع حلول للتغلب على هذه المشكلات، كما ساعدتهن على تعزيز أفكارهن الإيجابية وتصحيح الأفكار السلبية التي تكونت بداخلهن بسبب الرفض الوالدي الذي يدركونه ويعانين منه.

وقد هدفت الجلسات إلى تشجيع الطالبات على تحسين صورة الذات لديهن، من خلال استبدال الأفكار والعبارات السلبية التي ترد إلى أذهانهن بين الفترة والأخرى بأفكار أكثر إيجابية، باستخدام فنية الدحض والإقناع، وفنية إعادة البناء المعرفي، كما هدفت الجلسات إلى مساعدة الطالبات على خفض حدة التوتر والقلق والناجمة من الرفض الوالدي، حيث ساعد الاسترخاء على تجديد الثقة بالنفس، والتخلص من الإحباط، ورفع درجة تقدير الذات لديهن، والتحكم في الحالة المزاجية، مما يؤدي إلى عدم انزعاج الوالدين منهن ومعاملتهم بطريقة سلبية.

كما ساعد البرنامج الإرشادي الطالبات على التعامل مع المشكلات التي تواجههن بواقعية، من خلال التدريب على حل المشكلات بطريقة علمية، مما أدى إلى التخفف من بعض المشكلات مثل العدوانية والتمرّد واللامبالاة والأناية التي تزعج الوالدين، وتؤثر على العلاقة بينهما بحيث تأخذ المنحى السلبى.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من عبد الرحمن الشبانات (١٩٩٦)، ودراسة فكري أحمد عسكر (٢٠٠٢)، ودراسة حسن إدريس الصميلي (٢٠٠٩).

نتائج الفرض الثاني Results of the second hypothesis:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، على مقياس تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي، بعد تطبيق البرنامج، لصالح المجموعة التجريبية".

د. سحر عبدالغنى عبود

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار مان-وتني Mann Whitney للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين في القياس البعدي".

ويوضح الجدول (١٣) نتائج هذا الفرض.

جدول (١٣)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، على مقياس تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي بعد تطبيق البرنامج باستخدام اختبار مان-وتني (ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة (Z)	معامل u	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	العدد	مجموعتا المقارنة
٠,٠١ لصالح المجموعة التجريبية	٣,٣٦١-	صفر	١٤٥,٠	١٤,٥٠	٤٥,٨٠	١٠	التجريبية
٠,٠١ لصالح المجموعة التجريبية			٥٤,٠	٤,٥٠	٢٣,٩٠	١٠	الضابطة

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية، ومتوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس تقدير الذات المستخدم لصالح المجموعة التجريبية، مما يوضح مدى تأثير البرنامج المستخدم في الدراسة في تنمية تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي، وهذا يثبت صحة الفرض الثاني.

وترجع نتيجة الفرض الثاني إلى أن البرنامج الإرشادي يعطي الفرصة للطالبات لملاحظة أنفسهن وملاحظة الأخريات، كما يساعدهن على التنفيس الانفعالي وطرح الحلول للمشكلة من خلال معاشيتها ومناقشتها مع أفراد المجموعة، لأن الإخفاق في حل المشكلات يؤدي بهن إلى انخفاض النشاط والانعزال عن المحيطين وتكوين مفهوم ذات سلبي، والوحدة، والحزن وانخفاض تقدير الذات، وتساعد فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي على الاستفادة من التجارب الفاشلة وعدم تكرارها من خلال إدارة الذات وتمثيل الأدوار، كما

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

يساعدهن على الاسترخاء، وممارسة الهوايات والأنشطة الفنية على تنمية تقدير الذات والتخلص من مشاعر النقص والدونية.

كما أن تشجيع طالبات المجموعة التجريبية على التفاهم والقبول المتبادل مع الباحثة أشعرهن بالأمان عند عرض أفكارهن، كذلك أعطى تغذية راجعة إيجابية للطالبات عن طريق توجيه الانتباه للسلوكيات والصفات الحسنة المراد تنميتها لديهن بدلاً من التركيز على السلوك السيئ والخاطيء، والذي يؤدي إلى تنمية مفهوم سلبي عن الذات مما يؤدي بهن إلى الشعور بالنقص، وذلك عكس ما حدث داخل المجموعة الضابطة التي لم تجد أية فرصة للتفيس الانفعالي أو من يساعدهن على تطوير مشاعرهن وتعلم طرق جديدة تساعدهن على تخطي الصعوبات التي تواجههن، والتي تؤثر بدورها على تنمية تقديرهن لذواتهن، ونظراً لعدم تقديم أية خدمات إرشادية لأفراد المجموعة الضابطة، فقد استمر تقدير الذات لديهن منخفضاً.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من دراسة فكري أحمد عسكر (٢٠٠٢)، ودراسة حسن إدريس الصميلي (٢٠٠٩).

نتائج الفرض الثالث Results of the third hypothesis :

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطي رتب درجات أفراد نفس المجموعة، على مقياس تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي، بعد فترة المتابعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين المتوسطات، ويوضح الجدول (١٤) نتائج هذا الفرض.

د. سحر عبدالغنى عبود

جدول (١٤)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في كل من القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي بإستخدام اختبار ويلكوكسون

المجموعة التجريبية	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	٤	٤٥,٨٠	٢,٤٠	١٠,٠٠	-	٠,٠١
الرتب الموجبة	٤	٤٧,٣٠	٦,٤٠	٢٥,٠٠		لصالح
التساوى	٢				١,١٢٦	التطبيق
الإجمالي	١٠					التتبعي

ويتضح من جدول (١٤) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطي رتب درجات نفس المجموعة على مقياس تقدير الذات في القياس البعدي والتتبعي، مما يدل على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية تقدير الذات لدى الطالبات اللاتي يعانين من الرفض الوالدي، وفي تحسين توافقهن مع ذواتهن ومع الآخرين، وهذا يثبت صحة الفرض الثالث.

وترجع نتيجة الفرض الثالث إلى كفاية الإرشاد العقلاني الانفعالي في اكتشاف الصعوبات والمشكلات والعمل على حلها، مما أدى إلى التخلص من الشعور بالدونية والسلبية والعجز والإحباط والعزلة الاجتماعية، حيث ساعدت الفنيات المختلفة للبرنامج على تحويل المعتقدات غير العقلانية إلى معتقدات عقلانية لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث اعتمدت الباحثة على الأنشطة المتنوعة التي ساعدتها على تنمية تقدير الذات لدى أفراد العينة، حيث اشتملت على أنشطة فنية وحركية وتمارين الاسترخاء أو تطبيق تمرين المرأة، كما أن إنجاز أفراد المجموعة التجريبية للواجبات المنزلية ساهم في تكرار ما تم تعلمه عدة مرات، حتى تعودوا عليها، وأصبحت أساساً في سلوكياتهم.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

كما استخدمت الباحثة أسلوب التعزيز الموجب للطالبات، سواء كان تعزيز مادي أو معنوي، حيث كان له أثر كبير في حثهم على الاستمرار والتفاعل في جلسات البرنامج، مما أدى إلى زيادة توافقهن الشخصي والاجتماعي، ورفع ثقتهن بأنفسهن وتنمية تقدير الذات لديهن.

ويتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من عبد الرحمن الشبانات (١٩٩٦)،

ودراسة فكري أحمد عسكر (٢٠٠٢)، ودراسة حسن إدريس الصميلي (٢٠٠٩).

توصيات الدراسة Recommendations of the study:

في ضوء الدراسة وما أسفرت عنه من نتائج يمكن تقديم التوصيات الآتية :

- ١ - اهتمام وسائل الإعلام وخاصة "التلفاز" بتقديم برامج تربوية ومسلسلات هادفة توضح خطورة الرفض الوالدي والآثار المترتبة عليه.
- ٢ - تقديم محاضرات علمية واجتماعية للأباء والأمهات معاً في مراكز الخدمة الاجتماعية، بهدف تقديم كل ما يساعد في حل مشكلات الأسرة وتدريبهم على الأساليب المناسبة للتعامل مع أبنائهم.
- ٣ - إعداد مقرر دراسي يتناول موضوعات تربوية ونفسية واجتماعية وبعض مشكلات المراهقين يتم تدريسه للطلبة في المرحلة الثانوية، مما قد يساعد في تنمية مفهوم الذات وتحقيق التوافق النفسي.
- ٤ - التركيز على دور الدعاة في المساجد حول توعية الآباء عن الآثار السيئة للرفض الوالدي على أبنائهم.

مراجع الدراسة Study References:

أولاً : المراجع العربية Arabic References :

١ - إبراهيم علي إبراهيم (١٩٩٧) : الاتجاهات الحديثة في العلاج السلوكي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد (١٠)، العدد (٤)، ص ص ٢٩٧ - ٣٣٤٠.

Ibrahim Ali Ibrahim (1997): Recent Trends in Behavioral Therapy, Journal of Research in Education and Psychology, Volume (10), Issue (4) , PP. 297-334 .

٢ - أحمد السيد إسماعيل (١٩٩٥) : مشكلات الطفل السلوكية وأساليب معاملة الوالدين، ط ٢، الإسكندرية، دار الفكر الجامعي .

Ahmed El Sayed Ismail (1995): Child Behavioral Problems and Parental Treatment Practices, 2nd ed., Alexandria, University Thought House.

٣ - اعتماد الهندي (٢٠٠٣) : القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالخوف لدى تلميذات الصفوف المتقدمة بالمرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .

Etmad Al-Hindi (2003): Acceptance and parental rejection and its relation to the fears of the students of the advanced grades in the primary school in Makkah, master thesis, Faculty of Education , Umm Al-Qura University, Makkah.

٤ - انشراح دسوقي (١٩٩١) : الفروق بين طلاب الريف والحضر في إدراك المعاملة الوالدية وعلاقة ذلك ببعض خصائص الشخصية، مجلة علم النفس، العدد (١٧) يناير، السنة الخامسة، ص ص ٩٤ - ١٠٧، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب .

Enshrah Dessouki (1991): Differences between Rural and Urban Students in Recognizing Parental Treatment and Relation to Some Characteristics of Personality, Journal of Psychology, No. (17) January, Fifth Year, pp. 94-107.

٥ - بعلي مصطفى (٢٠١٣) : إدراك الرفض الوالدي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، الجزائر، عالم الكتب، العدد (٤٣)، الجزء (٢)، ص ص ٣٢٥-٣٢٠

Baali Mustafa (2013): Recognition of Parental Refusal and Relation to Future Concern in a Sample of Secondary School Students, Algeria, World of Books, Vol. 2, Issue 43, pp. 325-352.

٦ - البندري عبد الرحمن الجاسر (٢٠٠٦) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول-الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

AlBandary AbdulRahman AlJaser (2006): Emotional intelligence and its relation to both self-efficacy and recognition of acceptance-parental rejection in a sample of Umm Al-Qura University students and students, unpublished master's thesis, Faculty of Education, Umm Al-Qura University, Makkah.

٧ - جمال مختار حمزة (٢٠٠١) : سلوك الوالدين الإيذائي للطفل وأثره على الأمن النفسي، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (٥٨)، ص ص ١٢٨-١٤٣٠

Gamal Mokhtar Hamza (2001): Parental Behavior of the Child and its Impact on Psychological Security, Journal of Psychology, Egyptian General Book Organization, No. (58). PP . 128-143 .

٨ - حامد زهران (١٩٧٧) : مفهوم الذات الخاصة في التوجيه والعلاج، مجلة الصحة النفسية، القاهرة، المجلد (١٣)، العدد (٧)، ص ص ٢٣-٤٠٠

Hamid Zahran (1977): The Concept of Self-Self-Direction and Therapy, Journal of Mental Health, Cairo, Vol. (13), Issue (7) , PP . 23-40 .

٩ - _____ (٢٠٠٠) : علم النفس الاجتماعي، ط ٦، القاهرة، عالم الكتب .

_____ (2000): Social Psychology, 6th ed., Cairo, World of Books.

١٠ - حسن إدريس الصميلي (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية (دراسة شبه تجريبية)، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة أم القرى .

Hassan Idriss Al-Smaili (2009): Effectiveness of a rational rational guidance program in reducing the chaotic behavior of a sample of secondary school students in Jazan Educational Zone (semi-experimental study). doctoral thesis, Faculty of Education, Umm Al-Qura University.

١١ - حنان أسعد خوج (٢٠١٤) : الإسهام النسبي للقبول/الرفض الوالدي في التنبؤ بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (٣)، العدد (٨)، ص ص ١ - ٢٠٠

Hanan As'ad Khoj (2014): Relative Contribution to Parental

Acceptance / Rejection in the Prediction of Social

Responsibility among Middle School Students in

Saudi Arabia, International Specialized Educational

Journal, vol. 3, No. 8, PP . 1-40 .

١٢ - خالد الحميدي العنزي (٢٠١٠) : إدراك القبول -الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية

وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية، رسالة

دكتوراة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .

Khalid Al-Humaidi Al-Enezi (2010): Recognition of Acceptance -

Parental Refusal, Irrational Ideas and Future

Concerns among a sample of students of the

Northern Frontier University, PhD thesis, Faculty of

Education, Umm Al Qura University, Makkah.

١٣ - داليا مصطفى السيد (٢٠٠٦) : دراسة العلاقة بين بعض الخصائص الشخصية

للوالدين وأولادهم بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية،

جامعة عين شمس .

Dalia Mustafa El Sayed (2006): Studying the relationship between

some personal characteristics of parents and their

children in primary school, master thesis, Faculty of

Education, Ain Shams University.

١٤ - رانجيت سينج مالهي (ترجمة : مكتبة جرير)، (٢٠٠٥) : تقدير الذات، الرياض،

مكتبة جرير .

Malhi, Ranjit Singh (Translation: Jarir Bookstore), (2005): Self-

Assessment, Riyadh, Jarir Bookstore.

د. سحر عبدالغنى عبود

١٥ - رثيفة عوض (٢٠٠٠) : فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تخفيف الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين، رسالة دكتوراة، كلية التربية بكفر الشيخ، جامعة طنطا .

Raefa Awad (2000): Effectiveness of cognitive behavioral therapy program in alleviating the psychological and negative pressures of adolescents of both sexes, PhD thesis, Faculty of Education, Kafr El-Sheikh, Tanta University.

١٥ - زكريا الشربيني (١٩٩٤) : تنشئة الطفل وسبل معاملته، عمان، الأردن، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع .

Zakaria El Sherbini (1994): Child Raising and Treatment, Amman, Jordan, Dar Al-Fikr Al Arabi for Publishing and Distribution.

١٧ - سليمان محمد سليمان وعبد الفتاح رجب علي (٢٠٠٢) : أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الأبناء، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١١١)، ص ٨٩-١٢٨ .

Sulaiman Mohamed Sulaiman and Abdul Fattah Rajab Ali (2002): Methods of parental treatment and its relation to emotional intelligence among children, Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University, No. 111, pp. 89-128.

١٨ - سمير كامل مخيمر (١٩٩٦) : تقدير الذات والتوافق الاجتماعي للطلبة أبناء الشهداء بقطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان .

Samir Kamel Mekhemer (1996): Self-Esteem and Social Cohesion for the Children of Martyrs in the Gaza Strip, Master Thesis, Faculty of Education , Omdurman Islamic University, Sudan.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

١٩ - سميرة شند ومجدي الدسوقي (٢٠٠٣) : فاعلية العلاج السلوكي والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في علاج الأرق لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية (التربية وعلم النفس)، العدد (٢٧)، الجزء الرابع،

جامعة عين شمس، ص ص ٩-٨٨٠

Samira Shand and Magdy El-Desouki (2003): Effectiveness of Behavioral Therapy and Sensitive Behavioral Therapy in the Treatment of Insomnia in a Sample of University Students, Journal of the Faculty of Education (Education and Psychology), No. 27, Part Four, Ain Shams University, pp. 9-88.

٢٠ - سناء سليمان (٢٠٠٥) : تحسين مفهوم الذات وتنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة، القاهرة، عالم الكتب .

Sanaa Soliman (2005): Improving Self-Concept and Developing Self-Awareness and Success in Various Areas of Life, Cairo, World of Books.

٢١ - سهير كامل أحمد (٢٠٠٥) : اتجاهات الطفل نحو الذات، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب .

Suheir Kamel Ahmed (2005): Children's Attitudes Toward Self, Alexandria, Alexandria Book Center.

٢٢ - سيد محمد الطواب (١٩٩٦) : سيكولوجية النمو الإنساني، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .

Sayed Mohamed Al-Tawab (1996): The Psychology of Human Growth, Cairo, The Anglo-Egyptian Library.

٢٣ - الشناوي عبد المنعم زيدان (١٩٩٥) : إدراك الطالب للقبول/الرفض الوالدي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب كلية المعلمين بالجوف، المجلة التربوية، تصدر عن جامعة الكويت، المجلد (١٠)، العدد (٣٧)، ص ص

١٠٣-١٢٥٠

Al-Shennawi Abdul-Moneim Zaidan (1995): The student's recognition of parental acceptance / rejection and its relation to the motivation of achievement among the

د. سحر عبدالغنى عبود

students of the College of Teachers in Al-Jouf, Educational Journal, issued by Kuwait University, Volume 10, No. 37, pp. 103-125.

٢٤ - طلعت محمد أبو عوف (٢٠٠٨) : الأسرة وبناء الموهوبين، عمان، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

Talaat Mohamed Abu Ouf (2008): The Family and the Building of the Talented, Amman, Dar Al Alm and Eman for Publishing and Distribution.

٢٥ - طه عبد العظيم (٢٠٠٤) : الإرشاد النفسي : النظرية - التطبيق - التكنولوجيا، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.

Taha Abdel Azim (2004): Psychological Counseling: Theory - Application - Technology, Amman, Dar Al Fikr Publishing and Distribution.

٢٦ - عبد الرحمن الشبانان (١٩٩٦) : تقييم العلاج العقلاني الانفعالي لحالات الرهاب الاجتماعي، رسالة ماجستير، المركز العربي للدراسات الأمنية، الرياض.

Abdul Rahman Al-Shabanat (1996): Evaluation of Emotional Rational Therapy for Social Phobia Cases, Master Thesis, Arab Center for Security Studies, Riyadh.

٢٧ - عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه ومبادئ تطبيقه، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.

Abdul Sattar Ibrahim (1994): Cognitive Behavioral Therapy, Modern Methods and Application, Cairo, Dar Al Fajr Publishing and Distribution.

٢٨ - عبد الفتاح دويدار (١٩٩٣) : سيكولوجية النمو والارتقاء، بيروت، دار النهضة العربية.

Abdul Fattah Dawidar (1993): The Psychology of Growth and Development, Beirut, Dar al-Nahda al-Arabiya.

٢٩ - عبد المنعم الحفني (١٩٩٢) : موسوعة الطب النفسي، القاهرة، مكتبة مدبولي.

Abdel Moneim El-Hefny (1992): Encyclopedia of Psychiatry, Cairo, Madbouli Library.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

٣٠ - عزة عبد الكريم (٢٠٠٢) : تقييم الذات وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب لدى المسنين، دراسات عربية في علم النفس، القاهرة،

المجلد (١)، العدد (٢)، ص ص ١٨٥-٢٠٩٠

Azza Abdel-Karim (2002): Self-Assessment and its Relation to the Feeling of Psychological Unity and Depression in the Elderly, Arab Studies in Psychology, Cairo, Vol. (1), No . (2) , PP . 185-209 .

٣١ - عزة عمر الغامدي (١٩٩٨) :فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق الاختبار لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة

ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض .

Azza Omar Al-Ghamdi (1998): Effectiveness of Sensitive Rational Therapy in Reducing Test Concern in a Sample of King Soud University Students, Master Thesis, College of Education, King Saud University, Riyadh.

٣٢ - علاء الدين كفاي (١٩٨٩) : تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، المجلد

(٩)، العدد (٣٥)، ص ص ١٠٠-١٢٩٠

Alaa AlDen Kfay (1989): Self-Esteem in Relation to Parenting and Psychological Security, Arab Journal of Human Sciences, Kuwait University, Vol. 9, No. 35.PP . 100-129.

٣٣ - _____ (١٩٩٠) : الصحة النفسية، ط ٣، القاهرة، دار هجر للنشر .

_____ (1990): Mental Health, 3rd ed., Cairo, Dar Hager Publishing.

٣٤ - _____ (٢٠٠٥) : الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط ٢، الرياض، دار

النشر الدولي .

_____ (2005): Mental Health and Psychological Counseling, 2nd ed., Riyadh, International Publishing House.

د. سحر عبدالغنى عبود

٣٥ - علي رزق الله الزهراني (٢٠٠٩) : إدراك القبول-الرفض الوالدي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

Ali Rizkallah Al-Zahrani (2009): Recognition of Acceptance-Parental Refusal and its Relation to the Level of Ambition among Middle School Students in Jeddah, Master Thesis, Faculty of Education, Umm Al-Qura University, Makkah Al-Mukarramah.

٣٦ - علي السيد السيد (١٩٩٢) : القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بأعراض الاكتئاب لدى المراهقين، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

Ali Al Sayed Al Sayed (1992): Parental Acceptance / Rejection and its Relation to the Symptoms of Depression in Adolescents, Master Thesis, Institute of Graduate Studies for Children, Ain Shams University.

٣٧ - عماد محمد أحمد (٢٠٠٣) : الرفض الوالدي ورفض الأقران والشعور بالوحدة النفسية في المراهقة، القاهرة، مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٣)، العدد (١)، يناير، ص ص ٩٥-١٠٥ .

Emad Mohammed Ahmed (2003): Parental Rejection and Peer Rejection and Psychological Uncertainty in Adolescence, Cairo, Journal of Psychological Studies, Vol. 13, No. 1, January, pp. 95-105.

٣٨ - عواطف صالح (١٩٩٤) : التنشئة الوالدية وعلاقتها بفعالية الذات لدى المراهقين من الجنسين، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (٢٤)، ص ص ٨٣-١١٢ .

Awatif Saleh (1994): Parenting and its relationship to self-efficacy among adolescents of both sexes, Journal of the Faculty of Education, Mansoura University, No. (24), pp. (83-112).

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

- ٣٩ - فاروق عبد الفتاح ومحمد أحمد دسوقي (١٩٩١) : كراسة تعليمات اختبار تقدير الذات للأطفال، ط ٤، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- Farouk Abdel-Fattah and Mohamed Ahmed Desouki (1991): Self-Assessment Test Instructions for Children, 4th ed., Cairo, Egyptian Renaissance Library.
- ٤٠ - فائقة بدر (٢٠٠٠) : القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية بمدينة جدة، مجلة رسالة الخليج العربي، المكتب العربي لدول الخليج، العدد (٨١)، ص ص ١٤٠-١٨٥.
- Fayeka Badr (2000): Parental Rejection and Rejection of Self-Concept in a Sample of Primary School Girls in Jeddah, Journal of the Gulf Arab Message, Arab Bureau of the Gulf States, No. (81).PP . 140-185 .
- ٤١ - فضل خالد أبو هين (٢٠٠١) : تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب الفلسطيني المشارك في انتفاضة الأقصى، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الخامس، العدد الثاني، الجزء الأول، غزة، ص ص ١١٧-١٥٤.
- Fadl Khaled Abo Hain (2001): Self-Esteem and its Relation to the Psychological and Social Consensus of the Palestinian Youth Participating in Al-Aqsa Intifada, Al-Aqsa University Journal, Vol. 5, Second Issue, Vol. I, Gaza, pp. (117-154).
- ٤٢ - فكري أحمد عسكر (٢٠٠٢) : فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسين مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية ببنها، جامعة الزقازيق.
- Fikri Ahmed Askar (2002): Effectiveness of a rational rational guidance program in improving self-concept among university students, master thesis, Benha College of Education, Zagazig University.
- ٤٣ - فؤاد البهي السيد (١٩٧٩) : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط ٣، القاهرة، دار الفكر العربي.

د. سحر عبدالغنى عبود

Fouad Al – Bahi Al – Sayed (1979): Statistical Psychology and Measurement of the Human Mind, 3rd ed., Cairo, Dar Al – Fikr Al – Arabi.

٤٤ - ماهر محمود عمر (٢٠٠٣) : العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إيليس الإرشادية)، الإسكندرية، مركز الدلتا للطباعة .

Maher Mahmoud Omar (2003): Sensitive Behavioral Behavioral Therapy (Analytical Vision of the Albert Ellis Extension School), Alexandria, Delta Printing Center.

٤٥ - محمد السيد (١٩٩٤) : نظريات الشخصية، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .

Mohamed El Sayed (1994): Theories of Personality, Cairo, Dar Kebaa for Printing, Publishing and Distribution.

٤٦ - محمد عبد العزيز البغدادي (٢٠٠١) : القبول/الرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المراهقين والمراهقات، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس .

Mohammed Abdul Aziz Al-Baghdadi (2001): Acceptance / parental rejection as perceived by children and its relation to some personality traits of adolescents and adolescents, Master thesis, Institute of Graduate Studies for Childhood, Ain Shams University.

٤٧ - ممدوحة سلامة (١٩٨٨) : استبيان القبول-الرفض الوالدي لرونالد روني (صورة الكبار)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .

Mamdouha Salama (1988): Ronald Reuner's Parental Admissions Questionnaire (adult image), Cairo, The Anglo-Egyptian Library.

٤٨ - نادية حسن إبراهيم (٢٠٠٣): تأثير تدريس الفلسفة باستخدام استراتيجية "تعليم التفكير الناقد لتعديل السلوك" في تنمية تقدير الذات لدى طلاب

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

المرحلة الثانوية، مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين

شمس ، العدد (٢٠)، ص ص ٨٧-١١٢٠

Nadia Hassan Ibrahim (2003): The Effect of Teaching Philosophy Using the Strategy of "Teaching Critical Thinking to Modify Behavior" in the Development of Self Esteem for Secondary School Students, Journal of Reading and Knowledge, Faculty of Education, Ain Shams University, No. (20), PP . 87-112 .

٤٩ - نبيهة محمد أمين (٢٠٠٨) : الذكاء الانفعالي وأساليب المعاملة الوالدية والمستوى

التعليمي للوالدين لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، رسالة

ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى .

Nabeya Mohamed Amin (2008): Emotional Intelligence, Parental Treatment and Educational Level of Parents in a Sample of Taif University Students, Master Thesis, Faculty of Education, Umm Al-Qari University.

٥٠ - نجوى عبد الله أحمد (٢٠٠٤) : فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض

درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة

ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس .

Najwa Abdullah Ahmad (2004): Effectiveness of a rational rational guidance program in reducing the degree of psychological loneliness among a sample of university students, master thesis, Faculty of Arts, Ain Shams University.

٥١ - هيام صابر شاهين (٢٠١٠) : الحب الوالدي كما يدركه طلبة الجامعة وعلاقته

بسلوكهم الإيثاري، دراسات نفسية (رابطة الاخصائيين النفسيين

المصرية (رانم)، المجلد العشرون، العدد الأول، يناير، ص ص

٩٨٠-٥٣

Hiyam Saber Shahin (2010): Parental love as perceived by the students of the university and its relation to their altruistic behavior, psychological studies

(Association of Egyptian Psychologists (Ranem),
Volume XX, number one, January, PP . 53-98 .

٥٢ - وفاء عبد الجواد وسهام علي عبد الحميد (١٩٩٨) : الحرمان من الرعاية الوالدية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى أطفال المؤسسات الإيوائية، *المجلة العلمية المتخصصة لمعهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، المجلد الأول، العدد الأول، القاهرة.*

Wafa Abdel-Gawad and Siham Ali Abdel-Hamid (1998): Deprivation of Parental Care and its Relation to the Promise of Achievement in the Children of Shelter Institutions, *Specialized Scientific Journal of the Institute of Higher Studies for Children, Ain Shams University, Vol. I, No. 1, Cairo.*

٥٣ - وفاق صفوت (٢٠٠٠) : *أبنائنا وصحتهم النفسية، القاهرة، دار العلم والثقافة.*

Wafik Safwat (2000): *Our Children and their Psychological Health, Cairo, Dar Al-Alam and Culture.*

English References: ثانياً : المراجع الأجنبية

- 54 – Bagley , O & Mallick , K. (2005) :How adolescents Perceive their emotional life , behavior , and self-esteem in relation to Family Stressors : A six-culture study . In.
- 55 – Cooper Smith, S. (1981): *The antecedents of Self-Esteem, California, Counseling Psychologists.*
- 56 – Durrant, J., Cunningham, C., & Volker, S. (1990): *Academic, Social – and general self-Concept of behavioral Subgroups of Learning disabled children. Journal of Educational Psychology, Vol. (4), No. (82).*
- 57 – Ellis, Albert (1977). *Rational Emotive Therapy: Research data that Support the Clinical and Personality hypotheses of RET and other modes of Cognitive behavior. Counseling Psychologist, Vol. (7), PP. 2-44.*
- 58 – Erkman, F., & Rohner, R. (2006): *Youths' Perceptions of Corporal Punishment, Parental acceptance, and*

- Psychological adjustment in a Turkish metroPolis.
Journal of cross – Cultural.
- 59 – Gorton, J, (1995): The effects of Family dynamics (Cohesion and adaptability) on self-efficacy, self-esteem, and goal stability in late adolescents. Unpublished doctoral dissertation, The Union institute, Ohio.
- 60 – Jenkins, K. (2004) ; The influence of parental attachment , gender and academic major choice on the Career decision making self-efficacy of first-year African American College Students. Unpublished doctoral dissertation, The Pennsylvania State University.
- 61 – Kathy, A. (2005): Parental acceptance – rejection and Life-span development: A universal perspective.
- 62 – Leary, M. (2004): The Self we know and the Self we Show: Self-esteem, self-presentation and the maintenance of interpersonal relationship. In Brewer, M., Heston, M, (eds) Emotion and motivation. United Kingdom, Black Publishing.
- 63 - Maslow, A. (1970) "Motivation and Personality" (second edition). New York: Harper and Row Publishers.
- 64 – Parker, M. (2000): African American Parental involvement with adolescents: Affective, Cognitive, and demographic Correlates Research, Vol. (40), No. (3), PP. 250-267.
- 65 – Ritcher, J, Ritcher. G, & Eismann, M. (1991): Perceived Parental rearing depression and Coping behavior, A pilot study in Psychiatric patient Psychiatry epidemiology, Vol. (26), PP. 75-77.
- 66 – Rohner, R. (1999): Handbook for the Study of Parental acceptance and rejection. Un Published man script, Center for the Study of Parental Acceptance and Rejection, University of Connecticut.
- 67 – Rohner, R. (2000): They Love me, they Love me not: A worldwide Study of the effects of Parental acceptance and rejection. C T: Rohner Research.
- 68 – Rohner, R. (2004): The Parental acceptance-rejection Syndrome University Correlates of Perceived rejection. Review of General Psychology, Vol. (5), PP. 382-405.

- 69 – Shaw, N. E. (2008) : The Relationship between Perceived Parenting Style , academic self-efficiency and College adjustment of Freshman engineering Students Unpublished Thesis , University of north Texas , Texas .
- 70 – Tesser, A. (2004): Self-esteem, In Brewer, M., Hewstone, M. (ed.). Emotion and motivation. United Kingdom, Black well Publishing.
- 71 – Weeks, D. (1980): The relation between Loneliness and depression, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. (39).
- 72 – Yao, E. (2007): A comparison of family characteristics of Asian-American and Anglo - American high achievers. International Journal of Comparative Sociology, Vol. (26), PP. 198-207.

Effectiveness of a counseling program for the development of self-esteem among a sample of middle school students who suffer from parental rejection as perceived by the children

Study Summary:

The present study aimed to develop self-esteem among a sample of middle school students who suffer from parental rejection as perceived by the children through the design of a rational, emotional guidance program, and testing its effectiveness and applicability on a large scale. The study sample consisted of (20) Who suffer from a feeling of parental rejection and a decline in the level of self-esteem, Huda Shaarawi School in the first gathering in New Cairo, aged between 12-15 years, and the members of the sample were classified into two groups, one experimental and the other an officer, 10) Students

The parental acceptance / rejection scale, the self-esteem scale, and the rational emotional counseling program were applied

The results showed statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members and the average scores of the same group members on the self-assessment scale after application of the program in the direction of post-measurement.

The results also showed statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the average scores of the control group on the self-assessment scale after applying the program in the direction of the experimental group.

The results also found that there were no statistically significant differences between the average scores of the experimental group and the average scores of the same group on the self-assessment scale after the follow-up period.

Key Words :

Counseling Program .

Self – esteem .

Parental rejection