

أثر برنامج جمعيّ يستند إلى التدريب على المهارات الاجتماعية لتحسين توكيد الذات والمرونة النفسية لدى عينة من الطالبات المعنفات أسرياً آية عارف نظامي

قسم علم النفس التربوي والإرشاد النفسي، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن

Email: Ayaa.alnizami@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاد جمعيّ يستند إلى التدريب على المهارات الاجتماعية لتحسين توكيد الذات والمرونة النفسية لدى عينة من الطالبات المعنفات أسرياً في محافظة الزرقاء. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء برنامج إرشاد جمعيّ مستند إلى التدريب على المهارات الاجتماعية، كما تم تطوير مقياس العنف الأسريّ المكون من (24) فقرة، ومقياس توكيد الذات المكون من (28) فقرة، ومقياس المرونة النفسية المكون من (22) فقرة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) على مقياسي توكيد الذات بدرجة الكلية ومقياس المرونة النفسية بجميع أبعاده في القياس البعديّ، وقد جاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعديّ والتتبعي على مقياسي توكيد الذات بدرجة الكلية ومقياس المرونة النفسية بجميع أبعاده. مما يشير إلى المحافظة على التحسين الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية واستمرار فاعلية البرنامج الإرشادي على المجموعة وبعد مرور أسبوعين على تطبيقه.

الكلمات المفتاحية: المهارات الاجتماعية، توكيد الذات، المرونة النفسية، العنف الأسري، الجامعة الهاشمية.

The Impact of a Group Counseling Program Based on Social Skills Training on Improving Self-Assertiveness and Psychological Resilience Among a Sample of Domestically Abused Female Students

Aya Aref Nizami

Department of Educational Psychology and Psychological Counseling
The Hashemite University, Zarqa, Jordan

Email: Ayaa.alnizami@gmail.com

Abstract:

The study aimed to examine the effectiveness of a group counseling program based on social skills training in enhancing self-assertiveness and psychological resilience among a sample of domestically abused female students in Zarqa Governorate. To achieve the study's objectives, the researcher designed a group counseling program based on social skills training. Additionally, a Domestic Violence Scale (24 items), Self-Assertiveness Scale (28 items), and Psychological Resilience Scale (22 items). The findings indicated statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) in the total score of the Self-Assertiveness Scale and across all dimensions of the Psychological Resilience Scale in the post-measurement phase, favoring the experimental group. Furthermore, no statistically significant differences were found at ($\alpha \leq 0.05$) between the mean scores of the experimental group in the post-measurement and follow-up phases on both the total Self-Assertiveness Scale and all dimensions of the Psychological Resilience Scale. This suggests that the improvements observed in the experimental group were maintained, confirming the sustained effectiveness of the counseling program two weeks after its implementation.

Keywords: Social Skills, Self-Assertiveness, Psychological Resilience, Domestic Violence, Hashemite University.

المقدمة

تعد ظاهرة العنف الأسريّ ظاهرة عالميّة تعاني منها الأسر في جميع أنحاء العالم، ولا يكاد يخلو أي مجتمع من هذه الظاهرة مهما بلغت درجة تحضره أو تقدّمه، فهي ظاهرة تخترق كلّ المجتمعات الانسانية وكلّ الطبقات الاجتماعية على حدّ سواء. وتمازس في العنف الأسري ألوان مختلفة من الإيذاء: كالعنف اللفظي، والإيذاء الجسدي، والتهديدات بالعنف، والعنف الاجتماعي، الإهانة والإهمال العاطفي، وعلى رغم من الانتشار الواسع لهذه الظاهرة في المجتمعات العربيّة والعالميّة، إلا أنها لم تحظَ بالاهتمام الكافي. إلا أنه زاد الاهتمام بها مؤخراً حيث أكدت الحركة النسوية العربيّة والعالميّة على اعتبار العنف ضد الإناث انتهاكاً لحقوق الإنسان (عبد الله، 2022).

والعنف الأسريّ من أخطر أنواع الإيذاء الذي يمكن أن تتعرض له الإناث، كونه يصدر من الأسرة التي يجدر بها حمايتها والعمل على توفير الأمن ومتطلبات الحياة لهنّ، بدلاً من استخدام العنف، والذي لا يقتصر شكله في الأذى الجسديّ فحسب وإنما يتعدى ليشمل كلّ أشكال العنف النفسيّة منها، الجسميّة، الجنسيّة، والاجتماعيّة، مما قد يترك آثاراً سلبية عليهن نتيجة الخوف من تكرار حدوثه، هذا ما يجعلهن في حالة نفسيّة صعبة ويخلق لهن نوعاً من احتقار الذات وفقدان الثقة بالنفس، وهذا قد يؤدي على تكوين صورة سلبية عن الذات. (مسعوديه، 2019).

تواجه الطالبات المعنفات العديد من الأزمات والتحديات، وذلك نتيجة العنف الذي يمارس عليهنّ، وهذا ما يتطلب تطوير قدرتهنّ ومهارتهنّ على مواجهتها، ولعل من أبرز المقومات التي تساهم في ذلك قدرتهنّ على إدارة الذات بالشكل المناسب (المشهوراي، 2022). حيث تتضح إدارة الذات من خلال الأساليب والمهارات والاستراتيجيات التي تمكّن الإناث المعنفات من توجيه أنشطتهنّ بفاعليّة من أجل تحقيق أهدافهنّ وصنع قراراتهنّ الخاصة وتطوير ذواتهنّ (Omisakin & Ncama, 2011).

فالمهارات والاستراتيجيات العلمية الرصينة تمكّن الإناث من فهم ذواتهنّ وتزويد من قدرتهنّ على التعبير عن مشاعرهنّ الإيجابية والسلبية بصورة ملائمة، ومقاومة الضغوط التي تمارس عليهنّ من قبل الآخرين، وهذا يعتبر مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسيّة والكفاءة الشخصيّة في العلاقات الاجتماعية الناجحة سواء في الأسرة أو المدرسة (Al-Shraifin, et al, 2025).

فالأشخاص المؤكدين لذواتهم أكثر كفاءة اجتماعيّة واستمتعاً بحياتهم، وأكثر بعداً عن الاضطرابات النفسيّة والانحرافات السلوكيّة، وأكثر ابداعاً في مجالات الحياة المختلفة، وأكثر ثقة بنفسهم، وأكثر انجازاً وفاعليّة في علاقاتهم وأكثر تحقيقاً لأهدافهم بدون عدوان، ويحصلون الكثير من النجاحات من خلال علاقاتهم مع الآخرين ومن خلال ما يقدمونه للآخرين بصدق وأمانة، لذلك سيحترّمهم الآخرون، ويثقون بهم ويشعرونهم بتلك العلاقات كما أشعروهم بها (الرجيب، 2007).

ويعتبر المؤكدين لذواتهم أقلّ خضوعاً للآراء والأفكار التي تحاول استغلالهم، أو التقليل من حقوقهم، أو إخراجهم، أو توريطهم. فالتوكيديّة تضمن الكثير من التلقائيّة والحرية في التعبير عن المشاعر الإيجابية التي تساعد على تحقيق درجات مرتفعة من التوافق النفسي والاجتماعي، وإدارة الضغوطات والانفعالات وضبط الذات، وعلى ألا يكونوا ضحايا لمواقف خاطئة من صنع الآخرين ودوافعهم (عبد الستار، 2000). كما يسهّل توكيد الذات، مدافعة الفرد عن حقوقه الأساسية، دون التعدي على حقوق الآخرين، ويعرف التدريب على التوكيديّة كأسلوب للتعبير عن الذات، ويتضمّن التعبير عن الذات عدّة طرق منها التعبير اللفظي، والتعبير غير اللفظي، والتعبير عبر وسائل الاتصال المتعدّد (الإبراهيم، 2010).

إنّ التجارب والأحداث المجهدة التي تتعرض لها الإناث المعنفات، وأساليب التعبير عن الذات في المواقف المختلفة تتطلب منهنّ عمل توازن في ردود الأفعال تجاه المواقف الصادمة، لذلك يمكن اعتبار المرونة النفسية ظاهرة تمكن الإناث من التعافي من التأثيرات السلبية، أو الأحداث الصادمة، أو المخاطر الفعلية والضغوط النفسية التي يتعرضن لها، وتأتي المرونة النفسية من ثلاثة مصادر تتمثل في الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية/الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حلّ المشكلات التي تساعد الإناث على مواجهة المحن والشدائد (Grotberg, 2002).

وقد بينت العديد من الدراسات أنّ العامل الأساسي في تكوين المرونة النفسية هو وجود الرعاية، والدعم، والثقة، والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات الاتصال والقدرة على كبح المشاعر الحادة، ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد، القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحيحة، امتلاك الفرد لمهارات حلّ المشكلات، اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة، وتوافر الدعم الاجتماعي (Matthew, 2007).

فالفردي المتزن انفعالياً يستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع للاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة، فهو شخص يشعر بالتقاول والاستقرار النفسي والتحرر من الشعور بالإثم والقلق. لذا فالإتزان الانفعالي وحالة الترويح والمرونة الوجدانية تجاه المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد يميلون بهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوء وتقاولاً، وثباتاً للمزاج وثقة بالنفس (ريان، 2006).

وتعتبر المهارات الاجتماعية جزءاً أساسياً من حياة الفرد، حيث تلعب دوراً حاسماً في تعامله مع الآخرين وفي بناء علاقات صحية ومثمرة. ومع ذلك، يواجه بعض الأفراد صعوبات في تحقيق توازن صحي في حياتهم الاجتماعية، وخاصة الأشخاص الذين يعانون من التعرض للعنف الأسري. وتعد الطالبات المعنفات أسرياً فئة مهمة من المجتمع تستحق الاهتمام والدعم. فالعنف الأسري يترك آثاراً سلبية على نفسية الفرد وقدرته على توكيد الذات والتعامل مع التحديات الحياتية بمرونة. وبالتالي، فإن تدريب الطالبات على المهارات الاجتماعية يمكن أن يكون طريقاً فعالاً لتعزيز توكيد الذات لديهن ومرونتهن النفسية (بكر، وآخرون، 2021).

فالمهارات الاجتماعية تسهم في سهولة إقامة علاقات مع الآخرين، التكيف والتأقلم في المجتمع، مواجهة الصعوبات التي تواجهها الإناث، وتجعلهنّ يكتسبن ثقة عالية بالنفس وينمين التفاعلات الاجتماعية والإبداع في الأعمال التي تتفق مع قدرتهنّ وإمكانياتهنّ، وتنمية الإناث لهويتهنّ وإشباع حاجتهنّ النفسية، وأن المهارات في المواقف الاجتماعية ضرورة ملحة للقدرة على بناء وإدارة العلاقات الاجتماعية بصورة فعالة، وأنها ضرورية ومفيدة كأسلوب في التصرف في المواقف المختلفة، وتمكّن الإناث من السيطرة على سلوكياتهنّ المختلفة وتزيد من قدرتهنّ في التعامل مع السلوك غير المنطقي الصادر من الآخرين، وتمكنهنّ من إقامة علاقات وثيقة والحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة الهامة (أبو منصور، 2011).

تعددت الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة ومنها؛ دراسة أبو أسعد (2013) هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج توجيّه جمعيّ لتحسين مهارتيّ توكيد الذات وإدارة النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (51) طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: واحدة تجريبية ضمت (26) طالباً، وثانية ضابطة ضمت (25) طالباً، تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً لتحسين مهارتيّ توكيد الذات وإدارة

النزاعات مؤلفاً من (15) حصّة، مدّة كلّ حصّة (45) دقيقة. حيث أظهرت نتائج الدّراسة وجود فاعليّة برنامج توجيّه جمعيّ في تحسين مهارتيّ توكيد الذات وإدارة النزاعات بين المجموعة التجريبيّة والضابطة. ونفذ أبو أشرف (2016) دراسة هدفت إلى التّحقّق من فاعليّة برنامج إرشاديّ يستند إلى النظريّة التفاعليّة في تحسين التفكير الإيجابيّ ومهارات توكيد الذات لدى النساء المعنفات في الأردن، اشتملت الدّراسة على عيّنة تتكون من (30) امرأة معنفة، وتمّ توزيعهنّ إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية وتكونت من (15) امرأة، والآخرى ضابطة تكونت من (15) امرأة، تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً لتحسين التفكير الإيجابيّ وتوكيد الذات مؤلفاً من (15) جلسة، وأظهرت نتائج الدّراسة وجود فاعليّة البرنامج الإرشاديّ في تحسين التفكير الإيجابيّ ومهارات توكيد الذات لدى النساء المعنفات.

وقامت غيجاجو وفارغاس (Gegajo & Vargas, 2018) بدراسة هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدريب التوكيد على مهارات التّكيف لدى الإناث المعنفات، اشتملت عيّنة الدّراسة على عيّنة تتكون من (30) أنثى معنفة، تتراوح أعمارهنّ (11-17) سنة، تمّ تقسيمهنّ إلى مجموعتين: واحدة تجريبية تتألف من (15) أنثى معنفة، ومجموعة ضابطة تتألف من (15) أنثى معنفة، تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً للتدريب على تأكيد الذات. حيث أظهرت النتائج وجود فاعليّة البرنامج الإرشاديّ في تحقيق تغيير في مهارات التّكيف لدى الإناث المعنفات.

وفي دراسة قام بها الضمور والمساعدة (Al-Dmour & Massa'deh, 2019) هدفت إلى التّحقّق من تأثير فاعليّة برنامج قائم على اللّعب في التّقليل من تأثيرات إساءة معاملة الطلاب وتحسين توكيد الذات لديهم، وقد تكونت عيّنة الدّراسة من (60) طالباً وطالبة معنفين، تمّ تقسيم المجموعة التجريبية إلى مجموعتين: واحدة ضمت (15) طالباً ذكراً، والثانية ضمت (15) طالبة أنثى. باستخدام مقياس التّعرض للاعتداء ومقياس تقدير الذات على جميع الأفراد في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. وأظهرت نتائج الدّراسة وجود فاعليّة البرنامج في تحسين توكيد الذات وتقلص مستوى التعرض للاعتداء لدى الطلاب.

كما قامت عيسى (2019) بدراسة هدفت إلى تقصيّ واستكشاف أثر برنامج إرشاد جمعيّ يستند إلى نظرية العلاج المعرفي السلوكي والتّعليم النفسي في تحسين مستويات توكيد الذات والتّفاؤل لدى طالبات المرحلة الثانوية في الصف الأول ثانوي في الأردن، التي تراوحت أعمارهنّ (15-17) سنة، وقد تكونت عيّنة الدّراسة من (40) طالبة، وتمّ توزيعهنّ عشوائياً إلى مجموعة تجريبية تتألف من (20) طالبة، ومجموعة ضابطة تتألف من (20) طالبة. باستخدام مقياسي توكيد الذات والتّفاؤل، تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً مؤلفاً من (13) جلسة، ولم تتلق المجموعة الضابطة أية تدخلات. ومن خلال القياس القبليّ والبعديّ أظهرت النتائج وجود فاعليّة البرنامج الإرشاديّ في تحسين مستوى توكيد الذات والتّفاؤل لدى طالبات المرحلة الثانوية.

من جهة أخرى، استهدف خطاب (2020) استقصاء فاعليّة برنامج إرشاديّ يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر في فلسطين، وقد تكونت عيّنة الدّراسة (24) طالبة، وتمّ توزيعهنّ عشوائياً إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية وثانية ضابطة، تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً مؤلفاً من (12) جلسة. وأظهرت نتائج الدّراسة وجود فاعليّة البرنامج الإرشاديّ المطبق في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل.

وفي دراسة قام بها السليم (2021) هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج إرشاديّ مستند إلى النظرية السلوكية في تنمية مهارات توكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الأردني، وقد تكونت عينة الدراسة (30) امرأة، وتمّ تقسيمهنّ إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتألف من (15) امرأة، ومجموعة ضابطة تتألف من (15) امرأة، تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً مستنداً إلى النظرية السلوكية، أظهرت النتائج وجود فاعلية البرنامج الإرشاديّ في تنمية مهارة توكيد الذات وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

كما قام خطاطبة (2022) بدراسة هدفت إلى تقييم فاعلية برنامج إرشاد جمعيّ، مستند إلى العلاج النسوي في تحسين توكيد الذات لدى النساء المعنفات في الأردن. وقد تكونت عينة الدراسة من (30) امرأة معنفة، تم توزيعهنّ عشوائياً على مجموعة تجريبية ضمت (15) امرأة معنفة، ومجموعة ضابطة ضمن (15) امرأة معنفة، تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً علاجياً يستند إلى العلاج النسوي، أظهرت النتائج أن أسلوب العلاجيّ المستند إلى العلاج النسوي كان له آثار إيجابية في تحسين توكيد الذات لدى النساء المعنفات.

قامت كل من أنطوني وماكلين (Anthony & Mclean, 2025) بدراسة هدفت إلى تعزيز الصحة النفسية في المدرسة حيث طُبق البرنامج على (39) طفلاً وطفلة تتراوح أعمارهم بين (8-10) سنوات من مدرستين في ملبورن، أستراليا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: واحدة تجريبية ضمت (17) طالباً، وثانية ضابطة ضمت (22) طالباً. أظهرت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين عوامل الحماية المرتبطة بالمرونة النفسية. حيث ارتفعت مستويات التفاؤل والكفاءة الذاتية في مجموعة التدخل مقارنة بالمجموعة الضابطة بشكل دالّ إحصائياً مع حجم تأثير كبير من القياس القبليّ إلى البعديّ. كما تم الحفاظ على هذه المتغيرات في قياس المتابعة لمدة (3) أشهر.

ومن جهة أخرى، استهدف الحساسنة (2017) استقصاء فاعلية برنامج إرشاديّ تكامليّ للتدريب على إدارة الصراع في خفض العنف المدرسي وتنمية المرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلاب الصف الأول ثانوي، تمّ توزيعهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وضمت (15) طالباً، ومجموعة ضابطة ضمت (15) طالباً، وتلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً مؤلفاً من (16) جلسة، وتمّ استخدام مقياس سلوك العنف المدرسي ومقياس المرونة النفسية، حيث أظهرت النتائج وجود فاعلية البرنامج الإرشاديّ في خفض العنف وتنمية المرونة النفسية لدى الطلبة.

وفي دراسة قام بها القطاونة (2018) هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشاديّ جمعيّ سلوكي معرفي في تحسين المرونة النفسية والتمكين النفسي لدى عينة من النساء المعنفات في جنوب الأردن من (30) امرأة معنفة، تم توزيعهنّ إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وتتألف من (15) امرأة معنفة، ومجموعة ضابطة وتتألف من (15) امرأة معنفة، تم استخدام مقياسي المرونة النفسية والتمكين النفسي، حيث تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً مؤلفاً من (15) جلسة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فاعلية البرنامج الإرشاديّ في تحسين المرونة النفسية والتمكين النفسي لدى النساء المعنفات.

كما قام المشاقبة (2018) بدراسة هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج إرشاد جمعيّ في تحسين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (40) طالبة تراوحت أعمارهنّ (15-17) سنة، تم توزيعهنّ عشوائياً إلى مجموعة تجريبية وضمت من (20) طالبة، ومجموعة ضابطة وضمت

(20) طالبة، تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً مؤلفاً من (14) جلسة، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات.

كما وأجرى عبد الله (2020) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج إرشادي جمعيّ يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي في التخفيف من القلق وتحسين المرونة النفسية لدى النساء المعنفات في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (30) سيدة معنفة من جمعية أثر للتنمية الشبابية، وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتألف من (15) امرأة، ومجموعة ضابطة تتألف من (15) امرأة، تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً مؤلفاً من (10) جلسات، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من القلق وتحسين المرونة النفسية لدى النساء المعنفات.

واستهدفت المواصلة (2020) الكشف عن أثر برنامج إرشاد جمعيّ في تحسين المرونة النفسية والمعتقدات حول الطلاق الوالدي لدى عينة من الطالبات المرحلة الثانوية من أبناء الأسر المطلقة في الأردن، وقد تكونت عينة الدراسة من (40) طالبة، ترواحت أعمارهن ما بين (15-17) سنة، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين: واحدة تجريبية ضمت (20) طالبة، وثانية ضابطة ضمت (20) طالبة. تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً مؤلفاً من (12) جلسة إرشادية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

كما قام الرواشدة (2020) بدراسة هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الفردي لآدler، لتنمية إدارة الذات والمرونة النفسية لدى الطلبة ضحايا التمر في محافظة مادبا، وتكونت عينة الدراسة من (24) طالباً، وتم توزيعهم إلى مجموعتين: تجريبية وضمت (12) طالباً، وضابطة وضمت (12) طالباً، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية إدارة الذات والمرونة النفسية لدى الطلبة.

يُلاحظ من مراجعة الدراسات السابقة أنها تضمنت استخدام برامج إرشاد جمعيّ لتحسين توكيد الذات، والمرونة النفسية لدى عينات مختلفة مثل: طلاب وطالبات، كما تضمنت مراجعة الدراسات السابقة دراسات تناولت عينة الإناث والنساء المعنفات، وتتميز الدراسة الحالية مقارنة بالدراسات السابقة بالعناية بالبرنامج الإرشادي المستخدم، والمستند إلى التدريب على المهارات الاجتماعية، وبالمحتوى المتنوع الذي تضمنه، كما تتميز الدراسة الحالية بتطرقها إلى عينة خاصة وهم طالبات المدرسة المعنفات أسرياً، والذين قليلاً ما تم استهدافهن وتقديم الخدمات الإرشادية لهن في الدراسات التجريبية الحالية باستخدام التدريب على المهارات الاجتماعية وتحسين توكيد الذات والمرونة النفسية لديهن، وما تواجهه هذه الفئة من تحديات وصعوبات أسرية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعدّ ظاهرة العنف ضدّ الإناث ظاهرة عالمية تعاني منها الإناث في جميع أنحاء العالم، وتشكّل مشكلة اجتماعية ونفسية خطيرة (World Health Organization, 2013)، إلا أنها لم تحظ بالاهتمام على الرغم من أنّ التطورات الرئيسية في مجال حقوق الإنسان التي أسفرت عن الاعتراف بالعنف ضدّ الإناث باعتباره انتهاكاً جوهرياً تم تجاهله منذ زمن طويل لحقوق الإنسان الخاصة بالإناث. ففي حزيران 1993، وضع مؤتمر الأمم المتحدة العالمي لحقوق الإنسان، المعقود في فيينا، العنف ضدّ الإناث بشكل لا لبس فيه في جدول أعمال حقوق الإنسان. والوثيقة الختامية للمؤتمر - إعلان وبرنامج عمل فيينا - تنصّ على أن "حقوق الإنسان للمرأة والطفلة هي جزء لا يتجزأ من حقوق الإنسان وغير قابل للتجزئة" (Francine et al., 2001).

وقد جاء اهتمام الباحثة بالمشكلة نظراً للزيادة المستمر في ظاهرة العنف الأسري في مختلف المجتمعات، إذ أشارت جمعية معهد تضامن النساء الأردني "تضامن" أن عدد جرائم العنف الأسري ضدّ الإناث عام (2018) وصل إلى (11923) حالة عنف أسري ضدّ الإناث، وشكلت قضايا العنف الجسديّ بنسبة (22%)، وفي عام (2019) ارتفعت نسبة العنف الأسري ضدّ الإناث بنسبة (200%) مقارنة مع ذات الفترة من عام (2018)، كما أعلنت الأمانة العامة للمجلس الأعلى للسكان في عام (2020) أن العنف الأسري ضدّ الإناث في الأردن ارتفع بنسبة (33%) (تضامن، 2022). وتحديداً جاءت الدراسة الحالية للإجابة عن السؤال الرئيسيّ وهو: ما فاعليّة برنامج إرشاديّ جمعيّ يستند إلى التدريب على المهارات الاجتماعية لتحسين توكيد الذات والمرونة النفسية لدى عينة من الطالبات المعنفات أسرياً؟

كما تحاول الدراسة الحالية اختبار مدى صحة الفرضيات الثلاثة الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعديّ على مقياس توكيد الذات، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعديّ على مقياس المرونة النفسية، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعديّ، والتتبعي لمقياسي توكيد الذات، والمرونة النفسية وذلك بعد مرور أسبوعين من تطبيق البرنامج الإرشاديّ.

أهمية الدراسة

تظهر الأهمية النظرية لهذه الدراسة من كونها محاولة اكتشاف وخدمة فئة مهمة من فئات المجتمع، وهي فئة المراهقات، وذلك للتدريب على المهارات الاجتماعية ومن المتوقع أن تساهم الدراسة الحالية في تحسين توكيد الذات والمرونة النفسية لدى الطالبات المشاركات في البرنامج.

كما أنّ الدراسة الحالية يمكن أن تمثل إضافة للمعرفة حول فاعليّة البرامج الإرشادية المقدّمة للطالبات، والمساهمة في إثراء المعرفة التراكمية حول فاعليّة هذا النوع من البرامج في تحسين توكيد الذات والمرونة النفسية لدى هذه الفئة والمهمة من فئات المجتمع. كما ستسهم المعرفة التي يتم الحصول عليها من هذه الدراسة بتزويد الطالبات بالمعلومات المهمة حول المهارات التي يمكن توظيفها في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي والذي يُمكنهنّ من تحقيق أقصى درجات الصحة النفسية.

وتتبنق الأهمية التطبيقية للدراسة في محاولتها فحص فاعليّة برنامج إرشاد جمعيّ، وتستمدّ هذه الدراسة أهميتها التطبيقية من خلال تفعيل دور الإرشاد النفسي والتربوي من خلال البرامج الإرشادية التدريبية التي تسهم في مساعدة المؤسسات الاجتماعية والإنسانية وأصحاب القرار بتنفيذ البرامج المناسبة لهم لتحقيق التكيف بمختلف الجوانب، كما توفر الدراسة برنامجاً إرشادياً يُمكن المرشدين النفسيين والتربويين ومقدمي الخدمات النفسية الاستفادة منه وإعادة تطبيقه بهدف التدريب على المهارات الاجتماعية وتحسين توكيد الذات والمرونة النفسية للفئات التي يستهدفونها،

كما توفر الدراسة مقياساً للعنف الأسريّ ومقياساً لتوكيد الذات ومقياساً للمرونة النفسية يمكن الاستفادة منهما في دراسات وأبحاث مستقبلية.

مصطلحات الدراسة

برنامج الإرشاد الجمعيّ (Group Counseling Program) هو عملية ديناميكية يتضمن وظائف العلاج المكونة من الثقة والفهم والتقبل والدعم المتبادل ضمن مجموعة صغيرة ويتم من خلال تبادل المشكلات بين المرشد والأعضاء بهدف التحكم أو تعديل الاتجاهات ودوافع وسلوكيات معينة (Corey , 2012)، ويعرّف إجرائياً في الدراسة الحالية بسلسلة من الجلسات الإرشادية، والتي صمّمت بالاستناد إلى برامج التدريب على المهارات الاجتماعية وبرامج تحسين توكيد الذات والمرونة النفسية، والذي نفذ في (13) جلسة إرشادية، تم توزيعها على سبعة أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة (90) دقيقة.

توكيد الذات (Self-confidence) هو قدرة الفرد على التعبير الملائم عن مشاعره وأفكاره لفظاً وسلوكاً وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان (Mehmet , 2004). ويعرّف إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات المشاركات على مقياس توكيد الذات الذي تم تطويره لأغراض الدراسة الحالية.

المرونة النفسية (Psychological Resilience) هي استعداد الفرد وقدرته على التفاعل بطريقة إيجابية وتوظيف المصادر النفسية والاجتماعية والعقلية للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والالتزان النفسي وسرعة البرء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط (Kang & Kim, 2011).

وتعرّف إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات المشاركات على مقياس المرونة النفسية الذي تم تطويره لأغراض الدراسة الحالية.

العنف الأسريّ (Domestic violence) يعرف بأنه الأفعال المباشرة وغير المباشرة التي توجه نحو أحد أفراد الأسرة بهدف إيقاع الأذى النفسي أو اللفظي أو الجسدي أو الجنسي (الإبراهيمي، 2015). ويعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث في أدائهم على مقياس العنف الأسريّ التي قامت الباحثة بتطويره لغايات الدراسة الحالية.

حدود الدراسة ومحدداتها

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في مدرسة زبيدة بنت الحارث محافظة الزرقاء في الأردن.

الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي خلال الفصل الثاني الدراسي للعام

2022\2023.

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من الطالبات المعنفات أسرياً، واللاتي يدرسن في مدينة الزرقاء، في المملكة الأردنية الهاشمية، وأبدین تجاوباً واستعداداً للمشاركة في الدراسة، بلغ عددهنّ (20) طالبة من طالبات مدرسة زبيدة بنت الحارث، توزعن بشكل متساوٍ على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة، واللواتي تراوحت أعمارهنّ ما بين (16- 18) سنة.

الإطار المنهجي للبحث

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي في جمع البيانات وتحليلها للوصول إلى أهداف الدراسة، حيث يتيح هذا المنهج أدوات تساعد على الوصول إلى حل المشكلة البحثية، من خلال تطبيق أدوات الدراسة المبنية على القياس القبلي والبعدى والتتبعي.

مجتمع وعينة البحث

يتكون مجتمع البحث من (200) طالبة من الطالبات المعنفات أسرياً في مدرسة زبيدة بنت الحارث الثانوية للبنات في محافظة الزرقاء، تراوحت أعمارهن ما بين (16-18) عاماً، بمتوسط حسابي (17) سنة. واشتملت عينة البحث على (20) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية تم اختيارهم بطريقة قصدية، ووزعت المشاركات إلى مجموعتين، واحدة تجريبية ضمت (10) طالبات، ومجموعة ضابطة ضمت هي أيضاً (10) طالبات.

أدوات البحث

أولاً: مقياس توكيد الذات (Self-Assertion Scale)

تم تطوير مقياس "توكيد الذات" لتحقيق أهداف الدراسة، والإجابة على أسئلتها، والتحقق من فرضياتها، إذا تم تطوير مقياس توكيد الذات في صورته الأولى بعد الرجوع إلى الأدب السابق حناشي (2020)، ودراسة خطاب (2020). وتألف المقياس بصورته النهائية من (28) فقرة.

صدق المقياس وثباته

للتحقق من دلالات الصدق الظاهري، قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولى على (14) محكم من أساتذة الجامعات الأردنية، وهم من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات: (الهاشمية، واليرموك، والعلوم الإسلامية، وعجلون الوطنية، وموتة، وعمان العربية) من تخصصات الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس التربوي، وذلك للتأكد من انتماء الفقرات للبعد والمقياس، وملاءمتها لقياس الغرض الذي وجد من أجله المقياس، وسلامة ووضوح اللغة، والصياغة، وتم الأخذ بآراء أغلبية المحكمين في تعديل الفقرات، كما تظهر في قائمة أسماء السادة المحكمين. قامت الباحثة بتتبع ملاحظات المحكمين على مقياس توكيد الذات، وأجرت التعديلات المقترحة من تعديل وحذف، وتظهر التعديلات على النسخة الأولى للمقياس في ضوء ملاحظات المحكمين على كل فقرة من فقرات المقياس، وبعد إجراء هذه التعديلات أصبح المقياس مؤلفاً من (28) فقرة في صورته النهائية.

كما أنه تم حساب معامل ارتباط بيرسون لكل فقرة من فقرات المقياس الذي تنتمي إليه، وكذلك تم تطبيق مقياس توكيد الذات على العينة البالغ عددها (20) طالبة وتم الطلب منهن تعبئة المقياس بكل صدق وشفافية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل ما بين (0.637-0.978)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.20) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وتعدّ هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (2010)، الذي يشير إلى الاحتفاظ بالفقرة التي يزيد ارتباطها مع البعد عن (0.20)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (28) فقرة.

ثبات مقياس توكيد الذات.

للتأكد من ثبات مقياس توكيد الذات تم استخدام ثبات الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك بتطبيقه على عينة قصدية بلغت (20) طالبة من مجتمع الدراسة، فقد بلغت قيمة معامل الاتساق

الداخلي كرونباخ - ألفا لمقياس توكيد الذات (0.979) وكانت مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بثبات عالٍ وملائم لأغراض الدراسة.

ثانياً: مقياس المرونة النفسية (Psychological resilience scale)

تم تطوير مقياس "المرونة النفسية" لتحقيق أهداف الدراسة، والإجابة على أسئلتها، والتحقق من فرضياتها، إذ تم تطوير مقياس المرونة النفسية في صورته الأولى بعد الرجوع إلى الأدب السابق المشاقبة (2018)، ودراسة عبد الرحمن (2020)، ودراسة بادسي (2019). وتألّف المقياس بصورته النهائية من (22) فقرة، وكانت على النحو الآتي. البعد الأول: الكفاية الشخصية ويتألّف من (9) فقرات. البعد الثاني: الثقة بالذات والقدرة على التحمّل ويتألّف من (6) فقرات. البعد الثالث: النّقل الإيجابي والعلاقات الآمنة ويتألّف من (3) فقرات. البعد الرابع: السيطرة على الذات ويتألّف من (4) فقرات.

صدق المقياس وثباته

للتّحقق من دلالات الصدق الظاهريّ، قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولى على (14) محكّم من أساتذة الجامعات الأردنية، وهم من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات: (الهاشمية، واليرموك، والعلوم الإسلامية، وعجلون الوطنية، ومؤتة، وعمان العربية) من تخصصات الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس التربوي، وذلك للتأكد من انتماء الفقرات للبعد والمقياس، وملاءمتها لقياس الغرض الذي وجد من أجله المقياس، وسلامة ووضوح اللغة، والصياغة، وتمّ الأخذ بأراء أغلبية المحكّمين في تعديل الفقرات، كما تظهر في قائمة أسماء السادة المحكّمين. قامت الباحثة بمتابعة ملاحظات المحكّمين على مقياس توكيد الذات، وأجرت التعديلات المقترحة من تعديل وحذف، وتظهر التعديلات على النسخة الأولى للمقياس في ضوء ملاحظات المحكّمين على كلّ فقرة من فقرات المقياس، وبعد إجراء هذه التعديلات أصبح المقياس مؤلفاً من (22) فقرة في صورته النهائية.

كما أنه تم حساب معامل ارتباط بيرسون لكل فقرة من فقرات المقياس الذي تنتمي إليه، وكذلك تمّ تطبيق مقياس توكيد الذات على العينة البالغ عددها (20) طالبة وتمّ الطّلب منهن تعبئة المقياس بكل صدق وشفافية، وتمّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، إذ تراوحت بين (-0.604-0.922)، كما تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية على المقياس بين (0.454-0.941)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.20) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (2010)، الذي يشير إلى الاحتفاظ بالفقرة التي يزيد ارتباطها مع البعد عن (0.20)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألّف من (22) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد.

ثبات مقياس المرونة النفسية

للتأكد من ثبات مقياس المرونة النفسية تمّ استخدام ثبات الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك بتطبيقه على عينة قصديّة بلغت (20) طالبة من مجتمع الدراسة، ويبين جدول 1 قيم ثبات الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية والمقياس الكلي.

الجدول 1

قيم معامل الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية والمقياس الكلي

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
الكفاية الشخصية	9	0.866
الثقة بالذات والقدرة على التحمل	6	0.908
التقبل الإيجابي والعلاقات الآمنة	3	0.871
السيطرة على الذات	4	0.876
المقياس (المرونة النفسية) ككل	22	0.955

يتبين من جدول 1 أن قيم ثبات الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية للطالبات والمقياس الكلي كانت مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بثبات عالٍ وملئم لأغراض الدراسة.

المعالجة الإحصائية

استخدم في هذه الدراسة تصميم البحث شبه التجريبي، وللوصول إلى نتائج الدراسة والتحقق من فرضياتها، فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وللتحقق من صحة فرضيات الدراسة، تم استخدام اختبار (مان وتتي) Mann-Whitney- U Test، للمقارنة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس القبلي والبعدى، وهو اختبار لا معلمي (Nonparametric Test) بدلاً عن اختبار t المعلمي للعينتين المستقلتين فقد تم اختياره نظراً لصغر حجم أفراد عينة الدراسة وبلغ عدد المجموعة التجريبية (ن=10) والمجموعة الضابطة (ن=10)، فيعتمد هذا الاختبار على مجموع رتب كل من العينتين المستقلتين، إضافة إلى اختبار ويلكوسون (Wilcoxon Signed Rank Test) البديل عن اختبار t للعينتين المترابطتين (Paired Sample T Test)، وقد تم تحليل هذه البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

نتائج البحث ومناقشتها

يتناول هذا الجزء عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة التي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشاد جمعيّ يستند إلى التدريب على المهارات الاجتماعية لتحسين توكيد الذات والمرونة النفسية لدى عينة من الطالبات المعنفات أسرياً في محافظة الزرقاء.

فحص تكافؤ المجموعات

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات ومقياس المرونة النفسية للطالبات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي تم استخدام اختبار مان وتتي (Mann-Whitney- U Test) اللامعلمي لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية ورتب متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس توكيد الذات ومقياس المرونة النفسية على الدرجة الكلية والأبعاد، والجدول التالي توضح النتائج:

جدول 2

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس توكيد الذات ومقياس المرونة النفسية وفقاً لمتغير المجموعة في القياس القبلي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
الكفاية	0.50	2.10	0.45	2.17
الثقة	0.63	2.25	0.60	2.00
التقبل	0.58	1.97	0.53	2.17
السيطرة	0.67	2.33	0.58	1.90
مقياس المرونة النفسية	0.35	2.16	0.26	2.07
مقياس توكيد الذات	0.41	2.45	0.46	2.60

يتضح من جدول 2 وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس توكيد الذات ومقياس المرونة النفسية في المجموعتين التجريبية والضابطة، وللتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney- U Test) اللامعلمي لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية ورتب متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس توكيد الذات ومقياس المرونة النفسية على الدرجة الكلية والأبعاد، كما هو مبين في جدول 3.

جدول 3

نتائج اختبار مان وتني (Mann-Whitney- U Test) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات ومقياس المرونة النفسية على الاختبار القبلي

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني U	قيمة W	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاية	التجريبية	10	10.20	102.0	47.00	102.00	-0.229	0.853
	الضابطة	10	10.80	108.0				
الثقة	التجريبية	10	11.85	118.5	36.50	91.50	-1.027	0.315
	الضابطة	10	9.15	91.5				
التقبل	التجريبية	10	9.40	94.0	39.00	94.00	-0.845	0.436
	الضابطة	10	11.60	116.0				
السيطرة	التجريبية	10	12.30	123.0	32.00	87.00	-1.385	0.190
	الضابطة	10	8.70	87.0				
المرونة النفسية	التجريبية	10	11.55	115.5	39.50	94.50	-0.796	0.436
	الضابطة	10	9.45	94.5				
مقياس توكيد الذات	التجريبية	10	9.15	91.5	36.50	91.50	-1.023	0.315
	الضابطة	10	11.85	118.5				

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من جدول 3 أن قيمة (U) لبعد الكفاية الشخصية (47.00)، ولبعد الثقة بالذات والقدرة على التحمل (36.50)، ولبعد التقبل الإيجابي والعلاقات الآمنة (39.00)، ولبعد السيطرة على الذات (32.00)، وللدرجة

الكلية لمقياس المرونة النفسية (39.50)، كما بلغت قيمة (U) للدرجة الكلية لمقياس توكيد الذات (36.50)، وهي غير دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبيّة والضابطة على أبعاد مقياس المرونة النفسية للطالبات ومقياس توكيد الذات في الاختبار القبليّ. النتائج المتعلّقة بالفرضيّة الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبيّة ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعديّ على مقياس توكيد الذات. وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبيّة.

لفحص دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة، ونظراً لكون المجموعات صغيرة ولا تتناسب مع افتراضات الاختبارات المعلمية، تمّ استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney- U Test) اللامعلمي لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبيّة ورتب متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعديّ على مقياس توكيد الذات، وجدول 4 يوضح النتائج:

جدول 4

المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لمقياس المرونة النفسية ومقياس توكيد الذات وفقاً لمتغير المجموعة في القياس القبليّ والقياس البعديّ

المتغيرات	القياس القبليّ				القياس البعديّ			
	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة	
	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع
مقياس توكيد الذات	2.45	0.41	2.60	0.45	2.61	0.64	2.61	0.53

يتضح من جدول 4 وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابيّة للقياس القبليّ لمقياس توكيد الذات في المجموعتين التجريبيّة والضابطة، وللتحقّق من جوهرية الفروق الظاهرية تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney- U Test) اللامعلمي لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبيّة ورتب متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعديّ على مقياس توكيد الذات على الدرجة الكلية، كما هو مبين في جدول 5.

جدول 5

نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney- U Test للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة على مقياس توكيد الذات على الاختبار البعديّ

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني U	قيمة W	قيمة Z	مستوى الدلالة
مقياس توكيد الذات	التجريبية	10	14.15	141.50	13.50	68.50	-2.766	*0.004
	الضابطة	10	6.85	68.50				

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يظهر جدول 5 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطيّ رتب درجات أفراد المجموعة التجريبيّة وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعديّ لاستجابات عيّنة الدّراسة على مقياس توكيد الذات الكلّي، بحيث بلغت قيمة (U) للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (13.50) وبدلالة إحصائية (0.004) وهي أقل من مستوى الدلالة

(0.05)، ولصالح المجموعة التجريبية. مما يدل على تحسن أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة في المرونة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية. وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

لفحص دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ونظراً لكون المجموعات صغيرة ولا تتناسب مع افتراضات الاختبارات المعلمية، تمّ استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney- U Test) اللامعلمي لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية ورتب متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية على الدرجة الكلية والأبعاد، وجدول 6 يوضح النتائج:

جدول 6

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة النفسية وفقاً لمتغير المجموعة في القياس القبلي والقياس البعدي

المتغيرات	القياس القبلي				القياس البعدي			
	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع
الكفاية	2.10	0.49	2.16	0.45	3.50	0.47	2.14	0.44
الثقة	2.25	0.63	2.00	0.59	3.70	0.52	2.00	0.57
التقبل	1.96	0.57	2.16	0.52	3.80	0.36	2.13	0.63
السيطرة	2.32	0.66	1.90	0.57	3.80	0.47	1.78	0.45
مقياس المرونة النفسية	2.16	0.34	2.07	0.25	3.65	0.26	2.04	0.24

يتضح من جدول 6 وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس المرونة النفسية ومقياس توكيد الذات في المجموعتين التجريبية والضابطة، وللتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية تمّ استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney- U Test) اللامعلمي لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية ورتب متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات ومقياس المرونة النفسية على الدرجة الكلية والأبعاد، كما هو مبين في الجدول 7.

جدول 7

نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney- U Test للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة النفسية على الاختبار البعدي

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني U	قيمة W	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاية	التجريبية	10	15.45	154.50	0.500	55.50	-3.755	*0.000
	الضابطة	10	5.55	55.50				
الثقة	التجريبية	10	15.30	153.00	2.000	57.00	-3.641	*0.000
	الضابطة	10	5.70	57.00				

التقبل	التجريبية	10	15.35	153.50	1.500	56.50	-3.717	*0.000
	الضابطة	10	5.65	56.50				
السيطرة	التجريبية	10	15.50	155.0	0.000	55.00	-3.800	*0.000
	الضابطة	10	5.50	55.0				
مقياس المرونة النفسية	التجريبية	10	15.50	155.0	0.000	55.00	-3.787	*0.000
	الضابطة	10	5.50	55.0				

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يظهر من الجدول 7 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية الكلي، بحيث بلغت قيمة (U) للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (0.000) وبدلالة إحصائية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، ولصالح المجموعة التجريبية، كما بلغت قيمة (U) بعد الكفاية الشخصية (0.500) وبدلالة إحصائية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، ولصالح المجموعة التجريبية، وبلغت قيمة (U) لبعد الثقة بالذات والقدرة على التحمل (2.000) وبدلالة إحصائية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، ولصالح المجموعة التجريبية، وبلغت قيمة (U) لبعد العلاقات الآمنة (1.500) وبدلالة إحصائية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، ولصالح المجموعة التجريبية، كما بلغت قيمة (U) لبعد السيطرة على الذات (0.000) وبدلالة إحصائية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، ولصالح المجموعة التجريبية. وقد جاء متوسط رتب هذه الأبعاد ومقياس المرونة النفسية الكلي لدى أفراد المجموعة التجريبية أكبر من متوسط رتب أفراد المجموعة الضابطة، مما يدل على تحسن أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة في المرونة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي، والتتبعي لمقياسي توكيد الذات، والمرونة النفسية وذلك بعد مرور شهر على تطبيق البرنامج الإرشادي.

تم تطبيق مقياس المرونة النفسية ومقياس توكيد الذات، وبعد مرور شهر تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، وللتحقق من صحة الفرضية، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Rank Test) وهو أحد الاختبارات اللامعلمية الملائمة للكشف عن الفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي، وبحالة أن العينات صغيرة الحجم التي لا تتناسب مع افتراضات الاختبارات المعلمية، وجدول 8 يوضح النتائج:

جدول 8

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة ومقياس توكيد الذات وفقاً لمتغير المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي

المتغيرات	القياس البعدي		القياس التتبعي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الكفاية	3.50	0.47	3.51	0.45
الثقة	3.70	0.52	3.73	0.52
التقبل	3.80	0.36	3.77	0.27
السيطرة	3.80	0.47	3.83	0.43

0.28	3.65	0.26	3.65	مقياس المرونة النفسية
0.60	3.71	0.64	3.69	مقياس توكيد الذات

يتضح من جدول 8 وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس المرونة النفسية ومقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي، وللتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية تم استخدام اختبار ويلكوسون (Wilcoxon Signed Rank Test) اللامعلمي لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين رتب متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات ومقياس المرونة النفسية على الدرجة الكلية والأبعاد، كما هو مبين في جدول 9.

جدول 9

نتائج اختبار ويلكوسون (Wilcoxon Signed Rank Test) لفحص الفروق في التطبيقين البعدي والتتبعي
لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية ومقياس توكيد الذات

البعد	القياس	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاية	بعدي/ تتبعي	سالية	1	1.00	1.00	-1.000	0.317
		موجبة	0	0.000	0.000		
		تساوي	9				
الثقة	بعدي/ تتبعي	سالية	2	1.50	3.00	-1.414	0.157
		موجبة	0	0.000	0.000		
		تساوي	8				
التقبل	بعدي/ تتبعي	سالية	6	1.00	1.00	-0.447	0.655
		موجبة	2	2.00	2.00		
		تساوي	2	2.00	6.00		
السيطرة	بعدي/ تتبعي	سالية	3	4.00	4.00	-0.378	0.705
		موجبة	1				
		تساوي	6				
مقياس المرونة النفسية	بعدي/ تتبعي	سالية	4	2.75	11.00	-0.107	0.915
		موجبة	2	5.00	10.00		
		تساوي	4				
مقياس توكيد الذات	بعدي/ تتبعي	سالية	2	1.50	3.00	-1.342	0.180
		موجبة	0	0.000	0.000		
		تساوي	8				

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يظهر جدول 9 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار ويلكوسون (Wilcoxon) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على جميع أبعاد المرونة النفسية ومقياس المرونة النفسية ككل، إذ بلغت قيمة (Z) بعد الكفاية الشخصية (-1.000)، ولبعد التقبل الإيجابي والعلاقات الآمنة (-1.414)، ولبعد الثقة بالذات والقدرة على التحمل (-0.378)، ولبعد السيطرة على الذات (-0.447)، كما بلغت قيمة (Z) لمقياس المرونة النفسية ككل (-0.107)، بينما أظهرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية لنتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات الكلي إذ بلغت قيمة (Z) (-1.342) وجميعها غير دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) مما يشير إلى المحافظة على التحسين الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية واستمرار أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة وبعد مرور شهر على تطبيقه.

مناقشة النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة في الفرضية الأولى والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات. وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

تعزو الباحثة هذه النتيجة في ضوء محتويات البرنامج الإرشادي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية، على مدار (13) جلسة إرشادية، وما أشتمل عليه من أدوات، وفنيات، وأساليب، وأنشطة؛ إذ صُمم البرنامج الإرشادي بعناية يستهدف تنمية وتطوير واكساب المهارات الاجتماعية وزيادة الثقة بالذات وتحسين مستوى المرونة النفسية لديهن، ومن ذلك أن البرنامج تضمن مناقشة المشاركات مفهوم المهارات الاجتماعية، وأنماط التواصل الاجتماعي، وزيادة الثقة بالذات، وتحسين التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتعزيز قدرة المشاركات على التكيف والتأقلم مع التغيير والظروف الصعبة، وكيفية تنمية مهارات التعبير عن المشاعر، وتمكين كل مشاركة من استبدال المفاهيم الخاطئة نحو الذات بالمفاهيم الإيجابية وتقبل الذات كما هي، وتدريب المشاركات على مهارة الاسترخاء. كما تضمنت الجلسات الإرشادية فنيات التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وكيفية الحديث الذاتي الإيجابي، وتعلم كيفية مهارات التواصل اللفظية وغير اللفظية، ومهارة الإصغاء والاستماع الفعال، والتي من شأنها أن تسهم في تحسين توكيد الذات.

كما حرصت الباحثة على تقديم التشجيع والدعم المعنوي للطالبات المشاركات في البرنامج خلال الجلسات الإرشادية، حيث قدمت الباحثة التغذية الراجعة للمشاركات وتعزيز مشاركات، ومساهمات، وتدخلات المشاركات بشكل مستمر، وتزويدهن بالمعلومات، والمتابعة معهن تقييم التحسن عبر الجلسات الإرشادية. وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى أن الانخراط في عضوية مجموعة إرشادية وفر للمشاركات جواً آمناً وملائماً لإعادة اكتشاف الذات، وزيادة المشاعر الإيجابية، والوعي بالذات، وتوفير أساليب منظمة تساعد المشاركات على نقل أثر التعلم خارج إطار الجلسات الإرشادية في الحياة اليومية العامة، من خلال سلسلة من الواجبات البيئية التي كانت تقدم للمشاركات، ومناقشتها ومتابعتها معهن. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات بأن أسلوب الإرشاد الجمعي يسهم في تحسين توكيد الذات مثل دراسة (Al-Dmour & Massa'deh, 2019; Gegajo & Vargas, 2018; Parray et al., 2020).

مناقشة النتائج المتعلقة في الفرضية الثانية والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية. وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

تعزو الباحثة هذه النتيجة في ضوء الجو الأمن الذي تم توفيره للمشاركات خلال الجلسات الإرشادية، وهنا يشير كوري (Corey, 2016) إلى سعي الفرد الدائم بالبحث عن مكان له في الأسرة والمجتمع، لإشباع حاجاته الأساسية للأمن والقبول والشعور بالقيمة الذاتية، وأن المسترشدين أناس أكفاء، ومجرد وجودهم في مناخ

مناسب يطبقون فيها مهاراتهم وكفاءاتهم، فهم قادرين على حلّ مشكلاتهم والعيش بكل هناء، وكل البعد عن المشاكل، وقد تكون المجموعة الإرشادية قدمت نوعاً من التفاعل الآمن للأفراد من خلال إشاعة جو من التنظيم والاحترام والتقدير خلال التفاعلات الجماعية، حيث عملت الباحثة على ممارسة الانتباه للمشاركة، والاستماع إليهنّ والتعليق على مشاركتهنّ بإيجابية، والالتزام بالقواعد الأخلاقية، وتلخيص الأفكار المطروحة في الجلسات والتركيز على بعضها، وتهيئة بيئة عادلة، حازمة، تبعث وتبث الثقة، وبالتالي تأسيس التفاعل الإيجابي لمساعدة المشاركات لاكتساب فهم أعمق لطبيعة سلوكهنّ الحاليّ. كما ساهم استخدام لعب الدور في الجلسات الإرشادية - والذي كان له أثر كبير في نفس المشاركات - حيث كانت السيناريوهات من وحي حياتهم وقريبة من مشاكلهم الاجتماعية والانفعالية، ولم تشترط عليهنّ الباحثة أن يقدمون الدور باللغة المكتوبة بل كانت بلغتهم الخاصة، كانت تلك التجربة جديدة عليهنّ، وجعلت المشاركات يخرجون عما اعتادوا عليه كنوع من التغيير الذي حصل معهنّ.

وقد لاحظت الباحثة حماس المشاركات أثناء لعب الدور، وظهر عليهنّ الحرص على تقمص ملامح الدور، وهذا يمكن أن يدل على أنّ السيناريوهات كانت تلائم معاناتهنّ. ويبدو أيضاً بأنّ المدة الزمنية للجلسات والتي كانت (90) دقيقة للجلسة الواحدة، كان لها الأثر الكبير في تحقيق أهداف البرنامج الإرشاديّ، وإحداث التغيير، فالوقت الزمني كان كافياً لإشراك جميع المشاركات بالنشاطات والتدريبات الجماعية التي وضعت في البرنامج الإرشاديّ، مما ساهم في تعزيز طرق التفاعل بين المشاركات ومع الباحثة، ومن هنا فقد أُتيح للمشاركات الفرصة الكافية ليناقشوا خبراتهنّ مع الباحثة بكلّ وضوح وصدق. ومن الأمور التي يمكن عزو نجاح البرنامج الإرشاديّ في تحقيق أهدافه، ما يتصل بمهارات وسمات الباحثة الشخصية والإرشادية - وهي التي قادت المجموعة الإرشادية - فقد حرصت الباحثة على التحلي بالحضور النفسي والانفعاليّ خلال قيادة الجلسات الإرشادية، وتقديم الرعاية للمشاركات في البرنامج، والاهتمام والتعاطف والرغبة في الدخول إلى عالمهنّ النفسي. وتتسم هذه النتيجة مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات بأن أسلوب الإرشاد الجمعيّ يساهم في تحسين المرونة النفسية مثل دراسة (Anthony & Mclean, 2025)، ودراسة كل من (عبد الله، 2020؛ المواصله، 2020).

مناقشة النتائج المتعلقة في الفرضية الثالثة والتي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعديّ، والتتبعية لمقياسي توكيد الذات، والمرونة النفسية وذلك بعد مرور شهر على تطبيق البرنامج الإرشاديّ.

تعزو الباحثة تفسير هذه النتيجة في ضوء محتوى جلسات البرنامج الإرشاديّ الذي تعرضنّ له المشاركات في المجموعة التجريبية، والذي أخذ بالاعتبار مساعدة وتحفيز المشاركات على تعميم ما يُكتسب خلال الجلسات الإرشادية، على ممارسة الحياة اليومية، والبدء بالممارسات الصحية في علاقاتهم الاجتماعية، وانفعالاتهم. وقد تعزى هذه النتيجة إلى دور الواجبات البيئية التي صمّمت لتحقيق هذا الغرض والتي كانت تعطى في نهاية كلّ جلسة، وتناقش في بداية كلّ جلسة من الجلسات، ومتابعتها وتقديم التغذية الراجعة حول أدائهنّ لها. مع تدوين جميع ما يحصل مع المشاركات خلال الفترات التي بين الجلسات، وذلك لمناقشته في الجلسات. وإضافة إلى ما سبق ذكره فإن الأساليب التي نفذتها الباحثة من خلال جلسات المجموعة الإرشادية والمحفزة على المشاركة والانخراط بدلاً من التلقي السلبي للمهارات، وذلك عبر الحوار والمناقشة، ولعب الدور، وطرح الأسئلة، والواجبات البيئية، والنمذجة، وسرد القصص، يمكن أن تساهم في زيادة دافعية المشاركات على الاستفادة من البرنامج الإرشاديّ، ونقل أثر التعلم، والتعميم لما تمّ تعلمه خارج أوضاع الجلسات الإرشادية، وهو ما يمكن أن يفسر

استمرار نتائج الدراسة بعد مرور أسبوعين من تطبيق البرنامج الإرشادي. ويتضح مما سبق فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعيّ الذي طُبق على المجموعة التجريبية، وأن البرنامج كان فعالاً في تحسين توكيد الذات والمرونة النفسية لدى الطالبات المعنفات في محافظة الزرقاء، أما فيما يتعلق بالتقييم النوعي لخبرة المشاركات في البرنامج الإرشادي الجمعيّ فقد قامت الباحثة الحصول على تغذية راجعة من المشاركات بالبرنامج، تشير بوضوح إلى أثر البرنامج الإرشاديّ المستند إلى التدريب على المهارات الاجتماعية لتحسين توكيد الذات والمرونة النفسية على حياتهنّ بعد مرور أسبوعين من انتهاء البرنامج، وعن الفائدة من الانضمام إلى البرنامج الإرشاديّ. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة التي أظهرت فاعلية البرامج المستخدمة في تحسين توكيد الذات والمرونة النفسية وبأثر مستمر، على القياس التتبعي، مثل دراسة (Anthony & Mclean, 2025)، ودراسة كل من (خطاب، 2020؛ خطاطبة، 2022؛ القطاونة، 2018).

توصيات الدراسة ومقترحاتها

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يأتي:

1. زيادة التوعية بالآثار السلبية للعنف ضدّ الإناث.
2. تنفيذ ورشات وندوات حول الوقاية من وقوع العنف ضدّ الإناث.
3. إجراء دراسات تجريبية تستند إلى التدريب على المهارات الاجتماعية على عينات مختلفة تشمل الأزامل والمطلقات، وكذلك على الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة.
4. تصميم برامج إرشاد جمعيّ يستند إلى التدريب على المهارات الاجتماعية، أطول وقتاً، وبمحتوى مثقف، وتطبيقها بالمدارس على المعلمين والطلبة.

المراجع

- الابراهيم، أسماء بدري. (2010). الصحة النفسية لدى النساء الأردنيات المعنفات. *مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم الإنسانية*، 18(2)، 299-329.
- أبو أسعد، أحمد. (2013). فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وإدارة النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي. رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- أبو أشرف، رياض. (2016). فاعلية برنامج إرشادي يستند على النظرية التفاعلية في تحسين التفكير الإيجابي ومهارات توكيد الذات لدى النساء المعنفات في مدينة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
- أبو منصور، حنان. (2011). الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً في محافظات غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- بكر، شفاء، الشرفين، أحمد، الرفاعي، عبير. (2021). القدرة التنبؤية للاستقواء الإلكتروني والكرب النفسي بأعراض اضطرابات الأكل لدى طلبة الجامعات الأردنية. *مجلة أبحاث جامعة الخليل*، 16(1)، 115-158.
- تضامن. (2022). *جمعية معهد النساء الأردني*.
- الحساسنة، وسام. (2017). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على إدارة الصراع في خفض العنف المدرسي وتنمية المرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي. أطروحة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- حناشي، بثينة. (2020). العلاقة بين الصلابة النفسية وتوكيد الذات لدى الأخصائي النفسي. رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.
- خطاب، رنا. (2020). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر. رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- خطاطبة، براءة. (2022). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج النسوي في تحسين مستوى توكيد الذات لدى النساء المعنفات. *المجلة التربوية الأردنية*، 7(4)، 300-323.
- الرجيب، يوسف. (2007). مهارات توكيد الذات وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية، *مجلة دراسات الطفولة*، 34(10)، 47-78.
- ريان، محمد. (2006). *الانحياز الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة*. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.

السليم، ميسون. (2021). أثر برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية في تنمية مهارات توكيد الذات لدى أعضاء الاتحاد النسائي الأردني العام. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، 1(41)، 147_163.

عبد الستار، إبراهيم. (2000)، *العلاج المعرفي السلوكي الحديث*. الدار العربية للنشر والتوزيع.

عبدالله، سناء. (2020). أثر برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي في التخفيف من القلق وتحسين المرونة النفسية لدى النساء المعنفات. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية. الأردن.

عيسى، منى. (2019). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين مستوى توكيد الذات والتفاؤل لدى طالبات المرحلة الثانوية في مديرية تعليم منطقة عمان الرابعة في الأردن. رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الأردن.

القطاونة، دلالة. (2018). فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي معرفي في تحسين المرونة النفسية والتمكين النفسي لدى عينة من النساء المعنفات في جنوب الأردن. أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

مسعوديه، هاجر (2019). *صورة الذات عند المرأة المعنفة والديا*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العربي بن مهدي، ام البواقي.

المشاقبة، عنود. (2018). أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الأردن.

المشهوراي، عبير. (2022). إدارة الذات وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من النساء المعنفات، *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*، (77)، 22_38.

المواصلة، أهداب. (2020). أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين المرونة النفسية والمعتقدات حول الطلاق الوالدي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية من أبناء الاسر المطلقة في لواء سحاب. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية. الأردن.

References

- Al-Dmour, R, & Massa'deh, R. (2019) Factors That Affect Employees Job Satisfaction and Performanl of Increase Customers' Satisfactions. *Journal of Human Resources Management Research*, 1, 354277. 1-23.
- Al-Shraifin, A. Bahr, N. Shatnawi, A. & AlSobeh, A. (2025). The Effectiveness of a Psychosocial Support-Based Program in Raising Legal Empowerment among Refugees in Jordan. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 52, (1), 18 – 31.
- Anthony, H, & McLean, L. A. (2015). Promoting mental health at school: short-term effectiveness of a popular school-based resiliency programme. *Advances in School Mental Health promotion*, 8(4), 199-215.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* Cengage Learning. USA.
- Francine, P., Suzanne W, & Caroline S, (2001). *Ending Violence Against Women: A Challenge for Development and Humanitarian Work*, Oxfam GB in 2001.
- Gegajo, G. T., & Vargas, M. (2018). The Assertiveness Training Program on the Coping Skills of the Abused Female Adolescents Authors. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 6(6), 1033-1045.
- Grotberg, H. (2002). *A guide to promoting resilience in children New York State*.
- Kang, K., & Kim, W. (2011). A study of battered women's purpose of life and resilience in south korea. *Asian social work and policy review*, 5(3), 145-159.
- Matthew, T. (2007). *posttraumatic Stress Disorder: recovering from and overcoming trauma*, www.About.com. Accessed 13.10 .2011.
- Mehmet, E. (2004). Self –reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44(7), 7-12.
- Omisakin, F. & Ncama, B. (2011). Self, self-care and self-management concepts: implications for self-management education. *Educational Reserch*, 2 (12), 1733-1737.
- Parray, W., Kumar, S., & David, B. (2020). Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness and self-esteem of high school students. *Polish Psychological Bulletin*. 51(3), 171-176.
- World Health Organization (WHO). (2013). Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence. Geneva: *World Health Organization*, 2013.