

”فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى

المراهقات مجهولات النسب”^١

أ.م.د/ رشا محمد عبد الستار^٢

أستاذ علم النفس المساعد

كلية الآداب- جامعة حلوان

ملخص

هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات مجهولات النسب وتكونت تلك العينة من (٨) مراهقات من المراهقات مجهولي النسب، واللاتي أُخْتِرُنَ من مراكز الرعاية الإيوائية، ومن بين هذه المراكز: جمعية أولادى بالمعادي ودار الميرة بالملك الصالح، وقد تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٥ : ١٧) سنة، بمتوسط عمري (١٥,٧٥) سنة وانحراف معياري (٠,٧٠٧) ، وقد تم تطبيق كل من مقياس الوصمة الذاتية والاجتماعية إعداد الباحثة، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج، والبرنامج المعرفي السلوكي المقترح من إعداد الباحثة، واتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي الذي ينطوي على معالجة تجريبية، تطبق على عينة أُخْتِيرت وفقاً لظروف الواقع في مجتمع البحث؛ نظراً لطبيعة الدراسة ومشكلتها، والتي تتعلق بالوقوف على أثر برنامج إرشادي مقترح في الدراسة كمتغير مستقل في خفض الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية، ورفع تقدير الذات لعينة من المراهقات مجهولات النسب متغيرين تابعين. وذلك من خلال التصميم التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة، والقياس القبلي والبعدى لها، وذلك بهدف التعرف على الفروق داخل المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده، وأثناء فترة المتابعة بعد انتهائه، وتبين أن البرنامج الإرشادي ذا فعالية وفقاً للفروق داخل المجموعة التجريبية، ووفقاً لما كشف عنه أداء المجموعة التجريبية على الأدوات المستخدمة في الدراسة (مقياس الوصمة الذاتية والاجتماعية، ومقياس تقدير الذات).

الكلمات المفتاحية: الوصمة الذاتية والاجتماعية - تقدير الذات- الإرشاد المعرفي السلوكي - مجهولي النسب.

^١ تم استلام البحث في ١/٤ / ٢٠٢٤ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٤/٢/٥

E mail: dr.rasha258@gmail.com

^٢ ت: ٠١١٤٦٤٦٠٩٠٧

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

مقدمة البحث:

إن الأسرة في جميع المجتمعات الإنسانية تقوم على رابطة الزواج التي أقرتها الأديان السماوية، لتكون حافظة للنسل واستمراره بشكل منظم، وبذلك أن يأخذ الزواج الصفة الشرعية، ويأخذ هذه الصفة من يولد في نطاق هذه الرابطة. والزواج هو الصيغة الطبيعية المقبولة لإقامة العلاقات الجنسية الشرعية وللاإنجاب الشرعي الذي يحفظ للإنسان إنسانيته فالشرعية تحدد وضع الطفل في البناء التنظيمي للمجتمع، وتحدد مسؤوليات الوالدين في رعايته وتنشئته، وتحفظ للطفل حقه في أن ينشأ ضمن أسرة يعترف بها المجتمع وضوابطه وأنظمتها الشرعية والقانونية والاجتماعية، ورغم أن معظم العلاقات الجنسية تتم من خلال علاقة الزواج الشرعي -التي غالباً ما تؤدي إلى الإنجاب الشرعي - إلا أن هناك علاقات جنسية تحدث خارج نطاق الزوجية. والتي قد ينتج عنها أطفال مجهولي النسب (القرالة، ٢٠١٣).

قضية مجهولي النسب^٣ إحدى القضايا الاجتماعية التي عرفتتها المجتمعات الإنسانية بماضيها وحاضرها، وتسعى لمعالجتها في ضوء ثوابتها المستمدة من ثقافتها الفرعية، وثقافتها العالمية المعكوسة في الصكوك الدولية لحقوق الإنسان التي وقعت، وصدقت عليها دولاً (القصاص، ٢٠١٥) وفئة مجهولي النسب من الفئات المعرضة للخطر، لهذا كان لزاماً على المجتمع الذي به مثل هذه الفئة أن يعرضهم عما حرّموا منه من رعاية الأسرة من خلال توفير الرعاية البديلة لهؤلاء الأطفال في مؤسسات اجتماعية أو أسرة بديلة، والتي تعتبر بالنسبة لهؤلاء مسألة هامة، كما أنه لا بد للمجتمع أن يعترف بوجود هذه الفئة، وأن يعترف أنهم يشكلون حقيقة لا يجوز تجاهلها أو إنكارها (يوسف، ٢٠١١)

فالملاحظ إلى الوضع الحالي لمجهولي النسب يدرك حقيقة خطورة الموضوع وما يتسبب فيه، وينجم عنه من آثار داخل المجتمع، لأنها تلحق أضرار جسيمة بفئات هشة تعاني في صمت رهيب من آثار تجرح النفس البشرية، وتدمر المعايير الأخلاقية، وفي الوقت نفسه تعتبر من الممنوعات في مجتمعنا، لأنهم أطفال غير شرعيين ولدوا بطرق غير قانونية، هجرهم آبؤهم ومحرومون من الانتساب بعد إنكارهم لهم. كما إن نظرة المجتمع لهم تنبئ عن المعاش النفسي الصعب والقاسي الذي يعيشه مجهولي النسب، خصوصاً إن كبروا وأصبحوا مراهقين، سواء كانوا في دور الأيتام والطفولة، أو لدى أسر بديلة متكفلة بهم، فلحظة تلقي خبر حقيقة وضعهم الاجتماعي تكون

^٣ unknown parentage

كالصدمة لدى الكثيرين، والتي عادة ما يستقبلونها بإنكار تام، كما أن الإشاعات حول نسبهم تطبعهم بوصمة الخطيئة التي اقترفها آباؤهم، وتحيي لديهم الشعور بالذنب، والعار، والنبذ، والتخلي، والدونية، والحرمان (بوفج والود، ٢٠١٧).

ويمر المراهق بفترات عصبية وهزات انفعالية عنيفة حيث تظهر الصراعات وكثرة الانفعالات، ويكون المراهق حساساً نحو ذاته مدفوعاً إلى الاستقلال ورغبة في إثبات الذات، ويتسم بعدم الثبات الانفعالي وسرعة الغضب والخوف من المواقف الاجتماعية، وتظهر لديه أحلام اليقظة. وعدم الإحساس بالأمن والحساسية الزائدة ولذا يرى البعض أن مرحلة المراهقة مرحلة العواطف وتوتر وشدة .

وتعد فئة المراهقين مجهولي النسب من الفئات المحرومة من الرعاية الأسرية، ومن الفئات المعرضة للخطر والإنحراف، سواء كان مصدر هذا الخطر داخلي من المراهق ذاته، أو خارجي من الظروف المحيطة. حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن الأطفال والمراهقين مجهولي النسب بدور الرعاية تزيد بينهم الاضطرابات الانفعالية والسلوكية مثل :اضطراب الهوية^٤ والسلوك العدواني^٥ والسلوك الانسحابي^٦ والسرقه والعناد والكذب وصعوبات التعلم والفشل الدراسي وانخفاض التوكيدية والوحدة النفسية^٧ ومفهوم الذات والذكاء الوجداني^٨ وضعف الانتماء وارتفاع قلق المستقبل، واضطراب العلاقات الاجتماعية وسوء التكيف وغيرها (عبد اللطيف، ١٩٩٣ ؛ عبد الونيس، ١٩٩٧ ؛ أحمد، ٢٠٠٠؛ زقوت، ٢٠١١ ؛ إسماعيل، ٢٠١٢ ؛ Elhawi, 2005) كما أن غياب الرعاية الأسرية والمجتمعية يؤدي إلى عدم إشباع احتياجاته وفقدان شعوره بالأمان وهو ما أشارت إليه دراسة إسماعيل (٢٠١٢) من وجود مستوى مرتفع من الحاجات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين مجهولي النسب.

كما أن الظروف الاجتماعية والنفسية التي يتعرضون لها ونوع المعاملة التي يتلقونها، وكذلك نظرة المجتمع لهم من العوامل التي تساهم إلى حد بعيد في المشكلات المختلفة التي يعانونها (عبد الونيس، ١٩٩٧) حيث إن الرفض أو الإقصاء الاجتماعي يعد واحداً من أهم النتائج المترتبة على وجود هؤلاء الأفراد ضمن دور الرعاية (Stein, 2008) وكذلك فإن العوامل الداخلية في شخصية مجهولي النسب والمتمثلة في مفهوم الذات الذي يتسم بالدونية والشعور بوصمة العار،

⁴ Identity disorder

⁵ Agressive behavior

⁶ Withdrawal behavior

⁷ Loneliness

⁸ Emotional intelligence

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==
وكذلك متغيرات الشخصية التي اكتسبت من خبرات التنشئة الاجتماعية التي تتسم بالإهمال والنبذ
تؤدي دوراً هاماً في وجود المشكلات المختلفة التي يعاني منها مجهولو النسب (عبد النيس،
١٩٩٧).

والوصمة هي سمة معيبة اجتماعياً قادرة على تشويه صاحبها بعمق بحيث تحوله بمجرد علم
المجتمع بوجودها من شخص سوي يحيى حياة عادية إلى كم مهمل سقط عمداً من حسابات
المجتمع فقد مثل ذلك التعريف البداية لمسيرة الدراسات التي تعاملت عن كثب مع هذه الظاهرة
الاجتماعية - النفسية المهمة حيث وضع Goffman في باكورة أعماله "الوصمة - ملاحظات
حول إدارة الهوية المشوهة، دليلاً وافياً بالأبعاد والقضايا الحيوية التي يجب أخذها بعين الاعتبار
عند تناول مفهوم الوصمة باعتبارها ظاهرة اجتماعية، وثقافية في آن واحد (محمد، ٢٠٢١).

إن فئة مجهولى النسب تتعرض للشعور بالوصمة من الناحية الذاتية والاجتماعية حيث يشير
بعض الباحثين إلى أنماط الوصم وصوره ومنهم (Livingston & Boyd 2010; Bos et al.,
(2013) وهي الوصمة الذاتية وتشمل المشاعر السلبية من انخفاض تقدير الذات والعزلة
والخوف وما إلى ذلك، لذا فهي تمثل إنقاصاً كبيراً من قيمة الذات (Corrigan, 1998; Van
(Brakel, 2006)، والوصمة الاجتماعية وتأخذ الوصمة الاجتماعية أشكالاً عدة، ولا تخلو منها
حياتنا الاجتماعية على مستوى الأفراد والجماعات، إذ يحدد المجتمع القواعد المنظمة للسلوك،
وبالتالي يعد الخروج عنها انحرافاً، ومنها أن يطلق على الفرد مسميات وألقاب بغیضة وغير
مرغوبة تجلب له العار، وتثير حوله الإشاعات وكأنه حكم رسمي، وعلى نحو من التذني ينبذه
ويحرمه حقه من تقبل المجتمع الكامل، فتلتصق به الوصمة نسبة لخاصية لديه سواء كانت جسمية
أو نفسية أو اجتماعية (أحمد، ٢٠١٦).

ولقد صنف ماسلو الحاجة إلى تقدير الذات إلى شقين الشق الأول: احترام الذات وهو يحوى
أشياء مثل الجدارة والكفاءة والثقة بالنفس والقوة الشخصية والإنجاز والاستقلالية. الشق الثاني :
هو التقدير من الآخرين ويتضمن بذلك المكانة والتقبل والانتباه والمركز والشهرة (راضى، ٢٠٠١).
(.

مشكلة البحث:

إن مجهولى النسب من المراهقين لديهم انخفاض في مفهوم الذات وهم أقل الفئات إحساساً
بالذات الإيجابية مقارنة بالمراهقين الأيتام والعاديين المقيمين مع أسرهم (على، ٢٠٠٨) وهو ما
أشارت إليه نتائج دراسة (محمد، ٢٠٠٤) أيضاً من أن المراهقات ذوات الظروف الخاصة

= (٢٣٢):! المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - إبريل ٢٠٢٤ ==

(اللقطات) كن أقل تقديراً للذات وأقل إدراكاً لذواتهن. فجهولو الهوية كما يشير على (٢٠٠٨) نتيجة الحياة التي عاشوها ومرّوا فيها بتجارب مؤلمة أكدت لهم مشاعر النبذ والرفض من المجتمع وأفرادها، تولدت لديهم أفكار أنهم غير مرغوب فيهم من قبل الآخرين؛ بسبب نعتهم بأنهم مجهولي الأب والأم.

وتعتبر هذه الفئة من بين المراهقين الأكثر إحساساً بالدونية والعار والاكنتاب والانسحاب الاجتماعي حيث يمتزج لدى هؤلاء المراهقين كل هذه المشاعر لتدفعهم لكرهية المجتمع والعالم بأسره (إسماعيل، ٢٠١٢) حيث أوضحت العديد من الدراسات ذلك حيث أشارت دراسة قاسم (١٩٩٤) إلى أن الأطفال المحرومين من الوالدين كمجهولي النسب يعانون انخفاض مفهوم وتقدير الذات لديهم، مما يترتب عليه اضطراب السلوك المتمثل في الانسحاب، وضعف الاتصال بالآخرين، وكثرة نوبات الغضب، والعادات الشاذة، وضعف مستوى النشاط والتركيز. وأشارت دراسة أبو المكارم (١٩٩٧) إلى أن أطفال المؤسسات الإيوائية وخاصة مجهولي النسب يعانون ضعف الانتماء إلى المؤسسة الإيوائية المودعين بها، وينعكس ذلك على الاتجاهات السلبية للطفل نحو ذاته والإحساس بعدم الرغبة في الاتصال بالآخرين والانسحاب والنظرة المتدنية للذات حيث تغلب عليهم البلادة وعدم النضج الانفعالي. كما أن الوصمة^٩ تؤدي بالإضافة إلى الخجل والتمييز إلى العزلة والحرمان الاجتماعي والنمذجة الخاطئة كما أن لها أثراً سلبياً عميقاً يؤدي بالفرد إلى الاكنتاب واليأس والخجل العميق. كذلك توصلت دراسة الكردي (١٩٨٠) إلى أن الطفل اللقيط بجانب معاناته من الحرمان، فإنه يعاني أيضاً من سلوكيات مضادة للمجتمع نتيجة شعوره بالنبذ ووصمة العار.

يؤكد الواقع أن الأطفال مجهولي النسب بالمؤسسات الإيوائية يعانون بعض المشكلات أهمها : عدم وضوح الهوية أو الشخصية، وتدني مفهوم الذات لديهم، وشعورهم بالدونية والشرد الذهني، والعزلة والوحدة والخجل، وعدم الثقة بالنفس (العيسوي، ٢٠٠٥، ص٢٠). وشخصياتهم وضائرتهم لم تنمو، وسلوكهم اندفاعي ويشعرون بالعجز والتوتر والسلبية فهم معزولون داخل أسوار مؤسسات ليس لهم الخيار فيها مما يفقدهم التفاعل، الاجتماعي مع المجتمع (زقوت، ٢٠١١) وتدني مفهوم الذات لدى الأطفال مجهولي النسب من أهم المشكلات التي تواجههم حيث تتأثر بعوامل كثيرة منها ما هو داخلي يتعلق بالطفل نفسه مثل قدراته المختلفة، وخصائصه الجسمية، وسماته الشخصية، وجنسه ذكراً أم أنثى، ومنها ما هو خارجي كنظرة الآخرين

⁹ Self-esteem

¹⁰Stigma

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==
إليه، أي أن مفهوم الذات يتأثر بعوامل وراثية وأخرى بيئية، فالطفل يتأثر في نموه الاجتماعي بالأشخاص الذين يتفاعل معهم، والمجتمع الذي يحيا في إطاره، فالأفكار والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه، ويصف بها ذاته هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية (جابر والعزة، ٢٠٠٢).

وقد تسنى للباحثة التأكد؛ مما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسات السابقة من خلال عدد من المقابلات التمهيدية التي أجريت مع الفتيات عينة البحث قبل الدخول في إجراءات البرنامج، وذلك لعدة أهداف وهي الاستفادة من المقابلات في وضع عبارات مقياس الوصمة الذاتية والاجتماعية وكذلك التأكد من معاناة الفتيات من الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية ولخفض تقدير الذات لديهن وهو الأمر الذي كان غير واضح في بداية المقابلات حتى من جانب الأخصائيين العاملين في المراكز لأنهم أكدوا أن الفتيات يتمتعن بتقدير ذات مرتفع يصل إلى درجة الغرور أحياناً ولكن بعد إجراء المقابلات التمهيدية والتي ركزت فيها الباحثة على التقرب من الفتيات واكتساب ثقتهن اتضح للباحثة أنهن يستخدمن الإنكار والتكوين العكسي كاستراتيجيات دفاع للتخلص من الشعور بالوصمة وانخفاض تقدير الذات مما أكد للباحثة ضرورة تطبيق البرنامج.

ويهدف الإرشاد المعرفي والسلوكي^{١١} إلى تعليم الفرد إعادة النظر في أفكاره والتدريب على التأمل في معتقداته وتفحصها ومساعدته على التخلص من البقع المظلمة فيها والإدراكات العشوائية والافتراضات والاستنتاجات المتعسفة والتعرف على دورها في شعوره بالوصمة الذاتية والاجتماعية وانخفاض تقديره لذاته وتعلم طرق تعديلها وإبدالها بأخرى أكثر إيجابية وتوافقاً مما يزيد تكيفه وتوافقته النفسي والسلوكي.

وفي ظل ما يعانيه المراهق مجهول النسب من الشعور بالدونية والإقصاء مما ينمي لديه الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وانخفاض تقدير الذات نتيجة النظرة المجتمعية لهذه الفئة ونوعية الرعاية التي يتلقونها رأّت الباحثة أن هذه الفئة تحتاج للمساعدة والدعم ولذلك تعد الدراسة الحالية محاولة للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي يهدف لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات مجهولات النسب.

ومما سبق عرضه، تتبلور مشكلة الدراسة الراهنة في التساؤل الرئيس الآتي:

ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات مجهولات النسب؟ ويتفرع من هذا التساؤل

¹¹ Cognitive Behavioral Counseling

عدة أسئلة فرعية كما يلي:

١. ما الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي؟
٢. ما الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات في القياسين القبلي والبعدي؟
٣. ما الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية ومقياس تقدير الذات في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تدريب عينة من المراهقات مجهولات النسب على خفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لديهن.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية

١- تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد على الإطلاق حيث يبدأ المراهق في تحديد الخطوات التي سوف تسير عليها حياته سواء على المدى البعيد أو القصير، كما أنها تمثل طوراً حرجاً في النمو الإنساني ولها احتياجاتها ومشكلاتها الخاصة لدى المراهقين بشكل عام والمراهقين مجهولي النسب بشكل خاص (إسماعيل، ٢٠١٢) ومن هنا جاءت أهمية الدراسة الحالية لإلقاء الضوء على بعض ما يعانيه هؤلاء المراهقات مجهولات النسب حتى يتفادى المجتمع هذه المخاطر المحتملة من هذه الفئة التي سوف تهدد المجتمع ككل في صورة مشكلات عديدة نفسية واجتماعية إذا لم يتم احتواؤهم وتحويلهم إلى أعضاء نافعين لأنفسهم ولمجتمعهم وهو ما تناولته العديد من الدراسات كدراسة عبد اللطيف (١٩٩٣) كما أشار " بوس وأخرون (2013) Bos et al., "إلى أن العديد من التدخلات العلاجية لخفض مستويات الوصمة تفتقر إلى الأطر النظرية الجيدة، فضلاً عن المنهجية العلمية السليمة.

٢- تكمن الأهمية النظرية للبحث في توظيف المعارف العلمية حول متغيرات البحث في إثراء المعارف اوتزويد المكتبة و تطوير البحث العلمى فيما يخص مفهوم الشعور بالوصمة

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==
وتقدير الذات سواء في الإطار العام لعلم النفس أو فيما يخص الفئة المستهدفة من الدراسة الحالية وهي فئة المراهقات مجهولات النسب حيث يمثل الشعور بالوصمة جزء أصيل في حياة هذه الفئة نتيجة شعورهم بالدونية وانخفاض تقدير الذات لديهم كما أن تقدير الذات من المفاهيم الهامة جداً حتى يستطيع الفرد أن يتوافق ويعيش في المجتمع.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- ١- تطبيق وتوظيف نظريات علم النفس المعرفي السلوكي ومناهجه في مساندة المراهقات مجهولات النسب ورفع ثقتهن بأنفسهن مما يؤهلن للتعامل مع ما يتعرضن له من ضغوط وأزمات ومواقف حياتية.
- ٢- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في دراسات مستقبلية، من خلال تقديم عدد من التوصيات والمقترحات اللازمة لوضع برامج إرشادية ووقائية لتنمية بعض النقاط الإيجابية لدى المراهقات مجهولات النسب لخفض الشعور بالوصمة وتعزيز تقدير الذات الإيجابي

مصطلحات البحث:

بعد الاطلاع على التعريفات الخاصة بمتغيري الدراسة والمفاهيم النظرية ، يمكن للباحثة تحديد مصطلحات دراستها إجرائياً على النحو التالي:

- ١- الوصمة الذاتية والاجتماعية^{١٢}: تعرفه الباحثة بأنه مصطلح ينقسم إلى بعدين وهما الوصمة الذاتية ويقصد بها شعور الفرد بالخجل والذنب وعدم الاستحقاق والاكنتاب مما قد يدفعه إلى العزلة والانسحاب والإجهاد والقلق والاعتقاد في فقدان القيمة والمكانة والخوف من الإفصاح عن أمره وعدم الجداره بالعمل . أما الوصمة الاجتماعية فيقصد بها رؤية المراقبة والصورة الذهنية لديها حول نظرة المجتمع لها والاتجاه الاجتماعي السلبي الذي يلتصق بخصائصها نتيجة لاعتبارات اجتماعية، أو سلوكية وتتضمن الوصمة عدم القبول الاجتماعي الذي يؤدي إلى التمييز غير العادل ضد الموصوم وعزله. ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المراقبة في المقياس المستخدم.
- ٢- تقدير الذات: تبنت الباحثة تعريف روزنبرج لتقدير الذات بأنه، اتجاهات الفرد الشاملة - سالبة كانت أو موجبة - نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية ، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته أو

¹² Self and social stigma

- رفض الذات^{١٣} أو احتقار الذات^{١٤}، أى أن تقدير الفرد لذاته عند روزنبرج إنما يعنى الفكرة التى يدرکہا الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له وتقييمهم له (Mruk,1999, p.71).
- ٣- المراهق مجهول النسب: هو المراهق الذى لم يتجاوز السن القانونية (أقل من ١٨ سنة) ولا يعرف والداه، تم إنجابہ بطريقة غير شرعية، أى دون زواج شرعي، وليس له انتساب لأبوين ينتمى إلى اصلهما، وتم التخلي عنه بأحد الطرق (تركه في المستشفى أو الشارع) وتم ايداعه في أحد المؤسسات الإيوائية.
- ٤- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكى : عرفته الباحثة إجرائياً بأنه "برنامج مخطط ومنظم يتضمن مجموعة من الخطوات المنظمة المبنية على أسس علمية مستمدة من نظريات الإرشاد النفسي ويتضمن مجموعة من الأنشطة والمهارات المحددة، ومرتبطة بجدول زمني محدد بهدف تدريب المراهقات مجهولات النسب على خفض شعورهن بالوصمة ورفع تقدير الذات لديهن.

حدود الدراسة

تقع حدود الدراسة الراهنة فى الآتى:

- ١- الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة على عينة من المراهقات مجهولات النسب اللاتى تراوحت أعمارهن بين ١٢-١٨ عام. وذلك فى المؤسسات الإيوائية التى تتوفر فيها هذه العينة (جمعية أولادى بالمعادى، جمعية المبرة بالملك الصالح).
- ٢- الحدود الزمنية: تم تطبيق الأدوات المستخدمة والبرنامج المقترح فى الدراسة خلال الفترة الزمنية من ٢٨/١/٢٠٢٣ إلى ٢٨/٣/٢٠٢٣.
- ٣- الحدود البشرية: تتحدد الدراسة بالعينة المكونة من (٢٥) من المراهقات مجهولات النسب وذلك من جمعية أولادى بالمعادى ودار المبرة بالملك الصالح، وقد تم تطبيق البرنامج على (٨) مراهقات من هذه العينة والتى تراوحت أعمارهن بين ١٥-١٨ عام. وذلك باستخدام القياس القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة.
- ٤- الحدود الأدائية: تتحدد الدراسة الحالية بالأدوات المستخدمة وهى: مقياس الوصمة الذاتية والاجتماعية (إعداد الباحثة) ومقياس تقدير الذات لروزنبرج، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات (إعداد الباحثة).

¹³ Self-Rejection

¹⁴ Self- Contempt

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

الإطار النظري للبحث:

أولاً: الوصمة الذاتية والاجتماعية

الوصمة كلمة يونانية الأصل كان أول من استخدمها في علم الاجتماع جوفمان سنة ١٩٦٠ وتشير إلى وجود علامات جسدية تكشف عن كل ما هو غير عادي وسيئ من الناحية الأخلاقية للأشخاص الذين يمارسون سلوكاً غير سوي من أجل تمييزهم على أنهم أشخاص منحرفون وسيئو الخلق وذلك بوضع علامات في صورة وشم يتم وضعها عن طريق الحفر أو الحرق في أجساد المجرمين أو العبيد أو الخونة وأن الضرورة تتطلب من أفراد المجتمع تجنبهم والابتعاد عنهم وخاصة في الأماكن العامة وكذلك عدم التعامل معهم بالبيع والشراء وعدم الزواج منهم. وتشير كلمة الوصم من خلال المفهوم الشامل إلى أن الفرد الموصوم يعتبر مصاباً بوصمة اجتماعية تجعله غير مرغوب فيه وغير مقبول اجتماعياً أو تأييد المجتمع له لأنه شخص مختلف عن بقية الأشخاص وهذا يظهر في خاصية من خصائصه الجسمية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية (Goffman, 1963,p.5).

ويعرف دسوقي (١٩٩٠، ص. ١٤٢) الوصم هو آية، وسم، وصمة، علامة مميزه، غرابه ملحوظة على الجسم خصوصاً تلك التي ينظر إليها بوصفها تدل على التنكيس أو التشوه، كما يعرف الوصم بأنه تلك العملية التي تنسب الأخطاء أو الآثام التي تدل على الانحطاط الخلقي إلى الأشخاص في مجتمع فتصفهم بصفات بغيضة أو سمات تجلب العار وتثير حولهم الشائعات، وتتمثل هذه الصفات بخصائص جسمية أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية. ويعرفها كارلس Carles (1992) بأنها عبارة عن إصاق صفة أو تهمة سلبية كصفة جانح أو مجرم بالشخص مما يختلف شدته وأثره واستمرارية بناء على الجهة التي تقوم بعملية الوصم وعلى نوع النشأة التي ينتمي إليها الموصوم.

فالوصمة هي عبارة عن العملية التي يوضع خلالها علامات اجتماعية للتباعد والنفور والتي تحدث في سياق التأثير المتبادل بين الأفراد (Link, & Phelan, 2006) إن الوصمة الذاتية تحدث عندما يستدخل الأفراد خصائص الخزي^١ والعار والتأنيب واللوم تجاه أنفسهم ومن ثم فإن الوصمة الذاتية تسبب لدى الفرد شعوراً وإدراكاً بانخفاض تقدير الذات وانخفاض الفعالية الذاتية. كما يرى ستينر (2014) Stainar أن خبرات الوصمة الذاتية تؤدي إلى شعور الفرد بالخزي

¹⁵ Disgraceful

والخجل والعار أما الوصمة الاجتماعية أو العامه فهي من المجتمع تجاه الفرد وقد يكون هناك أفكار ومعتقدات وسلوكيات تميل إلى تهميش فئة معينه من المجتمع على أساس حاله الاقتصاديه أو النوع أو السلالة أو التوجه الجنسي أو العيوب الجسميه.

وقد تم وصف مفهوم والوصمة الذاتية بمصطلحات مختلفة بما في ذلك الوصمة الداخلية والوصمة المدركة والوصمة المشروعة من خلال منظور اجتماعي، كما أن وصمة العار المدركة تتكون من خمسة عناصر وهي (وضع العلامات والقوالب النمطية، الانفصال وفقدان الوضع والتميز (Mittal, et al.,2012)

كما ترى أحمد (٢٠١٦) أن الوصمة" هي الصورة الذهنية والنظرة السلبية من قبل الفرد للذات أو من قبل المجتمع والتي تلتصق بالفرد نتيجة تصنيفه في فئة تتعارض مع القيم والمبادئ والعرف في المجتمع مما ينتج عنه الرفض الاجتماعي له أو حرمانه من الكثير من حقوقه كعضو في المجتمع مما يجعله في إحساس دائم بعدم التوازن النفسي والاجتماعي.و الشعور بالوصمة هو عبارة عن مواقف سلبية مدركة أي وصمة متصورة أو تغييرات في طريقة معاملة الأفراد في مجتمعاتهم أو ما يعرف بالتمييز والنبذ (Murray et al., 2018) ،

والوصمة هي سمة معيبة اجتماعيا قادرة على تشويه صاحبها بعمق بحيث تحوله بمجرد علم المجتمع بوجودها من شخص سوي يحيى حياة عادية إلى كم مهمل سقط عمدا من حسابات المجتمع فقد مثل ذلك التعريف البداية لمسيرة الدراسات التي تعاملت عن كثب مع هذه الظاهرة الاجتماعية -النفسية المهمة حيث وضع Goffman في باكورة أعماله "الوصمة - ملاحظات حول إدارة الهوية المشوهة، دليلا وافيا بالأبعاد والقضايا الحيوية التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تناول مفهوم الوصمة باعتبارها ظاهرة اجتماعية، وثقافية في آن واحد (محمد، ٢٠٢١).

وتعرف الباحثة المفهوم باعتباره ينقسم إلى الوصمة الذاتية وهي شعور الفرد بالخجل والذنب وعدم الاستحقاق والاكنتاب مما قد يدفعه إلى العزلة والانسحاب والإجهاد والقلق والاعتقاد في فقدان القيمة والمكانة والخوف من الإفصاح عن أمره وعدم الجداره بالعمل . أما الوصمة الاجتماعية فيقصد بها رؤية المراهقة والصورة الذهنيه لديها حول نظرة المجتمع لها و الاتجاه الاجتماعي السلبي الذي يلتصق بخصائصها نتيجة لاعتبارات اجتماعية، أو سلوكية وتتضمن الوصمة عدم القبول الاجتماعي الذي يؤدي إلى التمييز غير العادل ضد الموصوم وعزله. ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المراهقة في المقياس المستخدم.

ومن أنواع الوصمة ما يلي - :

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

١ - الوصمة الذاتية: وقد عرف كورجان وزملاؤه (2013), Corrigan et al., (2009) Corrigan, et al., الوصمة الذاتية بأنها: ما يوصم به الأفراد أنفسهم من خلال تصديق الأنماط المسبقة و التمييز والتحيز الذي يتعرضون له من قبل الأفراد الآخرين فالوصمة هي إشارة أو علامة تظهر في جماعة يجعلها أقل قيمة في أعين الجماعات الأخرى غير الموصومة، هذه العلامات المؤدية للوصمة تختلف بشكل كبير وتتنوع في تعبيراتها وقد تشمل أعراض مرض أو خلل أو نقص مهارات أو مظهر خارجي أو مظاهر تعرف المجموعة على أن لديها مرض أو أعاقه هذه الإشارات تؤدي إلى تفاعلات مؤثرة في شكل أنماط مسبقة وتعصب، كما تشير إلى الوصمة الداخلية لدى الفرد أو مجموعة معينة من الأفراد تجمعهم صفة أو مرض معين، وغالبا ما تنشأ هذه الوصمة عن الصور النمطية السلبية عن الذات أو مشاعر الإنكار التي تحدث عندما يتم وصم الآخرين بالعار، وقد يستوعب الشخص الموصوم التحيز المعرفي، وبالتالي يطور الشعور السلبي تجاه نفسه، وتنمو الوصمة الذاتية نتيجة لانخفاض تقدير الذات وزيادة الاكتئاب والشعور بالخجل (Abiri et al., 2016) فهي تعني في محصلتها استمماج الفرد المنتمي لإحدى الفئات الأقلية لوصمة الجماعة والحكم في ضوءها على الذات، وهذا النوع من الوصمة هو عملية مكونة من ثلاث مستويات وهي: ١- تقبل الفرد للأفكار النمطية المشاعة عنه بين أفراد المجتمع. ٢- تطابق هذه الأفكار مع الذات. ٣- انخفاض مستوى تقدير الذات (ياسين وإسماعيل، ٢٠١٦).

وتشير وصمة الذات إلى "تقبل الشخص للحكم السلبي للمجتمع الصادر بشأنه، وضمه لسنقه القيمي. فهي عملية ذاتية وجزء لا يتجزأ من داخل السياق الاجتماعي الثقافي الذي يمكن أن يتصف بالمشاعر السلبية للفرد (عن الذات)، وسوء السلوك التكيفي، واضطراب الهوية. أو هي الصورة النمطية الناتجة من خبرات وتصورات الفرد أو وفقا لرد الفعل المجتمعي السلبي، أو وفقا للحالة الصحية (Livingston & Boyd, 2010). " وتشمل مظاهر الوصمة الذاتية على ما يلي: الشعور بالخجل، الاكتئاب، الشكوك الذاتية، والشعور بالذنب، اللوم الذاتي والدونية، الشعور بأن الشخص يستحق أن يكون في هذه الحالة بالذات؛ فقدان احترام الذات والثقة بالنفس، الانسحاب من المجتمع والعزلة، توقّف التعبير عن العاطفة الجسدية تجاه الشركاء وأفراد الأسرة، الاستبعاد الذاتي من الخدمات والمناسبات، التوقف عن العمل اعتقاداً منه /منها بعدم القدرة على أو الجدارة بالعمل؛ درجة عالية من الإجهاد والقلق؛ الخوف من الإفصاح، الإنكار (القرالة، ٢٠١٣).

٢- الوصمة العامة (الاجتماعية) والتي تعرف أيضاً بالوصمة المشروعة، والتي توجد على مستوى الجماعة حيث تصف تصديق عدد كبير من أفراد المجتمع لمجموعة من الأفكار النمطية،

والتصرف على أساسها ضد مجموعة أخرى موصومة، وبالتالي هي تضم جميع ردود فعل أفراد المجتمع على المستوى المعرفي والوجداني والسلوكي تجاه ذوي الحالات الشاذة أو المنحرفة اجتماعياً (ياسين وإسماعيل، ٢٠١٦). وهي "صورة ذهنية سلبية تلتصق بفرد معين كتعبير عن الاستياء والاستهجان لهذا الفرد نتيجة اقترافه سلوكاً غير سوى يتعارض مع القيم والمبادئ السارية في المجتمع (غيث، ١٩٩٢، ص. ١٧٧) كما يرى جوفمان أن كلمة الوصم من خلال المفهوم الشامل تشير إلى "أن الشخص الموصوم يعتبر مصاباً بوصمة اجتماعية تجعله غير مرغوب فيه وتحرمه من التقبل الاجتماعي أو تأييد المجتمع له، لأنه شخص مختلف عن بقية الأشخاص وهذا يظهر في خاصية من خصائصه الجسمية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية كما يرى" بوس وآخرون (Bos et al, 2013) "أنها" تشمل جميع ردود فعل أفراد المجتمع نحو ذوي الحالات غير المألوفة، أو المنحرفة اجتماعياً على المستوى المعرفي والوجداني والسلوكي.

٣- الوصمة المكتسبة : حيث أن الوصمة لا تؤثر على الموصوم وحده، الذي تتعذب نفسه بمعاناة مشاعر الألم النفسي، ويرهقه اليأس دون ذنب أو إثم اقترافه ليس هذا وحسب، وإنما أيضاً تؤثر على ذوي الصلة به كأفراد الأسرة، ومقدمي الرعاية، والأصدقاء؛ ولهذا هناك نمط ثالث من الوصمة، سُمي "الوصمة المكتسبة أو المتبناة أو هو الوصمة المكتسبة كون الفرد ينسبها لنفسه، وذلك بسبب علاقته بالشخص الموصوم (فهيمى، ٢٠٢٠) .

النظريات المفسرة للوصمة

أولاً: المنظور المعرفي

يرى ارون بيك وآخرون (Beck et al., 2004: 22-283) أن ما نفعله يتوقف على ما ن فكر فيه، وأن أفكارنا ومعتقداتنا تحكم سلوكياتنا، وأن كل فعل أو انفعال بما فيها الاتجاهات يسبقها بنيه معرفيه تكون مجموعه من الآراء والأفكار والمعتقدات وهذه المعتقدات تحكم وجهه نظر النّقافه ويوضح هذا النموذج أن الوصمة الذاتية تشمل أربع مكونات وهي:

١- الأشخاص الذين يتطابقون مع جماعه موصومه يستدخلون صورته نمطيه من الإزدراء تؤدي إلى تحقير شأن الذات

٢- وهم يخافون من مواجهه الوصمة الاجتماعية السائده

٣- ويميلون إلى التعامل مع المكونات المعرفيه لهذين النمطين بطريقه مشكله تتضمن في منطقتها التجنب

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

٤- ويؤدي التجنب والإنجراف إلى التأثير السلبي على قدره الأشخاص على تحقيق أهداف حياته ذات قيمه (الديدي وصالح، ٢٠١٥: ٣-٤٦).

ثانياً: النظرية الاجتماعية (الوصمة الاجتماعية)

الوصمة الاجتماعية هي رفض أو عدم تقبل أو الاستياء من شخص أو مجموعه بناء على سمات اجتماعيه معتبره وهي تعمل على تمييزهم من غيرهم من أفراد المجتمع الآخرين ومن روادها.

- ايميل دوركهايم Email Durkheim : عالم الاجتماع الفرنسي وهو أول من عرف الوصمة كظاهرة اجتماعيه في العام ١٨٩٥ فهو من أوضح فكره الانحراف عن المعايير الاجتماعية كوصمه اجتماعيه في المجتمع إذ أن الجماعات الموصومة هي تلك التي تنحرف عن القاعدة العامه ومنهم المرضى النفسيون والمعاقون جسديا وغيرهم.

- جوفمان (1963,p.43) Goffman وهو أحد علماء الاجتماع الأكثر تأثيرا في القرن العشرين وقد كان أكثر اهتماما بنتائج وتبعات الوصمة على الفرد وما أشار إليه بإدارة الحياة اليومية وهو يعرف الوصمة بأنها العملية التي يقوم من خلالها رد فعل الآخرين بإفساد هويه الفرد (الحاله الوظيفيه له).

- جير هارد فولك Gerhard falk وهو عالم اجتماع ومؤرخ ألماني وصف الوصمة بناء على فئتين الوصمة الوجوديه^{١٦} والوصمة المكتسبه^{١٧} والوصمة الوجوديه تستمد من حاله موجوده أصلا ولا يكون الهدف منها الوصم بل تتسبب به بشكل جزئي بينما الوصمة المكتسبه هي التي يتسبب في انشائها سلوك أو تصرف أو موقف معين (سلامة، ٢٠١٨).

ثالثا نظرية التسمية^{١٨}

تعتمد هذه النظرية على أن التسمية أو إطلاق المسميات التي يطلقها أصحاب السلطة والنفوذ أو من لهم شأن في المجتمع وتلك الأسماء يتولد عنها رد فعل اتجاهها فما أن يوسم الشخص بتلك السمة أو التسمية حتى يكون للمجتمع رد فعل باتجاه الشخص الموسوم بغض النظر عن الفعل أو السلوك أو السمة ذاتها وهو ما أشير إليه بالوصمة أو عمليه الوصم.

ومن المساهمين في تشكيل تلك النظرية:

¹⁶ Existential Stigma

¹⁷ Achieved Stigma

¹⁸ Labeling Theory

- بيكر Becker: حيث ظهرت هذه النظرية على يده في ستينيات القرن الماضي، وقد بناها على أساس اجتماعي بالدرجة الأولى وقد ميز بين نحن الطبيعيين وهم الخارجون

- ليمرت Lemert: بدأ عمله انطلاقاً من منظور بيكر ولكنه ميز بين الانحراف الأولي والانحراف السنوي فالانحراف الأولي ينشأ من الفعل المنحرف قبل أن يتم وسمه أو تسميته علناً وتأثيره النفسي هامشي ولكن ما إن يتم وسم الشخص المنحرف واعطائه تعريف عام بالانحراف يبدأ الأثر النفسي الكبير للوصمة لأنه يغير من احترام الشخص لنفسه ويغير من دوره الاجتماعي والنتيجة للرد فعل الفرد لهذا التفاعل السلبي يغير الفرد سلوكه بناء على التسمية الجديدة التي تشكل النبوءة المحققة لذاتها (خلال: سلامة، ٢٠١٨)

الآثار السلبية الناتجة عن الشعور بالوصمة الذاتية.

توجد مجموعة من الآثار السلبية والتي أشار إليها عدد من الباحثين من خلال الدراسات والبحوث ومنها ما يلي - :

١- ترتبط الوصمة الذاتية أو الشعور بالوصمة بانخفاض مستوى الأمل وتقدير الذات والفاعلية الذاتية وجودة الحياة.

٢- كما أنها تقلل السعي نحو طلب المساعدة النفسية أو الاجتماعية والطبية

٣- يؤدي الشعور بالوصمة إلى العيش المستقل وعدم التمتع بالحياة الاجتماعية الكاملة والجيدة (Mittal, et al., 2012)

٤- الشعور بالوصمة قد يعرقل عملية إعادة التأهيل مثل متابعة العمل (Lysaker et al., 2007)

٥- كما توصلت دراسة (السيد، ٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباط إيجابي بين الوصمة المدركة والاكنتاب وكذلك وجود علاقة ارتباط عكسية بين الوصمة المدركة والمساندة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الذهنية البسيطة.

ثانياً: تقدير الذات

تأتي أهمية تقدير الذات من كونه مفهوماً رئيسياً و ملازماً للطريقة التي تعالج بها الأحداث في حياتنا و كيف نشعر بأنفسنا عبر الوقت. لأننا نحتاج إلى وجوده ونموه في حياتنا فهو يسمح لنا لأن نعطي قيمة لأنفسنا و نشعر بأننا جديرون بالثقة والاهتمام حيث أن هناك أفعالاً نقوم بها كي نزيد من خلالها تقديرنا لذاتنا (Mcnamara, 2000:193) إن إنخفاض تقدير الذات يعد استجابة من الفرد للخبرات السلبية التي يمر بها فالأحداث السيئة تصدر دائماً ردود فعل سلبية

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

أما الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع فهم يظهرون نمط آخر من الاستجابات وردود الأفعال (Brown & Mankowski , 1993)

عرف روزنبرج Rosenberg عام ١٩٧٨ تقدير الذات بأنه، اتجاهات الفرد الشاملة - سلبية كانت أو موجبة - نحو نفسه ، وهذا يعنى أن تقدير الذات المرتفع يعنى أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعنى تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات -Self Rejection أو احتقار الذات Self- Contempt , أى أن تقدير الفرد لذاته عند روزنبرج إنما يعنى الفكرة التى يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له وتقييمهم له (Through : Mruk,1999:71).

كما أن تقدير الذات هو ذلك البعد التقييمى فى شبكه معقدة من الأبنية المعرفية كالاتجاهات والاعتقادات تتعلق بالذات، وتشكل فى مجملها مفهوم الذات. و هو بخلاف المكونات الوصفية لمفهوم الذات ينطوى على الاعتقادات التقييمية التى تتعلق بذات الفرد من حيث صفاته الجسمية و قدراته و خصائصه النفسية و قيمته الذاتية بشكل عام (سلامة، ١٩٩١). ويستخدم تقدير الذات بوصفه اتجاهاً من الفرد نحو نفسه، يعكس من خلاله فكرته عن ذاته، و خبراته الشخصية معها، وهو بمثابة عملية فينومولوجية، يدرك الفرد بواسطتها خصائصه الشخصية مستجيباً لها، سواء فى صورة أنفعاليه أوفى صورة سلوكيه، وعلى ذلك فإن تقدير الذات عبارة عن: تقييم من الفرد ذاته فى سعي منه نحو التمسك بهذا التقييم بما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنة نفسه بالآخرين (فرج، ١٩٩١) .

النماذج المفسرة لتقدير الذات:

هناك ثلاث نماذج لتفسير تقدير الذات تتمثل فى الآتى :-

- النماذج الخاصة بالمشاعر والتى تتفق على أن مشاعر الانتماء والإحساس بالنفوق هى التى تكون تقدير الذات المرتفع ويكون ذلك فى بداية الحياة نتيجة للتفاعل بين الطفل ووالديه .

- النماذج المعرفية والتى تفترض أن تقدير الذات يتطور من خلال العمليات العقلية ويعتمد تقدير الذات فى هذا المنحى على ما إذا كانت الصورة الذاتية الحالية لدى الفرد نفسه تتفق مع الصورة الذاتية المثالية أم لا.

- النماذج الاجتماعية والتى تؤكد أن تقدير الذات يعتمد على كيفية نظرة المجتمع إلى الفرد بصفة عامة، وهذا الموقف يتنبأ بأن الأفراد الغير متميزين اجتماعياً أو المهمشين يمكن أن يكون تقديرهم الذاتى أقل من الأفراد المتميزين اجتماعياً والدليل على ذلك أن الافراد يفخرون بعضويتهم فى

الجماعات المختلفة كذلك فإن الأفراد يسجلون وجهات نظر المجتمع نحوهم وبيدمجونها فى تقديرهم لذواتهم (Brown,1989:227-228)

وتتضح النماذج المفسرة لتقدير الذات من خلال مجموعة من النظريات والتوجهات ومن هذه النظريات نظرية التعلم الاجتماعى حيث يعد باندورا Bandura عام ١٩٧٧ من أبرز ممثلى نظرية التعلم الاجتماعى و قد قدم مفهوم الفاعلية الذاتية و الذى يعنى به القدرة على مواجهة التحديات و المصاعب بنجاح و كذلك الإحساس بالتحكم فى النفس والأحداث المحيطة و يعنى بتقدير الذات مشاعر قبول الفرد لذاته من خلال إحساسه بقيمتها وكذلك إحساسه بالثقة (Bender et al.,1993: 37)

وقد أوضح (كارل روجرز) تقدير الذات ضمن نظريته حيث يرى أن تقدير الذات يظهر و ينمو حينما يميز الطفل تدريجيا بين الجزء من العالم الخاص الذى يعتبر (أنا) و الجزء الذى لا يعتبر (أنا) فيضع قيمة إيجابية أو سلبية ضمن النمو التدريجى لإحساس الفرد بالذات (Bender,et al.,1993:34). ويميل روزنبرج إلى توجيه تقدير الذات من الخارج و ليس من الداخل و ذلك وفقا للعوامل الاجتماعية حيث أن الأدوار التى تختارها الأفراد ويتحملون مسؤولية أدائها لأكتساب أو فقدان تقدير الذات تتأثر بوجهة نظر المجتمع (Mruk,1999:124) .

ولقد صنف ماسلو الحاجة لتقدير الذات إلى شقين هما:

الشق الأول: احترام الذات وهو يحوى أشياء مثل الجدارة والكفاءة والثقة بالنفس والقوة الشخصية والإنجاز والاستقلالية.**الشق الثانى :** هو التقدير من الآخرين ويتضمن بذلك المكانة والتقبل والانتباه والمركز والشهرة (راضى، ٢٠٠١) .

ويعد إيبشتاين Epstein من رواد علم النفس المعرفى، ويعرف إيبشتاين تقدير الذات، بأن له دوراً رئيسياً فى حياتنا كقوة دافعة، و يؤثر بدرجة كبيرة على المنظومة الذاتية^{١٩} (Mruk,1999:130).

وقد أشار إيبشتاين إلى أن كل من خبرات النجاح والفشل أو الرفض والقبول ترتبط بشكل جوهري بالتغيرات فى تقدير الذات حيث أنه عند ارتفاع تقدير الذات ترتفع مشاعر الإحساس بالسعادة والأمن والحب والتلقائية، أما عند إنخفاض تقدير الذات ترتفع مشاعر الإحساس بعدم السعادة والغضب والملل والصراع والانسحاب من العلاقات الاجتماعية. كما توصل إيبشتاين من خلال نتائجه إلى أن

¹⁹Self System

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

الاتجاهات المرتبطة بالخبرات عن تقدير الذات يمكن أن يصاحبها عوامل مثل النوع (ذكر أم أنثى) فمثلاً أتضح أن الاناث يمرون بخبرات الرفض والقبول بشكل أكبر من الذكور الذين أتضح أنهم يمرون أكثر بخبرات الفشل والنجاح حيث يهتم الرجل بالقدرة والكفاءة في حين تهتم المرأة بالتقييم والتقدير من قبل الآخرين، ويشير إيبشتاين في النهاية إلى أن كل من الرجل والمرأة بحاجة إلى القدرة والتقدير ولكن بدرجات متفاوتة فيما بينهم وذلك من أجل النمو والتطور والحفاظ على تقدير الذات (Mruk,1999:85-86).

ويتطور هذا المفهوم التقييمي وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته كموضوع مجرد ووفقاً لإدراكه لكيفية رؤية الآخرين له. وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى على خبرات التفاعل في بيئة التنشئة الأولى و مدى الاستحسان والاستهجان الذي لقيه الفرد أو يلقاه من قبل ذوى الأهمية - أى هؤلاء الذين تؤثر نوعية خبرات تفاعلهم مع الفرد على تقديره لذاته - قد يختلفون من مرحلة إلى أخرى من مراحل الحياة، الوالدان ثم رفاق المرحلة ذوو المكانة أو التميز، أو الأصدقاء .. الخ إلا أن جذور هذا التقدير تكمن في عاملين رئيسيين أولهما هو مدى الاهتمام والقبول والاحترام الذي يلقاه الفرد من ذوى الأهمية في حياته، وثانيهما هو تاريخ نجاحات الفرد وفشله بما في ذلك الأسس الموضوعية لهذا النجاح أو الفشل(سلامة، ١٩٩١).

أهمية تقدير الذات

ويزخر التراث السيكولوجي بالعديد من الآراء والدراسات التي توصلت إلى الربط بين تقدير الذات ومظاهر الصحة النفسية، فقد تناول عدد من المنظرين في مجال الصحة النفسية أهمية تقدير الذات في مجال تقبل الآخرين، حيث أشار ماسلو Masilow عام ١٩٧٠ على سبيل المثال أن تقبل الفرد للآخرين يرتبط بمشاعره الإيجابية نحو الذات، ومنها الشعور بالكفاءة وهو ما أيده إريك فروم من خلال الارتباط الوثيق بين تقدير الفرد لنفسه، و مشاعره نحو الآخرين، فالإحساس ببغض الذات لا ينفصل عن الإحساس ببغض الآخرين، و أن تقدير الذات المنخفض شكل من أشكال العصاب، كما لاحظ " روجرز " هذه العلاقة الوظيفية لدى العديد من مرضاه ، فالذين يبدون تقديراً مرتفعاً للذات يبدون تقبلاً كبيراً للآخرين، وحدا هذا بروجرز إلى تأكيد أهمية تقدير الذات في تحقيق الصحة النفسية للأفراد (عطا، ١٩٩٣). إن انخفاض تقدير الذات يعد استجابة من الفرد للخبرات السلبية التي يمر بها فالأحداث السيئة تصدر دائماً ردود فعل سلبية أما الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع فهم يظهرون نمط آخر من الاستجابات وردود الأفعال(Browen & Mankowski , 1993) .

إن نظرة الشخص لذاته وتقديره لها تتأثر بعلاقاته بالآخرين فالفرد يحتاج أن يكون موضع تقدير

وقبول من الآخرين مما يؤثر ذلك على آراءه ومعاملاته ويتعلم أن يرى نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة أى أنه يستمد صورته من الطرق التي يستجيب لها الأقران نحوه والأسس التي يقبلونه أو يميزونه في ضوءها مما ينمى مفاهيم معينة عن تقديره لذاته، وكذلك فإن الضغوط الاجتماعية من جماعة الأقران تؤثر أيضا في شخصية الفرد (النمرسى ، ٢٠٠٣). ومن العوامل الهامة التي تشكل تقدير الذات لدى كوبر سميث **الدفع الوالدى** و كذلك التعامل باحترام، فالأطفال الذين يعاملون بأنهم ذوو أهمية نتيجة معاملة والديهم لهم بدفء و عاطفة، فإنهم يصبحون ذوى مستوى مرتفع من تقدير الذات حيث يتعاملون مع أنفسهم بنفس الاحترام الذى يعاملهم به والداهم، و يتضح من ذلك أن تقدير الذات شئ متعلم و بالتالى فإن انخفاض أو نقص تقدير الذات شئ متعلم و مكتسب أيضا (Mruk,1999:725-726).

كذلك يشير مريوك (83: Mruk ,1999) إلى أهمية الدور الذى يلعبه قبول و رفض الآخرين فى تقدير الذات لدى الراشدين حيث يقول أن أفضل شئ هو أن يقبلك و يقدرك الآخرون، فمعنى أن تكون مقبول أى أن الآخرين يقدرونك و يقيمونك و أنك تستحق اهتمامهم، فى حين أن غياب هذا التقدير أو هذا الاهتمام هو المقصود بالرفض. ومن الهام أن ندرك أن هناك العديد من الطرق التى يكون فيها القبول والرفض مرتبطين بنمو تقدير الذات والحفاظ عليها فمثلاً الانجذاب والحب والاحترام هى من سمات القبول وأما التجاهل وعدم التقدير والمعاملة السيئة والتجنب فهى من أشكال الرفض، ومثل هذه الأشياء تؤثر سلباً على تقدير الذات وفى هذه المحاولات فإننا نتعامل مع أحداث بين شخصية نهتم من خلالها بما إذا كان الآخرون يقدرونا أم لا، فالشعور بالحب والقبول يصاحبه تقدير الذات أما الشعور بفقدان الحب والذى يصاحبه الرفض والهجر فيصاحبه انخفاض تقدير الذات.

ثالثاً: مجهول النسب

يشمل هذا المفهوم كل شخص يرد انتسابه إلى أب مجهول، ولا يعرف له أب فى البلد الذى ولد فيه ولا البلد الذى وجد فيه إن وجد فى بلد آخر غير بلده الأصلي. ويعرف كذلك الطفل مجهول النسب هو كل طفل غير شرعي تم حمله خارج، أو قبل الزوج، وهو ما يطلق عليه بحمل السفاح أو الزنا، وأحيانا اللقيط أما الابن غير الشرعي فهو المولود نتيجة لقاء محرم بين الرجل والمرأة اللذان لا يربطهما عقد زواج شرعي، وفى هذه الحالة لا يحكم على المولود من هذا اللقاء إلا اذا تم اثباته شرعا حيث تكون أمه معروفة والأب غالبا غير معروف (بوفج و الود، ٢٠١٧).

واللقيط هو كل طفل مجهول النسب لسبب من الأسباب فلا يعرف نسبه، أو إذا عرف نسبه فأنه لا يفصح عن أسباب كتمانها وقد يكون الأبن زنا لزوج غير قانوني مخالفا لقانون البلد أو غير

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

شرعي اجتماعيا ودينيا، أو مسروفا لغرض ما وتم التخلص منه برميه في مكان ما، أو قام أبواه بإلقائه أبواه في الشارع لسبب من الأسباب كالخوف من الفقر، أو العار، أو الشك في حمله، أو هروبا من التهمة (الجرجاوي و الهمص، ٢٠١١).

الوصمة لدى مجهولى النسب:

لم يحظ مفهوم الوصمة بالاهتمام الكافي بالرغم من أن استخدامات هذا المفهوم متنوعة في مجال علم النفس الاجتماعي، وعلم الجريمة، فهو يعني العديد من الخصائص الثقافية غير المرغوب فيها. إن فئة مجهولى النسب تتعرض للشعور بالوصمة من الناحية الذاتية والاجتماعية حيث يشير بعض الباحثين إلى أنماط الوصم وصوره ومنهم (Livingston & Boyd 2010) (Bos et al., 2013) وهي الوصمة الذاتية وتشمل المشاعر السلبية من انخفاض تقدير الذات والعزلة والخوف وما إلى ذلك، لذا فهي تمثل إنتقاصا كبيرا من قيمة الذات (Corringan, 1998) (Van Brakel, 2006)، والوصمة الاجتماعية وتأخذ الوصمة الاجتماعية أشكالا عدة، ولا تخلو منها حياتنا الاجتماعية على مستوى الأفراد والجماعات، إذ يحدد المجتمع القواعد المنظمة للسلوك، وبالتالي يعد الخروج عنها انحرافاً، ومنها أن يطلق على الفرد مسميات وألقاب بغیضة وغير مرغوبة تجلب له العار، وتثير حوله الإشاعات وكأنه حكم رسمي، وعلى نحو من التدني يبنذه ويحرمه حقه من تقبل المجتمع الكامل، فتلتصق به الوصمة نسبة لخاصية لديه سواء كانت جسمية أو نفسية أو اجتماعية (أحمد، ٢٠١٦)، والوصم الاجتماعي هو إصاق صفة سلبية بالأطفال مجهولي النسب ينتج عنها ردود أفعال مجتمعية سلبية على شكل سلوكيات أو ألقاب تصدر بقصد أو بدون قصد تعبر عن التحقير والاستهجان تشعر الطفل بالدونية ونقصان وتصفه بصفة سلبية تميزه عن الآخرين (القرالة ، ٢٠١٣)

ومن واقع تعامل الباحثة مع هذه الفئة اتضح أنها كثيراً ما تلجأ إلى الإنكار كحيلة دفاعية للهروب من الشعور بالوصمة كما أنهم في الواقع يحاولون بكل السبل إخفاء حقيقة وضعهم الاجتماعي وذلك هروبا من المواقف الاجتماعية المؤذية نفسياً اللاتي يتعرض لها فجميعهم يخفيين حقيقة أنهم من مؤسسات إيوائية عن زملائهن وإذا حدث ما لا يحمد عقباه من معرفة وضعهن الحقيقي عن طريق أحد المشرفين أو المدرسين في المدرسة أو النادي أو غيره من المؤسسات تصاب الفتاة بحالة شديدة من الاحباط والاكتئاب تصل إلى حد رفضها الذهاب لهذا المكان مرة أخرى ولكن تكن مضطرة إلى مواجهة الواقع وإستكمال دورها في الحياة ولكن تعاني كثيراً من نظرة المجتمع لها وتعامل الآخرين معها.

رابعاً: برنامج إرشادي معرفي سلوكي

يعد الإرشاد النفسي والعلاج النفسي درجتين على متصل يهدف إلى تقديم العون المهني المتخصص، وتتحصر نقاط الاختلاف بين الإرشاد والعلاج النفسي في أن هذا العون في الإرشاد هو عون يقدم لأشخاص أصحاء نسبياً تعترضهم مشكلات تتعلق بكيفية مواجهة مطالب نمو مرحلة وصلوا إليها أو يمرون بأزمة أو محنة مفاجئة تتطلب إعادة التوافق أو تعرضهم لمسارات أفعال تحتم عليهم الاختيار واتخاذ القرار أو يعانون من سلوك لا توافقي محبط للذات ينبغي التخلص منه أو إيداله بأخر أكثر توافقاً وفاعلية(سلامة ، ١٩٨٦ ، ص ٢٠٠).

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي من أكثر الأساليب العلاجية المستخدمة في السنوات الأخيرة حيث بدأ الالتقاء بين المناهج السلوكية والمعرفية ودمج التقنيات التي ثبتت فاعليتها في العلاج السلوكي مع الجوانب المعرفية للحالات المرضية .ويركز الإرشاد المعرفي السلوكي على موضوعه هنا والآن، أي على ما يفعله المتعالج الآن للإبقاء على أفكاره وأفعاله وعواطفه المختلفة وظيفياً(يوسف ، ٢٠١٥ ، ص. ٣٨٦) ، والتي جاءت نتيجة التطورات الحديثة في علم النفس التجريبي، وهي تتضمن الأساليب المعرفية والسلوكية معاً، وبذلك يعد الإرشاد المعرفي السلوكي حلقة وصل بين الإرشاد السلوكي الذي يهتم بالأحداث الخارجية(السلوك الظاهر) والإرشاد المعرفي الذي يهتم بالأحداث الداخلية(العمليات المعرفية)معتبراً أن السلوك الظاهري و عملية الإدراك والتفكير يشكلان معا حلقة وصل(بومجان، ٢٠١٦).

عُرف الإرشاد الأكاديمي المعرفي السلوكي بأنه أسلوب علاجي يحاول تعديل السلوك لدى المريض من خلال التأثير في عمليات التفكير(عراقي ، ١٩٩١: ٤) ويعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على صياغته مشكله العميل وتنقيحها بصورة مستمرة ضمن الإطار المعرفي ويعتمد المرشد في صياغته مشكله العميل على عوامل محددة مثل تحديد الأفكار الحالية للعميل (انا لا يحبني احد ابدا)،(انا فاشل) وغيرها من الأفكار الهازمة للذات والمتسببه في المعاناه الانفعاليه للعميل، بالاضافه الى التعرف وفحص السلوكيات المرتبطه بها مثل الخوف من التحدث أمام الآخرين، وإنعدام الثقة في النفس، وإيذاء الذات ثم التعرف على العوامل المرسبة التي أثرت على أفكار العميل عند ظهور المشكلة الانفعالية مثل(موقف مؤلم، تغير شيء مألوف) والتعرف على الأسلوب المعرفي الذي يفسر ويترجم العميل به هذه الاحداث والمواقف كاللوم المستمر للذات أو الشعور بالفرض الدائم من الآخرين ويلي ذلك قيام المرشد بصيغته المشكله في الجلسات الاولى مع التعديل لها كلما يحصل على بيانات ومعلومات جديده، ويتطلب ذلك وجود علاقة جيدة وخلق جو

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==
من الألفه والثقة بين العميل والمرشد ويعتمد ذلك على مهارة المرشد النفسي وخبرته وقدرته على التفهم والتعاطف والتقبل غير المشروط للعميل. وتستند مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي القائم على تعديل الجوانب السلوكية والمعرفية في الفرد، على أساس أن تغيير أنماط التفكير والعمليات المتضمنة في حل المشكلات تغير سلوك الفرد باتجاه يحقق له التوازن الذاتي مع نفسه ومع ما يحيط به ومن هنا فإن تعديل السلوك المعرفي يكون فعالاً من خلال تغيير نمط التفكير السلبي مما يؤدي إلى تغيير في السلوك اللاتكيفي (حافظ، ٢٠٢٠).

الاتجاهات الرائدة للإرشاد المعرفي السلوكي

سنتناول في هذه الدراسة الاتجاهات الرائدة في الإرشاد المعرفي السلوكي، نتعرض فيها للطرق والإجراءات الإرشادية التي تتخذها لتخفيف الضغوط وذلك كما يلي:

أولاً : العلاج المعرفي عند أرون بيكAron Beck

يعد النموذج السائد في العلاج المعرفي السلوكي هو العلاج المعرفي الذي طوره بيك، وركز في البداية على بحوث الاكتئاب وعلاجه، ولكن في العقود الثلاثة الأخيرة طُبّق العلاج المعرفي السلوكي على عدد متزايد من المجالات، بما في ذلك اضطرابات القلق وسوء استخدام المواد المخدرة واضطرابات الشخصية والذهان والاضطراب الوجداني ثنائي القطب والمشكلات الطبية المزمنة، واضطرابات الطعام والأطفال والشباب والأسر وكبار السن، ورغم التطبيقات المتزايدة باستمرار والتعقيد الظاهري للعلاج المعرفي السلوكي، فإن حجر الزاوية في النظرية المعرفية وفي علاج الاضطرابات الانفعالية باستخدام العلاج المعرفي السلوكي يتجلى في العبارة البسيطة التالية" تؤثر الطريقة التي ن فكر بها في الطريقة التي نشعر بها"(نينا وداريدار ٢٠١٨، ص٨٠). ويفترض النموذج المعرفي أن مشاعر الناس وسلوكياتهم تتأثر بإدراكهم ، للأحداث ، فليس الموقف بذاته هو الذي يحدد كيف يشعر الناس ولكن الطريقة التي يفسرون بها ذلك الموقف(بيك ، ٢٠٠٧، ص. ٣٦) .

ثانياً:العلاج العقلاني الانفعالي عند ألبرت إليسA.Eills

يستخدم الإرشاد العقلاني الانفعالي في عملية دحض الأفكار اللاعقلانية ومهاجمتها عدة فنيات متنوعة منها: الحوار السقراطي، والإقناع والمناقشة، حيث يقوم المرشد بتوجيه بعض الأسئلة للفرد تدور حول الأفكار اللاعقلانية الموجودة لديه وحول الحدث الضاغط ويجيب عنها بموضوعية، ومن خلال هذه الإجابات يتضح خطأ الفكرة اللاعقلانية الباعثة على الإحساس

بالضغط واستبدالها بفكرة عقلانية تقلل الشعور بالضغط مما يساعد ذلك في دحض الأفكار اللاعقلانية فالهدف من وراء استخدام مثل هذه الفنيات هو توضيح عدم صحة الاعتقادات اللاعقلانية لدى الفرد، مما يؤدي به في نهاية الأمر إلى التخلي عنها(بومجان، ٢٠١٦)

ثالثاً: نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي لمكينبوم Meichenbaum

يعد دونالد هيربرت مكينبوم هو رائد الإرشاد المعرفي السلوكي، وقد قدم ثورة إدراكية في حقل علم النفس في السبعينات والثمانينات من القرن العشرين، وقد ألف مجموعة من الكتب في الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي، وكانت طريقته التي أشتهر بها التحصين ضد الضغوط النفسية(يوسف ، ٢٠١٥، ص. ٢٨٧) وتقوم نظرية مكينبوم على فكرة أن الأشياء التي يقولها الأشخاص لأنفسهم تحدد باقى الأشياء التي يفعلونها، حيث إن سلوك الإنسان يتأثر بالجوانب المختلفة لأنشطته ويعد الحديث الداخلى أحد هذه الأنشطة، فالحديث الذى يتم داخل الفرد ويؤثر فيه ويغير البنية المعرفية التي تعطي نسق المعاني أو المفاهيم التي تمهد لظهور مجموعة معينة من الجمل أو العبارات الذاتية(يوسف ، ٢٠١٥ ، ص ٣٨٨) .

الدراسات السابقة

تتبلور الدراسات السابقة فى محورين أساسيين كالتالى:

أولاً: الدراسات التى تناولت فعالية البرامج التدريبية والتدخلية فى خفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات كل على حده لدى عينات مختلفة:

١- فيما يتعلق بخفض الشعور بالوصمة:

قدم المنصور (٢٠١٦) دراسة هدفت لقياس فاعلية برنامج إرشادي جمعى فى تخفيض الشعور بوصمة العار لدى الأحداث الجانحين ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس وصمة العار لدى الأحداث الجانحين من إعداد الباحث بالإضافة إلى تطوير برنامج إرشاد يعتمد على فنيات العلاج العقلانى العاطفى السلوكى تكونت عينة الدراسة من (٣٠) حدثاً جانحاً تراوحت أعمارهم بين (١٥ - ١٨) عام من دور رعاية الأحداث الجانحين فى الأردن وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة أحتوت كل مجموعة على ١٥ حدثاً جانحاً. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من الاختبار البعدى واختبار المتابعة فى تخفيض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين؛ إذ أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً فى وصمة العار مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وهدفت دراسة الحسون والشاوى (٢٠٢٠) إلى الكشف عن أثر برنامج لمجموعة الدعم النفسى

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

الاجتماعي في تقليل الوصمة الذاتية لدى مرضى الاكتئاب، تكونت عينة الدراسة من (٢٨) مريض ومريضة اكتئاب ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الوصمة ووافقوا للدخول بالدراسة وتطبيق البرنامج، قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة، واستخدم الباحثان أداتان لتحقيق أهداف الدراسة هما مقياس الوصمة الذاتية مكون من ٤١ عبارة موزعة على أربعة أبعاد (النفسي، الاجتماعي، التمييزي، الديني) ومقياس بيك للاكتئاب. أشارت النتائج إلى وجود أثر لبرنامج مجموعة الدعم النفسي الاجتماعي في تقليل الوصمة الذاتية لدى مرضى الاكتئاب. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في وصمة المرض النفسي قبل وبعد تطبيق برنامج مجموعة الدعم النفسي الاجتماعي على أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية على جميع القيم في توزيع الفقرات بين القياس البعدي والمتابعة للمجموعة التجريبية وذلك لاستمرار تأثير البرنامج.

وقدم السبيعي (٢٠٢٢) دراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة الشعور بالوصمة لدى المتعافين من فيروس كورونا بالملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مشارك من الذكور والإناث بواقع (٦ من الإناث و ١٤ من الذكور) ومقسمين إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة بالتساوي، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٦ - ٤٧) عاماً بمتوسط قدره (٣٦,٤) عاماً وانحراف معياري قدره (٨,٤) عاماً، وطبقت أدوات الدراسة أونلاين عبر برنامج زوم وهي برنامج معرفي سلوكي لخفض حدة الشعور بالوصمة لدى المتعافين من فيروس كورونا، ومقياس الوصمة للمتعافين من فيروس كورونا إعداد دار وآخرون، Dar et al., عام ٢٠٢٠ ترجمة الباحث، وأظهرت الدراسة وجود فروق بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية، حيث تراوح حجم الأثر للبرنامج للمجموعة التجريبية ما بين (٠,٩٥ - ٠,٩٩)، كما توجد فروق بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس القبلي مما يشير إلى وجود تحسن وانخفاض في متوسطات رتب القياس البعدي على مقياس الوصمة لدى المتعافين من فيروس كورونا، حيث كان أيضاً حجم الأثر للبرنامج مرتفع لدى عينة الدراسة التجريبية حيث تراوح ما بين (٠,٩٥ - ٠,٩٩)، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة الدراسة الضابطة على مقياس الوصمة لدى المتعافين من فيروس كورونا، وأيضاً توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتبقي بعد مرور شهر من انتهاء تطبيق البرنامج على مقياس الوصمة لدى المتعافين من فيروس كورونا.

== (٢٥٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - إبريل ٢٠٢٤ ==

٢- فيما يتعلق برفع تقدير الذات:

هدفت دراسة ر شماوى (٢٠١٣) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي في رفع مستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة / فرع بيت لحم / مركز بيت ساحور الدراسي . حيث تكونت عينة الدراسة من ٣٠ طالب وطالبة، منهم (١٥) ضابطة، و (١٥) تجريبية، منهم (١٤) من الذكور و (١٦) من الإناث. وقد تم تطبيق مقياس لتقدير الذات كما تم تطبيق برنامج إرشادي جمعي وقد كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط مستوى تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح البعدي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي لصالح المجموعة التجريبية . كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي تعزى لمتغير الجنس .

كما قدمت الشحادات (٢٠١٧) دراسة هدفت للكشف عن أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض التوتر النفسي لدى أبناء اللاجئين السوريين في الأردن وتمثلت عينة الدراسة في الطالبات السوريات اللاتي تتراوح أعمارهن بين (١٣-١٦) عام من اللاتي يعشن في الأسر السورية اللاجئة في الأردن وتكونت العينة من ٣٠ طالبة تم تقسيمهن إلى عينة ضابطة وعينة تجريبية واستخدمت الباحثة مقياس التوتر النفسي ومقياس تقدير الذات وكذلك البرنامج وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة على اختبار التوتر النفسي وأبعاده وتقدير الذات وجاءت الفروق في جانب المجموعة التجريبية كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات والتوتر النفسي تعزى للاختبار (البعدي ، الاختبار التبعي) لصالح الاختبار التبعي .

هدفت دراسة حافظ (٢٠٢٠) إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحسين الشعور بالأمن النفسي، وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين المدركين للرفض الوالدي من الجنسين، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٤) من المراهقين من الجنسين المدركين للرفض الوالدي ممن تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٨) عاماً ينقسمون إلى (٧) ذكور و(٧) إناث، وبلغ المتوسط العمري (١٧,٣٤) سنة والانحراف المعياري (٥,٣٧) وقد تم تطبيق كل من مقياس الأمن النفسي، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج واستبيان القبول/ الرفض الوالدي لرونالد رونر

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==
والبرنامج المعرفي السلوكي المقترح وتوصلت الدراسة أن البرنامج الإرشادي ذو فاعلية وفقاً للفروق داخل المجموعة التجريبية، ووفقاً لما كشف عنه أداء المجموعة التجريبية على الأدوات المستخدمة في الدراسة .

ثانياً: الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة كل على حدا لدى مجهولى النسب:

هدفت دراسة القرالة (٢٠١٣) إلى التعرف على أثر الوصم الاجتماعي على الأطفال مجهولى النسب في دور الرعاية الاجتماعية للأطفال في مدينة عمان واربد والعقبة ، واعتمدت الدراسة على أسلوب العينة القصدية في اختيار العينة، وقد بلغ عدد الأطفال مجهولى النسب في عينة الدراسة نحو (٣٩) طفلاً، يتراوح أعمارهم بين (٦-١٥)، وقد توصلت الدراسة إلى أن الأطفال مجهولى النسب لديهم درجات متدنية من الشعور بالوصم الاجتماعي وكما أظهرت نتائج الدراسة أن أثر الوصم الاجتماعي على الأطفال مجهولى النسب كانت بدرجة قليلة، و أنهم ينظرون لأنفسهم وللمجتمع المحيط بهم نظرة إيجابية، وأنهم يشعرون بالثقة في أنفسهم مما جعلهم يندمجون مع أفراد المجتمع وزملائهم في المدرسة بدون أي عائق. كما أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من الأطفال مجهولى النسب لديهم رغبة مرتفعة في مخالطة زملاء في المدرسة والزملاء في النشاطات التي تعقدها دور الرعاية.

كما هدفت دراسة دليلة (٢٠١٦) إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب والمكفول في أسر بديلة وذلك من خلال المنهج العيادي باستخدام تقنية دراسة الحالة ولاختبار صحة الفروض تم استخدام أدوات المقابلة نصف الموجهة والملاحظة المباشرة ومقياس تقدير الذات لروزنبرج وتكونت العينة من ٤٠ مراهق (٢٠ ذكور ، ٢٠ إناث) من مجهولى النسب المكفولين في أسر بديلة وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسر بديلة .

وفي نفس العام قدمت أحمد (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوصمة الذاتية والاجتماعية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين مجهولى النسب، واستكشاف العلاقة بين الوصمة الذاتية والاجتماعية، وكل من التوافق النفسي الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات النفسية(مفهوم الذات، الانتماء، العدوان، الانسحاب الاجتماعي، قلق المستقبل، الذكاء الوجداني) من جهة؛ والوقوف على تأثير هذه المتغيرات النفسية(كمتغيرات وسيطة) في العلاقة بين الوصمة الذاتية والاجتماعية(كمتغير مستقل)والتوافق النفسي الاجتماعي(كمتغير تابع) لدى المراهقين مجهولى النسب. وكذلك التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً لمتغير الجنس

== (٢٥٤):! المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - ابريل ٢٠٢٤ ==

(ذكور /إناث) من جهة أخرى. فضلاً عن الكشف عن ردود الأفعال المدركة من قبل المراهقين مجهولى النسب تجاه الوصمة الاجتماعية من قبل الآخرين. تكونت عينة الدراسة من (١٢٦) من المراهقين والمراهقات مجهولى النسب (٧٥ مراهقاً، ٥١ مراهقة) فى المرحلة العمرية من ١٢- ١٥ عاماً بمتوسط عمرى (١٣,٣) وانحراف معيارى (١,٣) واستخدمت الدراسة أربع أدوات هي: استمارة البيانات الأساسية، مقياس الوصمة، مقياس التوافق النفسى الاجتماعى، مقياس الخصائص النفسية لمجهولى النسب (إعداد الباحثة) أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من الوصمة الذاتية والاجتماعية ومستوى منخفض من التوافق النفسى الاجتماعى، كما وجدت علاقة إيجابية بين الوصمة الذاتية والاجتماعية، وكل من العدوان، الانسحاب الاجتماعى، قلق المستقبل، وعلاقة سلبية مع كل من التوافق النفسى الاجتماعى، مفهوم الذات، الإنتماء، الذكاء الوجدانى من جهة، كما أظهرت النتائج وجود تأثير لأربعة متغيرات وسيطية (مفهوم الذات، العدوان، الانسحاب الاجتماعى، قلق المستقبل) فى العلاقة بين الوصمة الذاتية والاجتماعية والتوافق النفسى الاجتماعى، ووجدت فروق فى متغيرات الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث) من جهة أخرى. فضلاً عن وجود ردود أفعال إيجابية وسلبية مدركة من قبل المراهقين مجهولى النسب تجاه الوصمة الاجتماعية من قبل الآخرين.

تعليق عام على الدراسات السابقة

١- الدراسات السابقة لم تتناول متغيرى الدراسة (الشعور بالوصمة وتقدير الذات) معا ولكن تم تناولهم لدى فئة مجهولى النسب كل على حدا مثل دراسات (القرالة، ٢٠١٣؛ دليلة، ٢٠١٦؛ أحمد، ٢٠١٦).

٢- تميزت الدراسة الراهنة عن الدراسات السابقة بأنه لا توجد دراسة عربية واحدة حديثة فى حدود علم الباحثة- تناولت فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات مجهولات النسب فى حدود علم الباحثة. فالدراسات التى تناولت البرامج التدخلية لهذين المتغيرين تناولت تدخلات مختلفة ما بين تدريبية أو استخدام استراتيجيات معينة والدراسات التى تناولت برامج إرشادية لم تتناول العينة التى تناولتها الدراسة الراهنة ومن تلك الدراسات (المنصور، ٢٠١٦؛ الحسون والشاوى، ٢٠٢٠؛ السبيعى ، ٢٠٢٢؛ رشاوى، ٢٠١٣).

فروض الدراسة :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية فى القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات.==
البعدي.

٢- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية ومقياس تقدير الذات في القياسين البعدي والتتبعي.

منهج الدراسة إجراءاتها:

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

أولاً: منهج البحث: استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج شبه التجريبي (التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة) والذي يتفق مع طبيعة وهدف البحث، والذي يهدف إلى خفض الشعور بالوصمة لدى المراهقات مجهولي النسب ورفع تقدير الذات لديهن، بحيث يمثل البرنامج المعرفي السلوكي المتغير المستقل، بينما يمثل كل من الشعور بالوصمة وتقدير الذات المتغيرات التابعة.

ثانياً: عينة الدراسة:

تنقسم عينة البحث إلى ما يلي:

١. **عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:** تحدد الهدف من استخدامها في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وتكونت تلك العينة من (٢٥) مراهقة من المراهقات مجهولي النسب، والذين تم اختيارهن من مراكز الرعاية الإيوائية، وتمثلت هذه المراكز: جمعية أولادى بالمعادي ودار المبرة بالملك الصالح، وقد تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٢ : ١٨) سنة، بمتوسط عمري (١٦,٢٥) سنة وانحراف معياري (١,٦٢٢).

٢. **العينة الأساسية:** تكونت تلك العينة من (٨) مراهقات من المراهقات مجهولي النسب، والذين تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٥ : ١٧) سنة، بمتوسط عمري (١٥,٧٥) سنة وانحراف معياري (٠,٧٠٧)، وتم إجراء التجانس في المتغيرات التالية: العمر الزمني، الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية، وتقدير الذات، وفيما يلي النتائج التي تم التوصل إليها:

تجانس العينة من حيث العمر الزمني والشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وتقدير الذات:

قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين متوسطات رتب درجات المراهقات مجهولات النسب

من حيث العمر الزمني والشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وتقدير الذات باستخدام اختبار كا^٢

كما هو موضح فى الجدول التالى:

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المراهقات مجهولات النسب من حيث العمر الزمنى ومتغيرات البحث (ن=٨)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الاحراف المعياري	درجة الحرية	كا ^٢	مستوى الدلالة
العمر الزمنى	١٥,٧٥	٠,٧٠٧	٢	١,٧٥	غير دالة (٠,٤١٧)
مقياس الشعور بالوصمة	٢٩,٨٨	٣,٥٢٣	٦	٠,٧٥	غير دالة (٠,٩٩٣)
	٢٦,٥٠	٢,٣٣٠	٣	٢,٠٠	غير دالة (٠,٥٧٢)
	٥٦,٣٨	٥,١٢٥	٥	١,٠٠	غير دالة (٠,٩٦٣)
مقياس تقدير الذات لروزنبرج ككل	١٤,٦٣	١,٣٠٢	٣	١,٠٠	غير دالة (٠,٨٠١)

قيمة كا^٢ الجدولية لدرجات حرية (٢) عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩، وعند مستوى ٠,٠١ = ٩,٢١

قيمة كا^٢ الجدولية لدرجات حرية (٣) عند مستوى ٠,٠٥ = ٧,٨٢، وعند مستوى ٠,٠١ = ١١,٣٤

قيمة كا^٢ الجدولية لدرجات حرية (٥) عند مستوى ٠,٠٥ = ١١,٠٧، وعند مستوى ٠,٠١ = ١٥,٠٩

قيمة كا^٢ الجدولية لدرجات حرية (٦) عند مستوى ٠,٠٥ = ١٢,٥٩، وعند مستوى ٠,٠١ = ١٦,٨١

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات المراهقات مجهولات النسب من حيث العمر الزمنى والشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وتقدير الذات؛ مما يشير إلى تجانس هؤلاء المراهقات المشاركات بالمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث.

ثالثاً: أدوات البحث

اشتملت أدوات البحث على مقياسي الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وتقدير الذات لروزنبرج، وفيما يلي عرض تفصيلي لتلك الأدوات:

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

١- مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية لدى المراهقات مجهولات النسب (إعداد/ الباحثة:

قامت الباحثة بإعداد مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية لدى مجهولات النسب وذلك بعد الاطلاع على التراث النظري للمفهوم وعلى عدد من المقاييس التي تناولت نفس المفهوم (أحمد، ٢٠١٦؛ حسن، ٢٠٢٠) ولكن لم تصلح للاستخدام في هذه الدراسة لاختلاف العينات، ووضع المقياس في صورته الأولية ليقاس بعدين (الشعور بالوصمة الذاتية - الشعور بالوصمة الاجتماعية) وتم وضع عدد من البنود لكل بعد لينتج المقياس في صورته الأولية من (٣٧) بند وتمثلت بدائل الإجابة في ثلاثة بدائل هي نعم=٣ ، أحياناً=٢ ، لا =١ في حين تصحح العبارات العكسية في الاتجاه المعاكس تنطبق=١ ، تنطبق أحياناً=٢ ، لا =٣ وتتمثل في العبارات (١٩،١٣،٤،٢٢،٢٤،٢٦،٢٨،٣١) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الشعور بالوصمة. - التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية لدى المراهقات مجهولات النسب:

تم حساب الاتساق الداخلي كإجراء سابق للصدق والثبات وجاءت نتائجه كالتالي:

التجانس الداخلي (الاتساق الداخلي)

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٢٥) مراهقة من المراهقات مجهولات النسب؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة البعد، ومعاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية.

الأبعاد الفرعية	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية
الشعور بالوصمة الذاتية	١	٠.٢٦٢	١٨	٠.٨١١	٠.٩٦١
	٣	٠.٥٠٣	١٩	٠.١٢٣	
	٦	٠.٣٤٦	٢١	٠.٦٥٥	
	٧	٠.٤٢٩	٢٣	٠.٥٣٢	
	٩	٠.٥٨٨	٢٥	٠.٦٣٣	
	١١	٠.٤٢٠	٢٧	٠.٥٦٩	

== (٢٥٨)؛ المجلة المصرية لدراسات النفسانية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - إبريل ٢٠٢٤ ==

	٠,٦٧٧	٢٩	٠,٨٤٩	١٣	
	٠,٥٤٨	٣٠	٠,٣٧٣	١٤	
	٠,٤٢٦	٣١	٠,٣٨٩	١٦	
٠,٩٤٤	٠,٥٨١	١٧	*٠,٤٤٨	٢	الشعور بالوصمة الاجتماعية
	٠,٥٤٧	٢٠	٠,٢٧٧	٤	
	٠,٥٩٨	٢٢	**٠,٥٧٠	٥	
	٠,٥٢٣	٢٤	*٠,٤٤٥	٨	
	٠,٧٧٣	٢٦	**٠,٧٢٩	١٠	
	٠,٥٠٧	٢٨	٠,٣٣٥	١٢	
			**٠,٦٦٠	١٥	

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجات المراهقات على المفردات ودرجات الأبعاد الفرعية (الشعور بالوصمة الذاتية، الشعور بالوصمة الاجتماعية) تراوحت بين (٠,٣٧ : ٠,٨١)، وجميعها قيم مناسبة وفقا لمحك جليفورد مما يؤكد على الاتساق والتماسك الداخلي للمقياس، باستثناء المفردات أرقام (١، ٤، ١٩) فقد تم حذفها لأنها لم تصل إلى محك جليفورد وهو ٠,٣؛ وبهذا يصبح عدد مفردات المقياس (٢٨) مفردة. كذلك يتضح من الجدول تمتع الأبعاد الفرعية بمعاملات ارتباط قوية بالدرجة الكلية؛ وهذا يدل على تجانس المقياس من حيث الأبعاد الفرعية، وأنه يتمتع باتساق وتماسك داخلي مرتفع.

صدق المقياس

تم التحقق من صدق مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية لدى المراهقات مجهولات النسب من خلال استخدام بعض المعالجات والطرق الإحصائية: الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، صدق المجموعات المتضادة، الصدق التلازمي (الصدق المرتبط بالمحك)، وفيما يلي النتائج:

- الصدق الظاهري (المحكمين):

تم عرض المقياس على خمسة من الأساتذة والأساتذة المساعدين بكليتي الآداب والتربية تخصص علم النفس^{٢٠} وترتبت على ذلك حذف ٦ بنود وتعديل عدد من البنود التي اتفق الاساتذة

^{٢٠} ا.د/ داليا نبيل استاذ عم النفس جامعة حلوان ، ا.م.د/ فاتن صلاح استاذ علم النفس المساعد جامعة حلوان، ا.م.د/ نهاد محمود استاذ علم النفس المساعد جامعة حلوان ، ا.م.د/ هبه محمود استاذ علم النفس المساعد جامعة حلوان، ا.م.د/ هدى عبد الحميد استاذ علم النفس المساعد جامعة حلوان

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات ==
على تعديلها وبذلك أصبح عدد البنود (٣١) بند للمقياس وتراوحت نسبة الاتفاق على البنود بين (٨٠%-١٠٠%).

- الصدق التلازمي (الصدق المرتبط بالمحك):

توصلت عدد من الدراسات (أحمد، ٢٠١٦؛ حسن، ٢٠٢٠) لوجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالوصمة وبين تقدير الذات؛ لذا تم تقدير الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات (٢٥) مراهقة من المراهقات مجهولات النسب على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية إعداد/ الباحثة، ومقياس المحك " مقياس تقدير الذات لروزنبرج " محكاً خارجياً، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (-٠,٨٣٢)، وهي قيمة جيدة تؤكد صدق وصلاحيته المقياس للاستخدام والتطبيق. وهذا يدل على كفاءة المقياس السيكومترية في تقدير الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية لدى المراهقات مجهولات النسب.

- صدق المجموعات المضادة (الطرفية):

تقوم هذه الطريقة على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتين متطرفتين من الأفراد في الاختبار، إحداهما أخذت تقديراً مرتفعاً في مقياس المحك (الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لروزنبرج-المحك)، والأخرى أخذت تقديراً منخفضاً في مقياس المحك، فإذا ثبت أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسطي درجات هاتين المجموعتين في الاختبار، كان ذلك دليلاً على صدق الاختبار (خطاب، ٢٠٠٤، ص.٣٣٧)، وتم تكوين مجموعتين متطرفتين على مقياس المحك (أعلى ٢٧% من العينة، وأدنى ٢٧% من العينة)؛ وتم استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney للابارامتري للتحقق من دلالة الفروق بين عيّنتين مستقلتين، وفيما يلي النتائج التي الحصول عليها:

جدول (٣) نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعتي أعلى الأداء وأدنى الأداء في مقياس المحك (ن=٢٥).

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	قيمة (Z)	تفسير الدلالة
الشعور بالوصمة الذاتية	أدنى الأداء	٧	١٠,٥٧	٧٤,٠٠	٣,٠٠	-	دالة (٠,٠٠٦) عند ٠,٠١
	أعلى الأداء	٧	٤,٤٣	٣١,٠٠			
الشعور بالوصمة الاجتماعية	أدنى الأداء	٧	١١,٠٠	٧٧,٠٠	١,٠٠	-	دالة (٠,٠٠٢) عند ٠,٠١
	أعلى الأداء	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠			
مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية ككل	أدنى الأداء	٧	١٠,٨٦	٧٦,٠٠	٠,٠٠	-	دالة (٠,٠٠٣) عند ٠,٠١
	أعلى الأداء	٧	٤,١٤	٢٩,٠٠			

(٢٦٠)؛ = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - ابريل ٢٠٢٤ ==

يتضح من خلال الجدول رقم (٣) أن قيم (Z) المحسوبة قد بلغت (-٢,٧٥٦، -٣,١٣٧) ، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات مجموعتي أعلى وأدنى الأداء في مقياس المحك على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية (الشعور بالوصمة الذاتية، الشعور بالوصمة الاجتماعية) لصالح المجموعة ذات المتوسط الأعلى (مجموعة أعلى الأداء)؛ مما يدل على القدرة التمييزية للمقياس في التعرف على المجموعات المتباينة في الأداء

- الصدق التمييزي:

تم حساب الصدق التمييزي على عينة قوامها (٢٥) مرافقة من المراهقات مجهولات النسب، وذلك باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney اللابارامتري للتحقق من دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين؛ وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات (٧) مرافقات من مرتفعي الأداء و(٧) مرافقات من منخفضي الأداء على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية (الشعور بالوصمة الذاتية، الشعور بالوصمة الاجتماعية)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٤) نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعتي أعلى الأداء وأدنى الأداء على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية.

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	قيمة (Z)	تفسير الدلالة
الشعور بالوصمة الذاتية	أعلى الأداء	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠٠٠	٣,١٤٨	(٠,٠٠٢) دالة عند ٠,٠١
	أدنى الأداء	٧	١١,٠٠	٧٧,٠٠			
الشعور بالوصمة الاجتماعية	أعلى الأداء	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠٠٠	٣,١٥١	(٠,٠٠٢) دالة عند ٠,٠١
	أدنى الأداء	٧	١١,٠٠	٧٧,٠٠			
المقياس ككل	أعلى الأداء	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠٠٠	٣,١٤١	(٠,٠٠٢) دالة عند ٠,٠١
	أدنى الأداء	٧	١١,٠٠	٧٧,٠٠			

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

يتضح من خلال الجدول رقم (٤) أن قيم (Z) المحسوبة قد بلغت (-٣,١٤٨، -٣,١٥١، -٣,١٤١)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات منخفضي ومرتفعي الأداء على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية (الشعور بالوصمة الذاتية، الشعور بالوصمة الاجتماعية) لصالح المجموعة ذات المتوسط الأعلى (أعلى الأداء)؛ مما يدل على القدرة التمييزية للمقياس في التعرف على المجموعات المتباينة في الأداء.

ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا-كرونباخ، على عينة من المراهقات مجهولات النسب، وجاءت النتائج على النحو التالي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٥) مراهقة من المراهقات مجهولات النسب ثم تم حساب قيم معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية لدى المراهقات مجهولات النسب (ألفا كرونباخ- التجزئة النصفية).

معامل جوتمان	معامل التجزئة " سبيرمان-براون "		معامل ألفا كرونباخ	المقياس وأبعاده الفرعية
	قبل التصحيح	بعد التصحيح		
٠,٨٠٩	٠,٨١١	٠,٦٨٢	٠,٨٤٦	(الشعور بالوصمة الذاتية)
٠,٧٨٥	٠,٧٩٨	٠,٦٦٣	٠,٨١٠	(الشعور بالوصمة الاجتماعية)
٠,٩٢٢	٠,٩٢٢	٠,٨٥٦	٠,٩٠٦	مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية ككل

ويتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار، كما يتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان-براون وجوتمان مقبولة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

المقياس في صورته النهائية وطريقة تصحيحه:

تكون المقياس في صورته النهائية بعد إجراء الخصائص السيكمترية من (٢٨) مفردة موزعة على (٢) بعدين فرعيين هما: (الشعور بالوصمة الذاتية (١٤ بند)، الشعور بالوصمة الاجتماعية (١٤ بند) تهدف إلى تقدير الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية لدى المراهقات مجهولات النسب؛ ويتطلب من القائمين بتطبيق المقياس من المراهقات مجهولات النسب قراءة المفردات المعروضة عليهن ضمن المقياس بدقة وإمعان، والقيام باختيار البديل الذي يتناسب وآراءهن من بين ثلاثة بدائل هي: (نعم، أحياناً، لا)، ويُمنح درجة تتراوح بين (٣-١) لكل مفردة من مفردات المقياس الإيجابية والعكس صحيح بالنسبة للمفردات السلبية، وتتراوح الدرجة بين ٢٨: ٨٤، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى شعور المراهقة بمستوى عالٍ من الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية.

٢- مقياس تقدير الذات لروزنبرج

أعدت هذا المقياس سلامة (١٩٩١) عن مقياس روزنبرج لتقدير الذات والأداة تعطى تقديراً كمياً لمدى تقييم الفرد لذاته بشكل عام، وتتكون من ١٠ عبارات يحدد المستجيب مدى انطباق كل منها عليه وفقاً ل ٤ مستويات، وتتراوح الدرجة على كل عبارة ما بين درجة ٤ درجات ويتراوح المجموع الكلي للدرجات ما بين ١٠ درجات ٤٠ درجة، وعبارات المقياس صيغت خمسة منها بشكل إيجابي، كما صيغت الخمس الأخرى بشكل سلبي ويمكن تصحيح جميع عبارات المقياس في الاتجاه السلبي، كما يمكن أن تصحح جميع العبارات في الاتجاه الإيجابي .

*وقامت الباحثة بتصحيح المقياس في اتجاه التقدير الإيجابي للذات.

التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس:

وقد تم حساب ثبات وصدق الأداة على بيانات عينة مكونة من ٩٧ طالب وطالبة بكلية الآداب جامعة الزقازيق (٥٠ ذكوراً ، ٤٧ إناثاً) تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٥ عاماً بمتوسط عمري ٢١,٢ عام و انحراف معياري ١,٢ عام. تم حساب معامل الثبات عن طريق ثبات ألفا لبيانات العينة وبلغت قيمته ٠,٨٦، كما تم حساب الصدق التلازمي للأداة الحالية مع مقياس آخر لتقدير الذات فكان معامل الارتباط بين الدرجات على هذه الأداة والدرجات على مقياس كوبر سميث = ٠,٦٦ (ن=٩٧) (حيث تعكس الدرجة على الأداة الحالية تقديراً سلبياً

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==
للذات بينما تعكس الدرجة على المحك المستخدم تقديرا ايجابيا للذات .

كما كان معامل الارتباط بين درجاتها، والدرجات على مقياس تقييم الذات وهو أحد المقاييس الفرعية في استبيان تقدير الشخصية وهو $r=0,72$ ($n=97$) وكذلك ترتبط الدرجات على المقياس الحالي بالدرجات على مقياس بيك للاكتئاب لعينة من المكتئبين ($n=50$) بمعامل ارتباط قدره $0,78$ ، وجدير بالذكر أن المكتئبين مجموعة تعرف بانخفاض تقدير الذات فالمكتئب يمكن اعتباره على طرف نقيض لشخص يرتفع تقديره لذاته (سلامة، 1991).

أما فيما يخص البحث الحالي فقد تم حساب الاتساق الداخلي والصدق والثبات بطريقتي التجزئة النصفية وألفا-كرونباخ للمقياس على العينة الحالية وجاءت النتائج كالتالي:
- تجانس المفردات (الاتساق الداخلي)

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات لروزنبرج، وذلك على عينة قوامها (25) مراهقة من المراهقات مجهولات النسب؛ للتعرف على مدى تجانس مفردات المقياس، وما إذا كان يقيس سمة واحدة أم سمات متعددة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية $0,48$: $0,78$ ، وجميعها ماملات مناسبة وفقاً لمحط جليفورد.

- ثبات المقياس

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (25) مراهقة من المراهقات مجهولات النسب ثم تم حساب قيم معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقتي ألفا-كرونباخ والتجزئة النصفية، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٦)

معاملات ثبات مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية (ألفا كرونباخ- التجزئة النصفية).

معامل ألفا- كرونباخ	معامل جوتمان	معامل التجزئة " سبيرمان-براون "		مقياس تقدير الذات لروزنبرج
		بعد التصحيح	قبل التصحيح	
0,831	0,709	0,709	0,549	

ويتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتني سبيرمان-براون وجوتمان مقبولة ومطمئنة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

وصف البرنامج:

يمثل البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم فى الدراسة الراهنة تدخلاً إرشادياً لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات مجهولات النسب ، وذلك من خلال تعديل المعارف والإدراكات والاعتقادات الخاطئة والانفعالات السلبية المصاحبة لها، مع البحث عن أسبابها البيئية الحالية، وتعديل أنماط السلوك اللاتوافقية الظاهرة المكتسبة، وفحص العوامل المعرفية التى تقف ورائها باستخدام بعض أساليب الإرشاد السلوكى المعرفى الجمعى المتضمنه فى البرنامج.

***الهدف العام للبرنامج:** يتمثل الهدف العام للبرنامج فى التحقق من مدى فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى خفض حدة الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات مجهولات النسب.

* **الأهداف الفرعية للبرنامج:** يهدف البرنامج إلى تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

١- أهداف إرشادية :

يهدف البرنامج إلى التخفيف من الشعور بالوصمة والتقليل منه ورفع الشعور بتقدير الذات وذلك من خلال تعديل الأفكار الخاصة بنظرتهن لوضعهم الاجتماعى والتدريب على التعامل مع المواقف التى يواجهن فيها الوصمة الاجتماعية والعمل على رفع تقدير الذات الإيجابى.

٢- أهداف وقائية:

يهدف البرنامج إلى العمل على تحسين المراهقات مجهولات النسب المدركات للوصمة ضد مشاعر الخزى وعدم الثقة بالنفس وإنخفاض تقدير الذات فى المستقبل من خلال إكسابهن بعض الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية التى تساعدن على تقييم وتفسير الأحداث والمواقف التى يواجهونها بطرق أكثر إيجابية وتعديل إدراكتهن الخاطئة بشكل يساعدن على تعلم طرق التفكير السليم القائمة على أسس منطقية ومعقولة، وتدعيم أشكال السلوك البناء الإيجابى مما يقلل من مخاطر الوقوع فريسة المعاناة من مشاعر القلق والخوف وتحسين مستوى تقدير الذات ويقلل من فرص تعرضهن للاضطرابات النفسية المعوقة لنموهن وتقدمهن وذلك من خلال تدريبهن على ممارسة فنيات ومهارات التفكير والسلوك السليم .

أهداف نمائية :

يهدف البرنامج إلى تنمية مهارات المراقبة الذاتية للأفكار، وفحصها، وتفنيدها بشكل منطقى

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات.==
وعقلاني وفقاً لأدلة صحيحة ومنطقية، إضافة إلى تنمية الشعور بالهوية الذاتية، وتوكيد الذات،
ومهارات حل المشكلات، واتخاذ القرار.

الأسلوب الإرشادي المستخدم:

تم تنفيذ البرنامج بطريقة الإرشاد النفسي الجماعي، فالأخذ والعطاء والتأثير المتبادل بين أعضاء
الجماعة الإرشادية تأثيره فعال، فهو يجعل الأعضاء يندمجون في النشاط الاجتماعي ويصبح
للإرسال والاستقبال الجماعي تأثير إرشادي ملموس بين جميع أعضاء الجماعة، فلا يعتمد
الإرشاد على المرشد وحده بل يصبح العملاء أنفسهم مصدرًا من مصادر الإرشاد (زهران، ١٩٩٨
،ص. ٢٩٩) كما تسمح الجماعة بالتفاعل المتبادل بين الأفراد وسيادة جو من الدعابة والمرح
، وإشعار الطالبات بأن هناك من يخبر المعاناة النفسية ذاتها، وإفساح المجال لحرية التحدث
والتعبير عن الذات ومناقشة المشكلات وتبادل الخبرات.

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي:

١- الاطلاع على ما توافر لدى الباحثة من أطر نظرية ودراسات سابقة ومقاييس عربية وأجنبية
تناولت مفهومي الوصمة وتقدير الذات والبرامج المتاحة في هذا المجال لدراساتها ومعرفة كيفية
تصميمها والاستفادة منها، كدراسات كل من (ر شماوي، ٢٠١٣ ؛ حسن، ٢٠٢٠ ؛ الحسون
والشاوي، ٢٠٢٠ ؛ مصطفى، ٢٠٢٠).

٢- تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات
لدى المراهقات مجهولات النسب تضمن (١٣) جلسة إرشادية تستند إلى نظريات الإرشاد
المعرفي السلوكي.

٣- قامت الباحثة بعرض البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على (٥) من المحكمين
المتخصصين من ذوي الخبرة في مجالى الصحة النفسية والإرشاد النفسي^{٢١} لإبداء الرأى حول
البرنامج من حيث مدى صلاحيته للتطبيق على العينة المستهدفة، ومدى ارتباط أهداف الجلسات
بالمحتوى الإرشادي والتدريبي، وكذلك مدى ملائمة الأنشطة والفنيات المستخدمة في الجلسات

^{٢١} أ.د/منال عاشور أستاذ علم النفس (آداب - حلوان)، أ.د/داليا حافظ أستاذ علم النفس (آداب -
حلوان)، أ.د/خالد عبد الوهاب أستاذ علم النفس (آداب - بنى سويف)، أ.د/خالد عثمان أستاذ علم النفس
التربوي (تربية - حلوان)، أ.م.د/وهان أستاذ الصحة النفسية المساعد (تربية - حلوان).

الإرشادية لخصائص عينة الدراسة ، ومدى كفاية الزمن المحدد لكل جلسة ومدى مناسبة التقييم لأهداف البرنامج، وبناءً على الملاحظات والآراء والتعليمات التي أبدتها المحكمون قامت الباحثة بتغيير زمن معظم الجلسات إلى (٩٠) دقيقة من أجل توفير الوقت اللازم لتحقيق أهداف الجلسة. ٤- قامت الباحثة بدراسة استطلاعية لتحديد الثغرات الواردة في البرنامج وتعديلها، وذلك وفقاً لمدى حساسية العينة لموضوع البرنامج وخاصة رأت الباحثة أنها تحتاج لعدة مقابلات تمهيدية لبناء علاقة ثقة بين الباحثة وعينة الدراسة وأتضح ذلك من تحول حالة الإنكار التي كانت في بداية المقابلات إلى حالة من الصدق والصراحة وبعضها كانت مقابلات تفرغ انفعالي مما مهد بشكل جيد جداً لتطبيق البرنامج.

فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي:

لتحقيق أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي، يستخدم مجموعة من الفنيات المعرفية السلوكية التي تم توظيفها بشكل جمعي، وهي متعددة ، و إتمدت الباحثة على الإستفادة منها في بناء البرنامج الإرشادي والفنيات هي (إيقاف التفكير، دحض الأفكار التلقائية، إدارة الذات، التدريب على المهارات الاجتماعية، التدريب على توكيد الذات، المحاضرة والمناقشة، إعادة البناء المعرفي، تعديل الحديث الذاتي، التغذية الراجعة، الإسترخاء، لعب الأدوار، أسلوب حل المشكلات، النمذجة، التنفيس الإنفعالي، التعزيز، الواجب المنزلي (وسوف تقتصر الباحثة على إختيار بعض هذه الفنيات، وذلك لإرتباطها وقدرتها الفاعلة في خفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات مجهولات النسب.

١- المحاضرة والمناقشة الجماعية:

تعتبر المحاضرات والمناقشة أسلوب من أساليب الإرشاد حيث يغلب عليها الجو شبه التعليمي، ويغلب عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً أساسياً حيث يعتمد على القاء المحاضرات ويتخللها مناقشات، هدفها تغيير الإتجاهات لدى عينة الدراسة، أو إكساب مهارات ومعلومات، والمناقشة تتيح الفرصة للتعبير عن الذات وتصور أفراد العينة عن أنفسهم والآخرين، فالمناقشة تساعد الأفراد على إكتساب مفاهيم جديدة وعمل إستبصار ذاتي ومساهمة في إيجاد الحلول المناسبة (زهران، ٢٠٠٥، ص. ٣٠٣).

٢- إعادة البناء المعرفي:

إن جوهر عملية الإرشاد المعرفي السلوكي هو مساعدة المسترشد على أن يتمكن من إعادة البناء المعرفي بشكل سليم، والهدف من هذا الأسلوب هو أن يقوم المرشد بمساعدة المسترشد، على

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات.==
إكتساب جوانب معرفية جديدة، ترتبط بمشكلته لتحل محل الأفكار والمعارف الخاطئة حتى يستطيع
أن يوظف هذه الأفكار الجديدة في ممارساته اليومية (مقبل، ٢٠٢٢).

٣- تعديل الحديث الذاتي:

وهو تكنيك معرفي سلوكي ركز عليه بيك وإليس وأيضا ميكنوم، إنطلاقاً من الفرضية
المتضمنة أن الأحاديث والألفاظ التي يقولها الناس لأنفسهم، تلعب دوراً في تحديد السلوكيات التي
سيقومون بها، وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية
المختلفة، وأن حدوث تفاعل بين الحديث الذاتي الداخلي عند الفرد وأبنيته المعرفية، هو السبب
المباشر في عملية تغيير السلوك، وإذا أردنا أن نغير السلوك فإنه يجب أن نبحث عن الأفكار
والأحاديث الذاتية الداخلية التي تسبق قيامنا بمثل هذا السلوك، والمفترض أن تبدأ عملية التغيير من
عندها، وتقل هذه العملية من آلية النشاط السلوكي غير المتوافق وتزود الفرد بأساس لتقديم ١٧٧ ،
سلوك جديد متوافق (مقبل، ٢٠٢٢).

٤- الإسترخاء:

يعتمد أسلوب الإسترخاء على بديهية فسيولوجية معروفة، فالقلق والخوف والإنفعالات الشديدة،
عادة ما تكون تعبيراً عن وجود توترات عضوية وعضلية. هذه التقنية تفيد المسترشدين الذين
يعانون من إضطرابات إنفعالية (إبراهيم، ٢٠١١، ص. ٦٤-٦٥) ، فمن خلاله يتعلم المسترشد كيف
يقلل الشعور بالخوف والقلق والضيق، وكيف يسترخي ويمارس التنفس العميق، ثم إثارة الدافع
لديه للتعامل مع الموقف، وتتضمن هذه الفنية التنفس البطني العميق ويتضمن الإسترخاء جميع
مناطق الجسم وكلما كان عميقاً ومركزاً، كان أسلوباً ناجحاً من الأساليب المضادة للإنفعالات
السلبية، التي من أهمها الغضب والإحباط، ويعتبر وسيلة أساسية في تنمية التركيز، ويعرف
الإسترخاء بأنه توقف كامل لكل الإنتباضات والتقلصات العضلية المصحوبة للتوتر، و الإسترخاء
يعتبر من العوامل الكافية للقلق فلا يمكن للشخص أن يكون مسترخياً وقلقا في نفس الوقت، وهو
من أشهر أساليب العلاج السلوكي.

٥- أسلوب حل المشكلات:

يعد أسلوب حل المشكلات من الأساليب الهامة التي يجب تدريب المسترشد عليها، من خلال
كيفية حل المشكلات وإكسابه مهارات عديدة تمكنه من التفكير الصحيح، وذلك بالتفكير من خلال
الحلول البديلة وإختيار واحد من هذه الحلول وإختبار كفاءته، وفي هذا الأسلوب لا يكون التدريب

فقط على على المشكلة الحالية، إنما على المشكلات المستقبلية، ويتضمن التدريب على مهارات حل المشكلات التركيز على تحسين المهارات الاجتماعية والأداء الشخصي (الشهاوي و بريك، ٢٠١٧).

٦- لعب الأدوار:

تتيح هذه الفنية الفرصة للتفيس الانفعالي وتفرغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، على أن يقوم المعالج بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة، ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم، السلوك المرغوب.

٧- فنية النمذجة:

وتقوم هذه الفنية على نظرية التعلم الاجتماعي عند باندورا ويمكن استخدامها في زيادة السلوك المرغوب فيه، وكذلك يمكن استخدامها في خفض وتقليل السلوك غير المرغوب فيه، وهي عملية تعلم تتضمن تغيير الفرد لسلوكه نتيجة لملاحظة وتقليد سلوك فرد آخر (محمد، ٢٠٢٣).

٨- فنية التعزيز:

ويعرف سكينر Skinner عام ١٩٨٣ التعزيز باعتباره من أهم المفاهيم السلوكية التي قدمها بأنه ذلك الإجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع إيجابية أو إلى إزالة توابع سلبية، الشيء الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة. ويسمى المثير (الشيء، أو الحالة، أو الحدث) الذي يحدث بعد السلوك كما أن التعزيز يعرف وظيفياً بأنه يؤدي إلى تقوية السلوك بالمعزز أي من خلال نتائجه على السلوك، فإذا أدت توابع السلوك إلى زيادة احتمال حدوثه في المستقبل تكون تلك التوابع معززة ويكون ما حدث تعزيراً، فالتعزيز لا يحدث إلا إذا أدى المثير الذي حدث إلى تقويته (محمد، ٢٠٢٣).

محتوى جلسات البرنامج

تكون البرنامج في صورته النهائية من (١٣) جلسة إرشادية جماعية بواقع جلستين أسبوعياً، المدة الزمنية لكل جلسة (٩٠) دقيقة أو (٦٠) دقيقة بدون فترات راحة وذلك وفقاً لأهداف كل جلسة. وقد استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) جلسة (سنة أسابيع) سوف يتبع ذلك القياس التتبعي بعد مرور شهر ونصف من انتهاء القياس البعدي للبرنامج الجلسة (١٣)

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

ويوضح جدول (٧) جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	العمليات المستخدمة في الجلسة
الجلسة الأولى	جلسة تعرف	١. بناء الثقة والالفه والتعارف بين الباحث والمجموعه الإرشادية ٢. تعريف المجموعه العلاجيه باهداف البرنامج ٣. الاتفاق بين الباحث والمجموعه الإرشادية على ميعاد الجلسات وحثهم على الالتزام بالحضور ٤. التطبيق القبلي لمقياسي الشعور بالوصمة وتقدير الذات لدى المراهقات مجهولات النسب	المحاضرة والمناقشة والحوار الجماعي واشاعة جو من الثقة والألفة ، التعريف بقواعد البرنامج
الجلسة الثانية	مفهوم الوصمة	١- التعريف بمفهوم الوصمة ٢- الحديث عن المواقف او الاحداث التي يشعرون من خلالها بمشاعر سلبية مثل الخزي أو الشفقة ٣- تشجيع المشاركات على التعبير الانفعالي عن مايشعرون به تجاه فكرة الوصمة واثارها السلبية على افكار الفرد و حالته النفسية والاجتماعية	المحاضرة، المناقشة والحوار الجماعي، التساؤل والاستفسار، تمرينات الاسترخاء، التعزيز، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.
الجلسة الثالثة	أثار الوصمة وكيفية مواجهتها	محاولة خفض الضغوط المتعلقة بالوصمة واثرها السلبية ومحاولة الاستفادة من الامر الواقع بايجابية. المقارنة بين الموصوم وغيره في الوقت الحالي لزياده الثقة بالنفس	المناقشة والحوار الجماعي ، التعزيز، لعب الأدوار، التخيل ، ايقاف الأفكار، تمرينات الاسترخاء،التغذية الراجعة،الواجب المنزلي.
الجلسة الرابعة	دحض وتفنيد الافكار والمعتقدات المتعلقة بوضعهم الاجتماعي	التعرف على الافكار السلبية المتعلقة بالوصمة من جراء وضعهم الاجتماعي تحديد الافكار السلبية لدى كل مشارك ومناقشتها بشكل جماعي تعديل الافكار والمعتقدات الخاطئة المتعلقة بوضعهم الاجتماعي والوصمة	المحاضرة، المناقشة والحوار الجماعي، شرح وتطبيق فنية المراقبة الذاتية للأفكار السلبية، التعديل المعرفي، التعزيز، تمرينات الاسترخاء،التغذية الراجعة،الواجب المنزلي.

الجلسه الخامسة	التقليل من الشعور بالوصمة	زياده وعي المجموعه الإرشادية بكيفية التخلص من الشعور بالوصمة التي ينسبها المجتمع للفرد تدريب المجموعه الإرشادية على كيفية مواجهه الافكار السلبية التي تدور حول النظرة المتدنية للمجتمع للشخص مجهول النسب تنمية التعبير عن المشاعر السلبية والتدريب على كيفية مواجهه الشعور الداخلي السيء	المحاضرة، المناقشة الجماعية - الاسترخاء- مواجهة الشعور بالخزي، لعب الادوار، التعزيز، التغذية الراجعة الواجب المنزلي.
الجلسه السادسة	التخلص من الشعور بالخوف المتعلق بالوصمة	التدريب على كيفية التخلص من المخاوف المتعلقة بالتعامل مع الاخرين و خفض حدة القلق المتعلقة بالتعامل مع الاخرين والتدريب على كيفية مواجهه هذه المخاوف المتعلقة بمعرفة الاخرين بأن الشخص مجهول النسب تنمية الافكار الايجابية تجاه الاخرين وتغير الشعور السلبي في أن الآخر ينظرون إلي مجهول النسب نظره متدنيه	المحاضرة، المناقشة والحوار الجماعي، اسلوب حل المشكلات ، التعزيز،التدريب على المهارات الاجتماعية، تمرينات الاسترخاء،التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.
الجلسه السابعة	اعاده الثقة بالنفس	تنمية الثقة بالنفس والتوجه نحو الحياه وتحقيق الاهداف والتركيز على الجوانب الشخصية الايجابية بدلا من التركيز على الوصمة نفسها تشجيع المشاركين على تحديد صفاتهم الايجابية وكيفية تحقيق الاهداف وانجازها	المحاضرة، المناقشة والحوار الجماعي، التلخيص، التعزيز، تمرينات الاسترخاء،التغذية الراجعة،الواجب المنزلي.
الجلسه الثامنة	مفهوم الذات	التعريف مفهوم الذات وتقدير الذات توضيح خصائص تقدير الذات المنخفض و المرتفع وكيفية تنميتها وتعديلها	المحاضرة، المناقشة والحوار الجماعي، الاسترخاء، التساؤل والاستفسار، التغذية الراجعة الواجب المنزلي.
الجلسه التاسعه	تنمية تقدير الذات الايجابي	تنمية الوعي بالذات والتدريب على مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار. التعرف على مصادر تقدير الذات الايجابي تعزيز التفكير الايجابي بعد تحديد الأفكار والمفاهيم الخاطئة لدى كل شخص التسي كونت مفهوم سلبي للذات.	المحاضرة، المناقشة والحوار الجماعي ، التعديل المعرفي ، التعزيز، تمرينات الاسترخاء،التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.
الجلسه العاشره	تنمية الشعور بالهوية الذاتية وتوكيد الذات	ان يتعرف المشاركات على مفهوم الهوية الذاتية وتنمية شعورهم بالأهمية الذاتية . مساعدة المشاركات على النظر لأنفسهم نظرة واقعية من زاويا عديدة وقبول النفس كما هي التعرف على كيفية توكيد الذات وتحمل المسؤولية	المحاضرة، المناقشة والحوار الجماعي، الاسترخاء، التعزيز، التغذية الراجعة الواجب المنزلي.

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

الجلسة الحادية عشر	مهارة المواجهة والكفاية الشخصية	التدريب على مهارات المواجهة أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية إلى مفهوم الشعور بالكفاية الشخصية . . تعريف المجموعة الإرشادية بأهمية الثقة بالنفس وقيمة هذه المهارة في الحياة العملية . . مساعدة المجموعة الإرشادية على التأمل في أهدافهم وكيفية تحقيقها . . تنمية مهارات إنجاز المهام الموكلة إليهم. تعزيز الشعور بالكفاية الشخصية.	المحاضرة، المناقشة والحوار الجماعي، القصة، تمارين الاسترخاء، التعزيز، النمذجة التغذيةية الراجعة، الواجب المنزلي.
الجلسة الثانية عشر	الجلسة الختامية	معرفة وجهه نظر المشاركات في البرنامج ومدى استفادتهم التطبيق البعدي لمقياس الشعور بالوصمة وتقدير الذات لدى مجهولات النسب	شكر الأعضاء على الالتزام بالحضور وحسن التعاون وحثهم على الالتزام بما تم تعلمه والتدريب عليه من خلال جلسات البرنامج الإرشادي
الجلسة الثالثة عشر	التطبيق التتبعي للبرنامج الإرشادي	التحقق من مدى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بعد انتهاء تطبيق البرنامج من خلال إجابة الفتيات على مقياس الوصمة وتقدير الذات بعد شهر ونصف من تنفيذ البرنامج الإرشادي	شكر وتقدير للعضوات على حسن تعاونهن والتمسكهن

رابعاً: إجراءات البحث

تم تطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة بصورة جماعية على أفراد المجموعة البحثية بعد قراءة التعليمات لهن جيداً شفهيًا لتلافي أن تكون بعض الفتيات قد ألتبس عليهن فهم بعض العبارات مع توضيح طريقة الإجابة. كما تم التأكيد على الإجابة على كل عبارة وعدم ترك أى عبارة دون إجابة وتوضيح الهدف من البحث وأهميته لأفراد العينة. وقد أستغرقت الباحثة بعض الوقت في عدد من المقابلات الودية مع الفتيات التي سيتم تطبيق البرنامج عليهن لإكتساب تقنهن والتأكد من إذابة الحاجز النفسي الذي قد يمنعهن من التصريح بما يواجهنه من وصمة إجتماعية وشعورهن بوصمة الذات والتقدير السلبي لها. وبعد هذه المقابلات أبدت الفتيات سعادتهن وحماسهن بالاشتراك في البرنامج لأهميته وحاجاتهن له. وقد تم تطبيق المقاييس المستخدمة وفقاً للترتيب التالي: مقياس الوصمة الذاتية والاجتماعية ومقياس تقدير الذات والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وتم تطبيقه جماعياً واستغرق التطبيق بكل مراحلته ثلاثة شهور بدأت من ٢٠٢٣/١/٢٨ إلى ٢٠٢٣/٣/٢٨. ثم جمع الاستمارات وتصحيحها وفقاً لطريقة التصحيح الخاصة بها ثم تم جدولة النتائج وذلك للقيام بمعالجتها إحصائياً.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية في البحث الحالي تمثلت فيما يلي:

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
٢. معامل ارتباط بيرسون.
٣. اختبار ويلكوكسون اللابارامتيري Wilcoxon Test.
٤. اختبار مان-ويتني Mann-Whitney.
٥. طريقة التجزئة النصفية (معادلتى سبيرمان-براون، جوتمان).
٦. معامل ألفا-كرونباخ.

نتائج البحث وتفسيرها:

تناولت الباحثة في هذا الجزء النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسيرها في ضوء الدراسات والأدبيات النظرية التي تناولت متغيري الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وتقدير الذات، وفيما يلي النتائج المتعلقة بفروض البحث:

١. نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي "، ولاختبار صحة هذا الفرض، ولتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية، قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامتيري -Wilcoxon Signed Rank Test؛ لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

جدول (٨)

نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية (ن = ٨).

المقياس وأبعاده الفرعية	اتجاه الرتب	العدد د	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر (r)
البعد الأول (الشعور بالوصمة الذاتية)	السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٢٧-	دالة (٠,٠١٢) عند ٠,٠٥	٠,٦٣٢ قوي
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	المتساوية	٠					
البعد الثاني (الشعور بالوصمة الاجتماعية)	السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٢٤-	دالة (٠,٠١٢) عند ٠,٠٥	٠,٦٣١ قوي
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	المتساوية	٠					
مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية ككل	السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٢,٥٢٤-	دالة (٠,٠١٢) عند ٠,٠٥	٠,٦٣١ قوي
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠			
	المتساوية	٠					

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٥

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٣٣

ويظهر من الجدول (٨) أن قيم (Z) المحسوبة بلغت (-٢,٥٢٤، -٢,٥٢٧، -٢,٥٢٤) لمقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي رتب درجات مراهقات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية (الشعور بالوصمة الذاتية، الشعور بالوصمة الاجتماعية) لصالح القياس القبلي، مما يعني انخفاض الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة لتعرضهم للبرنامج المستخدم في البحث الحالي، كما يدل ذلك على تحقق الفرض الأول ويرجع ذلك إلى تأثير البرنامج في المجموعة التجريبية بعد التطبيق حيث يتضح في الجدول السابق أن تأثير البرنامج كان قوياً وهذا يعني أن البرنامج له تأثير إيجابي في خفض الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية. وترجع الباحثة الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي إلى تفاعلها مع المشاركات والتزامهن بجلسات البرنامج والتنوع في التدريبات العملية والواجبات

= (٢٧٤):! المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - ابريل ٢٠٢٤ ==

المنزلية والأنشطة المختلفة الأمر الذى زاد من دافعتهم وجذب انتباههم نحو المشاركة . كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى فعالية

الأساليب والفتيات المختلفة المستخدمة فى البرنامج وقدرتها على تحقيق أهدافه مثل فنية المحاضرة والتعزيز الإيجابي والمناقشة والحوار الأمر الذى أدى إلى إعطاء الفرصة للفتيات بأبداء رأيهن والمشاركة فى المناقشات المختلفة، وقد قامت الباحثة باستخدام فنية الواجب المنزلى من خلال تحديد بعض التدريبات والأنشطة التى تقوم بها الفتيات بعد كل جلسة إرشادية مما كان له بالغ الأثر فى تحقيق أهداف البرنامج. كما تم استخدام فنية إعادة البناء المعرفى للأفكار وتصحيح إدراك الفتيات وتدريبهن على أساليب التعديل المعرفى لمعتقداتهن الخاطئة واللاعقلانية والتدريب على التعرف على تلك المعتقدات ومن ثم تبديلها بأفكار إيجابية، كما أدى التدريب على مراقبة الذات إلى انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوبة، كما استخدمت الباحثة فنية لعب الأدوار والتى ساهمت فى إكساب المجموعة بعض المهارات فى مواجهة المواقف التى يشعرون فيها بالوصمة الاجتماعية.

إن أفراد هذه الشريحة الاجتماعية على الرغم من إيمانهم العميق بأنه لا ذنب لهم فيما هم فيه من وضع اجتماعي مختلف إلا أنهم ينظرون إلي أنفسهم كأفراداً غير شرعيين لا يمتلكون المزايا والخصائص الاجتماعية الأساسية لأبناء المجتمع والمتمثلة بشكل خاص في الهوية والأصل والانتماء . وبالتالي فإن الشعور بمثل هذه الحقيقة يحد من قدراتهم على التواصل والاندماج الاجتماعي، ويشعرهم بالاختلاف وبأن وجودهم غير مرغوب فيه بشكل أو بآخر. (أحمد، ٢٠١٦)

فإحساس مجهولى الهوية بأنهم فئة غير مرغوب فيها وأنهم يشكلون عبئاً على الآخرين هذا ما يجعلهم يشعرون أن الآخرين أفضل حال منهم (على، ٢٠٠٨) ومن ثم يعانى المراهق مجهول النسب من الوصمة لذا تعد الحاجة إلى تجنب المذلة من الحاجات الضرورية لديه، فشعوره الدائم بالعار وبأنه عنصر شاذ وغريب وغير محبوب وغير مقبول من المجتمع يشعره بالعجز في مواجهة الآخرين (اسماعيل، ٢٠١٢)

وربما يعزو ذلك إلى أنه إذا ما لحقت الوصمة بشخص ما اكسبته صفة غير مرغوب فيه وتحرمه من التقبل الاجتماعى لأنه أصبح شخصاً مختلفاً عن بقية أشخاص المجتمع، وهذا الاختلاف يكون فى خاصية من خصائصه الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية التى يعانى منها، مما يجعله فى إحساس دائم بعدم التوازن النفسى . كما أن أزمة الوصمة لا تكمن فقط فى " قدرتها على

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==
زرع الاكتئاب والقلق في قلب الموصوم، بالإضافة إلى أنها تعمل على إنهيار الأخلاق والثقة بالنفس ومن ثم الإصابة بالوهن والجمود وعدم القدرة على الإبداع أو حتى العمل؛ وإنما الأزمة الكبرى للوصمة أنها تؤثر على عقل الموصوم ومشاعره وسلوكه وتجعله يتصرف على النحو الذي يتوقعه منه المجتمع الواسم وهذا ما نستطيع أن نطلق عليه "تشرب الوصمة" (أحمد، ٢٠١٦).

كما اشتملت جلسات البرنامج على تدريب المشاركات على الاسترخاء والتدريب التوكيدي حيث التعبير عن الذات بتوكيدية دون عدوان أو خضوع مما يساعد على التحكم الانفعالي وضبط الانفعالات في مواقف الاستتارة وفي الحياة اليومية بشكل عام. وقد لاحظت الباحثة على مدار الجلسات أثر الفتيات المستخدمة في إدارة انفعالاتهن حيث أصبح أكثر اتزاناً وأكثر صبراً، وأصبحن يبدعن في إيجاد حلول للمشكلات بطريقة تتم عن حسن إدارتهن لانفعالاتهن. الأمر الذي حقق الجانب الأكبر والدور الأهم في إكساب الفتيات مهارة تنظيم الذات .

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فعالية أسلوب الإرشاد الجماعي والذي ساعد على التعاون المستمر بين المراهقات مع بعضهن البعض من ناحية ومع الباحثة من ناحية أخرى، حيث يذكرن أنفسهن بالمواقف التي مررن بها أثناء التطبيق ، وكيف تحولت سلوكياتهن خلال فترة زمنية قصيرة متمنيات بينهن وبين أنفسهن أن يستمر ذلك التغيير للأفضل. كذلك التأثير الإيجابي للعلاقة بين الباحثة والفتيات أسهم بشكل كبير في نجاح البرنامج الإرشادي. ووفقاً لما سبق ترى الباحثة أنه كان من الطبيعي والمنطقي تفوق الفتيات في القياس البعدي من حيث انخفاض درجاتهن على مقياس الوصمة الذاتية والاجتماعية.

وتتفق نتائج الفرض الحالي مع ما سبق وتوصلت إليه الدراسات مثل المنصور (٢٠١٦) الحسون والشاوى (٢٠٢٠) والسبيعي (٢٠٢٢) حيث أكدت نتائجها على الدور الفعال للبرامج الإرشادية القائمة على المنحى المعرفي السلوكي في خفض الشعور بالوصمة لدى الفرد مما ينعكس إيجابياً على تحقيق قدر مناسب من السلوك التكيفي.

٢. نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي"، ولاختبار صحة هذا الفرض، ولتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقدير الذات، قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامتيري Wilcoxon

Signed-Rank Test؛ لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٩)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات (ن = ٨).

حجم الأثر (r)	الدلالة الإحصائية	قيمة "z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد د	اتجاه الرتب	مقياس تقدير الذات لروزنبرج ككل
(٠,٦٣٣)	(٠,٠١١)	٢,٥٣٣-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	
قوي	دالة عند ٠,٠٥		٣٦,٠٠	٤,٥٠	٨	الموجبة	
					٠	المتساوية	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٥

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٣٣

ويظهر من الجدول (٩) أن قيمة (Z) المحسوبة بلغت (-٢,٥٣٣) لمقياس تقدير الذات ككل، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يعني أنه يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي، مما يعني ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى المراهقات بالمجموعة التجريبية نتيجة لتعرضهن للبرنامج المستخدم في البحث الحالي، كما يدل ذلك على تحقق الفرض الثاني. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما جاء في التراث النظري فيما يتعلق بتحسين تقدير الذات وتخفيف التوتر النفسي وذلك من خلال المشاركة في مجموعات صغيرة للمراهقين وقد تعود هذه النتيجة إلى كون برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في الدراسة كان يركز على تقنيات أستهدفت تحقيق أهداف أفراد العينة والتي تركزت على تخفيف التوتر النفسي ورفع مستوى تقدير الذات وأنت بما ينسجم وحاجات أفراد العينة تماماً وبشكل خاص في ظل النظرة والتقييم السلبي اللاتي يواجهوهن في المجتمع وغياب الجو الأسرى الطبيعي الذي يتمتع به مثيلاتهن في المدرسة والنادى والأماكن التي يزورونها خارج المؤسسة مما جعلهن في حاجة لهذا البرنامج الإرشادي .

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

كما يظهر هنا دور البرنامج المعرفي السلوكي المطبق على المشاركات والذي تضمن مجموعة مهارات معرفية وسلوكية والتي تشمل التدريب على التفاعل النشط والمراقبة الذاتية للأفكار وإيقاف الأفكار السلبية والتعديل المعرفي لتلك الأفكار حيث يؤدي ذلك إلى ثقة الفرد بنفسه والآخرين وزيادة شعوره بتقدير الذات الإيجابي بشكل يدعم التغيير الإيجابي لديه وتعميمه عبر المواقف والأشخاص والأحداث فيما تتعلمه المراهقات وتندرب عليه من خلال جلسات البرنامج يستطيع تطبيقه في مواقف مختلفة مما يستتبعه ظهور تغييرات إيجابية سواء في أفكاره وتفكيره للأحداث والأشخاص ونظريته وتقديره لذاته وكذلك في سلوكياته بشكل عام وتتفق تلك النتيجة مع المبادئ والأسس الذي يستند عليها الإرشاد المعرفي السلوكي في أن ردود أفعال الأفراد عبارة عن حالة مركبة من الإدراك أو التفكير والعمليات الحسية الحركية فالتفكير والانفعال لا يمثلان عمليتان منفصلتان.

وقد تعزى هذه النتيجة المتعلقة بفاعلية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع مستوى تقدير الذات إلى أن لهذا البرنامج أثراً واضحاً في نجاحه في التقليل من التوتر النفسي، والظروف النفسية التي توافق الفرد وتؤدي إلى تدني تقديره لذاته، فالإتجاه المعرفي السلوكي يربط بين طرائق واستراتيجيات الأسلوبين المعرفي السلوكي، ويركز على كيفية تعلم الفرد للسلوك والعواطف والاتصال المعرفي للأنماط المختلفة، والسمة العامة لهذا الإتجاه هو التدخل المباشر من خلال قواعد وأهداف موجهة، واعتماده على الواجبات المنزلية، والمهارات التطبيقية والتركيز على رفع مستوى تقدير الذات من خلال تعلم مجموعة من المهارات، والتي تتمثل في النظر إلى المشكلات بموضوعية باعتبارها من حقائق الحياة، وأن كل فرد لديه القدرة على التعامل مع هذه المشكلات، وبالتالي يجب مواجهة المشكلة بدلاً من تجنبها، وهذه المواجهة تقود إلى التقليل من حساسية الفرد من موضوع المشكلة، مما يسمح له بالتفكير بعقلانية ومنطقية، بحيث يوازن بين البدائل المختلفة لحل المشكلة، واتخاذ القرار المناسب (الشحادات، ٢٠١٧).

وتتفق نتائج الفرض الحالي مع ما سبق وتوصلت إليه الدراسات مثل ر شماوى (٢٠١٣) والشحادات (٢٠١٧) وحافظ (٢٠٢٠) حيث أكدت نتائجها على الدور الفعال للبرامج الإرشادية القائمة على المنحى المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات وزيادة الثقة بالنفس لدى الفرد مما ينعكس إيجابياً على تحقيق قدر مناسب من السلوك التكيفي.

٣. نتائج الفرض الثالث وتفسيرها

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب

درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية ومقياس تقدير الذات في القياسين البعدي والتتبعي، ولاختبار صحة هذا الفرض، ولتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وتقدير الذات، قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامنتيري Wilcoxon Signed-Rank Test؛ لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين، كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (١٠)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وتقدير الذات (ن = ٨).

المقياس وأبعاده الفرعية	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z" ودلالاتها الإحصائية
(الشعور بالوصمة الذاتية)	السالبة	١	٢,٠٠	٢,٠٠	غير دالة إحصائياً (١,٥١٨-)
	الموجبة	٤	٣,٢٥	١٣,٠٠	
	المتساوية	٣			
(الشعور بالوصمة الاجتماعية)	السالبة	٢	٣,٥٠	٧,٠٠	غير دالة إحصائياً (٠,٧٣٨-)
	الموجبة	٤	٣,٥٠	١٤,٠٠	
	المتساوية	٢			
مقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية ككل	السالبة	٢	٢,٧٥	٥,٥٠	غير دالة إحصائياً (١,٤٥-)
	الموجبة	٥	٤,٥٠	٢٢,٥٠	
	المتساوية	١			
مقياس تقدير الذات لروزنبرج ككل	السالبة	٤	٣,٧٥	١٥,٠٠	غير دالة إحصائياً (٠,٤٣١-)
	الموجبة	٤	٥,٢٥	٢١,٠٠	
	المتساوية	٠			

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 1,65$

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,01 = 2,33$

ويتضح من خلال الجدول السابق أن قيم (Z) المحسوبة بلغت (-١,٥١٨، -٠,٧٣٨، -١,٤٥، -٠,٤٣١)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المراهقات مجهولات النسب في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية وأبعاده الفرعية (الشعور بالوصمة

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات ==

الذاتية، الشعور بالوصمة الاجتماعية)، ومقياس تقدير الذات وهذا يدل على تحقق الفرض الثالث.

وهذا يعنى أن مرور فترة من الزمن لم تغير من فعالية البرنامج ، وأن خبرة البرنامج استمر تأثيرها الإيجابي على المشاركات فى البرنامج لفترة طويلة بعد انتهاء جلساته بفترة تصل إلى شهر ونصف تقريباً ، وتؤكد هذه النتيجة أن محتوى البرنامج المستخدم فى هذه الدراسة من الثراء ما جعله يحقق أهدافه ، وهو ما يبدو فى استمرارية انخفاض مستوى الوصمة الذاتية والاجتماعية وارتفاع تقدير الذات لدى المراهقات مجهولات النسب اللاتى تعرضن للبرنامج (مقارنة بأدائهن قبل التطبيق ، وقد يعزو السبب فى ذلك إلى ما أشارت إليه دراسة عامر (٢٠٢٢) من نقل الخبرة ، حيث روعى تفعيل مبدأ انتقال أثر التدريب لما تعلمته الفتيات داخل الجلسات ، حيث سعى البرنامج فى جميع جلساته إلى دفع الفتيات إلى نقل الخبرات التى يتم اكتسابها خلال هذه الجلسات إلى مواقف الحياة اليومية المعاشة ، وقد تم ذلك من خلال الواجبات المنزلية المطلوبة منهن بعد الانتهاء من كل جلسة ، وهى كانت بمثابة تطبيق لما تم تعلمه واكتسابه من فنيات واستراتيجيات ساعدت على تحسين تقدير الذات بهدف خفض الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه السيد (٢٠١١) بأن الإرشاد المعرفي السلوكي هو إرشاد قصير المدى وعلى الرغم من ذلك فإن آثاره الإيجابية تستمر لفترات طويلة بعد انتهاء الإرشاد، وهو ما لا يتوفر فى أنواع الإرشاد الأخرى فهو يعتمد على تعليم الفرد الفنيات التي يمكن بها تغيير سلوكياته وانفعالاته السلبية ويمكن الاستفادة من الخبرة على المدى البعيد فيركز العلاج المعرفي السلوكي القصير المدى فى المقام الاول على تعديل الأفكار الآلية السلبية) كما يساعد بشكل غير مباشر على تنشيط المعتقدات الأساسية الإيجابية التى تكون لدى المريض والتي تكون غير نشطة مؤقتاً (بينما يركز على القواعد / الافتراضات حينما تكون المشكلات متكررة ويكون الهدف الأساسي هو العمل على المعتقدات الأساسية السلبية عند علاج المشكلات التى تتطلب علاج طويل المدى ويفترض دويسون ودوبسون Dobson & Dobson عام ٢٠٠٨ أنه من المحتمل أن تتغير المعتقدات الأساسية السلبية بشكل تدريجي دون تعديلها بشكل مباشر إذا استمر المرضى فى التفكير والتصرف بشكل مختلف على المدى الطويل) نينا وداريدان، ٢٠١٨ ، ص٩٠، حيث ساعدت الواجبات المنزلية فى استمرار فعالية البرنامج، وقد ساعد على ذلك أيضاً استخدام أسلوب المناقشة الجماعية الذى أتاح لجميع الفتيات الاستفادة من خبرات بعضهن، والتعبير عما يدور بداخلهن الأمر الذى عمق استفادتهن من البرنامج وساعدهن على تحقيق المزيد من الاستفادة وكذلك استمرارية فعالية البرنامج. كما حرصت الباحثة على تعزيز الثقة المتبادلة وكسر الحاجز النفسي بينها وبين الفتيات

= (٢٨٠): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - ابريل ٢٠٢٤ ==

ومع إتاحة فرصة التحدث معهن وتصحيح الأفكار وتبادل الخبرات وتقوية العلاقة بينهن أدى ذلك إلى نجاح البرنامج الإرشادي الأمر الذى أدى إلى استمرار فعالية تأثير البرنامج فى الفتيات وأيضاً أهمية مثل هذه البرامج لهن .

تعقيب عام

أسفرت عنه نتائج الدراسة الراهنة عن أثر فعال للبرنامج الإرشادي المعرفى السلوكي فى خفض الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية ورفع تقدير الذات لدى المراهقات مجهولات النسبوى ضوء ذلك تبين جدوى المنحى الإرشادي المستخدم فى الدراسة وهو الإرشاد المعرفى السلوكي بما ينطوى عليه من فنيات معرفية سلوكية ساعدت مرهقات المجموعة التجريبية على فهم ذواتهن وادراكهن لقدراتهن وللمشكلات التى يواجهنها واستغلال ما لديهن من إمكانيات وتوظيفها لتحقيق التوافق النفسى والاجتماعى ، حيث أسهم البرنامج فى إكسابهن أفكاراً ومعارف ومهارات إيجابية مما أدى إلى خفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لديهن . وترجع الباحثة نجاح البرنامج إلى العلاقات الطيبة بينها وبين المشاركات فى البرنامج وهذا الأمر ساعد على التواصل الجيد فيما بينهن حيث خلق جواً من الثقة والطمأنينة أدى إلى نجاح البرنامج فى تحقيق أهدافه بخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات . ومن ثم ترى الباحثة أن البرنامج الإرشادي الذى خفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات هو برنامج ذو طابع تنموى ، وأن آثاره تعد طويلة الأمد ، نظراً لأن الجلسات والفنيات التى يتضمنها البرنامج أدت إلى إنماء كل من الجانب المعرفى والجانب السلوكى ، وذلك بأسلوب بسيط ومتنوع أدى إلى تحقيق الأهداف المرجوة .ويمكن كذلك تفسير استمرار أثر البرنامج فى ضوء العديد من نظريات التعلم مثل نظرية انتقال أثر التدريب ، والتى تؤكد على أن الفرد يستطيع أن يعمم الخبرة فى موقف ويطبّقها على كثير من المواقف الأخرى ، فالتعميم ينطبق على مواقف أخرى غير الموقف الذى حدث فيه التدريب ، ويحدث الانتقال فى العادات سواء عادات التفكير أو العادات الشخصية، فلا شك أن أسلوب التفكير الذى يمارسه الفرد فى موقف معين بصفة شبة دائمة يمكن أن ينتقل إلى المواقف الأخرى المشابهة .وقد سعى البرنامج إلى تكوين عادات التفكير الصحيح المبني على جمع الحقائق، فضلاً عن تقديم طرقاً مختلفة لمعالجة المشكلات ، وتنظيم الأفكار، والتفاهم مع الآخرين والاتصال بهم ، وهذه الممارسات ساعدت فتيات المجموعة التجريبية على تناول المشكلات التى يواجهنها خارج إطار الجلسات التجريبية على نحو فعال ظهر أثره فى استمرار التحسن لما بعد فترة من انتهاء جلسات البرنامج فضلاً عما سبق فإن تقديم المعرفة للمشاركات بالبرنامج وأهدافه وما تضمنه من توجيه وتشجيع وفنيات مناسبة لتنمية تقدير الذات، وكذلك الطرق المختلفة لمواجهة كافة المشكلات

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==
والمواقف التي يواجهونها في حياتهن اليومية ، كان عاملاً مساعداً من شأنه أن يذكرهن بما تم اكتسابه من مهارات، وما تدرين عليه ونجحن فيه بالفعل أثناء تطبيق البرنامج. وهذا يعنى أن البرامج الفعالة هي التي يمتد أثرها لمدة طويلة بعد انتهاء التدريب، كما أن لهذا الفرض أهميته التي تنبع من أن الهدف من إجراء البرنامج ليس إحداث تغييرات طارئة ومؤقتة في جوانب الشخصية ثم لا تلبث أن تنطفئ وكأن شيئاً لم يكن، بل إن المطلوب أن يستمر أثرها حتى بعد توقف الجلسات والإرشادات التي تلقفتها الفتيات أثناء جلسات البرنامج.

كما تؤكد الباحثة أنها لم تكتف بفنيات نظرية معينة من نظريات الإرشاد المعرفي السلوكي لأن كل فنيات الإرشاد متكاملة يكمل بعضها بعضاً فلا توجد نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة والفاعلية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المتدربات وشخصياتهن.

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بالنقاط التالية:
ضرورة الاستفادة من البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في هذه الدراسة والمثبت فعاليته في خفض الشعور بالوصمة الذاتية والاجتماعية ورفع تقدير الذات لدى المراهقات مجهولات النسب. وذلك من خلال نشر الوعي بين أفراد المجتمع حول طبيعة هذه الفئة وما يشعرون به من رفض ونظرة إجتماعية متدنية وكيفية تأثير ذلك على توافقهم في المجتمع وكيف يمكن تحسين تلك النظرة وتعديلها حتى تصبح هذه الفئة فعالة وقادرة على حل مشكلاتها ومواجهة مواقف الحياة الضاغطة حيث قام البرنامج على هدف إكسابهم عدد من المهارات التي تساعدهم على التكيف مع المجتمع وضغوط الحياة.

وتقترح الباحثة إجراء بحوث مشابهة لهذه الدراسة ومن هذه المقترحات البحثية:

١- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط الايجابية لدى المراهقين مجهولى النسب.

٢- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الايجابي لدى المراهقين مجهولى النسب.

المراجع

- إبراهيم، عبد الستار. (٢٠١١). العلاج النفسى السلوكى المعرفى أساليبه وميادين تطبيقه. ط. ٥. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- أبو المكارم، انتصار (١٩٩٧). الحرمان من الوالدين وعلاقته بانتماء الأبناء، دراسة مقارنة بين

- أطفال الأسر الطبيعية وأطفال المؤسسات الإيوائية. (رسالة ماجستير غير منشورة)،
معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- أحمد ، ناهد فتحى . (٢٠١٦). المتغيرات المعدلة لعلاقة الوصمة الذاتية والاجتماعية بالتوافق
النفسي الاجتماعي لدى مراهقين مجهولي النسب، مجلة مركز الخدمة للإستشارات
البحثية، كلية الآداب، جامعة المنوفية، ٥٤ (١٨)، ٧١-١.
- أحمد، نوال. (٢٠٠٠). دراسة نموذج للتركيز على المهام في التخفيف من حدة مشكلة
اضطراب العلاقات الاجتماعية لدى الأيتام وتحسين علاقة الطفل بكل من زملائه والأم
البديلة، دراسة تجريبية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، المكتبة المركزية، جامعة
حلوان.
- إسماعيل، عزازي. (٢٠١٢). الحاجات النفسية والاجتماعية المرتبطة بقلق المستقبل لدى
المراهقين مجهولي النسب من المنظور التربوي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، معهد
الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- بوفج ، وسام و الود، نوري (٢٠١٧). البروفيل النفسي للمراهق مجهول النسب وبيتم الأبوين ما
بين الهجران والحرمان، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، ٣ (١٠)، ١٠٦-١٢٦.
- بومجان، نادية. (٢٠١٦). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى
الأستاذة الجامعية المتزوجة. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة بسكرة.
- بيك ، جوديث. (٢٠٠٧). العلاج المعرفي "الاسس والأبعاد" (طلعت مطر ، ترجمة)، المركز
القومي للترجمة
- جابر، جودت و العزة، سعيد حسني. (٢٠٠٢). المدخل إلى علم النفس، ط ١، مكتبة الثقافة
للنشر والتوزيع، عمان.
- الجرجاوي، زياد علي، والهمص، عبد الفتاح عد الغني. (٢٠١١). درجة تقبل اللقطاء في
المجتمع الفلسطيني: دراسة سيكولوجية مقارنة جامعة القدس المفتوحة، (٣)، ٣٨-١.
- حافظ، داليا. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج معرفي- سلوكي لتحسين الشعور بالأمن النفسي وتقدير
الذات لدى المراهقين المدركين للرفض الوالدي. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي
والإرشادي، ٨، (٢)، ٢٣٩-٢٨٤.

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

- حسن، هبه محمد.(٢٠٢٠). الوصمة وعلاقتها بتقدير الذات والاستبصار لدى عينة من مرضى الفصام. مركز الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة أسيوط، (٨)، ٦٠-١.
- الحسون، سميرة و الشاوي، رعد. (٢٠٢١). أثر برنامج مجموعة الدعم النفسي الاجتماعي في تقليل الوصمة لدى مرضى الإكتئاب. المجلة العربية للنشر العلمي، ٢٠، ٣٢٧-٣٥٠.

- خطاب، علي ماهر.(٢٠٠٤). الإحصاء الوصفي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- دسوقي، كمال. (١٩٩٠). علوم النفس. مصر، المجلد الثاني مطابع الأهرام.
- دليلة، لقوي.(٢٠١٦). مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول فى أسرة بديلة دراسة حالة لمراهقين مكفوفين. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.

- الديدي، رشا و صالح، مريم.(٢٠١٥). العلاقة بين الوصمة الذاتية وتأخر طلب العلاج والتحسن للعلاج والمتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الذكور المتعاطين للمواد المؤثرة نفسياً والمؤسسات العلاجية، مجلة كلية الآداب، جامعة الزقازيق، ٧٢، ٣-٤٢.

- راضى، فوقية. (٢٠٠١). تقدير الذات والاكتئاب والوحدة النفسية لدى التلاميذ ضحايا مشاغبة الأقران فى المدرسة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١، (٢٩)، ١١٩-١٥٠.

- ر شماوى، رولا جميل.(٢٠١٣). مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي في مستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع بيت لحم. (رسالة ماجستير غير منشورة)، القدس، فلسطين.

- زقوت، ماجدة محمد. (٢٠١١). هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب.(رسالة ماجستير منشورة)، الجامعة الاسلامية - غزة، فلسطين.

- زهران، حامد عبد السلام. (١٩٩٨). التوجيه والإرشاد النفسي.(ط ٣). القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، حامد.(٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة، عالم الكتب.
- السبيعي، سلمان.(٢٠٢٢). فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من حدة الشعور بالوصمة

== (٢٨٤)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - ابريل ٢٠٢٤ ==

- لدى المتعافين من فيروس كورونا. مجلة الإرشاد النفسي، (٦٩)، ج٢، ٤٩٣-٥٣٧.
- سلامة، ممدوحة. (١٩٩١). تقدير الذات والضبط الوالدي للأبناء في نهاية المراهقة وبداية الرشد مجلة دراسات نفسية، ١، (٤)، ٦٧٩-٧٠٢.
- سلامة، ممدوحة. (١٩٨٦). الإرشاد النفسي منظور إنمائي. الأنجلو المصرية.
- سلامة، غادة. (٢٠١٨). الوصمة العامة والذاتية وعلاقتها بطلب المساعدة النفسية المتخصصة لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الأردنية، الأردن.
- السيد، سيد جاري. (٢٠١٨). الوصمة المدركة في علاقتها بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة. دراسات نفسية، ٢٨، (٣)، ٧٩-٤٢.
- السيد، نفين صابر عبد الحكيم. (٢٠١١). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك. اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف مجلة كلية الآداب بجامعة طوان، (٢٦)، ٣١٢-٣٤٥.
- الشحادات، بيان محمد. (٢٠١٧). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض التوتر النفسي لدى أبناء اللاجئين السوريين في الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- الشهاوي، شيماء و بريك، فاطمة. (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل لرفع قوة الانا لدى عينة من الطالبات المكتئبات بكلية التربية جامعة الباحة. المجلة التربوية، ٢٧، (١٠٦)، ١٥-٥٨.
- عامر، إيمان. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة التربوية، (١١١)، ٢٢-٦٩.
- عبد اللطيف، زينب (١٩٩٣): الإحساس بالوحدة النفسية وعلاقته بالسلوك التنكفي لدى أبناء دور الرعاية الاجتماعية مجلة مركز معوقات الطفولة. جامعة الأزهر، ١، (٢)، ٣٨-٥١.
- عبد الونيس، سوسن. (١٩٩٧) فعالية نموذج التركيز على المهام في خدمة الفرد في التعامل

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات ==
مع بعض المشكلات السلوكية للمراهقات مجهولات النسب .(رسالة دكتوراه غير
منشورة)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

- عراقى، صلاح الدين.(١٩٩١). دراسة ثقافية مقارنة للفروق بين عينة من الأطفال المصريين
واليمينيين فى إدراكهم للقبول/ الرفض الوالدى. مجلة دراسات نفسية،(٢)، ٢٣١-
٢٥٢.

- عطا، محمود. (١٩٩٣). تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والأكتئاب لدى طلاب الجامعة.
المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣، (٣)، ٢٦٩-٢٨٧.

- علي، عبد الله. (٢٠٠٨). الفروق في مفهوم الذات بين مجهولي الهوية الأيتام والعاديين من
المراهقين.(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا جامعة نايف للعلوم
الاجتماعية، الرياض.

- العيسوي، محمد عبد الرحمن.(٢٠٠٥). الانطواء النفسي والاجتماعي للطفل الذاتوي، ط ١، دار
النهضة العربية، بيروت.

- غيث، محمد عاطف .(١٩٩٢). قاموس علم الاجتماع. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- فرج، صفوت.(١٩٩١). مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانسياط والعصايبية. مجلة
دراسات نفسية، ١، (١)، ٧-٢٦ .

- فهمي، أحمد السيد. (٢٠٢٠). الكفاءة السيكومترية لمقياسي خيرة الشعور بالوصمة وتأثيرها
والتغيرات الوجدانية الإيجابية لدى عينات من مقدمات الرعاية للأطفال ذوي الاضطرابات
النمائية. دراسات نفسية، ٣٠، (٣)، ٥١٩-٥٥٤.

- قاسم، أنس. (١٩٩٤). مفهوم الذات والاضطرابات السلوكية للأطفال المحرومين من الوالدين
دراسة مقارنة .(رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

- القرالة ، ساهر. (٢٠١٣). أثر الوصم الاجتماعي على الأطفال مجهولي النسب.(رسالة
ماجستير غير منشورة)، جامعة مؤتة.

- القصاص، ياسر عبد الفتاح.(٢٠١٥). التخطيط الاستشرافي كمتغير لتخطيط برامج رعاية
الأيتام ذوي الظروف الخاصة، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية،
كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، (١٥)، ١١٥-١٦٢.

== (٢٨٦)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - ابريل ٢٠٢٤ ==

- الكردي، مها. (١٩٨٠). التوافق والتكيف الشخصي والاجتماعي لدى أطفال الملاجئ اللقطاء. *المجلة الاجتماعية القومية، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية*، ١٧، (٣٢)، ١٧٦-٢٠٥.
- محمد، إيمان. (٢٠٢١). الوصمة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى الأطفال المتلجبن في مرحلة الطفولة المتأخرة. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان*، ٢٧، (٤)، ٣٢٢-٣٦٤.
- محمد، عفاف. (٢٠٠٤). *تقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من نوات الظروف الخاصة واليتيمات والعاديات من المراهقات*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- محمد، هبه محمود. (٢٠٢٣). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الصمود الأكاديمي وخفض الشعور بالاحترق الأكاديمي لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات. *مجلة الإرشاد النفسى*، ٧٤، (١)، ٣٠٨-٣٨٩.
- مصطفى، سارة حسام الدين (. ٢٠٢٠). برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المواجهة لتخفيف الشعور بوصمة زيادة الوزن لدى عينة من السيدات. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠، (١٠٩)، ٩٥-١٥٤.
- مقبل، مرفت. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي لتحسين قوة الأنا لدى طالبات المرحلة الثانوية المصابات بالسكري. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، ١١، ١١٩٧-١٢٢٥.
- المنصور، خالد محمد (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تخفيض الشعور بوصمة العار لدى الأحداث الجانحين في الأردن. *المجلة الدولية للبحوث فى التربية وعلم النفس*، ١، (٤)، ١١٢-١٣٨.
- النمرسى، جيهان. (٢٠٠٣). *اتجاهات الشباب نحو بعض قضايا الزواج وأثارها على البناء النفسى*. (رسالة دكتوراة غير منشورة)، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر .
- نينا، مايكل و دريدان ، ويندى. (٢٠١٨). *العلاج المعرفي السلوكي "١٠٠ نقطة أساسية وتكنيك"* (عبد الجواد خليفة، ترجمة)، الأنجلو المصرية.
- ياسين، حمدي محمد و إسماعيل، زهرة العلا عثمان. (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية **المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج٢ المجلد (٣٤) - أبريل ٢٠٢٤ (٢٨٧)**

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

تقدير الذات في خفض أعراض وصمة الذات لدى المعاقين سمعياً مجلة دراسات

عربية، ١٥، (٢)، ٢٢٣-٢٥٢.

- يوسف، كمال. (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار الإصدار العلمي.

- يوسف، نهاد مصطفى. (٢٠١١). التوافق الاجتماعي لمجهولي النسب. (رسالة ماجستير غير

منشورة)، جامعة اليرموك.

ترجمة المراجع العربية

- Abdel Wanis, Sawsan.(1997).The effectiveness of the task-focus model in the service of the individual in dealing with some behavioral problems of adolescent girls of unknown parentage. (Unpublished PhD thesis), Faculty of Social Work, Helwan University.
- Abdellatif, Zainab .(1993). The sense of psychological loneliness and its relationship to adaptive behavior among the children of social care homes. Journal of the Center for Childhood Disabilities. Al-Azhar University, 1(2), 38-51.
- Abu al-Makarem, Intisar (1997). Deprivation of parents and its relationship to the belonging of children, a comparative study between children of natural families and children of residential institutions. (Unpublished Master's Thesis), Institute of Graduate Studies for Childhood, Ain Shams University.
- Ahmed, Nahed Fathy. (2016). Modified Variables of the Relationship of Self-Stigma and Psychosocial Adjustment in Adolescents of Unknown Parentage, Journal of the Service Center for Research Consultations, Faculty of Arts, Menoufia University, 54 (18), 1-71.
- Ahmed, Nawal.(2000). A model study to focus on tasks in alleviating the problem of social relations disorder among orphans and improving the child's relationship with both his colleagues and the surrogate mother, an experimental study. (Unpublished Master's Thesis), Central Library, Helwan University.
- Al-Gergawi, Ziad Ali, and Al-Hams, Abdel Fattah Aad Al-Ghani. (2011). The degree of acceptance of foundlings in Palestinian society: a comparative psychological study. Al-Quds Open University, (3), 1-38.

== (٢٨٨)؛ المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - إبريل ٢٠٢٤ ==

- Ali, Abdullah.(2008). Differences in self-concept between orphaned and ordinary adolescent unidentified adolescents, (unpublished master's thesis), College of Graduate Studies, Naif University for Social Sciences, Riyadh.
- Al-Issawi, Muhammad Abd al-Rahman. (2005). Psychological and Social Introversion of the Autistic Child, 1st Edition, Dar Al-Nahda Al-Arabiya, Beirut.
- Al-Mansour, Khalid Mohammed .(2016). The effectiveness of a group counseling program in reducing the feeling of stigma among juvenile delinquents in Jordan.International Journal of Research in Education and Psychology,1,(4), 112-138.
- Al-Qassas, Yasser Abdel Fattah. (2015). Prospective Planning as a Variable for Planning Programs for the Care of Orphans with Special Circumstances, Journal of Studies in Social Work and Humanities, Faculty of Social Work, Helwan University, (15), 115-162.
- Amer, Iman.(2022). The effectiveness of a counseling program to improve mental alertness and its impact on reducing academic burnout among secondary school students. Educational Journal, (111), 22-69.
- Atta, Mahmoud. (1993). Self-esteem and its relationship to psychological loneliness and depression among university students. Egyptian Journal of Psychological Studies, 3,(3), 269-287.
- Beck, Judith.) 2007 (. Cognitive Therapy "Foundations and Dimensions" (Talaat Matar, translation), National Center for Translation.
- Bofge, Wissam and Al-Wad, Nouri (2017).Psychological profile of adolescents of unknown parentage and orphans of parents between abandonment and deprivation, Journal of Social Science Development, 3(10), 106-126.
- Boumjan, Nadia. (2016). Building a cognitive-behavioral counseling program to relieve stress among married university professors.) Unpublished PhD thesis, University of Biskra.
- Delilah, Laquqi. (2016). The level of self-esteem of the adolescent of unknown parentage guaranteed in an alternative family: A case

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

study of blind adolescents. (Unpublished Master's Thesis), Faculty of Humanities and Social Sciences, Mohamed Khider Biskra University.

- Desouki, Kamal. (1990). Psychology. Egypt, Volume Two Al-Ahram Press.
- Didi, Rasha and Saleh, Maryam. (2015). The relationship between self-stigma, delayed treatment request, improvement of treatment and demographic variables among a sample of males using psychotropic substances and therapeutic institutions, Journal of the Faculty of Arts, Zagazig University, 72, 3-42.
- Elhasson, Samira and Shawi, Raad. (2021). The effect of the psychosocial support group program in reducing stigma in depressed patients. Arab Journal for Scientific Publishing, 20, 327-350.
- Elnomrsy, Jihan. (2003) . Young people's attitudes towards some marriage issues and their effects on psychological construction. (Unpublished PhD thesis), Faculty of Humanities, Al-Azhar University.
- Elsayed. Garhy.) 2018). Perceived stigma in relation to both depression and social support for mothers of children with mild intellectual disabilities. Psychological Studies, 28, (3), 42-79.
- Elsayed. Nevine Saber Abdel Hakim. (2011). Practicing cognitive-behavioral therapy in the service of the individual to modify behavior. Non-consensual for children prone to delinquency. Journal of the Faculty of Arts, Helwan University, (26), 312-345.
- Fahmy, Ahmed El-Sayed.) 2020 (. Psychometric competence of the scales of stigma experience and impact and positive parental changes in samples of caregivers for children with developmental disorders. Psychological Studies, 30, (3), 519-554.
- Faraj, Safwat. (1991). The source of control and self-esteem and their relationship to extraversion and neuroticism. Journal of Psychological Studies, 1, (1), 7-26.
- Ghaith, Muhammad Atef. (1992). Dictionary of Sociology. Alexandria, University Knowledge House.
- Hafez, Dalia. (2020). The effectiveness of a cognitive-behavioral program

to improve psychological security and self-esteem among adolescents aware of parental rejection. Egyptian Journal of Clinical and Counseling Psychology, 8, (2), 239-284.

- Hassan, Heba Mohammed. (2020). Stigma and its relationship to self-esteem and clairvoyance in a sample of schizophrenia patients. Psychological and Educational Counseling Center, Faculty of Education, Assiut University, (8), 1-60.
- Ibrahim, Abdul Sattar. (2011). Cognitive behavioral psychotherapy, methods and fields of application. I 5. Egyptian General Book Organization.
- Iraqi, Saladin. (1991). A comparative cultural study of the differences between a sample of Egyptian and Yemeni children in their perception of parental acceptance/rejection. Journal of Psychological Studies, (2), 231-252.
- Ismail, Azazi.(2012).Psychological and social needs associated with future anxiety among adolescents of unknown parentage from an educational perspective). Unpublished Master's Thesis, Institute of Educational Studies, Cairo University.
- Jaber, Jawdat and Al-Azza, Said Hosni. (2002). Introduction to Psychology, 1st Edition, Culture Library for Publishing and Distribution, Amman.
- Khattab, Ali Maher. (2004). Descriptive Statistics. Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- Kurdi, Maha. (1980). Personal and social compatibility and adaptation in founding shelter children. National Social Journal, National Center for Social and Criminal Research, 17, (32), 176-205.
- Mohammed, Heba Mahmoud. (2023). The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program to improve academic resilience and reduce the feeling of academic burnout among married graduate students. Journal of Psychological Counseling, 74, (1), 308-389.
- Moqbel, Mervat. (2022). The effectiveness of a counseling program to improve ego power in secondary school students with diabetes. Journal of the Faculty of Education, Mansoura University, 11, 1197-1225.

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

- Muhammad, Afaf.) 2004 (Self-esteem and depression among a sample of women with special conditions, orphans and ordinary adolescent girls) (unpublished master's thesis), College of Education, King Saud University.
- Muhammad, Iman. (2021). Self-stigma and its relationship to some demographic variables in late childhood children. Journal of Educational and Social Studies, Faculty of Education, Helwan University, 27, (4), 322-364.
- Mustafa, Sarah Hossam El-Din. (2020). A counseling program based on coping strategies to reduce the feeling of stigma of overweight among a sample of women. Egyptian Journal of Psychological Studies, 30, (109), 95-154.
- Nina, Michael & Dredan, Wendy.(2018). Cognitive Behavioral Therapy "100 Basic Points and Technique" (Abdel-Gawad Khalifa, translation), Anglo-Egyptian.
- Qasim, Anas. (1994). Self-concept and behavioral disorders of children deprived of parents, a comparative study. (Unpublished PhD thesis), Faculty of Arts, Ain Shams University.
- Qasim, Anas. (1994). Self-concept and behavioral disorders of children deprived of parents, a comparative study. (Unpublished PhD thesis), Faculty of Arts, Ain Shams University.
- Radi, superior. (2001) . Self-esteem, depression and psychological loneliness among students who are victims of peer hooliganism at school. Egyptian Journal of Psychological Studies, 11, (29), 119-150.
- Rishmawi, Rola Jameel. (2013). The effectiveness of a collective counseling program in the level of self-esteem among a sample of students of Al-Quds Open University, Bethlehem Branch. (Unpublished Master's Thesis), Jerusalem, Palestine.
- Salama, Ghada. (2018). General and subjective stigma and its relationship to seeking specialized psychological assistance among a sample of Jordanian university students. (Unpublished Master's Thesis). University of Jordan, Jordan.
- Salama, Mamdouha. (1986). Psychological counseling: a developmental

- perspective. Anglo-Egyptian.
- Salama, Mamdouha. (1991). Self-esteem and parental control of children at the end of adolescence and the beginning of adulthood, *Journal of Psychological Studies*, 1, (4), 679-702.
 - Shahadat, Bayan Muhammad. (2017). The effect of a cognitive-behavioral counseling program on improving self-esteem and reducing psychological stress among the children of Syrian refugees in Jordan. (Unpublished Master's Thesis), The Hashemite University, Jordan.
 - Shahawi, Shaima and Brik, Fatima. (2017). The effectiveness of a multi-entrance counseling program to raise the strength of the ego among a sample of depressed female students at the Faculty of Education, Al-Baha University. *Educational Journal*, 27, (106), 15-58.
 - Subaie, Salman. (2022). The effectiveness of a cognitive-behavioral program to alleviate stigma among those recovering from the Corona virus. *Journal of Psychological Counseling*, (69), vol. 2, 493-537.
 - Yassin, Hamdi Mohammed and Ismail, Zahra Al-Ula Othman.(2016).The effectiveness of a counseling program for the development of self-esteem in reducing symptoms of self-stigma among the hearing impaired. *Journal of Arab Studies*, 15, (2), 223-252.
 - Youssef, Kamal.) 2015). *Theories of counseling and psychotherapy*. Scientific Hurricane House.
 - Youssef, Nihad Mustafa. (2011). Social compatibility of people of unknown parentage. (Unpublished Master's Thesis), Yarmouk University.
 - Zahran, Hamed. (2005). *Mental Health and Psychotherapy*, Fourth Edition, World of Books.
 - Zahran, Hamid Abdel Salam. (1998). *Psychological guidance and counseling*. 3rd Edition (Cairo: World of Books.
 - Zaqout, Magda Mohamed. (2011). Self-identity and its relationship to affirmation and psychological loneliness among people of unknown parentage. (Published Master's Thesis), Islamic University of Gaza, Palestine.

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدى المراهقات. ==

المراجع الأجنبية

- Abiri, S., Oakley, L. D., Hitchcock, M. E., & Hall, A. (2016). Stigma related avoidance in people living with severe mental illness (SMI): Findings of an integrative review. *Community Mental Health Journal*, 52, 251–261.
- Beck, A. Rector, N., Stolar, S.& Grant, P.(2004). *Schizophrenia cognitive theory, research, and theory*. London, the Guilford Press.
- Bender , R . , Wells , M., & Peterson ,S . (1993) . *Self-esteem paradoxes and innovations in clinical theory and practice* . Washington. DC.
- Bos, A. E. R; Pryor, J. B; Reeder, G. D & Stutterheim, S. E. (2013): Stigma: Advances in theory and research. *Basic and Applied Social Psychology*, 35 (1), 1–9.
- Brown, J . (1989) .*The self* . New York : McGraw-Hill.
- Brown, J.,& Mankowski, T.(1993). Self –esteem, mood, and self – evaluation: Changes in mood and the way you see you .*Journal of Personality and Social Psychology*,.64,(.3),421-430 .
- Carles,C., Higgins, A.,& paull,L.(1992). *Understanding deviance. United states of America*. Mc Graw. Hill, Inc.
- Corrigan, P. W. (1998): The impact of stigma on severe mental illness. *Cognitive and Behavioral Practice*, 5, 201–222.
- Corrigan, P. W., Kosyluk, K. A., & Rüsç, N.(2013). Reducing self stigma by coming out proud. *American journal of public health*, 103(5), 794-800.
- Corrigan, P. W., Larson, J. E., & Rüsç, N.(2009). Self-stigma and the “why try” effect:impact on life goals and evidence-based practices. *World Psychiatry*, 8, 75-81.
- El hawi, R. (2005): Social Support, Mastery, Self- Esteem and Individual Adjustment Among At-Risk Youth. *Child & Youth Care Forum*. 34 (5), 205-212.
- Goffman, E., (1963)., *Stigma*, Englewood, Cliffs, N, J. (New Jersey): Prentic, Hall.
- Link, B.G., & Phelan, J.C. (2006). Stigma And its public health implications. *Lancet*, 367, 528–536.
- Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010): Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A

== (٢٩٤)؛ المجلد المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) – ابريل ٢٠٢٤ ==

- systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 71, 2150–2161.
- Lysaker, P.H., Roe, D., & Yanos, P.T. (2007). Toward understanding the insight paradox: internalized stigma moderates the association between insight and social functioning, hope, and self-esteem among people with schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Bulletin*, 33, 192–199.
 - Mcnamara, S. (2000). *Stress in young people, what's new and what can we do?:* New York . Continuum.
 - Mittal, D., Sullivan, G., Chekuri, L., Allee, E., & Corrigan, P. W. (2012). Empirical Studies of Self-Stigma Reduction Strategies: A Critical Review of the Literature. *Psychiatric Services*, 63,(10), 974- 981.
 - Mruk, C., (1999). *Self-esteem : Research ,theory and practice* , 2nd edition .New York : Springer Publishing company.
 - Murray, S. M., Augustinavicius, J., Kaysen, D., Rao, D., Murray, L. K., Wachter, K., Annan, J., Falb, K., Bolton, P., & Bass, J. K. (2018). The impact of Cognitive Processing Therapy on stigma among survivors of sexual violence in eastern Democratic Republic of Congo: results from a cluster randomized controlled trial. *Conflict and Health*, 12(1), 1- 9.
 - Stainar, L. (2014). *Effects of effects recognition, self stigma and self-esteem on coping in severe and persistent men illness*. dissertation submitted, in partial fulfillment of the requirement for the degree of doctor philosophy Seattle Pacific Universities.
 - Stein, M. (2008): *Transitions From Care to Adulthood*. Messages from Research for Policy and Practice in Stein, M and Munro, E. R. (2008): *Young People's Transitions from Care to Adulthood: International Research and Practice*, London, Jessica Kingsley Publishers, 289-306.
 - Van Barkel. (2006). Measuring health-related stigma—A literature review. *Psychology Health and Medicine* 11,(3),307-34.

== فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالوصمة ورفع تقدير الذات لدي المراهقات. ==

**The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling Program to
to reduce feelings of stigma and raise self-esteem among adolescent girls
of unknown parentage**

Dr/Rasha Mohammed Abdelsttar

Faculty of Arts-Helwan University

Abstract

The study aimed to investigate the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing feelings of stigma and raising self-esteem among teenage girls of unknown parentage. The sample consisted of (8) teenage girls of unknown parentage, who were selected from residential care centers, and among these centers: Awladi Association. In Maadi and Dar Al-Mabarrah in Malik Al-Saleh, their ages ranged between (15 - 17) years, with an average age of (15.75) years and a standard deviation of (0.707). The self- and social stigma scale prepared by the researcher, and the Rosenberg self-esteem scale, were applied. The proposed cognitive-behavioral program was prepared by the researcher, and the researcher followed the quasi-experimental approach that involves experimental treatment, applied to a sample that was chosen according to the conditions of reality in the research community due to the nature of the study and its problem, which is related to determining the effect of a guidance program proposed in the study as an independent variable in reducing feelings of Self- and social stigma and raising self-esteem for a sample of teenage girls of unknown parentage as dependent variables. This is through an experimental design with one experimental group, and its pre- and post-measurement, with the aim of identifying differences within the experimental group before and after implementing the program, and during the follow-up period after its completion. It was found that the guidance program is effective according to the differences within the experimental group, and according to what was revealed. The performance of the experimental group on the tools used in the study (the self- and social stigma scale, and the self-esteem scale).

Key Words:Self and social stigma - self-esteem - cognitive behavioral counseling,- unknown parentage.