

Received on (27-02-2022) Accepted on (12-09-2022)
<https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.31.3/2023/17>

The effectiveness of a counseling program based on dialectical behavioral treatment in developing self-awareness, tolerance, and empathy for bullies from upper basic stage in Jordan.

Dr. Sajeda A. Ghrair^{*1}, Dr. Fatima E. Al-Adwan^{*2}

Counseling and Special Education - Faculty of Educational Sciences - University of Jordan^{*1,2}

*Corresponding Author: Sajedaghreer1986@gmail.com

Abstract:

The study aims to reveal the effectiveness of the counseling program based on dialectical behavioral therapy in the development of self-awareness, tolerance, and empathy among the student sample of bullies in the higher basic level in Jordan. The sample consisted of (30) bullying students from the 8th, 9th and 10th grades of Dahiyat Al-Rasheed Secondary School, distributed randomly equally into two groups: an experimental group, and a control group. To achieve the objectives of the study, measures were developed: self-awareness, tolerance, empathy and bullying, and the indicators of honesty and stability of the measures were ascertained, and a program based on dialectical behavioral therapy, consisting of (20) counseling sessions, and the program was applied to the experimental group, while the control group was not exposed to any counseling program.

The results showed significant differences between the experimental and control groups in telemetry, on measures of self-awareness, empathy, and Tolerance, an indicator of the effectiveness of the counseling program. The results showed that there were no statistically significant differences between the performance of the experimental group members in the dimensional application and follow-up on measures of self-awareness, empathy, and tolerance, meaning that the effectiveness of the mentoring program continued. The researcher recommends to apply a program of behavioral dialectical therapy with different age groups for the purpose of ensuring its effectiveness with all ages.

Keywords: counseling program; behavioral dialectical therapy; self-awareness; empathy; tolerance; bullies; and senior core students.

فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف لدى المتنمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن

د. ساجدة أحمد غريير¹، د. فاطمة عيد العدوان²

الإرشاد والتربية الخاصة-كلية العلوم التربوية-الجامعة الأردنية^{1,2}

المخلص:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف، لدى عينة الطلبة من المتنمرين في المرحلة الأساسية العليا في الأردن. وتكونت العينة من (30) طالبة متنمرة من صفوف الثامن والتاسع والعاشر في مدرسة صاحبة الرشيد الثانوية، ووزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة. ولتحقيق أهداف الدراسة طوّرت مقاييس الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف والتنمر، وتم التأكد من مؤشرات الصدق وثبات المقاييس، وأعد برنامجاً مستنداً إلى العلاج الجدلي السلوكي، المكون من (20) جلسة إرشادية، وطبّق البرنامج على المجموعة التجريبية، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي برنامج إرشادي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، على مقاييس الوعي الذاتي، والتعاطف، والتسامح، وهذا مؤشر على فعالية البرنامج الإرشادي. وأوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والمتابعة على مقاييس الوعي الذاتي، والتعاطف، والتسامح، وهذا يعني أن فعالية البرنامج الإرشادي مستمرة. وتوصي الباحثة بتطبيق برنامج العلاج الجدلي السلوكي مع فئات عمرية مختلفة بغرض التأكد من فعاليتها مع جميع الأعمار.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي؛ والعلاج الجدلي السلوكي؛ والوعي الذاتي؛ والتعاطف؛ والتسامح؛ والتنمر؛ والمتنمرين؛ وطلبة المرحلة الأساسية العليا.

المقدمة:

يُعدُّ التتمر من المظاهر السلوكية السلبية والعدوانية التي انتشرت في المدارس في المدة الأخيرة، ويظهر بأشكال عدوانية غير متوازنة يحدثها المتمتم. وهو ينتشر في أوساط البيئة المدرسية في كل بلدان العالم، بغض النظر عن الثقافة أو اللغة أو الجنس أو العرق، ويعتمد السيطرة على الضحية والتحكم بها، فداء دور المرشد لمواجهة هذه المشكلة، والشعور بأهمية مفهوم الوعي الذاتي لأنه أمر نسبي، من هنا، فإن غرس خصائص الجوانب الروحانية (التسامح، والوعي الذاتي، والتعاطف)، والسعي إلى تنميتها في نفوس الطلبة يعد هدفاً أولياً في الحياة المدرسية. وإنَّ حثَّ الطلبة على التعلم والمثابرة والاجتهاد، ومحاولة تنمية دافع التوافق مع الحياة المدرسية، يُعدَّان من الأهداف العامة التي تسعى المدرسة بكوادرها الأكاديمية والإدارية عموماً إلى تأكيدها في نفوس الطلبة، وربما يعود ذلك في المقام الأول إلى أهمية الجانب الانفعالي في الشخصية الإنسانية الذي يعد مدخلاً مهماً إلى التغيير والتحسين، ومن ثم يجب الاهتمام به، والتأكيد عليه في ظل طغيان الجانب المادي على حياة الأفراد، في عصر يتسم بتراجع بعض القيم الأصلية، والمعايير اللازمة لتوجيه السلوك في ظل ثقافة العولمة، وضياح الهويات، ولهذا هناك حاجة إلى تعزيز فهم الوجود الإنساني وتعميق الوعي به، وتأسيس الشعور بالحرية والمسؤولية، واستتارة القيم الخيرة لديه التي تساعد الفرد على تجاوز ذاته، والانفتاح على العالم بإيجابية، والتوجه نحو المستقبل بنظرة متفائلة.

تُعدُّ المرحلة الأساسية العليا من المراحل المهمة، لأنَّ التعليم في هذه المرحلة يؤدي دوراً كبيراً في تشكيل شخصية الطالب، وهي مرحلة تقع ضمن مدة اليقظة التي إذا ما أحسن استغلالها كانت لبنة قوية في نسيج المجتمع، تدعّمه وتزوده بالأفراد المنتجين المبدعين. وعلى العكس تماماً، إذا لم يحسن استغلالها، فإنها تكون عبئاً عليه وعلى المدرسة والطالب نفسه، والمحيطين به من طلبة ومعلمين وأولياء أمور، ونتيجة للأثار السلبية المترتبة على مشكلة التتمر، اهتم الباحثون بدراسة أسبابها والنتائج المترتبة عليها، ووضع البرامج التي تساهم في الحد من هذه المشكلة. ونظراً إلى انتشار التتمر في المدارس الأردنية (Zaghoul, 2015)، كما تؤكد العديد من البحوث والدراسات، إذ أشارت دراسة Jaradat (2008) إلى أنَّ (18.9%) من الطلبة صُنِّفوا كمتتمرين، و(10.2%) كضحايا للتتمر، إضافة إلى ظهور العديد من النتائج السلبية المترتبة على تعرض الطلبة للاستقواء. وأكد تقرير UNICEF (2018) أنَّ نصف الطلاب من عمر (13-15) سنة في العالم (حوالي 150 مليون طالب) تعرضوا لتتمر الأقران في مدارسهم أو في محيطها. وأكدت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (2020) تعرّض الأطفال للتتمر في المدرسة في جميع أنحاء العالم، بحيث يتعرض واحد من بين كل ثلاثة طلاب لهذه الهجمات مرة واحدة على الأقل شهرياً، وواحد من كل 10 يكون ضحية للتتمر الإلكتروني.

ومن العوامل الاجتماعية التي تؤدي إلى سلوك التتمر، حسب ما توصلت إليه دراسة Al-Qahtani and Al-Youni (2021)، عدم الاستقرار والتفكك الأسريين، والأصدقاء المتتمرون، وعدم الثقة بالنفس، وضعف الإحساس بالأمان، وضعف مستوى دافعية الإنجاز لديهم، وهنا يساعد التسامح المتمتمرين على التخلص من المشاعر السلبية، كالغضب، والحزن، والألم، والحقد على الآخرين، ويفتح باب القلب لتدفق المشاعر الإيجابية كالحب، والرحمة، والتعاطف، والأمل، والسعادة، فيحقق الشعور بالسلام الداخلي للإنسان، ليصل به إلى مرحلة التصالح النفسي، وإتاحة الفرصة للكشف عن نقاء قلبه، لممارسة الإحساس الحقيقي بالحب (Eusfur, 2017).

كما يُعدُّ التسامح أحد أبرز عناصر السلوك الإنساني السوي، إذ يساعد على أن يقبل الإنسان الإساءة بالإحسان، وأن يتغاضى عن كل ما يصدر من الطرف الآخر، فالتسامح يسعى إلى قبول الآخرين، والتعايش معهم، والتلازم، والاستمرارية (Abu Thiqa, 2021).

والرغبة في التسامح هي عندما يأخذ الطلبة زمام المبادرة لنسيان الماضي المؤلم، ويقررون عدم المعاناة وشفاء الروح؛ وإنها الرغبة في فتح أعينهم لرؤية مزايا الآخرين، بدلاً من الحكم عليهم أو إدانتهم، فالتسامح هو الشعور بالرحمة، والحنان، والشعور بالسلام الداخلي

والسعادة، بغض النظر عن العالم من حولهم (Walsh, 2002). ومن خلاله يتقبل الفرد ما يشعر به في قلبه، فقد أراد التخلص من خوفه وغضبه وألمه، ليعيش في وئام مع الآخرين، ويشعر بسمو الروح (Jampolsky, 2011).

فالتعاطف يعزز تنمية السلوك المعضد للمجتمع، وهكذا فإذا كان التعاطف يمنع العدوان بشكل عام، فإن قصور التعاطف من المرجح أن يؤدي دوراً في سلوك التمر؛ لأنه يبيسر التفاعلات الاجتماعية؛ فقد تبين أن المتمتمرين يكون لديهم قصور في التعاطف عندما يتفاعلون مع الآخرين، ومن المقبول علمياً أن التعاطف يبيسر السلوك الاجتماعي الإيجابي، ويمنع على الأقل السلوك المعادي للمجتمع أو يخفّفه (Shaheen, 2016).

ويقوم التعاطف على أساس الوعي الذاتي؛ فيقدر ما يكون الفرد قادراً على تقبل مشاعره وإدراكها، وقرءاء مشاعر الآخرين، يرى الأشخاص العاجزين عن التعبير عن مشاعرهم (أولئك المقتدين أي فكرة عما يشعرون به بأنفسهم، ويراهم في حال ضياع كامل)، فإذا طلب منهم معرفة مشاعر أي شخص آخر ممن يعيشون حوله، نجدهم صمّاً وبكماً عاطفياً، فالنغمات والأوتار العاطفية التي تردد من خلال كلمات الناس وأفعالهم، ونغمة الصوت المؤثرة، أو الانتقال من حال انفعالية إلى حال أخرى، أو حتى الصمت البليغ، أو الرعشة الدالة، فكل هذه الحالات الانفعالية تمر عليهم من دون ملاحظة (Goleman, 2000).

وعلى الرغم من أن الوعي الإنساني أحد المفاهيم التي يقف إزاءها العلماء والمفكرون في حال حيرة شديدة، إلا أنه يدفعهم إلى الإصرار على أنه لن يكون هناك اقتناع، أو رضا قاطع حول مفهوم الوعي. وهناك جهود إنسانية علمية حول دراسة مفهوم الوعي الإنساني بصورة معمقة، للدخول في كثير من العمليات المعرفية العليا مثل التفكير، والذاكرة، والمشاعر السارة والمؤلمة، وتداخل درجات ذكاء الإنسان، والفروق الفردية، وسمات الفرد الشخصية، والسلوكيات التي تصدر منه، فضلاً عن اختلاف الرؤى والتوجهات في شأن موضوع الوعي، وهذا ما زاد فجوة التناقضات والتعقيدات في تحليله وتفسيره (Al-Obaidi, 2012).

والإنسان قادر على الوعي بالذات، والتبصر بأسباب حدوث سلوكه، وكلما كان لديه الوعي بأسباب سلوكه كانت احتمالات الحرية وقوة الاختيار لديه أكبر، ولكي يزيد الفرد من وعيه عليه أن يزيد من قدرته بشكل كامل، ولديه الخيار للقيام بالعمل أو عدم القيام به، فالوعي الذاتي لا يأتي تلقائياً، إنما هو نتاج بحثه عن الهدف متقدراً، واكتشافه إيّاه، فإمّا أن يعيش وحده، وإمّا أن يرتبط بالآخرين (Patterson, 1999).

ونظراً إلى ما ينتج من سلوك التمر من مشكلات اجتماعية ونفسية ودراسية، فإنه يجب التدخل لمنعه وإزاله آثاره، ولهذا يُعدّ العلاج الجدلي السلوكي من البرامج التي تساعد المتمتمرين في تحقيق التوازن بين التقبل، وتغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المرغوبة، والتعامل مع الأحداث التي تسبب لهم الشعور بالإحباط والتوتر، وتساعدهم في العيش ضمن اللحظة الحالية، وقبول ما يحدث في الواقع (Arjan and Shawwash, 2020).

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

بدأت مشكلة الدراسة في أثناء عملي كمرشدة في إحدى مدارس المملكة، إذ لاحظت ذلك من خلال الحالات التي عالجتها، والشكاوى المتكررة من المعلمات والمعلمين في المدرسة عن الطالبات وسلوكياتهن غير المرغوب فيها من إيذاء زميلاتهن، سواء أكان ذلك لفظياً أم جسدياً، والتلفظ بكلام يؤدي مشاعرهن.

فظاهرة التمر منتشرة في المدارس، وخصوصاً بين طلبة المرحلة الأساسية العليا، فهي تُعدّ مرحلة حرجة، لأنّ المراهق ينتقل من الطفولة إلى المراهقة، مع حدوث تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية تجعله غريباً عن ذاته، ويتعرض إلى مشكلات نفسية واجتماعية، وقد يتعرض إلى التمر من قبل الطلبة في المدرسة، وقد يكون هو المتمتمّر أو الضحية، فهم بحاجة إلى استبصار بذواتهم، وتنمية التعاطف والتسامح لديهم.

لذا، عادت الباحثة إلى الدراسات السابقة والأدب النظري للتأكد من ملاحظاتها، وتبين من خلال دراسات أجريت على المتمتمرين (Hashem Wattlawy, 2021; Zaki and Hamli, 2020; Obaid, 2018; Momani, 2017) أنّ الطالبة المتمتمرة تعاني من تبدل في العواطف، والشعور بعدم جدوى الحياة، وأنها تستخدم وسائل عديدة لفرض سيطرتها وقوتها على المحيطين بها، سواء أكان داخل الأسرة أم في المدرسة، لذا يحتاج المتمتمرون إلى تنمية التعاطف لديهم. وكما ذكر Al-Sabihain and Qudaa (2013)، إنّ الطالبة المتمتمرة تقتصر على المهارات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين، وتشعر بالغيرة من نجاحهم، وتحب الفوز في كل شيء، وسريعة الغضب، ومتهورة، وتتصرف بعدائية، لذا تحتاج المساعدة في زيادة الوعي الذاتي وتنمية التسامح، ففي دراسة Eubayd (2017)، أجرى مقابلات شخصية مع الطلبة المتمتمرين، وتبين أن لديهم نقصاً في الوعي بذواتهم وصفاتهم وسماتهم، ونقاط القوة والضعف في شخصياتهم، وهذا دافع إلى تنظيم برنامج لهم لزيادة الوعي الذاتي لديهم.

من هنا، وجدت العلاج الجدلي السلوكي، فهو يساعد في تغيير الأفكار والسلوكيات غير المرغوب فيها، والتدريب على اكتساب مهارات مختلفة، منها بناء العلاقات الفعالة، وتنظيم الانفعالات، وتحمل الضغط. لذا استعدت هذه الظاهرة اهتمام الباحثة، وقادت إلى البحث، وبناء برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الجدلي السلوكي سعياً إلى إيجاد حلول عملية واقعية ضمن الإمكانيات المتاحة، ويُعدّ الطلبة المحور الأساسي في نجاح العملية التربوية، وتحقيق الأهداف المرجوة منها، وذلك لما يقومون به من دور شامل متكامل في المجتمع.

وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة، لم أجد أيّاً منها قد تناول برنامجاً إرشادياً يستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف لدى المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا، وذلك حسب علم الباحثة، وهذا ما دعا إلى أن تتحدّث هذه الدراسة عن هذا الموضوع.

أسئلة الدراسة: تكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيسي الآتي: ما فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف لدى المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا؟
ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى الوعي الذاتي تعزى إلى البرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى التعاطف لدى المشاركين تعزى إلى البرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى التسامح لدى المشاركين تعزى إلى البرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمتابعة في مستوى الوعي الذاتي لدى المشاركين تعزى إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمتابعة في مستوى التعاطف لدى المشاركين تعزى إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمتابعة في مستوى التسامح لدى المشاركين تعزى إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف، وإعداد برنامج تدريبي مستند إلى العلاج الجدلي السلوكي للمتتمرين في المرحلة الأساسية العليا.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في تناولها فئة المتتمرين التي تحتاج مساعدة في اكتساب المهارات اللازمة، لتنمية الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف لديهم، وتتضح تحديداً في الجانبين الآتيين:

أولاً: الأهمية النظرية: تعد هذه الدراسة من أوائل الدراسات العربية التي تناولت مفهوم الوعي بالذات والتسامح والتعاطف، كذلك يؤمّل أن تسهم في إثراء الأدب النظري حول العلاج الجدلي السلوكي، ودمجه في التدخلات الإرشادية، وتفتح مجالاً لدراسات أخرى تركز على فئة المتتمرين، أو استخدام البرنامج الإرشادي مع فئات أخرى.

ثانياً: الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة من خلال بناء برنامج إرشادي علاجي، يستند إلى العلاج الجدلي السلوكي، وتطبيقه على المتتمرين في الأردن، إضافة إلى تطوير مقياس الوعي الذاتي، ومقياس التسامح، ومقياس التعاطف، والتحقق من صدقهما وثباتهما في البيئة الأردنية، واختيار فاعلية برنامج إرشادي، يستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف.

حدود الدراسة ومحدداتها:

الحدود المكانية: طُبِّقَت الدراسة في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية في عاصمة الأردن عمّان.

الحدود البشرية: طُبِّقَت الدراسة على مجموعة من المتتمرين في طالبات من صفوف الثامن والتاسع والعاشر في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية.

الحدود الزمنية: طُبِّقَت الدراسة في أثناء الفصل الثاني من العام الدراسي 2021/2020.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

البرنامج الإرشادي: يُعرّف كوري (corey,2011) أنه عبارة عن مجموعة من الإجراءات والأساليب السيكلوجية المخطط لها، من حيث الإعداد، والتنظيم، والإشراف، والتقييم، والمتابعة، وتستخدم مع مجموعة معيّنة من الأفراد تكون محدودة العدد، ويحدّد البرنامج بضوابط استراتيجية معيّنة، وأدوات خاصة، وزمن معين من أجل هدف معين. يُعرّف إجرائياً: لغايات هذه الدراسة أنه مجموعة من الإجراءات المنظمةة، والأنشطة الهادفة، والأساليب، والاستراتيجيات، والخبرات المخططة بصورة علمية، ومحددة بخطة زمنية، تُطبّق على المجموعة الإرشادية بواقع جلستين كل أسبوع، ومدة كل جلسة تتراوح ما بين (60-90) دقيقة، وتبلغ الجلسات الإرشادية (20) جلسة، وتهدف إلى تنمية الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف لدى المتتمرين من المرحلة الأساسية العليا.

العلاج الجدلي السلوكي: هو علاج صيغ على يد مارشا لينهان منذ العام (1993)، ويتكون من مجموعة من المهارات وهي: "مهارة الجدل، ومهارة التصديق، ومهارة اليقظة العلقية، ومهارة تنظيم الانفعالات، ومهارة بناء العلاقات الفعالة، ومهارة تحمل الضغط (تحمل الكرب النفسي)"، والهدف الأساسي منه هو تعلم كيفية تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكات غير المرغوبة (Al-Arjan and Shawwash, 2020).

الوعي الذاتي: وعي الشخص بمشاعره، وانفعالاته، أو عواطفه كما تحدث، والوعي بأفكاره المتعلقة بتلك الانفعالات والعواطف (Al-Samrouni, 2007). يُعرّف الوعي الذاتي إجرائياً أنه الدرجة التي حصلت عليها الطالبات على مقياس الوعي الذاتي المطوّر لغايات الدراسة الحالية.

التسامح: هو الموقف السلوكي والفكري الناجم من منظومة من القيم الإنسانية، والحوار، والتفاهم، والتعاون، والاحترام في التعامل مع الآخر، وتقبله، والتعايش معه، كقيمة إنسانية من دون أي حساب آخر، واحترام معتقداته وعاداته وتقاليدته، والتمسك بالقيم الديمقراطية، والإسهام في الحفاظ على السلم والأمن الأهليين في المجتمعات، بما يضمن حرية الفرد، وتمكينه من تحقيق ذاته، وسعادته في الانتماء إلى مجتمعه ووطنه (Al-Mujaidel, 2018). يُعرّف التسامح إجرائياً: أنه الدرجة التي حصلت عليها الطالبات على مقياس التسامح المطور غايات الدراسة الحالية.

التعاطف: هو القدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين، وفهم معناها من دون فقدان المشاعر الذاتية، بمعنى الشعور بمشاعر الشخص الآخر؛ من سعادة أو حزن أو غضب، كما يشعر بها الفرد نفسه، وإدراك الأسباب الحقيقية خلفها، من خلال الدخول إلى العالم الإدراكي الحسي بالشخص الآخر (Rogers, 1951). يُعرّف التعاطف إجرائياً: أنه الدرجة التي حصلت عليها الطالبات على مقياس التعاطف المطور غايات الدراسة الحالية.

التمتر: هو ويعرّفه Al-Sabihain and Qudaa (2013) على أنه: " سلوك مقصود به إلحاق الأذى الجسدي أو اللفظي أو النفسي أو الجنسي، ويحدث من طرف قوى مسيطر تجاه فرد ضعيف لا يتوقع أن يردّ الاعتداء عن نفسه، ولا يبادل القوة بالقوة" (Al-Sabbaheen and Al-Qudah, 2013, 10).

طلبة المرحلة الأساسية العليا: عرّفته الباحثة أنهم الطلبة الذين يدرسون من الصف السابع إلى الصف العاشر، وفقاً لتقسيمات وزارة التربية والتعليم الأردنية للمرحلة الدراسية في الأردن.

الدراسات السابقة: إنّ الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية نادرة - حسب علم الباحثة - ولهذا ستعرض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية:

الدراسات التي تناولت التمر:

أجرت Salim (2020) دراسة تهدف إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المقترح في تعديل سلوك الأطفال ضحايا التمر في مرحلة رياض الأطفال، وخفض معدل تعرضهم للتمر. تكونت عينة الدراسة من (8) أطفال ضحايا التمر، وطُبق مقياس الطفل ضحية التمر واستمارة ملاحظة ضحايا التمر، والبرنامج المستند على الإرشاد المعرفي السلوكي لتعديل سلوك الأطفال ضحايا التمر المكون من (22) جلسة استغرق تطبيقها شهرين. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطي درجات الأطفال في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس ضحايا التمر لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين درجات الأطفال ضحايا التمر في التطبيق البعدي، على بطاقة ملاحظة المعلمة سلوك ضحايا التمر لدى طفل الروضة، في اتجاه الدرجة الكلية للتطبيق القبلي، أي أن الدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة انخفضت بشكل دال في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي.

وأجرى Al-shalaash (2019) دراسة تهدف إلى الكشف عن فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية مفهوم الذات، وأثره في خفض سلوك التمر لدى عينة من طلاب الصف الثالث الثانوي في مدرسة الأمير سعود الفيصل الثانوية، في مدينة الرياض في المملكة العربية السعودية للعام الدراسي (1439-1440). تكونت عينة الدراسة من (50) طالباً من المرحلة الثانوية. طُبّق مقياس مفهوم الذات ومقياس التمر، وبرنامج معرفي سلوكي في تنمية مفهوم الذات وخفض السلوك التمر. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي، ومقياس مفهوم الذات لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (001) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق

القبلي والبعدي للمقياس القمر الصالح التطبيق البعدي. وكشفت النتائج عن بقاء تأثير البرنامج المعرفي السلوكي الذي استمر لمدة شهرين في تنمية مفهوم القات، وخفض سلوك التتمر لدى الطلاب، إذ تبين ذلك في القياس التتبعي.

وأجرى Abdel Fattah (2019) دراسة تهدف إلى بيان أثر برنامج معرفي سلوكي لخفض التتمر المدرسي، وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي: كيف يمكن بناء برنامج معرفي سلوكي لخفض التتمر المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟ تكونت عينة الدراسة من (29) طالبة من الصف الأول المتوسط، واستخدم مقياس التتمر المدرسي، واختبرت الأفكار اللاعقلانية وبرنامج معرفي سلوكي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطات درجات عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي في مقياس التتمر المدرسي ككل لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطات درجات عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الأفكار اللاعقلانية ككل لصالح التطبيق القبلي.

الدراسات التي تناولت الوعي الذاتي:

وأجرى Ghazouani (2017) دراسة تهدف إلى تعرّف مستوى الوعي الذاتي، ومستوى التوافق الدراسي، والكشف عن العلاقة بينهما لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة جازان. وطُبّق مقياس الوعي الذاتي، والتوافق الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (246) طالبًا، وأظهرت النتائج أن مستوى الوعي الذاتي لطلاب المرحلة الثانوية في منطقة جازان جاء بدرجة متوسطة، وأن مستوى التوافق الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية في منطقة جازان جاء بدرجة متوسطة أيضًا، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباط (موجبة) وذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوافق الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية في منطقة جازان.

أجرى المحمودية والصربي ولاشينام والشيرازي والرصطي والعباسي وقاسم زاده Mahmoudiarya, Sarbi, Lachinam, Shirazi, Roustaei, Abbasi and ghasemzadeh (2012) دراسة تهدف إلى التحقيق من فعالية مهارات الوعي الذاتي وإدارة الغضب لدى عينة من العدوانيين المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (45) طالبًا، إذ بلغ عدد أفراد المجموعتين التجريبيتين بطريقة عشوائية (15) طالبًا كمجموعة تجريبية لإدارة الغضب، و(15) طالبًا كمجموعة تجريبية للوعي الذاتي، عدد أفراد مجموعة الضابطة (15) طالبًا. تلقت المجموعات التجريبية برنامجًا تدريبيًا في (6) جلسات لمدة ساعة واحدة، وطُبّق مقياس العدوان (AGQ) عليهم، وأظهرت النتائج أن مهارات الوعي الذاتي وإدارة الغضب كان لها تأثير إيجابي في عدوان المراهقين.

أجرى ساوندرز وتراكتنبرغ وتشاترجي وعمري ونانسي وجوردون ولومبكين وهاراماتي saunders, tractenberg, chaterji, amri, nancy, gordon, lumpkin and haramati (2007) دراسة تهدف إلى تعزيز الوعي الذاتي والتأمل الذاتي، عن طريق مهارات العقل والجسم لطلبة السنة الأولى في كلية الطب. تكونت عينة الدراسة من (82) طالبًا، وطُبّق مقياس الوعي الذاتي ومقياس التأمل الذاتي، وطُبّق تدريبات في مهارات العقل والجسم لمدة 11 أسبوعًا، وأظهرت النتائج فاعلية مهارات العقل والجسم في تعزيز الوعي الذاتي والتأمل الذاتي لدى طلبة السنة الأولى من كلية الطب.

الدراسات التي تناولت التعاطف:

أجرى Abu Aldiyar (2021) دراسة تهدف إلى كشف العلاقة بين التعاطف وتقدير الذات والتتمر الإلكتروني لدى عينة من المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (400) من المراهقين بمتوسط عمري قدره (14.08). طُبّق عليهم مقياس التعاطف وتقدير الذات والتتمر الإلكتروني، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط سالب دالٍ بين التعاطف والتتمر الإلكتروني، ولوحظ الارتباط السلبي نفسه بين تقدير الذات والتتمر الإلكتروني، وتبين وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياسي التعاطف وتقدير الذات في اتجاه الإناث، بينما تبين وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس التتمر الإلكتروني في اتجاه الذكور، ولوحظ أيضًا أن لكل من تقدير الذات

والتعاطف قدرة تنبؤية مرتفعة في التتمر الإلكتروني لدى الإناث، وأن للتعاطف قدرة تنبؤية مرتفعة في التتمر الإلكتروني للذكور، بينما تبين عدم قدرة تقدير الذات على التنبؤ بالتتمر الإلكتروني لدى الذكور.

كما أجرى وارليك وهوفمان وبوكيز وموفيت-كارني وكريشوك وديلونج وشيلينجر وليونارد ونيلسون، Warlick, Huffman, Poquiz, Moffitt-Carney, Krieshok', DeLong, Schellenger, Leonard and Nelson (2020) دراسة تهدف إلى التدريب على العلاج الجدلي السلوكي (DBT)، لخفض القلق والتوتر، وتنمية التعاطف، والأمل، والرحمة الذاتية لدى مرضى الاكتئاب في العيادات النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (39) شخصًا بالغًا من المصابين بالاكتئاب من مراجعي العيادات لدى الأطباء النفسيين. طُبِقَ البرنامج بشكل مكثف لمدة (4) أسابيع، وأظهرت النتائج تحسّن المراجعين على البرنامج التدريبي في خفض القلق والتوتر، وتنمية التعاطف والأمل والرحمة الذاتية لديهم.

وأجرى Zaki and Helmy (2020) دراسة تهدف إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على التعاطف في تحسين أبعاد المسؤولية الاجتماعية والدرجة الكلية، وفقًا لتصور سيد عثمان (1973) لدى عينة من المتمردين في المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من (20) طالبًا في المرحلة الثانوية). استخدم مقياس التعاطف ومقياس المسؤولية الاجتماعية، ومقياس السلوك التمر، والبرنامج التدريبي لإعداد الباحثين، واستخدم اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين للتحقق من صحة الفروض، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي في تحسين أبعاد المسؤولية الاجتماعية والدرجة الكلية لها.

الدراسات التي تناولت التسامح:

أجرى Abu Thiqa (2021) دراسة تهدف إلى الكشف عن مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية الحب والتسامح لدى طلاب المرحلة الثانوية لخفض درجة العنف، وتكونت عينة الدراسة من: العينة الاستطلاعية، وقوامها (80) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية في مدرسة النجم الساطع الليبية في الصف الدراسي الثاني، ومجموعة من (20) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين هما: المجموعة التجريبية وقوامها (10) طلاب، ومجموعة ضابطة وقوامها (10) طلاب، وطُبِقَ مقياس الحب، ومقياس التسامح، ومقياس العنف، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، وبرنامج تدريبي لتنمية الحب والتسامح لخفض درجة العنف. وأظهرت النتائج فعالية البرنامج التدريبي لتنمية الحب والتسامح لخفض درجة العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت إلى استمرار أثر فعالية البرنامج التدريبي لتنمية الحب والتسامح لخفض درجة العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أجرت Carob (2021) دراسة تهدف إلى تعرّف العلاقة بين التسامح والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى، إضافةً إلى تعرّف الفروق في المتغيرات المدروسة تبعًا لمتغيري الجنس والعمر، ومقدار إسهام التسامح في التنبؤ بالمرونة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (125) طالبًا وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة نزوى، ومنهم (76) طالبًا، و(49) طالبة، واستخدم مقياس التسامح، ومقياس المرونة النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباطات دالة بين التسامح (وأبعاده الفرعية) والمرونة النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في المتغيرات المدروسة تُعزى إلى متغيري الجنس والعمر، وأن التسامح منبئ دال إحصائيًا بالمرونة النفسية؛ إذ فُصِّرَ التسامح (8%) من التباين في المرونة النفسية.

الدراسات التي تناولت العلاج الجدلي السلوكي:

أجرى Al-Bilitiu (2021)، دراسة تهدف إلى تعرّف فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في خفض السلوك الفوضوي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. تكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من الذكور والإناث، ممن يعانون من السلوك الفوضوي، والمتقاربين في المستوى الاجتماعي الاقتصادي. فُصِّموا إلى مجموعتين: (5) تجريبية طُبِقَ على أفرادها البرنامج العلاجي، و(5) ضابطة لم تتعرض للبرنامج.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وعلى مقياس السلوك الفوضوي في اتجاه القياس البعدي، وهذا ما يشير إلى فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في خفض السلوك الفوضوي. وأيضاً أجرى Ahmed (2020) دراسة تهدف إلى بناء برنامج إرشادي سلوكي جدلي، وتعرّف فاعليته في خفض اجترار الذات ببعديه (اجترار الحزن، واجترار الغضب) لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من طلاب جامعة عين شمس، واستُخدِمَ مقياس اجترار الذات، وبرنامج الإرشاد السلوكي الجدلي، وأظهرت نتائج الدراسة إثباتاً فاعلية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض اجترار الذات.

كما أجرى هولينبو ولينز Hollenbaugh and Lenz (2018) دراسة تهدف إلى دراسة حالة لتدريب مجموعة من الأشخاص على مهارات العلاج الجدلي السلوكي الأربعة، وهي: اليقظة الذهنية، وتحمل الضغط، وتنظيم الانفعالات، والفعالية البين شخصية. تكونت عينة الدراسة من (3) أشخاص، وكانت أعمارهم (63،47،44) سنة، دُرِبوا على المهارات لمدة 9 أشهر، وأظهرت النتائج اكتساب المشاركين الثلاثة مهارات العلاج الجدلي السلوكي، وانعكاسها على طريقة تفكيرهم، وبناءً على آرائهم كانت مهارة تنظيم الانفعالات الأكثر فاعلية في تنظيم انفعالاتهم في حياتهم.

كما أجرت Al-Shaafieiu (2018) دراسة تهدف إلى بناء برنامج إرشادي وفقاً لرؤية لينهان في الإرشاد السلوكي الجدلي، وتعرّف فاعليته في خفض الحساسية الانفعالية السلبية بأبعادها (عدم الاتزان الانفعالي، والتفكير اللاعقلاني، والابتعاد العاطفي) لدى طلبة الجامعة، إضافة إلى معرفة اختلاف فاعلية البرنامج موضع الدراسة لدى المجموعة الإرشادية وفقاً للجنس، واستمراريته في خفض الحساسية الانفعالية السلبية في التطبيق التنبؤي. تكونت عينة الدراسة من (10) من طلاب جامعة المينا، ثم طُبِّقَ مقياس الحساسية الانفعالية، طُبِّقَ برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في فاعلية البرنامج المستخدم، كما استمرت فاعلية البرنامج الإرشادي في مدّة المتابعة.

أما Al-Shamayila (2016) فقد أجرى دراسة تهدف إلى اختبار فاعلية الإرشاد الجمعي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر، وتكونت عينة الدراسة من (29) طالبة وُرِعْنَ إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (14) طالبة، مجموعة ضابطة (14) طالبة، وقد طُبِّقَ مقياس الدراسة (مقياس السلوك الاندفاعي، ومقياس السوك التخريبي)، فأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.5$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية، ودرجات المجموعة الضابطة، على مقياسي الدراسة (مقياس السلوك الاندفاعي، ومقياس السوك التخريبي)، في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ونتائج المقارنات بين نتائج القياس البعدي والقياس المتابعة بعد مرور أسبوعين على انتهاء البرنامج، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.5$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، والمتابعة لصالح القياس المتابعة، وهذا ما يشير إلى كفاءة برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في الدراسة.

تعقيب على الدراسات السابقة: من خلال استعراض الدراسات السابقة يتبين ما يأتي:

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في بعض الأمور، فبعض الدراسات تناولت فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي لخفض سلوك التنمر، ومنها (Salem, 2020; Al-Shalash, 2019; Abdel-Fattah, 2019). وأثر برنامج إرشادي لخفض التنمر وهي (Al Juman, 2019). أما الدراسات التي تناولت الوعي الذاتي فاختلفت مع الدراسة الحالية، فدراسة Mansouri and Abdel Wahed (2018) تهدف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنية التحليل بالمعنى لتنمية الوعي الذاتي، ودراسة Al-Ghazawani (2017) درست العلاقة بين الوعي الذاتي ومتغيرات أخرى، ودراسة Saunders, et al (2007) قام فيها على تعزيز

الوعي الذاتي لدى طلبة الطب من خلال مهارات العقل والجسم، ودراسة (Mahmoudiarya, et al, 2012) تهدف إلى التحقق من فعالية مهارات الوعي الذاتي لخفض الغضب لدى عينة من العدوانيين المراهقين.

واختلفت أيضاً عن الدراسات التي تناولت متغير التعاطف، فدراسة (Abi Aldiyar, 2021) كشفت عن العلاقة بين التعاطف والتتمير ومتغيرات أخرى لدى المراهقين، واشتركت الدراسة الحالية مع دراسة (Warlick, et al, 2020) في التدريب على العلاج الجدلي السلوكي في تنمية التعاطف، لكنها اختلفت في العينة المحتررة، واشتركت مع دراسة (Zaki and Helmy, 2020) في عينة المتمتمرين، بحيث هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على التعاطف في تحسين أبعاد المسؤولية الاجتماعية، واشتركت مع دراسة (Ziraki and Hassan, 2017) في التحقق من فعالية العلاج الجدلي السلوكي لدى المتمتمرين. واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة التي تناولت متغير التسامح، ومنها دراسة (Abi Raqiqa, 2021) التي قامت على الكشف عن مدى فعالية البرنامج التدريبي لتنمية الحب والتسامح لدى طلاب المرحلة الثانوية لخفض درجة العنف، ودراسة (Carob, 2021) التي تهدف إلى تعرّف العلاقة بين التسامح والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى. واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة التي تناولت متغير العلاج الجدلي السلوكي، ومنها دراسة (Al-Bilitiu, 2021) التي قامت بدراسة العلاج الجدلي السلوكي لخفض السلوك الفوضوي، ودراسة (Ahmed, 2020) التي قامت بدراسة العلاج الجدلي السلوكي لخفض احتراز الذات، ودراسة (Hollenbaugh and Lenz, 2018) التي درست تدريب العلاج الجدل السلوكي، ودراسة (Al-Shaafieiu, 2018) التي تناولت دراسة العلاج الجدلي السلوكي لخفض الحساسية الانفعالية السلبية، ودراسة (Al-Shamayila, 2016) التي درست العلاج الجدلي السلوكي لخفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى الطالبات الصف العاشر. واشتركت الدراسة مع الدراسات السابقة من حيث العينة والمقاييس المستخدمة، فبعضها استخدم مقياس التتمير (Salem, 2020; Al Shelash, 2019; Abdel Fattah, 2019; Al Jamaan, 2019; Al Otori, 2014; Al Hajjaj, 2010). ومقياس الوعي الذاتي (Al-Ghazwani, 2017; Mahmoudiarya, et al, 2012 Saunders, et al, 2007) ومقياس التعاطف ومنها (Abu Al-Diyar, 2021; Warlick, et al, 2020; Zaki and Helmy, 2020; Customer, 2018; 2014)، ومقياس التسامح ومنها (Abu Rafaqa, 2021; Kharnoub, 2021; Junaid, 2021). واشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تطبيق البرنامج الجدلي السلوكي، ومنها (Al-Blaiti study, 2021; Al-Shafei, 2018; Hollenbaugh and Lenz, 2018; Shamailah, 2016) لكنها تنوّعت في أهدافها، والأدوات المستخدمة فيها، والمكان، فقد ساهمت الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة الحالية، وتحديد أهدافها على نحو يمنع التكرار، ويساعد في اتّخاذ الإجراءات لتحقيقها، والبعد من الأهداف غير الواقعية. وما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة هو اختيار العينة، ومشكلة الدراسة، والربط بين المتغيرات، والوقوف على مدى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف لدى المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة: اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي الذي يقوم على التعيين العشوائي لأفراد الدراسة، وتقسيمهم إلى مجموعتين: إحداهما ضابطة لا تخضع للبرنامج الإرشادي، والأخرى تجريبية يُطبّق عليها البرنامج الإرشادي، وإجراء قياسات قبلية وبعديّة للمتغيرات التابعة (الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف) لكلٍ من المجموعتين، وقياس المتابعة للمجموعة التجريبية فقط.

أفراد الدراسة: تكون أفراد الدراسة من (80) طالبة متممة موزعة من صفوف الثامن والتاسع والعاشر الموجودات في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية، والتابعة لمديرية التربية والتعليم عمّان الثانية في العاصمة عمّان، بحيث توزع أفراد الدراسة على (30) طالبة متممة من

- المدة الصباحية في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية، وذلك للعيينة الاستطلاعية، لإيجاد معاملات الصدق والثبات، إذ رُشِحَ من مرشدة المدرسة، ومن (50) طالبة للعيينة الأساسية من المدة المسائية، رُشِحَ من مرشدة المدرسة، واختُبرت العينة بناءً على الخطوات الآتية:
- 1- وُضِعَ تعريف إجرائي من قبل الباحثة للطالبة المتمترة، وهي التي قامت بإيقاع الأذى على زميلاتها بدنيًا، أو لفظيًا بواقع مرتين في أثناء الشهر الماضي.
 - 2- طُبِقَ مقياس التمر على (50) طالبة لتأكيد أنهن متمترات.
 - 3- طُبِقَت مقياس الوعي الذاتي والتسامح والتعاطف على (50) طالبة متمترة، إذ اختُبرت الطالبات اللواتي حصلن على أقل العلامات على المقاييس الثلاثة، ولديهن رغبة المشاركة في البرنامج الإرشادي.
 - 4- تألفت العينة النهائية للدراسة من (30) طالبة متمترة، ووُزِعَت الطالبات بطريقة عشوائية، تقوم على اختيار الأرقام الزوجية للمجموعة التجريبية، والأرقام الفردية للمجموعة الضابطة، وذلك بواقع (15) طالبة متمترة في كل مجموعة، وكان توزيع المجموعة التجريبية التي طُبِقَ عليها البرنامج حسب الجدول رقم (1).

الجدول (1) حجم العينة

عدد المشاركات	الصف
8	العاشر
2	التاسع
3	الثامن
2	السابع

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة سوف تستخدم أربعة مقاييس هي:

- 1- مقياس الوعي الذاتي: طُوِّرَ مقياس الوعي الذاتي من خلال العودة إلى الأدب النظري، والدراسات السابقة ذات العلاقة (Swaillem, 2018; Al-Ghazwani, 2017; Naji and Aziz, 2016; Al-Obaidi, 2012)، وقد تكوّن المقياس في صورته الأولية فقرة (21).

وتم التأكد من صلاحية المقياس، وذلك بإيجاد دلالات الصدق والثبات بالطرق الآتية:

صدق المقياس: تم التأكد من مؤشرات الصدق لهذا المقياس من خلال: **صدق المحتوى:** تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس بعرضه على (13) من المحكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، ومناهج التدريس، وعلم الاجتماع، في الجامعات الأردنية والفلسطينية، لتحديد مدى قياس كل فقرة من فقرات المقياس لقياس الوعي الذاتي، وتحديد مدى ملاءمة الصياغة اللغوية للفقرات، وصلاحيتها لقياس ما صُمِّمَت لقياسه، وأية ملاحظات أخرى تتعلق بالحذف أو التعديل لمقياس الوعي الذاتي، وقد اعتمدت موافقة (10) محكمًا مؤثرًا على صلاحية الفقرة، وبناءً على آراء المحكمين عُدِّلت صياغة (6) فقرات، ولم يتم حذف أي فقرة.

صدق البناء الداخلي: بعد أن أُخذت بملاحظات المحكمين، تم التحقق من صدق بناء المقياس، واستخرجت معاملات الارتباط بين كل فقرة، والدرجة الكلية للمقياس من خلال عينة تكونت من (30) من طالبات متمترات في المرحلة الأساسية العليا، في المدة الصباحية، في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية، كمؤشر على صدق البناء الداخلي، ويوضح الجدول رقم (2) معاملات الارتباط بين كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2) معاملات الارتباط بين كل فقرة بالدرجة الكلية للمجال لمقياس الوعي الذاتي

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
-1	.595	-11	.674
-2	.605	-12	.631
-3	.558	-13	.680
-4	.641	-14	.576
-5	.453	-15	.365
-6	.681	-16	.508
-7	.416	-17	.722
-8	.717	-18	.614
-9	.595	-19	.449
-10	.360	-20	.514
-	-	-21	.494

ويتضح من الجدول رقم (2) أن قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة بالدرجة الكلية تراوحت بين (0.360-0.722)، واعتمد معيار قبول الفقرة، بأن لا يقل معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس عن (0.30)، وهذا ما يدل على تمتع الفقرات بقدرة تمييزية جيدة، ويشير إلى صدق بناء هذه الفقرات، ليتكون المقياس بصورته النهائية (21) فقرة.

ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات المقياس، حُسب معامل ثبات المقياس بطريقتين، هما:

طريقة التجزئة النصفية: إذ طُبّق المقياس على (30) من طالبات متميرات في المرحلة الأساسية العليا في المدة الصباحية في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية، وقد بلغ معامل ثبات المقياس الكلي (0.850)، وهو المناسب لأغراض هذه الدراسة.

طريقة الاتساق الداخلي: وذلك باستخدام معادلة كرونباخ ألفا؛ إذ بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0.892)، وهو المناسب لأغراض هذه الدراسة.

تصحيح المقياس: وتكون المقياس بصورته النهائية من (21) فقرة، ويتضمن: الفقرات السلبية هي (10،13)، والفقرات الإيجابية هي (1،2،3،4،5،6،7،8،9،11،12،14،15،16،17،18،19،20،21)، وتكون سلم الإجابة لفقرات المقياس من تدرج ثلاثة بدائل، وهي (تنطبق على "كثيراً"، تنطبق على "أحياناً"، ولا تنطبق على "أبداً")، ويعطى للبديل تنطبق على "كثيراً" (3) درجات، وللبديل تنطبق على "أحياناً" (2) درجتين، وللبديل لا تنطبق على "أبداً" (1) درجة واحدة، وتعكس البدائل في حال الفقرات السلبية.

2- مقياس التعاطف: طُوّر مقياس التعاطف من خلال العودة إلى الأدب النظري، والدراسات السابقة ذات العلاقة (Helmy, 2020; Al-Harbi, 2020; Al-Asfra, 2019; Al-Zaboun, 2018). وقد تكون المقياس في صورته الأولية (27) فقرة، بحيث يتكون المقياس من بعدين وهما: بعد التعاطف مع الذات، وبعد التعاطف مع الآخرين.

صدق المقياس: تم التأكد من مؤشرات الصدق لهذا المقياس من خلال:

صدق المحتوى: تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس بعرضه على (13) من المحكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، ومناهج التدريس، وعلم الاجتماع، في الجامعات الأردنية والفلسطينية، لتحديد مدى قياس كل فقرة من فقرات

المقياس لمقياس التعاطف، وتحديد مدى ملاءمة الصياغة اللغوية للفقرات، وصلاحيته لقياس ما صُممت لقياسه، وأية ملاحظات أخرى تتعلق بالحذف أو التعديل لمقياس التعاطف، وقد اعتمدت موافقة (10) محكمًا مؤشراً على صلاحية الفقرة، وبناءً على آراء المحكمين عُذلت صياغة (4) فقرات، وحُدفت (3) فقرات، وبذلك فقد تكوّن المقياس بصورته النهائية من (24) فقرة.

صدق البناء الداخلي: بعد أن أُخذت بملاحظات المحكمين، تم التحقق من صدق بناء المقياس، واستخرجت معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، من خلال عينة تكوّنت من (30) من طالبات متفرعات في المرحلة الأساسية العليا في المدّة الصباحية في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية، كمؤشّر على صدق البناء الداخلي، ويوضح الجدول رقم (3) معاملات الارتباط بين كل فقرة بالبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (3) معاملات الارتباط بين كل فقرة بالبعد والدرجة الكلية لمقياس التعاطف

الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	رقم الفقرة	البعد	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	رقم الفقرة	البعد
.580	.585	-12	البعد التعاطف مع الأخرين	.579	.627	-1	البعد التعاطف مع الذات
.596	.571	-13		.666	.678	-2	
.559	.611	-14		.439	.429	-3	
.729	.727	-15		.751	.760	-4	
.720	.747	-16		.702	.780	-5	
.622	.660	-17		.688	.738	-6	
.687	.723	-18		.803	.776	-7	
.791	.766	-19		.683	.632	-8	
300.	.389	-20		.511	.478	-9	
.667	.697	-21		.563	.624	-10	
.674	.735	-22		.579	.664	-11	
.599	.579	-23					
.604	.544	-24					

ويُتضح من الجدول رقم (3) أن قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة تراوحت بين (0.389-0.780)، والدرجة الكلية تراوحت بين (0.297-0.803)، واعتمد معيار قبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس عن (0.30)، وهذا ما يدل على تمتع الفقرات بقدرة تمييزية جيدة، ويشير إلى صدق بناء هذه الفقرات.

ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات المقياس، حُسب معامل ثبات المقياس بطريقتين، هما: طريقة التجزئة النصفية وطريقة الاتساق الداخلي إذ طُبّق المقياس على (30) من طالبات متفرعات في المرحلة الأساسية العليا في المدّة الصباحية في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية، ويوضح جدول رقم (4) معاملات التجزئة النصفية ومعامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التعاطف

جدول (4) معاملات التجزئة النصفية ومعامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التعاطف

البعد	عدد الفقرات	التجزئة النصفية	معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا
التعاطف مع الذات	11	0.864	0.868
التعاطف مع الآخرين	13	0.837	0.882
الدرجة الكلية	24	0.917	0.934

ويتضح من جدول رقم (4) أن معاملات التجزئة النصفية لبعء التعاطف مع الذات بلغت (0.864)، ولبعد التعاطف مع الآخرين هي (0.837)، وللدرجة الكلية هي (0.917)، وهو المناسب لأغراض هذه الدراسة. ويتضح أيضاً من الجدول أن معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لبعء التعاطف مع الذات هي (0.868)، ولبعد التعاطف مع الآخرين هي (0.882)، وللدرجة الكلية هي (0.934)، وهو المناسب لأغراض هذه الدراسة.

تصحيح المقياس: وتكوّن مقياس التعاطف بصورته النهائية من (24) فقرة موزعة إلى بعدين، وهما: بعد التعاطف مع الذات (1-11). بعد التعاطف مع الآخرين (12-24). وتكوّن سلم الإجابة لفقرات المقياس من تدرّج ليكرت الخماسي، وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويعطى للبدل دائماً (5) درجات، وللبدل غالباً (4) درجات، وللبدل أحياناً (3) درجات، وللبدل نادراً (2) درجات، وللبدل أبداً (1) درجة واحدة.

3- مقياس التسامح: طُوّر مقياس التسامح من خلال العودة إلى الأدب النظري، والدراسات السابقة ذات العلاقة (Al-Omaireen, 2014; Shuqair, 2010; Al-Muhadin, 2017)، وقد تكوّن المقياس في صورته الأولية (19).

وتم التأكد من صلاحية المقياس، وذلك بإيجاد دلالات الصدق والثبات بالطرق الآتية:

صدق المقياس: تم التأكد من مؤشرات الصدق لهذا المقياس من خلال: **صدق المحتوى:** تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس بعرضه على (13) من المحكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، ومناهج التدريس، وعلم الاجتماع في الجامعات الأردنية والفلسطينية، لتحديد مدى قياس كل فقرة من فقرات المقياس لمقياس التسامح، وتحديد مدى ملاءمة الصياغة اللغوية لفقرات، وصلاحيتها لقياس ما صُممت لقياسه، وأية ملاحظات أخرى تتعلق بالحذف أو التعديل لمقياس التسامح، وقد اعتُمدت موافقة (10) محكمًا مؤشراً على صلاحية الفقرة، وبناءً على آراء المحكمين عُدلت صياغة (4) فقرات، وحُذفت (1) فقرات، وأضيفت فقرة واحدة.

صدق البناء الداخلي: بعد أن أُخذت بملاحظات المحكمين، تم التحقق من صدق بناء المقياس، واستخرجت معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، من خلال عينة تكونت من (30) من طالبات متمررات في المرحلة الأساسية العليا في المدة الصباحية في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية، كمؤشر على صدق البناء الداخلي، ويوضح الجدول رقم (5) معاملات الارتباط بين كل فقرة بالبعء والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5) معاملات الارتباط بين كل فقرة بالبعء والدرجة الكلية لمقياس التسامح

الارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية	ارتباط الفقرة مع البعد	رقم الفقرة	البعد	ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية	ارتباط الفقرة مع البعد	رقم الفقرة	البعد
.482	.579	-9	بعد التسامح مع الآخرين	.705	.769	-1	بعد التسامح مع الذات
.764	.768	-10		.659	.702	-2	
.385	.369	-11		.712	.697	-3	
.730	.763	-12		.698	.743	-4	
.588	.660	-13		.752	.784	-5	
.829	.774	-14		.712	.829	-6	
.566	.599	-15		.702	.671	-7	
.515	.566	-16		.693	.766	-8	
.573	.583	-17					

.533	.606	-18		
.442	.454	-19		

ويُتضح من الجدول رقم (5) أنّ قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة تراوحت بين (0.369-0.829)، والدرجة الكلية تراوحت بين (0.385-0.829)، واعتمدَ معيار قبول الفقرة بأن لا يقلَّ معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس عن (0.30)، وهذا ما يدل على تمتع الفقرات بقدرة تمييزية جيدة، ويشير إلى صدق بناء هذه الفقرات، ليتكوّن المقياس بصورته النهائية من (19) فقرة.

ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات المقياس، حُسِبَ معامل ثبات المقياس بطريقتين، هما: **طريقة التجزئة النصفية وطريقة الاتساق الداخلي:** إذ طُبِقَ المقياس على (30) من طالبات منتمرات في المرحلة الأساسية العليا في المدّة الصباحية في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية، ويوضح جدول رقم (6) معاملات التجزئة النصفية للأبعاد ومعامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التسامح

جدول (6) معاملات التجزئة النصفية للأبعاد ومعامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التسامح

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية	عدد الفقرات	البعد
0.885	0.994	8	التسامح مع الذات
0.837	0.804	11	التسامح مع الآخرين
0.919	0.901	19	الدرجة الكلية

ويُتضح من جدول رقم (6) أنّ معاملات التجزئة النصفية لبعده التسامح مع الذات (0.994)، وبعده التسامح مع الآخرين (0.804)، والدرجة الكلية (0.901)، وهو المناسب لأغراض هذه الدراسة. ويتضح أيضاً من جدول أنّ معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لبعده التسامح مع الذات (0.885)، وبعده التسامح مع الآخرين (0.837)، والدرجة الكلية (0.919)، وهو المناسب لأغراض هذه الدراسة.

تصحيح المقياس: وتكوّن المقياس من (19) فقرة موزعة على بعدين، وهما: التسامح مع الذات (1-8)، والتسامح مع الآخرين (9-19)، أما الفقرات السلبية فهي (1،6،7)، وأما الفقرات الإيجابية فهي (2،3،4،5،8،9،10،11،12،13،14،15،16،17،18،19)، وتكوّن سلم الإجابة لفقرات المقياس من تدرّج ليكرت الخماسي، وهي (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً)، ويعطى للبدل كبيرة جداً (5) درجات، وللبدل كبيرة (4) درجات، وللبدل متوسطة (3) درجات، وللبدل قليلة (2) درجتين، وللبدل قليلة جداً (1) درجة واحدة.

4- **مقياس التمر:** طُوّر مقياس التمر من خلال العودة إلى الأدب النظري، والدراسات السابقة ذات العلاقة (Al-Hajjaj, 2010)، وقد تكوّن المقياس في صورته الأولية من (30) فقرة.

صدق المقياس: تم التأكد من مؤشرات الصدق لهذا المقياس من خلال: **صدق المحتوى:** تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس بعرضه على (13) من المحكّمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، ومناهج التدريس، وعلم الاجتماع في الجامعات الأردنية والفلسطينية، لتحديد مدى قياس كل فقرة من فقرات المقياس لمقياس التمر، وتحديد مدى ملائمة الصياغة اللغوية للفقرات، وصلاحيها لقياس ما صُمِّمت لقياسه، وأية ملاحظات أخرى تتعلق بالحذف أو التعديل لمقياس التمر، وقد اعتُمِدَت موافقة (10) محكّماً مؤشراً على صلاحية الفقرة، وبناءً على آراء المحكّمين، حُدِّثَت (1) فقرة وهي "هدد أحد الطلبة بعدوان آخر بعد ضربه"، وبذلك فقد تكوّن المقياس بصورته النهائية من (29) فقرة.

صدق البناء الداخلي: بعد أن أُخِذَ بملاحظات المحكمين، تم التحقق من صدق بناء المقياس، واستخرجت معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، من خلال عينة تكونت من (30) من طالبات متمرات في المرحلة الأساسية العليا في المدّة الصباحية في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية، كمؤشر على صدق البناء الداخلي، ويوضح الجدول رقم (7) معاملات الارتباط بين كل فقرة بالبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (7) معاملات الارتباط بين كل فقرة بالبعد والدرجة الكلية لمقياس التمر

العدد	رقم الفقرة	مع الارتباط الفقرة	العدد	رقم الفقرة	مع الارتباط الفقرة	العدد	رقم الفقرة	مع الارتباط الفقرة	العدد	رقم الفقرة	مع الارتباط الفقرة
المقياس الشملي	-1	0.65	المقياس الشملي	-8	0.89	المقياس الشملي	-21	0.65	المقياس الشملي	-17	0.71
	-2	0.87		-9	0.61		-22	0.61		-18	0.63
	-3	0.81		-10	0.81		-23	0.56		-19	0.42
	-4	0.85		-11	0.89		-24	0.76		-20	0.82
	-5	0.88		-12	0.86		-25	0.76			
	-6	0.67		-13	0.55		-26	0.82			
	-7	0.75		-14	0.58		-27	0.68			
				-15	0.65		-28	0.74			
				-16	0.80		-29	0.57			
				-17	0.66						

ويُتضح من الجدول رقم (7) أنّ قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة تراوحت بين (0.38-0.89)، والدرجة الكلية تراوحت بين (0.42-0.89)، واعتمد معيار قبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس عن (0.30)، وهذا يدلّ على تمتّع الفقرات بقدرة تمييزية جيدة، ويشير إلى صدق بناء هذه الفقرات.

ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات المقياس، حُسب معامل ثبات المقياس بطريقتين، هما: **طريقة التجزئة النصفية وطريقة الاتساق الداخلي:** إذ طُبّق المقياس على (30) من طالبات متمرات في المرحلة الأساسية العليا في المدّة الصباحية في مدرسة ضاحية الرشيد الثانوية، ويوضح جدول رقم (8) معاملات التجزئة النصفية للأبعاد ومعامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التمر.

جدول (8) معاملات التجزئة النصفية للأبعاد ومعامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التتمير

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية	عدد الفقرات	البعد
0.918	0.857	8	الجسمي
0.907	0.894	12	اللفظي
0.854	0.684	9	النفسي
0.954	0.916	29	الدرجة الكلية

ويتضح من جدول رقم (8) أنّ معاملات التجزئة النصفية للبعد الجسمي (0.857)، والبعد اللفظي (0.894)، والبعد النفسي (0.684)، والدرجة الكلية (0.916)، وهو المناسب لأغراض هذه الدراسة. ويتضح أيضاً من جدول أنّ معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للبعد الجسمي (0.918)، والبعد اللفظي (0.854)، والبعد النفسي (0.854)، والدرجة الكلية (0.954) وهو المناسب لأغراض هذه الدراسة. **تصحيح المقياس:** وتكوّن مقياس التتمير بصورته النهائية موزعاً إلى 3 أبعاد: البعد الجسدي: (1،5،11،14،19،25،29). البعد اللفظي: (2،4،6،7،8،9،10،12،13،20،21،22،28) والبعد النفسي: (3،15،16،17،18،23،24،26،27). وتكوّن سلم الإجابة لفقرات المقياس من تدرج ليكرت رباعي، وهي (دائماً، وغالباً، وأحياناً، ونادراً) ويعطى للبدل دائماً (4) درجات وللبدل غالباً (3) درجات، وللبدل أحياناً (2) درجتين، وللبدل نادراً (1) درجة واحدة، ولا توجد فقرات سلبية.

5- البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي: بُني برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الجدلي السلوكي وأعد استناداً إلى الأدب النظري، والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة (Abu Farha, 2019; Al-Arjan and Shawash, 2020; Al-Arjan and Al-Sheikhy, 2021; Shaaaneen, 2019; Swales and Heard, 2017)، وهدف إلى تنمية مهارات الوعي الذاتي والتسامح والتعاطف لدى الطلبة المتتمرين في المرحلة الأساسية العليا، وتكوّن البرنامج الإرشادي من (20) جلسة، تتراوح مدة كل جلسة بين (60-90) دقيقة، وبواقع جلستين أسبوعياً للمجموعة التجريبية. **خطة تقييم فاعلية البرنامج الإرشادي:** تقييم فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال القياس القبلي والبعدي لمستوى الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف لدى الطلبة المتتمرين في المرحلة الأساسية العليا، إضافةً إلى ملاحظة مستوى تفاعل الأعضاء ومشاركتهم في كل جلسة، والاستماع مباشرة إلى التغذية الراجعة من المشاركات في الحوار بفاعلية كل جلسة. واستخدم أيضاً التقييم النهائي لتقييم فاعلية البرنامج، وذلك لتقييم مدى استفادة المشاركات من هذا البرنامج، إضافةً إلى مقارنة القياس القبلي بالبعدي. وللتأكد من استمرار فاعلية البرنامج، طُبّق قياس المتابعة بعد مضي شهر على انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة التجريبية. **صدق البرنامج الإرشادي:** للتأكد من صدق محتوى البرنامج، عُرض على مجموعة من المحكّمين المختصين ممّن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم الاجتماع، والعلاج الجدلي السلوكي، والبالغ عددهم (15) محكّماً، وذلك من أجل الاطلاع على البرنامج، وإبداء ملاحظاتهم حيال صلاحيته للتطبيق، والجوانب التي يرون ضرورة حذفها أو تعديلها أو إضافتها فيه، وقد أخذ بملاحظاتهم **متغيرات الدراسة:**

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي.
- المتغيرات التابعة: الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف.

التحليل الإحصائي: للإجابة عن أسئلة الدراسة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي لاستجابات العينة على مقياس الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف، واستُخدم تحليل التباين (ANCOVA) للتحليل على الدرجة الكلية وتحليل المشترك

(MANCOVA). وللتحقيق في دلالة الفروق بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، استُخدم اختبار (ت) للعينات المترابطة، لتعرّف الفروق في أداء المجموعة التجريبية في القياسين البعدي، والمتابعة في مستوى الوعي الذاتي، والتسامح، والتعاطف.

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة بناءً على الأسئلة:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في القياس البعدي في مستوى الوعي الذاتي تُعزى إلى البرنامج الإرشادي؟" للإجابة عن السؤال، استُخرجت المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي، والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الوعي الذاتي، والجدول (9) يبيّن ذلك:

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدي لأداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الوعي الذاتي

المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	15	2.14	0.35	2.56	0.28
الضابطة	15	2.06	0.33	2.15	0.37

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الوعي الذاتي في القياس البعدي، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق، استُخدم أسلوب تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للقياس البعدي الكلي لمقياس الوعي الذاتي، لدى عينة من المتمتعين من طلبة المرحلة الأساسية العليا وفقاً للمجموعة، بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهن، وذلك كما هو مبين في الجدول (10).

جدول (10) نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) على الاختبار البعدي لمقياس الوعي الذاتي

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	مربع (η^2) أيتا
القبلي (المشترك)	0.840	1	0.840	30.770	0.00	0.53
البرنامج العلاجي	2.260	1	2.260	82.740	0.00	0.75
الخطأ	0.737	27	0.027			
الكلي	170.451	30				

ويتضح من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة على المقياس البعدي على مقياس الوعي الذاتي لدرجة الكلية، وبالنظر إلى المتوسطات جدول (9)، يتضح أنّ المتوسط المعدل للمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي أعلى من المتوسط المعدل للمجموعة الضابطة، وهذا الفرق يُعزى إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الذاتي لدى عينة من المتمتعين من طلبة المرحلة الأساسية العليا، ولمعرفة حجم الأثر، حُسب مربع أيتا (η^2)، إذ بلغ حجم الأثر (0.533). وتدل هذه النتائج على وجود أثر جيد للبرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الذاتي لدى عينة من المتمتعين من طلبة المرحلة الأساسية العليا.

أظهرت نتائج اختبار السؤال الأول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الوعي الذاتي على الدرجة الكلية، وهذا ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي، لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا. ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى التدرّيات والمهارات المستخدمة في الجلسات الإرشادية لتنمية الوعي الذاتي لدى المتمتمرين في المرحلة الأساسية العليا، ومنها: تدريب المشاركات على التحدث بأسلوب جدلي، وتعريف السلوك، والتدريب عليه وعلى مهارات تحليله، ومنها تحليل السلاسل والحلقات المفقودة، وذلك لفهم سلوكهنّ أكثر. وتمارين وصف نفسك الذي كان له انعكاس جيد لتعريف صفات لم تعرفها المشاركات من قبل عن أنفسهنّ. قالت إحدى المشاركات بعد هذا التمرين: "لقد عرفت أشياء لم أعرفها عن نفسي من قبل، هذه هي أنا" (قالتها وهي متعجبة من نفسها). وتمارين دائرة التأثير، وتمارين شباك جوهاري، وتمارين الوعي بالأفكار السلبية عبر استخدام التخيل. إضافة إلى مساعدة المشاركات في الربط بين التفكير السلبي والسلوك والمشاعر.

وتمرين دع الأفكار تتلاشى، وتحفيز الذات، مع استخدام مهارة اليقظة العقلية في بداية كل جلسة ونهايتها، وهي عملية تركيز الانتباه على الهدف من الخبرة في اللحظة الراهنة، فالعلاج الجدلي السلوكي يساعد المتمتمرين على الانفصال عن العالم الخارجي، والتركيز على اللحظة الحالية، وهي تقوم على الانسجام بين العقل والجسم، وتتضمن العقل الحكيم، وهي حالة عقلية تتميز بعمل تكامل بين العقل المنطقي والعقل الانفعالي، ومهارة ماذا؟ وتشمل الملاحظة، والوصف، والمشاركة، وكل من هذه المهارات تُمارس من دون إصدار أحكام، لتصبح الطالبة المتمترة واعية لتصرفاتها وأفكارها. وأما مهارة كيف التي تتضمن قائمة اللاحكم، والانتباه، والتأثير هنا، فدرّبت المشاركات على زيادة القدرة على التركيز، وازدياد الحكمة، وتقليل الانتكاسة، وتخفيف المعاناة التي تعانيتها المتمترة نتيجة الضغوط النفسية والأسرية، وذلك حسب دراسة الشلافي (2020)، إذ أجرى دراسته للكشف عن سمات الطلبة المتمتمرين، فهذه الطالبة تعرضت للتمتم من قبل بسبب ضعف شخصيتها، وإبراز علامات الخجل والانطواء وفقدان الثقة بالذات، والضعف الأكاديمي لديها، وممارسة العنف الذي مورس عليها من قبل من طلبة المدرسة أو أسرتها، فجاء العلاج الجدلي السلوكي لمساعدة المتمتمرين على زيادة الوعي بالذات، وتعديل الأفكار، وتقبل الواقع، وحل التناقض بين الواقع والحقيقة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في القياس البعدي في مستوى التعاطف لدى المشاركين تعزى إلى البرنامج الإرشادي؟" للإجابة عن السؤال، استُخرجت المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة، والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعاطف، والجدول (11) يبين ذلك:

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة لأداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس

التعاطف

المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	15	2.61	0.98	3.18	0.78
الضابطة	15	2.32	0.87	2.53	0.84

يُتضح من الجدول (11) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التعاطف في القياس البعدي، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق استُخدم أسلوب تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للقياس البعدي الكلي لمقياس التعاطف لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا وفقاً للمجموعة، بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهن، وذلك كما هو مبين في الجدول (12).

جدول (12) نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) على الاختبار البعدي لمقياس التعاطف

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	(η^2) مربع أيتا
القبلي (المشترك)	16.022	1	16.022	190.565	0.00	0.88
البرنامج العلاجي	1.295	1	1.295	15.403	0.00	0.36
الخطأ	2.270	27	0.084			
الكلي	265.401	30				

ويُتضح من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة على المقياس البعدي على مقياس التعاطف لدرجة الكلية، وبالنظر إلى المتوسطات جدول (15)، يتضح أنّ المتوسط المعدل للمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس التعاطف أعلى من المتوسط المعدل للمجموعة الضابطة، وهذا الفرق يعزى إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التعاطف لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا، ولمعرفة حجم الأثر، حُسيب مربع أيتا (η^2)، إذ بلغ حجم الأثر (0.363). وتدل هذه النتائج على وجود أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية التعاطف لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا.

وحُسيبت أيضاً المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس التعاطف، لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا وفقاً للمجموعة، وذلك كما هو مبين في الجدول (13).

جدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس التعاطف

الأبعاد	المجموعة	العدد	القبلي		البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التعاطف مع الذات	التجريبية	15	2.84	1.19	3.27	0.86
التعاطف مع الآخرين	الضابطة	15	2.53	1.00	2.66	0.98
الدرجة الكلية	التجريبية	15	2.41	0.86	3.10	0.79
	الضابطة	15	2.15	0.83	2.41	0.81
	التجريبية	15	2.61	0.98	3.18	0.78
	الضابطة	15	2.32	0.87	2.53	0.84

يُتضح من الجدول (13) وجود فروق ظاهرية بين الوسطين الحسابيين للقياس البعدي لأبعاد مقياس التعاطف، لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا ناتجة من البرنامج الإرشادي، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، حُلّل التباين المتعدد

(MANCOVA) للقياس البعدي لأبعاد المقياس التعاطف وفقاً للبرنامج الإرشادي، بعد تحديد أثر القياس القبلي للأبعاد، وذلك كما هو مبين في الجدول (14).

جدول (14) تحليل التباين المتعدد (MANCOVA) على القياس البعدي لأبعاد مقياس التعاطف

المصدر	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	مربع (η^2) أيتا
البرنامج العلاجي	التسامح مع الذات	0.954	1	0.954	9.494	0.01	0.27
	التسامح مع الآخرين	1.628	1	1.628	10.241	0.00	0.28
الخطأ	التسامح مع الذات	2.612	26	0.100			
	التسامح مع الآخرين	4.133	26	0.159			
الكل المعدل	التسامح مع الذات	26.570	29				
	التسامح مع الآخرين	21.591	29				

يلاحظ من الجدول (14) أنَّ هناك أثرًا دالًّا إحصائيًّا للمجموعة الإرشادية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي على جميع أبعاد مقياس التعاطف، أي أنَّ الفروق الجوهرية بين المتوسطين الحسابيين المعدلين للقياس البعدي لأبعاد مقياس التعاطف، لدى عينة من المتتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا، كانت لصالح المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي، ولمعرفة حجم الأثر، حُسب مربع أيتا (η^2)، إذ بلغ حجم أبعاد المقياس (0.283-0.267). وتدَلَّ هذه النتائج على وجود أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية التعاطف لدى عينة من المتتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا.

وأظهرت نتائج اختبار السؤال الثاني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \leq \alpha$)، بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية، في القياس البعدي على مقياس التعاطف والدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، وهذا ما يدلُّ على فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية التعاطف لدى عينة من المتتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا. وتفسَّر الباحثة نتيجة التمارين المستخدمة في الجلسات، ومنها التصديق، وهو الاعتراف بأفكار الشخص الآخر، ومشاعره، وأحاسيسه، وتصرفاته على أنها متفهمَّة، وتقبَّلها. والصدق الذاتي، وهو الاعتراف بأفكارك، ومشاعرك، وأحاسيسك على أنها متفهمَّة، وتقبَّلها. وهذه التمارين تُستخدَم لأول مرة مع فئة المتتمرين، وقد أثبتت فاعليتها حسب نتائج الدراسة، فتحدث هاشم والتلاوي (2021) في دراستهما عن أنَّ المتتمرين غالبًا ما يفتقرون إلى الاهتمامات التعاطفية بأنفسهم والآخرين، ويفتقرون إلى المهارات الاجتماعية، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات النفسية الداخلية.

وتعرّف المشاركات المشاعر السلبية والإيجابية، وتدرّبهنّ على مهارة تنظيم الانفعالات، وهي إحدى المهارات الأساسية في العلاج الجدلي السلوكي، ففي أثناء الجلسة، قالت إحدى المشاركات "هذه أجمل مهارة تعلّمتها في حياتي، فلقد تعلّمت كيف أتحمّم بمشاعري وأنقبّل حزني"، ومشاركةً أخرى قالت: "لقد تعلّمت كيف أتعاطف مع الآخرين، ولن أسخر من أحدٍ بعد اليوم". إضافةً إلى ذلك، كانت تؤدّي الواجبات البيتية في نهاية كل جلسة التي كان لها دورٌ فعّالٌ في تنمية التعاطف لدى المشاركات، وخفض سلوك التمرر لديهنّ، ومنها تمرين لو كنت مكاني الذي غيّر أفكارهنّ وسلوكهنّ، إذ حيث قالت إحداهنّ بعد هذا التمرين: "لن أقول لفلانة إنها قصيرة وأناديها بقطعة بعد اليوم وبعد الآن، وسوف أطلب منها السماح".

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى التسامح لدى المشاركين تُعزى إلى البرنامج الإرشادي؟" للإجابة عن السؤال، استُخرجت المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة، والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التسامح، والجدول (15) يبيّن ذلك:

جدول (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة لأداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التسامح

المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	15	2.20	0.46	2.93	0.28
الضابطة	15	2.12	0.15	2.37	0.15

يتّضح من الجدول (15) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التسامح في القياس البعدي، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق استُخدم أسلوب تحليل التباين المشترك (ANCOVA) للقياس البعدي الكلي لمقياس التسامح، لدى عينة من المتتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا وفقاً للمجموعة، بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهنّ، وذلك كما هو مبين في الجدول (16).

جدول (16) نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) على الاختبار البعدي لمقياس التسامح

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	مربع (η^2) إيتا
القبلي (المشترك)	0.703	1	0.703	27.394	0.00	0.50
البرنامج العلاجي	2.028	1	2.028	79.015	0.00	0.75
الخطأ	0.693	27	0.026			
الكلي	214.853	30				

ويتّضح من الجدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة، على المقياس البعدي على مقياس التسامح لدرجة الكلية، وبالنظر إلى المتوسطات جدول (19)، يتّضح أنّ المتوسط المعدل للمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس التسامح أعلى من المتوسط المعدل للمجموعة الضابطة، وهذا الفرق يعزى إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح لدى عينة من المتتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا، ولمعرفة حجم الأثر، حُسِب مربع إيتا

(η^2)، إذ بلغ حجم الأثر (0.745). وتدل هذه النتائج على وجود أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية التسامح لدى عينة من المتتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا.

كما حُسِبَت المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبُعدي لأبعاد مقياس التسامح، لدى عينة من المتتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا وفقاً للمجموعة، وذلك كما هو مبين في الجدول (17).

جدول (17) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبُعدي لأبعاد مقياس التسامح

الأبعاد	المجموعة	العدد	القبلي		البُعدي	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
التسامح مع الذات	التجريبية	15	0.35	2.76	0.22	3.03
	الضابطة	15	0.20	2.72	0.35	2.76
التسامح مع الآخرين	التجريبية	15	0.58	1.80	0.37	2.83
	الضابطة	15	0.22	1.69	0.23	2.12
الدرجة الكلية	التجريبية	15	0.46	2.20	0.28	2.92
	الضابطة	15	0.15	2.12	0.15	2.39

يتضح من الجدول (17) وجود فروق ظاهرية بين الوسطين الحسابيين للقياس البُعدي لأبعاد مقياس التسامح، لدى عينة من المتتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا ناتجة من البرنامج الإرشادي، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، حُلِّلَ التباين المتعدد (MANCOVA) للقياس البُعدي لأبعاد مقياس التسامح وفقاً للبرنامج الإرشادي، بعد تحديد أثر القياس القبلي للأبعاد، وذلك كما هو مبين في الجدول (18).

جدول (18) تحليل التباين المتعدد (MANCOVA) على القياس البُعدي لأبعاد مقياس التسامح

المصدر	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	(η^2) مربع أيتا
البرنامج العلاجي	التسامح مع الذات	0.542	1	0.542	6.871	0.01	0.21
	التسامح مع الآخرين	3.648	1	3.648	70.721	0.00	0.73
الخطأ	التسامح مع الذات	2.053	26	0.079			
	التسامح مع الآخرين	1.341	26	0.052			
الكلية المعدل	التسامح مع الذات	3.065	29				
	التسامح مع الآخرين	7.003	29				

يلاحظ من الجدول (18) أنّ هناك أثراً دالاً إحصائياً للمجموعة الإرشادية، عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، على القياس البعدي على جميع أبعاد مقياس التسامح، أي أنّ الفروق الجوهرية بين المتوسطين الحسابيين المعدلين للقياس البعدي لأبعاد مقياس التسامح، لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا، كانت لصالح المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي، ولمعرفة حجم الأثر، حُسِبَ مربع أيتا (η^2)، إذ بلغ حجم أبعاد المقياس (0.731-0.209). وتدلّ هذه النتائج على وجود أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية التسامح لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا.

وأظهرت نتائج اختبار السؤال الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس التسامح وكل الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، وهذا ما يدلّ على فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية التسامح، لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا. وتفسر الباحثة نتيجة التمارين والمهارات المستخدمة في البرنامج الإرشادي، ومنها مهارة الحفاظ على العلاقات، ومهارة الحفاظ على احترامى لنفسى، ومهارة التسامح مع الذات والآخرين، وكان لها أثر فعّال في خفض سلوك التمر لدى المشاركين. تحدث (Al-Mumani, 2017) في دراسته عن مظاهر عند الإناث في التجاهل، والعزل من المجموعة، والنزب الاجتماعي، والكيد للآخرين، ونشر الشائعات السيئة، والتبدل مع الأصدقاء، والتشهير، وتشويه السمعة، وهذه المظاهر لا تتوازي مع التسامح مع الآخرين.

لاحظت الباحثة بعد تطبيق مهارة بناء العلاقات الفعالة، ومهارة التسامح، تغييراً واضحاً في أفكار المشاركين وطريقة كلامهم، إذ قالت إحداهن: "أريد أن أعترف بشيء، إنني قلت عن فلانة إنها إنسانة سيئة، لقد شعرت بغيرة منها، وأنا نادمة على ذلك"، وقالت مشاركة أخرى: "كنت دائماً أفسد لأمني عن أختي حتى تبهدلها، وهسه ما راح أعملها مرة ثانية".

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع الذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمتابعة في مستوى الوعي الذاتي لدى المشاركين تعزى إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي؟" للإجابة عن السؤال، استُخْرِجَت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وطُبِّقَ اختبار (Paired Samples Test) للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة للدرجة الكلية، والجدول (19) يوضح ذلك:

الجدول (19) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المترابطة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الوعي الذاتي

المقياس	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الوعي الذاتي	البعدي	15	2.56	0.28	1.299	14	0.215
	المتابعة	15	2.52	0.22			

يبين الجدول (19) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة على مقياس الوعي الذاتي، فقد بلغت قيمة (ت) على الدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي (ت=1.299)، ومستوى الدلالة (0.215)، وهذا يشير إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الذاتي لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا.

وأظهرت نتائج اختبار السؤال الرابع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة على مقياس الوعي الذاتي، وهذا يشير إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الذاتي لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا. ويعود الاحتفاظ بأثر استمرارية البرنامج الإرشادي لدى المشاركين إلى دور الباحثة في تدريبهم على مهارات العلاج الجدلي السلوكي المخصصة للوعي الذاتي، وإلى تطبيق التمارين المستخدمة في جلسات

البرنامج، وعكسها خارج الجلسات الإرشادية، إذ عملت الباحثة على وعي المشاركات في دور المرشدة في المدرسة، وتعريف التتمر وأنواعه.

لاحظت الباحثة تفاجؤ المشاركات عندما تحدثنا عن أنواع التتمر، وأن ما كنَّ يقمن به من إيذاء الطالبات في المدرسة هو تتمر. وبيّنت مهارة الجدل أن في حياتنا حقائق وواقعا وأفكارا متناقضة، وإنما نعمل على التغيير والتقبل، على الرغم من كونهما يبدوان كقضيين متناقضين، ويتضمن الجدل أنه لا توجد حقائق مطلقة في هذا الكون، كما لا يوجد حقائق ثابتة. وكان التدريب على مهارة تحليل السلوك، والهدف منها هو تعرّف أسباب حدوث السلوك، وفحص تتابع الأحداث التي أدت إلى السلوكات غير الفعالة، وتعرّف الآثار المترتبة على تلك السلوكات التي جعلت من الصعب حدوث عملية التغيير، وهنا لاحظت الباحثة وضوح أسباب حدوث سلوك التتمر لدى المشاركات ومعرفته، وذلك بعد القيام بنموذج مهارة تحليل السلاسل. ويعود أيضا إلى وضوح مفهوم الوعي بالذات على أنه القدرة على إدراك حالنا المزاجية، وأفكارنا بشأن حالنا المزاجية، وتعرف الصفات الإيجابية والسلبية، والوعي بالأفكار السلبية وربطها بالسلوك.

هذه الدراسة تعدّ من أوائل الدراسات -حسب علم الباحثة- التي تناولت فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي لدى المتمتمرين في الأردن خاصة والعالم عامة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس الذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمتابعة في مستوى التعاطف لدى المشاركين تعزى إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي؟" للإجابة عن السؤال، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وطُبّق اختبار (Paired Samples Test)، للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، والجدول (20) يوضح ذلك:

جدول (20) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات لعينات المترابطة بين درجات

أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التعاطف

المقياس	الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
مقياس التعاطف	التعاطف مع الذات	البعدي	15	3.27	0.86	1.360	14	0.195
		المتابعة	15	3.19	0.82			
	التعاطف مع الآخرين	البعدي	15	3.10	0.79	1.602	14	0.132
		المتابعة	15	3.04	0.74			
	الدرجة الكلية	البعدي	15	3.18	0.78	2.005	14	0.065
		المتابعة	15	3.11	0.71			

يبين الجدول (20) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة على مقياس التعاطف، فقد بلغت قيمة (ت) على الدرجة الكلية لمقياس التعاطف (ت=2.005)، ومستوى الدلالة (0.065)، وهذا يشير إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التعاطف لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا.

وأظهرت نتائج اختبار السؤال الخامس عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة على مقياس التعاطف، وهذا يشير إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التعاطف لدى عينة من المتمتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا.

يعود الاحتفاظ بأثر استمرارية البرنامج لدى المشاركات إلى التزام المشاركات المستمر بحضور جميع جلسات البرنامج، وقيامهن بكل الواجبات المنزلية مع الحوار ومناقشتها في كل جلسة منه، وتطبيق التمارين والأساليب المستخدمة في جلسات التعاطف، ومنها

تحفيز الذات من خلال توجيه عواطفنا وطاقتنا وتركيزنا إلى خدمة هدفٍ ما، ثم تدريب المشاركات على تصديق مشاعرهنّ وفهماهما، والتدريب على مهارة تنظيم المشاعر، فعلينا فهم المشاعر التي نمزّ بها، والتقليل من تكرار المشاعر غير المرغوب فيها، وتقليل التأثير في المشاعر، وتقليل المعاناة من المشاعر والأحاسيس، والتدريب على وصف المشاعر التي نشعر بها، وكيفية التعامل معها، وتعريف التعاطف للمشاركات بأنه القدرة على معرفة مشاعرنا ثم مشاعر الآخرين وفهماها. ولاحظت الباحثة تغيير أفكار المشاركات، بحيث كانت هناك مداخلة من والدة مشاركة قالت فيها: "شكرًا لك، لاحظت على ابنتي تغيير في سلوكها وتعاملها معنا وخصوصًا مع أخوها الصغير". هذه الدراسة تعدّ من أوائل الدراسات -حسب علم الباحثة- التي تناولت فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية التعاطف لدى المتتمرين في الأردن خاصةً والعالم عامةً.

النتائج المتعلقة بالسؤال السادس الذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمتابعة في مستوى التسامح لدى المشاركات تعزى إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي؟" للإجابة عن السؤال، استُخِرَت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وطُبِقَ اختبار (Paired Samples Test)، للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، والجدول (21) يوضح ذلك:

جدول (21) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المترابطة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التسامح

المقياس	الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
مقياس التسامح	التسامح مع الذات	البعدي	15	3.04	0.22	-1.388	14	0.19
		المتابعة	15	3.16	0.36			
	التسامح مع الآخرين	البعدي	15	2.85	0.37	1.669	14	0.12
		المتابعة	15	2.74	0.45			
	الدرجة الكلية	البعدي	15	2.93	0.28	0.466	14	0.65
		المتابعة	15	2.92	0.27			

يبين الجدول (21) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة على مقياس التسامح، فقد بلغت قيمة (ت) على الدرجة الكلية لمقياس التسامح (ت=0.466)، ومستوى الدلالة (0.648)، وهذا يشير إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح لدى عينة من المتتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا. وأظهرت نتائج اختبار السؤال السادس عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة على مقياس التسامح، وهذا يشير إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح لدى عينة من المتتمرين من طلبة المرحلة الأساسية العليا. ويعود الاحتفاظ بأثر استمرارية البرنامج الإرشادي إلى زيادة المشاركات في الوعي الذاتي، والثقة بالنفس، وتحفيز الذات، وتدريبهنّ على مهارة التسامح، من خلال التمارين والأساليب المستخدمة في جلسات البرنامج، واكتساب مهارة بناء العلاقات الفعالة في تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية صحيًا ونفسيًا، واكتساب مهارة التسامح الذي يتحقق عند تحويل الغضب الداخلي إلى سلام داخلي، وينعكس على صحتنا النفسية والجسدية، ومع زوال الحقد والغضب تجاه الآخرين لتصبح حياتنا أفضل. ولاحظت الباحثة من خلال التحدث مع مرشدة المدرسة ومربيات الصفوف أنّ هناك تحسنًا ملحوظًا في طريقة تعامل المشاركات مع الطالبات في المدرسة، إذ قلّت شكاوى الطالبات ضدّهنّ.

التوصيات

- تدريب المرشدين وتأهيلهم في المدارس على اكتساب مهارات العلاج الجدلي السلوكي.
- اعتماد البرنامج المستخدم في هذه الدراسة ضمن الإرشاد الجمعي في المدارس، لفاعليته في خفض سلوك التتمر.
- إجراء بحوث ودراسات وصفية عن الوعي الذاتي، والتعاطف، والتسامح وربطها بمتغيرات مثل: أنماط الشخصية، التشبث المعرفي.
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات على فئة المتتمرين في الأردن مع متغيرات أخرى مثل: الإدمان على الإنترنت، والتماسك الأسري، وأنماط التواصل الأسري.

المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

- أبو فرحة، نادية الحسيني (2019)، تدريب الجسد والنفس، (ط1)، مصر: آفاق للنشر والتوزيع.
- أحمد، رحاب يحيى (2020)، فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره في تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن، مجلة كلية التربية-جامعة بنها، 31(121)، 104-164.
- أحمد، معتز محمد عبيد (2020)، فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، 44(4)، 113-188.
- أبو الديار، مسعد نجاح الرفاعي (2021)، التعاطف وتقدير الذات وعلاقتها بالتتمر الإلكتروني لدى عينة من المراهقين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31(110)، 1-32.
- أبو رقيقة، مها المصري (2021)، برنامج تدريبي لتنمية الحب والتسامح لدى طلاب المرحلة الثانوية لخفض درجة العنف، مجلة بحوث-جامعة عين شمس-كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، 4(2)، 144-184.
- البليطي، أسماء مسعود محمد أحمد (2021) فاعلية العلاج الجدلي السلوكي في خفض السلوك الفوضوي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31(110)، 165-210.
- جولمان، دانييل (2000)، الذكاء العاطفي، دولة الكويت: عالم المعرفة.
- جرادات، عبد الكريم (2008)، الاستقواء لدى طلبة المدارس الأساسية: إنتشاره والعوامل المرتبطة به، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 4(2)، 109-124.
- الجمعان، صفاء عبد الزهرة حميد (2019)، أثر برنامج إرشادي لخفض مستوى التتمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 141، 190-217.
- الجنيد، شيخة أحمد (2021)، جودة الصداقة وعلاقتها بالتسامح لدى عينة من المراهقين بمملكة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية-جامعة البحرين، 22(2)، 53-92.
- الحري، جابر حمد جابر (2020)، التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، 3، 75-98.
- الزغول، محمد عبدالله (2015)، برنامج تربوي مقترح للحد من الاستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن، أطروحة دكتوراه منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

- زكي، هناء محمد وحلمي، أمنية حسن محمد (2020)، فاعلية برنامج تدريبي قائم على التعاطف في تحسين المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من الطلاب المتميزين في المرحلة الثانوية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، (30)109، 378-448.
- السمروني، السيد إبراهيم (2007)، *الذكاء الوجداني أسسه-تطبيقاته-تنميته*، (ط1)، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان: الأردن.
- سوالز، ميشيلا وهيرد، هايدي (2017)، *العلاج الجدلي السلوكي*، ترجمة محمود عيد مصطفى، (ط1)، القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- سوليم، سعيد يوسف عبد الفتاح (2018)، فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- سالم، أسماء عبد الرحمن عبد السلام (2020)، تعديل سلوك الأطفال ضحايا التنمر في ضوء برنامج معرفي سلوكي مقترح، *مجلة البحث العملي في التربية*، 21(14)، 369-404.
- الشافعي، نهلة فرج علي (2018)، فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلبة الجامعة، *رابطة التربويين العرب*، 104، 167-210.
- شعنين، داقيد (2019)، *تقنيات الدفاع عن النفس ضد التنمر إرشادياً وسيكولوجياً وجسدياً*، (ط1)، بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون.
- شقيير، زينب (2010)، *مقياس التسامح*، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشمالية، آلاء علي محمد (2016)، فاعلية الإرشاد الجمعي المستند للعلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الهاشمية، عمان: الأردن.
- الشلال، عمر بن سليمان (2019)، فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية مفهوم الذات وأثره على خفض سلوك التنمر لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، 8(10)، 63-79.
- شاهين، هيام صابر صادق (2016)، تنمية التعاطف لخفض التنمر لدى المراهقين ضغاف السمع، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 26(91)، 387-427.
- الصباحين، علي موسى والقضاة، محمد فرحان (2013)، *سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين: مفهومه-أسبابه-علاجه*، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- العبيدي، مظهر عبد الكريم سليم (2012)، أثر برنامج إرشادي مقترح في تنمية الوعي الذاتي لدى طلبة المتفوقين، *المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين*، 1.
- العرجان، سامي بن صالح، الشخي، فاطمة عبد الله (2021)، *اليقظة الذهنية*، (ط1)، الأردن: دار الفكر.
- العرجان، سامي بن صالح، شواش، تيسير الياس (2020)، *التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي DBT الأدلة وأوراق العمل*، (ط1)، الأردن: دار الفكر.
- العصافرة، إيهاب علي (2019)، التعاطف الذاتي وعلاقته بالاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 27(6)، 837-855.
- عصفور، إيمان حسنين محمد (2017)، التسامح من منظور نفسي، المؤتمر الدولي للجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية: التسامح وقبول الآخر، *الجمعية التربوية لدراسات اجتماعية*، 1، 261-259.

- العميريين، مهنا خلف (2017)، التسامح وأثره على اتخاذ القرار لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة الكرك، رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة، عمان، الأردن.
- العطوي، سعود بن سالم (2014)، أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض سلوك الاستثناء وتنمية مهارات الاتصال لدى طلبة المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراه منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- عبد الفتاح، يسرا محمد سيد (2019)، برنامج معرفي سلوكي لخفض التمر المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، 43(4)، 117-168.
- الغزواني، حسن سلمان جبران (2017)، الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان، دراسات عربية في التربية وعلم النفس -رابطة التربويين العرب، 92، 477-496.
- القحطاني، منال عائض سعد واليوني، رغد حسين (2021)، العوامل الاجتماعية المؤدية لانتشار ظاهرة التمر لدى طلاب المرحلة الثانوية، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، 61(43)، 109-123.
- المجيد، عبد الله (2018)، المناهج التربوية وثقافة التسامح، مجلة الفكر السياسي، اتحاد الكتاب العرب، 19(67)، 200-173.
- المحادين، رائدة زعل عبد الكريم (2014)، فعالية برنامج إرشادي جمعي ديني في تنمية التسامح والتدفق لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك: سورة يوسف أنموذجاً، رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- المومني، أنس عبد الحميد (2017)، السمات النفسية المنبئة بالتمر لدى المراهقين، رسالة ماجستير منشورة، جامعة عمان الأهلية، الأردن.
- منظمة الأمم المتحدة (2020)، العنف والتمر يؤثران على واحد من بين كل ثلاثة طلاب حول العالم، <https://news.un.org/ar/story/2020/11/1065242>، تاريخ الرجوع إلى المقالة: 11-1-2022.
- ناجي، ناجي محمود وعزيز، تقي بدري (2016)، الوعي لدى طلبة الجامعة، الجامعة المستنصرية-مجلة كلية التربية، 4، 155-180.
- والش، نيل دونالد (2002)، التسامح: أعظم علاج على الإطلاق، (ط1)، السعودية: مكتبة الجريد.
- اليونيسف (2018)، نصف مراهقي العالم يعانون من عنف أقرانهم داخل المدرسة وما حولها، <https://news.un.org/ar/story/2018/09/1016211>، تاريخ الرجوع إلى المقالة: 10-1-2022.

المراجع الأجنبية:

- Al-Arjan, Sami bin Saleh, Al-Sheikhi, Fatima Abdullah (2021), **Mindfulness** (in Arabic), (1st), Jordan: Dar Al-Fikr.
- Al-Arjan, Sami bin Saleh, Shawash, Tayseer Elias (2020), **Training in Dialectical Behavioral Therapy (DBT) skills, evidence and worksheets** (in Arabic), (1st edition), Jordan: Dar Al-Fikr.
- Asafra, Ehab Ali (2019), Self-compassion and its relationship to social interest among Jordanian University students (in Arabic), **Islamic University Journal for Academic Studies**
- Abu Farha, Nadia Al-Husseini (2019), **Training the Body and the Soul** (in Arabic), (1st Edition), Egypt: Horizons for Publishing and Distribution.
- Ahmed, Rehab Yahya (2020), The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy in Improving Emotional Regulation in Adolescent Girls and Its Effect in Reducing their Binge Eating Disorder (in Arabic), **Journal of the Faculty of Education - Benha University**, 31 (121), 104-164.

- Ahmed, Moataz Mohamed Obeid (2020), The Effectiveness of a Dialectical Behavioral Counseling Program in Reducing Self-Rumbling in a Sample of University Students (in Arabic), **Journal of the College of Education - Ain Shams University**, 44(4), 113-188.
- Abu Al-Diyar, Massad Najah Al-Rifai (2021), Empathy and Self-Esteem and their Relationship to Cyberbullying among A Sample of Adolescents (in Arabic) , **The Egyptian Journal of Psychological Studies**, 31 (110), 1-32.
- Abu Rifaa, Maha Al-Masry (2021), a training program for the development of love and tolerance among secondary school students to reduce the degree of violence (in Arabic), Research Journal - Ain Shams University - Girls' College for Arts, **Sciences and Education**, 4(2), 144-184.
- Al-Baliti, Asmaa Masoud Mohamed Ahmed (2021) The Effectiveness of Dialectical Behavioral Therapy in Reducing Chaotic Behavior among Middle School Students (in Arabic), **The Egyptian Journal of Psychological Studies**, 31 (110), 165-210.
- Corey, G. (2011), **Theory and practice of group counseling (8nd ed)**, United States of America: brooks/cole cengage learning.
- Chaanine, Daguid (2019), **Techniques of self-defense against bullying in counseling, psychological and physical** (in Arabic), (1st edition), Beirut: Arab House of Sciences Publishers.
- Client, Aisha Al-Hajj Ali (2018), **The effect of an affirmation training program on reducing violent behavior and acquiring empathy skills for violent female students in Jordanian schools** (in Arabic), unpublished master's thesis, University of Jordan, Jordan.
- Hollenbaugh, K. Michelle Hunnicutt and Lenz, A. Stephen. (2018), an Examination of the Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy Skills Groups, **Journal of Counseling and Development**, V96.
- Al-Harbi, Jaber Hamad Jaber (2020), Self-compassion and its relationship to academic burnout among secondary school students (in Arabic), **Journal of Young Researchers in Educational Sciences**, 3, 75-98.
- Jampolsky, MD. Gerald.G (2011), **Forgiveness: the Greatest healer of all**, beyond words publishing inc.,Hillsboro,Oregon.
- Jaradat, Abdul Karim (2008), Bullying among Basic School Students: Its Spread and Associated Factors (in Arabic), **The Jordanian Journal of Educational Sciences**, 4(2), 109-124.
- Al-Jaman, Safaa Abdel-Zahra Hamid (2019), The effect of a counseling program to reduce the level of bullying among primary school students (in Arabic), **Journal of Educational and Psychological Sciences**, 141, 190-217.
- Mahmoudiarya, Azizreza. Sarbi, salar Dousti. Lachinam, fatemeh, Shirazi, Mahmoud. Roustaei, amin. Abbasi, zoher and ghasemzadeh, zadeh. (2012), The effect of training self awareness and management on aggression level in Iranian middle school students. **Social and behavioral sciences**, 46, 987 - 991.
- Al-Obaidi, Mazhar Abdul Karim Salim (2012), The Impact of a Suggested Counseling Program in Developing Self-Awareness of Outstanding Students (in Arabic), **Arab Council for the Gifted and Talented**, 1.
- Patterson, C (1999) **Theories of Counseling and Psychotherapy**, NY: Harper and Raw.
- Saunders, pamela a. Tractenberg, rochelle e. Chaterji, ranjana. Amri, hakima. Harazduk, nancy. Gordon, james s. Lumpkin, michael and haramati, aviad. (2007), Promoting self-awareness and reflection through an experiential Mind-Body Skills course for first year medical students, HHS Public Access, 29(8), 778-784.
- Swales, Michaela and Heard, Heidi (2017), **Dialectical Behavioral Therapy(in Arabic)**, translated by **Mahmoud Eid Mustafa**, (1st ed.), Cairo: Itrac for printing, publishing and distribution.

- Swaillem, Saeed Youssef Abdel-Fattah (2018), **The Effectiveness of a Psychodrama-Based Counseling Program in Improving Self-Awareness and Reducing the Level of Stress among Tenth Grade Students in Qalqilya** (in Arabic), Published Master's Thesis, An-Najah National University, Palestine.
- Salem, Asmaa Abdel-Rahman Abdel-Salam (2020), Modifying the behavior of children who are victims of bullying in the light of a proposed cognitive-behavioral program (in Arabic), **Journal of Practical Research in Education**, 21(14), 369-404.
- Al-Samrouni, Mr. Ibrahim (2007), **Emotional Intelligence: Its Foundations - Its Applications - Its Development** (in Arabic), (1st Edition), Dar Al-Fikr Publishers and Distributors, Amman: Jordan.
- Al-Shafei, Nahla Faraj Ali (2018), The Effectiveness of Dialectical Behavioral Counseling in Reducing Negative Emotional Sensitivity among University Students (in Arabic), **Arab Educators Association**, 104, 210-167.
- Shukair, Zainab (2010), **The Scale of Tolerance** (in Arabic), Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- Shamayleh, Alaa Ali Muhammad (2016), **The Effectiveness of Group Counseling Based on Dialectical Behavioral Therapy in Reducing Impulsivity and Disruptive Behavior among Tenth Grade Students** (in Arabic), Master's Thesis Published, The Hashemite University, Amman: Jordan.
- Al-Shelash, Omar Bin Suleiman (2019), The Effectiveness of a Cognitive-Behavioural Program in Developing Self-Concept and Its Impact on Reducing Bullying Behavior among a Sample of Secondary School Students (in Arabic), **Specialized International Educational Journal**, 8(10), 63-79.
- Shaheen, Hiam Saber Sadiq (2016), Developing Empathy to Reduce Bullying in Hearing Impaired Adolescents (in Arabic), **The Egyptian Journal of Psychological Studies**, 26 (91), 387-427.
- Al-Sabhin, Ali Musa and Judges, Muhammad Farhan (2013), **Bullying Behavior in Children and Adolescents: Concept - Causes – Treatment** (in Arabic), Riyadh: Naif Arab University for Security Sciences.
- Warlick, Craig A. Huffman, Jonathan M. Poquiz, Jonathan L. Moffitt-Carney, Kelsey M. Krieshok', Thomas S. DeLong, Leslie. Schellenger, Brynne. Leonard, Julia and Nelson, Juliet. (2020) A Pilot Investigation of Positive Psychology Instruments and Dialectical Behavior Therapy Treatment Outcomes, **Journal of Mental Health Counseling**, 42(4), 356-373.
- Zaghoul, Muhammad Abdullah (2015), **A proposed educational program to reduce bullying among students of the upper basic stage in Jordan** (in Arabic), published doctoral thesis, University of Jordan, Jordan.
- Zaki, Hana Mohamed and Helmy, Omnia Hassan Mohamed (2020), The Effectiveness of a Training Program Based on Empathy in Improving Social Responsibility for a Sample of Bullying Students at the Secondary Stage (in Arabic), **The Egyptian Journal of Psychological Studies**, 109(30), 378-448