

فعالية برنامج ارشادي عقلائي لفتحسفن تأكيد الذات وأثره فف تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف.

د/ شرفن عبء الوهاب أحمد عبء الوهاب

أستاذ الإرشاد النفسف المساعء
كلفة الترففة - جامعة الطائف

د/ وفء محمد أحمد نجفب عمارة

أستاذ علم النفس الأكلفنكف
والإرشاد النفسف المساعء
كلفة الترففة - جامعة الطائف

المخلص:

فهدف هذا البحث إلى التحقق من مءى فعالة برنامج إرشافف عقلائف انفعالف لفتحسفن تأكيد الذات وأثره فف تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف وذلك من خلال معرفة الفروق بفن متوسطف رتبء درجات طالبات المجموعة التجرففة اللائف فف يتعرضن للبرنامج الإرشافف والمجموعة الضابطة اللائف لم فف تعرضن للبرنامج الإرشافف فف القفاس البعءف على كلا من اختبار تأكيد الذات، ومقفاس اتخاذ القرار، بجانب معرفة الفروق بفن متوسطف رتبء درجات طالبات المجموعة التجرففة اللائف تعرضن للبرنامج الإرشافف فف القفاسفن (القبلف- البعءف) (البعءف- التبعف) على كلا من اختبار تأكيد الذات، ومقفاس اتخاذ القرار.

وقء تكونت عفة البحث من (٢٣٧) من طالبات جامعة الطائف ممن تتراوح أعمارهن الزمنية ما بفن (١٨-٢٢) عاما، وتم اختيار عفة قوامها (٢٠) طالبة من إجمالف العفة ممن فحصلون على أقلء الدرجات على اختبار تأكيد الذات، وأءنىء الدرجات على مقفاس اتخاذ القرار فف القفاس القبلف، وتم تقسفمهن بالتساوف إلى مجموعتفن إءءاهما تجرففة والتي سوف تخضع للبرنامج الإرشافف (إءءاء/ الباحثان) والذف فبلغ عءء جلساته (١٧) جلسة بواقع جلستفن أسبوعفا، والأخرى ضابطة لن تخضع للبرنامج الإرشافف، وتمت المجانسة بفن المجموعتفن من ففء العمر الزمئف بالإضافة إلىء درجاتهن فف التطبيق القبلف على كلا من اختبار تأكيد الذات (إءءاء/ الطفب، ٢٠٠١)، ومقفاس اتخاذ القرار (إءءاء/ عبءون، ١٩٩٣).

النتائج:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على اختبار تأكيد الذات عند مستوى (٠.٠١) لصالح المجموعة التجريبية .
 - وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اتخاذ القرار عند مستوى (٠.٠١) لصالح المجموعة التجريبية.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على اختبار تأكيد الذات عند مستوى (٠.٠١) لصالح القياس البعدي
 - وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اتخاذ القرار عند مستوى (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار تأكيد الذات.
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اتخاذ القرار .
- الكلمات المفتاحية : برنامج إرشادي عقلائي انفعالي - تأكيد الذات - اتخاذ القرار - طالبات جامعة الطائف.

==== د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبد الوهاب =====

فعالية برنامج ارشادي عقلائي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف

د/ شرين عبد الوهاب أحمد عبدالوهاب

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية - جامعة الطائف

د/ وليد محمد أحمد نجيب عمارة

أستاذ علم النفس الاكلينيكي
والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية - جامعة الطائف

مقدمة :

إن الإهتمام بدراسة جوانب الشخصية للطلاب في جميع المراحل التعليمية بشكل عام والمرحلة الجامعية بشكل خاص له ما يبرره؛ فهم قادة المستقبل وأمل الأمة ؛ لذلك فإن توجيه الدراسات والبحوث التربوية والنفسية في هذا الإتجاه لهو تعبير صادق عن الإهتمام بهم ورعايتهم على أسس علمية سليمة، لهذا فإن استمرار البحث العلمي في هذا الجانب يبقى أمراً ضرورياً وركيزة لا غنى عنها لتخطيط مستقبلي سليم.

وتعتبر المرحلة الجامعية من أهم مراحل حياة الفرد حيث ينتقل الفرد من الاعتماد الكلي على المعلمين والأسرة والمنهاج المحدد بمجموعة الكتب إلى مرحلة الاعتماد على الذات. الأمر الذي يحدث اختلافات في البيئة الثقافية والاجتماعية والنفسية مما ينعكس على درجة التوافق مع الحياة الجامعية بما فيها من توافق أكاديمي واجتماعي ونفسي. (الصرايرة والحجاية ، ٢٠٠٨ ، ٦١٨)

لذا فلا بد من تدريبهم وتعليمهم على كيفية اتخاذ قراراتهم وإبداء آرائهم بكل سهولة ويسر دون خجل من أي شيء، وليس ذلك فقط لكن لابد من تدريبهم على كيفية إبداء آرائهم بصورة مناسبة ومتحضرة، والشباب بالأخص في المرحلة الجامعية تشتد حاجاتهم إلى الاستقلال، وتوكيد الذات، وإقامة العلاقات الاجتماعية ، وتدعيم مكانتهم الاجتماعية، والاهتمام بالحديث والمناقشة مع الآخرين . (صبحي، ٢٠٠٠، ١١٢ : ١١٣)

ويشير Sherwin, 1975 أن السلوك التوكيدي يعتبر أحد دعائم الصحة النفسية ومن متطلبات السلوك السوي فهو لا يقتصر على مجموعة إجراءات غالباً ما تستهدف إزالة

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

الخوف والقلق بل تكاد تكون منهجا وفلسفة تهدف إلى عدم إهدار كرامة الإنسان وتتجه به نحو احترام الذات. (Sherwin, 1975, Pp.24-25)

لذا تعد مهارات تأكيد الذات من أهم المهارات اللازمة للتعامل الفعال مع الآخر، وأن انخفاضها يؤدي للعديد من المشكلات التي يعاني منها كلاً من الفرد والمجتمع، ومن هذه المشكلات والاضطرابات النفسية القلق والاكتئاب . كما يؤدي انخفاض السلوك التوكيدي لدى الفرد إلى الوقوع في الكثير من أنواع السلوك المشكل نتيجة الخضوع لمحاولات الآخرين للضغط عليه .

وتكمن خطورة ضعف السلوك التوكيدي بالنسبة للطلاب في عجزهم عن التعبير عن مشاعرهم، وفي الدفاع عن حقوقهم، ومع مرور الوقت واستمرار استجاباتهم بهذه الطريقة السلبية سوف تؤدي بهم إلى نتائج سلبية نفسياً واجتماعياً تتمثل في القلق، والاكتئاب، والشعور بالنقص، ونتيجة لذلك فإن علاقاتهم الاجتماعية سوف تتأثر بحيث يصبحون غير قادرين على التواصل مع الآخرين. (العرافي ، ٢٠١٣ ، ١١:١٢)

ويرى الكثير من الباحثين أن التدريب على الاستجابات التوكيدية يقلل من السلوك العدوانى ويعمل على خفض التوتر والقلق وبخاصة لدى الأفراد العدوانيين. (عبد الوهاب، ٢٠٠٨).

ولقد تزايد اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة بالتدريب التوكيدي لتنمية السلوك التوكيدي ولتأثيره على الحياة النفسية، بعد أن كان يدور حول مفهوم التوكيد وأبعاده، حيث تبين تأثير السلوك التوكيدي في تدعيم مفهوم الذات، وتحديد الأساليب السلوكية غير السوية في التعامل مع الآخرين، وضرورته في الحفاظ على حقوق الفرد واحترامه لذاته وشعوره بالرضا والثقة بالنفس، فضلا عن استخدامه كأحد فنيات العلاج النفسي. (شعبان، ٢٠٠٣، ١٥٥).

ومما لا شك فيه أن مهارات اتخاذ القرار تعتبر من المهارات الأساسية في مختلف مجالات الحياة المعاصرة، حيث أصبحت ضرورة ملحة ومن أهم المتغيرات في البيئة الاجتماعية، كما تعد من المهارات اللازمة للفرد حتي يكون قادراً على جمع المعلومات المرتبطة بشئون المجتمع واستخدامها ، والمشاركة الفعالة في حل المشكلات الاجتماعية . (الزيادات وسليمان، ٢٠٠٩ ، ٥).

كما تعد مهارات اتخاذ القرار من مهارات التفكير العليا التي يجب الاهتمام بها والعمل على تمهيتها وخاصة لما يواجهه الفرد من مواقف وخبرات تتطلب تقديراً سليماً، ولكي يتم المفاضلة بين الشيء وضده، الأمر الذي يساعد في الاختيار السليم بين البدائل المتاحة وحل المشكلات التي تواجهه. (حبيب، ٢٠٠٧)

وسوف يستخدم البحث الحالي برنامج إرشادي عقلاني انفعالي والذي يعد من النماذج النظرية المعرفية ذائعة الصيت في الإرشاد والعلاج النفسي، كما يعرف هذا النموذج بالإرشاد التعليمي كونه يركز على تغيير البنية المعرفية للفرد المستفيد منه .

ومن الجدير بالذكر أن علماء النفس السلوكيين في بداية الأمر كان اهتمامهم منصباً على تعديل السلوكيات غير المرغوبة واستبدالها بسلوك مرغوب فيه دون الاهتمام بالجوانب العقلية المعرفية لدى الفرد بحجة أنها عوامل داخلية لا يمكن إخضاعها للملاحظة ولكن لم يستمر ذلك طويلاً فسرعان ما تحول اهتمامهم إلى دراسة الجانب المعرفي لدى الفرد معترفين بأهمية العوامل المعرفية في نشأة الأعراض المرضية وأن تعديل أفكار الفرد ومعتقداته الخاطئة تؤدي إلى حدوث تغير في انفعالاته وسلوكه .

والفكرة الأساسية التي تقوم عليها هذه النظرية مؤداها أن الأعراض المرضية كالخوف والقلق والاكتئاب وغيرها غالباً ما تكون ناتجة عن أفكار ومعتقدات خاطئة لدى الفرد، فسلوك الشخص ينبع من أفكاره وعليه فإن الاضطرابات الانفعالية تكون ناتجة من وجود أفكار ومعتقدات خاطئة لدى الفرد ، ومن ثم يكون تحسين الفرد مرهون بتحسين تفكيره وتغييرها (عبد العظيم، ٢٠١٤ ، ٨٦)

مشكلة البحث:

يمكن تحديد مشكلة البحث من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على اختبار تأكيد الذات؟
- ٢- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اتخاذ القرار؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على اختبار تأكيد الذات؟

- ٤- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اتخاذ القرار؟
- ٥- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار تأكيد الذات؟
- ٦- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اتخاذ القرار؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف. ويتم ذلك من خلال الكشف عن ما يلي:

- ١- الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على اختبار تأكيد الذات؟
- ٢- الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اتخاذ القرار؟
- ٣- الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على اختبار تأكيد الذات؟
- ٤- الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اتخاذ القرار؟
- ٥- الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار تأكيد الذات؟
- ٦- الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اتخاذ القرار؟

أهمية البحث:

تنبثق أهمية البحث في كونه يتعامل مع شريحة هامة من المجتمع وهي شريحة طالبات الجامعة، وهي الفئة التي سريعا ما تخرج للعمل والتفاعل مع الآخرين، وهي اللبنة التي يبنى عليها نهضة المجتمعات والأمم. ولذا ففي صلاحها قوة للمجتمع وحصن للفرد .

وتكمن أهمية هذا البحث في جانبين هامين هما:

الأهمية النظرية:

- ١- عدم وجود دراسات سابقة- في حدود علم الباحثان- تناولت تطبيق برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين تأكيد لذات ومعرفة أثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة وذلك على المستويين العربي و الأجنبي على حد سواء.
 - ٢- إلقاء الضوء على أهمية العلاقة بين تأكيد الذات والقدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة على اعتبار أن تأكيد الذات من الخصائص الشخصية التي تؤثر بشكل كبير في إدراك الطالبات للمواقف ومن ثم في استجاباتهن، وقراراتهن. لذا فمن الضروري التعرف على بعض العوامل التي تساعدن على التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي تساعدن على النجاح وتحقيق نتائج ايجابية سواء في حياتهن العلمية أم العملية باعتبارهن فئة مستهدفة تمثل الفكر والتطوير في أي مجتمع .
- الأهمية التطبيقية:

تصميم برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتدريب طالبات الجامعة على اكتساب المهارات والأساليب التي يمكن من خلالها زيادة توكيدهن لذواتهن، وتنمية قدرتهن على اتخاذ القرارات بما يساعد على توجيههن إلى الطريق الصحيح الذي يتلائم مع طبيعة شخصيتهن ومساعدتهن في الحصول على تدعيم ايجابي لتأكيد الذات، والتخفيف من حدة القلق، والتوتر من أجل تحقيق توافق نفسي واجتماعي أفضل.

مصطلحات البحث وتعريفاتها الإجرائية

أولاً: مفهوم البرنامج الإرشادي Counseling Program

عرف زهران (٢٠٠٥، ٤٩٩) البرنامج الإرشادي بأنه "برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة ، وغير المباشرة فرديا، وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل، ولتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين" .

الإرشاد العقلاني الانفعالي Rational Emotional counseling

وعرفه إبراهيم (١٩٩٢ ، ١٨) بأنه " أحد الأساليب الإرشادية الذي قدمه " أليس " Ellis عام ١٩٥٥ ويهدف إلى تحديد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية واللامنطقية في سلوك العميل وتعديلها إلى أفكار ومعتقدات عقلانية منطقية سليمة ، وتبني العميل فلسفة جديدة في الحياة ."

عرفته سبنسر (Spencer, 2005, 3) بأنه " شكل من أشكال العلاج السلوكي المعرفي التي أنشأها " ألبرت أليس" وهو يقوم أساسا على تعديل المعتقدات غير العقلانية والتي تعتمد على تفسير الأفراد للمواقف التي تحدث لهم ، والتي تؤكد على الطريقة التي يفكرون بها ، وتؤكد أيضا على العلاقة بين الإدراك والعاطفة والسلوك" .

عرفته البديري (٢٠٠٥ ، ١١٨) بأنه " نوع من العلاج يطبق مبادئ العلاج السلوكي ، لكن على العالم الداخلي للعميل " المسترشد " أي الأفكار والمعارف والانفعالات، والتي تكون عبارة عن مسلمات خاطئة يتبناها الفرد من الطفولة، وتجسدت في عقله حتى أصبحت حقائق تبنى عليها نتائج خاطئة والتي تخلق الصراعات العقلية ، ومن خلال الإقناع المنطقي " العقلاني " وعكس ما كان يعمل المريض " المسترشد " بعد التشخيص السليم والتدريب على عكس هذه الأفكار يتم العلاج السلوكي المعرفي " .

وعرفه إبراهيم (٢٠٠٨ ، ٥٩١) بأنه "أحد أساليب العلاج المعرفي الحديثة، وضع أسسه أليس (Ellis, 1955) ويفترض أن أنماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب، وتهدف إلي تعديل الاعتقادات غير العقلانية وغير الواقعية والخاذلة للذات وتعليم المسترشد أساليب تفكير أخرى أكثر عقلانية وأكثر ايجابية عن طريق الحوار الفلسفي والطرق الإقناعية".

وعرفه عبد العظيم (٢٠١٤ ، ٨٦) بأنه " أسلوب أو نظرية من نظريات الإرشاد النفسي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة العملاء في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية، والتي يصاحبها اضطراب في سلوك وشخصية الفرد واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية ومنطقية تساعده على التوافق مع المجتمع " .

ثانيا: مفهوم تأكيد الذات Self Assertiveness

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

عرف إبراهيم (١٦٣، ١٩٨٠) تأكيد الذات بأنه " القدرة على التعبير الملائم عن أي انفعال نحو المواقف والأشخاص فيما عدا التعبير عن انفعال القلق " .

وعرفه راكوس (Rakos, 1991, 17) بأنه " سلوك نوعي موقفي ومتعلم مكون من سبع فئات مستقلة وهي الإعراف بأوجه القصور الشخصي وتقديم المجاملة والثناء، ورفض مطالب غير مقبولة، وكذلك البدء والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية، والتعبير عن المشاعر والآراء المختلفة ، والمطالبة بتغيير السلوك غير المرغوب من الآخرين".

كما عرفه هارتلي (Hartely, 1993, 210) بأنه " التعبير عن المطالب والرغبات دون التعدي على حقوق الآخرين وبدون التنازل عن الحقوق المشروعة للشخص " .

وعرفه شوقي (١٩٩٣ ، ٥٨) بأنه " مهارة الفرد في التعبير عن آرائه سواء كانت متفقة أو مختلفة مع الآخرين، والإفصاح عن مشاعره الإيجابية أو السلبية حيالهم ، والدفاع عن حقوقه الخاصة، والبدء في التفاعل والاستمرار فيه أو إنهاء التفاعلات الاجتماعية، ومقاومة ضغوط الآخرين لإجباره على القيام بسلوك لا يرغبه " .

وعرف جين ولي (Chen & Li , 2000, 409) بأنه " القدرة على قول لا، وطلب الخدمة من الآخرين، والتعبير عن المشاعر الإيجابية " .

وقد عرفه عبد السلام (٢٠٠١ ، ٥٣) بأنه " مجموعة من الأنماط السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي يعبر بها الأفراد عن مشاعرهم وانفعالاتهم في ضوء المحددات الشخصية والثقافية والاجتماعية للمجتمع والتي تنعكس على علاقاتهم مع الآخرين " .

وعرفه الطيب (٢٠٠١ ، ٩) بأنه "حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل سواء كان في الاتجاه الإيجابي (أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الانفعالية الإيجابية الدالة على الاستحسان، والتقبل، وحب الاستطلاع، والاهتمام، والحب، والود، والمشاركة، والصدقة، والإعجاب) أو في الاتجاه السلبي (أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الدالة على الرفض، وعدم التقبل، والغضب، والألم، والحزن، والشك، والأسى) .

كما عرفه ألبرت وايمونز (Alberti & Emmons, 2001) بأنه " السلوك الذي يمكن الشخص من التصرف بأسلوب حسن، وأن يدافع عن نفسه دون قلق، ويعبر عن حقوقه ويطلب بها دون أن يعتدي على الآخرين " .

وعرف شعبان (٢٠٠٣ ، ١٥٧) تأكيد الذات بأنه " مجموعة المهارات اللفظية وغير اللفظية المتعلمة والمتضمنة تقبل التقصير الشخصي، والتعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية ، بدء التفاعل والاستمرار فيه ، القدرة على مدح الآخرين وتقبل المدح منهم، والدفاع عن الحقوق ، وعدم انتهاك حقوق الآخرين، والتعبير عن الآراء المختلفة وغير المفضلة، وتقبل طلب الآخرين لتغيير سلوك الفرد ، ورفض المطالب غير المعقولة وذلك بطريقة ملائمة اجتماعيا في ضوء المعايير الثقافية السائدة " .

ويعرفه الباحثان تأكيد الذات إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على اختبار تأكيد الذات المستخدم في الدراسة الحالية إعداد/ الطيب (٢٠٠١) .

ثالثاً : مفهوم اتخاذ القرار Decision Making

عرف ياغي (١٩٨٣ ، ٤) اتخاذ القرار " بأنه عملية اختيار أنسب البدائل المتاحة أمام المقرر لإنجاز الهدف أو الأهداف المرجوة أو حل المشكلة التي تنتظر الحل المناسب " .
وعرف الذهبي (١٩٨٨ ، ٢) اتخاذ القرار بأنه " العملية التي يتم بمقتضاها المفاضلة بين مجموعة من البدائل المتاحة وبالتالي اختيار أحدهما نظراً للأفضلية في تحقيق الأهداف التي يبتغيها متخذ القرار بأعلى كفاءة وفاعلية في معطيات بيئية معينة " .

وعرفه عبدون (١٩٩٣ ، ٩) بأنه " القدرة التي تصل بالفرد إلى حل يبغى الوصول إليه في مشكلة اعتراضية أو موقف محير ، وذلك باختيار حل من بين بدائل الحل الموجودة أو المبتكرة ، وهذا الاختيار يعتمد على المعلومات التي جمعها الفرد حول المشكلة ، وعلى القيم والعادات والخبرة ، والتعليم ، والمهارات الفردية " .

وعرف هاريس (Harris, 1998) اتخاذ القرار بأنه " دراسة وتمييز واختيار البدائل المستندة إلى القيم والتفضيلات التي يؤمن بها متخذ القرار، حيث إن اتخاذ القرار يشير ضمناً إلى أن هناك خيارات بديلة يمكن أن تؤخذ بالاعتبار، وفي تلك الحالة لا نعلم إلى تعريف العديد من البدائل المحتملة لحل المشكلة قيد البحث، إذ أن أفضل البدائل تكون متسقة مع كل من أهدافنا، ورغباتنا، وطريقة أو نمط حياتنا، والقيم التي نؤمن بها " .
وعرفه سنج (Sing, 2000) بأنه "عملية يتم من خلالها اختيار بديل من بين عدة بدائل في موقف معين " .

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

وعرف الموسوى (٢٠٠٢) اتخاذ القرار "بأنه مسار فعل يختاره المقرر بإعتباره أنسب وسيلة متاحة أمامه لإنجاح الهدف أو الأهداف الذي يتبعها لحل المشاكل التي تشغله".
وعرف ماهر (٢٠٠٦، ٢٨٠) اتخاذ القرار بأنه "عبارة عن مجموعة من التصرفات المتتابعة التي يمر بها الفرد لكي يحل مشكلة ما".

وعرفه جروان (٢٠٠٧، ١٢٠) بأنها "عملية تفكير مركبة تهدف إلى اختيار أفضل البدائل أو الحلول المتاحة للفرد في موقف معين من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المرجو".

وعرفته جمعة (٢٠١٢، ٦٤) بأنه "مجموعة الإجراءات وعمليات التفكير التي تتخذ للاختيار من بين البدائل المطروحة أو إيجاد حل لمشكلة، وهذا الاختيار يعتمد على معلومات الفرد وخبراته، وقيمه وتتضمن إصدار حكم حول سبب الاختيار وتقديم تبرير مقنع لهذا الاختيار".

ويعرفه الباحثان اتخاذ القرار إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس اتخاذ القرار المستخدم في الدراسة الحالية إعداد/ عبدون (١٩٩٣).

الإطار النظري والدراسات السابقة للبحث:

أولاً : الإطار النظري:

المحور الأول: الإرشاد العقلاني الانفعالي

يعد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أحد أساليب العلاج المعرفي وهو نوع من العلاج عن طريق التعليم النشط المباشر، ويقوم على أساس بعض الفروض والتعميمات الخاصة بالإنسان وطبيعته، وأسباب تعاسته واضطرابه الانفعالي، وإمكانات الإنسان وقدرته على التغيير والضبط لمستقبله، وتنحصر عملية العلاج في استبدال اللامعقول بالمعقول واللاعقلاني بالعقلاني، ولذا فإنه يعتمد على العمليات العقلية، ويستخدم أساليب تعليم التفكير المنطقي خلال العلاج بالمشكلات التي تواجهها الحالة. (سعفان، ٢٠٠٦، ٢٣٧)

ويشير أليس (Ellis) أحد أصحاب نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي إلى أن معظم المشكلات النفسية لا تتجم عن ضغوط خارجية بل تأتي من وجود الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي يعتنقها الفرد نتيجة لنقص المعلومات والأفكار الصحيحة لديه. (عبد العظيم،

(Ellis, 2004) (٨٨، ٢٠١٤)

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

فإذا تبنى الأفراد هذه الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية فإنهم يميلون لكي يصبحوا مكبوتين - عدوانيين - دفاعيين - قلقين - شاعرين بالذنب - غير فعالين - منطويين على أنفسهم - غير سعداء - وأنهم لم يتمكنوا من أن يساعدوا أنفسهم للتخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية. لذا يعمل الإرشاد العقلائي الانفعالي على مساعدة المسترشد على التخلص من الأفكار المحرفة وغير الملائمة ، والعمل على استبدالها بأخرى أكثر واقعية وعقلانية وتتسم بالفاعلية والمنطقية وتصحيح المفاهيم الخاطئة المختلة وظيفياً . (معوض، ١٩٩٦ ، ٢٣٠)

وللعلاج العقلائي الانفعالي جانبان أساسيان هما : مساعدة الأفراد في التغلب على اضطراباتهم المعرفية السلوكية العاطفية ، ومساعدتهم على السعي بفاعلية للتوصل إلى حياة أكثر سعادة ، وإلى الوجود الذي يتسم بقدر أكبر من تحقيق الذات، كما أنه يشجع المرضى على الاختيار الجيد والفعال للطرق المؤدية إلى تحقيق الذات، والتمكن من حل مشكلات هذا التحقيق، والقبول غير المشروط للذات والآخرين، واللجوء إلى تصميم الحلول وإعادة تصميمها عند الضرورة . كما يسعى العلاج العقلائي الانفعالي إلى تحقيق العلاج الفعال، ولذلك فإنه يتجنب فنيات العلاج غير الفعالة مثل الانغماس الزائد في المعتقدات اللاعقلانية، واستبدال التفكير والرؤية الايجابية بها . (Dryden & Hill, 1993, 25)

أهداف الإرشاد العقلائي الانفعالي:

تتمثل أهداف الإرشاد العقلائي الانفعالي في إزالة أو خفض النتائج غير المنطقية أو الاضطرابات الانفعالية لدى المسترشد، ويشتمل ذلك على هدفين أساسيين هما:

- ١- تقليل القلق (أو قهر النفس) إلى أقل حد ممكن، وتخفيض العدوان أو الغضب أيضاً إلى أقل حد ممكن (أو إلقاء اللوم على الآخرين أو على الظروف).
- ٢- تزويد المسترشدين بطريقة تمكنهم من أن يكون لديهم أدنى مستوى من القلق ومن الغضب، وذلك من خلال التحليل المنطقي لاضطراباتهم.

وقد حدد " إليس " مجموعة من أهداف الإرشاد العقلائي الانفعالي على النحو الآتي:

١- الاهتمام بالذات Self-Interest:

إن العلاج العقلائي العاطفي يهدف إلى مساعدة المتعالج على أن يهتم بنفسه أولاً، ولكن دون أن يصبح أنانياً، ويتمركز حول الذات بالكامل ودون أن يخطئ بحق الآخرين.

٢- التوجيه الذاتي: Self-Direction

إن على الإنسان أن يتحمل المسؤولية الشخصية، ويعمل باستقلالية، وقد يحتاج إلى مساعدة الآخرين، إلا أن ذلك ليس مطلبًا إلزاميًا أو مطلقًا.

٣- التحمل: Tolerance

إن على الإنسان أن يتحمل الآخرين، فهو ليس بحاجة إلى أن يدخل في شجار معهم بسبب ذلك.

٤- تقبل التغيير: Acceptance of Uncertainty

على الإنسان أن يتقبل حقيقة أنه يعيش في عالم من الاحتمالات، إذ ليس هناك حقائق مطلقة وأكيدة، والعيش في هذه الحياة ليس شيئًا مروعًا.

٥- المرونة: Flexibility الإنسان العادي يتصف بمرونة التفكير، وهو يتقبل التغيير.

٦- التفكير العلمي: Scientific Thinking

الإنسان العادي يتصف بكونه موضوعيًا وعلميًا ومنطقيًا، وهو قادر على تطبيق مبادئ المنطق والعلم على نفسه، وعلى علاقاته بالآخرين.

٧- الالتزام: Commitment

إن الناس العاديين يهتمون وينشغلون بأشياء مختلفة خارج نطاق أنفسهم، وهذه الأشياء قد تشمل العلاقات مع الآخرين أو الأفكار وما إلى ذلك.

٨- ارتياد المخاطر: Risk Taking

الإنسان العادي يتمتع بقدر معين من روح المغامرة، ويفعل الأشياء التي يعتقد أنها مهمة بالنسبة له؛ حتى لو فشل في تأديتها فهو لديه الاستعداد لأن يجرب بشكل متواصل.

٩- تقبل الذات: Self-Acceptance

إن الإنسان العادي قانع بحياته، إنه راض عن نفسه، وهذا الرضا لا يتوقف على إنجازاته أو تقدير الآخرين له. (الخطيب، ٢٠٠٣، ٣٤٥) (إبراهيم، ٢٠٠٨، ٢١، ٢٢).

مفاهيم ومسلمات الإرشاد العقلاني الانفعالي:

إن الإرشاد العقلاني الانفعالي كأحد الاتجاهات السلوكية المعرفية، يقوم على عدد من التصورات وثيقة الصلة بالكائن البشري من حيث الدوافع والانفعالات والتفكير، والتي تعد من وجهة نظر أصحاب الاتجاهات المعرفية هي المحرك للسلوك البشري، فهي إما تأخذ الوجهة

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

العقلانية، أو تدفع الفرد إلى السلوك بطريقة مناقضة تمامًا للعقلانية وبالتالي تولد القلق والإحباط وتسبب للفرد الاضطراب النفسي .

وقد عرض " أليس " مجموعة من المسلمات التي تقوم عليها نظرية الإرشاد العقلائي الانفعالي، وفيما يلي عرض لهذه المسلمات باختصار وهي:

١ - الإنسان كائن عاقل منفرد في نوعه وهو حين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة .

٢ - الاضطراب الانفعالي والسلوك العصابي يعتبران نتيجة للتفكير غير العقلائي ، والتفكير والانفعال ليسا منفصلين، فالانفعال يصاحب التفكير والانفعال في حقيقته تفكير منحاز ذاتي وغير عقلائي.

٣ - يرجع التفكير غير العقلائي في أصله ونشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقي فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلم بيولوجيا كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة، ومن الثقافة التي يعيش فيها بصفة عامة.

٤ - الإنسان كائن متكلم والتفكير يتم عادة خلال استخدام الرموز الكلامية، ولما كان التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي فإن التفكير غير العقلائي يستمر بالضرورة طالما يستمر الاضطراب الانفعالي وهذا ما يميز الشخص المضطرب.

٥ - إن استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات -Self- verbalization والذي لا يتقرر بالظروف والأحداث الخارجية فقط بل بالمفاهيم والمعتقدات والاتجاهات التي يتبناها الفرد نحو هذه الأحداث التي تتجمع على صورة جمل أو عبارات يتم استدخالها أو تمثيلها.

٦ - الأفكار والانفعالات السلبية أو المثبطة للذات يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيًا ومتفعلًا، وإن هدف الإرشاد أو العلاج النفسي هو أن يوضح للعميل أن حديثه مع ذاته يعتبر المصدر الأساسي لاضطرابه الانفعالي.

٧ - ويؤمن معظم المعالجين في هذه النظرية أن الأفراد هم متفردون، وأنهم عقلائيون وغير عقلائين في آن واحد، فعندما يتصرفون ويفكرون بعقلانية يكونون فعالين وسعداء وأكفاء، وعندما يكونون غير عقلائين فإنهم يكونون غير منطقيين ويتعرضون لاضطرابات نفسية.

٩ - وعندما ترتبط انفعالات مثل الحب والسرور بفكرة (هذا جيد) تتكون لديهم انفعالات إنسانية إيجابية، وعندما ترتبط انفعالات مثل الغضب أو الاكتئاب بفكرة (هذا سيء) فإنها تصبح انفعالات سلبية . وبذلك فإن الأشياء التي تعلمناها عن الموقف وارتبطت به، وكذلك مدركتنا له، هي التي شكلت موقفًا سلبيًا أو غير سار بالنسبة لنا.

١٠ - الأفراد المضطربون يساعدون في إطالة أمد الاضطراب، وذلك بتمسكهم بالسلوك غير المنطقي عن طريق التلطف بالأفكار غير المنطقية نحوه، وكما ذكر سابقًا فإن التفكير يصاحب الانفعال، وهكذا فإذا استمرت الاضطرابات الانفعالية فإن التفكير اللامنطقي سيستمر بالضرورة.

١١ - الإنسان ليس ضحية لظروفه أو لماضيه، ولكن الطريقة التي يتحدث بها الناس إلى الآخرين، أو يحدثون بها أنفسهم، هي التي تحدد مدى تكيفهم، لذلك يمكنهم أن يتحدثوا، ويمكنهم أن يعملوا ويفكروا حتى يجعلوا من أنفسهم أفرادًا مختلفين.

١٢- إن المرشد في هذه النظرية يعتقد بأن لدى الناس القدرة على مواجهة نظامهم القيمي وأن يعلموا أنفسهم معتقدات وأفكارًا وقيمًا جديدة . (غانم ، د.ت ، ٨٠ : ٨١) (باترسون ، ١٩٩٠ ، ١٧٦).

نموذج ABC

لقد قدم "أليس Ellis" نظرية فلسفية تقوم على أن الاضطرابات السلوكية والعاطفية هي نتاج للتفكير غير المنطقي الذي ينتهجه الإنسان في رسم معالم حياته.

ويرى " إليس " أن النواتج الانفعالية لا تختفي بمجرد التعبير عنها، وبدلاً من ذلك على المعالج أن يركز على تحويل وتبديل أسلوب التفكير اللاعقلاني المسبب للنواتج الانفعالية والسلوكية غير المرغوب فيها إلى أسلوب تفكير عقلاني ومنطقي، وبالتالي تكون ردود الفعل الانفعالية في الشخصية مرتكز لنظرية وممارسة الإرشاد العقلاني (ABC)

وقد قدم " أليس " هذه النظرية على النحو التالي:

١- الحدث النشط Activating events (A)

والذي يسبب الاضطراب الانفعالي.

٢- نظام معتقدات الفرد. (B) Beliefs

وهو حديث داخلي يردده الفرد كتقييم خاطئ للحدث، أو تفسير محرف ومشوه وخاطئ للحدث المثير للضغط.

٣- نتيجة انفعالية أو سلوكية لمعتقدات الفرد. (C) Consequences

وهي بمثابة النتيجة أو العواقب، والتي يظن العميل أنها ناتجة عن الحدث.

(Sherin & Caiger , 2004 , 230)

هذا هو الجانب التشخيصي، والذي يخص العميل وحده، ويأتي الجانب الثاني، ليوضح العلاقات السليمة بين الأحداث المثيرة والأفكار اللاعقلانية، والنتائج أو العواقب المترتبة عليها. والذي يظهر فيه دور المعالج من (D.E.F) و الجانب الثاني من النموذج

٤- المناقشة أو الدحض (D) Disputing

وهي خطوة المناقشة، حيث يقوم المعالج بتنفيذ ومناقشة أفكار العميل، وتغلبه على معتقداته غير، C و B لمساعدته على إدراك العلاقة بين العقلانية، واستبدالها بأخرى بمثابة الخطوة التالية.

٥- التنفيذ (E) Enactment

وهي خطوة التنفيذ، وبعد أن ناقش المعالج العميل في الخطوة السابقة؛ تأتي مرحلة إكساب العميل لفلسفة جديدة؛ ليفكر بها بطريقة عقلانية وبناءة، لا تؤدي به إلى الاضطراب الانفعالي.

٦- التغذية الراجعة (F) Feed Back

وهي العائد أو التغذية الراجعة للحدث النشط المثير للضغط، وهنا يساعد المعالج العميل أن يكون موضوعياً في أفكاره ونتائجه التي يتوصل إليها (Dryden , 2002, 5 :13) فنيات الإرشاد العقلائي الانفعالي:

ركز "أليس" على إمكانية تغيير السلوك المضطرب للمستترشد من خلال تعليمه أسلوب اختيار الطرق الايجابية لتعديل السلوك بنفسه، وتنمية قدرته على ضبط النفس، وتحمل الإحباط في سبيل تحقيق أهداف مرغوبة، وخفض قابليته للاستئثار بإيحاءات من الآخرين، وتنمية تقديره لذاته، ومواجهة مصادر التهديد، وإكسابه مهارات أسلوب حل المشكلة والتدريب التوكيدي.

وقد حدد "إليس Ellis" مجموعة من الفنيات الإرشادية والعلاجية التي يستخدمها المرشد أو المعالج النفسي في تحقيق أهداف عملية الإرشاد وتنقسم هذه الفنيات الإرشادية إلى:

أولاً : فنيات معرفية Cognitive Techniques

وهي الفنيات التي تساعد العميل على تغيير أفكاره اللاعقلانية واتجاهاته وفلسفته غير المنطقية إلى أفكار واتجاهات عقلانية جديدة وتبني العميل فلسفة واضحة في الحياة تقوم على العقلانية وتظهر للفرد أنه من الأفضل أن يتخلى عن طلب الكمال إذا أراد أن يعيش حياة سعيدة خالية من القلق، وتعلم العميل أن يفصل بين معتقداته العقلانية (غير المطلقة) ومعتقداته اللاعقلانية (المطلقة)، وكيف يستخدم الطريقة المنطقية في العلم بالنسبة لذاته ولمشكلاته، وكيف يتقبل الواقع، حتى ولو كان محبطاً كثيراً ، ويدعو العميل إلى التفكير بأنه حتى لو ساءت الأمور إلى أقصى حد، فإن الأمر لن يكون كارثة كما يصوره لنفسه. (إبراهيم، ٨٤، ٢٠٠٨، ٨٥)

وتعد فنية المناقشة والحوار من أهم الفنيات المعرفية تأثيراً في الموقف التعليمي لما لها من الآثار الإيجابية المتنوعة والتي تتمثل في إثارة اهتمام الطلاب نحو المتحدث، والعمل على تركيز الانتباه وعدم تشتته، كما تساعد تلك الفنية على فهم أعمق لمحتوى الدرس، وتنظيم المعلومات واكتساب العديد من المهارات والمفاهيم، كما تعمل على التوجيه الصحيح للقيام بنشاط معين من قبل الطالب . (زيتون، ١٩٩٤، ٢٤٤)

ثانياً : فنيات انفعالية Emotive Techniques

وهي فنيات تتناول مشاعر العميل وأحاسيسه والمواقف الصادمة المثيرة والخبرات الماضية المتعلقة بمشكلة العميل، وتستخدم للمساعدة في تغيير قيم العميل المحورية. ويعبر عنها إليس Ellis بأنها فنيات العلاج الانفعالي الإظهارية Emotive-Evocative والتي تتمثل في إظهار الحقائق والأكاذيب كي يستطيع العميل التمييز بينها بوضوح ، ويستخدم المرشد لعب الأدوار، والنمذجة والفكاهة، وحث العميل وإنذاره وإقناعه بالتخلي عن هذه الأفكار اللاعقلانية وتشجيع العميل على المخاطرة بالإضافة إلى قيام علاقة تنسم بالحب والتقدير والاحترام والألفة بين المرشد والعميل.

ثالثاً : فنيات سلوكية Behaviorist Techniques

وهي فنيات تساعد العميل في تغيير أعراضه المختلة وظيفياً، وتعزيز السلوك التوافقي ومساعدته على التغيير الجذري ، لكي يصبح أدائه أكثر فعالية، ولمساعدته على التغيير الرئيسي لمعارفه ومعتقداته تجاه ذاته وتجاه الآخرين وتجاه المستقبل، وفيها يتم تكليفه بأعمال منزلية وتدريبات معرفية أثناء الجلسة أو في المنزل .

ومن الفنيات السلوكية أيضا التحصين التدريجي والنشاط الموجه وضبط الذات، والاستبصار، والتعليم والإسترخاء، والتخيل العقلاني، والإرشاد الإجرائي لتدعيم تغيير الفرد لسلوكه، والإيحاء، والتعزيز، والتدريب التوكيدي، والمواجهة الشخصية، والتدريب على المهارات وارتياح المخاطر، والقيام بالأدوار، والقراءة وحكاية القصص والطرق التي تبعث على السرور ، وتعلم المنطق، وتعلم أسلوب التفكير العلمي ، واستخدام الأساليب التربوية والمعرفية وربط الأحداث بالنتائج . (إبراهيم ، ٢٠٠٨ ، ٨٥ : ٨٨)

المحور الثاني : تأكيد الذات Self Assertion

يعد مفهوم تأكيد الذات من أهم المحددات الأساسية للشخصية ؛ لما له من دور في تكوين المعتقدات التي يحملها الشخص حول ذاته، والقيمة التي يعطيها لتلك المعتقدات، وهي نتائج معتقداته الذاتية، والبيئة المحيطة به . وقد ظهرت البدايات الأولى لاستخدام مصطلح التوكيدية على يد " سالتر Salter,1949 " حيث ميز بين نوعين من السلوك هما السلوك الاستثنائي في مقابل السلوك الانكفافي، فالطفل يولد بشخصية استثنائية تستجيب لمثيرات البيئة، فهو يتصرف من غير قيود، مما يؤدي إلى تطور النمط الاستثنائي في شخصيته. وبالتالي فالشخص الاستثنائي عند "سالتر" جرى مقدم مهاجم يعبر عن مشاعره بصراحة دون قلق واثقا من نفسه، على عكس الشخص المنكف الذي يكف انفعالاته فهو متردد وقلق ويرضي الآخرين على حساب ذاته .

ولقد ظهر مصطلح التوكيدية حين قدمه " ولبى " Wolpe, 1958 وقصد به حصول الفرد على حقوقه كاملة ، وحرية التعبير الانفعالي دون خوف، ودون المساس بحقوق الآخرين ثم سرعان ما عدل ولبى Wolpe, 1973 هذه النظرة إلى مفهوم التوكيدية كي تتسجم مع متطلباتها السوية، فعرّفها مرة أخرى بأنها "قدرة الفرد على التعبير عن

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

انفعالاته كما تحدث في المواقف المختلفة، ومع أشخاص عديدين ، ويظهر هذا التعبير في صورة سلوكية مقبولة اجتماعياً". (عبد العظيم ، ١١، ٢٠٠٦: ١٢)

وقد نشأت الحاجة إلى تفسير السلوك المؤكد للذات من خلال طريقة استجابة الفرد وتعامله مع المواقف التي تقابله بدءاً من المحادثة وطريقة الرد على الآخرين، ومقارنتها بالسلوك العدوانى ، والسلوك غير المؤكد للذات، ذلك أن أنماط السلوك الثلاثة تشكل خطاً متصلاً، وقد فرق العديد من العلماء بين ثلاثة أنماط من الاستجابات السلوكية هي: سلوك مؤكد يتسم بالتعبير عن الذات، واحترام حقوق الآخرين في التعبير عن ذاتهم، وسلوك غير مؤكد (سلبى) والذي يظهر عندما يترك الفرد المجال للآخرين ليعتدوا على حقوقه، وسلوك عدوانى ويظهر من خلال التعدي والهجوم على الآخرين. (عبد اللطيف وصالح ، ٢٠١٣ ، ٥٣)

وهناك العديد من النظريات التي فسرت السلوك التوكيدي وقد يكون من أهمها النظرية السلوكية والتي ترى أن توكيد الذات سلوك متعلم يمكن فهمه وتفسيره في ضوء مفاهيم التعليم السلوكية. (أبو أسعد وعريبات، ٥٦، ٢٠٠٩)

بالإضافة إلى نظرية العلاج العقلي العاطفي والتي تنظر إلى توكيد الذات بأنه عائد إلى الأفكار والمعتقدات والألفاظ غير العقلانية لدى الأفراد، ونظرية التعلم الاجتماعى حيث أشار باندورا Bandora إلى التأثيرات القوية للنماذج على الأطفال . (عبد العظيم ، ٢٠١٤ ، ١٣،

والسلوك التوكيدي المنخفض يرجع إلى خضوع الفرد واستسلامه وازعانه لمحاولات الآخرين وفرض رأيهم ووجهات نظرهم عليه، وعجزه عن الاعتراض على أقرانه الذين يجبرونه على مشاركتهم في أنشطة وسلوكيات غير مقبولة لعدم قدرته على رفض مطالبهم . كما أن ضعف التوكيدية يعد من أهم العوامل التي تؤدي إلى تعاطي المخدرات، والخمور، والسلبية ، والعجز عن رفض مطالب الأقران ، والاستسلام لوجهات نظرهم .

(Denyce & Peggy, 1990,45)

إن إخفاق الفرد في تقدير ذاته، يستوجب إتباع استراتيجيات تعمل على تحقيق فهم واقعي للذات، وعلى نحو موجب، إذ أن استراتيجيات توكيد الذات تعتبر وسيلة مهمة من أجل تقييم الآخرين لذات الفرد. (عبد اللطيف وصالح ، ٢٠١٣ ، ٥٣)

وهناك علاقة وطيدة بين فترة المراهقة ومراحل تشكيل الهوية للذات عند المراهقين، وحيث أن متطلبات تأكيد الذات في دور المراهقة تكون أعلى بكثير من متطلباتها في فترة الطفولة، وذلك لأن الأطفال تقابلهم الكثير من الصعوبات في حياتهم، ولكنهم يقاومونها ويتمكنون من التغلب عليها بفضل الطرق الإرشادية الجيدة المتبعة من الأشخاص المحيطين، إذ أن فترة المراهقة تتميز بازدياد النشاط الغريزي من جنس وعدوانية، وازدياد الموانع الذاتية والخارجية والعمل على صدها وكبحها، وبالتالي الشعور بالإحباط والميل إلى تصريف الفائض من العدوانية إما عن طريق الذات، أو عن طريق الاعتداء على الآخرين، وهذا بدوره يعتبر مؤثر جداً للحد من الوصول إلى سلوكيات الشخص المؤكد لذاته.

(Kim, 2003,71)

ويرى الباحثان أن هناك ارتباطاً بين فترة المراهقة، وما يمر به الطالب المراهق من تشكيل للهوية النفسية ومفهوم تأكيد الذات، حيث أن فترة المراهقة تعتبر فترة عدم الرضا عن الذات، والنقد القاسي للذات، وإشراك الذات بمشكلات تستدعي العقاب كالتنمر والعصيان .

أهمية السلوك التوكيدي

- لاشك أن ارتفاع مستوى التوكيدية لدى الأفراد يسهم في بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين حيث تنمو لدى الأفراد الشجاعة والجرأة والمبادأة والتعبير عما يجول داخل نفوسهم دون خوف أو تردد أو قلق .

- تساعد التوكيدية الأفراد على مواجهة الآخرين في المواقف الاجتماعية، والتخلص من المشكلات والصعوبات التي تعترض حياتهم الواقعية .

- تساعد التوكيدية على نمو تقدير الذات لدى الفرد، والقدرة على تحمل الإحباط، والتمتع بالاتزان الانفعالي، وكلما ازدادت التوكيدية لدى الفرد تزداد دافعية الانجاز لديه وينخفض الشعور بالإغتراب والقلق .

- كما تساعد التوكيدية الفرد على المساندة الاجتماعية والاشتراك في الأنشطة الاجتماعية بالمجتمع، فالشخص التوكيدي لديه القدرة على التعاون وتقديم الخدمات للناس والمساهمة في حل مشاكلهم ومشاكل مجتمعهم. (عبد العظيم ، ٢٠٠٦ ، ٣٨ : ٤٠)

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

- تساعد التوكيدية الأفراد على التعبير عن مشاعرهم، والدفاع عن أهدافهم، وأن يكون لديهم القدرة على إقامة العلاقات الشخصية الايجابية، والتعامل بشكل مناسب مع الآخرين . (Bupas, 2008)
 - القدرة على اتخاذ قرارات مهمة، وحاسمة وبسرعة مناسبة وكفاءة عالية والقدرة على قول " لا " عندما أريد أن أقولها، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وما تفرضه علينا أحياناً من تصرفات لا تتلاءم مع قيمنا.
 - كما تساعد على تنمية مهارة التفاوض . (Mahmoud & Abd Hamid, 2013,264) (Dietz & Abrew,2005, 97)
- خصائص السلوك التوكيدي:

يمتاز السلوك التوكيدي بعدة خصائص، نذكر منها:

- ممارسة الحقوق الشخصية مع الاعتراف بحقوق الآخرين.
- القدرة على الدفاع عن الذات بثقة ودون قلق واضطراب .
- التفاعل الاجتماعي الصحيح مع الآخرين .
- التعبير عن الذات والمشاعر بالأقوال والأفعال .
- إبداء التصرفات المقبولة اجتماعياً والإحساس بالمسئولية الاجتماعية .
- يساعد الفرد على التواصل الفعال مع الآخرين ،ويساعده على حل مشكلاته ، ويعزز العمل الجماعي .
- يسهل التعبير المباشر والصادق عن جميع الانفعالات والمشاعر والأفكار والآراء والمعتقدات . (Shafiq ,etal, 2015, 87) (Hargie, 2011)

مكونات السلوك التوكيدي:

هناك ثلاثة جوانب رئيسية تعكس مستوى التوكيد لدى الفرد في المواقف الاجتماعية:

- الأول: يتضمن التعبيرات الانفعالية واستخدام الإشارات والحركات أثناء الاستجابة.
- والثاني: يمثل استجابات الفرد اللفظية على تلك المواقف، والثالث يتضمن الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لأداء الاستجابات التوكيدية مثل معدل ضربات القلب. (Joe, etal , 1999,1009) (شوقي ، ١٩٩٨ ، ٦٣)

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

وقد حظي الجانب اللفظي للسلوك التوكيدي باهتمام العديد من الباحثين والذي يتحدد من خلال مقاييس التقدير الذاتي لاستجابات الفرد على مواقف متنوعة واجهها أو يتخيل نفسه في مواجهتها . (شوقي ، ١٩٩٨ ، ٦٣)

وذكر كلا من كيلكوس (Kilkus, 1993) وإبراهيم (٢٠٠١ ، ٤٧ : ٤٩) بعض المهارات التوكيدية مثل:

- الدفاع عن الحقوق الشخصية المشروعة .
- الحرية الانفعالية .
- الشجاعة في مواجهة ورفض المطالب غير المقبولة .
- القدرة على اتخاذ قرارات هامة وحاسمة بسرعة وكفاءة .
- القدرة على تكوين علاقات دافئة .
- القدرة على الإيجابية والتعاون وتقديم العون .
- القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية .
- المهارة في حل الصراعات الاجتماعية وما يتطلبه ذلك من تقديم الشكوى ، الاستماع ، التفاوض.

وتشير دياب (١٩٩٠ ، ٩٩) إلى أن الفرد المؤكد لذاته يشعر بالاستقلال، والاعتماد على النفس، والقدرة على مساعدة الآخرين ، والفرد المنطوي تنقصه هذه القدرات لما يتعرض له من احباطات وكثرة التهديدات فيشعر بالدونية .

التدريب التوكيدي في النظريات النفسية المختلفة

أولاً : نظرية التحليل النفسي:

يرى أصحاب نظرية التحليل النفسي أن الفرد يكتفي كمية ثابتة من الطاقة النفسية يمكن أن تستخدم في تشكيلة من الطرق تتضمن التغلب على المشاكل والمتاعب والاتهامات المضادة للذات ، وأن هذه الطاقة يمكنها أن تتحول إلى عقاب داخلي للذات من الأنا العليا ، والتي تأخذ على عاتقها في الحياة المقبلة الدور الذي قد لعبته من قبل قوى خارجية عن طريق السلطة الأبوية مما يدل على تأثير الوالدين على الطفل إما بالإثابة (الحب) أو بالتهديد (العقاب) مما يؤدي إلى الشعور بالخوف والقلق. ومع نمو الأنا العليا بدرجة معينة يكون مرغوباً وسويًا ويعبر عن تنشئة اجتماعية ملائمة ، ولكن عند ملاحظة الذات وانتقادها

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

والإحساس بالخوف والقلق ينكف سلوك التعبير عن الذات مما يعبر عن انخفاض مستوى توكيد الذات لديه .

وعلى ذلك فإن الخبرات الانفعالية المبكرة التي يعيشها الطفل داخل أسرته وخلال مراحل نموه النفسي الجنسي تمثل الأساس الذي قد يتجه بالفرد إلى السواء (التوكيدية) أو إلى الإنحراف والكثير من المشاكل النفسية ونقص التوكيدية. (عبد العظيم ، ٢٠٠٦ ، ١٧٨ :١٧٩)

وإذا كانت التوكيدية والإيجابية وجهان لعملة واحدة ، فالإيجابية هي المعيار الوحيد لإنسانية الإنسان ، والإنسان في صميمه إيجابية خلقة ، والإيجابية تؤدي إلى مواجهة بين متطلبات الهو، ومقتضيات الأنا العليا ، ويشعر الإنسان بالاعتراب عن إنسانيته إذا غابت عن حياته هذه الإيجابية الخلاقة .(مخيمر ، ١٩٨١ ، ٣٦٠)

ومن هنا يعتبر الأنا بصفة عامة والأنا المثالي بصفة خاصة مسئولان عن التوكيدية، واللاتوكيدية ، فإذا ظهرت اللاتوكيدية نتيجة التطبيع الاجتماعي على مسرح الأنا المثالي، فهذا يؤدي إلى تدهور الأنا المثالي، وبالتالي لا يشعر الفرد بأى نوع من الفخر، ولكي نصل إلى التوكيدية فيجب العمل على إيقاظ الأنا المثالي، وهذا لا يتأتى إلا عن طريق التدريب التوكيدي. (ولبي ، ١٩٨٠ ، ٩٧)

ثانياً: النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن التدريب التوكيدي يعتمد على تدريب الفرد وإكسابه جميع الأنماط السلوكية لكل متعلم ومكتسب من المجتمع ، وأن القصور في المهارات الاجتماعية ، وأى خلل في البيئة الاجتماعية يرجع إلى أساليب التعلم الاجتماعي التي تعرض لها الفرد من خلال أساليب المعاملة الوالدية والتنشئة الأسرية سوية أم غير سوية، وأنماط النماذج والقنوات الأسرية، والوسط الاجتماعي، ومنظومة القيم التي تربي عليها، ومدى الحرية الممنوحة، حيث أن الخصائص السوية واللاسوية ليست إلا استجابة متعلمة نتيجة ارتباط لدى الفرد بخبرات شخصية واجتماعية . (ولبي ، ١٩٨٠ ، ٩٧)

وبالتالي فإن الاستجابة التوكيدية تستخدم أساساً كنوع من الاستجابات التي تستخدم نقيضاً لكف الخوف والقلق، وبالتالي يكون التدريب التوكيدي مناسباً خاصة في المواقف التي يتعرض فيها الفرد للقلق، أو الخنوع والإذعان أو السلوك غير الملائم اجتماعياً، وترجع جميع

التغيرات السلوكية التي تحدث للمتدرب خلال التدريب التوكيدي إلى إجراءات التشريط الإجرائي. (كردي، ١٩٩٦، ٢٧)

وبالتالي عن طريق التشريط الإجرائي يمكن كف السلوك السلبي وتنمية المهارات والسمات الإيجابية الاجتماعية ، وتنمية الثقة بالنفس ومعالجة نواحي القصور من حيث الشعور بالخجل والانطواء والخوف الاجتماعي وغيرها.

ثالثاً: نظرية الإرشاد المتمركز حول العميل:

يهدف الإرشاد المتمركز إلى تشجيع المريض على الإفصاح عن مشاعره وأنواع الصراعات التي يعانيتها بحرية ، ويهدف التدريب التوكيدي لمساعدة المتدرب للتعبير عن مشاعره ورغباته وآرائه في المواقف التي تعمل على إثارة القلق لديه ، والإرشاد المتمركز يتطلب استبصار المريض بذاته وقبولها ، ومعرفة دوافع السلوك ومصادر الاضطراب . والإرشاد بالتدريب التوكيدي يتطلب تعريف المريض على أخطائه ، وأن يتعلم أساليب أخرى بديلة أكثر ملاءمة . (عبد العظيم ، ١٩٩١ ، ٤٩٠)

وتعتبر الذات هي محور العلاج النفسي المتمركز حول العميل فهناك جهازين لتنظيم السلوك هما الذات والكائن الحي، فإذا عمل الجهازين معا في انسجام تكون النتيجة توافقا سويا، وإذا تعارضا يكون هناك سوء توافق ، وعلى هذا تكون اللاتوكيدية ناتج التعارض بين الذات والكائن الحي، ويقتضى الوصول إلى التوكيدية إحداث تغيير إيجابي في مفهوم الذات، وهذا يتأتى من خلال التدريب التوكيدي الذي يساعد الفرد على الاستبصار بحقيقة مرضه والواقع الذي أدى به إلى اللاتوكيدية .
رابعاً : نظرية الجشطلت:

يشترك التدريب التوكيدي مع العلاج الجشطلتي في بعض الأهداف مثل:

- الحصول على الحقوق الفردية مع الحفاظ على حقوق الآخرين.
- تحمل الفرد مسئولية وتبعات أفعاله.
- مواجهة المواقف التي تتطلب المواجهة وعدم الهروب منها.

وقد ظهرت التوكيدية من خلال مصطلحات:

المسئولية: وتعني قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات التي تنبثق داخله أو خارجه. العدوان: وهو ليس بمعنى الغريزة وليست وظيفته التدمير والتخريب بل هو وظيفة بيولوجية، وأسلوب

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

من أساليب الكائن الحي فى التعامل مع البيئة من أجل إشباع الحاجات، والمعوقات التى تعترض سبيل هذا الإشباع. (بيومى، ٢٠٠٨، ٢١: ٢٢)

خامساً : نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي

يقوم هذا الأسلوب الذي تزعمه " أليس ، Ellis " على افتراض أن الناس لديهم القدرة على أن يسلكوا إما بطريقة عقلانية أو بطريقة غير عقلانية، ويعتقد " أليس " أن العديد من المشكلات الانفعالية تنتج عن أساليب غير عقلانية من التفكير، وأن هذه الأساليب تبدأ من الطفولة ويتم تعزيزها عن طريق الآخرين المهمين في حياة الفرد، وكذلك عن طريق الثقافة العامة والبيئة .

ويهدف الإرشاد العقلاني الانفعالي إلى مساعدة الأفراد على تغيير الأفكار غير العقلانية التي نمت لديهم والتي تدفع بهم إلى القلق والاضطراب وإحلال محلها أفكار أكثر منطقية وعقلانية.

ومن هنا يتضح وجود تداخل بين الإرشاد العقلاني الانفعالي والتدريب التوكيدي والذي يتمثل في معرفة وتغيير تعبيرات الذات السالبة والأفكار غير العقلانية التي تحدث القلق لدى المريض وتكف عن توكيد ذاته واستبدالها بأفكار عقلانية وسلوكيات مرغوب فيها . (عبد العظيم ، ٢٠٠٦ ، ١٨٧ : ١٨٨)

مهارات التدريب على السلوك التوكيدي:

- التمييز بدقة بين العدوان، والتحدى، وتأكيد الذات .
- التمييز بين الخضوع وتأكيد الذات .
- إتاحة المواقف المختلفة التي تظهر كفاءة استخدامات هذه القدرة ، وكيفية اكتسابها وطرق التعبير عنها.
- التدريب المتدرج نحو الوصول للمستويات المنشودة من التعبير عن هذه القدرة .
- التدعيم الإيجابي لأى مظهر سلوكى يشير إلى تأكيد الذات .
- علاج وإزالة كافة المعوقات التي تعرقل ظهور السلوك التوكيدي عن طريق علاج المخاوف الاجتماعية والاستجابات العدوانية .
- التشجيع على نقل أثر التدريب التوكيدي للمواقف المماثلة أو المشابهة . (حسن ، ١٩٩٠ ، ٣٢)

المحور الثالث: مهارة اتخاذ القرار Decision Making

في خضم الكم الهائل من المشكلات التي بدأت تفرض نفسها؛ نتيجة الانفجار المعرفي الهائل في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتربوية وغيرها من المجالات، أصبح التفكير والإبداع ضرورة حتمية؛ لمواكبة التطورات ومواجهة مواقف الحياة على نحو إيجابي، والتمكن من اتخاذ القرارات والتغلب على حل المشكلات التي أصبحت أحد الملامح الرئيسية للألفية الثالثة. وأجمع العديد من المربين على أن الهدف الرئيسي للتعلم هو العمل على تطوير قدرات الطلبة الذين يتميزون بالقدرة على الفهم وحل المشكلات بصورة فعالة بطرق تتفق وروح العصر ، وتؤكد التربية الحديثة أن التعليم ذا النوعية الجيدة يجب أن يهتم بتعليم جميع المهارات الحياتية المختلفة ومنها مهارات اتخاذ القرار. (Benoit, 2004)

ويعد فن اتخاذ القرار قديماً قدم البشرية نفسها ، فمنذ أن وجد الإنسان، واكتسب الوعي بذاته وبيئته، نشأت حاجته إلى اتخاذ القرارات إزاء المواقف المتعددة والقضايا المختلفة التي كانت تعترضه في حياته اليومية والشخصية والاجتماعية . (شمس الدين ، ٢٠٠٥ ، ٢)
إلا أن دخول مفهوم اتخاذ القرار ميدان علم النفس، يعد حديثاً جزئياً إذ أن هذا المفهوم كان قد نما في ظل نظريات أخرى غير نفسية ، كنظرية المنفعة الاقتصادية والتي هدفت إلى الربح الأساسي . فالفرد يتخذ القرار محاولة منه في وضع مواصفات وخصائص معينة له، مثل الإمكانية العالية في تحسين الخيارات (البدائل) والعقلانية في اتخاذ القرار بغية الحصول على أكبر قدر من المنفعة الاقتصادية ، وقد حاول بعض علماء النفس الاستفادة مما توصل إليه الاقتصاديون في بحوثهم عن اتخاذ القرار ، وسعيهم للتوفيق بين منطق الاقتصاد وعلم النفس . (حسين ، ٢٠١٠ ، ٤٤)

وتؤدي عملية اتخاذ القرار دوراً مهماً في حياة الأفراد والمجتمعات حيث يُطلب من الطلبة اتخاذ قرارات حاسمة تستدعي حزمًا من أصحابها من أجل تقرير مصيرهم، وتسهم بشكل فعال في الإنجاز .وتتنوع القرارات التي يتخذها الطلبة تبعاً لأهمية القرار المتخذ، وتبعاً لاختلاف المشكلات التي قد تواجههم، وتبعاً لاختلاف الظروف والمتغيرات التي قد تؤثر في اتخاذ القرار. كما أن للمعلومات المتوافرة عن المشكلة التي يتخذ القرار بشأنها تأثيراً مباشراً على نوع القرار المراد اختياره، ويعد اتخاذ القرار وصنعه عملية فكرية، نفسية وسلوكية معقدة

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

تتضمن مواجهة خيارات متعدّدة تسعى لجمع أكبر قدر من المعلومات المتعلقة بهذه الخيارات ومن ثم انتقاء الاستراتيجية المناسبة من استراتيجيات صنع القرار للوصول للهدف المرغوب . (رزق الله ، ٢٠٠٢ ، ١٣) .

أنواع القرارات :

يفرق سيمون Simon بين عدة أنواع من القرارات يوضحها على النحو التالي :

١- القرار الهادف : وهو الذي يرتبط بالهدف النهائي ، والقرار غير الهادف: هو الذي لا يؤدي إلى تحقيق الهدف النهائي .

٢- القرار الرشيد Rational Decision: وهو القرار الذي يعود إلى اختيار بدائل تؤدي إلى تحقيق الهدف النهائي . والقرار غير الرشيد هو القرار العفوي الذي لا يساعد على الوصول للهدف النهائي .

٣- القرار المبرمج Programmed Decision : وهو القرار الذي يخضع لحسابات وخطط دقيقة، ويتبع جداول زمنية محددة ومقننة ، والقرار غير المبرمج : يتطلب قدرًا كبيرًا من الابتكار وتختلف أساليب معالجة القرار غير المبرمج عن القرار المبرمج" . (النمر وآخرون، ١٩٩١ ، ٧٥)

٤- قرارات رئيسية : وهي القرارات التي تعنى بحل المشاكل وتحقيق أهداف ذات أبعاد أو تأثيرات كبيرة مستقبلا، لذلك فإن هذه القرارات لا تتخذ عادة بسرعة وإنما بعد مرحلة طويلة يتم فيها التخطيط لاتخاذ القرار بجمع المعلومات ، والموازنة بين البدائل واختيار الأمثل منها. قرارات روتينية : وهي القرارات التي تعنى بحل مشاكل قائمة أو تحقيق أهداف قصيرة الأمد أو روتينية وهذه القرارات لا تحتاج إلا لقدر ضئيل من المعلومات وليس لهذه القرارات عادة تأثير كبير على المؤسسة. (ربيع، ٢٠٠٦ ، ١٩٤)

٥- القرارات الاستراتيجية: وهي تمثل العمق الزمني البعيد لتحديد السياسة العامة أو العريضة للمؤسسة. والقرارات التكتيكية وتمثل تجزئة القرارات الاستراتيجية إلى مراحل زمنية قصيرة الأمد ، ويغلب عليها طابع المرحلية في تنفيذ السياسة العامة للمؤسسة لكنها في نفس الاتجاه العام للمؤسسة.

٦- القرارات الفردية: وهي تلك القرارات التي غالبًا ما يتم اتخاذها من قبل المدير دون مشاركة أو مشاوراة العاملين أو المعنيين بالقرار، ويمثل هذا النوع من القرارات أسلوب التعامل

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

الاستبدادي في المؤسسة، والقرارات الجماعية: وهي تلك التي تمثل تفاعل أو مشاركة آراء عدد معين من الأفراد العاملين في المؤسسة بحيث يعكس ذلك روح التعامل الديمقراطي في العمل الجماعي للمؤسسة.

٧- القرارات المنظمية: هي مجموعة من القرارات التي يتخذها المدير في إطار الوظيفة الرسمية التي يشغلها، وتمثل انعكاساً للسياسة العامة للمؤسسة وتجسيدا للطبيعة التنظيمية لها من حيث التعليمات التي يسير في إطارها. أما القرارات الشخصية فهي عبارة عن القرارات التي تعكس شخصية المدير وميوله الذاتية وخبرته الذاتية في ميدان العمل، ولا يمكن تحويل صلاحية اتخاذ القرارات الشخصية بينما يمكن تحويل صلاحية اتخاذ القرارات التنظيمية إلى المستويات الإدارية الأخرى للمؤسسة. (الشماع وحمود ، ٢٠٠٠ ، ٢٤٦ : ٢٤٨)

العناصر الأساسية للقرار :

يرى عفيفي (١٩٩٧ ، ٢٠٣) أن العناصر الأساسية للقرار هي:

- ١ - عنصر المشكلة: حيث توجد مشكلة أو صعوبة تعترض الفرد، ولذلك فإن إرادة الإنسان لا تتحرك نحو اتخاذ القرار إلا بوجود تلك المشكلة من جانبه.
 - ٢- تعدد الحلول والبدائل: فالقرار لا بد أن يكون وليداً لعملية المفاضلة والموازنة الرشيدة والفعالة بين عدد من الحلول والبدائل المتاحة.
 - ٣- ولكي يتحقق ذلك يجب تعديل القرار وتطويره بما يتفق عقلياً مع الحل الأمثل للمشكلة التي يجابهها الفرد، وبما يحقق الهدف المطلوب.
- مراحل عملية اتخاذ القرار:

إن عملية اتخاذ القرار هي اختيار بين مجموعة من البدائل، وهي عملية عقلية تمارس فيها خطوات التفكير المنطقي الذي يتلخص في أن هناك هدفاً يراد الوصول إليه أو مشكلة يراد حلها، وتوجد معلومات بشأن هذه المشكلة، وليقوم القائم باتخاذ القرار بتحليلها للتوصل إلى بدائل معينة، ثم يختار أحد هذه البدائل أو مجموعة منها، وهذا هو الأسلوب العلمي في اتخاذ القرار . (الراشدي ، ٢٠١٣ ، ٥١)

وتمر عملية اتخاذ القرار بمراحل وخطوات منظمة ومتعددة من الضروري لمتخذ القرار إن يتبعها للوصول إلى قرار رشيد، ويرى بيكر وآخرون (Baker, et al. 2002) أن عملية

اتخاذ القرارات تبدأ مع تحديد صانع القرار (ق) والمصلحة (أصحاب المصلحة) في اتخاذ القرار، ويمكن تقسيم عملية صنع القرار العام إلى الخطوات التالية:

الخطوة الأولى: تحديد المشكلة وتحليلها:

١- تحديد الأسباب الجذرية التي أدت إلى هذه المشكلة وأثارها.

٢- الوقوف على ماهيتها وأبعادها والنتائج التي تسببت فيها.

٣- تحديد الإيجابيات والسلبيات.

٤- صياغة السؤال أو الأسئلة التي ينبغي لمتخذ القرار أن يسألها وتلمس الإجابة الصحيحة عنها.

٥- جمع المعلومات والبيانات عن المشكلة.

الخطوة الثانية: تحديد البدائل المتاحة:

وترتكز هذه الخطوة على سلسلة من الافتراضات والتنبؤات التي يقيمها متخذ القرار بقصد التعرف على النتائج المتوقعة، وتعد هذه الخطوة صعبة وشاقة وتتطلب الإستعانة بآراء الآخرين. (Baker,etal, 2002,1:2)

الخطوة الثالثة: اختيار البديل المناسب:

في هذه الخطوة يمارس متخذ القرار حكمه وهي تقوم على أساس المفاضلة بين البدائل في ضوء نتائجها المتوقعة ومقارنتها مع الأهداف أو المعايير المنبثقة عنها، ويستند متخذ القرار في اختياره للبديل الأفضل على خبراته السابقة والتجريب والبحث والتحليل، ويتم اختيار البديل الذي يحصل على أعلى ترتيب بالنسبة لتحقيق الأهداف. (موسى، ٢٠١٠، ٥٥) وتتم عملية المفاضلة بين البدائل المتاحة واختيار البديل الأنسب وفقاً لمعايير واعتبارات موضوعية منها:

أ - تحقيق البديل للهدف.

ب - اتفاق البديل مع أهمية المنظمة وأهدافها وقيمها وسياساتها.

ج - قبول الحل البديل والاستعداد لتنفيذه.

د - درجة تأثير الحل البديل على العلاقات الإنسانية.

هـ - درجة السرعة في الحل البديل.

و - مدى ملائمة كل بديل للعوامل البيئية الخارجية، مثل العادات والتقاليد والقيم.

ز - كفاءة البديل، والفوائد المتوقعة ، ودرجة المخاطرة ، وسهولة أو صعوبة تنفيذه.
(النمر وآخرون، ١٩٩١ ، ٣٥٥)

الخطوة الرابعة: تنفيذ القرار ومتابعة تقييمه:

يتم اتخاذ القرار ووضعه موضع التنفيذ في هذه المرحلة ، وذلك من خلال صياغة القرار بصورة واضحة ومختصرة وبسيطة ، واختيار الوقت المناسب لتطبيقه ثم متابعة هذا التطبيق واكتشاف المعوقات والعمل على حلها بأسرع وقت (النمر وآخرون ، ١٩٩١ ، ٣٥٧ ، (Baker,etal , 2002,1:2)،
العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار :

لقد اكتسب مفهوم اتخاذ القرار أهمية كبرى نتيجة لأفكار ونظريات علماء السلوك الذين أسهموا في التعرف على المتغيرات التي تتفاعل مع بعضها في عملية اتخاذ القرار ويمكن حصرها في العوامل الآتية:

١- العوامل الشخصية أو التكوين النفسي والاجتماعي للشخص القائم باتخاذ القرار أو المسئول عن اتخاذ القرار

٢- العوامل الاجتماعية التي تصف البيئة الاجتماعية التي يتخذ القرار في إطارها.

٣- العوامل الحضارية أو الثقافية التي تصف الأساليب والعادات والتقاليد التي تحكم الأفراد والجماعات في تصرفاتهم في مجتمع معين . (عامر ، ٢٠٠٨ ، ١٠)

فضلا عن أن هناك الكثير من العوامل التي تؤثر في نوع القرار المتخذ ومنها:

- الأساس الذي يقوم عليه القرار الجيد.
- الوسط المحيط باتخاذ القرار (البيئة الخارجية) .
- النواحي السيكولوجية لمتخذ القرار (التكوين النفسي لمتخذ القرار) .
- توقيت القرار . (كاتبي ، ٢٠٠٦ ، ٢٨٣ : ٢٨٤)

نظريات اتخاذ القرار:

لقد تباين علماء النفس في النظر إلى الكيفية التي يتبعها الفرد في اتخاذ القرارات، وفي تفسيرهم لتلك الكيفية، ونتيجة لذلك ظهرت العديد من الاتجاهات النظرية التي حاولت أن تفسر عملية اتخاذ القرار . ومن هذه النظريات النظرية النفسية التي تكشف عن أساليب اتخاذ القرار المفضلة لدى الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين السلوك الفعلي، كما توضح

كيفية نمو الفروق بين الأفراد في أنماط التفكير المتعلقة باتخاذ القرار، وتوضح النظرية حقيقة ما إذا كانت تلك الأساليب ثابتة أم أنها قابلة للتغير. ويؤكد أنصار هذه النظرية على أن الطفل يكتسب عدداً من الاستراتيجيات التي يمكن تخزينها، وأن هذه الاستراتيجيات تنمو وتتطور خلال مرحلة المراهقة والرشد لتشكل نماذج أساسية في الحياة العملية، مما يؤدي إلى تفضيل استراتيجيات دون غيرها. (السلامة والطراونة، ٢٠١٢، ١٠)

دور الطلاب في اتخاذ القرارات

- في ظل الرؤية الحديثة للتربية التي تركز على المتعلم، وتجعله محور العملية التعليمية كان لابد أن يكون له دور فاعل في عملية اتخاذ القرار يتمثل فيما يلي :
- أن يكون دقيقاً وموضوعياً في الوصول إلى المعلومات وجمع البيانات عن المشكلة التي يقوم بحلها .
 - أن يحدد البدائل لحل هذه المشكلة بشكل واقعي وأن يكون القرار قابلاً للتنفيذ .
 - أن يحدد الأهداف التي يريد تحقيقها من وراء تنفيذ القرار وأن تكون واضحة ومفسرة.
 - أن يكون محايداً وبيتعد عن الذاتية عندما يقيم البدائل .
 - المرونة في التفكير وليس الغموض الفكري .
 - الاستفادة من الخبرات السابقة عند اتخاذ القرار . (علي، ٢٠١٣، ١٧٢)
- تنمية مهارة اتخاذ القرار:

تجمع الأبحاث في مجال تنمية مهارة اتخاذ القرار بأنه يفضل تدريب الفرد على تقسيم المشكلة وتحليلها إلى أجزاء صغيرة، وذلك عن طريق معالجتها على مراحل ثم البدء بتنفيذ المراحل الأسهل أو المبكرة أولاً، ثم تقييم مختلف البدائل بإعداد قائمة بالجوانب الإيجابية والسلبية لكل بديل على أن يقوم بوضع قيمة لكل من هذه الجوانب حيث أن بعض هذه الجوانب قد يكون أكثر أهمية من غيره والتساؤل ماذا يجب أن نعمل؟ وماذا نريد أن نعمل؟ كذلك يمكن تحسين عملية اتخاذ القرارات عن طريق تحديد معايير الحكم على فعالية البدائل المختلفة قبل التقييم الفعلي لها . (شليبي، ٢٠٠٢، ٤٨).

العلاقة بين تأكيد الذات واتخاذ القرار:

يرى الباحثان أن نجاح وفعالية عملية اتخاذ القرار يرتكز على الشخص ذاته وعلاقته بالآخرين، فلا بد أن يكون إيجابياً، وأن تكون لديه مهارة في التفاعل مع الآخرين، وأن يستطيع التعبير عن رأيه، وتكون لديه الثقة بالنفس. تلك الموصفات هي التي يتمتع بها الشخص التوكيدي . وكلما زاد نصيب الفرد من التوكيدية كان بناؤه النفسي يعبر عن تقدير ذات مرتفع ووجهة الضبط لديه تكون داخلية، وتكون لديه قدرة على المبادرة والثقة بالنفس دون خوف أو قلق، والدفاع عن حقوقه متضمنه في ذلك التعبير عن آرائه ومعتقداته نحو الآخرين بطريقة فعالة. مما يجعله أكثر قدرة على اتخاذ القرارات المهمة في المواقف المختلفة بكفاءة عالية. وفي بيئاتنا العربية، يوجد أكثر من سبب يجعلنا نشجع على تنمية التوكيدية لدى أبنائنا بصفاتها طريقاً للصحة النفسية. فتنميتها يساعد على تجنب كثير من جوانب الإحباط، والتمتع بالاتزان الانفعالي، كما تزيد من الدافعية للإنجاز، وتؤدي إلى خفض الشعور بالقلق والاعتراب .

الدراسات والبحوث السابقة :

أولاً: دراسات وبحوث تناولت البرامج الإرشادية لتحسين تأكيد الذات لدى فئات متباينة:

دراسة الأشهب (١٩٨٨): بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي جمعي لتوكيد الذات، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي في الأردن. وقد أوضحت نتائج الدراسة فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في تشكيل توكيد الذات لديهم، على نحو قلل من خوفهم من مواجهة الأشخاص الآخرين في المواقف الاجتماعية.

دراسة كوكس (Cox , 1996) بهدف التعرف على فعالية برنامج إرشادي جمعي في خفض مستوى القلق، وتحسين توكيد الذات" وذلك على عينة من الأطفال ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٥-١٣) سنة ممن عانوا الإساءة في كندا. وقد أظهرت نتائج الدراسة انخفاضاً واضحاً في مستوى القلق، وزيادة في مفهوم الذات للأطفال من الأعمار (٥ - ٧) سنوات، بينما لم يكن هناك أي تغيير في مستوى مفهوم الذات للأطفال، من الأعمار (٨-١٣) سنة، كما أظهرت نتائج الدراسة أيضاً تحسناً في مستوى توكيد الذات لدى الأعضاء المشاركين في البرنامج.

دراسة زايل وكاراكوردوبيل (Zabal & Garaigordobil , 1999) بهدف التعرف على أثر البرامج المبنية على اللعب في توكيد الذات وتحسين مفهوم الذات ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٦) طالبًا كمجموعة ضابطة، و(٢٨) طالبًا كمجموعة تجريبية، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٨ - ١٠) سنوات ، وقد أشارت النتائج إلى فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مفهوم الذات، وتوكيد الذات لدى الطلاب.

دراسة لاندزابيل (Landazabal , 2001) بهدف التعرف على مدى فعالية البرامج الجماعية على السلوك الاجتماعي وتوكيد الذات . وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٥) من الأطفال والمراهقين من الجنسين تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة تكونت من (٤٩) فردا لم تتعرض إلى أية برامج ، والأخرى تجريبية تكونت من (٧٦) فردا تم تطبيق برنامج جماعي عليهم لمدة ساعتين يوميا استمر طوال فصل دراسي .وقد استخدم الباحث مقياس توكيد الذات، استبيان المواقف الاجتماعية ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية حيث ارتفع لديهم توكيد الذات، والتوكيدية الاجتماعية، وسلوك القيادة، والتعاون مع الآخرين ، كما انخفض لديهم الخجل والقلق طوال فترة البرنامج الجماعي .

دراسة سيرت (Sert, 2003) بهدف التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي على تأكيد الذات ومستوى تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الابتدائية وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين: مجموعة ضابطة لم تتعرض لأية برامج، ومجموعة تجريبية تم إخضاعها للبرنامج التدريبي. وقد أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجات تأكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية، في حين تم اكتشاف أثر البرنامج التدريبي للتوكيدية على تحسن تقدير الذات، والثقة بالنفس، وتحسن الصحة النفسية لدى الطلاب. كما أظهرت ملاحظة المعلمين أن التدريب ساعد الطلاب على أن يكونوا أكثر ايجابية، وثقة بالنفس، وأكثر تمتعا بالصحة النفسية .

دراسة علام (٢٠٠٤) بهدف تعديل مفهوم الذات لدى عينة من الأطفال اللقطاء وذلك باستخدام برنامجين للإرشاد التوكيدي والإرشاد العقلائي الانفعالي. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلا لقيطا قسمت إلى ثلاثة مجموعات : مجموعة تجريبية أولى وتتكون من

عشرة أطفال لقطاع/ مجموعة تجريبية ثانية وتتكون من عشرة أطفال لقطاع/ المجموعة الضابطة وتتكون من عشرة أطفال لقطاع. وقد استخدم الباحث الأدوات التالية: استبيان مفتوح طبق على مجموعات الدراسة الثلاثة لمعرفة المواقف التي يشعر فيها الأطفال للقطاع بتدني مفهوم ذاتهم ومعرفة الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بتدني مفهوم ذاتهم، ومقياس مفهوم الذات، برنامج الإرشاد التوكيدي، برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي. وقد أظهرت نتائج الدراسة مدى فاعلية برنامج الإرشاد التوكيدي في تعديل مفهوم الذات لدى الأطفال للقطاع. كما أظهرت النتائج مدى فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي في تعديل مفهوم الذات لدى الأطفال للقطاع، بقدر ما أوضحت نتائج الدراسة إلى أن برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي كان أكثر فاعلية في تعديل مفهوم الذات مقارنة ببرنامج الإرشاد التوكيدي.

دراسة ميرنا وجون (Merna & John, 2006) بهدف التعرف على فعالية لعب الأدوار على سلوك تأكيد الذات لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٨) طالبًا جامعيًا ممن لديهم تدني في مستوى السلوك التوكيدي للذات. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن توفر المعززات يؤثر على مستوى السلوك التوكيدي بشكل إيجابي حيث أسهم أسلوب لعب الدور في زيادة مستوى السلوك التوكيدي لدى طلاب الجامعة.

دراسة دحادحة (٢٠٠٨) : هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي جمعي قائمة على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبًا و (٣٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة في كل منهما (٢٠) طالبًا وطالبة. وقد استخدم الباحث مقياس بيك Beck للاكتئاب، ومقياس بيرس هارس (Piers-Harris) لمفهوم الذات. وقد تم تطبيق برنامجين أحدهما يتعلق بالتدريب على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية والآخر يتعلق بالتدريب على تأكيد الذات. وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق بين المجموعات الثلاث فيما يتعلق بخفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لصالح المجموعتين التجريبيتين، ووجود فروق في مستوى الاكتئاب بين المجموعتين التجريبيتين، لصالح المجموعة التي تلقت تدريباً على تأكيد الذات، ولم يظهر فروق في مستوى الاكتئاب بين المجموعتين التجريبيتين في تحسين مفهوم الذات.

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

دراسة عمر (٢٠١٠): هدفت إلى التعرف على 'فاعلية برنامج إرشادي لتوكيد الذات لدى مجموعة من الأحداث الجانحين " وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٨) حدثاً جانحاً ممن تتراوح أعمارهم الزمنية من (١٠ - ١٤) سنة . وقد استخدمت الباحثة كلا من استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي ، واختبار الذكاء المصور، ومقياس توكيد الذات ، وبرنامج لتوكيد الذات. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي ، كما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي ، وهو ما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين توكيد الذات لدى الأحداث الجانحين .

دراسة منى وبروميل (Mona & Promila, 2010) بهدف التعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي لتوكيد الذات على تقدير الذات والأداء الأكاديمي لدى المراهقين وقد تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالبا وطالبة وكان متوسط أعمارهم (١٥.٢) سنة تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية بواقع (٨٠) طالباً وطالبة تعرضت للبرنامج التدريبي ، والأخرى ضابطة بواقع (٨٠) طالباً وطالبة لم تتعرض لأية برامج . وقد استخدمت الباحثتان مقياس تقدير الذات - مقياس الأداء الأكاديمي - البرنامج التدريبي لتوكيد الذات والذي بلغ عدد جلساته (٨) بواقع (ساعتين) لكل جلسة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية ، بينما لم تظهر فروق بين المجموعتين في الأداء الأكاديمي ، مما يشير إلى مدى فعالية البرنامج التدريبي لتوكيد الذات على تقدير الذات لدى المراهقين .

دراسة جان (Jane , 2015) هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لتأكيد الذات في تعديل الصورة السلبية للذات لدى طلاب الجامعة. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بواقع (١٠٠) طالب ، (١٠٠) طالبة ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٦-٢٦) عاماً. وقد قام الباحث باختيار (٣٠) طالبا وطالبة ممن حصلوا على أعلى مستوى في اختبار الصورة السلبية للذات وتم تقسيمهم

إلى ثلاث مجموعات تكونت كلا منهم من (١٠) طلاب بواقع (٥) من الذكور ، (٥) من الإناث المجموعة الأولى: تعرضت للبرنامج العقلائي الانفعالي السلوكي في تعديل الصورة السلبية للذات والذي استمر (١٠) جلسات لمدة شهرين . المجموعة الثانية: تعرضت لبرنامج وهمي تناول مناقشة التحديات الاجتماعية العصرية . المجموعة الثالثة : مجموعة ضابطة لم تتعرض لأية برامج .وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعات الثلاث في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التي تعرضت للبرنامج العقلائي الانفعالي لتأكيد الذات حيث ساعدت المناقشات الفكرية وإعادة الهيكلة المعرفية على تعديل المعتقدات السلبية عن الذات وصورة الجسم، كما ساعد التدريب على السلوك التوكيدي على اكتساب المهارات الأساسية ، والقدرة على التعبير عن الحقوق الشخصية والمشاعر بطريقة غير عدوانية أو سلبية . بالإضافة إلى تزويد الأعضاء بالمهارات اللازمة للتعامل مع تحديات الحياة وكيفية إدارة القلق ، كما ساعد أفراد المجموعة التجريبية في الحصول على مفهوم ذات إيجابي، وتكوين صورة ايجابية عن صورة الجسم مما يدل على مدى فعالية البرنامج العقلائي الانفعالي السلوكي لتأكيد الذات في تعديل وتغيير الصورة السلبية للذات.

ثانياً: دراسات وبحوث تناولت تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى فئات متباينة:

دراسة جرادات (١٩٩١) بهدف التعرف على فاعلية برنامج للتوجيه التربوي والمهني في تحسين مستوى النضج المهني ومهارة اتخاذ القرار وزيادة المعلومات التربوية والمهنية لطالبات الصف العاشر. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة وزعت عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التوجيه المهني كان فعالاً في تزويد الطالبات بمهارة اتخاذ القرار، وزيادة المعلومات التربوية والمهنية وتحسين مستوى النضج المهني لديهن.

دراسة بليسك وبيرسون (Placek & Person, 1998) بهدف تحسين مهارة اتخاذ القرار لدى المراهقين وذلك من خلال تقليل عدد الخيارات غير المناسبة والمحددة بدقة وإعطاء تفسيرات لمشكلة المهارات غير المناسبة في عملية صنع القرار، وقد تكونت عينة الدراسة من (١١٠) طالب من طلاب الصف الأول الإعدادي ، (١٠٥) طالب من طلاب الصف الأول الثانوي . وقد استخدم الباحثان برنامجاً لزيادة مهارة اتخاذ القرار، والاستفادة من سجلات القانون المحلي، بالإضافة لبرنامج المدرسة الأساسي الداعم. وقد أظهرت نتائج

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

الدراسة تحسن في القدرة على جمع المعلومات وتحديد المهم فيها ، وظهر عدد من الأسباب لمشكلة المهارات غير المناسبة في عملية اتخاذ القرار لدى الطلبة ومنها: الضغوط الاجتماعية، والتداخل والتناقض في المعلومات التي بحوزة الطالب أو التي يقوم بجمعها، والانفعالات غير المناسبة، ووجود تطابق بين استراتيجيات اتخاذ القرار لدى الطلبة والاستراتيجيات المقترحة من قبل أخصائين في هذا المجال، وتحسن في المهارات الاجتماعية.

دراسة رزق الله (٢٠٠٢) بهدف التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارة اتخاذ القرار لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٧٨) طالباً وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية بلغ عددها (٨٧) طالباً وطالبة، والأخرى ضابطة بلغ عددها (٩١) طالباً وطالبة. وقد استخدمت الباحثة مقياس اتخاذ القرار، وبرنامج لتنمية مهارات اتخاذ القرار، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين أداء المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، وهو ما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي ودوره في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى الطلاب.

دراسة خلف (٢٠٠٥) هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مبني على الاستراتيجيات المعرفية للتعلم في تنمية مهارات تفكير اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة . وقد تكونت عينة الدراسة من (٩٩) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية بواقع (٥١) طالباً للمجموعة التجريبية، (٤٨) طالباً للمجموعة الضابطة. واقترحت الدراسة برنامجاً تدريبياً يتضمن عشر مهارات تفكير رئيسية يندرج تحتها عشرون مهارة تفكير فرعية لصنع القرار. وقد أظهرت نتائج الدراسة فروقاً دالة إحصائياً بين أداء المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة .

دراسة الزيادات وسليمان (٢٠٠٩) بهدف التعرف على أثر استخدام طريقة العصف الذهني في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مبحث التربية الوطنية والمدنية في الأردن . وقد تكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية اشتملت على (١٥٨) طالباً وطالبة قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية بلغ عددها (٨١) طالباً وطالبة ، والأخرى ضابطة (٧٧) طالباً وطالبة، وقد استخدم الباحثان أداتين الأولى :مقياس يقيس مهارة اتخاذ

القرار، والثانية: خطط تنفيذ الدروس بطريقة العصف الذهني، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية مهارة اتخاذ القرار تعزى لطريقة العصف الذهني، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية مهارة اتخاذ القرار تعزى للجنس، وعدم وجود فروق تعزى للتفاعل بين الطريقة والجنس .

تعقيب على الدراسات والبحوث السابقة :

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية لتأكيد الذات نجد أنها قد ركزت على استخدام البرامج الإرشادية الجمعية لتأكيد الذات في مرحلة الطفولة دراسة كوكس (Cox , 1996)، ودراسة زابل وكاراكوردوبل (Zabal & Garaigordobil , 1999) بجانب استخدام البرامج التدريبية لتوكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية ، دراسة الأشهب (١٩٨٨) بقدر ما تناولت هذه الدراسات البرامج الإرشادية لتوكيد الذات سواء عند الطلبة المكتئبين دراسة دحاحة (٢٠٠٨) أم عند الأحداث الجانحين دراسة عمر (٢٠١٠)، ولم يكن هناك - في حدود علم الباحثان - دراسات تناولت فعالية البرامج الإرشادية لتأكيد الذات في المرحلة الجامعية سوى دراسة ميرنا وجون (Merna & John, 2006) ودراسة جان (Jane, 2015) ، وهو ما وضعته الدراسة الحالية موضع الاعتبار من خلال إجراء الدراسة على عينة من طالبات جامعة الطائف.

وفيما يتصل بالدراسات السابقة في المحور الثاني التي تناولت تنمية مهارات اتخاذ القرار نجد أنها ركزت على استخدام البرامج التدريبية في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية والثانوية دراسة جرادات (١٩٩١) ، ودراسة بليسك وبيرسون (Placek & Person, 1998) ، ودراسة رزق الله (٢٠٠٢) . ولم يكن هناك - في حدود علم الباحثان - دراسات تناولت تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة سوى دراسة خلف (٢٠٠٥) وقد أجريت على عينة من الطلاب دون الطالبات وهو ما أخذته الدراسة الحالية موضع الاعتبار من خلال إجراء الدراسة على عينة من طالبات جامعة الطائف . واسترشاداً بالنقاط السابق ذكرها، رأى الباحثان إجراء الدراسة الحالية وبخاصة أن الباحثان لم يجدا - في حدود علمهما - دراسة تناولت مفاهيم الدراسة مجتمعة (برنامج إرشادي عقلائي

انفعالي - تأكيد الذات - مهارة اتخاذ القرار) لدى طالبات الجامعة وذلك على المستويين العربي و الأجنبي على حد سواء .

فروض البحث :

من خلال الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة تم صياغة فروض البحث على النحو التالي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على اختبار تأكيد الذات .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اتخاذ القرار .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على اختبار تأكيد الذات .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اتخاذ القرار .
- ٥- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار تأكيد الذات .
- ٦- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اتخاذ القرار .

المنهج والإجراءات

يتناول هذا الجزء منهج البحث الذي استخدمه الباحثان وهو المنهج شبه التجريبي ، والذي يتواءم مع طبيعة المشكلة التي تناولها البحث الحالي ، وتحديد مجتمع البحث وعينة البحث موضعاً خصائصها وشروط اختيارها، كما يتناول الأدوات المستخدمة في البحث ، وآليات التحقق من توافر الصدق والثبات لها، وأساليب المعالجة الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات التي تم التوصل إليها من خلال التطبيق الميداني للبحث، وذلك من أجل التحقق من صحة فروض البحث.

منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي والذي يعد من أنسب المناهج إتساقا مع مشكلة البحث وأهدافه ، فالبحث الحالي يهدف إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف . وقد إستخدم الباحثان التصميم التجريبي التالي :

القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة:

وفيه يُنتقي أفراد مجموعتين علي أساس عشوائي (تعيين عشوائي) ثم نختبر كلا من المجموعتين اختباراً قلوباً ثم ندخل المتغير المستقل على إحدى المجموعتين (المجموعة التجريبية) ولا ندخله على المجموعة الثانية (المجموعة الضابطة) ثم يطبق اختبار بعدي (بعد انتهاء فترة المتغير المستقل) على كل من المجموعتين . (الشربيني ، ١٩٩٥ ، ٤٤)

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طالبات جامعة الطائف المسجلات في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٣٦- ١٤٣٧ هـ ممن تتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (١٨ - ٢٠) سنة .

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٢٣٧) طالبة من طالبات جامعة الطائف ممن تتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (١٨- ٢٠) سنة، وقد تم اختيار عينة قوامها (٢٠) طالبة من الحاصلات على أقل الدرجات في التطبيق القبلي على كلا من اختبار تأكيد الذات، ومقياس إتخاذ القرار، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين بواقع (١٠) طالبات للمجموعة التجريبية تم تعرضها للبرنامج الإرشادي، (١٠) طالبات للمجموعة الضابطة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة وكان متوسط أعمارهن (١٨.٩٤) سنة بانحراف معياري قدره (٠.٥٠) .

ضوابط وشروط اختيار عينة البحث:

حرص الباحثان في اختيار العينة على مجموعة من الشروط هي:

- أن تكون العينة ممثلة من طالبات الكليات النظرية والعملية بجامعة الطائف.

- أن تكون العينة خالية من الإعاقات المختلفة البدنية والعقلية .

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

- التأكد من عدم تلقى أي من أفراد العينة لأية برامج إرشادية .
- وقد تم التحقق من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في متغيرات السن وتأكيد الذات، واتخاذ القرار وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١)

يوضح قيم اختبار مان ويتني للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات السن وتأكيد الذات واتخاذ القرار

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	مستوي الدلالة
السن	تجريبية	١٠	٩.٨٠	٩٨	٤٣	غير دالة
	ضابطة	١٠	١١.٢٠	١١٢		
تأكيد الذات	تجريبية	١٠	١٠.٤	١٠٤	٤٩	غير دالة
	ضابطة	١٠	١٠.٦	١٠٦		
اتخاذ القرار	تجريبية	١٠	١٠.٤٥	١٠٤.٥	٤٩.٥	غير دالة
	ضابطة	١٠	١٠.٥٥	١٠٥.٥		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (U) للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة غير دالة في متغيرات السن، وتأكيد الذات، واتخاذ القرار، مما يعني أنهما متكافئتان في القياس القبلي .
أدوات البحث:

استخدم الباحثان كلا من اختبار تأكيد الذات، ومقياس اتخاذ القرار، والبرنامج الإرشادي ، وفيما يلي عرض لكل أداة من هذه الأدوات :

١- اختبار تأكيد الذات إعداد (الطيب ، ٢٠٠١)

يتكون الاختبار من (٣٠) عبارة تهدف إلى التعرف على درجة إيجابية الفرد وقدرته على التعبير الحر عن مشاعره وانفعالاته ، ويمكن إجراء الاختبار بصورة فردية أو جماعية ، ويظهر تأكيد الذات والتعبير عن الثقة من خلال إجابة الفرد بـ (نعم) على العبارات (١ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٠) والإجابة بـ (لا) ،

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

على ما عدا ذلك من عبارات، ويحصل الفرد على درجة واحدة عن كل عبارة تكون إجابته عليها مطابقة لما جاء في طريقة التقدير، ويحصل على " صفر " إذا كانت مخالفة لذلك ، وبالتالي فإن الدرجة التي يحصل عليها الفرد في الاختبار تتراوح ما بين (صفر - ٣٠) درجة، وتعتبر الدرجة المرتفعة على إرتفاع تأكيد الذات لدى الفرد، وقدرته على حرية التعبير الإنفعالي وحرية الفعل .

وفيما يتصل بثبات الاختبار فقد قام معد الاختبار بحساب الثبات بطريقتين هما: طريقة إعادة تطبيق الاختبار، وبلغ قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة ٠.٩٢ ، وطريقة الإتساق الداخلي وبلغت قيمة معامل الثبات ٠.٦٦ .

أما بالنسبة لصدق الاختبار فقد قام معد الاختبار بالتحقق من صدق الاختبار بعدة طرق تمثلت في الصدق الظاهري، والصدق الذاتي وبلغ قيمته ٠.٩٦، وصدق المقارنة الطرفية والتي أظهرت أن للاختبار قدرة على التمييز بين الأفراد من حيث تأكيد الذات لديهم. وفي البحث الحالي تم التحقق من المؤشرات السيكومترية للاختبار على النحو التالي: الثبات: تم التحقق من ثبات الاختبار في البحث الحالي واستخدمت طريقتين لحساب الثبات هما طريقة معامل ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل الثبات ٠.٨١، وطريقة إعادة تطبيق الاختبار، وبلغ قيمة معامل الثبات ٠.٨٨ وهي نسب مرتفعة تدل على ثبات الاختبار. الصدق: تم التحقق من صدق الاختبار من خلال حساب الاتساق الداخلي له وذلك بحساب معامل إرتباط بيرسون بين الدرجة على كل مفردة، والدرجة الكلية للاختبار، وذلك على عينة بلغت (٥٠) طالبة من طالبات الجامعة، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢)

يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للاختبار تأكيد الذات

م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	٠.٤٨	٩	٠.٦٧	١٧	٠.٥٥	٢٥	٠.٤٣
٢	٠.٦١	١٠	٠.٣٩	١٨	٠.٦٣	٢٦	٠.٥٩
٣	٠.٤٤	١١	٠.٤٧	١٩	٠.٥٩	٢٧	٠.٥١
٤	٠.٥٧	١٢	٠.٦٥	٢٠	٠.٤٤	٢٨	٠.٣٨
٥	٠.٣٧	١٣	٠.٤٠	٢١	٠.٣٦	٢٩	٠.٥٧
٦	٠.٧١	١٤	٠.٦٤	٢٢	٠.٥٨	٣٠	٠.٦١
٧	٠.٥٢	١٥	٠.٤٨	٢٣	٠.٣٤	-	-
٨	٠.٦٤	١٦	٠.٤٣	٢٤	٠.٤٩	-	-

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للاختبار تراوحت بين (٠.٣٤ - ٠.٧١) وكلها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) & (٠.٠١) مما يعنى أن المفردات تقيس ما يقيسه الاختبار أي يوجد إتساق داخلي بين مفردات الاختبار وهو مؤشر على الصدق .

٢- مقياس اتخاذ القرار - إعداد (عبدون ، ١٩٩٣)

يتكون المقياس من (٢١) عبارة وجميعها عبارات موجبة تهدف إلى قياس مدى اعتماد عملية اتخاذ القرار على النواحي النفسية لمتخذ القرار، بقدر اعتمادها على الأسس العلمية والنظرية لاتخاذ القرار ، ويندرج أسفل كل عبارة (٣) اختيارات تتراوح الدرجة ما بين (٣-) على التوالي ، وبالتالي فإن الدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس تتراوح ما بين (٢١-) (٦٣) وتعتبر الدرجة المرتفعة على إرتفاع القدرة على اتخاذ القرار ، بينما تعبر الدرجة المنخفضة على انخفاض القدرة على اتخاذ القرار لدى الفرد.

وفيما يتصل بثبات المقياس فقد قام معد المقياس بحساب الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار، وقد بلغ قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٦)، أما بالنسبة لصدق المقياس فقد قام معد المقياس بالتحقق من صدق المقياس بطريقتي الصدق المنطقي، والصدق الإحصائي .

وفي البحث الحالي تم التحقق من المؤشرات السيكمترية للمقياس على النحو التالي:
الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس في البحث الحالي واستخدمت طريقتين لحساب الثبات هما طريقة معامل ألفا كرونباخ ، وكانت قيمة معامل الثبات (٠.٧٦) ، وطريقة إعادة تطبيق الاختبار ، وبلغ قيمة معامل الثبات (٠.٨٧) وهي نسب مرتفعة تدل على ثبات المقياس.
الصدق: تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي له وذلك بحساب معامل إرتباط بيرسون بين الدرجة على كل مفردة، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة بلغت (٥٠) طالبة من طالبات الجامعة ، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

جدول (٣)

يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لمقياس اتخاذ القرار

الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
٠.٣٨	١٥	٠.٥٢	٨	٠.٤٧	١
٠.٤٧	١٦	٠.٤١	٩	٠.٥١	٢
٠.٥٤	١٧	٠.٥٣	١٠	٠.٣٩	٣
٠.٤٨	١٨	٠.٦٤	١١	٠.٤٣	٤
٠.٣٦	١٩	٠.٥٠	١٢	٠.٥٢	٥
٠.٥١	٢٠	٠.٣٩	١٣	٠.٤٩	٦
٠.٤٢	٢١	٠.٦١	١٤	٠.٣٨	٧

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٣٦ - ٠.٦٤) وكلها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥ & ٠.٠١) مما يعنى أن المفردات تقيس ما يقيسه المقياس أي يوجد إتساق داخلي بين مفردات المقياس وهو مؤشر على الصدق .

٣- البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي : إعداد الباحثان

أ-خطوات إعداد البرنامج:

قام الباحثان في سبيل إعداد البرنامج بالخطوات الآتية:

١-الإطلاع على الإطار النظري الخاص بالعلاج العقلاني الانفعالي .

٢-تحديد الفنيات المتضمنة في البرنامج.

٣-الإطلاع على البرامج السابقة التي أعدها الباحثون السابقون في مجال الإرشاد العقلاني الانفعالي.

٤-تحديد الموضوعات التي يتضمنها البرنامج.

٥-إعداد تدريبات وأنشطة لكل فنية بكل جلسة من جلسات البرنامج.

٦-إعداد الوسائل الإيضاحية وانتقائها، التي يستعين بها الباحثان في سبيل تطبيق البرنامج.

ب-أهداف البرنامج:

الهدف العام:

يهدف هذا البحث إلى التحقق من مدى فعالية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف.

الأهداف الفرعية:

يهدف البرنامج الحالي إلى:

- تعريف الطالبات على مفهوم تأكيد الذات وأهميته .
- مساعدة الطالبات في التعرف على مهارة اتخاذ القرار والتدريب عليها .
- تزويد الطالبات بمفاهيم الإرشاد وأهميته وتعريفهم بأهمية الإرشاد العقلائي الانفعالي .
- تعديل إدراك الطالبات لذواتهن وتحسين تأكيد الذات لديهن من خلال تبني أفكارا عقلائية ومنطقية، والتخلي عن الأفكار اللاعقلانية، التي تشوه إدراك الطالبة لذاتها مما يؤثر سلبا عليها في اتخاذ القرارات في حياتها.
- مساعدة الطالبات على إدراك الصلة بين اضطرابهن الانفعالي وأفكارهن اللاعقلانية.
- تنمية الجانب الإيجابي في شخصية الطالبات .
- تعديل الحديث الذاتي للطالبات من حديث سلبي هدام إلى إيجابي بناء.
- تدريب الطالبات على ممارسة بعض المهارات التي تؤدي إلى تدعيم الثقة بالنفس وتأكيد الذات .
- إكساب الطالبات بعض المهارات السلوكية الجديدة والتي تؤدي بدورها إلى تدعيم مهارة اتخاذ القرار .

ج : إجراءات تصميم البرنامج :

قام " الباحثان " بالإطلاع على التراث السيكولوجي المتاح في مجال البرامج الإرشادية سواء في الأطر النظرية أم في الدراسات السابقة علي المستويين العربي والأجنبي وذلك للإستفادة من الطرق المتبعة في تصميم البرامج الإرشادية بصفة عامة، وبرامج الإرشاد العقلائي الانفعالي بصفة خاصة .

وقد استفاد الباحثان بما ورد في الدراسات العربية من قبيل دراسة رزق الله (٢٠٠٢)، ودراسة خلف (٢٠٠٥)، ودراسة عمر (٢٠١٠) ، وبما ورد في الدراسات الأجنبية من قبيل : دراسة (Froggatt, 2005) ودراسة (Spencer , 2005)، ودراسة (Merna & John, 2006)، ودراسة (Mona & Promila, 2010)، ودراسة (Jane, 2015) . في تحديد العدد الأمثل لجلسات البرنامج الإرشادي بما يحقق أهدافه، وقد قدر عدد الجلسات بـ

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

(١٧) جلسة تم تطبيقها خلال (شهرين) بواقع جلستين أسبوعياً بواقع (ساعة ونصف) لكل جلسة .

د- المبادئ التي بني عليها البرنامج :

يعتمد هذا البرنامج على مجموعة أسس من أهمها :

- توفير مناخ مناسب من الألفة والتقدير والرغبة في العمل المشترك .
- أن تمتد آثار الجلسات التدريبية إلى مواقف الحياة اليومية من خلال الواجبات المنزلية.
- تقديم الأمثلة والنماذج التي تقدم القدوة والمثل الأعلى .
- مراعاة التنوع والمرونة في الأنشطة .
- ملاءمة البرنامج للنواحي الثقافية والاجتماعية للطلبات .
- قياس أداء المتدربات قياساً تتبعياً لمعرفة مدى الاستفادة من البرنامج .

هـ - فنيات البرنامج الإرشادي :

تضمن البرنامج الإرشادي مجموعة من الأساليب والفنيات الإرشادية والتي تعتمد على مجموعة استراتيجيات انتقائية مشتقة من الإرشاد السلوكي المعرفي، والإرشاد العقلاني الانفعالي وتتمركز هذه الطرائق كلها حول الإرشاد الجماعي بعلاقاته المتعددة التي تقوم بين الأفراد ، ويكون أقرب إلى الحياة الواقعية بالمقارنة بالعلاقات الإرشادية في الإرشاد الفردي حيث أنه يوفر لكل فرد فرصة التفاعل مع الآخرين .

وقد استخدم الباحثان مجموعة متنوعة من الفنيات ، وفيما يلي عرض لهذه الفنيات:

أولاً : فنيات سلوكية

وتتمثل في الواجبات المنزلية - النمذجة - لعب الدور - التعزيز - الإسترخاء - الكرسي

المساعد - الدحض والتقنيد.

- الواجبات المنزلية :

ينظر إلى الواجبات المنزلية كأحد الفنيات والأساليب الإرشادية التي تستخدم في الاتجاه السلوكي المعرفي والذي يعد الإرشاد العقلاني الانفعالي واحداً من أهم الاتجاهات السلوكية المعرفية. ويعد من الفنيات التي تعتمد على البعد السلوكي. وتتمثل هذه الفنية في مجموعة من المهارات التي يطلب من عضو المجموعة الإرشادية أدائها في إطار التفاعل

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

مع البرنامج الإرشادي أو العلاجي ، وعادة يتم تحديد الواجب المنزلي في نهاية الجلسة الإرشادية من أجل أن يقوم المرشد أو قائد المجموعة بعمل التقويم الأدائي في الجلسة اللاحقة . (الصميلي ، ٢٠٠٩ ، ٢٥٧)

وتعطى الواجبات المنزلية لكي يتمكن العميل من تعميم التغيرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها في الجلسات، ولكي تساعده على أن ينقل تغيراته الجديدة إلى المواقف الحية، ولكي يقوي ويدعم أفكاره أو معتقداته الصحيحة الجديدة، ويتم تشجيعه وتوجيهه على تنفيذ بعض الواجبات المنزلية، وتعد بحيث تكون مرتبطة بالأهداف الإرشادية . (عوض، ٢٠٠١، ١١٦) - النمذجة

تعتبر النمذجة من أحد الفنيات التي تستخدم في العلاج السلوكي والتي تستند إلى نظرية التعلم الاجتماعي حيث يحدث تغيير في الأداء نتيجة ملاحظة سلوك يقوم به شخص آخر ، وقد يكون الأداء في هذه الحالة في وقت لاحق على المشاهدة ، وليس بالضرورة أن يشتمل على التقليد الفوري للسلوك . (الشناوي ، عبد الرحمن، ١٩٩٨، ١٥٤)

وهي عملية تعلم الفرد سلوكا معينا من خلال ملاحظة سلوك فرد آخر (النموذج) وذلك عن طريق ما يسمى بالنمذجة الحية حيث يقوم النموذج بأداء السلوك المراد تعلمه علي مرأى من المسترشد أو عن طريق النمذجة الرمزية، أو المصورة حيث يعرض سلوك النموذج من خلال الأفلام أو المواقف المصورة، ومن ثم يقوم المسترشد بملاحظة السلوك المصور وتقليده. وتتضح أهمية النمذجة من خلال توفيرها النماذج السلوكية التي توفر لنا المعلومات التي يمكن عن طريقها اكتساب أنماط السلوك المختلفة دون الحاجة إلى أدائها وبالتالي نجد أن فاعلية النمذجة تعتمد علي خصائص النموذج والسمات المعرفية والشخصية للفرد الملاحظ. (ضمرة وآخرون، ٢٠٠٧، ٧٤)

وتقوم فكرة النمذجة كفنية إرشادية على إبراز أثر التقليد والمحاكاة فهي تتيح للمسترشد فرصا للمشاهدة ، والاستماع والمشاركة، والتعاطف، والتأثر من خلال النموذج السلوكي الذي يقدم معلومات أو مهارات يتم إستدخالها وتحويلها إلي صور ذهنية ومفاهيم معرفية وأحاديث داخلية تؤثر تأثيراً إيجابياً على سلوك المسترشد الخارجي. (الشناوي، عبد الرحمن، ١٩٩٨، ١٥٤).

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

وقد قام الباحثان بتقديم نماذج سلوكية قصصية يتم التوحد والذوبان فيها من خلال لعب الطالبات لأدوارها، من أجل محاكاة السلوكيات الإيجابية ومناقشة السلوكيات السلبية من أجل استبعادها والعمل على تعديلها وذلك عن طريق النمذجة المصورة من خلال (عروض الفيديو).

- لعب الأدوار :

يعتبر لعب الدور أسلوباً تعليمياً إرشادياً وأداة يتكشف من خلالها جوانب مهمة من شخصية الفرد ودوافعه وحاجاته وهو يتضمن قيام الفرد بتمثيل دور معين بطريقة نموذجية تهدف إلى تعلمه الدور أو إلى فهم أفضل للمشكلات التي يواجهها عند القيام به . (سليمان، ١٩٩٩، ٨٦).

وفيه يعطي الأشخاص أمثلة أو نماذج لكي يتعلموها ويكرروها وهو ما يعمل على خلق التفاتية، واكتساب أنماط سلوكية إيجابية ، وتعلم مهارات اجتماعية ، واختيار الحلول المتعددة للمشكلة ، وتنمية القدرة على اتخاذ القرارات، كما أنه يساعد الفرد على فهمه بأدوار الآخرين ، وتنمية قدرة الأعضاء على مواجهة المشكلات السلبية والمجتمعية ، وتنمية الولاء والانتماء ، والاعتماد على النفس. (سعفان ، ٢٠٠٦ ، ١٧١)

- التعزيز :

يعد التعزيز من أكثر الفنيات الإرشادية استخداماً وتأثيراً في السلوك . والتعزيز ينتمي إلى الإرشاد السلوكي وهو يشير إلى تقوية السلوك المرغوب فيه وتثبيته . ويؤكد (إبراهيم ، ١٩٩٤ ، ٢٦٧) على " أنه عندما يستخدم مبدأ التدعيم بطريقة منظمة يمكن أن يصبح وسيلة فعالة لتعديل السلوك ، ومواجهة كثير من المشكلات الإنسانية بحلول إيجابية " .

- الاسترخاء :

يعتبر الاسترخاء من "الفنيات العلاجية السلوكية والتي تحقق الهدوء والارتخاء والتوازن النفسي والبدني لكون الاسترخاء يعني علمياً توقفاً كاملاً لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر .

وتقوم فكرة استخدام الاسترخاء على العلاقة القوية بين التوتر النفسي ، والتوتر العضلي (الجسمي) في الاستجابة للضغوط والاضطرابات الانفعالية، فإذا تم التحكم وضبط التوترات

العضلية يتم ضبط حالة التوتر النفسي، والتحكم في المشكلات التي ترتبط بالتوتر النفسي في مواقف الانفعالات والضغط. (السيد، ٢٠٠٦ ، ١٠٩).

- الكرسي المساعد

يعد ما يسمى "الكرسي المساعد" واحدًا من الفنيات المختلفة التي تستخدم بواسطة جميع المعالجين الذين يطبقون فنيات التمثيل والأداء، وذلك كوسيلة للتهيئة وبهدف استدعاء واستثارة إحساس معين أو تكوين فكرة معينة، أو بهدف توجيه إحساس معين نحو فرد ما. وقد تأخذ فنية الكرسي المساعد أكثر من شكل". (سليمان ، ١٩٩٩ ، ١٨٧)

إن أسلوب المقعد الخالي من أوسع الأساليب الجشطلنتية استخدامًا ويهدف إلى تسهيل المحاوره بين المرشد وآخرين أو بين أجزاء من شخصية المرشد نفسه، والإجراء المتبع هنا هو وضع مقعدين كل منهما يواجه الآخر، أحدهما يمثل المرشد أو جانب من شخصيته والثاني يمثل شخصًا آخر أو الجزء المقابل من الشخصية ، وعندما يقوم المرشد بتغيير دوره فإنه ينتقل إلى المقعد الثاني، ويقوم المرشد بمراقبة الحوار، وفي بعض الحالات يتدخل المرشد ويطلب من المرشد ترديد عبارات معينة أو يلفت نظر المرشد إلى ما يقوله، أو يطلب منه تكرار كلمة أو تصرف ما، وفي هذه العملية تظهر الانفعالات والصراعات . (سيفان، ٢٠٠٣ ، ٤١٥)

وإستخدام هذه الفنية يحقق مجموعة من المكاسب الإرشادية من أهمها:

١- تنمية طلاقة التعبير الحر عن الأفكار والآراء والاتجاهات والانفعالات لأعضاء المجموعة الإرشادية.

٢- تعد بمثابة تطهير للذات وتفرغ للشحنات الانفعالية المكبوتة لدى الأعضاء.

٣- تقييد في اكتساب الأعضاء مهارات الحوار والمناقشة العقلية المنطقية.

٤- ترمي مهارات التواصل الإيجابي الاجتماعي مع الآخرين وكيفية التأثير في الآخرين.

٥- تزيد من إحساس الأعضاء بالانتماء للجماعة وتسهل عملية الاندماج والتفاعل وتنمي المسؤولية الفردية والاجتماعية.

- الحض والتفنيذ

وفيها يتم مناقشة المرشد حول معتقداته اللاعقلانية وتعليمه كيفية إدراكها كتحديات لذاته، حيث يقوم المرشد بتوضيح أن اضطراب المرشد ليس بسبب الأحداث المتجددة،

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

وإنما يكون راجعاً لطريقة إدراكه لهذه المعتقدات اللاعقلانية. ومن خلال الدحض والتفنيد يساعد المرشد في رفع مستوى وعي المسترشد بالطريقة العقلانية إلى الحد الذي يستطيع المسترشد مساعدة ذاته . (مقدادي ، ٢٠١٥ ، ١٢٨ : ١٢٩)

ثانياً : فنيات عقلانية انفعالية:

وتتضح في المحاضرة، المناقشة الجماعية والحوار، التنفيس الانفعالي، العصف الذهني، القصة.

- أسلوب المحاضرات:

وفيه يقدم المرشد بصورة مباشرة أو غير مباشرة سلسلة من المحاضرات الطويلة أو القصيرة فقد يستخدم الحكايات والقصص الفكاهية أو الجادة، أو يأخذ موقفاً من مواقف الحياة العادية، وتعرض بأي طريقة بحيث تستولي على اهتمام الحاضرين ، وقد ينتظر حتى ينتهي من عرض كلمته كلها ثم يبدأ بالمناقشة، أو يسمح بإجراء المناقشة في أثناء سرد أجزاء من كلمته، ويهدف هذا الأسلوب إلى إتاحة الفرصة للتعبير عن الانفعالات.(العيسوي، ١٩٨٤ ، ٢٢٦ : ٢٢٧).

وقد أكد (زهران، ٢٠٠٥، ٣٤٥) على أن أسلوب المحاضرات يؤدي إلى نتائج هامة في تعديل اتجاهات العملاء نحو أنفسهم والآخرين ومشكلاتهم .

- المناقشة الجماعية والحوار:

تعد المناقشة الجماعية من الأساليب الفنية الإرشادية الهامة في كل النظريات النفسية، وهي تأخذ الطابع اللفظي المنظم في موقف إرشادي ، وتعليمي تعاوني مشترك يتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية فرصة التعبير عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم .

ويكتسب الأفراد من خلال المشاركة فيها معلومات ومهارات جديدة، وعن طريقها يعرض الأفراد آراءهم وأفكارهم ويستمعون لآراء وأفكار الآخرين، كما أن الفرد يستطيع من خلالها التعبير عن ذاته، وأن يتبادل الآراء مع الآخرين والتحدث معهم، والتعرف عليهم وتكوين علاقات وصدقات معهم. مما يشعره بالحب والقبول، والتقدير الأعلى للذات، كما يؤدي إلى تبادل الخبرات والتشجيع مما يجعله يشعر بالأمن النفسي، وخاصة عندما يشترك مجموعة من الأعضاء الذين يعانون من مشكلات متشابهة في مناقشة مفتوحة وصريحة فيحقق ذلك الإفصاح ارتباطاً نفسياً بالإضافة إلى إمكانات الإفادة من توجيهات وخبرات بقية

أفراد المجموعة، وقد يتدخل المرشد من وقت لآخر لإعادة توجيه العضو. (حمزة، ٢٠٠١،
(١١١)

ويرى الباحثان أن هذا الأسلوب يوفر أجواء نفسية واجتماعية صحية لأعضاء المجموعة الإرشادية يعبرون من خلالها عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم ويستشعرون أهميتهم، وقيمتهم، وقيمة ما يقدمونه فيزداد شعورهم بالمسئولية الفردية والجماعية وتزداد قدراتهم على التواصل الإيجابي، وفهم الذات والآخرين، والتعاون معهم وتقبلهم والتعاطف معه.

- التنفيس الانفعالي:

يعمل التنفيس الانفعالي على تنفيس الانفعالات المختلة وظيفيا مثل الغضب، العدائية، الصراخ، القلق وبالتالي تفسح المجال أمام المقومات الايجابية في الشخصية للظهور. كما أنه بواسطة استخراج الأفكار اللاعقلانية واستبدال أفكار عقلانية منطقية جديدة بها يستطيع المشاركون التخلي عن هذه الانفعالات المضطربة.

حيث يقوم المسترشد أثناء الأنشطة الرياضية، والفنية، والتمثيلية بالتنفيس عن كل ما يجول بداخله من صراعات، ومشكلات، وتوترات نفسية في أجواء دافئة يسودها الأمن والطمأنينة. ويؤدي استخدام التنفيس والإقناع والتدعيم والمشاركة والتشجيع إلى إعادة الثقة بالنفس، وقطع دائرة المخاوف، والشعور بالأمن النفسي. (سفيان، ٢٠٠٤، ٢٨٨)

- العصف الذهني:

يعد أحد أساليب المناقشة الاجتماعية الذي يشجع بمقتضاه أفراد المجموعة على توليد أكبر عدد ممكن من الأفكار المتنوعة والمبتكرة بشكل عفوي تلقائي حر، وفي مناخ مفتوح غير نقدي لا يحد من إطلاق هذه الأفكار التي تمثل حلولا للمشكلة، ومن ثم اختيار المناسب منها. ومن مميزات العصف الذهني أنه يمثل عملية مهمة لتنمية التفكير الإبداعي وحل المشكلات لدى الطلاب، ويستخدم في تسهيل عملية التعبير لدى الطلاب، بقدر ما يساعد الطلاب على فهم الطرائق والإجراءات من أجل تطوير المهارات، كما أنه ينمي قدرة الأفراد على حل المشكلات بشكل إبداعي في مجالات متعددة (الناقعة والسعيد، ٢٠٠٣، ٦٩٧: ٦٩٨).

فعالية برنامج إرشادي عقلاني لمتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

- القصة:

تعتبر القصة العمل الفني الذي يمنح المسترشد الشعور بالبهجة والمتعة ، كما أنها تتميز بالقدرة علي التشويق وجذب الانتباه ، وإثارة الخيال، وإثارة أفكاره، وملكاته الذهنية، وتجعله أكثر وعياً بإنفعالاته ومشكلاته السلوكية وبذلك يسهل عليه التعرف علي مشكلاته، والاستبصار بها، ومن ثم إيجاد الحلول لها .

ويري (حسين ، ٢٠٠١ ، ٧) أن أي قصة تروي للطفل ويؤديها من خلال اللعب أو الرسم تساهم في تحديد شخصيته ، كما تقدم إطاراً مرجعياً له يمكن الرجوع إليه والتفكير فيه. كما أنها تساعده علي اكتساب العديد من الخبرات سواء مع ما تتشابه مع موقف مر به أو ما مر به أي شخص آخر . كما أن القصة توسع من مدي وجهة نظره تجاه العالم.

و- المنهج الذي تم استخدامه في البرنامج :

قام الباحثان باستخدام منهج الإرشاد العقلاني الانفعالي ومن خطوات الإرشاد العقلاني

الانفعالي:

- الإقناع اللفظي، والذي يهدف إلى إقناع العميل بمنطق الإرشاد العقلاني.
- التعرف على الأفكار غير العقلانية لدى العميل من خلال مراقبة العميل لذاته، وتزويد المرشد له بردود أفعاله.
- تحديات مباشرة للأفكار غير العقلانية، مع إعادة التفسير العقلاني للأحداث.
- تكرار المقولات الذاتية العقلانية، بحيث تحل محل التفسيرات غير العقلانية.
- واجبات سلوكية معدة لتكوين الاستجابات العقلانية لتحل محل غير العقلانية، والتي كانت السبب في اضطرابهم.

ز - معايير تصميم البرنامج :

تم تصميم البرنامج وفقاً لعدة معايير أهمها ما يلي:

- مراعاة البرنامج لقدرات واستعدادات الأعضاء حتى لا يؤدي إلي شعور الأعضاء بالفشل والعجز .
- أن يراعي التناسق والتكامل بين الأنشطة المختلفة من نظرية وعملية.

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

- أن يتسم البرنامج بالمرونة حتى يتمكن من تحقيق هدفه وحتى لا يصبح مملاً رتيباً ويخلو منه طابع التشويق فيفقد فاعليته ويقلل من حماس الأعضاء له وإقبالهم عليه.
- إتباع إستراتيجية خاصة لتقييم أنشطة البرنامج تقوم علي قياس الفروق في تأكيد الذات وإتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

ح : أسس تنفيذ البرنامج :

راعى الباحثان عند تنفيذ للبرنامج أن تكون حجرة التدريب متوفر فيها ما يلي :

- أن تكون جيدة التهوية ، وجيدة الإضاءة .
- أن تكون خالية من أي أشياء أو لوحات تؤدي إلي تشتت انتباه الجماعة الإرشادية.
- أن تكون بعيدة عن أي مصادر للضوضاء .
- أن تكون مجهزة بالأجهزة والأدوات التي تستخدم في البرنامج .
- كما تم مراعاة أن يكون زمن الجلسة لا يزيد عن (٩٠ دقيقة) وأن يكون الوقت المناسب لتنفيذ البرنامج في فترة الراحة بعد الانتهاء من المحاضرات .

صدق البرنامج الإرشادي :

تم عرض البرنامج على عدد (١٠) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية ، وذلك للحكم على مدى مناسبة أنشطة البرنامج ومدى فاعليته في تحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف.

خطوات إجراء البحث:

تم إجراء البحث وفقاً للخطوات التالية :

- مراجعة التراث السيكلوجي المتاح سواء بالنسبة للأطر النظرية أم الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث .
- تصميم برنامج ارشادي عقلائي انفعالي والتحقق من صدقه .
- التحقق من ثبات وصدق الأدوات المستخدمة في البحث .
- الحصول على خطاب تسهيل مهمة من عميد البحث العلمي موجه إلى عميدة الدراسات الجامعية بجامعة الطائف لتطبيق الأدوات على عينة البحث بتاريخ ١٤٣٧/١/٢ هـ ، وقد تمت الموافقة على التطبيق بتاريخ ١٤٣٧/١/١٣ هـ .
- تحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة البحث من طالبات جامعة الطائف .

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

- مرحلة القياس القبلي : تم تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في إختيار تأكيد الذات ، ومقياس اتخاذ القرار على (٢٣٧) طالبة من طالبات جامعة الطائف في الفترة من ١٥ / ١ / ١٤٣٧ هـ إلى ٢٣ / ١ / ١٤٣٧ هـ، وتم تحديد عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة) بناءً على أقل الدرجات التي حصلت عليها الطالبات على اختبار تأكيد الذات، ومقياس إتخاذ القرار.
- مرحلة تطبيق البرنامج الإرشادي : تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية والبالغ عدد جلساته (١٧) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، وذلك لمدة شهرين في الفترة من ٢٩ / ١ / ١٤٣٧ هـ إلى ٢٦ / ٣ / ١٤٣٧ هـ .
- مرحلة القياس البعدي: بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تم القياس البعدي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة من خلال تطبيق إختيار تأكيد الذات، ومقياس اتخاذ القرار عليهن .
- مرحلة القياس التتبعي: بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي "بشهر" تم التطبيق التتبعي لأدوات البحث على طالبات المجموعة التجريبية بتاريخ ٢٨ / ٤ / ١٤٣٧ هـ وذلك للتحقق من استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي ، وقد سار التطبيق التتبعي وفقاً للإجراءات نفسها التي تم إتباعها في التطبيقين القبلي والبعدي .
- وبعد الانتهاء من التطبيق التتبعي تم تصحيح أدوات البحث، ورصد البيانات ومعالجتها إحصائياً بإستخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لاستخلاص نتائج البحث، والتحقق من صحة فروضه ، والخروج بمجموعة من التوصيات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

للتأكد من صحة فروض البحث استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)

لحساب:

- اختبار (مان ويتي ، U. Test) للعينات الصغيرة لعينتين مستقلتين .
- اختبار (ويلكوكسون , Wilcoxon . Test) للعينات الصغيرة لعينتين مرتبطتين .
- معامل الثبات بطريقتي إعادة تطبيق - معامل ألفا كرونباخ .
- معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي .
- معامل مربع ايتا (n2) لقياس حجم تأثير البرنامج الإرشادي .

نتائج البحث وتفسيرها

الفرض الأول:

والذي نص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على اختبار تأكيد الذات".
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بمقارنة متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على اختبار تأكيد الذات. وذلك باستخدام اختبار (مان ويتي, U.Test) من خلال برنامج تحليل الرزم الإحصائية (SPSS) كما يتضح من الجدول التالي :

جدول (٤)

يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على اختبار تأكيد الذات باستخدام اختبار (مان ويتي, U.Test)

الإختبار	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (u)	مستوي الدلالة
تأكيد الذات	-التجريبية	١٠	١٥.٥	١٥٥	صفر	٠.٠١
	-الضابطة	١٠	٥.٥	٥٥		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على اختبار تأكيد الذات حيث جاءت قيمة (U) دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) في اتجاه ارتفاع درجات تأكيد الذات لدى طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة من طالبات جامعة الطائف .

وتشير هذه النتيجة إلي تحسن درجات طالبات المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج المستخدم في الدراسة مقارنة بطالبات المجموعة الضابطة التي لم تتلق نفس التدريب .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (ميرنا وجون Merna & John,2006) في امكانية تحسين مستوى تأكيد الذات من خلال استخدام البرامج الإرشادية، كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلاً من (علام، ٢٠٠٤)، ودراسة (حدادحة، ٢٠٠٨)، ودراسة (جان، 2015, Jane) في أن البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي أكثر فاعلية في تعديل مفهوم الذات وتحسين تأكيد الذات .

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن المناقشات الفكرية وإعادة الهيكلة المعرفية ساعدت على تعديل المعتقدات السلبية عن الذات وصورة الجسم لدى الطالبات ، كما ساعد التدريب على السلوك التوكيدي على اكتساب المهارات الأساسية ، والقدرة على التعبير عن الحقوق الشخصية والمشاعر بطريقة غير عدوانية أو سلبية بالإضافة إلى تزويد العضوات بالمهارات اللازمة للتعامل مع تحديات الحياة وكيفية إدارة القلق ، كما ساعد عضوات المجموعة التجريبية في الحصول على مفهوم ذات إيجابي ، وتكوين صورة ايجابية عن صورة الجسم مما يدل على مدى فعالية البرنامج العقلاني الانفعالي السلوكي لتأكيد الذات في تعديل وتغيير الصورة السلبية للذات.

الفرض الثاني:

والذي نص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إتخاذ القرار " وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بمقارنة متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس إتخاذ القرار وذلك باستخدام اختبار (مان ويتي , U.Test) من خلال برنامج تحليل الرزم الإحصائية (SPSS) كما يتضح من الجدول التالي :-

جدول (٥)

يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في القياس البعدي على مقياس إتخاذ القرار باستخدام اختبار (مان ويتي , U.Test)

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (u)	مستوي الدلالة
إتخاذ القرار	-التجريبية	١٠	١٤.٦	١٤٦	٩	٠.٠١
	-الضابطة	١٠	٦.٤	٦٤		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إتخاذ القرار حيث جاءت قيمة (U) دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) في إتجاه إرتفاع درجات إتخاذ القرار

لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة من طالبات جامعة الطائف. ويعزي الباحثان هذا التحسن في درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اتخاذ القرار إلى البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة . وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من (حنان جرادات، ١٩٩١) & دراسة (بليسك وبيرسون ، Placek & Person, 1998) إلى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في تحسين مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة .

ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن اكتساب المهارات عن طريق التدريب والتمرين، والتدرج التفاضلي ساعد في تدعيم الاستجابات الأكثر قرباً من المهارة التي يتطلع المرء لإتقانها. كما أنه كلما زاد نصيب الفرد من التوكيدية كان بناؤه النفسي يعبر عن تقدير ذات مرتفع ووجهة الضبط لديه تكون داخلية، وتكون لديه قدرة على المبادأة والثقة بالنفس دون خوف أو قلق، ويستطيع الدفاع عن حقوقه، والتعبير عن آرائه ومعتقداته نحو الآخرين بطريقة فعالة. مما يجعله أكثر قدرة على اتخاذ القرارات المهمة في المواقف المختلفة بكفاءة عالية. وهذا ما أكدته نتائج الفرض الحالي حيث أن المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي ازدادت لديها مهارة اتخاذ القرار بشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي أحدث تغييراً فعالاً في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة . حيث أن البرنامج الإرشادي ساعد على فهمهن لذواتهن وإدراكهن لقدراتهن واستعداداتهن وميولهن وما يمتلكن من مهارات الفهم والوعي، والقدرة على الاختيار السليم البعيد عن التأثير بنصائح الأهل والأصدقاء أو الاختيار المبني على ضغوطات داخلية أو خارجية ، كما أدى استخدام البرنامج الإرشادي إلى منح الثقة لدى طالبات المجموعة التجريبية في مواجهه المشكلات التي تواجههن في اتخاذ القرارات .

الفرض الثالث:

والذي نص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على اختبار تأكيد الذات " . وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بمقارنة متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي اختبار تأكيد الذات بإستخدام إختبار " ويلكوكسون Wilcoxon Test " من خلال برنامج تحليل الرزم الإحصائية (SPSS) كما

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

يتضح من الجدول التالي :

جدول (٦)

يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على اختبار تأكيد الذات بإستخدام " إختبار ويلكوسون "

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوي الدلالة	مربع إيتا (n2)	حجم التأثير
تأكيد الذات القياس (القبلي/البعدي)	السالبة	صفر	صفر	صفر	٢.٨٣	٠.٠١	٠.٩٠	كبير
	الموجبة	١٠	٥.٥	٥٥				
	المتساوية	صفر						
	المجموع	١٠						

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على اختبار تأكيد الذات لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١)

وتشير هذه النتيجة إلي تحسن درجات طالبات المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج المستخدم في البحث مقارنة بدرجاتهن قبل تلقي البرنامج الإرشادي . وتدل قيمة مربع إيتا (n2) علي أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي كان كبيراً حيث بلغت قيمة (n2) (٠.٩٠) . وهذا يشير إلى ارتفاع درجات تأكيد الذات لدى طالبات المجموعة التجريبية . بسبب ما أحدثه البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي من تغيير في سلوك طالبات المجموعة التجريبية .

وتشير هذه النتيجة إلي نجاح البرنامج الإرشادي حيث لوحظ تحسن دال في استجابات المجموعة التجريبية (بعد) تقديم البرنامج الإرشادي وظهر هذا التحسن في (الارتفاع) الواضح في درجات المجموعة التجريبية على اختبار تأكيد الذات .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج المستخدم في البحث وما تضمنه من فنيات كان له أثر بالغ في دحض وتفنيد الأفكار اللاعقلانية لعضوات المجموعة التجريبية بعد تلقيهن البرنامج ، فقد تخلت العضوات عن تلك الأفكار اللاعقلانية واستبدلوا بأخرى أكثر عقلانية ومنطقية . وكذلك من خلال مناقشات عضوات المجموعة التجريبية مع بعضهم البعض ، والتي أدت بدورها إلى إقتناع كل منهن بما تراه مناسباً ومنطقياً من الأفكار ، والتخلي عما دون ذلك ، وخاصة بعد التدريبات والأنشطة التي تلقوها لتعديل تلك الأفكار ، والتي أوضحت أن

السبب في اضطرابهن الانفعالي هو أفكارهن اللاعقلانية .

كما أن التدريب الذي حظيت به طالبات المجموعة التجريبية على تحليل المواقف والأحداث من خلال نموذج (ABC) كان له تأثير فعال في إدراك الصلة القوية بين اضطرابهن الانفعالي وأفكارهن اللاعقلانية، حيث ساعدت الجلسات على تبديل الانفعالات السلبية المصاحبة للفكرة اللاعقلانية، إلى انفعالات إيجابية أقل اضطراباً وأخف ضغطاً، والتي نتجت عن استخدام الفكرة العقلانية، فضلاً عن ممارسة تلك الأفكار في الحياة العملية في الفترات ما بين الجلسات ومناقشة العضوات للباحثة لتلك الأفكار .

كما اعتمد البرنامج على فنيات وأنشطة وتدريبات، كانت فعالة ومؤثرة فيما وصلت إليه المجموعة التجريبية من تحسن بعد تلقين البرنامج، فقد كان فعالاً أيضاً في تعديل بعض السمات اللاعقلانية لديهن من السلبية إلى الإيجابية؛ فأصبحن مقتنعات بقدرتهن على التغلب على الظروف الخارجية، والتكيف والتعايش مع ما لا يمكن تغييره، وأن بإمكانهن السعي ليكون أكثر سعادة، وأكثر قدرة على مواجهة أحداث الحياة ومواقفها المختلفة ، وفي مقابل ذلك تخلين عن الكثير من السمات السلبية من الانهزامية والاتكالية وضيق الأفق والجمود .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (دراسة ميرنا وجون Merna & John, 2006) في فعالية لعب الدور على سلوك توكيد الذات لدى طلاب الجامعة ، ودراسة (دحادحة ، ٢٠٠٨) التي أكدت على فعالية البرنامج الإرشادي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتوكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلاب ، ودراسة (جان Jane, 2015) والتي أكدت على فعالية البرنامج العقلاني الانفعالي في تحسين تأكيد الذات وتعديل الصورة السلبية للذات .

الفرض الرابع:

والذي نص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اتخاذ القرار " .
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بمقارنة متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اتخاذ القرار بإستخدام إختبار " ويلكوكسون Wilcoxon Test" من خلال برنامج تحليل الرزم الإحصائية (SPSS) كما يتضح من الجدول التالي :

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

جدول (٧)

يبين الفروق بين متوسطي رتب طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اتخاذ القرار بإستخدام " إختبار ويلكوسون "

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوي الدلالة	مربع ايتا (n2)	حجم التأثير
اتخاذ القرار القياس (القبلي) البعدي)	السالبة	صفر	صفر	صفر	٢.٦٧	٠.٠١	٠.٨٤	كبير
	الموجبة	٩	٥	٤٥				
	المتساوية	١						
	المجموع	١٠						

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اتخاذ القرار لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (Z) دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠١) ويعزي الباحثان هذا التحسن بسبب ما أحدثه البرنامج الإرشادي من تنمية مهارة اتخاذ القرار في سلوك طالبات المجموعة التجريبية. وتدل قيمة مربع ايتا (n2) على أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي كان كبير حيث بلغت قيمة (n2) (٠.٨٤). ويشير ذلك إلى نجاح البرنامج الإرشادي حيث لوحظ تحسن دال في استجابات المجموعة التجريبية (بعد) تقديم البرنامج الإرشادي وظهر هذا التحسن في (الارتفاع) الواضح في درجات المجموعة التجريبية على مقياس اتخاذ القرار . حيث استخدم البرنامج أسلوب المناقشة الجماعية والحوار ، والمحاضرات مع عضوات المجموعة التجريبية الأمر الذي ساهم في زيادة وعيهم وإدراكهم للمهام الموكلة لهم ، والمسئولية التي تقع على عاتقهم، وقد عبرت العضوات عما يدور في أذهانهن من أفكار، وحاجات نفسية ومشكلات وإحباطات تجعلهن يشعرن بالعجز عن التعبير عن مشاعرهن وأرائهن وأفكارهن والاهتمام بتوكيد ذواتهن التي ينبغي مراعاتها .وقد أتاح أسلوب المناقشة الجماعية لطالبات المجموعة التجريبية الفرصة للتعبير عن آرائهن بصراحة ووضوح ، وتبادل الخبرات ، والمهارات في التعامل مع الآخرين، والتعرف على مشكلاتهن الخاصة ، وافتقارهن للمعلومات والخبرات والفنيات التي تساعدهن على التغلب على هذه المشكلات، وعلى ذلك تعد البرامج التدريبية والإرشادية من الأدوات الهامة في تحقيق أكبر قدر من

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

التوافق، والقدرة على الاندماج في الحياة العامة بما تقدمه من خبرات ، وما تتيحه من فرص للتدريب على العديد من السلوكيات الايجابية المدعمة للشخصية السوية للفرد. ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى شمولية البرنامج وفعاليته وإلى اهتمامه بالمشكلات التي تواجهها الطالبات ومنها كيفية حل المشكلات واتخاذ القرارات، وقد أسهم البرنامج في إكساب بعض المهارات لدى الطالبات وزيادة وعيهن بذواتهن والتعبير عن مشاعرهن دون خجل.

كما أن الفنيات الإرشادية التي تم استخدامها في البرنامج تم توظيفها بشكل ملائم ومناسب في ضوء المواقف التي تواجهها الطالبات في هذه المرحلة والتي تتطلب منهن اتخاذ قرارات حاسمة ، هذه القرارات التي تعد عملية عقلية للاختيار من بين عدة بدائل، ويكون قائماً على أساس فهم الفرد لذاته ، ومعرفته للخيارات والبدائل المتوافرة ثم تقييم النتائج الممكنة أو المحتملة لكل منها ، وعندئذ يكون هذا القرار قابلاً للتنفيذ بطريقة مخطط لها.

ويرى الباحثان أن هناك ارتباط وثيق بين القدرة على اتخاذ القرار وتأكيد الذات، فارتفاع تأكيد الذات يرتبط بارتفاع القدرة على اتخاذ القرار ، وذلك نظراً للثبات النسبي الذي تتمتع به فاعلية الذات كمكون من مكونات الشخصية ، ولذلك فإن الارتفاع في تأكيد الذات صاحبه ارتفاع في القدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات المجموعة التجريبية من طالبات جامعة الطائف .

الفرض الخامس:

والذي نص على أنه " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار تأكيد الذات . وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بمقارنة متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من تاريخ القياس البعدي) على اختبار تأكيد الذات ، وذلك بإستخدام إختبار " ويلكوكسون Wilcoxon , Test " من خلال برنامج تحليل الرزم الإحصائية (SPSS) كما يتضح من الجدول التالي :-

جدول (٨)

يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار تأكيد الذات باستخدام اختبار ويلكوكسون .

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوي الدلالة
تأكيد الذات القياس (البعدي / التتبعي)	السالبة	صفر	صفر	صفر	١.٦٣	غير دالة
	الموجبة	٣	٢	٦		
	المتساوية	٧				
	المجموع	١٠				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على اختبار تأكيد الذات ، حيث جاءت قيمة (Z) غير دالة إحصائيا . مما يشير إلي استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم مع طالبات المجموعة التجريبية في إرتفاع تأكيد الذات لديهن .

ويفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء الأثر الايجابي للبرنامج الإرشادي المستند على الإرشاد العقلائي الانفعالي في الاستفادة من تنمية الخبرات والتجارب الحية التي عاشتها طالبات المجموعة التجريبية طيلة مدة البرنامج ، واكتسابهن جملة من الممارسات السلوكية الصحيحة المستمدة من العمل على إعادة تشكيل البنية المعرفية والفكرية وفق طريقة تعمل على تصحيح الأمور ، والتفكير بعقلانية في عواقب السلوك والفهم الصحيح.

كما أن المعلومات التي حصلت عليها الطالبات خلال الجلسات كانت موضوعات شيقة ومهمة ، وساعدت على دحض الأفكار السلبية وحديث الذات السلبي لدى طالبات المجموعة التجريبية ، وتم تبديلها بأفكار وأحاديث ايجابية، واستمرار الأثر يدل على أن طالبات المجموعة التجريبية أصبحن يتمتعن بقدر من الإدراك ساعدهن على تفهم الأفكار العقلانية ، وتجنب استخدام الأساليب اللاعقلانية في المواقف المختلفة لما لها من تأثير كبير في الشخصية والذي أثر بدوره على مدي ثقتهن بأنفسهن وقدرتهن على تأكيد ذواتهن .

الفرض السادس:

والذي نص على أنه " لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اتخاذ القرار .

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بمقارنة متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من تاريخ القياس البعدي) على مقياس إتخاذ القرار ، وذلك بإستخدام إختبار " ويلكوكسون Wilcoxon , Test " من خلال برنامج تحليل الرزم الإحصائية (SPSS) كما يتضح من الجدول التالي :-

جدول (٩)

يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إتخاذ القرار باستخدام إختبار ويلكوكسون .

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوي الدلالة
إتخاذ القرار القياس (البعدي / التتبعي)	السالية	٢	٣	٦	١.٣٤	غير دالة
	الموجبة	صفر	صفر	صفر		
	المتساوية	٨				
	المجموع	١٠				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس اتخاذ القرار ، حيث جاءت قيمة (Z) غير دالة إحصائيا .مما يشير إلي استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم مع طالبات المجموعة التجريبية في تنمية مهارة اتخاذ القرار لديهم .

ويعزي الباحثان هذه النتيجة إلى أن البرنامج المستخدم كان فعالا في تنمية المهارات والخبرات الأساسية للتفاعل الايجابي مع الآخرين ، حيث نجح في تهيئة فرص التفاعل للعضوات من خلال توضيح أساليب التعامل مع الآخرين ، واحترامهم ، والاهتمام بأرائهم ، وكذلك أكد علي أهمية المشاركة الايجابية مع الآخرين ، والتي اعتمدت علي المناقشة والحوار الجاد ، والمقنع كما وضح البرنامج كيفية حل المشكلات التي تواجههن في حياتهن بأسلوب عقلائي مما ساعدهن في اتخاذ القرارات بطريقة صحيحة مبنية على الأسلوب العلمي والإدراك الواعي والمتأني ، بالإضافة إلى أن البرنامج الإرشادي العقلائي ساعدهن في التعرف على أهمية دورهن في المجتمع ، وفهم الظروف والمسئوليات المحيطة بهن ، كما أدي التعرف على أهمية العمل التطوعي إلى تنمية قيم الولاء والانتماء لدى العضوات وإشاعة روح التعاون فيما بينهن .

كما كان للأنتشطة المتعددة في البرنامج دورا هاما ومؤثرا في استمرار فعالية البرنامج ، حيث قامت تلك الأنتشطة بإكساب الطالبات الاتجاهات السليمة ، والأنماط السلوكية الايجابية

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

المتوافقة مع القيم الدينية للمجتمع وتقاليد والمتمثلة في المشاركة ، والتعاون، والتسامح ، والإيثار، بالإضافة إلى أنها كانت وسيلة فعالة في إكسابهن التوازن العاطفي والتوافق النفسي، وكانت تعودهن على الحياة في الأوساط الاجتماعية .

توصيات البحث:

- 1- ضرورة الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية في المراحل التعليمية المختلفة لإكساب الطلاب مهارات اتخاذ القرار منذ الصغر لما لها من أهمية في حياتهم المستقبلية.
- 2- ضرورة الاهتمام بتقديم دورات تدريبية تعمل على تدعيم تأكيد الذات لدى طلاب الجامعة .
- 3- إعادة النظر في الخطط الدراسية للبرامج الأكاديمية في الجامعة من خلال إضافة مقرر دراسي يكون متطلب لكافة طلاب الجامعة يختص بتنمية مهارات اتخاذ القرار لديهم.
- 4- تطوير أداء القائمين على الأنشطة الطلابية وتدريبهم على طرق وأساليب الإرشاد العقلاني -الانفعالي لما له من أهمية في تحسين تأكيد الذات وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة .
- 5- ضرورة توفير قاعات مخصصة ومجهزة بالإعدادات اللازمة لعمل البرامج الإرشادية لطلاب الجامعة .
- 6- إجراء المزيد من البحوث حول فعالية الإرشاد العقلاني -الانفعالي في تحسين الجوانب النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم، عبد الستار (١٩٨٠). *العلاج النفسي الحديث*. الكويت: عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد (٢٧).
٢. إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٤). *العلاج النفسي السلوكي*. القاهرة: دار الفجر للنشر.
٣. إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠١). *الضغوط اللاحقة للصددمات النفسية والانفعالية: منهج سلوكي متعدد المحاور لفهمها وعلاجها*، كتاب المؤتمر الدولي الثالث للخدمات النفسية والاجتماعية في مجتمع متغير، الكويت، مكتب الإنماء الاجتماعي، ١٩-٥٥.
٤. إبراهيم، محمود (١٩٩٢). *دراسة فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في حل بعض مشكلات المراهقة لطلاب المرحلة الثانوية*. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية التربية.
٥. إبراهيم، هشام (٢٠٠٨). *العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أسس وتطبيقات*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
٦. أبو أسعد، أحمد وعربيات، أحمد (٢٠٠٩). *نظريات الإرشاد النفسي والتربوي*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٧. الأشهب، جواهر (١٩٨٨). *فاعلية برنامج تدريبي في توكيد الذات في الجماعات*. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان: الجامعة الأردنية.
٨. باترسون (١٩٩٠). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الكويت: دار القلم.
٩. البدري، سميرة (٢٠٠٥). *مصطلحات تربوية ونفسية*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
١٠. بيومي، شاهنדה (٢٠٠٨). *مدى فاعلية برنامج إرشادي بالتدريب التوكيدي في تنمية المهارات الاجتماعية للمكفوفين*. رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية الآداب.
١١. جرادات، حنان (١٩٩١). *فاعلية برنامج للتوجيه التربوي والمعني في تحسين مستوى النضج المهني ومهارة اتخاذ القرار وزيادة المعلومات التربوية والمهنية لطالبات الصف العاشر*. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان: الجامعة الأردنية.

===== فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار =====

١٢. جروان، فتحي (٢٠٠٧). *تعليم التفكير (مفاهيم وتطبيقات)*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
١٣. جمعة، أمال (٢٠١٢). فعالية برنامج مقترح في تدريس علم الاجتماع باستخدام التعلم الخدمي على تنمية المسؤولية الاجتماعية ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب المعلمين شعبة الفلسفة والاجتماع. *مجلة الجمعية التربوية والدراسات الاجتماعية*، العدد (٤٢)، ٥٥ - ١١٦.
١٤. حبيب، مجدي (٢٠٠٧). *اتجاهات حديثة في تعليم التفكير (استراتيجيات مستقبلية للألفية الجديدة)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٥. حسن، أمينة (١٩٩٠). دراسة مقارنة لفاعلية التدريب التوكيدي والتحصين التدريجي في تحسين حالات الخوف من السلطة. *رسالة دكتوراه*، جامعة الزقازيق، كلية الآداب.
١٦. حسين، صفاء (٢٠١٠). قلق التفاوض والاستهواء وعلاقته بجودة اتخاذ القرار. *رسالة دكتوراه غير منشورة*، بغداد: الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
١٧. حسين، كمال الدين (٢٠٠١). *مدخل في قصص وحكايات الأطفال*، ط٤، القاهرة: مطبعة العمرانية.
١٨. الخطيب، جمال (٢٠٠٣). *تعديل السلوك الإنسان*. عمان: دار حنين للنشر والتوزيع.
١٩. خلف، سعد (٢٠٠٥). فعالية برنامج تدريبي مبني على الاستراتيجيات المعرفية للتعلم في تنمية مهارات تفكير اتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الأمير سلطان. *رسالة دكتوراه غير منشورة*، عمان: الجامعة الأردنية.
٢٠. حمزة، عبد الكريم (٢٠٠١): فعالية برنامج إرشادي لتخفيف العنف لدي عينة من المراهقين الذكور من طلاب الثانوي العام، *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة عين شمس، كلية البنات.
٢١. حدادحة، باسم (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي جمعي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتوكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والإنسانية والاجتماعية*، العدد (١)، ٨٨-٨١.
٢٢. دياب، فوزية (١٩٩٠). *نمو الطفل وتنشئته بين الأسرة ودور الحضانة*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب

٢٣. الذهبي، جاسم (١٩٨٨). *مبادئ الإدارة: الأسس النظرية وأهم القضايا التطبيقية*. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. بغداد: جامعة بغداد.
٢٤. الراشدي، كريمة (٢٠١٣). *القيم الشخصية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى مديري المدارس الثانوية*. رسالة ماجستير. جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الانسانية.
٢٥. ربيع، هادي (٢٠٠٦). *الإدارة المدرسية والإشراف التربوي الحديث*. مكتبة المجمع العربي.
٢٦. رزق الله، رندا (٢٠٠٢). *فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارة اتخاذ القرار لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي*. رسالة ماجستير غير منشورة، سوريا، جامعة دمشق.
٢٧. زهران، حامد (٢٠٠٥). *التوجيه والإرشاد النفسي*. ط٤، القاهرة: عالم الكتب.
٢٨. الزيادات، ماهر؛ سليمان، زيد (٢٠٠٩). *أثر استخدام طريقة العصف الذهني في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مبحث التربية الوطنية والمدنية في الأردن*. مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد (١٧)، العدد (٢)، ٤٦٥ - ٤٩٠.
٢٩. زيتون، عايش (١٩٩٤). *أساليب التدريس الفعالة*. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
٣٠. سعفان، محمد (٢٠٠٣). *فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض وساوس الأفعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب*. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء (٤)، العدد (٢٧)، ٣٩٣ - ٤٤٩.
٣١. سعفان، محمد (٢٠٠٦). *الإرشاد النفسي الجماعي*، القاهرة: دار الكتب الحديث.
٣٢. سفيان، نبيل (٢٠٠٤م). *المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي*، القاهرة: ايتراك للنشر والتوزيع.
٣٣. السلامة، عماد؛ الطراونة، عبد الرازق (٢٠١٢). *مهارات اتخاذ القرار لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز*. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن، المجلد (٢٧)، العدد (٥)، ٢٦٨ - ٢٨٩.
٣٤. سليمان، عبد الله (١٩٩٩). *نحو تصور إجرائي لبرنامج علم النفس الإرشادي*، مجلة الشؤون الاجتماعية، الجامعة الأمريكية في الشارقة، العدد (٦٢)، ٧٣ - ٩٨.

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار

٣٥. السيد ، رأفت (٢٠٠٦) . مدى فعالية أسلوب الاسترخاء مع التخيل البصري والتدريب العلاجي بالإرجاع الحيوي في خفض مستويات القلق المعمم لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة علم النفس العربي المعاصر، المجلد (٢) ، العدد (١) . ٩٩ - ١٣١ .
٣٦. شعبان ، رجب (٢٠٠٣) . التدريب على السلوك التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، كلية التربية العدد (٧) ، ١٥٥ - ٢١٥ .
٣٧. الشرييني ، زكريا (١٩٩٥). الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: الأنجلو المصرية .
٣٨. شلبي ، نوال محمد (٢٠٠٢) . أثر التفاعل بين كل من بروفيل وأساليب صنع القرار وبعض طرق التدريس على التحصيل وتنمية مهارة اتخاذ القرار في بعض القضايا البيولوجية ذات الطبيعة الجدلية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث التربوي، القاهرة: المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، المجلد (١)، العدد (٢)، الجزء (٢) ، ٨٦٨ - ٩٤١ .
٣٩. الشماع، خليل وحمود، كاظم (٢٠٠٠). نظرية المنظمة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع .
٤٠. شمس الدين، عبد الله (٢٠٠٥) . مدخل في تحليل المشكلات واتخاذ القرارات الإدارية. دمشق.
٤١. الشناوي، محمد؛ عبد الرحمن، محمد (١٩٩٨). العلاج السلوكي الحديث. القاهرة: دار قباء للنشر .
٤٢. شوقي، فرج (١٩٩٣) . محددات السلوك التوكيدي دراسة لحكم ووجهة الأثار. مجلة علم النفس، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، السنة (٧)، العدد (٢٥) ٥٤ - ٧١ .
٤٣. شوقي، فرج (١٩٩٨). توكيد الذات (مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية) . القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر .
٤٤. صبحي، سيد (٢٠٠٠) . محاضرات الدورة التدريبية في الإرشاد المعرفي السلوكي. مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، كلية التربية .

==== **د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب** =====

٤٥. الصرايرة ، ناجي ؛ الحجابيا ، نايل (٢٠٠٨) . القلق على المستقبل المهني وعلاقته بالرضا عن الدراسة والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي والنوع لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة الطفيلة التقنية . *مجلة كلية التربية* ، جامعة عين شمس ، العدد (٣٢) ، الجزء (٤) ، ٦١٣ - ٦٤٦ .
٤٦. الصميلي ، حسن (٢٠٠٩) . فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية " دراسة شبه تجريبية " ، *رسالة دكتوراه* ، جامعة أم القرى ، كلية التربية .
٤٧. ضمرة ، جلال ؛ خليل ، انتصار ؛ أبو عميره ، عريب (٢٠٠٧) . *تعديل السلوك* ، عمان : دار صفاء للنشر
٤٨. الطيب ، محمد (٢٠٠١) . *اختبار تأكيد الذات* . الاسكندرية : دار المعارف .
٤٩. عامر ، طارق (٢٠٠٨) . *نظريات صنع القرار ومهاراته في الإدارة التعليمية وطرق مواجهة مشكلاته* . القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع .
٥٠. عبد السلام ، علي (٢٠٠١) . السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات . *مجلة علم النفس* . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد (٥١) ، ٥٠ - ٦٩ .
٥١. عبد العظيم ، طه (١٩٩١) . مدى فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تصور الذات لدى المراهقين . *رسالة دكتوراه غير منشورة* ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية .
٥٢. عبد العظيم ، طه (٢٠٠٦) . *مهارات توكيد الذات* . الإسكندرية : دار الوفاء للطباعة والنشر .
٥٣. عبد العظيم ، طه (٢٠١٤) . *الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق* ، ط٦ . عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع .
٥٤. عبد اللطيف ، أحمد ، صالح ، أنس (٢٠١٣) . فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وإدارة النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي . *مجلة مؤتمه للبحوث والدراسات* ، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، الأردن ، المجلد (٢٨) ، العدد (٦) ، ٨٤-٤٥ .

===== فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار =====

٥٥. عبد الوهاب، خالد (٢٠٠٨) . تنمية السلوك التوكيدي لدى عينة من مرضى الإدمان. *مجلة دراسات الطفولة* ، القاهرة : معهد الدراسات العليا للطفولة ، المجلد (١١) ، العدد (٤١) ٩٣ - ١٢٩ .
٥٦. عبدون ، سيف الدين (١٩٩٣) . *مقياس اتخاذ القرار* . القاهرة : دار الفكر العربي.
٥٧. العرافي، أحمد (٢٠١٣) . أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات (لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب) . *رسالة ماجستير غير منشورة* ، جامعة أم القرى ، كلية التربية.
٥٨. عفيفي، مصطفى (١٩٩٧). *مبادئ وأصول علم الإدارة العامة* . دبي: الإدارة العامة والعلوم العسكرية.
٥٩. علام ، منتصر (٢٠٠٤) . مقارنة فاعلية برنامجين للإرشاد التوكيدي والإرشاد العقلاني الانفعالي في تعديل مفهوم الذات لدى عينة من الأطفال اللقطاء. *رسالة دكتوراه*، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة .
٦٠. علي ، صباح (٢٠١٣) : فاعلية استخدام نموذج التحري الجماعي في تدريس القضايا الاجتماعية على تنمية عادات العقل ومهارة اتخاذ القرار لدى الطالبة معلمة ، الفلسفة والاجتماع . *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية* : القاهرة . العدد (٤٨) ، ١٤٩ - ١٨٤ .
٦١. عمر ، هانم (٢٠١٠) : فاعلية برنامج إرشادي لتوكيد الذات لدى عينة من الأحداث الجانحين قبل الإفراج عنهم. *رسالة ماجستير* ، جامعة عين شمس ، معهد الدراسات العليا للطفولة .
٦٢. عوض، رتيبة (٢٠٠١) . *ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة* . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
٦٣. العيسوي، عبد الرحمن (١٩٨٤) . *العلاج النفسي* . القاهرة: دار النهضة العربية.
٦٤. غانم، محمد (د.ت) : *اتجاهات حديثة في العلاج النفسي* . القاهرة: الانجلو المصرية .
٦٥. كاتبي، محمد (٢٠٠٦). أنماط اتخاذ القرار في الحياة الزوجية، دراسة ميدانية في دمشق. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية*، المجلد (٢٢) ، العدد (١) ، ٢٧٧ - ٢٩١ .

==== **د. وليد محمد أحمد & د. شرين عبدالوهاب** =====

٦٦. كردي، رضا (١٩٩٦) . دراسة مقارنة لمستوى التوكيدية لدى المكفوفين والمبصرين. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق، كلية الآداب.
٦٧. ماهر، أحمد (٢٠٠٦) . الإدارة " المبادئ والمهارات". القاهرة : الدار الجامعية.
٦٨. مخيمر، صلاح (١٩٨١) . المفاهيم - المفاتيح في علم النفس. القاهرة: الانجلو المصرية.
٦٩. معوض، محمد (١٩٩٦) . أثر كل من العلاج النفسي والديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة نكتوراه غير منشورة ، جامعة المنيا، كلية التربية.
٧٠. مقدادي، يوسف (٢٠١٥) . الإرشاد النفسي. الرياض : قرطبة للنشر والتوزيع .
٧١. الموسوي، سنان(٢٠٠٢). الإدارة المعاصرة - الأصول والتطبيق. عمان: دار مجدلاوى للنشر والتوزيع .
٧٢. موسى، شهرزاد (٢٠١٠). القدرة على اتخاذ القرار وعلاقتها بمركز الضبط. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
٧٣. الناقة، محمد والسعيد، محمد (٢٠٠٣). استخدام أسلوب العصف الذهني في تدريس البلاغة وأثره في تنمية التفكير الإبداعي والكتابة الإبداعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، المؤتمر العلمي الخامس، جامعة عين شمس، المجلد (٢).
٧٤. النمر، سعود ؛ خاشقجي، هاني؛ محمود ، محمد؛ حمزاوي، محمد(١٩٩١). الإدارة العامة الأسس والوظائف. الرياض : جامعة الملك سعود :قسم الإدارة العامة.
٧٥. ولي، جوزيف (١٩٨٠). العلاج النفسي عن طريق الكف بالنقيض. ترجمة سامية القطان وآخرون، القاهرة : الانجلو المصرية .
٧٦. ياغي، محمد (١٩٨٣) . عملية اتخاذ القرارات. المجلة العربية للإدارة، القاهرة: المنظمة العربية للتنمية الإدارية ، العدد(٢) ، ٤ - ١٩ .
77. Alberti , R., & Emmons , M., (2001). Your perfect right: Assertiveness and Equality in your life and relationships – (8th ed) Sanluis Obispo(CA): Im Publishers. Assertiveness. html,2008 how to assert yourself. mind. www.mind.org.
78. Baker, D.,& Bridges, D.,& Hunter, R.,& Johnson, G.,& Krupa, J.,& Murphy, J., & Sorenson, K., (2002). Guidebook to Decision-

- Making Methods, WSRC-IM-2002-00002, Department of Energy, USA. http://emi-web.inel.gov/Nissmg/Guidebook_2002.pdf.
79. Benoit, B., (2004) . Problem Based Learning, Retrieved February, 2005, from: <http://score.rims.k12.ca.us/problearn.html>.
80. Bupas 'health information team. (2008). cited in <http://hcd2.bupa.co.uk/fact-sheet/hm/improving>
81. Chen, L., & Li, D., (2000) . Parental Warmth, Control, And Indulgence and their Relation to Adjustment in Chinese Children, A Longitudinal Study. *Journal of Family Psychology*. 14 (3), Pp. 401-419.
82. Cox, G., (1996) . Changes in self esteem and anxiety in children in a group program for witnesses of wife assault, *Dissertation Abstracts International*, University of Calgary, Canada: 80 (57),P. 5325.
83. Dencye,F.,& Peggy,C.,(1990). Psychological correlates of alcohol consumption among black college students , *Journal of alcohol and Drug Education* , 36, Pp. 45-51.
84. Dietz, L., Jennings, K. & Abrew, A. (2005) . Social Skill in Self-Assertive Strategies of Toddlers With Depressed and Nondepressed Mothers, *Journal of Genetic Psychology*, 166 (1). Pp.94-116.
85. Dryden, W., (2002). REBT's Situational ABC Model , The Rational Emotive Behaviour Therapist. *Journal of the Association for Rational Emotive Behaviour Therapy*, 10(1), Pp. 4- 14.
86. Dryden, W.& Hill, L. (1993) . *Innovation in Rational- Emotive Therapy* . Sage .U.S.A .
87. Ellis, A., (2004). Why rational emotive behavior therapy is the most comprehensive and effective form of behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22 (2), Pp.84-92.
88. Froggatt, W. (2005). *A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy* . Third Edition . Auckland. Harper Collins
89. Hargie, O.(2011). *Skilled interpersonal communication: Research, theory, and practice*. Routledge. New York. U.S.A
90. Harris, R. (1998) . Introduction to Decision Making. Retrieved, January, 2005, from: <http://www.virtualsalt.com>.
91. Hartely , P. (1993) . *Interpersonal Communication*, Routledge, London.

92. Jane, F . (2015) . Management Of Negative Self-Image Using Rational Emotive And Behavioral Therapy And Assertiveness Training ASEAN, *Journal of Psychiatry*,16 (1).Pp.1-10
93. Joe, T.,& Palacios, R.,& Schneider, T.& Colotla, M., & Concha, J.,& Herrald, M., . (1999) . Assertiveness predicts threat and challenge reactions to potential stress among woman. *Journal of personality and social psychology*, 76(6) ,Pp. 1008-1021.
94. Kilkus, S. (1993). Assertiveness among professional nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 18(8),Pp. 1324–1330.
95. Kim, Y.(2003) . The Effects of Assertiveness Training on Enhancing he Social Skills of Adolescents with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 97 (5), Pp. 67-285.
96. Landazabal , M . (2001). Intervention with adolescents .impact of psychology program for assertiveness and coping cognitive strategies in social situations (Spanish) .*Journal psychological* , 9 (2) ,Pp. 221 – 246.
97. Mahmoud, S. & Abdel Hamid, R. (2013) . Effectiveness of Assertiveness Training Program On Self Esteem & Academic Achievement in adolescents girls at secondary school at Abha city, *Journal of American Science*. 9 (8) ,Pp.262-269
98. Merna, G. & John, P., (2006) . The effects of role playing variations on the assessment of assertive behavior self. *Behavior Therapy*, 7(3), Pp. 343-347.
99. Mona, M., & Promila, S. (2010). Effectiveness Of Assertiveness Training Programme on Self Esteem & Academic Achievement in Adolescents , *Research Scholar, International Research Journal* , I (11), Pp .56-58.
100. Placek , R.,& Person, K.,(1998) . Improving Decision- Making skills in Adolescents, Counseling and personnel services. master's Action Research Project Saint Xavier University and IRI/Sky light.
101. Rakos , R., (1991) . *Assertive Behavior Theory . Research and Training " , International Series on communication Skills*. Routledge .Chapman an Hall Inc., New York. U.S.A.
102. Sert, A., (2003). The effect of an assertiveness training on the assertiveness and self-esteem level of 5th grade children.

- Department of Educational Sciences. (*Master's thesis*, Middle East Technical University). Retrieved from
103. <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/1217686/index.pdf>.
 104. Shafiq, S., & Anam, R., & Yousaf, B., (2015). Gender Differences between Assertiveness and Psychological Well Being among University Students. *Educational Research International* , 4 (2) , Pp.87-95 .
 105. Sherin, J., & Caiger, L.,(2004) .Rational-emotive behavior therapy: A behavioral change model for executive coaching? *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56 (4),Pp 225-233.
 106. Sherwin, C.(1975) . Assertion Training : a roud leading where ?. *The Counseling Psychologist*, 5, Pp.4-25.
 107. Sing. N., (2000). *Principles of Management, Deep & Deep Publication*. L T D, Delhi, U. S. A.
 108. Spencer,S.(2005).Rational-emotive behavior therapy ,Its Effectiveness With Children. A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the *Master of Science Degree* in Guidance and Counseling , University of Wisconsin – Stout.
 109. Zabal, L., & Garaigordobil, M., (1999). Assessment of a Cooperative-Creative Program of Assertive Behavior and Self-Concept. *The Spanish Journal of Psychology*, 2 (1),Pp. 3-10.

The Effectiveness of Rational Emotional Counseling Program for Improving Self- Assertion and Its impact in the Development of Decision-Making Skills to the Female Students of Taif University

Abstract

This research aims to verify the effectiveness of rational emotional counseling program for improving self- assertion and its impact in the development of decision-making skills to the female students of Taif University. By knowing the differences among mean ranks of the experimental group members who have been exposed to the counseling program and the control group who were not exposed to the counseling program in the post dimensional measurement on both of self- assertion Test , and the decision-making scale, as well as knowing the differences between among mean ranks of the experimental group who have been exposed to the counseling program in the (pre-test- post-test)and (post-test- Iterative) on both self-assertion Test , and the decision-making .

the research sample will consist of (237) of Taif University female students between the ages of time between (18-22) years, and selected sample of (20) of the total student sample who earn less scores on self- assertion Test , and the lowest scores on a scale of decision-making in the pre-Testing , and then divided evenly into two groups, one experimental who exposed to the counseling program (The researchers proposed) which consists of (17) Sessions twice weekly and the other control who were not exposed to the counseling program , and homogenized between the two groups in terms of chronological age, and their scores in the pre-Testing on both the Test of self-assertion (Altaib , 2001) , and the scale of the decision-making(Abdoon ,1993) .

Results:

- 1- There are statistically significant differences among the mean ranks between the experimental and control group on the post measurement for self-assertion Test to the favor of the experimental group members where ($U = 0.01$).
- 2- There are statistically significant differences among the mean ranks between the experimental and control group on the post

===== فعالية برنامج إرشادي عقلائي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار =====

measurement for the decision-making scale to the favor of the experimental group members where ($U = 0.01$).

- 3- There are statistically significant differences among mean ranks of the experimental group in the two measurements pre and post of self-assertion Test to the favor of of the experimental group members where ($U = 0.01$).
- 4- There are statistically significant differences among mean ranks of the experimental group in the two measurements pre and post of the decision-making scale to the favor of of the experimental group members where ($U = 0.01$).
- 5- There are no statistically significant differences among mean ranks of the experimental group in the two measurements post and Iterative of self-assertion Test .
- 6- There are no statistically significant differences among mean ranks of the experimental group in the two measurement post and Iterative of the decision-making scale .

Keywords: Rational Emotional Counseling Program – Self-Assertion - Decision Making- The Female Students of Taif University