

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية
توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة عيبه
شمس والتي تتراوح أعمارهم من (١٨ - ٢١) سنة، وقد تم تقسيمهم إلى
مجموعتين كل مجموعة (١٠) طلاب متجانسيه من حيث المستوى الإجتماعي
والاقتصادي وانخفاض توكيد الذات.

الأدوات:

مقياس توكيد الذات لطلاب الجامعة (اعداد الباحث)، ومقياس المستوى
الإجتماعي والاقتصادي للأسرة (اعداد عبدالعزيز الشخص ٢٠٠٦)، وبرنامج
إرشادي معرفي سلوكي (اعداد الباحث).

النتائج:

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد
المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج
لصالح أفراد المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي
السلوكي في تنمية توكيد الذات لدى طلاب الجامعة.

المقدمة:

إن فترة الشباب عصب الأمة، وفترة من أهم فترات تاريخ
حياة الإنسان. فإن لم يستغلها ويكون متأقلم فيها، ويعيشها في
استقرار نفسي سوف يخلق شاباً غير قادر على حمايه نفسه
وبلاده. فالشباب هم المستقبل فلا بد من تدريبهم وتعليمهم على
كيفية اتخاذ قراراتهم وابداء آرائهم بكل سهوله ويسر دون خجل
من أى شئ وليس فقط ذلك لكن لابد من تدريبهم وتعليمهم على
كيفية ابداء آرائهم بصورة مناسبة ومتحضرة.

والشباب بالأخص في المرحلة الجامعيه يشهد حاجاتهم إلى
الإستقلالهم وتوكيد الذاتهم وإقامه العلاقات الإجتماعية وتدعيم
مكانتهم الإجتماعية والإهتمام بالحديث والمناقشة مع الآخرين.
(سيد صبحى ٢٠٠٠، ١١٢ - ١١٣).

ويعد العلاج المعرفي السلوكي أحد الأساليب العلاج
النفسي الحديثه نسبياً وينتج عن إدخال العمليات المعرفية إلى
حيز والأساليب العلاج السلوكي وقد شهدت بداية هذا المنحنى
في ظهور ثلاث نماذج علاجية ارتبط كل منها باسم صاحبه
فجاء على راس تلك النماذج على التوالي ارون بيك والبرت
ليس ودونالد ميتشنيوم. (عادل عبدالله ٢٠٠٠، ١١)

فتتضح مشكله الدراسة الحالية من مدخل لحاجة هؤلاء
الشباب بشكل عام على تزويده بالمهارات والمعلومات التي

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى
عينة من الشباب الجامعي

أ. د. حسام الدين محمود عزب

أستاذ الصحة النفسية والعلاج النفسي كلية التربية- جامعة عين شمس

د. معز محمد عبيد أحمد

مدرس الصحة النفسية كلية التربية- جامعة عين شمس

محمود صابر أحمد على

الذي يساعد صاحبه على مواجهه الآخرين والدفاع عن الحقوق الخاصة والإقدام الإجتماعى وتوجيه النقد والمسامحه والدفاع عن الحقوق العامة وإبداء الإعجاب وعدم التورط خجلا والقدرة على الإختلاف والإحتجاج والعقاب وإظهار الغضب والإعتزاز العلنى والإعتراف بحدود الذات والإستقلال بالرأى وضبط النفس ومواجهة السخافات وطلب تفسيرات والمصارحة والمدح. (طريف شوقى فرج ٢٠٠٣، ٧٤)

وهو قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وآرائه ومعتقداته واحتياجاته بشكل مباشر وصادق دون التناول على حقوق الآخرين. (Office of Student Affairs, 2006, 117)

ويمكن تعريف توكيد الذات إجرائيا على انه "كل سلوك لفظى وغير لفظى يتعلمه الفرد للتعبير عن رأيه أمام الآخرين لأخذ حقوقه بطريقة ديمقراطية دون التعدى على حقوق الغير"

الإرشاد المعرفى السلوكى Cognitive Behavioral Counseling: هو إرشاد يهتم ويركز على دور الأفكار والمعتقدات والمعلومات التصورات فى إنفعالاتنا وسلوكنا حيث أنها توجه الإنفعالات والسلوكيات والعلاج يتم بتزويد المريض بمعلومات ومعارف وحقائق تفيد فى تغيير سلوكياته وإنفعالاته ويكون دور المعالج هو معرفة أغوار المريض وأعماقه والعمل على تصحيح وتصويب أفكاره مما يؤدي إلى تعديل سلوكه. (أحمد عكاشة، ٢٠٠٣، ٢٦٥-٢٦٦)

وهو طريقة مركبة بنائية ومحددة الوقت وتوجيهية وفعالة ويتم استخدامها فى علاج بعض الاضطرابات النفسية (Beck, 1979, 33)

الشباب Youth: إن مرحلة الشباب هى عنفوان الفرد للمستقبل فهى مرحلة التطورات السريعة التى تطرأ على كيان الفرد كله جسميا وعقليا ونفسيا وجنسيا. وفترة الشباب ما هى إلا مرحلة من مراحل العمر المختلفة التى يكون لها خصائصها ومميزاتها ومشكلاتها، وشأنها شأن أى مرحلة عمرية اخرى، ولذلك لا بد من التكامل مع هذه المرحلة على اسس علمية مدروسة بعيدا عن التخبط والارتجال وذلك فان الشباب أمل الأمة ومعقد آمالها فهم وقود الحرب والجهاد وعماد السلم والبناء فاذا احسنا إعدادهم منذ وقت مبكر من العمر اصبحوا مواطنين صالحين لأنفسهم ومجتمعهم ووطنهم.

يحتاجها لكى يواجه حياته وكيفية أخذ حقوقه وإبداء آراءه والتعبير عن ذاته بشكل ملائم دون أن يخجل من أحد وبطريقة ديمقراطية ودون أن يتعدى على حدود الآخرين من أقوال وأفعال.

مشكلة الدراسة:

تتلخص مشكلة الدراسة الحالية فى الاجابة عن التساؤلين الاتيين:

١. ما مدى فاعلية الارشاد المعرفى السلوكى فى تنمية توكيد الذات لدى طلاب الجامعة؟
٢. هل يتباين تأثير فاعلية الارشاد المعرفى السلوكى بالنسبة للذكور عنه لدى الاناث؟

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتنمية توكيد الذات لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:
 - أ. تأتي أهمية هذه الدراسة فى إطار اهتمام الدولة بالشباب مع تزايد الإهتمام فى السنوات الأخيرة بضرورة إتاحة الفرصة أمام هذه الفئة لتنمية افكارهم وإبداء آرائهم.
 - ب. أهمية المرحلة التى يهتم بها البحث وهى مرحلة الشباب والتى تعد النواه الأساسية التى يبنى عليها مستقبل المجتمعات.
 - ج. لفت نظر المسؤولين الى فئة من فئات المجتمع وهم الشباب وإمدادهم بالمعلومات الكافية لتساعدهم فى توجيه خططهم وتقديم الدعم الكافى لمساعدتهم على إبداء آرائهم بكل حرية وديمقراطية.
٢. الأهمية التطبيقية:
 - أ. يساعد البرنامج الحالى الشباب على توكيد ذاتهم حتى يتمكنوا من التعبير عن مشاعرهم وآرائهم وأخذ حقوقهم بطريقة مشروعة دون التعدى على حقوق الآخرين.
 - ب. مساعدة المهتمين بهذه المرحلة العمرية فى التعرف على بعض الفنيات والطرق والإستراتيجيات التى يمكن أن تسهم فى زيادة توكيد الذات لهذه الفئة.
 - ج. استخدام أحد التيارات الحديثة وهو الإرشاد المعرفى السلوكى فى تنمية توكيد الذات لدى طلاب الجامعة.

مفاهيم الدراسة:

توكيد الذات Assertiveness: يعد التوكيد هو ذلك السلوك

ب. الثانية عدد أفرادها (٢٣) فردا لا تتلقى دعم مادي. وتم تثبيت المتغيرات الدخيلة بين المجموعتين. وكلا المجموعتين تلقوا إرشاد سلوكي معرفي محفز لمنع الانتكاسة وتم متابعتهم لمدة (٣) شهور بعد انتهاء البرنامج الإرشادي، وقد أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة بين المجموعتين في متوسط الفترة الزمنية لتعافيهم، حيث أفاد البرنامج السلوكي المعرفي كلا من المجموعتين ولم يظهر تأثير للحافز المادي.

٤. دراسة معتز محمد عبيد (٢٠٠٧)، هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج للتدريب التوكيدي لتنمية التعبير عن الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب مقسمين الى مجموعتين: تجريبية وضابطة، وقد توصل الباحث الى انه لا توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات رتب افراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي والتبعي على مقياس التعبير عن الذات. ٥. دراسة فكري أحمد عسكر (٢٠٠٧)، هدفت الدراسة الى خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة باستخدام العلاج المعرفي السلوكي- اسلوب بيك، وكانت عينة الدراسة عبارة عن (٤٠) طالب وطالبة من ذوى الغضب المرتفع وقسمت الى مجموعتين متجانستين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) طالب وطالبة، وقد توصلت الدراسة الى ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين بعد تطبيق البرنامج العلاجي مباشرة وبعد فترة المتابعة في مستوى الغضب كانت لصالح المجموعة التجريبية (بنين) ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين بعد تطبيق البرنامج العلاجي مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة في مستوى الغضب كانت لصالح المجموعة التجريبية (بنات) وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية (بنين) و(بنات) بعد تطبيق البرنامج العلاجي مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة في مستوى الغضب.

٦. دراسة جيهان صلاح الدين محمد (٢٠٠٨)، هدفت الدراسة إلى علاج الإكتئاب العصابي لدى طلاب الجامعة باستخدام المهارات الإجتماعية التوكيدية والأنشطة السارة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) من طلاب الجامعة، (٢٠) من الذكور، (٢٠) من الاناث ممن يعانون بشدة من الاكتئاب من طلبة الجامعة وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٠) ذكور وإناث من الشباب، وقد أشارت

وهو ما رآه علماء النفس في تحديد مرحلة الشباب والمرهقة من انها الفترة التي تسبق البلوغ وتستمر حتى الحادية والعشرين. (عبدالرحمن سليمان، ١٩٩٨، ١٥٨)

الدراسات السابقة:

١. دراسة أحمد سعيد عبدالقوى زيدان (٢٠٠٥)، هدفت الدراسة الى خفض العنف المدرسي للطلاب والطالبات في المدارس الإعدادية عن طريق التدريب على السلوك التوكيدي، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ طالبا وطالبة من عمر (١٥- ١٦) سنة، مقسمين إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل مجموعة (١٠) طلاب وطالبات، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج التدريب التوكيدي على خفض العنف المدرسي ونجاح البرنامج في اكساب أفراد العينة السلوك التوكيدي.

٢. دراسة جبرائيل دانييل Daniel, G. (٢٠٠٥)، هدفت الدراسة الى خفض العدوان لدى الطلاب الجامعيين الذين تم إيذاؤهم وهم أطفال عن طريق التدريب على السلوك التوكيدي، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين:

أ. الأولى تكونت من (٢٠) شاباً جامعياً ممن تم إيذاؤهم وهم صغار ولم يتدربوا على ممارسة السلوك التوكيدي.

ب. الثانية تكونت من (٢٠) شاباً جامعياً ممن تم معاملتهم معاملة طبيعية وهم أطفال.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الشباب الذين أظهروا درجات عالية في مقياس الإحباط كانت عدوانيتهم مرتفعة وتوكيدهم منخفضاً، كما أشارت إلى أن السلوك العدواني يظهر عندما يكون هناك التباس أو غموض في المواقف التي يوضع فيها الفرد. وأشارت الدراسة إلى أن الشباب الذين تم إيذاؤهم وهم أطفال لم يستطيعوا أن يواجهوا المواقف بشكل توكيدي وإنما بسلوك عدواني.

٣. دراسة إليزابيث واخرون (٢٠٠٧) Elizabeth et al، هدفت الدراسة لفحص التوقف المشروط من خلال تعزيز برنامج سلوكي معرفي لمدمني الهيروين، وقد تم إختيار أفراد العينة من خلال المرضى المراجعين للعيادة الخارجية، وعددهم (٥٢) مدمن هيروين وقد تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين:

أ. الأولى وعددها (٢٩) فردا تأخذ مبلغا من المال للتوقف عن التعاطي، ويظهر ذلك من خلال تحليل بولهم يوميا.

التربية بجامعة عين شمس مقسمين الى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة حيث تكونت كل مجموعة من (١٠) طلاب متجانستين من حيث العمر الزمنى والمستوى الاجتماعى والاقتصادى وكذلك مستوى توكيد الذات.

منهج الدراسة:

إعتمد الباحث فى الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي.

ادوات الدراسة:

١. مقياس المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة (اعداد عبدالعزيز الشخص، ٢٠٠٦)
٢. مقياس توكيد الذات (اعداد الباحث)، حيث تكون المقياس من (٨٨) عبارة تقيس استجابات الفرد فى مواقف مختلفة وفقاً لبعدين أساسيين (بعد لفظى وغير لفظى)، حيث كل بعد يقيس درجة توكيد الذات لدى كل طالب.
- أ. صدق المقياس: إستخدم الباحث صدق المحكمين وصدق الإتساق الداخلى، حيث تم عرض المقياس فى صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة المتخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية وذلك بهدف تقرير مدى صلاحية عبارات المقياس، وبعد تعديل بعض العبارات اسفرت النتائج على اتفاق جميع المحكمين على صلاحية العبارات، أما بالنسبة للصدق الداخلى فقد قام الباحث بإيجاد التجانس الداخلى للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.
- ب. ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمنى قدره أسبوعين بين التطبيقين الاول والثاني.
٣. برنامج إرشادى معرفى سلوكى (اعداد الباحث)
 - أ. تم تطبيق المقياس قبل تطبيق البرنامج.
 - ب. تم وضع خطة زمنية لتنفيذ البرنامج حيث بلغ عدد جلسات البرنامج (١٢) جلسة بمعدل (٣) جلسات اسبوعياً تتخللهم جلسة تمهيدية وجلسة ختامية، وكل جلسة مدتها من (٤٥ - ٦٠) دقيقة، والجدول التالى يوضح خطة البرنامج.

نتائج الدراسة الى تحقق الفروض.

التعليق على الدراسات:

يتضح مما سبق أن الدراسات التى استخدمت توكيد الذات كمنظومة كاملة من الفنيات الخاصة بالتدريب التوكيدى والذى يقع بدوره تحت المدرسة السلوكية كانت فى مجملها برامج إرشادية ومقارنات للتدريب على الاتصال الاجتماعى، كما تناولت موضوعات هامة مثل أهمية مرحلة البلوغ والأطفال، واكتساب المهارات المعرفية والتربوية وتنمية التصرف فى المواقف الاجتماعية واتخاذ القرارات والمطالبة بالحق الشرعى للديمقراطية دون خجل أو كسوف وقبل القرارات الاجتماعية التى ليس لها بدائل.

كما اتضح أيضاً أن الإرشاد المعرفى السلوكى له فنيات علاجية لخفض الاضطرابات السلوكية وقد استهدفت هذه الدراسات على النحو الإجمالى اختبار مدى فاعلية الإرشاد المعرفى السلوكى فى حل المشكلات النفسية وتنمية بعض النواحي الايجابية لدى طلاب الجامعة والشباب واستخدامها لبعض الفنيات السلوكية، وقد أثبتت هذه الدراسات أهمية وفاعلية الإرشاد المعرفى السلوكى فى التعامل مع الشباب الجامعى لتنمية بعض المهارات وتحسين بعض المفاهيم وحل كثير من المشكلات النفسية.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الافراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس توكيد الذات فى اتجاه القياس البعدي.
٢. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجات الافراد بالمجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس توكيد الذات.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات الافراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي لمقياس توكيد الذات فى اتجاه افراد المجموعة التجريبية.
٤. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الافراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتبعي لمقياس توكيد الذات.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبا من طلاب كلية

جدول (١) خطة البرنامج

عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة
جلسة تعارف	التعارف بالبرنامج- التعارف بين المتدربين فيما بينهم وبين المدرب	محاضرة قصيرة، مناقشة، واجبات منزلية
توكيد الذات والارشاد المعرفي السلوكي	التعرف على مفهوم توكيد الذات والارشاد المعرفي السلوكي	محاضرة، حوار، مناقشة، واجبات منزلية
السلوك التوكيدي	مفهوم التوكيدية والافراد المؤكدي لذاتهم	محاضرة، مناقشة، واجبات منزلية
تعديل البناء المعرفي	اعادة التشكيل المعرفي للمتدرب- مساعدة الفرد في التعرف على المعتقدات المنطقية وغير المنطقية والعبارات الذاتية السلبية واحلال المعتقدات بالمنطقية والعبارات الذاتية الايجابية بدلا منها	محاضرة، مناقشة، لعب الدور، واجبات منزلية
القدرة على مواجهة الغير	تدريب الفرد على القدرة على مواجهة الغير عند تقديمه لذاته	محاضرة، مناقشة، لعب الدور، التدعيم، واجبات منزلية
قول (لا) في الوقت المناسب	كيفية مواجهة الاشخاص اللوحين وتجنب العدول عن الرأي تحت ضغط إلحاح	محاضرة، مناقشة، النموذج، واجبات منزلية
حل المشكلات والمشاعر السلبية	القدرة على حل المشكلات و اعلان عن المشاعر الراضة والغامضة لآخر	محاضرة، مناقشة، النموذج، لعب الدور، واجبات منزلية
الدفاع عن الحقوق الفردية والمشروعة والتحكم في المشاعر	دفاع الفرد عن حقوقه وكيفية التحكم في النفس	محاضرة، مناقشة، لعب الدور، واجبات منزلية
التعبير عن عدم الاتفاق مع الآخر	تعبير الفرد عن اختلافه مع الآخر في الراى ولا يرضخ أو يتهاون طالما مقتنع	محاضرة، مناقشة، التدعيم، واجبات منزلية
القدرة على تقديم السؤال	يقدم الفرد سؤال أو استفسار عما لا يعرفه وادارة المواقف الجديدة بشجاعة	محاضرة، مناقشة، النمذجة، التدعيم، واجبات منزلية
ادارة عمليات المجاملة والامتنان	يقوم الفرد بتقديم وتبادل الثناء والمجاملات مع الاخرين	محاضرة، مناقشة، النمذجة، التدعيم، واجبات منزلية
الجلسة الختامية	تشجيع افراد المجموعة على تطبيق ما تعلمه واستعراض أهم المميزات التي أعجبت أفراد المجموعة في البرنامج والتطبيق البعدي لمقياس	محاضرة، مناقشة، الدعابة والمرح، التدعيم، واجبات منزلية

الأساليب الإحصائية:

مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على أبعاد مقياس توكيد الذات والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه القياس البعدي، مما يعنى تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج. ويرجع ذلك الى ملائمة جلسات البرنامج والفنيات السلوكية المستخدمة فيه.

١. اختبار مان ويتنى Mann-Whitney Test للابارامترى.
٢. اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للابارامترى.
٣. معامل الارتباط بيرسون.
٤. معامل ألفا كرونباخ.

نتائج الدراسة:

الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدي على مقياس توكيد الذات فى اتجاه القياس البعدي، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون للابارامترى، كما فى الجدول التالى.

الفرض الثانى: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدي لمقياس توكيد الذات، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون للابارامترى، كما فى الجدول التالى.

جدول (٢)

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد اللفظى	السالبة	٠	٠	٠	٢,٨٠٧	٠,٠١
	الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	التساوى	٠				
البعد غير اللفظى	السالبة	٠	٠	٠	٢,٨٤٤	٠,٠١
	الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	التساوى	٠				
الدرجة الكلية للمقياس	السالبة	٠	٠	٠	٢,٨٠٥	٠,٠١
	الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	التساوى	٠				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند

رتب الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمقياس تأكيد الذات في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتنى Mann-Whitney Test اللابارامترى، والجدول التالي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، على جميع أبعاد مقياس تأكيد الذات والدرجة الكلية للمقياس.

الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات

جدول (٤)

الأبعاد	اسم المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد اللفظي	تجريبية	١٠	٣٢,٥	٥,٠٦١	١٥,٥	١٥٥	٠	٣,٧٨٢	٠,٠١
	ضابطة	١٠	١٣,١	٢,٤٧٠	٥,٥	٥٥			
البعد غير اللفظي	تجريبية	١٠	٢٠,٦	٢,٠٦٦	١٥,٥	١٥٥	٠	٣,٧٩٠	٠,٠١
	ضابطة	١٠	١١,٥	١,٩٠٠	٥,٥	٥٥			
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	١٠	٥٣,١	٥,١٩٥	١٥,٥	١٥٥	٠	٣,٧٩٠	٠,٠١
	ضابطة	١٠	٢٤,٦	٢,٦٧٥	٥,٥	٥٥			

الكلية للمقياس، مما يعنى استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة. وهذا يعنى فاعلية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى لتنمية تأكيد الذات لطلاب الجامعة.

يفسر الباحث هذه النتيجة الى استشعار أفراد المجموعة بأهمية تأكيد الذات لديهم، وكيفية مواجهة المشكلات، ومعرفة التكلم أمام جمع كبير من الناس، ومواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة، وكان البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى كان له أثر كبير فى الوصول الى هذه النتيجة لما له من فنيات كثيرة استخدمت فى البرنامج، والتي ركز بيك عليها فى ثلاث مستويات معرفية، فكان المستوى الأول منها الأفكار الأوتوماتيكية، الثانى العمليات المعرفية، والثالث التراكيب المعرفية والمخططات.

المراجع:

١. أحمد عكاشة (٢٠٠٣). الطب النفسى المعاصر. القاهرة. مكتبة الأنجلوالمصرية.
٢. احمد سعيد عبدالقوى زيدان (٢٠٠٥). فعالية برنامج للتدريب على السلوك التوكيدى لخفض العنف المدرسى لدى عينة من طلاب وطالبات المدارس الإعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا، فرع كفر الشيخ.
٣. جيهان صلاح الدين محمد على صقر (٢٠٠٨) فاعلية المهارات الاجتماعية التوكيدية والأنشطة السارة فى علاج الإكتئاب العصابى لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بنها.
٤. عادل عبدالله (٢٠٠٠). العلاج المعرفى السلوكى، اسس وتطبيقات. القاهرة. دار النشر.

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس تأكيد الذات فى اتجاه المجموعة التجريبية، مما يعنى تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التى لم تتعرض لنفس جلسات البرنامج.

الفرض الرابع: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لمقياس تأكيد الذات، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى، كما فى الجدول التالي.

جدول (٥)

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد اللفظي	السالية	٣	٥,٦٧	١٧	٠,١٤٤	غير دالة
	الموجبة	٥	٣,٨٠	١٩		
	التساوى	٢				
البعد غير اللفظي	السالية	٤	٤	١٦	٠,٢٨٩	غير دالة
	الموجبة	٤	٥	٢٠		
	التساوى	٢				
الدرجة الكلية للمقياس	السالية	٤	٤	١٦	٠,٢٨٢	غير دالة
	الموجبة	٤	٥	٢٠		
	التساوى	٢				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى، على أبعاد مقياس تأكيد الذات والدرجة

Summary**Cognitive behavioral counseling program to develop Assertiveness among a Sample of Youth University**

The aim of current study to verify the effectiveness of cognitive behavioral counseling program to develop assertiveness among a sample of youth university.

Methodology and procedures:

The study relied on semi-empirical approach.

Study Sample:

The study sample consisted of (20) students of the Faculty of Education, Ain Shams University, ranging in age from (18- 21) years old, has been divided into two groups, each group (10) students homogeneous in terms of socio-economic level and low assertiveness.

Study Tools:

1. A measure of assertiveness for university students (Setup/ researcher).
2. The measure of socio-economic level of families (Setup/ Abd El Aziz Alshakhs, 2006).
3. Cognitive behavioral counseling program (Setup/ researcher).

Results:

The results of the study to the existence of statistically significant differences between the students of two groups of experimental and control an ascale diagnosis of the assertiveness before and after implementing the program for the student after experimental group indicating the effectiveness of cognitive behavioral counseling program to develop assertiveness among a sample of youth university.

٥. سيد محمد صبحي (٢٠٠٠). محاضرات الدورة التدريبية في الإرشاد المعرفي السلوكي. مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية. جامعة عين شمس.
٦. طريف شوقي فرج (٢٠٠٣). توكيد الذات. القاهرة. دار غريب.
٧. عبدالرحمن سيد سليمان (١٩٩٨). محاضرات في نمو الطفل والمراهق. القاهرة، بدون ناشر.
٨. فكرى أحمد عسكر (٢٠٠٧). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض مستوى الغضب لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بنها
٩. معتز محمد عبيد (٢٠٠٧). برنامج للتدريب التوكيدي لتنمية التعبير عن الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
10. Beck, A., (1979), **Cognitive Therapy of depression**, Gelford, New Your.
11. Daniel, Graybill (2005). Aggression in college students who were abused as children. **Journal of college student personnel**, 26, 6, 492-495.
12. Elizabeth, C. , Mary, A.& Clutuape, H. (2007): "Voucher reinforcement for heroin and cocaine abstinence in an outpatient drug-free program" **J. of experimental and clinical psychopharmacology**, vol (2), pp 136-143.
13. Office of Students Affairs, (2006): **Assertiveness, Retrieved**, October, 13, 2006.

مجلة دراسات الطفولة

نصليّة - محكمة

Visit us at:

Chi.shams.edu.eg

Contact us via:

ChildhoodStudies_journal@hotmail.com