

المراجع العربية

أحمد، أبو أسعد، وأحمد عربيات. 2009. نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. عمان الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

أحمد، محمد الزغيبي. 2003. التوجيه والإرشاد النفسي المطبوعة العلمية. دمشق: دار الفكر والتوزيع.

أحمد، محمد عامر. 1986. أصول علم النفس العام في ضوء الإسلام. المملكة العربية السعودية جدة: دار الشروق.

أحمد، أحمد مثولي. 1993. مدى فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج السلوكي المعرفي في تخفيف القوي الاجتماعية لدى طلاب الجامعة" رسالة دكتوراه. غير منشورة، كلية التربية. جامعة طنطا.

أمزيان، زبيدة. 2007. علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية: دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنسي رسالة ماجستير منشورة: جامعة الخضر بانة، الجزائر.

أحمد، عبد الخالق، حياة البناء. 2006. الخوف من الأماكن المتسعة وعلاقته بالخوف الاجتماعي والتفكير السلبي التلقائي - مجلة دراسات نفسية. مجلد 16 العدد 4، القاهرة ص 675 - 691 .

انتصار، الصبان، 1993. الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية وأثره على التحصيل الدراسي لطالبات المرحلة الثانوية- رسالة دكتوراه- كلية التربية للبنات ، جدة.

أدم، آدم عبد الكريم. 2002. مفهوم الذات لدى تلاميذ الأساسية السودانية في بغداد وعلاقتها باغتراب الإباء . (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية ابن راشد، جامعة بغداد.

أحمد، محمد الزغيبي. 1980. الإرشاد النفسي: نظرياته - اتجاهاته - مجالاته. صنعاء الجمهورية اليمنية: دار الحكمة اليمنية للطباعة والنشر والاعلان.

أميرة، السيد مسعود السيد. 2007. الضغوط المدرسية وعلاقتها بتقدير الذات للأطفال المتأخرين دراسياً

والعاديين. رسالة ماجستير منشورة تاريخ التصفح.

<http://www.publications.zu.edu.eg2014|3|18>

آمال، جودة. 2007. الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث. العلوم الإنسانية)، المجلد 21 العدد 3.

ابتسام، عبد الله الزعبي. 2015. العلاج المعرفي السلوكي، تعريفه، أهدافه، قوعده. جامعة الأميرة نورة بنت عبد

الرحمن - الرياض. . 2015. | 10 | 24 <http://www.gulfkids.com>

أحمد، محمد الزعبي. 2005. العلاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين. مجلة العلوم التربوية العدد 8. المملكة العربية السعودية.

أحمد، يونس محمود البجاري، على عليح خضر أجميلي. 2018. أثر برنامج إرشادي للتخفيف من اضطراب

بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة تكريت. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 14 العدد (2).

اسماء، بوعود. 2014. الاضطرابات النفسية بين السيكولوجيا الحديثة والمنظور الإسلامي. قراءات في التراث النفسي الإسلامي، العدد 8.

أنور، جميل علي. 2012. القلق المهني وعلاقته بسمات الشخصية وتقدير الذات. رسالة دكتوراه منشورة جامعة

دمشق تاريخ التصفح 2015|7|31 www.damascusuniversity.edu

أحمد، يونس محمود البجاوي. 2010. أثر برنامج إرشاد في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية. مجلة

أبحاث كلية التربية الأساسية المجلد 11، العدد 2.

أرون بيك، . 2000. العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. ترجمة: عادل مصطفى القاهرة: دار الآفاق العربية.

أنور، راجح مسعود المنعمي. 2013. فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الأمن النفسي لدى المراهقين ذوي

الظروف الخاصة. رسالة ماجستير <http://www.geocities.ws/hisham/proj5.p>

أحمد، محمد هياجنة وفتحيه بنت محمد الشكيري. 2013. فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 21، العدد الأول.

الاحرش، موفق وآخرون. 2002. المدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي. ليبيا بنغازي: دار الكتاب الوطنية.

أيت مولود، يسمينه. 2012. تقدير الذات وعلاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات في سن الزواج. رسالة ماجستير منشورة- جامعة مولود معمري، الجزائر.

البلخي، أبي يزيد. 2004. مصالح الأبدان والأنفس. إعداد مصطفى عشوي. مطبوعات مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية.

المحارب، ناصر إبراهيم. 2000. العلاج الاستعرافي السلوكي، الرياض. مطابع الحميضي.

الخضر، عثمان حمود. 2000. التدين والشخصية أحادية العقلية في بعض شرائح المجتمع الكويتي. مجلة دراسات نفسية، مجلد 10 عدد 1، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

الشناوي، محمد محروس، وعبد الرحمن محمد السيد. 1998. العلاج السلوكي الحديث. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

الشناوي، محروس. 1990. نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب لطباعة والنشر.

الشناوي، محمد محروس. 1996. العملية الإرشادية والعلاجية. القاهرة: دار غريب لطباعة والنشر.

الشناوي، محمد محروس. 2001. بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب لطباعة والنشر.

الجبوري، كاظم جبر. 2005. أثر العلاج السلوكي المعرفي في تعديل البنى المعرفية المرضى. الاكتتاب أطروحة

دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.

الاشول، عادل عز الدين. 1982. دراسة ميدانية عن العلاقة بين النضج الانفعالي والتحصيل الدراسي. مجلة كلية

التربية، العدد (5) جامعة عين شمس، القاهرة.

الهرماسي، عبد الباقي. 1990. الدين في المجتمع العربي. ط. 1 بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية

الأحمد، أمل. 2004. مشكلات وقضايا نفسية، مؤسسة الرسالة. بيروت لبنان: ط1

بيك، أرون. 2000. العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. ترجمة عادل مصطفى. القاهرة: دار الآفاق العربية.

الاحرش، موفق وآخرون. 2002. المدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي. بنغازي ليبيا: دار الكت الوطنية.

الجبوري، عباس رمضان. 2005. الإرشاد في الإسلام. كلية التربية، الجامعة المستنصرية

السهل، راشد علي. 2002. مقدمة في الإرشاد النفسي. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت. الطبعة الأولى.

العيسوي، عبد الرحمن محمد. 2002. الهدى الإسلامي والصحة النفسية. بيروت - لبنان: دار المناهل للطباعة

والنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

الحديبي، مصطفى عبد المحسن. 2010. أهمية الإرشاد النفسي الديني والحاجة إليه وتطبيقاته لأحد الاضطرابات

النفسية. وحدة الأبحاث النفسية والاجتماعية. كلية التربية - جامعة أسيوط.

الخراشي، ناهد عبد العال. 1999. أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي. الكويت: دار الكتاب الحديث. الطبعة

الثالثة.

الريماوي، محمد عودة. 1986. الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام. الكويت: دار القلم. الطبعة الثانية.

المهدي، محمد عبد الفتاح. 2005. العلاج النفسي في ضوء الإسلام. المنصورة: دار الوفاء للنشر

بابا عربي، لطيفة وبابا عربي حياة. 2012. تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني. الجزائر: جامعة قاصدي

مرباح ورقلة.

المدني، فاطمة. 2000. دافعية الانجاز في علاقتها بالتحصيل الأكاديمي. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة

الملك عبد العزيز كلية التربية بالمدينة.

الكرداني، مُجد فتحى. 2015. البحث العلمي نظرياته وتطبيقات. الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار

الوفاء لدنيا الطباعة.

الحسن، محسن بن عبد الرحمن. 2015. المقابلة العلمية في البحث التربوي. المملكة العربية السعودية: جامعة

القصيم. قسم أصول التربية .

بلحسيني، وردة. 2012. أثر برنامج معرفي - سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي. رسالة دكتوراه منشورة الجزائر

تاريخ التصفح 2015 | 2 | 7 <https://bu.univ-ouargla.dz>

بكيري، نجيبة. 2012. أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج بعض الأعراض النفسية للسكرابين المراهقين. رسالة

دكتوراه منشورة، الجزائر: جامعة الحاج لخضر باتنة.

بسمه، كريم شامخ. 2012. اثر أساليب التكيف المعرفية والسلوكية في خفض الأعراض العصبية لدى مرضى

القلب.

بسمه، عيد الشريف. 2014. فاعلية برنامج إرشادي. الأردن: المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية المجلد 7 العدد 1

باترسون، س. هـ. 1990. نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة حامد عبد العزيز الفقي. الكويت.: دار القلم

للنشر والتوزيع.

بنعيسى، زغبوش. 2009. تدبير جلسات الحوار أثناء الإرشاد النفسي وفق تقنيات العلاج المعرفي الملتقى الدولي

الأول حول الإرشاد النفسي مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، 19-20 جانفي 2009.

- باسم، الدحادحة، سعاد سليمان. 2008. فعالية استراتيجيات تقليل الحساسية التدريجي في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى طلاب جامعة السلطان قابوس. مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 7 العدد 1، ص 1- 41
- بن دهنون، سامية وماحي إبراهيم. 2016. الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 16، جامعة وهران، الجزائر.
- ثائر، رشيد حسن. 2005. تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، المجلد 14 - العدد 2
- جاب، عبد الحميد جابر، كفاقي، علاء الدين. 1989. معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة: دار النهضة العربية.
- جولتان، حسن حجازي. 2013. فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 9، عدد 4.
- جهاد، علاء الدين وعز الدين عبد الرحمن. 2011. فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض التوتر والتشاؤم. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 7، عدد 4.
- جلال، كايد ضمرة، يحيى حياتي نصار. 2014. أثر نموذج العلاج المعرفي السلوكي المركز على الصدمة في خفض أعراض الاكتئاب دراسات، العلوم التربوية. الاردن. المجلد 41، ملحق 1.
- حامد، أحمد الغامدي. 2010. مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق العام. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 2 العدد الأول.
- حامد، الغامدي. 2005. فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق. القاهرة: رسالة

دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس.

حسان، سنخوخ. 2014. فعالية برنامج إرشاد مصغر لمعامل مع بعض المشكلات النفسية لدى طلاب

وطالبات الجامعة. الجزائر: رسالة دكتوراه منشورة- جامعة سطيف <http://www.univ-setif2.dz>

حسين، قائد محمد المقطري. 2005. فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق لدى الشباب. رسالة دكتوراه

منشورة، مجلة مركز البحوث التربوية جامعة قطر السنة الحادية عشر العدد 21.

حامد، عبد السلام زهران. 2005. التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب لطباعة والنشر.

حامد، عبد السلام زهران. 1995. الصحة النفسية والعلاج النفسي. مصر: عالم الكتب. ط 5.

حامد، عبد السلام زهران. 1980. التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب. الطبعة الثانية.

حامد، الغامدي. 2005. فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق. رسالة دكتوراه غير

منشورة، جامعة عين شمس. القاهرة.

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.

حناش، فضيلة ومحمد بن يحيى زكريا. 2011. التوجيه والإرشاد المهني من منظور اصطلاحات التربية الجديدة.

لحراش الجزائر.

خضر، علي السيد، والشناوي، محمد محروس. 1991. مقاييس بيك للاكتئاب. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

خضر، عادل. 2000. الدلالات الإكلينيكية المميزة لاستجابات مريض بعصاب الوسواس القهري لاختبار تفهم

الموضوع (T.A.T) دراسة حالة. مجلة علم النفس. العدد: 55.. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

دينا، موفق زيد. 2008. مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي.

رياض، نايل العاسمي. 2012. تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب، مجلة

جامعة دمشق-المجلد 28 -العدد 3- 2012.

ريزونر، روبرت. 2009. بناء تقدير الذات في المدارس الابتدائية. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الرياض: دار

الكتاب التربوي.

ربا، عبد الرحمن النجار. 2009. ملامح التربية الذاتية في ضوء الفكر التربوي الإسلامي. رسالة ماجستير منشورة

الجامعة الإسلامية غزة.

رشاد، عبد العزيز موسى. 2001. أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: مؤسسة المختار للنشر

والتوزيع.

ريم، محمود يوسف أبو فايد. 2010. فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف حدة الاكتئاب لدى مرضى الفشل

الكلوي. رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.

رئيفة، رجب عوض. 2001. ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، التشخيص والعلاج. القاهرة: مكتبة النهضة

المصرية.

رمضان، محمد قذافي. 2000. الشخصية ونظريتها وقياسها. ليبيا: ار الكتب.

زينب، حسن فليح الجبوري. 2012. أثر العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف الألم النفسي.

زياد، بركات. 2006. الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي. فلسطين: جامعة القدس

المفتوحة.

زهرا، حامد عبد السلام. 1989. التوجيه والإرشاد النفسي. منشورات جامعة دمشق.

سهير، كامل أحمد. 2000. التوجيه والرشاد النفسي. مركز الإسكندرية للكتاب. ب ط.

- سهيل، رزق دياب. 2003. *مناهج البحث العلمي*. غزة- فلسطين.
- سامي، عزيز عباس ومُجد يوسف حاجم. 2011. *منهج البحث العلمي المفهوم والاساليب والتحليل والكتابة*. جامعة بغداد- جامعة ديالى.
- سهيل، حسن أحمد. 2007. *أثر فاعلية ذات في خفض مستوى السلوك الفوضوي لدى طلاب المرحلة المتوسطة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-جامعة المستنصرية.
- سليمان، داود زيدان وسهيل موسى شواقفة. 2007. *أساليب الإرشاد التربوي*. عمان الأردن: دار جهينة. الطبعة الأولى.
- سهام، درويش أبو عطية. 1997. *مبادئ الإرشاد النفسي*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- شاهيناز، بنت حسن علي مليباري. 2009. *الأمراض النفسية والوقاية والعلاج في ضوء السنة النبوية*. مكة: رسالة ماجستير منشورة- جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.
- صفوت، فرج. 1991. *مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية*. دراسات نفسية رابطة الأخصائيين النفسيين.
- صالح، بن عبد الله وعبد المجيد بن طاش. 2000. *لإرشاد النفسي والاجتماعي*. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - الرياض.
- صبحي، سيد. 1988. *الإرشاد النفسي*. القاهرة: دار زهراء الشرق.
- صاحب، عبد الله حمد. 2011. *أثر أسلوب التحدث مع الذات في خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة*. رسالة ماجستير منشورة- جامعة ديالى - العراق.
- صحيح، مسلم كتاب الجنائز. باب القيام للجنائز. حديث رقم 961.

ضيف، الله بن حمدان العتيبي. 2014. فاعلية برنامج إرشاد معرفي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية. رسالة

دكتوراه- جامعة نايف للعلوم الأمنية. الرياض.

طبي، سهام. 2005. أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة. رسالة

ماجستير منشورة- جامعة العقيد الحاج خضر. الجزائر.

فايد، حسين 2005 العلاج النفسي أصوله وتطبيقاته وأخلاقياته، ط1 القاهرة مصر مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

قطب، سيد. 1995. في ظلال القرآن. السعودية: دار الهجرة للنشر والتوزيع. ط2. تأليف علوي بن عبد القادر

السقاف

عادل، جورج طنوس ومحمد خلف الخوالدة. 2014. فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف

لدى الطلبة ضحايا الاستفواء. 2014. دراسات، العلوم التربوية. المجلد 41 الأردن.

عبد الستار، إبراهيم. 1985. الإنسان وعلم النفس، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب عالم المعرفة.

الكويت.

على، عبد الحسن حسين وحسين عبد الزهرة عبد اليمية. 2011. التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير

الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد 11

العدد 3

عطاف، محمود أبو غالي. 2012 فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات. مجلة الجامعة

الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20، العدد الأول. <http://resportal.iugaza.ed> / تاريخ

التصفح 2015 | 4 | 4

عبد الستار، إبراهيم. 1994. العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة: دار الفجر.

عباس، الصادق مُجدِّ إسماعيل. 2015. فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيف الاكتئاب لدى مرضى الايدز بمراكز الرعاية المتكاملة بولاية جنوب دارفور. رسالة دكتوراه منشورة - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

عبد، الفتح دويدار. 1996. سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والإتجاهات. بيروت لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

عطا، أحمد على شقفة. 2008. تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية. رسالة ماجستير، المنظمة العربية للتربية

والثقافة والعلوم تاريخ التصفح. 15 | 3 | 2015 <https://pulpit.alwatanvoice.com>

عبد الله، عواد الشهري. 1429 هـ. فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدى المراهقين.

رسالة دكتوراه منشورة. المملكة العربية السعودية - جامعة أم القرى - كلية التربية.

علاء الدين، كفاي. 1989. تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي دراسة في عملية تقدير

الذات. المجلة العربية للعلوم الإنسانية العدد 30، المجلد 19 الكويت: جامعة الكويت.

عدنان، أحمد الفسفوس. 2007. الإرشاد التربوي، مفهومه، أسسه، قواعده الأخلاقية.

www.minshawi.com تاريخ التصفح ، 214 | 5 | 7

عبد الستار، إبراهيم وآخرون. 1993. العلاج السلوكي متعدد المحاور ومشكلات الطفل مجلة عالم المعرفة المجلس

الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت.

عبد الله، أبو زعينع. 2009. أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. دار يافا العلمية للنشر

والتوزيع.

عبد العزيز، حنان. 2012. نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات. رسالة ماجستير

عبد العزيز، بن محمد النغمشي. 2007. الإرشاد النفسي من منظور إسلامي. مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود

الإسلامية - العدد (4)

عكاشة، محمود فتحي. 1990. تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية، الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة

العربية، الكويت .

عزت، جرادات وآخرون. 1987. مدخل إلى التربية، الطبعة الثالثة، دار الفكر، عمان

الأردن.

فضل، خالد أبو هين 2008. أثر استخدامات الإرشاد السلوكي الجمعي في علاج مشكلة الأرق الناتج عن

الصدمة النفسية. مجلة جامعة الأزهر - غزة - سلسلة العلوم الإنسانية مجلد 10، عدد 1.

فائقة، محمد بدر. 1985. العلاقة بين خصائص البيئة المدرسية وقد ارت التفكير الابتكاري عند تلميذات المرحلة

الابتدائية بالمملكة العربية السعودية. رسالة دكتوراه - علم النفس التربوي كلية التربية جامعة عين

شمس.

فهيم، مصطفى. 1987. الإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

فخري، عبد الهادي. 2010. علم النفس المعرفي. عمان الاردن: دار أسامة للنشر والتوزيع. ط الأولى.

قدوري، الحاج و محمد الساسي الشايب. 2015. تقدير الذات الرفاعي والمدرسي والعائلي وعلاقته بمستوى

التحصيل الدراسي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية - العدد 18.

قحطان، أحمد الظاهر. 2004. تعديل السلوك. عمان الاردن: دار وائل لنشر والتوزيع.

طارق، محمد النجار. 2005. مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل سلوكيات اضطراب نقص الانتباه وفرط

الحركة لدى عينة الاطفال الصم. رسالة دكتوراة- معهد الدراسات العليا للطفولة- جامعة عين شمس.

كاشف، زايد، هشم كيلاني، ومحفوظة الكيتاني. 2011. العلاقة بين ممارسة الرياضة وأعراض الاكتئاب ومستوى تقدير الذات. جامعة السلطان قابوس.

كفافي، علاء الدين والنبال ماسية أحمد، وسالم سهير محمد. 2010. نظرية الشخصية الارتقاء النمو التنوع. عمان الاردن: دار الفكر. الطبعة الأولى.

كمال، أحمد الإمام النشاوي. 2006. فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية. المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية- جامعة المنصورة.

مها، العمري. 2003. ضعف تقدير الذات الأسباب والعلاج <http://www.lahaonline.com/> | 6 | 8

2015

محمد، مصطفى زيدان. 1990. النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. جدة: دار الشروق لنشر والتوزيع والطباعة.

موسى، رشاد. 1997. سيكولوجية التدين مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي. غزة: مجلد 5 العدد 9

محمد، غريب و محمد صياغ. 2007. مفهوم الذات- دراسة ميدانية مقارنة بين السحناء والأحداث نساء سورية

محمد، أيمن عرقسوسي. 1992. تأثير الرقية على ضغط الدم. رسالة دكتوراه منشورة - جامعة الخرطوم -

السودان.

منال، الشيخ. 2012. فاعلية برنامج إرشادي فردي في التخفيف من أعراض الصدمة النفسية الناتجة عن إساءة

المعاملة الجنسية لدى الأطفال -مجلة جامعة دمشق-المجلد 28 العدد 3

ماجدة، موسى. 2010. فهوم الذات الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الكفيف. مجلة

جامعة دمشق - المجلد 26 جهة النشر جامعة دمشق .

مُحَمَّد، مُجَدِّد السيد عبد الرحيم. 2007. فاعلية برنامجي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل . مجلة كلية التربية

ببني سويف، العدد 9 - الجزء 2.

مُحَمَّد، مُجَدِّد عودة ومرسي، كمال إبراهيم. 1997. الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام. الكويت: دار

القلم. الطبعة الرابعة.

محمود، كاظم، مظهر عبد الكريم وحسن أحمد. 2009. أثر برنامج إرشادي على وفق أسلوب الفاعلية الذاتية

في تنمية الأمانة المهنية والمسؤولية الشخصية. مجلة ديالى، العدد 41- بغداد العراق.

مُحَمَّد، عبد الله صالح. 1985. أساسيات في الإرشاد التربوي. الرياض: دار المريخ للنشر.

مُحَمَّد، عثمان نجاتي. 2000. الحديث النبوي وعلم النفس. القاهرة: دار الشروق.

مُحَمَّد، شحاته ربيع. 2006. التراث النفسي عند علماء المسلمين. مصر: دار المعرفة الجامعية الإسكندرية. ط

الثالثة.

محمود، كاظم، م. م حسن أحمد سهيل. 2008. فاعلية الذات وعلاقتها بالسلوك الفوضوي لدى طلاب المرحلة

المتوسطة. مجلة الأستاذ - جامعة بغداد، العدد 72.

مُحَمَّد، حسن غانم. 2003. العلاج النفسي الجمعي بين النظرية والتطبيق www.kotobrabia.com.

.com 13|1|2016

مُحَمَّد، عادل عبد الله. 2000. العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات. القاهرة مصر: دار الرشاد ط1.

ماجد، مُجَدِّد الخياط وملوح مفضي السليحات. 2012. فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط

النفسية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20 العدد 2

مريم، سليم. 2003. كيف نمي تقدير الذات والثقة بالنفس والنجاح عند أبناءنا. بيروت. لبنان: دار النهضة

العربية.

ماهر، مفلح الزيادات ونحلا أمجد حداد. 2012. برنامج تدريبي في تنمية المهارات الاجتماعية ومفهوم الذات

الأكاديمي والثقة بالنفس. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 13، العدد 4

موسى، رشاد علي. 2001. أساليب العلاج النفسي في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية. القاهرة: مؤسسة

المختار للنشر والتوزيع.

منى، الحموي. 2010. التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات. مجلة جامعة دمشق - المجلد 26 - ملحق

2010.

معاوية، أبو غزال وعبد الكريم جرادات. 2009. أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة.

المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 5، عدد 1 ص 45 - 57 .

ناصر، المحارب. 2000. العلاج الاستعرافي السلوكي. الرياض السعودية: دار الزهراء جامعة الزقازيق.

ناهدة، عبد زيد، إيمان مخيل، إيمان عامر وآية كاظم. 2012. تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة. مجلة جامعة

بابل للعلوم الإنسانية، مجلد 20 العدد 4

نفين، صابر عبد الحكيم السيد. 2009. ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللا

توافقي للأطفال المعرضين للانحراف. مجلة كلية الآداب بجامعة حلوان العدد 26

ناصر، ميزاب. 2007. المعاملة الوالدية للحدث الجانح وعلاقتها بمفهوم الذات. أطروحة دكتوراه، دولة غير

منشورة - جامعة الجزائر.

ناظم، شاکر الوتار ورفع إدريس عبد الغفور. 2008. أثر استخدام التدخل السلوكي المعرفي في إدارة الضغوط

النفسية لدى القافزين بالمظلات. جامعة الموصل كلية التربية.

نعمات، شعبان علوان وعبد الرؤوف الطلاع. 2014. فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة

المرونة الإيجابية. مجلة جامعة الأقصى، المجلد 18، العدد 2، غزة فلسطين

نبراس، يونس محمد آل مراد. 2007. تقدير الذات لدى طالبات قسم التربية الرياضية وعلاقته بمستوى التحصيل

الأكاديمي. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية مجلد 14 العدد 4 .

نجاة، علي صالح. 2014. تأثير برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تنمية الطمأنينة الانفعالية لفاقد الأب من

تلميذات المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة ديالى العراق.

هيام، صابر صادق شاهين. 2012. فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي.

مجلة جامعة دمشق-المجلد 28 -العدد 4 .

هوفمان، إس جي. 2012. العلاج المعرفي السلوكي. الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية. ترجمه مراد على

عيسى. القاهرة. مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع الطبعة : الأولى 2012

هدى، الحسيني. 2000. المرجع في الإرشاد التربوي. بيروت أكاديميا.

وحيد، مصطفى كامل. 2003. علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع كلية

التربية النوعية بنها جامعة الرقازيق .

لمياء، رفراف. 2015. مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المشاغبين رسالة ماجستير - تاريخ التصفح 26 | 6

<http://dspace.univ-biskra.dz> 2006

لمياء، ياسين زغير. 2006. الثقة بالنفس وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية. مجلة مركز البحوث والتربية النفسية

العدد 12

لويس، كامل مليكة. 1994. العلاج السلوكي وتعديل السلوك. الكويت: دار القلم. الطبعة الثانية.

يونس، تونسية. 2012. تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين

المكفوفين. رسالة ماجستير منشورة الجزائر.

لقوفي، دليلة. 2016. مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة. رسالة ماجستير منشورة- الجزائر.

يوسف، موسى فرحان مقدادي. 2008. فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الوسواس القهري.

مجلة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية مجلد 20 العدد 2

ياسين، مسلم محارب أبو حطب. 2002. فاعلية برنامج مقترح لتخفيف السلوك العدواني لدى طلاب الصف

التاسع الأساسي بمحافظات غزة. رسالة ماجستير منشورة- الجامعة الإسلامية غزة فلسطين.

المراجع الأجنبية

Ali Khaneh, Keshi1 , Basavarajappa .2013. Effectiveness OF Cognitive Behavior Therapy

On Selfefficacy Among High School Students, Asian Journal of Management Sciences & Education, Vol. 2 No. 4, October 2013

Aisha, Hamdan . 2008. Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective, Journal of Muslim Mental Health, 3:99-116, 2008.

Adam, Kupe, Jessico Kuper: the social science Encyclopedia, newyork, Routedge, new fettevlane, 1996.

Beck, A.T. Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford.

Bahram, Mirzaian, and Khadije Panahande Vansofla (2013) Effectiveness of cognitive behavioral group therapy based on Heimberg's model of self-concept,

International Journal of Psychology and Counselling, Vol. 5(7), pp. 157-161, October, 2013

- Cooper, Smith, S (1967) : The Antecedents Of Self – Esteem San Francisco. W, H. Free Man.
- Cooper, Smith's ,(1981):The antecedents of self – esteem. 35- California , Paloalto , counseling psychologists press.
- Cahwell, C. S., & Young, J. S. (2005). Integrating pirituality and religion into couneling: A guide to competent practice. Alexandria, VA: American Counseling Aociation.
- Cilene, Susan Adam rita (2010). The effect of Gestalt and Cognitive Behavioral Therapy , Wayne State University.
- Corey, G .(2005) . Integrating Spirituality in Counseling Practice
- Cynthia , G. Scon, (2001) Student Self- Esteem and the School System Perceptions and Implications , University of North Florida.
- Christine, E. Reilly; Leslie Sokol; Andrew, C. Butler (1999) A Cognitive Approach to understanding and Treating Anxiety. Human Psychopharmacology. Clinical, John Wiley Sons. Vol (14), 16
- Cormier, W. H., & Cormier, L. (1991). Interviewing Strategies for Helpers: Guide to Assessment, Treatment and Evaluation. California, CA: A Brooks/Cole.C, H, Patteron. (1986)
- Ellis, A., & Harper, R. Anew guide to rational living Hollywood, calif.: Wilshire, (1975).
- Ellis, A. (1977). Reason and emotion in psychotherapy. New Jersey, the Citadel Press, 60-88.
- Ellis, A. (2004). Rational emotive behavior therapy: It works for me, it can work for you. London, Prometheus Books.
- Esther , Sui-chu Ho (1997) Students' Self-Esteem in an AsianEducational System:Contribution of Parental Involvement and Parental Investment.

- Everett , L. Worthington. (1993). Marriage Counseling: A Christian Approach to Counseling Couple. IVP Academic. InterVarity Pre. US.
- Farid , Turki Jdeitawi & Mohd. & Kamarulzama (2012) , The Relationship Between Self-Esteem and Learning Reading and Writing in Sixth Graders, International Journal of West Asian Studies
- Fenti, Hikmawati (2008) Islamic Counselling Model to Increase Religious Commitment, In T e r n a t i o n a l J o u r n a l o f N u s a n t a r a I s l a m , University Sunan Gunung Djati Bandung , file:///C:/Users/User/Downloads/27-49-1-PB.pdf 29|1|2015 .
- Frame, M. W. (2003). Integrating religion and pirituality into counelin US - CA. Brook/Cole.
- G.H, Collins, BVSc, PhD, MRCV (2006). Give Self-Esteem and Improve Learning, Science, University of Sydney, New South Wales, 2006 Australia
- Ghodratollah, Dadpour, Jahanshir Tavakolizadeh, Mahmoud Panahi Shahri (2012) The effectiveness of rational-emotional group training on self-esteem and anxiety of gifted boy.
- Students , Journal of Research & Health Social Development & Health Promotion Research Center Vol.2, No.1, 2012 .
- Husni, Mohd Radzi, Lilie Zahara Ramly, Sapora Sipon, and Khatijah Othman (2014) The Influence of God Consciousness and Religiosity in Coping with Anxiety at Workplac among Malaysian Muslim Professionals. International Journal of Social Science and Humanity, Vol. 4, No. 4, July 2014s
- Kelly, G. (1982): Social skills Training Apractical Guide for Intervention springing PUP, Co New York.
- Kelly, Eugene W. (1995). Spirituality and Religion in Counseling and Psychotherapy. Amer Counseling An. US.
- Kendall, P. Mahoney:, Cognitive Behavioral therapies with youth Guiding, Journal of

Consulting and clinical psychology vol. 61, 1996, P. 235.

- Kennedy, G. A., Macnab, F. A. & Ross, J. J. (2015), The effectiveness of spiritual/religious Interventions in psychotherapy and counselling: Melbourne: PACFA.
- Karl, Perera, (2006) , self-concept and self-esteem. <http://www.cbtarabia.com>.
- Longmore, R., & Worrell, M. (2007). Do we Need to Challenge Thoughts in Cognitive Behavior Therapy? *Clinical Psychology Review*, 27, 173– 187.
- Larocco, J.M., House, J.S., & French, J.R.P. (1980). Social Support, Occupational Stress and Health., *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 202- 218.
- Lahijanani, Z., M.A., Amiri, S, Moghtadaie, M., M.A.c Malekpour ,M., (2012) Efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy on “Self-Perception” among Gifted Students with Learning Disorders, *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business* , June 2012 VOL 4, NO 2
- Muhammad, Faisal Farid & Mumtaz Akhtar (2013) . Self-Esteem of Secondary School Students in Pakistan, *Middle-Eas Journal of Scientific Research* 14 (10): 1325-1330, 2013 .
- Michele, Parisi(2011). The Relationship Between Stress and Self- Esteem in Student Athlete Versus Noathletes, Master of Arts Kean University
- Michigan, counseling. (2008). An Introduction to Spiritual Counseling. web ite [http://www.michigancoun](http://www.michigancoun.org) align='middle' src='images/smiles/php.ini' border='0' eling.org. 8/11/2011
- Martin, J. E., & Carlon, C. R. (1988). *Spiritual dimenion of health psychology*. Newbury Park, CA: Sage Publication.
- Melanio, T. Olea, Merlene M. Bernal and Rogelio M. Hernandez (2012) Self-Esteem and its Correlates among University Freshmen Biotechnology Major *International Journal Of Educational Research and Technology*, Volume 3 [3] September 2012: 64 - 70
- Maureen, A. Manning (2007) . Self-Concept and Self-Esteem in Adolescents .
- Meichnbaum, D., & Cameron, R (1983): *Stress inoculation training: Toward a general*

- paradigm for training coping skills, In D. Meichenbaum & M. J Stress Reduction and prevention New York
- Meichenbaum, D. (1985). Stress Inoculation Training. Elmsford, NY: Pergamon Press
- Marlene, G, Cooper, JoonGranuei lesser:, Clinical Social work Practiceس An integrated Approach new york, pearson Education, Inc, 2005. P151.
- Nik , Rosila Nik Yaacob (2013) Cognitive therapy approach from Islamic psycho-spiritual Conception , Social and Behavioral Sciences 97 (2013) 182 – 187. Universiti Sains Malaysia .
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach ,(1999) Self-esteem and adolescent problems Modeling reciprocal effects. American Sociological Revie 54(6),1004-1018,
- Richard, P . S (1991) “ Religious devoutness in college students relations with emotional Psychological separationfrom parents” . ERIC , No . EJ5790647
- Roy, Baumeister (2009) . Benefits of high Self-Esteem.
- Rokke, P., Tomhave, J., & Zelijko, J. (2000). Self- Management Therapy and Educational Group Therapy for Depressed Elders. Cognitive Therapy and Research, 24 (1), 9.
- Rhonda, G. Craven and Herbert W. Marsh, (1999) Enhancing students' self-concepts and Related constructs, Nzare Conference 1999, 27 November 1999 - 2 December 1999, Australia, Victoria, Melbourne.
- Richards , Thomas A. (2003) what are the phobias The anxiety Network
- Shobhna , Joshi and Rekha Srivastava (2009) Self-esteem and Academic Achievement of Adolescents, Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, Banaras Hindu University, Varanasi October 2009, Vol. 35, Special Issue, 33-39
- Tahereh, Hamzeh Pour (2014) The effect of cognitive behavioural therapy on anxiety in Infertile women , University, Lahijan, Iran , European Journal of Experimental Biology, 2014, 4(1):415-419
- Sheresa, L. T. Fairclough (2005) . Self-Esteem and Academic Achievement: A Comparative Study of African American Students in a Traditional Public School and a Magnet

- School , Social and Psychological Foundations College of Education University of South Florida
- Sandra, Latrice Harris (2009) . The Relationshi Between Self-Esteem and Academic Success Among African American Students
- Sameera, Ahmed and Mona M. Amer, (2012) Counseling Muslims: Journal of Muslim Mental Health ,Volume VI, Issue 2, 2012
- Smith, C. (2003). ReligiouParticipation and Network Cloure Among American Adolecent. Web ite : <http://onlinelibrary.wiley.com>. 20/11/2011
- Virgil, Zeigler-Hill (2013) Fragile Self-Esteem and Alcohol-Related Negative Consequences among College Student Drinkers , Journal of Social and Clinical Psychology, Oakland University, Vol. 32, No. 5.
- Venkatesh, Kumar, G, and Lissamma Sebastian (2011) Impact of CBT on Self Efficacy and Academic Achievement in Adolescent Students . Journal of Indian Academic of Applied psychology . February 2011, vol 37, 134- 139 .
- William, Odinga Okoko (2012) Self Esteem and Academic Performance of Students , Master of Education Degree. University of Nairobi <http://www.academia.edu> 3| 11| 2011
- Watts, F . N(1996) “ Psychological and religious perspectives on emotion” . International Journal for the Psychology of Religion , Vol . 6 , No . 2
- Wilma, Vial/e, Patrick C. L. Heaven and Josep~, parrochi. (2003) The relationship between Self-esteem and academic achievement in high ability students, The Australasian Journal of Gifted Education 14 (2) University Wol/ongong, Australia , <http://ro.uow.edu.au/hbspapers/1588/> 3|11|2011.
- Wolpe, Joseph (1990) the practice of Behavior therapy . fourth Edition . New York.
- Williams, S. M., & Williams, W. H. (2005). My Family, Past, Present and Future: A Personal Exploration of Marriage and the Family. MA, Boston: Pearson Custom Publishing.

Zeller, R. A.&, Carmines, E. G. (1980): Measurement in the Social Sciences the link

Between theory and Data, comberidge. University, New York

Ziller , R. C. α Rorer , B.A (1985) shyness environment inter – action Arview from the shy

Side through auto – Photography Journal of Personality , -626-639.



الملاحق

الملحق رقم (أ)

مقياس تقدير الذات (لروزنبرغ)

التعليمات:

أختي الطالبة تحية طيبة وبعد...

يجرى هذا المقياس بغرض بحث علمي، لذا نرجو أن تكون صادقا وصريحا في استجاباتك .

فيما يلي مجموعة من العبارات ، لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، قم بقراءتها جيدا وتفهم في الخانة التي تراها تعبر بصدق عن مشاعرك، وتصرفاتك في مواقف (X) معناها وضع علامة الحياة المختلفة. رجاء قم بالإجابة على جميع الأسئلة ولا تترك أي سؤال لأن إجاباتك تضيف الكثير إلى هذا البحث.

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا بشد
1	على العموم أنا راضي عن نفسي				
2	في بعض الأحيان أفكر أنني لست كفؤا على إطلاق				
3	أشعر أن لدى عددا من الخصائص الجيدة				
4	أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع ذلك معظم الناس				
5	أنا متأكد أحيانا من إحساسي بأنني شخص عديم الفائدة				
6	أشعر بأنني لا املك ما أعتز به .				
7	أشعر أنني شخص له قيمه على الأقل مقارنة بالآخرين				
8	أتمني لو أنني استطعت احترام نفسي أكثر .				
9	اميل إلى الشعور بأنني شخص فاشل .				
10	لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي .				

ملحق رقم (ب)

استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة

إعداد أ.د./ عبد الكريم فريشي

نضع بين أيديكم استمارة تدور أسئلتها حول وضعية الطالب، ووضعية أسرته، نرجو منكم قراءتها بشكل جيد، وإعطاء الإجابة التي تلائمكم وأسرته بكل صدق وأمانة، لتقدموا لنا خدمة كبيرة في استكمال هذه الدراسة. مع العلم أن جميع البيانات ستكون موضع كتمان تام وسرية مطلقة، لا تقع تحت يد أي إنسان آخر غير الباحثة، الذي سوف يتعامل معها دون ذكر الأشخاص الحقيقيين أو الأسماء الحقيقية، ولن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي الذي يهدف إلى خدمة مجتمعنا الناهض.

ولكم منا جزيل الشكر

الباحث

بيانات خاصة بالطالب:

-تاريخ الميلاد.....:

-مكان الإقامة.....:

-المستوى التعليمي الحالي.....:

بيانات حول الأسرة:

ضع علامة () في المكان المناسب لتدل على المستوى التعليمي الذي بلغه كل من الأب والأم

الرقم	المستوى التعليمي	الأب	الأم
1	أمي (لا يقرأ ولا يكتب) .		
2	يقرأ ويكتب .		
3	مستوى التعليم الابتدائي .		

4	مستوى التعليم المتوسط .
5	مستوى التعليم الثانوي
6	مستوى الجامعي .
7	مستوى الدراسات العليا (ماجستير ودكتوراه

-أذكر عدد أفراد الأسرة بما فيهم أنت. () :

-ضع علامة () أمام نوع السكن الذي تسكنه الأسرة مع ذكر عدد الغرف التي يحتويها :

- 1 فيلا () عدد الغرف. ()

- إيجار () ملك. () :

- شقة في عمارة () عدد الغرف. ()

- إيجار () ملك. ()

- أين تقضي الأسرة العطلة السنوية؟

ملحق رقم (ج)

جدول تعديل الأفكار

الموقف	التفكير الألى	الإنفعالات	التفكير البديل	النتيجة
--------	---------------	------------	----------------	---------

--	--	--	--	--

صورة الذات ملحق رقم (د)

الموقف	صورة الذات	كيف ترى الآخرين

ملحق رقم (هـ)

استمارة تقييم أفراد العينة للبرنامج

الرقم	الفقرة	أوفى بشدة	أوفى إلى حد ما	لا أوافق	لا أوافق بشد
1	تبدل تفكيرى السلبي بالإيجابي				
2	التخلص من الخوف والتقييم السلبي لذاتي				
3	تعديل الصور المتخيلة عن ذاتي				
4	استخدام حوار ذاتي إيجابي أثناء مواجهة المواقف الاجتماعية				
5	رفع تقديري لذاتي				
6	زادة الدافعية وتحسن المستوى الدراسي				

ملحق رقم (و)

تفاصيل جلسات البرنامج

بعد الانتهاء من تحديد عينة الدراسة وذلك من خلال نتيجة إجابات الطالبات على مقياس تقدير الذات قامت الباحثة بجمع الطالبات (العينة التجريبية) في قاعة الأنشطة والبرامج بالمدرسة لشرح ما سوف يتم القيام به خلال هذه الفترة من تقديم برنامج إرشادي لرفع مستوى تقدير الذات ، ولقد وجدت الباحثة الموافقة والقبول من قبل عينة الدراسة وتم الإتفاق على تحديد زمن الجلسات بعد الرجوع لجدول الحصة ، واخذت الموافقة من قبل المعلمين والسماح لطالبات حضور جلسات البرنامج الإرشاد خلال اليوم الدراسي.

خطوات الجلسة الأولى

تتضمن أهداف الجلسة والإجراءات التتبعية التي تمت خلالها وهي كالأتي

- الكلمة الترحيبية بدأت بما الباحثة شاكرة لهن حضورهن وقبولهن المشاركة في هذه البرنامج الإرشادي ، كما قامت الباحثة بالتعريف عن نفسها ، وبدورها الذي سوف تقوم به طيلة مدة الفترة الإرشادية وتأطير البرنامج الذي يدخل ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراة .
- أكدت الباحثة على سرية المعلومات الشخصية لكل فرد داخل هذه المجموعة الإرشادية كما طلبت مهن عدم التحدث خارج إطار المجموعة الإرشادية فيما يخص المعلومات والمواضيع الخاصة والتي يتم مناقشة مع أعضاء المجموعة الإرشادية ، وطمنتت الجميع منذ البداية المحافظة على سرية المعلومات .
- التعارف بين أعضاء المجموعة الإرشادية عن طريق الأرقام المتشابهة مثل (1، 1) (2،2) وهكذا تاخذ كل طالبة رقم وتجلس مع صاحبة الرقم المشابه لنفس رقمها ، ثم تعرف كل واحدة قرينته . استمر هذا النشاط مدة 5 دقائق ، كان لنشاط متعة ومرح خلال دينمكية التعارف وخلق ألفة بين أعضاء المجموعة الإرشادية .
- التوقعات بدئت الباحثة برصد توقعاتها من أعضاء المجموعة الإرشادية والتي تمثلت في الألتزام بالحضورة في الوقت المناسبة لجلسة ، أداء الواجبات المنزلية ، الحفاظ على سرية معلومات الأعضاء ، الاحترام المتبادل بين أفراد المجموعة . ثم سألت الباحثة أعضاء المجموعة عن توقعاتهم كانت توقعاتهم بعد نهاية البرنامج الإرشادي ، أن يرتفع مستوى تقدير الذات لديهم بصورة أفضل من السابق ، أن يجدن الاحترام والتقدير من بعضهن البعض أن يحسن البرنامج الإرشادي الأداء الدراسي لدهن ، الحصول على معلومات ومهارات تزيد من ثقتهن بأنفسهن .
- اعطت الباحثة شرح مبسط عن محتويات البرنامج الإرشادي وتعريفه العلاج المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي ، وأهميته في رفع مستوى تقدير الذات ، والمكاسب العلاجية التي يمكن تحقيقها من خلاله . اضافة لذلك وضحت الباحثة دور كل من المعالجة (الباحثة) وأعضاء المجموعة في البرنامج الإرشادي.
- في نهاية الجلسة الأولى شكرت الباحثة أعضاء المجموعة حضرهن وتفاعلهن معها ، وأكدت على الألتزام بالحضور وأداء الواجبات المنزلية .

- الواجب المنزلي أعطت الباحثة واجبا منزليا للأعضاء المجموعة وهو عبارة عن (تسجيل مذكرات يومية للمواقف المسببة تدني تقدير الذات ، كما هو موضح في الملحق رقم (04) .

- كتابة التقرير الخاصة بالجلسة وتدوين جميع الملاحظات و المناقشة التي تمت خلال الجلسة

ملحق رقم (ز)

الجلسة الثانية:-

تهدف هذه الجلسة إلى الأتي

مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة

توضيح مفهوم تقدير الذات من منظور إسلامي

عناصر بناء تقدير الذات وهي :- حب الله ، تقوى الله و خشية الله .

أهمية الشعور بالهوية الإسلامية والعبودية لله .

الشعور بالكفاءة الشخصية .

إجراءات الجلسة

من خلال مناقشة الواجب المنزلي مع أعضاء المجموعة الإرشادية تبين للباحثة ان أكثر المواقف التي يشعرون فيها بدونية وعدم

الثقة بالنفس كانت تلك المواقف التي تتعلق بالمدرسة من طلاب ومعلمين والأصدقاء بالإضافة لمعاملة الوالدين في البيت ، ومن

أجل مناقشة الواجب المنزلي سألت الباحثة أعضاء المجموعة:-

1 ماهي المواقف التي تسبب لمن عدم الثقة وتدني تقدير الذات في البيئة المدرسية ؟

2 ماهي الأشياء التي يقف دون تحقيقه تدني مستوى تقدير الذات ؟

- في نهاية الجلسة قامت الباحثة بكتابة التقرير الخاصة بالجلسة وتدوين جميع الملاحظات و المناقشة التي تمت خلال

ملحق رقم (ح)

الجلسة الثالثة

أهداف الجلسة

- أ- توضيح العلاقة بين التفكير وتقدير الذات
 - ب- تحديد التشوهات المعرفية المتضمنة في الأفكار الآلية من خلال فهم قائمة التشويهات المعرفية كما وضحتها الأمام الغزالي .
 - ت- تدريبهن على استخدام سجل الأفكار وتقديم أمثلة على السبورة .
- إجراءات الجلسة:-

تم الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهن على الإلتزام بالحضور في الوقت المحدد . ومن ثم مناقشة الواجب المنزلي ، ذكرت احدى الطالبات موقف مر بها وشعرت فيه بثقة بعزيمة وإصرار ، كان هذا الموقف عندما احزرت درجة متدنية في اختبار مادة الرياضية ، قالت :- بالرغم من أنني لم افوق في هذا الاختبار الا أنني أشعر بقوة وحماس وسوف أجتهد وأعمل حتى أحرز درجة عالية في الاختبار القادم ، وعلى عكس منها رد فعل طالبة آخر في نفس الصف لم يحالفها الحظ من النجاح في مادة الرياضيات ، مما ولد لديها الشعور بالنعاسة وخيبة أمل ، تقول لدرجة أنني فكرة اترك الدراسة واتزوج ، ناقشة الباحثة الموقفين ووضحت كيف تؤثر ردود أفعالنا في حل المشكلات التي نمر بها

في حياتنا اليومية ، وهي تختلف من شخص لأخر . -تثير الباحثة انتباه الطالبات بطرح السؤال التالي انطلاقا مما

سبق ما الذي يجب فعله حتى نحدث التغيير المطلوب في مشاعرنا

وسلوكننا؟

فإذا استطاع أعضاء المجموعة أن يتوصلوا عن قناعة تامة أنهم يحتجن لتغيير أفكارهن ومعتقداتهن حتى يحسن حالتهم

الشعورية، هنا يحين الوقت لتحدي التفكير المختل وظيفيا.

بعد الإنهاء من الواجب المنزلي السابق ، تم تناول موضوع الجلسة الحالية . اعطت الباحثة أمثلة على السبورة ، اذا

قابلت الأستاذة في الطريق ولم ترد عليك التحية كيف يكون رد فعلكن وشعوركن ؟

بدأ النقاش بين جميع الطالبات منهن من تقول أشعر بحزن وآخر بغضب الخ

قامت الباحثة بشرح تأثير التفكير الآلى والشبهات المعرفية كما هو موضح في الملحق (03)

في ختام الجلسة تم تلخيص مناقشات الجلسة وكتابة التقرير

ملحق رقم (ط)

الجلسة الرابعة

أهداف الجلسة

- ترسيخ مفهوم التوكل على الله (شرح حديث بن عباس)
 - التدريب على أسلوب الحوار كما جاء في القرآن والسنة النبوية ، وتقييم المشاعر في المواقف الباعثة على تدني مستوى تقدير الذات .
 - تعليم تفنيد المعتقدات السالبة في المواقف الاجتماعية من خلال المنهج الإسلامي
- إجراءات الجلسة :-

بالرجوع إلى ملخص الواجب المنزلي السابق والذي تم مناقشته في الجلسة السابقة ، شرحت الباحثة مفهوم التوكل على مستنداً على (حديث بن عباس) . ووضحت كيف يؤثر ذلك على مستوى تقدير الذات ، بقدر إيمانك بالله والتوكل عليه تزداد ثقة الإنسان بنفسه .

تستخدم الباحثة أسلوب الحوار وهو طرح أسئلة توضح بصورة اعمق المعتقدات السلبية ، وفي ذات الوقت يمكن من خلالها مناقشة المزيد من الأفكار الموضوعية

ملحق رقم (ي)

الجلسة الخامسة

تتضمن أهداف هذه الجلسة على الآتي :-

- التعرف على المنهج الإسلامي في التعامل مع النفس
- سنة الاختلاف بين البشر
- تقبل الفرد لذاته
- تنمية قوة الإرادة (المؤمن القوى خير من المؤمن الضعيف)

إجراءات الجلسة :-

بدأت الجلسة بالترحيب من قبل الباحثة وشكرت اعضاء المجموعة على الإلتزام بالحضور في الوقت المناسبة . ومن ثم

قامت بشرح معنى الاختلاف كما ورد في القرآن الكريمة . بعد ذلك طرحت عليهن سؤال هل انتهن متقبلين

لأنفسكن؟؟؟

معظمهن قالوا : لا .

الباحثة : لماذا ؟

قالت أحدهن لأنني غير راضية عن نفسي لعدة أسباب وهي

1 الشكل العام

2 عدم طاعة الوالدين

3 علاقتي مع ربي وعدم الإلتزام بالصلوات .

ناقشة الباحثة اعضاء المجموعة بأن عدم الإلتزام بالصلوات ، وعقوق الوالدين هما السبب الحقيقي وراء عدم الرضا عن الذات .

في ختام الجلسة قدمت الباحثة عرض فديو عن تنمية الإرادة . ومن ثم إعطاهن واجبي منزلي وهو عبارة بجدول لأداء الصلوات في وقتها .

ملحق رقم (ك)

الجلسة السادس

أهداف الجلسة

- التعرف على الصور المتخيلة عن الذات وتأثيرها
- معرفة القدرة الشخصية وتنميتها من منظور إسلامي .
- مراعاة الاحتياجات الإنسانية بالمفهوم الإسلامي (الحلال والحرام)
- أداء الواجبات الحياتية والغاية من خلق الإنسان (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون)

إجراءات الجلسة

تم الترحيب بأعضاء المجموعة من قبل الباحثة . ثم مراجعة الواجب المنزلي السابق .

عرضت الباحثة سؤال على أفراد المجموعة عن ماهي الصور التي تتخيلها كل واحد منهن عن نفسها ؟ وما مدى تأثير

تلك الصور على ذاتهن وثقتهم بأنفسهن ؟ كانت معظم إجابتهن بأن أهن فاشلات وليس لديهن هدف في

حياتهن . ومن أجل توضيح أكثر قامت الباحثة بشرح اثر التفكير الخاطي والاعتقاد الغير صحيح على صور

الذات مستخدمة أسلوب البلخي تقديم مالك بدري موضحتنا مدى تأثير الافكار الخاطئة على أسلوب تفكيرهن .

قامت الباحثة بنشاط جدول صورة الذات ملحق رقم (04) يتكون من ثلاثة خانات وهي صورة الذات الآخرين والأمور المثير لندن تقدير الذات . طلبت من جميع أعضاء المجموعة أن يعبروا عن ذاتهم ، ومن ثم نظرة الآخرين لهم والمواقف التي يشعرون فيها بالدونية . فمنهن من قالت : أرى نفسي ضعيفة وهبلة ، والآخرين اقوياء هذا الشعور وتلك التصورات تجعلني أشعر بعدم ثقة في نفسي . طلبت الباحثة من جميع أفراد المجموعة الجلوس بطريقة مريحة وإغلاق أعينهم للحظات ، ثم التخيل لموقف من المواقف مر بهن وعایشنهن بقلق وإحباط وتركتهن يحتفظنا بهذه الصورة لفترة قصيرة ثم طلبت منهن أن يفتح أعينهن وسألتهن عن شعورهن ، فكانت معظم الإجابات صورة حزينة ومحبطة ، ثم طلبت منهن العودة لنفس المشهد مع إعطاء تعليمات متواليه بحدوء العقل والجسم ، ثم تطلب منهن تعديل الصورة المشوهة عن الذات حيث يتم إعادة تشكيلها كما يفعل فنان ماهر أو لو كانت أحسن متحدثه في العالم ، حيث تضيف عليها الأصوات والألوان ، والأشكال والاحاسيس الملائمة ، والتي تجعلها تشعر بقتة أكبر في نفسها ، مع إحساس مليء بالراحة ، والهدوء .

وعندما يكون الجميع جاهزين لإتمام التجربة تطلب منهن فتح أعينهن ، وأن يعبرنا عن مشاعرهن ، وكيف كانت في المرة الثانية وتلخيص التجربة . فكانت التجربة مفيدة وناجحة حيث مشاعرهن تغير نحو الإيجابية في المشهد الثانية ، وبهذا التمرين والأسلوب يمكن لمن تغير صور الذات السالبة .

ووضحت الباحثة بالشرح في السبورة أهمية معرفة القدرات الشخصية وكيفية تنميتها وإصلاحها مستعين في ذلك بالقرآن والسنة .

في ختام الجلسة شكرت لمن تعاونن وتفاعلهن مع التجربة والنشاط وطلبت منهن تطبيقه كتمرين منزلي في مواجهة ضغوط الحياة .

ملحق رقم (ل)

الجلسة السابعة

أهداف الجلسة

تهدف الجلسة إلى تدريب أعضاء المجموعة على مهارة الإسترخاء مع الاستماع لتلاوة عطرة لشيخ (عبد الباسط عبد الصمد) إدارة الحوار معهن كونها استراتيجية وقائية وعلاجية لتغلب على المواقف الحياتية الصعبة .

إجراءات الجلسة:-

تم الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور والمواظبة في الوقت المحدد للجلسة .
قامت الباحثة بشرحة تمرين الإسترخاء من حيث الأهمية والفائدة وكيفية تطبيقه ، من ثم طلبت من أعضاء المجموعة المتابعة والإنصات إليها أثناء تطبيق تمرين الإسترخاء . استمر التمرين مدة 30 دقيقة . بعد الإنتهاء من التمرين سألت الباحثة أفراد المجموعة عن شعورهن فكانت إجابتهن على النحو التالي
منهن من قالت شعرت بالراحة النفسية ، وسعادة ، ونشاط وحيوية . واحدهن قالت " إتناوني شعور وأحاسيس بأني حققت كل احلامي وزادة ثقتي بنفسي .
أن تمرين الإسترخاء كانت نتائجه مفيدة للغاية مما دفع جميع أفراد المجموعة بأن يتقدمنا للباحثة بتكراره للمرة الثانية .
في نهاية الجلسة أعطت الباحثة واجب منزلي تطبيق تمرين الإسترخاء مع الإستماع لتلاوة عطرة للقارئ الشيخ عبد الباسط عبد الصمد ، وتكرار قول الحمد لله مع كل حركة نفس .

ملحق رقم (م)

الجلسة الثامنة

أهداف الجلسة:

-تتمضن هذه الجلسة الوعي بالذات وتنمية السلوك التوكيدي ، ومكارم الأخلاق ، وهذا من خلال التحلي بصفة الصدق ، وذلك لما له من أثر قوي في الشعور بالثقة في النفس ، و التعاون الاجتماعي الذي يؤدي لنشر المحبة بين الناس .

-النمذجة ومعايشة الأخيار ، وهذا يؤدي إلى الخير والنعمة .

-إجراءات الجلسة

بدأت الجلسة بالترحيب من قبل الباحثة ، ومن ثم مراجعة وأجب الإسترخاء

تأخذ الباحثة نموذجاً من أحد الواجبات المنزلية فتقول: لاحظن أن تمرين الإسترخاء ذو فائدة

عنوان الجلسة

أهمية الصدق ودوره في رفع مستوى تقدير الذات . تناولت الجلسة صفة الصدق وأهميتها بصفة عامة في حياة الفرد وبصفة خاصة الدور الذي تلعبها في مستوى تقدير الذات طرحت الباحثة سؤال على أفراد المجموعة الإرشادية ، وهو كيف يؤثر الصدق على تقديري لذاتي تقول أحد الطالبات " الصدق يجعلني أشعر بالأمان ، والراحة النفسية وبحب الآخرين ، واحترامهم لي " . طالبة أخرى تقول " مشكلتي مجاملة على حساب نفسي ، أحياناً أكون غير صادق مع نفسي وأفعل أشياء إرضاً للآخرين مما يسبب لي الضيق وعدم الرضا عن ذاتي "ردت الباحثة عليها لماذا تسعى لارضا الآخرين على حساب نفسك ؟ ردت قائلة : لأنني أخاف أن أفقدهم ، ولذلك اسعي لارضاهم . شاركت بالنقاش إحدى الطالبات : تقول إذا كنتي دوماً تسعى لارضا الآخرين على حساب قيمك وأخلاقك ، فهذا سوف يجعلك تعيشين في جحيم . والشئ المهم بأنك ترضي ربك وضميرك ، ولا تقولي الا الحق ، وهذا سوف يجعلك تشعرين بالسعادة . ثم أضافة إحدى المشاركات بالنقاش قائلة " يجب أن تتعلمي وتعرفي متى تقولي (لا) وأن لا تجاملي الآخرين على حساب قيمك ومبادئك ، وهذا لا يعني أن تتجنبهم ، ولا تتعاملي معهم ، ارضا الناس غاية لا تتدرك

في ختام الجلسة قامت الباحثة بعرض للنماذج من الأخيار (نعمان خان ، ياسمين مجاهد) بغرض الإقتداء بهم يؤدي إلى الخير ، والإرتقاء النفسي للأخلاق السامية . تم التعليق على النقاش الذي تناول موضوع الصدق بقصة قصيرة تتناول أهمية الصدق في رفع مستوى تقدير الذات ، والشعور بالثقة في النفسي . قبل الإنتهاء من الجلسة أعطت

الباحثة وأجب منزلي لأفراد المجموعة الإرشادية ، وهو عبارة عن عرض تقديمي يمن بتقديمه خلال الاسبوع أمام عدد من الطالبات من فصول أخرى ومع بعض المعلمات ، وهذا النشاط يهدف زيادة الثقة بالنفس والشجاعة في مواجهة الآخرين والتحدث أمامهم .

ملحق رقم (ن)

الجلسة التاسعة :-

أهداف الجلسة :-

تضمن هذه الجلسة عدة أهداف وهي على النحو التالي

- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على إدراك الجوانب الإيجابية التي يمتلكها (واما بنعمة ربك فحدث .
 - التوكل على الله وتفويض الأمر إليه والرضا بمشيئته ، والإيمان بقضائه وقدره
- إجراءات الجلسة:-

في بداية الجلسة رحبت الباحثة بأعضاء المجموعة الإرشادية ، شاكرة لمن إلتزامهن وحرصهن على الحضور في الوقت المناسب ، ومن بعده تم التعليق ومناقشة الواجب المنزلي ، طلبت الباحثة من جميع أفراد المجموعة ، ان يتحدثن عن تجربة العرض التقديمي ، وكيف اثر ذلك على تغير نظرتهن السالبة لأنفسهن . تقول إحدى المشاركات في العرض التقديمي " في بداية الأمر كنت خائفة من مواجهة الآخرين ، وكنت اقول لنفسي هذا شئ صعب ولن اتمكن من القيام به . لكن بعد عدة تدريبات في المنزل مع أسرتي ، استطعت أن اقف أمام زميلاتي ومعلماتي متحدثه عن موضوع العرض ، والذي كان بعنوان (الأهداف الذكية) . فكانت تجربة ممتعة ومفيدة انتصر فيها على الخوف ومواجهة الآخرين . أثنت الباحثة على نجاح التجربة ، وأكدت على التدريب المستمرة ومواجهة المخاوف هو الحل .

عنوان الجلسة :-

كيف ادرك الجانب الإيجابي في شخصيتي

تتحدث الباحثة عن موضع الجلسة الحالية والذي يعتبر عنصر هاماً في رفع مستوى تقدير الذات وهو الصورة الذهنية التي تشكلها كل فرد عن نفسه ، حيث ان الافراد الذين لديهم تدني في مستوى تقدير الذات عادة لديهم صورة سلبية

عن أنفسهم ، وبناء على هذه الصورة لا يدركون الجوانب الإيجابية عن أنفسهم ، وهو الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بعدم الثقة والنظرة الدونية لذات .

تطلب الباحثة من أفراد المجموعة الإرشادية أن تذكر كل واحدة منهن الجوانب الإيجابية في شخصيتها
تكتب الباحثة إيجابياتهن على السبورة ووضعت قائمة بأسم إيجابياتي ، ثم تطلب من طالبة أن تناقش صفة واحدة
مثال (التسامح ، المرح) تستمعي للناقش والتعليق من جميع أفراد المجموعة . هذا النقاش جعلهن يشعرن بالراحة
والاعتزاز ، وأنهن يمتلكن الكثير من الإيجابيات
تعلق الباحثة على تلك الصفات والجوانب الإيجابية لديهن مستعين بالآية (واما بنعمة ربك فحدث) ، وأن الله
أنعم علينا بكثير من النعمة ، لكن أحياناً نغفل عنها . والشكر على هذه النعمة يكون بكثرة الذكر ، والتوكل على الله
لأنه يبيث الطمأنينة ، والهدوء والسعادة في الإنسان ويبعد الهم ، والقلق ، ويزيد من ثقة الفرد بربه وبالتالي يشعر بقيمة
ذاته وترتفعت ثقته بنفسه

ملحق رقم (س)

الجلسة الختامية -

أهداف الجلسة:-

- الترحيب بالأعضاء مرة أخرى، والثناء على مواظبتهم.
- الاستماع إلى تقاريرهن وتقييمهن للتجربة الإرشادية
- القيام بالقياس التتبعي .
- الاستفادة من كل ما تم تعلمه خلال تلك الجلسات وتطبيقه في حياتهن العامة .

الإجراءات المتبعة:

- رحبت الباحثة بأفراد المجموعة الإرشادية وأثنت على أهتمامهم وحرصهم على المواظبة والحضور للجلسات

الإرشادية طيلة مدة البرنامج الإرشادي .

- استمعت إلى تقريرهن وملاحظاتهم شفهيئاً وكتابياً والتي عرهن فيها عن مدي الإستفادة التي وجدن من

البرنامج ، وكيف غير من نظرتهم لأنفسهن نحو الأفضل ، وابلغ تعبير عبرنا به عن إمتناهن للباحثة هو أنهن طلبنا منها

أن تظل معهن كمرشد تربوية في المدرسة .

قامت الباحثة بتطبيق القياس التتبعي ، واستمارة تقييم البرنامج كما يقتضيه تصميم البحث

قامت الباحثة بتوزيع استمارة تقييم البرنامج الإرشادي على الطالبات (العينة التجريبية) ملحق رقم (05) .

- في نهاية الجلسة وضحت الباحثة كيفية الاستفادة واستغلال ما تم تعلمه من إرشادات ومهارات حياتية

بتطبيقه في حياة كل واحدة منهن ، ذلك أن الإرشاد المعرفي السلوكي من المنظور الإسلامي هو عملية تعلم مستمرة

ومنهج حياة كون أن تقنياته تعتمد على المنهج الرباني وهو القرآن والسنة .

ملحق رقم (ع)

تحكيم البرنامج الإرشادي

UNIVERSITI SAINS ISLAM MALAYSIA
جامعة العلوم الإسلامية الماليزية
ISLAMIC SCIENCE UNIVERSITY OF MALAYSIA

VALIDATION SHEET

Name Prof. Madya Dr. Sharifah Meriam bt. Syed Akil

Area of Specialization Counseling & Organizational Management

Institution USIM

The attached module which is based an Islamic Integrated CBT is expected to be validated before been put to use for an on-going research. Please indicate your response by circling the point most appropriate on a scale from 1 (poor) to 10 (excellent).

1. On the whole, does the proposed module in line with the CBT framework?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. How best can you score the activities highlighted in the sessions?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. In what ways can you rate the manual in terms of the integration of some Islamic concepts?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

UNIN

ISI

4. How best can you score the materials to be used (as indicated in the appendixes) in the sessions?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. In what ways could the module be improved? Please enumerate as much as possible

If possible also explore other theories and techniques which can be used in explaining more of the Islamic perspective. Come up with a practical model of Islamic CBT in helping to develop the individual. Experimental method is a good choice to study the model. All the best to you.

Sharifah Meriam bt. Syed Akil
Signature
Pensyarah Madya Dr. Sharifah Meriam bt. Syed Akil
Felo Kanan
Fakulti Kept. apinan dan Pengurusan
Universiti Sains Islam Malaysia
Bandar Baru Bangi
43000, Nilai Negeri Sembilan.

18/9/2017
Date

VALIDATION SHEET

Name Assoc Prof. Datin Dr Sapar Izz

Area of Specialization Counseling

Institution USIM

The attached module which is based an Islamic Integrated CBT is expected to be validated before been put to use for an on-going research. Please indicate your response by circling the point most appropriate on a scale from 1 (poor) to 10 (excellent).

1. On the whole, does the proposed module in line with the CBT framework?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. How best can you score the activities highlighted in the sessions?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. In what ways can you rate the manual in terms of the integration of some Islamic concepts?

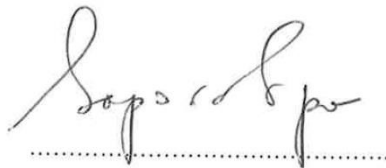
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. How best can you score the materials to be used (as indicated in the appendixes) in the sessions?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. In what ways could the module be improved? Please enumerate as much as possible

There are not many exercises on CBT.
add more a few more activities that
indicate the CBT therapy..



Signature
PROF-MADYA DATIN DR. SAPORA SIPON
Ketua Penvelidik

30/10/2017
Date

A Counseling Program from An Islamic Perspective

Session One:

The Objectives of The Session:

- To build a positive relationship between the researcher and the members of the group.
- To provide a simple explanation of collective cognitive behavioral therapy and its importance.
- To determine the roles of the counselor (the researcher) and the members of the group in the program.
- To acquaint the members of the group with the objectives of the program and how this can help them achieve therapeutic gains.
- To emphasize the importance of doing homework and being disciplined in attending the meetings regularly as defined (by Recording daily notes of the situations that lead to the sense of low self-esteem).

Session Two:

- To explain the concept of self-esteem from the Islamic perspective.
- To identify factors that help build self-esteem, which are:
 - Love of Allah (He who loves Allah, will be reciprocally loved by Allah, the angels and then by the dwellers of the earth and the heaven).
 - Piety (among the fruits that one can enjoy being righteous are: peace of mind, success, support and victory in this world; reward and mercy in the hereafter).
 - Fear of Allah (leads to obedience, distances one from evil and desires, nurtures a clear conscience and ultimately leads to sound behavior).
 - Sense of Islamic identity.
 - Sense of meaning and purpose (sense of subservience and servitude to Allah).
 - Sense of efficiency.
- To explain the importance of self-talk and second thoughts in forming behavior: inclination and belief (Abu Hamid al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jawziyah).

Session Three:

- To explain the strong relationship between thinking and low self-esteem.
- To identify the cognitive distortions contained in the mechanical ideas by understanding the list of cognitive distortions as explained by al-Ghazali.
- To train them to use the register of ideas by providing examples on the blackboard.

Session Four:

- To set on a review of homework.
- To strengthen the concept of trust in God (highlighting the Hadith narrated by Ibn Abbas).
- To practice using the method of dialogue as stated in the Quran and the Sunnah of the Prophet, and to evaluate the feelings in attitudes leading to low level of self-esteem.

A Counseling Program from An Islamic Perspective

Session One:

The Objectives of The Session:

- To build a positive relationship between the researcher and the members of the group.
- To provide a simple explanation of collective cognitive behavioral therapy and its importance.
- To determine the roles of the counselor (the researcher) and the members of the group in the program.
- To acquaint the members of the group with the objectives of the program and how this can help them achieve therapeutic gains.
- To emphasize the importance of doing homework and being disciplined in attending the meetings regularly as defined (by Recording daily notes of the situations that lead to the sense of low self-esteem).

Session Two:

- To explain the concept of self-esteem from the Islamic perspective.
- To identify factors that help build self-esteem, which are:
 - Love of Allah (He who loves Allah, will be reciprocally loved by Allah, the angels and then by the dwellers of the earth and the heaven).
 - Piety (among the fruits that one can enjoy being righteous are: peace of mind, success, support and victory in this world; reward and mercy in the hereafter).
 - Fear of Allah (leads to obedience, distances one from evil and desires, nurtures a clear conscience and ultimately leads to sound behavior).
 - Sense of Islamic identity.
 - Sense of meaning and purpose (sense of subservience and servitude to Allah).
 - Sense of efficiency.
- To explain the importance of self-talk and second thoughts in forming behavior: inclination and belief (Abu Hamid al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jawziyah).

Session Three:

- To explain the strong relationship between thinking and low self-esteem.
- To identify the cognitive distortions contained in the mechanical ideas by understanding the list of cognitive distortions as explained by al-Ghazali.
- To train them to use the register of ideas by providing examples on the blackboard.

Session Four:

- To set on a review of homework.
- To strengthen the concept of trust in God (highlighting the Hadith narrated by Ibn Abbas).
- To practice using the method of dialogue as stated in the Quran and the Sunnah of the Prophet, and to evaluate the feelings in attitudes leading to low level of self-esteem.



- To learn to refute negative beliefs in social attitudes through the Islamic approach.
- To do homework: by Applying the Islamic dialogue curriculum, in situations that arouse complex of inferiority.

Session Five:

- To discuss homework.
- To learn about the approach of Islam in dealing with the human soul.
- To learn to respect and appreciate differences between humans. Allah says (And had thy Sustainer so willed, He could surely have made all mankind one single community: but [He willed it otherwise, and so] they continue to hold divergent views) [11:118].
- To accept people as they are, and to know the status of the human self in Islam.
- To nurture the will power of the members. The Prophet [peace be upon him] says: “a well-determined strong believer is better in the sight of Allah than the ill-determined weak believer, albeit each is good”.

Session Six:

- To discuss homework.
- To identify the image of self-image and its impact.
- To unleash and develop individual talents and abilities from an Islamic perspective.
- To keep in mind the needs of human beings based on the Islamic concept of (Halal and Haram).
- To fulfil the duties of life by keeping in mind the purpose of being created as human beings. Allah Says: (And [tell them that] I have not created the invisible beings and men to any end other than that they may [know and] worship Me.) [51:56]

Session Seven:

- To train the students on the skill of relaxation by listening to a wonderful recitation of Sheikh (Abdul Basit Abdul Samad); to ensure that each student masters and implements it; because Quran has spiritual and emotional impact on people; and to discuss with them while they are relaxing since it is a preventive strategy and treatment used by individuals to overcome concerns, anxieties, irritations and all forms of fears.

Session Eight:

Includes: self-awareness and the development of affirmative behavior, and ethics.

- Honesty: It leads to self-confidence and social solidarity. Among the types of honesty is the fulfilment of promise, God says: (O YOU who have attained to faith! Remain conscious of God, and be among those who are true to their word!) [9:119].
- Modeling and seeking the companionship of good people. This is a manifestation of good and blessing.
- Request for retrieval of the form by the counselors.
- To motivate students who seek counseling by means of activities (such as encouraging them to get involved with presentations during the school daily assembly).



A Counseling Program from An Islamic Perspective

Session One:

The Objectives of The Session:

- To build a positive relationship between the researcher and the members of the group.
- To provide a simple explanation of collective cognitive behavioral therapy and its importance.
- To determine the roles of the counselor (the researcher) and the members of the group in the program.
- To acquaint the members of the group with the objectives of the program and how this can help them achieve therapeutic gains.
- To emphasize the importance of doing homework and being disciplined in attending the meetings regularly as defined (by Recording daily notes of the situations that lead to the sense of low self-esteem).

Session Two:

- To explain the concept of self-esteem from the Islamic perspective.
- To identify factors that help build self-esteem, which are:
 - Love of Allah (He who loves Allah, will be reciprocally loved by Allah, the angels and then by the dwellers of the earth and the heaven).
 - Piety (among the fruits that one can enjoy being righteous are: peace of mind, success, support and victory in this world; reward and mercy in the hereafter).
 - Fear of Allah (leads to obedience, distances one from evil and desires, nurtures a clear conscience and ultimately leads to sound behavior).
 - Sense of Islamic identity.
 - Sense of meaning and purpose (sense of subservience and servitude to Allah).
 - Sense of efficiency.
- To explain the importance of self-talk and second thoughts in forming behavior; inclination and belief (Abu Hamid al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jawziyah).

Session Three:

- To explain the strong relationship between thinking and low self-esteem.
- To identify the cognitive distortions contained in the mechanical ideas by understanding the list of cognitive distortions as explained by al-Ghazali.
- To train them to use the register of ideas by providing examples on the blackboard.

Session Four:

- To set on a review of homework.
- To strengthen the concept of trust in God (highlighting the Hadith narrated by Ibn Abbas).
- To practice using the method of dialogue as stated in the Quran and the Sunnah of the Prophet, and to evaluate the feelings in attitudes leading to low level of self-esteem.

استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

الاسم : Malik Barri ملك باري
التخصص : clinical Psychology
المؤسسة التعليمية : U.I.A
.....

هذا البرنامج الإرشادي القائم على النظرية المعرفية السلوكية من المنظور الإسلامي إلى مدى يصلح تطبيقه على البحث الحالي ؟ بعد اطلاعكم على محتوى البرنامج نرجو من سيادتكم إبداء الرأي بإشارة على الدرجة التي ترونها مناسبة على المقياس من المكون من 1 (ضعيف) إلى 10 (ممتاز)

1- إلى مدى يتوافق البرنامج المقترح مع النظرية المعرفية السلوكية

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2- ما مدى تحقيق الأنشطة الموضوعية للجلسات أهدافها المرجوة ؟

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3- ما مستوى توافق هذا البرنامج مع المفاهيم الإسلامية ؟

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4- ما التعديلات التي ترونها لتحسين هذا البرنامج؟

ان تكون العناصر الاساسية
عائلتها منقوشة من التكرار الاساسي
و ما مقوره لاصيه

الاسم: Malik Badri

التوقيع: 

التاريخ: 27/3/2017



استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

الاسم :	د. محمد بن عبد الله
التخصص :	الإسلاميات / الفكر الإسلامي
المؤسسة التعليمية :	كلية التربية / الجامعة الإسلامية العالمية

هذا البرنامج الإرشادي القائم على النظرية المعرفية السلوكية من المنظور الإسلامي إلى مدى يصلح تطبيقه على البحث الحالي ؟ بعد اطلاعكم على محتوى البرنامج نرجو من سيادتكم إبداء الرأي بإشارة على الدرجة التي ترونها مناسبة على المقياس من المكون من 1 (ضعيف) إلى 10 (ممتاز)

1- إلى مدى يتوافق البرنامج المقترح مع النظرية المعرفية السلوكية

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2- ما مدى تحقيق الأنشطة الموضوعية للجلسات أهدافها المرجوة ؟

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3- ما مستوى توافق هذا البرنامج مع المفاهيم الإسلامية ؟

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4- ما التعديلات التي ترونها لتحسين هذا البرنامج؟

مراجعة مساهمات علماء المسلمين مثل أبو ثري البجلي
في مصالح الأبدان والنفوس (تحقيق مالك بدرى) ، هذا سوف
يثرى الكثر في الجانب الإسلامي للنظرية السلوكية المعرفية

الاسم : مسراج عبد الله

التوقيع

التاريخ : 25/4/2017 .



استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

الاسم :	إبراهيم ربيع الله أحمد
التخصص :	علم النفس
المؤسسة التعليمية :	جامعة الخطوم

هذا برنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية السلوكية من منظور إسلامي إلى أي مدى يصلح تطبيقه على البحث الحالي ؟ ومن ثم بعد اطلاعكم على محتوى البرنامج نرجو الباحثة من سيادتكم إبداء الرأي بالإشارة على الدرجة التي ترونها مناسبة على المقياس المكون من 10 (ضعيف) إلى 10 ممتاز

1- إلى مدى يتوافق البرنامج المقترح مع النظرية المعرفية السلوكية

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2- ما مدى تحقيق الأنشطة الموضوعية للجلسات أهدافها المرجوة ؟

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3- ما مستوى توافق هذا البرنامج مع المفاهيم الإسلامية ؟

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4- ما التعديلات التي ترونها لتحسين هذا البرنامج؟

افكار جديده ، و با صفا لو ارفقا
العنوان و الاهداف او مختصر
المقترح من قبل الصورة

الاسم : عليه

التوقيع : [Signature]

التاريخ : 17/10/17



UNIVERSITI SAINS ISLAM MALAYSIA

جامعة العلوم الإسلامية الماليزية
ISLAMIC SCIENCE UNIVERSITY OF MALAYSIA

LETTER OF PERMISSION

To,
Director International Modern Arabic School (IMAS)
Putra Jaya, Malaysia

To Whom It May Concern:

Dear Sir
Asalamu Alaikum wrt wbr

I pray to the Almighty Allah that you should receive this letter in your very best condition of health and Sprit of Islam

My student Amira Hassan Mohammad ElAmin Mohammad, a PhD. student at Islamic Science University of Malaysia (Matric No: 4120003). She in the process of collecting data for PhD. Research. The title of her research is Cognitive behavior therapy from Islamic perspective; an Experimental study.

I am kindly seeking for your permission, kind assistance and cooperation to conduct her experiment in your respective Modern Arabic School. Thus, She needs your cooperation during her exercise and data collection process, while ensure that the confidentiality of the subjects is her high priority and that the research is free from any risk. Moreover, the identity of the subject would not publish in any circumstances.

The findings of the study may be useful in promoting students' self-esteem and enhance the quality of their academic performance. She would also share the findings of the study and suggestions with your respective once the study has been completed.

Thanking you in anticipation

Supervisor
Mikail Ibrahim,
Senior Lecture, **DR. MIKAIL BRAHIM**
Faculty of Major Language Studies, Lecturer
Islamic Science University of Malaysia
Faculty of Major Language Studies
Islamic Science University of Malaysia
mikail@usim.edu.my
017-2820605

Berilmu. Berdisiplin dan Bertakwa

Knowledgeable, Disciplined and Devout



Universiti Sains Islam Malaysia, Bandar Baru Nilai 71800, Negeri Sembilan Darul Khusus, Malaysia
Tel : (+6)06 - 798 8000 Faks : (+6)06 - 798 8204 www.usim.edu.my