

فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي:
دراسة بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا

Amira Hassan Mohamed Elamin Mohamed &
Mikail Ibrahim

الملخص

هدفت هذه الدراسة التحريية إلى تشخيص أثر الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع مستوى تقدير الذات من منظور إسلامي، لدى طالبات الصفوف الثامن التاسع والعاشر بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا بماليزيا. حيث شخّصت الباحثة المشكلة من خلال عملها كمرشدة تربوية ونفسية في المدارس العالمية بماليزيا؛ حين وجدت أن شخصية بعض الطلبة غير متوافقة، ولديهم تقدير منخفض لذواتهم، وهم مترددون أثناء الإجابة على أسئلة الاختبارات، وأثناء مشاركتهم في الأنشطة المدرسية. تم اختيار عينة من (30) طالبة، تراوحت أعمارهن ما بين 13-16 سنة. وتقسيمهن إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية (15) طالبة، خضعت للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بتقنيات إسلامية (نموذج الشناوي). ومجموعة ضابطة من (15) طالبة درس المقرر الإرشادي المعرفي السلوكي ل(بيك). تم استخدام مقياس (روزنبرغ) المكون من (10) درجات لتقدير الذات. استخدمت الأساليب الإحصائية؛ اختبار (ت) والتحليل الوصفي لمقياس تقدير الذات. بينت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين العينة التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات لصالح العينة التجريبية، وجود علاقة إيجابية ودالة احصائياً بين الإرشاد المعرفي السلوكي من منظور إسلامي ومستوى تقدير الذات.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المعرفي، المنظور الإسلامي، تقدير الذات

**THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE-BEHAVORAL
COUNSELING IN RAISING SELF-ESTEEM THROUGH ISLAMIC
PERSPECTIVE: A STUDY AT THE MODERN ARAB SCHOOL IN
PUTRAJAYA**

ABSTRACT

The purpose of this research is to identify the effectiveness of cognitive-behavioural therapy from an Islamic perspective in raising the level of self-esteem among 8th, 9th and 10th grade students in the Modern Arab School. The researcher identified the problem through her work as an educational and psychological counselor at the International schools in Malaysia. She found that some students are not compatible, have low self-esteem, are hesitant while answering exam questions, and while participating in school activities. The sample is (30) students who will be selected from age 14 to 16 years old. They will be divided into two groups, experimental (15) and control (15) students. The experimental group will be subjected to a cognitive behavioural counselling program from an Islamic perspective (Al-Shennawi model). The researcher used (10) grades (Rosenberg) scale of self-esteem. The statistical methods used were; (t) test and descriptive analysis of the self-assessment scale. The findings revealed that the cognitive-behavioural therapy from an Islamic perspective is statistically significant.

Keywords: cognitive behavioural, Islamic perspective, self-esteem.

المقدمة

يعتبر الإرشاد النفسي الديني من أهم طرق الإرشاد الذي يوظف العامل الديني في ديناميات عملية الإرشاد، لأنّ الالتزام بتعاليم الدين بشكل سليم يعتبر أساساً متيناً للسلوك السوي، ويضمن التوافق والصحة النفسية، كما في قوله تعالى: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ...﴾ (الإسراء: 9). ولقد أجمع المرشدون على اختلاف دياناتهم سواء كانوا مسلمين أو يهوداً أو مسيحين؛ على أن الإرشاد الديني طريقة تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية (زهران، 1989: 21). فالعقيدة الصحيحة هي مناط شخصية المسلم، إنها تعني الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقضاء والقدر خيره وشره. هذا الإيمان لا يكون كاملاً ولا مستقيماً ولا يؤتي ثماره إلا إذا استقام القلب. فعن أنس عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ﴿لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم

211 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة بالمدسة العربية الحديثة في بوتراجايا

قلبه، وَلَا يَسْتَقِيمُ قَلْبُهُ حَتَّى يَسْتَقِيمَ لِسَانُهُ} (حديث مرفوع رواه البيهقي). فباستقامة القلب يستقيم الإيمان وباستقامة الإيمان تتحد شخصية المسلم في سائر عباداته ومعاملاته وسلوكه، ويتم صلاح سائر الجسد، من قول أو فعل أو نية (الشناوي، 2001: 19). ومن منطلق العقيدة الصحيحة، وفي ضوء التوحيد الخالص يتجه مسار شخصية المسلم اتجاهات واحداً مستقيماً لا عوج فيه ولا شائبة تحوم حوله، إنه يتجه بعبادته لله وحده، ويتجه باستعانة بالله وحده ويردد في كل صلاة ﴿إياك نعبد وإياك نستعين﴾ (سورة الفاتحة: 5).

والواقع أن الإسلام يسعى لترقية إيمان الفرد وتغيير اهتمامه من التعلق بظروف الدنيا الفانية، إلى تعميق الإيمان بالله وإيثار الحياة الباقية. لهذا خلص على أن العبادات البدنية لها تأثير وتأثير معاً، فهي من جهة تتأثر بالعبادات القلبية، وتؤثر فيها من جهة أخرى، وتحتويها من جهة ثالثة. فالدين هو المعيار الذي يشتمل على الجوانب عدة منها المعرفية مثل، الوعظ وتصحيح الأفكار والمفاهيم والاتجاهات، وعلى جوانب وجدانية مثل التذكير وملاسة المشاعر الإنسانية، وكذلك على جوانب سلوكية مثل الثواب والعقاب وعرض النماذج الطيبة (الشناوي، 2001م).

يعد تقدير الذات من المفاهيم التي لاقت اهتماماً كبيراً من علماء النفس لأهميته، ولكونه يمثل عنصراً من العناصر الأساسية في تكوين الشخصية، ويقصد بالذات؛ صورة الذات أو فكرة الشخص عن ذاته، وماهي الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه، في ضوء إمكاناته واتجاهه نحو هذه الصورة، ومدى استثماره لها في علاقاته بنفسه أو بالواقع (مصطفى كامل، 2003: 425).

وتتضح أهمية التقدير الإيجابي للذات في تصنيف ماسلو للحاجات النفسية للإنسان؛ حيث يرى أن هناك حاجة ماسة لتقدير الفرد لذاته واحترامه لها، والثقة بذاته، كذلك

212 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا

هناك حاجة ملحة لتقدير الذات من الآخرين، الذي يتضمن المكانة والمركز والتقبل الاجتماعي من الآخرين.

ونجد أن الأشخاص ذوو تقدير ذات مرتفع يتميزون بمقاومة التحدي ولا يضطربون عند الشدائد، ويستلزم تقدير الذات المرتفع الشعور بالكفاءة الشخصية، والشعور بالثقة بالنفس واحترام الذات (الصبان، 1993: 45). وفي ذات الاتجاه، تشير مريم سليم إلى أن الذين لديهم تقديراً عالياً للذات يتصفون بأنهم "ينظرون إلى أنفسهم نظرة واقعية، ويقبلون أنفسهم كأشخاص مقبولين، كما يستطيعون أن يحددوا نقاط القوة والضعف لديهم، ولهم آراء قوية، لا يخشون التعبير عنها، ولا يشعرون بالتهديد بسبب المواقف الجديدة، وعندما يواجهون بأخطائهم يقرون بها، ويستطيعون إيجاد الحلول لمشكلاتهم" (سليم، 2003: 17).

مشكلة الدراسة

لقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمرشدة تربوية ونفسية في المدارس العالمية بماليزيا؛ أن شخصية عديد من الطلاب غير متوافقة، ولديهم تقدير منخفض لذواتهم، وهم أيضاً مترددون أثناء القيام بحل أسئلة الاختبارات، وأثناء مشاركتهم في الأنشطة والبرامج المدرسية.

هدف الدراسة

الهدف الرئيس في هذه الدراسة؛ التحقق من مدى فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في المنظور الإسلامي كأداة علاج لرفع مستوى تقدير الذات للطلّاب.

الدراسات السابقة

لقد وضع الإسلام منهجاً واضحاً ومحدداً لضوابط الإشباع وكيفياته، ولم يغفل عن تكوين الشخصية ومحدداتها، وكيفيات بنائها وأنماطها، لأنها الكيان المتكامل للفرد، والذي تظهر

عليه هيئات السواء أو الانحراف، وتكمن فيه أسباب الصحة والمرض، وتلك الحلقة المهيمنة والمكتملة للعملية الإرشادية والعلاجية (النجيمشي، 2007). ويشير الشناوي (2001) إلى أن الإرشاد الإسلامي يتميز عن بقية أنواع الإرشاد والنظريات الغربية؛ بأنه يحتوي علي مصادر ربانية (القرآن، والسنة) إضافة إلى إن المنهج الإرشاد الإسلامي يحتوي علي أجوبة لتساؤلات المرشد والمعالج النفسي، والإرشاد في الإسلام أساسه علاقة الإنسان بخالقه، وعلاقة الإنسان بنفسه ثم علاقته بالناس. سعد وعريبات (2009) أن الإرشاد الإسلامي يتميز بطرق متعددة عن بقية الإرشاد؛ إذ هي طرق وعظمية، فعلية وانفعالية، وطرق قصصية، تحوي أهم معالم الوقاية من الاضطراب النفسي وهو الايمان بالله، وتقوى الله، وحب الله، ثم الشكر لله. فالإرشاد الإسلامي ينقسم إلى ثلاثة طرق هي: الحكمة، الموعظة الحسنة، ثم الجدل والتي هي أحسن.

إن نظرة العبد لنعمة الله عليه والمداومة على ذكره بقراءة القرآن والدعاء؛ تساعد المريض النفسي على الشفاء من الاكتئاب النفسي. إضافة إلى ذلك، فإن البرنامج الإرشادي الديني والثقة بالله عز وجل والتوكل عليه وحسن الظن به، والرضا بالقضاء و القدر، لها آثار فاعلة في نجاح العملية الإرشادية، وإن الدعم النفسي في القرآن يسعى لمساعدة الإنسان لمواجهة صعوبات الحياة وضغوطها".

وقد أشار زهران (2005) إلى أن الإرشاد الإسلامي له تقنيات فاعلة في العملية الإرشادية، وهذه التقنيات تتمثل في؛ حل الصراع الداخلي، وزيادة الوعي، والاعتراف، والتوبة، والاستبصار والدعاء والاستغفار والصبر ثم التوكل على الله. وانسجاماً مع هذه الدراسة أكد محمد أمين عرقسوسي (1992) أن تقنيات الاسترخاء المصحوبة بالرؤية الشرعية، والاستماع إلى المأثورات والأدعية؛ لها أثر فاعل في خفض درجة ضغط الدم. وأشارت أسماء بوعود (2014) إلى أن المنهج الإرشاد الإسلامي يحقق فاعلية الذات والصحة النفسية للفرد من خلال تقوية الجوانب الآتية: تقوية الجانب الروحي، ربط الإنسان بغاية

214 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا

سامية تتمثل في عبادة الله تعالى، والحث على طلب العلم، والتحلي بالأخلاق الحميدة. وأضافت الدراسة بأن هناك وسائل وقائية من الاضطرابات النفسية؛ كالعبادات المتنوعة والتوبة والتوكل والصبر. ووجد أن الإرشاد المعرفي السلوكي الإسلامي يعتبر أكثر أنواع العلاج النفسي نجاحاً وتأثيراً؛ حين يركز على نظرية علمية من الممكن قياس فعاليتها بطريقة علمية، ويلتقي مع التعاليم الدينية من خلال نظرية تقوم على أن الإنسان له القدرة على توجيه نفسه وإصلاحها، من خلال قدرته على تعلم الذات وتوظيف ذلك في تعديل سلوكه وأفكاره .

اتباع المسلم للمنهج الإسلامي بصدق؛ هو خير مساعد في بناء شخصية سوية متوافقة، وخير ما بقي الإنسان مما يمكن أن يحدث جراء الملمات، وخير ما يعالجه حين ينتابه الوهن والقلق والخوف والاكئاب (الغامدي، 2010). وقد أثبتت دراسة فتوح (2014) أن الإرشاد النفسي الديني يهدف إلى تحرير الفرد المضطرب من مشاعر الإثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي، وتساعد على تقبل ذاته، وإشباع حاجته إلى الأمن والسلام النفسي. ويتطلب هذا الإرشاد المرشد المؤمن الذي يتبع تعاليم دينه ويحترم الأديان السماوية الأخرى. فالإرشاد النفسي الديني هي عملية يشترك فيها المرشد والمسترشد، يتم خلالها: الاعتراف والتوبة والاستبصار والتعلم، ويلجأ المسترشد إلى الله بالدعاء، مبتغياً رحمته، مستغفراً إياه، ذاكراً صابراً متوكلاً عليه. وفي دراسة لشاهيناز (2009: 2) أكدت أن المحور الديني ينبغي أن يكون الأساس الذي يجب أن تنطلق منه البرامج الوقائية والعلاجية، إضافة أن العقيدة الصحيحة تحقق للإنسان غايته وعلى رأس هذه الغايات رضا الله سبحانه وتعالى، لكي يشكل حاجزاً ضد الأمراض والأزمات النفسية؛ "فالعقيدة الصحيحة والدين القيم هو الحصن الأهم في مواجهة الاضطرابات النفسية". أن إتباع القرآن منهجاً، والرسول (ص) قدوةً هو الشافي لكثير من المشكلات التي يعاني منها المراهقون. وأن عدم الإيمان بالله لدى المراهقين هو دليل الهزيمة الروحية والنفسية وفقدان الذات، فلا بد من إعداد جيل محصن دينياً ونفسياً.

وأشار محمود (2015) إلى أن الهدف الأساسي من الإرشاد الإسلامي؛ هو إعادة توثيق العلاقة بين الفرد وخالقه، ويتفرع من هذا الهدف الرئيس مجموعة أهداف فرعية هي: حل الصراع الداخلي للفرد، والتعامل مع الأفكار غير المنطقية، زيادة الوعي وعدم الانشغال بالماضي، والتركيز في الحاضر، والوصول إلى هوية النجاح. وأكد حمدان وآخرون (2010) أن البرنامج الإرشادي الديني كان لها أثر فاعل في تخفيف الاضطرابات السيكوسوماتية للمرضى، حيث اخضعوا مجموعتين أجريت لهما عمليات جراحية، الأولى لسماع القرآن الكريم، بينما تطبق على المجموعة الثانية، فكانت نتائجها أن المجموعة التي خضعت لسماع القرآن كانت هي أقل شعوراً بالألام، مما يدل على أثر القرآن الكريم في تخفيف الآلام.

وترى الباحثة أن أبعاد الصحة النفسية في المنظور الإسلامي هي نفس الأبعاد و الأركان التي يتكون منها باب الخير الذي دلنا عليه النبي صلى الله عليه وسلم وهي: {الشهادتان، والتوحيد بأنواعه الثلاثة، والإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقضاء والقدر، وتكاليف الصلاة والزكاة والصوم والحج، المعاملات كعلاقة المسلم بالمسلم، وحقوق المسلم على المسلم، وعلاقة الجار بجاره المسلم، وعلاقته بجاره غير المسلم، وعلاقته بولي الأمر، وعلاقته بالمجتمع، وغيرها من العلاقات، والأخذ بالأسباب}.

وبالتأمل في هذه الأبعاد نجد أن الشهادتين: تمثلان المدخل الأساسي للصحة النفسية، والتكاليف: تمثل الجوهر الذي يمثل جانب تهذيب النفس والسمو بها وتعديل السلوك، والمعاملات: تمثل التفاعل مع المجتمع وأفراده، والأخذ بالأسباب: يمثل القدرة على مواجهة الأزمات والمشكلات، ولا تخرج أبعاد الصحة النفسية عن هذه الأبعاد الأربعة.

نظرة الإسلام للذات

وهب الله تعالى الإنسان عقلاً وفضله على سائر المخلوقات، وجعله خليفه له في الأرض، وأودع فيه من القدرات الجسدية والذهنية والقابلية للتكيف المستمر. ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ

وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴿٧٠﴾
(الإسراء: 70).

ويحفل القرآن الكريم بالإنسان من حيث: تعريفه على ذاته، وتبصيره بحقيقته، ومهمته في الحياة (عزت جرادات، 1987: 54). ولهذا الخصوصية والتكريم أهمية كبرى في تصوير شخصية الإنسان وتقديره لذاته، فهي جوانب ترفي ذاته. ولقد كرم الله الإنسان على سائر خلقه وشرفه بأن خلقه بيده ونفخ فيه من روحه وأسجد له ملائكته، وعلمه الأسماء كلها، هذا التكريم من شأنه أن يجعل الإنسان يفهم نفسه فهماً صحيحاً ودقيقاً وسليماً بما فضله الله عن سائر المخلوقات (الشناوي، 2001).

لقد زادت التربية النبوية من ثقة المسلم بنفسه، وعملت على تخليصه من الشعور بالنقص والضعف والخوف، وحثته على الاعتزاز بالنفس، وعلى الشجاعة في إبداء الرأي والتعبير عن أفكاره ومشاعره دون خشية من الناس، ففهم الإنسان لذاته تأثير كبير في سلوكه (نجاتي، 2000: 289).

خلصت للدراسات السابقة إلى أن الإرشاد في المنظور الإسلامي يعمل من خلال ثلاثة أدوات لرفع وتحسين مستوى تقدير الذات للعينة التجريبية، هي: تقوية العلاقة مع الله، والعلاقة مع الذات، والعلاقة مع الآخرين.

منهج الدراسة

اتبعت الباحثة في هذه الدراسة المنهج التجريبي، ويعني ملاحظة "المتغير التجريبي" ونتائج وآثار هذا المتغير، بحيث يتم ضبط إجراءات التجربة للتأكد من عدم وجود عوامل أخرى غير المتغير التجريبي قد تؤثر على هذا الواقع. ففي هذه الطريقة يعالج الباحث متغيراً مستقلاً واحداً في الأقل، ويضبط المتغيرات المتعلقة الأخرى ثم يلاحظ النتيجة على واحد

217 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا

أو أكثر من المتغيرات التابعة. ولهذا يمكن تعريف البحث التجريبي بأنه: تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو للظاهرة موضوع الدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغير من آثار في هذا الواقع أو الظاهرة

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات (الصف الثامن و التاسع والعاشر) بالمدرسة العربية الحديثة بماليزيا. وعينة الدراسة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، وهي عبارة عن مجموعة من الأفراد مأخوذة من المجتمع الذي سوف تقوم الباحثة بدراسته، بحيث يكون لكل فرد فيه نفس الفرصة المتاحة لغيره لكي يصبح عضواً في هذه العينة (ملحم، 2002) وذلك بإعطاء كل فرد من أفراد مجتمع الدراسة رقماً ثم خلط الأرقام جيداً حتى لا يمكن تسلسلها أو معرفتها، ومن ثم سحب أرقام بعدد حجم العينة المراد تطبيق الدراسة عليها بصفتها عينة ممثلة لمجتمع البحث.

أدوات الدراسة

مقياس روزنبرغ Rosenberg لتقدير الذات: وهو مقياس وضعه المحامي الكندي الدكتور موريس روزنبرغ (1975). وهو لمقياس شائع ومشهور في العلوم الاجتماعية، تضمن المقياس (5) عبارات سلبية أرقامها: (2، 5، 6، 8، 9)، و(5) عبارات إيجابية المضمون هي (1، 3، 4، 7، 10). ولكل عبارة أربعة من الأجوبة التي تتراوح بين (أوافق بشدة وأعارض بشدة). تحتسب الدرجات وفق سلم تنازلي رباعي التدرج (1، 2، 3، 4)، وبالتالي فإن الدرجة العظمى للمقياس تبلغ (40) درجة والدرجة الدنيا هي (1).

منح الدرجات: تمنح الدرجات للعبارات الإيجابية: (1، 3، 4، 7، 10)؛ بحيث تأخذ أوافق بشدة (4 درجات) وأعارض بشدة (درجة واحدة). وتمنح الدرجات للعبارات السلبية: (2، 5، 6، 8، 9) بحيث تأخذ أوافق بشدة (درجة واحدة)، وأعارض بشدة (4 درجات).

الطريقة المستخدمة في تصميم تجربة الدراسة

تستخدم الباحثة في إجراء هذه الدراسة الميدانية التجريبية طريقة المجموعات المتكافئة، وهي عبارة عن مجموعتين متكافئتين، الأولى تجريبية والثانية ضابطة، يتم اختيار أفراد كل مجموعة عشوائياً، لإجراء للمجموعتين اختبار قبلي، وتخضع المجموعة الأولى للتجربة "المتغير المستقل"، وتحجب التجربة عن المجموعة الثانية. وفي نهاية التجربة يجري اختبار بعدي للمجموعتين؛ بهدف معرفة أثر التجربة على المجموعة التجريبية. قامت الباحثة في هذه الدراسة باختيار مجموعتين تجريبتين، الأولى وهي المجموعة الضابطة تخضع لإرشاد معرفي سلوكي متبعة نظرية (بيك) في الإرشاد المعرفي السلوكي، والمجموعة الثانية وهي المجموعة التجريبية سوف تخضع للإرشاد المعرفي السلوكي بتقنيات إسلامية (نموذج الشناوي) يدخل العامل التجريبي (الإرشاد المعرفي من منظور إسلامي) على المجموعة التجريبية، وترك الأخرى في ظروفها الطبيعية الإرشاد المعرفي السلوكي. وبذلك يكون الفرق ناتجاً عن تأثير المجموعة التجريبية بالعامل التجريبي، ويشترط أن تكون المجموعات متكافئة من حيث العدد:

- أ - مجموعة ضابطة التي تخضع للإرشاد المعرفي السلوكي وقوامها (15) طالبة.
- ب - مجموعة تجريبية تخضع للإرشاد المعرفي السلوكي من منظور إسلامي قوامها (15) طالبة .

قبل تطبيق البرنامج الإرشادي سوف يتم التأكد من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة، ذلك أن اعتماد المنهج التجريبي يتطلب تحقيق التكافؤ بين مجموعتي الدراسة، أي التأكد من أنهما متشابهتين في جميع المتغيرات عدا المتغير المراد قياس أثره (المتغير المستقل) في الدراسة الحالية تم التجانس بين المجموعتين في المتغيرات التالية: مستوى تقدير الذات، والعمر، والجنس من الإناث فقط. ويتكون البرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي من:

- أ - برنامج إرشادي معرفي سلوكي مستند لنظرية (بيك، 2000) للمجموعة الضابطة
- ب - برنامج إرشادي معرفي سلوكي من منظور إسلامي نموذج الشناوي العينة التجريبية

تفاصيل البرنامج:

تتحدد مدة البرنامج بـ (6) أسابيع، للفترة من 9/10/2017م وحتى 9/1/2018م. خصصت أول (4) أسابيع منها للجلسات الإرشادية بمعدل جلستين في كل أسبوع، وأُسبوعين فترة متابعة تختتم بجملة للقياس التبعي، مدة كل جلسة (45-60) دقيقة.

عرض ومناقشة النتائج

لمعرفة مستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة إيماس، قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي للمجموعتين، وأجرت التحليل الوصفي (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري) للمجموعتين، بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي للمجموعتين، وأجرت التحليل الوصفي (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري) للمجموعتين، لمعرفة الفروق في تقدير الذات لدى طالبات المجموعتين، من خلال المقارنة بينهما، وبالتالي تشخيص أثر البرنامج في اكتساب المجموعة التجريبية.

أولاً: التحليل الوصفي للاختبار القبلي لمقياس تقدير الذات (لروزنبرغ) للمجموعتين التجريبية والضابطة. وقبل البدء بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية؛ قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي للمجموعتين، وأجرت التحليل الوصفي (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري) لمقياس تقدير الذات (لروزنبرغ) للمجموعتين، ومن ثم أجرت الباحثة مقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وكانت النتائج كما يلي.

جدول رقم (1) الاختبار القبلي للعينتين (التجريبية والضابطة)

ت العنصر	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1 على العموم أنا راض عن نفسي	2.27	1.033	2.40	910.
2 أحياناً أفكر أنني	1.73	594.	1.73	458.

220 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة
بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا

					لست كفؤاً على إطلاق	
3	أشعر أن لدي عدداً من الخصائص الجيدة	3.00	926.	2.93	704.	-0.07
4	أقدر على القيام بالأشياء كما يستطيع الناس	2.93	799.	2.73	799.	-0.2
5	أنا متأكد من أنني شخص عديم الفائدة	1.93	704.	2.00	756.	0.07
6	أشعر بأنني لا أملك ما أعتز به	2.20	1.014	1.87	743.	-0.33
7	أشعر أنني شخص له قيمة مقارنة بالآخرين	3.00	535.	2.53	1.060	-0.47
8	أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر	1.27	458.	1.60	632.	0.33
9	أميل إلى الشعور بأنني شخص فاشل	2.27	1.100	2.47	640.	0.2
10	لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي	3.07	799.	2.87	743.	-0.2
	المعدل	2.36	0.796	2.31	744.	0.05

يبين الجدول رقم (1) المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج. بشكل عام يتبين أنّ الفروق بين المجموعتين بسيط جداً بل أن الفقرة (2) لم نجد

221 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة
بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا

فيها أي فرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث كانت قيمة الفرق بينهما (0)؛ وهذا يدعم تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية لعمل البرنامج الإرشادي. الذي يتطلب أن تكون المجموعتين متجانسة. توضح الفروق في الجدول أن المتوسط في المجموعة الضابطة كان أعلى من متوسطات المجموعة التجريبية في الفقرات (3، 4، 6، 7، 10) بمقادير بسيطة كانت أعلاها الفقرة (7) بفارق (0.47) تليها الفقرة (6) بفارق (0.33)، وبقية الفقرات أدنى من ذلك.

في حين نجد أنّ المجموعة التجريبية كان أعلى في الفقرات (1، 5، 8، 9) و كان الفروق بسيطة (0.13) و(0.07) و(0.33) و(0.02) على التوالي. وعلى العموم فقد كان معدل المتوسط الحسابي في العينة الضابطة أعلى في المجموعة الضابطة بمقدار ضئيل جداً وقدره (0.05)، ما يعني تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.

ثانياً: التحليل الوصفي للاختبار البعدي لمقياس تقدير الذات (لروزنبرغ) للمجموعتين التجريبية و الضابطة:

بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي للمجموعتين، وأجرت التحليل الوصفي (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري) للمجموعتين، لمعرفة الزيادة في تقدير الذات لدى طالبات المجموعة التجريبية، من خلال المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول رقم (2) الاختبار البعدي للعينتين (التجريبية والضابطة)

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		العنصر
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	3.13	640.	3.73	458.	على العموم أنا راض عن نفسي
2	2.27	594.	3.73	594.	أحيانا أفكر أنني

222 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة
بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا

					لست كفؤا على إطلاق
0.67	488.	3.67	655.	3.00	3 أشعر أن لدي عددا من الخصائص الجيدة
1.27	414.	3.80	1.187	2.53	4 أقدر على القيام بالأشياء كما يستطيع الناس
1.67	414.	3.80	915.	2.13	5 أنا متأكد من أنني شخص علم الفائدة
1.6	458.	3.73	743.	2.13	6 أشعر بأنني لا أملك ما أعتز به
0.6	743.	3.53	961.	2.93	7 أشعر أنني شخص له قيمه مقارنة بالآخرين
1.46	617.	3.33	743.	1.87	8 أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر
1.13	414.	3.80	724.	2.67	9 أميل إلى الشعور بأنني شخص فاشل
0.68	258.	3.93	799.	3.27	10 لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي
1.11	485.	3.70	0.796	2.59	المعدل

يتضح من الجدول رقم (2) أن الفارق في المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان كبيراً بعد تطبيق البرنامج، بعكس ما كان عليه الحال قبل تطبيق البرنامج. ونلاحظ في الجدول أن المجموعة التجريبية قد تفوقت بجميع الفقرات على المجموعة الضابطة. فكان معدل المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية (3.7) بانحراف معياري (485). مقابل (2.59) للمجموعة الضابطة، أي كان معدل الفرق بين المتوسطات (1.11) لصالح المجموعة

التجريبية. جاءت الفقرتان (5 و6) في أعلى الفروق وهما " أنا متأكد من أنني شخص عديم الفائدة " و "أشعر بأني لا أملك ما أعتز به"؛ حيث بلغتا (1.67 و 1.6) على التوالي، مما يشير إلى تفوق المجموعة التجريبية. وجاءت الفقرتان (2 و8): " أحيانا أفكر أنني لست كفؤا على إطلاق"، و "أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر" بفارق حسابي قدره (1.46) لصالح المجموعة التجريبية. نلاحظ أن الفرق في المتوسط الحسابي بالمجموعتين كان كبير. وتاليها الفقرة الرابعة " أقدر على القيام بالأشياء كما يستطيع الناس " (1.27)، ثم الفقرة رقم (9) "أميل إلى الشعور بأني شخص فاشل" بفارق حسابي (1.13). ونلاحظ أن جميع الفقرات الفارق في الوسط الحسابي كان لصالح المجموعة التجريبية، وهذا أن دال أما يدل على مدى فعالية البرنامج المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي في رفع مستوى تقدير الذات للطلبات.

ثالثاً: النتائج النهائية لتقدير الذات بعد تطبيق البرنامج للمجموعتين الضابطة والتجريبية تم مقارنة الفروق النسبية للمتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارين القبلي والبعدي لكي يتسنى الوقوف على النتائج النهائية التي تأخذ بالاعتبار المحصلة النهائية للتطور لدى المجموعة التجريبية

جدول (3) الفارق في المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

للاختبارين القبلي والبعدي

ت	العنصر	الفروق النسبية		الرتبة
		للاختبار القبلي	للاختبار البعدي	
1	على العموم أنا راض عن نفسي	0.13	0.6	10
2	أحيانا أفكر أنني لست كفؤا على إطلاق	0	1.46	3
3	أشعر أن لدي عددا من	-0.07	0.67	9

224 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة
بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا

الخصائص الجيدة				
4	1.29	1.27	-0.2	4 أقدر على القيام بالأشياء كما يستطيع الناس
2	1.60	1.67	0.07	5 أنا متأكد من أنني شخص
1	1.93	1.6	-0.33	6 أشعر بأنني لا أملك ما أعتز به
6	1.08	0.6	-0.47	7 أشعر أنني شخص له قيمة مقارنة بالآخرين
5	1.13	1.46	0.33	8 أتمنى لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر
7	0.93	1.13	0.2	9 أميل إلى الشعور بأنني شخص فاشل
8	0.88	0.67	-0.2	10 لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي

من الجدول (3) يتبين أن المجموعة التجريبية حققت تطوراً ملحوظاً في تقدير الذات بمقارنة الاختبارين القبلي والبعدي. إذ حصلت الفقرة (6) على أعلى تقدير وقدره (1.93)، وجاءت بعده الفقرات (5، 2، 4، 8، 7) بفروق تراوحت من (1.6 إلى 1.07). أما الفقرات (9، 10، 3، 1) فقد كانت بفروق أدنى تراوحت ما بين (0.93 إلى 0.47). في حين حصلت الفقرة (1) على أقل تقدير وهو (0.47). بذلك يكون الفارق النهائي بين المجموعتين عالياً؛ مما يدل على أن المجموعة التجريبية قد استفادت من البرنامج المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي في رفع مستوى تقدير الذات.

كما استخدمت الباحثة إختبار "تي" للعينات الدراسية؛ لمعرفة هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى تقدير الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج لإرشادي. للتحقق من ذلك والإجابة عليه قامت الباحثة بتطبيق مقياس تقدير الذات

225 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة
بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا

للعينتين التجريبية والضابطة قبل البرنامج الإرشادي وبعده، لمعرفة الفروق بين العينتين بعد تلقي البرنامج الإرشادي الذي تم إعداده من قبل الباحثة، وقامت الباحثة باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات، وذلك لحساب قيمة (تي) كما هو موضح في الجدول رقم (4) الآتي:

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لنتائج تقدير الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	قبل تطبيق البرنامج	15	24.00	3.52	1.696	101.	غير دال إحصائياً
	بعد تطبيق البرنامج	15	25.93	2.65			
المجموعة التجريبية	قبل تطبيق البرنامج	15	23.40	3.26	12.61	000.	دال إحصائياً
	بعد تطبيق البرنامج	15	36.26	2.21			

بالنسبة للمجموعة الضابطة، شملت الدراسة 15 مستجيباً من طالبات المرحلة الثانوية في مدرسة إيماس العالمية بماليزيا، لكلا الفترتين قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، حيث أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطالبات قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي في المجموعة الضابطة في مستوى تقدير الذات، فقد بلغت قيمة (ت) 1.696، والدلالة الأحصائية 0.101، وعلى الرغم من أن المتوسط الحسابي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ($M = 24.00$, $SD = 3.52$) وبالرغم من أنها نسبة أعلى من درجات الطالبات لتقدير الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ($M = 25.93$, $SD =$

(2.62) لكن هذا الاختلاف صغير ولا يزال غير دال احصائيا، لذلك يمكن القول أنه لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في مستوى تقدر الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج في المجموعة الضابطة.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية، فقد بلغت قيمة (ت) لمستوى تقدير الذات (12.61)، والدلالة الاحصائية (0.000). قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ($M = 23.40, SD = 3.26$) وهي نسبة قبل من تقدير الذات للطلاب بعد تطبيق البرنامج ($M = 36.26, SD = 2.21$) وهذا الاختلاف دال احصائيا، لذلك يمكن القول بوجود فرق ذات دلالة احصائية بين درجات الطالبات في مستوى تقدر الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي في المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج

إنّ جوهر اهتمام الدراسة الحالي هو التحقق من أن الإرشاد المعرفي السلوكي من منظور إسلامي له أثر فعال ويمكن أن يعتمد كأداة لرفع مستوى تقدير الذات للطالبات، هذا ما نص عليه سؤال الدراسة. ولقد أثبت نتائج الجداول 3، 2، 1 صحة توقعات الباحثة لهذا السؤال، إذ توجد فروق دالة احصائيا لصالح التطبيق البعدي وتحسن في تقدير الذات للمجموعة التجريبية نتيجة لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي. تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة كل من أجمد وفتحية (2013)، ودراسة محمد (2007)، ودراسة بنعيشي (2009). كما جاءت نتائج هذه الدراسة متوافقة مع دراسة سعد وعريبات (2009) بأن الإرشاد من منظور إسلامي يتميز عن بقية أساليب وطرق الارشاد النفسي، لما للإرشاد الإسلامي من تقنيات روحانية وإيمانية تعمل على مساعدة المسترشد والشفاء من الأمراض النفسية، وذلك لأنه طرقه وأساليبه تحتوي على معتقدات، وثقافة المريض النفسي.

227 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة بالمدسة العربية الحديثة في بوتراجايا

وهناك أيضا العديد من الدراسات اتفقت معها نتيجة الدراسة الحالية، كدراسة زهران وأسامة (2008)، ودراسة محمد عرقسوسي (1992)، ودراسة فاطمة الشيخ وأسامة بوعود (2014)، وبهذا يمكن القول بأن الإرشاد المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي يعمل على إعادة وتوثيق العلاقة بين الفرد، وخالفه مما يؤدي إلى حل الصراع الداخلي للفرد والتعامل مع الأفكار غير المنطقية والتركيز على الحاضر، وعدم الانشغال بالماضي. ولاحظت الباحثة من خلال الجلسات الإرشادية للعينة التجريبية؛ أن أكثر العوامل والمواقف التي كانت سبباً في الشعور بالدونية وعدم الثقة بالنفس، كانت تلك التي تتعلق بعلاقتهم مع الله مثل الالتزام بالعبادات كالصلاة وطاعة الوالدين.

وتأكد نتائج دراسة الغامدي (2008) ودراسة فتوح (2014) ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية؛ بأن الإرشاد النفسي الديني يهدف إلى تحرير الفرد المضطرب من مشاعر الإثم والخطيئة، التي تهدد أمنه النفسي وتساعد على تقبل ذاته وإشباع الحاجة إلى الأمن والسلام النفسي، وهذا ما وضحه نتيجة القياس التبعي للعينة التجريبية جدول (3).

من خلال نتائج جدول (3) توصلت نتائج الدراسة الحالية على أن هناك فروق ذات دالة احصائية بين دراجات العينتين (التجريبية، والضابطة) في مقياس تقدير الذات، فوجد أن مستوى تقدير الذات للعينة التجريبية في الاختبار القبلي بلغت أعلى مستوى لها (25) درجة أما درجة مستوى تقدير الذات بعد البرنامج الإرشاد فقد ارتفعت إلى (36) درجة، وهي تعتبر ضمن المستوى المرتفع لمقياس تقدير الذات. في المقابل نجد أن درجات العينة الضابطة في الاختبار القبلي كانت (24) وفي الاختبار البعدي كانت (23) وكلا الدرجتين تقعان ضمن المستوى المنخفض أو المعتدل لدرجة مقياس تقدير الذات. ومن خلال هذه النتيجة نكتشف أن البرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي كان له أثر فاعل في رفع مستوى تقدير الذات للعينة التجريبية.

إتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ماتوصلت إليه دراسة محمد أيمن عرقسوسي (1992) بأن الإرشاد من المنظور الإسلامي له نتائج فاعلة في العملية الإرشادية، ويتميز عن باقي الإرشاد بأنه يحتوي على معتقدات المسترشد، وثقافته، وهو من الأساليب الإرشادية الفاعلة. وأشارت نتائج دراسة أسماء بوعود (2014) إلى أن منهج الإرشاد الإسلامي يحقق فاعلية الذات والصحة النفسية للفرد من خلال تقوية الجوانب الآتية: تقوية الجانب الروحي، وربط الإنسان بغاية سامية تتمثل في عبادة الله تعالى، والحث على طلب العلم، والتحلي بالأخلاق الحميدة.

الخاتمة

ناقشت الباحثة في هذه الدراسة التحريية أثر الإرشاد المعرفي السلوكي من منظور إسلامي، في رفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات الصفوف الثامن التاسع والعاشر بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا بماليزيا. حيث خضعت المجموعتان للاختبار القبلي، ثم تعرضت المجموعة التحريية للإرشاد المعرفي السلوكي بتقنيات إسلامية (نموذج الشناوي) بوصفه العامل التحريي (الإرشاد المعرفي من منظور إسلامي) على مدى (6) أسابيع. بعدها تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين.

دللت النتائج وجود فرق ذات دلالة احصائية بين درجات الطالبات في مستوى تقدر الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي في المجموعة التحريية، حيث يعمل الإرشاد المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي، على إعادة وتوثيق العلاقة بين الفرد وخالقه؛ مما يؤدي إلى حل الصراع الداخلي للفرد والتعامل بحكمة مع الأفكار غير المنطقية والتركيز على الحاضر، وعدم الانشغال بالماضي. اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات ذات الصلة.

229 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة
بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا

قائمة المراجع

- أبو أسعد أحمد و عريبات أحمد. (2009). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. عمان، الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أرون بيك. (2000). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. ترجمة عادل مصطفى، القاهرة: دار الآفاق العربية.
- أجد محمد هياجنة وفتحية بنت محمد الشكري. (2013). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 21، العدد الأول، ص (198-225)
- النجيمشي عبد العزيز محمد. (2008). الإرشاد النفسي من منظور إسلامي، مجلة جامعة الإمام محمد سعود الإسلامية، العدد (4).
- الصبان انتصار. (1993). الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية وأثره على التحصيل الدراسي لطالبات المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جدة
- الغامدي أحمد حامد. (2008). مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق العام. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 2 العدد الأول
- الشناوي، محمد محروس. (2001). بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة، مصر: دار غريب لطباعة والنشر.
- بوعود اسماء. (2013). الاضطرابات النفسية بين السيكلوجيا الحديثة والمنظور الإسلامي، قراءات في التراث النفسي الإسلامي، العدد 8.
- حمدان، فضة وآمال الفقي وسليمان رجب. (2010). فاعلية العلاج النفسي الديني في تخفيف أعراض الوسواس القهري لدى عينة من طالبات الجامعة. السعودية: ندوة التعليم العالي للفتاة بجامعة طيبة، جامعة طيبة
- زهران حامد عبد السلام. (1989). التوجيه والإرشاد النفسي. منشورات جامعة دمشق.
- زهران حامد عبد السلام. (2000). التوجيه والإرشاد النفسي عالم الكتب لطباعة والنشر، القاهرةسهيل رزق دياب، 2003 مناهج البحث العلمي. غزة، فلسطين
- سليم، مريم. (2003). كيف نمي تقدير الذات والثقة بالنفس والنجاح عند أبناءنا. بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
- عزت، جرادات وآخرون. (1987). مدخل إلى التربية. الطبعة الثالثة، عمان، الأردن: دار الفكر.

230 | فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع تقدير الذات من المنظور الإسلامي: دراسة
بالمدرسة العربية الحديثة في بوتراجايا

- عرقسوسي أمين محمد. (1992). تأثير الرقية على ضغط الدم، رسالة دكتوراه منشورة. جامعة الخرطوم، السودان
- عبد الرحيم محمد محمد السيد. (2008). فاعلية برنامجي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل، مجلة كلية التربية بنني سويف، العدد 9، الجزء 2.
- ملحم محمد سامي. (2002). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة.
- مليباري، شاهيناز بنت حسن علي. (2009). الأمراض النفسية والوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية، مكة المكرمة.
- نجاتي محمد عثمان. (2002). الحديث النبوي وعلم النفس. القاهرة: دار الشروق.

المراجع الأجنبية

- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach. (1999). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. American Sociological Review 54(6),1004-1018.

Amira Hassan Mohamed Elamin Mohamed,
PHD candidate in Education,
Faculty of Major Language Studies, USIM.
Email: amiracons@yahoo.com

Dr. Mikail Ibrahim,
Senior lecturer,
Faculty of Major Language Studies, USIM.
Email: mikail@usim.edu.my