جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

# استخدام مبادىء التربية السيكولوجية في تنمية السلوك التوكيدي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في المجتمع القطري

" بحث تجريبي "

بحث مقدم
للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية
(علم نفس تعليمي)

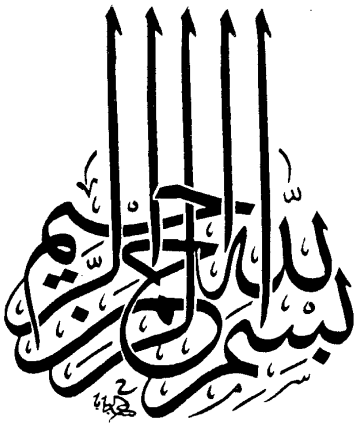
إعـداد
**مريم عيسى علي الخليفي**
إشـراف

الأستاذة الدكتورة
**صفاء يوسف الأعسر**
أستاذ علم النفس بكلية البنات
جامعة عين شمس

الأستاذ الدكتور
**علاء الدين أحمد كفافى**
أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسي
معهد البحوث والدراسات العربية
جامعة القاهرة

١٤٢٠هـ/١٩٩٩م

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



﴿ سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم ﴾

**صدق الله العظيم**

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

**جامعة عين شمس**
**كلية البنات للآداب والعلوم والتربية**
**قسم علم النفس**

**رسالة دكتوراه**

**اسم الطالبه :** مريم عيسى علي الخليفي .

**عنوان الرسالة:** استخدام مبادىء التربية السيكولوجية في تنمية السلوك التوكيدي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية فى المجتمع القطري .

**اسم الدرجة :** دكتوراه الفلسفة فى التربية ( علم نفس تعليمي) .

**لجنة الإشراف**

١ ـ أ. د/ صفاء يوسف الأعسر — أستاذ علم النفس (كلية البنات ـ جامعة عين شمس)

٢ ـ أ.د/ علاء الدين أحمد كفافي — أستاذ علم النفس (معهد البحوث والدراسات العربية جامعة القاهرة)

**الدراسات العليا**

ختم الاجازة — أجيزت الرسالة بتاريخ / /١٩٩٩م

موافقة مجلس الكلية / /١٩٩٩

موافقة مجلس الجامعة / /١٩٩٩

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جامعة عين شمس
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

# شكـــــر

أشكر الأساتذة الذين قاموا بالإشراف وهم :

١ ـ أ.د. صفاء يوسف الأعسر .
أستاذ علم النفس بكلية البنات
جامعة عين شمس

٢ ـ أ.د. علاء الدين أحمد كفافي .
أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسي
بمعهد البحوث والدراسات العربية
جامعة القاهرة

ثم الأشخاص الذين تعاونوا معي في البحث وهم :

١ ـ أ.د. أمينة كاظم ـ د. جمال محمد ـ د. عليه أحمد
٢ ـ أسماء المهندي ـ نوره المنصور ـ لطيفة العلي
٣ ـ أمل الخليفي ـ كلثم جبر ـ عائشة زيني ـ هناء آل ثاني شيخة الهتمي .

وكذلك الهيئات التالية :

١ ـ مدرسة أم أيمن الثانوية للبنات .
٢ ـ مدرسة الشيماء الثانوية للبنات .
٣ ـ مدرسة الإيمان الثانوية للبنات .
٤ ـ مكتبة جامعة قطر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

# إهـــداء

إلى أختي وصديقتي ..
أمل عيسى الخليفي ...
وأبناءها .. عيسى .. وفهد .. وأحمد..
ود صادق ومحبة دائمة ..

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## فهرس الموضوعات


| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| **الفصل الأول** | |
| **مشكلة الدراسة** | |
| مقدمـــة ..... | ٢ |
| مشكلة الدراسة ، هدفها وأهميتها ..... | ٦ |
| تساؤلات البحث ..... | ٩ |
| مصطلحات البحث ..... | ١٠ |
| حدود الدراسة ..... | ١١ |
| **الفصل الثاني** | |
| **الإطار النظري للدراسة** | |
| **الجزء الأول : السلوك التوكيدي** | |
| مقدمـــة ..... | ١٣ |
| أولا: تقديم مفهوم التوكيدية ..... | ١٥ |
| ـ مفهوم السلوك التوكيدي ..... | ١٦ |
| ـ عناصر السلوك التوكيدي والخصوصية الثقافية ..... | ١٩ |
| ـ تداخل السلوك التوكيدي مع مفاهيم أخرى : | |
| * الفرق بين السلوك التوكيدي والعدواني والمساير ..... | ٢٢ |
| * السلوك التوكيدي وتحقيق الذات ..... | ٢٤ |
| ـ السلوك التوكيدي ونوعيات الحياة ..... | ٢٥ |
| ـ الفرق بين الجنسين في التوكيدية ..... | ٢٨ |
| ثانياً : التوكيدية والبناء النفسي ..... | ٣٠ |
| ـ مفهوم الذات ..... | ٣٠ |
| ـ الاكتئاب ..... | ٣٣ |
| ـ التفاعل الاجتماعي ..... | ٣٧ |
| **الجزء الثاني : التربية السيكولوجية :** | |
| ـ مقدمـــة ..... | ٤١ |
| ـ الأسس النظرية للتربية السيكولوجية ..... | ٤٢ |
| ـ أهداف ومبادىء التربية السيكولوجية ..... | ٤٥ |



المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| ـ القيمة الأخلاقية للتربية السيكولوجية ..... | ٥٠ |
| ـ التربية السيكولوجية فى المدارس ..... | ٥١ |
| ـ تقييم برامج التربية السيكولوجية ..... | ٥٤ |
| **الجزء الثالث : تنمية السلوك التوكيدي في ضوء مبادىء التربية السيكولوجية .** | |
| المحور الأول : أهداف التدريب التوكيدي ويتناول : | |
| ـ التدريب التوكيدي كمفهوم علاجي ..... | ٥٨ |
| ـ التدريب التوكيدي كمفهوم نمائي ..... | ٦٣ |
| ـ ظهور الحاجة لتنمية السلوك التوكيدي لدى الأسوياء ..... | ٦٤ |
| **المحور الثاني : الأساس النظري للتدريب التوكيدي ويتناول :** | |
| ـ الاتجاه السلوكي للتدريب التوكيدي..... | ٦٩ |
| ـ تنمية السلوك التوكيدي في ضوء مبادىء التربية السيكولوجية .. | ٧٩ |
| ـ المحور الثالث : تقييم برامج التدريب التوكيدي ..... | ٨٩ |
| ـ المحور الرابع : الاعتبارات الأخلاقية في برامج التدريب التوكيدي ..... | ٩٢ |
| **الفصل الثالث** | |
| **دراسات سابقة** | |
| مقدمة..... | ٩٧ |
| أولاً : دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في نمو التوكيدية ..... | ٩٨ |
| ثانياً : دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في تخفيض معدل الاكتئاب ..... | ١٠٥ |
| ثالثاً : دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في نمو مفهوم الذات ..... | ١١٣ |
| رابعاً : دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في نمو التفاعل الاجتماعي ..... | ١٢٤ |
| تعقيب على الدراسات ..... | ١٣٥ |


المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| **الفصل الرابع** | |
| **إجراءات الدراسة** | |
| أولاً : تساؤلات البحث ..... | ١٤١ |
| ثانياً : عينة البحث ..... | ١٤٢ |
| ١ ـ خصائص العينة الديمغرافية ..... | ١٤٣ |
| ٢ ـ تكافؤ المجموعتين قبل إجراء التجربة ..... | ١٤٨ |
| أ ـ في المتغيرات الديمغرافية ..... | ١٤٨ |
| ب ـ في متغيرات الدراسة ..... | ١٥١ |
| ثالثاً : أدوات الدراسة ..... | ١٥٣ |
| أ ـ المقاييس السيكومترية ..... | ١٥٤ |
| ١ ـ مقياس السلوك التوكيدي ..... | ١٥٤ |
| ٢ ـ مقياس الاكتئاب المتعدد الدرجات ..... | ١٦٠ |
| ٣ ـ مقياس مفهوم الذات ..... | ١٦٣ |
| ٤ ـ مقياس التفاعل الاجتماعي ..... | ١٦٦ |
| ٥ ـ استمارة بيانات ..... | ١٦٨ |
| ب ـ برنامج تنمية السلوك التوكيدي ..... | ١٦٩ |
| مقدمـة ..... | ١٦٩ |
| بناء البرنامج ..... | ١٧٠ |
| محكات البرنامج ..... | ١٧٤ |
| أهداف البرنامج ..... | ١٧٩ |
| استراتيجيات البرنامج ..... | ١٨٢ |
| عرض تحليلي لبعض وحدات البرنامج ..... | ١٩٢ |
| تقييم البرنامج ..... | ٢٠٠ |
| رابعاً : إجراءات الدراسة ..... | ٢٠١ |
| **الفصل الخامس** | |
| **وصف النتائج وتفسيرها** | |
| أولاً : الوصف الإحصائي للعينة ..... | ٢٠٦ |
| ثانياً : التحليل الإحصائي ومناقشة النتائج لأسئلة البحث ..... | ٢١٢ |


المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |
| ثالثاً : التحليل الكيفي لعشر حالات من المجموعة التجريبية ..... | ٢٧٩ |
| رابعاً : تقييم البرنامج التدريبي ..... | ٣٠٩ |
| من قبل المشتركات ..... | ٣٠٩ |
| من قبل الباحثة ..... | ٣١٣ |
| خامساً: التوصيات ..... | ٣١٩ |
| سادساً : خاتمـــة ..... | ٣٢١ |
| **قائمة المراجـــع :** | |
| أولاً : المراجع العربية ..... | ٣٢٣ |
| ثانياً : المراجع الأجنبية ..... | ٣٢٨ |
| **ملخصات الرسالة :** | |
| أولاً : باللغة العربية ..... | ٣٣٩ |
| ثانياً : باللغة الأجنبية ..... | ٣٤٥ |


المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## فهرس الجداول


| رقم | الموضوع | الصفحة |
|---|---|---|
| ١/٤ | عدد وصفات العينة الكلية ..... | ١٤٤ |
| ٢/٤ | وظائف الوالدين في كل مجموعة ونسبة كل وظيفة لدى كل مجموعة من العدد الكلي ..... | ١٤٥ |
| ٣/٤ | المؤهلات التعليمية لوالدي أفراد العينة من المجموعتين ونسبة كل مؤهل لدى كل مجموعة ..... | ١٤٦ |
| ٤/٤ | نوعية المسكن لدى الأفراد في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ونسبة كل نوع ..... | ١٤٧ |
| ٥/٤ | الفروق بين متوسطي المجموعتين في السن ومدى تجانسها ..... | ١٤٩ |
| ٦/٤ | الفروق بين متوسطي المجموعتين في نوعية المسكن ... | ١٤٩ |
| ٧/٤ | دلالة الفروق بين متوسطات العينتين في تعليم الوالدين ونسبة الفائية ..... | ١٥٠ |
| ٨/٤ | دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين في متغيرات الدراسة وحجم التأثير لهذا الفرق ..... | ١٥٢ |
| ٩/٤ | دلالة الفروق بين المجموعتين في متغيرات الدراسة .... | ١٥٣ |
| ١٠/٤ | معامل الثبات لمقياس التوكيدية باستخدام كودر وريتشاردسون ..... | ١٥٩ |
| ١١/٤ | معامل ثبات اختبار مفهوم الذات باستخدام معادلة كودر وريتشاردسون ..... | ١٦٦ |
| ١٢/٤ | معامل ثبات اختبار التفاعل الاجتماعي باستخدام معادلة كودر وريتشاردسون ..... | ١٦٨ |
| ١/٥ | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في كل متغير من متغيرات الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الثلاثة ..... | ٢٠٧ |
| ٢/٥ أ | دلالة فروق المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي في السلوك التوكيدي لدى المجموعة التجريبية ..... | ٢١٣ |


المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| رقم | الموضوع | الصفحة |
|---|---|---|
| ٥/٢ب | دلالة فروق المتوسطات بين قياس المتابعة والقياس البعدي في السلوك التوكيدي لدى المجموعة التجريبية .. | ٢١٤ |
| ٥/٢ج | دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي وقياس المتابعة في السلوك لتوكيدي لدى المجموعة التجريبية .. | ٢١٥ |
| ٥/٣ | دلالة الفروق بين متوسطات الأفراد في المجموعة التجريبية في السلوك التوكيدي في القياسات الثلاثة ..... | ٢١٦ |
| ٥/٤ | دلالة فروق المتوسطات بين الاختبار القبلي البعدي ، وفروق المتوسطات بين الاختبار البعدي والمتابعة في السلوك التوكيدي لدى المجموعة الضابطة ..... | ٢١٧ |
| ٥/٥ | دلالة الفروق بين متوسطات الأفراد في المجموعة الضابطة في السلوك التوكيدي في القياسات الثلاثة ..... | ٢١٨ |
| ٥/٦ | دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في متغيرات الدراسة وحجم التأثير لهذه الفروق ..... | ٢٢٤ |
| ٥/٧ | دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في متغيرات الاكتئاب وحجم التأثير لهذا الفرق ..... | ٢٢٧ |
| ٥/٨ | دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس المتابعة في متغيرات الدراسة وحجم التأثير لهذا الفرق ..... | ٢٢٩ |
| ٥/٩ | دلالة الفرق بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس السلوك التوكيدي في القياسات الثلاثة (قبلي / بعدي / متابعة )..... | ٢٣١ |
| ٥/١٠ | دلالة الفرق بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات في التطبيقات الثلاثة ..... | ٢٣٥ |


المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| رقم | الموضوع | الصفحة |
|---|---|---|
| ١١/٥ | دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفاعل الاجتماعي في التطبيقات الثلاثة ..... | ٢٣٨ |
| ١٢/٥ | دلالة الفرق بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاكتئاب في التطبيقات الثلاثة ... | ٢٤٢ |
| ١٣/٥ | دلالة الفرق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الشخصية والاجتماعية لأفراد عينة الدراسة ..... | ٢٤٩ |
| ١٤/٥ | درجة النمو في السلوك التوكيدي ودرجة النمو في المتغيرات الأخرى ..... | ٢٥٨ |
| ١٥/٥ | العلاقة الارتباطية بين التوكيدية وكل من مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي والاكتئاب في القياسات الثلاثة ..... | ٢٦٢ |
| ١٦/٥ | متوسطات وانحرافات درجات مجموعة الطالبات الأكثر استفادة من البرنامج في متغيرات الشخصية في القياسات الثلاثة ..... | ٢٦٧ |
| ١٧/٥ | متوسطات وانحرافات درجات المجموعة الأقل استفادة من البرنامج في متغيرات الشخصية في القياسات الثلاثة | ٢٦٩ |
| ١٨/٥ | الدرجات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الشخصية لدى المجموعة الأقل استفادة من البرنامج ..... | ٢٧٠ |
| ١٩/٥ | دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة الأقل استفادة من البرنامج في القياسين القبلي والمتابعة ..... | ٢٧٣ |
| ٢٠/٥ | دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة الأقل استفادة ومتوسطات المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج في كل متغير في القياسات الثلاثة ..... | ٢٧٥ |


المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## فهرس الأشكال


| رقم | الموضوع | الصفحة |
|---|---|---|
| ١ | متوسطات درجات أفراد المجموعتين على مقياس السلوك التوكيدي في القياسات الثلاثة ..... | ٢٥١ |
| ٢ | متوسطات درجات أفراد المجموعتين على مقياس مفهوم الذات في القياسات الثلاثة ..... | ٢٥٢ |
| ٣ | متوسطات درجات المجموعتين على مقياس التفاعل الاجتماعي في القياسات الثلاثة ..... | ٢٥٣ |
| ٤ | متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب للمجموعتين في القياسات الثلاثة ..... | ٢٥٤ |
| ٥ | متوسطات المقاييس الفرعية للاكتئاب للمجموعتين في القياسات الثلاثة ..... | ٢٥٥ |
| ٦ | المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج في تنمية السلوك التوكيدي ..... | ٢٧٨ |
| ٧ | المجموعة الأقل استفادة من البرنامج في تنمية السلوك التوكيدي ..... | ٢٧٨ |



المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

# الفصل الأول

- مقدمـــة .
- مشكلة الدراسة ، هدفها وأهميتها .
- تساؤلات البحث .
- مصطلحات البحث .
- حدود الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**مقدمـــة :**

تتناول هذه الدراسة سبل تنمية السلوك التوكيدي في ضوء مبادىء التربية السيكولوجية وأثر ذلك على بعض المتغيرات في المنظومة الشخصية على ذلك فإن العناصر الأساسية في هذه الدراسة هي :

١ ـ السلوك التوكيدي .
٢ ـ التربية السيكولوجية .
٣ ـ ديناميات التنمية .
٤ ـ البناء النفسي .

ولا تنفصل هذه العناصر عن الإطار الحضاري والخصوصية الثقافية.

والسلوك التوكيدي هو أحد المهارات الاجتماعية التي تظهر في الدفاع عن الحقوق دون التعدي على حقوق الغير ، وهذا هو المكون الأساسي للسلوك التوكيدي الذي سوف نتناوله بالتفصيل فيما بعد .

والسؤال الأول الذي يطرحه الباحث على نفسه " لماذا السلوك التوكيدي" ؟.

والثاني " لماذا تعد التربية السيكولوجية والبرامج التنموية التي تنطوي تحت مظلتها ضرورة عصرية " ؟

قد نجد الإجابة ولو جزئيا بالنظر إلى مستجدات القرن الواحد والعشرين وما يثيره من تحديات .

نلاحظ ونحن نقترب سريعا من نهاية هذا القرن لنبدأ قرنا جديداً بالتوقعات التي يطالعنا بها الباحثون والمختصون في شتى نواحي المعرفة وبالنتائج التى توصلوا إليها وذلك لاستنفار البشر لاستقبال القرن الجديد ومن هذه التوقعات منظور نازبيت Naisbitt, 1982 والذي يعرض فيه التحولات المتوقعة في القرن القادم والتي سيكون لها تأثيرها الكبير على حياة البشر وهي:

١ ـ التحول من المجتمع الصناعي إلى المجتمع المعلوماتي .
٢ ـ التحول من التكنولوجيا الإنتاجية إلى التكنولوجيا رفيعة المستوى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣ – التحول من الاقتصاد القومي إلى الاقتصاد العالمي .
٤ – التحول من المدى القريب إلى المدى البعيد .
٥ – التحول من المركزية إلى اللامركزية .
٦ – التحول من الاعتماد على الغير (الدولة والمؤسسات) إلى الاعتماد على الذات .
٧ – التحول من ديمقراطية التمثيل إلى ديمقراطية المشاركة .
٨ – التحول من العلاقات الرأسية إلى العلاقات الشبكية .
٩ – التحول من مناطق إلى أخرى تبعاً لظروف الجذب والطرد .
١٠ – التحول لاختيار من بدائل محددة إلى بدائل متعددة .

(Naisbitt, 1982)

ولو تأملنا هذه التحولات الكبرى كما يذكر نازبيت نجدها تركز على كفاءة الإنسان ، فكل تحول فيها يضع الإنسان في اختبار متجدد ، ذلك أن كل تحول فيها يضع على الإنسان عبئاً عليه أن يجند طاقاته النفسية والمادية لمواجهته بدءاً من التقدم التكنولوجي إلى الاقتصاد العالمي والمنافسة إلى المثابرة والانتظار الإيجابي لنواتج بعيدة المدى إلى اللامركزية والاعتماد على الذات وديمقراطية المشاركة والعلاقات الشبكية ، وكلها تحولات تتطلب كفاءة الفرد وكفاءة المجتمع وتبنى على مسلمة انحسار الموارد الطبيعية وما يتطلبه ذلك من تأكيد على كفاءة الإنسان في الاستفادة من المتاح منها .

أين يقع الإنسان العربى عامة والقطري خاصة من هذه التحولات ؟ وكيف يستطيع أن يحقق وجوده دون أن يذوب في الأقوى أو ينكفىء على نفسه ؟ كيف نرفع كفاءة الإنسان ليواجه هذه التحديات ؟ ما هي مواصفات الإنسان في هذه الفترة وكيف تتحقق ؟ ما دور التربية في إعداد هذا الإنسان وهل تكفي التربية التقليدية لإعداد إنسان القرن القادم لمواجهة تحدياته وتحولاته ؟

ومن المناسب أن نقول أن تقدم الإنسان نحو مزيد من الإنسانية لن يكون إلا بتفاعل حصاد الثقافات العالمية المختلفة وتبادل التجارب الفكرية فيما بينها وإخصاب بعضها البعض . وغني عن البيان أن مثل هذا التفاعل بين الثقافات العالمية ينبغي أن يؤدي في النهاية إلى تقارب عملي قوامه وضع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مجموعة من الثوابت العالمية الثقافية التي ينبغي أن تعمل الثقافات جميعاً على احترامها وتعميق جذورها . وهذا لا يعني أن تكون الثقافة الغربية هي القدوة بل يعني أن تعمل الثقافة العربية والإسلامية من خلال منطلقاتهاومن خلال تجددها بالتفاعل مع الغرب وسواه على تجديد ذاتها، ذلك أنه من مصلحة العالم أن يحول دون استلاب هذه الثقافة العالمية للثقافات القومية وخصوصيتها وأن يتجنب ولادة ثقافة هجينة أو ثقافة نابعة تذوب في الثقافة العالمية وتفقد مقوماتها الذاتية ، وباختصار فإن كثافة التفاعل بين الأفراد عبر الثقافات واحتياجهم إلى بعضهم البعض ضرورة حضارية جعل العولمة عاملاً أساسياً في النمو الحضاري ، ولكنه لابد أن يكون هناك توازن بين الخصوصية الثقافية والحضارة العالمية (عبد الله عبد الدايم ١٩٩٦ : ٢٦).

من المؤمل أن يكون إنسان المرحلة القادمة وما تتضمنه من تحديات محققاً لذاته يتمتع بخصائص ترتبط بإدراك الواقع بمطالبه وتعقيده وتقبل الذات والآخرين وبالطبيعة التلقائية والانشغال بالمشكلات مقابل الانشغال بالأفراد ، يتميز باحترام الخصوصية والقدرة على الانفصال الإيجابي عن الغير والنظرة المتجددة للأمور والانشغال بالمجتمع الإنساني ونضج العلاقات بين الفرد والغير ، والديمقراطية . يسعى لتحقيق ما لديه من إمكانات معرفية ووجدانية ، يتميز بالتفكير المبدع المتجدد وعلى تجاوز الانشغال بالذات إلى الانشغال بالمجتمع الإنساني وتقبل الاختلافات (صفاء الأعسر ، ١٩٥٧: ٥).

وهنا تتضح قيمة السلوك التوكيدي في هذا المجتمع السريع التغير الذي يتميع فيه الصواب والخطأ والذي أصبح فيه التقدم التكنولوجي والمادي أسرع من التقدم في تنمية الإنسان وفي النمو بتفكيره ، فالتوكيدية سبيل الفرد لتحقيق ذاته والرقي بفكره وسلوكه .

والتوكيدية متطلب أساسي بالنسبة للفرد والمنظومات الاجتماعية مثل الأسرة والعمل وجماعة الرفاق والمدرسة وغيرها ، وتنتج مبادئها تفاعلاً سليماً وصحياً بين الأفراد يعرف كل فرد فيه حقوقه وواجباته وتتحدد الأدوار في ضوئها بوضوح ويشعر الأفراد باستقرار أنفسهم يدفعهم إلى النمو بفكرهم وإنتاجهم وتزن التوكيدية في كفتي الميزان الأخذ بأسباب الحياة الحديثة دون التنازل عن القيم والجذور ، فليس كل جديد خطأ والقيم الراسخة لا تتعارض

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مع التغير ، غير أن كل تغير يواجه مقاومة سواء كان إيجابياً أو سلبياً . فالجديد في البداية مرفوض وخاصة إذا كان المفهوم غربي المنشأ ، وإن كانت جذور وقيم ثقافتنا العربية والإسلامية تتضمن عناصر التوكيدية ولكن ليس بالمعنى ذاته .

والتوكيدية تساعد على التغير الإيجابي ،كما تساعد على التصدي في وجه المقاومة .

والتوكيدية محدد ثقافي ، تنظر إليها كل ثقافة من الزاوية التي تتناسب مع قيمتها ومعاييرها فليس من الضرورة أن يعد في الثقافة الآسيوية السلوك الذي يصنف في الثقافة الغربية على أنه تأكيد للذات ، فلكل ثقافة خصوصيتها وكل ثقافة تكيف التوكيدية حسب منظورها القيمي والأخلاقي والديني .

والسؤال هو هل يمكن تنمية السلوك التوكيدي ؟

تجيب على هذا السؤال مستجدات علم النفس العصبي الذي يقدم لنا ديناميات التنمية والتي تتضح في قابلية المخ للتعديل وللنمو ، وتقدم لنا الأساس الصلب الذي يدعونا للتغير والنمو ، هذا من جانب والجانب الآخر نجده في التربية السيكولوجية التي تقدم لنا أدوات التغير وكيف نتغير .

وقد نشأت التربية السيكولوجية في اتحاد رائد بين علم النفس والتربية وذلك عندما بدأ المعالجون النفسيون يدركون أن أساليبهم وطرقهم التقليدية غير ذات كفاءة أو ملاءمة للتعامل مع المشاكل السيكولوجية الخطيرة في المجتمع ، مما وجه أنظارهم إلى طرق وأساليب ذات درجة عالية من الفعالية لتعزيز النمو السيكولوجي من أجل الوقاية من مثل هذه المشاكل الإنسانية والانطلاق بالإمكانات البشرية إلى أقصاها . (Alschuler, 1973: 1) .

وفي مثل هذا المناخ ، وفي ظل التحديات التي تواجه الإنسان في عصر الانفجار المعرفي والتكنولوجي نجد أن الأنظار تتجه بشدة إلى النظام التعليمي من أجل إعداد بشر قادرين على استشراف المستقبل وتشكيله وليس الاكتفاء بتقبله والتواؤم معه وذلك بسبب تغطيته العالمية ولأنه مصدر ضخم للطاقة الكامنة للمتعلمين بحيث يصبح الهدف الأعلى للتعليم في ضوء التربية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

السيكولوجية إتاحة الفرصة لتحقيق الإمكانات المعرفية والوجدانية بأهداف صريحة ومباشرة لدى المعلم والمتعلم . (صفاء الأعسر ، ١٩٩٧).

ولعل اعتقاد البعض بأن المدرسة لا تفعل الكثير فيما يتعلق بإعداد الطالب مهنياً وسيكولوجيا قد أدى إلى الاتجاه نحو التربية السيكولوجية ، وقد علق أحد السيكولوجيين على مقررات التربية السيكولوجية بقوله أن هناك سببين وفائدتين لهذه المقررات المعدة خصيصاً لتعزيز نواحي النمو السيكولوجي أولهما أن يصبح التعلم في المدارس أكثر فاعلية ، وثانيهما إعداد أفراد راشدين محققين لذواتهم ذوي كفاءة عالية .

وحالياً أصبحت مناهج التربية السيكولوجية مكوناً أساسياً في المدرسة الحديثة ، وتعد برامج تنمية السلوك التوكيدي من أكبر برامج التربية السيكولوجية انتشاراً.

**مشكلة الدراسة ، هدفها وأهميتها :**

تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحوث السابقة سواء في البيئة العربية أو الغربية من فاعلية استراتيجيات التدريب التوكيدي في التعامل مع العديد من المصاعب والاضطرابات النفسية والسلوكية ودورها الفعال في تنمية السلوك التوكيدي ، كما يزخر التراث السيكولوجي بالدراسات التي انصبت على استخدامه مع عينات سوية وأخرى غير سوية من مختلف الأعمار والثقافات سواء أكان الهدف تنمية السلوك التوكيدي والتخفف من كم هائل من الاضطرابات السلوكية والانفعالية .

ونقطة البداية في إثارة المشكلة الراهنة دراسة سابقة للباحثة في المجتمع القطري لرصد السلوك التوكيدي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية، وقد أظهرت نتائج الدراسة انخفاض معدل السلوك التوكيدي لدى أفراد العينة ـ وخاصة الإناث ـ ، وارتفاع معدل الأعراض الاكتئابية .

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية * والتي تعد استمرارية لبحث

---

(*) تعد هذه الدراسة استكمالا وتطويرا لموضوع دراسة الماجستير لذلك لم تستطع الباحثة أن تتجنب الاستفادة من رسالة الماجستير عند إعداد هذه الدراسة على افتراض أن هذه الدراسة وحدة مستقلة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النتائج التي حصلت عليها الباحثة في دراسة الماجستير حيث تبحث في أهمية تنمية السلوك التوكيدي باستخدام ديناميات التربية السيكولوجية .

وحيث أن الشخصية منظومة والسلوك التوكيدي أحد عناصر هذه المنظومة ، فإننا في هذه الدراسة نسعى إلى تحري كيف يؤثر مفهومنا الأول تنمية السلوك التوكيدي في شبكة البناء النفسي المرتبطة به . وفي ضوء التراث السابق فقد تم في هذه الدراسة اختيار متغيرات معينة كعناصر في هذه المنظومة وهي الاكتئاب ومفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي . والسؤال المثار هنا هو " هل يتبع التغير في السلوك التوكيدي في هذه المنظومة تغير في عناصر المنظومة السابق ذكرها ؟ وهل تؤدي تنمية السلوك التوكيدي باستخدام فنيات التربية السيكولوجية إلى تخفيض معدل الاكتئاب ؟ وما هي طبيعة العلاقة بين نمو السلوك التوكيدي ومفهوم الأفراد عن ذواتهم وتفاعلهم الاجتماعي ؟ .

سوف تتناول هذه الدراسة أثر برنامج لتنمية السلوك التوكيدي على عينة من طالبات المرحلة الثانوية باستخدام ديناميات التربية السيكولوجية ، وأثر تنمية السلوك التوكيدي على عناصر المنظومة الشخصية لدى هؤلاء الطالبات .

وتبرز أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوع السلوك التوكيدي وتنميته ، فهو من موضوعات الصحة النفسية التي حظيت باهتمام الدارسين ولا سيما بعد تراكم العديد من الشواهد على وجود علاقة دالة لهذا السلوك ببعض مظاهر الصحة النفسية ودوره في درء العديد من المشكلات النفسية فقد ذكر (Waskman, 1984) ، (Marglit & Mauger, 1984) أن السلوك التوكيدي يزيد من تقدير الفرد لذاته ، فتنمية السلوك التوكيدي تؤدى إلى تنمية تقدير الذات لدى الأفراد .كما أن تنمية السلوك التوكيدي لدى الأفراد تؤدي أيضاً إلى نمو ثقته بنفسه ويخفف من حاجته لاستحسان الآخرين، وقد وضح Wolff & Desiderato, 1980 أن للتدريب التوكيدي دوره الفعال في تخفيض معدل القلق الاجتماعي ، كما ذكر Rotheram - Brous, 1989 أنه عامل له دوره في مساعدة الأفراد على تحقيق أهدافهم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وإظهار مستويات أعلى من الإنجاز . أيضاً كان له دوره الفعال في تخفيض معدل الاكتئاب كما أظهرت ذلك العديد من الدراسات .

وحالياً تنتشر المراكز المخصصة لتنمية السلوك التوكيدي لدى الجميع لما له من إيجابيات عديدة فهو يمثل أحد أبعاد التفاعل الاجتماعي الناجح بما يتضمنه من توازن بين حقوق المرء وواجباته .

كما تبرز أهمية هذه الدراسة في استخدامها مبادىء التربية السيكولوجية التي تهدف إلى تنمية إمكانات الفرد العقلية والانفعالية والسلوكية بما يساعده على فهم ذاته وفهم بيئته وبالتالى الاستفادة من إمكاناته وتحقيق أهدافه ، وتوجيه ذاته وتغيرها للأفضل تبعاً لما يحصل عليه من تغذية راجعة من ذاته ومن العالم الخارجي تؤدي به إلى إعادة تنظيم خبراته وتحقيق السيطرة الإيجابية على ذاته وبيئته .

كما ترتبط أهمية هذه الدراسة في تناولها لأثر تنمية السلوك على عدد من عناصر المنظومة الشخصية المهمة في فترة المراهقة ، فإذا أردنا أن نحقق فهماً واضحاً للشخصية بوجه عام ، فلابد من الرجوع إلى الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته لأنها هي التي تحدد نوع شخصيته ، وكلما أدرك الفرد نفسه إدراكاً جيداً وأصبح على وعي بذاته ، أدرك إمكاناته جيداً وعمل على تنميتها وبالتالي يتسم سلوكه بالتوافق .

وتبرز أيضاً أهمية هذه الدراسة لكون عينة الدراسة من الإناث المراهقات ، فالمراهقة فترة حرجة لأهميتها في تشكيل شخصية الفرد فهي مرحلة البحث عن الذات وتحقيق الذات ونمو الشخصية وتكاملها واكتشاف القيم والمثل وفيها يتعرض البعض من المراهقين لحالات من الاكتئاب نتيجة لما يعانون من صراع بين الدوافع وبين تقاليد المجتمع ومعاييره ، ومن هنا كان اختيار عينة البحث في سن المراهقة حيث أظهر التراث السيكولوجي أن تنمية السلوك التوكيدي لها دورها في تنمية مشاعر الثقة بالنفس لدى المراهقين والتغلب على القلق الناشىء من الإدراك السلبي لذواتهم .

ونتيجة لاختلاف الأدوار المرسومة لكل من الذكور والإناث في المجتمع لاختلاف توقعات المجتمع لأدوارهم الاجتماعية في ضوء اعتبارات ثقافية ودينية واقتصادية ، ونتيجة لحصول الإناث على معدل أقل في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوكيدية مقارنة بالذكور – في دراسة سابقة تأتي أهمية هذه الدراسة في اختيارها لعينة الدراسة من الإناث في سن المراهقة .

ومن هنا يمكننا القول أن ما أسفرت عنه نتائج الدراسة السابقة تسهم في تحديد ملامح ومكونات مبادىء البرنامج الذي سيستخدم في هذه الدراسة والتي ستكون الأولى حسب علم الباحثة في استخدام مبادىء التربية السيكولوجية في تنمية السلوك التوكيدي ضمن الدراسات العربية ، حيث سيتم تنمية السلوكيات التوكيدية لدى أفراد العينة باستخدام استراتيجيات تمكنهم من الوعي بذواتهم وبالآخرين وتنمية الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية للمنظومة الشخصية بحيث تمكنهم من تعميم الخبرة ونقلها إلى مواقف الحياة عبر إدراكهم واستيعابهم لمفاهيم سيكولوجية تتواءم مع تنمية الشخصية . ومن هنا كان الاهتمام عند بناء البرنامج بتحقيق التوازن بين الاستراتيجيات والأسلوب والمحتوى .

**تساؤلات البحث :**

تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات التالية :

١ – هل يؤدي تقديم برنامج تدريبي في السلوك التوكيدي إلى تنمية السلوك التوكيدي .

٢ – هل يصاحب النمو في السلوك التوكيدي نمواً في المتغيرات الشخصية الآتية :
- مفهوم الذات .
- التفاعل الاجتماعي .
- الاكتئاب .

لدى المجموعة التجريبية من عينة الدراسة ؟

٣ – ما أوجه التشابه والاختلاف في المتغيرات الشخصية الآتية :
- مفهوم الذات .
- التفاعل الاجتماعي .
- الاكتئاب .

لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين يقعون على طرفي التوزيع بعد الاستفادة من البرنامج ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤ ـ ما مدى الاختلاف بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من أفراد العينة في كل من :

أ ـ السلوك التوكيدي

ب ـ الاكتئاب .

جـ ـ مفهوم الذات .

د ـ التفاعل الاجتماعي .

**مصطلحات البحث :**

**تنمية السلوك التوكيدي :**

ويتضمن العمل على تنمية المهارات التوكيدية اللفظية وغير اللفظية لدى الأفراد باستخدام استراتيجيات ومفاهيم التربية السيكولوجية بهدف تنمية الإمكانات المعرفية والوجدانية والسلوكية للمنظومة الشخصية للفرد ، والتي من أهمها الوعي بالذات وبالعمليات العقلية .

**السلوك التوكيدي : Assertive Behavior**

ويتضمن التعبير الصريح للمرء عن ذاته ومشاعرة وآرائه ودفاعه عن حقوقه مع مراعاته لمشاعر الآخرين وحقوقهم وبدون تعارض مع قيم ومعايير الاتجاهات السائدة .

**الاكتئاب : Depression**

وهو حالة من الألم النفسي مصحوبا بالإحساس بالذنب وانخفاض ملحوظ في تقدير النفس لذاتها ، ونقصان في النشاط الفعلي والحركى (مصطفى زيور ب . ت ).

والاكتئاب لدى الفرد السوي حالة جزع تتميز بمشاعر عدم الكفاية وخفض النشاط والتشاؤم من المستقبل ( كمال دسوقي ).

**مفهوم الذات : Self - Concept**

تقييم الفرد لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وقدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره . (سيد خير الله ، ب.ت : ١٨).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**التفاعل الاجتماعي : Social - Interaction**

هو التقاء سلوك شخص مع سلوك شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص في عملية توافق متبادلة يكون سلوك كل منهما استجابة لسلوك الآخر ومنبهاً لهذا السلوك في الوقت نفسه ، فهو عملية تأثير وتأثر تحدث بين الأفراد من خلال تبادل الأفكار والمشاعر وردود الأفعال ( أحمد سلامة وعبد السلام عبد الغفار ، ١٩٧٦) .

**حدود الدراسة :**

تتحدد هذه الدراسة بكل من عينة البحث وبرنامج تنمية السلوك التوكيدي المستخدم ومتغيرات الدراسة التابعة وهي السلوك التوكيدي ، ومفهوم الذات ، والتفاعل الاجتماعي والاكتئاب .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

# الفصل الثاني
# الإطار النظري

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تقديـــم :**

من أجل تقديم موضوع هذه الدراسة وهو " تنمية السلوك التوكيدي" من خلال مبادىء التربية السيكولوجية على نحو مناسب تجد الباحثة أنه من الضروري أن نقدم باختصار لمفهوم التوكيدية وعناصرها وخصوصيتها الثقافية بالإضافة إلى التربية السيكولوجية وأهدافها .

وقد قامت الباحثة بتقسيم هذا الفصل إلى ثلاثة أجزاء :

الجزء الأول : ويتعلق بالسلوك التوكيدي .

الجزء الثاني : ويتعلق بالتربية السيكولوجية .

الجزء الثالث : ويتعلق بتنمية السلوك التوكيدي من منظور التربية السيكولوجية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الجزء الأول

## السلوك التوكيدي

ويتضمن :

ـ مقدمـــة .

أولاً : تقديم مفهوم التوكيدية . ويشمل :

أ ـ مفهوم السلوك التوكيدي .

ب ـ عناصر السلوك التوكيدي والخصوصية الثقافية.

جـ ـ تداخل السلوك التوكيدي مع مفاهيم أخرى .

١ ـ الفرق بين السلوك التوكيدي والعدواني والمساير.

٢ ـ السلوك التوكيدي وتحقيق الذات .

د ـ السلوك التوكيدي ونوعية الحياة .

هـ ـ الفرق بين الجنسين في التوكيدية .

ثانياً : التوكيدية والبناء النفسي . ويتضمن ذلك :

أ ـ مفهوم الذات .

ب ـ الاكتئاب .

جـ ـ التفاعل الاجتماعي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**مقدمـــة :**

أشـارت إحـدى الدراسـات التـي أجريـت علـى عينـة مـن الأشـخاص العاديين إلى أن العديد من الأفراد يعتقدون أنهم لا يحصلون على الرضا التـام في حياتهم . وأرجعت ذلك إلى العديد من الأسباب بـدءاً مـن شـخصياتهم إلـى شكلهم الفيزيقي حتى توافقهم الاجتماعي . كما اشتكى هؤلاء الأفراد من عدم شعورهم بالسعادة سواء في حياتهم الاجتماعية أو الشخصية فهم إما أن يكونوا سلبيين جداً أوعدوانيين جداً خلال تفاعلهم مع الآخرين ويشعرون بعدم الكفاءة الشخصية ، لديهم تقدير منخفض لذواتهم ويشـعرون بالاكتئـاب لعدم قدرتهم على الانسجام مع الآخرين أوحتى مع أنفسهم . وقد تكون هناك أسباب شتى وراء ذلك نذكر منها ما قدمه (Bower & Bower, 1987) مـن أن انخفاض السلوك التوكيدي سبب أساسي في الشعور بعدم الكفاءة والاضطراب والتي يخبرها الملايين من الناس ، وأن السلوك التوكيدي هو نتـاج لمجموعـة من الاتجاهات ومهارات الاتصال المكتسبة والتي من الممكن أن تساعد هؤلاء الأفراد في التغير نحو الأفضل .

وتقوم التوكيدية علـى فكرة مؤداها أن البشر يستطيعون أن يعيشوا حياة أفضل إذا استطاعوا أن يعـبروا عن احتياجاتهم واستطاعوا ان يدركوا أنفسهم والآخرين جيداً وجعلوا الآخرين يدركونهم جيداً .

(Alberti & Emmons, 1988 : 64)

وتنبع أهمية التوكيدية من أنها تعطي فرصة للفرد ليعبر عن ذاته ، مما يعطي للطرف الآخر فرصة لكي يعدل سلوكه فإذا هو لم يعبر عن ذاته فإن الواقع الخارجي لا يتغير (صفاء الأعسر ، ١٩٩٤).

والتوكيدية وإن كانت شـرطاً لازمـاً فـي كـل المواقـف إلا أنهـا ليسـت شرطاً كافياً ، ومن هنا كانت العلاقة المركبة بين التوكيدية والبناء النفسي والاجتماعي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**أولاً : تقديم مفهوم التوكيدية :**

**(أ) مفهوم السلوك التوكيدي :**

إذا تتبعنا بداية ظهور مفهوم السلوك التوكيدي فإنه يمكننا القول أن الاهتمام بالسلوك وتنميته قد بدأ على يد سالتر ١٩٤٩ Salter ، غير أن فولب Wolpe هو الذي أطلق عليه مفهوم التوكيدية ، وقد كانت بدايته كعلاج سلوكي الاعتماد فيه على الممارسة ، وكان هذا المفهوم مقصوراً على قدرة الفرد على التعبير عن المعارضة بالغضب والامتعاض تجاه شخص آخر أو موقف من مواقف العلاقات الاجتماعية ، إلا أن هذا المفهوم قد اتسع فيما بعد بحيث يشمل كل التعبيرات المقبولة اجتماعياً للإفصاح عن الحقوق والمشاعر الشخصية .

ويعتقد ماكفل Macfall بأنه من الصعب أن يتم تعريف السلوك التوكيدي بدون لبس أو غموض حيث يعتقد أن مشكلة تعريفات السلوك التوكيدي تكمن في أنها مختصرة جداً وغامضة جداً ويعطي مثالاً على ذلك تعريف ليبرمان Liberman, 1970 والذي يعرف السلوك التوكيدي بأنه "القدرة على التعبير عن الذات " وتعريف لازورس Lazurus, 1971 بأن التوكيدية هي الحرية الانفعالية .

ويمكن تصنيف تعريفات السلوك التوكيدي في المحاور الآتية :

(١) هل "توكيدية سمة أم محددات موقفية :

منذ بداية ظهور مفهوم السلوك التوكيدي تم النظر إليه باعتباره سمة، حيث اعتبره سالتر Salter, 1949 سمة واسعة التعميم ، كما يبين تعريف فولب ولازورس أن التوكيدية هي التعبيرات المقبولة اجتماعياً للحقوق والمشاعر ".

وتعريف فنسترهايم Fensterheim والذي عرفها بأنها تعبير الفرد عن نفسه وعما يشعر به .

بل أن البعض قد اعتبرها سمة لها أساس وراثي وعصبي ، وأن السلوك التوكيدي ينزع إلى الاختفاء تلقائياً مع النضج .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهناك التعريفات التي تعتبر التوكيدية مجموعة من الاستجابات المحددة موقفياً والمستقلة جزئياً أي أن المواقف والأشخاص الآخرين في الموقف هم الذين يحددون إذا كان السلوك التوكيدي هو البديل الإيجابي أم لا، ويدللون على ذلك بأن بعض الأشخاص تتسم استجاباتهم بالتوكيدية في بعض المواقف التي تتطلب إصدار مهارة معينة مثل الدفاع عن الحقوق في حين لا تتضح استجاباتهم التوكيدية عند التعبير عن آرائهم ، لذلك فإنه عند قياس السلوك التوكيدي يفضل أن يتضمن المقياس درجات فرعية تمثل عناصر السلوك التوكيدي ، فدرجة إجمالية واحدة قد تخفي هذه الاختلافات الهامة (Chan, D, 1993 : 529). من هذه التعريفات تعريف ماكفل والذي عرف التوكيدية بأنها مجموعة من الاستجابات المحددة موقعيا ، وقد شاركه في هذا التعريف كل من رش وشراودر Rich & Schor, 1976 وذلك بعد مراجعتهما للعديد من التعريفات الموجودة في هذا المجال .

كما دلل هؤلاء الباحثون على التحديد الموقفي في السلوك التوكيدي بما أظهرته الدراسات في هذا المجال من أن التدريب على مهارة من مهارات السلوك التوكيدي لا يتبعها نمو في المهارات الأخرى منها دراسة تونتي مان وآخرون Twentyman et.al, 1979 ، والتي أظهرت أن تلقي تدريب توكيدي في سلوك رفض المطالب لا يواكبه نمو في عناصر السلوك التوكيدي الأخرى .

(٢) هل التوكيدية أحادية أم مركبة ؟

هناك تعريفات نظرت إلى التوكيدية على أنها مهارات أحادية وليس مجموعة من الاستجابات المركبة . من هذه التعريفات تعريف كل من اوكونور وعرفها : "بأنها قدرة الفرد على التعبير عن آرائه ومخالفة الآراء المخالفة لرأيه (Oconnor, 1969) ، وهناك أيضا تعريف دوالي وونرش ١٩٧٦ واللذان عرفاها على أنها قيام المرء بالدفاع عن حقوقه دون التعدي على حقوق الآخرين (Dawley & Wenrich, 1976) . وتعريف سميت بأنها " رفض المطالب غير المعقولة " (Smith, 1985) .

في حين نظر إليها البعض الآخر على أنها وحدة دينامية ومركبة تتضمن عدداً من المهارات التوكيدية . من هذه التعريفات تعريف البرتي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وإيمونز Alberti & Emmons والذي يتضمن التعبير عن العاطفة والمشاعر الإيجابية الأخرى نحو الآخرين بالإضافة إلى رفض المطالب غير المعقولة (Sanchez, 1978) .

وتعريف لانج وجاوبسكي والذي تضمن الدفاع عن الحقوق الشخصية والتعبير عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات على نحو صريح ومباشر وبأسلوب لا يخترق حقوق الآخرين.

كذلك يقدم طريف (١٩٨٨) تعريفاً للتوكيدية في البيئة العربية أكثر شمولاً حيث يعرف التوكيدية بأنها المهارة الاجتماعية التي تمكن الفرد الدفاع عن نفسه والتعبير عن مشاعره وآرائه بطريقة تلقائية ملائمة اجتماعياً شريطة احترام حقوق الآخرين .

أما رؤية الباحثة للتوكيدية بناء على ما استخلصته من التعريفات السابقة فهي مهارة مكتسبة متعددة الأبعاد والعناصر تحول ظروف التنشئة من اتضاحها ونموها لدى الأفراد غير المؤكد لذواتهم ، تتميز بالثبات النسبي والمرونة النسبية تبعاً لبناء المواقف وللأشخاص في الموقف التفاعلي ، وهذا أرجح للصواب من نظرية التوكيدية وأحاديتها . لذلك سوف تتبنى الباحثة في هذه الدراسة التعريف الآتي للتوكيدية " هو السلوك الذي يمكننا من التصرف بالطريقة التي تحقق مصالحنا وأن ندافع عن أنفسنا ، ونعبر عن مشاعرنا وآرائنا بطريقة صريحة ، وأن نمارس حقوقنا الشخصية بدون أن ننكر حقوق الآخرين ، وبدون الإضرار بذواتنا وبالآخرين في غير تعارض مع القيم والمعايير والاتجاهات السائدة (سامية القطان ، ١٩٨٧ ، Alberti & Emmons, 1988) .

وقد تم إضافة الجزء المتعلق بعدم التعارض مع القيم والمعايير الثقافية لأن أغلب تعريفات التوكيدية لم تعط اهتماماً لاحتمالية أن التعبير المناسب قد يكون متصلاً مباشرة بثقافة الفرد ومكانته الاجتماعية وعرقيته . ومن هذا المنطلق ، واستناداً إلى أن التفاعل الاجتماعي بين الأفراد يكون محدداً بالإطار الثقافي الذي نمت فيه شخصياتهم فإننا في هذه الدراسة سنعتبر الثقافة محدداً هاماً في السلوك التوكيدي فهي التي تعمل على تعزيز وتدعيم بعض أنماط السلوكيات المقبولة اجتماعياً وعلى انطفاء بعضها الآخر غير

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المقبول اجتماعياً ، حيث أن خصائص الإطار الثقافي للمجتمع القطري يظهر أنها قائمة أساساً على التعاليم الدينية الإسلامية التي تحدد العلاقات بين الأفراد وسلوكهم في المجالات الاجتماعية والمادية المختلفة بالإضافة إلى الخلافات الاجتماعية ، وحيث أن جذور هذه الثقافة متأصلة في البداوة والقيم القبلية (مليكان والعيسى ١٩٨٧ : ٢٤٣ )، وحيث أن فكرة التوكيدية في إدراك الغرب للتعبير عن الذات غير مناسبة تقريباً للأفراد في معظم الثقافات الآسيوية . ففي الثقافات الشرقية على سبيل المثال تعتبر كيفية نظر الآخرين إلى الفرد أكثر أهمية للفرد من مفهومه عن ذاته . ويرى Donald Check أن على الفرد أن يكيف ويوافق السلوك التوكيدي لمواقف وخلفيات بيئته الثقافية (Alberti & Emmons, 1988 : 53) فإننا في هذه الدراسة سنتناول التوكيدية من منظور مختلف عن المنظور الغربي لها حيث سيتم تحديد المهارات التوكيدية تبعاً للمعايير والقيم الإسلامية والثقافية التي تحكم البيئة موضع الدراسة وسوف يطلق عليها التوكيدية الودودة . وتتميز التوكيدية ـ كما سيتم تقديمها في هذه الدراسة ـ بتحقيق التوازن بين كل من حقوقنا وحقوق الآخرين ، واجباتنا وحقوقنا ، وأدوارنا المختلفة .

**(ب) عناصر السلوك التوكيدي والخصوصية الثقافية :**

أظهرت الدراسات في هذا المجال ان التوكيدية بناء متعدد العناصر والمهارات ، وتختلف عناصر التوكيدية من دراسة إلى أخرى . ففي حين يحددها لازورس في أربع ستجابات توكيدية عامة وهي القدرة على قول لا، والقدرة على التقدم بطلبات ، القدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة ، القدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات ، نلاحظ أن جامبريل وريشتي قد صنفا التوكيدية إلى ١١ بعداً بتفصيل أكثر من لازورس وهي مقاومة الضغوط لتغير الرأي ، التفاعل في المواقف العصيبة ، الاعتراف بأوجه الضعف الشخصي ، الاشتراك في مناسبات اجتماعية مرحة ، التفاعل في مواقف الخدمة ، توجيه المدح للآخرين ، المبادأة بالتفاعل ، مواجهة الآخرين والاستجابة للنقد ، إعطاء عائد سلبي ، ورفض المطالب (Gambrill & Richy, 1975) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما نلاحظ أنها يرتفع عددها ليصل إلى ١٦ بعداً عند فوكايام وجرين فيلد Fukuyam & Green Field, 1983 لتضم عناصر ومهارات نوعية ضيقة التحديد ولها خصوصيتها الثقافية وهي الدفاع عن النفس ، التعبير عن المشاعر الإيجابية ، التعامل التجاري ، إبداء المشاعر ، إطراء الآخرين ، الحساسية في مواقف التفاعل الاجتماعي ، التقدم بطلب لصديق ، التقدم بطلبات صعبة ، إظهار الضيق للجنس الآخر ، الاختلاف وعدم الموافقة مع الوالدين ، التعبير عن المشاعر السلبية ، التعبير عن العاطفة للجنس الآخر ، التحدث في الفصل ، التحدث أمام جماعة كبيرة العدد نسبياً ، التقدم بطلب أمام عدد من الناس ، التعامل مع الزميل / الزميلة في مكان السكن . ترتفع هذه العناصر في دراسة طريف شوقي ١٩٨٨ لتصل إلى ٢٠ عنصراً أو مهارة أو استجابة توكيدية عامة وفرعية تتناسب مع البيئة العربية . ومن جهة أخرى نجد أن بعض الباحثين يحصر عناصر السلوك التوكيدي في مهارة واحدة كما هو عند سميث حيث يعرف السلوك التوكيدي بأنه " القدرة على رفض المطالب غير المعقولة (Smith, 1980) .

ونستطيع القول أن اختلاف عناصر السلوك التوكيدي ومهاراته يرجع إلى اختلاف الثقافة . فما يعد عنصراً يهم الأفراد أن يؤكدوا فيه ذواتهم في ثقافة معينة ، قد لا يعد كذلك في ثقافة أخرى ، أو قد يعد خروجاً على العرف والتقاليد . فعلى سبيل المثال يعد الاختلاف مع الوالدين وعدم الموافقة معهم من عناصر السلوك التوكيدي في المجتمع الغربي ــ كما ورد في دراسة (فوكوياما وجرين فيلد ١٩٨٣) ، بينما ينظر إليه على أنه سلوك عدواني في مجتمعاتنا العربية .

ومن هنا نستطيع القول أن السلوك التوكيدي محدداً ثقافياً فالثقافة تسهم بدرجة كبيرة في تحديد عناصر السلوك التوكيدي . ومن الصعب التوصل إلى تعميمات فيما يتعلق بمفهوم التوكيدية وعناصره عبر الثقافات والثقافات الفرعية المختلفة بالإضافة إلى المواقف الاجتماعية المختلفة في الثقافة نفسها (Floridn & Zernitsky - Shurka, 1987 : 84) فقد أظهرت دراسة طومسون وآخرون (Thompson, et. al., 1990) أن اليابانيين كانوا أكثر تحفظاً من الأمريكيين في إظهار سلوكهم التوكيدي عندما تمت مقارنة استجاباتهم على نفس المقاييس (Thompson, 1990 : 830) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتظهر العديد من الدراسات أن السلوك التوكيدي يتضح بشدة في أبعاد معينة وينخفض في أبعاد توكيدية أخرى بل قد يصل إلى ندرته في بعض الأبعاد التوكيدية تبعاً لاختلاف الثقافة ، بل والثقافة الفرعية ، فالخلفيات الثقافية والعرقية على سبيل المثال ، قد تخلق مجموعة ظروف شخصية مختلفة تماماً قد تغير من طبيعة الملاءمة في السلوك التوكيدي ، وأخيراً فإننا نستطيع أن نوجز عناصر السلوك التوكيدي بما قاله البرتي وايمونز بأنه معبر عن الذات صادق وصريح محترم لحقوق الآخرين ، مباشر وقوي ، مساو ومفيد لكل من الذات والآخرين لفظي يتضمن محتوى الرسالة المراد إبلاغها ، غير لفظي ويتضمن أسلوب الرسالة المراد إبلاغها ، مناسب للشخص والموقف ، ذو مسئولية اجتماعية ، عالمي وذو خصوصية ثقافية في الوقت ذاته مكتسب وليس فطري أو موروث (Alberti & Emmons, 1988 : 34) .

وعموماً ، فإن عناصر السلوك التوكيدي تدور كلها حول دفاع المرء عن حقوقه مع احترامه لحقوق الآخرين ويشتق منها مهارات فرعية كثيرة تتنوع وتختلف باختلاف الثقافة والمضمون الاجتماعي ويعتقد Eisler et.al, 1975 بأن السلوكيات المناسبة اجتماعياً في ظرف معين قد لا تكون كذلك في ظرف آخر . من هنا كان من الضروري عند إعداد برامج لتنمية السلوك التوكيدي أن نضع في اعتبارنا قيم المجتمع وعاداته حتى نتجنب الصراعات التي سيحدثها مع المعايير الثقافية وليكون مردود تلك التنمية سليماً .

وتتفق أغلب الدراسات في مجال التوكيدية على أنه يمكن التعبير عن السلوك التوكيدي بطريقة لفظية وغير لفظية وأن الجزء الأكبر من اتصالنا مع الآخرين يتم بطريقة غير لفظية ، وأن الجانب اللفظي وحده ليس كافياً لنقل صدق المشاعر ووضوحها بل يجب أن تكون للمتحدث وسائل غير لفظية مطابقة ومكملة لما يحاول إيصاله لفظياً حتىتكون رسالته واضحة ومفهومة .

وتشير الأبحاث في مجال السلوك التوكيدي إلى أن معنى هذا المفهوم لم يتضح بعد للعديد على الوجه الصحيح ، وقد اعتقد البعض — وما زال — بأن السلوك التوكيدي عبارة عن غطاء مقبول للعدوان ، في حين اعتقد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البعض الآخر بأن المسايرة أو الخضوع هي إحدى المكونات العاملية للسلوك التوكيدي .

وقد كان لشيوع برامج تنمية السلوك التوكيدي أثره في دفع السيكولوجية لتوضيح هذا اللبس والذي قد يكون سببه التداخل في التعاريف .

**(جـ) تداخل السلوك التوكيدي مع مفاهيم أخرى :**

**١ ـ الفرق بين السلوك التوكيدي والعدواني والمسايرة :**

يقول فولب Wolpe بأن هناك ثلاث أساليب عريضة المدى للتفاعلات البينشخصية الأول وهو أن يراعي الفرد نفسه ويفكر فيها ويعامل الآخرين بشدة ، والثاني وهو أن يضع الآخرين في موضع قبل نفسه وأن يراعي احتياجاتهم ومتطلباتهم قبل احتياجاته ومتطلباته ، والأسلوب الثالث وهو أن يضع الفرد نفسه في المرتبة الأولى ويضع الشخص الآخر في اعتباره(البرتي وايمونز ١٩٨٨ Alberti & Emmons, 1988, A. p. 35)

غير أن البعض في سبيل تعريف وتمييز هذه الأساليب عن بعضها البعض يضعها على متصل في أقصى طرفه يقع السلوك الخاضع أو المساير وفي الطرف المقابل يقع السلوك العدواني ، بينما يفترض أن السلوك التوكيدي يقع في منتصف هذا المتصل ، أي أن هذه الأساليب السلوكية تشكل ظاهرة سلوكية متصلة وأن الفارق بينهما في الشدة فالدرجة المرتفعة من التوكيد هي عدوان ، بينما الدرجة المنخفضة من التوكيد هي مسايرة . والواقع أن هذا اتجاه خاطيء وغير مقنع .

ولو أردنا التفريق بين مفهوم العدوان والتوكيد فإننا نستطيع القول أنهما مجموعتان متمايزتان من السلوك مختلفان في الأهداف والدوافع وأن الاختلاف في النوع وليس في الدرجة كما يدعي البعض . ولعل تعريف ولمان Wolman 1975 للسلوك التوكيدي قد ساهم في هذا الخلط بين المفهومين حيث عرفه بأنه ذلك السلوك العدواني الذي يتعلم الفرد أن يستخدمه في المواقف المثيرة للقلق كوسيلة لخفض هذا القلق .

وقد فرق البرتي وإيمونز ولازورس بشدة بين التوكيد والعدوان على أساس أن السلوك العدواني يتضمن رفض الآخرين والتقليل من شأنهم وأن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النية هنا موجهة لجرح مشاعر الآخرين في المقام الأول ، وهذا ما لا يتضمنه السلوك التوكيدي . وقد اعتبر البرتي وإيمونز عبارة " أنا غضبان" استجابة توكيدية ، في حين اعتبرا عبارة " أنت تثير غضبي " استجابة عدوانية .

كما يرى البعض أن التعبير عن الذات في السلوك العدواني يتميز بانتهاك حقوق الآخرين ، لذا فمشاعر الشخص الآخر وحاجاته متجاهلة ، في حين يكون التعبير عن الأفكار والآراء والمشاعر والمعتقدات في السلوك التوكيدي بطريقة مباشرة وصريحة وملائمة تحترم حقوق الآخرين . لهذا تتفق معظم الدراسات على أن السلوك التوكيدي لا يتضمن العدوان ولكنه يتضمن كلا من السلوكيات الإيجابية والسلبية . وترى Butler, 1981 أن أي شعور يمكن التعبير عنه بتوكيدية حتى الغضب الشديد ، وأن الاستجابة العدوانية تستخدم عندما يشعر الفرد أنه ليس لديه أي بديل سوى التصرف بعدوانية .

وملخص القول فيما يتعلق بالعلاقة بين السلوك التوكيدي والسلوك العدواني أنهما مجالان مختلفان من مجالات السلوك وإن وجد قدر بسيط من التداخل بينهما في منطقة محدودة .

أما فيما يتعلق بإدراج المسايرة تحت تعريف السلوك التوكيدي واعتبارها توكيدية منخفضة فإننا نستطيع القول أن هذا اعتقاد خاطىء لأن دوافع كل منهما مختلفة عن الآخر فالدافع الرئيسي للسلوك التوكيدي هو تحقيق المرء لذاته أو إشباع حاجاته ودوافعه وخفض مستويات التوتر التي يعانيها الفرد عند تفريغه للمشاعر السلبية كالغضب مثلاً . كذلك لزيادة تأثيره على المحيطين به والمتفاعلين معه . أما الرغبة في الحصول على استحسان الآخرين فهي الدافع الرئيسي للسلوكيات المسايرة . (البرتي وإيمونز Alberti & Emmons, 1988) .

ونعتقد في هذه الدراسة أن السلوكين مختلفان ودوافعهما مختلفة ونستطيع التمييز بين التداخل الموجود بين المسايرة والمعدل المنخفض من السلوك التوكيدي بأن انخفاض السلوك التوكيدي لدى كل منهما دوافعه مختلفة فالمساير يخضع لما يريد المجتمع ويرغب في تلك المسايرة ، أي تكون بإرادته أما منخفض التوكيد فهو من يعجز عن أن يفعل ما يريد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢ ـ **السلوك التوكيدي وتحقيق الذات :**

يتعامل بعض الباحثين مع تأكيد الذات وتحقيق الذات على أنهما مفهوم واحد . والواقع أن دوافع تحقيق الذات تتفق مع دوافع تأكيد الذات في أن كلاً منهما عملية دينامية وليست إنجازاً يتحقق أو لا يتحقق وأن الأشخاص الذين يحققون ذواتهم ـــ كما ذكر ماسلو ـــ يتميزون بتزايد التلقائية والديمقراطية وهذا ينطبق على الأشخاص المؤكدين لذواتهم غير أن اتفاق هذين المفهومين في عدد من المواصفات لا يعني أنهما مترادفان ، واتساقاً مع تنظير ماسلو فإننا نستطيع أن نتوقع علاقة إيجابية مرتفعة بين هذين المفهومين (برونو Bruno, 1983) .

كما ذكر لانج وجاكوبسكي (Lange & Jakubowski, 1978) أن الأفراد المؤكدين لذواتهم أفراد يحققون ذواتهم .

ونعتقد أن خلاصة الفرق بين مفهوم تحقيق الذات ومفهوم تأكيد الذات يكمن في أن تأكيد الذات يعد أحد وسائل تحقيق الذات وأن العلاقة بينهما هي علاقة الجزء بالكل أو الوسيلة بالغاية . كما يمكننا اعتبار التوكيدية سمة من سمات المحقق لذاته تبعاً للسمات التي أوردها ماسلو وهي :

١ ـ نمو الاتجاه الواقعي .
٢ ـ نمو تقبل الذات والآخرين والعالم الطبيعي كما هو .
٣ ـ نمو التلقائية .
٤ ـ نمو الاهتمام بالمشكلات المحيطة .
٥ ـ نمو الرغبة في الخصوصية .
٦ ـ نمو الاستقلالية .
٧ ـ نمو الحاجة للتقدير .
٨ ـ نمو تحقق قمة الخبرة .
٩ ـ نمو التوحد مع أفراد الجنس البشري .
١٠ ـ نمو العلاقات البينشخصية .
١١ ـ نمو الديمقراطية .
١٢ ـ نمو الإبداع .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٣ ـ نمو التغيير في نظام القيم (Tageson, W, 1982. p. 219).

وهنا نرى أن التوكيدية عنصر أساسي في تحقيق الذات وهذا ما يجعلها أساساً في تحديد نوعية الحياة كما يلي :

**(د) السلوك التوكيدي ونوعية الحياة :**

يعتبر السلوك التوكيدي سلوكاً صحياً لتميزه بعدة صفات وسلوكيات تميزه عن السلوك العدواني والمساير لما له من آثار ونتائج إيجابية في تدعيم التفاعل بين الأفراد . هذه المميزات التي يتميز بها السلوك التوكيدي ـ إذا تمت ممارسته وفق المحددات الثقافية والموقفية المطلوبة ـ تحقق بلا شك نمط حياة متميز يدرك فيه الفرد نفسه / والآخرين إدراكاً جيداً ، يدرك حقوقه وواجباته ويحقق أهدافه وينهي مواقفه مع الآخرين بنتيجة مرضية للطرفين . ومن هذه المميزات ما يلي :

١ ـ يوفر السلوك التوكيدي الاحترام للذات وللآخرين، ومعاملة الآخرين باحترام تعني احترام حقوقهم الإنسانية الأساسية ، ولكن لايعني ذلك الإذعان أي الموافقة بدون اعتراض أو استفسار عما يفعله الآخرون أو يعتقدون فيه .

ويعتقد لانج وجاكوبسكي أن التوكيد يتضمن نوعين من الاحترام ، احترام الفرد لذاته وذلك بتعبيره عن احتياجاته ودفاعه عن حقوقه ، واحترامه حقوق واحتياجات الشخص الآخر ذلك أن هدف التوكيد هو الاتصال والتبادلية أي الحصول على الاحترام وإظهاره للآخرين .

كما يعني السلوك التوكيدي المسئول أن تحترم ذاتك وأن تقدرها ، ويعني احترام ذاتك أن تضع حدوداً لما ترغب أن تفعله للآخرين وأن تكون واقعياً بشأن ما تستطيع إنجازه وألا تضع مطالب غير واقعية لذاتك . وتعني أيضاً أن تسمح لنفسك أن تشعر شعوراً جيداً بشأن المكاسب الصغيرة في المهارات التوكيدية وأن تسامح نفسك لارتكاب الأخطاء البسيطة .

٢ ـ يوفر السلوك التوكيدي الصراحة والأمانة حيث يوصل المشاعر والمعتقدات والحاجات بطريقة مباشرة ، واضحة وصريحة . ولا يعني ذلك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أن يقول الفرد كل ما يخطر في باله أو يعطي كل ما لديه من معلومات ولو كانت خاصة . فالصراحة التوكيدية متوازنة دائمة بالملاءمة .

(Jakubowski & Lange, 1978 : 19-25) (Lange & Jakubowski, 1976).

٣ ــ كما أن السلوك التوكيدي يشجع العلاقات الإنجازية . فالتوكيد يطلق الكثير من الطاقة الإيجابية تجاه الآخرين . فالشخص المؤكد لذاته يستطيع أن يرى ويسمع الآخرين ويحبهم بسهولة أكثر . كما أن التوكيد يجعله أكثر راحة مع نفسه لذلك يجد الآخرون الكثير من الراحة في أن يكونوا معه وأكثر العلاقات الحميمة قوة وصحة تلك التي تكون بين الأفراد التوكيديين . (Bolton, 1986 : 135) .

٤ ــ كما أن السلوك التوكيدي يخفف من مخاوف الفرد وقلقه . فقد أظهرت الأبحاث أن تعلم الاستجابة بطريقة توكيدية يخفف من القلق والتوتر الذي خبر سابقاً في مواقف معينة . وأن الأفراد الذين اعتبروا أنفسهم يتمتعون بقدر مرتفع من التوكيد أظهروا في استجاباتهم ميولاً عصابية وقلقاً توافقياً أقل من الأفراد الذين غيموا أنفسهم على أنهم يملكون قدراً منخفضاً من التوكيد (Olczak & Goldman, 1981 : 930) .

٥ ــ وأكثر الأشياء التي تستلفت النظر هي أن الأفراد المؤكدين لذواتهم يحبون أنفسهم ولديهم شعور جيد تجاه ذواتهم . ويرى Fensterheim أن الفرد يحدد مستوى احترامه وتقديره لذاته بالمدى الذي يؤكد فيه ذاته . كما أن التصرف بتوكيدية يؤدي إلى ثقة أكبر بالنفس وبالتالي يخفف من الحاجة لاستحسان الآخرين . حيث افترض رش وشراود ــ أن التصرف بطريقة سلبية يكون إدراكيا بسبب الرغبة المفرطة للفرد المساير أو الإذعاني للاستحسان (Bolton, 1986 : 135 , Shelton, 1977 : 465, Olinger & Shaw, 1987) .

٦ ــ والفرد المؤكد لذاته يستطيع أن يحافظ على علاقات مرنة مع الآخرين . ذلك أن التوكيدية ليس قول "لا " بحزم وبدون تردد بل هي إعطاء كلا الطرفين أو كل الأطراف في أي مواجهة فرصة كبيرة للمفاوضة . (Sharpe, R., 1992 : 112) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

غير أن لازورس Lazarus, 1976 يقول أن هناك العديد من الظروف التي تقتضي أن تكون السلوكيات اللاتوكيدية (المسايرة أو الخضوع) أكثر توافقاً من الاستجابات التوكيدية ، ولكن عند التمعن في التراث السيكولوجي للتوكيدية نجد أن هناك العديد من الأمثلة المثيرة للغموض والتي تقدم نصائح سيئة تحت زي التوكيدية . وبعض هؤلاء الأشخاص المؤكدين لذواتهم بالإكراه ، يحرزون انتصارات في تفاعلهم مع الآخرين غير أنهم يظلون متحيرين من نقص الألفة الانفعالية الناتجة عن ذلك . فالتوكيد لا يتطلب فقط مهارة في معرفة كيفية التعبير عن حاجات الفرد ولكنها تتضمن أيضاً المعرفة التامة بمتى يجب ومتى لا يجب أن يمارس الفرد حقوقه . (Lange & Jakubowski, 1976 Forward) .

رغم كل ما سبق ذكره إلا أن هناك العديد من الأفراد الذين لا يتصرفون على نحو توكيدي في الكثير من مواقف الحياة بل يكاد يغلب سلوكهم الممارسات اللاتوكيدية ، فما هي الأسباب التي تعوقهم من تأكيد ذواتهم ؟

١ ـ قد يحافظ هؤلاء الأفراد على نمط معين من السلوك إما لأنهم يشعرون براحة أكبر عندما يسلكون بهذه الطريقة أو لأن الآخرين لا يحبون أن يروهم يتغيرون ويتقبلوهم أكثر عندما يحتفظون بسلوكهم القديم ، فنحن نعتمد على الآخرين في تقديرنا لذواتنا .

٢ ـ هناك بعض الأشخاص الذين يضعون احتياجات الآخرين قبل احتياجاتهم ويكونو سلبيين تجاه أنفسهم وذلك لأنهم اعتادوا على تلقي المديح على هذا السلوك منذ الصغر خاصة الإناث .

٣ ـ بالإضافة إلى ما سبق قد يفضل البعض عدم التعبير عن آرائه وأفكاره ومشاعره عندما لا تتناسب مع ما يعتبر معياراً أو قاعدة عامة للجماعة ، فهم بالتالي لا يريدون أن يكونوا مختلفين ويوفرون على أنفسهم الكثير من المشاحنات بالمسايرة .

٤ ـ قد يفتقر هؤلاء الأفراد إلى استراتيجيات التعامل مع قلقهم المفرط أو مشاعر الإحساس بالذنب أو الشعور بالغضب والتي تتداخل مع قدرتهم على التصرف بتوكيدية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥ ـ قد يرجع السبب ببساطة إلى الافتقار إلى المعلومات أو الممارسات بشأن التصرف بتوكيدية . وفي أحيان أخرى قد يفتقرون إلى الوعي بما يفضلون وبرغباتهم ومشاعرهم . ففي الحالة الأولى قد يشعرون بالذنب غير المبرر بعد التعبير الملائم عن الغضب لأنهم ينظرون إليه ـ وبطريقة غير دقيقة ـ على أنه عدوان ، وقد يكبحوا السلوك التوكيدي التلقائي لأنهم ينظرون إليه على أنه عدواني ، وقد يستجيبون بطريقة عدوانية لأنهم يعتبرون أن التوكيدية ضعيفة جداً.

(Lange & Jakubouski, 1976 : 275) (Cozens, J., 1991)

٦ ـ الخوف هو المسئول الأول عن الأفكار السلبية أو الحوار الذاتي السلبي الذي يدور بين المرء ونفسه ويؤدي إلى تثبيط عزيمته وبالتالي كف السلوك التوكيدي وإعاقته . والخوف قد يكون من الفشل أو من سلطة الطرف الآخر في التفاعل .

٧ ـ الشعور بالذنب ، فالعديد من الناس قد يشعرون بالذنب عندما لا يفعلون ما يطلبه الآخرون منهم مثلاً .

**(هـ) الفروق بين الجنسين في التوكيدية :**

يتضح من مراجعة التراث السيكولوجي أن الشائع لدى الكثير من الباحثين أن الإناث أقل توكيدا لذواتهن من الذكور ، كما أن الاختلافات في الدرجة الكلية لمقاييس التوكيدية كانت في الغالب تؤيد تميز الذكور بسلوك توكيدي أعلى من الإناث (Stebbins et.al, 1977) ، ومن هذه الدراسات دراسة كل من (kimble, March & Kiska, 1984) ودراسة (Galassi et.al., 1974) ، ودراسة (Biaggio et.al., 1984) هذا بالنسبة للمجتمع الغربي ، أما في المجتمع العربي فقد أظهرت بعض الدراسات تلك النتيجة منها دراسة (سامية القطان ١٩٨٧) والتي أرجعت ارتفاع معدل التوكيدية عند الذكور مقارنة بالإناث إلى الإطار الثقافي للمجتمع بما يتضمنه من قيم واتجاهات تتيح الكثير من الحرية للذكور إذا ما تمت مقارنتهم بالإناث .

كذلك وصفت دراسة Hess, 1988 السلوك التوكيدي باعتباره سمة يتميز بها الذكور أكثر من الإناث ويعتقد Machdonald, 1982 أن الفشل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في السلوك على نحو توكيدي هي مشكلة المرأة أكثر من كونها مشكلة الرجل (Florian & Zerinitsky - Shork, 1987) .

كذلك أرجعت بعض الدراسات تميز الذكور بسلوك توكيدي أكثر من الإناث إلى اختلاف الدور الاجتماعي الذي يكافيء الإناث لاعتمادهم على السلوكيات منخفضة التوكيدية (Hollandworld & Wall , 1977) كذلك يرجع Crowford هذه الاختلافات إلى الاختيارات التكيفية أكثر من كونها صعوبات من مهارات السلوك التوكيدي ، فالإناث يدركن أن سلوكهن غير معزز اجتماعياً لذلك يلجأن إلى السلوك على نحو منخفض التوكيدية .

من جهة أخرى أظهرت نتائج عدد محدود من الدراسات أن الإناث أكثر تأكيدا لذواتهن من الذكور منها دراسة Stebbins, 1977 ودراسة Tolor et. al., 1970 .

في حين ترى بعض الدراسات أن الفروق بين الجنسين في السلوك التوكيدي فروق نسبية موقفية نوعية أي أن الذكور أكثر تأكيداً لذواتهم في مهارات معينة ، وأقل تأكيدا في مهارات أخرى.

وفي دراسة سابقة للباحثة أظهرت النتائج ارتفاع مستوى السلوك التوكيدي لدى الذكور مقارنة بالإناث وأرجعت ذلك إلى أن المجتمع القطري يحبذ سلوكيات معينة للذكور ويعتبرها سلوكيات مستهجنة من قبل الإناث ولعل السلوك التوكيدي يندرج تحت هذه السلوكيات .

ومما سبق يتضح أن بعض الثقافات قد تتيح للذكور تنمية التوكيدية بينما لا تنمي التوكيدية بهذا المعنى عند الإناث لأنها لا تتفق ودورها الذي حددته الثقافة ، وهذا يعني أن الإناث أيضا يمكنهن أن يعبرن عن التوكيدية ولكن بأساليب أخرى في إطار الدور الأنثوي كما تحدده الثقافة ، ويوضح رتش وشراودر Rich & Schroeder, 1976 أن الأبحاث التي أجريت على تنميط دور الجنس تعتبر أن الإناث عدوانيات في حالة إصدارهن لاستجابات تدرك على أنها استجابات توكيدية عندما تصدر عن الذكور ، وباختصار فإن المعايير الاجتماعية والخلفيات الثقافية هي التي تحدد معنى السلوك التوكيدي عند الإناث والذكور لأنها حددت دور كل منهما ، فالفروق بينهم نسبية بيئية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**ثانياً : التوكيدية والبناء النفسي :**

من منطلق البناء المنظومي للشخصية والتي تتفاعل مكوناتها مع بعضها البعض ، تؤثر وتتاثر ، فإنه من المتوقع أن حدوث تغير في أحد مكونات هذه المنظومة يصاحبه تغير في بناء المنظومة ، وهذا يعني أنه إذا حدث تغيير في السلوك التوكيدي فسوف تتغير شبكة العلاقات المرتبطة به في المنظومة الشخصية .

ويتفاوت هذا التغير في حجمه وفي درجته وفي زمن حدوثه وذلك تبعاً لارتباطه بالسلوك التوكيدي ، ولعوامل تدعيم التغير من داخل الشخصية ومن العوامل الاجتماعية .

وفي ضوء التراث السيكولوجي للسلوك التوكيدي في ضوء نتائج البحوث والدراسات السابقة اختارت الباحثة ثلاثة متغيرات شخصية هي :

١ – مفهوم الذات .
٢ – التفاعل الاجتماعي .
٣ – الاكتئاب .

وذلك لدراسة أثر تنمية السلوك التوكيدي على هذه المتغيرات ، ونوع العلاقة الناتجة من تنمية السلوك التوكيدي .

وفيما يلي نتناول باختصار هذه المتغيرات الثلاثة :

**(أ) مفهوم الذات : Self - Concept**

يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في تشكيل سلوك الفرد وإبراز سماته المزاجية ، فكل منا ينحو إلى أن يسلك بالطريقة التي تتفق مع مفهومه عن ذاته . فمفهومنا عن ذواتنا يحكم سلوكنا بشكل واضح سواء كان هذا المفهوم صحيحاً أوخاطئاً ( صفوت فرج ١٩٨٥ : ١).

ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المتسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية والخارجية وتشمل هذه العناصر والمدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كماتظهر إجرائياً في وصف الفرد لذاته وكما يتصورها هو " الذات المدركة Perceived self والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتصورونها والتي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "الذات الاجتماعية Social - Self والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون الذات المثالية Ideal - Self (حامد زهران ، ١٩٩٠ ، ص ٢٩٠) .

وقد أوضحت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة Combs, 1979 وغيره أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناضجة تفرز الفكرة السليمة عن الذات ، وأن مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد من نجاح العلاقات الاجتماعية . وتركز كل الآراء تقريباً على دور العوامل الاجتماعية في تكوين مفهوم الذات مثل عملية التنشئة الاجتماعية (إبراهيم أحمد زايد ، ١٩٨٧ : ١٠٨).

ويرى روجر Roger أن مفهوم الذات مفهوم دينامي يعتمد على كيفية إدراك الفرد للخبرات البيئية وأن الحاجة إلى الاهتمام والتقدير الإيجابي من الآخرين تنشأ خلال فترة الطفولة نتيجة للاهتمام والمحبة التي يتلقاها الفرد من الآخرين المهمين في حياته . وتنشأ المشكلة عندما يبدأ الفرد في توجيه سلوكه من أجل الحصول على استحسان الآخرين بدلاً من السلوك بناء على مشاعره الحقيقية ، وهذا السلوك يساهم في ظهور الشخصية المسايرة أو الإذعانية ، ومن هنا فإنه خلال فترة الطفولة يصبح مفهوم الذات متأثراً أو مشوشاً بسبب تقييم الآخرين . فعندما يقبل الفرد تقييم ذاته من قبل الآخرين بطريقة تتضمن ضعف التميز والموافقة الإجمالية ، فإنه من الممكن أن يعاني من التوتر والقلق وعدم التوافق Shallcross & Sisk, 1985 : 10 - 12) (Makay, 1980 : 5 , .

ويعتقد كارل روجرز بأنه على الرغم من ثبوت مفهوم الذات إلى حد كبير إلا أنه يمكن تعديله وتوجيهه إلى الجهة الإيجابية ، ذلك أن أفضل طريقة لإحداث التغير في السلوك تكون بأن يحدث التغير في مفهوم الذات .

وفي سن المراهقة يتعادل مفهوم الذات ويعاد تنظيمه حيث تحدث تغيرات كثيرة داخلية وخارجية تؤدي إلى أن يصبح مفهوم الذات أكثر تأثراً بملاحظات الوالدين والمدرسين والأقران وقد يتأثر تأثيراً سيئاً إذا لم يفهم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراهق مبدأ الفروق الفردية ويظل عاكفاً على مقارنة نفسه بسابقيه في النصح (حامد زهران ١٩٩٠).

ويرى كثير من الباحثين ضرورة وضع برامج ومقررات سيكولوجية يمكن من خلالها مواجهة مشكلات الشباب المعاصر بتدريبهم على تحسين مفاهيمهم عن ذواتهم حتى يستطيعوا أن يستفيدوا إلى أقصى حد ممكن من إمكانياتهم الشخصية وإمكانيات البيئة المحيطة بهم ( صفاء الأعسر ، ١٩٨٩ ص ٢٦١).

ويعتقد Bower & Bower , 1987 أنه يمكننا أن نحدد إذا كان الشخص مؤكداً لذاته أم لا بواسطة مفهومه عن ذاته ، وهي الصورة التي يحتفظ بها عن شخصيته وقواه ونقاط ضعفه . فعندما يتنبأ الفرد بإمكانية نجاح أدائه في موقف ما فإنه يستحضر في ذهنه مفهومه عن ذاته .

ولكي يصبح الفرد مؤكداً ، لابد أن يكون لديه مفهوم ذات موجب وأن يؤمن بأنه في مقدرته التصرف بفاعلية . وهناك مظهران لتحسين صورة ذاتك وهما :

١ ـ تحتاج لزيادة عدد المرات التي تذكر لنفسك الصفات الجيدة فيك والأعمال الجيدة التي قمت بها .

٢ ـ تحتاج لتقليل عدد المرات التي تقول فيها أشياء سيئة لنفسك بشأن ضعفك (المرجع السابق : ٣٤) .

وينمي السلوك التوكيدي من تقدير الفرد لذاته حيث يجعلنا نشعر بشعور إيجابي تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين . وقد أ ظهر البرتي وإيمونز أن التوكيد وتقدير الذات مرتبطان إيجابيا حيث افترضا أن الشخص المؤكد لذاته يكون أكثر نجاحاً في مواقف التفاعل الاجتماعي ، ونتيجة لذلك فإنه يشعر بإيجابية تجاه نفسه .

كما أظهرت العديد من الدراسات أيضاً أن الأفراد الذين يتلقون تدريباً على السلوك التوكيدي ينمون من مفهوم ذاتهم منها دراسة (Marglit & Mayer, 1984) ، ودراسة (Waksman, 1984) ودراسة (Carlson, 1976) ، ودراسة (Kay, 1986) ، ودراسة (Perlman, 1980) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن هنا فإننا إذا أردنا أن نوجه سلوك الأفراد وننميه في الاتجاه الإيجابي فعلينا أن نغير من مفهوم هؤلاء الأفراد عن ذواتهم أولاً ، وإذا أردنا أن نحقق فهماً واضحاً لشخصية بوجه عام فلابد من الرجوع إلى الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته لأنها هي التي تحدد الإطار العام للشخصية ، وكل فرد ينحو إلى أن يسلك بالطريقة التي يدرك بها ذاته .

والتربية السيكولوجية تزودنا بمفاهيم ومفردات مؤداها أن الإنسان إذا استطاع أن يتعرف على ذاته والعمليات المعرفية أو الوجدانية التي في ضوئها يتصرف ويتخذ قراراته فإنه سوف يصبح أكثر قدرة على اتخاذ القرار بشكل أفضل وبالتالي الحياة بشكل أفضل .

وحيث أن الشخصية منظومة متكاملة والسلوك التوكيدي عنصر في هذه المنظومة ، فإن الباحثة تعتقد أن التغير في السلوك التوكيدي ، بتنميته في ضوء مبادىء التربية السيكولوجية سيؤدي إلى التغير في عناصر المنظومة التي من ضمنها مفهوم الفرد عن ذاته . فمبادىء التربية السيكولوجية تتيح للفرد أن يدرك ذاته إدراكاً سليماً بالاستراتيجيات المقدمة والتي من ضمنها الوعي بالعمليات المعرفية والتي سيكون لها أثرها الكبير في تحقيق الإدراك الواعي للفرد بذاته .

**(ب) الاكتئاب Depression**

إن كل فرد معرض لأن يخبر المشاعر الاكتئابية عندما يفقد شيئاً ما، أو عندما يسمع خبراً محزناً ، أو عندما تهان كرامته . ولكن الفرد يتخلص بعد فترة من مشاعر الاكتئاب ويعود إلى حالته الطبيعية . أما الفرد المكتئب فإنه يستمر في حالة الاكتئاب لفترة أطول أو أنه يعبر عن الأسى بشكل أشد. ويظهر على الفرد المكتئب مظاهر تناقص الاهتمام بالناس والأشياء والموضوعات والميل إلى العزلة وتناقص الهمة والنشاط وتنتابه حالات يأس وقنوط ، ويعبر عن عدم الاطمئنان والتشاؤم ( كفافي ، ١٩٨٧ : ٤٤٦).

ويجب التفرقة بين مصطلح الاكتئاب كأحد أنواع الاستجابات الوجدانية التي يخبرها الشخص العادي والتي تكون مناسبة في نوعها وشدتها ودوامها مع الموقف المثير ، وبين مصطلح الاكتئاب كأحد أشكال الاضطراب الوجداني . وهو ما تقصده الباحثة بهذا المصطلح .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وترى Backman, 1987 أن جذور الاكتئاب تكون في دور الأنثى نفسه حيث يظهر التراث السيكولوجي في المجتمع الأمريكي أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور وترجع ذلك إلى اعتقادها أن المجتمع الأمريكي يعد الإناث ليكونوا أكثر عرضة للاكتئاب وذلك لتشجيعهم على الشعور بالعجز .

ويعتقد بك Beck أن الشخص المكتئب يميل إلى أن يدرك نفسه بطريقة سالبة ، ويعتبر نفسه عديم القيمة وغير كفء كما أنه يميل إلى أن يعزو تجاربه وخبراته غير السعيدة إلى عجزه في ذاته سواء أكان هذا العجز فسيولوجياً أو نفسياً أو أخلاقياً . كما أنه يعتبر نفسه شخصاً غير مرغوب فيه وغير ذي فائدة بسبب عجز المفترض ويتجه إلى رفض نفسه نتيجة لذلك . (غريب ١٩٩٤ : ٤٢٤).

ويعتبر سيجمان ١٩٧٤ أن العجز المكتسب عند الإناث هو اكتئاب يحدث نتيجة لاعتقاد الأنثى بأن استجابتها لن تحصل على تعزيز . وعند ربط العجز المكتسب بالإناث يؤخذ في الاعتبار الظروف الاجتماعية والصور المقولبة التي تؤدي إلى ميل إدراكي ضد تأكيد الذات ويتم تعزيز ذلك من قبل التوقعات الاجتماعية .

ويعد الاكتئاب أحد صور التقلبات الانفعالية التي تحدث في مرحلة المراهقة والذي يمكن إرجاعه إلى ما يتعرض له مفهوم الفرد عن ذاته في هذه المرحلة العمرية من تغير وإعادة تنظيم في البناء النفسي Ellis & Dans بناء على نظرية بك ١٩٦٧ المعرفية في تفسير الاكتئاب ـ بأن الكآبة التي يخبرها المراهقون ربما لا تكون مجرد رد فعل للتغيرات الفسيولوجية التي تحدث للفرد خلال هذه المرحلة ، ولكنها قد تكون رد فعل للتغيرات ، ولإعادة تكوين مفهوم الذات في سنوات مرحلة المراهقة ( غريب عبد الفتاح ١٩٩٤ : ٤٠٤)

ويعد التقدير المنخفض للذات سمة من سمات الاكتئاب (Beck, 1967) فالاكتئاب دائماً ما يواكبه خفض لقيمة الذات (Self -devaluation) وتعتقد Backman أن تقدير الذات المنخفض والعجز والشعور بقلة الحيلة ليست فقط أعراضاً تشكل الأساس للاكتئاب ولكنها مصدر الاكتئاب نفسه .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فى دراسة سابقة للباحثة قامت فيها برصد العلاقة بين تنمية السلوك التوكيدي والاكتئاب في عدد من الدراسات السابقة لاحظت أن هناك اتجاهين رئيسيين في تقرير العلاقة بين تنمية السلوك التوكيدي والاكتئاب وإن كان معظم هذه الدراسات قد تنبأ بفروضها بوجود علاقة إيجابية بين المتغيرين.

**الاتجاه الأول :** أكدت نتائج الدراسات في هذا الاتجاه على الدور الإيجابي لتنمية السلوك التوكيدي في تخفيض الأعراض الاكتئابية .

**الاتجاه الثاني :** أكدت نتائج الدراسات في هذا الاتجاه تدني فاعلية التدريب لتنمية السلوك التوكيدي في تخفيض الأعراض الاكتئابية .

ويمثل الاتجاه الأول دراسة وليام فرنسيس فري Frey, 1976 والتي أظهرت نتائجها انخفاض معدل الأعراض الاكتئابية بعد تعرض أفراد العينة من المرضى النفسيين لبرنامج لتنمية السلوك التوكيدي . وهناك دراسات أخرى مثل دراسة هيرسن وآخرين Hersen et. al., 1980 والتي أظهرت نتائجها أن أفراد العينة من الراشدين الذين يعانون من الأعراض الاكتئابية قد أظهروا تحسناً ملحوظاً بعد أن تلقوا برنامجاً لتنمية المهارات التوكيدية .

كما أظهرت دراسة سبري أوتو Sprei - Otto, 1979 والتي تعرض أفراد عينتها من الإناث إلى برنامج لتنمية المهارات التوكيدية انخفاض لمعدل الأعراض الاكتئابية ، وكان البرنامج التدريبي أكثر فعالية من العلاج التقليدي للاكتئاب .

وتتفق دراسة سانشيز وآخرين Sanchez et. al., 1980 مع ما سبق من دراسات حيث أظهرت نتائجها أن تنمية السلوك التوكيدي كان أكثر فعالية من العلاج التقليدي في تخفيض حدة الاكتئاب لدى أفراد العينة الذين يعانون من الاكتئاب ، وقد استمر أثر البرنامج خلال فترة المتابعة بعكس الأفراد الذين تلقوا علاجاً نفسياً تقليدياً .

كما أظهرت دراسة مارتينز Martinez, 1981 أن تنمية السلوك التوكيدي كعلاج جمعي لتخفيض الأعراض الاكتئابية لدى أفراد مكتئبين من الجنسين قد أظهر فعاليته .

وتمثل دراسة هيردي Herdey 1982 التي أجراها على متعاطي الهيروين إلى تأييد الاتجاه الثاني حيث أظهرت نتائجها أن أفراد العينة الذين تلقوا تدريباً لتنمية السلوك التوكيدي لم يبلغ لدبهم الانخفاض في معدل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاكتئاب الدلالة الإحصائية عند مقارنتهم بالأفراد الذين لم يتلقوا تدريباً من أجل تنمية سلوكهم التوكيدي ، ولعل الوضع النفسي لهذه العينة والمترتب على تعاطي المخدرات قد منعها من الاستفادة المتوقعة من البرنامج المقدم .

كما أظهرت دراسة بن Peen, 1982 والتي أجراها على الهنود الحمر المكتئبين من الجنسين واستخدم فيها ثلاث برامج علاجية من ضمنها تنمية السلوك التوكيدي أنه لم توجد أي فروق تميز المعالجة بتنمية السلوك التوكيدي عن غيره من العلاجات الأخرى سواء في رفع مستوى التوكيدية أو خفض معدل الأعراض الاكتئابية لدى أفراد العينة ، وإن كان أفضل من عدم تلقي العلاج على الإطلاق .

ويتجنب الأشخاص ذوو الميول الاكتئابية التعبير عن العدوان والكراهية إما بسبب شعورهم الشديد بالذنب في التعامل مع الآخرين أو لخشيتهم من أن ذلك قد يؤدي إلى رفضهم من قبل الآخرين . لذلك نجد أنهم يميلون إلى مسايرة الآخرين خوفاً من الرفض الاجتماعي ، وبالتالي ينخفض معدل السلوك التوكيدي لديهم وهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة التي أظهرت أن هناك علاقة عكسية بين التوكيدية والاكتئاب . كما أظهرت العديد من الدراسات مدى فاعلية برنامج تنمية السلوك التوكيدي في خفض مستوى الاكتئاب . (Sanchez et. al. 1989, Wells et.al., 1979, Zika & Chamberlain, 1987) وذلك لأن وعي الفرد بذاته وإدراكه السليم لها وللآخرين وللنواحي المعرفية والوجدانية مثل الوعي بالعمليات العقلية بالإضافة إلى تنظيمه لذاته وتحكمه فيها وإدراكه السليم لمشاعره . كل ذلك يساعده على التخلص من المعتقدات الخاطئة التي يتبناها والأفكار المتعلقة بعدم كفاءته وانخفاض تقديره لذاته ومشاعر الذنب التي تدعوه دائماً إلى البحث عن استحسان الآخرين لاستجاباته .

وفي هذه الدراسة سيتم بحث أثر تنمية السلوك التوكيدي على الأعراض الاكتئابية لدى المشاركات في البرنامج التدريبي من منطلق أن الشخصية وحدة متكاملة وأن التحسن في عنصر منها يواكبه تحسن في العناصر الباقية ، وعليه فإنه من المتوقع أن النمو في السلوك التوكيدي سيكون له أثره الإيجابي على انخفاض الأعراض الاكتئابية لدى المشتركات في البرنامج . ذلك أن البرنامج الموجه لتنمية الوعي بالذات وبالعمليات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المعرفية والوجدانية سييسر لهم إدراك الأفكار السلبية التي تقودهم إلى الشعور بالاكتئاب وإبدال هذه الأفكار بأخرى إيجابية تحسن من إدراكهم لذواتهم وتخلصهم من الأفكار السلبية التي تتسم بها فترة المراهقة خاصة بالنسبة للإناث .

**(جـ) التفاعل الاجتماعي Social Interaction :**

يتعلم الأفراد من خلال عملية التفاعل الاجتماعي أدوارهم ويتمثلوها ويكتسبون المعايير الاجتماعية التي تحدد هذه الأدوار . فالفرد يكتسب الاتجاهات النفسية ويتعلم كيف يسلك بطريقة اجتماعية توافق عليها الجماعة ويرتضيها المجتمع .

والتفاعل بين الفرد والآخرين ليس صفة مطلقة جامدة ، فقد ينشط التفاعل الاجتماعي في جو يسوده الود والأمن . ويضعف في جو يسوده التهديد . وهذا يتوقف على إدراك الفرد للموقف (صفاء الأعسر، ١٩٨٧).

فالأفراد الذين يرون أنهم تحت سيطرة الآخرين يميلون إلى تبني أساليب سلبية لبقائهم على قيد الحياة مما يثير غضبهم وبالتالي يؤدي بهم إلى تبني أساليب عدوانية سلبية أو مخادعة للتعامل مع مواقف الحياة. أما الأفراد الذين يشعرون أنهم يجب أن يسيطروا على حياتهم من أجل البقاء على قيد الحياة فإنهم سيميلون إلى إيجاد أسباب خارجية لغضبهم ويتصرفون بعدوانية بدون احترام لحقوق الآخرين . وهناك الأفراد المؤكدون لذواتهم والذين تكون لديهم أفكار واضحة عن كيفية التعاون مع العالم .

ومن هنا فإن الشخص الفعال حقا في تفاعله مع بيئته هو الشخص المبدع ، الذي يحاول أن يكون مفكراً جيداً واعياً بقدراته وذاته ، وعياً وإدراكاً يمكنه من تعديل مساره وتجديد أهدافه . وهو أيضاً يقود تفاعلاته مع الآخرين ، يعرف حقوقه معهم ويسمح لهم بأن يجعلوا متطلباتهم وأمانيهم وأفكارهم وآراءهم ومشاعرهم وانفعالاتهم معروفة بوضوح . وعندما تتزامن رغبات الآخرين مع رغباته ، فإنه يوضح موقع كل شخص ولابد من المناقشة والتسوية معهم (Sharpe, 1992 : 11) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والشخص المؤكد لذاته يتبع أساليب اتصال سليمة وفعالة أثناء تفاعله مع بيئته ، فعلى سبيل المثال غالباً ما نجد أن هذا الشخص يتميز بالأسلوب الإيجابي Proactive أكثر من تميزه بالأسلوب الاستجابي Responsive فالشخص في الأسلوب الأول يتوقع المواقف ويتصرف قبل أن تحدث إما بإعاقتها أو بتحسين آثارها أوبتجنب حدوثها . أما في الأسلوب التفاعلى الثاني فنجد أن الفرد لا يعبر عما يريد وإنما يأقلم سلوكه حتى يتلاءم مع الظروف وينال استحسان الشخص الآخر في الموقف .

وتعتقد (Carins, 1979) أن مفهوم التفاعل الاجتماعي يوجه الانتباه لملاءمة عملية التغذية الراجعة حيث يؤثر الأفراد في بعضهم البعض . وهي ترى أن الفرد ليس مؤدياً في العلاقات الاجتماعية بل أنه مستجيب لردود أفعال الآخرين ، وأن رد فعل الفرد يكون نتيجة لاستثارته جزئياً بتصرفاته السابقة وبإصدار ما أنتجته هذه التصرفات (Carins, 1979, p. 4) .

والواقع أن هذا الاعتقاد هو ما تتبعه برامج التربية التقليدية في أسلوبها التعليمي غير أن مبادىء التربية السيكولوجية في الوقت الحالى تهدف إلى تنشيط وتنمية السلوك الأدائي ، وهو السلوك الذي يصدره الفرد تلقائياً وليس بالضرورة نتيجة لمنبهات خارجية ، مخالفة بذلك برامج التربية التقليدية التي تهدف إلى تنمية السلوك الاستجابي .

وحالياً هناك اتجاه عام وخاصة في العالم الغربي ، يتجه إلى تنمية أساليب الاتصال التي أظهرت الأبحاث أنها أساليب اتصال صحية وسليمة ومنها السلوك التوكيدي والذي له دوره الكبير في جعل التفاعل الاجتماعي في اتجاهه السليم بحيث يكون فعالاً ومحققاً لأهداف الأطراف المشتركة على نحو متوازن .

ومن هذا المنظور فإن التفاعل الاجتماعي منظومة ، وعند تحليل العمليات الداخلية في هذه المنظومة نجد أنها تتضمن المهارات الاجتماعية ومنها التوكيدية . وإذا أردنا تنمية أي مهارة اجتماعية بالتدريب عليها ، فإنه لا يتم التعامل مع هذه المهارة كوحدة كلية بل تحلل إلى عناصرها ، ذلك أن الوحدة الكلية لكل مهارة موجودة في تفكيرنا الذي يقوم بعمل توليفة لهذه العناصر مع بعضها البعض لتكون وحدة كلية ، وعندما نريد تنمية هذه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العناصر بالتدريب فإن لكل منها متطلب أساسي ، تفاعل هذه المتطلبات يكون نتاجه نوعية التفاعل الاجتماعي . لذا فإننا سنحرص في هذه الدراسة على تدريب المشاركات في البرنامج التدريبي على تحليل متطلبات السلوك التوكيدي وإدراك العمليات الوجدانية والمعرفية اللازمة لتنمية السلوك التوكيدي .

وقد تم اختيار متغير التفاعل الاجتماعي لمعرفة أثر تنمية السلوك التوكيدي عليه لأنه دالة للسلوك التوكيدي فالمتوقع أن الشخص الذي يتمتع بقدر جيد من التوكيدية سيكون تفاعله مع الآخرين تفاعلاً إيجابياً وصحياً . والسؤال هو ما مردود تنمية السلوك التوكيدي لدى المشاركات من أفراد العينة في هذه الدراسة على نوع تفاعلهم الاجتماعي مع الأفراد المحيطين بهم؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً : التربية السيكولوجية : ويتضمن هذا الجزء :

- مقدمـــة .
- الأسس النظرية للتربية السيكولوجية .
- أهداف ومبادىء التربية السيكولوجية .
- القيمة الأخلاقية للتربية السيكولوجية .
- التربية السيكولوجية في المدارس .
- تقييم برامج التربية السيكولوجية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**مقدمـــة :**

ظهر مفهوم التربيـة السيكولوجية (Psychological Education) منبثقـا مـن النظريـة الإنسـانية وسـابقا لحركـة التدريـب علـى المهـارات والاستراتيجيات ، وقد لاحظنا خلال بحثنـا عـن مراجـع تتنـاول التربيـة السيكولوجية ندرة الأبحاث التي تضمنت برامج تنمية في إطـار التربيـة السيكولوجية ، كما أشار Kapp & Shostrom, 1976 إلى أن التصميم المحدد لبرامج التربية السيكولوجية كانت نادرا ما تنتشر في تقارير مفصلة .

ومن جهة أخرى نلاحظ ان هذه المراجع قد انحصر معظمها في السبعينات ثم انحسرت حيث تراجع المفهوم وحل محله التربية الوجدانية Affective Education ، والذكاء الانفعالي Emotional Intelligence وتحول اتجاه التعريف من العمليات إلى الموضوعات أوالنواتج فهناك برامج لتنمية كل من الإبداع ، واتخاذ القرار ، والتوكيدية ، فهم الصراع وحله ، مفهوم الذات .

والتربيـة السيكولوجية ليست برنامجـا إرشاديا أوعلاجيـا وإنمـا هـي أسلوب ورؤية للتربية والحياة وبالتالي فهي موجهة للجموع .

ويقصد بالتربية السيكولوجية تنمية إمكانيات الفرد العقلية والانفعالية والاجتماعية بما يساعده على فهم ذاته وفهم بيئته وبالتالي يساعده على تحقيق أهدافه والاستفادة من إمكانياتـه وهـي بهذا التعريـف أحد الجوانـب التطبيقيـة للنظرية الإنسانية لعلم النفس .

وحالياً تظهر خريطة العلوم السيكولوجية في العـالم أن هنـاك اهتمامـاً متزايداً بنشر الوعي السيكولوجي لتحقيق تنمية الإمكانات البشرية وذلك بنشـر مراكز البحوث الملحقة بالجامعات والمستقلة عنها والتي تقوم بتقديم الخدمـات السيكولوجية في صـورة برامـج تقدم في المـدارس والمصـانع والمؤسسـات ووسائل الإعلام ، وتختلـف هذه البرامج تبعـاً للهدف منهـا وللجمهـور الـذي توجه إليه والوسيلة التي تستخدمها ، ولكنها تتفق على مسلمات أساسية هي :

١ ـ أن الإنسان لا يستخدم كل ما لديه من إمكانات .
٢ ـ أن الإنسان قادر على تحقيق النمو الذاتي .
٣ ـ أن الإمكانيات البشرية وفي مقدمتها التفكير قابلة للنمو .

(صفاء الأعسر، ١٩٩٤)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الأساس النظري للتربية السيكولوجية :**

تنبثق أساسيات الممارسة للتربية السيكولوجية من عدد من النظريات النفسية من أهمها :

**(١) علم النفس الإنساني : Humanistic Psychology**

ويعتبر هو الأساس النظري الرئيسي للتربية السيكولوجية ويعتبر كل من (Alschuler, 1973, Alschuler & Ivey, 1973, O' Bannion & Thurstone, 1972) من زعماء هذا المنحى الإنساني .

يبدأ التعلم في النظرية الإنسانية من نقطتين تمثلان حجر الزاوية . أولاهما : قائمة بسمات الشخصية السوية ، وهذه السمات تنبثق من نظريات الشخصية لجاهودا وماسلو ، وتتضمن القدرة على تحقيق المودة وتحمل الغموض والانفتاح على الخبرة والتقبل والتلقائية . وثانيهما : الطريقة المستخدمة لتشجيع هذه السمات وهي خبراتية وتعتبر النمو الانفعالي أحد أهدافها الأساسية .

ويؤيد الروجريون (Roger, 1961) استخدام الأنشطة الخبراتية ويتفق معهم الجشطلت حيث يرون أن التغير ممكن أن يحدث من خلال التركيز على المشاعر والانفعالات والتعبير الجسدي .

ويؤكد شوستروم Showstrom, 1976 على أهمية اندماج التفكير والمشاعر والتعبير الجسدي في عملية تحقيق الذات والتي تتضمن ثلاثة جوانب :

(١) المحاضرة والمناقشة لتدريب التفكير .
(٢) الخبرة الوجدانية .
(٣) مجالات المحتوى : وذكر شوستروم قائمة موضوعات من ضمنها التوكيدية (Bergeson, 1979) .

**(٢) علم نفس النمو : Developmental Psychology**

ويعتبر أساسا نظريا رئيسيا آخر للتربية السيكولوجية ويركز على أعمال ديوي وبياجيه وكولبرج ورست . وتأخذ التربية السيكولوجية من هذه النظرية منحى النمو المعرفي والذي يعبر عنه بياجيه بمفهوم المراحل ومؤداه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أن النمو العقلي يتبع نظاما ثابتا ويتم في مراحل ذات تتابع ثابت وظهور مرحلة جديدة يتم نتيجة لتفاعل تدريجي مع متطلبات البيئة .

ويختلف الأفراد في ظهور خصائص كل مرحلة بل إن الفرد الواحد قد تنضج لديه بعض خصائص المرحلة ولا يتحقق هذا النضج للخصائص الأخرى.

ويفسر بياجيه هذا التنوع بالظروف الخاصة بالدافعية أو التشجيع أو ظروف خاصة بالفرد نفسه كالإرهاق مثلا .

وإتقان المعرفة بكفاءة في مرحلة محددة يعطي المتعلم الخطة التي يرتكز عليها في التعلم ، أيضا يناقش (Rest, 1974) مفهوم النمو المعرفي ويرى أن هدفه هو تنمية استدخال الإطار العملي المفاهيمي واستراتيجيات حل المشكلة وهو يماثل ما أطلق عليه الإنسانيون (Wenstein, 73) القصدية Intentionality وهو منحى يساعد المتعلمين على أن يصبحوا على وعي بأنفسهم . (Alschuler & Ivey, 1973) ( صفاء الأعسر ١٩٩٧) .

### (٣) تعديل السلوك : Behavior Modification

لا ترتبط النظريات السلوكية بالتربية السيكولوجية وإنما يرتبط بها تعديل السلوك ، فالتربية السيكولوجية تتفق مع السلوكيين على تعديل السلوك ولكن المنطلق النظري يختلف فهم يدربونهم على مواقف معينة وذلك بتزويدهم بمثيرات تستثير الاستجابات لديهم في حين أن التربية السيكولوجية تستخدم عمليات وسيطة ومتعددة ، ويعتبر مجال ضبط الذات في تعديل السلوك إمكانية مثيرة لبرامج التنمية في التربية السيكولوجية ، فتركيب نظرية التعلم وتعديل السلوك في ارتباطهما مع مشروع تغير الذات هو اندماج جيد للتعليم الأكاديمى والشخصي ويتناسب تعديل السلوك وضبط الذات مع أهداف علم النفس الإنساني فكلاهما يؤمن بالقوة داخل الإنسان . والتربية السيكولوجية لا تعني فقط بتغير الأفراد وتحقيق النمو لديهم ، ولكنها تهتم بتقدير وتطور جماعات ومؤسسات بطريقة فاعلة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

### (٤) نظرية الجشطلت : Gestalt

من الممكن أن تفيد طرق الجشطلت لتكون أداة قيمة للتربية السيكولوجية فهي تفيد في تعزيز الوعي بالذات وبالمسئولية ، كما أنها تنمي من فهم الذات .

ويعتقد Pearls بأن كل شيء معتمد على الوعي وهو الأساس للمعرفة والاتصال ، ويقصد بالوعي أن تكون على صلة وأن تكون واعياً بما تفعله وما تخطط له وما تشعر به . وقد وصف Steven, 1971 ثلاثة أنواع للوعي هي :

أ — الوعي بالعالم الداخلي ويشير إلى الاتصال الحسي مع الأحداث الداخلية في الوقت الحالي والإظهار الفيزيقي للمشاعر والعواطف .

ب — الوعي بالعالم الخارجي ويشير إلى الاتصال الحسي الفعلي مع الأشياء والأحداث في الوقت الحالي ما أراه ، ما أسمعه ، وما أتذوقه.

جـ — الوعي بالنشاط التخيلي ويتضمن كل الأنشطة العقلية فيما وراء الوعي الحالي للخبرات المستمرة . وهي كل أنواع الشروح والتخيلات والتفسيرات والتخمينات والتفكير والتشبيه والتخطيط وتذكر الماضي وتوقع المستقبل ... الخ . ويستطيع المدرسون والمدربون والمرشدون المساعدة في اكتشاف وتحقيق كل الأنواع الثلاثة من الوعي وإحياء الوعي هي إحدى أوائل الخطوات في تيسير عناء العمل . ويؤكد Hamlin, 1975 أن مساعدة الشباب ليكونوا واعين بما يقوموا بعمله وكيفية تأديته يوفر أسساً حقيقية للاختيار والتعبير . (Childers & Basse, 1980)

### علم النفس العصبي : Neuropsychology

التقدم في فهم وظائف المخ أتاح مادة علمية توظفها التربية السيكولوجية بتنمية الوعي بها حيث يعتقد العلماء بقدرة المخ على تعديل ذاته، من هنا تقوم التربية السيكولوجية على مبدا أساسي هو أن المخ البشري قابل للتعديل والتنظيم الذاتي ، وأن البيئة المحيطة هي التي تستثير المخ فتنمي بعض وظائفه وتهمل البعض الآخر فيضمر . ويتأكد هذا مع استحداث مفهوم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فيجونسكي Vygotsky في الحيز الممكن للنمو (Zone of Proximal Development) حيث يرى ألا يقتصر تقدير الوظائف العقلية على ما تم تحقيقه فعلاً والذي يظهر في الأداء الفعلي ، وإنما يجب الانتباه إلى ما يمكن للطفل أن يقوم به ، وهو الفرق بين أداء الطفل تلقائياً أو بمفرده ، وأدائه بمساعدة الوسيط سواء كان هذا الوسيط أحد الوالدين أو المعلم أو أحد الرفاق الأكثر تقدماً . (صفاء الأعسر ، ١٩٩٧).

**أهداف ومبادىء التربية السيكولوجية :**

تتميز البرامج التي تقدمها التربية السيكولوجية بأنها للتنمية والوقاية وهي موجهة للأسوياء والعامة بوجه عام ، والهدف منها مساعدة الأفراد على أن يعيشوا حياتهم بطريقة أكثر نجاحا . ومن أهم أهداف ومبادىء التربية السيكولوجية ما يلي :

١ ــ تسلم التربية السيكولوجية بأن الهدف الأول لها هو النمو الشخصي للأفراد من خلال الخبرات التعليمية التربوية الوقائية ، وتعطي التربية السيكولوجية الإنسان الدور القيادي في حياته وترى أن الإنسان قادر على التحكم في حياته إذا استغل كل قدراته وإمكاناته ، فهي ترى أن الإنسان لديه من الإمكانيات أكثر مما يحققه في الواقع ، وبالتالي كلما أتيحت له الفرص يستطيع أن يستثمر هذه الإمكانات في شكل أفضل وبصورة أكثر ثراء في كل مجالات المعرفة ولكن بدرجات متفاوتة ، وفي سبيل تحقيق ذلك تقدم التربية السيكولوجية مفاهيم تؤكد على الدور القيادي للإنسان على حياته مثل تنظيم الذات Self - regulation والولاية على الذات - Self managment وهي مفاهيم مؤداها أن الإنسان إذا استطاع أن يعرف ذاته والعمليات المعرفية والوجدانية التي في ضوئها يتصرف ويتخذ القرار فإنه يصبح أكثر قدرة على اتخاذ القرار بشكل أفضل وبالتالي الحياة بشكل أفضل.

من هنا يتركز الدور الأساسي للتربية السيكولوجية في تقديم المعرفة التي تساعد الأفراد على أن يدركوا أنهم إذا استوعبوا وكونوا مفاهيم معينة وعايشوا خبراتهم الانفعالية كانت سبلهم في اتخاذ القرار أيسر وأفضل وتمكنوا من أن يوفروا لأنفسهم حياة أفضل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى Shostrom, 1966 أن هدف التربية السيكولوجية على المدى الطويل يشابه نموذج ماسلو وشوستورم للصحة النفسية وهو تنمية الفرد الذي يستغل كل قدراته وإمكاناته متحرراً من الكف والاضطرابات الانفعالية التي يتصف بها الأفراد الذين يقل لديهم مستوى تحقيق الذات . (Bergeson, 1979) .

٢ ـ تختلف التربية السيكولوجية عن التربية بجانبها التقليدي في أنها تضم الجانب الوجداني والمعرفي والسلوكي في آن واحد ، والشرط الأساسي لبرامج التربية السيكولوجية سواء كانت برامج في تنمية القدرة الإبداعية أو مفهوم الذات أو السلوك التوكيدي أوغيرها من المهارات هو التآزر بين الجانب المعرفي والجانب الوجداني . أي أن البرامج التي تهدف إلى تنمية إمكانات الفرد تساعد المشارك على تمثل الخبرة الكاملة للدافع بحيث يصبح جزءاً من وجدانه وخياله وسلوكه وليس مجرد معلومة جديدة تضاف إلى معلومات قديمة .

ويعتقد Brown, 1971 أن التربية السيكولوجية تتضمن الجهود المنظمة لمساعدة الأفراد مثل المدرسين والسيكولوجيين والمرشدين وذلك كمحاولة لتحقيق التوازن بين الجوانب الوجدانية والمعرفية في خبرات التلميذ، وقد سمي هذا الأسلوب في التربية بالتعلم المتلاق أو التربية المندمجة . وذلك لأن فيه اتساق وتكامل لكل العناصر المعرفية والعاطفية في التعلم الفردي وتعليم المجموعات . (Edwin & Gerler, 1980) .

٣ ـ من مسلمات التربية السيكولوجية أن مكتسبات علم النفس يجب أن تصل إلى كل فرد في صورة مشوقة وسهلة بحيث تساعدهم على فهم الحياة والتعامل معها بفاعلية (خالد عثمان ، ١٩٩٨) . ويتم ذلك بنشر الوعي السيكولوجي الذي يجعل الإنسان العادي على ألفة بالمفاهيم السيكولوجية ويتناولها ضمن المفردات التي يستخدمها في حياته اليومية وذلك بنشر برامج التربية السيكولوجية وجعلها في متناول الجميع في المدارس والجامعات والمعاهد وعبر وسائل الإعلام .

ويؤكد كل ما سبق Alschuler & Ivey, 1973 واللذان يعتقدان أننا نحتاج إلى توصيل المعرفة بأقل جهد وبشكل متماسك إلى أكبر عدد من الناس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما ميلر Miller, 1969 فقد حث علم النفس على أن يوجه خبرته نحو العامة ، ويعتقد أن المدرسة مكانا ممتازا لفتح الطريق أمام علم النفس ، ذلك أن التربية السيكولوجية تمكن الطلاب من أن يكونوا واعين وأن يتبينوا مشاعرهم وأن يدركوا الناس بدقة ويفهموا أنفسهم على نحو أفضل .

(Cottingham, : 340 )

٤ ـ تهدف التربية السيكولوجية إلى تنشيط وتنمية السلوك الأدائي (الوسيلى) فبرامج التربية السيكولوجية تختلف عن البرامج التعليمية الأخرى في أن الهدف بالنسبة لها هدف طويل المدى مقابل الأهداف التربوية التي غالباً ما تنتهي بأداء الامتحان ، فالتربية السيكولوجية تهدف إلى تنشيط وتنمية السلوك الأدائي وهو السلوك الذي يصدر عن الفرد تلقائياً وليس بالضرورة نتيجة لمنبهات خارجية ، في حين أن البرامج التعليمية تؤكد على السلوك الاستجابي وهو السلوك الذي يصدر عن الفرد نتيجة لوجود مثير خارجي .

وبالتالي فإن التربية السيكولوجية لا تعطي أهمية كبيرة للأدوات التي يستخدمها الفرد في تقييم ذاته باعتبارها وسائل خارجية وإن كانت تستخدمها إلا أن هدف الاستخدام لا يتعدى مناقشة نتائجها أو علاقة نتائجها ببقية الموقف محل التقييم .

٥ ـ من الأهداف الأساسية للتربية السيكولوجية أن التعليم من أجل انتقال الخبرة وليس من أجل اكتساب المعلومات أو المهارات فقط ، ويقصد بذلك تنمية قدرة المتعلم على نقل خبرته بالعمليات المعرفية من موقف إلى موقف آخر ليس على أساس التشابه الظاهري للموقف الجديد وإنما على أساس التشابه في العمليات المعرفية المتطلبة في الأداء ، من هنا فإن التربية السيكولوجية تتناول التدريب على نقل المبادىء العامة إلى مواقف الحياة .

٦ ـ تستمد التربية السيكولوجية جذورها من قدرة المخ على التعديل الذاتي وإعادة بنائه الشبكي . فالتربية السيكولوجية تسلم بأن العقل الإنساني قادر على أن يطور نفسه ويتعامل بكفء مع العالم الخارجي ، ويعتقد فيروشتاين Feurstien أن سبب تخلف الفرد هو أن المخ لا ينمو بشكل كاف لذلك لابد من تنميته وذلك بتعريضه للتدريب واستثارة الأنشطة التي تتعرض للضمور إذا لم تستثار ، ومن هذا المنطلق ، فإن دور المعلم في برامج

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومقررات التربية السيكولوجية هو استثارة التفكير ووظائف المخ الأخرى ، ذلك أن العقل الإنساني قادر على أن يطور نفسه ويتعامل بكفء مع العالم الخارجي إذا توفرت الفرص ، ومن هنا نستطيع القول أن التربية السيكولوجية تسعى لتنمية عادات العقل المنتجة .

كما يرى Bergerson, 1979 أن الجانب التعليمي للبرامج الدراسية يعتمد على تصور أن الأفراد من الممكن أن يحدثوا تغيراً في حياتهم الانفعالية . وسلوكهم وذلك عن طريق تنشيط نماذج التفكير واللغة ، وتؤكد التربية السيكولوجية على البناء الوجداني في الخبرة التعليمية ولذلك تؤكد على الدافعية والخبرة المباشرة التي بدونها لا ينشط المخ ولا ينتبه ، وهو المحور الأساسي الذي تفتقده التربية التقليدية .

٧ ــ تؤمن التربية السيكولوجية بأهمية التكامل بين الوظائف المعرفية، فهو يفوق أي منها منفرداً واحتمال تحقيقه لأهداف المشاركين يكون أكبر ، وتسلم بأن المعرفة من الممكن أن تنتظم في :

أ ــ المعرفة التقريرية : Declarative Knowledge

ويقصد بها المعرفة بالحقائق مثل تعريف المفاهيم وعلاقة مفهوم بآخر وتتضمن ثلاثة مراحل ، تكوين المعنى وتنظيم المعلومات وخزن المعلومات .

ب ــ المعرفة الإجرائية : Procedural Knowlodge

وتتضمن الخطوات أو العمليات التي يتبعها المتدرب عند قيامه بنشاط معين ، يتعلمها المتدرب وتتطلب ثلاث مراحل موازية هي بناء النماذج، والتشكيل والاستدخال أو الاستدماج ويعني ذلك تعلمها بدرجة تمكن من استخدامها دون كثير من التفكير الواعي بها .

جـ ــ الميتامعرفة : Metacognition

يكتسب الإنسان وعيه بالعالم من خلال اكتساب مهارة التفكير فيما وراء التفكير وهي عملية خاصة بالإنسان فقط تتضمن القدرة على التخطيط والوعي بالخطوات والاستراتيجيات التي نتخذها لحل المشكلات ، وتقييم كفاءة تفكيرنا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأهم مكون في الوعي بالتفكير وضع خطة عمل ثم الاحتفاظ بها في العقل للتمكن من متابعة خطوات هذه في السلوك بصورة واعية .

ويرى Rigney, 1986 أن مهارات ملاحظة الذات - Self monitoring أساسية للنجاح في القيام بالمهام العقلية فهو يعرف من خلالها موقعه في سلسلة العمليات المتتابعة ويعرف أن الأهداف المرحلية الجزئية قد تم تحقيقها ، ويستطيع اكتشاف الأخطاء وتعديلها بالعودة إلى نقطة الخطأ (صفاء الأعسر ، ١٩٩٨ : ٦٥ ـ ٦٧) .

٨ ـ وتتراوح فلسفة المنهج في التربية السيكولوجية من التبسيط إلى التركيب ، ويمثل المنهج المبسط استخدام القراءة ، أما المنهج المركب فيمثل استخدام العلاج المتعدد الأبعاد والنظرة الكتلية لبرامج التدريب تضعف نتائجه، وتمثل فلسفة التربية السيكولوجية الأساس القاعدي في التنمية الأساسية للجموع بإتاحة الفرصة للخبرة الحية .

وحين يتحدث بعض التربويين عن الخبرة يصل المعني للقارىء بأن الخبرة منهج كغيرهما أو مصنفا من مصنفات المناهج التربوية . أما الخبرة بالنسبة للتربية السيكولوجية فهي التربية ، فالخبرة في التربية السيكولوجية تعني الانغماس النشط Immersion والاستثارة النشطة للمخ ليوظف طاقاته . الخبرة تسعى لخلق معنى للموقف يرتبط بمعنى الحياة عند هذا الفرد ، وبهذا المعنى فالخبرة هي التعليم ، وبدونها تظل الأحداث خارج البناء المعرفي .

ولا يوجد تعلم بدون خبرة ولا توجد خبرة بدون بيئة تحتويها . وهنا لنا وقفة للتمييز بين البيئة التلقائية التي يصادفها الفرد في الحياة اليومية والبيئة ذات البناء المقصود التي يتوفر فيها استثارة معينة مثل بيئة التدريب .

إن التعرض للخبرة وحدها لا يكفي وإنما كيف توظف هذه الخبرة ، ففي التدريب تتوفر خبرات فريدة وتتوفر استراتيجيات استثمار هذه الخبرات واستدماجها . وهناك ثلاثة عمليات أساسية من أجل تحقيق هذا الهدف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١ – خبرة الانغماس Immersion في خبرات تفاعلية مركبة البناء تتصف بالثراء والواقعية ، وفي التربية السيكولوجية تقوم الأنشطة بتحقيق هذا الهدف .

٢ – لابد من توفر الدافع الداخلي ليتوفر التوقد الآمن Relaxed alertness وهذا يعني أن ما يقدم يرتبط بما هو هام وذو قيمة في حياة المتدرب .

٣ – لابد من توفير تحليل دقيق لما يتم تقديمه وكذلك للاستجابات التي ترد من المشاركين ، فمن خلال التحليل يكتسب المدرب الاستبصار بذاته وبالآخرين وبموضوع التدريب وهذا ما يسميه "Active Processing of Experience" Caine & Caine ( صفاء الأعسر ، ١٩٩٩).

٩ – التربية السيكولوجية تقدم مبادىء عامة واستراتيجيات فهي تقدم للجموع وبالتالي لا تضع قيد التجانس ، ومن ناحية أخرى لأنها تقدم مبادىء نقل الخبرة فهي تحقق للمشاركين حرية الاختلاف والتفاوت والتنوع .

١٠ – تستفيد التربية السيكولوجية من مستجدات معالجة المعلومات فهي تقوم على تحليل الوظائف النفسية إلى عناصرها ، بما يمكن الإنسان العادي من الوعي بها وتعديلها ، فهي تخاطب العقل بلغة بسيطة وصريحة تمكن المشارك من استدخالها .

**القيمة الأخلاقية للتربية السيكولوجية :**

إذا كانت الفروق الفردية حقيقة يترتب عليها تفاوت البشر فيما يستطيعون وما لا يستطيعون ، وإذا كان البشر في مجتمع ما عناصر فاعلة (سلباً أو إيجاباً) في منظومة المجتمع – فمن النتائج البديهية أن تصبح نوعية البشر محدداً أساسياً في نوعية المجتمع وهنا نستشهد بنظرية فيجوتسكي Vygotsky في حيز النمو وهو حق الإنسان في أن يوفر له المجتمع المناخ الذي يساعده على تحقيق ما لديه من إمكانات ويعبر عنها فيجوتسكي بحيز النمو الممكن . وذلك بأن يوفر الوسيط الذي يساعد على تحقيق هذا الحيز

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الممكن . والوسيط قد يكون الآباء أو المعلمون أو الإخوة الأكبر أو الأصدقاء ذوي الخبرة .

وإذا كانت الأمم قد انشغلت بالأمية الأبجدية واعتبرت محو الأمية من حقوق الإنسان فلأنها واضحة ومادية ، ونمعن النظر لنجد الأمية السيكولوجية والاجتماعية أو كما يسميها جولمان " الأمية الوجدانية " ، ولنتأمل ما يترتب على الأمية الوجدانية وأبسطها الأمية في المهارات الاجتماعية والاتصال والدافعية من نتائج .

هذه هي فلسفة التربية السيكولوجية محو الأمية الوجدانية ، وهذا هو المجال الذي انشغلت به التربية السيكولوجية تربية للجميع حق إنساني شأنها شأن التربية الأكاديمية والحق أنها أعمق تأثيرا وأبعد مدى .

(صفاء الأعسر، ١٩٩٩)

**التربية السيكولوجية في المدارس :**

رغم أن عدداً من الباحثين قد فضل منذ البداية حصر برامج التربية السيكولوجية على الكبار فقط وذلك لأنهم يفهمون ويستوعبون التفسيرات السيكولوجية التي تتطلب من المشاركين أن يفهموا تماماً ماذا يجرى الآن أسرع من صغار السن ، بالإضافة إلى أن تأثير هذه التدخلات التربوية والتحول في شخصياتهم يتضح في الحال ، إلا أن عدداً كبيراً من السيكولوجيين قد اقترح المدرسة مكاناً ملائماً جداً لفتح الطريق أمام علم النفس ، واقترح أن تصبح برامج التربية السيكولوجية جزءاً من المنهج المدرسي ومنهم Ivey, 1973 و Weinsten, 1970 ، لذلك فالهدف الواسع للتربية السيكولوجية هو تطوير الأهداف الموجودة أصلاً في التعليم خاصة الأهداف السيكولوجية التي غالبا ما تهمل .

(Mcclelland & Winter, 1971: 337)

وقد جاءت مقررات التربية السيكولوجية كحل للعديد من المشاكل التي يعاني منها التعليم التقليدي في المدارس والتي من ضمنها التركيز على التعليم الأكاديمي الذي لا يوجه إلا القليل من الاهتمام للنمو السيكولوجي الإيجابي ويكرس الكثير من الوقت في تدريس المواد المعرفية ، في حين يتيح

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقتاً ضيقاً للمجالات الانفعالية ، وقد أكد (Fantini & Weinstein, 1970) على ذلك حيث أكدا على عدم اتصال الخبرات المدرسية بأساليب تعلم الأطفال ومعارفهم ومشاعرهم وأرجعوا السبب في ذلك إلى التأكيد القوي على المضمون المعرفي ( Cottingham, ) ، وقد وضح (Myrick, 1974) بأن نتائج التعليم الحالي قد أسفرت عن تسرب عال في التعليم سنوياً بالإضافة إلى الشغب وتعاطي المخدرات في المدارس وتفشي ظاهرة الغش بين الطلبة والحاجة إلى خدمات الصحة النفسية في المدارس .

وتهدف برامج التربية السيكولوجية في المدارس إلى مساعدة التلميذ داخل المدرسة وخارجها على تنمية إمكانياته بما يتيح له اختيار أهدافه والتخطيط لتحقيقها ، فهي تتضمن برامج شتى تساعد التلميذ على التعلم والنمو المستمر وعلى أن يصبح أكثر فاعلية وأكثر قدرة على تحمل المسئولية وتحقيق الذات . من هنا يرى جولدمان (Goldman, 1973) بأن فتح عقول التلاميذ هو جوهر التربية السيكولوجية وأن التعامل مع القيم والأهداف بأساليب ذات نهاية مفتوحة ربما يكون هو ما تركز عليه التربية السيكولوجية في الأساس (Goldman, 1973 : 25) .

أيضاً كانت هناك دراسات عديدة بشأن تطوير المنهج المدرسي بحيث يتيح تشجيع النمو السيكولوجي والأخلاقي للطلاب ، وتقديم نماذج للبرامج التي تنشط دور المدرس وتزيد من فاعليته وتنقله من مجرد ناقل للمعرفة وذلك بتغيير برامج تعليم وإعداد المدرس (Hurt et.al, 1977) .

كما تهدف أيضاً إلى أن يصل التعليم إلى درجة من القصدية بحيث يكون الهدف واضحاً لكل من المعلم والمتعلم ، بعكس هدف التعليم غير المعلن في التربية التقليدية فالقصديه محور أساسي في التربية السيكولوجية ، حتى يستطيع الطالب أن يضع أهدافه ذلك أن المنهج في مقررات التربية السيكولوجية يسلم بالمشاركة الفعالة من قبل الطلاب حتى يتمكنوا من نقل التعليم من داخل المدرسة إلى خارجها ، كما تتضمن التربية السيكولوجية أيضاً أن تمكين الطلاب من أن يكونوا واعين بأنفسهم وأن يحددوا مشاعرهم ويدركوا الآخرين بدقة ويفهموهم ويفهموا أنفسهم على نحو أفضل .

(Hatfield, 1984)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن أهدافها الفرعية مساعدة الطلاب على أن يستمعوا للآخرين وأن يستجيبوا لمشاعرهم وأن يتخذوا قراراتهم وأن ينموا فلسفة شخصية في الحياة ويعبروا عن أنفسهم بطريق أكثر طلاقة .

والمدرس في مقررات التربية السيكولوجية ليس مجرد ناقل للمعرفة ومردد للمعلومات كما في التعليم التقليدي وإنما ميسر للعملية التعليمية وله دوره الأساسي في استثارة المخ ووظائف التفكير الأخرى وتنميتها بحيث يضع عملية قصدية لدى الطلاب .

والمعرفة هنا معرفة خبرية ، متأصلة بطريقة قوية في مشاعر التلميذ وخيالاته وأفعاله وليست مودعة في بنك معلومات الطالب الداخلية .

والتغيرات المطلوب إحداثها لدى هؤلاء الطلاب من خلال تغيرات طوعية طويلة الأمد بعكس تلك قصيرة المدى التي تحصل عليها في التعليم التقليدي ، وتهدف هذه المقررات إلى تعزيز نواحي النمو السيكولوجي وزيادة التعلم في المدارس وجعله أكثر فاعلية وإعداد أفراد راشدين محققين لذواتهم وأكثر تطبعاً بعد مغادرة المدرسة كما تحاول أن تزيد من السلوك الإجرائي الفعال بالإضافة إلى السلوك الاستجابي الذي يتسم به التعليم التقليدي . كذلك ترى أن الفصل بين المجال المعرفي والانفعالي أمر غير واقعي ، وقد طور (Brown, 1971) مفهوم التربية المندمجة والتي تؤكد على تدفق الجانب المعرفي والوجداني مع بعضهما البعض في برامج منهجية .

ويقترح Weinstein, 1970 تنظيماً جديداً للمدارس الابتدائية في ظل التربية السيكولوجية يقسم به يوم تلميذ المرحلة الابتدائية إلى ثلاثة أقسام متقاربة لكل منها مهمته المنهجية ، وهي كالآتي :

القسم الأول : ويهدف إلى مساعدة التلميذ على تنمية الكفاءات المعرفية في المجالات المختلفة للمعرفة ( يتدرج جميع مدارسنا تحت هذا القسم) .

القسم الثاني : ويهدف إلى تنمية الإمكانات الإبداعية للتلميذ ومواهبه.

القسم الثالث : ويهدف إلى تنمية مهارات التلميذ في التعامل مع الآخرين والهوية والشعور بأن له حق تقرير المصير .

(Ivey & Weinstein, 1970 : 102)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن التربية السيكولوجية كان لها دورها الإيجابي وفاعليتها عند استخدامها في تدريس المواد الدراسية . فقد أظهرت دراسة Standford, 1972 أن استخدام أنشطة التربية السيكولوجية في تدريس مادة اللغة الإنجليزية قد حققت آثارا إيجابية أكثر من تحسن المادة فقط ، ذلك أن توجيه الاهتمام المقصود إلى النمو الانفعالي والاجتماعي في الفصل من الممكن أن يكون له آثار إيجابية على الطلاب .

(Standford, 1972)

وهناك ثلاثة مدخلات لتقديم برامج التربية السيكولوجية التدريبية في المدارس وهي :

١ – تدرس كمتغيرات نفسية بشكل مباشر Congruent courses مثل تنمية السلوك الإبداعي أو التوكيد أو دافعية الإنجاز .

٢ – خبرة تجمع بين متغير نفسي ومادة تعليمية Confluent Courses وهنا تستخدم المواد الدراسية للتدريب وتنمية المتغيرات النفسية مثلا هل يمكن استخدام الأدب في تنمية الاستجابات الوجدانية النفسية مع المادة العلمية .

٣ – تغير البيئة لتستثير السلوك المطلوب Contextual approaches لا يكفي أن ينمى الخصائص النفسية الوجدانية والمعرفية لأن البيئة بما تقدمه من مثيرات تؤثر في الاستجابة . أي يمدنا أن نؤثر في النمو النفسي بتغير متطلبات البيئة ( جابر عبد الحميد وصفاء الأعسر، ١٩٩٦).

**تقييم برامج التربية السيكولوجية :**

كل برنامج تدريبي من برامج التربية السيكولوجية منظومة خاصة من حيث مدخلاته وعملياته ومخرجاته ، وعلى هذا فإن تقييم أي برنامج لابد وأن يرتبط بالمنظومة الخاصة بهذا البرنامج . ومثال ذلك دراسة (Fine et.al, 1991) والتي أظهرت نتائجها أن الدعم أعطى نتيجة إيجابية في تخفيض الاكتئاب أسرع من تنمية المهارات الاجتماعية ، فالتدعيم قد يؤتي شعوراً مباشراً بالتمكين وقد يساعد صاحبه على مواجهة المواقف بصورة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أفضل ، في حين أن المهارات الاجتماعية شأنها شأن أي تعلم حديث يتطلب التجريب والتخطيط والمخاطرة والدافعية الذاتية . وكل هذا يستغرق وقتاً ويتطلب جهداً حتى تتكون شبكة العلاقات الجديدة تبعاً لعوامل متعددة .

كما نلاحظ أنه في معظم الدراسات إن لم يكن فيها جميعاً استخدام منطق القياس القبلي والبعدي ، ولا اعتراض على ذلك وإنما نجد أن هذا المنطق يغفل نتائج التعلم الانتقالي ، فالهدف من التدريب ليس تحسن الأداء على المقياس وإنما تحسن الاداء في مواقف الحياة اليومية ولذلك نجد أنه في برامج التربية السيكولوجية نظام ثابت لمراجعة الخبرات اليومية التي توظف فيها الخبرة الجديدة لتدعيم البناء الشبكي الجديد وتنشره في شتى نواحي حياة المتدرب . وقد تنبه تورانس لذلك وذكر في إحدى كتاباته أنه في بداية عمله بالتدريب كان المحك الأساسي للنمو هو القياس البعدي ثم أصبح يعتمد على محكات النجاح في الحياة اليومية : ماذا أنجز أفراد المجموعات التجريبية بالمقارنة بما أنجزه أفراد المجموعات الضابطة ، وقد امتدت المقارنة إلى النجاح المهني والأسري والاجتماعي والرياضي . وهذا أيضاً ما فعله آل شولر Alschuler عند تقييم برامجه في دافعية الإنجاز " السعي للإتقان " حين كان يسأل المشاركين عن الأنشطة الاجتماعية التي استجدت في حياتهم بعد التدريب .

وقد يرد البعض على ذلك بعدم موضوعية محكات الحياة الفعلية ، ولنا أن نتساءل معهم عن حقيقة أهدافنا من التدريب ، أليست من أجل إعداد المتدربين لحياة أفضل ؟

وفي كل الأحوال فإن تقييم نتائج برامج التدريب يجب أن تلقى من الاهتمام بما يتناسب مع الجهد والوقت والتمويل الذي تستغرقه .

(Treffinger, et.al, 1994) ( صفاء الأعسر ، ١٩٩٩).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الجزء الثالث :**

**تنمية السلوك التوكيدي في ضوء مبادىء التربية السيكولوجية :**

بعد أن عرضنا في الجزء الأول من هذا الفصل لمفهوم التوكيدية وأبعادها ، وفي الجزء الثاني لمفهوم التربية السيكولوجية ، فسوف نعرض في هذا الجزء لتنمية السلوك التوكيدي (التوكيدية) من خلال مبادىء التربية السيكولوجية . وحيث أن التربية السيكولوجية حلقة في سلسلة تاريخ تنمية السلوك التوكيدي فسوف نعرض باختصار لهذا التاريخ .

وفيما يلي الموضوعات التي سوف نناقشها في هذا الجزء وتركز على أربعة محاور :

المحور الأول : خاص بأهداف التدريب التوكيدي ويتناول :

- التدريب التوكيدي كمفهوم علاجي .
- التدريب التوكيدي كمفهوم نمائي .
- ظهور الحاجة لتنمية السلوك التوكيدي لدى الأسوياء .

المحور الثاني : خاص بالأساس النظري للتدريب التوكيدي ويتناول:

- الاتجاه السلوكي .
- التربية السيكولوجية .

المحور الثالث : خاص بتقييم برامج التدريب التوكيدي .

المحور الرابع : خاص بالاعتبارات الأخلاقية في برامج التدريب التوكيدي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**المحور الأول : أهداف تنمية السلوك التوكيدي :**

أظهر التراث السيكولوجي للتدريب التوكيدي أنه أسلوب فعال يسهم في نمو الشخصية إلا أنه يوجد نقص في الدقة والاتفاق في الرأي فيما يتعلق بالتعريف والتقييم والممارسة .

وعلى الرغم من اختلاف المدربين فيما يتعلق بمفهوم التدريب التوكيدي إلا أن هناك مجموعة من الأهداف الأساسية المشتركة بينهم والتي يعتقدون أن التدريب التوكيدي يهدف إلى تحقيقها عند المتدربين وهي :

١ ـ تنمية الوعي بالذات وبالآخرين لدى المشاركين في برامج التدريب التوكيدي .

٢ ـ تنمية المهارات المعرفية والوجدانية والسلوكية من خلال طرق تدريبية فعالة ويشمل ذلك ما يلي :

(أ) تنمية إدراك المشاركين بالفرق بين السلوك التوكيدي والسلوك الذي لا يتميز بالتوكيدية (المساير والعدواني).

(ب) تنمية قدرتهم على التعبير عن آرائهم وانفعالاتهم الإيجابية والسلبية بطريقة صريحة ومباشرة وغير عدوانية .

(جـ) تنمية إدراك الفرد لحقوقه وواجباته ، وممارسة حقوقه بدون قلق وبدون إنكار لحقوق الآخرين .

(د) تنمية قدرة المشاركين على أن يصبحوا قادرين على أن يقرروا إذا كان السلوك التوكيدي ملائماً أي هل يتقبل الموقف السلوك التوكيدي أم يتطلب أسلوباً سلوكياً آخر .

(هـ) أن يدرك المشاركون المعوقات المعرفية والانفعالية التي تحول دون السلوك بتوكيدية .

٣ ـ التغلب على الاضطرابات النفسية والعصبية التي يعانون منها.

(Lange & Jakubowski, 1976, Brady, 1984).

ويختلف المدربون في تحديد أولوية الأهداف وسبل تحقيقها في برنامجهم التدريبي حسب منهجهم في التدريب سواء أكان علاجياً أو نمائياً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفيما يلي نعرض باختصار لمفهوم التدريب التوكيدي من منظورين:

أ ـ علاجي ب ـ نمائي .

**(أ) مفهوم التدريب التوكيدي :**

اختلطت تعريفات السلوك التوكيدي بين الباحثين مما جعل من الصعب البحث في الأسس النظرية والفعلية للتدريب التوكيدي أو تنمية السلوك التوكيدي حيث لم يكن هناك اتفاق عام على الإجراءات التي تكون التدريب التوكيدي .

فقد ارتبط الخلاف حول تعريفات السلوك التوكيدي بخلاف حول التدريب التوكيدي وإجراءاته . وبوجه عام فقد ركزت تعريفات التدريب التوكيدي على النواحي الآتية :

١ ـ التعامل مع التدريب التوكيدي كإجراء خافض للقلق .
٢ ـ التمييز بين السلوك المساير والسلوك التوكيدي والسلوك العدواني.
٣ ـ إعطاء التوكيدية معنى إجرائيا وذلك بتعريفه عن طريق الإجراءات المستخدمة في التدريب .
٤ ـ زيادة السلوك التوكيدي .
٥ ـ إعادة تنظيم البناء المعرفي .

**١ ـ مفهوم التدريب التوكيدي كمفهوم علاجي :**

بمراجعة تراث التدريب التوكيدي يتضح أن التعريفات الأولى تعاملت مع التدريب التوكيدي من مدخل سلوكي واعتبرته أسلوباً علاجياً موجهاً لتعديل السلوكيات المضطربة أو غير السوية لدى الأفراد وذلك بتدريبهم على المواقف التي يعانون فيها من انخفاض في معدل التوكيدية .

وقد كانت معظم الاستراتيجيات المستخدمة موجهة لتعديل السلوك وذلك حتى نهاية السبعينات حيث بدأ الاهتمام بالمتغيرات المعرفية وتنميتها.

ويمكننا أن نلاحظ أن الأبحاث المبكرة في مجال التدريب التوكيدي كانت على عينة تتطلب علاجا نفسياً أوعينات تعاني من اضطرابات جسمية ذات منشأ سيكولوجي ، مثل دراسة لازورس ١٩٦٥ على عينة من الأفراد الذين يعانون من التشنجات (Lazurus, 1965) ، ودراسة كاميرون مع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الذين يعانون من أزمات الربو (Cameron, 1951) ، ودراسة دنجروف على الذين يعانون من الصداع (Dengrove, 1958) ، ودراسة (Cautela, 1966) مع الذين يعانون من الاضطرابات النفسية والمشاكل الاجتماعية ، كما تم استخدام التدريب التوكيدي كعلاج للمشاكل الزوجية (Eisler et.al, 1974, Fensterheim, 1972) ، ولتخفيف العدوان (Alberti & Emmons, 1988) ولتخفيض مستوى القلق الاجتماعي وتنمية مهارات التفاعل (Cravghead, 1981) .

وقد تم تقديم التدريب التوكيدي أولا بواسطة سالتر Salter, 1949 . غير أن فولب هو أول من أطلق عليه مفهوم التدريب التوكيدي . وتظهر أعمال (Wolpe, 1958) ، (Wolpe & Lazarus, 1966) أنهما قد استخدما التدريب التوكيدي كتشريط مضاد للخوف والقلق اللذان يخبرهما الفرد في مواقف معينة ، وعندما يعمل الفرد على تأكيد ذاته تنمو لديه الثقة بالتعبير الملائم عن مشاعره في هذه المواقف ، وقد استخدما إجراءات عديدة لأداء الدور كجزء من برامج تدريبهم على السلوك التوكيدي (Morris, 1975 : 273) .

أما ولمان Wolman, 1973 فقد عرفه باعتباره أحد فنيات العلاج السلوكي من أجل التغلب على استجابة القلق في مواقف التفاعل وذلك بتشجيع المتدرب على أن يعبر عن انفعالاته التي يشعر بها في مواقف الحياة بطريقة تلقائية (Wolman, 1973 : 32) .

أما فيشر Fischer, 1987 فيرى أن أهداف التدريب التوكيدي تتضمن ما يلي :

١ ـ زيادة الوعي بالحقوق الشخصية .
٢ ـ التمييز بين الأساليب منخفضة التوكيد (المسايرة / الخضوع) ، والعدوان ، والتوكيدية .
٣ ـ تعلم كل من المهارات اللفظية وغير اللفظية للسلوك التوكيدي ويتضمن ذلك القدرة على رفض الطلبات ، التقدم بطلبات للآخرين ، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية ، البدء بمحادثة والعمل على استمرارها والقدرة على إنهائها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى Fischer أنه يجب أن تحدد المواقف التي يتعرف فيها العميل بأسلوب لا توافقي قبل البدء في التدريب ويؤكد على أنه لا توجد صيغة عامة للتدريب التوكيدي متفق عليها عالمياً ، فالأداء الشخصي للمعالجين النفسيين هو الذي يحدد برنامج العلاج النفسي ولكن هناك خمس خطوات شائعة الاستخدام للعمل على نمو السلوك التوكيدي وهي :

١ – تعلم اكتساب الاستجابة التوكيدية وتنميتها من خلال النمذجة الصريحة أو المستترة ، ومن خلال تلقي التعليمات ويكون التركيز على المكونات اللفظية وغير اللفظية للسلوك التوكيدي .

٢ – إعادة حدوث الاستجابة وذلك بأداء الاستجابة الجديدة باستخدام أداء الدور أو المران السلوكي أو ممارسة الاستجابة .

٣ – تحسين الاستجابة وذلك بتشكيل وتقوية السلوك الجديد بالتغذية المرتدة وتوجيه النقد وإعطاء التعليمات الملائمة .

٤ – إعادة البناء المعرفي وذلك بإيقاف الأفكار اللامنطقية التي تعيق السلوك التوكيدي وتقديم معارف تدعم التوكيدية .

٥ – تعميم التعليم والخبرة وممارسة السلوكيات الجديدة في أرض الواقع .

(Fischer, 1987 : 91 - 92)

أما لانج وجاكوبسكي Lange & Jakubowski, 1976 فقد ذكرا أن التدريب التوكيدي يتكون من أربع إجراءات أساسية :

١ – تعليم الأفراد الاختلافات بين التوكيد والعدوان ، وبين المسايرة والسلوك المهذب .

٢ – مساعدة الأفراد أن يحددوا ويتقبلوا حقوقهم الشخصية وحقوق الآخرين.

٣ – تخفيض المعوقات المعرفية والانفعالية التي تعوق السلوك التوكيدي لديهم من هذه المعوقات التفكير غير المنطقي ، والقلق المفرط ، والإحساس بالذنب ، والشعور بالغضب .

٤ – تنمية المهارات التوكيدية من خلال الممارسة الفعلية .

ولا ينظر ماكفل Mcfall, 1977 إلى التدريب التوكيدي كفنية علاجية قائمة بذاتها كفنية العلاج بالتحليل النفسي أو كيفية العلاج المتمركز حول العميل ، وإنما هو حشد تعبئة عامة – إن جاز القول – بكل الطرق التي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ظهرت تحت اسم العلاج السلوكي الحديث أو ما يعرف بتعديل السلوك . وهو يرى أنه توجه علاجي عام هدفه تعديل السلوك وتنمية السلوك التوكيدي والطريقة المستخدمة لذلك هي تدريب سلوكي من نوع معين ، ويرى ماكفل أنه على الأقل توجد ثلاث أسس منطقية للتدريب هي الأصل لسالتر ، ثم الأساس المنطقي لفولب ١٩٥٨ والذي اعتبر التدريب التوكيدي إجراء تشريطي معاكس ، ثم اقتراح لا زورس وفولب ١٩٦٦ بأنه اكتساب استجابات توكيدية أدائية لها نتائج إيجابية على حقوق الفرد .

أما ساندل وساندل Sundel & Sundel, 1975 فيعتقدان أن التدريب التوكيدي إجراء علاجي يتعلم فيه الأفراد غير المؤكدين لذواتهم (المسايرين) والمبالغين في تأكيد ذواتهم (العدوانيين) كيفية التعبير عن آرائهم وحقوقهم بأسلوب ملائم . ويستخدم التدريب التوكيدي لتخفيض القلق المتزامن مع الفشل في التصرف الملائم في المواقف التفاعلية وللأفراد الذين يفشلون في التعبير عن مشاعرهم الإيجابية أو السلبية مثل التعبير عن الغضب أو السرور. (Sundel & Sundel, 1975 : 103 - 104) .

ويعرف شلتون Shelton, 1977 التدريب التوكيدي على أنه إجراء يتضمن العديد من أساليب تعديل السلوك الموجهة لمساعدة الأفراد في المحافظة على سلامة وكمال شخصياتهم بدون الإساءة إلى حقوق الآخرين (Shelton, 1977 : 465) .

أما رش وشراودر (Rich & Schroedor, 1976) فيعتقدان أن التدريب التوكيدي ليس إجراء تدريبياً سلوكياً معرفاً جيداً ، وأن مصطلح التوكيدية يحدد الهدف من الاجراءات التدريبية أكثر من طبيعة الإجراءات ذاتها وأن نقص الرزم العلاجية المقننة والخاصة بالتدريب على السلوك التوكيدي قد حدث من التعميم الذي يمكن اشتقاقه من الدراسات في هذا المجال. ويتضمن التدريب التوكيدي من وجهة نظرهما ما يلي :

عرض تصاعدي للمثيرات الموقفية، التشكيل الإجرائي والنقد البناء ، أداء الدور ، عكس الدور ، مشاهدة المتدرب لاستجابته مرة أخرى والاستماع إليها والتدريب على الاستجابة ، الوظائف المنزلية ، تحليل السلوك اللفظي وغير اللفظي للمتدرب ، المحاضرة ، تقديم التعليمات والإرشادات ، تعزيز

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الذات والتعزيز الخارجي ، ويرى رتش وشرادور أن مسميات هذه الفنيات تختلف باختلاف المدربين ، حيث تستخدم مسميات مختلفة تشير تقريباً إلى نفس الإجراء أو الفنية مما خلق خلطاً كبيراً في مجال التدريب التوكيدي .

ويصف رتش وشراودر فنيات التدريب في إحدى التصنيفات الآتية:

(١) عملية اكتساب الاستجابة .
(٢) عملية إعادة أو تكرار الاستجابة .
(٣) عمليات تشكيل الاستجابة وتقويتها .
(٤) عمليات إعادة البناء المعرفي .
(٥) عمليات نقل أو تحويل الاستجابة .

وكل واحدة من هذه التصنيفات تعتبر منفصلة .

**تعقيب :**

من ملاحظة التعريفات السابقة لمفهوم التدريب التوكيدي نلاحظ الآتي:

١ ـ عدم التجانس والاختلاف في المحتوى والإجراءات المصنفة تحت مسمى التدريب التوكيدي ، وقد أكد Beech, 1969 أن العلاقة بين التدريب التوكيدي ومبادىء نظريات التعلم غامضة وأن الأساليب المستخدمة محاطة بالغموض والالتباس النظري وأنها تتحدد حسب الفلسفة الخاصة لكل مدرب أو سيكولوجي . كما يرى Frazier & Carver, 1975 أن التدريب التوكيدي هو تآلف للعديد من الإجراءات العلاجية بدلاً من العلاج النفسي المحدد والمشتق من نظرية سيكولوجية محددة ، ومن هنا فقد اعتبرت معظم هذه التعريفات السابقة أن التدريب التوكيدي نوع من العلاج النفسي .

٢ ـ بينت الدراسات السابقة في مجال التدريب التوكيدي تنوعه بتنوع حاجات الأفراد ، فالتدريب التوكيدي مع المرضى النفسيين يتعامل مع مواقف وسلوكيات ومعتقدات وحاجات مختلفة عن التدريب التوكيدي المقدم لربات البيوت أو رجال الأعمال أو طلبة الجامعة أو ذوي الإعاقات الجسدية ، فكل فئة من هذه الفئات تتطلب أساليب وطرق خاصة ، وحيث أن البحث غير حاسم فيما يتعلق بأي توليفة من الأساليب هي الأكثر فاعلية ، فإن المدربين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

على تنوعهم واختلافهم يستخدمون تشكيلة متنوعة من الاستراتيجيات لبرامجهم التدريبية تبعاً لاتجاهاتهم النظرية والعينة قيد الدراسة .

(Lange & Sakubowski, 1976, Frazier & Carver, 1975).

٣ ـ أن عدداً محدوداً من التعريفات قد اهتم بالجانب المعرفي في تنمية السلوك التوكيدي ـ وهي التعريفات المتأخرة نوعاً ما ـ مثل Fischer, 1983 والذي ضمن خطواته لتنمية السلوك التوكيدي بإعادة البناء المعرفي وذلك بإيقاف الأفكار اللامنطقية .

٤ ـ يغلب على التعريفات السابقة الطابع السلوكي ، فالتدريب التوكيدي موجه لتعديل السلوك الظاهر ولم يبد إلا القليل من الباحثين الاهتمام بالنواحي العقلية والوجدانية ، لذلك كان التركيز على استراتيجيات تعديل السلوك وليس على استراتيجيات تنمية الإمكانات الموجودة لدى الفرد ككل .

**(٢) التدريب التوكيدي كمفهوم نمائي :**

مع انتشار تيار التربية السيكولوجية والذي يهدف إلى تنمية الإمكانات الكامنة لدى الأفراد باستخدام استراتيجيات تهدف إلى مساعدتهم على الاستفادة من إمكانياتهم ، ووضع أهداف مناسبة والعمل على تحقيقها ، بدأ الاهتمام بالمنحى النمائي للتدريب التوكيدي وجعله هدفاً موجهاً للجميع وليس مقصوراً كالسابق على الفئات المرضية . وحالياً توجد برامج متعددة لتنمية السلوك التوكيدي منتشرة على نحو واسع في مجتمعات عديدة .

والمنحى النمائي للتدريب التوكيدي يدعو إلى تنمية النواحي المعرفية والوجدانية والسلوكية للفرد وذلك ببناء نظام شبكي جديد يتسم بالتوكيدية ويعالج مواقف الحياة اليومية بأسلوب جديد . ومع استدماج النظام الشبكي الجديد في المنظومة الشخصية يصبح السلوك التوكيدي مكوناً في هذه المنظومة .

وفي ضوء هذا المنظور النمائي للتدريب التوكيدي يصبح الهدف الأساسي للبرنامج التدريبي هو تنمية وعي الفرد بذاته ويشمل ذلك النواحي المعرفية والانفعالية والسلوكية بحيث تكون التنمية شاملة ومتكاملة لكل نواحي المنظومة الشخصية . يوجه هذا المنحى اهتماماً أكبر بتنمية وعي الفرد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالعمليات العقلية والحوار الذاتي بحيث تصبح عملية التدريب قصدية وتدريجياً ومع استدماج الخبرة التوكيدية تتحول ممارسة السلوك التوكيدي إلى عملية تلقائية .

وتختلف الاستراتيجيات المستخدمة في هذا المنحى النمائي إلى حد ما عن استراتيجيات المنحى العلاجي للتدريب التوكيدي وإن اتفقت معها في المسمى .

ومن أهم أهداف برامج تنمية السلوك التوكيدي في هذا المنحى استدماج الخبرة وجعلها تلقائية لذلك يتم استخدام استراتيجيات تدريبية تساعد المتدرب في نقل المعرفة من بيئة التدريب إلى الواقع المعاش .

ومن المهم أن يدرك المتدرب في هذه البرامج هدف التدريب ويصبح هدفاً شخصياً له يسعى إلى تحقيقه .

**تعقيب :**

وإن اختلفت البرامج التدريبية في هذا المنحى النمائى للتدريب التوكيدي في كل من الاستراتيجيات المستخدمة والأهداف والمساحة المحددة في تنمية النواحي المعرفية والانفعالية والسلوكية إلا أنها اتفقت في عناصر التوكيدية المراد تنميتها وان اختلفت هذه العناصر من ثقافة إلى أخرى .

وحيث أن الأصول الأولى لتنمية التوكيدية سلوكية ، وحيث أن المدخل العلاجي السلوكي يختلف في بعض الجوانب مع مدخل التربية السيكولوجية ويتفق معه في جوانب أخرى ، فإننا في هذه الدراسة ، ومن خلال سعينا لتقديم التدريب التوكيدي من مفهوم نمائي سنتعرض للأساس النظري واستراتيجيات التدريب التوكيدي من المنحى العلاجي ، كما أننا في دراستنا هذه سوف نوظف مبادىء التربية السيكولوجية دون إغفال الاستفادة من المداخل الأخرى .

**(ب) ظهور الحاجة لتنمية السلوك التوكيدي لدى الأسوياء :**

يلقى التدريب على السلوك التوكيدي Assertive Training اهتماماً متزايداً في العقود الثلاثة الماضية فقد تم اعتباره أسلوباً علاجياً سلوكياً معرفياً تم استخدامه لتعديل عدد من السلوكيات المشكلة مشتملاً على مهارات اتصالية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بينشخصية ملائمة ، ثم تحول بعد ذلك ليصبح أسلوباً فعالاً للاتصال موجه للجموع .

وفي المرحلة الأولى كانت تنمية السلوك التوكيدي عملية مركبة مكونة من العديد من العناصر ومجموعة متنوعة من الاستراتيجيات وقد طرح العديد من الباحثين في هذا المجال تفسيرات عدة لنمو الاهتمام بالتدريب التوكيدي حيث فسر لانج وجاكوبسكي هذا الاهتمام المتزايد بتنمية السلوك التوكيدي من جانب كل من المختصين والعامة بأنه نتيجة طبيعية للتغيرات الثقافية التي حصلت في الستينات في أمريكا الشمالية وأوربا الغربية وهي :

١ ـ تزايد الاهتمام بالعلاقات الشخصية وارتفاع قيمتها ولعل ذلك يعود إلى أنه أصبح من الصعب تحقيق قيمة الذات Self-Worth من خلال المصادر التقليدية ( مثل الضمان الوظيفي ، الترقي الوظيفي ، الزواج) ، وبدأ الناس في البحث عن طرق بديلة لتحسين نوعية حياتهم حيث بدأوا في تقدير العلاقات الشخصية كأساس رئيسي لتقدير الذات والرضا عن أسلوب حياتهم ، غير أن العديد منهم وجد أنهم يفتقرون إلى مهارة تحسين علاقاتهم الشخصية.

٢ ـ نمو الوعي لدى الشخص العادي بأنه يفتقر إلى المهارات المعرفية والسلوكية والوجدانية التي تهيىء له التصرف تبعاً لاختياراته ، وأن يدافع عن هذه الاختيارات عندما يوجه له الآخرون النقد أو يعترضون عليها، لذلك نلاحظ أن العديد من الأفراد قد أصبحوا يبحثون عن الفعالية الشخصية المرتفعة والتي تتضمن سبل عملية فعالة في دفاع الناس عن ذواتهم مستخدمين مقدرتهم للنمو الشخصي وتعزيز العلاقات الشخصية .

(Lange & Jakubowski, 1976 : 1)

في مثل هذا السياق الثقافي ظهر الاهتمام بالتدريب التوكيدي أو تنمية السلوك التوكيدي ليس كبدعة عابرة ولكن كمجموعة من الإجراءات الفعالة التي حان وقتها استجابة لحاجة ثقافية ملحة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد أصبح التدريب التوكيدي أكثر شعبية في السنوات الماضية وأصبح ذا أهمية لكل من الفرد والمؤسسات الاجتماعية في المجتمع وللمجتمع ككل ، وتبرز حاجة المجتمع للتدريب التوكيدي للأسباب الآتية :

١ ـ تأثير التغيرات الاجتماعية على العلاقات بين الإناث والذكور .
٢ ـ العولمة (امتزاج ثقافات معينة والحاجة إلى اتصال مناسب بينها مع الاحتفاظ بالهوية).
٣ ـ ازدياد الفئات المحرومة نتيجة للركود الاقتصادي .
٤ ـ انتشار الديمقراطية وتدعيم الحق .
٥ ـ ظهور حركة المرأة .
٦ ـ نمو التنافس الاقتصادي .
٧ ـ الصراع الثقافي .

وبالنظر في قائمة الأسباب التي تفسر زيادة الاهتمام بالتدريب التوكيدي نجد انها انعكاس للتحولات الحضارية التي ذكرها نازبيت (Naisbitt, 1982 )والتى عرضناها في مقدمة هذه الدراسة وكل منها يؤكد على تعدد المجالات التي تتطلب تنمية السلوك التوكيدي لكل من الفرد أو المجتمع بأكمله ، والدليل على ذلك ظهور برامج متعددة في مجال إدارة الأعمال التجارية والحكومية وفي تدريب المعالجين النفسيين والمرشدين ومدراء المؤسسات والإداريين وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات والمدارس والمختصين بالصحة النفسية والأطباء والممرضين وللأسر والأزواج والمراهقين والطلاب ولكل الأفراد بوجه عام . فالسلوك التوكيدي يساعد الجميع على أن يدركوا ما لهم من حقوق وما عليهم من واجبات بحيث تتضح الأدوار في أى مؤسسة تعليمية وإدارية ، ويسود الاحترام المتبادل بين الجميع ، ويلتزم كل فرد بدوره المحدد له ، ويشعر الأفراد بالراحة في مكان عملهم مما يوفر مناخاً صحيا يشجع الإنتاج ، ففي مجتمع الجامعة مثلاً يعمل على توسيع خبرات الطلاب ويجعلهم أكثر فاعلية في تفاعلاتهم الاجتماعية والتربوية والتعليمية وتتحسن مهاراتهم الاجتماعية ويصبحوا أكثر مبادأة عن ذي قبل في تفاعلهم مع الأساتذة والرفاق وتنمو قدرتهم في التحدث أمام الجميع ويتعاملوا بتوكيدية مع المحيطين بهم من أساتذة وإداريين وطلاب .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما تبرز الحاجة لتنمية السلوك التوكيدي على مستوى الأفراد في الآتي :

١ ـ يصبح لدى الفرد وعي بذاته وبالآخرين .

٢ ـ ينمي حصيلة من الاستجابات التوكيدية ينقلها إلى أرض الواقع ، حيث يتعلم أساليب جديدة للتعامل مع الآخرين كان من الصعب عليه أن ينتهجها مثل إطراء الآخرين وتقبل تقديرهم له ، وتصريف المشاعر السلبية مثل الغضب والضيق بطريقة سليمة وبدون الإساءة لنفسه أو للآخرين وإيصال أفكاره ومشاعره وآرائه إلى الآخرين بوضوح وتقبل ذلك منهم .

٣ ـ يتكون لديه نظام معتقدات يقدر بشدة حقوقه الشخصية وحقوق الآخرين ، ويدرك بالتالي واجباته وواجبات الآخرين .

٤ ـ يدرك الفرد الأفكار غير المنطقية والسلبية ويعمل على تغييرها .

٥ ـ ينخفض لديه معدل القلق ويزيد من ثقته بذاته وتقديره لها .

٦ ـ يتحقق للفرد قوة الإرادة المطلوبة التي تتضمن تخطي الاعتماد على العادات الإذعانية والمسايرة وينمي لديه قوة الاختيار وتحديد أولوياته.

٧ ـ ينمي مهارات التعبير الفعال عن الذات وتخطي الحواجز التي تحول دون ذلك مثل التصور السلبي للذات والخوف من مواقف الصراع ، ومن رفض الآخرين ونقدهم خاصة المقربين والمهمين في حياة الفرد، والقلق من النتائج المحتملة لسلوكهم ، كما يزود الفرد بالمهارة والشجاعة والمثابرة للتصرف في مواقف الحياة بطريقة أكثر فعالية.

٨ ـ يثري الحياة ويؤدي إلى علاقات مرضية مع الآخرين عند مقارنته بالأساليب السلوكية الأخرى ، وينمي أساليب بديلة للاتصال .

٩ ـ يحقق الفرد احترامه لذاته وللآخرين .

(Albert, & Emmons, 1988, Lang & Jakubowski, 1976, Chenevert, 1988, Bond, 1991, Martin & Poland, 1980).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**ثانياً : الأساس النظري للتدريب التوكيدي :**

تختلف صور برامج التدريب التوكيدي وأهدافها باختلاف الرؤية إلى هذا المفهوم فالباحثون الذين يعتبرونه مفهوماً نمائياً ومنهم (Rees & Graham, 1991) يرون أن هناك أربعة مجالات للتنمية على أنها الأكثر أهمية وهي :

١ ـ تنمية السلوك التوكيدي لتعليم المتدرب كيفية إطلاق الإمكانات الكامنة لديه .
٢ ـ تنمية السلوك التوكيدي لتنمية تقدير الذات .
٣ ـ المزاوجة بين تنمية السلوك التوكيدي والعلاج النفسي الاستشاري.
٤ ـ التدريب للمدربين .

في حين يعتقد الباحثون الذين يعتبرونه مفهوماً علاجياً مثل (Lange & Jakubowski, 1976) بأن هناك ثلاثة مستويات من التدخلات السلوكية وهي :

١ ـ العلاج النفسي باستخدام التدريب التوكيدي .
٢ ـ التدريب التوكيدي كأسلوب وقائي من الأمراض والاضطرابات النفسية.
٣ ـ التدريب للمدربين .

ونلاحظ من التصنيف السابق أن تنمية السلوك التوكيدي من منظور التربية السيكولوجية تتيح الفرصة للجميع لتنمية الوعي بالذات وبالتالي إدراك الواقع والآخرين على نحو جيد مما ييسر أسلوب الاتصال والتفاعل بينهم ويهيىء أسلوب حياة أكثر يسراً يدرك فيه الجميع حقوقهم وواجباتهم هدفه الأساسي تنمية الإمكانات لدى الأفراد .

وفيما يلي نعرض للأساس النظري للتدريب التوكيدي من منظورين مختلفين هما :

أ ـ الاتجاه السلوكي للتدريب التوكيدي .

ب ـ التدريب التوكيدي في ضوء مبادىء التربية السيكولوجية وسوف نطلق عليه مسمى " تنمية السلوك التوكيدي ".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**(أ) الاتجاه السلوكي للتدريب التوكيدي :**

في الأساس اعتبر التدريب التوكيدي أسلوباً للعلاج النفسي السلوكي ، ومازال يمارس كذلك بواسطة بعض السيكولوجيين ، غير أن معظم برامج تنمية السلوك التوكيدي الحالية تتضمن استخدام فنيات علم النفس الإنساني ، والمنشأ التاريخي للتدريب التوكيدي في علم النفس السلوكي هو في عمل بافلوف Pavlov ، وسالتر Salter ، وولب Wolpe كما تم تطويره من قبل البرتي وإيمونز Alberti & Emmons ، ولازورس Lazarus ، وفنسترهم Fensterheim .

ولكي نفهم تاريخ وتطور هذا المفهوم يجب أن نضع في اعتبارنا عمل السيكولوجي الروسي بافلوف ١٩٢٧ والذي وصف عنصرين في النشاط العصبي هما الإستثارة Excitation والكف Inhibition وتتضمن الإستثارة النشاط في أعلى درجاته Heigtitened activity وتشمل القدر على تعلم استجابات جديدة والكف هو معارضة للاستثارة ومن شأنها التقليل من النشاط والتعلم .

ثم قدم سالتر Salter, 1949 عملاً كلاسيكياً للعلاج النفسي السلوكي وهو العلاج النفسي الشرطي المنعكس Conditioned Reflex Therapy ، واستخدم في عمله هذا مفاهيم بافلوف الإستثارة والكف مع الجوانب الأخرى لنظرية التعليم وذلك لوصف العلاج السلوكي لعدد متنوع من الاضطرابات هدفه في ذلك تنمية السلوك الاستثاري عند الفرد وتمكينه من التفاعل مع عالمه بطريقة أكثر فاعلية ، ونمو السلوك الاستثاري يؤدي إلى نمو المشاعر الاستثارية حيث يصبح الفرد أكثر توكيداً لذاته ، غير أنه لم يستخدم مصطلح Assertive في عمله وهو يرى أن هذه الصيغة المبكرة للتدريب التوكيدي تسمح بالإخراج اللفظي للانفعالات والذي بدوره يساعد على تخفيض الصراع الداخلي .

وكان فولب Wolpe, 1958 هو أول من استخدم مصطلح توكيد ، فقد وجد أن الفرد لا يستطيع أن يختبر حالتين انفعاليتين متناقضتين في آن واحد ، وأطلق على هذا مبدأ الكف بالنقيض Reciprocal Inhibition principle ، كما وضح فولب أن السلوك على نحو توكيدي في مواقف القلق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يكف القلق ويؤدي إلى انخفاضه واعتبر فولب التعبير عن الغضب والعاطفة والسعادة استجابات توكيدية . (Sanchez, 1978)

وقد عرف فولب ولازوراس ١٩٦٦ التدريب التوكيدي بأنه تدريب الأفراد على التعبير عن أنفسهم بطريقة دقيقة وملائمة في المواقف التفاعلية مستخدمين أساليب سلوكية .

ومن ثم بدأ التدريب التوكيدي يأخذ منحى إنساني حيث ضمن لازوراس Lazarus, 1971 علاجه النفسي أساليب وطرق إنسانية وسلوكية وقد اعتبر التوكيدية هو دفاع المرء عن حقوقه فقط ولكنه تقبل التعبير عن العاطفة والمشاعر الإيجابية الأخرى كجزء من الحرية الانفعالية والتي اعتبر أنه من الممكن تعلمها ، ويرى لازوراس أن التدريب التوكيدي نادراً ما يكون بمفرده برنامجاً للعلاج ، ولكنه بوجه عام جزء من استراتيجية أكبر صممت للتغلب على القلق والاكتئاب والعدوان ومصاعب الاتصال الأخرى.

واصل هذا الاتجاه البرتي وإيمونز Alberti & Emmons, 1974 اللذان تأثرا بالطريقة الإنسانية لكارل روجرز بالإضافة إلى الأساليب السلوكية لفولب . وهما من أوائل الذين قدموا المفهوم السلوكي الإنساني لمساعدة الأفراد للحصول على حقوقهم الكاملة ، كما أكدا على أهمية تنمية تقدير الذات وإدخال التعبير عن المشاعر الإيجابية كجزء من التدريب التوكيدي وأنه لا يتضمن فقط استبعاد السلوكيات غير التوافقية بل يتضمن أيضاً التدريب على استجابات جديدة .

ولم يبدأ الاهتمام بدراسة العوامل المعرفية حتى نهاية السبعينات ، وفي فترة الثمانينات بدأت تنشر المقالات التي تتضمن متغيرات معرفية ، ومن الدراسات التي تضمنت ذلك دراسة Heimberg & Becker , 1976, Hammen et. al, 1980, Edler et.al, 1981 ودراسة Safran et. al, 1980 . وقد بدأ الاهتمام بالمتغيرات المعرفية عندما لاحظ لودويج ولازورس Ludwig & Lazarus, 1972 أن هناك أربعة أنماط معرفية غير منطقية تكرر لدى من يعانون من الكبت لعوامل اجتماعية وهي نقد الذات والميل للكمال ، الحاجة غير المنطقية للحصول على استحسان

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الآخرين، التصنيف غير المنطقي للعدوان والتوكيد، توجيه النقد للآخرين في صيغة مطالب تتصف بالكمال .

وكان Montgamery & Heimberg, 1978 من أوائل الذين ضمنوا التدريب التوكيدي متغيرات معرفية كضرورة لتنمية التوكيدية ، غير أن أي منهم لم ينكر النموذج السلوكي ومكوناته التدريبية .

ومن أكثر المتغيرات المعرفية التي عمل الباحثون على تنميتها واعتبروها فنيات لتنمية السلوك التوكيدي ، التصريحات الذاتية ، معرفة السلوك التوكيدي الملائم ، توقع النتائج ، الأفكار اللامنطقية ، ويقربنا هذا المدخل من مدرسة البرت إليس Albert Ellis في العلاج العقلاني Rational Emotive Therapy والذي يحتل مساحة عريضة على خريطة العلاج النفسي ومساعدة الذات .

**الفنيات المستخدمة في التدريب التوكيدي في ضوء الاتجاه السلوكي :**

لقد تم تكريس جهود بحثية جبارة بشأن تحديد استراتيجيات وفنيات التدريب التوكيدي ، اختلفت باختلاف الإطار الفلسفي والنظري لكل باحث ، ولكن لسوء الحظ لم يشر البحث في هذا الموضوع إلى تركيبة محددة على أنها الأكثر فاعلية من الأخرى وإن كان معظمها يدور حول ما يلي:

١ ـ التعليمات المباشرة والتوجيه المباشر للسلوك الاجتماعي للمتدرب.

٢ ـ نمذجة للتفاعل الاجتماعي الفعال يقوم بها المدرب أو مساعده .

٣ ـ المران السلوكي عن طريق لعب الأدوار في مواقف محاكاة .

٤ ـ التغذية الراجعة للمتدرب عن الجوانب الفعالة وغير الفعالة في تفاعله الاجتماعي .

٥ ـ التدعيم الاجتماعي من قبل المدرب ومن قبل غيره والمشروط بالاستجابات الاجتماعية المرغوبة من قبل المتدرب .

وكان من المهم أن يتدرب المتدرب على المهارات المكتسبة في مواقف الحياة اليومية والمتنوعة للتأكد من انتقال الخبرة (لويس مليكة ، ١٩٩٠ : ١٠٩) (Lange & Jakubowski, 1976) ويرى مليكه بأن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التدريب الفعلي على السلوك التوكيدي يشمل السلوك غير اللفظي مثل الاتصال بالعين وحركات الجسم والقامة وتعبيرات الوجه ، ونغمة الصوت ، نبرته وارتفاعه، والسلوك اللفظي ويشمل ما يستخدمه الفرد من كلمات في سبيل الدفاع عن حقوقه والتعبير عن آرائه ومشاعره الإيجابية والسلبية وسابقاً كان التدريب من أجل تنمية السلوك التوكيدي يتم في الغالب كعلاج نفسي ، وكان التدريب يتم فردياً أو جماعياً مع أفراد يعانون من اضطرابات نفسية ، وغالباً ما كان التدريب يتم في مواقف حقيقية على أساس المحاكاه والتي يحتاج فيها العميل أو المتدرب أن يكون أكثر تأكيداً لذاته . وكان المعالج أو المدرب يقوم بنمذجة السلوك التوكيدي المناسب لكل موقف للعميل ، كما كان يستخدم أشرطة الفيديو لتقديم النماذج أو نصوصاً مكتوبة لسلوك النموذج أو نمذجة غير ظاهرة يتخيل فيها العميل النموذج للسلوك التوكيدي المناسب للموقف .

وبعد ملاحظة النموذج يتمرن العميل على السلوك ويقلد سلوك النموذج ويصاحب ذلك تغذية راجعة من المدرب بما في ذلك مقترحات للتحسين وتدعيم اجتماعي . ويجرب العميل أو المتدرب استجابات مختلفة على أساس تخيله لاستجابات الطرف الآخر . كما يتدرب العميل من خلال التخيل وقد يطلب منه القيام بدور الطرف الآخر وهو ما يسمى " عكس الدور".

وبعد أن ينمي العميل مهارات التوكيدية في المجموعة أو في عيادة المعالج تعطي له تمرينات مسلسلة لممارستها في عالم الواقع وذلك من خلال التشكيل والهيراركية للمواقف أي تدرجها من البسيط إلى المعقد . ومن الأفضل البدء بالتعامل مع أشخاص لا يتوقع منهم رفض السلوك التوكيدي (لويس مليكة ١٩٩٠ ، ١١٢ ، ١١٣).

وفيما يلي عرض موجز لبعض الفنيات والاستراتيجيات والتي تدور حول المران السلوكي وإعادة البناء المعرفي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(أ) المران السلوكي : Behavioral Rehearsal

وتعني قيام المتدرب بأداء مواقف تتضمن سلوكاً توكيدياً مع أفراد آخرين خلال التدريب أو مع المدرب وهي الفنية الأساسية في التدريب التوكيدي ومكونات المران السلوكي هي :

١ ـ البروفة السلوكية : Behavioral Rehearsal

وتعتبر هذه الاستراتيجية هي محور عملية تنمية السلوك التوكيدي لدى بعض السيكولوجيين ، حيث يجرب المتدربين مهاراتهم في شكل مشهد مسرحي ليظهروا لأنفسهم وللمدرب ما يستطيعون القيام به . وتعني البروفة السلوكية أن يقوم المتدرب بأداء مواقف تتضمن سلوكاً توكيدياً مع أفراد آخرين خلال التدريب أو مع المدرب . وأكثر مميزات البروفة السلوكية هو التركيز على التحسنات المتتابعة ، وتعزيز الشخص على التقدم تجاه الهدف النهائي بدلاً من أن يكون ذلك بعد الإنجاز التام للسلوك التوكيدي ، وتعلم كيفية التعامل مع ردود الأفعال السلبية من الآخرين وفي هذه المرحلة يحتاج العديد من المتدربين إلى دعم إضافي وتشجيع ليتغلبوا على الإحراج والتخوف بسبب كونهم عرضة للمراقبة من قبل الآخرين . وهنا يقوم المدرب والمتدربين الآخرين في المجموعة بملاحظة سلوك المتدرب وما يحرزه من تقدم وأن يكونوا مستعدين لإعطاء تغذية مرتدة مفيدة .

٢ ـ النمذجة : Modeling

وتنبعث هذه الاستراتيجية من اعتقاد باندورا Bandura, 1969 وآخرون بأن الإنسان يميل دائما إلى تقليد سلوكيات الآخرين التي يلاحظها. وفي هذه الاستراتيجية يقوم المتدربون بملاحظة المدرب أو أي مشارك آخر أو مشهد على شريط فيديو يعرض سلوكاً توكيدياً . وينبغي على المدرب أن يجعل المتدربين ملاحظين جيدين لسلوكيات وانفعالات الآخرين وأن يعطيهم معايير ليميزوا السلوك الفعال ويختاروا النماذج الجيدة . ويفترض أن مراقبة النموذج وهو يؤدي سلوكاً توكيدياً ومشاهدة نتائج هذا السلوك تمكن أعضاء المجموعة التدريبية من تعلم السلوك التوكيدي بنفس الطريقة التي سيكتسبوها من الخبرة المباشرة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**٣ ـ المران التخيلي : Imaginary Rehearsal**

وتتضمن هذه الاستراتيجية أن يقوم المدرب بتشجيع المتدربين على أن يتوقفوا للحظة وأن يغمضوا أعينهم ويتخيلوا أنفسهم يتصرفون بطريقة صحيحة .

**٤ ـ التغذية الراجعة : Feed back**

وتكون التغذية الراجعة أكثر قيمة عندما تكون أكثر تحديداً ، لذا يجب تركيز الانتباه في كل مرة على مكون واحد من مكونات سلوك المتدرب .

**٥ ـ التدريب الشخصي : Coaching**

وهي أن يقوم المدرب والمشاركين في التدريب بتقديم وصف ظاهري لما يشكل الاستجابة الملائمة .

**٦ ـ أداء الدور : Role Play**

ويعني القيام بالتدريب على أداء دور أو سلوك جديد قبل حدوثه الفعلي ويستخدم السلوكيون هذه الفنية في حالات القلق الاجتماعي وفي مواجهة الإحباط وتجنب الاندفاع والخوف من الفشل .

**٧ ـ عكس الدور : Role Reversal**

ويتطلب من المشارك أن يأخذ دور متلقى السلوك التوكيدي ، ويقوم المدرب أو أي متدرب آخر بأخذ دور المشارك ويعرض السلوك التوكيدي.

**٨ ـ التعزيز : Reinforcement**

حيث يقوم المدرب والمشاركون الآخرون بإعطاء ردود أفعال إيجابية لسلوكيات توكيدية إيجابية يقوم بها أحد المتدربين .

**٩ ـ الوظائف المنزلية : Home Work**

والهدف الرئيسي من الوظائف المنزلية هو مساعدة المشاركين على نقل الخبرة التي تعلموها في المجموعة إلى حياتهم خارج نطاق المجموعة.

ويتضمن التخطيط المنظم ومواصلة التغيرات السلوكية والانفعالية والمعرفية خارج المجموعة وذلك بتعيين وظائف أو مهام معينة ليمارسوها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في الفترة الفاصلة بين جلسات التدريب . ولابد أن تكون هذه المهام مناسبة لمستوى مهارة المتدربين وأن تتناسق مع التدريب لترفع من احتمالية نجاح المتدرب ، فمطالبة المتدرب بوظائف ليس في استطاعته التعامل معها بكفاءة قد تكون لها نتائج عكسية . وفي البداية يتم تشجيع المتدرب على أن يركز علىمهارة واحدة ثم تزداد هذه الوظائف المنزلية بالتدريج .

**١٠ ـ لغة المشاعر : Feeling talk**

وهي من الأساليب اللفظية التي من شأنها أن تعلم المتدرب بأن يزيد من حريته الانفعالية وقدرته على تأكيد الذات . وتعني التعبير المتعمد عن الانفعالات بطريقة تلقائية . أي تحويل المشاعر والانفعالات الداخلية إلىكلمات صريحة منظومة بطريقة تلقائية (أنا سعيد ، أنا فخور، أنا خجلان)

**١١ ـ التعبير الحر عن الرأي وتأكيد الأنا (الصبغة الانفعالية) :**

**Emotional Coloring**

عندما نختلف في الرأي مع أحد الأشخاص أظهر مشاعرك الحقيقية بدلاً من الموافقة ، وعبر عن معارضتك في شكل واضح . كذلك الاستخدام المتعمد لضمير المتكلم " أنا " بأكبر قدر ممكن بالإضافة إلى التعبير عن الموافقة عندما تمتدح .

**١٢ ـ التدريب على إحداث استجابات بدنية ملائمة :**

**Appropriate body language**

ويوجه المعالجون النفسيون جزءاً من اهتماماتهم إلى تدريب التعبيرات الوجهية وأساليب الحركة والكلام والمشيء كجزء من العلاج النفسي . ومن المهم التنبيه إلى عدد من هذه الاستجابات كنبرة الصوت ، إذ يجب أن يكون الصوت مسموعاً واثقاً . كذلك التقاء العيون المباشر بالأشخاص الذين تتحدث معهم ، بالإضافة إلى تشكيل الجسم وحركاته . ومن المهم أن تكون تعبيرات الوجه ملائمة للمشاعر ولمحتوى الكلام ، لا تبتسم وأنت توجه النقد لشخص ما وأثناء تعبيرك عن الغضب اكشف باختصار عن مشاعرك الداخلية مع إزالة القناع الظاهري واجعلهما متطابقين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**١٣ ـ التوكيد السلبي : Negative Assertion**

ويستخدم هذا الأسلوب عندما ترى أنك بالفعل قد قمت بخطأ ما يستحق اللوم والنقد من الآخرين . عندها اعترف بوضوح أنك أخطأت لكن على أن تبين بوضوح أنه خطأ لا يعني أنك سيء أو أنك فعلت ذلك بسوء قصد أو نية مثلاً .

**١٤ ـ أبطال تأثير الغضب : Disarming Anger**

ويتضمن هذا الأسلوب أن تتجاهل الحديث (الرسالة) التي تأتيك من شخص آخر بشكل انفعالي غاضب بأن تجعل تركيزك لا على موضوع الحديث أو محتوى الرسالة الغاضبة ولكن على حقيقة أن الشخص هنا غاضب وأنك غير مستعد للدخول معه في مناقشة ما لم يهدأ . قل ذلك بصوت معتدل النبرات ، متوسط الشدة بهدوء وبإصرار .

**١٥ ـ التعمية والإرباك : fogging**

ويستخدم هذا الأسلوب للإعانة على تلقي نقد الآخرين أو هجومهم بطريقة هادئة . ويكون بأن تقول له أنك على حق فيما تقول ولكن بطريقة توضح له أن موافقتك لا تعني موافقة حقيقية على محتوى ما يقوله بقدر ما تعني أنك غير مستعد لتبادل الحوار .

**١٦ ـ التكرار دون ملل (الاسطوانة المشروخة) : Broken Record**

وتعني تجاهل الاستجابة المعارضة مع الاستمرار في التعبير عن السلوك أو الفكرة التي بداتها واستئناف التعبير عنها بالرغم من المعارضة والمقاطعة .

**١٧ ـ البحث عن السلبيات : Negative Inquiry**

يستخدم هذا الأسلوب مع الأصدقاء والمقربين ، وذلك عندما تريد أن تنهي الخلافات المنفرة في العلاقة بهم . ويتم ذلك بأن تجعل الشخص الآخر يسرد كل الانتقادات التي يأخذها عليك .عندئذ ابدأ في تلخيصها واشكره على اهتمامه . ويظهرك هذا الأسلوب بمظهر الحريص والراغب في تحسين الاتصال بالأشخاص المهمين في حياتك بإنهاء مصادر الخلاف معهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**إعادة تنظيم البناء المعرفي : Cognitive Restructuring**

لاحظ بعض السيكولوجيين أن هناك علاقة وثيقة بين سلوك الشخص وما يوجهه لنفسه من حديث ، فقد أيدت أبحاث Schwartz & Gottman, 1974 ذلك حيث أظهرت نتائج دراستهم أن طلاب الجامعة ذوي السلوك التوكيدي المنخفض يوجهون لذواتهم تصريحات سلبية كثيرة وتصريحات إيجابية أقل مما يفعله ذو التوكيد المرتفع .

في حين يرى Meichenbaum, 1975 أن الاختلاف بين الأفراد ذوي المعدل المرتفع من القلق أو الغضب والأفراد الآخرين ليس بسبب وجود الأفكار السلبية أو غيابها وإنما بسبب وجود أو غياب المهارات الملائمة للتعامل مع هذه الأفكار السلبية والمشاعر التابعة لها . فالأفراد الذين يعانون من ارتفاع معدل الاكتئاب مثلاً ، يحملون أفكاراً سلبية لم يستطيعوا التعامل معها ، بينما يستطيع غيرهم ذلك .

ويقدم Meichenbaum نموذجاً لمساعدة المشاركين على أن يتعلموا كيفية تعاملهم مع الحوارات الداخلية الخاطئة ويتضمن ما يلي :

١ ـ كيفية تأثير الأفكار والمشاعر السلبية على السلوك .
٢ ـ التعرف على سلوكياتهم الداخلية الخاطئة .
٣ ـ تنمية مهارات تعامل تمكنهم من الاستجابة بفاعلية لحواراتهم الخاطئة
٤ ـ ممارسة مهارات التعامل في مواقف تقترب بالتدريج من مواقف الحياة اليومية المسببة للضيق والتوتر .

وقد أدرك الباحثون والسيكولوجيون بعد فترة من انتشار التدريب التوكيدي أن المستوى المرتفع من المهارة السلوكية لا يؤدي بمفرده إلى أداء فعال إذا كانت أفكار الشخص ومعتقداته واتجاهاته تشكل عائقاً له دون ذلك . وتهدف عملية البناء المعرفي إلى جعل الأفراد مدركين لأنماط تفكيرهم التي تؤدي إلى سلوكيات غير فعالة وعلى وعي بها ، ومن ثم تغيير أسلوب تفكيرهم هذا باتجاه أكثر إيجابية وفاعلية .

ويعتقد السيكولوجيون الذين يتبنون هذا الاتجاه أن الناتج النهائي للمتدرب هو بناء رؤية جديدة للمشارك يعيد فيها صياغة البناء الشبكي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للمنظومة في ظل الخبرة الجديدة التي استدخلها واستدمجها وهذا ما توفره التربية السيكولوجية .

**تعقيب :**

لاحظنا من العرض السابق للتراث السيكولوجي لتنمية السلوك التوكيدي أن معظم فنيات التنمية التي تم استخدامها لتنمية السلوك التوكيدي قد ركزت على تعديل السلوك في الجانب الأكبر منها فهي تركز على السلوك الظاهر لذلك تبدي اهتماما بالمران السلوكي وغيرها من الفنيات التي تتضمن ملاحظة السلوك .

كما لاحظنا أيضاً أن الباحثين وإن اختلفت الاستراتيجيات التي استخدموها لتنمية السلوك التوكيدي سواء في اقتصارها على استراتيجيات المران السلوكي أوإعادة البناء المعرفي أو بإدماجهما سوياً ، إلا أن رؤيتهم لتنمية السلوك التوكيدي كعملية مستمرة تؤدي إلى نتائج مستمرة قد تفاوتت من سيكولوجي إلى آخر وأن تعامل معظمهم معه كتعديل للاستجابات غير الفعالة لإعدادهم لمواجهة المواقف المشكلة وليس كعملية تهدف إلى إثراء الخريطة المعرفية للمتدرب باستدخال واستدماج مهارات ومفاهيم تمكنه من تمثل الخبرة ونقلها بصفة دائمة من موقع التدريب إلى أرض الواقع ، بحيث تصبح التنمية مستمرة وليست مؤقتة كما في التدريب التوكيدي المتسم بسمة سلوكية والذي تركزت أهدافه من جلسات إعادة تنظيم البناء المعرفي والمران السلوكي كما وصفها Meichen baum, 1975 فقط في الآتي :

١ ـ تخفيض القلق الذي يخبره المشاركون في التدريب في موقف معين.

٢ ـ رفع حصيلة الفرد من الاستجابات الفعالة لذلك الموقف .

٣ ـ مساعدة المشاركين على تنمية نظام معتقدات يقدر حقوقهم الشخصية وحقوق الآخرين .

٤ ـ تعليم كل متدرب كيفية إدراك الافتراضات غير المنطقية واستبدالها بأخرى منطقية لكيفية سلوكهم في الموقف وإدراك كيف سيكون سلوك الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥ ـ أن يخبر المشاركون إحساساً داخلياً بالثقة والكفاءة نتيجة لإجراءات إعادة البناء المعرفي والمران السلوكي .

ونلاحظ أنها ركزت على تنمية السلوك التوكيدي في المواقف التي يلاقي فيها المتدرب صعوبات في السلوك على نحو توكيدي فقط من هنا أطلق عليه مسمى التدريب التوكيدي ، وليس تنمية السلوك التوكيدية كما سيطلق عليه في هذه الدراسة .

وفي هذه الدراسة سننظر إلى مفهوم تنمية السلوك التوكيدي من منظور مختلف إلى حد ما حيث سيكون الهدف منه تعليم أسلوب للحياة وليس هدفاً علاجياً ، وستكون الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة الهدف منها تنمية الوعي بالذات لدى المتدربين ويشمل ذلك الوعي بالعمليات العقلية والوجدانية والسلوك أي جعل الضمني ظاهراً ، وسوف يتم ذلك بإكساب المتدرب استراتيجيات تيسر عليهم التعرف على ذواتهم والآخرين وبالتالي الوصول إلى أهدافهم ونقل ما تعلموه إلى مواقف الحياة اليومية خلافاً للاستراتيجيات التي استعرضناها سابقاً والتي اتسم أغلبها بسمة سلوكية وذلك لاختلاف الإطار النظري والفلسفي في هذه الدراسة كما سبق عرضه ، وقد تتفق بعض الاستراتيجيات مع ما سبق عرضه ولكن منهج توظيفها يختلف فهو في التربية السيكولوجية تحليل خبرة متكاملة معرفية وجدانية سلوكية ولا يقف عند أي من مكونات تكرار السلوك أو تقديم معلومات فقط .

**(ب) تنمية السلوك التوكيدي في ضوء مبادىء التربية السيكولوجية :**

هناك نماذج عديدة لتنمية جوانب الشخصية في إطار التربية السيكولوجية ، وفي هذه الدراسة ستهتدي الباحثة بمنظور الشولر (Alschuler, 1970 - 73) للتنمية السيكولوجية الذي وضعه لبرنامجه في تنمية دافعية الإنجاز والذي يتكون من ستة عناصر ، ويرى الشولر أن هذه العناصر متفاعلة ومتكاملة وهي ليست خطوات جامدة تنتهي واحدة لتبدأ أخرى ، وإنما هي عمليات متداخلة يستطيع من يقوم بالتدريب أن يبدأ أويعود إلى أي منها في أي نقطة يرى ضرورة العودة إليها أثناء البرنامج .

قبل بدء البرنامج التدريبي يقوم المشرف على التدريب بتقييم أولي يحدد مستوى السلوك التوكيدي عند المشاركين ويكون ذلك بإخضاعهم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لاستبيان لقياس معدل التوكيدية أو أن يطلب منهم أن يسجلوا ولعدة أيام كل أنماط التفاعل التي يتمنوا لو كانوا تصرفوا فيها على نحو مختلف عن سلوكهم الفعلي كما يحددوا كيف يودوا أن يكون سلوكهم في تلك المواقف .

وفيما يلي نذكر منظور الشولر في التنمية السيكولوجية الذي نهتدي به في هذه الدراسة لتنمية السلوك التوكيدي فتتكون من ستة خطوات :

١ ـ **إثارة الدافعية لدى المتدربين :**

والمقصود بذلك أن يمهد الباحث للمشاركين لاستقبال التدريب بصورة إيجابية .

فالخطوة الأولى في أي برنامج تدريبي هي أن يصبح الموضوع مثيراً لاهتمام ودافعية المشاركين . ويكون ذلك بتقديم مفهوم التوكيدية ، من خلال البيانات والخبرات والتدريبات وإيجابياتها مدعماً بالبحث العلمي دون تعقيد ودون إخلال ، كذلك تقديم الجوانب السلبية للتوكيدية والمترتبات على إساءة استخدامها وإساءة فهمها،فالتوكيدية قد تعرض صاحبها للتصدي لمواقف يقف فيها وجهاً لوجه مع الأفراد الذين يحبهم ويحترمهم من الأهل والأصدقاء وذوي السلطة . وتحقيقاً لمبدأ أساسي في التربية السيكولوجية وهو إشراك المتدرب ليس فقط في الاستماع ولكن في تحمل مسئولية قراراته سواء باتخاذ القرار على الاستمرار في التدريب والاهتمام به أو الانسحاب إذا أراد ذلك .

وفي هذه المرحلة من البرنامج يكون هدف المدرب أن يوضح أهمية السلوك التوكيدي في حياة المشاركين في البرنامج وهناك عدة مدخلات في البرنامج التدريبي تساعد على تحقيق هذا الهدف وهي :

(أ) بقدر ما يستطيع المتدرب أن يدرك أن تنمية السلوك التوكيدي مطلباً أساسياً لحياته اليومية والمهنية بقدر ما يحقق البرنامج نجاحاً في تنمية سلوكه التوكيدي ، ويمكن تحقيق ذلك بإثارة الوعي لدى المشارك بالتفاوت بين التحقيق النسبي والغياب النسبي للسلوك التوكيدي وذلك بالتساؤل عن نوعية الحياة بالنسبة للفرد وللمجتمع لو أن السلوك التوكيدي في حده الأدنى / أو الأعلى ، ذلك أنه بدون الوعي بالتفاوت لا يشعر المشارك بالحاجة للتغير، ويجب أن يكون المدرب في هذه المرحلة مستعداً لتقديم الخبرات والحقائق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العلمية والملاحظات والمشاعر والمقارنات التي تيسر للمشارك إعادة النظر في المبررات التي ذكرها لعدم اشتراكه في البرنامج . كذلك يتم تنمية نظام للمعتقدات الإيجابية بشأن السلوك التوكيدي ، مزاياه ، ودوره في السلوك الصحي السليم .

ـ أيضاً في هذه المرحلة يعرف المدرب المشاركين بحقوقهم الشخصية ويتناقش معهم حولها ويتطرق إلى موضوع التوكيدية كحق إنساني ومطلب مشروع للجميع .

ـ يجب أن يدرك المشاركون أن البرنامج يتيح لهم فرصة لقراءة أنفسهم والتعرف عليها من خلال الاستبيانات والمهام التي يؤدوها والمناقشات خلال الجلسات والتي من خلالها يدرك المشارك العلاقة بين خصائص السلوك التوكيدي ومطالب حياته اليومية ، وبدون هذا الإدراك لا يحدث أي تغير .

وباختصار شديد نستطيع القول أن الفرد يكون أكثر استعداداً لتنمية توكيديته إذا كان مدركاً بوضوح أن عمله وحياته بصفة عامة تتطلب هذه التنمية .

(ب) بقدر ما يستطيع المشارك أن يدرك ويجرب مفاهيم التربية السيكولوجية والمهارات التوكيدية ويجد أنها تتناغم مع صورته المثالية عن نفسه بقدر ما تصبح مبادىء التربية السيكولوجية بوجه عام والتوكيدية بوجه خاص أكثر تأثيراً في أفكاره وسلوكه في المستقبل. وفي هذه المرحلة يستطيع المدرب أن يساعد المتدرب على أن يصبح التدريب وهدفه هدفاً شخصياً يسعى لتحقيقه وذلك بإشراك المتدربين معه في صياغة الأهداف فذلك يساعد على وضوح الرؤية وينشط التفاعل ، كما يجب أن يساعد المتدربين على تحديد موقعهم بالنسبة لموضوع التدريب حتى يتسنى لهم أن يلاحظوا أنفسهم ويقدروا ما حققوا من نمو يدعم جهودهم ويقوي دافعيتهم لبذل المزيد من الجهد.

(جـ) بقدر ما يستطيع المشارك أن يدرك ويتيقن بالتجربة أن مهارات التوكيدية تتفق مع القيم والمعايير الحضارية السائدة بقدر ما يصبح السلوك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوكيدي مسلكاً ينتهجه في المستقبل وذلك لما للجماعة المرجعية من أثر في سلوكيات الأفراد وأنماط تفاعلهم .

**٢ – بناء المفهوم بتعريفه وتحليله إلى عناصره ومكوناته :**

تعتبر اللغة والتفكير من أوجه المعرفة ، لذلك تهتم التربية السيكولوجية بتقديم المفاهيم وتحليلها وربطها بغيرها من المفاهيم المعرفية وتشجيع المشاركين على استخدام المفاهيم الجديدة ومعايشتها ، فكلما أتيح للمشاركين خبرات متنوعة ومتكاملة بمهارات التوكيدية كانت الفرصة أكبر لتمثلها ويمكن أن يقدم المدرب المفهوم من مدخلات متنوعة ، الخبرة الحية مثلاً حيث تتكامل الوظائف المعرفية والوجدانية والسلوكية . وعندما يحلل المشاركون الخبرة الكلية يستطيعوا أن يستخلصوا المفاهيم المتعلقة بالتخطيط والمشاعر والسلوك ، واكتمال المفاهيم يساعد المشارك على تطبيقها على خبرات حياته اليومية ، فدور المدرب هنا هو تقديم عناصر الخبرة في مفاهيم يمكن تعلمها .

ومن الأدوات التي تساعد في توضيح وتحليل المفهوم المقاييس النفسية بأنواعها المختلفة فإلى جانب أنها تشارك في توضيح موقع المشارك على المتغير موضع التدريب بالنسبة لباقي أفراد المجموعة إلا أنها تستخدم في تحليل المفهوم إلى أبعاده أو مكوناته التي تكون أساساً للتدريب .

فإذا كان المقياس مثلاً لتحديد إلى أي فئة ينتمي السلوك في الموقف المقدم ويكون هذا في بداية التدريب عند تعريف السلوك التوكيدي وتميزه عن السلوك العدواني والمساير – يوجه الباحث الأسئلة الآتية :

لماذا تعتقد أن هذه الاستجابة تمثل السلوك العدواني ؟ ما البديل التوكيدي لها ؟ ما هي العمليات العقلية والوجدانية والسلوكية وراء هذه الاستجابة ؟ ناقش هذه الخبرات مع زميل اختار استجابة مغايرة ؟ ما الذي تستنتجه من هذه المناقشة ؟ وأسئلة أخرى كثيرة تدور حول الهدف المطلوب الوصول إليه .

وفي النقاش الذي يعقب التدريب ، يمكن استخلاص المفاهيم الأساسية وذلك بأن يقوم المدرب بدعوة المشاركين للتعبير عن كل ما فكروا فيه وما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شعروا به بهدف تنمية الوعي وتركيز الانتباه على الخبرة ككل تمهيداً للقيام بتحليل مفهوم التوكيدية إلى مكوناته أوعناصره . فالمتدرب هنا لايتعامل مع مفهوم بل لابد من تحليل المفهوم فالمتدرب يمكن أن يقول " التدريب سيجعلني أرفض الطلبات التي لا أراها معقولة " " التدريب سيجعلني أعبر عن غضبي بطريقة لا تجرح مشاعر الشخص الآخر " وهكذا .

ويؤكد الكثير من الباحثين في مجال التربية السيكولوجية على ضرورة استخدام المفاهيم العلمية وتكوين لغة جديدة ، ذلك أن اللغة أداة التفكير . فاللغة الجديدة تدعم الخبرة وتجعل استدعاءها أيسر ، كما تسهل من انتقالها لمواقف جديدة .

ويجب أن يدرك المتدربون في هذه المرحلة أن هناك أوقات أو مواقف أو أشخاص لا يحبذ فيها أو معهم السلوك بتوكيدية ، بل يكون فيها الإذعان أو العدوانية أو المسايرة هو الأكثر ملاءمة .

مما سبق يتضح أنه لابد للمتدرب أن يحلل مفهوم السلوك التوكيدي حتى يستطيع التعامل معه ، ولكي يستطيع ذلك لابد من أن يربطه بحياته الشخصية وأدواره الاجتماعية . ويساعد هذا التحليل في إتاحة الفرصة للمتدرب أن يضع أهدافاً بعيدة وأهدافا قريبة ، على أساس مكونات التوكيدية التي تعلمها والتي اكتسبت لغتها كما يساعد ذلك على ملاحظة نفسه وملاحظة الآخرين وإجراء الحوار الذاتي فيقول مثلا " أنا الآن أظهر موافقتي وفي حقيقة الأمر أنا لا أوافق .. ومعنى هذا أنني لا أستخدم حقي في الرفض أي أن سلوكي ليس توكيدياً ".

بدون هذا التحليل وبدون استخدام اللغة الجديدة يصعب بناء الشبكة التوكيدية .

**٣ ـ تقديم خبرة حية متكاملة للسلوك التوكيدي :**

لابد من إتاحة الفرصة للمشاركين لأن يعيشوا الخبرة ، فالتعريف الذي يقدمه المدرب للتوكيدية يعجز عن إعطاء الصورة الحية لهذا السلوك ، وإذا أردنا أن نتيح لفرد ما أن ينمي سلوكا إيجابياً معيناً فلابد أن نتيح له فرصة الشعور به وخبرته فعلا ومعايشته بكل مكوناته وعناصره ، حتى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يمكن أن نحلل تلك الخبرة الكلية ونناقشها ونحاول تطبيقها على مواقف الحياة اليومية .

إن حجر الزاوية في البرنامج هو الخبرة الحية المتكاملة ، وأهم أهداف التربية السيكولوجية إتاحة الفرصة للمتدرب لبناء خبرات معرفية وجدانية اجتماعية ، ومن خلال تحليله للخبرة وربطها برصيده المعرفي من ناحية وبأدواره الاجتماعية من ناحية أخرى في إطار وجداني إيجابي يتكون لديه بناء شبكي جديد قد يضاف إلى البناء القديم فيثريه وقد يحل محله ، وقد يبدأ منه وينطلق ليكون شبكة جديدة . وفي كل الأحوال فإن معايشة الخبرة تتيح للمشارك الشبكي القديم وبالتالي تتاح له الفرصة لصياغة أهدافه الشخصية وهي نقطة محورية في التربية السيكولوجية أن يضع أهدافاً في حياته تتسم بالتوكيدية وتشتق منها .

فبعد أن يقدم المدرب الفكرة العامة عن البرنامج تكون الخطوة التالية تركيز انتباه المشاركين على موضوع التدريب وذلك باستثارة العمليات المعرفية والوجدانية المرتبطة بالمتغير موضوع التدريب ، فقد يقدم الباحث موقفاً معيناً ويطلب بدائل سلوكية للموقف ، والسلوك المفضل في هذا الموقف والحوار الذاتي الذي يدفع المتدرب لهذا السلوك وكيفية شعور المتدرب أثناء اختياره لهذا البديل . يلي ذلك مناقشات في مجموعات صغيرة حول الجوانب المختلفة للخبرة ليصلوا إلى وصف كامل عنها ثم تنتقل المناقشة إلى المجموعة كلها مع المدرب ، وقد يستخدم المقارنة بين الخبرة التوكيدية وغيرها من الخبرات العدوانية والانسحابية ، ويوظف المشاركون اللغة التي اكتسبوها عند تحليل المفهوم . وهنا تتاح الفرصة لاستخدام المفردات الجديدة في وصف الخبرة المعاشة .

**٤ ـ الممارسة :**

يعمل المدرب على تثبيت الأفكار الجديدة وذلك بحث المتدربين على ممارسة الخبرة العملية فالنتيجة المتكاملة لبرنامج تنمية السلوك التوكيدي هي أن يبدأ المشاركون في تقديم خبرات حية داخل إطار التدريب . وبدون هذه المرحلة يظل البرنامج موضوع تم فهمه ولكنه غير مستعمل . وسيلاحظ المشاركون في البداية أن ممارسة المهارات التوكيدية تتضمن مواجهة بعض

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العقبات أهمها الخوف من سلطة الطرف الآخر في التفاعل ، ومن فقدان محبة الآخرين وتقبلهم ، وعدم الثقة بالنفس والتردد ، لذا لابد أن تتم مناقشة هذه العقبات ضمن المجموعة التدريبية للتغلب عليها .

في هذه المرحلة يشجع المدرب المشاركين على وضع أهداف بسيطة في البداية ومراعاة التدرج في ممارسة المهارات التوكيدية . كذلك قد يكون لتشجيع المدرب وعرضه لبعض خبراته الإيجابية والسلبية وتحليلها مع المشاركين دافعاً لهم كما يستطيع المدرب متابعة المشاركين من خلال المواقف التي يقدموها في كل جلسة والأهداف الإنجازية المتسمة بالتوكيدية والتي يجب ألا تتسم بالصعوبة والمغامرة الكبيرة أو التي لا تحقق شيئاً ذا قيمة للمتدرب ومن أمثلة الأهداف الإنجازية المتسمة بالتوكيدية بأن يصرح المتدرب بأنه سيقلل خلال أسبوع من موافقته على طلبات الآخرين التي لا يرغب في تنفيذها . كذلك لابد أن يراعي المدرب الفروق الفردية بين المتدربين في استدماج الخبرة وأن يتقبل هذا الاختلاف ، وفي هذه المرحلة سيلاحظ المدرب أن المشاركين قد أصبحوا يستخدمون مفاهيم التربية السيكولوجية والتوكيدية تلقائياً ليس فقط أثناء الجلسات بل في تقييمهم لمواقف الحياة اليومية . وهنا نستطيع القول أن المشاركين قد بدأ يتكون لديهم نظام شبكي توكيدي .

**٥ ـ ربط التدريب بالحياة الشخصية وبالأدوار الاجتماعية :**

في هذه المرحلة يساعد المدرب المشاركين على إدراك العلاقة بين تلك الخبرات وبين قيمهم وأهدافهم ومفاهيمهم عن الذات والآخرين . وحيث أن الإنسان منظومة لها استقرارها وثباتها النسبي ، فإن الخبرات الجديدة تتفاعل مع هذه المنظومة ويرتبط درجة قبولها أورفضها لهذا التفاعل من منطلق الرؤية المنظومية للشخصية . وتتفاوت الخبرات الجديدة في سرعة تمثلها بقدر اتساقها مع المنظومة الشخصية .

وبقدر ما تتاح للمتدرب الفرصة لإدراك العلاقة بين خبرات التدريب الجديدة والجذور (المنظومة المستقرة) بقدر ما يزيد احتمال تمثلها . ومن المحاور الهامة في هذه المنظومة مفهوم الذات الذي يضم الجوانب الإيجابية والسلبية لهذه المنظومة ، ويجب على المدرب أن يتيح الفرصة للمتدربين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ليدركوا أهمية التدريب واتساقه مع مفهوم الذات الواقعية والمثالية وأن يكونوا في هذه المرحلة قادرين على :

- استخدام تعزيز الذات ليصبحوا أكثر ثقة وتحكماً في ذواتهم .
- استخدام التغذية الراجعة لتنظيم ذواتهم .
- استخدام الحوار الذاتي الإيجابي لإرجاء اتخاذ قرار أو طلب مهلة للتفكير .
- استخدام الوعي بالتفكير في الدفاع عن حقوقهم .
- نقل الخبرة التي تعلموها من موقع التدريب إلى أرض الواقع .
- تحقيق التناغم بين الخبرة الجديدة والمنظومة المستقرة .

وعندما يقوم المتدربون بربط التدريب بالحياة الشخصية لابد أن يراعوا التدرج في ممارسة المهارة المتعلمة وذلك بوضع أهداف صغيرة وقريبة يمكن تحقيقها، أو أن يتضمن الموقف أشخاصاً سيتقبلون سلوكهم التوكيدي ، فمثلاً عندما يريد المتدرب أن يعبر عن غضبه فليبدأ مع الأشخاص الذين يعتقد أنهم يتقبلونه ثم يتدرج بعد ذلك ويوسع دائرة الأشخاص والمواقف التي يعبر فيها عن غضبه لأن خبرة الفشل في البداية من الممكن أن تجعلهم يتراجعون ويعدلون عن السلوكيات التوكيدية .

أيضاً لابد أن يتضمن البرنامج تعريفاً بما سوف يطرأ على حياتهم من تغيير نتيجة للتغير المرتبط بسلوكهم على نحو توكيدي ولابد أن يدرك المتدربين أن البعض لن يتقبل توكيدهم لذواتهم بسهولة .

وينتبه المدرب هنا إلى عدم تقييم أداء المتدرب وإنما وصفه وصفاً تحليلياً حتى يتيح له الفرصة لبدء التدعيم الذاتي في حالة الأداء الإيجابي وتقبل الخطأ في حالة الأداء السلبي ، وتقبل الخطأ هنا يعني تحليل الأداء لتقدير الجوانب الإيجابية والسلبية مما يحقق الخبرة التوكيدية ويعدل المسار.

كذلك يمكن مناقشة السلوكيات التوكيدية للشخصيات العامة ، والأفراد المحيطين بالمتدربين والتعليق عليها .

ولكي ينتقل التدريب من هامش الوعي ، إلى بؤرة الوعي فلابد أن يتيح المدرب الفرصة للمتدرب ليدرك أيضاً العلاقة بين الخبرة الجديدة وبين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجوانب الشخصية والاجتماعية في حياته وما تحققه من إيجابيات وذلك بتقديم أمثلة للتدريب على ربط مهارات التوكيدية بأبعاد الشخصية وبالأدوار الاجتماعية . وفي هذه المرحلة يطرح المدرب على نفسه الأسئلة الآتية :

* كيف أتيح الفرصة للمتدربين لكي يستخدموا خبرات ومهارات واستراتيجيات التدريب لكي يعيشوا حياة أفضل ؟

* كيف أتيح الفرصة للمتدربين لكي يقوموا بأدوارهم الاجتماعية بكفاءة أكثر ؟

يتناقش المدرب مع المشاركين عن الأدوار الاجتماعية التي يؤدوها في المجتمع ، وأي أدوارهم الاجتماعية يمارسون فيها سلوكهم التوكيدي بطريقة أيسر من غيرها ، وما هي العوائق التي تعرقل ممارستهم لتوكيديتهم في الأدوار الأخرى ؟

أيضاً في هذه المرحلة يطرح المشاركون على أنفسهم الأسئلة الآتية:

في أي أدواري الاجتماعية أمارس توكيديتي بطريقة أيسر من غيرها؟ وفي أيها أحتاج إلى ممارسة أكثر ؟ وما هي المعوقات التي تمنعني من تأكيد ذاتي ؟

أيضاً يطلب المدرب من المشاركين عرض خبراتهم الجديدة لأدوارهم الاجتماعية المختلفة التي مارسوا فيها السلوك التوكيدي ، وتلقوا التغذية الراجعة من المدرب والمشاركين . كذلك يعرض المتدربون نماذج غير جيدة لأدوارهم الاجتماعية ويتم تحليل هذه المواقف وإعطاء بدائل توكيدية لها وبالتالي يستطيع المدرب والمتدربون أن يحددوا الأدوار الاجتماعية التي يحتاجون فيها إلى ممارسة أكبر لخبرة التوكيدية ويركز التدريب عليها .

تكرار الخبرات وتنوعها يساعد على اكتساب الخبرة وتمثلها وبالتالي يتحول مركز الدعم من المدرب إلى الذات . وفي هذه المرحلة يحتاج المشاركون إلى أن يكون لديهم نوعاً من تحمل المسئولية بحيث يكون اتخاذ قراراتهم لتحقيق أهدافهم نابعا من ذواتهم ، حيث أن بإمكانهم الاستفادة من التغذية الراجعة من المدرب والمشاركين الآخرين والتي في ضوئها يستطيعون اتخاذ قراراتهم . ومن المتوقع والمؤمل أن يكون لديهم نوعاً من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المخاطرة المحسوبة بحيث يميلوا إلى تبني أهدافاً تتضمن درجة متوسطة من التحدي مع وجود الأمل في النجاح .

وكما أن ربط السلوك التوكيدي بالأدوار الاجتماعية يدعمه فإن ربطه بالقيم الاجتماعية يعد عاملاً حاسماً في التدريب . ففي كل موقف وفي كل خبرة تتم مناقشة السلوك التوكيدي على ضوء القيم الاجتماعية بحيث تدرك المشاركات أنه لا يتعارض مع احترام الآخرين ، ذلك أنه من القيم الهامة التي قد تتداخل مع السلوك التوكيدي احترام الآخر ، الإيثار والتضحية من أجل الآخرين والصبر وكظم الغيظ والعفو عند الإساءة ولكي يتحقق التوازن بين القيم الاجتماعية والتوكيدية توصلنا إلى التوكيدية الودودة .

**(٦) بناء شبكة جديدة من الخبرات ترتبط بالبناء الشبكي القائم متجددة ومعدلة :**

تتفق التربية السيكولوجية مع مباديء Brain Based Learning في أنها تقيم شبكة جديدة في المخ من المعارف والوجدان والسلوك تتضافر مع الشبكة القائمة فتعدل كل منها الأخرى بما يحقق التعديل في السلوك ذاته .

والتربية السيكولوجية من خلال تقديمها لمفردات جديدة تلتحم من خلال التفاعل الموجه داخل التدريب بالشبكة المعرفية الوجدانية الاجتماعية للمتدرب فتعدلها وتثريها وتعيد تشكيلها ، وكلما تكررت المواقف التي تستدعي تلك الشبكة الجديدة تعمقت هذه الشبكة وامتدت لتلتحم بشبكات أخرى في البناء المعرفي الوجداني الاجتماعي ، ويحدث ذلك بشكل قصدي داخل البرنامج التدريبي حتى إذا تم استدخاله أصبح تلقائياً .

وهدف التربية السيكولوجية من تنمية السلوك التوكيدي هي أن نقدم للمتدرب خبرة متكاملة معرفياً ووجدانياً وسلوكياً ، وتدخل هذه الخبرة الجديدة على الخبرة القديمة وتتعدل الخبرات القديمة في ضوء الخبرات الجديدة ويتكون بناء شبكي معرفي وجداني سلوكي يقترب من النموذج السلوكي التوكيدي ، وبقدر استدماج الخبرة الجديدة (البناء الشبكي الجديد في البناء القائم) بقدر ما يقترب البناء المعرفي الوجداني السلوكي من النموذج التوكيدي ولا تنتهي هذه الخبرات بانتهاء البرنامج التدريبي فقد أصبحت جزءاً من المنظومة الشخصية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتفاوت الأفراد في استدماجهم للخبرة ، فاستدماج الخبرة الجديدة في الخبرة القديمة وتكوين الشبكات الجديدة يتطلب وقتاً وجهداً .

في حين يرى فيجوتسكي أن عملية تحويل الخبرات من الخارج (البيئة الخارجية) إلى داخل الفرد ( في البناء المعرفي) عملية ناتجة عن خبرات نمو هامة وطويلة ، فالاستدماج لا يتم كمجرد عملية تقليد آلية لجزئية سلوكية بل هو عملية ممتدة ومستمرة ومتطورة ، فهي تبدأ بأداء غير دقيق أو غير مرتبطة بغيرها من الخبرات السابقة ، ويستغرق استدماجها وقت يطول أو يقصر تبعاً لنشاط الفرد وإمكاناته بل أن بعض الأنشطة لا تستدمج أبداً وتظل دائماً منفصلة وخارجية .(صفاء الأعسر ، ١٩٨٩ ، صفاء الأعسر ، ١٩٩٧، صفاء الأعسر وجابر عبد الحميد ١٩٩٧ ، صفاء الأعسر ، ١٩٩٩).

**التقييم خلال برامج التدريب التوكيدي :**

تتكرر إجراءات التقييم خلال تلقي برنامج لتنمية السلوك التوكيدي وإن اختلف هدف كل إجراء تقييمي وتوقيت حدوثه والأساليب المستخدمة له وفيما يلي إيجاز لنقاط التقييم هذه والهدف منها :

١ ـ أول خطوات التقييم في برامج التدريب التوكيدي تتضمن التحقق عما إذا كانت حاجات الأفراد ملائمة للتدريب التوكيدي الجماعي أي هل سيستفيد الفرد من الانضمام إلى هذا البرنامج التدريبي . ولتحديد ذلك تجري في العادة أنواع مختلفة من إجراءات الاختيار المبدئي من أهمها المقابلة الشخصية للاختيار والتي قد تتضمن تطبيق مقاييس ورقية لتحديد مستوى التوكيدية عند المتقدمين للبرنامج ، أو أن يطلب من هؤلاء الأفراد أن يذكروا مواقف معينة يتصرفون فيها بطريقة مسايرة أو عدوانية . والهدف وراء ذلك هو أن يحدد المدربون إذا كانت برامج التدريب التوكيدي ستكون ذات فائدة ولها مردودها الإيجابي بالنسبة لهم .

أما إذا كان البرنامج موجها لمجموعة من الأفراد الأسوياء الذين لا يعانون من اضطرابات نفسية فيجد هذا التقييم بمثابة قياس قبلي لتحديد مستوى المشتركين قبل تلقي البرنامج التدريبي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢ ـ والإجراء التقييمي الثاني يهتم بتحديد إذا كان الفرد يحقق تقدما خلال البرنامج التدريبي أم لا ، وتستخدم عدة طرق للتعامل مع مسألة التقييم في هذه المرحلة . فقد يكون ذلك من خلال الملاحظة السلوكية لأداء الفرد خلال أدائه في المجموعة التدريبية ، أو يجعله يذكر خبراته وتجاربه التوكيدية خلال اجتماعات المجموعة ، والطريقة الثالثة أن يكون للمتدرب سجل يدون فيه بانتظام السلوكيات التي اعتبرها في الماضي أساليب سلوكية يجب تغييرها واحتفاظ المتدرب بمثل هذه المذكرات يساعد على تخفيض قلقه بشأن السلوك التوكيدي .

٣ ـ والنقطة الثالثة للتقييم تتعلق بالتحقق عما إذا كان سلوك المتدرب قد تغير نتيجة للبرنامج التدريبي التوكيدي ، وهناك طريقتان للتحقق من ذلك:

( أ) باستخدام مقاييس التقرير الذاتي :

(Paper and - pencil measurment)

تستخدم الاختبارات الورقية لتقييم إذا كان المتدرب قد أحرز تقدما في السلوك التوكيدي وقد وضعت العديد من المقاييس ـ خاصة في الثقافة الغربية ـ وإن كان البرتي وإيمونز يعتقدان أن قياس السلوك التوكيدي يعد من أصعب المشاكل التي يواجهها كل من المدرب والمتدرب منذ بداية التدريب فالعديد من الاختبارات قد وضعت لذلك ولكن أي منها لا يؤدي هذه الوظيفة بطريقة دقيقة . (Alberti & Emmons, 1988A : 55) .

(ب) عن طريق القياس السلوكي :

وهي طريقة تمكن الباحث من تقييم التغيرات الفعلية في سلوك الفرد خلال البرنامج وبعد انتهائه بطريقة أكثر دقة . وحيث أن برامج التنمية في التربية السيكولوجية تهدف إلى تحسن الأداء في الحياة اليومية ، لذلك فإن سؤال المشاركين في البرنامج عن التغيرات الإيجابية في حياتهم وما حققه لهم البرنامج التدريبي وما حققوه من أهداف وما استجدت في حياتهم من أنشطة اجتماعية كان من الصعب عليهم تحقيقها في الماضي يعد طريقة مناسبة للحكم على فعالية البرنامج التدريبي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤ ـ والإجراء الرابع للتقييم يتم بعد انتهاء فترة المتابعة وذلك للتأكد من استمرار الخبرة وتحسن الأداء في حياة المتدرب الفعلية ، أي انتقال الخبرة من البيئة التجريبية إلى أرض الواقع بعد أن استدمجها المتدرب . وهذا النوع من التقييم لازم وأساسي ذلك أن بعض المهارات المكتسبة حديثاً تنتهي بانتهاء البرنامج التدريبي إذا لم تستدمج الخبرة الجديدة في البناء الشبكي القائم .

كذلك يختلف أسلوب التقييم وأدواته باختلاف الأساس النظري للبرنامج ، فهناك نموذجا محوره القياسي Test - Oriented وفيه يتعرض المشاركون في البرنامج للقياس بنفس الاختبارات قبل البرنامج ثم بعد الانتهاء منه ، وأحياناً تعاد للمرة الثالثة بعد فترة تحددها الباحثة للمتابعة ، والنموذج الآخر وهو Theory Oriented وهو نموذج يهتم برؤية المشاركين لأنفسهم ورؤية المدربين لهم في شتى مناحي الحياة الاجتماعية والعملية ، وهي نظرة أكثر شمولاً من السابقة محورها الشخصية كمنظومة ، وهنا نبحث عن التعديل الذي حصل في هذه المنظومة ، وبماذا أفاد هذا التدريب المتدرب وهل تغيرت رؤيته لذاته وللآخرين وللحياة .

ويختلف الباحثون في استخدام أسلوب التقييم وفي تكراره ، فمنهم من يكتفي بالقياس القبلي والبعدي ، ومنهم من يجعله جزءاً مكملاً لكل جلسة وفي هذه الحالة يمكن أن يستفيد منه المشارك كدليل على تقدمه وكذلك المدرب كمصدر للتغذية الراجعة ، حيث يتم تقييم مدى استفادة المشاركين من التدريب من كل جلسة بملاحظة إذا تحقق هدف الجلسة أم لم يتحقق ، ويمكن التحقق من ذلك بملاحظة المواقف التي تصرفوا فيها على نحو توكيدي وملاحظة حوارهم الذاتي وتكرار تعزيزهم لذواتهم وتكرار السلوك الإيجابي ومقارنته بالسلوك غير الإيجابي كما يستطيع الباحث معرفة ذلك من استمارة التقييم والتي يقوم المتدربون بإكمالها في نهاية كل جلسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**بعض الاعتبارات الأخلاقية في برامج تنمية السلوك التوكيدي :**

يعتقد لانج وجاكوبسكي (Lange & Jakubowski, 1976) أنه لابد من تحذير الأشخاص الذين لديهم خبرة محدودة في التدريب السيكولوجي لتنمية مهارة معينة أو سلوك ما إلى أنه ليس من الصعب فهم عملية تنمية أي مهارة سيكولوجية ولكنها إجراء معقد جدا ويتطلب ممارسة تحت الإشراف حتى يمكن أداؤها جيداً . ويجب أن يكون المدربون لأي مجموعة تتلقى تدريباً سيكولوجيا معدين ليستجيبوا بطريقة فعالة للتنوع الديناميكي للاختلال الوظيفي الذي يمكن حدوثه ، ويعتقدان أن بعض المشاركين قد يشتركون في أحوال كثيرة في سلوكيات خادعة أو عقيمة ضمن المجموعة وأن على المدرب أن يكون مستعداً للاستجابة لهذه السلوكيات .

كذلك يجب أن يكون لدى المدربين خبرة سابقة في الإشراف على التدريب الجماعي قبل أن يقوموا بإدارة مجموعة لوحدهم ، وأن يكون مع المدربين ذوي الخبرة القليلة في التدريب شخص آخر للإشراف والاستشارة ، وأن يكون لدى المدرب فهم واضح لما يود تنميته .

بالنسبة لالتحاق المشاركين بالبرنامج التدريبي فيجب أن تكون المشاركة اختيارية وتطوعية، ذلك أنه إذا ما تعرض المشارك للضغط للالتحاق بالمجموعة التدريبية فإنه من المحتمل أن يكون مقاوماً ويكون له تأثير سيء على المشاركين الآخرين .

يجب أن يكون المدرب صريحاً ومباشراً في كل ما يفعل وأن يحترم الحقوق الشخصية لأفراد المجموعة ، وأن يبلغ المشاركين بأهدافه من التدريب ، كما يجب على المدرب ألا يكون مستفزاً أو أن يتبع أسلوب المناورة كمحاولة لفهم المشاركين إلا إذا كان ذلك جزءاً من أداء الدور وذلك لأن استجابة المشاركين لمثل هذه التكتيكات ستكون بالانسحاب من البرنامج التدريبي .

حيث أن تنمية السلوك التوكيدي تبحث في تغير سلوك المشاركين قصدياً ، وبما أن العلاقات المهمة للعديد من المشاركين قد تكون معتمدة على كونهم مسايرين في الكثير من المواقف ، فإن مساعدة الأفراد على تغيير سلوكهم تتضمن عدداً من الأمور الأخلاقية فيما يتعلق بنتائج ارتفاع معدل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

السلوك التوكيدي بالنسبة للمشاركين وللآخرين المهمين في حياتهم ، فيجب على المدرب أن يشجع المشاركين على إدراك عواقب كونهم مؤكدين لذواتهم وأن يقيموا النتائج المحتملة لسلوكهم . فقد تكون هناك عواقب في مجال عمل المشارك مثل فصله من عمله أو تخفيض درجته أو تخطيه في الترقية . ويجب على المدربين أن يوضحوا للمشاركين أن الفرد قد يختار ألا يدافع عن حقوقه عندما تكون العواقب المحتملة لهذا السلوك تفوق فوائد التصرف على نحو توكيدي ، أي أن اختيارهم لعدم السلوك بتوكيدية يكون بناء على إدراكهم أنه قد يؤدي إلى نتائج سلبية خطيرة . وهنا يجب أن نميز بين الأفراد الذين يختارون بعد تفكير صائب ألا يكونوا مؤكدين لذواتهم مع أنهم يستطيعون ذلك لو اختاروا ، والأفراد الذين يتجنبون أن يؤكدوا ذواتهم بسبب القلق .

كذلك يجب على المدربين أن يساعدوا المشاركين على تقييم أثر توكيديتهم على المقربين منهم من الأهل والأصدقاء والعلاقات الحميمة الأخرى وأن يساعدوهم في كيفية تعاملهم مع ردود أفعال هؤلاء الأفراد والمقربين منهم . ويعتقد لانج وجاكوبسكي Lange & Jakubowski, 1976 أن مسئولية المدربين الأخلاقية تتطلب بألا يأخذوا الشخص من موقف العلاقات الحميمة مع المحيطين به ويعلمه كيف يكون مؤكداً لذاته ثم يعيده مرة أخرى إلى ذلك النطاق بينما يكون الآخرون غير معدين للتعامل مع سلوكه الجديد ، لذا يجب على المدربين أن يساعدوا المشاركين على مساعدة الآخرين في فهم تغيراتهم هذه لأن من الاعتبارات اللاإنسانية واللاأخلاقية في هذا المجال أن تحول فرد ما إلى مؤكد لذاته بدون اعتبار واقعي للعواقب المحتملة لسلوكه الجديد .

وتظهر نتائج الأبحاث أن انتقال التعليم من بيئة التدريب إلى الظروف الحياتية للمتدربين قد تكون محدودة جداً بسبب التغذية السلبية الراجعة من الأفراد المحيطين بهم .

كما يجب أن يركز المدرب على التفاعل الحالي وأن يبتعد عن ماضي الشخص خاصة لو كان يعاني من صعوبات تفاعلية في الماضي.

أيضاً يجب على المدرب ألا يحصر تفاعله مع عدد محدد من المتدربين وأن يشرك الجميع بالتساوي وأن يحترم رغبة من لا يود عرض

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خبراته أو يؤجلها ، ومساعدة أفراد الجماعة على تحديد الطرق التي يشجعون أو يحيطون بها بعضهم في التعبير عن ذواتهم ، وإنشاء شبكة تعزيز في الجماعة لتساعدهم على أن يعززوا بعضهم البعض .

من الواجب أن يحافظ المدرب ويحث المتدربين أيضاً على المحافظة على أسرار المشتركين في البرنامج التدريبي لذلك على المدرب أن يؤكد للمشتركين في البرنامج التدريبي أن ما تتم مناقشته في المجموعة سري حتى يشعروا أنهم في محيط أمن .

يجب أن يوضح المدرب منذ البداية للمتدربين الهدف من تقديم هذا البرنامج التدريبي وأن يشعرهم بأن سيكون لهم مجال لاختيار مجالات الحياة التي يرغبون في تنمية سلوكهم التوكيدي فيها ، وأن يوضح لهم أن تنمية السلوك التوكيدي ليس علاجاً نفسياً وإنما هو أسلوب للحياة يجعلهم أكثر فاعلية للتعامل مع إمكانياتهم التي لم يدركوها بعد .

يجب ألا تكون توقعات المدرب من البرنامج مبالغ فيها ، ولا ينقل هذا الانطباع أيضاً إلى المتدربين فتوقع الشيء الكثير من البرنامج قد يعيق تقدم المتدربين ، ولعل هذا أحد الأسباب التي تدفع السيكولوجيون إلى التوصية بأن تكون تنمية السلوك التوكيدي في مجموعات صغيرة وذلك حتى يستطيع المدرب أن يلاحظ ويوجه تقدم كل فرد وأن يتأكد أن كل فرد من المشاركين يدرك شيئاً مما قام بإنجازه وبعض النجاح الذي أحرزه . كما يجب أن يكون المدرب جاهزاً عندما لا يحقق المتدربين ما يهدفون إليه ليوضح لهم أنهم كانوا ناجحين على مستوى معين وأنهم قد عبروا عما أرادوا التعبير عنه وأنهم ليسوا مسئولين عن سلوك الشخص الآخر .

يجب أن يوضح المدرب للمتدربين أن هناك بعض الظروف التي يفضل ألا يسلك فيها المتدرب على نحو توكيدي وتتمثل في الآتي :

* مع الأفراد ذوي الحساسية المفرطة ، فهناك أشخاص معنيون غير قادرين على تقبل أبسط الأساليب التوكيدية لذلك يفضل عدم المخاطرة والسلوك بتوكيدية مع هؤلاء الأفراد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

* عندما لا تسمح الحالة الراهنة للشخص أن يعامل بتوكيدية في ذلك الموقف بالذات مثلاً عندما يهمل أحد الموظفين في عمله لظروف طارئة ألمت به .

* مع الأفراد العناديين أو المتلاعبين فهؤلاء الأفراد يفضل عدم مواجهتهم ، فأفضل جهود التوكيد مع هؤلاء الأفراد قد تؤدي إلى رد فعل غير مرغوب فيه .

* من منطلق ثقافتنا العربية والإسلامية يفضل التغاضي عن بعض الحقوق التوكيدية مع كبار السن والصغار في مواقف معينة من منطلق احترام وتوقير الكبير والعطف على الصغير .

وسوف نتناول في الفصل الرابع عند مناقشة إجراءات البحث كيف تم توظيف هذه الأسس النظرية في بناء البرنامج المستخدم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

# الفصل الثالث

## الدراسات السابقة

أولاً : دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في نمو التوكيدية .

ثانياً : دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في تخفيض معدل الاكتئاب .

ثالثاً : دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في تنمية مفهوم الذات .

رابعاً: دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في نمو التفاعل الاجتماعي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**مقدمـــة :**

تختلف النظرة في الهدف من عرض الدراسات السابقة ، فعلى حين يرى البعض أنها تدعم البحث الراهن وبالتالي يجب أن تتصل به بصورة مباشرة ، يرى البعض أنها تدعم الرؤية وتدعم المجال . وبالتالي يسمح بحيز أكبر في تنوع العرض ومن هذا المنطلق كان اختيارنا للدراسات التي سوف نعرضها ، فقراءة الدراسات والنظر فيها يعتبر إثراءً للمفهوم والباحث .

وبرغم أننا في هذه الدراسة نتناول عينات سوية ونقدم منهجاً في التربية السيكولوجية إلا أننا سوف نتناول بعض البحوث والدراسات الإكلينيكية التي تلتقي مع الدراسات على الأسوياء في المتغيرات كما أن التربية السيكولوجية تستفيد من التراث الإكلينيكي وإن اختلفت الرؤية .

أيضاً سوف نراعي في البحوث التي نعرضها التنوع إما في منهج التدريب أو متغيراته أوخصائص العينة أو أدوات القياس سعياً للتعبير عن التنوع والثراء الذي تتميز به دراسات التوكيدية .

وتشكل الدراسات التي تناولت موضوع تنمية السلوك التوكيدي تراثاً ضخماً وثرياً من المعرفة ، وسوف نعرض بعض الدراسات التي تناولت المحاور الأساسية في دراستنا وهي :

١ ـ أثر تنمية السلوك التوكيدي على المهارات التوكيدية .

٢ ـ أثر تنمية السلوك التوكيدي على الاكتئاب .

٣ ـ أثر تنمية السلوك التوكيدي على مفهوم الذات .

٤ ـ أثر تنمية التدريب التوكيدي على التفاعل الاجتماعي .

وسوف يكون هناك تداخل في تحديد المحاور التي تنتمي لها بعض الدراسات وذلك لاشتمالها على أكثر من متغير من متغيرات الدراسة ونظراً لشبكية العلاقة في الظاهرة النفسية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**أولاً : دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في نمو التوكيدية :**

**الدراسة الأولى :**

تدريب المهارات الاجتماعية للمراهقين صغار السن : المكونات الرمزية والسلوكية

Social skills training for young adolescent : symbolic & behavioral components. (Thompson et. al, 1995)

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى استفادة صغار السن من المراهقين من برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية يتضمن مكونات رمزية وسلوكية .

تكونت عينة الدراسة من طلاب الصف السادس من الإناث والذكور تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية ( ن = ٨) تلقت برنامجاً تدريبياً للمهارات في حين لم تتلق المجموعة الضابطة ذلك التدريب، والبرنامج المستخدم في هذه الدراسة يركز على المشاكل الفريدة في التفاعل مع الرفاق، وقد استغرق تطبيق البرنامج اثنتى عشرة أسبوعاً .

تعرض أفراد العينة في المجموعتين للقياس القبلي والبعدي وقياس المتابعة باستخدام اختبارات عدة تقيس كل من الاكتساب المعرفي والاحتفاظ بالمعلومات الرمزية وقياس المكونات اللفظية للسلوك التوكيدي في مواقف أداء الدور .

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن طلاب المجموعة التجريبية قد أظهروا فروقاً دالة إحصائياً مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة في معدل السلوك التوكيدي ، غير أن نتائج الدراسة لم تظهر أن هؤلاء الطلاب كانوا قادرين على إبداء السلوك التوكيدي على المستوى السلوكي .

وتوصي نتائج هذه الدراسة بتصميم برامج موجهة إلى إحداث تغييرات في التدريب التوكيدي للمراهقين تمكنهم من نقل أثر التدريب إلى حياتهم العملية وتجاوز بيئة التدريب .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الدراسة الثانية :**

انتقال أثر برنامج لتنمية السلوك التوكيدي من المشاركين فيه إلى رفقائهم في السكن .

Transfer of assertion - training effects to roomates of program participants. (Wolff & Desidrato, 1980).

وتهدف هذه الدراسة إلى بحث أثر برنامج لتنمية السلوك التوكيدي على المشاركين فيه بالإضافة إلى تحري أثر هذا البرنامج على مستوى السلوك التوكيدي ومفهوم الذات والقلق الاجتماعي للمشاركين في السكن مع الأفراد الذين تلقوا البرنامج التدريبي .

وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٦ فرداً من الإناث والذكور و ٣٣ رفيق سكن تم توزيعهم على ثلاث مجموعات ، مجموعة تلقت تدريباً لتنمية السلوك التوكيدي ( ن = ١٣) ، ومجموعة للمناقشة الموجهة (ن = ١١)، ومجموعة ضابطة لم تتلق أي معالجة (ن = ١٢) ، وقد تضمنت كل مجموعة عدداً متقارباً من الإناث والذكور .

وقد أجاب جميع أفراد المجموعات الثلاثة ورفقاؤهم في السكن على أدوات الدراسة في القياس القبلي والبعدي وكانت كالآتي : مقياس التعبير عن الذات الجامعية (College self- expression scale) (CSES) لقياس السلوك التوكيدي ، ومقياس للقلق الاجتماعي (Social anxiety scale) (SADS) ، ومقياس تنسيي لمفهوم الذات (Tennessee self - concept scale) (TSCS) ، بالإضافة إلى مجموعة من الأسئلة التي تتعلق بالعلاقة مع زملاء السكن .

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد المشاركين في البرنامج الموجه لتنمية السلوك التوكيدي قد أظهروا نمواً في السلوك التوكيدي وانخفاضاً في معدل القلق الاجتماعي دالا إحصائياً عند مقارنتهم بالأفراد في المجموعة الضابطة ، كما انتقل أثر التدريب إلى رفقائهم في السكن حيث كانوا أكثر توكيداً لذواتهم في نهاية الدراسة من رفقاء السكن للمجموعتين الأخرتين . ومع أن حجم النمو في السلوك التوكيدي لدى رفقاء السكن كان أقل عند

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقارنته بالمشاركين في برنامج (AT) إلا أنه كان أكثر ثباتاً ودلالة . ولم تكن هناك اختلافات دالة في مفهوم الذات سواء للمشاركين أو لرفقائهم في السكن ولعل ذلك يعود إلى صغر حجم العينة .

**الدراسة الثالثة :**

استخدام التدريب التوكيدي كعلاج للبيئات المضطربة نفسياً

Assertion training therapy in psychiatric milieus.

(Sharon Aschen, 1997)

وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية العلاج النفسي بتنمية السلوك التوكيدي مع الأفراد الذين يعانون من المرض النفسي .

وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٧ فرداً من الفصاميين والمكتئبين تم توزيعهم إلى أربع مجموعات وروعي في هذا التقسيم التناسب في السن والنوع والأعراض المرضية ، مجموعتين منهما تجريبيتين (ن =٢٠) ومجموعتين ضابطتين (ن = ١٧) . واتبعت الباحثة طرق القياس الآتية لكل مجموعة :

١ ـ قياس قبلي ـ معالجة ـ قياس بعدي .

٢ ـ معالجة قياس بعدي .

٣ ـ قياس قبلي بدون معالجة ـ قياس بعدي .

وقد استخدمت الباحثة استبيان جامبريل وريشي لقياس السلوك التوكيدي "The Gambrill - Richey Assertive Inventory".

وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن المرضى الذين تلقوا تدريباً للسلوك التوكيدي أصبحوا أقل قلقاً وأكثر استجابية عند مقارنتهم بنظرائهم من الأفراد في المجموعة الضابطة وكان التحسن في معدل القلق لدى أفراد العينة يفوق التحسن في النمو في الاستجابية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الدراسة الرابعة :**

التدريب التوكيدي مع الأطفال

"Assertiveness training with children"

(Rotheram - Brous, 1989)

تهدف هذه الدراسة إلى تنمية التكيف الاجتماعي لدى الطفل وتقليل حجم مشكلات التفاعل والعمل على زيادة المكافآت الاجتماعية التي يتلقاها من أجل تحسين صورة الفرد عن ذاته وذلك من خلال تلقي برنامجاً للتدريب التوكيدي .

تكونت عينة الدراسة من ٣٤٣ تلميذاً من الصفوف الابتدائية الرابع والخامس والسادس تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات ، المجموعة الأولى تلقت تدريباً توكيدياً ، والمجموعة الثانية تلقت تدريباً على الثقة بالنفس والمجموعة الثالثة الضابطة لم تتلق أي تدريب .

استمر البرنامج التدريبي التوكيدي لمدة ١٢ اسبوعاً بمعدل جلستين أسبوعياً وتستغرق الجلسة ساعة واحدة وقد تم تقسيم البرنامج إلى ٧ أقسام ، يستغرق التدريب في كل قسم من ٣ إلى ٤ جلسات ، ويوجه إلى إحدى المهارات الآتية : تعريف السلوك التوكيدي وتميزه عن السلوك العدواني والسلبي ، ترمومتر المشاعر ، تلقي وتوجيه عبارات الإطراء ، تعزيز الذات، تكوين الصداقات ، التحكم في الغضب ، طلب مهلة للتفكير ، التعامل مع النقد، وتعلم استراتيجيات لمواجهة المشاكل . وكانت الأهداف الأساسية للبرنامج هي : تنمية السلوك التوكيدي ، تخفيض عدد المصاعب السلوكية ، الإنجاز ، انتشار الشعبية بين الرفاق .

وقد تضمن البرنامج الاستراتيجيات الآتية : تقديم تعليمي في بداية كل جلسة ، تقديم مواقف مشكلة ، البروفة السلوكية ، التغذية المرتدة ، التعزيز ، تشجيع التفكير المستقل .

أظهرت نتائج البرنامج أن الأطفال الذين تلقوا التدريب التوكيدي قد قدموا حلولاً توكيدية للمشاكل المقدمة أكثر من الحلول السلبية والعدوانية مقارنة بالآخرين الذين لم يتلقوا تدريباً توكيدياً ، كما كانوا أقدر على تحقيق أهدافهم ،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأكثر توكيدية ، كما أظهروا مستويات أعلى في الإنجاز وكانت درجاتهم التحصيلية أعلى بعد مرور سنة من المتابعة مقارنة بزملائهم . كذلك اختلف تأثير البرنامج على الأطفال باختلاف مميزات المدرب ، واختلاف نوع التقييم والجنس حيث كانت البنات أكثر تأكيداً لذواتهم من البنين .

**الدراسة الخامسة :**

مقارنة بين نوعين من طرق المعالجة الجماعية في تخفيض العنف المنزلي ( منع العنف ، السيطرة على الغضب) .

"A comparison of two group treatment conditions in reducing domestic violence (violence prevention, anger management" (Hanusa, D. R)

تهدف هذه الدراسة إلى المقارنة بين فاعلية نوعين من أنواع التدخل العلاجي الجماعي المصمم لتخفيض العنف المنزلي .

وقد تم تشكيل هذين النمطين من التدخل بعد الاسترشاد بالنماذج السلوكية المعرفية ، ومساعدة الذات (Self - help) وذلك بهدف السيطرة على الغضب ومنع العنف ، وقد ركز جزء من المعالجة على وجه الخصوص على تعديل الاستجابات المعرفية والسلوكية للصراع . وقد ركز نمطا التدخل على تعديل الاتجاهات والمعتقدات بشأن التنميط الجنسي الجامد .

وقد تكونت عينة الدراسة من ٨٢ من الإناث المدرجات في قائمة المعالجة من العنف المنزلي ، تم توزيعهم عشوائياً ، أما في مجموعة العلاج المعرفي السلوكي أو العلاج بمساعدة الذات ، وتلقت المجموعة الأولى تدريباتها في الاسترخاء ، وإعادة البناء المعرفي ، ومكونات المهارات الاجتماعية ، وإثارة الوعي المبني على الأيدولوجية الأنثوية أو العلاج بمساعدة الذات .

وقد استغرق البرنامج المستخدم في هذه الدراسة ١٢ أسبوعاً بمعدل جلسة أسبوعياً مدة كل جلسة ساعتان ونصف الساعة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد أظهرت نتيجة الدراسة أن أفراد العينة المشاركين في المجموعتين العلاجيتين قد أظهروا تحسناً ملحوظاً غير أن الأفراد في مجموعة العلاج المعرفي السلوكي أظهروا تحسناً أكبر من نظرائهم في مجموعة العلاج بمساعدة الذات في كل من التوكيدية ( كما تم قياسها بمقياس لورانس Lawrence Interpersonal Behavior Inventory) والغضب (كما تم قياسه بمؤشر نوفاكو للغضب Novaco Anger Index) . وقد تحسن أداء الأفراد في مجموعتي العلاج تحسناً دالاً إحصائياً فيما يتعلق بجمود دور الجنس ( كما تم قياسه بمقياس الاتجاه نحو المرأة) مع تحسن أكثر دلالة إحصائياً في مجموعة العلاج السلوكي المعرفي مقارنة بالمجموعة الأخرى . وعلى الرغم من أن مجموعة مساعدة الذات كان أداؤها أفضل في بعض المقاييس من مجموعة العلاج السلوكي المعرفي إلا أنه لم يصل إلى حد الدلالة الإحصائية .

أيضاً لم توجد أي اختلافات بين المجموعتين في معدل الاكتئاب كما تم قياسه باستخدام مقياس بك للاكتئاب (BDI) ، أو العدائية كما تم قياسها باستخدام مقياس بوس بوركي للعدائية (Buss - Burkee Hostility Inventory) .

**الدراسة السادسة :**

التدريب التوكيدي للراشدين المقعدين : العائد بالتقرير الذاتي ، وأداء الدور ، نماذج الأنشطة .

Assertiveness training for disabled adults in wheel chairs : self - report, role - play, and activity pattern outcomes.

تهدف هذه الدراسة التي قام بها Robert Clueckauf, 1992 إلى تحري مدى فاعلية التدريب التوكيدي مع الراشدين المعقدين . وتكونت العينة من ٣٤ من المعاقين ، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة ، تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً للتدريب التوكيدي (AT)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استغرق ١١ اسبوعاً ، طبق عليهم ثلاثة مقاييس ذات تقرير ذاتي ، وأحد اختبارات الدور ومذكرة بالأنشطة الاجتماعية والاستجمامية ، وقد أظهر أفراد العينة التجريبية الذين تلقوا تدريبا توكيدياً تحسناً ملحوظاً في السلوك التوكيدي كما أدركوا ذلك ( بإجاباتهم على الاستبيانات) .

وكما أدركها المدرب بملاحظة أدائهم للأدوار وذلك عند المقارنة بين التطبيق القبلي والبعدي بينما لم يظهر أفراد المجموعة الضابطة أي تغير على هذه المقاييس ، ولكن لم تظهر أي تغيرات دالة في تكرار الأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية في القياس البعدي لكل من أفراد العينة التجريبية أو الضابطة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**ثانياً : دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في تخفيض معدل الاكتئاب :**

**الدراسة الأولى :**

" توكيدية المرشد وفاعليته العلاجية في معالجة الاكتائب "

Counselor assertiveness and therapeutic effectiveness in treating depression (Ramirez, J. & Winer, J.L. 1983).

تهدف هذه الدراسة إلى توفير تقييم امبريقي لنتائج التدريب التوكيدي كما يتضح ذلك في فعالية المرشدين المتدربين . وتحاول هذه الدراسة أن تحدد إذا كانت هناك فروق بين المجموعات التجريبية والمجموعات الضابطة في المتغيرات الآتية :

ـ في مستوى السلوك التوكيدي كما يقاس بجداول راثيوس للتوكيدية .
Rathus Assertiveness schedule (R.A.S).

ـ وفي اكتئاب العميل الذي يتلقى العلاج على يد المرشد كما يقاس بمقياس بك للاكتئاب Beck Depression Inventory (B.D.I)

ـ وفي تقييم العميل للمرشد كما يقاس بمقياس تقييم المرشد .
The Counselor Evaluation Inventory (C.E.I)

ـ وبتقييم المرشد لنفسه كما يقاس بالمقياس السابق (C.E.I) ، وبتقدير الملاحظ للمرشد المتدرب كما يقاس بالمقياس السابق (C.E.I) ، وبمشاركة العميل في الأنشطة السارة كما يقاس بجدول الأنشطة Activities Schedule (A.S) .

وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات متنوعة من الأفراد :

١ ـ المراقبين (الملاحظين)، وتتكون من ٣ من الإناث و ٣ من الذكور من حملة الدكتوراه بلغ متوسط أعمارهم ٤٢,٥ عاماً .

٢ ـ المرشدين وتضم ٣٠ مرشداً في فترة التدريب من حملة الماجستير من الإناث والذكور .

٣ ـ العملاء: وتكونت من ٣٠ من الطلاب من الإناث والذكور المتطوعين الذين لديهم قدر متوسط من الاكتئاب كما تم قياسه بمقياس BDI .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد تم تقسيم العينة عشوائياً إلى ٦ مجموعات ، ٣ تجريبية و٣ ضابطة ، واتبع القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة ، وقد تم تطبيق RAS كمقياس قبلي لكل الملاحظين والمرشدين وقد تلقى المرشدون في المجموعات التجريبية برنامجاً للتدريب التوكيدي يتضمن ٣ جلسات مدة كل جلسة ٤ ساعات وتشتمل على فنيات أداء الدور والتغذية الراجعة والنمذجة .

كذلك التقى المرشد مع العميل في خمس جلسات أسبوعية إرشادية بعد أن أجاب العميل على BDI ، وبعد التطبيق البعدي لأدوات الدراسة تم التوصل إلى النتائج الآتية :

١ – أظهر المرشدون الذين تلقوا تدريباً توكيدياً قدر أكبر في مستوى السلوك من الذين لم يتلقوا A.T .

٢ – لم تظهر نتائج الدراسة أي اختلافات دالة في معدل الاكتئاب لدى العملاء عند مقارنة القياس القبلي بالقياس البعدي .

٣ – أظهرت النتائج حصول المرشدين في المجموعات التجريبية A.T على التقدير الأعلى عند تقييم أدائهم من قبل الملاحظين والعملاء والمرشدين أنفسهم ومع ذلك فإن الفروق بينهم وبين المرشدين في المجموعات الضابطة لم تكن دالة إحصائياً .

ونتائج الدراسة توفر دعماً امبريقياً لإدراج التدريب التوكيدي ضمن برنامج تدريب المرشدين، غير أن فشل المرشدين في تخفيض معدل الاكتئاب بين عملائهم يطرح مسألة القيمة المهنية للتدريب التوكيدي المقدم لهم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الدراسة الثانية :**

حجم الاتصال بالمعالج النفسي والعائد من برنامج لعلاج الاكتئاب متعدد الأبعاد .

Amount of therapist contact and outcome in a multidimensional depression treatment program.

(Schmidt & Miller, 1983).

وتهدف هذه الدراسة لبحث إن كان العلاج المتعدد الأبعاد للأعراض المرضية المتعددة للاكتئاب أكثر فعالية من الطريقة الفردية الموجهة لبعد واحد من الأعراض المرضية ، بالإضافة إلى تقييم برنامج علاجي متعدد الأبعاد يتضمن مكونات من العلاج السلوكي والمعرفي والتدريب التوكيدي.

وقد تم اختيار عينة البحث المكونة من ٥٦ فرداً حسب معايير معينة أهمها ألا يكون للمريض تاريخ لأعراض حادة أو ذهانية ، وأن يعاني من الاكتئاب ( ١٠ درجات على الأقل كما يقاس بمقياس بك) وقد بلغ متوسط أعمار العينة ٤٢ عاماً . وقد تعرض أفراد العينة للقياس القبلي في أربع من أكثر مقاييس الاكتئاب شيوعاً وهي :

استبيان بك للاكتئاب Beck Depression Inventony ، التقييم الذاتي للاكتئاب (SDS) ، مقياس الشخصية المتعددة الأوجه (The MMPI, D scale) ، الصيغ السبعة لقائمة الاكتئاب (DACL) مقياس بك لقياس التشاؤم ، مقياس تريل لتتبع المسار (Trail Making Test) لقياس سرعة الأداء المعرفي، و ٤٩ بنداً من جدول الأحداث السارة (Pleasant Events Schedule) (P.E.S) .

وقد تم تقسيم أفراد العينة عشوائياً على ٥ مجموعات ، ٣ مجموعات منها انتظمت في البرنامج التدريبي ، ومجموعة للقراءة تلقت كتيب المعالجة الذاتية ومجموعة ضابطة ، تعرضت جميعها للقياس القبلي والبعدي ثم قياس المتابعة بعد ١٨ أسبوعاً من التقييم الأول .

وقد أظهرت نتائج الدراسة إن المجموعات لم تختلف في التقييم قبل المعالجة وأن العملاء الذين تلقوا المعالجة قد تحسنوا بطريقة دالة إحصائياً في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جميع الظروف النفسية التي تم قياسها مقارنة بالمجموعة الضابطة حيث لم تظهر أي اختلافات دالة في الفعالية بين الجماعات الأربع التي تلقت المعالجة بما في ذلك أفراد عينة المعالجة بالقراءة ، كما لم يحدث أي تغيير في فترة المتابعة مما يعني محافظتهم على ما اكتسبوه خلال فترة المعالجة . ومع ذلك فإن نتائج هذه الدراسة لاتؤيد استخدام العلاج بالقراءة كتدخل علاجي بمفرده.

**الدراسة الثالثة :**

تنمية المهارات الاجتماعية لسيدة كبيرة السن وعاجزة بصرياً

Social skills training in a depressed, visualy impaired older adult.

يقوم Donohue et. al. 1995 في هذه الدراسة بإجراء تحليل لحالة فردية. وتهدف هذه الدراسة إلى تنمية المهارات السلوكية وتنوعها لأنثى تبلغ من العمر ٦٥ عاماً ، عاجزة بصرياً وتعاني من صعوبات في التوافق مع بينتها ومن الاكتئاب، كما تهدف إلى تخفيض معدل الاكتئاب وتنمية التوكيدية لديها، بالإضافة إلى نقل ما تعلمته المريضة خلال التدريب إلى بينتها والمحافظة عليه.

وقد طبقت على هذه السيدة المقاييس الآتية :

١ ـ استبيان فولب ولازورس للتوكيدية .
Wolpe - Lazurus Assertiveness Scale (WLAS, 1996)

٢ ـ مقياس الاكتئاب لكبار السن .
Geriatric Depression Scale (GDS)

٣ ـ التقييم للسعادة الشاملة Overall Happiness Ratings (OHR)

٤ ـ طلب المساعدة والأنشطة الاجتماعية : حيث يطلب من العميلة أن تذكر عدد من الطلبات التي تقدمت بها منذ آخر لقاء .

٥ ـ التقييم السلوكي : تم اختيار أداء الدور (RPT) ليتم تقييم ثلاثة من المهارات الاجتماعية . ويتضمن ثلاثة مشاهد في المجالات الآتية : التوكيد السلبي ( دفاع المرء عن حقوقه وطلب تغير سلوك) ، طلب المساعدة ، والاندماج الاجتماعي مع الآخرين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد تضمن العلاج المستخدم في هذه الدراسة توليفة من التدريبات والنمذجة وأداء الدور والتغذية الراجعة وتقديم المديح وذلك لزيادة فاعلية التفاعل الاجتماعي لدى العملية .

وقد أظهرت الملاحظة السلوكية للعملية أن المهارات السلوكية المستهدفة قد تحسنت بالمعالجة وانتقل أثرها إلى مواقف جديدة في مهام سلوكية مقدمة لها . كما حافظت المريضة على المهارات المكتسبة في فترات المتابعة المتكررة وأن استخدامها لهذه المهارات في بيئتها الطبيعية قد تكرر ، وقد تطابق التحسن في المهارة الاجتماعية مع التقدم في التوكيدية الإجمالية والسعادة والاكتئاب .

وتؤكد بيانات هذه الدراسة أهمية تدريب كبار السن المكتئبين الذين يعانون من قصور بعدي على أن يحصلوا على الرضا من بيئتهم ذلك أن غياب شبكة عمل قوية ومدعمة اجتماعيا من شأنها أن تجعل هؤلاء الأفراد يعانون من الاكتئاب .

**الدراسة الرابعة :**

العلاج الجماعي لاضطرابات الاكتئاب في المراهقة : مقارنة بين المهارات الاجتماعية والدعم العلاجي .

Group therapy for adolescent depressive disorder : a comparison of social skills and therapeutic support.

يهدف Fine et.al., 1991 من دراستهم هذه إلى المقارنة بين صيغتين من صيغ العلاج الجماعي قصير الأمد لعلاج الاضطرابات الاكتئابية لدى المراهقين وهما أسلوب تدريب المهارات الاجتماعية وأسلوب الدعم العلاجي .

وقد استخدمت هذه الدراسة التصميم التجريبي ذو المجموعات المتعددة حيث تلقى الأفراد في بعض المجموعات تدريباً للمهارات الاجتماعية في حين تلقى الأفراد في المجموعات الأخرى الدعم العلاجي ، وكان قد تم توزيع أفراد العينة من المراهقين عشوائياً على هذه المجموعات بالتساوي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد اعتمد الباحثون في قياسهم للمنهج العلاجي المستخدم مع أفراد العينة على التقارير الذاتية والمقابلات الإكلينيكية لقياس الاكتئاب ومفهوم الذات والاضطراب المعرفي ، وكان القياس قبل تلقي المعالجات وبعدها وبعد فترة المتابعة .

وقد أظهرت نتيجة الدراسة وجود فروق بين المجموعتين بعد تلقي المعالجات المذكورة حيث أظهر أفراد العينة في جماعات الدعم انخفاضاً في الاكتئاب الإكلينيكي أكبر مما أظهره الأفراد في جماعات التدريب على المهارات بدلالة إحصائية بالإضافة إلى النمو الدال إحصائياً في مفهوم الذات غير أن هذه الفروق اختفت وذلك بعد مرور ٩ أشهر ( هي فترة المتابعة) حيث حافظ المراهقون في جماعات الدعم العلاجي على تحسنهم بينما لحق بهم جماعات تدريب المهارات الاجتماعية مما يؤكد بقاء أثر تدريب المهارات الاجتماعية على المدى البعيد وهذا تأكيد لأهمية القياس في فترة المتابعة .

**الدراسة الخامسة :**

أثر تدريب المهارات الاجتماعية على الاكتئاب لدى الراشدين العاجزين نمائياً .

The effect of social skills training on depression in adults with developmental disabilities.

تعتقد Corry, 1996 أنه بسبب الاعتقاد الخاطىء بأن الأساليب العلاجية لن يكون لها تأثيرها المجدي مع الأشخاص العاجزين ، بالإضافة إلى نقص التدريب الموجه للأطباء والأطباء النفسيين في تشخيص وعلاج الاضطرابات العقلية في مثل هذا المجتمع ، لذا فإن هذا القطاع من المجتمع لم يعالج بطريقة مناسبة من الاكتئاب .

وبما أن الأبحاث الحديثة قد أظهرت علاقة إيجابية بين ارتفاع معدل الاكتئاب من جهة وضعف المهارات الاجتماعية ومستويات الدعم من جهة أخرى ، فإنها تهدف من دراستها هذه إلى بحث تأثير تدريب المهارات الاجتماعية على الاكتئاب لدى هذه الطائفة من البشر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتفترض هذه الدراسة فرضاً صفرياً وهو أن مشاركة هؤلاء الأفراد في برنامج لتدريب المهارات الاجتماعية لمدة أربعة أشهر لن ينتج عنه أي اختلافات دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للاكتئاب وهو المتغير التابع في هذه الدراسة .

وللتحقق من هذا الفرض فقد استخدمت الباحثة في دراستها التجريبية نموذج المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي حيث تلقى أفراد العينة (١٦) الذين يعانون من العجز النمائي بالإضافة إلى الاكتئاب (كما أظهرت ذلك استجاباتهم على مقياس (The eoiss screen for maladaptive behavior وأجرت برنامجاً علاجياً لتدريب المهارات الاجتماعية في المجالات الآتية (الاتصال ، السلوك التوكيدي ، التفاعل الاجتماعي ، التعاون ، ضبط الذات وتحمل المسئولية) ، باستخدام الاستراتيجيات الآتية : (تقديم المهارة ، المناقشة ، أداء الدور ، النمذجة والتعزيز الإيجابي).

وقد أظهرت نتائج الدراسة رفض الفرض الصفري القائل بعدم وجود أي اختلافات دالة إحصائياً بعد تلقي العلاج التدريبي على الاكتئاب لدى أفراد العينة وذلك بسبب التحسن الحاصل في الأعراض البدنية للاكتئاب .

ومن هنا فإن تدريب المهارات الاجتماعية أسلوب علاجي فعال للاكتئاب لدى الراشدين الذين يعانون من العجز في النمو .

**الدراسة السادسة :**

أثر التدريب التوكيدي على الاكتئاب

Effect of assertion training on depression

(Hayman, p. & Cope, C. 1980)

وتهدف هذه الدراسة إلى بحث أثر التدريب التوكيدي على السلوك التوكيدي والاكتئاب لدى طالبات الجامعة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتفترض هذه الدراسة أن تصميم برنامج للتدريب التوكيدي سيؤدي إلى نمو المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي كما سيخفض من معدل الاكتئاب لدى المشاركين فيه .

وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٦ من الإناث ، بلغ متوسط أعمارهن ٢١,٣ عاماً ويعانين من اكتئاب متوسط الشدة ، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تلقت تدريباً توكيدياً وأخرى ضابطة .

وقد اشتملت بطارية الاختبارات التي تم تطبيقها على الطالبات على استبيان بك لقياس الاكتئاب (BDI) ، جدول الأحداث السعيدة Pleasent Events Schedule ، ومقياس التعبير عن الذات Self College Expression Scale لقياس التوكيدية .

والنموذج التجريبي المستخدم في هذه الدراسة هو نموذج المجموعتين التجريبية والضابطة مع القياس القبلي والبعدي والمتابعة .

وقد دعمت نتائج الدراسة في جزء منها فاعلية العلاج بالتدريب التوكيدي حيث اصبح أفراد العينة في المجموعة التجريبية أكثر تأكيداً لذواتهن واشتركن في أنشطة أكثر من أفراد العينة في المجموعة الضابطة بفارق دال إحصائياً ، كما استمر أثر التدريب معهن حتى بعد أن انتهت المعالجة التدريبية كما أظهرت ذلك استجاباتهن بعد مضي ٨ أسابيع من المعالجة حيث انخفض معدل الاكتئاب لديهن انخفاضاً دالاً إحصائياً عما كان عليه عند القياس البعدي .

كذلك أظهرت كلتا المجموعتين تناقضاً في معدل الاكتئاب في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ، ولم تظهر كلتا المجموعتين أي اختلافات دالة إحصائياً في معدل الاكتئاب كما اتضح من القياس البعدي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**ثالثاً : دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في تنمية مفهوم الذات:**

**الدراسة الأولى :**

مدى فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تصور الذات لدى المراهقين.

ويستهدف طه عبد العظيم حسين ١٩٩١ من الدراسة الحالية إلى تقويم فاعلية التدريب التوكيدي على تصور الذات والتوكيدية لدى المراهقين. وفي سبيل الإجابة على تساؤلات البحث المتعلقة بتحسن تصور الذات لدى المراهقين ونمو التوكيدية لديهم بعد تلقيهم تدريباً توكيدياً استخدم الباحث عينة الدراسة مكونة من ٤٠ طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي تراوحت أعمارهم ما بين ١٦ ـ ١٨ عاما ، وقد قسمت العينة عشوائياً إلى أربعة مجموعات ، اثنتان منهما تجريبية ( ١٠ إناث في المجموعة الأولى ، ١٠ ذكور في المجموعة الثانية) ومجموعتان ضابطتان تتكون كل واحدة من ١٠ أفراد ، واحدة للذكور وأخرى للإناث .

وقد استخدم الباحث للتوصل إلى نتائجه المقاييس الآتية : مقياس تنسيى لمفهوم الذات ، مقياس التوكيدية للبيئة المصرية واستمارة المقابلة الشخصية ، وبرنامج لتنمية السلوك التوكيدي .

وقد أوضحت نتائج الدراسة أن التدريب التوكيدي قد حسن من تصور الذات لدى المراهقين وعمل على تعديل سلوكهم الاجتماعي بالإضافة إلى أنه وسيلة ناجحة في تنمية السلوك التوكيدي وأن أثر البرنامج قد امتد حتى فترة المتابعة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الدراسة الثانية :**

تأثير التدريب التوكيدي على مفهوم الذات لدى طلاب الصف السابع والثامن في المدرسة الابريشية .

The effect of assertiveness Training on the self - concept of seventh & eighth grade parochial school students.

(Gundry, J., 1980)

الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو تنمية برنامج للتدريب التوكيدي للأطفال وقياس تأثيره على مفهوم الذات لديهم بالإضافة إلى فحص العلاقة بين التوكيدية ومفهوم الذات .

وقد تكونت عينة الدراسة من طلاب الفصلين السابع والثامن في المدارس الابريشية ، وقد بلغت العينة الإجمالية (١٧٨) من الطلبة ، تكونت العينة التجريبية من (٤٨) من طلبة الفصل السابع ٢٤ من الإناث ومثلهم من الذكور بالإضافة إلى (٤٦) من طلبة الفصل الثامن (٢٦) من الإناث و(٢٠) من الذكور . أما العينة الضابطة فتكونت من (٣٨) من طلبة الصف السابع (٢١) من الإناث و (١٧) من الذكور بالإضافة إلى (٤٦) من طلبة الفصل الثامن ٢٤ من (الإناث) و(٢٢) من الذكور. ومن أجل التوصل لنتائج هذه الدراسة ، تم استخدام مقياس مفهوم الذات للأطفال The piers - Harris Children's self - concept كمقياس مفهوم الذات ، وجدول راثيوس المعدل لقياس التوكيدية Modified Rathus Ass. Schedule (R.A.S) .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن النمو الدال إحصائياً في مستوى التوكيدية لدى المجموعة التجريبية في حين لم يتضح ذلك لدى المجموعة الضابطة . كما لم تظهر أي تغيرات دالة في مفهوم الذات فيما يتعلق بالتدريب والمستوى الدراسي ، أو نوع الجنس ، في حين وجدت تفاعلات دالة بين التدريب والمستوى الدراسي والتدريب التوكيدي ونوع الجنس .

كما أظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة بين مفهوم الذات والتوكيدية في جميع المتغيرات . وباختصار فإن نتائج هذه الدراسة تشير إلى أن المشاركين في برنامج تدريبي توكيدي سيحدث لديهم تحسن في مفهوم الذات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الدراسة الثالثة :**

تنمية السلوك التوكيدي لدى الأحداث الجانحين

Assertive training with juvenile delinquents

Kornfeld, Joyce, 1974.

تحاول هذه الدراسة أن تجيب على التساؤل الآتي : هل سيكون للسلوك التوكيدي دورٌ في تنمية مفهوم الذات لدى جماعة من الأحداث الجانحين ؟

وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاثة عشر من الأحداث الجانحين تراوحت أعمارهم ما بين ١٣ ـ ١٧ عاما . وقد تضمنت المجموعة التجريبية خمس أفراد تلقوا برنامجا لتنمية السلوك التوكيدي تراوحت فنياته ما بين البروفة السلوكية ، وأداء الدور والنمذجة، في حين تضمنت المجموعة الضابطة ثمانية أفراد .

وقد تعرضت المجموعتان للقياس القبلي باستخدام مقياس بيرز وهاريس لمفهوم الذات للأطفال - Piers - Harris Children's Self Concept Scale (CSCS) .

وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية في التغير الحاصل لكلا المجموعتين على المقياس المستخدم ، وبالتالي عدم فاعلية برنامج تنمية السلوك التوكيدي المستخدم في هذه الدراسة في تحسين مفهوم الذات بشكل واضح لدى الأحداث الجانحين . وأرجعت الباحثة ذلك إلى قصر فترة البرنامج التدريبي واقترحت ١٢ أسبوعاً كحد أدنى للبرنامج التدريبي حتى يتوفر وقت أطول لتعلم المهارات الجديدة وممارستها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الدراسة الرابعة :**

أثر برنامج تدريبي للسلوك التوكيدي على توكيدية طالبات التمريض ومفهومهن عن ذواتهن .

The effect of an assertion training group on the assertiveness and the self - concept of student nurse.

(Carlson, B. 1976)

وتهدف هذه الدراسة إلى بحث مدى تأثير جماعة التدريب التوكيدي على كل من السلوك التوكيدي العام ، والسلوك التوكيدي عند التفاعل مع الأطباء ، ومع الأفكار اللامنطقية ، ومفهوم الذات لطالبات التمريض ، وترجع أهمية هذه الدراسة لأهمية المتغيرات الشخصية في أداء الممرضة لدورها المهني .

وقد تكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالبة من طالبات التمريض تراوحت أعمارهن ما بين ٩ ـ ٤٥ عاما ، تم تقسيمهن إلى عينتين تجريبيتين وثالثة ضابطة غير عشوائية ( ن = ٢٠).

وقد تم استخدام تصميم التطبيق القبلي والبعدي للمجموعات الثلاثة ، تلقت بينهما المجموعتان التجريبيتان برنامجاً تدريبياً للسلوك التوكيدي استمر لمدة ثمانية أسابيع بمعدل جلسة اسبوعياً تستمر من ساعة إلى ساعة ونصف . وقد تضمن البرنامج التدريبي البروفات السلوكية والنمذجة والنشاط المنزلي. في حين كان أفراد المجموعة الضابطة يلتقين مع الباحثة ساعتين أسبوعياً لمدة ثمانية أسابيع في المعمل المدرسي .

وقد تم تطبيق الأدوات الآتية قبل وبعد المعالجة :

١ ـ مقياس التعبير عن الذات الجامعي .
The College Self - Expression Scale

٢ ـ استبيان التوكيدية
Assertiveness Inventory

٣ ـ مقياس برجر لتقبل الذات والآخرين
The Berger Acceptance of Self and Others Attitude Scale

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤ ـ مقياس تنسي لمفهوم الذات

The Tennessee Self - Concept Scale

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد في المجموعة التجريبية كن أكثر توكيداً لذواتهن على نحو دال إحصائيا عند مقارنتهن بأفراد المجموعة الضابطة ، كما حققن أيضا نموا دالا إحصائيا في مفهوم الذات وفي تقبل الذات وانخفاضا دالا إحصائيا في الأفكار اللامنطقية في حين لم يتضح ذلك عند أفراد العينة الضابطة . ارتبط أيضا في هذه الدراسة النمو في مستوى التوكيدية مع النمو في مفهوم الذات ، وكان هناك ارتباط إيجابي بين التوكيدية وتقدير الذات خلال فترة المتابعة .

**الدراسة الخامسة :**

التدريب التوكيدي لطلاب الجامعة الكوريين : تأثيره على التعبير عن الذات والقلق .

Assertion training with Korean college sts. : effect on self - expression & anxiety.

وتهدف دراسة Cooker & Hong, 1984 إلى تحديد مدى فاعلية برنامج يتضمن عدداً من الأساليب التي أظهرت فعالية في المجتمع الغربي عند نقله إلى المجتمع الكوري ، وأثره في التعبير عن الذات وعلى معدل القلق وقد تشكلت عينة البحث النهائية من ٦٥ من المتطوعين من الإناث والذكور من طلبة السنة الأولى والثانية بالجامعة (٣٣ من الذكور ، ٣٢ من الإناث) تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ ـ ٢٤ عاماً ، تم توزيعهم على خمس مجموعات ، ثلاث منها تتلقى تدريباً توكيدياً ، والمجموعة الرابعة تتلقى علاجاً وهمياً attention placebo، والخامسة ضابطة.

وقد اعتمد التدريب التوكيدي الجماعي في هذه الدراسة والذي استمر لمدة ٥ أسابيع على مبادىء السلوك المعرفي وقد تكونت أدوات الدراسة من مقياس التعبير عن الذات The college self - expression scale

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(CSES) ومقياس الوحدات الذاتية للاضطراب Subjective Units of Disturtbance ، وبرنامج للتدريب التوكيدي .

وتوحي نتائج الدراسة بأن التدريب التوكيدي من الممكن أن يكون ذوا فائدة أكبر مع الذكور من طلبة الجامعة الكوريين لتطوير مهارات التعبير عن الذات في حين لا يسري ذلك على الإناث حيث أظهر الطلاب في المجموعات التجريبية درجات أعلى في التوكيدية مقارنة بالذين لم يتلقوا تدريباً توكيدياً في حين لم توجد أي اختلافات في مجموعات الإناث .

كما أظهرت الدراسة أن الطلبة الكوريين أقل توكيداً لذواتهم وتعبيراً عنها مقارنة بنظرائهم طلاب الجامعة الأمريكية ، في حين لم توجد أي علاقة بين القلق والتدريب التوكيدي مع الدراسات السابقة تميل إلى تدعيم الارتباط بين تنمية السلوك التوكيدي وتناقص مستويات القلق .

**الدراسة السادسة :**

تنمية السلوك التوكيدي كفنية وسيطة لدى النساء ذوات تقدير الذات للأداء المنخفض .

Assertiveness "training as intervention technique for low performance self - esteem women".

تهدف الدراسة الحالية إلى اختبار فعالية التدريب التوكيدي في إنتاج تغيرات مستمرة في مجال مفهوم الذات والذي وصف سابقاً .

ويفترض الباحثان (Stake & Pearlman, 1980) أن التدريب التوكيدي سيؤدي إلى تغير في تقدير الذات لدى المشاركات في البرنامج التدريبي وأن التغيرات ستستمر حتى فترة المتابعة .

وقد تكونت عينة الدراسة من ١٢١ من النساء تراوحت أعمارهن بين ٢٠ إلى ٥٨ عاماً بمتوسط عمري قدره ٣٥,٨ عاماً ، تم تقسيمهن إلى ١٢ مجموعة تجريبية تتلقى تدريبا توكيديا بالإضافة إلى ٢٠ امرأة في مجموعة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ضابطة وهي مقاربة للمجموعة الأخرى في العمر ( م = ٤٠,٣) وفي المستوى التعليمي .

وقد تضمن البرنامج التدريبي الذي تعرضت له المجموعات التجريبية والمكون من ٦ جلسات مدة كل منها ساعتان ونصف ما يلي :

التفريق بين السلوك التوكيدي وغير التوكيدي والعدائي ، مناقشة وممارسة مهارات الاتصال والاستماع الفعال ، الاستجابة الوجدانية للمحتوى والمشاعر.

وقد استخدمت الاستراتيجيات الآتية :

عرض الأفلام ، البروفات السلوكية ، المناقشة ، مناقشة الأفكار غير المنطقية للنتائج المحتملة للسلوك على نحو توكيدي ، تدوين مذكرات بالمواقف المشكلة والمواقف اللاتي نجحن في تأكيد ذواتهن في الفترات الفاصلة بين الجلسات ، وضع أهداف لمواصلة السلوك التوكيدي .

وقد استخدم مقياس التقدير الذاتي للأداء - Performance Self Esteem (PSE) وذلك قبل تلقي البرنامج ، وبعد انتهائه وبعد مرور من ٩ ـ ١٢ شهراً .

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن التدريب التوكيدي أسلوب فعال لمعالجة مشكلة التقدير الذاتي للأداء المنخفض عند الإناث ، حيث وصلت الدلالة الإحصائيه لفروق المتوسطات بين أداء المشاركات على مقياس PSES من التطبيق القبلي إلى المتابعة عند مستوى (٠,٠٠٠١) بينما لم يحصل ذلك في أداء الأفراد في المجموعة الضابطة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الدراسة السابعة :**

دراسة مقارنة لآثار التدريب التوكيدي والإرشاد بشأن اتخاذ القرار المهني على مفهوم الذات وتحقيق الذات ومشاعر عدم الكفاءة لدى النساء الراشدات في المجتمع الجامعي .

A comparative study of the effects of assertive training and career decision-making counseling on self - concept, self - actualization and feeling of inadequacy of adult women community college students. " Poole, Rachel, 1977" .

تهدف هذه الدراسة إلى مقارنة أثر نوعين من التدخل السيكولوجي : الإرشاد النفسي والتدريب التوكيدي على كل من مفهوم الذات وتحقيق الذات، ومشاعر عدم الكفاءة (الشعور بالقصور) لدى النساء الراشدات الجامعيات، وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٠ امرأة راشدة ، ٢٠ تم توزيعهن بالتساوي إلى مجموعتين ، تتكون كل مجموعة من ١٠ طالبات ، وثالثة ضابطة (ن =١٠) لم تتلق أي برنامج إرشادي . وقد انتظمت المجموعتان التجريبيتان في ورشتي عمل إرشادي ، الأولى للتدريب التوكيدي (A T) حيث تم عقد ورشتين لـ A T خلال فترة ٤ أسابيع وفترة ٥ أسابيع . والثانية ورشتي عمل إرشادية لاتخاذ القرار بشأن المهنة المستقبلية خلال فترة ٤ أسابيع و٨ أسابيع ولقياس متغير ات الدراسة تم التطبيق القبلي والبعدي للمقاييس الآتية على المجموعات التجريبية والضابطة .

١ ـ لقياس مفهوم الذات ( مقياس تنسي لمفهوم الذات ).
٢ ـ لقياس تحقيق الذات ( استبيان التوجه الشخصي).
٣ ـ لقياس مشاعر النقص

وقد توصل البحث إلى النتائج الآتية فيما يتصل بمتغيرات الدراسة والمعالجة المستخدمة :

---

(*) عرفت النساء الراشدات في هذه الدراسة على أنهن ممن بلغن ٢١ عاما أو أكثر، وسجلن في الجامعة بعد أن انقطعن عن متابعة تعليمهن بسبب العمل أو أي سبب آخر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١ – أن التدريب التوكيدي كان له تأثير كبير دال إحصائياً على مفهوم الذات لدى أفراد عينة AT عند مقارنتهن بالأفراد في المجموعة الضابطة وفي المجموعة الإرشادية الأخرى في حين لم تصل الفروق إلى حد الدلالة الإحصائية في كل من تحقيق الذات أو مشاعر القصور.

٢ – حقق الأفراد في مجموعة الإرشاد نمواً إيجابياً أكبر تجاه تحقيق الذات عند مقارنتهم بالأفراد في المجموعة الضابطة وقد أظهرت مجموعة (AT) أكبر نمو إيجابي شامل ، كما أدركت مجموعتا الإرشاد أن خبراتهن الإرشادية مفيدة في تحسين إدراكهن لذواتهن وفاعليتهن في العلاقات التفاعلية .

**الدراسة الثامنة :**

أثر ورشة عمل للتدريب التوكيدي قصير المدى على مفهوم الذات لدى طالبات الجامعة ذوات السلوك التوكيدي المنخفض .

The effect of a short-term assertive training workshop on the self- concept of low assertive college females.

تهدف هذه الدراسة التي قامت بها فاليري كينج King, Valarie, 1977 إلى تقييم أثر ورشة عمل قصيرة الأمد للتدريب التوكيدي على مفهوم الذات لدى عينة من طالبات الجامعة من ذوات السلوك التوكيدي المنخفض. وتحديد الاختلافات الدالة في المعرفة والاتجاهات بين المجموعة التي تتلقى تدريباً توكيدياً ، ومجموعة المناقشة والمجموعة الضابطة التي لم تتلق أي معالجة .

وقد تكونت عينة البحث من متطوعات لورشة عمل تستمر لمدة ٤ ساعات تهدف إلى مساعدتهن على تنمية مهارات اتصال أكثر فاعلية ، بلغ عددهن ٣٦ طالبة من السنة الجامعية قبل الأخيرة من ذوات السلوك التوكيدي المنخفض تبعاً لأدائهن على مقياس التعبير عن الذات لطلبة الجامعة College Self - Expression Scale (CSES) ، وقد تراوحت أعمارهن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ما بين ١٧ ــ ٣٤ تم توزيعهن بطريقة عشوائية على مجموعات البحث الثلاثة.

وقد صممت ورشة العمل للتدريب على السلوك التوكيدي التي ضمت المجموعة التجريبية على أساس المنحى المعرفي السلوكي حيث ناقشت المشاركات الحقوق الشخصية للمكونات المختلفة للتوكيدية في المرحلة المعرفية ، بينما قمن بأداء الأدوار لمواقف حددتها على أنها مشكلة بالنسبة لهن في المرحلة السلوكية . أما مجموعة المناقشة فقد قضت ٤ ساعات في ورشة عمل استخدمت فيها فقط أساليب معرفية ، دون القيام بأداء الأدوار .

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أربع ساعات تدريبية لم تكن كافية لتغيير مفهوم الذات لدى عينة البحث وأن المعلومات المعرفية بشأن التوكيدية يمكن اكتسابها خلال مدة أربع ساعات فقد أظهر التحليل الإحصائي أن مجموعة AT ومجموعة المناقشة كانت أكثر معرفة بالتوكيدية وحقوق المرأة على نحو دال إحصائيا مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلق أي معالجة.

**الدراسة التاسعة :**

فاعلية برنامج علاجي للصحة النفسية للنساء : دراسة استطلاعية

Effectiveness of a women's mental health treatment program : a pilot study . (Lantican & Mayorga, 1993).

وتهدف هذه الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج علاجي على الصحة النفسية لعدد من النساء المضطربات نفسيا . وتنبع أهمية هذه الدراسة من أن هذا البرنامج يتضمن عدة أنواع من العلاجات وهي علاج جماعي وعلاج فردي وتدريب توكيدي وعلاج لمن تعرض لخبرات صادمة في الحياة ويستعد للعودة لممارسة الحياة الطبيعية ، واليسكودراما ، وبناء التقدير.

وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٦ امرأة تراوحت أعمارهن ما بين ٢٠ إلى ٦٧ عاما من نزلاء مستشفى طبي نفسي خاص . وقد تم إيداع هؤلاء النساء إلى المستشفى بسبب الاكتئاب ونوبات القلق والمشاكل الزوجية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

واضطرابات الأكل وكان متوسط مدة بقائهم في المستشفى يتراوح ما بين ٣ إلى ٤ أسابيع .

وقد تم في بداية الدراسة عمل مسح موجه لاكتشاف ما يلي لدى عينة البحث : نوعية الحياة ، شبكة الدعم الاجتماعي ، تقييم البرنامج ، مشاعر تقدير الذات بعد ترك المستشفى .

وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج واتضح ذلك في التقييم الإيجابي الذي قيم به أفراد العينة أنفسهن فيما يتعلق بمواقفهن الحياتية ، وتقديرهن لذواتهن ومقدرتهن على استئناف العمل من جديد بعد ترك المستشفى ، وتعليقاتهن التي كتبنها بشأن البرنامج وإثارة الإيجابية عليهن والتي تدل على امتنانهن .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**رابعاً : دراسات تناولت أثر تنمية السلوك التوكيدي في تنمية التفاعل الاجتماعي :**

**الدراسة الأولى :**

المنهج السلوكي والمعرفي لتدريب المهارات الاجتماعية مع الأفراد الخجولين .

A cognitive - behavioral approach to social skills training with shy persons.

وتهدف هذه الدراسة إلى تطوير واستخدام وتنمية برنامج لتدريب المهارات الاجتماعية للأشخاص الخجولين. ويفترض Haynes & Avery, 1984 أن استخدام برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية مع الأفراد الخجولين سوف ينمي من مقدرتهم على المشاركة بتوكيدية وفاعلية في المواقف الاجتماعية .

وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين من الأفراد الخجولين إحداهما تجريبية تكونت من ٦ من الإناث و ٦ من الذكور وتلقت برنامجاً للتدريب على المهارات الاجتماعية مدته ٩ ساعات ، في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدخل تدريبي .

وقد خضع أفراد المجموعتين للقياس القبلي والبعدي والذي شمل قياس القلق الاجتماعي والتصريحات الذاتية المعرفية وإدراك الفرد لقدرته على المشاركة بفعالية في المواقف الاجتماعية .

وقد أسفرت المقارنات بين أفراد العينة في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في كل من تناقص مستوى القلق الاجتماعي ، وتناقص التصريحات الذاتية السلبية ، وزيادة إدراكهم لقدرتهم على المشاركة بفاعلية في المواقف الاجتماعية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الدراسة الثانية :**

العلاج الجماعي المعرفي والسلوكي للفوبيا الاجتماعية في سن المراهقة .

Gognitive - behavioral group treatment for social phobia in adolescents .

تهدف دراسة البانو وآخرون Albano et.al, 1995 إلى عمل تقييم مبدئي لبروتوكول علاج متعدد الأبعاد صمم لعلاج الفوبيا الاجتماعية لدى المراهقين .

وقد تكونت عينة الدراسة من ٥ من المراهقين الذين يعانون من الفوبيا الاجتماعية ( ٢ من الإناث ، ٣ من الذكور) تراوحت أعمارهم ما بين ١٣ ــ ١٧ ، تم تحويلهم إلى مركز اضطرابات القلق والتوتر للانضمام لبرنامج اضطرابات القلق والخوف لدى الطفل ـ المراهق ، تم اختيارهم بناء على نتيجة التقييم الذي أجري لهم ولوالديهم باستخدام جدول المقابلة لاضطرابات القلق - Anxiety Disorders Interview Schedule . Child & Parent Version

وقد تضمن البرنامج التدريبي العلاج الذي أخضعت له عينة البحث مهارات التدريب وإعادة البناء المعرفي والعائد الحيوي وجلسات تدريبية ووظائف منزلية . وقد تكون البرنمج التدريبي العلاجي في هذه الدراسة من ١٦ جلسة ، مدة كل جلسة ١,٥ ساعة .

كذلك تضمن البرنامج التدريبي إشراك الوالدين حيث حضروا ما مجموعه ٤ جلسات تلقوا فيها معلومات تربوية وسيكولوجية علاجية وإرشادية.

وقد شارك أفراد العينة ـ كقياس قبلي وبعدي وأثناء فترة المتابعة ــ في مهمتين سلوكيتين تضمنت الأولى أن يقوم المشارك بالقراءة بصوت عال، وهو واقف أمام مرآة الملاحظة فقط مع إيهامه بأنه يتم تصويره من وراء المرآة . في حين تضمنت المهمة الثانية أن يقوم كل فرد من أفراد العينة بإلقاء حديث عام أمام ثلاثة أفراد من هيئة المركز في أحد الموضوعات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الآتية: العائلة / المدرسة / الهوايات / الرياضة/ الإجازة المفضلة ، وتستغرق هذه المهمة ٦ دقائق .

وبعد انتهاء كل مهمة من المهام السابقة كان يجب على أفراد العينة أن يضعوا قائمة بـ ٦ من الأفكار المخيفة التي استدعوها خلال أدائهم للمهمة. وفي نهاية كل مهمة كان يطبق عليهم مقياس سمة القلق للأطفال - State - Trait Anxiety Inventory for Children - Trait (STAICT) ، واستبيان الاكتئاب للأطفال Children's Depression Inventory.

وقد أظهرت بيانات الدراسة تحسناً ملحوظاً في مستوى التقديرات الذاتية الأسبوعية للقلق والاكتئاب ونمط التفكير . كذلك حصل تطور لدى أفراد العينة في العلاقات الاجتماعية فى المدرسة والمنزل وأكد الوالدان على التغير الحادث في سلوك أطفالهم الاجتماعي ونوعية حياتهم وعلاقاتهم بالآخرين .

ويعتقد الباحثان أن إشراك الوالدين في البرنامج العلاجي كان عاملاً له أثره في زيادة فاعلية التدخل .

**الدراسة الثالثة :**

أثر التدريب التوكيدي على تقبل المعاقين بدنياً من طلاب الجامعة لإعاقتهم .

**The effect of assertion training on acceptance of disability by physically disabled university students.**

(Morgan & Leung, 1986)

تهدف هذه الدراسة إلى بحث أثر التدريب التوكيدي على الأفراد المعاقين بدنياً وعلى تقبلهم لإعاقتهم .

وقد افترضت هذه الدراسة أن أفراد العينة الذين سيتلقون التدريب التوكيدي سيظهروا نمواً في تقبل الإعاقة وسيتضح ذلك في تقدير ومفهوم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الذات لديهم وفي تفاعلهم الاجتماعي مع الآخرين عند مقارنتهم بأفراد العينة الذين لم يتلقوا تدريباً توكيدياً .

وقد استخدمت هذه الدراسة تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وأسلوب القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين .

وقد تكونت عينة الدراسة من ١٤ من طلاب الجامعة تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تتلقى التدريب التوكيدي والأخرى ضابطة بدون معالجة تدريبية .

وقد أظهرت نتائج الدراسة نتائج ذات دلالة إحصائية لكل فروض الدراسة التي تشير إلى أن المجموعتين قد اختلفتا في تقبل الإعاقة وفي مفهومهم عن ذواتهم وفي تفاعلهم الاجتماعي ، وتوحي نتائج هذه الدراسة بأن التدريب التوكيدي من الممكن أن يكون له دوره الفعال في تنمية تقبل الإعاقة لدى الطلاب العاجزين بدنياً .

**الدراسة الرابعة :**

فاعلية التدريب التوكيدي في تعديل المهارات الاجتماعية العدائية لدى الأطفال .

The effectiveness of assertiveness training in modifying aggressive social skills of young children.

تهدف Tanner, 1978 من دراستها هذه إلى البحث في مدى فاعلية تدريب المهارات التوكيدية في تخفيض السلوكيات العدوانية وتنمية السلوكيات التعاونية لدى عينة من الأطفال صغار السن .

وتفترض هذه الدراسة أن التدريب التوكيدي أسلوب علاجي فعال في تخفيض الاعتداءات الجسدية وفي زيادة التفاعل التعاوني مع هذه المجموعة العمرية .

وقد تكونت عينة الدراسة من عدد من الأطفال في الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، إحداهما تجريبية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتعرض فيها الأطفال لبرنامج لتدريب المهارات التوكيدية لمدة ٦ ساعات في حين لم يتلق الأفراد في المجموعة الضابطة أي معالجة .

وقد أكدت نتائج هذه الدراسة الافتراض القائل بأن التدريب التوكيدي أسلوب علاجي قابل للتطبيق مع هذه المجموعة العمرية لتخفيض الاعتداء الجسدي ولزيادة التفاعل التعاوني حيث أظهرت المجموعة التجريبية تزايداً دالاً إحصائياً في التفاعل التعاوني وذلك خلال مواقف اللعب ، بالإضافة إلى الانخفاض الدال إحصائياً في معدل الاعتداءات الجسدية خلال عملية الانتقال وذلك عندما تمت مقارنتهم بالأفراد في المجموعة الضابطة .

والمثير للدهشة أن كلا المجموعتين التجريبية والضابطة قد أظهرتا في القياس البعدي تغيرات سلوكية دالة إحصائياً في الاتجاه المطلوب وذلك عند مقارنتهم بدرجاتهم على المقياس المستخدمة في القياس القبلي ولعل ذلك يعود إلى تشابه المجموعتين في ظروف كثيرة ما عدا تقديم تدريب المهارات الاجتماعية التوكيدية للمجموعة التجريبية فقط ، ذلك أن كلتا المجموعتين من الأطفال قد تلقتا التعزيز والمديح للسلوكيات الاجتماعية الملائمة ، كما تم مناقشة موضوع الغضب والعدوان في كلا المجموعتين ويبدو أن تركيز انتباه الطفل فقط على سلوك محدد مثل العدوان وتعزيز السلوكيات المضادة له قد يكون أسلوباً علاجياً فعالاً في تخفيض هذا السلوك .

**الدراسة الخامسة :**

أثر التدريب التوكيدي السلوكي المعرفي على الأفراد العدوانيين وعلى شركائهم .

The effect of cognitive behavioral assertion training on aggressive individuals and their partners.

ويهدف Duffy & Dowd, 1987 من هذه الدراسة إلى تقييم أثر برنامج للتدريب التوكيدي السلوكي المعرفي في ضوء تأثيره على الأفراد العدوانيين ومن يشاركونهم في المعيشة والذين لا يتلقون هذا التدريب .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد شارك في هذه الدراسة ٢٧ من الأفراد العدوانيين تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ عاماً وأكثر تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتكونت من (١٣ فرداً) وتجريبية (١٢ فردا) وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً للتدريب التوكيدي استغرق ٦ أسابيع تم إجراء قياس بعدي لكلا المجموعتين أظهرت فيه المجموعة التجريبية انخفاض لمعدل العدوان في حين لم يتضح ذلك لدى الأفراد في المجموعة الضابطة .

**الدراسة السادسة :**

Gognitive changes after social skills training with young mildly mentally handicapped adult.

ويهدف Lindsay, 1986 من دراسته هذه إلى بحث أثر تدريب المهارات الاجتماعية في إعادة تأهيل الأفراد المتخلفين عقلياً . وتفترض هذه الدراسة أن تدريب المهارات الاجتماعية لدى الأفراد المتخلفين عقلياً قد يكون له أثره في تنمية تفاعلهم الاجتماعي .

وتتألف عينة البحث في هذه الدراسة من ٣ حالات تعاني من التخلف العقلي ، انثى (١٨ عاماً) واثنان من الذكور (١٨ ، ٢٧ عاماً) تراوحت نسبة الذكاء لديهم ما بين (٦٥ ـ ٦٩) كانوا يعانون من بعض المشاكل التكيفية مثل مفهوم ذات منخفض لذواتهم ، ونقص في ثقتهم بأنفسهم ، ويعانون من القلق فيما يتعلق بالتصريحات الذاتية ، ولديهم اتجاهات مضادة للتفاعل .

وبعد تعرضهم للبرنامج التدريبي ، أمكن ملاحظة أن اثنين فقط من أفراد العينة قد أظهرا تغيرات سلوكية بسيطة بعد تلقي التدريب ، إلا أن جميع أفراد العينة قد ذكروا تحسنا في اتجاهاتهم السالبة التي كانت تتعارض مع تفاعلاتهم الاجتماعية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الدراسة السابعة :**

فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين السلوك الاندفاعي والترددي لدى عينة من طالبات الجامعة .

وتهدف هذه الدراسة التي أعدها مصطفى على مظلوم ١٩٩١ إلى تبين مدى فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين السلوك الاندفاعي لدى عينة من طلبة الجامعة .

وقد تكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالباً وطالبة من كلية التربية ببنها بالفرقة الثالثة بالشعب الأدبية والعلمية تراوحت أعمارهم ما بين ٢٠ ــ ٢٢ عاماً تم تقسيمهم من حيث نمط السلوك ومن حيث الجنس بحيث اشتملت العينة على ٢٠ من الذكور ومثلهم من الإناث ، ٢٠ منهم يتصفون بالاندفاع و ٢٠ منهم يتصفون بالتردد ، قام الباحث بتقسيم كل مجموعة منهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتلقت المجموعتان التجريبيتان برامج علاجية لتنمية السلوك التوكيدي .

وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين السلوك الاندفاعي والترددي لدى الذكور والإناث بشكل متساو بالإضافة إلى استمرارية فاعلية التدريب التوكيدي خلال فترة المتابعة .

**الدراسة الثامنة :**

أثر الاستجابات التوكيدية في خفض السلوك العدواني .

وتهدف ناهد عوض صالح ١٩٩٥ في هذه الدراسة إلى تبين مدى فاعلية العلاج بالاستجابات التوكيدية في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين حركياً .

وقد تكونت عينة الدراسة الفعلية من ٢٠ تلميذاً من الصف الأول من الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ممن حصلوا على درجات مرتفعة في العدوان تراوحت أعمارهم ما بين ١٠ ــ ١١ عاماً ، تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين ، ضابطة ( ن = ١٠) وتجريبية ( ن =١٠).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد أخضعت المجموعتان إلى التطبيق القبلي والبعدي لأدوات القياس وهي كالآتي :

١ ـ مقياس السلوك العدواني للأطفال .
٢ ـ اختبار القدرة العقلية العامة .
٣ ـ مقياس تقدير المستوى الاجتماعى والاقتصادي (الصورة المعدلة).
٤ ـ دراسة الحالة .
٥ ـ برنامج لتنمية الاستجابات التوكيدية وطبق على العينة التجريبية فقط.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في السلوك العدواني بعد تطبيق البرنامج مباشرة في صالح المجموعة التجريبية وأيضاً بعد ثلاثة أشهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج .

كما أظهرت نتائج الدراسة أيضاً انخفاض معدل السلوك العدواني لدى المجموعة التجريبية عند إعادة التطبيق البعدي واستمر هذا التغير حتى فترة المتابعة .

وتدعم نتائج هذه الدراسة فاعلية العلاج بالاستجابات التوكيدية في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين حركياً .

**الدراسة التاسعة :**

فاعلية التدريب التوكيدي في علاج المرضى بالفوبيا الاجتماعية من طالبات المرحلة الثانوية والجامعية .

وتهدف ناريمان الرفاعي (١٩٨٥) إلى أن تبين إمكانية استخدام فنيات العلاج النفسي السلوكي وفنية العلاج التوكيدي على وجه الخصوص في علاج الفوبيا الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية وطالبات المرحلة الجامعية مع تتبع مدى استمرارية الشفاء أو التحسن العلاجي لديهن خلال ثلاثة أشهر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد اختارت الباحثة عينة الدراسة غير المقصودة ضمن مرحلتين دراسيتين ١٠ طالبات من كل مرحلة من الحاصلات على أعلى الدرجات في مستوى الفوبيا الاجتماعية . وقد تم تقسيم كل عينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (ن = ٥) والأخرى ضابطة ( ن = ٥) .

وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية للتوصل إلى نتائج دراستها وهي:

١ ـ قائم ويلبي للميل العصابي .
٢ ـ مقياس التوكيدية للبيئة المصرية .
٣ ـ استمارة المقابلة الشخصية .
٤ ـ استمارة تشخيص الفوبيا الاجتماعية .
٥ ـ برنامج علاجي للتدريب التوكيدي الفردي مصور على شريط فيديو يتكون من ثمانية مواقف اجتماعية تنطوي على ٢٨ موقفاً اجتماعياً ، مدة الشريط ٢٥ دقيقة .

وقد استغرقت الدراسة الفعلية ١٥ جلسة ، تستغرق كل منها ما بين ساعة وساعة ونصف ، استخدمت فيها الفنيات الآتية : أداء الدور وعكس الدور ، التشكيل بالنموذج ، التدريب الموجه لفرد بذاته (Coaching) المكافأة الاجتماعية ، التغذية الراجعة ، المقابلات الفردية .

وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوكيدية بين طالبات المجموعات التجريبية بعد انتهاء البرنامج العلاجي مباشرة ، وبعد مضي ثلاثة أشهر من انتهائه عند مقارنتهم بطالبات المجموعة الضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية ، كما وصفت طالبات المجموعة التجريبية شخصياتهم أثناء البرنامج وبعد الانتهاء من البرنامج بأنها قد تغيرت تماماً إلى الأفضل .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**الدراسة العاشرة :**

تأثير التدريب التوكيدي الجماعي على مفهوم الذات ووجهة الضبط لدى العملاء .

The effect of group assertion training on client self - concept and locus of control .

يهدف Saxon, J. 1978 من دراسته هذه إلى بحث تأثير برنامج جماعي للتدريب التوكيدي على مجموعة من طلبة الجامعة ومن العاملين بالجامعة من الإناث والذكور باستخدام مقاييس ذاتية التقرير لمفهوم الذات ووجهة الضبط والتوكيدية كمتغيرات تابعة ، مع التركيز على أثر التدريب التوكيدي على نواحي معينة ذات أسس اجتماعية لمفهوم الذات .

وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٩ من الإناث والذكور من طلبة الجامعة والعاملين فيها تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وتتكون من (٢٣) فرداً ، (٩) من الذكور و(١٤) من الإناث بمتوسط عمر (٣١,٩) وأخرى ضابطة تتكون من ١٦ فرداً ، ٤ من الذكور و ١٢ من الإناث بمتوسط عمر (٣١,٣) وقد تم التحقق من تجانس المجموعتين في المتغيرات الديمغرافية قبل تلقي البرنامج التدريبي الذي استمر لمدة ٧ أسابيع بواقع ٣/٤ : ١ الساعة في كل جلسة .

وقد استخدم الباحث الأدوات الآتية لقياس متغيراته وهي :

١ ـ مقياس الجامعة للتعبير عن الذات

The College Self - Expression Scale, Galassi et.al, (1974).

٢ ـ مقياس I, p. & c scales لقياس وجهة الضبط (Levenson, 1972)

٣ ـ مقياس تنسي للتعبير عن الذات

Tennessee self - concept scale (TSCS)

٤ ـ ولجمع البيانات الديمغرافية استخدم

Counseling Center Forms.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتظهر نتائج الدراسة أن للتدريب التوكيدي تأثيراً إيجابياً على المشتركين في البرنامج حيث أدى البرنامج إلى نمو في مستوى السلوك التوكيدي لدى المجموعة التي تلقت التدريب التوكيدي عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة . في حين لم يرق النمو في مفهوم الذات إلى أن يؤدى إلى وجود اختلافات دالة بين المجموعتين .

أما بالنسبة لعلاقة التدريب التوكيدي بوجهة الضبط فلم توجد أي تأثيرات دالة إحصائياً للتدريب التوكيدي على وجهة الضبط .

ويوصي الباحث باستخدام التدريب التوكيدي كعلاج للعملاء ذوي التقدير المنخفض للذات وللكبت الاجتماعي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تعقيب على الدراسات من منظور التربية السيكولوجية :**

وتتضح من نتائج دراسة Thompson,1995 قضية التعلم الانتقالي، بمعنى الاستفادة من الخبرة المعاشة داخل حدود البيئة التدريبية إلى الحياة اليومية وهذا ما تنتبه إليه برامج التربية السيكولوجية حين تقدم أنشطة منزلية تتطلب ربط الخبرة التدريبية بمواقف الحياة اليومية . ولكي تتأكد هذه الخبرة فإن التربية السيكولوجية تساعد المتدرب على تحليل الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها وتثير لديه الحاجة لربط الخبرات التدريبية بما تتضمنه من تحليل معرفي وخبرة وجدانية وتفاعل اجتماعي بمتطلبات التفاعل في مواقف الحياة اليومية .

وتتناول دراسة Wolff & Desiderato, 1980 أحد محكات التربية السيكولوجية الخاصة وهو نقل الخبرة بصورة تلقائية من خلال التغير التلقائي في القيام بالأدوار الاجتماعية بحيث يتعدل موقف التفاعل في اتجاه البناء التوكيدي فتثير سلوكا توكيديا من أطراف التفاعل وقد يكون للنمذجة هنا دور أساسي . وفي التربية السيكولوجية كثيرا ما يطلب من المشاركين أن ينقلوا التدريب أويشركوا في التدريب أحد الزملاء أو الأصدقاء وهذا ليتدرب المشارك يحلل ويعمق الخبرة التوكيدية واستراتيجيات التدريب كما يتيح له هذا الموقف أن يدعم ويستقبل التدعيم من الآخر وكذلك ينقل الخبرة للآخر ويفتح مجالات أو رؤى لا يراها المتدرب لوحده .

ويلاحظ أن بناء البرنامج في دراسة Rotheram - Brous, 1989 يتفق مع بناء برامج التربية السيكولوجية فهو يجمع بين الخبرة المعرفية في التحليل والمقارنة بين السلوك التوكيدي واللاتوكيدي ويوظف هذا التحليل معرفياً ووجدانياً وسلوكياً فيعرف الخطوات ويضع خطة لتنفيذها ليحقق بها هدفاً مقبولاً لديه ولدى الآخرين بتحليلها ومناقشتها مع الغير مما يتيح له خبرة الوعي بالذات وتقييم الذات وبناء علاقات شبكية جديدة تطور مفاهيمه وتنمي وجدانه أوذكاءه الوجداني كما يذكر جولمان وتتيح له فرص التدعيم الذاتي والتدعيم الاجتماعي مما يرجح استدخال الخبرة لتصبح في بنائه المعرفي والوجداني والسلوكي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشير دراسة Kornfeld, 1974 إلى أحد مبادىء التربية السيكولوجية عند إعداد البرامج التدريبية وهو خصوصية التدريب ، وخصوصية العينة وعمومية المبادئ أى تعلم مبادىء عامة يترجمها البشر إلى مواقف حياتهم الخاصة ، ومن هنا تتحقق المحكات الثلاث للخبرة وهي:

١ ـ الانغماس Immersion

٢ ـ التوقد الآمن Relaxed Alertness

٣ ـ الاستبصار بذاته وبالآخرين Active Processing

أما دراسة Cooker & Hong (1984) فتلفت الانتباه إلى عمومية المبادىء وخصوصية التطبيق ، فالتوكيدية الكورية قد تعبر عن نفسها في مجالات تختلف عن التوكيدية الأمريكية برغم اشتراكهما في مبادىء واحدة ، وقد يدعم ذلك استفادة الذكور أكثر من الإناث في هذه الدراسة ، وقد يكون هذا ما دعانا لتقديم مفهوم التوكيدية الودودة الأكثر اتساقاً مع الثقافة العربية.

وتثير دراسة Corry, 1996 موقفا منهجيا وأخلاقيا حيث ضمنت برنامجها لتنمية المهارات التوكيدية تدريب أفراد العينة من الذين يعانون من العجز النمائي في المجالات الآتية : التفاعل الاجتماعي والاتصال والتعاون وضبط الذات وتحمل المسئولية ، والكثير من البحوث والدراسات تغفل القيمة الأخلاقية للتدخل السيكولوجي .

كما أبرزت دراسة King, 1977 أهمية الزمن لتكون الشبكات الجديدة التي تستغرق وقتا لذلك ولم تكن مدة البرنامج التدريبي ، والتي وصلت إلى ٤ ساعات فقط ، كافية .

تثير دراسة Schmidt & Miller, 1983 فلسفة المنهج التي تتراوح ما بين التبسيط " تنمية السلوك التوكيدي بالقراءة " إلى التركيب " العلاج متعدد الأبعاد ".

والتساؤل الذي تطرحه هذه الدراسة أى البرامج مع أي الأفراد تحت أي الظروف ؟ وهي مؤشر لخصوصية التدريب أيضاً .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشير نتائج الدراسة التي توصلت إليها Clueckauf, 1992 والتي تكونت عينتها من المعاقين بضرورة عدم تقييم نتائج التدريب والانتباه لتحليل خصائص العينة ومنهج التدريب وتحديد المتغيرات فقد نصل من النتائج السابقة إلى أن نجاح التدريب مع الفئات الخاصة له متطلبات تختلف عن الأسوياء فافراد هذه العينة يعانون من الافتقار للمهارات التوكيدية من ناحية كما يعانون من معوقاتهم البدنية التي قد تنعكس في مفهوم الذات أو غيره من الأبنية الأساسية في الشخصية ، ونلاحظ من نتائج هذه الدراسة أن أفراد العينة رغم نمو السلوك التوكيدي لديهم كما ظهر في المقاييس المستخدمة إلا أنهم لم يحققوا تغيراً فعلياً كما ظهر من الأنشطة الاجتماعية .

وقد استفاد البحث الراهن من هذه النتائج بطرح تساؤل خاص عن المتغيرات الشخصية التي ترتبط بالتفاوت في تحقيق النمو في السلوك التوكيدي وهو التساؤل (رقم ٢) ويتحرى العلاقة بين درجة النمو في السلوك التوكيدي التي حققتها المجموعة التجريبية من عينة البحث وبعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية .

عمل Albano et. al, 1995 على إشراك الوالدين في عملية التدريب في بعض الجلسات ، وكان لذلك أثره الفعال في زيادة فاعلية التدخل ، ولعل الوالدين في هذه الدراسة قد عملوا على مساعدة الأطفال على استدماج الخبرة وذلك بالقيام بدور الوسيط ومساعدتهم في تحويل الخبرة من البيئة إلى داخل الطفل.

كما تشير دراسة Rotheram - Brouss إلى أن استخدام نوعين من القياس يكون أكثر دقة خاصة مع بعض الفئات ، صغار السن مثلاً ، حيث لابد أن يكون للمدرب دوره في التقييم بالإضافة إلى تقييم المتدرب .

من العرض السابق للدراسات في مجال تنمية السلوك التوكيدي نلاحظ ما يلي :

من حيث العينة : كان هناك تنوع في العينات في الدراسات المعروضة من حيث النوع والحجم والسن والحالة الصحية والنفسية . فقد عرضنا لأسوياء ومتطرفين ومعاقين ، أطفال ، راشدين ، وكهول ، إناث وذكور.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من حيث المنهج المستخدم في الدراسات : عرضنا لمناهج مركبة تناولت تنمية السلوك التوكيدي كعلاج نفسي وعرضنا لمناهج بسيطة تناولته كتدريب .

من حيث زمن التدريب : تراوحت مدة التدريب في الدراسات المعروضة ما بين ٤ أسابيع إلى ١٨ أسبوعاً .

من حيث التقييم : تراوح التقييم ما بين القياس القبلي والبعدي والمتابعة باستخدام التقارير الذاتية والاختبارات الاسقاطية ، والملاحظة السلوكية ، والأنشطة المنزلية .

من حيث خصوصية التدريب : لم تستخدم برامج معدة مسبقاً ومتداولة وإنما كان لكل دراسة تقريبا برنامجها الخاص الذي يتناسب مع خصوصية العينة.

من حيث الاستراتيجيات المستخدمة في البرامج التدريبية : سادت الاستراتيجيات ذات الصبغة السلوكية في أغلب الدراسات .

من حيث الهدف من البرنامج التدريبي : شأن سيادة النظرية السلوكية ، أصبحت سائدة في معظم الدراسات المعروضة ، فهدف تنمية السلوك التوكيدي كان علاجياً وليس تنموياً .

**مدى استفادة الباحثة من الدراسات السابقة في البحث الحالي :**

- فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة : أشارت الدراسات السابقة إلى دور تنمية السلوك التوكيدي في الصحة النفسية للفرد ، وفي تنمية السلوكيات الإيجابية وعلاج الكثير من الاضطرابات النفسية لدى تنوع كبير من العينات المختلفة في السن والجنس والثقافة والصحة النفسية والبدنية ، ومن هنا جاء اختيار الباحثة لتنمية عدد من المتغيرات المهمة للصحة النفسية في فترة المراهقة في الاتجاه الإيجابي وهي : التوكيدية ، ومفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي والاكتئاب .
- فيما يتعلق بالتصميم التجريبي المستخدم : اختلفت الدراسات في تصميمها التجريبي المستخدم سواء في عدد المجموعات أو في تكرار القياس ، إلا أن معظمها قد تضمن في تصميمه التجريبي فترة متابعة وذلك لما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لها من أهمية في تحديد مدى استمرار تأثير البرنامج واستدماج المعرفة. ومن هنا فإن الباحثة ستضم في تصميمها التجريبي فترة متابعة .

- فيما يتعلق بأسلوب التقييم : اعتمدت تلك الدراسات في الوصول إلى نتائجها على استخدام تشكيلة من أساليب التقييم والقياس لتقييم التغيرات وحجم النمو الحاصل سواء القياس باستخدام المقاييس Test - Oriented ، أو Theory oriented ومن هنا فإن الباحثة ستضع فى اعتبارها أن يكون هناك تقييم للمتدربين وتقييم من وجهة نظر المدرب .

- فيما يتعلق بالمنهج المستخدم : تراوحت المناهج المستخدمة ما بين البسيط والمركب وفي هذه الدراسة ستستخدم الباحثة تصميماً يهدف لتنمية السلوك التوكيدي عن طريق الوعي الشعوري واستراتيجيات التربية السيكولوجية المختلفة .

- فيما يتعلق بزمن التدريب : أجمعت الدراسات السابقة التي عرضت على أن تكون مدة البرنامج تتجاوز الثمانية أسابيع ما عدا دراسة واحدة كانت المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المستخدم أربع أسابيع لذلك لم يكن له أثره الإيجابي ، وستعمل الباحثة على أن تكون مدة التدريب كافية .

- فيما يتعلق بالمضمون الثقافي : أسفرت بعض الدراسات عن نتائج لا تتفق مع نتائج الدراسات الأخرى ، ففي دراسة Cooker, & Kyung, 1984 أشارت النتائج إلى وجود فروق جنسية بين الذكور والإناث في استفادتهم من البرنامج بالإضافة إلى انخفاض المعدل العام للتوكيدية عن نظرائهم من الطلبة الأمريكيين الذين تمت مقارنتهم بهم مما يشير إلى ضرورة وضع المضمون الثقافي للبيئة في الاعتبار عند إعداد البرنامج التدريبي وأدوات قياس السلوك التوكيدي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

# الفصل الرابع
# إجراءات الدراسة

أولاً : تساؤلات الدراسة .

ثانياً : عينة الدراسة .

ثالثاً : أدوات الدراسة .

رابعاً : إجراءات الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**أولاً : تساؤلات البحث :**

في ضوء الإطار النظري تحددت مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

١ – هل يؤدي تقديم برنامج تدريبي في السلوك التوكيدي إلى نمو السلوك التوكيدي ؟

٢ – ما مدى الاختلاف بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من أفراد العينة في كل من :

أ – السلوك التوكيدي .

ب – مفهوم الذات .

جـ – التفاعل الاجتماعي .

د – الاكتئاب .

٣ – هل يصاحب النمو في السلوك التوكيدي نمواً في المتغيرات الشخصية الآتية : فهم الذات ، التفاعل الاجتماعي ، والتخفف من الاكتئاب لدى المجموعة التجريبية من عينة الدراسة ؟

٤ – ما أوجه التشابه والاختلاف في المتغيرات الشخصية الآتية : مفهوم الذات ، والتفاعل الاجتماعي ، والاكتئاب لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين يقعون على طرفي التوزيع بعد الاستفادة من البرنامج؟

تعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبي للإجابة عن الأسئلة التي تحدد مشكلة الدراسة . والتصميم المستخدم في هذه الدراسة هو نموذج القياس القبلي – البعدي — المتابعة القائم على استخدام مجموعتين متجانستين من طالبات المرحلة الثانوية تتكون كل مجموعة من عدد متقارب من الطالبات.

ويهدف التصميم التجريبي إلى اختبار مدى تأثير برنامج لتنمية السلوك التوكيدي على المتغيرات التابعة في هذه الدراسة وهي مستوى السلوك التوكيدي ومعدل الاكتئاب ومستوى التفاعل الاجتماعي ،مفهوم الذات لدى عينة الدراسة ، ويتمثل هذا في تكوين مجموعتين متكافئتين تتعرض

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إحداهما وهي المجموعة التجريبية إلى برنامج لتنمية السلوك التوكيدي ، في حين لا تتعرض المجموعة الأخرى وهي المجموعة الضابطة لهذا البرنامج ، ثم يقارن بين مدى التغير الحادث ودلالته في المجموعتين على كل المتغيرات التابعة وذلك بعد الانتهاء من البرنامج مباشرة ، ثم بعد انتهاء فترة المتابعة، ويتم ذلك في ضوء توافر درجة مناسبة من درجات الضبط من خلال تثبيت بعض المتغيرات وهي السن والجنس والجنسية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ومستوى تعلم الوالدين وبعد ذلك مستوى متقارب في متغيرات الدراسة .

**ثانياً : عينة الدراسة :**

تم اختيار عينة الدراسة المقصودة من بين طالبات مدرستين ثانويتين من مدارس المرحلة الثانوية بمدينة الدوحة حيث اختيرت المجموعة التجريبية ( ن = ٢٢) من مدرسة أم أيمن ، والعينة الضابطة من مدرسة الشيماء الثانوية للبنات ( ن = ٢٦) .

والعينة بهذا مقصودة وهي مقتصرة على طالبات الصف الثاني الثانوي الفرنسي من مدرستين من مدارس مدينة الدوحة فقط للأسباب الآتية:

١ ـ حسب التقرير السنوي لوزارة التربية والتعليم بدولة قطر لعام ١٩٩٧/٩٦ بلغ عدد المدارس الثانوية بدولة قطر ٢٢ مدرسة بها ١٤ مدرسة في مدينة الدوحة أي بنسبة ٦٤٪ من مجموع مدارس دولة قطر ، كما بلغ عدد طالبات الصف الثاني الثانوي الفرنسي في هذه المدارس ٣٥٢ طالبة بلغ عدد القطريات منهن ٢٤٠ طالبة موزعات على ١٤ شعبة دراسية في مدارس الدوحة فقط يتركز فيها معظم الطالبات لأن مدارس القرى لا تحوي إلا عدد بسيط من الطالبات في كل فصل دراسي . من هنا جاء اختيار الطالبات من مدينة الدوحة فقط .

٢ ـ وقد اختيرت عينة الدراسة من طالبات القسم الأدبي نظراً لتجمع أكبر نسبة من الطالبات القطريات في هذا القسم ، ولصعوبة الحصول على عدد كاف من الحصص المطلوبة لتطبيق برنامج الدراسة على الصفوف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الدراسية الأخرى في المرحلة الثانوية نظراً لكثرة المواد الدراسية ـ كما هو الحال في الصف الأول الثانوي ـ أو لصعوبة المناهج وطولها ـ كما هو الحال في الصف الثاني الثانوي العلمي .

٣ ـ كذلك اختارت الباحثة مدرستي أم أيمن الثانوية والشيماء الثانوية ضمن مدارس الدوحة الأربعة عشر للأسباب الآتية :

أ ـ لوجود أكبر نسبة من القطريات في هاتين المدرستين مقارنة بالمدارس الأخرى .

ب ـ لتقارب المستوى الاقتصادي والاجتماعي لطالبات كلا المدرستين إلى حد كبير .

جـ ـ لوجود صف دراسي واحد للثاني الثانوي في كلا المدرستين وبالتالي تصبح العينة ممثلة لطالبات الصف الثاني الثانوي الفرنسي في تلك المدرسة .

وقد فضلت الباحثة عدم اختيار المجموعة الضابطة من نفس المدرسة ضماناً للضبط التجريبي حيث أن هناك احتمالاً لنقل خبرات التدريب بين الطالبات .

**(١) خصائص العينة الديمغرافية :**

**أ ـ متغير العمر :**

بلغ العمر الزمني لأكبر طالبة في عينة البحث الكلية ٢٢,٥ عاماً ، في حين بلغ عمر أصغر طالبة ١٤,١١ عاماً ، وبلغ المتوسط الحسابي لأعمارهن ١٧ عاماً بانحراف معياري قدره ١,٤٧ .

في حين بلغ عمر أكبر طالبة في المجموعة التجريبية المكونة من ٢٢ طالبة ، ١٩,١٠ عاماً بينما بلغ عمر أصغر طالبة ١٤,١١ عاماً . وقد بلغ متوسط أعمارهن ١٦,٦٨ بانحراف معياري قدره ١,٣ .

أما المجموعة الضابطة والتي تكونت من ٢٦ طالبة فقد تراوحت أعمارهن ما بين ١٥,١١ عاماً إلى ٢٢,٥ عاماً ، وقد بلغ متوسط أعمارهن ١٧,٣٧ عاماً بانحراف معياري مقداره ١,٦٥ .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١/٤) يوضح عدد وصفات العينة الكلية

| البيان / العينة | العدد | أصغر طالبة | أكبر طالبة | المتوسط | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|---|
| العينة التجريبية | ٢٢ | ١٤,١١ | ١٩,١٠ | ١٦,٦٨ | ١,٣ |
| العينة الضابطة | ٢٦ | ١٥,١١ | ٢٢,٥ | ١٧,٣٧ | ١,٦٥ |
| العينة الكلية | ٤٨ | ١٤,١١ | ٢٢,٥ | ١٧,٠٠ | ١,٤٧ |

**(ب) المستوى الاجتماعي والاقتصادي :**

حرصت الباحثة على أن تمثل المدرستان اللتان تم اختيار عينة البحث منهما نفس التركيبة الاجتماعية والاقتصادية تقريباً ، ويمكن اشتقاق ذلك من استجابات أفراد العينة على استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي . فيما يتعلق بطبيعة عمل الوالدين ، وتعليم الوالدين ونوع المسكن .

وفيما يلي عرض موجز لكل واحد منهم .

**ـ طبيعة عمل آباء وأمهات أفراد العينة :**

أشارت استجابات الطالبات في المجموعتين إلى أن ٥٠٪ من آباء العينة التجريبية و(٧٣٪) من آباء العينة الضابطة يعملون في وظائف حكومية، وقد ذكر بعضهم نوع الوظيفة في حين اكتفى العديد منهم بتعبير (موظف حكومي) . يأتي في المرتبة الثانية مسمى متقاعد حيث كان (٢٧٪) من الآباء في المجموعة التجريبية و(١٥,٤٪) من المجموعة الضابطة يتلقون راتباً تقاعدياً من الدولة بغض النظر عن وظائفهم السابقة . تأتي في المرتبة الثالثة وظيفة " رجل أعمال" حيث كان (٢٣٪) من آباء المجموعة التجريبية و(١١,٥) من آباء المجموعة الضابطة يعملون في هذه المهنة .

أما بالنسبة لعمل أمهات أفراد عينة البحث من المجموعتين فقد أظهرت البيانات أن النسبة الأكبر من الأمهات في كلا المجموعتين لا تعمل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حيث ذكر (٧٢,٧٪) من أفراد المجموعة التجريبية (٥٧,٧٪) من الأفراد في المجموعة التجريبية أن أمهاتهن ربات بيوت ، وفي حين تعمل نسبة كبيرة من أمهات المجموعة الضابطة (٤٢,٢٪) كموظفة (معظمهن في سلك التربية والتعليم) تنخفض هذه النسبة لتصل إلى (٢٧,٣٪) لدى المجموعة التجريبية.

**تعقيب :**

لم تتمكن الباحثة من وضع تصنيف للوظائف الحكومية اتي يعمل بها آباء أفراد العينة وذلك لأن البعض ذكر مسميات الوظيفة ، في حين أغفل عدد لا بأس به من أفراد العينة في المجموعتين المسمى الوظيفي واكتفوا بمسمى موظف ، لذلك سوف تكون المقارنة بين المجموعتين بالنسب فقط كما هو موضح في جدول (٢/٤).

جدول (٢/٤) يوضح وظائف الوالدين في كل مجموعة ونسبة كل وظيفة لدى كل مجموعة من العدد الكلي

| البيان / طبيعة العمل | عمل الوالد | | | | البيان / طبيعة العمل | عمل الوالدة | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | مجموعة تجريبية | | مجموعة ضابطة | | | مجموعة تجريبية | | مجموعة ضابطة | |
| | عدد | ٪ | عدد | ٪ | | عدد | ٪ | عدد | ٪ |
| موظف | ١١ | ٥٠ | ١٩ | ٧٣ | ربة منزل | ١٦ | ٧٢,٧ | ١٥ | ٥٧,٧ |
| متقاعد | ٦ | ٢٧ | ٤ | ١٥,٤ | موظفة | ٦ | ٢٧,٣ | ١١ | ٤٢,٣ |
| رجل أعمال | ٥ | ٢٣ | ٣ | ١١,٥ | | | | | |

**ـ المستوى التعليمي لآباء وأمهات أفراد العينة :**

تشير بيانات أفراد العينة إلى تفاوت المؤهلات التعليمية للوالدين من تعليم عال إلى أمي لدى المجموعتين . وفيما يلي جدول يوضح النسب المئوية لكل فئة تعليمية من الوالدين لدى كل مجموعة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (٣/٤) يوضح المؤهلات التعليمية لوالدي أفراد العينة من المجموعتين ونسبة كل مؤهل لدى كل مجموعة

| | المجموعة التجريبية | | | | | | | | المجموعة الضابطة | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | تعليم جامعي عال | | مؤهل متوسط | | إلمام بالقراءة والكتابة | | أمـــي | | تعليم جامعي عال | | مؤهل متوسط | | إلمام بالقراءة والكتابة | | أمـــي | |
| الآباء | ٥ | ٢٢,٧ | ١٠ | ٤٥,٥ | ٧ | ٣١,٨ | – | – | ٥ | ١٩,٢ | ٨ | ٣٠,٨ | ٨ | ٣٠,٨ | ٥ | ١٩,٢ |
| الأمهات | ٦ | ٢٧,٣ | ٤ | ١٨,٢ | ٨ | ٣٦,٤ | ٢ | ١٨,٢ | ٦ | ٢٣ | ٧ | ٢٦,٩ | ٨ | ٣٠,٨ | ٥ | ٢٩,٢ |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تظهر البيانات الإحصائية تقاربا كبيرا بين نسب تعليم الآباء والأمهات في المجموعتين وإن كانت النسب تظهر أن ( ١ ) الآباء في المجموعة الضابطة أميون في حين لم تتضمن المجموعة التجريبية أي من الآباء الأميين ، غير أن باقي النسب متقاربة فيما يتعلق بتعليم الوالدين لدى المجموعتين .

ومن أجل أن تصبح المقارنة ممكنة في تعليم الوالدين بين المجموعتين قامت الباحثة بإعطاء درجات رتبية لكل مؤهل دراسي بحيث نبدأ من التعليم الجامعي العالي (٤ درجات) إلى الأمي ( درجة واحدة ) . وذلك حتى تصبح المقارنة بينهم ممكنة عند التأكد من تجانس العينة .

**- نوع المسكن :**

أظهرت البيانات التى تم الحصول عليها عن نوعية المسكن مايلي:

جدول رقم (٤/٤) يوضح نوعية المسكن لدى الأفراد في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ونسبة كل نوع

| | البيان / نوعية المسكن | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | العدد | النسبة ٪ | العدد | النسبة ٪ |
| ٣ | فيلا | ١٩ | ٨٦ | ١٩ | ٧٣ |
| ٢ | منزل شعبي | ٣ | ١٤ | ٧ | ٢٧ |
| ١ | شقة | – | – | – | – |

يتضح من الجدول اقتصار السكن لكلا المجموعتين على فيلا أو منزل شعبي ، وكما هو موضح فإن نسبة من يقطنون في فيلا أكثر في المجموعة التجريبية (٨٦٪) ، في حين أن نسبة من يقطنون في منزل شعبي كانت أكبر عند المجموعة الضابطة (٢٧٪) مقابل (١٤٪) لدى المجموعة التجريبية . ولكن هل هذا الفرق في النسب دال إحصائيا من أجل أن تصبح المقارنة ممكنة بين نوعي السكن لدى المجموعتين لجأت الباحثة إلى إعطاء رتبة لكل نوع من أنواع السكن وكانت كالآتي : فيلا (٣)، منزل شعبي (٢)،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شقة (١) وبالتالي فقد أمكن الحصول على وصف إحصائي لنوع المسكن وكان كالآتي :

المجموعة التجريبية = م = (٢,٢٦) ع = ٠,٣٥

المجموعة الضابطة = م = (٢,٧٣) ع = ٠,٤٥

وسوف تتم المقارنة بين المجموعتين باستخدام هذه البيانات عند البحث في تجانس العينتين .

**(٢) تكافؤ المجموعتين قبل إجراء التجربة :**

ويتحقق ذلك على مستويين :

**(أ) تجانس العينتين في المتغيرات الديموغرافية :**

ينبغي في الدراسات ذات التصميمات التجريبية التي تتكون من مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة اختيار أفراد المجموعة التجريبية من نفس أفراد المجتمع الأصل الذي اختيرت منه أفراد المجموعة الضابطة ، وأن يراعي التكافؤ بين أفراد المجموعتين من حيث المتغيرات أو الخصائص التي تؤثر في المتغير التابع ، بأن يكون لهما مثلاً نفس المتوسطات ونفس الانحرافات المعيارية للمتغيرات المؤثرة على المتغير التابع وما لم تضبط هذه المتغيرات فإن النتيجة التي يحصل عليها الباحث لايمكن الاعتماد عليها ، ولذلك فإن الاستراتيجية الفعالة لهذا النوع من البحث التجريبي تعتمد أساساً على اختيار مجموعتين متكافئتين في المتغيرات المرتبطة بطبيعة الأفراد وخصائصهم لكي يظهر بوضوح الأثر الحقيقي للمتغير المستقل في التجربة وهذا ما يسمى بتجانس العينة ويتم عن طريق ما يسمى بتثبيت المتغيرات والهدف من أن يكون تأثير المتغيرات واحد تقريباً في كلا المجموعتين (جابر عبد الحميد ، خيري كاظم ، ١٩٧٨ : ٢٠٤).

وفي هذه الدراسة حرصت الباحثة على ضبط بعض المتغيرات ذات التأثير في التجربة وذلك بتحقيق درجة مقبولة من التكافؤ بين أفراد العينة بالنسبة للمتغيرات المؤثرة في التجربة فيما عدا المتغير التجريبي . فقد اختارت أفراد العينتين من جنس واحد وعمر زمني ومستوى اقتصادي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

واجتماعي متماثل ، وأن تجري القياسات الثلاثة لأفراد العينة في نفس الفترة الزمنية .

وقد قامت الباحثة بضبط هذه المتغيرات باستخدام اختبار "ت " وذلك لكي يكون التأثير الحاصل بعد التجربة فقط للمتغير المستقل وهو التدريب التوكيدي .

أ ـ **ضبط متغير السن :**

جدول رقم (٤/٥) يوضح الفروق بين متوسطي المجموعتين في السن ومدى تجانسها

| البيان / العينة | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | النسبة الفائية F max | درجة التجانس |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة التجريبية | ٢٢ | ١٦,٦٨ | ١,٣ | ١,٢٦ | غير دالة | ٠,٦٦ | متجانسة |
| المجموعة الضابطة | ٢٦ | ١٧,٢٣ | ١,٦ | | | | |

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين في السن كذلك يظهر الجدول أن النسبة الفائية غير دالة إحصائياً عند أي مستوى من مستويات الدلالة مما يدل على تجانس المجموعتين في السن .

(٢) **ضبط متغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي :**

وتم ذلك من خلال :

**نوع المسكن :**

كنا في وصف العينة قد لجأنا إلى إعطاء رتبة لكل نوع من أنواع السكن الثلاثة ، وقد تم استخدام المتوسطات والانحرافات لإيجاد دلالة الفروق بين العينة في نوعية المسكن ويوضح ذلك جدول (٦/٤).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (٦/٤)

يوضح الفروق بين متوسطي المجموعتين في نوعية المسكن

| البيان / العينة | ن | م | ع | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | النسبة الفائية F max | درجة التجانس |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة التجريبية | ٢٢ | ٢,٨٦ | ٠,٣٥ | ١,٠٨ | غير دالة | ١,٦٥ | متجانسة |
| المجموعة الضابطة | ٢٦ | ٢,٧٣ | ٠,٤٥ | | | | |

يتضح من الجدول السابق أن المجموعتين متجانستان وأنه لا توجد بينهما أي فروق دالة فيما يتعلق بنوع السكن . وهو مؤشر من مؤشرات المستوى الاقتصادي .

**تعليم الوالدين :**

بعد إيجاد متوسطات وانحرافات الرتب التي أعطتها الباحثة لكل مؤهل دراسي لوالدي أفراد المجموعتين تمت المقارنة بينهم من أجل التأكد من التجانس وكانت دلالة الفروق بين المتوسطات والنسبة الفائية كالآتي :

جدول رقم (٧/٤) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات العينتين في تعليم الوالدين والنسبة الفائية

| البيان | المجموعة التجريبية(ن =٢٢) | | المجموعة الضابطة (ن=٢٦) | | قيمة "ت" | الدلالة | النسبة الفائية F max | درجة التجانس |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | | | | |
| الآباء | ٢,٩١ | ٠,٧٥ | ٢,٥ | ١,٠٣ | ١,٥٢ | غير دالة | ١,٨٩ | متجانسة |
| الأمهات | ٢,٦٤ | ١,٠٠٢ | ٢,٥٤ | ١,٠٧ | ٠,٣٢ | غير دالة | ١,١٤ | متجانسة |

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في تعليم الآباء والأمهات وإن كان مستوى تعلم الآباء أفضل عند المجموعة التجريبية إلا أنه لم يصل إلى درجة الدلالة . كذلك أظهرت النسبة الفائية تجانس المجموعتين في تعليم الوالدين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (٨/٤) يوضح دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين في متغيرات الدراسة وحجم التأثير لهذا الفرق

| البيان | المجموعة التجريبية (ن = ٢٢) | | المجموعة الضابطة (ن = ٢٦) | | قيمة | مستوى | حجم | مقدار حجم التاثير | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المتغيرات | م | ع | م | ع | "ت" | الدلالة | التأثير | صغير ٠,٢ | متوسط ٠,٥ | كبير ٠,٨ |
| السلوك التوكيدي | ٩,٣ | ٥,٤ | ٨,٧ | ٤,٦ | ٠,٤٠ | غيردالة | ٠,١٢ | | | |
| مفهوم الذات | ٥,٦ | ١٠,٣ | ٤٩,٥ | ٨,٨٨ | ٠,٧٣ | غير دالة | ٠,٢١ | ✓ | | |
| التفاعل الاجتماعي | ٩٠,٥ | ١٣,٢٧ | ٩٠ | ١٤,٥ | ٠,١٢ | غير دالة | ٠,٠٤ | | | |
| الاكتئاب | ٧٩,٣٨ | ٢٣,١١ | ٧٥,١ | ٢٥,١٥ | ٠,٣٥ | غير دالة | ٠,١٠ | | | |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تعقيـــب :**

مـن خـلال ضبـط متغـير السـن والجنـس والمسـتوى الاقتصـادي والاجتماعي عبر نوع السكن وتعليم الوالدين وعمل الوالدين يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيـة بيـن المجموعـة التجريبيـة والمجموعـة الضابطة مما يدل على تجانس العينتين قبل إدخال المتغير المستقل (التدريب التوكيدي) .

**(ب) التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات الدراسة :**

يتطلب التصميم التجريبي المستخدم في هذه الدراسة والذي يتضمن مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات الدراسة قبل إدخال المتغير المستقل . أي ألا تكون هناك فروق دالة بين المجموعتين في المتغيرات موضع الدراسة وذلك حتى نرجع وجود الاختلاف بين المجموعتين إلى أثر المتغير التجريبي وليس إلى متغيرات أخرى، والمتغير التجريبي في دراستنا هذه هو التدريب التوكيدي .

وقد تم الضبط التجريبي للمتغيرات باستخدام اختبار "ت" كأسلوب إحصائي بارامتري واختبار مان وتني U Test كأسلوب إحصائي لابارامتري .

ويتضح من الجدول التالي (٨/٤) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً عند أي من المتغيرات الأربعة وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في متغيرات الدراسة التابعة قبل إجراء الدراسة وإخضاع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل ، كما كان حجم التأثير صغيراً جداً في جميع المتغيرات .

كما أكدت المقارنة بين المجموعتين باستخدام مان وتني النتيجة السابقة وهي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتطبيق القبلي بين المجموعتين . وبذا يمكننا القول أن المجموعتين متجانستان أيضاً في متغيرات الشخصية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (٩/٤) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في متغيرات الدراسة

| البيان / المتغيرات | المجموعة الضابطة | المجموعة التجريبية | ى | د | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| السلوك التوكيدي | ٢٢,٩٨ | ٢٤,١١ | ٢٩٤.٥ | ٠,١٨ | غير دالة |
| مفهوم الذات | ٢٦,٥٦ | ٢٢,٦١ | ٢٣٢,٥ | ١,١١ | غير دالة |
| التفاعل الاجتماعي | ٢٤,٥٤ | ٢٤,٤٥ | ٢٨٥ | ٠,٢١ | غير دالة |
| الاكتئاب | ٢٥,٤ | ٢٣,٤٣ | ٢٦٢,٥ | ٠,٤٩ ـ | غير دالة |

**ثالثاً : أدوات الدراسة :**

**(١) المقاييس السيكومترية :**

وتشمل الأدوات التي استخدمتها الباحثة في هذه الدراسة للإجابة عن تساؤلات الدراسة وهي كالآتي :

أ ـ مقياس السلوك التوكيدي : وهو من إعداد الباحثة ويتكون من مواقف يتطلب من المفحوص أن يذكر استجابته لها .

ب ـ مقياس الاكتئاب المتعدد الدرجات (MDI) وهو من إعداد دافيد برندت (David Berndt, 1986) قامت الباحثة بتقنينه على البيئة القطرية في دراسة سابقة . وقد وقع الاختيار على هذا المقياس لأنه يوفر تقييما شاملاً للاكتئاب ، فهو يقيس (١٠) من أبعاد الاكتئاب في مقاييس فرعية كما أنه مصمم أساساً على مجتمعات سوية .

جـ ـ مقياس مفهوم الذات : وهو من إعداد الباحثة . قامت بإعداده بحيث تتناسب بنوده مع مفهوم الذات لدى الشخص المؤكد لذاته . وهو مقتبس من قائمة الصفات النفسية Adjective Checklist .

د ـ مقياس التفاعل الاجتماعي : وهو من إعداد الباحثة ليقيس التفاعل الاجتماعي في عدة مجالات لدى المراهقين .

هـ ـ استمارة بيانات من إعداد الباحثة وتشمل بعض البيانات الأولية عن عينة الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**(٢) برنامج تنمية السلوك التوكيدي :**

ويتكون البرنامج من ١٥ وحدة تتكون كل منها من جلستين إلى أربع جلسات قامت الباحثة فيه بتدريب المشاركات على مكونات السلوك التوكيدي. والتدريب في هذه الدراسة يشتق استراتيجياته من منظور التربية السيكولوجية القائم على تنمية إمكانات الفرد العقلية والانفعالية والاجتماعية بما يساعده على فهم ذاته وتكوين بناء شبكي معرفي وجداني سلوكي يقترب من النموذج التوكيدي يلتصق بالشبكة القائمة ويكون امتداداً لها في الأفكار والمشاعر والسلوك .

وقد التزمت الباحثة بمحكات تصميم وتقييم البرامج التدريبية التي قدمها إيزاكسون وترافنجر والإضافات التي قدمتها صفاء الأعسر .

سوف نتناول المقاييس والبرنامج بالوصف الدقيق فيما يلي :

**أولاً : المقاييس السيكومترية :**

سوف نتناول فيما يلي الخطوات التي اتبعت لبناء المقاييس السيكومترية وهي :

أ – مقياس السلوك التوكيدي .
ب – مقياس الاكتئاب المتعدد الدرجات .
جـ – مقياس مفهوم الذات .
د – مقياس التفاعل الاجتماعي .
هـ – استمارة بيانات أولية .

**(أ) مقياس السلوك التوكيدي :**

ويهدف هذا المقياس إلى تقدير درجة تأكيد الفرد لذاته .

وقد فضلت الباحثة أن تعد هذا المقياس بدلاً من الاستعانة بأحد المقاييس الموجودة في هذا المجال وذلك لأن مفهوم السلوك التوكيدي مفهوم يتأثر بالمواصفات الاجتماعية وبالمتغيرات الثقافية لكل مجتمع ، لذلك كان من الضروري أن يتم إعداد مقياس يتناسب مع معايير وقيم مجتمع الدراسة وأن يتناسب مع المرحلة العمرية لعينة البحث .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تطور إعداد المقياس :**

تضمن إعداد المقياس المستخدم لقياس التوكيدية في هذه الدراسة ما يلي:

**(١) مصادر بنود المقياس :**

١ ــ الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة المرتبطة بمشكلة انخفاض السلوك التوكيدي وبالمقاييس المستخدمة في هذه الدراسات سواء التي أعدت لتناسب الثقافة الغربية أو العربية . ومع أن معظم المقاييس التي استخدمت لقياس التوكيدية في هذه الدراسات قد تم تصميمها في إطار الثقافة الغربية إلا أن ذلك لم يمنع من أن تكون هناك أنماط سلوكية توكيدية مشتركة مع الثقافة القطرية أفادت الباحثة في وضع بنود هذا المقياس ومن ضمن تلك الاستبيانات :

**مقاييس باللغة العربية :**

١ ــ مقياس توكيد الذات . إعداد غريب عبد الفتاح (١٩٨٦).
٢ ــ اختبار تأكيد الذات. إعداد محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٨١).
٣ ــ اختبار السلوك التوكيدي. إعداد طريف شوقي (١٩٨٨).
٤ ــ اختبار مستوى التوكيدية . إعداد محمود الأرضي (١٩٨٥).
٥ ــ مقياس التوكيدية . إعداد سامية القطان (١٩٨١).
٦ ــ مقياس السلوك التوكيدي . إعداد الباحثة (١٩٩٢).

**مقاييس باللغة الإنجليزية :**

1 - The College Self - Expression Scale (Galassi et.al., 1974).
2 - The Nurse Assertiveness Inventory (Michelson et.al)
3 - Discrimination Test on Ass., Aggresiveness and Nonass. Behavior (Lange & Jakubowski, 1976).
4 - The Bakker assertiveness- Aggressiveness Inventory (Bakker & Bakker, 1978).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5 - Alberti & Emmons Ass. Inventory (Alberti & Emmons, 1970).
6 - Gambrill - Richey Assertion Inventory (Gambrill & Richey, 1975).
7 - Personal Relations Inventory (Lorr & More, 1979).

٢ ـ على ضوء التعريف الذي تقدم عن السلوك التوكيدي باعتباره سلوكاً مركباً من مكونات خمسة تم تحديد المهارات التوكيدية التي سيتم قياسها وكانت كالآتي : الدفاع عن الحقوق ، رفض المطالب غير المعقولة ، التقدم بطلبات للآخرين ، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية ، التعبير عن الرأي واستقلاليته . وتعد هذه المهارات من أهم المهارات التوكيدية وتشتمل كل مهارة منها على عدد من المهارات النوعية المندرجة ضمنها .

٣ ـ في ضوء التحديد السابق أصبح هدف الباحثة اختيار مواقف ذات خصوصية ثقافية في التعبير عن مكونات السلوك التوكيدي ولتحقيق هذا الهدف تم توجيه سؤال مفتوح إلى الطالبات عن مواقف الحياة التي يجدن حرجاً في التعامل معها بحرية أو قد يضطرون إلى إصدار استجابات متناقضة لاستجاباتهن الفعلية إما بدافع الخجل أو الخوف من الطرف الآخر في الموقف أو بسبب بعض الأفكار الأخرى الخاطئة . تلا ذلك تحليل البيانات الخاصة بإجاباتهن واستخلاص المواقف التي تضمنها المقياس.

٤ ـ في الصورة المبدئية للمقياس تم اختيار ٢٥ موقفاً ضمن عدد كبير من المواقف التى تم الحصول عليها من المصادر السابق ذكرها والتي روعي فيها أن تشتمل الاستجابة عليها استخدام جميع مهارات التوكيدية السابق ذكرها . وبناء على اقتراح الأستاذ المشرف تم عرض هذه المواقف على مجموعة من زميلات الدراسة القطريات لتحديد أي منها أكثر احتمالاً لأن تصادفهن خلال تفاعلهن مع الآخرين . تلا ذلك حصر المواقف الأكثر تكراراً في اختياراتهن والتي بلغت (١٦) موقفاً فقط موزعة على الأبعاد الآتية :

الدفاع عن الحقوق ، رفض الطلبات غير المعقولة ، التقدم بطلبات للآخرين ، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية والتعبير عن الرأي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥ ـ من الخطوات السابقة تم التوصل إلى (١٠) مواقف يستثير كل موقف أحد المهارات التوكيدية أو أكثر.

**تعليمات تطبيق المقياس :**

يمكن تطبيق المقياس فردياً أوجماعيا ، وتحتوي تعليمات المقياس على وصف لما هو مطلوب من المفحوص . وتتطلب الاستجابة على هذا المقياس أن يقدم المفحوص استجابتين لكل موقف ، فى الاستجابة الأولى يذكر السلوك الفعلي الذي يود بالفعل أن يصدره عندما يواجه الموقف المقدم له ، أما في الاستجابة الثانية فعلى المفحوص أن يذكر السلوك الذي يتمني أن يصدر عنه في هذا الموقف . وقد أضيفت الاستجابة الثانية حتى تحيّد استجابة المفحوص ولا تتدخل فيها عوامل المرغوبية الاجتماعية .

**تصحيح المقياس :**

تم الاهتداء بمقياس روتر للتوافق والذي أعدته صفاء الأعسر عند وضع مفتاح التصحيح لهذا المقياس حيث استخدم تحليل مضمون الاستجابات وذلك لأن المقياس عبارة عن سؤال مفتوح ، وقد اتبع الآتي لتصحيح الاستبيان :

ـ قامت الباحثة بتفريغ استجابات الطالبات في قوائم بحيث تفرغ استجابات الطالبات على كل موقف بطريقة متدرجة بدءاً من الاستجابة الأكثر توكيداً ثم الأقل حتى تصل إلى الاستجابة التي تفتقر إلى أي مكون من مكونات التوكيدية وتتضمن استجابة سلبية أو عدوانية وتوضع درجة لكل مجموعة من الاستجابات وتتدرج الدرجات من ٣ درجات إلى صفر تبعاً للآتي :

* ٣ درجات للاستجابة التي تتضمن استجابة توكيدية أو أكثر.

مثال : " استأذن من والدي في الذهاب إلى الرحلة ، وعندما يرفض أحاول إقناعه ".

* درجتان للاستجابة التي تتضمن استجابات توكيدية في جزء منها ، بينما يتضمن الجزء الآخر استجابة غير توكيدية .

مثال : " أستأذن من والدي في الذهاب إلىالرحلة المدرسية ، وأعلمه برغبتي الشديدة في الذهاب ، وعندما يرفض لا أحاول معه ".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

* درجة واحدة للاستجابة التي تتضمن في جزء منها مهارة توكيدية.
مثال " أطلب من والدتي أن تحاول إقناع والدي بذهابي للرحلة ولكني لا أستطيع مواجهته مباشرة ".
* صفر للاستجابة التي تشير إلى العدوان أو الإذعان أو المسايرة.
مثال : " بما أن والدي لم يسمح لأختي سابقاً بالذهاب فإنني لن أبلغه لأنه سيرفض .

وبالتالي فإن سقف الدرجة لهذا المقياس سيكون ٣٠ درجة ، وهو يقدم درجة كلية للتوكيدية عن طريق تصحيح الاختبار تصحيحاً كمياً باستخدام النماذج الخاصة بذلك .

والدرجة في هذا المقياس كلية وهي ٣٠ درجة بمعدل ٣ درجات لكل موقف تتضح فيه الاستجابة التوكيدية . وحيث أن المقياس قصير إلى حد ما ويحتوي على ١٠ مواقف فقط فلن تكون هناك درجات فرعية لمكونات أو عناصر التوكيدية ، فبناء المقياس لا يسمح بمكونات منفصلة .

والسؤال هو : لماذا نتبنى مفهوماً مركباً من مكونات في تعريفنا للتوكيدية ، وعند القياس نقدم قياساً اسقاطياً ؟

لقد ناقش ماكيلاند McClelland هذه القضية في دراساته عن الدافعية حيث تبين أن الارتباط بين درجة المفحوص الواحد تتغير بتغير منهج القياس ، ذاكراً أن المقاييس الموضوعية تخاطب البناء النفسي المدعم اجتماعياً والمقبول اجتماعياً أما المقاييس الإسقاطية فتخاطب البناء التلقائي الأكثر عمقاً .(صفاء الأعسر ، ١٩٩٩).

وما قمنا به هو توظيف التعريف على أساس المكونات في تصميم وبناء جلسات البرنامج كوسيلة توصلنا إلى مخاطبة البعد الأعمق في البناء النفسي وهو البعد التلقائي الذى لا يظهر إلا في المواقف الكلية .

والسؤال التالي : ولماذا لم يتم التصحيح في ضوء المكونات حتى في الاستجابة التلقائية على المواقف ؟ والإجابة أن التداخل بين المكونات يجعل هذا الأمر محفوفاً بمخاطر الذاتية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تقنين المقياس :**

**(أ) ثبات المقياس :**

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين :

١ ـ بإعادة التطبيق Test - retest . ويعطي نسبة الاتفاق بين إجابة الفرد في التطبيق الأول والثاني وقد تم إعادة التطبيق بعد فاصل زمني بين التطبيقين مدته ٤ أسابيع على " عينة " من طالبات المرحلة الثانوية مكونة من ٣٠ طالبة وقد تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة بيرسون حيث بلغ ٠,٨٧ .

٢ ـ طريقة تحليل التباين باستخدام معادلة كودر وريتشاردسون .

تعد من أنسب طرق حساب ثبات مثل هذه الاختبارات فهي صالحة لقياس الاختبارات القصيرة وغير القصيرة . والجدول التالي يوضح ثبات المقياس باستخدام كودر ريتشاردسون .

جدول رقم (١٠/٤) يوضح معامل الثبات لمقياس التوكيدية

باستخدام كودر وريتشاردسون

| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | عدد البنود | عدد الاستجابات في كل بند | ن | ر أ أ | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ٨,٣٣ | ٣,٦٤ | ٣٠ | ٣ | ٣٠ | ٠,٦٨ | ٠,٠١ |

وبرقم حساب الثبات بهذه الطريقة إلا أن الباحثة واعية أن هذه ليست الطريقة المثلى لحساب الثبات وذلك لأن المقياس يغلب عليه تعددية الأبعاد .

**(ب) صدق المقياس :**

استخدم الصدق الظاهري لتحري صدق المقياس .

يقيس المقياس الحالي السلوك التوكيدي ، وقد أظهر التطبيق على عينة التقنين أن المواقف واضحة وسهلة الفهم وكذلك التعليمات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**(ب) مقياس الاكتئاب المتعدد الدرجات :***

وهو من إعداد دافيد برندت David J. Brendt, 1986 وهو مقياس موضوعي لقياس شدة الاكتئاب بتقرير ذاتي . يتميز عن غيره من المقاييس الأخرى للاكتئاب بأنه يوفر أكثر من تقييم شامل للاكتئاب ، حيث يوفر ١٠ درجات فرعية منفصلة تمثل ١٠ أبعاد من أبعاد الاكتئاب بالإضافة إلى الدرجة الكلية . كما أنه ذو منفعة كبيرة لتقييم الفروق الدقيقة للأنماط المعتدلة من الاكتئاب .

ويتميز (MDI) عن غيره بأنه مصمم أساساً على مجتمعات سوية ، كما أنه يتيح وصفاً أكثر تمييزاً ودقة لعينة البحث وليس مجرد تقييم لشدة الاكتئاب لديهم .

ولا يقصد من استخدام هذا المقياس تشخيص الاكتئاب وإنما تحديد الحالة النفسية العامة .

**وصف المقياس :**

صمم استبيان (MDI) على صورة تقرير ذاتي يتضمن ١١٨ بنداً تقيس شدة الاكتئاب والسمات الاكتئابية . يقوم المفحوص بقراءة هذه العبارات التي تصف كيف يشعر بعض الناس عامة ليحدد في ورقة الإجابة المنفصلة إذا كانت العبارة تنطبق عليه أم لا .

وينعكس التقييم الشامل لشدة الاكتئاب في ثلاث درجات مختصرة وهي الدرجة الإجمالية الخام ودرجة مئينية ودرجة "ت" المعيارية .

ويوفر المقياس ١٠ مقاييس فرعية تقيس ١٠ أبعاد مختلفة للاكتئاب وهي :

١ – مستوى الطاقة المنخفض .
٢ – صعوبة إصدار الأحكام المعرفية .
٣ – الإحساس بالذنب .

---

(*) يوجد وصف مفصل للمقياس في دراسة سابقة للباحثة ١٩٩٢.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤ ـ التقدير المنخفض للذات .
٥ ـ الانطواء الاجتماعي .
٦ ـ التشاؤم .
٧ ـ التهيج وحدة الطبع .
٨ ـ الحالة المزاجية الحزينة .
٩ ـ الشعور بالعجز عن تلقي استجابات تدل على الاهتمام من قبل الآخرين.
١٠ ـ العجز المتعلم من خبرات الفشل .

**الخصائص السيكومترية للقياس في بيئته الأصلية :**

**أ ـ الثبات :**

تم التحقق من ثبات المقياس ومقاييسه الفرعية بطريقتين :

١ ـ الاتساق الداخلي : تبدو درجة ثبات القياس ثابتة تماماً عند (٠,٩٦) و(٠,١) و (٠,٩٧) كما كان ثبات المقاييس الفرعية بنفس الجودة .

٢ ـ الثبات بإعادة التطبيق : وتم الحصول على ثبات الاختبار بإعادة تطبيق المقياس الكامل والمقاييس الفرعية باستخدام عينتين وكان ثباته لاحداها (٠,٣٨) و (٠,٧١) للأخرى .

**ب ـ الصدق :**

استخدمت عدة طرق لقياس الصدق وهي :

١ ـ الصدق التلازمي للمقياس الكامل : ارتبط المقياس ارتباطاً مرتفعاً مع العديد من مقاييس الاكتئاب منها مقياس بك بمقدار (٠,٦٩) ولائحة الاكتئاب الموضوعية بمقدار (٠,٧٧) ومقياس هاملتون للاكتئاب بمقدار (٠,٩٦).

٢ ـ صدق البنود : تراوح متوسط ارتباط البنود مع مقاييسهم الفرعية من (٠,٦٢) إلى (٠,٤٧).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣ – الصدق البنائي : أتاح التحليل العاملي للمقياس الدليل على الصدق البنائي لمعظم المقاييس الفرعية . وبوجه عام دعم التحليل الجماعي الصدق البنائي للمقاييس الفرعية .

**تقنين المقياس في البيئة القطرية :**

في دراسة سابقة قامت الباحثة بتقنين المقياس في البيئة القطرية وكان صدقه وثباته كما يلي :

**الثبات :** وتم بإعادة التطبيق على عينة مكونة من ٨١ طالبة بفاصل زمني مقداره ٤ أسابيع ، وقد كان ثبات المقياس جيداً حيث وصل إلى (٠,٩٢) وهو دال عند مستوى (٠,٠١) .

**الصدق:** تم التحقق من صدق المقياس بالصدق البنائي حيث تم تطبيقه مع المقياس الفرعي للاكتئاب من مقياس مينيسوتا المتعدد الأوجه MMPI Scale على عينة قوامها ٨١ طالبة وقد بلغ معامل الصدق (٠,٧٨) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١).

**كيفية استخدام المقياس :**

من الممكن تطبيق المقياس فردياً أو جماعياً على المراهقين أو الراشدين ، ولا يوجد وقت محدد للإجابة على المقياس ولكنه عادة ما يستغرق من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة للإجابة عليه.

**طريقة التصحيح :**

يتكون المقياس من ١١ درجة وهي الدرجة الكلية للمقياس بالإضافة إلى درجة المقاييس الفرعية العشرة . ويتكون مفتاح التصحيح من ورقة شفافة توضع مباشرة على ورقة الإجابة ثم تسجل الدرجات في الخانات الإحدى عشر في أسفل الورقة . قبل التصحيح تستبعد البنود التي عليها إجابتين ، وإجمالي الدرجة الخام مساوية لمجموع الدرجات الفرعية العشرة وهي تتراوح ما بين صفر إلى ١١٨ ، بينما تتراوح الدرجة الخام للمقاييس الفرعية ما بين صفر إلى ١٢ ، ما عدا مقياس الشعور بالذنب حيث تتراوح درجاته ما بين صفر إلى ١٠ درجات ، وعندما تتجاوز الدرجة الخام ١٠٥ درجات تصبح إجابة مشكوكا فيها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تفسير الدرجة الكلية :**

تدل الدرجة الإجمالية على شدة الاكتئاب ، وهناك نوعان من الدرجات مقابلين لهذه الدرجة الخام وتحدد موقع المفحوص بالنسبة لزملائه وهما :

١ – الدرجة المئينية : وهي التي تحدد موقع الفرد للجماعة المرجعية التي ينتمي إليها .

٢ – الدرجة المعيارية "ت" : وهي تسمح بمقارنة درجات المفحوصين الذين ينتمون إلى مجتمعات مختلفة .

وهذه الدرجات متواجدة في جداول بملاحق كراسة التعليمات ويتحدد استخدام أي من هذه الجداول تبعا لجنس أفراد العينة .

**مقياس مفهوم الذات :**

ويهدف هذا المقياس أن يكشف المفحوص عن مدى إدراكه لذاته . وقد اقتبست الباحثة فكرة هذا المقياس من مقياس قائمة الصفات Adjective Check list (Gough & Heilbrun, 1983) والذي تضمن ٣٠٠ صفة يقوم المفحوص عند الإجابة على هذا المقياس بتحديد إذا كانت هذه الصفات تنطبق عليه أو لا تنطبق .

في البداية قامت الباحثة باختيار عدد كبير من الصفات التي تحدد نظرة الفرد لذاته ، وقد راعت أن تشتمل على صفات تصف الفرد في تفاعله مع الآخرين في مناحي الحياة المختلفة ، وطرق تفكيره وانفعالاته. وكانت جميعها في اتجاهها الإيجابي .

وبعد تقييم عدة صور من المقياس ، تم التوصل إلى الصيغة النهائية للمقياس والتي تضمنت أحد عشر صفة ، راعت الباحثة عند اختيارها أن تتفق مع مفهوم الفرد عن ذاته فيما يتعلق بصفات المؤكد لذاته فالمحك هو التغير أو النمو وهو دالة ليس فقط على ما تحقق من نمو وإنما وعى الفرد به وأن تتناسب مع المرحلة العمرية لعينة الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**وصف المقياس :**

يتكون المقياس في صورته النهائية من أحد عشر صفة تصف الذات بإيجابية ، يقابلها أحد عشر صفة مناقضة لها . وقد وضعت كل صفة ونقيضها على مقياس متدرج من ١ إلى ٧ أو العكس .

وقد غيرت الباحثة في بناء المقياس عن المقياس الأصلي الذي كانت الإجابة عليه بأن يحدد المفحوص إذا كانت الصفة المقدمة تنطبق أو لا تنطبق عليه ذلك أن الهدف في هذا المقياس هو إتاحة الفرصة لرصد حركة الفرد على البند الذي تمثله الصفة ، فقد فضلنا مقياس متدرج يحقق الهدفين :

أولاً : رصد الإجابة ، وثانيا : رصد تحرك الفرد .

وتكون استجابة المفحوص بأن يضع دائرة على أي رقم من الأرقام السبعة في المقياس المتدرج يحدد به لأي مدى تنطبق عليه الصفة وفي أي اتجاه لها ، الإيجابي أو السلبي ، وهذه الاستجابة تحدد نظرة الفرد لذاته.

مثال : أنا متفائل ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ أنا متشائم

وحتى لا يوحي المقياس بالاستجابة المرغوبة اجتماعيا ، فقد تم تغيير اتجاه ترتيب الصفات بحيث لا تصف الصفات الإيجابية في عمود ويقابلها في العمود الآخر الصفات السلبية ، أي لم تكن كل البنود على نسق واحد.

**طريقة التصحيح :**

تمثل الدرجة العليا (٧) سقف الدرجة لكل بند وهي تدل على مفهوم ذات إيجابي ، في حين تمثل الدرجة (١) الحد الأدنى لكل بند وهي تدل على مفهوم ذات سلبي ، بينما تدل الدرجة ٤ على الاستجابة المحايدة ، ويتم الحصول على الدرجة الكلية لهذا المقياس بجمع الأرقام التي يضع عليها المفحوص دائرة وتمثل هذه الدرجة مفهومه عن ذاته . يلغي البند الذي يحمل إجابتين ، وإذا تكرر ذلك في بندين تستبعد الاستمارة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويبلغ سقف الدرجة لهذا المقياس ٧٧ درجة في حين تبلغ أدنى درجة ١١ درجة وارتفاع الدرجة يدل على السواء ، وبمعنى آخر إذا زادت حصيلة استجابة الفرد عن ٣٨ درجة ، فإن المفحوص ينظر إلى نفسه نظرة إيجابية ، أما إذا قلت عن ٣٨ فإن نظرته عن ذاته تكون سلبية .

**تقنين الاختبار :**

ثبات الاختبار ، تم التحقق من ثبات الاختبار بطريقتين :

أ ـ إعادة التطبيق : حيث تمت إعادة تطبيق الاختبار على عينة التقنين بعد فاصل زمني مقداره ٤ أسابيع ، وباستخدام معادلة بيرسون حيث بلغ الثبات ٠,٩١ وهي نسبة كبيرة .

**(ب) تحليل التباين :**

باستخدام معادلة كودر وريتشاردسون Kuder & Richardson وهي تعتبر من أنسب طرق حساب الثبات لمثل هذه الاختبارات القصيرة ، وهي تدل على الحد الأدنى لثبات الاختبار ، كما يرى بعض العلماء ، أن طريقة سبيرمان وبراون تدل على الحد الأعلى لثبات الاختبار. (البهي السيد، ١٩٧٨ : ص ٣٩٢).

وعند تطبيق هذه المعادلة على التطبيق الأول للأداة على عينة التقنين كان الارتباط كالآتي :

جدول رقم (١١/٤) يوضح معامل ثبات اختبار مفهوم الذات باستخدام معادلة كودر وريتشاردسون

| المتوسط | ع | عدد البنود | عدد الاستجابات في كل بند | العينة | ر أ أ | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ٥٣,٢٣ | ٩,٦٨ | ٧٠ | ٧ | ٣٠ | ٠,٧٥ | ٠,٠١ |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**صدق الأداة :**

اكتفت الباحثة بالنسبة للصدق بصدق المضمون وتجاوب المجيبات .

**(د) مقياس التفاعل الاجتماعي :**

ويهدف هذا المقياس إلى أن يتعرف المفحوص على أسلوب تفاعله مع المحيطين به في حياته اليومية. وفي ضوء الاطلاع على عدد من المقاييس التي استخدمت لقياس هذا المتغير قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس والذي راعت الآتي عند إعداده :

١ ـ أن تتناسب بنوده مع نمط التفاعل المقبول في البيئة القطرية .

٢ ـ أن تقيس نمط التفاعل عند الأفراد في سن المراهقة والذين تتميز شخصياتهم في هذه المرحلة بتغيرات انفعالية شديدة .

٣ ـ أن تقيس بنوده التفاعل الاجتماعي السليم في ضوء مبادىء السلوك التوكيدي .

**وصف الاختبار :**

يتكون المقياس في صورته النهائية من عشرين بنداً تصف سلوك الأفراد في تفاعلهم اليومي في محيط الأسرة والمدرسة والحياة العامة .

وقد تم التوصل إلى هذه الصورة بعد تقييم عدة صور من المقياس وبعد العديد من تجارب الصياغة التي أقرها المشرف فيها بعض البنود وحذف البعض الآخر ، وبعد تكرار الحذف والإضافة تم الاستقرار على هذه الصورة النهائية للمقياس والمتضمنة عشرون بنداً .

وللاستجابة على المقياس يقوم المفحوص بتحديد لأي مدى تنطبق كل عبارة على أسلوب تفاعله في الموقف المقدم له وذلك باختيار موقعه على مقياس متدرج من ٧ (والتي تعني دائماً ) إلى ١ ( والتي تعني نادراً جداً) والعكس ، وقد راعت الباحثة تنوع القطبين الإيجابي والسلبي حتى لا تكون أسلوباً للإجابة .

ويتكون المقياس من كراسة للأسئلة تحتوي على ٢٠ عبارة تصف تفاعل الفرد في مجموعة من المواقف وعلى المفحوص أن يحدد في استجابته

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والتي تكون في نفس الكراسة لاى مدى تنطبق هذه العبارة على أسلوبه في التعامل مع مواقف الحياة ، ويكون ذلك بوضع دائرة على مقياس متدرج من ٧ إلى١ ، أو العكس . وتمثل الدرجة ٤ الاستجابة المعتدلة على هذا المقياس.

* أمثلة على عبارات تصحح عكسياً :

ـ أفضل أن أطلب من والدتي أن تبلغ والدي بما أريد منه على أن أطلب ذلك شخصياً .

ـ أشعر بتأنيب الضمير عندما يبذل البائع جهداً كبيراً في عرض الكثير من بضاعته ولا أجد ما أشتريه .

ويبلغ سقف الدرجة لهذا المقياس ١٤٠، في حين تكون الدرجة الدنيا في قياس التفاعل على هذا المقياس هي ٢٠ ، وبالتالي فإنه كلما ابتعد المفحوص عن متوسط الدرجة والتي تبلغ (٧٠) كلما كان تفاعله مع بيئته أفضل ، والعكس صحيح .

**طريقة التصحيح :**

يستجيب المفحوص بوضع دائرة حول الرقم الذي يبين إلى أى مدى ينطبق التفاعل المذكور في هذا البند على سلوكه التفاعلي . وتمثل الدرجة ٧ ينطبق تماماً ، ثم يبلغ التدرج أدناه عند الدرجة (١) والتي ترمز إلى من النادر أن ينطبق . وما سبق يشمل جميع بنود المقياس ما عدا البند ٢ و ٦ و ١٣ و ١٨ فهى بنود يتم تصحيحها بطريقة عكسية ، بحيث تكون الدرجة (١) هي التي تدل على التوافق في التفاعل في حين أن الاتجاه إلى الدرجة (٧) يشير إلى اللاسواء في التفاعل .

**تقنين المقياس :**

ثبات الاختبار : تم الحصول على ثبات المقياس بطريقتين :

١ ـ تم إعادة التطبيق على نفس العينة بعد فترة فاصلة بلغت ٤ أسابيع . وقد بلغ ثبات المقياس باستخدام معادلة بيرسون حيث بلغ ٠,٦٥ .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وحيث أن المقياس قصير إلى حد ما فقد تم استخدام معادلة كودر وريتشاردسون والتي تدل على الحد الأدنى لثبات المقياس . وقد بلغ معامل ثبات المقياس باستخدام هذه المعادلة ٠,٦٨ وهو دال عند مستوى ٠,٠١ .

جدول رقم (١٢/٤) يوضح معامل ثبات اختبار التفاعل الاجتماعي

باستخدام معادلة كودر وريتشاردسون

| المتوسط | الانحراف المعياري | عدد البنود | عدد الاستجابات في كل بند | العينة | ر أ أ | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ٩٦,٩ | ٩,٦٤ | ١٤٠ | ٧ | ٣٠ | ٠,٦٨ | ٠,٠١ |

**خامساً : استمارة بيانات :**

قامت الباحثة بإعداد استمارة بيانات وتشمل البيانات الأولية لأفراد العينة وهي العمر ، المستوى التعليمي للوالدين ، نوع المسكن ، عمل الوالدين وذلك لاستخدامها لضبط متغير السن ومتغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**ثانياً : برنامج تنمية السلوك التوكيدي :**

**مقدمة :**

في ضوء ما سبق أن قدمناه عن فلسفة برامج التربية السيكولوجية تم بناء برنامج تنمية السلوك التوكيدي المستخدم فى هذه الدراسة .

وتتميز برامج التربية السيكولوجية بأنها تتيح للمشاركين فيها عنصرين لا يتوافران في البرامج التقليدية الأخرى وهما الخبرة الانفعالية، الشخصية والأداء الفعلي إلى جانب المعرفة .

وتتميز الخبرة التي تتيحها هذه البرامج بأنها خبرة حية معاشة ، خبرة معرفية وجدانية سلوكية وليست مجرد معلومات جديدة تضاف إلى معلومات سابقة .

وتتميز هذه البرامج أيضا بأنها تهدف إلى بناء منظومة شبكية جديدة ترتبط بالمنظومة القائمة فتعدلها وتؤثر في المجالات المختلفة ، لذلك ينحصر دور المدرب هنا في تيسيره للمتدربين للمرور بالخبرة وذلك من خلال تقديم استراتيجيات وتعريفهم على مفاهيم تيسر لهم تنمية المفهوم موضع التدريب فهو هنا وسيط (Mediator) لاكتشاف الخبرة وتكييف برنامجه حسب تقدم المتدربين نحو الهدف .

ومن منطلق أن البشر يتفاوتون في القابلية التعديل الذاتي وفي مقاومتهم للتعديل والتزامهم به ، وفي قدرتهم على تدعيم ذواتهم في المواقف التي تستدعي البناء الجديد ، وفي تقبل تدعيم الآخرين لهم ، ولكي نيسر للمتدربين بناء منظومة شبكية جديدة ترتبط عضويا بالمنظومة القائمة فتعدلها وتقويها بحيث تستدمج الخبرة الجديدة في البناء القائم لكي يقترب البناء المعرفي الوجداني السلوكي للمشاركات في البرنامج من النموذج التوكيدي، فإن البرنامج المستخدم في هذه الدراسة سيتضمن ممارسة للسلوك التوكيدي وتحليل لهذه الممارسة وتحليل للمقاومة وتدريب على استراتيجيات نابعة من مبادىء التربية السيكولوجية تيسر استدماج الخبرة وتجعل ممارسة السلوك التوكيدي تتحول من القصدية إلى التلقائية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد اشتقت الباحثة الإطار العام للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة ومادته العلمية والاستراتيجيات المستخدمة من التراث السيكولوجي المتصل بالتربية السيكولوجية ، والسلوك التوكيدي ، وتنمية السلوك التوكيدي تتمثل فيما يلي :

( أ ) دراسات تتصل بفاعلية برامج التربية السيكولوجية في مجالات أخرى ودورها في تنمية الخبرة المتكاملة الهادفة إلى تنمية الوعي بالذات وتعديل الإدراك والوجدان والسلوك واستدماج السلوك المراد تنميته.

(ب) دراسات تتعلق بفاعلية تنمية السلوك التوكيدي والاستراتيجيات المستخدمة لذلك .

(جـ) بعض مقاييس السلوك التوكيدي .

( د) بعض البرامج التدريبية التي تناولت تنمية السلوك التوكيدي والاستراتيجيات المستخدمة في هذا المجال .

(هـ) بعض المراجع التي تناولت تنمية السلوك التوكيدي واستراتيجياته.

( و) بعض برامج تنمية الإمكانيات البشرية(صفاء الأعسر ـ كلية البنات).

( ز) كتابات غير منشورة في التربية السيكولوجية (صفاء الأعسر).

**أولاً : بناء البرنامج :**

يتطلب بناء شبكة جديدة من المفاهيم والخبرات المتكاملة دقة البناء أولاً وحيزاً زمنياً يسمح بالاستدخال أو الاستدماج ثانيا. ويذكر فيروشتين أن برامج الإثراء الجادة التي تهدف إلى تغيير في بناء شبكات جديدة تدوم في الشخصية تحتاج إلى عامين على الأقل . وهنا نواجه بالتساؤل في قيمة ما نقدمه في شهور قليلة ؟ لعلنا نستطيع أن نقدم برنامجاً نختصر فيه الزمن المطلوب لبناء منظومة شبكية جديدة يقترب بناؤها المعرفي والوجداني والسلوكي من النموذج التوكيدي عند توفر الآتي :

أولاً : محكات موضوعية لبناء البرنامج وتقييمه من ناحية المنتج والتصميم.

ثانياً : فلسفة لبرنامج ناجح في مجال تنمية الإمكانات البشرية أظهر كفاءته.

ثالثاً : استراتيجيات فعالة تساعد المدرب على تحقيق أهداف البرنامج وتمكن المتدربين من استدخال الخبرة الجديدة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن التقاء خطوات بناء برامج تنمية الإمكانات البشرية ــ كما وضعها الشولر ، مع محكات بناء وتقييم البرامج كما وضعها تريفنجر وسكوت وطورتها صفاء الأعسر ، وتبنى استراتيجيات تنمية ملائمة من وجهة التربية السيكولوجية لتنمية المفاهيم واستدخالها ثم بناء البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة لتنمية السلوك التوكيدي .

يتكون البرنامج الحالي من مرحلتين الأولى تمهيدية وتضم تقديما للسلوك التوكيدي من ناحية المفهوم والإيجابيات والسلبيات والمعوقات يكون التركيز فيها على المدرب ، والثانية وتشمل التعرف على أبعاد السلوك التوكيدي وكيفية تنميتها يكون فيها التركيز على المتدرب .

ويتكون البرنامج من ١٥ وحدة ، تستغرق كل وحدة من جلستين إلى أربع جلسات يتم في نهاية الجلسة تقديم ملخص لما تم تعلمه من مفاهيم واستراتيجيات ، وتحديد نشاط منزلي يتطلب تنفيذه تطبيق ما تم تعلمه في الوحدة .

وقد تكون البرنامج في جملته من ٥٣ جلسة استغرق تطبيقها ثلاثة أشهر .

وفيما يلي نقدم وصفا مختصرا لهذا البرنامج ويتضمن :

الوحدة الأولى وتتضمن :

التهيؤ المعرفي الوجداني بملاحظة الذات وملاحظة الآخرين .

ــ إدراك أهمية السلوك التوكيدي كأسلوب فعال للتعامل مع الآخرين والتمييز بينه وبين كل من السلوك العدواني والانسحابي وتحليل إيجابيات وسلبيات كل نموذج .

الوحدة الثانية وتتضمن :

تقديم تعريف لكل أسلوب سلوكي والمقارنة بين الأساليب السلوكية الثلاثة وتحويل النماذج السلوكية غير التوكيدية إلى نماذج سلوكية توكيدية.

الوحدة الثالثة وتتضمن :

تحديد المهارات الأساسية والجوانب اللفظية وغير اللفظية للسلوك التوكيدي والعوائق التي تحول دون السلوك على نحو توكيدي .

الوحدة الرابعة وتتضمن :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تحويل الحوار الذاتي السلبي إلى إيجابي وتنمية الوعي بالاتجاه نحو الذات إيجابياً .

الوحدة الخامسة وتتضمن :

تبين إيجابيات وسلبيات السلوك التوكيدي .

تحليل نوعية التكامل بين الأفراد من خلال الأساليب المختلفة للسلوك.

الوحدة السادسة وتتضمن :

التمييز بين خصائص الاستماع الجيد والاستماع غير الجيد .

التمكن من إنهاء محادثة استمرت أكثر مما يجب .

الوحدة السابعة وتتضمن :

ـ التعبير عن المشاعر الإيجابية نحو الآخرين بشكل لفظي أو غير لفظي وتقبل مشاعر الآخرين الإيجابية .

الوحدة الثامنة وتتضمن :

التعبير عن الغضب بأسلوب إيجابي ، والتمييز بين الأسلوب الانسحابي والعدواني والتوكيدي في التعبير عن الغضب .

واقتراح بدائل سلوكية أخرى للطرف الآخر عند التعبير عن الغضب.

الوحدة التاسعة وتتضمن :

توجيه النقد الإيجابي وقياسه ومعرفة ضوابط توجيه النقد للآخرين .

الوحدة العاشرة وتتضمن :

الاستجابة بإيجابية لمصدر النقد والمهارات اللازمة لذلك .

الوحدة الحادية عشر وتتضمن :

التعبير عن الآراء ، وطلب وقت للتفكير قبل اتخاذ القرار .

التمييز بين حقوق الفرد والآخرين ، وبين العناد والتعبير التوكيدي عن الآراء والأفكار .

الوحدة الثانية عشر وتتضمن :

رفض الطلبات غير المعقولة وتحويل الحوار الذاتي السلبي إلى حوار ذاتي إيجابي .

الوحدة الثالثة عشر وتتضمن :

التقدم بطلبات للآخرين ، ونوعية الأفكار المعوقة لهذه المهارة وكيفية التغلب عليها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الوحدة الرابعة عشر وتتضمن :

بدء محادثة مع أشخاص يلقاهم الفرد للمرة الأولى والأسئلة التي تساعد على استمرار هذه المحادثة .

الوحدة الخامسة عشر وتتضمن :

ملاحظة النمو الذي حققته المشاركات في التوكيدية بأداء بعض التدريبات التوكيدية .

تقييم مدى الاستفادة من البرنامج بواسطة المشتركات .

كذلك اشتمل البرنامج على :

( أ ) نشاط منزلي تكلف به الباحثة المتدربات بعد انتهاء كل وحدة .

(ب) تقييم للوحدة تقدمه المشاركات على استمارة مخصصة لذلك بعد كل وحدة ، وفيما يلي وصف موجز لكل منهما :

**(أ) استمارة تقييم الوحدة :**

وتهدف استمارة تقييم الوحدة إلى التعرف على مدى نجاح كل وحدة في تحقيق هدفها وتعطي تغذية مرتدة للباحثة عن مدى استفادة كل مشاركة مما تم تقديمه في كل جلسة من مهارات ومدى استيعابهم لما تم تقديمه في الجلسات السابقة واقتراحاتهم للجلسات المقبلة ، وبالتالي تستطيع الباحثة الاستمرار في مسارها أو تعديله تبعاً لما يسفر عنه التقييم بعد كل وحدة ، ذلك أن التقييم المتكرر للبرنامج خلال تقديمه عامل أساسي في تطور وتنمية ورفع كفاءة البرنامج التدريبي .

**(ب) استمارة النشاط المنزلي :**

تتيح استمارة النشاط المنزلي التي تعقب كل وحدة الفرصة لكل مشاركة وللباحثة على السواء معرفة التطور الذي تحققه المشاركات في التدريب ومدى انتقال الخبرة من بيئة التدريب إلى الواقع المعاش . وتشمل كل استمارة عدداً من الأنشطة تعتبر بمثابة سجل للطالبة تسجل فيه المواقف الإيجابية والسلبية التي تصادفها في محيط تفاعلها اليومي وتحكم من خلاله على درجة تقدمها في اتقانها لمهارات السلوك التوكيدي ولمدى تحقيقها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للأهداف التي تريد تحقيقها ، ولمدى انتقال الخبرة من بيئة التدريب إلى أرض الواقع .

**ثانياً : المحكات التي تم على أساسها بناء البرنامج :**

تبين المحكات ضوابط بناء وتصميم أي برنامج تدريبي ، وفي هذه الدراسة تبنينا عدداً من المحكات لتصميم البرنامج التدريبي الحالي في ضوء فلسفة الشولر التي اتخذها لتصميم برامج التنمية ، وفي ضوء مكونات وعناصر السلوك التوكيدي التي تهدف إلى تنميتها من خلال هذا البرنامج . وفي ضوء هذه المحكات تتحدد استراتيجيات التنمية التوكيدية . والمحكات المستخدمة في بناء وتقييم هذا البرنامج كالآتي :

(١) أن يتوفر للبرنامج التدريبي أساس نظري مدعماً بالبحوث التطبيقية حيث يستند هذا البرنامج إلى حركة تنمية الإمكانات البشرية (التربية السيكولوجية) والتي ارتبطت بعدد من الأسس النظرية من أهمها النظرية الإنسانية والنظرية المعرفية ، ويتضمن ذلك :

أ – أن يتوفر للمدرب سند من برامج تنمية السلوك التوكيدي التي تبين فاعلية هذه النوعية من البرامج في نقل الخبرة المتعلمة إلى تطبيقات واقعية في مجالات عدة .

ب – التأكيد على علاقة السلوك التوكيدي بغيره من الموضوعات لتوثيق المنظومة الكلية لدى المتدرب .

جـ – اكتساب مفاهيم جديدة تمتزج بالنسيج الفكري عنده .

د – حفظ التوازن بين المعرفة النظرية والممارسات التطبيقية.

(٢) محتوى وبنية مادة التدريب : ويتضمن ذلك :

أ – أن يتيح البرنامج للمتدربات فهماً واضحاً لمفهوم السلوك التوكيدي.

ب – أن يشتمل البرنامج على مهارات التوكيدية التي نرغب في تنميتها عند المتدربين .

جـ – أن ينمي البرنامج إدراك الفرد بذاته وإمكاناته والآخرين.

د – يتيح البرنامج بالاستراتيجيات المستخدمة للمتدرب أن ينظم ذاته ويعدل مساره .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هـ – أن يوفر البرنامج محتوى مرتبط ومرن في أن واحد بحيث يمكن تعديله تبعاً لتقدم المتدربين .

و – يشجع البرنامج المتدربين على أن يعبروا عن مشاعرهم وانفعالاتهم بإيجابية .

ز – يوجه البرنامج المتدربين نحو تعديل الحوار السلبي إلى إيجابي .

ح – أن تكون المستويات المختلفة من مواد البرنامج مرتبة على نحو يتيح الانتقال السلس من مستوى إلى المستوى الذي يليه .

ط – أن يربط البرنامج بين الخبرة التوكيدية وأدوار المتدربين الاجتماعية.

ي – أن يعمل على تنمية مفهوم الفرد لذاته .

(٣) إثارة الدافعية لدى المتدربين : وتتضمن :

أ – أن يتضمن البرنامج خبرات توضح للمتدربين على نحو جلي أهمية مهارات السلوك التوكيدي وفائدته .

ب – أن يستخدم البرنامج المواقف والأنشطة والأمثلة المناسبة لميول المتدربين وخبراتهم .

جـ – أن يتضمن البرنامج أنشطة تستحوذ على ميل المتدربين لأنها تخاطب احتياجاتهم في هذه المرحلة العمرية الحرجة من حياتهم .

د – أن يستثير البرنامج دافعية المتدربين للقيام بأنشطة البرنامج وليمارسوا المهارات التي تدربوا عليها في البرنامج .

(٤) الملاءمة الاجتماعية والثقافية للمتدربين : ويتضمن :

أ – أن يربط البرنامج بين الخبرة التوكيدية وأدوار المتدربين الاجتماعية.

ب – أن يوفر البرنامج مواد مناسبة من حيث المحتوى والأمثلة لأعمار المتدربين وخبراتهم .

جـ – أن تكون مواد البرنامج ملاءمة لثقافة المتدربين وجنسهم ومتحررة من التعصب إزاء الجنس أو العرف .

د – أن يزود المتدرب باستراتيجيات لمواجهة مقاومة التغير من الآخرين.

(٥) مراعاة الفروق الفردية وتتضمن :

أ – أن يضم البرنامج أنشطة فردية وجماعية تناسب الجميع .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ب ـ أن يعدل المدرب البرنامج تبعاً لسرعة تعلم المتدربين واحتياجاتهم .

جـ ـ أن يستخدم البرنامج أنشطة واستراتيجيات تلائم خصائص المتدربين ومستوياتهم على اختلافهم وتحقق الفائدة لجميع المتدربين برغم ما بينهم من فروق وتنوع .

(٦) توفير استراتيجيات للتدريب ويتضمن :

أ ـ أن يشجع البرنامج المتدربين على ملاحظة سلوكهم وسلوك الآخرين حتى يستطيعوا أن يرصدوا النماذج السلوكية التوكيدية ويميزوها عن السلوكيات الأخرى أو يتخذوها كنموذج توكيدي .

ب ـ أن ينمي البرنامج الوعي بأهمية تعزيز الذات .

جـ ـ أن يساعد البرنامج المتدربين على أن يوفروا بكفاءة للتغذية المرتدة وأن يتلقوها .

د ـ أن يوفر البرنامج فرصاً للمتدربين ليتعلموا من مجالات مختلفة وذلك بإرشادهم لملاحظة الآخرين والتفاعل معهم .

هـ ـ أن يوفر البرنامج للمتدربين الفرصة للمرور بخبرة مباشرة من خلال التدريب على مهارات السلوك التوكيدي سواء خلال الجلسات أو كنشاط منزلي لتطبيق انتقال الخبرة .

و ـ أن يوفر البرنامج الفرصة للمتدربين لتبادل الخبرات التوكيدية مع بعضهم البعض عن طريق الأمثلة والمناقشة وتحليل المواقف المطروحة والتغذية المرتدة .

ز ـ أن يقود البرنامج المتدربين إلى استدماج الخبرة التوكيدية وجعلها تلقائية في سلوكياتهم من خلال الوعي بالذات والوعي بالعمليات العقلية والحوار الذاتي والتدرج المنظم والاستماع الجيد والتغذية الراجعة .

ح ـ أن ينمي البرنامج الوعي بمفهوم التوكيدية لدى المتدربين من خلال تحليل المواقف المطروحة للمناقشة وتقديم البدائل وتعميمها .

ط ـ أن يعمل البرنامج على تنمية قدرة المتدربين على بدء المحادثات واستمرارها والعمل على إنهائها من خلال كشف الذات وتوجيه الأسئلة والاستماع الجيد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ي ـ أن يوفر البرنامج نمذجة ملاءمة من قبل المدرب ووسائل الإعلام وأسر المتدربين وزملائهم .

(٦) يحقق التوازن بين ثراء التدريب وإمكانية التطبيق في الواقع ويتضمن ذلك :

أ ـ أن تكون مواصفات المتدربين والبيئة التي تنعكس عليها آثار التدريب واضحة عند المدرب بحيث تتواءم المادة التدريبية مع واقع المتدربين.

ب ـ أن يكون المتدرب متمكنا من الإطار النظري .

(٧) تعليم لغة التفكير الفعال ويتضمن :

أ ـ تدريب الأفراد على اتخاذ القرار بتوجيه تفكيرهم وبناء مهارات معرفية جديدة داخل نسيج خبراتهم مما يغير رؤيتهم لذاتهم ولمن حولهم ولما حولهم .

ب ـ تدريب المتدربين على مراقبة تفكيرهم وتحليل أفكارهم والحوار الذاتي .

(٨) تقديم نماذج تطبيقية :

أ ـ عرض خبرات واقعية وتحليلها وتقييمها واستخلاص الجوانب الإيجابية والسلبية .

ب ـ إعادة النظر فيما يقدم من معرفة واستراتيجيات مما يدعم خبرات التدريب.

(٩) العمل على أن يكون البرنامج موجها نحو التغيير الحقيقي وذلك:

أ ـ بأن تتضمن أهداف البرنامج التغيير في الإدراك وفي الرؤية (أسلوب التفكير).

ب ـ ألا يقتصر على موقف أو مجال بل يمتد ليشمل حياة المتدرب في كليتها.

جـ ـ بأن يركز التدريب على المبادىء العامة التي يمكن أن تنقل إلى مواقف متعددة ولا تتحدد بمحدودية الموقف .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

د ـ بأن تتم أولى خطوات التغير (أي ممارسة الخبرة التدريبية) داخل جلسات التدريب .

(١٠) تقويم البرنامج ويتضمن :

أ ـ أن يتكرر التقويم خلال البرنامج لتعديل المسار لكل من المدرب والمتدرب .

ب ـ أن تتوفر أدوات التقييم المناسبة والمرحلية سهلة التطبيق والفهم .

(١١) المتابعة ويتضمن ذلك :

أن يلتزم المتدرب بتطبيق ما اكتسبه من ناحية ويلتزم المدرب بدعمه بالخبرة من ناحية اخرى .

( صفاء الأعسر ١٩٩٩ ، صفاء الأعسر ، جابر عبد الحميد ١٩٩٧)
(Treffinger et.al, 1994)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**ثالثاً : أهداف البرنامج :**

الهدف من أي برنامج تدريبي هو تحقيق النمو في جانب أو أكثر من جوانب الشخصية ، وبالتالي رفع كفاءة الأداء في المجال الذي يتناوله هذا الجانب ، والبرنامج الحالي يهدف إلى تنمية النواحي المعرفية والوجدانية والسلوكية لدى المشاركات في مجال السلوك التوكيدي ويتحقق الهدف الأساسي لهذا البرنامج من خلال صياغة بعض الأهداف المنبثقة من فلسفة الشولر في بناء برامج التنمية . وتتحدد أهداف البرنامج في ٦ مستويات من الأهداف هي :

(١) تركيز انتباه المشاركين فيما يجري هنا والآن ويتضمن ذلك تنمية الوعي بالسلوك التوكيدي لدى المشاركات كالآتي :

أ ـ خلق اتجاه إيجابي لدىالمشاركات نحو التدريب وأهمية المشاركة فيه.

ب ـ حث المشاركات على المقارنة بين نوعية الحياة في ظل ارتفاع وانخفاض معدل السلوك التوكيدي .

جـ ـ إثارة دافعية المشاركات بأهمية السلوك التوكيدي كأسلوب إيجابي للاتصال .

د ـ تعريف المشاركات بحقوقهن الشخصية التي يتيحها لهن السلوك التوكيدي .

هـ ـ إدراك المشاركات الفرق بين بعض الأساليب التوكيدية للتفاعل (السلوك التوكيدي والعدواني والمساير ).

(٢) مساعدة المشاركات على تحليل واستخلاص مفهوم ومعنى الخبرة المتكاملة ويكون ذلك بتقديم مفهوم التوكيدية وتعريفه وتحليله إلى عناصره ومكوناته ويتحقق ذلك بالآتي :

أ ـ تعريف المشاركات بالمفهوم على المستوى التقريري والتمييز بينه وبين كل من السلوك العدواني والمساير .

ب ـ تحليل المفهوم إلى مكوناته باستثارة العمليات المعرفية والوجدانية والسلوكية المرتبطة بالمفهوم والتي تشمل ما يلي :

ـ التعبير عن الآراء والأفكار والمشاعر بوضوح .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ القدرة على التقدم بطلبات للآخرين بدون الشعور بالخجل والارتباك يرافق ذلك القدرة على رفض طلبات الآخرين غير المعقولة بدون الشعور بالذنب .
ـ المبادأة الاجتماعية وتشمل القدرة على بدء محادثة مع الآخرين ومواصلتها والقدرة على إنهائها .
ـ الدفاع عن الحقوق مع المحافظة على حقوق الآخرين .

جـ ـ التعرف على عناصر الخبرة في مفاهيم يمكن تعلمها وتطبيقها في الحياة اليومية .

(٣) تقديم خبرة متكاملة في جميع النواحي المعرفية والانفعالية والسلوكية ويكون ذلك باستثارة العمليات المعرفية والوجدانية المرتبطة بمفهوم السلوك التوكيدي بحيث :

أ ـ تتمكن المشاركات من تقديم بدائل سلوكية توكيدية لمواقف مقدمة لهن.

ب ـ تتمكن المشاركات من تنمية بعض المهارات والاستراتيجيات المستخدمة لتنمية السلوك التوكيدي .

جـ ـ تتمكن المشاركات من التعرف على إيجابيات وسلبيات السلوك التوكيدي .

د ـ تتمكن المشاركات من التعرف على معوقات السلوك التوكيدي وكيفية تذليلها .

هـ ـ تتمكن المشاركات من تحويل المفهوم إلى عمليات إجرائية قابلة للملاحظة .

(٤) مساعدة المشاركات على إدراك العلاقة بين تلك الخبرات المقدمة وقيمهن وأهدافهن ومفاهيمهن عن ذواتهن والآخرين بحيث :

أ ـ تتمكن المشاركات من وضع الأهداف التوكيدية التي يرغبن في تحقيقها .

ب ـ تتمكن المشاركات من إدراك العلاقة بين الخبرة الجديدة وبين مفهومهن عن ذواتهن .

جـ ـ تتمكن المشاركات من ربط المفهوم الجديد بالجوانب الهامة في بنائهن النفسي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

د ـ تتمكن المشاركات من إدراك التغيرات التي ستطرأ على حياتهن وعلاقاتهن بالآخرين نتيجة الخبرة الجديدة .

هـ ـ تقدم الباحثة والمشاركات عرضاً للخبرات الإيجابية أو التي لم تصادفن النجاح فيها والعمل على تحليلها .

و ـ تتحقق المشاركات من مدى اتقان المفهوم مع القيم الاجتماعية .

(٥) تثبيت تلك الأفكار الجديدة والمشاعر والسلوكيات بممارسة الخبرة العملية ويكون ذلك بربط التدريب بالحياة الشخصية وبالأدوار الاجتماعية بحيث :

أ ـ تدرك المشاركات الصعوبات التي تحول دون الاستفادة من المفهوم الجديد وكيفية تذليلها .

ب ـ تعايش المشاركات الخبرة في الواقع المعاش .

جـ ـ تدرك المشاركات متى يكون السلوك التوكيدي مطلوباً .

د ـ تدرك المشاركات أهمية المفهوم في مساعدتهن على أن يكن أكثر نجاحاً في علاقاتهن الاجتماعية وتفاعلهن مع الآخرين وتقبلهن لهم .

(٦) بعد أن يتمثل المشاركات الخبرة ويستدخلنها تصبح جزءاً من شخصياتهن ويتضمن ذلك أن تراكم وتفاعل ومعايشة الخبرات المتعلقة بالتوكيدية يمكن المشاركات من استدماجها لترتبط بالبناء الشبكي القائم متجددة ومتعدلة بحيث :

أ ـ يتحول السلوك على نحو توكيدي لدى المشاركات من القصدية إلى التلقائية .

ب ـ يستدمج المشاركات مفهوم السلوك التوكيدي وعناصره ويصبح عنصراً من عناصر منظومتهن الشخصية .

جـ ـ يلاحظ المشاركات أثر الخبرة الجديدة على بنائهن النفسي .
(صفاء الأعسر ١٩٨٩ ، Alschuler, 1970)

ومستويات الأهداف السابق ذكرها متداخلة ، ونمو الوعي بالمفهوم لدى المشاركات وتقدمهن في التدريب هو الذي يحدد الانتقال من مستوى إلى آخر أو العودة إلى مستوى سابق أهدافه غير واضحة لديهن .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**رابعاً : استراتيجيات البرنامج :**

يجد الباحث في مجال تنمية السلوك التوكيدي كما هائلا من الاستراتيجيات ، وحين يسعى لتنظيمها يواجه تداخلاً في المحاور التي يمكن أن تكون أساساً للتنظيم . فكل فنية تخاطب الشخص كله وإن ركزت على جانب واحد من جوانب المنظومة الشخصية .

وفيما يلي محاولة لتنظيم هذه الفنيات في مجموعات أو نماذج .

**أولاً : استراتيجيات تنمي وعي المتدرب بذاته وحواره معها وتدعيمه لها:**

**(١) الوعي بالذات : Self awareness**

ويكون بأن يجعل المدرب المتدرب يركز على ذاته ، ويعي العمليات العقلية والحوار الذاتي الذي يدور ، كذلك أن يكون مدركا لما يتم تدريبه عليه أي يدرك المتدرب المفهوم الذي يهدف الباحث إلى تنميته لديه ، ذلك أنه عندما يصبح الفرد على وعي بإمكانياته Self management وأهدافه يسمح له ذلك بتوجيه ذاته . والوعي بالذات مكون من مكونات الميتامعرفة .

**(٢) الوعي بالعمليات العقلية (الميتامعرفية) : Metacognition**

وتقوم فكرة هذا المفهوم على أساس أن التعلم عن طريق التفكير يحسنه ، أي عندما ندرك تسلسل عملية التفكير وكيفية حدوثها فإننا نستطيع أن نطورها إلى الأفضل .

ويقصد بالوعي بالعمليات العقلية القدرة على التخطيط والوعي بالخطوات والاستراتيجيات التي نتخذها لحل المشكلات أو مواجهة المواقف وتقييم كفاءة تفكيرنا ، أو بكل بساطة وصف الخطوات التي نستخدمها قبل وأثناء حل المشكلة ، وتسلسل هذه الخطوات .

والميتامعرفة تتضمن مكونين على الأقل :

١ ـ المعرفة بالذات والتحكم فيها .

٢ ـ المعرفة بالعملية (المعرفية) والتحكم فيها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأهم مكون في الوعي بالتفكير هو وضع خطة عمل ثم الاحتفاظ بها في العقل ، ذلك أن تكوين خطة عمل قبل السلوك الفعلي يساعد في متابعة خطوات هذه الخطة في السلوك بصورة واعية ، كما يساعد على تقييم ما نقوم به بمقارنته بأنشطة أخرى وتقدير إذا كان هناك استعداد أو تهيؤ لأنشطة أخرى وهو يوجه تفسيرنا وإدراكنا وقراراتنا وسلوكنا .

ويرى (Rigney, 1980) أن مهارات مراقبة الذات - (self monitoring) أساسية للنجاح في القيام بالمهام العقلية .

وعندما يقوم المدرب خلال البرنامج التدريبي بتوجيه انتباه المتدربين إلى الحوار الذاتي الذي يسبق أي سلوك ، فإن هذا سيسهل عليهم الوعي بما يحدث في تفكيرهم .

**(٣) الحوار الذاتي : Monolog**

وهو الحوار الذي يدور بين الفرد وذاته ، يهدف التدريب إلى أن يجعل المتدرب يعي هذا الحوار ويوجهه اتجاها إيجابيا ، فالحوار السلبي يعيق الاستجابة التوكيدية لذلك يجب على المدرب أن يحث المتدربين على الحوار الإيجابي مع الذات ويكون ذلك قبل الاستجابة وخلالها وبعدها .

**(٤) التعزيز الذاتي : Self Reinforcement**

ويعتبر قمة الخبرة بالنسبة للمشاركين في برامج التدريب التوكيدي وله دوره الهام في سير عملية التدريب ، ويكون ذلك بأن يعزز المتدرب ذاته باستمرار على ما أحرزه من تقدم في سلوكه التوكيدي ويكون على أساس كم كان أدؤه جيداً وليس على أساس هل حصل على ما يريد أم لم يحصل . ويتحقق ذلك بأن يتعود المتدربون على توجيه الإطراء إلى أنفسهم وذكر ما تقدبم من إنجاز . كما ستحرص الباحثة في هذه الدراسة أن يتضمن النشاط المنزلي لمعظم الجلسات عبارات تعزيزية توجهها المتدربات لأنفسهن وذكرهن لعدد من الصفات الجيدة التي يتصفن بها .

**(٥) تنظيم الذات : Self regulation**

تنمية عادات تنظيم الذات لها دورها المهم في دقة وكفاءة أداء المتدربين بحيث أنهم يصبحون أكثر قدرة على التحكم في أدائهم وتوجيهه إلى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجهة الإيجابية . ويستطيع المدرب أن يحقق ذلك لدى المتدربين بأن يدفعهم لأن يكونوا أكثر وعياً بأسلوب تفكيرهم وأكثر قدرة على التخطيط ، وأكثر وعياً بالمصادر الأساسية المرتبطة بالموقف ، وأكثر حساسية واستفادة من التغذية الراجعة وأكثر قدرة على تقييم درجة كفاءة وفعالية أدائهم .

**(٦) التخيل : Imagination**

وتتضمن هذه الفنية أن يتخيل المتدرب نفسه في الموقف الذي يود أن يسلك فيه على نحو توكيدي ويتصور انفعالاته ومشاعره وسلوكه في ذلك الموقف وردود أفعال الآخرين التوكيدية وذلك قبل أن يمارس سلوكه التوكيدي في الواقع .

وهذه الفنية قد تكون دافعاً للمتدرب للسلوك بتوكيدية إذا كان الحديث الذي يوجهه إلى ذاته إيجابيا . والنتائج الإيجابية لهذه الفنية تعتمد على حسن إدراك الفرد لذاته ولقدراته وحسن تقديره للأشخاص الذين سيمارس معهم سلوكه التوكيدي .

**ثانياً : استراتيجيات تتضمن التفاعل الإيجابي بين المتدرب والآخر :**

**(١) تحليل المواقف المطروحة :**

وتتضمن هذه الفنية تحليل أي موقف سلوكي سواء من الناحية المعرفية أو الانفعالية أو السلوكية وهذه الفنية لها دورها الأساسي في عملية التدريب ، فعن طريق تحليل المواقف التي يعرضها المدرب أو المتدربين يمكن تقديم الجانب المعرفي للمفهوم مثلا التمييز بين الأنماط المختلفة من السلوك ، مميزات السلوك التوكيدي . وتتضمن هذه الفنية الوعي بالعمليات العقلية وطرح البدائل والمناقشة .

**(٢) التغذية الراجعة : Feed back**

وتكون بوصف سلوكيات معينة لفظية وغير لفظية بالتفصيل ، ويكون التركيز على السلوك وليس على الشخص ، ويجب أن يحرص المدرب على أن يعطي في تغذيته الراجعة ملاحظات وأوصافا وليس آراءً وأحكاماً ، معلومات وليس تعليمات بحيث يختار المتدرب ما سوف يفعله بالمعلومات ، وينطبق ماسبق على التغذية الراجعة التي يبعثها المتدربون لبعضهم البعض.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**(٣) أداء الدور : Role - Play**

وتستخدم استراتيجية أداء الدور لتوضيح مفاهيم عناصر معينة في السلوك التوكيدي لدى المتدربين ومن الممكن أن يؤدي هذه الأدوار المتدربون، أو المتدربون بمشاركة المدرب مثلا : الانسجام بين الجوانب اللفظية وغير اللفظية للسلوك التوكيدي ، عرض موقف يتضمن أساليب سلوكية مختلفة بواسطة متدربتين مثلاً تقوم المتدربات بتصنيف هذه السلوكيات .

**(٤) النمذجة : Modeling**

وهو أن يعرض المدرب أو أي فرد من المتدربين سلوكاً يمثل السلوك التوكيدي مثلاً ، كما أن المدرب قد يطلب من المتدربين ملاحظة الآخرين في الحياة العامة أو من خلال وسائل الإعلام توضح سلوكياتهم نماذج سلوكية مختلفة .

وتشمل النمذجة الفعالة كل من النواحي المعرفية والوجدانية والسلوكية .

**(٥) المقارنة : Comparison**

وتهدف المقارنة إلى تحديد وتعريف أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء.

وللتمييز بين الأنماط السلوكية المختلفة يقوم المدرب بدفع المتدربين إلى التمييز بينها والمقارنة وذلك حسب خصائص ومميزات ومساوىء كل نمط سلوكي . لكي يكون من السهل على المتدربين التمييز بينها .

**(٦) المناقشة بين المتدربات في مجموعات صغيرة :**

**(Discussion within small groups)**

وهي تتضمن التفاعل الجماعي بين المتدربين في حين يكون المدرب مسئولاً عن تنظيم المناقشة وإدارتها وتنميتها في جو يتسم بالحرية والوضوح. وتتعدد الرؤى بتعدد المشاركين ، وتتنوع بذلك النظرة للموضوع الواحد وأسلوب المناقشة يتيح أن يتعرف المتدربون على آراء بعضهم البعض

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد توضح المناقشة للكثير أمور خافية عليهم في الموضوع محل المناقشة . وهي أيضاً تهيىء المتدربين للتعبير عن آرائهم والدفاع عنها .

**(٧) النشاط المنزلي : Homework**

معظم الوظائف المنزلية تكون عبارة عن ممارسة لتوكيد المهارات المختلفة التي تعلمها المتدربون في المجموعة وتمتاز الوظائف المنزلية بأنها تنقل المتدرب من بيئة التدريب إلى مجال حياة المتدرب اليومية . والوظيفة المناسبة هي تلك التي تكون طبيعية مناسبة لنمط حياة المتدرب ولا تتطلب من المتدرب أن يتصرف بأسلوب مربك أو بطريقة غير عادية .

وفي هذا البرنامج التدريبي ستحرص الباحثة منذ الجلسة الأولى على أن يكون لكل متدربة سجل أداء يومي تسجل فيه تقدمها ، وقد تبدأ المتدربات بكتابة السلوكيات التي يلاحظنها ثم يتدرجن إلى السلوكيات التي يرغبن في تغييرها وتلك التي يرغبن في تعلمها ، بالإضافة إلى التصريحات الذاتية.

**(٨) التعزيز الخارجي : External Reinforecment**

ويجب توجيه التعزيز للمتدربين أثناء التدريب . ومن المهم أن يبدأ المدرب كل جلسة بتقرير عن النجاح والتقدم الذي تحرزه المجموعة التدريبية في تأكيد ذاتها ، وتشجيعهم على ذكر عدد من المواقف التي شعروا أنهم حققوا ذاتهم فيها ، فالسماح لهؤلاء الذين حققوا توكيدياً في العالم الواقعي خارج نطاق مجموعة التدريب على أن يحصلوا على تشجيع المجموعة سيساعدهم وهذا مهم على وجه الخصوص عندما يبدأ المتدرب في مواجهة بعض التغذية المرتدة السالبة أو النقد من بيئته المحيطة خاصة عندما يكون المحيطون به قد تعودوا على سلبيته ومسايرته .

**(٩) إتاحة الفرص لطرح البدائل المختلفة وتحليلها وتقييمها:**

ويتحقق ذلك بأن يطرح المدرب أو أحد المتدربين موقفاً ويتساءل عن البدائل الأكثر إيجابية لهذا السلوك . وفي هذا البرنامج التدريبي سوف تقوم الباحثة في البداية بطرح الموقف وبدائله المختلفة ، وتناقشها مع الطالبات حيث يتم تحليل العمليات العقلية والوجدانية لكل بديل وتقييم هذا البديل. وفي مرحلة لاحقة سوف تطرح الباحثة تساؤلا حول موقف ما ويقوم المتدربات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

باقتراح البدائل لهذا الموقف حسب خبرتهن ومن ثم تتم مناقشة هذه البدائل في إطار المجموعة ويتم تحليلها وتقييمها ، وفي مرحلة ثالثة تطرح المتدربات المواقف التي تمثل صعوبة بالنسبة لهن وتقوم باقي أعضاء المجموعة باقتراح البدائل الإيجابية وتجري معها نفس العمليات العقلية والوجدانية .

**(١٠) النقاش المفتوح : Free discussion**

ويكون المدرب والمتدربون أطرافا في هذا النقاش ، ويتم فيه مثلا عرض لأحد المواقف والبدائل السلوكية الإيجابية له وكذلك تحليل لعمليات التفكير وتقييم للاستجابات ، ويخلق هذا النقاش ألفة بالمفهوم كما يخلق الألفة بين المشتركين بعضهم البعض وبين المتدربين والمدرب .

**(١١) الجانب المعلوماتي من الخبرة المتكاملة :(مشاركة المعلومات مع المتدربين) :**

وتهدف هذه الاستراتيجية إلى تقديم معلومات عن التوكيدية والأنماط الأخرى من السلوك أثناء مناقشة المدرب مع المتدربين سواء فيما يتعلق بذكر بعض المواقف أو في التمييز بين الأنماط السلوكية المختلفة أو بشأن ذكر معوقات أو إيجابيات أو سلبيات السلوك التوكيدي أو أي مهارة من مهارات السلوك التوكيدي حيث يقدم المدرب بعض المعلومات المطلوبة أو الضرورية بشأن الموضوع المثار للمناقشة وذلك أثناء تلخيصه لاستجابات المشاركين.

**(١٢) التدرج المنتظم : (التسلسل التصاعدي في التعامل التوكيدي مع المواقف) :**

لا يجب أن يطلب المدرب الكثير في البداية بل يكتفي بالتغيرات الصغيرة نحو السلوك التوكيدي ، ويجب أن ينبه المتدرب على أن يبدأ في توكيد ذاته في المواقف التي تتطلب توكيدا بسيطا للذات والتي من المحتمل أن ينجح في تأكيد ذاته فيها ، ومنها يتدرج إلى مواقف توكيدية أكثر صعوبة وذلك حتى يستدمج الخبرة التوكيدية وتصبح عنصراً من عناصر منظومته الشخصية . وهذه الاستراتيجية تحد من الخبرات الصادمة للمتدربين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**(١٣) انتقال الخبرة : Transfer**

وذلك بأن يستخدم المتدرب العمليات المعرفية والاستراتيجيات والمهارات التي اكتسبها في موقف ما في الاستجابة لموقف جديد مشابه للموقف الأول ، وهنا يكون انتقال الخبرة مباشراً وسطحياً ويسمى انتقال الخبرة قريب المدى Low road transfer ، أما إذا كان الموقف الجديد لا يشبه الموقف القديم في الظاهر ولكنه يتطلب نفس العمليات والاستراتيجيات أي يكون التشابه في العمليات وليس في المظهر فيسمى بعيد المدى Highroad transfer وهنا الانتقال في المبدأ . لذلك ستحرص الباحثة خلال البرنامج التدريبي في هذه الدراسة على إعطاء وظيفة منزلية لكل خبرة تحصل عليها المتدربة .

**ثالثاً : استراتيجيات من أجل التعليم الانتقالي :**

وهي استراتيجيات تنقسم إلى قسمين لفظي وغير لفظي ، وتستفيد من كل الاستراتيجيات السابق ذكرها .

**(أ) استراتيجيات لفظية : وتتضمن كل من :**

١ ـ الاستماع الجيد : Listenning

يجب أن يدرك الأفراد أهمية الاستماع إلى الأطراف الأخرى في الموقف ، فإذا لم يكن المتدرب مستمعاً جيداً فإنه لن يستطيع إيصال رسالته التوكيدية إلى الآخرين ، ذلك أن الاستماع لوجهة نظر الطرف الآخر في الموقف ـ ولا نقصد به هنا الاستماع الفيزيقي فقط وإنما إعلام الشخص الآخر أنك تستمع إليه ، يشجعه على التحدث والتعبير عن نفسه ، كما أن الاستماع الجيد يوضح الأفكار والمشاعر ويتيح مناخاً ملائماً للتعبير عن وجهات النظر والمشاعر . ويتطلب الإنصات الفعال إعطاء تغذية مرتدة للطرف الآخر في التفاعل ليكون واضحاً لديه أن من يستمع إليه قد فهم ما قال منها الالتفات إلى الشخص الآخر والتوقف عن أي أنشطة أخرى تشعر الشخص الآخر أنه غير مهتم بحديثه .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢ ـ كشف الذات Self - disclosure

وهي أن يعرض الفرد بعض المعلومات عن ذاته وخبراته للآخرين أو أي معلومات متعلقة بالذات وتشمل المشاعر الشخصية والميول ووقائع الماضي والتخطيط للمستقبل وذلك حتى يستثير الإفصاح عن الذات لدى الطرف الآخر في المحادثة وذلك لاستمرار المحادثة أو لتدعيم العلاقة الاجتماعية ، وهذه الفنية يكون لها دورها في تحقيق أهداف التدريب عندما تمارس من قبل الطرفين المدرب ، والمتدرب فعندما يعرض المدرب للمتدربين بعض خبراته الإيجابية والسلبية فإن هذا سيعطيهم إحساساً بالثقة به ويتخذوه كنموذج ليقوموا هم بدورهم بالإفصاح عن ذواتهم . ما يقدموه من خبرات سيكون عرضة للمناقشة والتحليل والمقارنة .

٣ ـ توجيه الأسئلة : Questinning

التعليم والتدريب التقليدي يكون بالإجابة عن الأسئلة ، أما الحديث فيكون بتوجيه الأسئلة ، وهناك صياغات مختلفة للأسئلة ، فهناك تساؤلات توصلني إلى معرفة وأخرى إلى فهم وثالثة إلى أبعد من ذلك ، وهناك ثلاثة مجموعات من صياغة الأسئلة :

١ ـ مستوى المعرفة (5 Whqs كيف ، متى ، أين ، ماذا ، من (Who, What, Where, When, How)

٢ ـ مستوى الفهم والتطبيق ( لماذا Why ) .

٣ ـ مستوى الانطلاق والإبداع ( ماذا بعد ذلك What next).

ويجب أن يعرف المتدرب أن إذا وضع الموقف المشكلة في شكل تساؤل فإن ذلك يفتح إمكانيات التفكير ، ويسهل حل الموقف المشكل .

وستحرص الباحثة في هذا البرنامج التدريبي على أن يدرك المتدربات أن هناك نوعين من الأسئلة يمكن استخدامها خلال محادثتنا مع الآخرين وهي الأسئلة المحددة والأسئلة غير المحددة . ولكي نبدأ محادثة ونعمل على استمرارها لابد من استخدام الأسئلة غير المحددة Open ended qs. بتكرار أكثر من الأسئلة المحددة Close - ended qs .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي هذه الدراسة سوف تحرص الباحثة على توجيه العديد من الأسئلة خلال الجلسات لإثارة دافعية المتدربات . كما أنها ستشجع الطالبات على طرح الأسئلة بمستوياتها المختلفة ، ويتضمن ذلك أيضاً توجيه الأسئلة إلى الآخرين وإلى ذواتهم خلال حوارهم مع ذواتهم .

**(ب) استراتيجيات غير لفظية** : وتتضمن كل من :

١ ـ استخدام الإشارات أثناء الحديث : Gestures

كثيراً ما يستخدم الناس الإشارات أثناء حديثهم . ويجب أن يدرك المتدربون أن الاستخدام المبالغ فيه للإشارات من أي نوع من المحتمل أن يصرف الانتباه عن الرسالة المراد إبلاغها ، في حين أن الإشارات المناسبة لمحتوى الرسالة من الممكن أن تضيف إليها شيئاً من التأكيد لما يريد الفرد إيصاله للآخرين . واحتفاظ الفرد بيديه بدون حركة أو إيماءة يشير إلى السلبية في حين أن الإشارات السريعة القوية تشير إلى العدوانية ، وهناك إشارات تضعف من الرسالة التوكيدية منها هز الكتفين أو تغطية الفم أثناء الحديث أو التلاعب بالمجوهرات مثلاً أو التحول من قدم إلى أخرى .

٢ ـ التقاء العينين : Eye Contact

وتتضمن هذه الفنية النظر مباشرة إلى عين الشخص الآخر في الموقف وأنت تؤكد ذاتك ، وهذا يساعد على تأكيد أن الفرد يعني ما يقول . وليس الهدف هنا الحملقة في الطرف الآخر بطريقة عدوانية ، فالنظرة الثابتة المرتخية إلى عين الطرف الآخر والتي يتم تلطيفها بالنظرة العرضية العاجلة بعيداً تساعد على إيصال الرسالة بدون أن يكون الفرد عدوانياً في حين أن النظر إلى الأسفل أو بعيداً معظم الوقت يمثل نقصاً في الثقة والإذعان للشخص الآخر .

٣ ـ تعبيرات الوجه : Facial Expression

من الممكن أن توصل تعبيرات الوجه الرسالة المراد إبلاغها بدون استخدام أي حديث لفظي . ويجب أن يكون هناك تطابق بين ما يقول الفرد لفظياً والتعبيرات التي تظهر على وجهه . فليس من المنطقي أن يعبر الفرد عن أسفه للشخص الآخر عن وفاة قريبه مثلاً ، البسمة تعلو وجهه فهو هنا يقدم رسالة مزدوجة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤ ـ وضع الجسم والمسافة الفاصلة : Body Posture & Distance

عند توجيه الرسالة التوكيدية يجب أن يكون الفرد في وضع مستقيم ومواجه للشخص الآخر غير منحني أو مبتعد عنه . كذلك يجب أن يدرك المتدربون أن الاقتراب السريع أثناء الحديث يعتبر عدوانية إلا إذا كانت هناك ألفة بين الطرفين ، كما تمثل زيادة المسافة بين الطرفين نوعاً من السلبية .

٥ ـ درجة علو الصوت وطلاقته : Voice Volume & Fluency

يفضل أن يوصل الفرد رسالته التوكيدية بصوت هادىء وواضح وحازم بعيداً عن الصراع والتشنج ، ذلك أن الصوت الخافت يشير إلى السلبية في حين يشير الصوت المرتفع جدا إلى العدوانية . ويجب أن يحرص المتدرب على أن يكون حديثه سلسا ، وهذا لا يعني التحدث لفترة طويلة ، وإنما عدم التردد أثناء الحديث لأنه يوحي أن المتحدث غير واثق من نفسه.

(صفاء الأعسر ، ١٩٩٧ ، جابر عبد الحميد وآخرون ، ١٩٩٨، فيصل يونس ١٩٩٧ ، صفاء الأعسر ، ١٩٩٨) (Sutphen, 1983, Martin & Poland, 1980, Lawrence, J. 1987, Alberti & Emmons, 1988 B, Bond, M. 1991, Townend, 1991).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**خامساً : عرض تحليلي مقارن لبعض وحدات البرنامج :**

وفيما يلي نقدم تحليلا وتقييما لثلاثة وحدات من وحدات البرنامج الخمسة عشر وهي الثالثة ، والثامنة والرابعة عشر ، وقد تم اختيارها على أساس أن تكون الأولى من الجلسات الأوائل للبرنامج ، والثانية من منتصف البرنامج والثالثة من الوحدات الأخيرة للبرنامج ، وذلك كمصدر للتعرف على إيجابيات وسلبيات البرنامج وكيفية تقدم المشاركات في تحقيق أهداف كل وحدة ، وإلمامهن بمحتواها .

وقد انتهت الباحثة إلى عناصر محددة في كل الوحدات ليتم المقارنة على أساسها وهي :

١ ـ درجة التهيؤ لدى المشاركات .
٢ ـ المشاركة في المناقشة .
٣ ـ كمية الاستجابات ومدى قربها من تحقيق الهدف .
٤ ـ توظيف ما تم اكتسابه من خبرات من جلسات سابقة .
٥ ـ لغة الحوار المستخدمة .
٦ ـ طرح الأسئلة .
٧ ـ نوع الخبرات المعروضة .
٨ ـ نقل الخبرة .
٩ ـ الالتزام بالنشاط المنزلي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | الوحدة الثالثة | الوحدة الثامنة | الوحدة الرابعة عشر |
|---|---|---|---|
| ١ـ درجة التهيؤ لديهم . | بعد مرور عدد من الجلسات نلاحظ الاهتمام الشديد لدى عدد كبير من الطالبات بالبرنامج في حين مازالت قلة منهن ( ١/٤ العدد تقريبا) يشعرن بغرابة هذا البرنامج ويقارنه بالمواد الدراسية الأخرى . | أصبحن أكثر إقبالاً على البرنامج ، تظهر استجاباتهن على تقييم الوحدة استمتاعهن به وبطالبن بعدد أكبر من اللقاءات أسبوعيا وإدراج البرنامج ضمن المنهاج المدرسي على ألا يتضمن امتحانا كباقي مواد المنهج . | أصبحت جميع الطالبات بلا استثناء يعبرن في استمارة التقييم عن استمتاعهن بالبرنامج وضرورة تعميمه على جميع فصول المدرسة ، ويطالبن بجلسة يوميا وهذا لا ينفي أن هناك ثلاث طالبات مازلن لا يستطعن المشاركة وإن أظهرت استجابتهن احتياجهن للبرنامج . |
| ٢ ـ المشاركة في المناقشة | عدد المشاركات قليل ، في حدود ثلث المشاركات في البرنامج ، العديد منهن . مازال نمط المناقشة الصفية يحكمه وهي أن الاستجابات إما خاطئة أو صحيحة ، كما أنهن مازلن يتحرجن من عرض خبراتهن الخاصة ، كما تنقصهن الجرأة لمناقشتها في مجموعة | ازداد عدد المشاركات في المناقشة الجماعية ، وأصبح عدد كبير منهن يحرص على إبداء آرائه وتقديم اقتراحاته ، أصبحت المناقشات تأخذ طابعا جديدا والاهتمام أكثر من ذي قبل وأصبحت المشاركات تتقدم بأسئلتها وتطرح البدائل السلوكية المناسبة غير | أصبحت المشاركات أكثر حرصاً على المشاركة وأصبحن يتناولن الخبرات المعروضة بالتحليل والمقارنة وطرح الأسئلة أكثر من أي وقت مضى، يختلفن في الآراء وتدافع كل مشاركة عن وجهة نظرها .<br>مازالت ٣ طالبات تتضح مشاركته |

www.manaraa.com

| | الوحدة الثالثة | الوحدة الثامنة | الوحدة الرابعة عشر |
|---|---|---|---|
| | كبيرة . | أن هناك قلة من الطالبات (في حدود ربع المجموعة تقريبا) لابد من حثها على المشاركة ، تظهر مشاركتهن فقط في المجموعات الفرعية . | اثنتان منهن فقط في المناقشات الفرعية في مجموعتهن في حين لا تتضح مشاركة الثالثة إلا في الوظائف المنزلية فقط ، والأرجح أنهن في حاجة إلى تدريب فردي . |
| ٢ ـ كمية الاستجابات ومدى قربها من تحقيق الهدف . | معدل استجاباتهن وتفاعلهن مع الباحثة جيد وإن كان مركزاً في حوالي ٨ طالبات فقط ، تدل استجاباتهن على استيعابهن للخبرة المقدمة، أصبحن يدركن جوانب السلوك التوكيدية اللفظية ، غير اللفظية والمعه قات التي تحول دون سلوكهن على نحو توكيدي ، غير أنهن يحتجن إلى قليل من التركيز والاهتمام لمراقبة الحوار الذاتي . | تضاعف عدد المشاركات ، وارتفعت نسبة تكرار استجاباتهن . معظم الطالبات يحققن الأهداف الإنجازية التي يضعنها لأنفسهن . قليل من المشاركات مازلن غير قادرات على تحقيق أهداف الجلسات كما يتضح من كيفية استجابتهن في قاعة التدريب أو في الأنشطة المنزلية. | تكرار الاستجابات لكل مشاركة في أعلى معدل له . تحسنت قدرتهن على قراءة أهداف الوحدة وتضاعفت جهودهن لتحقيقها بقدر كبير من الاستمتاع في نهاية هذه الوحدة تحققت أهدافها لدى الكثيرات وأصبحت لديهن القدرة على اتخاذ القرار وتأجيله وعلى توجيه الدعم لذواتهن وتقبله من الآخرين ، مازالت استجابة عدد محدود منها بعيدة عن تحقيق الهدف كما تبين خبراتهن |

www.manaraa.com

| | الوحدة الثالثة | الوحدة الثامنة | الوحدة الرابعة عشر |
|---|---|---|---|
| | | | المعروضة في قاعة التدريب ولعل الاندفاع وعدم التروي نحوالسلوك التوكيدي هو سبب ذلك . |
| ٤ . توظيف ما تم اكتسابه من خبرات من جلسات سابقة . | يلاحظ من خلال تفاعلهن في المجموعة واستجاباتهن لتساؤلات الباحثة توظيفهن لما تعلمنه في الجلسات السابقة في هذه الجلسات . تميزهن مثلاً بين الاستجابات التوكيدية والعدوانية والمسايرة ، إدراكهن لما يعوق استجاباتهن على نحو توكيدي . | يلاحظ أن محتوى الجلسات السابقة مستدمج إلى حد بعيد لدى معظم المشاركات ويلاحظ استخدامهن لتلك الخبرات في هذه الجلسات على نحو تلقائي لدى العديد منهن . | استخدامهن للخبرات السابقة يتم بتلقائية ويلاحظ بوضوح تكون أسس الشبكة المعرفية الوجدانية السلوكية التوكيدية لدى عدد كبير منهن . |
| ٥ . لغة الحوار المستخدمة | تتضح اللغة التوكيدية أثناء حوارهن ونقاشهن بدرجة بسيطة لدى القليل منهن مثلاً : دعونا نحلل الموقف ، سلوكها غير اللفظي لا يتناسب مع سلوكها اللفظي . | أثناء الجلسات يلاحظ استخدامهن لمفاهيم وعبارات توكيدية بصورة واضحة مثلاً ، لقد كان حوارها مع ذاتها سلبياً عندما اتخذت هذا القرار . كما أصبح حوارهن مع بعضهن البعض ومع الباحثة يتميز بالصراحة والثقة | أصبحن يستخدمن لغة خاصة بهن هي لغة التوكيدية يستخدمنها بتلقائية في قاعة التدريب والمنزل والمدرسة مع الرفاق ، استهجنها المحيطون بهن ثم تعودوا عليها . تلاحظ في هذه الجلسات تداول هذه |

www.manaraa.com

| | الوحدة الثالثة | الوحدة الثامنة | الوحدة الرابعة عشر |
|---|---|---|---|
| | | أكثر من ذي قبل .<br>ذكر عدد منهن أنهن تعرضن للسخرية من البعض خارج مجال التدريب عند استخدامهن لهذه اللغة ، غير أنهن استطعن نشر عدد من هذه المفاهيم بين المحيطين بهن . | اللغة بوضوح . مثلا لقد اضطررت أن أتخلى عن تأكيدي لذاتي وأسايرها في هذا الموقف لكي أتجنب الصدام معها فلقد كانت شديدة العصبية ، الرجاء الاختصار في سرد خبراتك فنحن نريد أن نسرد خبراتنا أيضا . |
| ٦ ـ طرح الأسئلة | تدل الأسئلة التي تعرضها المشاركات على تشوقهن لمعرفة المزيد عن مفهوم التوكيدية وان كان عدد المشاركات والأسئلة محدود في هذه المرحلة من تلك الأسئلة ، هل الجرأة هي التوكيدية؟ متى نعبر عن وجهة نظرنا بصراحة؟ هل نستطيع أن نتعامل بتوكيدية مع من هم أكبر سناً منا وكيف ؟ . | أصبحن يوجهن أسئلتهن بتكرار أكبر إلى الباحثة وإلى بعضهن البعض . كما تطورت نوعية الأسئلة المطروحة وتعمقت أكثر في السلوك التوكيدي . البعض (الثلث تقريبا) نادرا ما يوجه سؤالا سواء إلى الباحثة أو إلى المشاركات قد يكون ذلك فقط من خلال استمارة التقييم . | تدل الأسئلة ا لمطروحة على اهتمامهن وحرصهن على معرفة المزيد ، أصبحت أسئلتهن تتسم بالعمق والتحديد الواضح لما يودون معرفته .<br>مازال عدد قليل من المشاركات يكتفي بأسئلة الآخرين ولا يشارك من جانبه . |
| ٧ ـ نوع الخبرات المعروضة . | تغلب على الخبرات المعروضة أن معظمها ضمن إطار المدرسة . | اتسمت خبراتهن بالنضج إلى حد كبير وقل تداخل السلوك التوكيدي لديهم مع | الخبرات المعروضة ذات صلة بما يتم مناقشته في الجلسات ، حيث بدأ الكثير |

www.manaraa.com

| | الوحدة الثالثة | الوحدة الثامنة | الوحدة الرابعة عشر |
|---|---|---|---|
| | والمدرسات والزميلات ، مازالت المشاركات يخجلن من عرض خبرات من حياتهن الأسرية تكشف الخبرات عن إحساسهم بإهمال الآخرين لهن ، الخجل ونقص الثقة بالذات والخوف من أكبر عوائق السلوك التوكيدي لديهن ، ينظرن إلى المدرسة كند لهن في بعض الأحيان يتداخل السلوك التوكيدي مع العدواني . | السلوك العدواني أو المساير . معظم الخبرات المعروضة من واقع البيئة المدرسية أصبحن لا يتحرجن كالسابق من عرض خبراتهن المنزلية . | منهن في استدماج الخبرة التوكيدية . أصبحت لديهن الجرأة لعرض الخبرات غير الناجحة ، مازالت خبراتهن المدرسية تشكل الجزء الأكبر مما يتم عرضه للمناقشة ، في حين نجد جزءاً كبيرا من خبراتهن التوكيدية الناجحة أو غير الناجحة في استمارة النشاط المنزلي . |
| ٨ - نقل الخبرة | استجابتهن في استمارة النشاط المنزلي تظهر أن عددا كبيرا يتجاوز نصف المجموعة قد استطاع توظيف ما تم اكتسابه في هذه الوحدة إلى مجالات أخرى. | تظهر الخبرات التي تعرضها المشاركات في الجلسة أن معظم الطالبات قد وظفن المهارات والمفاهيم التي اكتسبنها خلال الجلسات في حياتهن الواقعية ، وإن اختلف مدى ذلك من مشاركة إلى أخرى . | تظهر استجابات المشاركات وخبراتهن المعروضة في بيئة التدريب وانطباع المدرسات عنهن أن الجزء الأكبر منهن قد استدمج الخبرة التوكيدية في شبكته المعرفية الوجدانية السلوكية أي أنهن استطعن نقل الخبرة الجديدة إلى أرض الواقع بممارسة فعلية تلقائية وإن حالت |

www.manaraa.com

| | الوحدة الثالثة | الوحدة الثامنة | الوحدة الرابعة عشر |
|---|---|---|---|
| | | | بعض العقبات دون اكتمال البناء الشبكي للخبرة الجديدة لدى البعض منهن والتي من أهمها :<br>١ـ اعتبار بعض المدرسات أن هذا الأسلوب فيه نوع من التطاول على سلطة المدرسة في حين اعتبرته بعض المدرسات نضجا في شخصية الطالبة .<br>٢ـ لم يتقبل بعض المقربين منهن توكيديتهن لأنهن اعتدن على نمط سلوكهن السابق أو لأنه كان يحقق مصالحهن .<br>٣ ـ أساء بعضهن فهم التوكيدية ومداها وضوابطها فلم تحقق النتائج الإيجابية المتوقعة . |

www.manaraa.com

| | الوحدة الثالثة | الوحدة الثامنة | الوحدة الرابعة عشر |
|---|---|---|---|
| ٩ ـــ الالـــتزام بالنشـــاط المنزلي . | يتضـح مـن أدائهـن للنشـاط المـنزلي استيعابهم لما تم مناقشته في الجلسات وإن كان هناك بعض من غمض عليه بعض الأنشطة .<br>عدد لابأس به من المشاركات يظهرن اهتمامهن البالغ بالبرنامج بالطريقة التي يبالغ فيها في الاهتمام بأداء النشاط المنزلي من حيث إيراد خبرات أكثر من المطلوب والاهتمام بتنسيق استمارة النشاط . | تضاعف الاهتمام بالنشاط المنزلي لدى معظم الطالبات وأصبح هناك سجل تدون فيه الطالبات سلوكياتهن اليومية بصراحة وتلقائية ، الخبرات الناجحة والتي لم تتته بنجاح .<br>هناك بعض الطالبات ( ٥ أو ٦) مازلن ينظرن إلى النشاط المنزلي كوظيفة منزلية فهل هذا الإهمال في تنفيذ النشاط المنزلي سبب عدم تمكنهن من نقل الخبرة أو هو الإهمال أو ضيق الوقت . | معظم المشاركات ملتزمات بأداء النشاط المنزلي ، بل أن البعض تظهر مشاركته وتتضح في النشاط المنزلي أكثر من الجلسات . وهناك طالبتان فقط غير ملتزمتين بأداء النشاط المنزلي باستمرار . قلة من المشاركات تؤدي النشاط المنزلي باستعجال وباختصار مبالغ فيه . |
| | | | |

www.manaraa.com

**سادساً : تقييم البرنامج :**

يتضمن البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة أنماطاً مختلفة للتقويم على مراحل متنوعة وهي :

أ ـ تقييم يعقب كل وحدة تقدمه المتدربات للباحثة على نموذج مقدم إليهن ويعتبر مصدراً للتغذية الراجعة للباحثة لمدى تقدم المتدربات وتحقيقهن لأهداف الوحدة ولاحتياجات المتدربات أيضاً .

ب ـ تقييم لدور البرنامج التدريبي في حياة المتدربات الأسرية والاجتماعية والعملية وإثارة الإيجابية والسلبية تقدمه المتدربات على نموذج مقدم إليهن في نهاية فترة التدريب حيث تذكر المتدربات تأثير البرنامج على رؤيتهن لذواتهن وللآخرين وللحياة مع ذكر بعض الأمثلة التوضيحية .

جـ ـ تقييم محوره القياس وفيه يتعرض المشاركات للقياس القبلي والبعدي والمتابعة باستخدام بطارية الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة .

د ـ تقييم للبرنامج بعد انتهائه من قبل الباحثة .

وسوف تتم مناقشة نتائج هذه التقييمات في الفصل الخامس .

**إجراءات الدراسة :**

١ ـ تم الاختيار المقصود لعينة الدراسة من مدرستين من مدارس الدوحة الثانوية كما ذكرنا سابقاً حيث اختارت الباحثة الفصل الثاني الثانوي الفرنسي من مدرسة أم أيمن الثانوية ليكون أفراده المجموعة التجريبية في حين اختارت الفصل الثاني الثانوي الفرنسي من مدرسة الشيماء الثانوية ليكون أفراده المجموعة الضابطة من عينة الدراسة .

٢ ـ تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة البحث والمكونة من أفراد العينة التجريبية والعينة الضابطة في يومين متتاليين وذلك في الأسبوع الأول من شهر اكتوبر ١٩٩٧ بمعدل أداتين في كل حصة دراسية وأثناء تطبيقه بطارية الاختبار حرصت الباحثة على أن توضح لأفراد العينة في المجموعتين أن الغرض من إجراء هذه الدراسة تربوى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بحث. وأكدت على الطالبات أن يكتفين بأسماء مستعارة ولا داعي لذكر الأسماء الحقيقية وذلك حتى تزيد من ثقتهن في سرية استجاباتهن . ولاستبعاد تأثير متغير الخشية من إفشاء الهوية على طبيعة الاستجابات . كما أكدت على أهمية تعاونهن وصدقهن في الاستجابة على كل بند من بنود الأدوات المستخدمة في الدراسة على نتائجها ، وأكدت لهن أن نتائج هذه الدراسة تتوقف في المقام الأول على صدق تعاونهن ودقتهن في الاستجابة . وكانت الباحثة تقرأ عليهن تعليمات وخطوات تطبيق كل أداة من أدوات الدراسة كما كانت ترد على جميع استفساراتهن .

٣ ـ تم تصحيح استجابات الطالبات وفق مفاتيح التصحيح الخاصة بكل مقياس وتطبيق المعادلات الإحصائية اللازمة للتأكد من تجانس أفراد المجموعتين والتي أظهرت تجانسهما .

٤ ـ تم تقديم البرنامج التدريبي لأفراد المجموعة التجريبية وذلك بعد أن تم تعريفهن على الهدف من البرنامج ومردوده عليهن وفي المرحلة الأولى من البرنامج كانت الجلسات بمعدل جلستين أسبوعياً تستغرق كل جلسة ما بين ٤٠ ـــ ٤٥ دقيقة ، غير أنه في الجلسات التالية حرصت الباحثة على الحصول على عدد أكبر من الحصص الدراسية لتغطية البرنامج ، ذلك أن بعض الجلسات كانت تحتاج إلى ٥ أو ٦ حصص دراسية تقريباً وذلك تبعاً لما تتضمنه الجلسة من أنشطة تثير التفاعل بين المشتركات وما يستلزم هذا التفاعل من وقت .

٥ ـ استغرق تقديم البرنامج اثني عشر أسبوعاً ، وفي نهاية البرنامج أعادت الباحثة تطبيق بطارية الاختبار على كلا المجموعتين وكان ذلك في الأسبوع الأخير من ديسمبر .

تلا ذلك تصحيح استجابات أفراد العينة وفق مفاتيح التصحيح الخاصة بكل مقياس .

وفي نهاية فترة التدريب ظلت عينة الدراسة في المجموعة الضابطة كما هي ، أما الأفراد في المجموعة التجريبية فقد انخفض عددهن ليصل إلى ٢٢ مشاركة فقط وذلك للأسباب الآتية :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(أ) استبعاد إحدى المشاركات لأن استجاباتها لم تتسم بالدقة المطلوبة وإن شاركت في البرنامج حتى نهايته . فعلى سبيل المثال ارتفعت درجتها في استبيان (MDI) لتتجاوز ١٠٥ درجات ، وتعليمات التصحيح لهذا المقياس تنص على اعتبار أي درجة خام تتجاوز ١٠٥ درجات إجابة مشكوك فيها .

(ب) تم استبعاد ثلاث طالبات لعدم رغبتهن الاستمرار في البرنامج منذ البداية .

٦ ـ بعد مرور شهرين ونصف وهي المدة التي اعتبرت فترة متابعة تم إعادة تطبيق الاختبارات على المجموعتين للمرة الثالثة للوقوف على أثر البرنامج في استمرار النمو في السلوك التوكيدي لدى المجموعة التجريبية .

٧ ـ بعد انتهاء أعمال التصحيح تم إعداد قوائم تتضمن بيانات أفراد كل مجموعة على كل أداة وتم إخضاع هذه البيانات للمعالجة الإحصائية المناسبة للقياسات الثلاثة التي تم إجراؤها خلال الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

# الفصل الخامس

# تفسير النتائج ومناقشتها

أولاً : الوصف الإحصائي للعينة .

ثانياً : التحليل الإحصائي ومناقشة نتائج أسئلة البحث وتفسيرها.

ثالثاً : التحليل الكيفي لعشر حالات من المجموعة التجريبية.

رابعاً :تقييم البرنامج التدريبي :

أ ـ من قبل المشاركات .

ب ـ من قبل الباحثة .

خامساً: التوصيات .

سادساً: خاتمة .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

يتناول هذا الفصل الإجابة على تساؤلات الدراسة والتي سبق عرضها في الفصل الأول وهي :

١ – هل يؤدى تقديم برنامج تدريبي في السلوك التوكيدي إلى نمو السلوك التوكيدي ؟

٢ – ما مدى الاختلاف بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من أفراد العينة في كل من :

أ – السلوك التوكيدي .

ب – مفهوم الذات .

جـ – التفاعل الاجتماعي .

د – الاكتئاب .

٣ – هل يصاحب النمو في السلوك التوكيدى نموًا في المتغيرات الشخصية والاجتماعية الآتية :

مفهوم الذات ، التفاعل الاجتماعي ، الاكتئاب .

٤ – ما أوجه التشابه والاختلاف في المتغيرات الشخصية الآتية : مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي والاكتئاب لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين يقعون على طرفي التوزيع بعد الاستفادة من البرنامج ؟

**وفيما يلى عرض لخطوات هذا الفصل :**

أولا : عرض للوصف الإحصائي لعينة الدراسة من خلال المتوسطات والانحرافات المعيارية والوسيط لدرجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة على المقاييس التي استخدمت .

ثانياً : حساب اختبار " ت " لدلالة الفرق بين متوسطين مرتبطين - Paired Test ، وكذلك اختبار ولكوكسن اللابارامتري Wilcoxon لدلالة الفرق بين عينتين مرتبطتين وذلك لدرجات الطالبات في المجموعة التجريبية على مقياس التوكيدية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي وبعد انتهاء فترة المتابعة وذلك لاختبار مدى تأثير برنامج تنمية السلوك التوكيدي على نمو التوكيدية لدى المجموعة التجريبية ولدى المجموعة الضابطة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً : بحث مدى الاختلاف بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من أفراد العينة في كل من : السلوك التوكيدي ، ومفهوم الذات ، والتفاعل الاجتماعي والاكتئاب ومتغيراته وذلك من خلال الآتي :

(أ) المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث دلالة التحسن في المتغيرات التابعة وذلك بالكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين قبل، وبعد التعرض للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي) وخلال فترة المتابعة ، وذلك بعرض نتائج اختبار " ت " t. test لبيان دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من أفراد عينة الدراسة قبل وبعد التعرض للبرنامج وخلال فترة المتابعة بالإضافة إلى استخدام الاختبار اللابارمتري مان وتنى.

(ب) الكشف عن دلالة الفرق بين الفرقين القبلي والبعدي ، والبعدي والمتابعة لدى المجموعة التجريبية ومقارنته بمثيله لدى المجموعة الضابطة .

رابعاً: حساب معامل ارتباط بيرسون وذلك لإيجاد العلاقة بين مستوى النمو في التوكيدية ومستوى النمو في المتغيرات الشخصية الأخرى لدى المجموعة التجريبية بعد تلقي البرنامج وانتهاء فترة المتابعة .

خامساً: (أ) حساب اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين Independent للمقارنة بين أوجه التشابه والاختلاف في متغيرات الشخصية لدى أفراد المجموعة التجريبية اللاتي يقعن على طرفي التوزيع بعد الاستفادة من البرنامج .

(ب) التحليل الكيفي لعشر حالات تمثل أفراد المجموعة التجريبية اللاتي يقعن على طرفي التوزيع بعد الاستفادة من البرنامج .

سادساً: تحليل لاستجابات المشاركات في البرنامج عن دور البرنامج التدريبي في حياتهن وإثارة الإيجابية عليهم وذلك بعد انتهاء البرنامج.

سابعاً : مناقشة لتقييم البرنامج من وجهة نظر الباحثة من زوايا مختلفة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**أولاً : الوصف الإحصائي للعينة :**

يهدف الوصف الإحصائي لخصائص العينة إلى وصفها وصفاً دقيقاً بهدف التمهيد لتحليل نتائج الدراسة وعلى الرغم من أن الوصف الإحصائي لا يعطي الباحث الحق في مناقشة نتائج الدراسة إلا أنه يثير لديه التساؤلات ويوجهه نحو توقع العلاقات بين المتغيرات المختلفة ، واتجاه النمو في هذه المتغيرات ، ولهذا فإن ما يتضمنه الوصف الإحصائي من قفزات نحو التفسير أو اشتقاق العلاقات ما هو إلا توقعات لا تكتسب قيمتها العلمية إلا بعد خضوعها للمعالجة الإحصائية الدقيقة ، ولهذا تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط لكل متغير من متغيرات الدراسة لدى كل مجموعة .

ويبين جدول رقم (١/٥) نتائج الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي والبعدي والمتابعة ، ويتضمن هذا الوصف (المتوسط ، والانحراف المعياري والوسيط ) لمتغيرات الدراسة كما قدرت بأدوات الدراسة السابق ذكرها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (٥/ ١) يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في كل متغير من متغيرات الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الثلاثة

| المتغيرات | الميول | المجموعة التجريبية | | | | | | المجموعة الضابطة | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قياس المتابعة | | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قياس المتابعة | |
| | | م | ع | م | ع | م | ع | م | ع | م | ع | م | ع |
| ١- التركيبة (٣٠)* | ك | ٨,٧ | ٤,٦ | ١٧,٥ | ٦,٣ | ١٩,٥ | ٥,٩ | ٩,٣ | ٥,٥ | ٨,٩ | ٤,٥ | ٩,٦ | ١,٠٥ |
| | ن | ٤٩,٤ | ٨,٨٨ | ٥٥,٨ | ٧,٣ | ٦٠,١ | ٦,٦ | ٥١,٦ | ١٠,٣ | ٤٧,٩ | ٩,٨ | ٤٩,٧ | ٨,٧ |
| ٢- دهوم الذات (٢٧)* | ك | ٩٠ | ١٤,٥ | ١٠٣,٨ | ١١,٣ | ١٠٤,٥ | ١١,٨ | ٩٠,٥ | ١٣,٣ | ٩٠,١ | ١٢,٨ | ٩٢,١ | ١٠,٩ |
| | ن | ٧٥,١ | ٢٥,١٥ | ٨٩ | ٣٧,٥٤ | ٥٤ | ٤٥,٨٦ | ٨٩,٥ | ٢٣,١١ | ٩١,٥ | ٢٦,٢٥ | ٩٢ | ٢٨,١ |
| ٣- التفاعل الاجتماعي (٢١)* | ك | ٤٩,٤ | ٨,٨٨ | ٤٩ | ٧,٣ | ٥٧ | ٦,٦ | ٥١,٦ | ١٠,٣ | ٤٧,٩ | ٩,٨ | ٤٩,٧ | ٨,٧ |
| | ن | ٩٠ | ١٤,٥ | ١٠٣,٨ | ١١,٣ | ١٠٤,٥ | ١١,٨ | ١٠٤,٥ | ١٣,٣ | ٩٠,١ | ١٢,٨ | ٩٢,١ | ١٠,٩ |
| ٤- الانكتاب (٩٩)* | ك | ٧٥,١ | ٢٥,١٥ | ٨٩ | ٣٧,٥٤ | ٥٤ | ٤٥,٨٦ | ٩١,٥ | ٢٣,١١ | ٩٠ | ٢٦,٢٥ | ٩٢ | ٢٨,١ |
| | ن | ٤٨,١ | ٣٠,٢٦ | ٥١,٣٣ | ٣٣,٠٨ | ٥١,٨٨ | ٣١,٥ | ٧٨,٩٢ | ٢٠,٠٦ | ٧٨,١٥ | ٢٥,٨٧ | ٣٥,٣٩ | ٢٩,٣٩ |
| أ- مستوى الطاقة المنخفض | ك | ٨٢,١ | ١٦,٨١ | ٦٣,٠٥ | ٢٧,١٧ | ٦١,٢٧ | ٢٩,١٧ | ٨١,٩٢ | ٢٠,٨ | ٨٠,٣٥ | ٢٠,١ | ٢٦,٨٨ | ٢٣,٤٤ |
| ب- صعوبة تصدر الافكار المعرفية | ن | ٥٤,٢٣ | ٢٥,٨٦ | ٤٤,١ | ٣٠,٩٤ | ٣٠,١٨ | ٣٠,٨٢ | ٦٥,٩٢ | ٢٤,٠٧ | ٦٥,٨١ | ٢٦,٥٧ | ٦٥,٤٦ | ٣١,١ |
| ج- الانسحاب بالنقد | ن | ٥٨,١ | ٢١,٦٢ | ٤٥,٣٢ | ٢٠,٠٢ | ٤١,٥٦ | ١٩,٧١ | ٦٣,٤٩ | ١٩,٦ | ٦٥,١٢ | ٢٦,٣٢ | ٦٦ | ٢٦,٦٦ |
| د- شعور الذات المنخفض | ك | ٦٨ | ١٤,٤٣ | ٥٥,٥٤ | ٢٢,٥٤ | ٤٥,١٤ | ١٩,٢٩ | ٧٨,٧٧ | ١٩,٦ | ٧٢,٦٩ | ٢٣,٩٢ | ٧٧,٨٥ | ٢١,١٥ |
| هـ- الانطواء الاجتماعي | ك | ٦١,٧٧ | ٢٠,٣٨ | ٢١,٣٩ | ٤٠,١ | ٣٧,٦٤ | ٢٤,٥٨ | ٢٠,٠٢ | ٢١,١٩ | ٥٩,١٥ | ٣٠,٦٦ | ٥٩,٣٨ | ٣١,٦ |
| و- التدريم | ك | ٧٣ | ١٨,٧٥ | ٢٢,٣٢ | ٥٠ | ٢٦,٩٣ | ٣٧,١٨ | ٦٦,٩٦ | ٢٤,١٩ | ٦٩,٦٦ | ٢٥,٨٣ | ٢٣,٦٥ | ٢٥,٤١ |
| ز- حدة الطبع | ك | ٦١,٤٥ | ٢٠,٢٨ | ٤٤,٣٢ | ٢١,٦٩ | ٢٨,١٨ | ٣٢,٧٣ | ٦٦,٢٣ | ٢٠,٧٨ | ٦٧,٣٥ | ٢٨,٤٢ | ٦٣,٥٢ | ٣٢,٤٢ |
| ح) الحالة المزاجية العربية | | | | | | | | | | | | | |
| ط) الشعور بالعجز عن تلقي استجابات تكل على الاهتمام من قبل الآخرين | ك | ٢٣,١ | ٢٢,١ | ٤٤,٥٤ | ٢٤,١٩ | ٢٨,٢٥ | ٢٨,٢٥ | ٣٦,٣١ | ٢٦,٥٦ | ٦٥,٥٤ | ٢٦,٥٤ | ٦٠,٣٨ | ٣٦,٧٢ |
| ي) الشعور المتعلم من خبرات الفشل | ن | ٧١,٥٩ | ٢٥,١٥ | ٢٤,٩٢ | ٢٤,٩٢ | ٢٩,١٥ | ٤٦,١ | ٦٢,١٤ | ٢٦,٥٦ | ٦١,٥٨ | ٣٠,٧٣ | ٥٦,٠٤ | ٣٠,٥ |

(*) تشير الأرقام التي بجانب الأبعاد إلى الدرجة الكلية للمقياس.

(*) استخدمت الدرجات المئينية لمقياس الاكتئاب وهو مقياس الدرجة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالنظر إلى جدول (١/٥) والذي يتضمن البيانات الإحصائية لأفراد المجموعتين في القياسات الثلاثة (قبلي / بعدي / متابعة) والتي تتضمن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط لكل متغير في كل قياس نلاحظ الآتي :

(١) **القياس القبلي :**

يلاحظ في هذا الجانب التقارب والتماثل الواضح في متوسطات المجموعتين على جميع متغيرات الشخصية ، وإن كانت هذه المتوسطات أعلى بدرجة بسيطة لدى المجموعة الضابطة في ثلاث من متغيرات الدراسة هي متغير التوكيدية (٩,٣١ مقابل ٨,٧) ومفهوم الذات (٥١,٦ مقابل ٤٩,٥) والتفاعل الاجتماعي (٩٠,٥ مقابل ٩٠) ولكنه فرق ضئيل لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .

نلاحظ أيضاً الانخفاض النسبي لمتغير السلوك التوكيدي لدى المجموعتين حيث لم تصل درجة أي من المجموعتين إلى منتصف سقف الدرجة التي تبلغ (٣٠)، مما يدل على انخفاض معدل التوكيدية لدى المجموعتين ، وهذا بدوره يؤكد على حاجة هؤلاء الطالبات إلى التدريب التوكيدي .

كما نلاحظ أيضاً أن متوسطات الأفراد في متغير مفهوم الذات في كلا المجموعتين قد تجاوزت منتصف سقف الدرجة التي تبلغ (٧٧) بفارق كبير مما قد يعطي الإيحاء بأن أفراد العينة في المجموعتين يتمتع بتصور جيد عن ذاته . حيث بلغ المتوسط (٤٩,٥) في المجموعة التجريبية و (٥١,٦) في المجموعة الضابطة .

ونلاحظ الأمر ذاته في متوسطات التفاعل الاجتماعي حيث تساوت تقريباً لدى المجموعتين وتجاوزت منتصف الدرجة التي بلغ سقفها (١٤٠) فقد بلغ متوسط المجموعة الضابطة (٩٠,٥) ، والتجريبية (٩٠) مما قد يشير إلى تجاوز العينة نقطة المتوسط في الاتجاه الإيجابي .

كما نلاحظ من الجدول أيضاً تساوي متوسط المجموعتين تقريباً على مقياس الاكتئاب حيث بلغ (٧٥,١) للمجموعة التجريبية و (٧٩,٣٨)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للمجموعة الضابطة بالمرادف المنوى(*). وهي متوسطات مرتفعة ، ولعل ذلك يعود إلى فترة المراهقة التي تمر بها الطالبات من عينة الدراسة وما يصاحبها من تغيرات.

أما بالنسبة للمقاييس الفرعية للاكتئاب فقد اتضح من المتوسطات ارتفاع متوسط متغير صعوبة إصدار الأحكام المعرفية " لدى المجموعة التجريبية حيث بلغ (٨٢,١) وهي نسبة قريبة من سقف الدرجة الذي يصل إلى (٩٩). أما بالنسبة للأفراد في المجموعة الضابطة فقد كانت متوسطاتهن على مقاييس مستوى الطاقة المنخفض (٧٩,٦٩) وصعوبة إصدار الأحكام المعرفية (٨١,٩٢) هي الأعلى .

أما أقل متغيرات الاكتئاب اتضاحا لديهم فكان الإحساس بالذنب لدى الأفراد في المجموعة التجريبية حيث بلغ متوسطه (٥٦,٧٣) في حين كان متغير الشعور بالعجز عند تلقى استجابات تدل على الاهتمام من قبل الآخرين الأقل في المجموعة الضابطة وبلغ متوسطه (٥٣,٥٨) .

**(٢) القياس البعدي :**

ويظهر المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط لكل متغير من متغيرات الدراسة بعد تقديم البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية في هذا القياس تغيرا في متوسطات المجموعة التجريبية في المتغيرات الأربعة بخلاف المتوسطات في المجموعة الضابطة فقد بلغ متوسط التوكيدية لدى الأفراد في المجموعة التجريبية (١٧,٥) بانحراف معياري قدره (٦,٣) مقارنة بمتوسط المجموعة الضابطة الذي بلغ (٨,٩) بانحراف معياري قدره (٤,٥) ، وهذه الأرقام تنبيء باحتمال كبير لوجود دلالات إحصائية لهذا النمو في التوكيدية لدى المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لمفهوم الذات فقد أظهرت المتوسطات نموا لدى المجموعة التجريبية في هذا المتغير حيث وصل المتوسط إلى(٥٥,٨) بانحراف معياري قدره (٧,٣) ، في حين نلاحظ من الجدول انخفاض لمتوسط درجات الأفراد

---

(*) سوف يستخدم المرادف الميئيني لدرجات الاكتئاب الخام للمقارنة بين المجموعتين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في المجموعة الضابطة ليبلغ (٤٧.٩) بانحراف معياري قدره (٩.٨)، فهل يصل الفرق بين هذين المتوسطين إلى مستوى الدلالة الإحصائية ؟ .

أما فيما يتعلق بالتفاعل الاجتماعي فقد نمى هذا المتغير لدى الأفراد في المجموعة التجريبية كما يوضح ذلك الوسيط والمتوسط الحسابي حيث بلغ المتوسط (١٠٣,٨) بانحراف معياري قدره (١١,٣) مما يعطي مؤشراً على النمو أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد ظل المتوسط كما هو عليه تقريباً حيث بلغ (٩٠,١) بانحراف معياري قدره (١٢,٨) . ولعل هذا يشير إلى اتساق نمط تفاعلهن الاجتماعي خلال الفترة ما بين القياسين القبلي والبعدي.

أما فيما يتعلق بمتوسطات الاكتئاب ومقاييسه الفرعية فقد انخفض متوسط المجموعة التجريبية على المقياس الكلي انخفاضًا ملحوظًا حيث بلغ (٥٣,٦٤) مقارنة بالقياس القبلي الذي كان (٧٥,١) .

وقد شمل هذا الانخفاض جميع المقاييس الفرعية للاكتئاب بدون استثناء ، وكان أكثر اتضاحاً في مقياس التشاؤم حيث بلغ متوسطه (٤٠,١) مقارنة بالمتوسط قبل تلقي البرنامج والذي كان (٦١,٧٧) .

أما الأفراد في المجموعة الضابطة فقد تطابق متوسط درجاتهن مع متوسط القياس القبلي تقريبا حيث بلغ (٧٧,٨٥) بانحراف معياري قدره (٢٦,٢٥) مما يشير إلى ارتفاع حجم تشتت الأفراد في هذه المجموعة عن المتوسط ، ولم تكن متوسطات درجاتهن على المقاييس الفرعية مختلفة عما كان عليه في القياس القبلي ما عدا مقياس التشاؤم والذي انخفض متوسطه عما كان عليه ليبلغ (٥٩,١٥).

وبصفة عامة فإن المتوسط الحسابي والوسيط لكل مقياس من مقاييس المتغيرات الأربعة تظهر بوضوح تقدمًا لدى المجموعة التجريبية في الاتجاه المرغوب فيه وتوحي هذه التغيرات بإمكانية وجود دلالات إحصائية لهذا التغير ، أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت بياناتها الإحصائية لكل من التوكيدية والتفاعل الاجتماعي ومفهوم الذات أن هناك تحولاً طفيفاً للاتجاه السابي لهذه المقاييس ولكنه لا يوحي بالدلالة الإحصائية ، أما متوسط متغير الاكتئاب فقد ظل كما هو عليه الحال في القياس القبلي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**قياس المتابعة :**

أظهرت المتوسطات الحسابية للمتغيرات الأربعة لأفراد المجموعة التجريبية نمو غير كبير في الاتجاه الإيجابي لهذه المتغيرات . فقد بلغ متوسط السلوك التوكيدي (١٩,٥) بانحراف معياري قدره (٥,٩) مقارناً بالقياس البعدي الذي بلغ المتوسط فيه (١٧,٥) فقط ، مما يعطي إيحاء باستمرار النمو في السلوك التوكيدي رغم انتهاء البرنامج التدريبي . أما المجموعة الضابطة فنلاحظ لديها تحسناً لا يكاد يذكر حيث وصل المتوسط إلى (٩,٦) كما يتضح من الجدول رقم (١/٥) .

واصل الأفراد في المجموعة التجريبية نموهم على مقياس مفهوم الذات حيث بلغ المتوسط الحسابي (٦٠,١) بانحراف معياري قدره (٦,٦) ، كذلك ارتفع متوسط المجموعة الضابطة ليصل إلى (٤٩,٧) بانحراف معياري قدره (٨,٧) . فهل هناك دلالات إحصائية لهذا النمو في إحدى المجموعتين أو في كليهما ؟

أما متوسط مقياس التفاعل الاجتماعي فقد بلغ (١٠٣,٨) بانحراف معياري قدره (١١,٨) وهو بذلك ثابت لم يتغير منذ القياس البعدي في المجموعة التجريبية . أما المجموعة الضابطة فقد نمى لديها متوسط درجات الأفراد على مقياس التفاعل الاجتماعي نمواً بسيطاً ليصل إلى (٩٢,١) بانحراف معياري قدره (١٠,٩) .

ويشير متوسط الاكتئاب لدى المجموعة التجريبية إلى انخفاض لا بأس به في معدل الأعراض الاكتئابية حيث بلغ (٤٥,٨٦) مقارنة بالقياس البعدي (٥٣,٦٤) فهل يشير هذا إلى استمرار أثر البرنامج الإيجابي في خفض معدل الأعراض الاكتئابية ؟

كذلك نلاحظ من متوسطات المقاييس الفرعية للاكتئاب أن انخفاض في متوسطاتها ، أو ثبات متوسطاتها كما كانت عليه في القياس البعدي ، ولكن أي منها لم يظهر نمواً في الاتجاه السلبي .

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي للاكتئاب (٧٤,٨١) درجة منوية وهو بذلك حقق انخفاضاً بسيطاً جداً عما كان عليه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

منذ القياس القبلي (٧٧,٨٥) ، ولكن من الواضح أنه لا يرقى إلى حد الدلالة الإحصائية . أما المقاييس الفرعية للاكتئاب فلم يحقق إلا إثنان من هذه المقاييس انخفاضاً بسيطاً وهما تقدير الذات المنخفض والذى بلغ متوسطه (٦١) والشعور بالعجز عن تلقى استجابات تدل على الاهتمام من قبل الآخرين، وبلغ متوسطه أيضا (٦٠,٣٨) ، في حين أظهرت المتوسطات الحسابية لاستجابات الأفراد على المقاييس الأخرى اشتداداً للأعراض الاكتئابية لديهن ، أو ثبات لما كانت عليه في التطبيق البعدي .

وبوجه عام فإن المتوسطات في قياس المتابعة قد أظهرت أن هناك تحسناً في الاتجاه الإيجابي لكلا المجموعتين على المقاييس تقريباً وإن كان أكثر اتضاحاً في المجموعة التجريبية .

وعلى العموم فإن قراءات جدول (١/٥) تنبىء باختلاف المتوسطات إلى حد كبير من قياس إلى آخر لدى الأفراد في المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة ، في حين نلاحظ اختلافات بسيطة لدى المجموعة الضابطة في القياسات الثلاثة وهي بذلك تتسق مع التساؤلات الأساسية للبحث وتدعمها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**ثانياً : وصف نتائج أسئلة البحث ومناقشتها وتفسيرها :**

**التساؤل الأول :**

هل يؤدى تقديم برنامج تدريبي في السلوك التوكيدي إلى نمو السلوك التوكيدي ؟

للإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسطات درجات الأفراد في المجموعة التجريبية والتى تلقت البرنامج التدريبي قبل تلقي البرنامج وبعد الانتهاء منه على مقياس السلوك التوكيدي وحساب دلالة الفروق وحجم التأثير(*) ، كما تمت المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة أيضاً وتم ذلك بطريقتين إحصائيتين :

جدول (٥/أ٢) يوضح دلالة فروق المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي في السلوك التوكيدي لدى المجموعة التجريبية

| القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة | مستوى | حجم | مقدار حجم التأثير | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| م | ع | م | ع | " ت" | الدلالة | التأثير | صغير ٠,٢ | متوسط ٠,٥ | كبير ٠,٨ |
| ٩,٢٧ | ٤,٣٦ | ١٧,٥ | ٦,٢٩ | ٥,٤٥ - | ٠,٠٠١ | ٢,٣٢ | | | ✓ |

(١ـ أ) باستخدام اختبار "ت" لمجموعتين مترابطتين للمقارنة بين متوسطات درجات الأفراد في كل من القياس القبلي والبعدي على مقياس السلوك التوكيدي . وقد أظهرت نتيجة المقارنة ـ وكما هو موضح في جدول (١/٥) فروق ذات دلالة إحصائية فوق مستوى ٠,٠٠١ لقيمة "ت" والتي بلغت ٥,٤٥ وذلك فى اتجاه القياس البعدي والذي بلغ متوسطه ١٧,٥ مقابل ٩,٢٧ في القياس القبلي كما كان حجم التأثير للبرنامج كبيرا في نمو السلوك التوكيدي حيث بلغت قيمة (d) (٢,٣٢) كما هو موضح في الجدول ، وبالرجوع إلى الجدول الخاص بالمساحة المقابلة للدرجات المعيارية في

---

(*) لجأت الباحثة إلى حساب حجم التأثير لأنه يشير إلى حجم الفرق أو قوة الارتباط ولا يتأثر بحجم العينة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول المنحنى الاعتدالي وجد أنها تساوي (٠,٤٨٩٣) وهذا يعني أن النسبة المئوية التي يتجاوز بها متوسط درجات مجتمع المجموعة التجريبية بعد تلقي البرنامج التدريبي متوسط الدرجات في مجتمع المجموعة التجريبية قبل تلقي البرنامج التدريبي تبلغ حوالي ٤٩٪ تقريباً .

وللتحقق من كفاءة البرنامج التدريبي في المحافظة على النمو الحاصل في السلوك التوكيدي تمت مقارنة متوسطات درجات المشاركات في البرنامج في كل من القياس البعدي وقياس المتابعة على متغير السلوك التوكيدي، وقد أظهرت قيمة "ت" والتي بلغت (٢,٤٤) دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) ، حيث كان متوسط السلوك التوكيدي لدى المشاركات في البرنامج في القياس البعدي (١٧,٥) بينما بلغ (١٩,٥) في قياس المتابعة ، كما كان حجم التأثير للبرنامج كبيراً في تنمية المهارات التوكيدية حيث بلغت قيمة (d) كما هو موضح بالجدول (١,٠٤) وبالرجوع إلى جداول المنحنى الاعتدالى وجد أنها تساوي (٠,٣٤١٣) وهذا يعني أن النسبة المئوية التي

جدول (٥/٢ب) يوضح دلالة فروق المتوسطات بين قياس المتابعة والقياس البعدي في السلوك التوكيدي لدى المجموعة التجريبية

| قياس المتابعة | | القياس البعدي | | قيمة | مستوى | حجم | مقدار حجم التأثير | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| م | ع | م | ع | "ت" | الدلالة | التأثير | صغير ٠,٢ | متوسط ٠,٥ | كبير ٠,٨ |
| ١٩,٥ | ٥,٩١ | ١٧,٥ | ٦,٢٩ | ٢,٤٤ | ٠,٠٥ | ١,٠٤ | | | ✓ |

يتجاوز بها متوسط درجات المجموعة التجريبية في قياس المتابعة متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي تبلغ حوالي ٣٤٪ تقريبا . وكانت الفروق بين القياس القبلي والمتابعة تظهر مدى النمو في السلوك التوكيدي لدى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة البرنامج التدريبي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٢/٥ جـ) يوضح دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي وقياس المتابعة في السلوك التوكيدي لدى المجموعة التجريبية

| نوع القياس | المتوسط | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم التأثير | مقدار حجم التأثير | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | صغير ٠,٢ | متوسط ٠,٥ | كبير ٠,٨ |
| قياس قبلي | ٩,٢٧ | ٦,٥٢ - | ٠,٠٠١ | ٢,٣٥ | | | ✓ |
| قياس متابعة | ١٩,٥ | | | | | | |

حيث كانت دلالة الفروق في أعلى مستوى لها وبلغت قيمة "ت" ٦,٥٢ في اتجاه نمو السلوك التوكيدي بعد البرنامج التدريبي وكان مقدار حجم التأثير كبيراً جداً حيث بلغت قيمة (d) كما هو موضح بالجدول (٢,٣٥)، في حين بلغت (٠,٤٩٠٦) في جدول المنحنى الاعتدالي وهذا يعني أن النسبة المئوية التي يتجاوز بها متوسط درجات المجموعة التجريبية في قياس المتابعة متوسط درجات المجموعة نفسها في القياس القبلي تبلغ حوالي ٤٩٪ تقريباً .

(١ ــ ب) إيجاد دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السلوك التوكيدي في القياس القبلي والقياس البعدي وقياس المتابعة باستخدام الإحصاء اللابارامتري وذلك باستخدام ولكوكسن (اختبار إشارة الرتب لعينتين مترابطتين Wilcoxon signed Ranks Test) وبالنظر إلى جدول (٣/٥) يتضح الآتي :

حصل الأفراد في المجموعة التجريبية على متوسط درجات مرتفعة في القياس البعدي والمتابعة مقارنة بمتوسط درجاتهن في القياس القبلي ، حيث كانت المتوسطات كالآتي :(٢) في القياس القبلي ، (١٢,٥) وفي القياس البعدي ثم (١٣) في القياس البعدي و(١٠,٥٣) في المتابعة ، ثم (١,٥) القبلي و (١٢) المتابعة . كما وجدت فروق ذات دلال إحصائية مرتفعة بين القياس القبلي والبعدي وهذا يدل على نمو المهارات التوكيدية بعد تلقي البرنامج .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (٣/٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات الأفراد في المجموعة التجريبية في السلوك التوكيدي في القياسات الثلاثة باستخدام اختبار ولكوكسن

| البيان / نوع القياس | متوسط الرتب | | | فروق صفرية | ف | "و" المحسوبة | Z | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| القياس القبلي | ٢ | ٣ | + | ١ | ٢١ | ٦ | ٣,٨١- | ٠,٠٠١ |
| القياس البعدي | ١٢,٥ | ١٨ | - | | | | | |
| القياس البعدي | ١٣ | ٤ | + | ١ | ٢١ | ٥٢ | ٢,٢١- | ٠,٠٥ |
| قياس المتابعة | ١٠,٥٣ | ١٧ | - | | | | | |
| القياس القبلي | ١,٥ | ١ | + | - | ٢٢ | ١,٥ | ٤,٠٦- | ٠,٠٠١ |
| قياس المتابعة | ١٢ | ٢١ | - | | | | | |

كما وجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات رتب القياس البعدي وقياس المتابعة مما يدل على استمرار نمو المهارات التوكيدية بعد انتهاء البرنامج .

كذلك وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية على كل من القياس القبلي (١,٥) وقياس المتابعة (١٢) فوق مستوى (٠,٠٠١) مما يدل على حجم النمو في المهارات التوكيدية منذ بداية تلقي البرنامج حتى نهاية فترة المتابعة .

(٢ــ أ) وللتأكيد على دور البرنامج التدريبي التوكيدي في تنمية السلوك التوكيدي قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسطات درجات الأفراد في المجموعة الضابطة في القياس القبلي بمتوسط درجاتهم في القياس البعدي على مقياس السلوك التوكيدي وتم ذلك بطريقتين إحصائيتين :

باستخدام اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطات درجات الأفراد لمجموعتين مترابطتين .

وقد أظهرت البيانات الإحصائية للمقارنة بين متوسطات درجات الأفراد في المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس السلوك التوكيدي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٤/٥) يوضح دلالة فروق المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي، وفروق المتوسطات بين الاختبار البعدي والمتابعة في السلوك التوكيدي لدى المجموعة الضابطة

| البيان / نوع القياس | م | ع | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم التأثير | مقدار حجم التأثير | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | صغير ٠,٢ | متوسط ٠,٥ | كبير ٠,٨ |
| قياس قبلي | ٩,٢٧ | ٥,٤٢ | ٠,٤٦ | – | ٠,١٨ | – | – | – |
| قياس بعدي | ٨,٨٨ | ٤,٥٥ | | | | | | |
| قياس بعدي | ٨,٨٨ | ٤,٥٥ | ٢ | – | ٠,٧٩ | – | ✓ | – |
| قياس متابعة | ١٠,٢٣ | ٥,٣٥ | | | | | | |
| قياس قبلي | ٩,٢٧ | ٥,٤٢ | ٠,٩٩ - | – | ٠,٣٩ | ✓ | – | – |
| قياس متابعة | ١٠,٢٣ | ٥,٣٥ | | | | | | |

أظهرت نتيجة المقارنة – وكما هو موضح في جدول (٤/٥) عدم وجود فروق ذات دلالة عند أي مستوى للدلالة ، وقد كانت قيمة "ت" منخفضة جداً وتراوح حجم التأثير بين الصغير والمتوسط .

وللتأكد من عدم نمو السلوك التوكيدي لدى المجموعة التجريبية تمت المقارنة بين متوسطات الأفراد في القياس البعدي والمتابعة وقد أظهرت قيمة "ت" والتي بلغت (٢,٠) عدم دلالة الفروق بين المتوسطات ، غير أن مقدار حجم التأثير كان متوسطاً حيث بلغ ٠,٧٩.

كذلك أظهرت المقارنة بين متوسطات الأفراد في المجموعة الضابطة في القياس القبلي وقياس المتابعة عدم وجود دلالة الفروق حيث كانت قيمة "ت" (٠,٩٩) وكانت غير دالة إحصائيا في حين كان حجم التأثير لهذه الفروق صغير جداً .

(٢ – ب) كذلك تم إيجاد دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس السلوك التوكيدي في كل من القياس القبلي والبعدي، والقياس البعدي وقياس المتابعة ، والقياس القبلي وقياس المتابعة باستخدام

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإحصاء اللابارامتري وذلك باستخدام اختبار ولكوكسن . وبالنظر إلى جدول (٥/٥) يتضح الآتي :

حصل الأفراد في المجموعة الضابطة على متوسطات متقاربة إلى حد ما في القياس القبلي والبعدي حيث كانت على التوالي (١٢,٣٥)و(٩,٧٧) لذا لم تكن الفروق دالة ، أيضاً لم تكن الفروق ذات دلالة بين المتوسطات عند المقارنة بين أفراد العينة الضابطة في السلوك التوكيدي في القياس البعدي وقياس المتابعة حيث كانت المتوسطات متماثلة تماماً .

جدول (٥/٥) يبين دلالة الفروق بين متوسطات الأفراد في المجموعة الضابطة في السلوك التوكيدي في القياسات الثلاثة باستخدام اختبار ولكوكسن

| البيان / نوع القياس | المتوسط | عدد الحالات | فروق صفرية | ف | قيمة W | مستوى الدلالة | الدرجة المعيارية Z | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| قياس قبلي | ١٢,٣٥ | ١٠ | ٥ | ٢١ | ١٠٧,٥ | غيردال | ٠,٢٨ - | غير دال |
| قياس بعدي | ٩,٧٧ | ١١ | | | | | | |
| قياس بعدي | ١١ | ٦ | ٥ | ٢١ | ٦٦ | غير دال | ١,٧٢ - | غير دال |
| قياس متابعة | ١١ | ١٥ | | | | | | |
| قياس قبلي | ١٣,٥ | ٩ | ١ | ٢٥ | ١٢١,٥ | غير دال | ١,١ - | غير دال |
| قياس متابعة | ١٢,٧٢ | ١٦ | | | | | | |

كذلك عند مقارنة متوسطات القياس القبلي (١٣,٥) وقياس المتابعة (١٢,٧٢) لم توجد أية فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات .

وبذلك لم ينم السلوك التوكيدي لدى المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج التدريبي ، في حين حدث نمو ذو دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج التوكيدي سواء في القياس الذي تلا البرنامج أو بعد انتهاء فترة المتابعة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**مناقشة النتائج :**

يشير الوصف الإحصائي لنتائج الدراسة على هذا التساؤل إلى وجود فروق إحصائية دالة بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس السلوك التوكيدي قبل تلقي البرنامج التدريبي وبعده يدل اتجاهها على نمو السلوك التوكيدي لدى أفراد المجموعة بعد تلقي برنامج التدريب التوكيدي حيث بلغ مستوى الدلالة لقيم اختبار "ت" واختبار مان وتنى أعلى من ٠,٠٠١

وتعني هذه النتيجة في ضوء المقياس المستخدم أن الأفراد في المجموعة التجريبية ونتيجة لتلقي البرنامج التدريبي التوكيدي قد أصبح لديهم وعي جيد بذواتهم وبالآخرين أيضاً ، ونمت لديهم المهارات الإيجابية التي تمكنهم من التعبير عن ذواتهم ومشاعرهم وآرائهم بدون انتهاك لحقوق الآخرين وبدون إنكار لذواتهم واضعين في اعتبارهم أن الآخرين لهم الحق في كل ذلك أيضاً . وتشير هذه النتيجة أيضاً ـ وفي ضوء المقياس المستخدم وفي ضوء أهداف البرنامج التدريبي المقدم لهن ـ بأن هؤلاء الطالبات قد تطورت لديهن القدرة على رفض الطلبات التي لا تناسبهن أو التي تضر بمصالحهن بدون الشعور بتأنيب الضمير أو الإحساس بالذنب يواكب ذلك توقعهن أن ترفض طلباتهن من قبل الآخرين . كما أنهن قد أدركن أن لهن الحق في التوجه بطلباتهن إلى الآخرين والتصريح برغباتهن دون أن تمنعهن أفكارهن السلبية من كفها خوفاً من رفض الآخرين .

ويمكننا أن نعزو هذا النمو الدال في السلوك التوكيدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس السلوك التوكيدي في القياس البعدي بعد انتهاء البرنامج التدريبي إلى أن هؤلاء المشاركات في البرنامج قد تكون لديهن مفهوم التوكيدية بأبعادها وأن هذا المفهوم أضاف بديلاً جديداً لإدراك المواقف والاستجابة لها ، حيث أصبحت المتدربات تقارن بين المفاهيم المرتبطة بالسلوك التوكيدي من ناحية والسلوك العدواني والانسحابي من ناحية أخرى مما يتيح لهن فرصة الحكم واتخاذ القرار شأن الأمور الهامة في حياتهن ، ويتيح لهن أيضاً معرفة ما لهن من حقوق وما عليهن من واجبات أثناء تفاعلهن مع الآخرين وأثناء تأديتهن لأدوارهن المختلفة ، ويدعم ذلك الممارسات الفعلية التي تضمنها النشاط المنزلي والذي يتضمن أن ينقل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المشاركات ما فعلنه خلال الجلسات إلى حياتهن الواقعية ، وذلك بعد أن أصبحن على وعي بالأفكار المسئولة عن إعاقة السلوكيات التوكيدية وأدركن كيفية تنمية الأفكار الإيجابية التي من الممكن أن تدفعهن إلى السلوك التوكيدي بالإضافة إلى إدراكهن لإيجابيات ومحاذير السلوك التوكيدي .

كذلك ترجع هذا النمو في المهارات التوكيدية لدى المشاركات إلى أنهن قد استطعن أن يحققن الأهداف الإنجازية التوكيدية التي كن يضعنها لأنفسهن في نهاية كل جلسة والتي حددن فيها ما يودن تحقيقه وكان جهلهن بالاستراتيجيات التوكيدية يحول دون ذلك ، إن ممارسة السلوك التوكيدي في مجال محدد يتيح الفرصة لاكتساب ما يمكن أن نطلق عليه لغة التوكيدية ، والإلمام بهذه اللغة ساعدهن على تحديد أهدافهن التوكيدية وتحليل دوافعهن السلوكية نتيجة الوعي بالعمليات العقلية والنشاط الفكري ، واستدخال هذه المفاهيم في أسلوب تفكيرهن وسلوكهن اليومي سواء مع باقي أفراد المجموعة أو المحيطين بهن وساعد على تنمية المهارات التوكيدية لديهن وتوسيع شبكتها وميلها لأن تكون تلقائية في سلوكهن اليومي .

كل ما سبق ذكره يفسر لنا الارتفاع الملحوظ في درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي في القياس البعدي الذي تلا البرنامج .

وهذه النتيجة متوقعة في ضوء إطار التراث السيكولوجي للتوكيدية حيث أظهرت العديد من الدراسات في هذا المجال في مجتمعات ثقافية متنوعة باستخدام عينات متنوعة سواء من ناحية النوع أو العرق أو السن أو المستوى الاجتماعي أو الأكاديمي أو الحالة الصحية والعقلية هي نفس ما توصلت إليه هذه الدراسة من فعالية البرنامج التدريبي التوكيدي في تنمية السلوك التوكيدي.

ومن هذه الدراسات دراسة ناريمان الرفاعي والتي أجرتها على مرحلتين دراسيتين ، ودراسة طه عبد العظيم ١٩٩١ والتي كانت عينتها من طلبة المرحلة الثانوية ، ودراسة Thompson et.al, 1995 والتي كانت على الأطفال ، ودراسة Wolff & Desiderato, 1980 والتي كانت على طلبة الجامعة ورفقائهم في السكن ، ودراسة Aschen, 1977 على عينة من المرضى النفسيين ، ودراسة Rotheram - Brouss, 1989 والتي كانت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

على طلاب المرحلة الابتدائية ، ودراسة Cluechauf, 1992 على العاجزين بدنياً ودراسة Gundry, 1980 والتي كانت على طلبة المدارس ، ودراسة Ramirez & Wine والتي كانت على مجموعة متنوعة من الإناث والذكور بالإضافة إلى دراسات أخرى كثيرة ، كلها أظهرت أن النمو الحاصل في السلوك التوكيدي لدى الأفراد يعود إلى تعرضهم للتدريب التوكيدي .

وللتأكد من استمرار أثر البرنامج التوكيدي في نمو السلوك التوكيدي لدى أفراد المجموعة التجريبية قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السلوك التوكيدي بين القياسين البعدي والمتابعة ، وقد أشار الوصف الإحصائي لنتائج المقارنة إلى استمرار النمو في السلوك التوكيدي لدى هؤلاء المشاركات حتى بعد مرور شهرين على انتهاء التدريب مما يدل على استدخال هؤلاء المشاركات للمهارات التوكيدية في نظامهن المعرفي والإدراكي والسلوكي وإدراكهن لأهميتها كأسلوب سلوكي فعال للاتصال والتفاعل .

ويؤكد النتيجة السابقة ما أظهره الوصف الإحصائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات هؤلاء الطالبات على مقياس السلوك التوكيدي عند المقارنة بين القياسين القبلي وقياس المتابعة والتي بلغت دلالتها الإحصائية (٠,٠٠١) لكل من قيم اختبار "ت" واختبار" مان وتني" وهذا الفرق الكبير والذى وصلت قيمته في اختبار "ت" إلى (٦,٥٢) يدل على حجم النمو الحاصل في السلوك التوكيدي بعد التعرض للبرنامج التدريبي .

وهذه النتيجة تأكيد للنتائج السابق ذكرها في دراستنا هذه عن دور وأهمية برنامج تنمية السلوك التوكيدي المستخدم في هذه الدراسة في تنمية المهارات التوكيدية لدى الطالبات في المجموعة التجريبية من عينة الدراسة كما تم قياسه بالمقياس المستخدم في هذه الدراسة .

ومما يؤكد أيضاً على الدور الفعال للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة في تنمية السلوك التوكيدي لدىأفراد المجموعة التجريبية هو ما أظهرته دلالة الفروق لمتوسطات درجات الأفراد في المجموعة الضابطة على مقياس السلوك التوكيدي عند المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي من عدم بلوغ هذه الفروق لأي مستوى من مستويات الدلالة الإحصائية. كما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أكدت عدم دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس السلوك التوكيدي في القياسين البعدي والمتابعة لهذه النتيجة حيث لم تصل هذه الفروق في قيم "ت" أو اختبار مان وتنى إلى أي دلالة إحصائية .

أيضاً المقارنة بين متوسطات الدرجات على مقياس التوكيدية لدى نفس المجموعة في القياسين القبلي والمتابعة أشارت إلى عدم دلالة الفروق سواء باستخدام اختبار "ت" او مان وتني .

ولعلنا نرجع عدم دلالة الفروق بين "متوسطات عند المقارنة بين القياسات الثلاثة لدى المجموعة الضابطة في السلوك التوكيدي في ضوء التصميم التجريبي لهذه الدراسة إلى عدم تعريضهم للمتغير المستقل الذي تم إدخاله على المجموعة التجريبية وهو برنامج تنمية السلوك التوكيدي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**التساؤل الثاني :**

ما مدى الاختلاف بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من أفراد العينة في كل من: السلوك التوكيدي ومفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي والاكتئاب ومتغيراته ؟

وللإجابة على التساؤلات تمت المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث دلالة التحسن في المتغيرات التابعة وذلك بالكشف عن دلالة الفروق بين أداء المجموعتين قبل وبعد التعرض للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي ، وبعد فترة المتابعة) وذلك كالآتي :

(أ) عرض نتائج اختبار " ت " لبيان دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد التعرض للبرنامج ، ثم بعد انتهاء فترة المتابعة .

(١) وفيما يلي نعرض لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة الأربعة في القياس البعدي.

من جدول(٦/٥) نلاحظ التفوق الواضح للأفراد في المجموعة التجريبية على الأفراد في المجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة .

ففي متغير التوكيدية نلاحظ التفوق الواضح للمجموعة التجريبية حيث بلغ متوسط الأفراد في هذه المجموعة (١٧,٥) في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (٨,٨٨) فقط ، وبناء عليه فلقد بلغت قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات (٥,٤٩) وهي دالة فوق مستوى (٠,٠٠١) ولعلنا نرجع هذا النمو في المهارات التوكيدية لدى المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي تلقوه ، ولقد بلغ حجم التأثير للبرنامج (١,٥٨) وهو مقدار كبير .

وبالرجوع إلى قيمة (d) في الجداول وجد أنها تساوي (٠,٤٣٩٤) وهذا يعني أن النسبة المئوية التي يتجاوز بها متوسط درجات مجتمع المجموعة التجريبية متوسط الدرجات في مجتمع المجموعة الضابطة تبلغ (٤٤٪) تقريباً .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (٦/٥) دلالة الفرق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
في القياس البعدي في متغيرات الدراسة وحجم التأثير لهذه الفروق

| البيان / المتغيرات | المجموعة التجريبية | | | المجموعة الضابطة | | | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم التأثير d | مقدار حجم التأثير | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ن | م | ع | ن | م | ع | | | | صغير ٠,٢ | متوسط ٠,٥ | كبير ٠,٨ |
| السلوك التوكيدي | ٢٢ | ١٧,٥ | ٦,٢٩ | ٢٦ | ٨,٨٨ | ٤,٥٥ | ٥,٤٩ | ٠,٠٠١ | ١,٥٨ | | | ✓ |
| مفهوم الذات | ٢٢ | ٥٥,٨٢ | ٧,٣١ | ٢٦ | ٤٧,٩٢ | ٩,٧٨ | ٣,١٢ | ٠,٠١ | ٠,٩ | | | ✓ |
| التفاعل الاجتماعي | ٢٢ | ١٠٣,٨٢ | ١١,٢٦ | ٢٦ | ٩٠,١٢ | ١٢,٨٣ | ٣,٩ | ٠,٠٠١ | ١,١٣ | | | ✓ |
| الاكتئاب | ٢٢ | ٥٣,٦٤ | ٧,٥٤ | ٢٦ | ٧٧,٨٥ | ٢٦,٢٥ | ٣,٠٥_ | ٠,٠١ | ٠,٨٨ | | | ✓ |

www.manaraa.com

كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين في متغير مفهوم الذات قد بلغت (٣,١٢) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) فقد كان متوسط المجموعة التجريبية على هذا المتغير (٥٥,٨٢) في حين أن متوسط المجموعة الضابطة (٤٧,٩٢) فقط . وبذلك فإن الأفراد في المجموعة التجريبية قد فاقوا الأفراد في المجموعة الضابطة في تنمية مفهوم الذات لديهم وبالنسبة لحجم التأثير للبرنامج فقد بلغ (٠,٩) وهو كبير وبالرجوع إلى قيمة (d) في الجدول وجد أنها تساوي (٠,٣١٥٩) وهذا يعني أن النسبة المئوية التي يتجاوز بها متوسط درجات المجموعة التجريبية متوسط الدرجات في مجتمع المجموعة الضابطة يبلغ (٣٢٪) تقريباً .

كما نلاحظ أيضا من الجدول أن هناك فروقاً جوهرية بين المجموعتين في تفاعلهم الاجتماعي في القياس البعدي فقد بلغت قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين (٣,٩) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية فوق مستوى (٠,٠٠١) فقد بلغ متوسط المجموعة التجريبية في هذا المتغير (١٠٣,٨٢) في حين كان متوسط الأفراد في المجموعة الضابطة (٩٠,١٢) فقط . ولعلنا نرجع تفوق المجموعة التجريبية في تفاعلها الاجتماعي على المجموعة الضابطة إلى دور البرنامج التدريبي الذي تعرضت له ، وبالنسبة لحجم تأثير البرنامج التدريبي والذي بلغ (١,١٣) فقد كان كبيراً كما يتضح من الجدول .

وبالرجوع إلى قيمة (d) في جدول المنحنى الاعتدالي وجد أنها تساوي (٠,٤٠٣٢) وهذا يعني أن النسبة المئوية التي يتجاوز بها متوسط درجات مجتمع المجموعة التجريبية متوسط الدرجات في مجتمع المجموعة الضابطة تبلغ حوالي (٤٠٪) تقريباً .

كما يتضح أيضاً من جدول (٦/٥) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاكتئاب الكلي قد بلغت ( ــ ٣,٠٥) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية فوق مستوى (٠,٠١) مما يؤكد على دور البرنامج التدريبي في خفض الأعراض الاكتئابية لدى المجموعة التجريبية حيث كان متوسط هذه المجموعة في هذا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المتغير (٥٣,٦٤) في حين أن متوسط المجموعة الضابطة كان مرتفعًا بالمقارنة وبلغ (٧٧,٨٥) ، كما كان حجم التأثير كبيراً حيث بلغت قيمة d (٠,٨٨) . وبالرجوع إلى قيمتها في الجدول الخاص بالمساحة المقابلة للدرجات المعيارية في جدول المنحنى الاعتدالي وجد أنها تساوي (٠,٣٠٢٣) وهذا يعني أن النسبة المئوية التي يتجاوز بها متوسط درجات مجتمع المجموعة التجريبية متوسط الدرجات في مجتمع المجموعة الضابطة تبلغ حوالي (٣٠٪) تقريباً .

أما بالنسبة للمقاييس الفرعية للاكتئاب فنلاحظ من جدول (٧/٥) انخفاض المتوسطات الحسابية لهذه المتغيرات العشرة لدى المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالأفراد في المجموعة الضابطة ، فقد أظهرت المقارنة بين فروق المتوسطات لهذه المتغيرات في القياس البعدي أن هناك فروقاً دالة إحصائياً تجاه انخفاض الأعراض الاكتئابية لدى المجموعة التجريبية في ٩ من مقاييس الاكتئاب الفرعية وقد تراوحت هذه الدلالة الإحصائية ما بين (٠,٠٥) إلى (٠,٠١) ، في حين لم تصل قيمة "ت" إلى مستوى الدلالة الإحصائية على مقياس حدة الطبع ، وإن كانت الفروق في نفس اتجاه المقاييس الأخرى ذات الدلالة الإحصائية . وقد اتضحت هذه الفروق على هذه المقاييس الفرعية للاكتئاب بعد أن تلقى الأفراد في المجموعة التجريبية التدريب التوكيدي .

أما بالنسبة لحجم تأثير البرنامج التدريبي فقد كان كبيراً في ٣ من المقاييس الفرعية كما يتضح ذلك من الجدول وهي مستوى الطاقة المنخفض ، وتقدير الذات المنخفض ، والشعور بالعجز عن تلقي استجابات تدل على الاهتمام من قبل الآخرين . في حين كان حجم التأثير متوسطاً في ٦ من المقاييس الفرعية وهي صعوبة إصدار الأحكام المعرفية ، والإحساس بالذنب والعجز المتعلم من خبرات الفشل ، الانطواء الاجتماعي ، التشاؤم ، والحالة المزاجية الحزينة ، في حين كان حجم تأثير البرنامج صغيراً على مقياس حدة الطبع فقط .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (٧/٥) يوضح دلالة الفرق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في متغيرات الاكتئاب وحجم التأثير لهذا الفرق

| البيـان | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة | مستوى | حجم | مقدار حجم التاثير | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المقاييس الفرعية للاكتئاب | م | ع | م | ع | "ت" | الدلالة | التأثير | صغير ٠,٢ | متوسط ٠,٥ | كبير ٠,٨ |
| ١ـ مستوى الطاقة المنخفض | ٥١,٢٣ | ٣٣,٠٨ | ٧٨,١٥ | ٢٥,٧٨ | ٣,١ ـ | ٠,٠١ | ٠,٨٩ | | | ✓ |
| ٢ـ صعوبة إصدار الأحكام المعرفية | ٦٣,٠٥ | ٢٧,١٧ | ٨٠,٣٥ | ٢٠,١ | ٢,٤٧ ـ | ٠,٠٢ | ٠,٧١ | | ✓ | |
| ٣ـ الإحساس بالذنب . | ٤٤,١ | ٣٠,٩٤ | ٦٦,٨٨ | ٣٠,٥٧ | ٢,٥ ـ | ٠,٠٢ | ٠,٧٢ | | ✓ | |
| ٤ ـ تقدير الذات المنخفض . | ٤٥,٣٢ | ٢٠,٢ | ٦٥,١٢ | ٢٦,٣٢ | ٢,٩٢ ـ | ٠,٠١ | ٠,٨٤ | | | ✓ |
| ٥ ـ الانطواء الاجتماعي | ٥٥,٥٤ | ٢٢,٦٤ | ٧٢,٦٩ | ٢٣,٩٦ | ٢,٥٥ ـ | ٠,٠٢ | ٠,٧٤ | | ✓ | |
| ٦ ـ التشاؤم . | ٤٠,١ | ٢١,٣٩ | ٥٩,١٥ | ٣٠,٦٦ | ٢,٤ ـ | ٠,٠٥ | ٠,٦٩ | | ✓ | |
| ٧ ـ حدة الطبع . | ٦٢,٣٢ | ٢٧ | ٦٩,٦٩ | ٢٥,٩٣ | ١,١١ ـ | - | ٠,٣٢ | ✓ | | |
| ٨ ـ الحالة المزاجية الحزينة . | ٤٤,٣٢ | ٢٨,١٨ | ٦٧,٣٥ | ٢٨,٤٦ | ٢,٧٤ ـ | ٠,٠١ | ٠,٧٩ | | ✓ | |
| ٩ ـ الشعور بالعجز عن تلقي استجابات تدل على الاهتمام من قبل الآخرين | ٤١,٦٤ | ٢٤,١٩ | ٦٥,٥٤ | ٣٠,٨١ | ٢,٨٩ ـ | ٠,٠١ | ٠,٨٣ | | | ✓ |
| ١٠ـ العجز المتعلم من خبرات الفشل | ٤٢,٥٥ | ٢٤,٩٢ | ٦١,٥٨ | ٣٠,٧٣ | ٢,٢٨ ـ | ٠,٠٥ | ٠,٦٦ | | ✓ | |

www.manaraa.com

**(٢) عرض لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة الأربعة في قياس المتابعة .**

بالنظر إلى جدول (٨/٥) نلاحظ استمرار التفوق الواضح للأفراد في المجموعة التجريبية على الأفراد في المجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة .

فقد حصل أفراد المجموعة التجريبية على متوسط درجات أعلى في السلوك التوكيدي بلغ (١٩,٥) عند مقارنتهم بمتوسطهم في القياس البعدي وبمتوسط المجموعة الضابطة في قياس المتابعة الذي بلغ (٩,٦) وقد بلغت قيمة "ت" للفرق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في السلوك التوكيدي (٥,٨٩) وهي قيمة كبيرة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) مما يشير إلى استمرار أثر برنامج التدريب التوكيدي المقدم لأفراد المجموعة التجريبية ، وقد بلغ حجم التأثير لهذا الفرق (١,٧) وهو حجم تأثير كبير حيث بلغت قيمة (d) في الجداول (٠,٤٥٥٤) وهذا يعني أن النسبة المئوية التي يتجاوز بها متوسط درجات المجموعة التجريبية متوسط درجات المجموعة الضابطة في السلوك التوكيدي في قياس المتابعة تبلغ حوالي (٤٦٪) ، وهذا يدل على الأثر الإيجابي المستمر للتدريب التوكيدي على السلوك التوكيدي .

كما نلاحظ من الجدول أن أفراد المجموعة التجريبية قد حصلوا على متوسط حسابي في مفهوم الذات أعلى من أفراد المجموعة الضابطة ، وعند إيجاد الفرق بين متوسط المجموعة التجريبية (٦٠,١) ومتوسط المجموعة الضابطة (٤٩,٧) في قياس المتابعة ، نجد أن قيمة "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين قد بلغت (٤,٥) وهي قيمة كبيرة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,١)مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج التدريبي لدى المجموعة التجريبية، وقد بلغ حجم التأثير لهذا الفرق (١,٣) وهو حجم تأثير كبير حيث بلغت قيمة (d) في جدول المنحنى الاعتدالي (٠,٤٠٣٢) وهذا يعني أن النسبة المئوية التي يتجاوز بها متوسط درجات المجموعة التجريبية متوسط درجات المجموعة الضابطة على مفهوم الذات في قياس المتابعة تبلغ حوالي (٠,٤٠) ، وهذا يظهر الأثر الإيجابي المستمر للبرنامج .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٥/ ٨) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياس المتابعة في متغيرات الدراسة وحجم التأثير لهذا الفرق

| البيـــان / المتغيرات | المجموعة التجريبية | | | المجموعة الضابطة | | | قيمة | مستوى | حجم | مقدار حجم التأثير | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | ن | م | ع | ن | "ت" | الدلالة | التأثير | صغير ٠,٢ | متوسط ٠,٥ | كبير ٠,٨ |
| السلوك التوكيدي | ١٩,٥ | ٥,٩ | ٢٢ | ٩,٦ | ٥,٥ | ٢٦ | ٥,٨٩ | ٠,٠٠١ | ١,٧ | | | / |
| مفهوم الذات | ٦٠,١ | ٦,٦ | ٢٢ | ٤٩,٧ | ٨,٧ | ٢٦ | ٤,٥ | ٠,٠٠١ | ١,٣ | | | / |
| التفاعل الاجتماعي | ١٠٣,٨ | ١١,٠٨ | ٢٢ | ٩٢,١ | ١٠,٩ | ٢٦ | ٣,٤٩ | ٠,٠١ | ١,٠١ | | | / |
| الاكتئاب | ٤٥,٨٦ | ٢٧,١٩ | ٢٢ | ٧٤,٨١ | ٢٨,١ | ٢٦ | ٣,٥٣- | ٠,٠١ | ١,٠٢ - | | | / |
| متغيرات الاكتئاب | | | | | | | | | | | | |
| ١ ـ مستوى الطاقة المنخفض | ٥١,١٨ | ٣١,٥ | | ٧١,٤٦ | ٢٩,٣٩ | | ٢,٢٦ - | ٠,٠٥ | ٠,٦٥ | | / | |
| ٢ ـ صعوبة إصدار الأحكام المعرفية | ٦١,٢٧ | ٢٩,١٧ | | ٧٦,٨٨ | ٢٣,٤٤ | | ٢,٦٣ - | ٠,٠٢ | ٠,٧٦ | | / | |
| ٣ ـ الإحساس بالذنب | ٣٠,١٨ | ٣٠,٨٢ | | ٦٥,٤٦ | ٣١,١ | | ٣,٨٥ - | ٠,٠٠١ | ١,١١ | | | / |
| ٤ ـ تقدير الذات المنخفض | ٤١,٩٥ | ١٩,٧١ | | ٦١ | ٢٧,٦٦ | | ٢,٦٩ - | ٠,٠٢ | ٠,٧٨ | | | / |
| ٥ ـ الانطواء الاجتماعي | ٤٥,١٤ | ١٩,٢٩ | | ٧٧,٨٥ | ٢١,١٥ | | ٥,٤٣ - | ٠,٠٠١ | ١,٥٧ | | | / |
| ٦ ـ التشاؤم | ٣٧,٦٤ | ٢٤,٥٨ | | ٥٩,٣٨ | ٣١,٦ | | ٢,٥٧ - | ٠,٠٢ | ٠,٧٤ | | | / |
| ٧ ـ حدة الطبع | ٥٠ | ٢٦,٩٣ | | ٧٣,٦٥ | ٢٥,٤١ | | ٣,٠٦ - | ٠,٠١ | ٠,٨٨ | | | / |
| ٨ ـ الحالة المزاجية الحزينة | ٣٢,٧٣ | ٢١,٦٩ | | ٦٣,٤٢ | | | ٣,٦٩ - | ٠,٠٠١ | ١,٠٦ | | | / |
| ٩ ـ الشعور بالعجز عن تلقى استجابات تدل على الاهتمام من قليل الآخرين | ٣٧,١٨ | ٢٨,٢٥ | | ٦٠,٣٨ | ٣٢,٧٢ | | ٢,٨٨ - | ٠,٠١ | ٠,٨٣ | | | / |
| ١٠ـ العجز المتعلم من خبرات الفشل | ٤٦,١ | ٢٩,١٥ | | ٥٦,٤ | ٣٠,٥ | | ١,١٢ - | - | ٠,٣٢ | / | | |

www.manaraa.com

أيضاً حصل أفراد المجموعة التجريبية في متغير التفاعل الاجتماعي على متوسط مماثل لما أحرزوه في القياس البعدي (١٠٣,٨) ولعل هذا مؤشر على ثبوت أثر البرنامج وعدم انتهاء تأثيره بانتهاء فترة التدريب . في حين حصل الأفراد في المجموعة الضابطة على متوسط بلغ (٩٢,١) فقط . كما أظهرت قيمة " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين والتي بلغت (٣,٤٩) فرقاً إحصائياً دالا عند مستوى (٠,٠١) ، وبلغ حجم التأثير لهذا الفرق (١,٠١) وهو حجم تأثير كبير حيث بلغت قيمة (d) في جدول المنحنى الاعتدالى (٠,٣٤١٣) وهذا يعني أن النسبة المئوية التي يتجاوز بها متوسط درجات المجموعة التجريبية متوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس التفاعل الاجتماعى في قياس المتابعة تبلغ حوالي (٣٤٪) ، كما يشير إلى نجاح البرنامج في إحداث هذا الفرق .

كذلك حصل أفراد المجموعة التجريبية على متوسط حسابي مقداره (٤٥,٨٦) في متغير الاكتئاب مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي بلغ متوسطها (٧٤,٨١)، وعند مقارنة متوسطات المجموعتين نلاحظ أن قيمة "ت" قد بلغت (ـ ٣,٥٣) وهي قيمة دالة فوق مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى انخفاض معدل الأعراض الاكتئابية لدى المجموعة التجريبية وذلك بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج التدريبي مما قد يكون مؤشراً على استمرار أثر هذا البرنامج التدريبي ، كما كان حجم التأثير لهذا الفرق كبيراً حيث بلغت قيمة (d ) (١,٠٢) ، وعند إيجاد قيمة (d) في جدول المنحنى الاعتدالي نجد أنها بلغت (٠,٣٤١٣) وهذا يعني أن النسبة المئوية التي يتجاوز بها متوسط درجات المجموعة التجريبية متوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس الاكتئاب في قياس المتابعة تبلغ (٣٤٪).

أما بالنسبة للمقاييس الفرعية للاكتئاب فنلاحظ من البيانات الموجودة في جدول (٨/٥) انخفاض المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية على المقاييس الفرعية للاكتئاب عند مقارنتهم بمتوسطات الأفراد في المجموعة الضابطة على نفس هذه المقاييس .

وبملاحظة قيم "ت" لهذه المقاييس الفرعية نلاحظ أنها تتراوح ما بين (ـ ١,١٢) إلى (ـ ٥,٤٣) وكلها تشير إلى انخفاض الأعراض الاكتئابية لدى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أفراد المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة وقد تراوحت دلالتها الإحصائية بين (٠,٠٥) إلى (٠,٠٠١)، غير أن مقياس العجز المتعلم من خبرات الفشل لم تكن لقيمة "ت" أي دلالة إحصائية وإن كانت في نفس اتجاه قيم "ت" ذات الدلالة الإحصائية .

أما بالنسبة لحجم تأثير البرنامج فقد كان كبيراً عند ٧ من هذه المقاييس الفرعية ، ومتوسطا في ثلاثة منها وصغيراً في واحد فقط وهو العجز المتعلم من خبرات الفشل .

(ب) وللإجابة على التساؤل الثانى تم استخدام أحد الاختبارات اللابارامترية ، وهو اختبار مان وتنى (S) لعينتين مستقلتين Mann-Whitney U Test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين قبل التعرض للمتغير المستقل ، وبعد انتهاء فترة التدريب وبعد انتهاء فترة المتابعة في متغيرات الدراسة وكانت النتائج كما هي موضحة فيما يلي :

**(١) بالنسبة للسلوك التوكيدي:**

جدول رقم (٩/٥) يوضح دلالة الفرق بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس السلوك التوكيدي في القياسات الثلاثة (قبلي/ بعدي/ متابعة)

| نوع القياس | المتوسط | ن | "ى" المحسوبة | Z | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| قياس قبلي (تجريبية) | ٢٤,٤٥ | ٤٨ | ٢٨٥ | ٠,٠٢١ | – |
| قياس قبلي (ضابطة) | ٢٤,٥٤ | | | | |
| قياس بعدى (تجريبية) | ٣٣,٨٤ | ٤٨ | ٨٠,٥ | ٤,٢٦ | ٠,٠٠١ |
| قياس بعدي (ضابطة) | ١٦,٦٧ | | | | |
| قياس متابعة (تجريبية) | ٣٤,٢٧ | ٤٨ | ٧١ | ٤,٤٥ | ٠,٠٠١ |
| قياس متابعة (ضابطة) | ١٦,٢٣ | | | | |

بالرجوع إلى جدول (٩/٥) يتضح الآتي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في القياس القبلي على مقياس السلوك التوكيدي فقد كانت المتوسطات متماثلة تقريباً (٢٤,٤٥) متوسط المجموعة التجريبية ، و(٢٤,٥٤) متوسط المجموعة الضابطة .

- في القياس البعدي كانت الفروق بين متوسطات المجموعتين ذات دلالة إحصائية كبيرة (٠,٠٠١) حيث بلغ متوسط المجموعة التجريبية (٣٣,٨٤) في حين بلغ متوسط المجموعة التجريبية (١٦,٦٧) فقط .

- استمر هذا الفرق بين متوسطات رتب المجموعتين حتى قياس المتابعة حيث بلغ متوسط المجموعة التجريبية (٣٤,٢٧) في حين كان متوسط المجموعة الضابطة (١٦,٢٣) فقط ، وكان الفرق بين المتوسطات ذا دلالة إحصائية كبيرة (٠,٠٠١) مما يشير إلى نمو السلوك التوكيدي لدى المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة .

**مناقشة النتائج :**

بداية قد نتساءل لماذا طرح هذا التساؤل ؟

والواقع أن البناء النفسي منظومة تتفاعل عناصرها وتتكامل لما بينها من اعتماد متبادل ، وعليه توقعنا بأن التغيير في أحد العناصر (التوكيدية) قد يصاحبه تغيراً في بعض العناصر الأخرى شديدة الارتباط به وذلك بتدعيم من التراث ومن الدراسة النظرية .

من الوصف السابق للنتائج يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بجميع المتغيرات الشخصية والاجتماعية في الدراسة .

وفي ضوء التصميم التجريبي للبحث يمكن أن نرجع هذه الفروق الدالة بين المجموعتين في جميع المتغيرات إلى برنامج التدريب التوكيدي وما تضمنه من خبرات منظمة تهدف إلى تنمية الوعي بالذات وبالآخرين وما يتضمن ذلك من وعي بالعمليات العقلية ، وتعديل لأساليب التفكير الخاطئة المتعلقة بالتعبير عن الذات وبالاتصال والتفاعل مع الآخرين يكون دافعها الخوف أو الخجل أو الجهل أو تأنيب الضمير ... ، وذلك إما بالحد من استخدامها أو استبدالها بأخرى سوية وإيجابية تضمن احترام حقوق ومشاعر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كل الأطراف في التفاعل . وقد تم ذلك من خلال مجموعة كبيرة من الاستراتيجيات والفنيات هدفت إلى تنمية الجوانب الوجدانية والمعرفية والسلوكية التي تقودهم إلى نقل ما تعلموه خلال الجلسات إلى الأنشطة الحياتية الأخرى في إطار يتسم بالتدرج المنتظم الذي يراعى فيه التدرج من التوكيد البسيط إلى المواقف التوكيدية الأكثر صعوبة أثناء ممارستهم للمهارات التوكيدية سواء من خلال جلسات البرنامج أو من خلال الأنشطة المنزلية التي يعهد بها إليهم في نهاية كل جلسة .

وحيث أن التساؤل الثاني يتضمن مدى الاختلاف بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من أفراد العينة في السمات الشخصية والاجتماعية والتي كانت في هذه الدراسة كالآتي : السلوك التوكيدي ومفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي والاكتئاب ومتغيراته فإننا سوف نتناول بالمناقشة نتائج كل متغير على حده .

**(أ) بالنسبة للسلوك التوكيدي :**

من الوصف الإحصائي السابق للمعاملات الإحصائية للإجابة على هذا التساؤل يتضح وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات الأفراد في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس السلوك التوكيدي وضحت أن الأفراد في المجموعة التجريبية يتمتعون بمعدل توكيدي فوق المتوسط في حين ما يزال معدل السلوك التوكيدي منخفضاً لدى المجموعة الضابطة .

وفي ضوء التصميم التجريبي للدراسة فإننا نستطيع أن نعزو هذا الفرق إلى برنامج تنمية السلوك التوكيدي والذي تم تقديمه إلى الأفراد في العينة التجريبية .

ويعني هذا الفرق الدال بين المجموعتين والذي تجاوزت دلالته (٠,٠٠١) لقيم اختبار "ت" واختبار مان وتني بأن السلوك التوكيدي قد أصبح أكثر اتضاحاً لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك بعد تلقي البرنامج التدريبي عند مقارنتهم بالأفراد في المجموعة الضابطة . وفي ضوء المقياس المستخدم فقد نمت لدى المجموعة التجريبية المهارات التوكيدية التي تمكنهم من الدفاع عن حقوقهم والمطالبة بها واضعين في اعتبارهم الموازنة بين حقوقهن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وحقوق الآخرين ، كما أنهم أصبحن أكثر قدرة على التعبير عن آرائهن والدفاع عنها ، وأكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهن الإيجابية والسلبية دون الإحساس بالذنب أو إلحاق الإهانة بالآخرين وتجريحهم وذلك عند مقارنتهم بالمجموعة الضابطة .

ونستطيع أن نعزو هذا النمو الإيجابي إلى استراتيجيات التدريب المختلفة التي أتاحت للمشاركات إعادة تنظيم الموقف من رؤية توكيدية ، وإتاحة بدائل أكثر وتكوين بناء شبكي جديد وتعلم مفاهيم جديدة ، وتنمية الوعي بالجوانب الإيجابية في الذات والجوانب التي تحتاج إلى تنمية وتدعيم ، وتعلم مهارات التدعيم الذاتي وتقبل التدعيم من الآخرين وتنمية الوعي بالعمليات العقلية وتوجه الحوار الذاتي إلى الجهة الإيجابية .

ونستطيع القول أن هذه المهارات التوكيدية التي اكتسبنها من البرنامج التدريبي وتركت أثرها على الجوانب العقلية والوجدانية والسلوكية لهؤلاء الطالبات قد استمر أثرها حتى بعد انتهاء البرنامج بشهرين ، مما يشير إلى أن هؤلاء الطالبات قد استطعن البدء في بناء تنظيم شبكي جديد يقترب من النموذج التوكيدي ، وأنهن في سبيلهن إلى استدماج الخبرة التوكيدية ذلك أن قياس المتابعة لمتوسط درجات المجموعتين على مقياس السلوك التوكيدي قد أظهر أن الفرق بين المجموعتين قد استمر بنفس مستوى الدلالة الإحصائية بل ان قيم الفروق قد ارتفعت لكل من اختبار "ت" واختبار "مان وتني" لتبلغ على التوالي (٥,٨٩) و(٤,٤٥). وتعني هذه النتيجة أن الطالبات في المجموعة التجريبية قد حافظن على المهارات التوكيدية التي اكتسبنها من البرنامج التدريبي وما تشتمل عليه من تنمية للجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية وأنهن قد استدخلن هذه التغيرات الإيجابية في طرق تفكيرهن وفي سلوكهن وفي التعبير عن انفعالاتهن ، وأن ما أتاحه البرنامج لهن من تدريبات خلال الجلسات ومن أنشطة منزلية لممارسة هذه المهارات في حياتهن الواقعية قد جعل شبكة السلوك التوكيدي تنمو لديهن على الرغم من أن الفترة الفاصلة بين القياسين كانت شهران ولكنها كانت كافية لاستثمار خبرة البرنامج ومعايشة هذه الخبرات الجديدة في الواقع المعاش .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ونتيجة هذا الجزء من الدراسة متسقة مع العديد من الدراسات في هذا المجال والتي تم ذكرها في تفسير نتيجة التساؤل الأول .

**(٢) مفهوم الذات :**

جدول رقم (١٠/٥) يوضح دلالة الفرق بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات في التطبيقات الثلاثة باستخدام اختبار ولكوكسن

| البيان / نوع القياس والمجموعة | المتوسط | ن | "ى" المحسوبة | Z المعيارية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| القياس القبلي (تجريبية) | ٢٢,٦١ | ٤٨ | ٢٤٤,٥ | ـ ٠,٨٦ | ـ |
| القياس القبلي (ضابطة) | ٢٦,١٠ | | | | |
| القياس البعدى (تجريبية) | ٣١,٠٥ | ٤٨ | ١٤٢ | ٢,٩٨ | ٠,٠٠٥ |
| القياس البعدي (ضابطة) | ١٨,٩٦ | | | | |
| قياس متابعة (تجريبية) | ٣١,٦١ | ٤٨ | ١٢٩,٥ | ٣,٢٤ | ٠,٠٠٢ |
| قياس متابعة (ضابطة) | ١٨,٤٨ | | | | |

بالرجوع إلى جدول رقم (١٠/٥) نلاحظ الآتي :

ـ تقارب المتوسطين في القياس القبلي على مقياس مفهوم الذات ، فقد بلغ متوسط المجموعة التجريبية (٢٢,٦١) في حين بلغ متوسط المجموعة الضابطة (٢٦,١٠) متجاوزا بذلك متوسط المجموعة التجريبية ، ولكن الفرق بين المتوسطات لم يكن ذوا دلالة إحصائية .

ـ نلاحظ في القياس البعدي أن متوسط الأفراد في المجموعة التجريبية قد بلغ (٣١,٠٥) وهو بذلك تجاوز متوسط الأفراد في المجموعة الضابطة والذي بلغ (١٨,٩٦) فقط . كما نلاحظ أن الفروق بين المتوسطات كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠٥) وكان هذا الاختلاف في المتوسطات تابعاً للبرنامج التدريبي التوكيدي الذي تلقته المجموعة التجريبية فقط .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ أظهر قياس المتابعة أن متوسط المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات مازال مرتفعاً حيث حافظ على ثباته وبلغ (٣١,٦١) في حين انخفض متوسط الأفراد في المجموعة الضابطة ووصل إلى (١٨,٤٨) وبذلك ارتفعت الدلالة الإحصائية لفروق المتوسطات لتصل إلى (٠,٠٠٢) ولعل هذا يدل على استمرار أثر البرنامج رغم انتهائه .

**بالنسبة لمقياس مفهوم الذات :**

أشار الوصف الاحصائي لنتائج المجموعتين على هذا المقياس إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تتجاوز (٠,٠١) لمتوسط درجات المجموعتين على مقياس مفهوم الذات في القياس البعدي لكل من قيم اختبار "ت" واختبار " مان وتني " وقد كان حجم التأثير كبيرا . وفي ضوء التصميم التجريبي للدراسة فنستطيع القول أننا نعزو هذا الفرق الدال باتجاه ارتفاع متوسط درجات الأفراد في المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات عند مقارنتهم بالأفراد في المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي .

وتعني هذه النتيجة في ضوء المقياس المستخدم في هذه الدراسة ، ونتيجة للاشتراك في البرنامج التدريبي التوكيدي والذي أتاح لهم أن يدركوا ذواتهم إدراكاً جيداً وأن يعملوا على تنمية الإمكانيات الكامنة لديهم ومكنهم بالفنيات الملائمة من التعرف على نواحي الضعف والقوة في ذواتهم وبالتالي تقوية النواحي الضعيفة منها ومساعدتهم على تحقيق أهدافهم والاستفادة من إمكاناتهم وقدراتهم التي لم يكونوا يدركوها جيداً بسبب ما كانوا يتبنونه من أفكار سلبية تعيق النظرة الإيجابية لذواتهم .

كل ما سبق جعل هؤلاء المشاركات من المجموعة التجريبية يدركون أنفسهم على أنهم أكثر جرأة وتفاؤلا وثقة بأنفسهم وحباً للاختلاط بالآخرين ، لديهم استعداد للمناقشة ، يتحملون المسئولية ويعتمد عليهم ، أكثر تحكماً في انفعالاتهم ومن الصعب إثارة غضبهم ، يحبون المغامرة والإثارة ، لا يتأثرون بأفكار الآخرين ما لم يقتنعوا بها ، يفضلون مواجهة المواقف والتصدي لها على الانسحاب وعدم المواجهة ولا يتأثرون بأفكار الآخرين ما لم يقتنعوا بها ، وذلك عند مقارنتهم بنظرائهم من أفراد المجموعة الضابطة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الذين لم يتلقوا البرنامج التدريبي التوكيدي والذين انخفض متوسط درجاتهم على مقياس مفهوم الذات وأصبح (٤٧.٩٢) بعد أن كان (٥١,٦).

ونتيجة هذا الجزء من الدراسة متسقة مع العديد من الدراسات في هذا المجال ، منها دراسة طه عبد العظيم (١٩٩١) والتي بينت نتائجها أن التدريب التوكيدي قد حسن من تصور الذات لدى المراهقين وعمل على تعديل سلوكهم الاجتماعي ، ودراسة Gundry 1980 والتى أشارت نتائجها إلىأن المشاركين في البرنامج التدريبي سيحدث لهم تحسن في مفهوم ذواتهم، أما دراسة Carlson, 1976 فقد أظهرت نتائجها أن الأفراد في المجموعة التجريبية من عينة البحث قد حققوا نمواً دالاً إحصائياً في مفهوم الذات بعد تلقيهم برنامجاً للتدريب التوكيدي وذلك عند مقارنتهم بالأفراد في العينة الضابطة . كما بينت دراسة Poole, 1977 أن التدريب التوكيدي كان له تأثيره الإيجابي الدال إحصائياً على مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مقارنتهم بأفراد المجموعة الضابطة . أما دراسة Lantican & Mayorga, 1993 فقد قيم أفراد العينة فيها أنفسهم تقييماً إيجابياً وذلك بعد أن تلقوا البرنامج العلاجي التوكيدي .

في حين تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة Kornfeld, 1974 والتي أشارت نتائجها إلى عدم جدوى وفاعلية التدريب التوكيدي في تحسين مفهوم الذات بشكل واضح لدى الأحداث الجانحين وذلك بسبب خصوصية حالة أفراد العينة ، ودراسة King, 1977 والتي أظهرت نتائجها أن البرنامج التوكيدي والذي استمر لمدة ٤ ساعات فقط لم يكن كافياً لتغير مفهوم الذات لدى أفراد العينة التجريبية .

وتؤكد نتيجة المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين على مقياس مفهوم الذات في قياس المتابعة النتيجة السابقة حيث كانت الفروق دالة إحصائياً فوق مستوى (٠,٠٠١) لقيمة اختبار "ت" وفوق مستوى (٠,٠٠٢) لقيمة اختبار مان وتني . وهذا مؤشر إلى استفادة أفراد المجموعة التجريبية من التدريب المقدم لهم .

وتعني هذه النتيجة أنه نظراً لمعايشة الخبرات الجديدة في الواقع وما ترتب على ذلك من تعزيز للنمو الحاصل في مفهوم الذات لدى أفراد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المجموعة التجريبية فإن ذلك كان بمثابة حافز يدفع هؤلاء الطالبات إلى الاستمرار في ذلك .

**(٣) التفاعل الاجتماعي :**

جدول رقم (١١/٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفاعل الاجتماعي في التطبيقات الثلاثة

| البيان / نوع القياس والمجموعة | المتوسط | ن | "ى" المحسوبة | Z | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| قياس قبلي (تجريبية) | ٢٣,٧٧ | ٤٨ | ٢٧٠ | ـ ٠,٣٣ | ـ |
| قياس قبلي (ضابطة) | ٢٥,١٢ | | | | |
| قياس بعدى (تجريبية) | ٣١,٨٩ | ٤٨ | ١٢٣,٥ | ٣,٣٦ | ٠,٠١ |
| قياس بعدي (ضابطة) | ١٨,٢٥ | | | | |
| قياس متابعة (تجريبية) | ٣١,٢٧ | ٤٨ | ١٣٧ | ٣,٠٩ | ٠,٠١ |
| قياس متابعة (ضابطة) | ١٨,٧٧ | | | | |

وبالرجوع إلى جدول (١١/٥) نلاحظ الآتي :

ـ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعتين على مقياس التفاعل الاجتماعي في القياس القبلي فقد كانت المتوسطات متقاربة حيث كان متوسط المجموعة التجريبية (٢٣,٧٧) ومتوسط المجموعة الضابطة (٢٥,١٢) .

ـ في القياس البعدي نلاحظ الارتفاع الواضح في متوسط المجموعة التجريبية والذي بلغ (٣١,٨٩) في حين انخفض متوسط المجموعة الضابطة على نفس المقياس ليصل إلى (١٨,٢٥) وبالتالى تصبح الفروق بينهما ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ وكان ذلك الفرق الواضح في المتوسطات مترتباً على تلقي المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب التوكيدي والذي لم يشارك فيه أفراد المجموعة الضابطة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ في القياس الثالث وهو قياس المتابعة حافظ كلا المجموعتين على معدله حيث بلغ متوسط المجموعة التجريبية (٣١,٢٧) بفارق كبير عن متوسط المجموعة الضابطة والذي بلغ (١٨,٧٧) ، وقد كان الفرق كبيراً بين المتوسطات حيث بلغت دلالته الاحصائية (٠,٠٠١) حتى بعد انتهاء البرنامج التدريبي بشهرين مما يشير إلى استمرار أثر التدريب.

**بالنسبة لمقياس التفاعل الاجتماعي :**

يشير الوصف الإحصائي لنتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التفاعل الاجتماعي فوق مستوى دلالة (٠,٠٠١) لقيم اختبار "ت" واختبار مان وتني ، وتفيد هذه الفروق بتفوق الأفراد في المجموعة التجريبية على مقياس التفاعل الاجتماعي عند مقارنتهم بالمجموعة الضابطة مما يدل على تحسن مستوى تفاعل الأفراد في المجموعة التجريبية عما كانوا عليه قبل تلقي البرنامج التدريبي .

وتعني هذه النتيجة أنه بناء على البرنامج التدريبي المقدم للأفراد في المجموعة التجريبية والذي مكنهم من إدراك معنى السلوك التوكيدي وإيجابياته وما يحققه من تفاعل سليم تكون فيه إمكانية أن ينتهي الموقف بنتيجة مرضية للجميع كبيرة ، بالإضافة إلى إدراك هؤلاء الطالبات أن السلوك بتوكيدية ليس هو الحل الأمثل في جميع المواقف بل إنه في بعض الأحيان يكون من الحكمة الاستسلام للآخرين أو الدفاع بعدوانية ، وذلك حسب طبيعة الموقف . وأنهن أيضاً يستطعن التعبير عن ذواتهن بأسلوب صحي وذلك بإزالة التصور السلبي الذي يحتفظن به عن أنفسهن ومقاومة خوفهن وقلقهن ، ذلك أنه عند استيعابهن لمفاهيم التوكيدية ومفرداتها التي تنشط التفكير لديهن وتجعله منتظماً ومدركاً فإنه ستكون لديهن لغة جديدة وتفكير منظم يجعلهن يدركن ذواتهن والآخرين إدراكاً سليما ، وبالتالي يتخذن قراراتهن بأنفسهن ويتحسن أسلوب حياتهن وتفاعلهن مع الآخرين . ومن هنا، وفي ضوء المقياس المستخدم في هذه الدراسة نستطيع القول أن أفراد العينة من المجموعة التجريبية قد أصبحوا أكثر مبادأة في علاقاتهم الاجتماعية ، لهم حضورهم في الحوارات والمناقشات ، يحرصون على إبداء آرائهم ، منفتحين للمناقشة ولا يتسموا بأحادية الرؤى ، يسرون بتلقي مشاعر الآخرين الإيجابية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويقدمون بدورهم مشاعرهم الإيجابية لمن يستحقها عندما يشعرون برغبتهم في ذلك ، لا تعوقهم مشاعر الذنب وتأنيب الضمير عن السلوكيات الإيجابية ، يفصحون عن رغبتهم للآخرين بطريقة مباشرة ، لهم نشاطهم الاجتماعي ، يدافعون عن حقوقهم مع احترامهم لحقوق الآخرين وذلك عند مقارنتهم بالطالبات في المجموعة الضابطة أو بانفسهم قبل تلقي البرنامج .

وبذا فإننا نستطيع القول أن الفرق الدال إحصائياً بين المجموعتين في متوسط درجاتهم على مقياس التفاعل الاجتماعي يمكن إرجاعه إلى المتغير المستقل الذي أدخل على المجموعة التجريبية وهو برنامج التدريب التوكيدي. والذي تمكنت من خلاله الطالبات بفضل الاستراتيجيات المستخدمة من أن يصبحن أكثر ثقة بذواتهن وأكثر تحكما في حياتهن وأقدر على تقديم التعزيز لذواتهن وتلقى التدعيم وتقبله من الآخرين كما استطعن بفضل التغذية المرتدة من المدرب والمشاركات الأخريات في تنظيم مسارهن وتعديل سلوكياتهن ، وأن يؤدين أدوارهن الاجتماعية بكفاءة أكبر بعد أن أدركن ذواتهن والآخرين إدراكاً صحيحاً ونقلن الخبرة التوكيدية الجديدة إلى واقعهن المعاش خلال تفاعلهن اليومي .

وتؤكد هذه النتيجة ما تم التوصل إليه عند المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين على مقياس التفاعل الاجتماعي في قياس المتابعة، حيث أشار الوصف الإحصائي لنتائج هذا القياس إلى وجود فروق دالة إحصائياً فوق مستوى (٠,٠١) باتجاه استمرار تقدم مستوى الطالبات في المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التفاعل الاجتماعي كما وصفه في المقياس المستخدم في هذه الدراسة مما يشير إلى استمرار التغيرات التي استدخلتها هؤلاء الطالبات من البرنامج واستمرار دورهن في إدارة دفة تفاعلهن الاجتماعي .

وهذه النتيجة متوقعة في ضوء التراث السيكولوجي للتدريب التوكيدي وفي دوره الإيجابي في تنمية تفاعل الفرد مع بيئته . ومن ضمن الدراسات التي اتسقت نتائج دراستنا معها دراسة Haynes & Avery, 1984 والتي أظهرت نتائجها تفوق أفراد المجموعة التجريبية المتلقية للتدريب التوكيدي في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تخفيض مستوى القلق الاجتماعي وتزايد قدرتهم على المشاركة بفاعلية في المواقف الاجتماعية وذلك عند مقارنتهم بالأفراد في المجموعة الضابطة .

كما أظهرت نتائج دراسة Albano et.al, 1995 أن عينة البحث من المراهقين الذين يعانون من الفوبيا الاجتماعية قد أصبحوا يتمتعون بعلاقاتهم الاجتماعية في المدرسة بعد أن تلقوا التدريب التوكيدي كما أكد والديهم على التغير الحادث في سلوك أطفالهم وفي نوعية علاقاتهم بالآخرين . كذلك أظهرت دراسة Morgan & Leung, 1986 أن أفراد العينة من المعاقين الذين تلقوا التدريب التوكيدي قد تطور تقبلهم للإعاقة وفهمهم لذواتهم وتفاعلهم الاجتماعي عند مقارنتهم بالأفراد في المجموعة الضابطة .

كما بينت دراسة Duffy & Dowd, 1987 انخفاض معدل العدوان لدى الأفراد العدوانيين الذين تلقوا تدريبا توكيديا . أيضا ذكر أفراد العينة المتخلفين عقلياً في دراسة Lindsay, 1986 تحسنا في اتجاهاتهم السالبة التي كانت تتعارض مع تفاعلاتهم الاجتماعية وذلك بعد أن تلقوا برنامجا للتدريب التوكيدي .

كذلك وضحت نتائج دراسة مصطفى مظلوم أن التدريب التوكيدي المقدم لأفراد العينة التجريبية الذين يتسمون بالسلوك الاندفاعي كان له دوره الفعال في تحسين السلوك الاندفاعي والترددي لدى الأفراد في المجموعة التجريبية ، في حين وضحت دراسة ناهد عوض فعالية التدريب التوكيدي في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين حركياً .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**(٤) بالنسبة للاكتئاب :**

جدول رقم (١٢/٥) يوضح دلالة الفرق بين متوسطات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاكتئاب في التطبيقات الثلاثة

باستخدام اختبار ولكوكسن

| نوع القياس | المتوسط الحسابي | ن | "ى" المحسوبة | Z | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| القياس القبلي (تجريبية)<br>القياس القبلي (ضابطة) | ٢٣,٥٢<br>٢٥,٣٣ | ٤٨ | ٢٦٤,٥ | ـ ٠,٤٥ | ـ |
| القياس البعدى (تجريبية)<br>القياس البعدي (ضابطة) | ١٧,٧٥<br>٣٠,٢١ | ٤٨ | ١٣٧,٥ | ـ ٣,١ | ٠,٠١ |
| قياس متابعة (تجريبية)<br>قياس متابعة (ضابطة) | ١٦,٩١<br>٣٠,٩٢ | ٤٨ | ١١٩ | ـ ٣,٤٦ | ٠,٠١ |

بالرجوع إلى جدول رقم (١٢/٥) نلاحظ ما يلي :

ـ في القياس القبلي كانت متوسطات كلا المجموعتين متقاربة حيث كان متوسط المجموعة التجريبية (٢٣,٥٢) في حين أن متوسط المجموعة الضابطة (٢٥,٣٣) ، وقد أظهرت دلالة الفروق بين هذين المتوسطين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على مقياس الاكتئاب قبل أن تتلقى المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي .

ـ في القياس البعدي نلاحظ الفروق الإحصائية الدالة بين المجموعتين في متغير الاكتئاب حيث وصلت الدلالة الإحصائية لهذه الفروق بين متوسطات المجموعتين إلى (٠,٠١) ، ذلك أن متوسط المجموعة التجريبية قد انخفض ليصل إلى (١٧,٧٥) مقارنة بمتوسط المجموعة الضابطة الذي ارتفع ليصل إلى (٣٠,٢١) وهذا الانخفاض في متوسط المجموعة التجريبية إشارة إلى انخفاض الأعراض الاكتئابية لديهم .

ـ تتضح أيضاً الفروق بين المتوسطات لتصل إلى مستوى إحصائي ذا دلالة مرتفعة (٠,٠١) حيث انخفض متوسط الاكتئاب لدى الأفراد في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المجموعة التجريبية ليصل إلى (١٦,٩١) في حين كان متوسط الأفراد في المجموعة الضابطة (٣٠,٩٢) ، وهذا يعني أن البرنامج مازال تأثيره مستمراً رغم انتهاء فترة التدريب .

**بالنسبة لمقياس الاكتئاب :**

تشير النتائج كما يتضح من الوصف الإحصائي إلى انخفاض متوسط درجات الاكتئاب لدى المجموعة التجريبية عند مقارنته بمتوسط المجموعة الضابطة وذلك على مقياس الاكتئاب المتعدد الدرجات المستخدم في هذه الدراسة حيث وصلت دلالة الفروق إلى فوق مستوى (٠,٠١) لقيم اختبار "ت" واختبار " مان وتني " وذلك على الدرجة الكلية للاختبار .

وفي ضوء المقياس المستخدم في هذه الدراسة تعني هذه الفروق أن أفراد العينة في المجموعة التجريبية لديهم استعداد أقل للاكتئاب أو يعانون من الميل للاكتئاب بدرجة أقل من أفراد العينة في المجموعة الضابطة ، أي أن الأفراد في المجموعة الضابطة عند مقارنتهم بنظراتهم في المجموعة التجريبية ، وفي ضوء مقاييس الاختبار الفرعية ، يتصفون إلى حد ما بانخفاض في تقديرهم لذواتهم ، ويتميزون بالنظرة التشاؤمية للحياة ويعانون من الكسل والإرهاق والخمول ومن مشاعر الإحساس بالذنب والتهيج والحزن وحالات الكآبة الدائمة ، بالإضافة إلى العجز فيما يتعلق بالحصول على استجابات من الآخرين تساعدهم على تحقيق أهدافهم ، ويتصفون بتعميم خبرات الفشل . وبالتالي فإنه من المعتقد أن مثل هؤلاء الأفراد سيعانون من صعوبة في الدفاع عن حقوقهم ، كما أنهم قد لا يستطيعون ضبط أعصابهم أو عدم الاعتداء على حقوق الآخرين وذلك لأن سلوكهم يتضمن نوعاً من التهيج وعدم الاتزان والسلبية ، ومن هنا فإنهم لن يستطيعوا تحمل النقد الموجه لهم أو أي من مشاعر الآخرين السلبية . كما أن سلبيتهم ستمنعهم من المشاركة بآرائهم والتعبير عن مشاعرهم الإيجابية تجاه الآخرين .

في حين نلاحظ ـ وعلى العكس من المجموعة الضابطة ـ أن متوسط درجات المجموعة التجريبية قد انخفض في القياس البعدي ، فبينما كان في القياس القبلي (٧٥,١) نجد أنه قد بلغ (٥٣,٦٤) في القياس البعدي وبالتالي فإننا نستطيع أن نعزو هذا الفرق الدال في معدل الاكتئاب بين متوسط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المجموعتين إلى البرنامج التدريبي التوكيدي وما أحدثه من تغيرات في نظم تفكيرهم وما واكبه من تنمية الوعي بالتفكير لديهم بحيث أصبحوا أكثر قدرة على التوجيه الذاتي وتعديل مسارهم واكتسبوا مثابرة أكبر على مواجهة المواقف المشكلة وأصبح لديهم استراتيجيات أفضل لتناول المواقف المشكلة وبالتالي أصبحوا أكثر قدرة على حلها ، يتبع ذلك انتقال الخبرة من مواقف التعلم في جلسات البرنامج إلى مواقف الحياة الطبيعية .

ومن هنا فإن أفراد المجموعة التجريبية أصبحوا أكثر ثقة في أنفسهم وأكثر مرونة ، نما لديهم الوعي بأهميتهم وقدرتهم على اتخاذ القرارات وأصبحت لديهم الولاية على ذواتهم والتحكم في أسلوب حياتهم وبالتالي أصبحوا أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم وتوجيهها إيجابياً ، كما جعلتهم المفاهيم الجديدة التي نمت لديهم يتغلبون على خبرات الفشل السابقة وينظرون إلى الحياة بنظرة متفائلة وذلك عند مقارنتهم بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا البرنامج التدريبي .

وهذه النتيجة متوقعة في ضوء التراث السيكولوجي للتدريب التوكيدي ذلك أن العديد من الدراسات في هذا المجال قد أظهرت علاقة ارتباطية سالبة بين الاكتئاب والتوكيدية ، وأبرزت الأثر الفعال للتدريب التوكيدي في تخفيض معدل الاكتئاب . ومن تلك الدراسات دراسة وليام فرانس فري Frey, 1976 ودراسة Hersen et. al, 1980 ، ودراسة Sprei-otto, 1979 ، ودراسة Sanchez et. al, 1980 ، ودراسة مارتينيز Martinez, 1981 ، ودراسة Herdey, 1982 ، ودراسة Donohue et.al, 1993 ، ودراسة Fine et.al, 1991 ودراسة Corry, 1996 ، وقد أجمعت هذه الدراسات ودراسات أخرى كثيرة على الأثر الفعال للتدريب التوكيدي في تخفيض معدل الاكتئاب أو الميل للاكتئاب لدى عينات البحث المستخدمة في تلك الدراسات .

ومن أجل التأكد من استمرار أثر البرنامج الإيجابي في تخفيض معدل الأفكار الاكتئابية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلق التدريب التوكيدي . فقد تم عمل قياس متابعة بعد مرور شهرين على انتهاء البرنامج المقدم للمجموعة التجريبية ، وقد أظهرت دلالة الفروق بين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المتوسطات ـــ كما اتضح من الوصف الاحصائي ـــ وجود فروق دالة إحصائياً فوق مستوى دلالة (٠,٠١) في كل من قيم اختبار "ت" واختبار "مان وتني" في الاتجاه الإيجابي للمجموعة التجريبية كما يشير إلى استمرار أثر التدريب وما ينتج عنه من تطور إيجابي في نظام التفكير والسلوك والانفعال للمشاركين في التدريب والذي كان له دوره في مقاومة الأفكار الاكتئابية لدى المجموعة التجريبية في حين لم يتوفر ذلك لدى المجموعة الضابطة .

**أما بالنسبة للمقاييس الفرعية للاكتئاب :**

يتضح من نتائج الوصف الإحصائي للمقاييس الفرعية للاكتئاب جدول (٨/٥) أن هناك فروق دالة إحصائياً لقيم اختبار "ت" تتراوح بين (٠,٠٥) إلى (٠,٠١) لمتوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على جميع المقاييس الفرعية للاكتئاب ما عدا مقياس حدة الطبع وذلك في القياس البعدي .

ويمكننا أن نرجع هذه الفروق الدالة ـــ بناء على التصميم التجريبي المستخدم في هذه الدراسة إلى المتغير المستقل الذي أدخل على المجموعة التجريبية وهو البرنامج التدريبي .

وتعني هذه النتيجة أن الأفراد في المجموعة التجريبية ونتيجة للخبرات المكتسبة من خلال جلسات البرنامج التدريبي التي كان لها الأثر الأكبر في أن يكونوا أكثر وعياً بأهدافهم ومشاعرهم وخططهم وبالأشخاص الآخرين في حياتهم ، والتي باكتسابها أصبح إدراكهم للقضايا المهمة في حياتهم أكثر اتضاحاً حيث عملت على إعادة خريطتهم المعرفية وزودتهم بمفردات جديدة تساعدهم على فهم أفضل لأنفسهم وللآخرين ولمواقف الحياة قد تمكنوا من تخفيف الأعراض الاكتئابية التي يعانون منها قبل تلقي البرنامج. وأنه عند مقارنة متوسطات هؤلاء الطالبات في المجموعة التجريبية ـــ في ضوء مقاييس الاكتئاب الفرعية المستخدمة في هذه الدراسة ـــ بمتوسطات الطالبات في المجموعة الضابطة يتضح ما يلي :

(١) أنهن أقل تباطؤا وكسلا في تحقيق أهدافهن مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغ متوسطها (٧٨,١٥) مقارنة بمتوسط المجموعة التجريبية والذي بلغ (٥١,٢٣) ويبرز أوضح الفروق بين متوسطات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المجموعتين على مقاييس الاكتئاب الفرعية هنا حيث بلغت قيمة "ت" (٣,١) وكان حجم التأثير كبيراً جداً .

(٢) أن عمليات التفكير لديهن أكثر وضوحاً مقارنة بالمجموعة الضابطة ، كما قل اختلاط أفكارهن ولم يعدن يعانين كالسابق من ضبط تسلسل أفكارهن ، وأصبحن لا يجدن الصعوبة السابقة في الاستقرار على رأي معين أو إصدار الأحكام فالشخص المؤكد لذاته يتميز بالوضوح والصراحة مع نفسه سواء في أفكاره أو مشاعره أو آراءه . وقد بلغت قيمة "ت" لدلالة فروق متوسطات درجات الأفراد في المجموعتين على هذا المقياس (٢,٤٧) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٢) . وقد اتضح الاكتئاب لدى المجموعة التجريبية عبر هذا البعد أكثر من غيره حيث بلغ متوسطها (٦٣,٠٥) مقارنة المجموعة الضابطة .

(٣) أصبحت الطالبات في المجموعة التجريبية بعد تلقي البرنامج أقل إحساساً بالتقصير نحو الآخرين وأقل لوماً لأنفسهن عندما تسوء الأمور ، ولم يعد يسيطر عليهن الإحساس اللاحق بالندم على الأعمال التي يقمن بها كالسابق ذلك أن جوهر التوكيدية يؤكد على أن ما هو حق لا يثير الشعور بالإثم وتأنيب الذات ، وما يترتب عليه من تنازلات تتعارض مع دوافع الفرد وأهدافه فتمزق مقومات تحقيق الذات، وقد كانت الفروق بين متوسطات المجموعتين على هذا المقياس دالة عند مستوى (٠,٠٢) حيث بلغ متوسط المجموعة التجريبية (٤٤,١) في حين كان متوسط المجموعة الضابطة (٦٦,٨٨) .

(٤) أن تمردهن على واقعهن والموجه نحو الذات في شكل كره موجه للذات أو رفض للذات أو نقص في تقديرها أصبح أقل بعد التعرض للبرنامج التدريبي التوكيدي ، وأصبح الشعور بالدونية وعدم الفائدة أقل اتضاحاً حيث بلغ متوسط درجاتهن على هذا المقياس (٤٥,٣٢) مقارنة بمتوسط درجات المجموعة الضابطة والذي بلغ (٦٥,١٢)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وكان الفرق بينهما دالا عند مستوى (٠,٠١) وكان مقدار حجم التأثير كبيراً .

(٥) فيما يتعلق بمتوسطات المجموعة التجريبية على مقياس الانطواء الاجتماعي فقد بلغ (٥٥,٥٤) مقارنا بمتوسط المجموعة الضابطة الذي بلغ (٧٢,٦٩) وكانت الفروق بين متوسطاتهما دالة عند مستوى (٠,٠٢) وكان مقدار حجم التأثير متوسطاً . وتعني هذه النتيجة في ضوء المقياس المستخدم أن طالبات المجموعة التجريبية أصبحن أقل خجلا وأكثر انطلاقا وانغماساً في الحياة العامة وقل تفضيلهن للعزلة والانطواء ، فالتفاعل المتكافيء بين الأطراف في ظل التوكيدية والذي يحفظ لكلا الطرفين حقوقه يدفعهم إلى الانغماس في علاقات تفاعلية تحقق الاحترام للفرد وللأطراف الأخرى وتتسم بالمرونة .

(٦) أنهن أقل تشاؤماً عن نظيراتهن في المجموعة الضابطة حيث بلغ متوسط درجاتهن على مقياس التشاؤم (٤٠,١) مقابل (٥٩,١٥) للمجموعة الضابطة ، كما أنهن أكثر تفاؤلاً ولم تعد تغلب عليهن النظرة التشاؤمية للحياة وللمستقبل والتي تجعلهن يعتقدن أن الأمور ستنتهي نهاية سيئة بالنسبة لهن فالسلوك التوكيدي يخفف من مخاوف الفرد وقلقه بما يحققه من استقرار نفسي للفرد ، وقد أظهرت دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين لقيم اختبار "ت" مستوى دلالة (٠,٠٥) وهو ذو حجم تأثير متوسط .

(٧) عند مقارنتهن بالمجموعة الضابطة نجد أن المتوسط على مقياس الحالة المزاجية الحزينة قد بلغ (٤٤,٣٢) مقابل (٦٧,٣٥) للمجموعة الضابطة ، وقد كانت الفروق دالة بين متوسطات المجموعتين عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أنهن لم يعدن يملن إلى إبراز مشاعرهن الحزينة كما كن يفعلن في السابق ، ولم تعد حالتهن النفسية الحزينة تدفعهن إلى الشعور بأن روحهن المعنوية منخفضة .

(٨) انخفض معدل شعورهن بأنهن لا يتلقين الاهتمام الكافي من الآخرين، فقد بلغ متوسطهن على مقياس الشعور بالعجز عن تلقي استجابات تدل على الاهتمام من قبل الآخرين (٤١,٦٤) مقارنة بمتوسط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المجموعة الضابطة والذي بلغ (٦٥,٥٤) وكانت الفروق بين هذه المتوسطات دالة عند مستوى (٠,٠١) وذات حجم تأثير مرتفع وتشير إلى أن التدريب التوكيدي قد نجح في تخفيف حدة الشعور لديهن بأن المحيطين بهن من الأهل والأصدقاء لا يهتمون بهن أو بتحقيق أهدافهن .

(٩) أظهرت دلالة الفروق لقيمة اختبار "ت" أنها دالة عند مستوى (٠,٠٥) عند مقارنة متوسط المجموعة التجريبية (٤٢,٥٥) ومتوسط المجموعة الضابطة (٦١,٥٨) على مقياس العجز المتعلم من خبرات الفشل مما يشير إلى أن الطالبات في المجموعة التجريبية قد انخفض لديهن معدل الشعور بأنهن لا يسيطرن على مجريات الأمور في حياتهن ، كما انخفض لديهن معدل الاستسلام لليأس بعد الفشل ، وفقدان الأمل بسهولة بالإضافة إلى نقص الدافعية وأصبحن أقل تعميماً لخبرات الفشل .

غير أن هؤلاء الطالبات في المجموعة التجريبية لم يستطعن أن يخفضن من معدل حدة طبعهن وتهيجهن بطريقة تميزهن إحصائياً عن المجموعة الضابطة فقد كان متوسطهن الحسابي على مقياس حدة الطبع والذي بلغ (٦٢,٣٢) لا يختلف كثيراً عن متوسط المجموعة الضابطة والذي بلغ (٦٩,٦٩) وإن كان في اتجاه الانخفاض عن السابق كما هو الحال في المقاييس الأخرى ولعل ذلك يعود إلى أن الاستشاطة غضباً بسهولة والتجادل مع الآخرين والتهور وعدم التحكم في الأعصاب ما يميز فترة المراهقة التي يمر بها أفراد عينة البحث .

مما سبق نلاحظ التفاوت في النمو في مكونات الاستعداد للاكتئاب ويفسر هذا بأن البناء الشبكي لمكونات الاكتئاب يتفاوت من حيث القابلية للتعديل من ناحية ، ومن حيث الارتباط بالعمليات المعرفية والوجدانية والاجتماعية الخاصة بمكونات التوكيدية التي كانت محور البرنامج التدريبي من ناحية أخرى .

لذلك فإن التفسير الذي يتكرر في بحوث العلاقة بين التوكيدية والاكتئاب لا ينتبه لذكر العلاقة التشخيصية الفارقة في مكونات الاكتئاب .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (١٣/٥) يوضح دلالة الفرق بين فرقي متوسطي القياس القبلي والبعدي لكل من متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الشخصية والاجتماعية
لأفراد عينة الدراسة

| البيان / المتغيرات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم التأثير d | مقدار حجم التأثير | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | | | | صغير | متوسط | كبير |
| ١ ـ التوكيدية | ٨,٧٣ | ٦,٣٨ | ٣,٤٦ | ٢,٩٢ | ١٧,٥٧ | ٠,٠٠١ | ٥,١٨ | | | ✓ |
| ٢ ـ مفهوم الذات | ٧,٥٩ | ٦,٢٧ | ٨,٧٧ | ٩,١٣ | ٢,٤٩ | ٠,٠١ | ٠,٧٣ | | ✓ | |
| ٣ ـ التفاعل الاجتماعي | ١٣,٥٩ | ١٠,٧٤ | ٩,١ | ٧,٨٢ | ٧,٩١ | ٠,٠٠١ | ١,٣٢ | | | ✓ |
| ٤ ـ الاكتئاب | ٢٦,٨٢ | ٢٠,٢ | ٧,٣١ | ٧,٩٨ | ٢١,٠٢ | ٠,٠١ | ٦,٢ | | | ✓ |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من جدول (١٣/٥) والذي يبين قيمة الفرق بين فرقي متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وفرق متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة أن هذه الفروق كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في متغير مفهوم الذات ، وعند مستوى (٠,٠٠١) في المتغيرات الأخرى المتبقية .

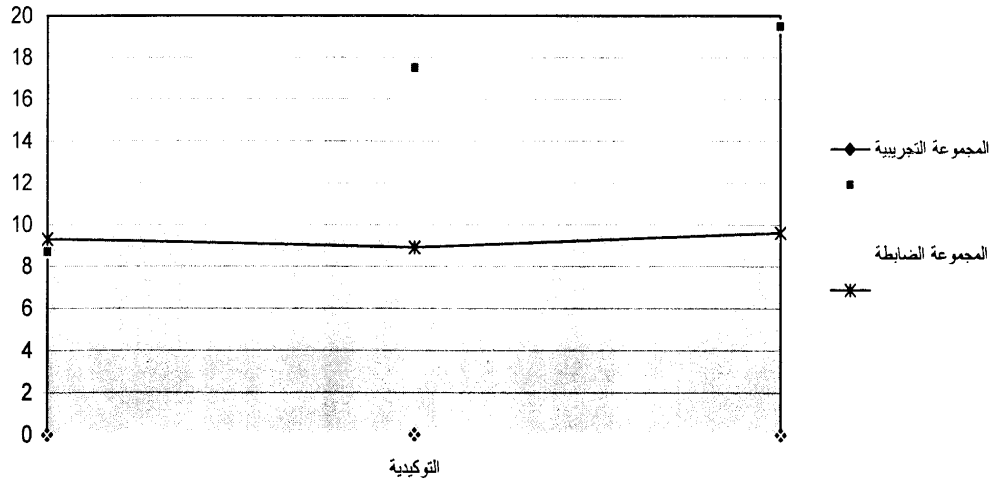
كما يتضح من الجدول أيضا أن حجم التأثير كان متوسطاً عند مفهوم الذات في حين كان كبيراً عند المتغيرات الأخرى .

ونستطيع أن نرجع هذا الفرق الدال في متغيرات الشخصية والذي أظهرته قيمة الفرق بين فرقي متوسطات القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين إلى الأثر الإيجابي الذي تركه البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكل رقم (١)

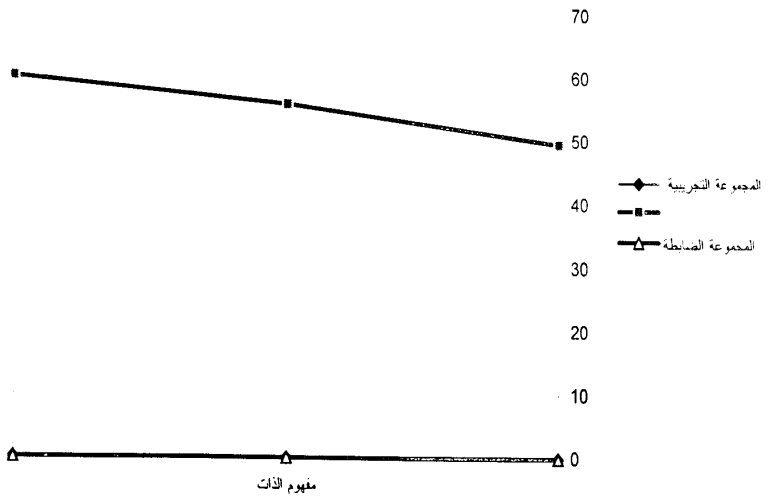
بروفيل يوضح متوسطات درجات أفراد المجموعتين على مقياس السلوك التوكيدي في القياسات الثلاثة




المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكل رقم (٢)

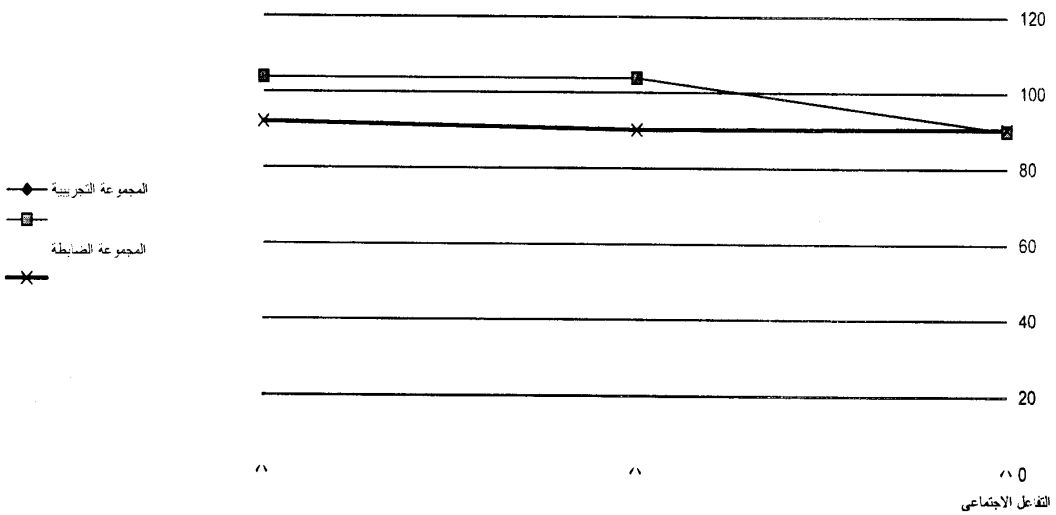
بروفيل يوضح متوسطات درجات أفراد المجموعتين على مقياس مفهوم الذات في القياسات الثلاثة




المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكل رقم (٣)

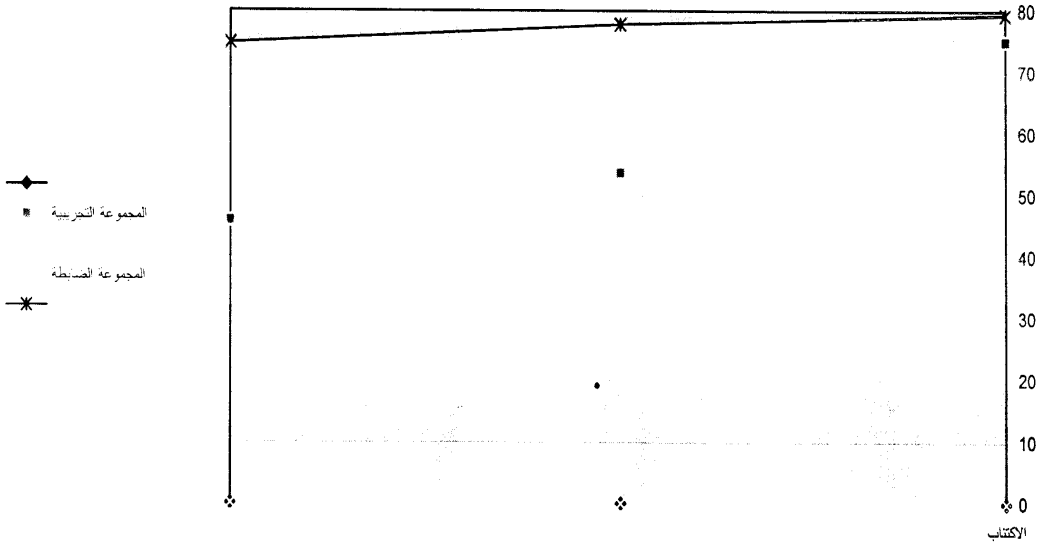
بروفيل يوضح متوسطات درجات المجموعتين على مقياس التفاعل الاجتماعى في القياسات الثلاثة




المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكل رقم (٤)

متوسط الدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب للمجموعتين في القياسات الثلاثة

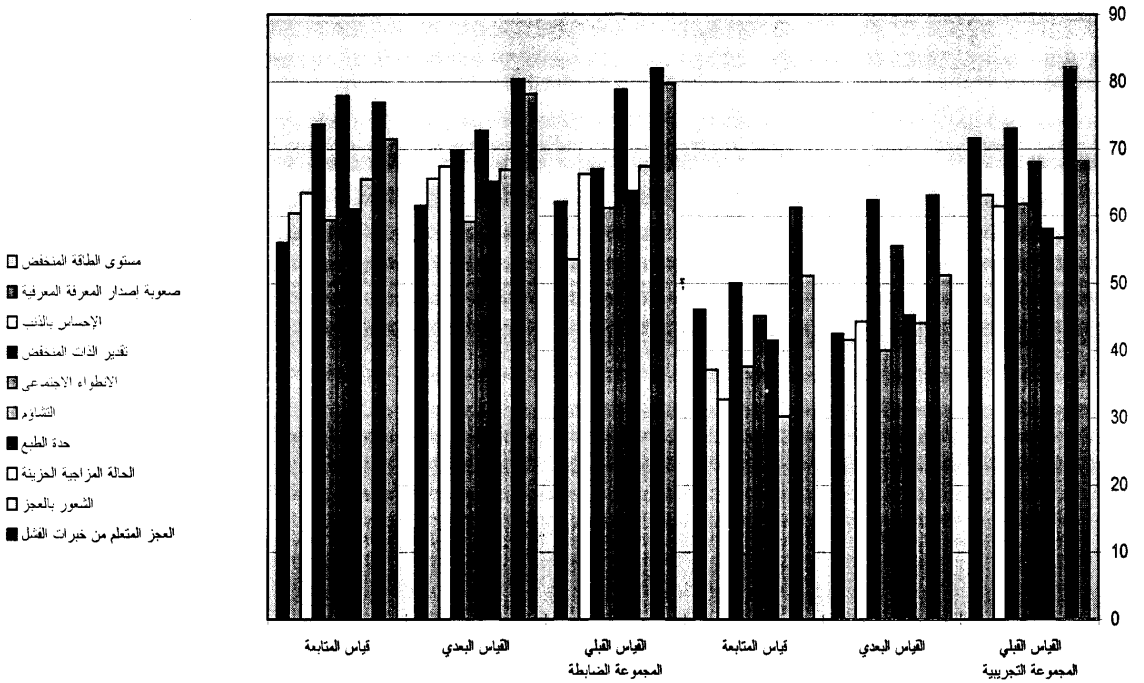



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المنارة للاستشارات



شكل (٥) متوسطات المقاييس الفرعية للاكتئاب للمجموعتين في القياسات الثلاثة




www.manaraa.com

يلاحظ من الرسم البياني الذي يوضح متوسطات درجات الأفراد في المجموعتين في القياسات الثلاثة ما يلي :

١ ــ أن البروفيل الذي يمثل متوسطات المجموعتين على مقياس السلوك التوكيدي في القياسات الثلاثة تأخذ فيه درجات المجموعة التجريبية شكلاً عمودياً تقريباً ، أى أن المتوسطات تصاعدية بدأ من القياس القبلي إلى قياس المتابعة ، في حين تعطي متوسطات درجات الأفراد في المجموعة الضابطة شكلاً خطياً أفقياً تقريباً لينخفض قليلاً عند القياس البعدي ، مما يشير إلى أن درجات المجموعة التجريبية تنمو على المقياس في حين لا تنمو درجات المجموعة الضابطة إلا خلال فترة المتابعة وبشكل بسيط جداً .

٢ ــ بروفيل متوسطات درجات الأفراد في المجموعتين على مقياس مفهوم الذات في القياسات الثلاثة يشير أيضاً إلى الشكل العمودي لدى المجموعة التجريبية أي أن الدرجات تنمو تصاعدياً بعد كل قياس مما يشير إلى النمو الإيجابي على هذا المتغير ، أما بروفيل المجموعة الضابطة فيشير إلى الانخفاض في متوسط الدرجات في القياس البعدي ثم يبدأ في الارتفاع قليلاً في قياس المتابعة ولكن أقل مما كان عليه قبل تلقي البرنامج .

٣ ــ بروفيل متوسطات درجات الأفراد على مقياس التفاعل الاجتماعي في القياسات الثلاثة تأخذ فيه درجات الأفراد في المجموعة التجريبية شكلاً عمودياً حتى القياس البعدي ثم شكل أفقي من البعدي إلى المتابعة أي أن النمو حصل بعد البرنامج ثم حافظ هؤلاء الأفراد على ما حققوه من نمو فى تفاعلهم الاجتماعى ، أما بروفيل المجموعة الضابطة فيشير خطه الأفقي إلى الانخفاض البسيط بعد تلقي البرنامج ثم النمو قليلاً خلال فترة المتابعة .

من هنا فإن هناك نسق واحد تقريباً في التغيرات التىحصلت لدى المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات يشير إلى النمو الإيجابي ، أما المجموعة الضابطة فتشير بروفيلات المتغيرات إلى حدوث انخفاض بسيط أو متوسط ثم معاودة للنمو خلال فترة المتابعة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤ ـ يشير بروفيل الدرجة الكلية للاكتئاب إلى حدوث انخفاض فى متوسط الدرجات لدى المجموعتين ولكنه يتضح بصورة أكثر لدى المجموعة التجريبية .

٥ ـ الشكل البياني الذي يمثل متوسطات درجات المقاييس الفرعية للاكتئاب في القياسات الثلاثة لدى المجموعتين يشير إلى أن الأشكال في المجموعة التجريبية تأخذ نسقاً واحداً تقريباً في جميع المقاييس هو التدرج المنتظم حيث تكون أعلى الدرجات في القياس القبلي منخفضة قليلاً في القياس البعدي . وتنخفض مرة أخرى في قياس المتابعة ما عدا الشكل الذي يرمز إلى مستوى الطاقة المنخفض حيث يتساوى القياسان البعدي والمتابعة ، والشكل الذي يرمز إلى العجز المتعلم من خبرات الفشل حيث يرتفع المتوسط مرة أخرى في القياس الثالث ولكنه مازال أقل بكثير من القبلي ، في حين لا تأخذ الأشكال في المجموعة التجريبية نسق واحد فلكل مقياس تقريباً ترتيب مختلف، والأشكال متقاربة إلى حد ما ، مما يشير إلى ارتفاع متوسطات الدرجات في القياسات الثلاثة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**التساؤل الثالث :**

هل هناك علاقة بين درجة النمو في السلوك التوكيدي التي حققتها المجموعة التجريبية من عينة البحث وبعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية أي هل صاحب النمو في التوكيدية نمواً في المتغيرات الشخصية الآتية : مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي والاكتئاب ؟

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بالمقارنة بين مستوى النمو التي حققتها المشاركات في السلوك التوكيدي ـ كما أظهرتها درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي المستخدم في هذه الدراسة ـــ وبين درجاتهن في المتغيرات الشخصية والاجتماعية في هذه الدراسة على المقاييس المستخدمة وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون . وقد تم الحصول على درجة النمو في السلوك التوكيدي لهؤلاء الطالبات بطرح درجة المشاركات على مقياس السلوك التوكيدي في القياس القبلي من درجاتهن على ذات المقياس في قياس فترة المتابعة كما تم الحصول على درجة النمو في المتغيرات الشخصية والاجتماعية بنفس الطريقة .

وقد كانت نتيجة الارتباطات بين درجة النمو في السلوك التوكيدي ودرجة النمو في المتغيرات الأخرى في الدراسة كما هو موضح بالجدول الآتي :

جدول رقم (١٤/٥) يوضح مدى ارتباط مستوى النمو في السلوك التوكيدي ودرجة النمو في المتغيرات الأخرى

| البيان / المتغيرات | حجم الارتباط | حجم التأثير باستخدام r | | |
|---|---|---|---|---|
| | | صغير ٠,٠١ | متوسط ٠,٢٤ | كبير ٠,٣٧ |
| مفهوم الذات | ٠,١٥ | ✓ | | |
| التفاعل الاجتماعى | ٠,٢٧ | | ✓ | |
| الاكتئاب | ـ ٠,٣٢ | | ✓ | |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نلاحظ من الجدول السابق انخفاض معاملات الارتباط بين كل من النمو في مستوى السلوك التوكيدي ومستوى النمو في المتغيرات الأخرى حيث بلغ حجم الارتباط بين مستوى النمو في التوكيدية ومستوى النمو في مفهوم الذات (٠,١٥) وكان حجم التأثير (باستخدام r) صغيراً ، كما نلاحظ أن الارتباط بين التفاعل الاجتماعي ومستوى النمو في التوكيدية قد بلغ (٠,٢٧) وكان حجم التأثير متوسطاً . كما ارتفع معدل الارتباط بين مستوى النمو في التوكيدية ومستوى النمو في الاكتئاب ليصل إلى (٠,٣٣) وكان حجم التأثير كبيراً .

وفي حين أنه عند تحليل درجات المجموعتين في المتغيرات الشخصية سابقاً لاحظنا وجود فروق دالة في القياس البعدي بين المتغيرات في المجموعتين التجريبية والضابطة ، بينما لم تكن تلك الفروق موجودة قبل تلقي البرنامج التدريبي وهذا مادفعنا للتساؤل عن احتمال وجود علاقة طردية بين كمية النمو في معدل التوكيدية وكمية النمو في المتغيرات الأخرى في الدراسة .

ولعلنا نفسر هذه النتيجة كالآتي : أن بناء الشخصية منظومة مركبة يسير في اتجاه واحد ولكن ليس بنفس الإيقاع ، فهناك من يستدخل الخبرات الجديدة بشكل أكبر وأسرع من الآخرون غير أن استدخال أو استثمار النمو غير ثابت في البناء الشخصي كله ، لذا فإنه ليس من الضروري أن يصاحب النمو في التوكيدية نمواً في المتغيرات الشخصية الأخرى لأن نمو الأبنية المختلفة في منظومة الشخصية يتفاوت في استجابتها للخبرات ، وهذا يتسق مع نظرية فيجوتسكي "Vigotsky" الذي يرى أن استدخال الشبكة الجديدة في الشبكات المستقرة أمر يتطلب وقتاً يتاح فيه للمتدرب تجربة الجديد وتأمل نتائجه والمخاطرة باستدماجه ، لذلك نجد في كثيراً من التجارب أن النمو قد يظهر متأخراً .

من هنا نستخلص أن عدم وجود علاقة بين النمو في التوكيدية والنمو في المتغيرات يتفق مع تركيبه البناء النفسي للشخصية والذي يؤدي إلى أن تتغير استجابة البناء النفسي للتعديل من متغير لآخر ولذلك قدمنا مفهوم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوكيدية الودودة التي تكون أقرب للاستدماج لدى الطالبات في البيئة القطرية من التوكيدية كما قدمها الغرب .

كذلك لعل جنس أفراد العينة كان له تأثيره على هذه النتيجة ، فالسلوك التوكيدي يتطلب من الأفراد أن يتمتعوا بقدر كبير من الثقة بالنفس والإيجابية والجسارة الاجتماعية والتلقائية في التعبير عن المشاعر وأن يدافعوا عن حقوقهم ويعبروا عن احتياجاتهم وهي صفات لا يحبذها المجتمع للفتاة القطرية . كذلك نلاحظ أن الأفراد ذوي السلطة في حياة هؤلاء يحبذون لهم السلبية والانصياع للأوامر بلا مناقشة ويتوقعن منهم اتباع نمط معيشة يرجع إلى العادات والتقاليد وليس إلى القيم الدينية . وتعتقد الباحثة أن هذه الدراسة لو كانت عينتها من الذكور لتبلورت هذه العلاقات الارتباطية واتضحت دلالتها الإحصائية .

ولعل عدم رقي هذه العلاقة الارتباطية بين مستوى النمو في التوكيدية ومستوى انخفاض الأعراض الاكتئابية يعود إلى أن نسبة كبيرة من أفراد عينة الدراسة كان لديها نسبة كبيرة من الاكتئاب وبالتالي فإن فرصتهم في الاستفادة من البرنامج التدريبي تكون أقل ، فهم يحتاجون إلى اهتمام أكبر وأنشطة أكثر وهذا غير متوفر في هذا البرنامج الذي يقدم تدريباً موحداً للجميع .

كما أن عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى النمو في التوكيدية ومستوى النمو في التفاعل الاجتماعي كما هو متوقع يمكن رده إلى الصراع الدائر لدى هؤلاء الطالبات بين تأكيدهن لذواتهن وبين قيم المجتمع وعاداته وحرصهن على إرضاء ذوي السلطة في البيت والمدرسة ، والمقاومة التي يلقينها ممن تعود على مسايرتهن لهذا التغير الحاصل لديهن والمتمثل في نمو المهارات التوكيدية جعلهن ينسحبن من مواقف كثيرة أو يسلكن بأسلوب عدواني لمقاومة الآخرين لتوكيديتهن خاصة وأنهن قد أصبحن في سن لم يعدن فيها يقبلن الكثير من الأمور التي تملى عليهن كالسابق بل أصبحن يطالبن بالتعليل والتبرير المنطقي ( عمر المفدى ١٩٩٣ : ٣٤).

كذلك قد يكون للحماس الزائد لدى بعض الطالبات لممارسة توكيديتهن مع الجميع وعدم مراعاتهن لنوع الطرف الآخر في التفاعل أو

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لسلبيات السلوك التوكيدي دوره السلبي على تفاعلهن الاجتماعي سواء في المدرسة أو المنزل .

ولعل عدم وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى النمو في السلوك التوكيدي ومستوى النمو في مفهوم الذات يعود إلى أن التغيرات التي حصلت في النظام الإدراكي للطالبات بعد البرنامج التدريبي والتي ولدت لديهن مشاعر الرضا عن الذات والثقة بالنفس والإحساس بالاقتدار في مواجهة المواقف المحيطة بهن لم يتقبلها الآخرون الذين تعودوا من هؤلاء الطالبات السلبية والانصياع للأوامر بدون مناقشة والتغاضي عن حقوقهن من أجل الآخرين مما خلق لديهن نوع من الصراع بين الخوف من التعبير عن أنفسهن والإفصاح عن سلوكياتهن التوكيدية ليضمن محبة واهتمام الآخرين المقاومين لتوكيديتهن وبين تأكيدهن لذاتهن والإحساس بأنهن أشخاصاً غير مرغوب فيهن ويشعرن بالقلق والخوف عند مواجهة الآخرين بتوكيدية .

ولعل امتداد فترة المتابعة إلى مدة أطول كانت ستخلق نتيجة مختلفة حيث تكون الطالبات قد استدخلن هذه السلوكيات ، وتعودها الآخرون منهن.

ولعل تحري العلاقة الارتباطية بين متغير التوكيدية والمتغيرات الشخصية والاجتماعية يساعدنا في التنبؤ بنوع العلاقة بين درجة النمو التي حققها أفراد المجموعة التجريبية في التوكيدية والمتغيرات الأخرى في الدراسة ولتحقيق ذلك تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين السلوك التوكيدى وكل متغير من المتغيرات الأخرى لدى المجموعة التجريبية قبل تلقى البرنامج التدريبي وبعده وفي نهاية فترة المتابعة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (١٥/٥) يوضح العلاقة الارتباطية بين درجات التوكيدية
وكل من مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي والاكتئاب في القياسات الثلاثة

| البيان / المتغيرات | نوع القياس | حجم الارتباط | حجم التأثير باستخدام r | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | صغير ٠,٠١ | متوسط ٠,٢٤ | كبير ٠,٣٧ |
| مفهوم الذات | قياس قبلي | ٠,١٢ | ✓ | | |
| | قياس بعدي | ٠,٣٢ | | ✓ | |
| | قياس متابعة | ٠,٣٨ | | | ✓ |
| التفاعل الاجتماعي | قياس قبلي | ٠,١٧ | ✓ | | |
| | قياس بعدي | ٠,٢٨ | | ✓ | |
| | قياس متابعة | ٠,٢٦ | | ✓ | |
| الاكتئاب | قياس قبلي | ـ ٠,١٧ | ✓ | | |
| | قياس بعدي | ـ ٠,٤٦ | | | ✓ |
| | قياس متابعة | ـ ٠,٥٨ | | | ✓ |

من ملاحظة جدول (١٥/٥) نتبين الآتي :

١ ـ أظهرت معاملات ارتباط بيرسون أن الارتباطات بين التوكيدية والمتغيرات الشخصية والاجتماعية في القياس القبلي كانت منخفضة كما كان حجم التأثير باستخدام r صغيرا .

٢ ـ أظهرت معاملات ارتباط بيرسون ارتفاع حجم الارتباط بين التوكيدية وكل من مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي في القياس البعدي عما كان عليه في القياس القبلي وكان حجم التأثير متوسطاً ، في حين أن حجم التأثير كان كبيراً كارتباط التوكيدية بالاكتئاب .

٣ ـ أظهرت معاملات ارتباط بيرسون في قياس المتابعة أن العلاقة الارتباطية بين التوكيدية والتفاعل الاجتماعي انخفضت قليلاً وظل حجم التأثير متوسطاً في حين نمت العلاقة الارتباطية بين التوكيدية ومفهوم الذات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأصبح حجم التأثير كبيراً ، أما العلاقة الارتباطية العكسية بين التوكيدية والاكتئاب فقد نمت لتصبح ( ـ ٠,٥٨) وظل حجم التأثير كبيراً .

وتعنى هذه النتيجة أن المشاركات قد أظهرن تحسناً في الطريقة التي يدركن بها ذواتهن بوصفهن ذوات هوية موجبة وأصبحن أكثر تقديراً لذواتهن وقدرة على التعبير عن أنفسهن بعد تلقي البرنامج ثم نما هذا الإدراك إيجابياً بعد انتهاء فترة المتابعة مما يعني إن استدماجهن الخبرات التوكيدية التي كانت وراء هذا التغير الإيجابي قد استغرق وقتاً طويلاً إلى حد ما ليظهر هذه العلاقة الإيجابية بين المتغيرين .

وتشير العلاقة الارتباطية العكسية بين التوكيدية والاكتئاب بعد تلقى البرنامج والتى نمت بعد انتهاء فترة المتابعة إلى أن هؤلاء المشاركات ونتيجة لنمو الوعي بالذات وبالآخرين ونتيجة لتقبلهن التدعيم الناتج من ذواتهن الآخرين وتنميتهن الحوار الذاتي الإيجابي قد أصبحن أكثر وعياً بذواتهن وتعبيراً عن آرائهن ومشاعرهن واهتماماً بحقوقهن وبالتالي فقد استطعن تعديل التصورات السلبية التي كانت تدفعهن إلى القلق والخوف من تأكيد الذات وبالتالي تسبب لهن الإحساس بالقلق والذنب والتشاؤم والانطواء وأعراض اكتئابية أخرى كثيرة ، ونمين أفكاراً إيجابية أخرى تدفعهن إلى التعبير عن ذواتهن بتلقائية والتعبير عن آرائهن ومشاعرهن ، والثقة بأنفسهن والإفصاح عن ذواتهن في علاقاتهن بالآخرين وهي نتيجة متسقة مع الإطار السيكولوجي لتنمية السلوك التوكيدي .

ولعل العلاقة الإيجابية بين التفاعل الاجتماعي والتوكيدية والتي لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية وإن كانت في الاتجاه المتوقع تشير إلى أنه ليس من الضروري أن يحقق السلوك التوكيدي تفاعلاً اجتماعياً جيداً خاصة في مثل سن الطالبات في عينة الدراسة وذلك لأن الثقافة القطرية لا تشجع الفتاة على الجرأة والتلقائية والإيجابية والدفاع عن الحقوق خاصة في مجتمع المدرسة وفي محيط الأسرة لأنها أمور لا تتفق مع ممارسات التنميط الجنسي للإناث في المجتمع القطري بل على العكس يعزز لديها سلوك الخجل والحياء والمسايرة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد ذكر العديد من المشاركات أنهن قد وجدن مقاومة من الآخرين في بداية محاولتهن لتأكيد ذواتهن سواء من الأهل أو الأصدقاء أو المدرسة ولعل ذلك يكون أحد الأسباب لهذه النتيجة ، أيضاً لعل عدم استيعاب البعض أو استدماجهن للمهارات التوكيدية أو حماسهن المبالغ فيه جعل الآخرين يتحفظون على تأكيد هؤلاء المشاركات لذواتهن .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**التساؤل الرابع :**

ما أوجه التشابه والاختلاف في المتغيرات الشخصية الآتية : مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي ، والاكتئاب لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين يقعون على طرفي التوزيع بعد الاستفادة من البرنامج ؟

الفروق الفردية مسلمة نفسر على أساسها تفاوت معدل النمو في السلوك التوكيدي بين أفراد العينة التجريبية وسعياً لمزيد من الفهم للتوكيدية من ناحية ، والقابلية للتعديل الذاتي أو النمو من ناحية أخرى في ضوء منظومة البناء النفسي والذي اخترنا منه ثلاث متغيرات هي ( مفهوم الذات ، والتوكيدية والاكتئاب ) والبناء الاجتماعي والذي اخترنا منه (التفاعل الاجتماعي) فقد تمت المقارنة بين العينتين الطرفيتين حيث تتكون الأولى من ٥ أفراد حققن أعلىمعدل من النمو في التوكيدية ، والثانية ٥ أفراد حققن أدنى معدل من النمو في التوكيد ، وسوف تتم المقارنة بينهن في الإطار الاجتماعي والاقتصادي والصحي ومستوى التحصيل وفي نتائج المقاييس وفي استجاباتهن للبرنامج والاندماج في أنشطته.

وحيث أن البرنامج يهدف إلى تقديم تدريب موحد الهدف منه أن تتاح لكل طالبة الفرصة لتحقق النمو في السلوك التوكيدي وهذا لا يضمن ولا يدعى ولا يتوقع التساوي ، فالخطوة في النمو ترتبط ببناء الفرد ، وبالتالي فإن استفادة أي طالبة في أي متغير لا يكون في ارتفاع الدرجة وإنما في المدى الذي حققته أو النقلة التي انتقلتها من قبل البرنامج إلى انتهاء فترة المتابعة وهذا التنوع يتيح للباحث دراسة الظاهرة بدرجة أكبر من الدقة وإدراك مدى التركيبية والثراء فيها ، وهو في ذات الوقت ينبه إلى ما يتطلبه التصدي والإثراء السيكولوجي من حساسية وتنوع .

ففكرة برنامج واحد يناسب الجميع قد تكون مقبولة من الناحية العملية، من هنا لم تحدد نقطة خاصة يصل إليها الجميع في أي متغير من متغيرات الدراسة .

ـ للمقارنة بين المجموعتين الأكثر استفادة من البرنامج والأقل استفادة من البرنامج سوف يتبع الآتي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١ – وصف إحصائي لمتوسطات وانحرافات متغيرات الشخصية لدى كل مجموعة .

٢ – المقارنة بين متوسطات درجات المتغيرات قبل تلقي البرنامج وبعد نهاية فترة المتابعة لدى كل مجموعة باستخدام اختبار "ت" لمتوسطين مرتبطين .

٣ – المقارنة بين المجموعتين في متوسطات درجاتهن على متغيرات الشخصية باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين .

٤ – عمل تحليل كيفي لكل حالة من الحالات العشر في المجموعتين الأكثر استفادة والأقل استفادة لملاحظة إذا كان هناك نموذج شائع ومتسق بين هؤلاء الطالبات أو بين الطالبات في كل مجموعة .

**الوصف الإحصائي :**

(أ) يتضح من جدول (١٦/٥) والذي يوضح درجات الطالبات في المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج في تنمية السلوك التوكيدي في كل متغيرات الدراسة ومتوسطات وانحرافات هذه الدرجات ما يلي :

١ – انخفاض درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي إلى ما دون متوسط الدرجة الاجمالية للمقياس ، حيث بلغ متوسط درجاتهن (٥,٨) بانحراف معياري قدره (٢,١٧) وهو متوسط ينبيء عن معدل منخفض للسلوك التوكيدي . كما نلاحظ نموا ملحوظا في متوسط درجاتهن بعد تلقي البرنامج حيث بلغ (١٨,٨) ، ويستمر في الارتفاع حتى يبلغ أقصاه في نهاية فترة المتابعة ليبلغ (٢٦,٤) بانحراف معياري قدره (٢,٣).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٦/٥) يوضح درجات ومتوسطات وانحرافات مجموعة الطالبات الأكثر استفادة من البرنامج في متغيرات الشخصية في القياسات الثلاثة

| | القياس القبلي | | | | القياس البعدي | | | | قياس المتابعة | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | التوكيدية | مفهوم الذات | التفاعل الاجتماعي | الاكتئاب | التوكيدية | مفهوم الذات | التفاعل الاجتماعي | الاكتئاب | التوكيدية | مفهوم الذات | التفاعل الاجتماعي | الاكتئاب |
| (أ) | ٣ | ٥٠ | ٩٢ | ٩٢ | ٢٥ | ٥٣ | ١١١ | ٣١ | ٢٥ | ٥٦ | ١٠٣ | ١٦ |
| (ب) | ٥ | ٤٥ | ٨٣ | ٩٠ | ٢٥ | ٥٢ | ١٠٣ | ٣١ | ٢٨ | ٥٢ | ١١٢ | ٤٦ |
| (جـ) | ٨ | ٤٣ | ٧٢ | ٩٧ | ١٤ | ٤٦ | ٩٨ | ٦٩ | ٢٨ | ٦٩ | ٩٧ | ١٦ |
| (د) | ٨ | ٤٥ | ١٠٦ | ٩٩ | ١٤ | ٧٠ | ١٢٢ | ٥٤ | ٢٨ | ٦٧ | ١٢٠ | ٥٠ |
| (هـ) | ٥ | ٣٥ | ٨٨ | ٩٨ | ١٦ | ٤٣ | ٩١ | ٨٤ | ٢٣ | ٥٨ | ٩٥ | ٦٩ |
| المتوسط | ٥,٨ | ٤٣,٦ | ٨٨,٢ | ٩٥,٢ | ١٨,٨ | ٥٢,٨ | ١٠٥ | ٥٣,٨ | ٢٦,٤ | ٦٠,٤ | ١٠٥,٤ | ٣٩,٤ |
| الانحراف المعياري | ٢,١٧ | ٥,٤٦ | ١٢,٤٥ | ٣,٩٦ | ٥,٧٢ | ١٠,٤٧ | ١١,٩٨ | ٢٣,٣٦ | ٢,٣ | ٧,٣ | ١٠,٥ | ٢٣,١ |

www.manaraa.com

٢ ـ أن متوسط درجاتهن على مقياس مفهوم الذات قبل تلقي البرنامج قد بلغ (٤٣,٦) بانحراف معياري قدره (٥,٤٦) وهو في حدود متوسط الدرجة وكانت درجات جميع الطالبات متقاربة ما عدا واحدة كانت درجتها منخفضة وتبلغ (٣٥). بعد تلقي البرنامج حدث لدى الجميع تحسن في تصورهن لذواتهن حيث بلغ متوسط درجاتهن (٥٢,٨) بانحراف معياري قدره (١٠,٤٧) واستمر هذا النمو لدى ٣ طالبات فقط حتى نهاية فترة المتابعة في حين انخفض قليلا لدى إحدى الطالبات وظل كما هو لدى الطالبة الأخرى ليصل المتوسط خلال فترة المتابعة إلى (١٠,٤) بانحراف معياري قدره (٧,٣) مما يدل على أثر البرنامج الإيجابي في تنمية إدراك الأفراد لذواتهن إدراكاً إيجابياً .

٣ ـ ينبىء متوسط التفاعل الاجتماعي لدى هذه المجموعة والذي بلغ متوسطه (٨٨,٢) قبل الانضمام للبرنامج أن الأفراد في هذه المجموعة يعتقدن أن تفاعلهن مع الآخرين جيدا ، ونلاحظ هنا ارتفاع المدى بين أعلى درجة وأدنى درجة حيث يصل إلى ٣٤ درجة ارتفع هذا المتوسط بعد انتهاء البرنامج ليصل إلى (١٠٥) بانحراف معياري قدره (١١,٩٨) حيث حقق الجميع نمواً في الاتجاه الإيجابي للمقياس وقد حافظات اثنتان فقط على استمرار هذا النمو حتى نهاية فترة المتابعة في حين انخفض معدل التفاعل لدى ثلاث طالبات ، اثنتان منهن كان انخفاضه بسيطاً لديهما وعموما كان المتوسط الحسابي للمجموعة يشير إلى محافظة أفراد المجموعة على مستواهن فقد بلغ (١٠٥,٤) بانحراف معياري قدره (١٠,٥).

٤ ـ يشير متوسط درجاتهن على مقياس الاكتئاب إلى ارتفاع معدل الاستعداد للاكتئاب لديهن قبل التعرض للبرنامج حيث بلغ (٩٥,٢) بانحراف معياري قدره (٣,٩٦) يوضح تقارب درجاتهن . بعد انتهاء البرنامج انخفض المتوسط انخفاضاً ملحوظاً ليصل إلى(٥٣,٨) ويبين الانحراف المعياري مدى تباينهن في هذه المرحلة حيث بلغ(٢٣,٣٦) وشمل ذلك الانخفاض جميع أفراد المجموعة . عند انتهاء فترة المتابعة ، يشير المتوسط والذي بلغ (٣٩,٤) إلى استمرار انخفاض الاستعداد للاكتئاب ، وتظهر درجات الطالبات ذلك ما عدا إحدى الطالبات والتي ارتفع لديها الاستعداد للاكتئاب ارتفاعاً ملحوظاً لتصل درجتها إلى (٤٦) بعد أن كانت قد حققت انخفاضاً في القياس البعدى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الوصف الإحصائي السابق لدرجات المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التوكيدية أن هناك اتساق في النمو في جميع متغيرات الشخصية نحو الجهة الإيجابية لدى الجميع تقريباً، يتضح ذلك أيضاً من الرسم البيانىلمتغيرات الشخصية لطالبات هذه المجموعة حيث تأخذ البروفيلات جميعها في كل متغير نسقاً متقارباً يشير إلى الرقي في درجاتهن ( كما في مقاييس التوكيدية ومفهوم الذات ـ التفاعل الاجتماعى) أو إلى الانخفاض ( كما في مقياس الاكتئاب ) وإن حصل هناك ارتداد أو نكوص فيكون بسيطاً ويحدث ذلك في فترة المتابعة وليس بعد الانتهاء من البرنامج وكان أغلبه في متغيري مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي .

وللتأكد من هذا الاستنتاج تمت المقارنة بين متوسطات درجات متغيرات الشخصية لدى هذه المجموعة باستخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين وذلك قبل تلقي التدريب التوكيدي وبعد انتهاء فترة المتابعة فكانت النتائج كالآتي :

جدول (١٧/٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج في متغيرات الشخصية في القياس القبلي والمتابعة

| البيان / المتغيرات | قياس قبلي | | قياس متابعة | | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم التأثير باستخدام d (كبيرا) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | | | |
| ١ـ السلوك التوكيدي | ٥,٨ | ٢,١٧ | ٢٦,٤ | ٢,٣ | ١٠,٣ـ | ٠,٠٠١ | ٧,٢٨ |
| ٢ـ مفهوم الذات | ٤٣,٦ | ٥,٤٦ | ٦٠,٤ | ٧,٣ | ٣,٦٩ـ | ٠,٠١ | ٢,٦١ |
| ٣ ـ التفاعل الاجتماعي | ٨٨,٢ | ١٢,٤٥ | ١٠٥,٤ | ١٠,٥ | ٢,١١ـ | ـــ | ١,٤٩ |
| ٤ ـ الاكتئاب | ٩٥,٢ | ٣,٩٦ | ٣٩,٤ | ٢٣,١ | ٤,٧٦ | ٠,٠١ | ٣,٣٦ |

يتضح من الجدول السابق أن الطالبات الأكثر استفادة من البرنامج ـــ كما أظهرت ذلك درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي ـ كان لديهن اتساق في النمو باتجاه الجهة الإيجابية للمتغير في جميع متغيرات الدراسة وقد كان هذا النمو دالاً إحصائياً في جميع المتغيرات ، ما عدا متغير التفاعل الاجتماعي ـــ وإن كان اتجاه النمو في هذا المتغير إيجابياً ، وهذه نتيجة متوقعة ومتسقة مع العديد من الدراسات السابقة التي تم ذكرها سابقاً . كما كان حجم التأثير المقاس بـ (d) كبيراً في المتغيرات الأربعة وبخاصة السلوك التوكيدي في اتجاه البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٨/٥)

يوضح الدرجات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الشخصية لدى المجموعة الأقل استفادة من البرنامج

| | القياس القبلي | | | | القياس البعدي | | | | قياس المتابعة | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | التوكيدية | مفهوم الذات | التفاعل الاجتماعي | الاكتئاب | التوكيدية | مفهوم الذات | التفاعل الاجتماعي | الاكتئاب | التوكيدية | مفهوم الذات | التفاعل الاجتماعي | الاكتئاب |
| (أ) | ١١ | ٣٨ | ٦٦ | ٦٥ | ٩ | ٤٤ | ١٠٢ | ٦٢ | ١٠ | ٤٧ | ١٠٤ | ٥٤ |
| (ب) | ٤ | ٥٨ | ٨٤ | ٤٢ | ٤ | ٥٨ | ٨٨ | ٥٤ | ٥ | ٦٠ | ٩٥ | ٦٩ |
| (جـ) | ١٧ | ٥٠ | ١٠٢ | ٨٤ | ١٤ | ٤٧ | ١٠٥ | ٦٩ | ١٩ | ٦٦ | ١١١ | ٣٨ |
| (د) | ١٥ | ٥٧ | ٧٩ | ٩٠ | ٢١ | ٥٧ | ٨٥ | ٩٢ | ١٧ | ٥١ | ٨٥ | ٩٤ |
| (هـ) | ٩ | ٤٩ | ٥٩ | ٩٤ | ٨ | ٤٥ | ٩٢ | ٩٦ | ١٣ | ٥٧ | ٩٠ | ٩٤ |
| المتوسط | ١١,٢ | ٥٠,٤ | ٧٨ | ٧٥ | ١١,٢ | ٥٠,٢ | ٩٤,٤ | ٧٤,٦ | ١٢,٨ | ٥٦,٢ | ٩٧ | ٦٩,٨ |
| الانحراف المعياري | ٥,١٢ | ٨,٠٢ | ١٦,٧٢ | ٢١,٥٤ | ٦,٥٣ | ٦,٧٦ | ٨,٧٣ | ١٨,٥٤ | ٥,٥٩ | ٦,٦٨ | ١٠,٥١ | ٢٤,٦٦ |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(ب) وصف إحصائي للمجموعة الأقل استفادة من البرنامج التوكيدي في تنمية مهاراتها التوكيدية :

من ملاحظة جدول (١٨/٥) والذى يوضح درجات الطالبات اللاتي تم اعتبارهن الأقل استفادة من البرنامج في متغيرات الشخصية ومتوسطاتهن والانحرافات المعيارية عن المتوسط نلاحظ الآتي :

١ ــ انخفاض درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي حيث بلغ متوسطهن (١١,٢) بانحراف معياري قدره (٥,١٢) وذلك قبل تلقي التدريب التوكيدي . حافظت هذه المجموعة على نفس المتوسط (١١,٢) بعد انتهاء البرنامج وإن اختلف تأثير البرنامج على مستوى التوكيدية لدى هؤلاء الطالبات . فقد انخفضت درجة السلوك التوكيدي لدى ٣ طالبات ، وظلت كما هي عند طالبة واحدة وارتفعت لدى طالبة أخرى . أما في نهاية فترة المتابعة فقد نمت المهارات التوكيدية في الاتجاه الإيجابي لدى أربع طالبات ، في حين تراجعت لدى الخامسة ليصبح متوسط درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي (١٢,٨) بانحراف معياري قدره (٥,٥٩)، مما يشير إلى انخفاض مدى استفادتهن من البرنامج التوكيدي، حيث تراوحت استفادتهن ما بين ــ ١ إلى + ٤ ، وهو مدى بسيط خاصة وأنهن تلقين برنامجاً للتدريب على المهارات التوكيدية .

٢ ــ أن متوسط درجاتهن على مقياس مفهوم الذات قبل تلقي البرنامج والذي بلغ (٥٠,٤) بانحراف معياري (٨,٠٢) ينبىء بتصور جيد إلى حد ما عن ذواتهن غير أننا نلاحظ ارتفاع المدى بين أصغر درجة وأكبر درجة حيث يصل إلى ٢٠ درجة . بعد تلقي البرنامج ظل تصورهن عن ذواتهن كما هو حيث بلغ المتوسط (٥٠,٢) وانخفضت انحرافات الدرجات عن المتوسط ليبلغ (٦,٧٦) وإن كان أثر التدريب الإيجابي للبرنامج على مفهوم الذات لم يتضح إلا لدى إحدى الطالبات فقط ، في حين انخفضت درجة مفهوم الذات لدى طالبتين ، وظلت كما هي قبل تلقي البرنامج لدى طالبتين أخريتين. ومن هنا فإن تأثير البرنامج على مفهوم الذات لدى المجموعة لم يكن متسقاً. في نهاية فترة المتابعة نجد أن المتوسط قد ارتفع قليلاً ليصل إلى (٥٦,٢) بانحراف معياري مقداره (٦,٦٨) وأن جميع الطالبات ــ ما عدا واحدة فقط قد حصل لديهن نمو إيجابي في مفهوم الذات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣ ـ تشير درجاتهن في القياس القبلي على مقياس التفاعل الاجتماعي إلى تباين درجاتهن تبايناً كبيراً حيث يصل المدى بين أصغر درجة وأكبر درجة إلى (٤٣) درجة ، وقد وصل متوسط درجاتهن إلى (٧٨) بانحراف معياري قدره (١٦,٧٢) وهو يشير إلى مستوى متوسط من التفاعل حسب المقياس المستخدم في هذه الدراسة والذي يبلغ سقف درجته (١٤٠ درجة) ينمو هذا المتوسط بعد الانتهاء من البرنامج مباشرة ليصل إلى (٩٤,٤) بانحراف معياري قدره (٨,٧٣) مما يشير إلى تحسن مستوى التفاعل لديهن حيث تبع البرنامج تحسن إيجابي في مستوى التفاعل الاجتماعي لدى جميع أفراد المجموعة . وقد احتفظ الجميع في نهاية فترة المتابعة بما حققوه من نمو في تفاعلهم الاجتماعي ما عدا إحدى الطالبات والتي حصل لديها ارتداد بسيط لا يكاد يذكر . ولعل هذا هو المتغير الوحيد الأكثر اتساقاً في نموه لدى هذه المجموعة .

٤ ـ قبل تلقي البرنامج كان معدل الاستعداد للاكتئاب مرتفعاً إلى حد ما حيث بلغ (٧٥ درجة مئوية ) بانحراف معياري قدره (٢١,٥٤) . بعد تلقي البرنامج لم يكن هناك أي تغير إيجابي يذكر حيث بلغ متوسط درجاتهن (٧٤,٦) بانحراف معياري قدره (١٨,٥٤) ولم يتحسن الميل للاكتئاب إلا عند طالبتين فقط في حين واصل ارتفاعه ـ ولو بدرجة بسيطة عند الأخريات .

ولمزيد من الدقة في تحري مدى الاستفادة من البرنامج التدريبي في تنمية متغيرات الشخصية لدى هذه المجموعة تمت المقارنة بين متوسطاتهن على جميع المتغيرات قبل التعرض للبرنامج ، وبعد الانتهاء من فترة المتابعة باستخدام اختبار "ت" لمتوسطين مرتبطين وكانت نتيجة المقارنة كما هي موضحة في جدول (١٩/٥) .

تشير قيم " ت " إلى أن استفادتهن من البرنامج لم ترق بفروق المتوسطات إلى مستوى الدلالة الإحصائية وإن كانت في الاتجاه المتوقع .

وحيث أن العينة صغيرة الحجم (١٠) فقد تم حساب حجم التأثير باستخدام (d) واختلف بذلك الموقف . وكان حجم التأثير بالنسبة للسلوك التوكيدي كما تم قياسه باستخدام (d) (٠,٣) والاكتئاب (٠,٢٣) في حين كان متوسطاً بالنسبة لمفهوم الذات (٠,٧٨)،وكبيراً بالنسبة للتفاعل الاجتماعي (١,٣٦) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول رقم (١٩/٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة
الأقل استفادة من البرنامج في القياسين القبلي والمتابعة

| البيان / المتغيرات | قياس قبلي | | قياس متابعة | | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم التاثير باستخدام d | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | | | صغير ٠,٢ | متوسط ٠,٥ | كبير ٠,٨ |
| ١ـ السلوك التوكيدي | ١١,٢ | ٥,١٢ | ١٢,٨ | ٥,٥٩ | ـ ٠,٤٢ | ـ | ٠,٣ | | |
| ٢ـ مفهوم الذات | ٥٠,٤ | ٨,٠٢ | ٥٦,٢ | ٦,٦٨ | ـ ١,١١ | ـ | | ٠,٧٨ | |
| ٣ ـ التفاعل الاجتماعي | ٧٨ | ١٦,٧٢ | ٩٧ | ١٠,٥١ | ـ ١,٩٢ | ـ | | | ١,٣٦ |
| ٤ ـ الاكتئاب | ٧٥ | ٢١,٥٤ | ٦٩,٨ | ٢٤,٦٦ | ٠,٣٢ | ـ | ٠,٢٣ | | |

www.manaraa.com

وتشير البروفيلات لدرجات هؤلاء الطالبات في جميع متغيرات الدراسة أنه لم يكن لهن نسق معين أو نموذج شائع لدور البرنامج كما هو الحال مع المجموعة الأكثر استفادة . فلماذا لم تحقق هذه المجموعة ما حققته المجموعة الأخرى من نمو إيجابي في جميع المتغيرات مع أنهن تلقين نفس البرنامج التدريبي ، وهل تختلف المجموعتان في الإطار الاجتماعي والمستوى الاقتصادي والدراسي والصحي ؟ وهل لأي من هذه الاختلافات — إن وجدت — دورها في هذه النتيجة ؟ للإجابة عن هذا التساؤل ستتبع الباحثة ما يلي :

(أ) تحري دلالة الفروق في الاستفادة من البرنامج في تنمية متغيرات الشخصية لدى المجموعتين :

لمعرفة الفرق في مدى الاستفادة من البرنامج في تنمية متغيرات الشخصية لدى المجموعتين تمت المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين في كل متغير في القياسات الثلاثة ، وكانت نتيجة المقارنة الآتي :

١ ـ يتضح من الجدول السابق أن قيم "ت" لم تشر إلى وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين عند أي متغير من متغيرات الدراسة مثل تطبيق البرنامج مما يشير إلى تجانس المجموعتين قبل تلقي البرنامج ، غير أن اتجاه الفروق كان ينبىء بتفوق المجموعة الأقل استفادة على مقياس التوكيدية ومفهوم الذات والاكتئاب ، في حين ترتفع متوسطات المجموعة الأكثر استفادة على مقياس التفاعل الاجتماعي فقط .

غير أن حساب حجم التأثير باستخدام (d) قد أظهر أن هناك حجم تأثير متوسط يبلغ ٠,٧٨ تجاه تفوق المجموعة الأقل استفادة من البرنامج في السلوك التوكيدي قبل تلقي البرنامج ، وحجم تأثير كبير يبلغ ٠,٨٨ في اتجاه تفوق نفس المجموعة في مفهوم الذات ، وحجم تأثير كبير يبلغ ١,٣ يفيد بارتفاع معدل الأعراض الاكتئابية لدى المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج وحجم تأثير متوسط بلغ ٠,٦٩ يفيد بتفوق المجموعة الأكثر استفادة في التفاعل الاجتماعي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٢٠/٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة الأقل استفادة ومتوسطات المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج في كل متغير في القياسات الثلاثة

| البيان / المتغيرات | نوع القياس | المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج (ن= ٥) | | المجموعة الأقل استفادة من البرنامج (ن = ٥) | | قيمة "ت" | مستوى الدلالة | حجم التأثير باستخدام (d) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | م | ع | م | ع | | | صغير ٠,٢ | متوسط ٠,٥ | كبير ٠,٨ |
| ١- التوكيدية | قبلي | ٥,٨ | ٢,٨٧ | ١١,٢ | ٥,١٢ | ـ ١,١ | ـ | | ٠,٧٨ | |
| | بعدي | ١٨,٨ | ٥,٧٢ | ١١,٢ | ٦,٥٣ | ١,٧٥ | ـ | | | ١,٢٤ |
| | متابعة | ٢٦,٤ | ٢,٣ | ١٢,٨ | ٥,٥٩ | ٤,٥ | ٠,٠١ | | | ٣,٢ |
| ٢- مفهوم الذات | قبلي | ٤٣,٦ | ٥,٤٦ | ٥٠,٤ | ٨,٠٢ | ـ ١,٢٥ | ـ | | | ٠,٨٨ |
| | بعدي | ٥٢,٨ | ١٠,٤٧ | ٥٠,٢ | ٦,٧٦ | ٠,٤٢ | ـ | ٠,٣ | | |
| | متابعة | ٦٠,٤ | ٧,٣ | ٥٦,٢ | ٦,٦٨ | ٠,٨٥ | ـ | | ٠,٦ | |
| ٣ - التفاعل الاجتماعي | قبلي | ٨٨,٢ | ١٢,٤٥ | ٧٨ | ١٦,٧٢ | ٠,٩٨ | ـ | | ٠,٦٩ | |
| | بعدي | ١٠٥ | ١١,٩٨ | ٩٤,٤ | ٨,٧٣ | ١,٤٣ | ـ | | | ١,٠١ |
| | متابعة | ١٠٥,٤ | ١٠,٥ | ٩٧ | ١٠,٥١ | ١,١٣ | ـ | | | ٠,٨ |
| ٤ - الاكتئاب | قبلي | ٩٥,٢ | ٣,٩٦ | ٧٥ | ٢١,٥٤ | ١,٨٤ | ـ | | | ١,٣ |
| | بعدي | ٥٣,٨ | ٢٣,٣٦ | ٧٤,٦ | ١٨,٥٤ | ١,٣٩ـ | ـ | | | ٠,٩٨ |
| | متابعة | ٣٩,٤ | ٢٣,١ | ٦٩,٨ | ٢٤,٦٦ | ٢,٥٧ ـ | ٠,٠٥ | | | ١,٨٢ |

www.manaraa.com

٢ ـ بعد انتهاء البرنامج مباشرة لم تكن لقيم "ت" أي دلالة إحصائية عند أي متغير من متغيرات الدراسة الأربعة وإن كان اتجاه الفروق بين متوسطات المجموعتين في المتغيرات الأربعة يشير إلى أن النمو الذي حققته المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج في كل من التوكيدية والتفاعل الاجتماعي ومفهوم الذات أعلى من المجموعة الأخرى ، كما كان انخفاض الاستعداد للاكتئاب لديها أسرع مما يعطي مؤشراً على احتمال نمو هذه الفروق إلى مستوى الدلالة الإحصائية في قياسات قادمة . في حين أظهر قياس حجم التأثير باستخدام (d) تأثيراً كبيراً يشير إلى استفادة المجموعة الأولى من البرنامج في تنمية السلوك التوكيدي (١,٢٤)، والتفاعل الاجتماعي (١,٠١) والانخفاض في معدل الأعراض الاكتئابية (٠,٩٨) ، في حين كان حجم التأثير لمفهوم الذات صغيراً (٠,٣).

٣ ـ تشير دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين على مقاييس متغيرات الشخصية في قياس المتابعة إلى وجود فروق دالة إحصائياً تجاه نمو المهارات التوكيدية وانخفاض الاستعداد للاكتئاب لدى المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج ، في حين لم ترق الفروق إلى مستوى الدلالة الإحصائية بين متوسطات المجموعتين في مقياس مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي . في حين أظهر قياس حجم التأثير باستخدام (d) حجم تأثير متوسط بالنسبة لمفهوم الذات (٠,٦) وكبيراً بالنسبة للسلوك التوكيدي (٣,٢) ، والتفاعل الاجتماعي (٠,٨) وانخفاض معدل الأعراض الاكتئابية (١,٨٢) باتجاه تفوق المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج .

مما سبق نستخلص أن المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج في نمو المهارات التوكيدية قد حققت نمواً أكبر في جميع متغيرات الدراسة في الاتجاه الإيجابي عند مقارنتها بالمجموعة الأقل استفادة من البرنامج التدريبي وأن أكثر الفروق دلالة كانت في متغيري التوكيدية والاستعداد للاكتئاب ، علماً بأن هذه المجموعة قد أظهرت متوسطاتها على مقياس التوكيدية ، ومفهوم الذات ، والاكتئاب قبل تلقي البرنامج أنها أقل من المجموعة الأقل استفادة في المتغيرات السابق ذكرها أي أن نقطة البدء كانت أعلى لدى المجموعة الأقل استفادة وهذا ما أظهرته إحدى نتائج دراسات فيروشتين من أن الأفراد الذين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

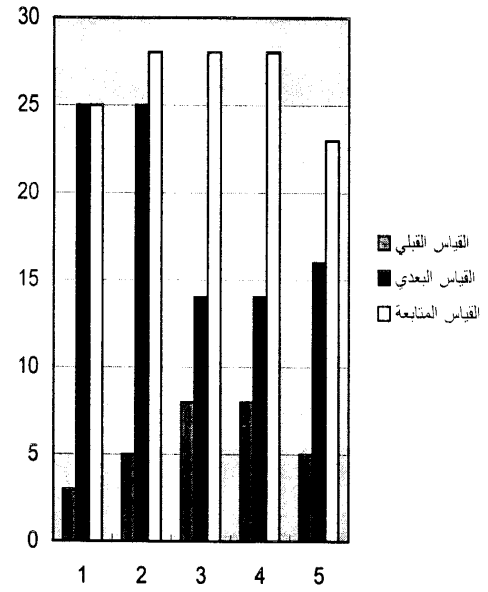
تكون درجاتهم على المفهوم المراد تنميته أقل قبل تلقي البرنامج التدريبي سيحققون نمواً أكثر من الذي تكون درجاتهم هي الأعلى قبل تلقي البرنامج .

ومن هنا فسوف تقوم الباحثة بعمل تحليل كيفي لكل حالة من الحالات العشر في المجموعتين لتحري أوجه التشابه والاختلاف بين هؤلاء الطالبات والتي تمكنت بعضهن من الاستفادة من البرنامج وحالت الظروف دون استفادة الأخريات منه . ثم نقوم بالمقارنة بين المجموعتين في الإطار الاجتماعي والاقتصادي والصحي والمدرسي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

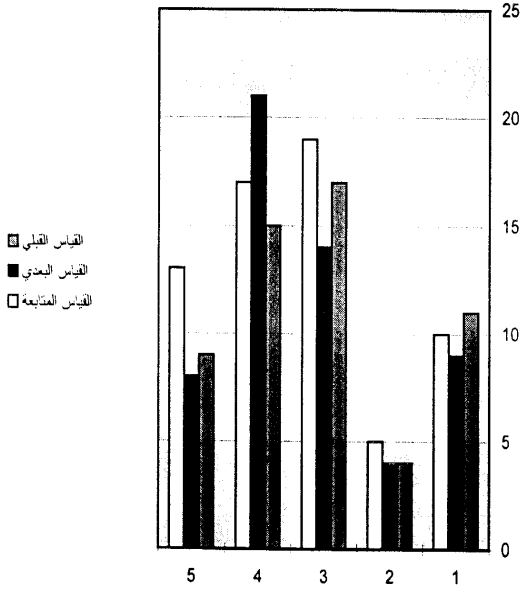
شكل رقم (٦)

متوسطات المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج في تنمية السلوك التوكيدي على مقياس التوكيدية




شكل رقم (٧)

متوسطات المجموعة الأقل استفادة من البرنامج في تنمية السلوك التوكيدي على مقياس السلوك التوكيدي




www.manaraa.com

**ثانياً : التحليل الكيفي للحالات :**

سوف تلتزم الباحثة بعناصر محددة في العرض حتى يمكن استخلاص مؤشرات عامة إن جاز ذلك من الدراسة المتعمقة لعشرة مشاركات من المجموعة التجريبية قسمت إلى مجموعتين طرفيتين الأولى تمثل الأكثر استفادة من البرنامج والثانية تمثل الأقل استفادة من البرنامج على أساس درجاتهم في مقياس السلوك التوكيدي . وقد تمت المقارنة على أساس العناصر الآتية :

أولاً : بيانات عن حالة المشاركة الأسرية .

ثانياً : حالة المشاركة الصحية .

ثالثاً : بيانات عن الأداء المدرسي للمشاركة .

رابعاً: نتائج المقاييس السيكومترية .

خامساً: طبيعة استجابة المشاركة للبرنامج واندماجها في الأنشطة .

علماً بأن هذه الدراسة ليست دراسة حالة وإنما هي قراءة في البيانات التي لم تتضح إلا بعد حساب النتائج .

**(أ) المجموعة الأكثر استفادة من البرنامج التدريبي :**

أولاً : بيانات عن حالة الطالبة الأسرية *:

السن : سبعة عشر عاماً وأربعة أشهر .
عدد أفراد الأسرة : ٨ أفراد .
الترتيب الولادي للطالبة : الرابعة .
مستوى السكن : فيلا .
المستوى الاقتصادي : متوسطة الدخل .
تعليم الوالد : إعدادي .
تعليم الوالدة : ابتدائي .

---

* أفردت الباحثة لهذه الحالة وصفا مفصلا وذلك لأن هذه الطالبة حسب ملاحظة الباحثة الأكثر استفادة من البرنامج .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عمل الوالد : تاجر .
عمل الوالدة : ربة بيت .

ثانياً : الحالة الصحية : جيدة وإن كان الصداع النصفي يعاودها من آن إلى آخر خاصة عندما تواجهها مشاكل و تستطيع أن تتعامل معها .

ثالثاً : بيانات عن الأداء المدرسي :

أ ـ التحصيل : منتظمة دراسيا ، تحصيلها الدراسي فوق المتوسط ، أنهت الأول ثانوي بمجموع بلغ ٧٤٪ والثاني الثانوي بمجموع ٧٨٪ .

ب ـ الاجتماعي : تمتاز بالهدوء والاتزان في الفصل وتحب الاهتمام بأمور الفصل من سجلات وخلافه .
مع مدرساتها : محبوبة من قبل الجميع لهدوئها واتزانها .
مع زميلاتها : محبوبة أيضا من قبل الجميع .

رابعاً: نتائج المقاييس السيكومترية :

ـ أظهرت درجاتها في القياس القبلي انخفاض مستوى التوكيدية لديها (٨) ، إدراكها لمفهوم الذات جيد إلى حد ما (٤٥) ، استعداد كبير للاكتئاب (٩٢) ، وتفاعلها الاجتماعي مرتفع (١٠٦).

ـ بعد انتهاء البرنامج التدريبي ارتفع المستوى التوكيدي قليلاً ليصل إلى (١٤) ، ونتيجة للنمو الإيجابي في النواحي الإدراكية والوجدانية والمعرفية والذي ساعد على تحقيق قدر كبير من الثقة بذاتها وبقدراتها انخفض معدل الاكتئاب لديها ليصل إلى (٥٤) ، كذلك ارتفعت لديها مهارات التفاعل الاجتماعي لتصل الى (١٢٢) ، ونتيجة للتغيرات التي حدثت في طريقة إدراكها لذاتها وتعديلها للتصورات السلبية غير المنطقية عن ذاتها ، التي كانت تجعلها تدرك نفسها كإنسانه لديها قدر بسيط من الثقة بالنفس ، تشعر بالخوف والقلق من التعبير عن ذاتها والإفصاح عنها في علاقتها بالآخرين فقد ارتفع معدل استجابتها على المقياس لتصل درجتها إلى (٧٠) درجة.

ـ أما بعد انتهاء فترة المتابعة فقد أتضح النمو في المهارات التوكيدية لديها لتصل درجتها على مقياس التوكيدية إلى (٢٨) وهذا يشير إلى أن النمو

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جاء من الممارسة الفعلية لهذه المهارات في أرض الواقع . واكب ذلك انخفاض بسيط في الاستعداد للاكتئاب عن القياس البعدي حيث بلغت درجتها على المقياس (٥٠) مما يشير إلى أنها تعاني من الاستعداد للاكتئاب أكثر من ٥٠٪ من المشتركات ولعل استمرارها في ممارسة السلوك التوكيدي سيساعدها على تخفيض هذه النسبة . أما بالنسبة لمفهوم الذات فقد حافظت على مستوى إدراكها السابق لذاتها وإن انخفضت درجتها قليلاً لتصل إلى (٦٧) ، بينما حافظت على مستوى تفاعلها الاجتماعي حيث بلغت درجتها على المقياس المستخدم لقياس التفاعل الاجتماعي (١٢٠) وهي تظهر مستوى مرتفع من التفاعل الاجتماعي .

خامساً : الاستجابة للبرنامج والاندماج في الأنشطة :

مشاركتها : كانت أكثر طالبات الفصل اهتماماً واستمتاعاً بالبرنامج . منتظمة في الحضور . ظهر التطور عليها في التوكيدية منذ الجلسات الأولى من نوعية الخبرات التوكيدية التي تقدمها للمجموعة المشاركة في التدريب . تظهر طريقة حديثها وهي تسرد المواقف التي سلكت فيها على نحو توكيدي الفرح والسعادة بما أنجزته . ذكرت للباحثة أنها أصبحت إنسانة أخرى بعد الانضمام للبرنامج .

النشاط المنزلي :

ـ كانت تقوم بأداء كل نشاط منزلي تكلف به وتستفسر عن كل ما غمض وما التبس عليها بدون تردد . نستطيع وبناء على الخبرات التي ذكرتها في النشاط المنزلي أن نحدد ملامح الخريطة التوكيدية لديها قبل تلقي البرنامج وبعده .

قبل البرنامج :

١ ـ لا تحب أن تغضب الآخرين أو تسيء إلى مشاعرهم بغض النظر عن مشاعرها هي لدرجة أنها من الممكن أن تعتذر للشخص عن ذنب لم تقترفه أكثر من مرة كاعتذارها للفتاة التي دفعتها بدون أن تقصد أمام مقصف المدرسة عدة مرات بالرغم من أن الأخرى لم تقبل اعتذارها من المرة الأولى .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢ ـ من الصعب أن تعبر عن ضيقها أو غضبها حتى مع أخيها الصغير الذي يعتدى علىحقوقها واشياتها الخاصة ، أو الخادمة التي تطفىء التلفاز وهي تشاهده لتنظيف الغرفة بدون أن تستأذنها .

٣ ـ لا تستطيع أن ترفض طلبات الأخرين حتى ولو كانت لا تعرفهم مثال ذلك عندما طلبت منها فتاة لم ترها من قبل أن تساندها أمام والدتها في سلوك لا أخلاقي وذلك حتى لا تتعرض هذه الفتاة للعقاب من قبل والدتها .

٤ ـ لم تكن تملك الجسارة أو الجرأة التي تمكنها من التعامل مع البائعين أو مساومتهم مثال ذلك عندما اشترت ما لا تحتاجه لأن البائع عرض عليها الكثير من البضائع ، وعندما اشترت بلوزة غالية الثمن أبدت إعجابها بها أمام البائع وذلك حتى لا يتهمها بالبخل .

بعد البرنامج :

ـ كان أول موقف حاولت أن تمارس فيه توكيدها لذاتها يميل إلى العدوانية وذلك عندما ردت بجفاء على بائعة تقترح عليها شراء عطر معين ، بعدها شعرت بالندم .

ـ أول موقف مرت به بخبرة توكيدية ناجحة عندما رفضت طلباً غير معقول عندما اقترح عليها العامل في محل وجبات سريعة دفع ثمن الوجبتين اللتين أحضرهما بحجة أنه لم يسمع أنها طلبت وجبة واحدة فقط .

ـ استمرت في رفض الطلبات غير المعقولة وذلك عندما رفضت تغشيش زميلتها في الامتحان ، رفضها كتابة موضوع الإنشاء لأختها لانشغالها بالمذاكرة .

ـ بدأت في التقدم بطلباتها للآخرين مثال ذلك طلبها من صديقتها عدم الاتصال بها هاتفياً من الساعة الثالثة حتى التاسعة مساء .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ استطاعت التعبير عن مشاعرها الإيجابية مثال ذلك تعبيرها عن إعجابها بلوحة رسمتها إحدى الطالبات والتي كما ـ تصفها الطالبة ـ مشهورة باستهزائها بالآخرين .

ـ استطاعت التعبير عن مشاعرها السلبية مثال ذلك طلبت من أختها أن تترك لها حرية التعبير عن رأيها في الأشياء التي تخصها .

ـ أصبحت تتلقى مشاعر الآخرين الإيجابية بسرور مثال ذلك عندما شكرت صديقاتها وعبرت عن سرورها عندما أبدين إعجابهن ببلوزتها الجديدة وبتسريحة شعرها .

ـ أصبحت تدافع عن حقوقها وذلك عندما وضعت حداً لتجاوزات أخيها الصغير وأختها وأصبح من الواجب عليهما استئذانها قبل أخذ أي أغراض تخصها .

ـ أصبح لديها المبادرة في عدد المحادثات مع الأشخاص الذين لا تربطها صلة بهم وذلك عندما قدمت نفسها لإحدى الطالبات في معهد الحاسب الآلي واندمجت معها في محادثة استمرت ٢٠ دقيقة .

ـ كذلك بدأت تقيم سلوكها وتدرك استجابتها الخاطئة وأصبحت تضع التصور التوكيدي لتلك المواقف .

[٢]

أولاً : بيانات عن حالة الطالبة الأسرية :

السن : ستة عشر عاما وستة شهور .
بناء الأسرة: تنتمي إلى أسرة نووية عالية الدخل .
عدد أفراد الأسرة : ١٠ أفراد .
الترتيب الولادي للطالبة : الأخيرة .
مستوى السكن : فيلا في منطقة سكنية جيدة .
تعليم الوالد : إعدادي .
تعليم الوالدة : لم تتلق أي تعليم .
عمل الوالد : أعمال حرة .
عمل الوالدة : ربة بيت .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً : الحالة الصحية : جيدة ولا تعانى من مشاكل صحية .

ثالثاً : بيانات عن الأداء المدرسي :

( أ ) التحصيلى : في حدود المتوسط ، كان تحصيلها في الأول الثانوي ٦٧٪ ، وفي الثاني الثانوي ٧٦٪ ، حضورها منتظم إلى المدرسة نادراً ما تغيب ، لم تضطر لإعادة أي سنة دراسية .

(ب) الاجتماعي : تتسم بالهدوء ، في أحيان قليلة قد تأتي بتصرفات لا تتناسب مع هدونها .

مع مدرساتها : علاقتها جيدة مع المدرسات ، في أحيان قليلة لها بعض التصرفات العدوانية .

مع زميلاتها : علاقتها جيدة بالجميع .

رابعاً : نتائج المقاييس السيكومترية :

ـ أظهرت درجاتها في القياس القبلي انخفاض شديد لمستوى التوكيدية (٥) يصاحبه ارتفاع الاستعداد للاكتئاب (٩٠) إدراكها لمفهوم ذاتها كان في حدود المتوسط (٤٥) وتفاعلها الاجتماعي كان جيداً إلى حد ما (٨٣).

ـ بعد تلقي البرنامج التدريبي نمت المهارات التوكيدية لديها (٢٥) صاحبها انخفاض كبير في الاستعداد للاكتئاب (٣١) ونمو إيجابي في إدراكها لذاتها (٥٢) وفي تفاعلها الاجتماعي (١٠٣) مما يشير إلى الأثر الإيجابي للبرنامج على منظومتها الشخصية .

استمر نمو المهارات التوكيدية لديها حتى نهاية فترة المتابعة (٢٨) والتفاعل الاجتماعي (١١٢) ، في حين ثبت إدراكها لذاتها (٥٢) بينما زاد لديها الاستعداد للاكتئاب (٤٦) وكان أكثر اتضاحاً من خلال مقياس مستوى الطاقة المنخفض (٩٩)، ومقياس حدة الطبع (٦٥) ، ومقياس العجز المتعلم من خبرات الفشل (٨٦) ولعل هذه الانتكاسة في الاستعداد للاكتئاب مؤقتة لظروف تمر بها الطالبة .

خامساً : الاستجابة للبرنامج والاندماج في الأنشطة :

مشاركتها : مستمعة جيدة ، ومهتمة بحضور الجلسات التدريبية ، مشاركتها بسيطة في البداية أصبحت أكثر انطلاقاً مع تقدم الجلسات وإن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كانت مشاركتها في حدود المتوسط ولعل ذلك يعود لطبيعتها الهادئة وقلة حديثها .

مشاركتها في الأنشطة المنزلية : كانت تؤدى الأنشطة المطلوبة بانتظام وبفهم واستمتاع في البداية كشفت المواقف التي تدونها في سجل الأنشطة المنزلية على أنها مشاكسة وعنيدة إلى حد ما في المنزل ، لا تعتذر بسهولة ، لديها بعض الأفكار المعوقة للسلوك التوكيدي ( مثلاً : لم أسأل صديقتي عن مكان شراء بلوزتها التي أعجبتني لأنها ستعتقد أنني أزيل الكلفة بيني وبينها) .

خبراتها التوكيدية المبكرة : كانت تصطبغ بصبغة عدوانية ، مع توالي الجلسات استطاعت أن تعبر عن غضبها بأسلوب توكيدي ملائم ( كدت أنفجر من الغضب عندما وجدت أن أختي تلبس بلوزتي الجديدة بدون استئذان. ولكنني تمالكت أعصابي وعبرت عن غضبي بأسلوب توكيدي بحيث اتفقنا في النهاية أن يستأذن كل عندما تريد إحدانا أن تأخذ شيئاً من الأخرى ).

كذلك خف عنادها وأصبحت أكثر مرونة ( عندما قررت أن تذهب مع الجميع إلى المجمع التجاري مع كرهها لذلك واكتشفت أن ذلك أفضل من الجلوس بمفردها في المنزل).

أصبحت تهتم أكثر بمشاعر الآخرين ( وضعت هدفاً إنجازياً يتسم بالتوكيدية بألا تحاول أن تغضب والدتها خلال هذا الأسبوع ).

أدركت عدم جدوى العصبية والصراخ في التعبير عن مشاعر الغضب ( كان لابد أن أخبر أختي أن انتقادها يزعجني بدلاً من أن أعبر عن مشاعري بالصراخ ).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

[٣]

أولاً : بيانات عن حالة الطالبة الأسرية :

السن : ستة عشر عاماً وثمانية أشهر .
بناء الأسر : تنتمي إلى أسرة نووية محدودة الدخل ، وتتلقى مساعدة مدرسية لمنخفضي الدخل .
عدد أفراد الأسرة : ٨ أفراد .
الترتيب الولادي للمشاركة : الرابعة .
مستوى السكن : منزل شعبي من الإسكان الحكومي .
مستوى تعليم الوالد : ابتدائي
مستوى تعليم الوالدة : ابتدائي
عمل الوالد : متقاعد .
عمل الوالدة : ربة بيت .

ثانياً : الحالة الصحية : جيدة ولا تعاني من مشاكل صحية .

ثالثاً : بيانات عن الأداء المدرسي :

( أ ) التحصيلي : أداؤها فوق المتوسط وفي تحسن مستمر ، منتظمة في الحضور إلى المدرسة انهت الصف الأول الثانوي بمجموع ٦٩٪ ، والثاني الثانوي بمجموع ٨٤٪ .

(ب) الاجتماعي : عاقلة وهادئة وملتزمة دينياً وتبدو أنضج من سنها الحقيقي .
مع مدرساتها : علاقتها جيدة بمدرساتها ومحبوبة من الجميع لاجتهادها واتزانها.
مع زميلاتها : علاقتها طيبة مع الجميع . يبرز نشاطها المدرسي في الجماعة الدينية .

رابعاً: نتائج المقاييس السيكومترية :

ـ أظهرت استجابتها على مقاييس الدراسة في القياس القبلي أنها تعاني من انخفاض التوكيدية (٥) وارتفاع الاستعداد للاكتئاب (٩٨) ،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مفهومها عن ذاتها منخفض بدرجة بسيطة (٣٥) وتفاعلها الاجتماعي في حدود المتوسط (٨٨).

ـ بعد انتهاء البرنامج أظهرت استجابتها على جميع المقاييس نمواً في الاتجاه الإيجابي ، لم يتخلله انتكاسة لأي من المتغيرات وإن ظلت نسبة الاستعداد للاكتئاب مرتفعة (٨٤) ، وكانت درجاتها كالآتي : التوكيدية (١٦)، ومفهوم الذات (٤٣) ، والتفاعل الاجتماعي (٩١).

ـ استمر نسق النمو هذا حتى نهاية فترة المتابعة حيث ارتفع معدل التوكيدية ليصل إلى (٢٣) ، ومفهوم الذات (٥٨) والتفاعل الاجتماعي(٩٥)، في حين ظل الاكتئاب مرتفعا (٦٩) وإن انخفضت درجته عن ذي قبل .

خامساً : الاستجابة للبرنامج والاندماج في الأنشطة :

مشاركتها : مشاركتها في الجلسات كانت متوسطة ، تخجل من عرض خبراتها أمام الباحثة والمشاركات ولابد من حثها لكي تعرض ما لديها من خبرات ، مستمتعة جداً بالبرنامج ومستمعة جيدة لخبرات الأخريات في البرنامج .

الأنشطة المنزلية : تنطلق أكثر من خلال أدائها للأنشطة المنزلية ، تحرص على أداء كل الأنشطة بلا استثناء ـ ربما لأن الأسماء مستعارة ـ تصطبغ خبراتها التوكيدية بطابع ديني ، فهي توافق على طلبات والديها من منطلق برها بوالديها ، وتتعامل بتسامح مع الآخرين لأن الدين يدعو إلى التسامح .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

[٤]

أولاً : بيانات عن حالة الطالبة الأسرية :

السن : خمسة عشر عاما وشهران .
بناء الأسرة : تنتمي إلى أسرة نووية عالية الدخل .
عدد أفراد الأسرة : ٩ أفراد .
الترتيب الولادي للمشاركة : الثالثة .
مستوى السكن : فيلا في منطقة سكنية جيدة .
مستوى تعليم الوالد : جامعي .
مستوى تعليم الوالدة : جامعية .
عمل الوالد : وزير مفوض .
عمل الوالدة : أخصائية علمية بالجامعة .

ثانياً : الحالة الصحية : جيدة ولا تعاني من مشاكل صحية .

ثالثاً : بيانات عن الأداء المدرسي :

( أ ) التحصيلي : فوق المتوسط ، منتظمة في الحضور . انتهت الصف الأول الثانوي بمجموع ٧٢,٥٪ ، والثاني الثانوي بمجموع ٧٧٪ . لم تضطر لإعادة أي سنة دراسية .

(ب) الاجتماعي : تحب اللهو والمرح كثيراً ولا تتسم بالجدية ، خجولة إلى حد ما .
مع المدرسات : علاقتها جيدة إلى حد ما بمدرساتها ، تشتكي بعض المدرسات من عدم جديتها في الدراسة وكثرة حركتها وكلامها مع الزميلات .
مع الزميلات : علاقتها طيبة مع زميلاتها ، يعتقد قليل من الطالبات أنها تثير الفوضى في الفصل يبرز نشاطها المدرسي في المجال الرياضي وخاصة في تشجيع فريق المدرسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رابعاً : نتائج المقاييس السيكومترية :

ـ أظهرت درجاتها في القياس القبلي أنها تعاني من نقص في المهارات التوكيدية (٨) ، واستعداد كبير للاكتئاب ، إدراكها لذاتها مقبول إلى حد ما (٤٣) ومستوى تفاعلها مقبول أيضا (٧٢).

ـ بعد تلقى البرنامج التدريبي التدريبي حدث نمو متسق وفي جميع المتغيرات في الاتجاه الإيجابي : التوكيدية (١٤) ، الاستعداد للاكتئاب (٤٩)، مفهوم الذات (٤٦) ، والتفاعل الاجتماعي (٩٨) مما يشير إلى الأثر الإيجابي للبرنامج على منظومتها الشخصية .

ـ استمر هذا النمو حتى نهاية فترة المتابعة وظل على نفس النسق ، حيث حققت نمواً في السلوك التوكيدي بلغ مداه (٢٠) درجة وانخفض معدل الاستعداد للاكتئاب لديها إلى حدود المعقول حيث بلغ (١٦) ، كما أصبح إدراكها لمفهوم ذاتها إيجابياً حيث بلغ (٦٩) ، في حين ثبت تفاعلها الاجتماعي على ما كان عليه تقريباً بعد نهاية البرنامج .

خامساً: الاستجابة في البرنامج والاندماج في الأنشطة :

مشاركتها : كانت مشاركة فعالة منذ الجلسة الأولى ، تعرض لخبرات توكيدية تمثل المهارة المطروحة في الجلسة مستمتعة بالبرنامج وهدفه واضح بالنسبة لها ، تبدى اهتمامها وتعرض خبراتها على المشاركات في البرنامج وان كان يشوب آراءها الصريحة بعض الخجل . خبراتها معشة ، ولا تفتعل خبرات توكيدية لتظهر نفسها كما يفعل بعض المشاركات .

الأنشطة المنزلية : أداؤها للأنشطة المنزلية كان ممتازاً وينم عن فهم واستمتاع بما يقدم في الجلسات تحرص على إنجاز كل الأنشطة المنزلية ، خبراتها التوكيدية المعروضة تشمل جوانب الحياة المختلفة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

[٥]

أولاً : بيانات عن حالة الطالبة الأسرية :

السن : ستة عشر عاماً وثمانية أشهر .
بناء الأسرة : تنتمي إلى أسرة نووية عالية الدخل .
عدد أفراد الأسرة : سبعة أفراد .
الترتيب الولادي : الأولى .
مستوى السكن : فيلا كبيرة في منطقة سكنية جيدة .
مستوى تعليم الوالد : المرحلة الثانوية .
مستوى تعليم الوالدة : المرحلة الثانوية .
عمل الوالد : من أسرة ميسورة الحال .
عمل الوالدة : ربة منزل .

ثانياً : الحالة الصحية : جيدة ولا تعاني من أمراض خطيرة أو مزمنة.

ثالثاً : بيانات عن الأداء المدرسي :

( أ ) التحصيلي : في حدود المتوسط ، أنهت الأول الثانوي بمجموع ٦٠٪ والثاني الثانوي بمجموع ٦١٪ لم تضطر لإعادة أي سنة دراسية ، لا تهتم كثيراً بدراستها .

(ب) الاجتماعي : مع المدرسات : علاقتها جيدة إلى حد ما وليست من النوع المثير للمشاكل .
مع الزميلات : علاقتها جيدة ، اجتماعية إلى حد ما .
يغلب عليها الهدوء ، يبرز نشاطها في المجال الرياضي .

رابعاً : نتائج المقاييس السيكومترية :

ـ أظهرت درجاتها في القياس القبلي أنها تعاني من انخفاض كبير في المهارات التوكيدية (٣) ، واستعداد كبير للاكتئاب (٩٢) ، إدراكها لمفهوم ذاتها كان جيداً (٥٠) ، ومستوى تفاعلها كان جيداً (٩٢).

ـ بعد تعرضها للبرنامج التدريبي واستخدامها لمهاراته حدث لديها نمو إيجابي كبير في السلوك التوكيدي (٢٥) ، وتحسن بسيط في إدراكها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لمفهوم ذاتها (٥٣) ، وتحسن تفاعلها الإيجابي إلى حد كبير (١١١) ، وانخفض لديها الاستعداد للاكتئاب إلى حد كبير (٣١).

ـ وقد ثبت هذا النمو لدى بعض المتغيرات كما في السلوك التوكيدي (٢٥)، واستمر في النمو لدى البعض الآخر في الاتجاه الإيجابي كما في مفهوم الذات (٥٦) ، والاستعداد للاكتئاب (١٦) ، في حين انخفض قليلاً في متغير التفاعل الاجتماعي (١٠٣) .

خامساً : الاستجابة للبرنامج والاندماج في الأنشطة :

مشاركتها :

ـ مشاركتها في البرنامج كانت نشطة منذ الجلسات الأولى.

ـ تعرض مواقف جيدة وإن كان يغلب عليها طابع الخجل وهي تسرد هذه المواقف .

ـ انتظامها في الحضور إلى المدرسة مكنها من حضور جميع الجلسات تقريباً .

الوظائف المنزلية :

أداؤها للوظائف المنزلية متذبذب ، أحياناً تستمتع وهي تؤدي هذه الوظائف حيث تكون متقنة ومعبرة وأحياناً تقوم بإنجاز النشاط المنزلي قبل الجلسة مباشرة كما يتضح من استجاباتها غير الدقيقة والمختصرة التي تضيع فهم الموقف ، كانت تدرك تماماً المطلوب منها إنجازه في كل نشاط منزلي.

يشير تحليل المواقف التي كانت تعرضها في البداية إلى بعض الاستجابات العدوانية خاصة نحو والدتها ، مع التقدم في البرنامج تناقصت الاستجابات العدوانية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(ب) الحالات الأقل استفادة من البرنامج التدريبي :

[١]

أولاً : بيانات عن حالة الطالبة الأسرية :

السن : ثمانية عشر عاماً وشهر .
بناء الأسرة : أسرة نووية .
عدد الأفراد : ١١ فرداً .
الترتيب الولادي للطالبة : الثامنة .
المستوى الاقتصادي : من ذوي الدخل المحدود .
مستوى السكن : منزل شعبي .
تعليم الوالد : ابتدائي .
تعليم الوالدة : ابتدائي .
عمل الوالد : متقاعد .
عمل الوالدة : ربة بيت .

ثانياً : الحالة الصحية : جيدة ولا تعاني من أي مشاكل صحية .

ثالثاً : بيانات عن الأداء المدرسي :

قليلة الغياب ، لكنها تدعي المرض للخروج من الحصص كما اعترفت بذلك للباحثة عندما وجدتها خارج الفصل .

( أ ) التحصيلي : منخفض ، اضطرت لإعادة الصف الأول الثانوي مرتين، لتجتازه بمجموع مقداره ٦٣,٥٪ ، تحسن مستواها في الثاني الثانوي لتجتاز الامتحان بمجموع قدره ٥٢٪ منذ السنة الأولى .

(ب) الاجتماعي :

مع المدرسات : تثير ضيق المدرسات بإهمالها لدروسها ، ولبرودها.
مع الطالبات : علاقتها محدودة بعدد من طالبات الفصل ، لديها صداقات تحرص عليها خارج إطار الصف .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رابعاً : نتائج المقاييس السيكومترية :

ـ تشير نتائج القياس أن استفادتها من البرنامج ضئيلة فالفرق بين درجتها على مقياس التوكيدية قبل تلقي البرنامج (٤) إلى نهاية فترة المتابعة (٥) درجة واحدة فقط .

ـ مع أن استعدادها للاكتئاب قبل البرنامج كان لا يتجاوز منتصف الدرجة (٤٢) إلا أنه استمر في الارتفاع بعد انتهاء البرنامج (٥٤) وبعد انتهاء فترة المتابعة (٦٩) ، فلعل إدراكها للمهارات التوكيدية وعدم قدرتها على ممارستها جعل هذا المتغير ينمو نمواً سلبياً لديها .

ـ إدراكها لمفهوم الذات كان جيداً قبل البرنامج واستمر كما هو بعد البرنامج (٥٨) تحسن قليلاً في نهاية فترة المتابعة ليصل إلى (٦٠).

ـ مستوى تفاعلها الاجتماعي كان جيداً ، واصل تحسنه بعد البرنامج (٨٨) وبعد انتهاء فترة المتابعة (٩٥).

وهذا يعني أن استفادتها الوحيدة من البرنامج التدريبي كانت في رفع مستوى تفاعلها الاجتماعي.

خامساً: الاستجابة للبرنامج والاندماج في الأنشطة :

المشاركة في البرنامج : مشاركتها في البرنامج نادرة ، قد تجيب على سؤال توجهه لها الباحثة مباشرة ، أما عرض خبراتها على المشاركات فكان أمراً مستبعداً بالنسبة لها ، ومع أنها جريئة في المناقشات الأخرى مشكلة ما يعاني منها الفصل مثلا ، إلا أنها لم تعرض أي خبرة شخصية متعلقة بالبرنامج .

الأنشطة المنزلية : لا تهتم بالأنشطة المنزلية ، فهي لم ترجع للباحثة إلا استمارتان من استمارات الأنشطة من أصل(١٥) استمارة ، تعطي أعذاراً غير صادقة لعدم إتمام الأنشطة المنزلية الأرجح أنها لا تعتبر هذه الأنشطة نوعاً من التسلية المفيدة كالأخريات وإنما هي وظيفة مدرسية بالنسبة لها وهي مهملة في دراستها ووظائفها حسب قول مدرساتها ، وحتى الوظائف التي قامت بإنجازها لم تفهم المطلوب منها ، وتعطي خبرات مختصرة جداً وغير ذات صلة بالمهمة المراد أداؤها وغالباً ما تكون من ابتكارها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

[٢]

أولاً : بيانات عن حالة الطالبة الأسرية :

السن : السابعة عشر وخمسة شهور .
بناء الأسرة : أسرة نووية .
عدد الأفراد : ١٠ أفراد .
الترتيب الولادي للطالبة : السابعة .
المستوى الاقتصادي : متوسط .
مستوى السكن : منزل شعبي .
تعليم الوالد : ابتدائي .
تعليم الوالدة : ابتدائي .
عمل الوالد : متقاعد .
عمل الوالدة : ربة منزل .

ثانياً : الحالة الصحية : صحتها جيدة ولا تعاني من مشاكل صحية .

ثالثاً : بيانات عن الأداء المدرسي :

( أ) التحصيلي : مستوى الدراسة يتحسن لديها ، اضطرت لإعادة الأول ثانوي ثم نجحت بمجموع ٦٩٪ معدل نجاحها في الثاني الثانوي كان بنسبة ٧٨٪ ، منتظمة في حضورها للمدرسة .

(ب) الاجتماعي :
مع مدرساتها : ليس هناك أي شكاوي من المدرسات بشأنها .
مع زميلاتها : علاقتها جيدة مع زميلاتها وإن كانت لا تتفاعل مع الجميع .

رابعاً : نتائج المقاييس السيكومترية :

ـ تظهر استجابتها في القياس القبلي وقد حصلت على أعلى درجات التوكيدية في مجموعتها ( الأقل استفادة من البرنامج) حيث بلغت (١٧)، وعلى نسبة عالية من الاستعداد للاكتئاب (٨٤) في حين كان إدراكها لذاتها جيداً نوعاً ما (٥٠)، كذلك كانت درجة التفاعل الاجتماعي(٨٤) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ أظهر القياس البعدي أن تأثير البرنامج لم يكن إيجابياً عليها في تنمية المهارات التوكيدية حيث انخفضت درجتها على مقياس التوكيدية لتصل إلى (١٤) في حين عادت إلى الارتفاع بعد انتهاء فترة المتابعة لتصل درجتها إلى (١٩).

وقد كان تأثير البرنامج أكثر إيجابية على تفاعلها الاجتماعي حيث نما بعد نهاية البرنامج مباشرة ليصل إلى (٨٨)، استمر هذا النمو حتى نهاية فترة المتابعة (٩٥)، أيضاً تنمية وعيها بذاتها وتدعيمها لذاتها وقبولها التدعيم من الآخرين ، جعلها تتخلص من الأفكار الهازمة للذات وتنظر للحياة نظرة أكثر تفاؤلاً حيث انخفض لديها الاستعداد للاكتئاب في نهاية البرنامج ليصل إلى (٦٩) درجة منوية ، ثم ينخفض بشدة بعد فترة المتابعة ليصل إلى (٣٨). أما بالنسبة لمفهوم الذات فقد اتضح تأثير البرنامج التدريبي في نهاية فترة المتابعة فقط فقد انخفض بعد البرنامج ليصل إلى (٤٧) ثم ارتفع إدراكها لمفهوم الذات في نهاية فترة المتابعة ليصل إلى (٦٦) ، وهو بهذه الطريقة ينمو نمواً متسقاً مع نمو المهارات التوكيدية .

خامساً : الاستجابة للبرنامج والاندماج في الأنشطة :

مشاركتها في البرنامج : في بداية انضمامها للبرنامج كانت مشاركة نشطة وجريئة في عرض خبراتها ، ولكن يعاب عليها المبالغة في الأحداث والاسترسال . قللت من اشتراكها خلال جلسات المنتصف ، لكنها استعادت اهتمامها السابق قبل نهاية البرنامج بجلستين ، فهمها وإدراكها جيد لما يقدم خلال الجلسات ، تعتقد الباحثة أن أداءها سيكون أفضل لو تخلت عن خمولها وإهمالها .

النشاط المنزلي : أداؤها للنشاط المنزلي مر بمراحل أفضلها الجلسات الأولى والأخيرة ، فقد كانت تعرض في نشاطها المنزلي خبرات ذكرتها المشتركات خلال الجلسة . لا تعطي النشاط المنزلي الوقت الذي يستحقه ، مبالغة وتلفق الخبرات التي تذكرها في بعض الأحيان .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

[٣]

أولاً : بيانات عن حالة الطالبة الأسري :

السن : ثمانية عشر عاما وعشرة شهور .
عدد أفراد الأسرة : ٤ أفراد .
بناء الأسرة : أسرة ممتدة تعيش معهم جدتها لوالدها .
الترتيب الولادي : الثالثة .
مستوى السكن : فيلا .
المستوى الاقتصادي : عالي .
الوالد : متوفي .
تعليم الوالدة : لم تتلق أي تعليم .
عمل الوالدة : ربة بيت .

ثانياً : الحالة الصحية : جيدة ، ولا تعاني من أى مشاكل صحية .

ثالثاً : بيانات عن الأداء المدرسي :

( أ ) التحصيلي : يتضح من سنها أنها ربما تكون قد تخلفت في مراحل سابقة ، ولكن ليس المرحلة الثانوية ، كما تظهر ذلك إحصائيات المدرسة، مستواها مقبول في الأول الثانوي (٥٩٪) ومتوسط في الثاني الثانوي (٦٥,٥٪) .

(ب) الاجتماعي : هادئة جدا ، وخجولة جدا ، لم تسمعها الباحثة تتحدث طوال فترة البرنامج رغم المحاولات العديدة معها .
مع مدرساتها : هادئة وخجولة ومسالمة ، بعض المدرسات ذكرن أنهن لم يسمعنها تتحدث على الإطلاق .
مع زميلاتها : محبوبة من جميع الطالبات .

رابعاً : نتائج المقاييس السيكومترية :

ـ يتضح من درجاتها في القياس القبلي انخفاض المهارات التوكيدية (١١) ، والتفاعل الاجتماعي (٦٦) ، في حين كان إدراكها لمفهوم الذات في حدود المتوسط (٣٨) ، وكان الاستعداد للاكتئاب لديها أكثر من (٦٥٪) من المشاركات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـــ ويتضح من القياس البعدي وقياس المتابعة أن استفادتها من البرنامج التدريبي كانت في تنمية إدراكها لذاتها (٤٤) و (٤٧) على التوالي ، وفي تنمية تفاعلها الاجتماعي (١٠٢)، (١٠٤) علىالتوالي ، وفي تخفيض معدل الاستعداد للاكتئاب (٦٢ ، ٦٤) على التوالي . في حين لم يسهم البرنامج التدريبي في تنمية المهارات التوكيدية بل أنها انخفضت درجتين بعد تلقي البرنامج مباشرة وكانت درجاتها على مقياس التوكيدية في القياسات الثلاثة على التوالي كالآتي : ١١ ، ٩ ، ١٠ .

خامساً : الاستجابة للبرنامج والاندماج في الأنشطة :

مشاركتها : لم تشترك بأي نشاط على الإطلاق أثناء الجلسات، كان التعامل معها عبر الوظائف المنزلية .

الأنشطة المنزلية : حريصة على إتمام النشاط المنزلي لكل جلسة ، فهمها لبعض الوظائف خاطىء، خبراتها التي تعرضها عبر استمارة النشاط المنزلي مختصرة جداً ، ومكررة ومعظمها لا يعبر عن السلوك التوكيدي . استيعابها محدود ومواقفها التي تعرضها غير حقيقية .

استجابتها للنشاط المنزلي تنبىء بالآتي :

ـ لا تستطيع أن ترفض أي طلب ودائما ما تردد هذا الموقف ( طلبت منى (×) أن أعطيها ـ فأعطيتها بكل طيب خاطر ، أو لم أعطها إياه فحزنت لذلك وقررت أن أعطيها ما طلبت ).

ـ وصفت نفسها بأنها تحب الآخرين وتحب الخير للغير وذلك عندما طلبت منها الباحثة أن تذكر الصفات التي تحبها في ذاتها (ذكرت هذه الصفات قبل أن تذكر أي شيء آخر بخصوص نفسها).

من هنا فإن بعض مهارات التوكيدية مثل الدفاع عن الحقوق ورفض مطالب الآخرين غير المعقولة تتعارض مع ما تؤمن به هذه الطالبات ومن هنا لم تستطع أن تستدخل التوكيدية في بنائها الشبكي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

[٤]

أولاً : بيانات عن حالة الطالبة الأسرية :

السن : ثمانية عشر سنة وأربعة شهور .
بناء الأسرة : أسرة نووية .
عدد الأفراد : ٧ أفراد .
الترتيب الولادي للطالبة : الثالثة .
المستوى الاقتصادي : مرتفع .
مستوى السكن : فيلا .
تعليم الوالد : دبلوم .
تعليم الوالدة : ابتدائي .
عمل الوالد : مقدم في الجيش .
عمل الوالدة : ربة بيت .

ثانياً : الحالة الصحية : جيدة ، وإن كانت كثيرة التردد على المستشفى.

ثالثاً : بيانات عن الأداء المدرسي :

حضورها للمدرسة غير منتظم ، كثيراً ما تغادر المدرسة في منتصف اليوم الدراسي للذهاب إلى المستشفى .

( أ ) التحصيلي : أقل من المتوسط ، رسبت مرتين في الصف الأول الثانوي مجموعها في الثاني الثانوي بنسبة ٥٩٪.

(ب) الاجتماعي :

مع المدرسات : بعض المدرسات تستاء من انفعالها ، عدم تحكمها في أعصابها .

مع زميلاتها : محبوبة جداً من قبل زميلاتها ، لكنها تثور بسرعة ولا تستطيع التحكم في انفعالاتها لدرجة جعلت الباحثة تتراهن معها على أن تحاول ضبط أعصابها لمدة أسبوع وتجعله هدفاً إنجازياً بالنسبة لها وجعلت زميلاتها يقمن برصد سلوكها خلال هذه الفترة . أسلوبها الفكاهي يجعل جميع الفصل تقريباً يقبل عليها ، اهتمامها بالرياضة كبير ، ولها مشجعات كثيرات في هذا المجال .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً : نتائج المقاييس السيكومترية :

يظهر القياس القبلي أنها تتمتع بقدر متوسط من السلوك التوكيدية كما أظهر ذلك استجابتها على المقياس المستخدم في الدراسة (١٥)، وإدراكها لمفهوم ذاتها جيد (٥٧)، تفاعلها مع الآخرين في حدود المتوسط (٧٩) ، في حين أن استعدادها للاكتئاب كثيراً حيث بلغت درجتها على المقياس المعد لقياسه (٩٠) ويتضح الاكتئاب لديها بشدة في مقياس صعوبة إصدار الأحكام المعرفية (٩٧) ، وحدة الطبع (٩٤).

ـ استفادت من البرنامج التدريبي في تنمية المهارات التوكيدية وفي البدء في استدماج الخبرات التوكيدية حيث بلغت درجتها على مقياس التوكيدية (٢١) غير أنها لم تتمكن من المحافظة على هذا النمو خلال فترة المتابعة مما يشير إلى أنها لم تكون الأسس القوية لبناء شبكة معرفية وجدانية سلوكية للخبرات التوكيدية والأمر نفسه فيما يتعلق بإدراكها لمفهوم ذاتها الذي ظل كما هو بعد نهاية البرنامج ثم عاد إلى الانخفاض في نهاية فترة المتابعة (٥١) رافق ذلك أيضاً ارتفاع في مستوى الاستعداد للاكتئاب (٩٢) بعد نهاية البرنامج ، وبعد نهاية فترة المتابعة (٩٤) ، ولعل تجربتها للسلوك على نحو توكيدي والتي تتضمن مهارات لا يتناسب مع منظومتها الشخصية . وعدم تكون تهيؤ معرفي وجداني للسلوك على نحو توكيدي هو السبب وراء ارتفاع مستوى الاستعداد للاكتئاب ، لذا نلاحظ أنها لم تستطع المحافظة على ما حققته من نمو في المهارات التوكيدية . من جهة أخرى لعل ارتفاع نسبة الاستعداد للاكتئاب لديها قلل من فرصتها في الاستفادة من هذا البرنامج الذي لا يتبع أسلوب التقييم الدينامي وإنما هو تدريب موحد ، ولعل حدة طبع هذه الطالبة وعدم تحكمها في ثورتها يجعلها تحتاج إلى تدريب موجه خصيصاً لتنمية مهارات توكيدية معينة ، فكما لاحظنا درجة هذه الطالبة على مقياس التوكيدية في القياس القبلي من أعلى درجات في المجموعة . لذا فمن المرجح أنها محتاجة إلى تدريب يركز على تنمية مهارات معينة من أهمها التعبير عن المشاعر السلبية وتلقيها بأسلوب توكيدي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاستجابة للبرنامج والاندماج في الانشطة :

مشاركتها في البرنامج : في الجلسات الأولى للبرنامج كانت مشاركتها بسيطة ، ثم برزت من خلال أداء الأدوار ، تجسد الأدوار بإتقان ونادراً ما تعرض خبراتها الخاصة أمام الطالبات ، غيابها المتكرر أثر على استفادتها من البرنامج .

الأنشطة المنزلية : فهمها خاطىء لعدد بسيط من الأنشطة المنزلية ، وربما لا تجد الوقت لأداء البعض الآخر ، أو قد تتطلب من بعض الزميلات أن يقمن بدلاً منها بأدائه ، تظهر بعض الخبرات التي تعرض في النشاط المنزلي بعض ملامح شخصيتها .

قبل البرنامج :

ـ عصبيتها وثورتها الشديدان (انزعاجها الشديد من زميلاتها اللاتي لم يذهبن لشراء الطعام من مقصف المدرسة ووضعها الطعام أمام سلة القمامة) .

ـ مقاومتها الشديدة للنقد وعدم تقبله ( ثورتها على زميلتها بشدة وتجاهل وجود المدرسة عندما وجهت لها هذه الزميلة النصيحة .

ـ إنكارها لذاتها من أجل صديقاتها ( تحملها لسلوك لم تقم به لحماية صديقتها ) .

بعد البرنامج :

ـ قدرتها على رفض طلبات الآخرين دون الشعور بالذنب ( لم تكن تفعل ذلك قبل البرنامج ) وذلك عندما رفضت أن تعير صديقتها كراسة تحتاجها للمذاكرة واقترحت عليها أن تأخذها لتصورها ثم تعيدها ) واقتراحها على صديقتها أن تتصل بها بعد الرابعة مساء لأن الساعة الثانية ظهراً لا تناسبها .

ـ التفكير قبل اتخاذ القرار ( وذلك عندما طلبت من صديقتها مهلة للتفكير قبل أن توافق على الالتحاق بأحد المعاهد لتلقي دروس التقوية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ السيطرة على غضبها إلى حد ما (مع البعض وليس مع الكل) وذلك عندما سيطرت على غضبها مع أختها الصغيرة التي كانت تعبث في حجرتها وطلبت منها بهدوء أن تطلب منها ما تريده غير الدخول بدون استئذان .

ـ نمت قدرتها على التوجه لطلباتها إلى الآخرين وذلك عندما طلبت من إحداهن أن لا تقف في الطابور أمامها وهي التي جاءت قبلها .

[٥]

أولاً : بيانات عن حالة الطالبة الأسرية :

السن : تبلغ من العمر الثامنة عشر وثلاثة أشهر .
بناء الأسرة : ممتدة . تسكن في بيت جدها ومكون من عدة أسر ، والدتها منفصلة عن زوجها قبل وفاته .
عدد الأفراد : ٣ (أسرتها فقط).
الترتيب الولادي للطالبة : الثانية
المستوى الاقتصادي : مرتفع .
مستوى السكن : فيلا .
الوالد : متوفي .
تعليم الوالدة : جامعي
عمل الوالدة : وكيلة مدرسة .

ثانياً : الحالة الصحية : تعاني من مرض مزمن في الدم ، تحتاج إلى مراجعة دائمة مع الطبيب .

ثالثاً : بيانات عن الأداء المدرسي :

كثيرة الغياب لمرضها .
( أ ) التحصيلي : متعثرة لمرضها اضطرت لإعادة الصف الأول الثانوي والثاني الثانوي .
(ب) الاجتماعي : حساسة بدرجة مفرطة .
مع مدرساتها : يشكون فقط من كثرة حديثها وغيابها .
مع زميلاتها : علاقتها بزميلاتها جيدة ، ومحبوبة من الكل تقريبا ولكن حساسيتها المفرطة قد تجعلها لا تتحملهن في بعض الأحيان .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رابعاً : نتائج المقاييس السيكومترية :

أظهرت استجابتها في القياس القبلي أنها تعاني من نسبة كبيرة جداً من الاستعداد للاكتئاب (٩٤) وأن المهارات التوكيدية منخفضة لديها (٩)، وأن إدراكها لمفهوم ذاتها فوق المتوسط (٤٩) في حين كان تفاعلها الاجتماعي كما أدركته منخفضاً إلى حد ما (٥٩).

البرنامج المقدم لم يكن له تأثيره الإيجابي إلا في رفع معدل التفاعل الاجتماعي لدى هذه الطالبة ليصل إلى (٩٢) بعد نهاية البرنامج ويظل مرتفعاً (٩٠) في نهاية فترة المتابعة ، أما إدراكها الإيجابي لمفهوم الذات فقد جاء في نهاية فترة المتابعة حيث بلغ (٥٧) في حين أنه انخفض قليلاً بعد نهاية البرنامج ووصل إلى (٤٥) ولعل هذا النمو في إدراكها لمفهوم ذاتها في نهاية فترة المتابعة ، كان سببه النمو البسيط في المهارات التوكيدية والذي بلغ في نهاية فترة المتابعة (١٣) وبالتالي أصبحت إلى حد ما أكثر رضا عن الطريقة التي تدرك بها ذاتها ، مع أن نقول أن إجمالى استفادتها من البرنامج المقدم لرفع مستوى التوكيدية كان فقط (٤) درجات حسب المقياس المستخدم وهو أعلى فرق بالنسبة لمجموعتها والتي كانت المجموعة الأقل استفادة من البرنامج التدريبي .

أما الاستعداد للاكتئاب عند هذه الطالبة فلم يتأثر إيجابياً بالبرنامج ولعل عدم قدرة الطالبة على توجه التدعيم إلى ذاتها وتلقيه من الآخرين وعموم تعلمها لمفاهيم جديدة طرحت في هذا البرنامج لم تمكنها من تنمية الوعي بالجوانب الإيجابية للذات والجوانب التي تحتاج إلى تنمية وتدعيم قد قلل من فرص الاستفادة فقد ظل الاستعداد للاكتئاب مرتفعاً حتى نهاية فترة المتابعة (٩٤) ، ولعل هذه الطالبة كانت تحتاج إلى اهتمام تدريبي أكبر وذلك بسبب ارتفاع الاستعداد للاكتئاب لديها قبل تلقي البرنامج (٩٠) والأرجح أن من يعاني من هذا الاستعداد الكبير للاكتئاب تكون إمكانية استفادته من المهارات المقدمة في التدريب أقل ، فهم يحتاجون إلى اهتمام أكبر وأنشطة أكثر . ولعلنا نستطيع القول أن حالتها الصحية كانت وراء هذه النسبة الكبيرة من الاكتئاب فهي تجعلها دائماً تشعر بالعجز في أن تكون مثل قريناتها وتجعلها في حاجة مستمرة إلى اهتمام الآخرين ومحبتهم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خامساً : الاستجابة للبرنامج والاندماج في الأنشطة :

مشاركتها في البرنامج : أثرت كثرة غيابها على استفادتها من المهارات والمفاهيم المقدمة في البرنامج . مشاركتها كانت محدودة جداً في البداية ، أبدت اهتماماً أكبر بالبرنامج في الجلسات الأخيرة . تعرض خبراتها بأسلوب يتسم بالبطء والخجل .

الوظائف المنزلية : في البداية كان فهمها خاطئاً لبعض الأنشطة المطلوبة منها ، ربما بسبب عدم التركيز أو الغياب المتكرر ، أداؤها متذبذب، قد تهتم بنشاط منزلي لجلسات معينة وتحاول أن تعرض خبراتها على وجه جيد ، وأحياناً أخرى تبدو في استجابتها للأنشطة المنزلية وكأنها لم تحضر الجلسات. قامت بالاستجابة على الأنشطة المنزلية الخاصة بسبع جلسات فقط، ولا تبذل أي مجهود أو اهتمام للانتهاء من النشاط المنزلي فهي قد تنهي بعضه وتترك البعض الآخر .

تظهر الخبرات التي تعرضها أنها مدللة من قبل والدتها ومحور اهتمام الجميع وسهلة الاستثارة ، خبراتها التي تذكرها محصورة في والدتها وأختها ونادراً ما تذكر مواقف خارج هذا النطاق .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول يوضح المقارنة بين المجموعتين في الإطار الاجتماعي والاقتصادي والصحي والمدرسي

| | المجموعة الأكثر استفادة كما اتضح من درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي | المجموعة الأقل استفادة كما اتضح من درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| السن | يبلغ متوسط أعمار هذه المجموعة ستة عشر عاما وستة شهور | يبلغ متوسط أعمار هذه المجموعة ثمانية عشر عاما وشهر . | المجموعة الأولى أصغر سنا . |
| حجم الأسرة | ٨,٤ فردا ، تراوح ما بين ٧ إلى ١٠ أفراد . | ٨ أفراد ، تراوح ما بين ٣ إلى ١١ فردا . | أسر المجموعتين في حجم واحد تقريبا . |
| الترتيب الولادي | (المركز الرابع) تراوح ما بين الأولى إلى الثامنة . | (المركز الثالث) تراوح ما بين الثانية إلى السابعة . | |
| دخل الأسرة (من عمل الأب ، أو ولي الأمر ، والأم) | ٣ أسر من ذوات الدخل العالي (رجل أعمال ، من أسرة ميسورة الحال ، وزير مفوض) أسرة متوسطة الدخل (تاجر)، أسرة من ذوي الدخل المحدود (متقاعد) ، أم واحدة تعمل فقط (أخصائية علمية) | ٣ أسر من ذوات الدخل العالي (من أسرة ميسورة الحال ، مقدم في الجيش ، رجل أعمال)، أسرة متوسطة الدخل (متقاعد) . أم واحدة تعمل فقط (وكيلة مدرسة) . | نفس المستوى الاقتصادي تقريبا . |
| الوضع العائلي | يعيش الجميع مع والديهن . | تعيش طالبتان مع أسرهن في منزل الجد لوفاة والدهن . | قد يؤثر فقدان أحد الوالدين على الاستقرار النفسي للطالبة . |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | المجموعة الأكثر استفادة كما اتضح من درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي | المجموعة الأقل استفادة كما اتضح من درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| تعليم الوالدين : الأب | ١ تعليم عالي ، ١ تعليم ثانوي<br>٢ إعدادي ، ١ ابتدائي | ١ دبلوم ، ١ ثانوي ، ١ ابتدائي<br>٢ متوفي | الأكثر استفادة في مناخ تعليمي مختلف . |
| تعليم الوالدة | ١ جامعية ، ١ ثانوي ، ٢ ابتدائي<br>١ أمية | ١ جامعية، ١ إعدادي ، ٢ ابتدائي<br>١ أمي | نفس المستوى تقريبا . |
| نوعية المسكن | ٤ فيلا ، منزل شعبي | ٤ فيلا ، منزل شعبي | نفس المستوى |
| الحالة الصحية | ٤ لا مشاكل صحية تذكر ،<br>١ صداع نصفي يتكرر من آن لآخر | ٣ لا مشاكل صحية ، ١ مرض مزمن في الدم ،١ مراجعة دائمة للمستشفى ، وغياب متكرر ولم تحدد المرض . | المجموعة الثانية تعاني صحيا أكثر من المجموعة الأولى |
| التحصيل | متوسط تحصيلهن في الأول ثانوي ٦٨,٥٪ ، متوسط تحصيلهن في الثاني الثانوي ٧٢,٥٪ ، لا توجد إعادة لصفوف المرحلة الثانوية . | متوسط تحصيلهن في الأول ثانوي ٦١,٥٪ ، متوسط تحصيلهن في الثاني الثانوي ٦٣,٣٪ ، ٢ قاموا بإعادة أول ثانوي مرتين ، ١ قامت بإعادة أول ثانوي مرة ، ١ قامت بإعادة ثاني ثانوي مرة . | تتفوق المجموعة الأولى في التحصيل ، خاصة وأن طالباتها لم يعدن أي سنوات دراسية . |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | المجموعة الأكثر استفادة كما اتضح من درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي | المجموعة الأقل استفادة كما اتضح من درجاتهن على مقياس السلوك التوكيدي | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| علاقتهم بزميلاتهم | علاقتهن جميعاً جيدة بالجميع ، اثنتان منهن أكثر اجتماعية من الأخريات ، ليست لهن أي مشاكل تذكر مع زميلاتهن | علاقتهن جميعاً جيدة بالجميع ، احداهم تفاعلها مع الآخرين تحده سرعة استثارتها مما يعوق كفاءتها الاجتماعية ، اثنتان منهن غير اجتماعيات مع الفصل واحتكاكهن مع عدد محدود من الطالبات . واحدة منهن لا تحدث إلا ثلاث طالبات فقط ولا تمشي في الفرصة مع أحد بل تبقى في الفصل. | المجموعة الأولى أكثر اجتماعية وأقل عرضة للمشاكل . |
| علاقتهم مع مدرساتهم | علاقتهن بمدرساتهن تختلف من مدرسة لأخرى إحداهن مشاكسة ومزعجة مع بعض المدرسات والأخرى هادئة ولكن قد تثير ضيق المدرسات بسلوك غير متوقع منها في بعض الأحيان القليلة ، والثالثة في أحيان قليلة قد تثير الإزعاج ، أما الرابعة والخامسة فجميع المدرسات معجبات بهدونهن واهتمامهن بدراستهن . | إحداهن حساسة وقد تسبب بعض الإزعاج ولا تستحمل أى انتقاد، والثانية محبوبة لروحها المرحة لكنها سريعة الاستثارة وكثيرة الغياب ، الثالثة تثير المدرسات بإهمالها في دراستها وانشغالها بأمور أخرى غير الدراسة وأعذارها التي لا تنتهي ، الرابعة تثير شفقة المدرسات بهدونها وعدم قدرتها على التحدث إلا نادراً ، الخامسة هادئة إلى حد ما ومتفلسفة أحياناً . | العلاقة متقاربة غير أن المجموعة الأولى أفضل من الناحية التحصيلية ، لذلك فهي أكثر تقبلا لدى المدرسات . |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تعليق على الجدول :**

من ملاحظة الجدول السابق والذي يقارن بين المجموعتين اللتين تقعان على طرفي التوزيع في السلوك التوكيدي في نواحي عدة نلاحظ أن المجموعة الأولى ( وهي الأكثر استفادة من البرنامج) متميزاً عن المجموعة الثانية (الأقل استفادة من البرنامج) في نواحي عدة :

١ ـ أنهن أصغر سناً من المجموعة الثانية ( متوسط العمر = ١٦,١٠ عاماً مقابل ١٨,١ عاماً) مما يشير إلى عدم وجود حالات رسوب متكرر لديهن وإلى تفوقهن الدراسي مقارنة بالمجموعة الثانية .

٢ ـ أن الدخل الأسري لديهن أعلى من المجموعة الثانية مما له أثره الكبير في الاستقرار النفسي وعدم الشعور بالحرمان المادي .

٣ ـ حالتهن النفسية أكثر استقراراً وذلك لوجود كلا الوالدين في حين تفتقد طالبتان في المجموعة الثانية والديهما وهذا له دلالته في المناخ الأسري .

٤ ـ أنهن أفضل صحياً من المجموعة الثانية وأن تأثير المرض عليهن أقل اتضاحاً من المجموعة الأخرى ، ففي حين أن إحدى الطالبات في هذه المجموعة كانت تعاني قبل البرنامج من الصداع النصفي إلا أن انتظامها الدراسي كان جيداً كذلك علاقتها بزميلاتها ومدرستها . أما في المجموعة الثانية فنلاحظ أن هناك طالبتين تعانيان من مشاكل صحية أحدهما مشكلتها الصحية مزمنة وقد كان لمرضها أثره السلبي على انتظامها الدراسي وتحصيلها وتكيفها مع الزملاء والمدرسات .

٥ ـ أنهن أكثر اجتماعية وتوافقاً مع زميلاتهن ولا يعانون من أي مشاكل تكيفية .

٦ ـ أن المناخ التعليمي للوالد مختلف لدى المجموعتين في صالح المجموعة الأولى ، كما أن غياب أحد الوالدين لدى طالبتين من المجموعة الثانية كان له أثره في المناخ التعليمي للوالدين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يضعنا هذا التحليل و هذه المقارنة أمام قضية أخلاقية و علمية . ففي أي برنامج وفي أي تفاعل اجتماعي يمثل أطراف التفاعل بناءات نفسية اجتماعية معينة يتوقف عليها نواتج التفاعل ويتحمل مسئوليتها الأطراف الفاعلون . أما في التفاعل غير المتكافيء الذي يتم بين طرفين أو أكثر أحدهم في مكان أعلى كالأم ــ الطفل ، المعلم ــ المتعلم ، المدرب ــ المتدرب ، فكيف تكون المسئولية وكيف توظف القوة ؟ .

لن نتعرض لهذه القضية الأخلاقية التي تمخض عنها فلسفة القياس الدينامي وفيه يتحول القدر الأكبر من المسئولية إلى الطرف الأقدر والأقوى . فأساس القياس الدينامي إعطاء أفضل الفرص ليس للمجموعة ولكن للفرد كي يحقق أفضل ما لديه من إمكانات باعتباره غير مسئول شخصياً عن العوامل الاجتماعية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**رابعاً :تقييم البرنامج التدريبي :**

**( أ ) من قبل المشاركات :**

**تحليل الاستجابات المشاركات في البرنامج عن دور البرنامج في حياتهن وإثارة الإيجابية لديهن :**

كان للبرنامج التدريبي أثره الإيجابي على المشاركات في البرنامج ، فقد عبرت المشاركات عن بعض الآثار الإيجابية في إجابتهن عن سؤال موجه لهن لانطباعهن العام عن البرنامج نوجزها في عدة نقاط ، وسوف نركز تعليقاتنا على السلوك وليس على الأفراد وإن كنا نسوق الأمثلة من تعليقاتهن .

١ ـ **نمو في القدرة على تحديد الأهداف :**
الآن أصبحت أعرف ماذا أريد وما أهدف إليه بغض النظر عن الآخرين من الصديقات والأهل وقد ساعدني في ذلك أسلوب الحوار الداخلي.

٢ ـ **تغير في إدراك الموقف وأصبحت نظرتهن أكثر عمقا وإدراكهن للآخرين أكثر موضوعية .**
" انتهى وقت الشجار الدائم مع أختى الصغيرة في أشياء تافهة وأصبحت أتمالك نفسي وأصبح الحوار والمناقشة سبيلي إلى إيصال ما أريد لها ، كذلك أصبحت أهتم بمشاعر الآخرين ولم أعد أزعجهم من أجل راحتي ، خصوصا في البيت .

٣ ـ **ظهور مفاهيم جديدة في اللغة :**
أصبحت أحلل أي موقف أصادفه وأترجم ما يحدث في عقلي ، كما استطعت التغلب على كثير من الأفكار السلبية التي تعوقني عن أمور كثيرة .

٤ ـ **نمو في التفاؤل :**
" في السابق كانت الحياة بالنسبة لي مليئة بالمشاكل ، الآن عرفت أن الحياة مليئة بالفرص التي نستطيع أن نستغلها وتصبح حياتنا أفضل".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥ ـ **نمو الوعي بالذات كما يظهر في إدراك الأهداف :**
" تعلمت أن هناك أكثر من طريقة تمكننا من الوصول إلى ما نسعى إليه ، ولابد أن نحاول بعدة طرق ".

٦ ـ **نمو الوعي بالذات كما يظهر في تقييم الذات :**
" الآن أستطيع أن أميز أفضل بين السلوكيات الإيجابية والسلبية ، ولم أعد سلبية كما في السابق ، حتماً لقد تغيرت وأصبحت إنسانة أخرى غير التي كنت أعرفها ".

٧ ـ **نمو الثقة في النفس :**
أستطيع الآن أن أواجه مشاكلي بثقة وبدون خوف وأصبحت أملك الجرأة للحديث والمناقشة مع من يحدثني ، لقد كان الخجل يشل لساني في السابق .

٨ ـ **نمو في النظرة الإيجابية نحو الذات :**
" في السابق كنت أشعر بالدونية ، الآن أشعر أنني محبوبة من الآخرين وأصبحت راضية عن نفسي "
" انعكس هذا البرنامج على أسلوب تعاملي مع الآخرين وأصبحت أكثر إيجابية وجرأة وأصبحت علاقتي بالآخرين جيدة ".

٩ ـ **نمو في المرونة :**
أصبح سلوكي متسما بالمرونة مقارنة بالسابق فقد تخليت عن عنادي وأصبحت أتنازل قليلاً في بعض المواقف مراعاة لمشاعر الآخرين واعتباراً لفارق السن ومكانة الشخص .

١٠ ـ **نمو في الميل نحو التروي وتراجع عن السلوك الاندفاعي :**
أصبحت أقل اندفاعا في اتخاذ قراراتي ، كما أنني الآن أستطيع أن أطلب تأجيل تلبية رغبة ما ولا أتخذ قراراً أندم عليه لاحقاً ، فلابد أن أفكر في أي طلب من الآخرين وعندما أقتنع به أنفذه ولا أرفضه .

١١ ـ **نمو في الدفاع عن الحقوق والموازنة بين حقوق المرء وواجباته :**
" أصبحت علاقتي جيدة بالآخرين بحيث لا أدعهم يعتدون على حقوقي ولا أعتدي على حقوقهم ، في السابق كنت أصر على أن يحترم الآخرون مواعيدي بينما لم أكن أفعل ذلك ، الآن عرفت أن من واجبي احترام مواعيد الغير مثل ما أريد منهم ذلك " .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

" الآن لابد لأختي أن تستأذنني قبل أن تأخذ أي شيء من أغراضي كما كانت تفعل في السابق وأنا صامتة ، لقد طلبت منها ذلك ".

١٢ ـ **الإدراك الإيجابي من قبل الآخرين :**

لقد كان للبرنامج أثره الكبير على شخصيتي هذا ما أكده الآخرون وخاصة أصدقائي وافراد عائلتي وأثنوا على التطور الكبير في طريقة معاملتي لهم خلال اشتراكي في هذا البرنامج .

١٣ ـ **نمو في التعبير عن المشاعر نحو الآخرين وفي تلقيها :**

من قبل كنت لا أحب أن أعبر عن إعجابي بما ترتديه زميلاتي أو بأي شيء يعجبني في شخصياتهن ، وتقديم المديح أو الإطراء للآخرين ـ من منظوري ـ كان دليل على نقص في شخصيتي ، الآن أشعر بالسعادة وأنا أقوم بذلك ، وأشعر أن الآخرين يسرون لذلك ، كذلك أشعر بالفرح عندما يوجه لي المديح .

١٤ ـ **تراجع في الطابع السلبي لتوجيه النقد ولتلقيه :**

من قبل كان توجيه النقد للآخرين بالنسبة لي ، يتمثل في توجيه كلمات ساخطة للشخص الآخر وكنت أحرج الآخرين بنقدي ، وكنت أتجادل مع من يواجهني بالنقد فلم أ كن أتقبل النقد من الآخرين، الآن تعلمت أن توجيه النقد للآخرين وتلقيه منهم يمكن أن يتم بأسلوب إيجابي .

١٥ ـ **نمو في الاستماع الجيد :**

" من قبل لم يكن لدي حسن استماع للآخرين ، فقد كنت أشاهد التلفزيون أو أقرأ الجريدة أو أفعل أي شيء آخر عندما يتحدث معي الأهل والأصدقاء ، وقد أطلب منهم إعادة ما يقولون عندما أجد أنهم مستغرقون في الضحك ، أما الآن فأستطيع القول أنني أتمتع بحسن الاستماع فقد أصبحت أشعر الآخرين باستماعي لهم وذلك بتعبيرات وجهي وطرحي للأسئلة خلال حديثهم ".

١٦ ـ **نمو في الإدراك الميتامعرفي :**

" كانت الأفكار السلبية تعيقني عن عمل أشياء عدة ، إبداء رأيي ، رفض طلبات أكره تنفيذها ، وأشياء أخرى كثيرة ، الآن أصبحت أحلل أي موقف أصادفه وأترجم مايحدث في عقلي ".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٧ ـ **تراجع الأفكار السلبية المتعلقة بضرورة تلبية طلبات الآخرين دائماً:**
" بعد الاشتراك في البرنامج حاولت وبعد تردد شديد أن أرفض طلبات الآخرين التي لا أرغب في تلبيتها ونجحت وأصبحت ثقتي في نفسي عالية لأني أصبحت لا ألبي الطلبات التي تتعارض مع مصلحتي ويتم ذلك بدون جرح لمشاعر الآخرين أو إحراجهم ".

١٨ ـ **نمو في الأسلوب الصحي للتنفيس عن الغضب :**
" في السابق كنت أعبر عن غضبي بالصراخ وتوجيه السباب والضرب، وأحيانا أخرى كنت أكتم غضبي ولا أعبر عنه ، الآن أصبحت أوجه مشاعري الغاضبة تجاه من يستحقها ويكون ذلك بدون جرح لمشاعر الآخرين .

١٩ ـ **نمو القدرة في التعبير عن الذات :**
" من قبل لم أكن أستطيع أن أصارح صديقتي بأي شيء يضايقني منها ، أما الآن فأستطيع ذلك بسهولة ، كذلك أستطيع الاستفادة من الوقت الذي كنت أقضيه في مكالمات تليفونية طويلة لا أستطيع التخلص منها .

٢٠ ـ **إدراك جيد لآراء الآخرين :**
من قبل كنت أعبر عن آرائي أمام الآخرين بصوت مرتفع وأحتج على آرائهم ولا أحترمها وخصوصاً الأصغر مني ، الآن استطيع القول أنني أصبحت أهتم بآراء الآخرين وأعبر عن رأيي بهدوء .

٢١ ـ **نمو في التفكير المستقل والتعبير عن الرأي والاختلاف مع الآخرين:**
" لا أخجل من طرح آرائي حتى ولو كانت مخالفة لآراء الآخرين".
" أحب دائماً أن يكون لي رأيي المستقل وأحاول أن أقنع الآخرين بأفكاري ".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**(ب) تقييم البرنامج من قبل الباحثة :**

**مناقشة للعوامل الإدارية والعلمية الخاصة بإجراءات البحث من وجهة نظر الباحثة مع إلقاء الضوء على بعض التحديات التي واجهتها :**

**(١) تتابع جلسات البرنامج :**

كان جدول الباحثة مكوناً من أربع حصص دراسية اسبوعياً ، حصتان تم تخصيصهما للبرنامج بالتنسيق مع وزارة التربية والتعليم العالي وحصتان بالاتفاق مع مدرستين من مدرسات الصف الثاني الثانوي الأدبي فرنسي وبعد أن أدركت الباحثة أن هذه الحصص لن تكون كافية للانتهاء من البرنامج في المدة المحددة * . وحرصاً من الباحثة على أن تتلقى الطالبات جميع الوحدات ـ إذا أمكن ذلك ـ من غير أن يؤثر الكم على الكيف حيث أنه في برامج التربية السيكولوجية ليس المهم هو المقرر ولا كمية المعلومات وإنما هو إيقاع المجموعة في تحقيق الاستيعاب وفي استدماج المعرفة ، وبناء على رغبة الطالبات في الالتقاء بهن يومياً إن أمكن كانت الباحثة تلتقي مع مديرة المدرسة صباح كل يوم للسؤال عن الحصص الدراسية الشاغرة في حالة غياب أو اعتذار أي مدرسة ، وكان لتكثيف تكرار التقاء الباحثة بالطالبات أسبوعياً إيجابياته وسلبياته .

**الإيجابيات :**

ـ أصبحت الطالبات على صلة دائمة بموضوع التدريب ، فهن يلتقين بالباحثة ٤ مرات في الأسبوع تقريباً مما جعلهن على ألفة بالباحثة كما اكتسبت ثقتهن .

---

(*) وذلك لأن الباحثة أساءت تقدير الزمن الذي تستغرقه كل وحدة ، بحيث لم يكن من الممكن إنهاء أي وحدة في حصة دراسية واحدة حيث تراوحت مدة الوحدة ما بين حصتين إلى ٤ حصص دراسية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ قامت الباحثة بتقسيم النشاط المنزلي على عدة أيام بحيث تقوم المشاركات بإنهاء كل جزء منه بعد كل جلسة . وبالتالي لن يكون النشاط المنزلي عبئاً عليهن .

ـ تكرار الجلسات اسبوعيا أعطى فرصة للطالبات لعرض عدد أكبر من المواقف التي تصادفهن في بداية كل جلسة .

**السلبيات :**

في بعض الأحيان لم يكن هناك فترة زمنية كافية بين كل جلسة والثانية لتقوم بعض الطالبات بممارسة السلوك التوكيدي ، خاصة في الجلسات الأولى من البرنامج عندما كانت الطالبات في بداية تعرفهن على هذا المفهوم ، ولكن مع مرور الوقت أصبحت ممارسة هذا السلوك تلقائية لديهن وتحسنت قدرتهن على رصد المواقف وتصنيف الأنماط السلوكية فيها وتقديم البدائل التوكيدية لها .

كان هذا التطويل في الجلسة الواحدة ـ وما تضمنته من مهارة ـ مبعثاً للملل لدى بعض الطالبات الأسرع من غيرهن في استدخال المهارات مما جعلهن يستعجلن إنهاء الجلسة والانتقال إلى مهارة جديدة ، وقد كانت الباحثة تحاول أن تتدارك ذلك بجعلهن Faciliators للآخرين في استدماج الخبرة قبل الانتقال إلى الجلسة التالية .

**مشاركة الطالبات :**

( أ ) في البداية كانت مشاركة الطالبات تنحصر في عدد قليل من الطالبات اللاتي كن يعرضن بعض المواقف التي تظهر تناولهن للمهارة المطروحة بإيجابية أو بسلبية ويبدين آراءهن فيما تعرضه الأخريات ولكن بعد مرور عدد محدود من الجلسات شارك الجميع ما عدا ثلاث طالبات كان لابد للباحثة أو لإحدى المشاركات أن توجه إليهن الحديث مباشرة حتى يشاركون في الموضوع المطروح ولكنهن لم يشاركن طواعية حتى نهاية البرنامج .

(ب) وجدت الباحثة في الجلسة الأولى مقاومة للبرنامج من بعض الطالبات بناء على ذلك تم استبعاد ٣ طالبات بعد أن تم تخيرهن بين الاستمرار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أو الانسحاب ، بينما استمرت الأخريات حتى نهاية البرنامج ، ولعل الدافع وراء هذه المقاومة اعتقاد هؤلاء المشاركات أن البرنامج التدريبي مجرد متنفس لهن يمارسن فيه أي نشاط يرغبن فيه وليس بالطريقة التي تودها الباحثة . في وقت لاحق حضر هؤلاء الطالبات كمستمعات فقط ، شاركت إحداهن أحياناً ولكن لم يتم إدراجهن في العينة التجريبية .

(جـ) في بداية الجلسات أغفل عدد من المشاركات أداء النشاط المنزلي المطلوب منهن بعد كل جلسة وحاول عدد محدود منهن أن ينقل من بعضهن البعض خاصة وأنهن غير مقيدات بدرجات تحصيلية أوسلطة مدرسية ، وتدريجياً ، وبعد أن أدركن جيداً أهداف البرنامج أصبحن أكثر التزاما بأداء الأنشطة ما عدا اثنتين فقط من المجموعة فقد تكرر إغفالهن لها في الكثير من الجلسات ، وكانت أعذارهن متكررة وغير مقنعة لعل الإهمال كان الدافع من وراء هذا السلوك أو الخجل من عرض خبراتهن . وقد لاحظت الباحثة ميل عدد قليل من المشاركات إلى التحدث مشافهة عن خبراتهن أكثر من ميلهن إلى تدوينها أو تدوين أفكارهن ومقترحاتهن .

( د) كان عدد محدود جدا من المشاركات يلجأ إلى ابتكار بعض المواقف التي تغلب عليها صيغة المبالغة مما يعطل سير التدريب ويثير ضيق زميلاتهن المشاركات في التدريب . وتدريجياً وبتوجيهات غير محددة الاتجاه من الباحثة بدأ هذا السلوك في الاختفاء تدريجيا وإن استمر لدى القليل من الطالبات حتى نهاية البرنامج .

(هـ) التقويم في نهاية كل جلسة كان عاملاً مساعداً للباحثة لمعرفة تقدم الطالبات واقتراحاتهن ووسيلة لنقل الأفكار والمقترحات للباحثة دون التصريح عنها أمام الآخرين ، كما شكل نوعاً من التغذية الراجعة للباحثة عن مدى استيعاب المشاركات للمهارات المقدمة .

ومن جهة أخرى فقد أبدت بعض المشاركات تذمرهن من تكرار التقييم بعد نهاية كل جلسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

( و ) كان محور اهتمام الطالبات الأكبر خلال البرنامج التدريبي هو المدرسة ، والمدرسات والزميلات ، وكانت معظم المواقف التي تناقش في الجلسة حول هذا الموضوع ، وقد بذلت الباحثة جهدا كبيرا لتحويل جزء من اهتمام المشاركات إلى نواحي الحياة الأخرى لممارسة المهارات التوكيدية فيها .

( ز ) ألفة المشاركات بالبرنامج وثقتهن بالباحثة جعلهن يجدن الجرأة لعرض ما يواجهن من مشكلات في مجال المدرسة مع المدرسات أو أعضاء الهيئة الإدارية . وكانت هناك مناقشات طويلة معهن ومحاولة لجعلهن يميزن بين دورهن كطالبات وما لهن من حقوق وما عليهن من واجبات ، أي يدركن الفرق بين دورهن كطالبات وأدوار المدرسات فقد كان لدى هؤلاء الطالبات وعي كامل لحقوقهن وإهمال متعمد لواجباتهن تجاه المدرسات هذه المناقشات وإن كانت ذات صلة بموضوع التدريب ( حيث تتناول مفهوم الحقوق والواجبات ) إلا أنها كانت تستغرق وقتا طويلا يؤثر على وقت البرنامج .

( ح) رد فعل الآخرين لمحاولة هؤلاء الطالبات لتأكيد ذواتهن اختلف وتنوع ، ففي حين ذكرت بعض الطالبات أن التغير الذي طرأ على سلوكهن كان للأفضل كما وصفه المحيطين بهن ، ذكر البعض الآخر أن المقربين منهن أبدوا استياء لأسلوبهن الجديد لأنه حرمهم من بعض الحقوق التي كانت متاحة لهم بفضل سلبية هؤلاء الطالبات الذين أصبحن في حالة صراع بين إرضاء ذواتهن وإرضاء الآخرين، ذلك أن المهارات التوكيدية أصبحت خير معين لهن في مواجهة العديد من المواقف المثيرة للقلق لديهن ، ولكن نمو هذه المهارات لديهن خلق لهن قلقا يتمثل في خوفهن من فقدان محبة واهتمام من لم يستطع أن يتقبل أسلوبهن الجديد في التعامل ، ولعل هذا يفسر لنا عدم استفادة بعض الطالبات من هذا البرنامج .

(ط) إقبال الطالبات الشديد على السلوك التوكيدي وتحمسهن له في البداية جعلهن يحرصن على أن يؤكدن ذواتهن في أي موقف بغض النظر عن الطرف الآخر في ذلك الموقف ، واضعين نصب أعينهن أن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تكون نتيجة كل موقف تفاعلي Win - Lose ، ولكن مع تعاقب الجلسات ، والاشتراك في تحليل عدد كبير من المواقف التي يحضرنها للجلسة نمى لديهن التروي وعدم الاندفاع وأدركن جيداً إيجابيات وسلبيات السلوك على نحو توكيدي .

(ي) محاولة بعض الطالبات مناقشة المدرسات في بعض الأمور التي تشعر فيها الطالبة بانتهاك لحقوقها ( مثل انخفاض درجتها في الامتحان ، تذبذب المدرسات في العقاب الذي يوجهنه لمن لا تؤدي الوظائف المنزلية ، التركيز في التفاعل خلال الدرس مع عدد محدد من الطالبات ) أثار استياء بعض المدرسات حيث اعتبرن ذلك تطاول على حقوقهن ودورهن كمدرسات ، وهذا لا يلغي أن هناك بعض الطالبات اللاتي قد بالغن في تأكيد ذواتهن ، وبعض المدرسات اللاتي ينقصهن الصبر .

(ك) تعمدت الباحثة أن تورد عدداً من التجارب والخبرات الفاشلة التي خبرتها في مختلف الأدوار التي مارستها خلق لدى الكثيرات منهن احساساً بالثقة بها وبأنفسهن ، وجعلهن يشاركن بعرض عددٍ من خبراتهن بعد أن كن مترددات في البداية .

**حجم العينة :**

تكونت العينة التجريبية في بداية البرنامج من (٢٦) مشاركة ، تناقص العدد ليصبح (٢٣) في النهاية . وتعتقد الباحثة أن ٢٣ مشاركة عدد كبير في مثل هذا البرنامج ، ويفضل ألا يتجاوز العدد (١٥) مشاركاً في البرنامج التدريبي كما وضح التراث السيكولوجي للتدريب التوكيدي وذلك لكي يتمكن الباحث من مراقبة تطور المهارات المراد تنميتها وحتى تكون هناك فرصة كافية لكل مشاركة للاستفادة من البرنامج ، ولكن اضطرار الباحثة إلى أخذ فصل بأكمله خلق هذه المشكلة .

**مكان الجلسات :**

الفصل الدراسي لم يكن المكان الملائم لهذه الجلسات ، وكثيراً ما أبدت الطالبات رغبتهن في أن يكون هناك مكان آخر لتلقى التدريب ، ولكن افتقار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المدرسة إلى مكان مخصص لمثل هذه الأنشطة ، وعدم القدرة على شغل أي مكان آخر بانتظام ، ولضيق الوقت للتنقل من مكان إلى آخر مما أدى إلى الاكتفاء بالبقاء في الفصل والجلوس بالتنظيم المناسب لهن .

**(ح) انطباع هيئة التدريس والإداريين عن مردود البرنامج على الطالبات:**

ذكر عدد من المدرسات أن الطالبات يستخدمن مفاهيم وطرقاً جديدة في مناقشة المدرسات أثارت إعجاب بعضهن ، واستياء البعض الآخر . عند سؤال الطالبات عن هذا الأسلوب الجديد في نظرتهن للأمور أرجعنه إلى أثر البرنامج عليهن .

ذكر بعض أعضاء الهيئة الإدارية في المدرسة تناقص الشكوى بشأن هذا الفصل والذي كان مثيراً للمشاكل في بداية العام الدراسي – وإن ظل عدد محدود من المدرسات يواصلن شكواهن منها .

طلبت مديرة المدرسة من الباحثة أن تقوم بمناقشة هذا البرنامج مع مدرسات المدرسة ولكن الباحثة اعتذرت لأسباب يتعذر ذكرها الآن.

كانت جلسات البرنامج والأنشطة المنزلية المرافقة لها بمثابة محطة استراحة للطالبات يتخلصن فيها من همومهن ويناقشن مشاكلهن ، ولعل هذا ما خفف من حدة سلوكهن الذي كن يتسمن به في بداية الجلسات وخلق لديهن نوعاً من الإحساس بالآخرين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## التوصيـــات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية تقدم الباحثة التوصيات الآتية :

(١) العمل على نشر الوعي السيكولوجي في المدارس بين الطلبة والمدرسين بتخصيص برامج تدريبية موجهة لهم تخاطب دور كل منهم على غرار البرنامج المستخدم في هذه الدراسة .

(٢) مساعدة الطالب على تنمية الوعي بذاته وبإمكانياته وذلك بإعداد برامج تنموية حرة لا تخضع للمنهاج المدرسي ونظام الامتحانات وتهدف إلى تنمية إمكانات الطالب المعرفية والانفعالية والوجدانية من خلال استراتيجيات تنمي وعي الفرد بذاته وبمن حوله ، من هذه البرامج برامج تنمية السلوك التوكيدي ، وتنمية الإبداع ، وتنمية دافعية الإنجاز وتنمية التفكير .

(٣) حيث أن المدرس هو أهم عناصر العملية التعليمية وهو الذي يحدد بيئة الفصل الذي يمكن أن توفر فرص التنمية أو تكفها ، لذلك نرى أنه من الضرورى أن يتم توجيه برامج لتنمية قدرات المدرس الكامنة وإطلاقها حتى ينمو دوره في العملية التعليمية ويتضاعف تأثيره الإيجابي على الطلاب .

(٤) ينبغي أن تقدم وسائل الإعلام وخاصة التلفاز مزيداً من الاهتمام للبرامج الموجهة لتنمية وعي الأفراد بذواتهم وإمكانياتهم وبمتطلبات أدوارهم في المجتمع ، وأن تقدم هذه البرامج في أسلوب شيق يتضمن تفاعل المشاركين المباشر حتى يستفيد منها أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع .

(٥) أن توفر مؤسسات الدولة والمؤسسات الخاصة مزيد من الاهتمام بتنمية الفرد القطري وإعداده للمرحلة القادمة وما تتضمنه من تحديات وذلك بإنشاء مراكز خاصة لتقديم البرامج التنموية السابق ذكرها.

(٦) توفير برامج لتنمية السلوك التوكيدي لكل من الطالب والمدرس لجميع المراحل الدراسية بحيث تكون ملائمة للأفراد وخلفياتهم الثقافية والاجتماعية في المجتمع القطري لما لها من آثار إيجابية على البناء

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النفسي للفرد وأن توضع لها أساليب التقييم الملائمة لكل سن ومرحلة ودور .

(٧) آن الأوان لتحقيق مزيد من التحديث لأساليب واستراتيجيات تدريس المناهج المدرسية بحيث تتضمن الاهتمام بالنواحي النفسية للطالب .

(٨) في ضوء استجابات المشاركات على التقييم المتكرر بعد انتهاء كل وحدة ، نقدم التوصيات الآتية :

أ – استحداث وظيفة أخصائية نفسية في المدارس لحاجة الطالبات الماسة إلى من يستمع إليهن ويوجههن الوجهة السليمة .

ب – عقد لقاءات دورية بين الطالبات من جهة وأعضاء الهيئة الإدارية والتدريسية من جهة أخرى وذلك لمناقشة المعوقات التي تواجه كلا الطرفين في العملية التعليمية بجوانبها المختلفة وتقديم البدائل والحلول حتى لا تتفاقم هذه العقبات وتكون لها نتائجها السلبية التي يصعب مواجهتها .

جـ – قدم المشاركات في البرنامج قائمة بالمواضيع التي يرغبن في إثارتها للمناقشة ، وبالمصاعب التي تواجههم في مرحلة المراهقة ، وتقترح الباحثة مناقشة هذه المواضيع في محاضرات عامة في المدرسة يديرها ذوي التخصص في هذا المجال ، أو مناقشتها من خلال وسائل الإعلام مع ذوي الخبرة في هذا المجال من التربويين والسيكولوجيين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## خاتمـــة

أظهرت نتائج الدراسة إمكانية تنمية التوكيدية ، كما بينت بأنها متغير فعال له أثره الإيجابي في البناء النفسي للطالبات .

كما نخلص من الدراسة الحالية إلى أن التوكيدية بعناصرها المقدمة في هذه الدراسة (التوكيدية الودودة ) لا تتعارض مع قيم المجتمع ومعاييره الثقافية ، فكان لها أثرها الإيجابي في تنمية مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي وتخفيض معدل الاكتئاب، وهي خبرة أقبل أفراد العينة الذين تلقوا برنامج تنمية السلوك التوكيدي عليها بشغف واستدمج أغلبهم هذه الخبرات التوكيدية في بناءهم المنظومي ، حيث أظهرت نتائج الدراسة التتبعية استمرار نمو السلوك التوكيدي لديهم نتيجة للبرنامج المقدم .

من هذا المنطلق ترى الباحثة ضرورة إفساح المجال في التعليم القائم لتنمية إمكانات الطلاب وقدراتهم المعرفية والوجدانية والسلوكية ، وتخصيص متسع في كل مرحلة دراسية لتنمية السلوك التوكيدي وغيره من الإمكانات مثل الإبداع ودافعية الإنجاز والتفكير وغيرها في إطار شيق بعيداً عن المنهاج المدرسي التقليدي ، أو استدماج النمو النفسي مع النمو المعرفي في مقررات مدرسية ، كما دعت لذلك التربية السيكولوجية .

وحيث أن الإنسان هو الغاية وراء كل تنمية ، فإن كل استثمار في تنمية هذا الإنسان وتحسين منظومته الشخصية بعناصرها المختلفة بالتعليم والتدريب هو أفضل استثمار بل وشرطاً لنجاح أي استثمار آخر ، من هنا فإن مقررات التربية السيكولوجية تهدف إلى التغيرات الطوعية طويلة الأمد في الإدراك والسلوك بالبرامج المقصودة التي تشمل المجالات المعرفية والوجدانية والسلوكية وتنادي بإجراءات واستراتيجيات محددة لمساعدة الطلاب على أن يحددوا ويستدخلوا خبراتهم بحيث يصبحوا مدركين للتغيرات الانفعالية والمعرفية وفي الوقت ذاته لا يكون المدرسين مجرد مرسلين للمعرفة ، بل يعَملوا على تغيير المناخ التعليمي السائد بحيث يقودوا الطلاب للبحث عن تعليم أكثر ويساعدوهم في التعبير عن أنفسهم بطلاقة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتعليقاً على ما سبق يقترح Ivey & Weinstien, 1970 أن تصبح التربية السيكولوجية جزءا مندمجاً في المنهج بحيث يتم التعامل مباشرة مع النمو السيكولوجي .

ويعتقد (Bergeson, 79) أنه من الممكن أن يحدث الطلاب تغييرا في حياتهم الانفعالية وسلوكهم وذلك بتنشيط نماذج التفكير واللغة ، وتحقيق النمو الانفعالي وجعل المعرفة وظيفية .

ويؤكد هذا الاتجاه Keat et al., 1973 حيث ذكر أنه عند استخدام نموذج التربية السيكولوجية الشخصية بمعالجة صفية فعالة فإنه من المؤمل أن يكون المنتج هو فرد القرن الواحد والعشرين الذي لا يجمع فقط صفات الوعي بالذات والإحساس بالقيمة الذاتية وإنما يهتم بالآخرين ويفرد لهم مساحة من تفكيره (Keat et al., 1973 : 48) .

ويذكر المجره في تعليقه على التعليم بأن الهدف الأعلى للتعليم وهو إتاحة الفرصة لتحقيق الإمكانات المعرفية والوجدانية في الإطار الاجتماعي يجب أن يصبح صريحاً ومباشراً ومعلناً لدى المعلم والمتعلم ، وأضاف بأن التعليم من أجل التجديد مطلباً أساسياً إذا ما أراد إنسان هذا العصر مواجهة ما سوف يحمله له المستقبل من تحديات وأعباء وما يحمله التغير السريع من تخلخل في النظم القائمة .

والسؤال هو كيف يوظف التعليم إمكانات المتعلم وكيف يستثير التعليم هذه الإمكانات ويتيح الفرص لتنميتها ؟

الواقع أنه في إطار ما تقدمه علوم المستقبل عن عصر المعلومات يصبح التعليم من أجل المعلومات محدود الفائدة وتصبح الحاجة للتفكير في هذه المعلومات وفي مستجدات العصر مطلباً حيوياً للتعليم بوجه خاص وللحياة بوجه عام .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

# قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية .
ثانياً : المراجع الأجنبية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**أولاً : المراجع العربية :**

**(أ) الكتب :**


- ابراهيم أحمد أبو زيد (١٩٨٧) : سيكولوجية الذات والتوافق ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- أحمد سلامه ، عبد السلام عبد الغفار (١٩٨٠): علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة ، القاهرة .
- آرثر كوستا ، تعريب فيصل يونس (١٩٩٧) : قراءات في مهارات التفكير وتعليم التفكير الناقد والتفكير الإبداعي ، مركز تنمية الإمكانات البشرية ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- السيد محمد خيري (١٩٥٧): الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، دار الفكر العربي .
- جابر عبد الحميد ، أحمد خيري كاظم (١٩٨٥): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- حامد زهران (١٩٩٠): علم نفس النمو ـ الطفولة والمراهقة ، عالم الكتب، الطبعة الخامسة ، القاهرة .
- س . ج . مارزانو وآخرون ، ترجمة جابر عبد الحميد وصفاء الأعسر ونادية شريف (١٩٩٨) : أبعاد التعليم : دليل المعلم ، دار قباء للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- سامية القطان (١٩٨١): دراسة لمستوى التوكيدية لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية والجامعية . دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة .
- صفاء الأعسر (١٩٨٩) : برنامج في تنمية دافعية الإنجاز ، مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر .
- ـــــــــــ (١٩٩٧) : في قراءات في تعليم التفكير والمنهج ، تعريب جابر عبد الحميد ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- ـــــــــــ (١٩٩٨): تعليم من أجل التفكير ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- صفوت فرج وسهير كامل (١٩٨٥): مقياس تنسي لمفهوم الذات ، إعداد وليم فيتس ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .


المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ عبد الجبار توفيق (١٩٨٣) : التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية ، الطرق اللامعلمية ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، ط ١ .
ـ عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، أساليبه وميادين تطبيقه ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة
ـ علاء الدين كفافي (١٩٨٧): الصحة النفسية ، هجر للطباعة والنشر ، القاهرة .
ـ ليفون ملكيان وجهينة العيسى (١٩٨٧): مؤشرات في الشخصية المتوالية القطرية ، دراسة ميدانية لعينة من الطلاب الجامعيين القطريين ، مركز الوثائق والدراسات الإنسانية ، جامعة قطر ، المطبعة الأهلية .
ـ لويس كامل مليكة (١٩٩٠): العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ط١ ، الكويت .
ـ محمد عماد الدين إسماعيل (١٩٨٦): اختبار مفهوم الذات للكبار ، دار القلم، الطبعة الأولى ، الكويت .
ـ مصطفى زيور (د.ت): محاضرة في الاكتئاب النفسي ، الأنجلو المصرية ، القاهرة .

(ب) المجلات الدورية :
ـ رشدي فام منصور (١٩٩٧): حجم التأثير الوجه المكمل للدلالة الإحصائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ١٦ ، المجلد السابع .
ـ صفاء الأعسر (١٩٩٧): بين فيجوتسكي وبياجيه ، في سلسلة دراسات وبحوث عن الطفل المصري ، مركز دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
ـ عبد الله عبد الدايم (١٩٩١) : نحو فلسفة تربوية عربية ، الفلسفة التربوية ومستقبل الوطن العربي ، مركز دراسات الوحدة العربية ، بيروت .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـــ غريب عبد الفتاح غريب (١٩٩٤): مفهوم الذات في مرحلة المراهقة وعلاقته بالاكتئاب : دراسة مقارنة بين مصر والإمارات العربية المتحدة في لويس كامل مليكه ، علم النفس الاجتماعي في الوطن العربي ، مجلد ٦، الهيئة المصرية للكتاب .

ـ غريب عبد الفتاح غريب (١٩٨٦) : مقياس توكيد الذات ، مجلة التربية ، العدد السادس ، السنة الرابعة ، جامعة الأزهر ، ١٩٨٦.

ـ محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٨١): اختبار تأكيد الذات ، دراسات وبحوث في علم النفس والصحة النفسية ، دار المعارف ، القاهرة.

ـ سيد خير الله ( ) : مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية ، في بحوث نفسية وتربوية ، ترجمة فوزي بهلول ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

**(جـ) الرسائل الجامعية :**

ـــ طريف شوقي فرج (١٩٨٨): أبعاد السلوك التوكيدي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة .

ـ طه عبد العظيم حسين (١٩٩١): مدى فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين قصور الذات لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة.

ـــ محمود محمد الأرضي (١٩٨٥): علاقة بعض اتجاهات الوالدين بالاستجابات التوكيدية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

ـ مصطفى على رمضان مظلوم (١٩٩١): فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين السلوك الاندفاعي والترددي لدى عينة من طالبات الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، فرع بنها ، كلية التربية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـــ مريم عيسى الخليفى (١٩٩٢): العلاقة بين التوكيدية وبعض متغيرات الشخصية لدى شرائح من الشباب في المجتمع القطري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات / جامعة عين شمس.

ـــ ناريمان محمد رفاعي (١٩٨٥): فاعلية التدريب التوكيدي في علاج المرضى بالفوبيا الاجتماعية من طالبات المرحلة الثانوية والجامعية رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، بنها .

ـ ناهد عوض صالح (١٩٩٥): أثر الاستجابات التوكيدية في خفض السلوك العدواني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بأسوان .

**(د) مراجع غير منشورة :**

ـ خالد عبد الرحمن عثمان (١٩٩٩): التربية السيكولوجية ، المؤتمر الخامس عشر لعلم النفس في مصر يناير ١٩٩٩ ، جامعة عين شمس ، الخطة المصرية للدراسات النفسية ، مقالة غير منشورة .

ـــ جابر عبد الحميد وصفاء الأعسر (١٩٩٦) : دورة في إعداد البرامج التدريبية ، مركز تنمية الإمكانات البشرية ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .

ـ صفاء الأعسر : التربية السيكولوجية : دعوة لحياة أفضل ، جريدة الأهرام ١٩٩٤/٤/٢٠ ، القاهرة .

ـــ ـــــــــــ: مقرر تنمية الإمكانات البشرية ، خريف ١٩٩٤ ، كلية البنات / جامعة عين شمس .

ـ ـــــــــــ (١٩٩٩) : محاضرات غير منشورة .

ـ ـــــــــــ (١٩٩٩): برامج التدريب محكات بنائها وتقييمها .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

ثانياً : المراجع الأجنبية :

(أ) الكتب :

**A. Books:**


- alberti, R.E. & Emmons (1988) A : Your perfect right : A guide to assertive behavior, 7th (ed), San Luis obispo, CA : Impact Press.
- Alberti, R.E. & Emmons (1988) B : Your perfect right : A manual for assertiveness Trainers, Impact publishers, California, USA.
- Alschuler, A.S., Tabor, D. & Mcintyse, J. (1970) : Theory and practice in psychological education middletown.
- Alschuler, A.S., (1973) : Developing achievement motivation in adolescents, Education for human growth, New Jersey, Englewood Cliffs.
- Berndt, D.J. (1986) :Multiscore Depression Inventory (MDI) Manual, WPS, Los Angles, California.
- Bolton, R. (1986) : People Skills, Simon & Schuster, New York .
- Bond, M. (1991) : Being Assertive Managing Care. Pack 18, Distance Learning Centre, London, 1991, UK.
- Bower, S.A. & Bower, G.H. (1987) : Asserting yourself, 3ed printing, Wesley Publishing Company inc. New York.
- Bruning, J. L. & Kintz, B. L. (1968) : Computational Handbook of Statistics. Scott, Foresman & Company, Illinois, USA.


المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- Carins, R.B., (1979) : Social interactionl methods: An introduction In. Carins, R.B. (ed), The analysis of Social interations : Methods, Issues, and Illustrations, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Cartlede, G & Milburn, J.F. (1995) : Teaching Social Skills to Children and youth : Innovative Approaches, 3ed, ed., Allyn & Bacon, USA.
- Chenevert, M. (1988) : (STAT) Special Techniques in Assertiveness Training, 3ed (ed.,) the C.V. Mosby Company, Missouri, USA.
- Cozens, J. (1991) : OK2 talk feeling, BBC Books, Londòn, UK.
- Gough, H.G. (1983) : The Adjective Check List Manual, Consulting psychologist press, Inc, Palo Alto, USA.
- Jakubowski, p. & Lange, A.J. (1978) : The assertive option: Your rights and responsibilities, Champaign, Illinois : Research Press.
- Kanfer, F.F. & Goldstein, A.P. (1980) : Helping people change , Pergamon Press, 2ed (ed.,) New York.
- Lange, A. & Jakubowski, P. (1976): Responsible assertive behavior : Cognitive behavior procedure for trainer. Champaign, I.L : Research Press.
- Martin, R.A. & Poland, T. (1980) : Learning to chanage, McGraw. Hill, New York.
- McClelland. D. C. & Winter, D.G. (1971) : Motivating Economic Achievment, The Free Press, New York.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Morris, R.J. (1975) : Fear reduction methods. In Kanfer, F.H & Goldstein, A.P. (Eds) Helping people chang, New York, Pergamon Press.
- Naisbitt, John, (1982) : Megatrends : Ten new direction transforming our lives. Wanner, Books, New York, USA.
- Pincus, D., (1988) : Interactions, good apple inc., London.
- Rakos, R. Asserting and confronting. In Hargie, O. (ed) 1991 : A handbook for communication skills (407 - 440) Routledge, London.
- Rotheram - Brous, M. (1989) : Assertiveness Training With Children, In R.H. Price, et al (5 ds), 14 Ounces of prevention : A Case book for practitioners. American Psychologist Association, N.W. Washington, D.C.
- Shallcross. D. & Sisk, D.A. (1985) : The growing person, Bearly limited .
- Sharpe, R. (1989) : Assert your self, Kogan page limited, UK.
- Sundel, M. & Sundel, S.S. (1975) : Behavior Modification in the human service, John Wiley & Sons, New York.
- Sutphen, D. (1983) : Assertiveness Training, Valley of the Sun Publishing, USA.
- Tageson, W., (1982) : Humanistic Psychology: Asynthesis, The Dorsey Press, Illinois, USA.
- Thornely, N. & Lees, D. (1989) How to be a winner , Mercury book, London.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Townend, A. (1991): Assertion Training: A handbook for those involved in training. Family planning association, London, UK.
- Treffinger, D., et al (1994) : Productive thinking, Volume 1, Foundation Criteria and Reviews. Kendall-Hunt Publishing Company, USA.

(ب) الرسائل العلمية :

- Backman, L.R., Ed. D. (1987) : Self-esteem and depression in women as related to occupation and other variable, & Northern Arizona University, UMI.
- Corry, B., (1996) : The effect of social skills training on depression in adult with developmental disabilities, PH. D.
- Makay, M. M. (1980) Ph.D. : A study of self-concept, Social adjustment Career awareness and academic achievement of fourth grade students the Ohio state University, UMI.
- Sanchez, V. (1978) : Assertion Training : Effectiveness in the treament of depression, Ph. D., University of Oregon, UMI.
- Saxon, J. J. , Th effect of group assertion Training on client self-concept and locus of control, Ph.D., 1978, Washington, DC, UMI.
- Tanner, V.L. (1978) : The effectiveness of assertiveness Training in Modifying aggressive Social Skills of young Children. (PH.D) University of Southern Mississipi, UMI.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(جـ) الأبحاث والدوريات :


- Albano, A., Marten, P.A., Holl, C.S., Heimberg, R.G., Barlow, D.H. (1995) Cognitive - behavioral group treatment for social phobia in a dolescents, J. of nervous & mental disease, Vol. 183, 649 - 656.
- Alschuler, As. and Ivey, A. E. (1973): Getting in to psychological, The personnel and guidance Journal, Vol. 51, No. 9 May, p. 685.
- Aschen, S. R. (1997) : Assertion Training Therapy in Psychiatric Milieus, Nursing, Feb, Vol. 11 (1), 46 - 51 .
- Bakker, C.B., Bakker - Rabdau, M.K., & Breit, S. (1978) : The measurment of assertiveness and aggressiveness, J. of Personality assessment, 42, 3, 277 - 283 + App. A.
- Bergeson, R.G. (1979) : Effective psychological education : a sample program with evaluation, Group and organization studies, June, 4 (2) pp. 212 - 219.
- Carlson, B.C. ( PH.D. 1976) : The effect of an assertion training group on the assertiveness and the self - concept of student nurses, Diss. Abst Inter 37, p. 1426 B.
- Chan, D. (1993) : Components of assertiveness : Their relationships with assertive rights and depressed mood among chinese college studentes in Hong Kong, Behav. Res. Ther. Vol. 31, No. 5, pp. 529 - 538.


المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Childers, J.H. & Basse, D.T. (1980) : Gestalt approach to psychological education, Elementary school guidance & counseling, dec. pp. 120 - 126.
- Clueckauf, R.L. (1992) : Assertiveness training for disabled adults in wheel chairs : self- report, role - play and activity pattern out comes, J. of consulting and clinical psychology, Jun, Vol. 60(3) 419 - 425.
- Cottingham, H.F. (1973) : Psychological education, The gundance function and the school counselor, May.339 - 334.
- Donohue, B., Acierno, R., Van Hasselt, V.B. & Hersen, M. (1995) Social skills in adepressed, visually impaired older, adult, J. behav. ther. & exp. psychiat. Vol. 26(1) 65 - 75.
- Duffy. & Dowd. (1987) : The effect of cognitive behavioral assertion training on aggressive individuals and their partners, southern psychologist, win, Vol. 3(1), 45 - 50.
- Edwin, R. & Gerler, JR. (1980) : A longitudinal study of multi-modal approaches to small group psychological education, The school counselor, Jan. pp. 184 - 190.
- Eisler, R.M., Miller, P.H., & Hersen, M. (1973) : Components of assertive behavior. J. of clinical psychology, 29, 295 - 299.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Fine, S., Forth, A., Gilbert, M & Haley, G. (1995) Group therapy for adolescent depressive disorder : A comparison of social skills and therapeutic support, J. of Am. acad. child. adole psychiatry, Jan, 30(1), 79 - 85.
- Florian, & Zerinitsky - Shurk, (1987) : The effect of culture and gender on self-reported assertive behavior, International J. of psycho, 22, pp. 83 - 95.
- Frazier, J.R. & Carver, E.J. (1975) : Some comment on the problem of defining assertive training, Comprehensive psychiatry, Vol. (16) 4. 369 - 373.
- Funkuyama, M. & Greenfield, T. (1983) : Dimensions of assertive in an Asian American student population, J. of consulting psycho, Vol. 30, No. 3, 429 - 432.
-Galassi, J. P., et al(1974) : The College self - Expression Scale: A measure of assertiveness, Behavior therapy , 5, pp. 165 - 171.
- Gambrill, E.D. & Richey, C.A. (1975) : An assertion inventory for use in assessment and reseach, Behavior therapy, pp. 550 - 561.
- Goldman, L. (1973) : Invited comment on special issues : psychological education where do we from here?, The school counselor, sep. , pp. 22- 39.
- Gundry, J. (1981) : The effect of assertiveness training on the self-concept of 7th and 8th grade parachial schools students, Diss Abst inter 41,11,6410 A.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Hanusa, D.R. : A comparatison of two group treatment conditions in reducing domestic violence , violence prevention, anger management, Diss. Abs. Inter.
- Hatfield, T. (1984) : Deliberate psychological education revisited : a conversation with Norman sprinthall, The personnel & guidance journal. Jan pp. 294 - 300.
- Haynes, C. & Avery, A. (1984) : Cognitive behavioral approach to social skills training with shy person, J of clinical psychology, May, 40 (3), 710 - 713.
- Hayman, P.M. & Cope, C.S. (1980) : Effect of assertion training on depression, J. of clinical psychology, Apr. Vol. 36(2) 534 - 543.
- Hong, K. & Cooke, P. G. (1984) : Assertion training with Korean college students : effects on self - expression and anxiety, The personnel & guidance journal, Feb., 353 - 358.
- Hurt, L.B. et al., (1977) : A psychological education for teacher education students : A cognitive developmental curriculum, the counseling psychologist, Vol. 6, No. 4 , pp. 133-141.
- Hurt, V.K. (1986) : The effect of assertiveness on the aggressive behavior, self-concept, locus of control and classroom behavior on delinquent, Diss Abs. Int. 47, 02, p.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Ivey, A. E. & Weinstein, G. (1970) : The counselor as specialist in psychological education, porsonnel & guidance journal, Vol.19 Oct. No. 2, pp. 98 - 107.
- Keat, D.B. (1973): Psychological education, the formulation of twenty-first centryman, pp. 43 - 49.
- King, V. G. (PH.D) 1997 : The effect of a short-term assertive training workshop on the self-concept of low assertive college females, diss. Abst. Int. 38, 6 pp. 3290-1A.
- Kornfeld J. (1974) : Assertive training with juvenile delinquent, (PH.D.) Diss - Abst. Inter, 1974, 35, 1501-1502.
- Lantican, L. & Mayorga, J. (1993) : Effectiveness of woman's mental health treatment program : A pilot study, Issues in mental health nursing Vol. 14(1) 31 - 49.
- Lawrence, J. (1987) : Assessment of assevtion, Prog. behav. modif, 21, pp. 152 - 190.
- Lindsay, W.R. (1986) : Cognitive changes after social skills training with young mildly mentally handicapped adults, J. Ment. defic. res., Mar, 30 (pt.1) 81 - 87.
- Morgan, B. & Leung, P. (1980) : The effects of assertion training on acceptance of disability by physically disabled university students, J. of counseling psychology, Mar. Vol. 27(2), 209-212.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Olczak, P.V. & Goldman, J. (1981) : Relationship between self-actualization and assertiveness in males and females, psych. reports, 48, pp. 931-937.
- Poole, R. J. (PH.D.) 1977 : A comparative study of the effect of assertion training and career decision-making counseling on self-concept, self - actualization and feeling of inadequacy of adult woman community college students, Diss. Abst. Int. 38, 4A, p. 1902.
- Ramirez, J. & Winer, J.L. (1983) : Counselor assertiveness and therapeutic effectiveness in treating depression, The personnel & guidance journal, Nov., 167-170.
- Rich, A R. & Schroeder, H.E. (1976) : Research issues in assertiveness training, Bsychological bulletin, Vol. 83, N. 6, 1081-1096.
- Schmidt, M. M. & Miller, W.R (1983) : Amount of therapist contact and outcome in a multidimensional depression treatment program, Acta. psychiatr. scand., Vol. 67(5) 319 - 332.
- Shelton, L. (1977) : Assertive training: consumer beware, Personnel and guidance J. Ap. 465 - 468.
- Stake, J. E. & Pearlmn, J. (1980) : Assertiveness training as intervention technique for low performance self-esteem women, J. of counseling psychology, 1980, Vol. 27(3). 276 - 281.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- Standford, G. (1972) : Psychological education in the classroom, Personnel & guidance journal, Vol. 50, No. 7, March, pp. 301-311.
- Thompson, K.L. Bundy, K. & Broncheam , (1995) : Sociall skills training for young adolescents : symbolic and behavioral components. Adolescence, fall, 30(119) pp. 724-734.
- Wolff, S. & Desiderato, O. (1980) : Transfer of assertion training effects to roommates of program participants, J. of counseling psychology, Vol. 27, No. 5, p. 484 - 491.

(د) الموسوعات :

- Fischer, C.H.(1987) : Assertiveness training. In Corsini, R.J. (Ed), Concise Encyclopedia of psychology, New York John Wiley & Sms.
- Macfall, R.M. (1977) : Assertion training in behavior therapy. In Wolman, B.B. (Ed). International Encyclopedia of psychiatry, psychology, psychoanalsis & neurology, Vol. 2, Aseculapius Publisher, Inc. New York.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

# ملخص الدراسة

**مقدمـــة :**

قدمت النظرية الإنسانية مفهوم تنمية الإمكانات البشـرية والـذى أفـرز مفهوم التربية السيكولوجية الهادف إلى نشر المفاهيم السيكولوجية بين سائر البشر من خلال برامج التنمية المعدة حسب محكات تمت صياغتها على أسس نظرية وتطبيقية وأشرف على إعدادها خبراء فى هذا المجـال التربوي ، مـن هذه البرامج برامج تنمية السلوك التوكيدي والتي تم استخدامها في الأساس لتعديل عدد من السلوكيات المشكلة التي تتضمـن صعوبـة فـي مهـارات الاتصال، ولكنه حالياً أصبح فنية أساسية للتفاعل الناجح في الحياة اليومية .

**هدف الدراسة :**

تهدف الدراسة إلى معرفة أثـر استخدام برنـامج لتنميـة السـلوك التوكيدى لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية فى البيئة القطريـة فـى تنميـة السلوك التوكيدي ومفهوم الذات والتفاعل الاجتماعى ، ومعدل الأعـراض الاكتئابية .

**مشكلة الدراسة :**

تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية :

١ ـ هل يؤدي تقديم برنامج تدريبي في السلوك التوكيدي إلى نمو السـلوك التوكيدي لدى عينة الدراسة ؟

٢ ـ هل هناك علاقة بين مستوى النمو في السلوك التوكيـدي التـي حققتهـا المجموعة التجريبية من عينة الدراسة وبعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية ؟

٣ ـ مـا أوجـه التشـابه والاختـلاف فـي متغيرات الشـخصية لـدى أفـراد المجموعة التجريبية الذين استجابوا للبرنامج والذين لم يستجيبوا له ؟

٤ ـ ما مدى الاختلاف بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من أفراد الدراسة فى كل من : السلوك التوكيدى ، مفهوم الذات ، التفاعل الاجتماعى ، الاكتئاب .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**عينة الدراسة :**

تكونت عينة الدراسة القصدية من ٤٨ طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي الأدبي فرنسي بلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم ١٧ عاما ، وهي مكونة من مجموعتين هما :

١ – المجموعة التجريبية : واشتملت على ٢٢ طالبة من مدرسة أم أيمن الثانوية ، بلغ متوسط أعمارهم ٦٨ ، ١٦ عاما .

٢ – المجموعة الضابطة : وقد تكونت من ٢٦ طالبة من مدرسة الشيماء الثانوية بلغ متوسط أعمارهم ٣٧ ، ١٧ عاما .

**أدوات الدراسة :**

**أولاً : مقاييس سيكومترية :**

١ – استمارة بيانات . من إعداد الباحثة

٢ – مقياس السلوك التوكيدي . من إعداد الباحثة

٣ – مقياس مفهوم الذات . من إعداد الباحثة

٤ – مقياس التفاعل الاجتماعى . من إعداد الباحثة

٥ – مقياس الاكتئاب المتعدد الدرجات .من إعداد دافيد برندت ١٩٨٦

**ثانياً : برنامج التدريب التوكيدي :**

مكون من ١٥ وحدة استغرق تطبيقها ٣ شهور موزعة على ٥٣ حصة دراسية . وهو من إعداد الباحثة

– استمارة تقييم . من إعداد الباحثة

**إجراءات الدراسة :**

تضمن إجراء الدراسة التجريبية الخطوات الآتية :

١ – قياس قبلى للمجموعتين وتضمن تطبيق بطارية الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة وقد أظهر هذا القياس تجانس المجموعتين.

٢ – تقديم البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣ – قياس بعدي للمجموعتين تضمن تطبيق بطارية الاختبارات للمرة الثانية .

٤ – دراسة تتبعية ، تم فيها تطبيق بطارية الاختبارات للمجموعتين للمرة الثالثة وكان ذلك بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج .

**المعالجة الإحصائية :**

للإجابة على تساؤلات الدراسة قامت الباحثة بإخضاع بيانات الدراسة للمعالجة الإحصائية مستخدمة بعض الأساليب الإحصائية البارامترية واللابارامترية المناسبة لهذه الدراسة وكانت من أجل إجراء المقارنات الآتية:

١ – المقارنة بين أداء المجموعتين قبل تقديم البرنامج وبعده .

٢ – المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات الشخصية والاجتماعية المستخدمة فى الدراسة .

٣ – المقارنة بين من أحرزت تقدماً في السلوك التوكيدي نتيجة التعرض للبرنامج وبين من لم تحرز تقدماً في كل من مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي والاكتئاب .

وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة كالآتي :

١ – اختبار ت .

٢ – اختبار مان وتنى .

٣ – اختبار ولكوكسن .

٤ – معامل ارتباط بيرسون .

٥ – دلالة الفرق بين فرقين .

٦ – حجم التأثير .

**نتائج الدراسة :**

استخدمت الباحثة اسلوبين فى تحليل النتائج هما :

**أولاً: التحليل الإحصائي للبيانات** : وكانت نتائج التحليل الإحصائي كالآتي:

(١) توجد فروق دالة إحصائيا في التوكيدية عند مستوى (٠,٠٠١) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي وذلك في اتجاه تطبيق البرنامج .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أظهرت المقارنات أيضاً فروقاً إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) عند المقارنة بين القياس البعدي المتابعة فى اتجاه مقياس المتابعة ، وفروقاً إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) عند المقارنة بين القياس القبلي وقياس المتابعة كما كان حجم التأثير كبيراً في المقارنات الثلاثة .

(٢) لم توجد أي فروق دالة إحصائيا في التوكيدية لدى المجموعة الضابطة سواء عند المقارنة بين متوسطات القياس القبلي وقياس المتابعة ، أو المقارنة بين متوسطات الأفراد في القياس البعدي والمتابعة ، أو في المقارنة بين متوسطات الأفراد في القياس القبلي وقياس المتابعة .

(٣) وجدت فروق دالة إحصائيا باتجاه تحسن المجموعة التجريبية بعد تلقيها التدريب التوكيدي عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٠١) في كل من التوكيدية والتفاعل الاجتماعي ، عند مستوى (٠,٠١) في كل من مفهوم الذات والاستعداد للاكتئاب كما كان حجم التأثير كبيراً .

(٤) وجدت فروق دالة إحصائيا تراوحت ما بين (٠,٠٥) إلى (٠,٠١) على جميع المقاييس الفرعية للاكتئاب ما عدا مقياس حدة الطبع باتجاه تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي .

(٥) وجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الأفراد في المجموعتين عند المقارنة بينهم في نهاية فترة المتابعة عند مستوى (٠,٠٠١) في كل من السلوك التوكيدي ومفهوم الذات ، وعند مستوى دلالة (٠,٠١) في كل من التفاعل الاجتماعي والاكتئاب في اتجاه المجموعة التجريبية . كما كان حجم التأثير كبيراً .

(٦) تراوحت مستويات الدلالة الإحصائية لفروق متوسطات الطالبات في المقاييس الفرعية للاكتئاب لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياس المتابعة ما بين (٠,٠٥) إلى (٠,٠٠١) ما عدا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس العجز المتعلم من خبرات الفشل حيث لم تصل فروق المتوسطات لدى المجموعتين إلى حدود الدلالة الإحصائية .

(٧) لم تظهر المعالجات الإحصائية أي ارتباط دال إحصائياً بين مستوى النمو في التوكيدية وكل من مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعي والاكتئاب لدى المجموعة التجريبية في حين تراوح حجم التأثير ما بين الصغير والمتوسط .

(٨) أظهرت دلالة الفروق بين متوسطات الأفراد الذين حققوا أكبر استفادة من البرنامج فروقا دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٠١) في التوكيدية، وفروقا دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في كل من مفهوم الذات ، والاكتئاب وذلك عند مقارنة متوسطاتهم في القياس القبلي والقياس البعدي في حين لم تصل الفروق إلى مستوى الدلالة الإحصائية في التفاعل الاجتماعي ، وكان حجم التأثير كبيراً للجميع.

(٩) أن الأفراد الذين حققوا أدنى استفادة من البرنامج لم تظهر المقارنة بين متوسطات درجاتهم في القياس القبلي وقياس المتابعة أي دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة في حين كان حجم التأثير صغيراً بالنسبة للسلوك التوكيدي والاكتئاب ، ومتوسطاً بالنسبة لمفهوم الذات ، وكبيرا بالنسبة للتفاعل الاجتماعي .

(١٠) أظهرت دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد في المجموعة الأكثر استفادة والمجموعة الأقل استفادة من البرنامج التدريبي في قياس المتابعة وجود فروق إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه نمو السلوك التوكيدي لدى المجموعة الأكثر استفادة ، وعند مستوى (٠,٠٥) في اتجاه انخفاض الاستعداد للاكتئاب ، في حين لم تكن الفروق ذات دلالة إحصائية في كل من مفهوم الذات والتفاعل الاجتماعى . كذلك لم تظهر الفروق بين متغيرات الدراسة في القياس البعدي أي دلالة إحصائية لدى المجموعتين في حين كان حجم التأثير كبيراً لأغلب قيم (ت) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**ثانياً : التحليل الكيفي للنتائج :**

تضمن التحليل الكيفي للنتائج دراسة متعمقة لعشرة مشاركات من المجموعة التجريبية قسمت إلى مجموعتين طرفيتين الأولى لأقصى استفادة من البرنامج والثانية لأقل استفادة على أساس درجاتهم في مقياس السلوك التوكيدي . وقد تمت المقارنة على أساس العناصر الآتية :

١ ـ الحالة الأسرية .
٢ ـ الحالة الصحية .
٣ ـ الأداء المدرسي .
٤ ـ نتائج المقاييس السيكومترية .
٥ ـ طبيعة استجابة المشاركة للبرنامج واندماجها في الأنشطة .

وقد تكامل التحليل الكمي والكيفي في إعطاء صورة دقيقة عن السلوك التوكيدي والمتغيرات الفاعلة فيه مما مكن الباحثة من تقييم ونقد البرنامج وتقديم التوصيات بشأن تعديله وتعميمه .

**توصيات الدراسة :**

انتهت الباحثة إلى عدة توصيات أهمها ما يأتي :

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة وعلى ضوء تحليلها لإجابات المشاركات في البرنامج على سؤال موجه إليهم حول إذا ما كانوا يفضلون إدخال برنامج تنمية السلوك التوكيدي ضمن المواد التي يتم تدريسها لهم انتهت إلى أهمية إدخال برامج التربية السيكولوجية وبخاصة برامج تنمية السلوك التوكيدي ضمن المنهاج المدرسي كمنهج له خصوصيته في التدريس والتقويم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**Aim of the study:**

The aim of this study is to use the principles of psychological Education in enhancing assertiveness and some of the personality variables among Qatari female students.

**Problem of the study :**

The problem of the study is based on the result of a previous study by the researcher, this study raised the following qs. :

(1) Does Assertiveness Training program leads to enhancement of assertive behavior ?

(2) What are the differences between the control group and the experimental group in the following variables after the training :
   A. Assertiveness.
   B. Self- concept.
   C. Social-interaction.
   D. Depression.

(3) Is there a relationship between level of growth in assertive behavior achieved by the experimental group and any change in the following variables :
   1 - Self - concept.
   2 - Social interaction.
   3 - Depression.

(4) What are the similarities and the differences in personality traits among experimental group members

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

who achieved the most and the least growth from the program.

**Procedure :**

**The sample** : 48 female students of high School in Qatar were included in this study, their age ranged between (22.5 - 14.1) year. It was divided into two group :

a) An experimental group which consisted of 22 students.

b) And control group which consisted of 26 students.

**Tools :**

I - Psychometric tools :

The following Psychometric tools were used in the present study :

1. Assertive behavior inventory by the researcher.
2. Multiscore depression inventory, by D.J. Berndt, 1986.
3. Self-Concept inventory, by the researcher.
4. Social interaction inventory, by the researcher.
5. Data sheet prepared by the researcher.
6. Evaluation Sheet.

II - Assertiveness Training program developed by the researcher consisted of 15 session carried out through 53 school period in 3 months time.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**Procedure :**

1 - Pre-program assessment :
all psychometric tools were applied for the whole sample.
2 - Implementation of the training program :
for the experimental group only.
3 - Post-Program assessment.
all the psychometric tools were applied for the whole sample.
4 - Follow - up assessment 3 months after the end of the program :
all psychometric tools were applied for the whole sample.

**Statislical Analysis :**

1 - Wilcoxon - Matched - Pared signed ranks test.
2 - Mann-whitney U Test.
3 - T. Test.
4 - Berson correlation coefficient.
5 - Size of effect.

**The results of the present study show the following :**

1 - There was a significant statistical difference at the (0.01) level between the pre-measurment and the post measurment in assertiveness in favor of the post-measuring after the implementaton of the AT program for the experimental group. The size of effect was large.
2 - There was a significant statistical difference at the (0.05) level between the post-measurment & follow-

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

up measurment in assertiveness in favor of the follow-up measurment, the size of effect was large.

3 - There were significant statistical differences at the (0.001) level between pre/follow-up measurment in assertiveness in favor of the follow-up measurment for the exprimental group. the size of effect was large.

4 - The control group showed no change between the means in pre/post measurment, post/follow-up measurment & pre/follow-up measurment in assertiveness.

5 - There were significant statistical differences at the (0.001) level between the experimental group & the control group in assertiveness and social interaction, and at the (0.01) level in self-concept & depression in post measurment in favor of the experimental group.

6 - There were significant statistical differences ranging from (0.05) to (0.01) level between exprimental and control group in the multiscore Depression Inventory (MDI) subscales except irritability subscale and instrumental helplessness in favor of the experimental group after the implementation of the AT program.

7 - There were significant statistical differences at the (0.001) level between the experimental & control group means in assertiveness and self-concept and at the (0.01) level in social interaction and depression in the follow-up measurment in favor of experimenatal group, the size of affect was large.

8 - There were a significant statistical differences of (0.01) for all the MDI subscales-except learned

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

helplessness subscale in the follow-up measurment in favor of the experimental group.

9 - There were no significant statistical correlation between the level of growth in assertiveness and the following variables : Self-concept. social-interaction and depression, for the experimental group .

10- The participants who achieved maximum growth in assertiveness had improved in all of the personal & social variables (Social interaction, self-concept & depression), and showed significant differences between pre/follow-up measurment at (0.01) level in assertiveness, and at (0.01) level in self-concept and depression, but there was no change in social interaction scores. The size of effect was large.

11 - The participants who achieved minimum growth in assertiveness didn't show any significant statistical difference in self-concept, social-interaction or depression, when their means were compared in the pre/follow-up measurment.

12 - There were significant statistical differences in the follow-up measurment between means of the participants of maximum and minimum growth in assertiveness at (0.01) level in assertiveness, & at the (0.05) level in depression in favor of the first group when compairing their means in the personal and social variables of the study, but the differences between them weren't significant in self-concept & social interaction.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

# ملاحق البحث

وتشمل :

أولاً : المقاييس السيكومترية .

ثانياً : برنامج تنمية السلوك التوكيدي .

- وحدات تدريبية خاصة بالمدرب .
- وحدات تدريبية خاصة بالمتدربات .
- البرنامج من منظور الطالبات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

# مقياس السلوك التوكيدي

إعـداد
مريم عيسى الخليفي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فيما يلي عدد من المواقف التي قد صادفتك أو قد تصادفك أثناء تفاعلك في شتى نواحي الحياة اليومية والمطلوب منك :

أ – ذكر السلوك الذي ستقومين به بالفعل في كل موقف .

ب – ذكر السلوك الذي تتمنى لو استطعت القيام به .

ملاحظة : إذا تضمن هذا الاستبيان مواقف لم تمر بخبرتك يمكنك تخيل نفسك في هذه المواقف وبالتالي تصور السلوك الذي ستصدرينه .

١ – تريد صديقتك أن تقترض منك مبلغا من المال في حين لا ترغبين بذلك . كيف تتصرفين ؟

أ –

ب –

٢ – غالبا ما تتصل بك إحدى صديقاتك في وقت راحة الأسرة مما يسبب الازعاج لك. كيف تتعاملين مع هذا الموقف ؟

أ –

ب –

٣ – كيف تتصرفين عندما يمتدح الآخرون أحد فساتينك القديمة الذى مازال أنيقا ؟

أ –

ب –

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

٤ ـ ماذا تفعلين عندما يستعصي عليك فهم جزء معين من الدرس أثناء شرح المدرسة؟

أ ـ

ب ـ

٥ ـ كيف تتصرفين عندما تطلب منك والدتك أن تقطعي صلتك بإحدى الصديقات لأنها أدرى بمصلحتك منك ؟

أ ـ

ب ـ

٦ ـ يثير غضبك سلوك أختك الكبرى التي تأخذ بعض حاجياتك من غرفتك بدون استئذان ، كيف تعبرين عن غضبك ؟

أ ـ

ب ـ

٧ ـ تنتقد زميلتك إحدى المدرسات بشدة ، تتفق معها في الرأي مجموعة من الزميلات في حين ترين أن ذلك الكلام ليس صحيحا ، ما هو دورك في هذا الموقف ؟

أ ـ

ب ـ

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

٨ ـ تنظم المدرسة رحلة جماعية إلى أحد الأماكن التي ترغبين في زيارتها مع زميلاتك تطلب منكم المشرفة على الرحلة موافقة ولي الأمر ، تتذكرين أن والدك لم يسمح من قبل لأختك أن تذهب إلى مثل هذه الرحلات . ماذا تفعلين ؟

أ ـ

ب ـ

٩ ـ أثناء تهيئك لأخذ دورك في المحاسبة على مشترياتك ، يناول أحد العاملين بالمحل عدد قليل من المشتريات إلى المحاسب لتخليص أحد الزبائن الذي لم يكن يقف في طابور الانتظار ، ماذا تفعلين ؟

أ ـ

ب ـ

١٠ ـ تقترض أحد الزميلات قلمك الثمين عندما تعطل قلمها ، تلاحظين أنها لم ترجعه لك في نهاية اليوم الدرراسي واستمرت في الاحتفاظ به لعدة أيام ، كيف تتصرفين؟

أ ـ

ب ـ

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## مقياس مفهوم الذات

إعداد/ مريم الخليفي

أمامك عدد من الصفات ونقيضها ، والمطلوب منك أن تحددي مكانك على المتصل الممتد بين الصفتين .

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| مثال: يعجبني مظهري | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | مظهري متواضع |
| ١ ـ أنا جريئه | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أنا خجولة |
| ٢ ــ لا أحب الدخول في مناقشات مع الآخرين | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | لدى استعداد للمناقشة |
| ٣ ـ أنا متفائلة | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أنا متشائمة |
| ٤ ـ سريعة الغضب والانفعال | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | من الصعب إثارة غضبي |
| ٥ ـ أتحمل المسئولية ويعتمد على | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | لا يعتمد على ولا أتحمل المسئولية |
| ٦ ـ أفضل أن أفعل ما أعرفه وما يفعله الآخرون | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أحب المغامرة والإثارة وتجريب الأشياء الجديدة |
| ٧ ـ واثقة من نفسي | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | لا أشعر أن لدي ثقة في نفسي |
| ٨ ــ يسهل على الآخرين اقناعي بأفكارهم | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | لا أتأثر بأفكار الآخرين ولم اقتنع بها |
| ٩ـ اجتماعية وأحب الاختلاط بالآخرين | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أفضل في أحيان كثيرة أن أكون بمفردي |
| ١٠ـ أفضل مواجهة المواقف والتصدي لها | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أوثر السلامة والانسحاب على المواجهة . |
| ١١ـ متثبته بآرائي | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | يمكن أن أبدل آرائي عندما اقتنع بمنطقية الآخرين |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## مقياس التفاعل الاجتماعي

**إعداد/ مريم الخليفي**

أمامك مجموعة من العبارات التي تمثل تفاعل الفرد مع المحيطين به في حياته اليومية . والمطلوب منك أن تحددي لأي مدى تنطبق عليك هذه العبارات . ضعي دائرة على الرقم الذي يمثل استجابتك .

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| مثال: استمتع بالتعرف على أفراد جدد والدخول في محادثات معهم . | ٧ | ٦ | ٥ | (٤) | ٣ | ٢ | ١ |
| ١ـ أبادر بتحية زميلاتي في المدرسة حال رؤيتى لهم . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٢ـ أشعر بتأنيب الضمير عندما يبذل البائع جهداً كبيراً في عرض الكثير من بضاعته ولا أجد ما اشتريه. | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٣ ـ عندما لا أتفق مع صديقتي بشأن سلوكها في بعض المواقف أنبهها إلى ذلك بأسلوب لا يجرح مشاعرها . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٤ ـ عندما أخطىء في حق شخص ما ، فإنني أبادر بتقديم الاعتذار له . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٥ ـ أحب أن يبدىء الآخرون الاهتمام بما ارتديه من ملابس وبما احقق من إنجاز وتقدم . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٦ ـ أفضل أن أطلب من والدتي أن تبلغ والدي بما أريد منه على أن أطلب ذلك شخصيا . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٧ ـ خلال تفاعلي مع الآخرين أبدي بعض الملاحظات والأسئلة التي تدل على انتباهي وانصاتي لهم . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٨ ـ أحرص على ابداء وجهة نظري حتى وإن كانت مختلفة عن الجميع. | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٩ ـ عندما أشتري سلعة ما أحب أن أوجه عددا من الأسئلة للبائع لأحصل على معلومات بشأنها قبل أن أقرر إذا كنت سأشتريها. | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١٠ـ اتمسك بوجهة نظري عند مناقشة موضوع ما ولا أقبل المناقشة . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١١ـ لا أتحرج من طلب المساعدة من صديقاتي عندما احتاجها. | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١٢ـ أحب أن أشارك في الأنشطة المدرسية | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١٣ـ تعرف عني أسرتي وزميلاتي انني أكثر من يقدم التضحيات . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١٤ـ أوجه المساعدة للآخرين عندما لا تتعارض مع مصالحي . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١٥ـ اتحدث عن نفسي عندما أتعرف على شخص ما للمرة الأولى بدون غرور. | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١٦ـ أشارك في المناقشات العائلية بدور بارز. | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١٧ـ أعبر عن مشاعري لوالدتي عندما أجد أنها تفضل أخي علي . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١٨ـ أتجنب الخلافات والجدال مع الآخرين | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ١٩ـ عندما أشعر أنني تعرضت للظلم من أي مدرسة ، أوصل لها شعوري هذا بهدوء واحترام . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| ٢٠ـ أشارك في المناقشات التي تجري في الفصل . | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**مقياس الاكتئاب متعدد الدرجات (MDI)**

أخي الطالب ، أختي الطالبة :

صمم هذا الاستبيان ليكشف بعض مشاعرك واتجاهاتك المعتادة . والمطلوب منك أن تقوم بقراءة كل عبارة بتمعن وروية وأن تقرر ما إذا كان مضمون العبارة ينطبق عليك أم لا ، لاحظ أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة ، حيث أن الناس لديهم اتجاهات وأمزجة وأحوال نفسية مختلفة ومتباينة .

سجل إجابتك بوضع علامة (✓) تحت عبارة " ينطبق على " إذا كان مضمون العبارة ينطبق عليك كما في رقم ١ وضع علامة (✓) تحت عبارة " لا ينطبق علي " إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك كما هو في رقم ٢ .

| الرقم | العبارة | ينطبق على | لا ينطبق على |
|---|---|---|---|
| ١ | غالبا ما أشعر أنني مرهق . | | |
| ٢ | أنني وحيد . | | |

* الرجا عدم إغفال أي عبارة والإجابة عليها جميعا.

الباحثة

مريم الخليفي

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

١ ـ غالبا ما أشعر بأننى مكتئل ومتعب .
٢ ـ عمليات التفكير عندى واضحة ودقيقة .
٣ ـ غالبا ما أكون ذو ضمير متعب .
٤ ـ أشعر بوجه عام بالدونية.
٥ ـ أكون في حالة أفضل كلما كان عدد المحيطين بي أقل .
٦ ـ يبدو أن مستقبلي يتحسن شيئا فشيئا .
٧ ـ أنفجر غاضباً عندما يعارضني أحد .
٨ ـ أننى شخص سعيد .
٩ ـ لا يتعامل معي الناس بأسلوب عادل .
١٠ ـ غالبا ما أشعر بكسل وتباطؤ .
١١ ـ غالباً ما تكون أفكاري مختلطة وغير منظمة .
١٢ ـ استسلمت للضيق مرات عديدة .
١٣ ـ فكرتي عن نفسي جيدة تماما .
١٤ ـ اننى شخص وحيد .
١٥ ـ يبدو مستقبلي مشرقا .
١٦ ـ لا أتجادل مع الناس غالبا .
١٧ ـ كثيراً ما تكون روحي المعنوية مرتفعة .
١٨ ـ لم يهتم أحد بما أشعر به .
١٩ ـ عادة ما يكون مستوى نشاطى مرتفعا .
٢٠ ـ عادة ما أتخذ قراراتي بسهولة .
٢١ ـ نادراً جداً ما أندم على أى من أفعالى .
٢٢ ـ أشعر كثيراً أنني عديم الفائدة .
٢٣ ـ عادة لا أبالي بوجودى وساط جماعات كبيرة .
٢٤ ـ تتجه الأمور نحو الأفضل في حياتى .
٢٥ ـ أننى حاد المزاج وسريع الغضب معظم الوقت .
٢٦ ـ عادة ما أشعر بأن روحي المعنوية منخفضة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٧ ـ عادة ما أحظى باهتمام كاف .
٢٨ ـ أننى في العادة ممتلىء بالنشاط والحيوية .
٢٩ ـ أفكاري تدور في دوائر مفرغة .
٣٠ ـ غالباً ما أشعر بشعور سيء تجاه الأشياء التي قمت بها .
٣١ ـ غالبا ما أشعر أننى تافه ولا قيمة لى .
٣٢ ـ عادة ما أتمنى لو يتركني الناس لوحدي .
٣٣ ـ غالباً ما أفكر بشكل سلبي بشأن المستقبل .
٣٤ ـ استشيط غضباً بسهولة .
٣٥ ـ كثيرا ما أشعر بالغم .
٣٦ ـ لا يوجد من يبدي اهتمامه بي بدرجة كافية .
٣٧ ـ في العادة أشعر بنشاط وحيوية .
٣٨ ـ عادة ما يموج عقلي بالأفكار المختلطة والمشوشة .
٣٩ـ غالبا ما أشعر بالذنب .
٤٠ ـ أننى متأكد أن معظم الناس يجدوننني مملا .
٤١ ـ أنا شخص اجتماعي وحلو المعشر .
٤٢ ـ يبدو مستقبلي ـ في أكثر الاحتمالات ـ مشرقا جدا .
٤٣ ـ اننى عادة متكدر المزاج .
٤٤ ـ عادة ما يكون مستوى نشاطي وحيويتي عاليا .
٤٥ ـ دائما ما أجد صعوبات في اتخاذ القرارات المهمة .
٤٦ ـ أقوم بعمل أشياء عديدة أندم عليها لاحقا (فيما بعد).
٤٧ ـ يبدو أننى لا أفعل شيئا صحيحا على الإطلاق .
٤٨ ـ أننى دائم الاهتمام بالعالم من حولي .
٤٩ ـ عادة ما أشعر بأنيي مرح ومبتهج .
٥٠ ـ لا يبدو أن هناك من يفهم شكواي .
٥١ ـ بقدر ما يزداد عدد الناس حولي أشعر أنني أفضل .
٥٢ ـ يغلب على مشاعري الإحساس بالحرية والانطلاق .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥٣ ـ عادة ما يكون الحظ حليفي .
٥٤ ـ يغلي دمى عندما يضايقني أحد .
٥٥ ـ عادة ما أشعر أنني مبتهج وخالي البال .
٥٦ ـ نادرا ما أشعر برغبة في موا جهة مشاكلي .
٥٧ ـ انني راض تماما بالحب الذي أحظى به .
٥٨ ـ دائما ما أستمتع بأن أكون بين الناس .
٥٩ ـ غالباً ما يكون الحظ في جانبي .
٦٠ ـ أنا مسيطر تماما على حياتي .
٦١ ـ غالبا ما أجد صعوبة في الاستقرار على رأي معين .
٦٢ ـ دائماً يغلب على الشعور بالحماس والطاقة .
٦٣ ـ أتضايق من الناس في الغالب .
٦٤ ـ أتسم بدرجة عالية من الطموح في العادة .
٦٥ ـ عادة ما أشعر أنني شخص غير جذاب .
٦٦ ـ غالبا ما أشعر أنني منكسر الخاطر .
٦٧ ـ لدى الرغبة والإرادة دائما في أن أحاول مرة أخرى .
٦٨ ـ لا أحظى بالتأييد والعون الذى أحتاج إليه .
٦٩ ـ ألوم نفسي عندما تسوء الأمور .
٧٠ ـ في العادة أحب أن أكون بمفردى .
٧١ ـ أتوقع دائماً حدوث الأشياء الأسوأ .
٧٢ ـ في العادة أنا شخص خلاق وواسع الحيلة .
٧٣ ـ في العادة يكون فكري منظما ومرتبا .
٧٤ ـ أبدو دائماً كما لو كنت متعبا .
٧٥ ـ يبدو أمراً غير عادي بالنسبة لي أن أشعر بالكراهية نحو شخص ما .
٧٦ ـ غالباً ما تعيقني أوجه القصور التي أعانى منها .
٧٧ ـ غالباً ما تكون حياتى مليئة بالبهجة .
٧٨ ـ لا توقفني على الاطلاق الأخطاء البسيطة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٧٩ ـ غالبا ما أشعر أنني أنال معاملة مجحفة في هذه الحياة .
٨٠ ـ أننى دائم التفكير في أخطائى .
٨١ ـ أود أن أبتعد عن الناس .
٨٢ ـ غالباً ما أشعر أن متاعبي لن تنتهي أبدا .
٨٣ ـ نفس الأفكار تدور في رأسى وتلح على من جديد .
٨٤ ـ كثيرا ما أشعر بالخمول وأننى فى حاجة إلى سنة من النوم .
٨٥ ـ من السهل إثارتي .
٨٦ ـ معظم الناس يقدروننى تقديرا عاليا .
٨٧ ـ كثيرا ما أشعر بأننى مرح وممازح .
٨٨ ـ فى الغالب أشعر أننى متحفز ومتوثب .
٨٩ ـ غالباً ما يتجاهل أصدقائى مشكلاتي .
٩٠ ـ لم أشعر اطلاقا بمشاعر الكراهية نحو نفسى .
٩١ ـ في العادة أشعر أنني ثرثار .
٩٢ ـ أنا متفائل .
٩٣ ـ نادراً ما أفقد تسلسل أفكاري .
٩٤ ـ أنا عادة ملىء بالنشاط والحيوية .
٩٥ ـ أنا ذو طبع حاد .
٩٦ ـ يجدني الآخرون شخصا ممتعا ومسليا .
٩٧ ـ لدى حالات دائمة من الكآبة (الغم).
٩٨ ـ الحياة دائماً مليئة بالفرص .
٩٩ ـ أحصل على نصيب كاف من الاهتمام .
١٠٠ ـ غالباً ما أشعر أننى غير جدير بحب أسرتي لي .
١٠١ ـ عادة ما أتجنب الحفلات .
١٠٢ ـ فى العادة يبدو أن الأمور تنتهى نهاية حسنة بالنسبة لي .
١٠٣ ـ غالباً ما أستغرق وقتاً طويلا في اتخاذ قرار حتى في الأمور البسيطة (مثلا تقرير ما سأرتدي) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٠٤ ـ غالبا ما أشعر بأنني مرهق .
١٠٥ ـ غالبا ما أفقد السيطرة على انفعالاتي .
١٠٦ ـ في العادة أعتبر نفسي محبوبا من جانب من يعرفني .
١٠٧ ـ غالبا ما أشعر أننى أحب أن أبتسم وأضحك .
١٠٨ ـ في الغالب لا أفقد الأمل واستسلم لليأس .
١٠٩ ـ لا أجد أصدقائى عندما أحتاج إليهم .
١١٠ـ غالبا أعزل نفسي عن أصدقائي .
١١١ـ كثيرا ما أشعر أنه ليس لدى شيء أتطلع إليه .
١١٢ ـ بصفة عامة ، لدى صعوبات قليلة في التفكير بشكل صحيح.
١١٣ ـ غالبا ما أشعر بالضعف والإرهاق .
١١٤ـ غالبا ما أنفجر بسبب الغضب والإحباط .
١١٥ـ نادرا ما يكون لي تأثير على أى شخص .
١١٦ـ غالبا أجد أنه من الصعب على أن أرسم السعادة على وجهي .
١١٧ـ أجد أن الحياة فاتنة وساحرة .
١١٨ـ عائلتي لا تعطيني الاهتمام الكاف مطلقا .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## استمارة بيانات

إعداد: مريم الخليفي

**عزيزتي الطالبة :**

الرجاء ملأ هذه الاستمارة بالإجابة عليها إجابة صريحة ، علماً بأن بيانات هذه الاستمارة ستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي .

- الاســـــم : ( إذا شئت)
- الســـــن :
- نوع المسكن الذي تعيشين فيه :

فيلا ( )

منزل شعبي ( )

شقـة ( )

- عدد أفراد الأسرة :

- ما هو ترتيبك بين إخوانك ؟

- هل يعيش أحد من أقاربك معك ؟ وما صلة القرابة ؟

- مستوى تعليم الوالدين :

الأب :

الأم :

- مهنة الأب :
- مهنة الأم :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

# ثانياً

# برنامج تنمية السلوك التوكيدي

إعداد
مريم عيسى الخليفي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رسم تخطيطي لمحتوى استراتيجيات البرنامج

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وحدات تدريبية خاصة بالمدرب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الأولى

**الأهداف :**

١ – أن تستنتج المشاركة أهمية المشاركة في هذا البرنامج التدريبى .

٢ – أن تستطيع المشاركة أن تميز وتقارن بين الأساليب السلوكية التوكيدية والانسحابية والعدوانية .

٣ – أن تستطيع المشاركة أن تحلل إيجابيات وسلبيات كل نموذج سلوكي من النماذج السلوكية الثلاثة المقدمة لها .

٤ – أن تنمي المشاركة وعيها بأهمية التوكيدية كاسلوب فعال للتعامل مع الآخرين بعد مناقشة نماذج السلوك المقدمة .

٥ – أن يتكون لدى المشاركة تهيؤ معرفي ووجداني بملاحظة الذات وملاحظة الآخرين.

**خطوات سير الوحدة :**

١ – تقدم الباحثة نفسها للمشاركات وتتعرف عليهن فردا فردا .

٢ – تقدم الباحثة للبرنامج وذلك بأن تذكر بأن هذا البرنامج يهدف إلى تحقيق حياة أفضل وبالتالي تحقيق نوع من الرضا للمشاركات ، وان الباحثة تتوقع أن الانتظام في هذا البرنامج التدريبي سيساعد المشاركات على تعميق معرفتهم بأنفسهم وبالأخرين المحيطين بهم وتكوين علاقات جديدة .

٣ – تمهد الباحثة لتقديم مفهوم التوكيدية بإعطاء أمثلة مبسطة من الحياة اليومية تتضمن عدد من النماذج السلوكية ثم تحليل هذه الأنماط والمقارنة بينها .

**تدريب:** في نهاية اليوم الدراسي تطلب إحدى الزميلات من أمل أن تعيرها كتاب اللغة الإنجليزية لتذاكر منه حتى الغد وذلك لأنها قد أضاعت كتابها . تعرب لها أمل عن تقديرها لظروفها وتعتذر أمل عن إعارتها الكتاب طوال اليوم وذلك لحاجتها للكتاب للمذكرة منه لامتحان ما بعد الغد وتقترح عليها أن تعيرها الكتاب لمدة ساعة لتصوير ما يلزمها منه . ترفض الزميلة هذا الاقتراح وتكرر طلبها لزميلتها ليلى التى تتهمها بالإهمال وبعدم مناسبة الوقت لمثل هذا الطلب . وأخيرا تتجه إلى سلوى التى تشعر بالخجل من رفض طلبها وتعيرها الكتاب مع حاجتها له .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من الموقف السابق تتعرف المشاركات على الأساليب المختلفة للحياة وذلك بالمقارنة بين النماذج السلوكية المختلفة الموجودة في الموقف وبتحليل إيجابيات وسلبيات كل نموذج سلوكي . وفي هذه الوحدة سوف تساعد الباحثة المشاركات بأن توجه لهن الأسئلة كنموذج لتقديم فكرة أن الأسئلة توضح وتساعد في التحليل .

قبل البدء في التحليل والمقارنة بين الأساليب السلوكية التي في الموقف توجه الباحثة للمشاركات السؤال الآتي : " لو كنتى في هذا الموقف أي أسلوب سلوكي ستتبعين؟ ولماذا ؟ وما هي الأفكار التي ستدور في ذهنك قبل أن تقومي بهذا السلوك؟

تدون المشاركة ذلك ، وتعلمهم الباحثة بأنها ستتلقى استجاباتهم بعد تحليل النماذج السلوكية والمقارنة بينها .

**تدريب:** سوف نستخدم هذا الجدول للمقارنة بين أداء النماذج الثلاثة بهدف التوصل إلى النواحي الإيجابية والسلبية لكل نموذج سلوكي ، ومن ثم نحدد أيها أكثر تحقيقا للحياة الإيجابية .

(لكي تسهل المقارنة توزع الباحثة على المشاركات الجدول الآتي ويقومون بوضع علامات (✓) للايجابيات و(×) للسلبيات ).

| المحكات المستخدمة في المقارنة | نموذج السلوك الذي عرضته أمل | نموذج السلوك الذي عرضته ليلى | نموذج السلوك الذي عرضته سلوى |
|---|---|---|---|
| ١ـ التعبير عن المشاعر والآراء بدون الاساءة لمشاعر الأخرين .<br>٢ـ الحفاظ على الحقوق مع احترام حقوق الأخرين .<br>٣ ـ التحكم في أسلوب الحياة.<br>٤ ـ إدراك المحيطين بك إدراكا سليما.<br>٥ ـ الرضا عن الذات والأخرين . | | | |

تكمل المشاركات الجدول بعد أن تتناقش كل مجموعة بمفردها .

تسأل الباحثة أي النماذج السلوكية السابقة تتمتع بنواحي إيجابية أكثر من غيرها.

اعقدى مقارنة بين النماذج الثلاثة باستخدام الجدول .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**مناقشة:** تستمع المحادثة إلى بنود من المقارنة من كل مجموعة وتلخص استجابات المشاركات بأن النموذج السلوكي الذي عرضته أمل هو أفضل الأساليب السلوكية للتفاعل للأسباب الآتية :

١ – يتيح لك التعبير عن مشاعرك وآراءك بدون أن تجرحي مشاعر الآخرين( أمثلة من الموقف).

٢ – يتيح لك الحفاظ على حقوقك مع احترام حقوق الآخرين ( أمثلة من الموقف).

٣ – تتحكمين في أسلوبك السلوكي ، وفي حياتك التى لا تدار برغبات الآخرين(أمثلة من الموقف).

٤ – تدركين ردود أفعالك على المحيطين بك (أمثلة من الموقف).

والآن لو كنتى في هذا الموقف أي نموذج سلوكي ستتبعين ، لماذا ، كيف سيكون شعورك وما هي الأفكار التىستخطر بذهنك عندما تطلب منك الزميلة أن تعيرها الكتاب؟

تستمع الباحثة لإجابات بعض المشاركات ، وتستفسر من المشاركات ان كانت هذه هي نفس الاستجابة التي وضعتها في بداية الوحدة بعد عرض الموقف .

مما سبق يتضح أن السلوك الذي عرضته أمل هو أكثر النماذج السلوكية الثلاثة إيجابية وسوف نطلق عليه مسمى " التوكيدية " وفي جلسات مقبلة سوف نتعرف على المهارات والعناصر التي يتضمنها هذا السلوك . أما سلوك ليلى فيطلق عليه السلوك العدواني (تسأل : لماذا) في حين يطلق على سلوك سلوى السلوك الانسحابي (أو المساير) (لماذا) وسنتحدث عن هذه السلوكيات بالتفصيل في الوحدة القادمة .

**تدريب:** والآن هل تستطيعين تذكر مواقف كانت سلوكيات الأفراد أو سلوكك فيها يمثل هذه الأساليب السلوكية أو أحدها. صفي سلوك الأفراد ( أو سلوكك) والأفكار والمشاعر المصاحبة.

تكون الباحثة مستعدة في هذه المرحلة ، لمساعدة المشاركات في هذا التدريب والإجابة على أي استفسار .

**مناقشة:** تذكر بعض المتطوعات المواقف التي استدعتها ، وتحرص الباحثة على أن تتلقى المشاركات تغذية راجعة للتطبيق الجيد للتدريب .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تسأل الباحثة " على ضوء ما سبق " هل تستطيعين أن تحددي كيف نعيش حياة افضل ؟

**ملخص الوحدة :**

تطلب الباحثة من المشاركات استدعاء الأفكار والمفاهيم والاستراتيجيات التى تم التعرف عليها في جلسة اليوم .

**المفاهيم الأساليبية السلوكية ( التوكيدية / العدوانية / السلبية)**

**الحياة الإيجابية :**

**الاستراتجيات:** المقارنة ، والتحليل ، ونقل الخبرة ، ملاحظة الذات ، ملاحظة الآخرين ، طرح البدائل .

تبين الباحثة للمشاركات أن هذا البرنامج التدريبي تطوعي ، وأنها تتوقع من المشتركات الانتظام في الحضور وأن يسود التدريب جو من الصراحة والصدق والمودة وأن توجه المشتركات الأسئلة والاستفسارات للباحثة عندما يستعصى عليهن إدراك بعض الأمور . ثم تسأل عن من يود الانتظام في البرنامج .

**النشاط المنزلي :**

تخبر الباحثة المشاركات بأنه سيتم تطبيق ما تم تعلمه في جلسة اليوم في حياتنا الفعلية عن طريق أداء النشاط المنزلي المطلوب :

١ ـ لاحظي نفسك ولاحظي الآخرين في المنزل أو المدرسة أو في أي مجال من مجالات الحياة ، أوفي برامج التلفزيون وصنفي النموذج ، أو النماذج السلوكية الملاحظة في ضوء النماذج السلوكية الثلاثة .

٢ ـ استرجعي أحد المواقف من حياتك وليكن النموذج السلوكي الذي يمثله مساير أو عدواني ثم أعيدي تصوره في ضوء النموذج التوكيدي وتصوري النتائج والأفكار والمشاعر في هذا السلوك الجديد .

**تقييم الوحدة :**

في نهاية الوحدة توزع الباحثة استمارة التقييم على كل مشاركة وهي تهدف إلى التعرف على مدى نجاح البرنامج ومدى استفادة كل مشاركة مما قدم في الوحدة والتعرف على آرائهم ومقترحاتهم لمحتوى البرنامج .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الثانية

**الأهداف :**

١ ـ تستطيع المشاركة أن تقدم بمعاونة الباحثة تعريف لكل من الأساليب السلوكية الثلاثة التى تم التعرف عليها في الوحدة السابقة.

٢ ـ تستطيع المشاركة أن تميز وتقارن بين الأساليب السلوكية الثلاثة من خلال الإجابة على استبيان يتضمن مواقف سلوكية تمثل هذه الأساليب السلوكية .

٣ ـ تستطيع المشاركة ان تحول النماذج السلوكية غير التوكيدية إلى نماذج سلوكية توكيدية في مواقف مقدمة لها .

**خطوات سير الوحدة :**

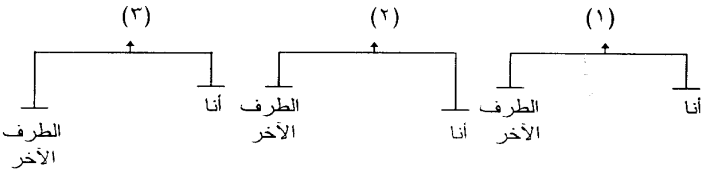
١ ـ تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية .

٢ ـ مراجعة النشاط المنزلي للجلسة السابقة* .

٣ ـ تبين الباحثة للمشتركات أنه في جلسة اليوم سوف نعرف كل أسلوب سلوكى من الأساليب الثلاثة وسوف نجيب على استبيان نصف فيه المواقف تبعاً للنماذج السلوكية الثلاثة .

**تدريب:** أثناء انتظارك في أحد المحلات التجارية أن تنتهى الزبونه التي قبلك من محاسب مشترياتها تأتي إحداهم وهي محملة بمشتريات كثيرة لتضعها على طاولة المحاسب وتطلب محاسبتها بسرعة لأنها في عجلة من أمرها، تفعل ذلك بدون أن تعتذر عن أخذها لدورك .

تدعو الباحثة المشاركات إلى تحليل الأداء السلوكي لهذه السيدة في هذا الموقف باستخدام شكل الميزان .




* تعرض بعض المشاركات الأنشطة التي قامت بها بناء على النشاط المنزلي للجلسة السابقة، تتناقش الباحثة والمشاركات معاً ويتم تقديم التغذية المرتدة المناسبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يبين هذا الميزان نظرة الفرد إلى نفسه وإلى الآخرين من حيث الاهتمام والحقوق والمشاعر .

تبين المشاركات لأى شكل ينتمى كل أسلوب سلوكي من الأساليب الثلاثة ، ويقارن في الأشكال الثلاثة بين نظرة الفرد لنفسه وللآخرين من حيث حقوقه وحقوق الآخرين ، ومشاعره ومشاعر الآخرين وارائهم بالإضافة إلى مدى الاهتمام بنفسه وبالآخرين.

تذكر عدد من المجموعات للباحثة ولباقي المشاركين التحليل الذي اعدته بشأن المقارنة .

تلخص الباحثة إجابات المشاركات في النقاط الآتية :

١ – في الشكل الأول وهو الذي يمثل النموذج السلوكي التوكيدي يهتم الفرد بحقوقه وحقوق الآخرين بدرجة متساوية كذلك الأمر بالنسبة للآراء والمشاعر ، وهذا يعنى أنه يدرك ذاته جيدا وكذلك الاخرين .

٢ – الشكل الثاني يمثل النموذج العدواني الذي تطغى حقوقه ومصالحه على الآخرين ، بالتالي يمكن أن يفرض ارائه عليهم ويتجاهل مشاعرهم .

٣ – الشكل الثالث يمثل النموذج الانسحابي وهو الذي يوجه اهتمامه بحقوق الآخرين وآرائهم ومشاعرهم في حين يأتي اهتمامه بحقوقه وآراءه ومشاعره بعد ذلك.

والآن أي شكل من هذه الأشكال يمثل سلوك السيده في الموقف السابق ، صفي المشاعر والأفكار التى دارت في ذهنها قبل وأثناء سلوكها هذا .

تستمع لاستجابات عدد من المجموعات ، ولأى استفسارات تتعلق بالأشكال السابقة.

**تدريب:** تطلب الباحثة من المشاركة وصف رد فعلهم لنموذج السلوك العدائي الذي قدمته السيدة في الموقف وتقسم المجموعات إلى ٣ أقسام ، الأول يصف رد فعله التوكيدي لأسلوب السلوك العدواني للسيدة ، ويحلل ويصف تفكيره ومشاعره حين لاحظ سلوك السيدة والقسم الثاني يعرض النموذج الانسحابي لرد الفعل ويصف ما صاحب ذلك من مشاعر وأفكار ، ويكرر القسم الثالث نفس العملية وهو يصف رد فعله العدائي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تستمع الباحثة والمشاركات إلى وصف سلوكى وتحليلى لنموذج سلوكي من كل قسم من الأقسام الثلاثة وتقدم التغذية الراجعة المناسبة . ثم تسأل المشاركات بعد هذه المناقشة عما إذا كانت استجابتهن للموقف السابق مازالت هي نفسها التي سجلوها مباشرة بعد الاستماع إلى الموقف أم أنها قد تغيرت بناء على المعلومات الجديدة ، إذا تغيرت استجابات البعض تخبرهم الباحثة بأن ماحدث هو تعديل لمسار تفكيرهم أو أدائهم وفقا لما استجد لديهم من معلومات بعد المناقشة .

على ضوء ما سبق من أمثلة وتدريبات يمكن استخلاص تعريف لهذه الأساليب السلوكية الثلاثة ، حيث تقوم المشاركات وعلى ضوء المقارنات والتحليلات والبيانات التي تتضمن المكونات الوجدانية والمعرفية لكل سلوك بتقديم تعريف مقترح لكل أسلوب سلوكي ، وتلخص الباحثة هذه التعريفات في الآتي :

**السلوك التوكيدى:** ويتضمن دفاع المرء عن حقوقه وأفكاره وآرائه ومشاعره مع احترامه لحقوق الآخرين وآرائهم ومشاعرهم ، أي يحقق للفرد الوعي بذاته وبالآخرين. ويتم في جو متسامح يتيح فرص ايجابية للتفاعل بين الأفراد. ويتطلب هذا السلوك من الفرد أن يكون مسئولا عن سلوكه وينمى لديه الاستقلالية .

**السلوك العدواني:** ويتضمن أن لا يضع الفرد الآخرين في اعتباره سواء عند التعبير عن أفكاره وحاجاته أو مشاعره ، وهو أسلوب يخترق حقوق الآخرين وقد يتضمن الحاق الأذى بهم وفرض آراءه عليهم .

**السلوك الانسحابي:** وفيه يظهر الفرد الكثير من الاحترام لحاجات الآخرين وآرائهم ومشاعرهم على حساب حاجاته ومشاعره . وعادة ما يكون التفاعل مع الآخرين في هذا الأسلوب السلوكي غير مباشر أو صريح ، يتصرف فيه الفرد كضحية ويسترضي الآخرين دائما .

**نشاط:** تقوم الطالبات باختيار الأسلوب السلوكى الذى يتفق مع كل موقف من مجموعة مواقف تمثل الأساليب السلوكية الثلاثة التي تمت مناقشتها وذلك أثناء إجابتهم على استبيان* مقدم لهم . إذا لم تتفق المجموعة على النموذج السلوكي الذي يقدمه الموقف

---

* حيث أنه من أهداف التدريب في هذا البرنامج نقل المتدرب من صفة المبتدىء إلى صفة الخبير في مهارة التوكيدية فإنه سيتم استخدام القياس الدينامي خلال البرنامج والذي يهدف إلى تنمية الوعي لدى المتدربات بالنمو الحادث في الاتجاه المطلوب للسلوك .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تختار عبارة ( لم نتفق) وتتم مناقشتها مع المجموعة التدريبية والباحثة وذلك بتحليل الموقف المختلف عليه حتى تتضح الرؤيا للمشتركات .

بعد انتهاء المناقشة على هذا الاستبيان تعلق الباحثة :

ان الحياة تتطلب كل هذه الأساليب السلوكية ، فهناك مواقف تتطلب استخدام الأسلوب العدائي ( تطلب أمثلة) وهناك مواقف تتطلب استخدام الأسلوب الانسحابي (تطلب أمثلة) وهناك مواقف تتطلب الأسلوب التوكيدي ، غير أن كل إنسان يكون من البديهي أن يغلب على سلوكه الأسلوب التوكيدي .

**ملخص الوحدة :**

تطلب الباحثة من المشتركات تقديم تعريف للمفاهيم والاستراتيجيات التي تم التعرف عليها في هذه الوحدة :

مفهوم الحقوق في الأساليب السلوكية الثلاثة (توكيدية ، انسحابية ، عدوانية).

تعريف مفهوم التوكيدية ، الانسحابية ، العدوانية.

الاستراتيجيات : تنظيم الذات ، القياس الدينامي .

**النشاط المنزلي :**

١ ـ اختاري من الاستبيان أحد المواقف التي تمثل الأسلوب الانسحابي أو العدواني للسلوك ، وتصوري البديل التوكيدي في هذا الموقف ، تخيلى الأفكار التي سترد إلى ذهنك وصفي مشاعرك قبل وبعد الاستجابة .

٢ ـ استدعي أحد المواقف التي لم تؤكدى ذاتك فيها ، تصوري البديل التوكيدي لها وقارني بين الأفكار التي وردت إلى ذهنك ومشاعرك في ذلك الموقف ، والأفكار والمشاعر في تصورك الجديد لسلوكك في هذا الموقف .

٣ ـ اذكري عدد المواقف التي تعرضتى لها وتصرفتى فيها بأسلوب توكيدي .

**تسقييم الوحدة :**

تنهى كل طالبة استمارة تقييم الوحدة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**استبيـــــان**

فيما يلي عدد من المواقف التي تمثل سلوكيات بعض الأفراد ، والمطلوب منك أن تحددي سواء إذا كان هذا النموذج السلوكي المقدم في كل موقف توكيديا أو عدوانيا أو انسحابيا ليكن لك رأيك الخاص ولا تتأثري برأي الأغلبية .

١ ـ يقول السائق لمدير محطة البترول " لقد نسي أحد العاملين في محطتك أن يعيد غطاء خزان البترول مكانه . انني أريد أن تجدده لي أو تشتروا لي غطاء جديد:

توكيدي عدواني انسحابي

٢ ـ الطالب لأستاذه "انني أحب الطريقة التي تدرس بها المادة،انك تجعل المادة مسلية"

توكيدي عدواني انسحابي

٣ ـ تخجل أن ترفض طلب صديقها باستلاف آلة التصوير فتعيرها اياها، علما بأنها قطعت وعدا على نفسها ألا تعيرها أي شيء بعد أن أضاعت قلمها الثمين .

توكيدي عدواني انسحابي

٤ ـ أثناء إحدى المناقشات مع مجموعة من الزميلات ، تقول ليلى للزميلة التي تقاطعها أكثر من مرة قبل أن تكمل حديثها " لو سمحتي دعيني أكمل وجهة نظري، ثم يمكنك بعد ذلك قول ما تريدين .

توكيدي عدواني انسحابي

٥ ـ تقول لزميلتها التي تطلب منها استعارة بعض الكتب ' انني لا أعير كتبي لأحد ، فلست أجد أحدا هذه الأيام يهتم بما يستعيره من الآخرين .

توكيدي عدواني انسحابي

٦ ـ تقول لزميلتها في العمل التي تريد استلاف مبلغ صغير منها " لقد استلفتي مني من قبل ولم تعيدي المبلغ ، هل تعتقدين أنني مليونيرة ؟

توكيدي عدواني انسحابي

٧ ـ تتصل السيدة بجيرانها لتعرب لهم عن ضيقها من صوت المسجل فتقول " أنا جارتكم في المنزل المقابل ، صوت المسجل مرتفع جدا ولا أستطيع أن أنام ، هل من الممكن أن تخفضوا الصوت قليلا .

توكيدي عدواني انسحابي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨ – يقول الزوج لزوجته التى تريد اكمال دراستها الجامعية بعد انقطاع دام سنتين "لماذا تريدين عمل ذلك الان ،واضح انك لا تعرفين إمكاناتك جيدا، أنسى موضوع الدراسة ولا تزعجينا به " .

توكيدي عدواني انسحابي

٩ – أثناء حضورها لإحدى المحاضرات العامة، تفضل سلوى أن تدخل من الباب الخلفي حيث لا يوجد كراسي شاغره على أن تدخل من الباب الأمامي حيث يراها الجميع وهي تدخل – لتجلس على الكراسي الشاغرة في المقدمة.

توكيدي عدواني انسحابي

١٠– يعود الزوج من عمله مبكرا بعض الشيء عن الموعد المعتاد ولا يجد العشاء معداً ، تقول له الزوجة ، أننى في غاية الأسف ، انني زوجة سينة ، أنا أعلم أنك في غاية الجوع والتعب ، لن أسامح نفسي قط على هذا .

توكيدي عدواني انسحابي

١١ – تريد إنهاء مكالمة مع صديقه أطالت في الحديث فنقول لها "دعينا نكمل بقية الحديث في هذا الموضوع غدا ، فوالدتي لا تحب أن استخدم التليفون لمدة طويلة"

توكيدي عدواني انسحابي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الثالثة

**الأهداف :**

١ ـ تستطيع المشاركة أن تحدد المهارات الأساسية للسلوك التوكيدي.

٢ ـ تستطيع المشاركة أن تتبين الجوانب اللفظية وغير اللفظية للسلوك التوكيدي.

٣ ـ تستطيع المشاركة أن تنمي الوعي بالحوار الداخلي .

٤ ـ تستطيع المشاركة أن تحدد العوائق التي تحول دون السلوك بتوكيدية .

٥ ـ تستطيع المشاركة أن تضع هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**خطوات سير الوحدة :**

١ ـ تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية .

٢ ـ مراجعة النشاط المنزلي للجلسة السابقة .

تذكر الباحثة المشاركات بأننا في الوحدة الأولى قد حددنا الهدف الأساسي لهذا البرنامج التدريبي وهو ( استجابة من المشاركات ) تحقيق حياة أفضل ، وأنه من أجل تحقيق ذلك الهدف فإننا سنوجه جهدنا في هذه الجلسات إلى أن ندرك ذواتنا إدراكا سليما (أى نلاحظ سلوكنا ومشاعرنا وطريقة تفكيرنا وكيفية التعبير عنها) والآخرين كذلك ، بحيث يتغير ادراكنا للمواقف والآخرين عندما يتطلب الوضع ذلك .

ولا نقصد بذلك أن نغير سلوكنا الذي اعتدنا عليه ( واعتاد عليه المحيطين بنا) وإنما نجعل سلوكياتنا تتناسب مع الموقف الذى نصادفه بحيث يؤدي في النهاية إلى تحقيق ما نحن بصدده بدون إهمال حقوقنا أو واجباتنا أو مشاعرنا وبدون تجاهل الآخرين أو التعدي على حقوقهم ويمكن أن يتحقق ذلك بالتدريب على المهارات التي تكون السلوك التوكيدي ، والتي يمارس الفرد من خلالها توكيدية .

ثم تطلب من المشاركات تسمية بعض هذه المهارات من واقع المواقف التي تم طرحها والكيفية التي تم فيها تحليل هذه النماذج السلوكية . والمقارنة بينها ، وبعد مناقشة هذه المهارات في كل مجموعة ، تذكر مقررة كل مجموعة هذه المهارات من وجهة نظر مجموعتها .

بعد مناقشة هذه المهارات تلخصها الباحثة في المهارات الرئيسية الآتية، والتي يمكن أن نشتق منها مهارات فرعية عديدة وهي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١ – التعبير عن المشاعر والآراء والأفكار مع المحافظة على حق الآخرين في ذلك.
٢ – الدفاع عن الحقوق مع احترام حقوق الآخرين .
٣ – الجسارة الاجتماعية .

وهذه المهارات نستطيع التعبير عنها بطريقة لفظية أو غير لفظية .

ولكي نبدأ التدريب على هذه المهارات لابد أن نتعرف أولا على الأتي :

١ – الجوانب اللفظية وغير اللفظية للسلوك التوكيدي .
٢ – استراتيجيات الاستماع الجيد .
٣ – العوائق التي تحول دون سلوكنا على نحو توكيدي .
٤ – إيجابيات وسلبيات السلوك التوكيدي .

٤ – تطلب الباحثة من المشاركات أن يظهرن عدم موافقتهن على شيء ما بطرق مختلفة ، تتلقى استجابات المشاركات وتنمى انتباهم الى أنهم قد عبروا عن رفضهم بالعديد من الطرق معظمها غير لفظية استخدموا فيها حركات اليد والوجه والشفتين والعينين .

تطلب الباحثة من المشتركات تخيل أنفسهم في المواقف التالية وتصور الاستجابة السلوكية والانفعالية اللفظية وغير اللفظية التى تناسب هذه المواقف :

(١) تخبرك صديقتك أن أخيها تعرض لحادث أليم .
(٢) تخبرك اختك أنها وجدت خاتمك الثمين الذى أضعته منذ أسبوعين .
(٣) تساعدك زميلتك في شرح درس لم تحضريه .

تتلقى استجابات الطالبات ، وتقدم لهم التغذية الإيجابية المناسبة ، تسأل إن كان تعبيرهم عن مشاعرهم في هذه المواقف كان لفظيا فقط ( بالكلمات) وتطلب من إحدى المتطوعات أن تؤدى الاستجابة لفظيا وأدائيا أمام المشتركات .

تسأل الباحثة : أثناء تفاعلنا مع الآخرين ، هل تصدق ما يقوله الفرد ، أم كيف يقول ذلك – عندما تعرب لك احداهم عن أسفها لما تمرين به من ظروف سيئة وعلى وجهها ابتسامة ، ما هو الانطباع الذى تتركه لديك ؟ قارني ذلك بالموقف الذي تعرب فيه صديقتك عن فرحتها لنجاحك وهي تبتسم . ثم اذكري الأفكار التى تدور بذهنك حول هذين الموقفين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تتلقى الباحثة استجابات المشاركات ، وتتناقش معهم حولها ثم تلخصها في الآتي:

١ ـ أن السلوك التوكيدي كأي سلوك له جانبان لفظي وغير لفظي :

| | |
|---|---|
| ويتكون من الكلمة التى نستخدمها كجزء من رسالتنا التي نوصلها للآخرين . | ويتضمن إيماءاتك وتعابير وجهك وإشارات يدك ونغمة صوتك وعلوه والمسافة التي تفصل بين الأفراد في موقف التفاعل ، وطريقة وقفتك ، ومدى التقاء عينك بعين الشخص الاخر في الموقف ، وطريقة لبسك وتصفيف شعرك وهي تشكل الجزء الأكبر من اتصالنا بالاخرين حوالي ٩٠٪ . |

٢ ـ أنه لا يجب أن يحصل ازدواج بين الجانب اللفظي والجانب غير اللفظي للرسالة أي أن ينقل كلا الجانبين نفس الرسالة ( أمثلة) .

تتطوع بعض المشاركات باداء بعض هذه الأمثلة أمام المشتركات الأخريات.

**تدريب:** ترتدي زميلتك بلوزة جميلة تعجبك وتريدين أن تعرفي من أين اشترتها . صفي نموذج السلوك الذي ستصدرينه والأفكار التي تدور في ذهنك .

ـ تقسم الباحثة المجموعات الى ثلاث أقسام ، قسم يصدر استجابة توكيدية ، وآخر استجابة عدوانية وثالث استجابة انسحابية تصف مقرره كل مجموعة السلوك المكلفة به ، وتصف الأفكار أو الحوار الداخلي الذي يدور بينها وبين نفسها قبل وأثناء وبعد إصدار الاستجابة . تعزز الباحثة الأداء الإيجابي لما هو مطلوب منهم .

ـ في مناقشة جماعية تقارن الباحثة مع المشتركات بين نوعية الحوار الداخلي الذي دار بين المشتركات وذواتهم في النماذج السلوكية الثلاثة ، وتلخص المناقشة في الآتي.

أن هذا الحوار الذاتي يكون إيجابيا عندما يؤدي إلى سلوك توكيدي ويكون سلبيا عندما يؤدي إلى سلوك عدواني أو انسحابي ( تضرب بعض الأمثلة وتطالب بعض المتطوعات ببعض الأمثلة ).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تطبيـــق :**

ترفض أمل طلب زميلتها التي تريد نقل وظيفة الرياضيات منها ، في حين توافق سلوى على ذلك على الرغم من عدم رغبتها بذلك ، صفى استجابة كل منهما ، وتخيلي الحوار الداخلي الذي دار في ذهن كل منهما ومشاعرهما حيال الطلب الذي تقدمت به زميلتهما .

تنقسم المجموعات إلى قسمين : الأول يصف النموذج السلوكي الذي تقدمه سلوى، والقسم الآخر يصف النموذج السلوكي الذي تقدمه أمل .

تستمع المشاركات لتحليل كل مجموعة للأفكار والمشاعر المتعلقة بالنموذج الذي تعرضه ، ووصف لذلك النموذج . تتم المقارنة بين النموذجين في وصف السلوك والأفكار والمشاعر ، ثم تلخص الباحثة المناقشة بما يلي :

(١) أن الخوف هو المسئول الأول عن الأفكار السلبية أو الحوار الذاتي السلبي الذي يدور بين المرء ونفسه ويؤدي إلى تثبيط عزيمته ويؤدي إلى كف السلوك التوكيدي وإعاقته . والخوف قد يكون من الفشل ، أو من سلطة الطرف الأخر في التفاعل أو ( تكمل المشاركات القائمة).

أما إذا تغلب الفرد على خوفه فإن ذلك يعطيه إحساس بالثقة بالنفس والمضي في تحقيق الهدف .

(٢) التنشئة الاجتماعية : تتعارض عملية التنشئة الاجتماعية مع السلوك التوكيدي إلى حد ما في المجتمع القطري فغير المتوقع من الفتيات أن يتحدثن عن مشاعرهن أو أفكارهن. كما أن الفتيات العاقلات لا يناقشن الآخرين في حقوقهن ولا يرفض طلبات الأكبر سنا ، أو يناقشوهم في آرائهم .

(٣) الشعور بالذنب : يشعر العديد من الناس بالذنب عندما لا يفعلوا ما يطلبه الآخرون منهم .

(٤) عدم القدرة على التعبير عن المشاعر سواء الإيجابية أو السلبية أو عن أفكارهم وآرائهم ونقلها إلى الآخرين .

تبلغ الباحثة المشاركات أنها منذ هذه الوحدة تتوقع أن يكون لكل مشاركة هدف إجرائي تحققه حتى الوحدة القادمة. تناقش معهم صفات الهدف الإجرائي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**ملخص الوحدة :**

تطلب الباحثة من المشاركات تقديم تعريف للمفاهيم والاستراتيجيات التى تم التعرف عليها في جلسة اليوم .

الحوار السلبي والإيجابي مع الذات ( الوعي بالتفكير).

الجوانب اللفظية وغير اللفظية للسلوك التوكيدي .

صفات الهدف الإجرائي .

النمذجة .

**النشاط المنزلي :**

١ ـ حتى الوحدة القادمة ضعي لنفسك هدف يتسم بالتوكيدية ونفذيه .

٢ ـ لاحظي نفسك في أحد المواقف التى كان سلوكك فيها غير توكيديا حولي اللغة السلبية التي تحدثتي فيها إلى نفسك إلى لغة إيجابية ، واكتبي تصورك للسلوك التوكيدي في ذلك الموقف .

٣ ـ أذكري عدد المواقف التي تصرفتي فيها بأسلوب توكيدي .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

## الوحدة الرابعة

**الأهـــــداف :**

١ ـ تستطيع المشاركة أن تزيد عدد المرات التى يتحول فيها الحوار الذاتى السلبى إلى ايجابى .

٢ ـ تستطيع المشاركة ان تنمى الوعى بالاتجاه نحو الذات إيجابيا .

٣ ـ تستطيع المشاركة أن تضع هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**خطوات سير الوحدة :**

(١) تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية.

(٢) مراجعة الوظيفة السّابقة .

**تدريب ١ :**

(٣) تدعوكي إحدى صديقاتك لحفلة عشاء تقيمها تكريما لصديقتها القادمة في زيارة للبلاد . ترفضين الدعوة ، ما هي الأفكار التي دارت في ذهنك ( الحوار الداخلي السلبي) والتى دعتك لهذا السلوك .

تطرح بعض المتطوعات من المشتركات بعض هذه الأفكار التي كانت السبب لهذا السلوك الانسحابي .

تدعو الباحثة المجموعات إلى تحليل هذه الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية تدعوهم للموافقة على حضور حفل العشاء .

تستمتع الباحثة والمشتركات الى تلك الأفكار ، وتتلقى كل مجموعة التغذية الراجعة الإيجابية .

تختار كل مجموعة أحد المواقف التي يستدعيها أعضاءها ، والتي حالت الأفكار السلبية في هذه المواقف دون السلوك التوكيدي ، تحول المجموعة هذه الأفكار السلبية إلى إيجابية .

**مثال:** (تحويل الأفكار السلبية التي منعت المشاركة من إعادة بضاعة تالفة إلى أفكار إيجابية تحثها على استبدال البضاعة أو استرداد النقود ).

تستمع الباحثة وباقي المشتركات إلى عدد من هذه الأفكار وتقدم التغذية الراجعة المناسبة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تدريب ٢**

(٤) تطلب الباحثة من كل مشاركة أن تضع قائمة في ظرف دقيقة واحدة بالصفات التي تحبها في شخصيتها ، وقائمة أخرى بالصفات التي تحب تغييرها.

تطلب من المشاركات أن يقارنوا بين هذه الصفات ( والمتوقع أن تظهر المقارنة أننا نضع لأنفسنا صفات سلبية أكثر من الصفات الإيجابية) ، إذا لم تظره هذه النتيجة المتوقعة ، تعلق الباحثة على ذلك بأن لديهم قدر جيد من الثقة بالنفس وأن البرنامج التدريبي سيساعد على تنميتها ، أما البعض اللواتي تظهر المقارنة النتيجة المتوقعة ، فتوجه السؤال الآتي : إلى ماذا قد يقودنا تتبع الصفات التى لا نحبها في شخصياتنا وتجاهل الصفات التي نحبها ؟

تناقش مع الطالبات حول ذلك ، ثم تلخص المناقشة في الآتي :

١ ـ أننا إذا ضللنا نستمع من ذواتنا إلى أشياء لا نحبها في شخصياتنا ، ويتمركز تفكيرنا حول سلبياتنا فقط فإن ذلك سيقودنا إلى تقدير ذواتنا تقدير منخفض ، وهذا التصور السلبي لذواتنا سيكون عقبة في سبيل تأكيد ذاتنا .

٢ ـ لكي نعيش حياة إيجابية فعالة ، يجب أن لا نحكم على ذواتنا بطريقة سلبية وأن نغير من اسلوب الحوار السلبي مع الذات ليصبح إيجابيا حتى يتكون لدينا مفهوم ذات موجب ويكون ذلك بزيادة عدد المرات التى نقول فيها أشياء جيده عن أنفسنا وإنجازنا وحتى شكلنا الخارجي ، وبتقليل عدد المرات التي نقول فيها أشياء سيئة عن أنفسنا وعن ضعفنا ، كذلك ينبغي أن نعكس التصريحات الذاتية السلبية عن ذواتنا ، فبدلا من أن نقول : اننى شخص من السهل إحباط عزيمته حولها إلى أننى شخص مثابر .

**تدريب ٣**

(٥) ماذا تقولين لنفسك في المواقف الآتية :

١ ـ تلفت المدرسة نظرك إلى بعض الأخطاء في موضوع الإنشاء .

٢ ـ باقي على حضور الضيوف ساعة ولم تنتهى من إعداد الأصناف التي تريدين إعدادها .

تذكري لا تلومي نفسك ، ولا توجهي لها النقد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يقوم نصف المشتركات بوصف الحوار الذاتي في الموقف الأول ، في حين يصف النصف الثاني الحوار الثاني في الموقف الثاني ، تقوم مقررة من إحدى المجموعات في القسم الأول بوصف الحوار الذاتي لباقي المشتركات ، يكرر الشيء ذاته مع القسم الثاني ، بعد ذلك تلعب إحدى المشاركات دور الحوار السلبي في الموقف الأول وتؤدى مشاركة ثانية دور الحوار الذاتي الإيجابي أمام المشتركات ، حيث ترد الثانية بفكرة إيجابية على أي فكرة سلبية تطرحها الأول .

في هذه المرحلة قد تتطوع إحدى المشتركات ان أمكن ذلك بعرض أحد المواقف التي تواجه صعوبة في تأكيد ذاتها فيه ، وتذكر الأفكار السلبية التي تدور بذهنها ، وتساعدها المشتركات على تحويلها إلى أفكار إيجابية .

(٦) **ملخص :**

تطلب الباحثة من المشاركات تقديم تعريف للمفاهيم والاستراتيجيات التى تم التعرف عليها في جلسة اليوم .

تعزيز الذات / أهمية تعزيز الذات

تحويل الحوار الذاتي السلبي إلى حوار ذاتي إيجابي

تنمية الوعي الإيجابي نحو الذات

(٧) **الوظيفة المنزلية :**

١ ـ صفي سلوكك في أحد المواقف التي استطعت فيها أن تحولي الحوار السلبي الذاتي إلى إيجابي وصف مشاعرك في ذلك الموقف .

٢ ـ اكتبي بعض التصريحات الإيجابية عن ذاتك .

٣ ـ ضعي هدفاً إجرائياً يتسم بالتوكيدية .

٤ ـ اكتبي عدد من المواقف التي تعرضت لها وتصرفتي بها بأسلوب توكيدي .

(٨) **تقييم الوحدة :**

قيمى جلسة اليوم في النموذج المرفق .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

## الوحدة الخامسة

**الأهـــــداف :**

١ ـ تستطيع المشاركة أن تتبين إيجابيات وسلبيات السلوك التوكيدي .

٢ ـ تستطيع المشاركة أن تحلل نوعية التفاعل بين الأفراد من خلال الأساليب المختلفة للسلوك .

٣ ـ تستطيع المشاركة أن تضع هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**خطوات سير الوحدة :**

(١) تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية.

(٢) مراجعة النشاط المنزلي للجلسة السابقة .

(٣) **تدريب :**

تعرض الباحثة المواقف الاتية ، وتطلب من المشاركات ـــ في مجموعات ـــ أن يصفوا استجابتهم السلوكية في هذا الموقف والمشاعر والحوار الذاتي الذي يصاحب هذه الاستجابة .

١ ـ تطلب منك والدتك عدم ارتداء ملابس معينة ، بينما ترين أنه من حقك ذلك فأنتم تنتمين إلى جيل مختلف عن جيلها . ماذا تفعلين عندما تصر والدتك على رأيها؟

٢ ـ تعتقد المدرسة أنك من ضحك بصوت عال خلال كتابتها على السبورة ، في حين كانت من تجلس بجانبك هي من فعل ذلك ، تنظر لك بحدة وتطلب منك مغادرة الفصل ، عندما تهمين بالدفاع عن نفسك تكرر طلبها بشدة ، كيف تتصرفين ؟

٣ ـ تشتهر إحدى الطالبات في مدرستك بأنها سليطة اللسان ولا تحترم حقوق الآخرين، أثناء استعدادك للوقوف بجانب نافذة المقصف تندفع أمامك بسرعة لتأخذ دورك فكيف تتصرفين ؟

٤ ـ لا تستطيعين التركيز في الدراسة لأن صوت التلفزيون في غرفة اختك مرتفع ، فكيف تتصرفين ؟

تستمع الباحثة وباقي المشاركات إلى مقررة كل مجموعة وهي تصف النموذج السلوكي المقترح للموقف ووصف الحوار الداخلي والمشاعر .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تتساءل الباحثة " هل كان السلوك التوكيدي هو الاستجابة الأفضل في جميع المواقف السابقة ؟ لماذا ؟

تتلقى الإجابات وتتناقش مع المشاركات حول العمليات العقلية والوجدانية لكل استجابة وبعد استنفاذ استجابات المشتركات تصرح بالآتي :

١ – أن السلوك التوكيدي كأي سلوك آخر ، له إيجابيات وسلبيات .

٢ – أن المواقف والأشخاص الآخرين في الموقف هم الذين يحددون متى يكور السلوك على نحو توكيدي ايجابيا ، ومتى يكون سلبيا ، فهناك العديد من المواقف التي لا يعد فيها السلوك بتوكيدية مناسبا .

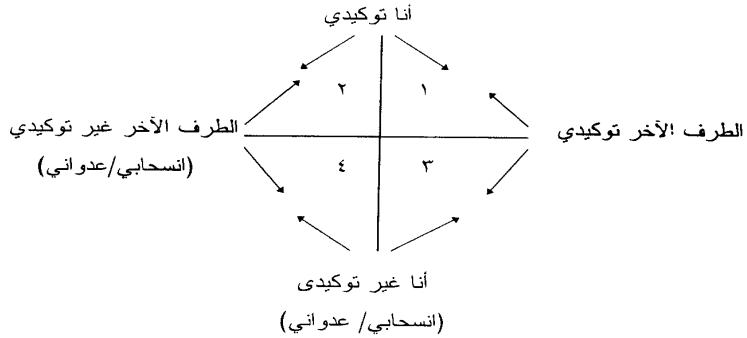
( تطلب من المشاركات أمثلة على تلك المواقف ).

٣ – تتضح مزايا السلوك التوكيدي عندما أتفاعل مع الأفراد المؤكدين لذواتهم ، حيث يكون التفاعل مباشر وصريح ، تحترم فيه الحقوق ويتحمل كل طرف مسئولية قراراته واختياراته ، يشعر الجميع بالرضا وينتهي الموقف بتحقيق قدر من النجاح لكلا الطرفين .

٤ – تتضح سلبيات التوكيدية عندما أتفاعل مع الأفراد منخفضي السلوك التوكيدي ، حيث يكون التفاعل متوتر وغير مريح ، يفتقر إلى احترام الذات أو احترام الآخرين من أحد الطرفين أو كلاهما يفتقر إلى المسئولية في اتخاذ القرارات ، لا يتضمن الشعور بالرضا عن الذات أوالآخرين ، ينتهي بأن لا يحصل أحد الطرفين على حقه ، وهنا تشير الباحثة إلى أنه لا يفضل السلوك التوكيدي في الموقف الثالث .

(٤) تسأل الباحثة : هل يمكن تصور شكل التفاعل بين الأفراد ذوي الأساليب السلوكية المختلفة ؟ ترسم الباحثة الشكل الآتي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com




توزع الباحثة المجموعات إلى أربع أقسام ، تطلب من كل قسم تصور موقف تفاعلي بين طرفين من الأطراف المذكورة أعلاه ( من ١ ـ ٤) ، ووصف السلوك الناتج من التفاعل ، وتصور الحوار الذاتي والمشاعر لكلا الطرفين في هذا التفاعل.

تستمع الباحثة وباقي المشتركات إلى تقرير كل مجموعة ، وتقدم تغذية مرتدة مناسبة بعد مناقشة الاستجابة ثم تلخص ما تم استنتاجه من إجابة المشتركات في الآتي:

١ ـ ان أكثر أنواع التفاعل فاعلية هو ذلك الذي يتم بين الأفراد الذين يتمتعون بقدر كاف من التوكيدية ، حيث توجد قدرة كبيرة على التواصل الجيد الذي قد ينهى الموقف بتحقيق هدف كلا الطرفين .

٢ ـ أن التفاعل عندما يكون أحد طرفيه يتمتع بقدر كاف من التوكيدية والطرف الآخر من ذوي التوكيد المنخفض ، أو أن كلا الطرفين من ذوي التوكيد المنخفض، يكون تفاعل غير متكافيء ، أو قد ينقطع الاتصال بينهم ، فهنا قد يتجاهل أحد الطرفين حقوقه ومشاعره ( الانسحابي) أو قد يطغى أحد الطرفين على حقوق الشخص الآخر ويتجاهل آراءه ومشاعره ( العدواني).

**(٥) ملخص الوحدة :**

تطلب الباحثة من المشتركات تقديم تعريف للمفاهيم والاستراتيجيات التى تم التعرف عليها في هذه الوحدة :

١ ـ إيجابيات وسلبيات السلوك التوكيدي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢ ـ أساليب التفاعل في الأساليب السلوكية المختلفة .

٣ ـ أهمية التوكيدية كأسلوب للتفاعل بين الأفراد .

(٦) **النشاط المنزلي :**

١ ـ صفي أحد المواقف التي فضلتي فيها أن لا تسلكي فيها على نحو توكيدي وذلك لتعذر أن يكون السلوك التوكيدي مناسباً في ذلك الموقف .

صفي الأفكار التي دارت بذهنك ومشاعرك قبل وأثناء وبعد هذا الموقف .

٢ ـ صيغي هدفاً إجرائياً يتسم بالتوكيدية .

٣ ـ استرجعي سلوكك مع الآخرين في المنزل ، في المدرسة ، علاقاتك مع الأصدقاء من الوحدة الأولى حتى الان ، هل تلاحظين أي انعكاس إيجابي للبرنامج التدريبي في حياتك اليومية . اذكري أحد المواقف وتأثير التدريب في هذا البرنامج على طريقة تعاملك في هذا الموقف .

(٧) قيمي جلسة اليوم في النموذج المرفق .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

## الوحدة السادسة

**الأهـــداف :**

١ ـ تستطيع المشاركة أن تميز بين خصائص الاستماع الجيد والاستماع غيرالجيد .

٢ ـ تتمكن المشاركة من انهاء محادثة استمرت أكثر مما يجب .

٣ ـ تستطيع المشاركة أن تضع هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**خطوات سير الوحدة :**

(١) تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية .

(٢) مناقشة النشاط المنزلي للجلسة السابقة .

(٣) تطرح الباحثة الموقف الآتي :

تتحدثين إلى اثنتان من اخواتك بشأن أحد المواقف التي حدثت لك ، تستمع أحدهما وهي تقرأ الجريدة وعندما تستفسرين منها ان كانت منتبهة معك أم لا تطلب منك مواصلة الحديث لأنها تستمع إليك . في حين تنظر لك الأخرى وانتى تتحدثين وتوجه لك بعض الأسئلة الاستفسارية عما تتحدثين بشأنه ، كما تصدر اشارات برأسها ، وتوحي حركات عينها ووجهها بالاستماع إلى ما تقولين ".

توجه الباحثة الأسئلة الآتية إلى المشاركات وتتناقش معهم بعد كل سؤال .

أ ـ من منهما كان اسلوبها في الاستماع اليك يحثك على الاستطراد ويجعلك تعتقدين أنها منتبهة لما تقولين ، ولماذا ؟

ب ـ ماذا كان يدور بذهنك بشأنهما وانتى تتحدثين ؟

تتناقش الباحثة مع المشاركات حول الذي استنتجوه من التدريب السابق وتلخص إجاباتهم في الآتي :

ان الاستماع بانتباه وإعلام الطرف الآخر اننا منتبهين لما يقول جزء أساسي من الاتصال التوكيدي مع الآخرين وأن نقص مبارات الاستماع الفعال يؤدي إلى إساءة تفسير ما يقوله الآخرون والقفز إلى استنتاجات خاطئة .

والاستماع الجيد يمكننا من الاستيعاب الجيد للموقف ويمكننا من إعطاء التغذية المرتدة للمتحدث بأننا مهتمين به لاهتمامنا بحديثه .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٤) تطلب الباحثة من المشاركات ذكر بعض الأمثلة التى توضح متى يشعرن أن الطرف الآخر يستمع اليهن ، ومتى يشعرن أنه لا يستمع إليهن ، تتناقش معهمن حول تلك الأمثلة وتوفر التغذية الراجعة الإيجابية .

(٥) توجه الباحثة الأسئلة الآتية وتتناقش مع المشاركات بعد كل سؤال وفي نهاية المناقشات تلخص اجاباتهم : .

١ ـ هل يجب أن أكون مستعدة باستمرار للاستمتاع لكل شيء ، ولماذا يصعب علينا في بعض الأحيان الاستماع إلى الطرف الآخر ؟

٢ ـ كيف تظهري للطرف الآخر أنك مستمعة جيدة لما يقول ؟

٣ ـ ما هي استراتيجيات الإستماع الجيد ؟

تلخيصاً لاستجابات المشاركات تبين الباحثة أن الاستماع الجيد يتضمن الآتي :

أ ـ الاستماع فيزيقيا : ويتطلب ذلك الاهتمام والتركيز ، ومواجهة الشخص الآخر واتخاذ وضع ملائم والاستماع إليه وهو يعرض وجهة نظره بدون أن ننفعل أو نتوتر .

ب ـ طلب التوضيح : وذلك بالاستفسار غير المبالغ فيه عن الأمور غير الواضحة تماما.

جـ ـ الاستجابة : والتي تكون في موضوع المناقشة .

وعند تنفيذ الخطوات الثلاثة السابقة يعلم المتحدث أننى أستمع إليه ويحفزه هذا على الاستمرار وتقبل المناقشة .

ومن الصعب على الافراد أن يكونوا مستعدين باستمرار للاستماع لكل شيء ، فهناك العديد من الأسباب التى تمنعهم من ذلك منها :

أ ـ لأنهم لا يحبوا الشخص الآخر أو يحترموه أو يحترموا آراءه .

ب ـ لأنهم يشعروا بالحرج من أن يراهم الآخرون يتحدثون معه .

جـ ـ ليس لديهم الوقت الكافي للاستماع إليه .

د ـ لأنه ليس جاداً فيما يقول أو ببساطة لا يقول الحقيقة .

هـ ـ لان صوته عالياً يسبب الضيق أو منخفضاً ويسبب لهم التوتر .

و ـ لأن حديثه يصعب فهمه والتركيز معه .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ز ـ لأن حديثه مكرر أو ممل ولا نحب الاستماع إليه .

ح ـ لأن حديثه يتضمن رسائل مزدوجة .

ط ـ لأننا نكون مشغولين بالحديث مع شخص آخر .

ي ـ لأننا نكون مشغولين في إعداد الرد عليه .

(٦) تطرح الباحثة إحدى المهارات التوكيدية المتعلقة بالاستماع وهي أنها محادثة استمرت أكثر مما يجب ، أو أن الطرف الآخر في الموقف ( المستمع) في عجله في أمره ويريد انهاء المحادثة بسرعة ، وتوجه للمشاركات السؤال الآتي :

احدى الزميلات مستغرقة في الحديث بشأن موضوع يهمها وأنني في عجلة من أمرك ومضطرة لإنهاء المحادثة بسرعة وبدون أن تسببي لها الضيق ، ما هو التصرف المحتمل منك في هذا الموقف ؟

في مجموعات ، تقوم المشاركات بوضع تصور للتصرف المحتمل ، ووصف لمشاعرهن والأفكار التي ترد في ذهنهن قبل وأثناء وبعد اصدار الاستجابة .

تستمع الباحثة والمشاركات لاستجابة كل مجموعة وتحليلها للموقف ويقدموا التغذية المرتدة .

تسأل الباحثة : والآن ما هي السبل التي يمكن اتباعها عندما نشعر أننا استمعنا بما فيه الكفاية ولا نستطيع مواصلة الاستماع ؟

تتلقى استجابات المشاركات واقتراحاتهم وأمثلتهم وتناقش معهم حولها ثم تلخصها في الآتي :

١ ـ باستخدام التسوية ، مثال : دعينا نحدد موعد آخر لإكمال حديثنا .

٢ ـ باستخدام عذر غير صريح مع الأشخاص الذين نتحرج من إبداء الأسباب الحقيقية لهم . مثال : يجب أن أنهي المكالمة ، لقد جاءنا ضيوف .

٣ ـ باستخدام محددات للموقف . مثال : ساتحدث معك في هذا الموضوع لمدة ١٠ دقائق فقط .

٤ ـ يذكر السبب الحقيقي حتى لا يضع الطرف الآخر في الموقف أي افتراضات . ومثال : لا أريد التحدث في هذا الموضوع لأننا تحدثنا من قبل ولم نصل لأي نتيجة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥ ـ باستخدام كشف الذات . مثال : " أنني متضايق الآن ولا أستطيع الاستماع" ويستخدم مع الأشخاص المقربين .

تطلب الباحثة من المشاركات استدعاء أحد المواقف الذين يجدون فيه صعوبة في إنهاء المحادثة أو إعلام الطرف الأخر برغبتهم في عدم مواصلة الاستماع . يناقش المشاركات في كل مجموعة هذا الموقف ويضعوا تصور بالسلوك التوكيدي لهذا الموقف والحوار الذاتي المرافق له .

تستمع الباحثة والمشاركات إلى مقررة كل مجموعة وهي تعرض الموقف والاستجابة المحتملة وتحليلها لها .

توفر الباحثة وباقي المشتركات التغذية المرتدة لكل مجموعة .

**ملاحظة:**

إذا لم تتمكن المشاركات من استدعاء المواقف في البداية توفر لهم الباحثة بعض الأمثلة مثل :

انهاء مكالمة هاتفية استمرت أكثر من اللازم ، مقاطعة أحد البائعين الذي يعرض بضاعته الجديدة بدون إحراجه .

**ملخص الوحدة :**

تطلب الباحثة من الطالبات تعريف للمفاهيم والاستراتيجيات التى تم التعرف عليها في جلسة اليوم .

خصائص الاستماع الجيد .

أهمية الاستماع الجيد .

عوائق الاستماع الجيد .

كيفية إنهاء محادثة لا نرغب باستمرارها .

**النشاط المنزلي :**

١ ـ ضعي هدفا إنجازيا يتسم بالتوكيدية .

٢ ـ حتى الوحدة القادمة لاحظي مهارات الاستماع لديك ، واذكري أي تقدم .

٣ ـ لاحظي الآخرين وهم يستمعون وضعي قائمة بمهارات الاستماع الموجودة لديهم والمهارات التي يحتاجون إلى تنميتها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تقييم الوحدة :**

تكمل المشاركات استمارة تقييم الوحدة .

**الوحدة القادمة :**

سوف نتناول في الوحدة القادمة التعبير عن المشاعر الإيجابية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة السابعة

**الأهـــداف :**

١ ـ أن تستطيع المشاركة أن تعبر عن مشاعرها الإيجابية نحو الآخرين بشكل لفظي أو غير لفظي .

٢ ـ أن تستطيع المشاركة أن تصدر عدد أكبر من المشاعر الإيجابية نحو الآخرين .

٣ ـ أن تستطيع المشاركة أن تتقبل عدد أكبر من مشاعر الآخرين الإيجابية .

٤ ـ أن تستطيع المشاركة أن تضع هدفاً إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**خطوات سير الوحدة :**

١ ـ تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية .

٢ ـ مراجعة النشاط المنزلي للجلسة السابقة .

٣ ـ تطلب الباحثة من المشاركات نماذج يتضح فيها السلوك التوكيدي . مثال: من يقدم لنا مثال على احترامها لحقوق الآخرين " . ثم تربط هذا المثال بالمحكات التي يتحقق في وجودها السلوك التوكيدي .

٤ ـ تقول الباحثة " اليوم سنتعلم مهارة جديدة من مهارات السلوك التوكيدي وهي التعبير عن المشاعر الإيجابية ، فما المقصود بالمشاعر الايجابية ؟

تتلقى استجابات المشاركات ، وتلخصها في الآتي : يتضمن التعبير عن المشاعر الإيجابية مشاعر الاهتمام والحب والمديح والاطراء ، وهذه المهارة تجعل التفاعل بين الأفراد أكثر مرونة ويسراً وتخلق جو من الألفه والمودة بينهم ما يلي :

تطلب الباحثة منهم نماذج أو أمثلة تظهر المشاعر الإيجابية ونماذج تظهر المشاعر السلبية .

بعد المناقشة والتمييز بين النماذج الإيجابية والسلبية للمشاعر توجه لهم مجموعة من الأسئلة .

وتطلب منهم النقاش بشأن الاستجابات في مجموعات ثم النقاش مع المجموعة ككل من ضمن الأسئلة المقترح توجيهها .

ـ كيف تعبرين عن مشاعرك نحو قدوم أخيك من السفر، ماذا بشأن أختك أو والدتك؟

ـ هل تعبرين دائما عن إعجابك بما ترتديه صديقتك عندما يعجبك ، كيف ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ هل تعبرين للأشخاص المهمين لديك (والديك ، اخواتك وأخوتك ، صديقاتك وكل من تحبينهم عن أهميتهم بالنسبة لك، كيف ؟

ـ هل تبدين إعجابك بهدية تهديها لك صديقتك ، كيف ؟

ـ متى تعبرين عن مشاعر الحب والاهتمام والاعجاب نحو الآخرين ؟

بعد انتهاء المناقشة المتعلقة بالأسئلة السابقة وتحليل الاستجابات وتقديم التغذية المرتدة المناسبة تعلق الباحثة قائلة " ان بعض الأفراد قد يجدوا صعوبة في التعبير عن مشاعرهم الايجابية ومشاعر الاهتمام أو تلقيها من الآخرين ، فما سبب ذلك ؟

تتلقى الباحثة استجابات المشاركات وتتناقش معهم حولها ، وبعد استنفاذ إجاباتهم تلخصها بحيث تبدوا كما يلي : ( تطلب من المشاركات تصور حوار الذات السلبي لكل بند من البنود الآتية) :

١ ـ الخوف من أن نسبب الاحراج للشخص الآخر .

٢ ـ لا نريد أن يشعر الطرف الأخر بالغرور والإعجاب بنفسه .

٣ ـ قد يعتقد الطرف الآخر ـ خاصة لوكان من ذوي السلطة ـ أننا نريد شيء منه.

٤ ـ لأن الطرف الآخر قد يشك أن هذه المشاعر غير جادة .

٥ ـ بسبب شعورنا بالخجل .

كما أنه ليس من السهل علينا نقل مشاعر الآخرين الإيجابية وذلك :

١ ـ لأننا نشعر بالالتزام تجاه الشخص الآخر بعد تعبيره عن مشاعره الإيجابية ، ويجب أن نقوم باطراء وامتداحه على مشاعره .

٢ ـ لأننا نعتقد أن مشاعره قد لا تكون صادقة ، وأنها تتضمن بعض العناصر التهكمية .

٣ ـ لأنه من المفترض أن نكون متواضعين ولا نتقبل الاطراء أو المديح اعتبرنا الآخرون مغرورين .

(٥) تصرح الباحثة بهذه العبارات للمشاركات بعد توقف قصير بعد كل عبارة انتظارا لتلقى استجابة من الطالبات .

العبارات: يعجبني تفاعلكم معي في البرنامج .

أشعر بالسعادة عندما تنفذون النشاط المنزلي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تعجبنى المواقف التي تحضرونها للمناقشة .

إذا لم تعلق المشاركات على ما سبق تسأل الباحثة ، ما الذي تمثله العبارات السابقة . تتلقى الإجابات منهم ثم تسأل .. ما المتوقع منكم مقابل هذا الاطراد ؟

تتوقع إجابات مثل الابتسام أو الشكر ، تسأل ، هناك أيضاً بعض الأفراد الذين يستجيبون للمديح والاطراد بأسلوب يجعلنا لا نعاود ذلك مرة أخرى . تطلب الباحثة من المشتركات إيراد بعض الأمثلة على ذلك ، بعد أن تتلقى الأمثلة من المشاركات وتتناقش معهم حولها تلخص استجابات المشاركات في الآتي :

هناك بعض الاستجابات التي تكبح الفرد وتمنعه من أن يقدم المديح أو الإعجاب للآخرين ويتمثل في البنود الثلاثة :( مثال: تمتدح إحداهم فستانك وتقول أنه جميل)

١ ـ الأنكار أو الرفض : مثال : " هذا الفستان قديم انه لدي منذ ٣ سنوات .

٢ ـ الصد أو التهكم : مثال " أرجو أن لا يحصل له شيء ، فأنا أخاف من الحسد" أو " ذوقك متواضع . فهذا الفستان قديم .

٣ ـ اعادة تركيز المديح فورا . مثال : " بل فستانك انني الأجمل " .

تطلب الباحثة من المجموعات استدعاء مواقف متشابهة ، سواء أكانت هذه المواقف تمثل الصعوبة في التعبير عن المشاعر الإيجابية أو الصعوبة في تلقيها ، وتتصور كل مجموعة الحوار الذاتي السلبي الدائر في ذلك الموقف ثم تحوله إلى حوار إيجابي يؤدي إلى سلوك توكيدي سواء في التعبير عن المشاعر الإيجابية أو في تلقيها.

تعرض مقررة كل مجموعة الموقف والنموذج السلوكي في ذلك الموقف والتصور الجديد لذلك الموقف متضمنا تحليلاً للحوار الذاتي ومقارنته بالحوار الذاتي للسلوك الفعلي في الموقف .

تقدم الباحثة وباقي المشتركات التغذية الراجعة المناسبة لها .

(٦) تطلب الباحثة من المشتركات أن يلاحظن الطرق الآتية في التعبير عن المديح وأيها أكثر تأثير في نفس الطرف الآخر في الموقف :

| (أ) | (ب) |
|---|---|
| تعجبني سيارتك الجديدة | سيارتك رائعة |
| أحب روح المثابرة لديك | انك إنسان مثابر |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بعد تلقى إجابات المشتركات تؤيد الباحثة المشاركات الذين أختاروا قسم (أ) وتعلق على ذلك بأنه عند ابداء مشاعرنا فانه يفضل استخدام ضمير المتكلم لنعطي الشخص الآخر في الموقف معلومات صريحة بشأن مشاعرنا ويكون تأثيرها أكبر على المستمع.

ويمكن تقبل المشاعر الإيجابية الصادقة على مستويين :

١ ـ القبول الخارجي وهو الأسهل ويتحقق بقول شكرا أو بالابتسام للشخص الآخر أو بوصف مشاعرك الإيجابية والمشاركة بها " اننى أشعر بسرور بالغ عندما تمتدح أدائي".

٢ ـ وهو القبول الداخلي للمشاعر الإيجابية . فالبعض يمنع تأثير المشاعر الإيجابية من الوصول إليهم ـ أي يرفضون داخليا . وهنا يجب على الفرد ـ لكي يساعد نفسه على التقبل الداخلي المديح ـ أن يدرك ما يمنعه من تقبل ردود أفعال الآخرين الإيجابية وأن يحدد المكونات غير الدقيقة في تفكيره ثم ينمي رسائل أكثر دقة ليقدمها لنفسه . عندئذ تتحول الأفكار الخاطئة مثل اننى لا أستحق هذا المديح لأن ادائي ليس جيدا طوال الوقت ' إلى' اننى استحق المديح للأوقات التي قمت فيها بالأداء الجيد ".

**الملخص:** تطلب الباحثة من المشتركات تعريف للمفاهيم والاستراتيجيات التى تم التعرف عليها في جلسة اليوم :

المشاعر الايجابية / أهمية التعبير عنها /

استراتيجية تلقى المشاعر الإيجابية والتعبير عنها /

عوائق تلقى المشاعر الإيجابية والتعبير عنها / الكشف عن الذات

**(٩) النشاط المنزلي :**

١ ـ ضعي هدفا إنجازيا يتسم بالتوكيدية .

٢ ـ اذكري أحد المواقف التي عبرتي فيها عن مشاعرك الإيجابية نحو شخص لم تتعودى عمل ذلك معه ، اذكري شعورك في ذلك الموقف والحوار الذاتي الذى دار بذهنك .

٣ ـ صفي أحد المواقف التي تلقيتى فيها أي مشاعر إيجابية من الآخرين ، وكيف كانت استجابتك ، وما هي الأفكار والمشاعر التي رافقتك خلال استجابتك .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤ ـ لاحظي نفسك هل تعززين ذاتك بعد قيامك بانجاز ما ، ما هو شعورك بعد أن تعبري عن نفسك بتوكيدية .

**(١٠) تقييم الوحدة :**

تكمل المشاركات استمارة تقييم جلسة اليوم.

**الوحدة القادمة :**

سوف نتناول في الوحدة القادمة التعبير عن المشاعر السلبية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الثامنة

**الأهـــداف :**

١ ـ أن تستطيع المشاركة أن تميز بين الأسلوب الانسحابي والأسلوب العدواني والأسلوب التوكيدي في التعبير عن الغضب .

٢ ـ أن تستطيع المشاركة أن تعبر عن غضبها بأسلوب إيجابي .

٣ ـ أن تستطيع المشاركة أن تقترح سلوك بديل أو تناقش البدائل الأخرى مع الطرف الآخر في الموقف .

٤ ـ أن تستطيع أن تحدد سبب شعورها بالغضب .

٥ ـ تستطيع المشاركة أن تضع هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**خطوات سير الوحدة :**

(١) تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية .

(٢) مراجعة النشاط المنزلي للجلسة السابقة .

**تدريب :**

(٣) تقول الباحثة " دعونا نعبر عن مشاعرنا الحقيقية تجاه بعضنا البعض أو تجاه أي شيء آخر . إذا كان التعبير عن المشاعر موجه إلى إحدى المشاركات من مشاركة أخرى تكون مستعدة لأن ترد بأسلوب توكيدي تبادل فيه الأخرى مشاعرها الإيجابية ، وان كانت المشاعر موجهة نحو أي شيء آخر تتلقى المشاركة تغذية إيجابية راجعة من المشاركات والباحثة.

(٤) تقول الباحثة في هذه الوحدة سنتعرف على كيفية التعبير عن مشاعرنا السلبية بأسلوب يغلب عليه الجانب التوكيدي . تستفسر عما نعنيه بالمشاعر السلبية من المشاركات ثم توجه الأسئلة الاتية :

ـ كيف تعبرين عن مشاعرك السلبية من غضب أو ضيق أو نقد ؟ اعطي أمثلة على ذلك .

ـ متى لا نستطيع التعبير عن مشاعرنا السلبية تجاه الاخرين ، وما تأثير ذلك ؟

تتلقى الباحثة استجابات المشاركات وأمثلتهم وتتناقش معهم حولها ، وبعد استنفاذ إجابات المشاركات تلخص ما تم مناقشته في الآتي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتعرض جميعا يوميا للعديد من المشاعر السلبية مثل الضيق والغضب والانزعاج بسبب طبيعة الحياة المعاصرة وقد لا يعبر البعض عن هذه المشاعر لأسباب عدة منها الخوف سواء من الشخص الآخر ، أو من التعرض لسوء الفهم ، أو فقدان احترام الآخرين لنا ، أو من الانتقام ، أو من مشاعر الذنب ، أو عدم اهتمام الآخرين بمشاعرنا، لأننا ، بل ببساطة لا نملك القدرة على التعبير عن هذه المشاعر.

والبعض قد يعبر عن مشاعره هذه بأسلوب عدواني ضار للطرفين . وإذا لم نعبر عن هذه المشاعر السلبية فإن غضبنا سيتجه نحو أنفسنا ونحس بالقلق والتوتر مما قد يؤدي إلى أعراض صحية ، أما إذا عبرنا عنها فإن الشخص الآخر سيعرف كيف نشعر وبالتالي نستطيع أن نتأقلم مع الآخرين ونتعامل معهم قبل أن ننفجر وتضع عدوانيين .

(٥) تبين الباحثة أنه في هذه الوحدة سيتم التدريب على كيفية التعبير عن أحد المشاعر السلبية بأسلوب توكيدي وهو الغضب .

تطرح الباحثة الموضوع للمناقشة وتطلب من المشتركات التناقش في مجموعات للاجابة على الأسئلة مع ايراد الأمثلة المويدة لإجاباتهم .

١ ـ هل الغضب شعور طبيعي ، كيف نتعايش معه ؟

٢ ـ متى يكون الغضب إيجابيا ، اذكري أمثلة ؟

٣ ـ متى يكون الغضب سلبيا ؟ وضحي بالأمثلة ، وكيف نتجنب نتائجه السلبية ؟

٤ ـ كيف نشعر عندما نعبر عن غضبنا ، وماذا يحدث لو لم يعبر عن غضبنا أو لو عبرنا عنه بأسلوب سلبي ؟

٥ ـ ما الذي يثير غضبنا تصرفات الآخرين ، أم حكمنا على هذه التصرفات ، أي هل انفعال الغضب ينبع من داخلنا أم يسببه الاخرون لنا ؟

تتناقش الباحثة مع المشتركات بعد كل سؤال وقد تتضمن هذه المناقشة أسئلة تثيرها الطالبات ، وبعد استنفاذ إجابات المشتركات تلخص الباحثة ما أسفرت عنه المناقشات في الآتي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١ ـ أن الغضب شعور إنساني وصحي يشعر به الجميع ولكن لا يعبر عنه الكل ، وأنه ليس سيئا أو هدفا في حد ذاته ، وان الإمكانية غير البناءة تكمن في الطريقة التي يتم فيها التعبير عن هذه الانفعالات .

٢ ـ والغضب يكون سلوكا سويا عندما نعبر عنه بأسلوب إيجابي . ويتضمن ذلك ما يلي :

أ ـ أن يدرك الفرد مصدر غضبه وفي حواره الداخلي مع ذاته يطرح عدة أسئلة منها كيف أشعر ، ما الذي يجعلني أشعر بهذه الطريقة ؟ وما الذي يجب أن أعمله حيال ذلك ؟

ب ـ أن يدرك حقوقه وحقوق الآخرين في الموقف ؟ وأنه هو المسئول عن مشاعره .

جـ ـ أن ينتقي الوقت والمكان الملائمان للتعبير عن غضبه ، مثال : لا يعبر عن غضبه من شخص أمام الاخرين أو بعد مدة طويلة .

د ـ أن يستخدم مهارة الإفصاح عن الذات ، مثال " أنا متضايق لأنك قاطعتني أثناء حديثي " .

هـ ـ أن يكون سلوكه اللفظي متسقا مع ما يقول ، فلا يبتسم وهو يعبر عن غضبه.

و ـ إذا كان الفرد متوترا جدا فالأفضل أن يؤجل قول أي شيء حتى يهدأ.

٣ ـ والغضب يكون سلبيا عندما يعبر عنه بطريقة غير توكيدية مثل الصراخ والتهديد وتذكير الطرف الاخر بماسي الماضي كنوع من العقاب وإشعاره بالذنب واستخدام التعميمات مثل دائما وأبدا ، ووضع اللوم عليه " انك دائم الاهمال فلولاك لما نفذ الوقود ولما تأخرنا ".

٤ ـ وعندما لا نكبت مشاعرنا فإنه يصبح من السهل علينا معالجتها والتعامل معها فعندما أقول " أنا غاضب لانك أسأت استخدام حاجياتي . تخف حدة مشاعري وان لم يبدل الشخص الاخر من سلوكه المثير لغضبي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥ ـ الغضب سلوك اختياري ، فقد يغضب شخص ما من موقف معين ، في حين لا يثير نفس الموقف غضب شخص آخر ، فهو انفعال داخلي ، نختاره لأنفسنا ولا يختاره الآخرون لنا .

(٦) تطلب الباحثة من الطالبات استدعاء بعض الأمثلة على المواقف التي أثارت غضبهم ، تطرح الباحثة بعض من هذه المواقف للمناقشة وتشجع المشاركات على إعطاء بدائل مناسبة لتلك المواقف في ضوء ما سبق من مناقشات ، بحيث يتحقق الهدف من التعبير عن الغضب وهو إزاحة من صدر الفرد وجعل الشخص الآخر يعرف كيف تشعر . كذلك تطلب منهم تصور الحوار الداخلي الذي دار في ذهنهم قبل وأثناء وبعد إصدار الاستجابة وما هي طبيعة مشاعرهم في ذلك الموقف .

تستمع الباحثة وباقي المشتركات إلى الموقف الذي تطرحه كل مجموعة وتصورهم للسلوك التوكيدي في هذا الموقف في التعبير عن غضبهم وتحليلهم للعمليات العقلية والوجدانية في ذلك الموقف ، وتقدم التغذية المرتدة المناسبة لأداء المجموعة في ذلك الموقف .

(٧) تقدم الباحثة المواقف الآتية :

١ ـ تقاطعك إحدى الزميلات مرارا أثناء حديثك مما يثير غضبك ، فكيف تتصرفين؟

٢ ـ تتواعدين مع أخيك على أن يوصلك لزيارة احدى صديقاتك ، يأتيك متأخرا ساعة بعد موعده متعللا بعذر تجدينه سخيفا ، فماذا يكون رد فعلك ؟

٣ ـ تشعرين بالغضب عندما تكتشفين أن ساعتك الثمينة المفقودة منذ أسبوع في غرفة أختك .

تطلب الباحثة من كل مجموعة أن تختار أحد المواقف الثلاثة وأن يكونوا توكيديات في التعبير عن غضبهن وان يضعوا تصور بالسلوك الذي سيقوموا به ويصفوا الحوار الذاتي والمشاعر المصاحبة في ذلك الموقف .

بعد الاستماع إلى تصور عدد من المجموعات وتقديم التغذية المرتدة المناسبة من قبل كل من الباحثة والمشتركات . تذكر كل مجموعة ماذا سيحدث لو لم تتعامل مع الموقف بتوكيدية وتصف السلوك المتوقع والنتائج المصاحبة له بالاضافة إلى ما رافقه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ذلك من حوار ذاتي سلبي . تستمع الباحثة وباقي المشتركات إلى أداء عدد من المجموعات وتطلب منهم المقارنة بين نتائج التصور الأول للموقف والتصور الثاني ..

**الملخص :**

تطلب الباحثة من المشتركات تعريف لما تعلموه من مفاهيم ومهارات واستراتيجيات في جلسة اليوم .

المشاعر السلبية / أهمية التعبير عنها

الغضب / استراتيجية التعبير عن الغضب / أهمية التعبير عن الغضب

**النشاط المنزلي :**

١ ـ اخبري شخص ما انك غاضبة واذكري السبب لذلك وسجلي نتيجة الموقف .

٢ ـ ضعي هدفا إنجازيا يتسم بالتوكيدية .

٣ ـ استدعي أحد المواقف التي اثارت غضبك ، اذكري كيف نفستي فيها عن غضبك ثم اذكري ـ بناء على ما سبق طرحه من طرق فعالة للتعامل مع الغضب ـ إذا كان لديك الآن تصور آخر للتعبير عن غضبك في ذلك الموقف ، صفيه وصفي العمليات العقلية والوجدانية المصاحبة له .

**تقييم الوحدة :**

قيمي جلسة اليوم في النموذج المسلم لك .

**الوحدة القادمة :**

سنتحدث في الوحدة القادمة عن مهارة توجيه النقد إلى الآخرين وتلقيه بأسلوب توكيدي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة التاسعة

**الأهـــداف :**

١ ـ أن تستخدم المشاركة استراتيجية التساؤل بدلا من تقييم سلوك الآخرين موضع النقد.

٢ ـ أن تميز المشاركة بين استخدام الأسئلة التي تهدف للتوضيح والاستعلام عن الأسئلة ذات المضمون السلبي كالتهكم والاستنكار .

٣ ـ أن تستطع المشاركة أن تميز بين العبارات الوصفية والعبارات التقييمية عند توجيه النقد .

٤ ـ أن تعرف المشاركة الضوابط التى تحدها عند توجيه النقد للآخرين.

٥ ـ أن تستطيع المشاركة أن ( تقيس) مهارة توجيه النقد الإيجابي لديها .

**خطوات سير الوحدة :**

(١) تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية .

(٢) مناقشة النشاط المنزلي للجلسة السابقة .

(٣) الباحثة : ستضاف اليوم مهارة جديدة الى مهارات التوكيدية حيث سنواصل التدريب على التعبير عن المشاعر السلبية وستخصص جلسة اليوم للتدريب على توجيه النقد بأسلوب إيجابي .

ثم توجه السؤال الآتي : متى يكون لنا الحق في توجيه النقد ولمن ؟

تناقش مع المشاركات حول هذا السؤال وتلخص الإجابة في الآتي :

ان هناك ضوابط تحدنا قبل توجيه النقد للاخرين ، هي طبيعة علاقتي بالاخرين في الموقف ، وما علاقتي بالموقف المشكل . فأنا أستطيع أن أوجه النقد للموقف الذي لا يكون مرضي لي أو لمبادئي أو لقيمي أو لديني يضاف إلى ذلك أنني لا أستطيع أن أوجه النقد إلى أفراد لا أعرفهم إلا في مواقف محددة . كما يحدني أيضا الزمن الذي أوجه فيه النقد للاخرين ، ففي أوقات معينة ينصح بعدم توجيه النقد لعدم الملائمة الزمنية .

(٤) تطلب الباحثة من المشاركات تخيل أو استدعاء مواقف تستوجب توجيه النقد ، إذا لم يكونوا مستعدين بعد ، تطرح الباحثة الموقف الآتي كمثال :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تلاحظين أن إحدى الزميلات خلال فترة الفرصة تلقي بقايا الأكل و علب العصير الفارغة من شباك الفصل ، تعتقدين أن هذا الأسلوب خاطيء لأن يشوه نظافة مدرستك ، أو قد يصيب أحد الطالبات بأذى ، يضايقك هذا السلوك فيكف تتصرفين؟

قبل أن تصف المشاركة البديل المناسب لهذا الموقف أو المواقف التي استدعوها تنبه الباحثة عليهم بأن يسألوا أنفسهم إذا كان لهم الحق في توجيه النقد أم لا .

بعد ذلك تطرح مقررة كل مجموعة البديل المناسب من وجهة نظر المجموعة وتتناقش معها الباحثة وباقي المشتركات حول تحليل العمليات العقلية والوجدانية لهذا التصور . وتتلقى التغذية المرتدة المناسبة .

(٥) تسأل الباحثة ما هي الأساليب التي تستطيع من خلالها أن توجه النقد لسلوكيات الآخرين بحيث يستطيعوا تقبل ما تقول لهم بدون أن تؤذي مشاعرهم ؟ أي ما هو الأسلوب الإيجابي لتوجيه النقد ؟

تطلب منهم الباحثة ملاحظة الموقف الاتي ثم الإجابة على السؤال السابق .

**مثال:** ينتظر أخيه أمام باب المدرسة لمدة ١٠ دقائق عندما لا يخرج يدخل إلى المدرسة ويقول له ــ أمام زملائه ــ بانفعال وبصوت مرتفع " اننى انتظر أمام باب المدرسة منذ ١٠ دقائق بينما أنت تتحادث مع زملائك ، إنك دائما هكذا عديم المسئولية ، هل تعتقد أننى سائقك الخاص لانتظر كل هذه المدة ؟

تسأل الباحثة المشاركات : هل هذا أسلوب جيد لتوجيه النقد ، لماذا ؟ وما هو البديل الإيجابي في هذا الموقف ؟

تتناقش المشاركات في مجموعات حول الموقف السابق وسلبيات النقد الموجه، وتتصور البديل الإيجابي والعمليات العقلية والوجدانية المصاحبة له ، ثم يتم مناقشة ذلك في المجموعة ككل والتي تقدم بدورها ـ مع الباحثة ـ التغذية المرتدة المناسبة .

تطلب الباحثة من المشاركات ــ في مجموعات ــ اقتراحاتهم وتصوراتهم للنقد الإيجابي مع التدليل بالأمثلة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تستمع الباحثة إلى اقتراحات المشاركات وتحليلاتهم وأمثلتهم وبعد استنفاذ استجابتهم تقترح النقاط الاتية :

١ ـ أن يكون صوت المتحدث ـ موجه النقد ـ في معدله الطبيعى .

٢ ـ أن لا يستخدم الفاظ تفيد التعميم مثل دائما ، وأبدا .

٣ ـ أن يقصد به التعبير عن مشاعر الاهتمام وليس الحاق الضرر وان يكون مباشر وصريح ومحترم لحقوق ومشاعر الآخرين .

٤ ـ أن يكون النقد الموجه صحيح ولا يقصد به التقليل من شأن الآخرين .

٥ ـ أن يكون وقت توجيه النقد ومكانه ملائمان .

٦ ـ أن لا يكون تهكمي أو مخادع وان لا يستخدم فيه كلمة يجب كثيرا وان لا يتضمن الكثير من الانذارات .

٧ ـ أن لا يساء استخدام أسلوب التساؤل . "أليس لديك شيء اخر تفعلينه بدلا من الحديث المطول على الهاتف ".

٨ ـ أن لا يستخدم التقييم بل الوصف ." انتى مزعجة "بدلا من "هذا السلوك يسبب لي الازعاج والتوتر".

(٦) تطلب الباحثة من المشاركات ملاحظة الأسلوب الاتي في توجيه النقد .

تقول لأخيها " لقد ضايقني مساء أمس صفقك لباب غرفتك حين عدت متأخرا ، ولم أستطع العودة للنوم مرة أخرى الا بعد فترة طويلة . اتمنى لو استطعت أن تغلق الباب بهدوء مرة أخرى ".

**تسأل:** هل هو أسلوب فعال لتوجيه النقد لماذا ؟ تستمع لإجابات المشاركات وترجع معها إلى بنود التصور السابق للنقد الإيجابي ، وتقدم التغذية المرتدة المناسبة.

ثم تطلب منهم تحليل مكونات هذا الأسلوب الإيجابي لتوجيه النقد ، حيث تستطيع المشاركات تقسيم هذه الرسالة التوكيدية إلى ثلاثة أقسام ، وذكر القسم الخاص بكل قسم من الموقف قيد المناقشة وهو كالآتي :

١ ـ تحديد السلوك المسبب للضيق ( ما هو ) ؟

٢ ـ بيان أثره السلبي على الشخص الأخر ( كيف)؟

٣ ـ ذكر السلوك الذي يفضله الشخص الأخر إذا وجد وإذا سمح الموقف بذلك (ماهو)؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تطبيق:** في مجموعات ، تؤدى المشاركات التطبيق الآتي :

هل هذه الأساليب أساليب صحيحة لتوجيه النقد ؟ إذا كان كذلك ضعي إشارة (✓) وإن لم يكن كذلك ضعي علامة (×) ثم قدمي الاستجابة التوكيدية لتوجيه النقد .

١ ـ انك انسان اتكالي ، أنت دائما تعتمد علي في إنجاز كل شيء .

٢ ـ اننى أشعر بالضيق عندما تستعيرين أشيائي بدون استئذان ، أود أن تعلمنى مرة أخرى قبل أن تأخذ أي شيء من حاجياتي الخاصة .

٣ ـ المدرس للتلميذ الذي لم يستطيع أن يحل مسألة رياضية " كل هؤلاء التلاميذ فهموا الدرس ما عداك أنت ؟ لابد أن هناك خطأ ما في تفكيرك ".

٤ ـ تقول لزميلتها المتضايقة من انخفاض درجتها في الامتحان " انك دائما تؤجلين دراستك حتى آخر يوم ، لابد أنك تعتقدين أن ذكاءك خارق لتعتمدي على يوم واحد للدراسة .

٥ ـ الأم لابنتها التى تطيل الحديث على الهاتف " اننى اتضايق عندما تطيلين الحديث على الهاتف ، أود لو اختصرتي المدة حتى تستثمري هذا الوقت فى الدراسة ".

٦ ـ تقول الزوجة بغضب لزوجها بعد أن وجدت بعض الثمار المعطوبة في صندوق الفواكه الذي اشتراه " انك دائم الاهمال ، يجب أن تفتح الصندوق عند البائع مرة أخرى حتى تتأكد من سلامة الثمار أو تترك الشراء على .

تناقش الباحثة مع الطالبات اجاباتهم " تحلل معهم الأساليب غير التوكيدية لتوجيه النقد وتوجه التغذية الايجابية المرتدة للبدائل التوكيدية لهذه المواقف .

**ملخص الدراسة :**

تسأل الباحثة المشتركات عما أضافوه من مهارات ومفاهيم واستراتيجيات في سعيهم لتعلم التوكيدية ، وتطلب تعريف مختصر لكل منها .

ضوابط توجيه النقد

استراتيجية توجيه النقد الإيجابي .

أقسام الرسالة النقد الإيجابية .

الاستعلام للتوضيح / الاستعلام للتهكم والاستنكار

العبارات الوصفية / العبارات التقييمية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**النشاط المنزلي :**

١ ـ ضعي هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

٢ ـ استدعي بعض سلوكيات الآخرين التي تثير ضيقك ، صفي هذا السلوك وتصوري الاستجابة النقدية الإيجابية لهذا الموقف وما يرافقها من عمليات عقلية ووجدانية .

٣ ـ اذكري أحد المواقف التي وجهتى فيها النقد الايجابي لشخص ما ، وصفي شعورك وشعور الطرف الآخر والحوار الذاتي الايجابي في ذلك الموقف .

٤ ـ لاحظى الآخرين ، دوني أحد المواقف السلوكية التى تضمنت توجيه النقد ، حللي هذا الموقف .

**تقييم الوحدة :**

تكمل المشاركات استمارة تقييم جلسة اليوم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة العاشرة

**الأهـــداف :**

١ ـ أن تتبين المشاركة أنه يجب استخدام مهارة الاستماع والحوار الداخلي الإيجابي عند تلقى النقد .

٢ ـ أن تلاحظ المشاركة نفسها بحيث تستطيع أن تميز إذا كان حوارها الداخلي أثناء تلقيها النقد إيجابيا أو سلبيا .

٣ ـ أن تستطيع المشاركة أن تستجيب بإيجابية لمصدر النقد سواء أكان النقد صحيحاً ، أوصحيح في جزء منه أو غير صحيح .

٤ ـ أن توجه المشاركة الأسئلة لمصدر النقد قبل أن تصدر استجابتها بحيث تستطيع أن تحدد الاستجابة غير الملائمة والتغيرات المطلوبة وبحيث تقاوم الاندفاع فى الاستجابة .

٥ ـ أن تتمكن المشاركة من إصدار الاستجابة الإيجابية لمصدر النقد والتى توازن فيها بين حقوقها وحقوق الآخرين .

٦ ـ تستطيع المشاركة أن تلاحظ نمو استجابتها التوكيدية على مقياس للتقدم .

**خطوات سير الوحدة :**

(١) تبادل الخبرات التوكيدية الفعلية .

(٢) مراجعة النشاط المنزلي للجلسة السابقة .

(٣) في الوحدة السابقة تناقشنا في اختلاف أساليب الأفراد في توجيه النقد . فكيف تعتقدون ستكون استجابة الأفراد عندما يتلقوا النقد الموجه لسلوكياتهم ؟

يمكننا رصد ذلك من خلال تفاعلنا اليومي وملاحظتنا للآخرين ، فلنأخذ المثال التالي من المدرسة . تلاحظ المدرسة أن مجموعة من الطالبات يضحكون وهي تشرح الدرس فتطلب منهم بحدة الإلتزام بالصمت . ماذا سيكون رد فعلهم ، هل ستكون استجابتهم واحدة أو ستختلف ؟

تتلقى استجابات المشاركات والتي ستتركز حول اختلاف استجابات الطالبات وتراوحها بين بكاء إحداهما ، أو تجهم الأخرى وسكوت الثالثة ،في حين قد تتجادل الرابعة مع المدرسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثم توجه الباحثة السؤال الاتي للمشاركات بعد مناقشة الموقف : كيف تكون استجابة الأفراد للنقد بوجه عام ؟

تتلقى الباحثة استجابات المشاركات وتتناقش معهم حولها وتلخصها فيما يلي :

١ ـ يستمع البعض بانتباه ويستجيب بتوكيديه .

٢ ـ لا يصغي البعض بانتباه لكل ما نقول ويستجيب بأسلوب غير فعال كالبكاء أو الغضب أو الصراخ أو التجهم .

٣ ـ يستجيب البعض بأسلوب سلبي كالسكوت ، أو بأسلوب مراوغ كأن يسدي خدمة لمن يوجه له النقد ليسترضيه .

(٤) تسأل الباحثة : والآن كيف نستجيب بايجابية عند تلقي النقد من الآخرين ؟

تطرح المثال الآتي : ماذا تقولين عندما توجه لك صديقتك النقد الآتي " انك دائما تتعمدين الانشغال عني في وقت حاجتي لك " تستفسر من المشاركات إذا كان النقد الموجه تتوافر فيه شروط النقد الإيجابي لماذا ؟ هل هذه الرسالة الموجهة لك من صديقتك واضحة ومحددة أو لا ، ماذا تحتاجين لتوضيحها ؟

بعد مناقشة الأسئلة السابقه مع المشاركات ، تعمل المشاركات في مجموعات وتعطى تصور للاستجابة الفعالة في الموقف السابق ، تقدم الباحثة التغذية المرتدة المناسبة .

تتناقش الباحثة معهم في الأسلوب الإيجابي لتلقى النقد وتوجز استجاباتهم في الآتي:

١ ـ الاستماع إلى النقد بانتباه ، وعدم الاندفاع في الاستجابة .

٢ ـ توجيه الأسئلة لمصدر النقد لتحديد الاستجابة غير الملائمة والموجه لها النقد .

٣ ـ أن توجه الحوار الذاتي أثناء تلقيها النقد إلى الناحية الإيجابية .

٤ ـ إصدار الاستجابة بعد أن تحدد إذا كان النقد الموجه صحيح أم غير صحيح .

أ ) إذا كان صحيحا اعترف أنه صحيح وأحدد إذا كنت سأبدل السلوك المثيرللنقد أم لا ؟

مثال: انك على حق ، لقد كنا نتحدث بصوت عال أثناء نومك ، سنكون أكثر حذرا في المرة القادمة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ب) إذا كان صحيحا في جزء منه فقط ، اعترف بذلك وأنكر الجزء المتبقى
مثال : [ إنك دائما تهملين نظافة غرفتك ].
اعترف أنني أهملت نظافة الغرفة هذا الأسبوع ، ولكنها طوال الأيام الماضية كانت في حالة جيدة .

جـ) أما إذا كان النقد غير صحيح ، انفي التهمة الموجهه بحزم .
مثال : تقول لصديقتها التى تتهمها بتجاهلها وعدم الرد على مكالماتها " هذا غير صحيح ، كل ما في الأمر أنه لم يكن لدي وقت فلقد استضفنا عائلة خالتي القادمة من السعودية ولم يكن هناك متسع من الوقت لمخابرتك .

(٥) تطلب الباحثة من المشاركات استدعاء أحد المواقف التي تعرضوا فيها للنقد من قبل الأخرين ولم تكن استجاباتهم للنقد فعالة والمطلوب منهم وصف الحوار السلبي في ذلك الموقف وكيف كان شعورهم وما هو البديل التوكيدي لهذا الموقف، مع وصف الحوار الذاتي الإيجابى في التصور الجديد للاستجابة .
تعرض بعض المجموعات هذه المواقف بالاستجابة السابقة والاستجابة المعدلة وما صاحب ذلك من عمليات عقلية ووجدانية ، وتتلقى التغذية المرتدة المناسبة.

(٦) هل هذا الأسلوب صحيح لتلقى النقد ، إذا لم يكن كذلك اعطى الاستجابة التوكيدية لتلقي النقد في المواقف الاتية :

١ ـ الموظف لرئيسه في العمل الذي يتهمه بالتأخير المتكرر ..." هذا صحيح ، لقد تأخرت الأسبوع الماضي مرتين لظروف طارئة ، ولكن ليس من طبعي التأخير".

٢ ـ الفتاة لأمها التي تنتقد اسلوبها في اللبس " انك دائما تنتقدين ملابسي ، لا شيء يعجبك فيني ، كم أكره العيش في هذا المنزل ".

٣ ـ الفتاة لأختها التي تتهمها بتعمد رفع صوت المذياع أثناء نومها " بالتأكيد لا أوافق على ما تقولين اننى لم أتعمد أن أرفع صوت المذياع أثناء نومك ، كل ما فى الأمر انك لم تشغلي جهاز التكييف اليوم .

٤ ـ تقولين لاختك عندما تتصحك بالمذاكرة بدلا من مشاهدة التلفزيون " ارجوكي لا تكملي مذاكرتي شيء خاص بي ولا أحب أن يتدخل أحد فيها ".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**ملخص الوحدة :**

تطلب الباحثة من المشاركات تعريف لما تم تعلمه من استراتيجيات ومهارات ومفاهيم في جلسة اليوم

اختلاف الأفراد في استجابتهم للنقد .

الأسلوب الايجابي في الاستجابة للنقد .

**النشاط المنزلي :**

١ ـ ضعي هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

٢ ـ استدعي أحد المواقف التي كانت استجابتك فيه للنقد غير توكيدية . صفي الاستجابة التوكيدية له ، وتصوري الحوار الذاتي والمشاعر المرافقة لهذا السلوك.

٣ ـ لاحظي الأخرين واستجابتهم للنقد وصفي أحد المواقف المتضمنة لتلقي النقد ، صفي الموقف والاستجابة وحللي العمليات العقلية والوجدانية في ذلك الموقف من وجهة نظرك ..

**تقييم الوحدة :**

أكملي استمارة تقييم جلسة اليوم .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

## الوحدة الحادية عشر

**الأهـــداف :**

١ ـ أن تستطيع المشاركة أن تميز بين حقوقها وحقوق الآخرين وواجباتها وواجبات الآخرين أثناء تفاعلها معهم .

٢ ـ تستطيع المشاركة أن تطلب وقتا للتفكير وان تقاوم ضغوط الآخرين واستعجالهم لها.

٣ ـ تستطيع المشاركة أن تعبر عن آرائها وان اختلفت عن أراء الآخرين.

٤ ـ أن تستطيع المشاركة أن تميز بين العناد وبين التعبير التوكيدي عن الأراء والأفكار.

**خطوات سير الوحدة :**

(١) تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية .

(٢) تعرض بعض المشاركات الأنشطة التي قامت بها بناء على النشاط المنزلي المطلوب في الوحدة السابقة ثم تتناقش الباحثة معهم حول هذه الأنشطة وتقدم الباحثة التغذية المرتدة .

(٣) تقدم الباحثة الحوار الآتي مع إحدى الطالبات المتفق معها مسبقا على تنفيذه .

الباحثة: يجب أن تعطيني قرارك إذا كنت ستغادرين المجموعة أم ستستمرين في التدريب فمن المهم أن أعرف الإجابة اليوم .

الطالبة: لا أستطيع أن أحدد قراري الآن ، هناك أمور لابد أن استفسر عنها تتعلق بقراري هذا .

الباحثة: والنتيجة ؟

الطالبة: أريد وقتا للتفكير ، سأستفسر منك عن هذه الأمور بعد الوحدة حتى أستطيع أن أحدد قراري .

الباحثة: سوف أراك بعد الوحدة وأتوقع قرارك .

(أ) في مناقشة عامة يحدد المشاركات لأي أسلوب سلوكي ينتمي سلوك الطالبة وهل كان حوارها الذاتي ايجابيا ، ولماذا؟ ولماذا طالبت بتأجيل قرارها ؟ وهل ما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طالبت به حق لها ولماذا نعتبر هذا الأسلوب السلوكي مكونا هاما في السلوك التوكيدي .

وبعد استنفاذ إجابات المشاركات تعقب الباحثة على المناقشة قائلة " ان هذا الحق يسمى الحق في التفكير أو تأجيل اتخاذ القرار . وتتضمن استراتيجية هذا البعد الآتي :

١ ـ تخبر الطرف الآخر في الموقف أنك غير مستعد لإعطاء قرار في الوقت الراهن، وقد تطلب معلومات أكثر .

٢ ـ تخبر الطرف الآخر في الموقف عن المدة الزمنية التي تحتاجها لاتخاذ القرار .

٣ ـ تعود الطرف الآخر في الوقت المحدد خاصة لو كنت ستتعامل معه مرة أخرى .

وتكمن أهمية هذه المهارة في أنها تتيح للفرد أن يأخذ وقتا كافيا للتفكير فيما يتخذه من قرارات بحيث لا يتسرع في اتخاذ قراراته وما يتبع ذلك من آثار سلبية تنعكس على أمور حياته .

وتختلف أهمية هذه المهارة تبعا لأهمية هذا القرار بالنسبة للفرد وانعكاس هذا القرار عليه ومدى تأثيره عليه شخصيا ، ولأي جوانب حياته يمتد هذا التأثير وكيف يستمر .

(ب) تسأل الباحثة هل كان من الممكن أن يؤدي هذا الحوار إلى نتيجة مختلفة .

تقدم المشاركات نماذج مختلفة لهذا الحوار ، ثم تتم المقارنة بين هذه النماذج المقدمة بواسطة المشتركات والنموذج المقترح من قبل الباحثة ، ويحلل الحوار الذاتي في كل موقف والنتيجة التي أدى إليها هذا الحوار .

(٤) تطلب الباحثة من المشاركات استدعاء نماذج من حياتهم اليومية لم يكونوا موفقين فيها في تأجيل اتخاذ القرار مع ذكر سبب ذلك ، ومواقف أخرى كانوا موفقين فيها في اتخاذ القرار أو تأجيل اتخاذ القرار مع ذكر سبب ذلك ، ومواقف أخرى كانوا موفقين فيها في اتخاذ القرار أو تأجيله مع وصف الحوار الذاتي في كل موقف .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تسرد عدد من المجموعات هذه المواقف ، بينما تكون باقي المشتركات مستعدات لإعطاء البديل الإيجابي للمواقف التي لم يكونوا موفقين فيها في اتخاذ القرار أو تأجيله .

(٥) تستفسر الباحثة إذا كانت هناك حقوق أخرى نتمتع بها وكيف نحصل على هذه الحقوق وما هو المقابل لها ؟

في مناقشة مفتوحة مع المشاركات تحاول الباحثة أن تنمي انتباه المشاركات ـ بعد استنفاذ استجاباتهم إلى ما يلي :

١ ـ أن حقوق الفرد هي واجباته نحو نفسه ، والذي لا يعطي نفسه حقوقها يجد صعوبة في أن يعطي الآخرون حقوقهم .

٢ ـ أن الدين والقانون والقيم الأخلاقية هي التي تسن الحقوق والواجبات وأن مؤسسات الدولة هي التي تضمن ضوابط وروادع لتحقيق هذه الحقوق .

٣ ـ أن الحقوق التزامات يجب أن تكون لدى كل فرد يقابلها واجبات مطلوبة من كل فرد .

٤ ـ أن التزام الفرد بالمحافظة على حقوقه لا يعني أن ينتهك حقوق الاخرين .

٥ ـ أن لكل فرد الحق في التفكير الذي يتناسب مع أهمية القرار قبل اتخاذ أي قرار ، سواء كان ذلك لطلب معلومة أو طلب مهلة زمنية أوطلب ضمانات ما دام ذلك في حدود مصلحته ومصلحة الآخرين .

وفي نهاية المناقشة تضع الباحثة على لوحة جمع الحقوق التي ذكرتها المشاركات.

(٦) تصرح الباحثة للمشاركات بأنه سوف نضيف في هذه الوحدة أيضاً مهارة جديدة من مهارات التوكيدية وأحد الحقوق التي تم ذكرها في قائمة الحقوق السابق ذكرها . ثم تطرح الباحثة الموقف الاتي :

عندما تريد الأسرة يوم الجمعة أن تقضي بعض الوقت خارج المنزل ، هل سيطرح كل فرد منهم رأيا ؟ هل سيعبر الجميع عن أرائهم ، هل سيقترح أحد أفراد العائلة اقتراحا يخالف أراء الجميع ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

توجه المناقشة في هذا الموقف إلى مناقشة عامة للآراء من الأسئلة التي ستطرحها الباحثة :

ـ قد لا يعبر الجميع عن آرائهم ، لماذا ؟

ـ من هم الأفراد الذين تجدين صعوبة في التعبير عن آراءك وأفكارك معهم ، لماذا ؟ اذكري بعض الأمثلة .

ـ هل من الممكن أن يكون سلوكنا في التعبير عن آراءنا مؤذي ومضر بالآخرين؟ اذكري بعض الامثلة .

ـ هل ممارستي لتوكيديتى في التعبير عن رأيى يعني بأن أقدم رأي يختلف عن الآخرين أم ماذا ؟

تتناقش الباحثة مع المشاركات حول هذه الأسئلة ، وتتلقى استجاباتهم وأمثلتهم ، وعند استنفاذ جميع الإجابات تلخص الباحثة ما تمت مناقشته عن التعبير عن الرأي في الآتي :

١ ـ لابد من تحليل الموقف قبل كل شيء بحيث لا يكون سلوكنا تسلطيا أو انصياعيا في التعبير عن آراءنا ، وأن نعمل على احترام آراءنا وآراء الطرف الآخر وإن كانت مخالفة لاراءنا .( أنا على صواب ، وقد تكون أنت على صواب ، ولكن آراءنا مختلفة) . ونورد هنا مقولة الإمام الشافعي " رأي صواب يحتمل الخطأ ورأي غيري خطأ يحتمل الصواب .

٢ ـ قبل أن أعلن اختلاف رأيى عن آراء الآخرين ، أتساءل هل اختلافي له سند يبرره ؟ فالتوكيدية تعني ألا اختلف بدون حجة وإلا تحولت التوكيدية إلىعناد ، والعناد يؤدي إلى العدوانية .

٣ ـ يتفاوت الأفراد في التعبير عن آراءهم ، فقد يكون البعض بلا رأي ، والبعض الآخر له رأي ولكنه لا يستطيع التعبير عنه ، والبعض الآخر له رأي يتفق مع الآخرين ويمكنه ابداءه . والبعض الاخر له آراء تختلف عن الأخرين .

٤ ـ لا يعبر الجميع عن أفكارهم وآرائهم بسبب بعض الأفكار الخاطئة التي في أذهانهم والتي تمنعهم من التعبير عن آرائهم ( يذكر المشاركات بعضا منها).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٧) تعرض الباحثة الموقف الآتي :

عند التخطيط مع الفصل لرحلة مدرسية يقع اختيار الجميع ويتحمسوا بشدة لمكان معين . تعتقدين أن الذهاب إلى هذا المكان في هذا الوقت من العام متعب وغير مريح ، وتفضلين أحد الأماكن الأخرى المعروضة للاختيار منها ، هل تعبرين عن رأيك ، تصوري الحوار الذي سيدور بينك وبين ذاتك ؟

تتلقى الباحثة استجابات بعض المجموعات ، ويتم تحليلها ثم تقديم التغذية المرتدة المناسبة .

(٨) تطلب الباحثة من المشتركات استدعاء موقفين من مواقف الحياة ، يظهر الموقف الأول توكيد يهتم في التعبير عن اراءهم وأفكارهم في موضوع ما ، ويظهر الموقف الثاني اسلوبا لا يتسم بالتوكيدية في التعبير عن اراءهم وأفكارهم ، يستدعي المشتركات أيضا الحوار الذاتي ومشاعرهم في كلا الموقفين ، ثم يتصوروا الحوار الذاتي الايجابي للموقف الثاني .

تتلقى الباحثة استجابات بعض المجموعات ، ويتم عمل مقارنة بين العمليات العقلية والوجدانية في الموقفين وتقديم التغذية المرتدة المناسبة .

(٩) **ملخص الوحدة :**

تطلب الباحثة من المشتركات تعريف لما تم التعرف عليه في جلسة اليوم من مهارات ومفاهيم واستراتيجيات .

- التوازن بين الحقوق والواجبات .
- أهمية مهارة تأجيل القرار / استراتيجية تأجيل القرار / استراتيجية التعبير عن الأراء والأفكار .
- الأفكار الخاطئة التي تعوق التعبير عن الاراء/ التمييز بين التعبير التوكيدي عن الرأي والعناد .

(١٠) **النشاط المنزلي :**

١ ـ استدعي أحد المواقف التي تسرعتي فيها في اتخاذ قرار ندمتي عليه لاحقا . استدعي الحوار الذاتي السلبي في ذلك الموقف . ثم تصوري السلوك الايجابي البديل وما رافقه من عمليات عقلية ووجدانية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢ ـ حتى الوحدة القادمة اذكري المواقف التي تصرفتي فيها بايجابية شعرتي فيها بالرضا عن نفسك .

٣ ـ اذكري أحد المواقف التي اختلف فيها رأيك مع الطرف الآخر في الموقف . كيف عبرتي عن رأيك ، صوري العمليات العقلية والوجدانية المصاحبة .

**(١١) تقييم الوحدة :**

قيمي جلسة اليوم في النموذج المرفق .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الثانية عشر

**الأهـــداف :**

١ ـ تستطيع المشاركة أن تميز متى يجب أن تمارس الاستجابة التوكيدية ومتى لا تمارسها سواء فيما يتعلق بالمواقف أو الأشخاص أو الزمن .

٢ ـ تستطيع المشاركة أن تميز الحوار الذاتي السلبي عن الحوار الذاتي الإيجابي .

٣ ـ تستطيع المشاركة أن تنتبه إلى الحوار الذاتي السلبي وتقر لنفسها على الأقل أنه سلبي وتحوله إلى صورته الإيجابية عند عدم الرغبة في تلبية طلبات الآخرين.

٤ ـ تستطيع المشاركة أن تعتذر عن القيام بعمل ما لأنه يخل بالتوازن بين حقوقها وحقوق الآخرين بدون الشعور بالندم أو الاحراج .

٥ ـ تستطيع المشاركة أن تحلل الموقف وتدرك تأثيره ، ودوام هذا التأثير عليها وعلى الأطراف المعنية في الموقف .

٦ ـ تستطيع المشاركة أن تلاحظ نمو استجابتها التوكيدية على مقياس للتقدم .

**خطوات سير الوحدة :**

(١) تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية.

(٢) مناقشة النشاط المنزلي للجلسة السابقة .

(٣) تعرض الباحثة الموقف الآتي :

تتفق أمل وفاطمة وليلى على عدم السماح لعائشة بنقل الوظيفة المنزلية عنهم وذلك خوفا من تهديد المدرسة بحرمان من تتشابه وظائفهم من درجة الواجب المنزلي . وكالعادة تطلب عائشة منهم نقل الوظيفة متعللة بانشغالها بمرض والدتها عن أداء الوظيفة المنزلية . اختلفت أساليب استجابتهم لطلبها ، فماذا تتوقعين أن تكون استجاباتهم ؟

تتلقى الباحثة بعض من استجابات المجموعات ، وتتم المقارنه بين الاستجابات الثلاثة وتحليل العمليات العقلية والوجدانية لكل منها ، وتقديم التغذية المرتدة المناسبة .

في مناقشة عامة مع المشتركات تتوجه الباحثة بالأسئلة الآتية :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١ ـ هل نستطيع أن نوافق على طلبات الآخرين ، في كل الأوقات ، ومع كل الأفراد ، وعلى كل الأشياء ؟ متى نوافق ومتى لا نوافق ؟

٢ ـ ما هي الأسباب التي تجعلنا نجد صعوبة في رفض طلبات الآخرين ؟

٣ ـ ماذا يحدث عندما تقدمي مساعدة أو تلبي طلبا وانتى غير مقتنعة بذلك ؟

٤ ـ ما أهمية ممارسة هذه المهارة في حياتنا ؟

تتلقى الباحثة استجابات المشاركات على هذه الأسئلة وتتناقش معهم حولها وتطلب التدليل على استجاباتهم بالأمثلة ثم تقدم التغذية المرتدة المناسبة وتلخص الإجابة بعد استنفاذ إجابة المشتركات في الآتي :

ـ يستمتع معظم الناس تقريبا بتقديم القليل من المساعدة للآخرين ولا يمانعوا في ذلك وخاصة إذا كانت هذه الطلبات التي يطلبها الآخرون لا تتعارض مع مصالحهم وتخدم حقوقهم وحدودهم ولا يعني ذلك أنهم مستعدون لتلبية أي طلب في أي وقت ولكل شخص ، فالفرد لايجب أن يرضي الآخرين على حساب مصلحته .

ـ في أوقات معينة أو مع أشخاص معينين أو في مواقف معينة يود البعض داخليا أن يرفض الطلبات المقدمة إليه وذلك لعدم رغبتهم في تلبية الطلب أو لتعارضها مع مصالحهم ولكنهم يجدوا صعوبة في ذلك إما بسبب بعض الأفكار الخاطئة التي تمنعهم من ذلك ( تذكر المشاركات بعض هذه الأفكار) أو بسبب طبيعة علاقته بالشخص الآخر في الموقف ( تذكر المشاركات بعض الأمثلة) أو لأن الموقف يقتضي أن لا يرفضوا تلك الطلبات ( أمثلة من المشتركات).

ـ عندما أقدم خدمة لشخص ما أو ألبي له طلبه فإنه يصبح على المدى القريب مصدر ضيق لي وعبء علي وأكون بذلك قد قدمت له علامة خاطئة على أن تصرفه مقبول ، أما على المدى البعيد ، فسيتصرف هذا الشخص في ضوء هذه المعلومة الخاطئة والتي يترتب عليه تنازلي عن حقوقي واكتساب حقوق جديدة لهذا الشخص .

ـ عندما نتمكن من استخدام هذه المهارة على وجه جيد ( مهارة رفض المطالب غير المعقولة) فإننا نستطيع حينئذ أن ندافع عن حقوقنا وان نعبر عن مشاعرنا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بصراحة ، وبالتالي لا نشعر بالضيق أو التوتر بسبب أداءنا أو تلبيتنا لطلب الآخرون رغم كرهنا لذلك ، مما يخلق لدينا شعور بالرضا عن الذات والآخرين.

(٤) تطلب الباحثة من المشاركات ذكر بعض الأمثلة التي وجدوا فيها صعوبة في رفض طلبات الآخرين . تستمع الباحثة وباقي المشتركات إلى بعض هذه المواقف ولتحليل العمليات العقلية والوجدانية فيها . ثم تطلب منهم الباحثة تصور الاستجابة التوكيدية لهذا الموقف والحوار الذاتي الإيجابي لها وتقدم التغذية المرتدة المناسبة .

(٥) تطلب الباحثة من المشاركات تمييز الحوار الذاتي الإيجابي ، والحوار الذاتي السلبي، ثم تحويل الحوار الذاتي السلبي إلى إيجابي .

١ ـ سأقول له أنني حالياً لا أستطيع تلبية طلبه وربما أستطيع ذلك في وقت أخر.

٢ ـ ليس هناك ارتباط تام بين الصداقة أو العلاقات الحميمة وبين تلبية كل طلب بغض النظر عن حقوقي وعدم ملائمة الطلب لي .

٣ ـ لو رفضت طلبه قد يهملني .

٤ ـ لن أرفض طلبه حتى لا أضطر أن أقول له السبب الحقيقي .

٥ ـ إذا رفضت طلبه فانه قد ينزعج مني ويشعر أنني أرفضه شخصياً ولن يطلب مني شيئاً مرة أخرى بل قد يتوقف عن محبتي .

٦ ـ أن رفض طلبات الآخرين ليس نوع من الأنانية فكما يتمتعون هم بحق الطلب أتمتع أنا بحق الرفض .

٧ ـ أنه أقل إيلاما لي أن أقبل طلبه بدلا من أن أواجه الإحساس بالذنب والأسف لرفضي طلبه .

(٧) في ضوء الاستجابات السابقة تطلب الباحثة من المشاركات ذكر أهم استراتيجيات رفض مطالب الآخرين ، تتلقى الباحثة استجابات المشاركات وتتناقش معهم حولها وبعد استنفاذ استجابات المشاركات تلخصها الباحثة في الآتي :

١ ـ التعبير بتوكيدية عن رفض الطلبات ليس له اسلوب واحد أو قالب ثابت ، ولكنه يختلف باختلاف الأشخاص والمواقف ، ففي مواقف معينة ومع أشخاص معينة لابد من ذكر الأسباب الحقيقية لرفضنا ، ففي العلاقات الشخصية الحميمة أو

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

علاقات العمل يكون من المناسب أن أقدم بعض التفسيرات مثلا " لا أستطيع أن أعيرك كتابي قبل الامتحان بفترة قصيرة فأنا لم أذاكر بعد" ، في حين أنه ليس من الضروري أن تبرر للغرباء رفضا لطلبهم ، فمثلا ليس من الضروري أن أبين للبائع لماذا لا أرغب في شراء بضاعته التي عرضها علي ( تذكر المشاركات بعض الأمثلة ).

٢ ـ هناك مواقف تفرض علينا أن لا نرفض الطلب المقدم لنا ، فهذه المواقف التي لا يتقبل فيها الطرف الآخر توكيدنا لذاتنا ، العلاقات الوالدية ، المصالح المشتركة ، الخوف من عقاب الطرف الآخر أوغضبه وهذا يترك لموازنة الشخص نفسه في اتخاذ القرار ( تذكر المشاركات بعض الأمثلة).

٣ ـ لا يجب أن يكون الرفض قاطعا فأحيانا تستطيع تلبية جزء من الطلب مثلا " لا أستطيع أن أعيرك كتابي حتى الغد ولكن باستطاعتك أن تأخذه لمدة ساعتين لتصور ما يلزمك منه ".

٤ ـ عند رفض الطلب يفضل أن يكون الشخص مباشر ويعطي أسبابا حقيقية لو كان سيقدم أسبابا لرفضه ، إلا إذا تطلب الموقف عكس ذلك ( تذكر المشاركات بعض الأمثلة ).

٥ ـ حين ترفض طلب ما لابد أن تأخذ في الاعتبار ثلاثة أشياء .

أ ـ كيف يؤثر هذا الرفض عليك .

ب ـ كيف يؤثر هذا الرفض على علاقتك بالشخص الأخر مستقبلا .

جـ ـ كيف يؤثر هذا الرفض على الشخص الأخر ومصلحته .

**(٨) ملخص الوحدة :**

تطلب الباحثة من المشتركات استدعاء المفاهيم والمهارات والاستراتيجيات التي تم تعلمها في جلسة اليوم وهي :

ـ رفض طلبات الأخرين ، أهميتها واستراتيجيتها .

ـ معوقات مهارة التقدم بالطلبات للأخرين .

ـ التمييز بين الحوار الذاتي الإيجابي والحوار الذاتي السلبي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**(٩) النشاط المنزلي :**

١ ـ اذكري أحد المواقف التي رفضتي فيها طلباً ما باسلوب توكيدي ، صفي العمليات العقلية والوجدانية في ذلك الموقف .

٢ ـ اطلبي من أفراد أسرتك وصديقاتك والأفراد المحيطين بك طلباً بسيطاً ولاحظي رد فعلهم . قارني بين استجاباتهم .

٣ ـ لاحظي الأخرون ، وسجلي الطرق التي يستخدمونها في رفض الطلبات .

٤ ـ استدعي أحد المواقف التي لم تكوني فيها مؤكدة لذاتك في رفض طلب ما، حللي العمليات العقلية والوجدانية في ذلك الموقف . تصوري أسلوب سلوكك لو تكرر معك نفس الطلب في نفس الظروف .

**(١٠) تقييم الوحدة :**

يقيم المشاركات جلسة اليوم في النموذج المرفق .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الثالثة عشر

**الأهـــداف :**

١ ـ أن تستطيع المشاركة أن تميز بين الطلب الذي يحقق التوازن بين حقوق الأطراف المختلفة في الموقف والطلب الذي لا يحقق هذا التوازن وذلك من خلال المناقشة.

٢ ـ تستطيع المشاركة أن تحول بعض الأفكار السلبية (الحوار الذاتي السلبي) إلى أفكار ايجابية ( حوار ذاتي ايجابي).

٣ ـ تستطيع المشاركة أن تلاحظ نمو استجابتها التوكيدية على مقياس للتقدم .

٤ ـ تستطيع المشاركة المقارنة بين المواقف التي تستطيع أن تتقدم فيها بطلباتها والمواقف التي لا تستطيع فيها تنفيذ ذلك تبعا لطبيعة الموقف ولطبيعة علاقتها بالشخص الأخر في الموقف .

**خطوات سير الوحدة :**

(١) تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية .

(٢) تعرض بعض المشاركات الأنشطة التي قاموا بها بناء على النشاط المنزلي المكلفين به ثم تناقش الباحثة بعض من هذه الأنشطة وتعطي التغذية المرتدة المناسبة .

(٣) تعرض الباحثة الموقف الأتي :

تستخدم المدرسة في كتابتها على السبورة الطباشير الملونة بحيث تجدين صعوبة في القراءة بوضوح . تلاحظين أن الجميع ينقل بهدوء بينما انتى الوحيدة الذي يضايقك عدم وضوح الخط ، فكيف تتصرفين ؟

تتلقى الباحثة بعض الاستجابات وتقارن بينها ، وتسأل المشتركات عن الحوار الذاتي الذي دار بذهنهم قبل التقدم بطلباتهم ثم تقدم التغذية المرتدة المناسبة .

تعلق الباحثة على التدريب السابق بأن البعض لا يمتلكون قدر كاف من التوكيدية يمكنهم من التقدمم بمطالبهم للأخرين ، وفي جلسة اليوم سنتعرف على مهارة التقدم بمطالب للأخرين ثم تطرح بعض الأسئلة على المشاركات :

١ ـ هل صادفتي يوما صعوبة في سؤال شخص ما عن معلومة معينة أو طلب إرشادك لمكان ما أو لم تملكي الجرأة لطلب استعارة غرض ما من صديقتك أو

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إحدى معارفك ، أو ترددتي كثيرا قبل التقدم بطلب بعض المال من والدك أو والدتك ، ما سبب هذا التردد أو الصعوبة في التقدم بطلباتك إلى الأخرين وما هي الأفكار التي تدور بذهنك وتعيقك من التقدم بطلباتك ؟

٢ ـ هل تستطيعين استدعاء بعض هذه المواقف ؟

تتلقى الباحثة من المجموعات بعض المواقف وشكل الحوار الذاتي السلبي في تلك المواقف والذى كان السبب في إحجامهم عن التقدم بطلباتهم ودرجة تكرار هذا الاحجام لديهم وتأثيره السلبي عليهم .

(٤) توجه الباحثة السؤال الأتي للمشتركات :

بوجه عام عندما تريدين التقدم بطلباتك إلى الأخرين ما هي الافكار التي تدور في ذهنك وتمنعك من التقدم بهذه الطلبات ؟

بعد تلقي استجابات المشاركات المختلفة ، وبعد استنفاذ اجاباتهم تلخصها الباحثة في الجدول الأتي ثم تطلب من المشتركات الرد على هذه الأفكار غير الصحيحة في الجهة المقابلة من الجدول .

| بعض الأفكار غير الصحيحة | الرد عليها |
|---|---|
| ١ـ قد يرفض الطرف الأخر طلبي وأشعر أنني شخص غير مرغوب فيه وأشعر بالضيق. | ـ حتى لو رفض فإنني أكون قد تصرفت بإيجابية وذلك لأنني تقدمت بطلبي وأعطيت نفسي فرصة للنجاح ، وأن الرفض كان لطلبي وليس لشخصي . ولو رفض أحدهم طلبي فقد يوافق الكثيرون على طلبات أخرى ، ولا يعني هذا نهاية العالم . |
| ٢ـ يمنعني خجلي وكبرياتي من التقدم بطلبات للأخرين . | ـ إذا لم أتقدم بطلباتي فإن الأخرون لن يعرفوا ما أريد وسيعتبرون أنني راض بالوضع الحالي . |
| ٣ ـ خوفي من أن أكون عرضة لانتقاد الأخرين وغضبهم . | ـ عندما أراعي حقوق الأخرين كما أراعي حقوقي عند التقدم بطلبي فإن الاخرون سيحترمون سلوكي هذا.كما أن هناك بعض الأفراد والمواقف التي يجب أن أراعي أن لا أتقدم بطلب فيها. |
| ٤ـ رغبتي في أن أكون مستقلة وغير مدينة لأحد . | ـ أننا لا نعيش بمعزل عن الآخرين، وهم يحتاجون لنا كما نحتاج لهم ، وتقدمي بطلباتي المعقولة لهم قد يساعدهم على فعل الشيء نفسه عند احتياجهم لي . |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تدريب :**

(٥) تقول الباحثة هناك مواقف تستطيعين بسهولة التقدم فيها بطلباتك، ومواقف لا تستطيعن فيها ذلك ، ومواقف من نوع ثالث بين هذا وذاك .اذكري بعض الأمثلة من حياتك الفعلية على كل نوع من الأنواع الثلاثة واضعة في الاعتبار نوع الموقف، والطرف الآخر في الموقف والزمن الذي تقدمتي فيه بطلبك حيث أن لها أثرها الإيجابي أو السلبي عند التقدم بالطلب .

| نوع الموقف / عناصر الموقف | مواقف من السهل عليك أن تتقدمي فيها بطلباتك | مواقف تستطيعين فيها التقدم بطلباتك في أحيان ولا تستطيعين ذلك في أحيان أخرى | مواقف من الصعب عليك أن تتقدمي فيها بطلباتك |
|---|---|---|---|
| الطرف الاخر في الموقف<br>نوعية الموقف<br>زمن الموقف | | | |

تتلقى الباحثة لبعض من الأمثلة التي تذكرها المجموعات ، وتستمع إلى تحليل المواقف والمقارنه بينها وتقدم التغذية المرتدة المناسبة.

(٦) على ضوء التدريبات والمناقشات السابقة والأمثلة فيما يتعلق بتقديم الطلبات إلى الآخرين تطلب الباحثة من المشاركات مناقشة استراتيجيات التقدم بطلبات للآخرين باسلوب إيجابي أو توكيدي .

بعد مناقشة الباحثة والمشتركات لهذه الشروط والاستراتيجيات ، وبعد استنفاذ اجاباتهم تلخص الباحثة هذه الاستراتيجيات في الآتي وتطالبهم بايراد الأمثلة على كل بند منها :

١ ـ كن صريحا عند التقدم بطلبك ، وحدد ما تريده مباشرة من الطرف الآخر حتى يفهم ما تريد . **مثال:** لا تشتكى من شعورك بالحر وإنما اطلب مباشرة من مضيفتك تشغيل المكيف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢ ـ ضمني طلبك معلومات محددة تساعد الطرف الآخر ليقرر إذا كان سيوافق على طلبك أم يرفضه . **مثال:** احتاج إلى مساعدتك اليوم في عمل بعض أصناف الحلوى التي تجيدينها فلدي ضيوف في السابعة مساء.

٣ ـ امنحي الطرف الآخر وقتا كافيا ليفكر في طلبك وبوجه إليك الأسئلة المتعلقة به ليحدد على ضوئها إذا كان سيقبل الطلب أم يرفضه .

٤ ـ إذا كنتي تعتقدين أن الطرف الآخر سيوافق على طلبك خجلا منك ، فيمكنك إعلامه بأنك لن تتضايقي منه لو لم تسنح له ظروفه بتلبية طلبك .

٥ ـ لا تتأخري كثيرا في التقدم بطلبك حتى تصلي إلى درجة من اليأس تجعل من الصعب عليك أن تتقبلي رفض الآخرين لطلبك .

٦ ـ لا تدفعي الطرف الآخر للموافقة على طلبك باستخدام حيلة الشعور بالذنب (مثال: إذا لم تساعديني فإنني لن أجد هذه الفرصة مرة أخرى) أو بإضافة عواقب سلبية إذا لم يتم الموافقة على طلبك " إذا لم تساعديني اليوم فلن أكلمك أبدا ".

**تلخيص الوحدة :**

تطلب الباحثة من المشتركات تعريف ما تم التعرف عليه في جلسة اليوم من مهارات واستراتيجيات. التقدم بطلبات للآخرين . معوقات مهارة التقدم بالطلبات استراتيجية التقدم بالطلبات .

**النشاط المنزلي :**

١ ـ تصوري نفسك في المواقف التالية وتقدمي بالطلب الذي يقتضيه الموقف :

ـ تريدين من مدرستك أن تؤجل امتحانك إلى يوم اخر لظروف خاصة .

ـ تريد من الجرسون أن يبدل الطبق الذي أحضره بالطبق الذي طلبته .

٢ ـ اذكري أحد المواقف الذى تجدين فيه صعوبة في التقدم بطلب للطرف الآخرفي الموقف تصوري السلوك الإيجابي لهذا الموقف والحوارالإيجابي الذي يؤدى إليه.

٣ ـ لاحظي سلوك الآخرين حولك ، أو على شاشة التليفزيون . اذكري عدد من المواقف التي تتضمن التقدم بطلبات للآخرين وعلقي عليها.

**تقييم الوحدة :**

قيمي جلسة اليوم على النموذج المرفق .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الرابعة عشر

**الأهـــداف :**

١ ـ تستطيع المشاركة أن تبدأ محادثة مع شخص تلتقى به للمرة الأولى، وأن تعمل على استمرار هذه المحادثة .

٢ ـ تستطيع المشاركة أن تميز بين الأسئلة المحددة ـ حيث الإجابة بنعم أولا ـ والأسئلة المفتوحة التى تعطي الفرصة للحوار ، وان تستخدم هذين النوعين في محادثتها مع الأخرين .

٣ ـ تستطيع المشاركة أن تنفذ التعليمات المتمثلة في صورة أدوار تلعبها في حياتها اليومية تبعاً للتدريب المرفق .

**خطوات سير الوحدة :**

(١) تبادل الممارسات التوكيدية الفعلية في الحياة اليومية .

(٢) تعرض بعض المشاركات الأنشطة التي قاموا بها بناء على النشاط المنزلي المكلفين به . ثم تناقش الباحثة معهم بعض هذه الأنشطة .

(٣) تقدم الباحثة الموقفين الأتيين للمشاركات وتطلب منهم تصور الاستجابة التوكيدية. لهذين الموقفين بالإضافة إلى العمليات العقلية والوجدانية :

أ ـ تتواجدين في مناسبة ما مع إحدى الشخصيات التي تتطلعين للتعرف عليها، وتكون هذه هي المرة الأولى التي تشاهديها فيها ، فكيف تتصرفين؟

ب ـ خلال انتظارك للدخول على الطبيب تجلسين بقرب احداهم ، كيف تقضين وقتك حين تطول فترة الانتظار ؟

ـ تذكر عدد من االمجموعات تصورها للاستجابة في هذين الموقفين مع وصفهم للحوار الذاتي والمشاعر المصاحبة في كل موقف وتوفر الباحثة وباقي المشتركات التغذية المرتدة المناسبة .

ـ تسأل الباحثة : ماذا يسمى المهارة التي يمتلكها الأفراد الذين يستطيعوا بد حديث أو حوار مع الطرف الأخر في الموقف (الغرباء).

تتلقى استجابات الطالبات وتبين لهم أهمية مهارة بدء محادثة مع الغرباء في التفاعل الاجتماعي بين الأفراد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ تعقد الباحثة مقارنة بين الشخصية التوكيدية وغير التوكيدية فى كل موقف في ضوء الأسئلة الآتية :

١ ـ أيهما تقضي وقتا أسعد وتستفيد أكثر ولماذا ؟

٢ ـ ما قيمة هذه المهارة وما استراتيجياتها ؟

تتلقى الباحثة استجابات المشتركات والتي تتركز حول أهمية هذه المهارة في توسيع دائرة معارف الفرد والاستفادة من وقتنا بالتعرف إلى أفراد جدد قد تضيف معرفتنا لهم شيئا جديدا .

وتضيف هذه المهارة إلى الفرد الجرأة والمبادأة وتقوده إلى الثقة بالنفس. وأن أسهل الطرق لبدء محادثه مع الطرف الأخر هي أن تشاركه بمعلومات عن نفسك، كأن تقدم نفسك له أو تصرخ بشيء عن ذاتك ، مثل هذه أول مرة أسافر إلى هذه البلد ، أو أنني اتعالج عند هذا الدكتور منذ فترة طويلة ... الخ. وبالتالي سوف يعطيك الشخص الأخر معلومات عن نفسه ، وعن شعوره وطبيعة عمله ، وأشياء أخرى كثيرة تساعد على متابعة المحادثة .

(٤) تدعو الباحثة المشاركات لاستدعاء أخر مرة بدأوا فيها محادثة مع أحد الأشخاص الغريبين عنهم أو الذين يقابلونهم للمرة الأولى وتذكر نوعية الأسئلة التي طرحت في ذلك الموقف ، وماهية الحوار الداخلي الذي دار في ذهنهم قبل بدء المحادثة وخلالها وبعد انتهائها ، وشعور كلا الطرفين .

تستمع الباحثة إلى خبرات بعض المشاركات وإلى نوعية الأسئلة التي تطرح في مثل هذه المواقف ، وتضع على السبورة ( المقسمة إلى قسمين) الاجابة المتوقعة لكل سؤال ، ثم تسأل : أي قسم من الإجابات يثير سؤال بعده ؟

بعد تلقى إجابات المشتركات ، تعلق الباحثة بأنها تستنتج من الأمثلة المقدمة أن هناك نوعين من الأسئلة :

ـ نوع يساعد على استمرار المحادثة بإثارة أسئلة أخرى وبالتالي يحدث تفاعل أكثر وهو ما يسمى بالأسئلة المفتوحة ( غير المحددة Open- ended questions).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ والنوع الآخر من الأسئلة لا يساعد على استمرار المحادثة وتكون اجابته بنعم أو لا وفيه يقع عبء المحادثة على السائل حيث لا تستمر المحادثة طويلاً ويسمى بالأسئلة المحددة / المغلقة (Colsed-ended questions) .

والمحادثة الجيدة تتضمن كلا النوعين وان غلب عليها الأسئلة المفتوحة.

وتطلب الباحثة من كل مشتركة أن توجه إلى زميلتها في خلال دقيقة واحدة عدد من الأسئلة التي تؤدي إلى استمرار المحادثة بينهما .

(٦) تطرح الباحثة الموقف الآتي : تلتقين بإحداهم لأول مرة ( خلال حفل عشاء أثنا سفرك على متن طائرة ، في الفصل في اليوم الأول من العام الدراسي ) ما هو تصورك لنوع الحديث الذي سيدور بينكم ؟

تقوم كل مشتركتان بإعداد حوار يتضمن عدد من الأسئلة ومعلومات تكشف فيها المتحدثتين عن ذواتهم .

تعرض عدد من المشاركات الحوار الذي تم إعداده ، وتصور بالعمليات العقلية والوجدانية.

تتناقش الباحثة وباقي أفراد المجموعة حول هذا الحوار وكفاءته ويقدموا التغذية المرتدة المناسبة .

(٧) تقدم الباحثة تدريب Bingo ويتضمن أن تحصل المشاركة على أكبر قدر ممكن من التوقيع من عدد من الأشخاص الذين تتعامل معهم في حياتها اليومية مقابل ممارستها لعدد من مهارات السلوك التوكيدي .

تتناقش الباحثة مع المشاركات حول هذا التدريب وتتلقى أسئلتهم . يمكن أن تبدأ المشاركة هذا النشاط في المدرسة مع صديقاتها وزميلاتها ومدرساتها ثم تنهيه في المنزل مع الأسرة والمعارف حتى الوحدة القادمة .

(٨) **ملخص الوحدة :**

تسأل الباحثة المشاركات عن ما أضافوه من مهارات واستراتيجيات في سبيل تدربهم على التوكيدية وتتلقى إجاباتهم باختصار والتي تدور حول :

ـ بدء المحادثة مع الغرباء / أهميتها / استراتيجيتها .

ـ أنواع الأسئلة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**(٩) النشاط المنزلي :**

١ ـ نفذي المطلوب منك في تدريب Bingo .

٢ ـ ابدئي محادثة مع أحد الأفراد الذين لا تعرفينهم من قبل واعملي على استمرار هذه المحادثة لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق . اذكري مشاعرك والعمليات العقلية التي تضمنها الموقف .

٣ ـ تخيلي نفسك تلتقين بأحد المشاهير ( من نجوم السياسة أو الفن أو الرياضة) كيف ستبدأين معه الحديث وكيف ستعملين على أن يطول هذا الحديث لأطول مدة ممكنة . اذكري الأسئلة التي ستطرحيها .

**(١٠) تقييم الوحدة :**

قيمي جلسة اليوم في النموذج المرفق .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

احصلى على تواقيع من أفراد تتناسب صفاتهم مع ما ذكر أدناه .
يجب ملاحظة أن كل **شخص** هنا تشير إلى كلا الجنسين ، فقد ترمز إلى والدك أو والدتك أو أختك أو أخوك أو إحدى صديقاتك أو مدرساتك أو أي من الأقارب والمعارف

| | | | |
|---|---|---|---|
| شخص تحترميه جيدا اخبري هذا الشخص بسبب احترامك له. | شخص تستطيعين الاعتماد عليه دائما . دعي هذا الشخص يعرف كيف تعتمدين عليه . | شخص تغيرت مشاعرك تجاهه . اخبريه كيف تغيرت ولماذا ؟ | شخص دائم الشكوى لك عن مشاكله . اخبري هذا الشخص عن شعورك لما يفعل . |
| شخص تشعرين بالراحة معه . اخبري هذا الشخص عما يشعرك بالراحة معه. | شخص تستمتعين بالدخول في مسابقات معه تحديه لعمل شيء ما . | مجانا اختاري شخص ..... اكملي | شخص تشعرين أنك تتشابهين معه في أمور كثيرة . تناقشي معه في بعض تشابهاتكم واختلافاتكم . |
| شخص عرفته لمدة طويلة استعيدا بعض الذكريات معا . | شخص تستمتعين بالضحك معه. شاركيه في بعض النكت واقضيا وقتا ممتعا | شخص يخيفك اخبريه بمشاعرك تجاهه وبأسباب خوفك منه | شخص تذهبين إليه لأخذ رأيه . اسألي هذا الشخص بخصوص شيء ما . اختلفي او اتفقي معه . |
| شخص تتقابلين معه كثيرا اخبري هذا الشخص عن الأشياء التي تقدرينها فيه والتي تستائين منها . | شخص يجعلك تشعرين أنك متميزة . دعيه يعرف كم هو مميز بالنسبة لك . | شخص تشركينه في أخص أسرارك . اطلعيه على أحد أسرارك . | شخص يجعلك دائما تشعرين بالغضب . أخبريه عن الأشياء التي تغضبك منه . |
| شخص تحبين الاحتذاء به أخبريه عن أسباب ذلك . | شخص يعرفك أكثر من أي إنسان اخر . | شخص لا يحتمل اختلافك معه في الرأي. أخبريه بذلك واطلبي منه أن يعطيك الفرصة لابداء رأيك بحرية . | شخص ينتقد سلوكك كثيرا أخبريه أنك مستعدة لسماع نقده ولكن باسلوب أقل حدة . |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الخامسة عشر

**الأهـــداف :**

١ ـ تستطيع الطالبه أن تلاحظ النمو الذي حققته في المهارات التوكيدية المختلفة وذلك من خلال ملاحظة أدائها لبعض التدريبيات التوكيدية .

٢ ـ تستطيع المشاركة أن تقيم مدى استفادتها من البرنامج التدريبي من خلال الاجابة على بعض الأسئلة المتعلقة بتقييم البرنامج من وجهة نظر المشاركة .

**خطوات سير الوحدة :**

(١) تبادل الممارسات التوكيدية العقلية .

(٢) استعراض النشاط المنزلي للجلسة السابقة .

(٣) تقدم الباحثة عدد من التمارين التي تقيس كفاءة المشاركات في التوكيدية وما أحرزته من تقدم ، بينما تلاحظ الباحثة أداء المشاركات أثناء مرورها عليهم .

أ ـ تتحدث الباحثة لمدة دقيقة عن نفسها كنموذج لتأكيد الذات وتستخدم في حديثها عبارات إيجابية مناسبة للتحدث عن الذات ، ثم تطلب ممن يود من المشاركات أن تتحدث عن نفسها لمدة دقيقة بأسلوب إيجابي ، يلي ذلك تقديم التغذية الإيجابية المرتدة من قبل أفراد المجموعة . وكي لا تكون هذه الخبرة مخجلة أو مؤلمة تكون الباحثة مستعدة لاعطاء التغذية الإيجابية المرتدة لأي مشاركة عندما لا تقوم باقي المشاركات بتوجيه التغذية الإيجابية المرتدة لها .

ب ـ ناقشي مع زميلتك ما تتذكرينه من مواقف وافقتي فيها على الطلبات المقدمة لك في حين كنتى تودين في الواقع أن ترفضيها .

جـ ـ بيني لزميلتك الصفات التي تعجبك في شخصيتها ، ولتفعل هي ذلك أيضا.

د ـ اذكري عدد من المخاوف التي لم تعودي تعاني منها كالسابق والتي كانت سببا في كبح السلوك التوكيدي لديك . تستمع الباحثة والمشاركات لبعض من المشاركات ويقدمن التغذية المرتدة المناسبة .

هـ ـ اذكري للمجموعة آخر خبرة مارستي فيها مهارات السلوك التوكيدي واشرحى طبيعة مشاعرك وحوارك الذاتي أثناء المرور بتلك الخبرة . تقدم الباحثة وباقي المشاركات التغذية المرتدة المناسبة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٤) توجه الباحثة للمشاركات التساؤل الآتي :
والآن ونحن ننهي هذا البرنامج التدريبي هل يجب أن يكون سلوكنا تجاه الآخرين وفقاً لما نريد أم يكون رد فعل لسلوكيات الآخرين تجاهنا ؟
تتلقى استجابات المشاركات وتتناقش معهم حولها ثم تسوق الباحثة للمشاركات قصة الرجل الذي يشكر بائع الجرائد يومياً عندما يشتري منه الجريدة، بينما لا يصدر ذلك البائع أي استجابة مقابل هذا الشكر ، وعندما يسأله صديقه عن استمرار شكره له وعدم تغيير سلوكه بسلوك يتناسب مع سلوك بائع الجرائد رد قائلاً " لماذا يجب أن اتركه يقرر الطريقة التى أتصرف بها ؟.
تسأل الباحثة المشاركات عن العبرة التي تخرج بها من هذه القصة . تتلقى الاستجابات وتوجزها في الآتي " يجب أن يكون الفرد هو الذي يدير اسلوب حياته وأن لا يجعل الآخرون يقومون بذلك بدلاً منه ، أي لابد أن يكون سلوكنا وفقاً لما نريد ولما تقتضيه القيم والدين وليس رد فعل لسلوكيات الآخرين .

(٥) قبل أن تختتم الباحثة البرنامج التدريبي تطلب من المشاركات أن ينموا وعيهم إلى أنهم مازالوا جدد في مجال المهارات التوكيدية وأنهم مازالوا يحتاجون إلى الممارسة المستمرة ، وتطلب منهم أن لا يجعلوا ردود أفعال الآخرين تصدمهم وتعيقهم من ممارسة هذا السلوك الإيجابي . ثم تطلب منهم تقييم البرنامج بالإجابة الصريحة على الأسئلة التالية مع التنبيه عليهم أن كتابة الأسماء ليست ضرورية .

١ ـ ما مدى استفادتك من البرنامج ما مدى تأثيره على علاقاتك بالآخرين ؟
٢ ـ أي نواحي التدريب كانت ذات فائدة أكبر بالنسبة لك واستفدت منها أكثر؟
٣ ـ أي نواحي التدريب كانت ذات فائدة أقل بالنسبة لك .
٤ ـ هل هناك أي توجيهات تودين تقديمها لجلسات مستقبلية .

(٦) تشكر الباحثة المشاركات على تعاونهم وتبين لهم مدى استمتاعها بالعمل معهم وتأمل أن تراهم بعد شهر من هذه الوحدة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

# وحدات تدريبية خاصة بالمتدربات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الأولى

**أهداف الوحدة :**

١ ـ أن تستنتج الطالبة أهمية المشاركة في هذا البرنامج التدريبى .

٢ ـ أن تستطيع الطالبه أن تميز وتقارن بين الأساليب السلوكية التوكيدية والانسحابية والعدوانية .

٣ ـ أن تستطيع الطالبة أن تحلل إيجابيات وسلبيات كل نموذج سلوكي من النماذج السلوكية الثلاثة المقدمة لها .

٤ ـ أن تنمي الطالبة وعيها بأهمية التوكيدية كاسلوب فعال للتعامل مع الآخرين بعد مناقشة نماذج السلوك المقدمة .

٥ ـ أن يتكون لدى الطالبة تهيؤ معرفي ووجداني بملاحظة الذات وملاحظة الآخرين.

**الأنشطـــة :**

(١) ١ ـ ماذا نقصد بالحياة الإيجابية وماذا نقصد بالحياة السلبية ؟

٢ ـ كيف تمثل سلوكياتك كطالبة الحياة الإيجابية والحياة السلبية ؟

٣ ـ قدمي نموذج للحياة الإيجابية وأنتى تمارسين دورك كابنة .

٤ ـ قدمي نموذج للحياة السلبية وانتى تمارسين دورك كأخت .

(٢) بناء على الموقف الذي تم تقديمه لك قارنى بين النماذج السلوكية التى تعرضها كل طالبة باستخدام الجدول .

ضعى علامة (✓) إذا كانت العبارة تنطبق على نموذج السلوك المعروض.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| المحكات المستخدمة في المقارنة | نموذج السلوك الذى تعرضه أمل | نموذج السلوك الذىتعرضه ليلى | نموذج السلوك الذىتعرضه سلوى |
|---|---|---|---|
| ١ـ التعبير عن المشاعر والأراء بدون الإساءة لمشاعر الآخرين. | | | |
| ٢ـ الحفاظ على الحقوق مع احترام حقوق الآخرين. | | | |
| ٣ـ التحكم في أسلوب الحياة . | | | |
| ٤ ـ ادراك المحيطين بالفرد إدراكا سليما . | | | |
| ٥ ـ الرضا عن الذات والآخرين . | | | |

والآن من تعتقدين تعرض نموذج حياة أفضل من الأخريات ولماذا ؟ قارني بين النماذج السلوكية الثلاثة من حيث تحقيقها لأهدافها .

(٣) أي الأوصاف الآتية تنطبق على السلوك الإيجابي وأيها ينطبق على السلوك السلبي :

١ ـ يتضمن احترام الذات .

٢ ـ غير مباشر وغير صريح مع نفسه ومع الآخرين .

٣ ـ يفتقر إلى المسئولية لاختياراته وقراراته .

٤ ـ متوتر وغير مرتاح .

٥ ـ واثق من نفسه يشعر بالثقة والأمن .

٦ ـ مسئول تجاه الآخرين .

(٤) هل تستطيعين الآن مبدئيا تعريف كل أسلوب سلوكى من الأساليب الثلاثة في الموقف السابق يمكنك الاستعانة بالنشاط ٢ ، ٣ لمساعدتك في ذلك :

١ ـ السلوك التوكيدى :

٢ ـ السلوك العدواني :

٣ ـ السلوك الانسحابي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٥) اذكري موقفين من المواقف التى مرت بك أو التى لاحظتى فيها سلوك الأفراد ، أحدهما يمثل السلوك الإيجابي والأخر يمثل السلوك السلبي :

ـ الموقف الذى يمثل السلوك الإيجابي :

ـ الموقف الذى يمثل السلوك السلبي :

(٦) ملخص الوحدة :

ما هي المفاهيم الجديدة التى تعرفني عليها في هذه الوحدة ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٧) النشاط المنزلي :

١ ـ لاحظي نفسك والآخرين في المنزل أو في المدرسة أو على شاشة التليفزيون وصفي موقفا أو أكثر يتضح فيه أحد النماذج السلوكية التى تم التعرف عليها في هذه الوحدة . .

٢ ـ استرجعي أحد المواقف التى خبرتها وليكن النموذج السلوكي الذى يعرضه الموقف مساير أو عدواني ، أعيد تصور هذا الموقف في ضوء النموذج التوكيدي . تصوري الأفكار والمشاعر المصاحبة لذلك السلوك الجديد .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الثانية

**أهداف الوحدة :**

١ ـ تستطيع الطالبة أن تقدم بمعاونة الباحثة تعريف لكل من الأساليب السلوكية الثلاثة التى تم التعرف عليها في الوحدة السابقة.

٢ ـ تستطيع الطالبة أن تميز وتقارن بين الأساليب السلوكية الثلاثة من خلال الإجابة على استبيان يتضمن مواقف سلوكية تمثل هذه الأساليب السلوكية .

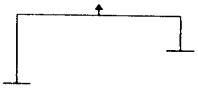
٣ ـ تستطيع الطالبة ان تحول النماذج السلوكية غير التوكيدية إلى نماذج سلوكية توكيدية في مواقف مقدمة لها .

**الأنشطة المتضمنة :**

(١) انظري إلى الأشكال الآتية :

ملاحظة : تمثل كل كفة الحقوق والمشاعر والآراء لكل من الفرد والطرف الأخر فى الموقف .

النموذج الانسحابي



النموذج التوكيدي

النموذج العدواني

١ ـ أين كفة الفرد وكفة الطرف الأخر في كل شكل ؟

٢ ـ قارني بين النماذج السلوكية في الأشكال المختلفة ؟

(٢) فيما يلي مجموعة من الأوصاف السلوكية والمطلوب منك وضع كل وصف أمام النموذج السلوكي المناسب حتى نستطيع أن نصل إلى تعريف لكل نموذج سلوكي من النماذج الثلاثة .

١ ـ هادى ومحترم لذاته وللآخرين.

٢ ـ ينكر حقوقه الذاتية ويظهر الكثير من الاحترام لحاجات الآخرين على حساب حاجاته ومشاعره .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣ ـ لا يضع الاخرين في اعتباره .
٤ ـ يتصرف كضحية ليرضي الأخرين .
٥ ـ مسئولا عن سلوكه وينمى لدى الفرد روح الاستقلالية .
٦ ـ اتصاله بالأخرين واضح ومباشر .
٧ ـ اسلوب يخترق حقوق الأخرين وقد يتضمن الحاق الأذى بهم وفرض آراءه عليهم .
٨ ـ هادي ومحب لذاته وللأخرين.
٩ ـ صريح بطريقة قبيحة ويقلل من قيمة الأخرين .
١٠ـ يتيح فرص إيجابية للتفاعل بين الأفراد .
١١ـ يشعر بالذنب نحو نفسه .
١٢ ـ يشعر الاخرون أنه غير جدير بالتقديروالاحترام وهم متهجيون وساخطون عليه.
١٣ ـ مشاعره عدائية نحو الأخرين .
١٤ ـ يدافع عن حقوقه ويعبر عن آرائه ومشاعره بأمانة وطموحه مع احترامه لحقوق الأخرين.

| انسحابي | توكيدي | عدوان |
|---|---|---|
| | | |

والأن ضعى تعريف لكل نموذج سلوكى باختيار بعض العبارات الوصفية لأى نموذج سلوكى أو جميعها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مثال : التوكيدية : هى الدفاع عن الحقوق والتعبير عن المشاعر والآراء بأمانة وبوضوح وبطريقة ملائمة ومحترمة لحقوق الآخرين .

١ ـ السلوك التوكيدي :

٢ ـ السلوك العدواني :

٣ ـ السلوك السلبى :

**ملخص الوحدة:**

ما هى المفاهيم الجديدة التى تعرفتى عليها في جلسة اليوم ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**النشاط المنزلي :**

١ ـ اختارى من الاستبيان أحد المواقف التى تمثل الأسلوب الانسحابي أو العدواني للسلوك وتصورى البديل التوكيدي في هذا الموقف . تصورى الأفكار والمشاعر قبل وخلال الاستجابة .

٢ ـ استدعي أحد المواقف التى لم تؤكدي ذاتك فيها ، تصورى البديل التوكيدى لها، وقارنى بين الأفكار التى وردت في ذهنك ومشاعرك في ذلك الموقف وقارنيه بالأفكار والمشاعر فى تصورك الجديد للسلوك .

٣ ـ اذكري عدد من المواقف التى تصرفتى فيها بأسلوب توكيدى .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الثالثة

**أهداف الوحدة :**

١ ـ تستطيع الطالبة أن تحدد المهارات الأساسية للسلوك التوكيدي.

٢ ـ تستطيع الطالبة أن تتبين الجوانب اللفظية وغير اللفظية للسلوك التوكيدي.

٣ ـ تستطيع الطالبة أن تنمي الوعي بالحوار الداخلي .

٤ ـ تستطيع الطالبة أن تحدد العوائق التي تحول دون السلوك بتوكيدية .

٥ ـ تستطيع الطالبة أن تضع هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**مضمون الأنشطة :**

(١) أـ بناء على تعريف السلوك التوكيدي فإن المهارات الآتية تعتبر المهارات الأساسية للسلوك التوكيدي ، وتندرج تحت كل مهارة العديد من المهارات الفرعية :

١ ـ الدفاع عن الحقوق مع احترام حقوق الأخرين .

٢ ـ التعبير عن المشاعر والأراء والأفكار مع المحافظة على حق الأخرين في ذلك .

٣ ـ الجسارة الاجتماعية .

ب ـ هل تستطيعين تسمية بعض من المهارات الفرعية التي تندرج تحت كل مهارة رئيسة :

جـ ـ كيف تستفيدين من المهارات الآتية في أداء أدوارك الاجتماعية ؟

١ ـ ما هي المهارة التوكيدية التي احتاجها أثناء تعاملي مع البانعين أكثر من غيرها ؟

٢ ـ ما هي العوامل التي تمنعني من ممارسة توكيدتي في دوري كطالبة؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣ ـ ما هي المهارة التوكيدية التي احتاج إلى ممارستها مع أصدقائي؟

(٢) ينقسم السلوك التوكيدي إلى قسمين :

ماذا يتضمن كل منهما ؟

**تطبيق** : عبر عن رغبتك في تناول قطعة حلوى لأختك التى تمسك علبة الحلوى وتسألك ان كنتى تريدين قطعة حلوى :

لفظيا :

غير لفظيا:

(٣) ما الذى يعيقنا من السلوك على نحو توكيدي ؟

١ ـ الخوف من ماذا ؟

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

٤ ـ

٥ ـ

٦ ـ

٧ ـ

٢ ـ التنشئة الاجتماعية : كيف :

٣ ـ الشعور بالذنب : كيف :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤ ـ عدم القدرة على التعبير عن الآراء والأفكار والمشاعر : لماذا؟

اذكري كيف تؤثر عليك هذه المعوقات في أداءك لأدوارك الاجتماعية (كطالبة ، كابنة ، كصديقة)

(٤) الهدف الإنجازي :

يجب أن يتضمن تنافس مع الذات .

أحدد السلوك الذى أريد أن أصل إليه ( أريد أن أبلغ كل صديقاتي أن يحضرن مكالماتهم الهاتفية لي بين الرابعة والثامنة مساء في خلال فترة زمنية لا تتجاوز اليومين).

ويجب أن يتضمن سلوك أستطيع أن أقيسه ، وقابل للتحقيق خلال المدة الزمنية المحددة .

ضعي هدفاً إنجازيا يتسم بالتوكيدية :

(٥) ملخص الوحدة :

ما هي المفاهيم الجديدة التي تعرفتي عليها في جلسة اليوم ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٦) **النشاط المنزلي :**

١ ـ لاحظي نفسك في أحد المواقف التى كان سلوكك فيها غير توكيديا وحولي اللغة السلبية التى تحدثتي فيها إلى نفسك إلى لغة إيجابية . اذكري تصورك للسلوك التوكيدي في ذلك الموقف ؟

٢ ـ اذكري عدد من المواقف التى تصرفتي فيها باسلوب توكيدي ؟

٣ ـ حتى الوحدة القادمة ضعي لنفسك هدفا انجازيا ونفذيه .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الرابعة

**أهداف الوحدة :**

١ ـ تستطيع المشاركة أن تزيد عدد المرات التى يتحول فيها الحوار الذاتى السلبى إلى ايجابى .

٢ ـ تستطيع المشاركة ان تنمى الوعى بالاتجاه نحو الذات ايجابيا .

٣ ـ تستطيع المشاركة أن تضع هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**مضمون الأنشطة :**

(١) الحوار الذاتى يكون إيجابيا عندما يحث الفرد على السلوك الإيجابى ( اذكرى مثال). ويكون سلبيا عندما يكف السلوك التوكيدي (اذكرى مثال).

تدريب : تريدين أن تطلبي من مدرسة الرياضيات اعادة شرح جزئية معينة لأنها ليست واضحة لديك . لكن هناك بعض الأفكار السلبية التى ترد إلى ذهنك وتمنعك من ذلك . والمطلوب هو أن تبدلي هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية تدفعك إلى أن تتقدمي بطلبك إلى المدرسة .

| الحوار الذاتي السلبي | الحور الذاتي الإيجابي |
|---|---|
| ١ ـ قد تنظر إلي المدرسة والطالبات على أني غبية . | |
| ٢ ـ قد ترفض طلبي وتطلب منى التركيز مرة أخرى. | |
| ٣ ـ قد تتضايق منى وأشعر بالإحراج . | |
| ٤ ـ قد تتهمنى بتضييع وقت الطالبات . | |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | |
|---|---|
| ٥ ـ قد تتهمني بالتفكير في أشياء أخرى أثناء الشرح .<br>٦ـ قد تطلب مني الحضور في الفرصة لتشرح لي ما أريد. وانا أحب أن اقضي الفرصة مع صديقاتي. | |

**تعزيز الذات :**

(٢) كلما زاد إحساس الفرد بأهمية ذاته وتقديره لها ، كلما استطاع الحصول على تقدير الآخرين وإعجابهم به .

**تدريب : اكملي العبارات الأتية عن نفسك :**

١ ـ أشعر بالفخر بنفسى لأننى .....

٢ ـ أتميز .....

٣ ـ هناك ثلاثة أشياء اتقنها تماما هى .....

٤ ـ ما يحسدني الآخرون عليه هو .....

٥ ـ هناك ثلاث صفات أحب أن أكتسبها وهى .....

**(٣) ملخص الدراسة :**

ما هى المفاهيم الجديدة التي تعرفتي عليها في جلسة اليوم ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٤) النشاط المنزلى :

١ ـ صفي سلوكك فـي أحد المواقف التى استطعت فيها أن تحولي الحوا
الذاتى السلبي إلى حوار ذاتي ايجابي وصفى مشاعرك في ذلك الموقف.

٢ ـ اكتبى بعض التصريحات الإيجابية عن ذاتك .

٣ ـ اذكرى عدد من المواقف التى مررتى بها وتصرفتى فيها بتوكيدية .

٤ ـ ضعي هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الخامسة

**أهداف الوحدة :**

١ ـ تستطيع الطالبة أن تتبين إيجابيات وسلبيات السلوك التوكيدي .

٢ ـ تستطيع الطالبة أن تحلل نوعية التفاعل بين الأفراد من خلال الأساليب المختلفة للسلوك .

٣ ـ تستطيع المشاركة أن تضع هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**مضمون الأنشطة :**

(١) ١ ـ هل السلوك التوكيدي هو الأفضل دائماً ؟ لماذا ؟

٢ ـ أي المواقف الآتية لا ينصح فيها بالسلوك التوكيدي ؟

* الصراع بين المستخدم ومستخدمه . ☐
* الاختلافات في الرأى بين الأصدقاء. ☐
* عدم الاتفاق مع البائع حول نوعية أو سعر بضاعة معينة. ☐
* مواقف التفاعل مع زملاء الدراسة . ☐
* الاختلافات بين المدرس والطالب. ☐
* عدم الاتفاق بين الوالدين والأبناء . ☐
* المواقف العدائية مع اللصوص والمعتدين . ☐
* مواقف التفاعل بين الأزواج . ☐
* المواقف التى لا يهتم فيها الشخص الآخر بحقوقنا. ☐

(٢) كيف يكون أداءك وشعورك عندما تتفاعلي مع أفراد مؤكدين لذواتهم مثلك أو عدوانيين أو سلبيين ؟ أكملي الجدول الآتي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| الطرف الآخر / أنتي كشخص مؤكد لذاته | عدواني | انسحابي | توكيدي |
|---|---|---|---|
| الحقوق | | | |
| المشاعر والآراء والأفكار | | | |
| القدرة على التفاعل | | | |
| شعورك نحو نفسك | | | |
| شعورك نحو الآخرين | | | |
| أداءك لأدوارك في الحياة | | | |

**(٣) ملخص الوحدة :**

ما هي المفاهيم الجديدة التى تعرفتي عليها في جلسة اليوم ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**(٤) النشاط المنزلي :**

١ ـ صفي أحد المواقف التى فضلتي فيها أن لا تسلكى على نحو توكيدى وذلك لتعذر أن يكون السلوك التوكيدي مناسباً في ذلك الموقف . صفى الأفكار التى دارت فى ذهنك ومشاعرك في ذلك الموقف .

٢ ـ ضعي هدفاً إجرائيا يتسم بالتوكيدية ؟

٣ ـ استرجعي سلوكك مع الآخرين في المنزل ، في المدرسة ، علاقاتك مع الأصدقاء منذ الوحدة الأولى حتى الآن . هل تلاحظين أي انعكاس للبرنامج التدريبي في حياتك اليومية ، اذكري بعض المواقف وتأثير التدريب في هذا البرنامج على طريقة تعاملك في تلك المواقف .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة السادسة

**أهداف الوحدة :**

١ – تستطيع الطالبة أن تميز بين خصائص الاستماع الجيد والاستماع غير الجيد .

٢ – تتمكن الطالبة من انهاء محادثة استمرت أكثر مما يجب .

٣ – تستطيع الطالبة أن تضع هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**الأنشطـــة :**

(١) كيف يفيدك الاستماع الجيد في ممارسة ادوارك الاجتماعية (كابنه/ كصديقة / كطالبة)؟

(٢) كيف تظهرين للطرف الآخر أنك تستمعين إليه لفظيا وغير لفظيا ؟

لفظيا :

غير لفظيا:

(٣) اسردي لزميلتك أحد المواقف التى مررتي بها ، أثناء ذلك أرصدي لديها مهارات الاستماع الجيد .( ضعي بعض الأمثلة مقابل كل مهارة).

أ – الاستماع فيزيقيا

ب – طلب التوضيح

جـ – الاستجابة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٤) إليك بعض العبارات التى تمثل حواراً للفرد مع ذاته ، والمطلوب منك أن تحددي لنا لماذا لا يستطيع هؤلاء الأفراد الاستماع إلى الطرف الآخر في الموقف .

١ ـ يجب أن أفكر بسرعة بينما هو يتحدث حتى يكون ردي جاهزاً حالما ينهي حديثه فلا يجب أن استمع لكل ما يقول .

٢ ـ أن صوته يسبب لي الضيق والتوتر فهو منخفض جداً . يجب أن أطلب منه أن يرفع درجة صوته قليلاً .

٣ ـ سوف أركز مع ما تقول ليلى ، فلن أضيع وقتى بالاستماع إلى هدى ، فكلامها غير مفهوم ، ولكننى لا أستطيع أن أقول لها ذلك .

٤ ـ أن حديثه كالطلاسم ، أننى لا أستطيع تتبع ما يقول ، يجب أن أنتهز أول فرصة لأستأذن وأغادر .

٥ ـ متى سينهى حديثه ، أنني في عجلة من أمري ولا أستطيع التركيز معه .

٦ ـ لا أستطيع أن أرغم نفسي على الاستماع إليه ، فأنا لا أطيق هذا الشخص ولا أراءه .

٧ ـ ما هذا الهراء ؟ ان هذا الإنسان لا يتسطيع أن يكون جاداً ولو لمرة واحدة، كما أنه حديثه يلي بالأكاديب .

٨ ـ كيف تقول لي أنها تشعر بالسعادة لرؤيتي ووجهها متجهم هكذا ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٥) كيف تستطيعين الاستفادة من استراتيجيات مهارة انهاء محادثة اسنمرت أكثر مما يجب فيى حياتك اليومية ؟ اذكري بعض الأمثلة .

(٦) ملخص الوحدة :

ما هي المفاهيم الجديدة التى تعرفتي عليها في جلسة اليوم ؟.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٧) النشاط المنزلي :

١ ـ صفي هدفا إنجازيا يتسم بالتوكيدية .

٢ ـ حتى الوحدة القادمة لاحظي مهارات الاستماع لديك واذكري أي تقدم.

٣ ـ لاحظي الآخرين وهم يستمعون وضعي قائمة بمهارات الاستماع الموجودة لديهم والمهارات التى يحتاجون إلي تنميتها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة السابعة

**أهداف الوحدة :**

١ ـ أن تستطيع الطالبة أن تعبر عن مشاعرها الإيجابية نحو الآخرين بشكل لفظي أو غير لفظي .

٢ ـ أن تستطيع الطالبة أن تصدر عدد أكبر من المشاعر الإيجابية نحو الآخرين .

٣ ـ أن تستطيع الطالبة أن تتقبل عدد أكبر من مشاعر الآخرين الإيجابية .

٤ ـ أن تستطيع الطالبة أن تضع هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**الأنشطـــة :**

(١) ماذا تقولين لهؤلاء الأفراد لو أردتي التعبير عن مشاعرك الإيجابية نحوهم ؟

أ ـ والدتك :

ب ـ والدك :

جـ ـ أقرب صديقاتك:

د ـ مدرستك :

هـ ـ أخيـك :

و ـ زميلتك في المدرسة :

(٢) كيف تساعدك مهارة التعبير عن المشاعر الإيجابية في ممارسة دورك كابنة ؟

(٣) حولي الحوار الذاتي السلبي إلى حوار ذاتي إيجابي يساعدك على توجيه المديح والاطراء للآخرين وتقبله منهم :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| الحوار الذاتي السلبي | الحوار الذاتي الإيجابي |
|---|---|
| ١- لن أبين لها إعجابي بشعرها الجميل، فسوف تعتقد أننى ساحسدها .<br>٢ - لوقلت لها انها أكثرنا مهارة فىالتحدث باللغة الانجليزية فقد تشعر بالغرور.<br>٣ -فستانها بسيط ولكنه جميل، اخشى أن تعتقد أننى أسخر منها لو أبديت إعجابي به.<br>٤ - أود أن أبدي إعجابي بأسلوب مدرستنا في التعامل معنا ولكننى أخشى أن تعتقد أننى امتدحها لغرض ما.<br>٥ - ماذا نقصد بقولها أنها تحب منزلنا، ان منزلنا صغير جدا مقارنة بمنزلها ولا يحوي ذلك الأثاث الفاخر كما في منزلهم.<br>٦- لابد أن أقول لها أنها " بل انتى الأجمل" ردا على امتداحها لجمالي وإلا اعتبرتنى مغرورة . | |

**(٤) ملخص الوحدة :**

ما هي المفاهيم الجديدة التى تعرفتي عليها في جلسة اليوم ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**(٥) النشاط المنزلي :**

١ ـ ضعي هدفا إنجازيا يتسم بالتوكيدية ..

٢ ـ اذكري أحد المواقف التي عبرتي فيها عن مشاعرك الإيجابية نحو شخص لم تتعودي عمل ذلك معه . اذكري شعورك في ذلك الموقف والحوار الذاتي الذي دار بذهنك قبل إصدار استجابتك .

٣ ـ صفي أحد المواقف التى تلقيتي فيها أي مشاعر ايجابية من الآخرين، كيف كانت استجابتك وما هي الأفكار والمشاعر التى رافقتك خلال استجابتك.

٤ ـ لاحظي نفسك ، هل تعززين ذاتك بعد قيامك بانجاز ما ، ما هو شعورك بعد أن تعبري عن نفسك بتوكيدية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الثامنة

**أهداف الوحدة :**

١ ـ أن تستطيع الطالبة أن تميز بين الأسلوب الانسحابي والأسلوب العدواني والأسلوب التوكيدي في التعبير عن الغضب .

٢ ـ أن تستطيع الطالبة أن تعبر عن غضبها بأسلوب إيجابي .

٣ ـ أن تستطيع الطالبة أن تقترح سلوك بديل أو تناقش البدائل الأخرى مع الطرف الآخر في الموقف .

٤ ـ أن تستطيع أن تحدد سبب شعورها بالغضب .

٥ ـ أن تضع هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

**الأنشطـــة :**

(١) أكملي العبارات الآتية :

أ ـ عدم التعبير عن المشاعر السلبية يؤدي إلى: ١-

٢-

ب ـ التعبير عن المشاعر السلبية يؤدي إلى .....

(٢) لاحظي الاستجابات في المواقف التالية، بعض هذه الاستجابات تحتاج إلى تعديل حتى يصبح التعبير عن الغضب إيجابيا :

أ ـ تصيح غاضبة في اختها وأمام زميلاتها " ألم أطلب منك ألا تعرضي صوري هذه على صديقاتك بدون استئذاني "

ب ـ تقول لزوجها وهي تبتسم " انك تثير غضبي بتأخرك كل يوم عن موعد العشاء . فأنا أضطر إلى تسخين الأكل ، كما أنني أفقد شهيتي من طول الانتظار .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جـ ـ تقول لأخوها الذي قاطعها ليعلق على ما قالته " أنك دائم الازعاج ، انني لا أطيق مقاطعتك لي أثناء حديثي .

د ـ تقول لصديقتها " لن أتناقش معك في هذا الموضوع الآن فأنا متوترة ، سنناقش ذلك بعد أن أهدأ .

هـ ـ تقول لأختها غاضبة " انك مهملة . فأنتى دائما تضيعين أشيائي. اتذكرين السنة الماضية عندما أضعتى ساعتى ؟

و ـ يقول مخاطبا نفسه " لماذا أشعر بالغضب ، هل السبب أن أختى بدلت القناة التي أشاهدها ، أم أن هناك سبب آخر ؟

(٣) وجهي ٣ رسائل إلى٣ أفراد تعربين فيها عن غضبك بأسلوب توكيدي . ابدئي هذه الرسائل بأننى أشعر بالغضب منك عندما أو أشعر بالغضب لأنك

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

(٤) اعرضى البديل الانسحابي والعدواني والتوكيدي للتعبير عن الغضب في المواقف الآتية :

| | الاستجابة الانسحابية | الاستجابة العدوانية | الاستجابة التوكيدية |
|---|---|---|---|
| ١ـ تقاطعك إحدى الزميلات مرارا أثناء حديثك مما يثير ضيقك . كيف تتصرفين؟ | | | |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | الاستجابة الانسحابية | الاستجابة العدوانية | الاستجابة التوكيدية |
|---|---|---|---|
| ٢ـ تتواعدين مع أخيك على أن يوصلك لزيارة إحدى صديقاتك. يأتيك متأخرا ساعة بعد موعده بعذر تجدينه سخيفا، كيف تتصرفين؟ | | | |
| ٣ ـ تشعرين بالغضب عندما تكتشفين أن ساعتك الثمينة المفقودة منذ اسبوع موجودة في غرفة اختك، كيف تتصرفين ؟ | | | |

(٥) ملخص الوحدة:

ما هي المفاهيم الجديدة التي تعرفتي عليها في جلسة اليوم ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٦) النشاط المنزلي :

١ ـ أخبري شخص ما أنك غاضبة واذكري السبب لذلك وسجلي نتيجة الموقف .

٢ ـ ضعي هدفا انجازيا يتسم بالتوكيدية .

٣ ـ استدعي أحد المواقف التي أثارت غضبك واذكري كيف نفستي فيها عن غضبك . ثم اذكري ـ بناء على ما سبق طرحه من طرق فعالة للتعامل مع الغضب ـ إذا كان لديك الآن تصور آخر للتعبير عن غضبك في ذلك الموقف ، صفيه وصفي العمليات العقلية والوجدانية المصاحبة له .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة التاسعة

**أهداف الوحدة :**

١ ـ أن تستخدم الطالبة استراتيجية التساؤل بدلا من تقييم سلوك الآخرين موضع النقد.

٢ ـ أن تميز الطالبة بين استخدام الأسئلة التي تهدف للتوضيح والاستعلام عن الأسئلة ذات المضمون السلبي كالتهكم والاستنكار .

٣ ـ أن تستطع الطالبة أن تميز بين العبارات الوصفية والعبارات التقييمية عند توجيه النقد .

٤ ـ أن تعرف الطالبة الضوابط التى تحدها عند توجيه النقد للآخرين.

**الأنشطـــة :**

(١) عند توجيه النقد للآخرين تحدثي عن ثلاثة أشياء :

أ ـ

ب ـ

جـ ـ

(٢) المواقف أو سلوكيات الآخرين التى تعتقد أنها تستحق أن يوجه لها النقد قد تكون بسيطة جدا لا يلاحظها الآخرون ، وقد تكون واضحة للجميع . اذكري بعض هذه السلوكيات أو المواقف التى تعتقدين أنها تستحق النقد .

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

(٣) لاحظي النموذج المقدم .

أ ـ انتى تثيرين غضبي ( عبارة تقييمية).

ب ـ استخدامك لمتعلقاتي وأغراضي الخاصة بدون استئذان يثير غضبي (عبارة وصفية) .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

والآن حولي العبارات التقييمية الآتية إلى عبارات وصفية حتى يصبح النقد الموجه أكثر إيجابية .

١ ـ أنتى إنسانة مزعجة

٢ ـ أنتى دائما مهملة في ما يعهد إليك من مهام وأعمال

٣ ـ أكره فيك عدم محافظتك على المواعيد

(٤) انظري إلى الموقف السلوكي والبدائل المقدمة للاستجابة لهذا الموقف ونفذي الآتي:

أ ـ حددى الأساليب التوكيدية لتوجيه النقد ضمن الأساليب الأربعة المعروضة.

ب ـ قدمي أربع بدائل سلوكية للموقفين ٢ و ٣ ( اتبعي نموذج الموقف الأول) وحددي البدائل التوكيدية لهذه المواقف .

| الموقف | التساؤل للاستعلام والتوضيح | التساؤل بهدف التهكم أوالاستنكار | الاسلوب الوصفي | الأسلوب التقييمي |
|---|---|---|---|---|
| ١ـ لا تستطيع أمل التركيز في الدراسة بسبب ارتفاع صوت جهاز التلفزيون تقول لأختها : | هل تستطيعين أن تخفضي صوت التلفزيون قليلا ؟ لا أستطيع التركيز في دراستي. | هل أنتي صماء لتدعي صوت التلفزيون عاليا هكذا؟ | عندما يكون صوت التلفزيون عاليا لا أستطيع التركيز في دراستى . أرجو أن تخفضيه قليلا . | انتى مزعجة سوء استخدامك للتلفزيون يثير أعصابي . |
| ٢ـ تلاحظين عند استلامك لملابسك من عند الخياط أنه قد خاط أحدها بطريقة لم تطلبيها منه ، يضايقك ذلك فماذا تقولين ؟ | | | | |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| الموقـــف | التساؤل للاستعلام والتوضيح | التساؤل بهدف التهكم أو الاستنكار | الاسلوب الوصفي | الأسلوب التقييمي |
|---|---|---|---|---|
| ٣ ـ تكرر إحدى زميلاتك فتح شنطتك واستعارة بعض أغراضك بدون استئذان على أساس أنكم صديقات لا يعجبك هذا السلوك ، فماذا تقولين ؟ | | | | |

(٥) هل هذه أساليب صحيحة لتوجيه النقد الإيجابي ؟ إذا كان كذلك ضعي إشارة (✓) وإن كانت غير ايجابية فضعي علامة (×) وقدمي الاستجابة التوكيدية لتوجيه النقد.

١ ـ انك انسان اتكالي. فلابد أن أنجز كل اعمالك لك .

٢ ـ المدرس للتلميذ الذي لم يستطيع أن يحل إحدى المسائل، كل هؤلاء التلاميذ فهموا الدرس ما عداك هل هناك أي خلل في تفكيرك ؟

٣ ـ تقول لزميلتها التي جاءتها لتشكو لها ضيقها من انخفاض درجتها في الامتحان " انك دائما توجلين دراستك حتى آخر يوم لابد أنك تعتقدين أن ذكاءك خارق لتعتمدي على يوم واحد للدراسة للامتحان ".

٤ ـ الأم لابنتها التى تطيل الحديث على الهاتف " اننى أتضايق عندما تستغرقين وقتا طويلا في التحدث على الهاتف ، أود لو اختصرتي المدة حتى تستثمري هذا الوقت فى الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٦) وجهي النقد لسلوك غير مرضي لمبادئك وقيمك وأنتى تمارسين دورك في المجتمع .

أ ـ كطالبة:

ب ـ كأخت :

جـ ـ كصديقة :

لا تنسى أن تستخدمي الأسلوب الإيجابي لتوجيه النقد . .

(٧) حولي العبارات التقييمية الاتية إلى عبارات وصفية حتى يكون النقد الذي توجهينه للآخرين نقداً إيجابياً لاحظي النموذج المقدم .

مثال : أنتى مثيرة للأعصاب (عبارة تقييمية)← استخدامك لمتعلقاتي وأغراضي الخاصة بدون استئذان يثير أعصابي( عبارة وصفية)

أ ـ أنتى إنسانة مزعجة ←

ب ـ أكره اهمالك وعدم احترامك للمواعيد ←

جـ ـ انتي فوضوية دائما ←

(٨) ملخص الوحدة :

ما هي المفاهيم التى تعرفتي عليها في جلسة اليوم ؟

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

**النشاط المنزلي :**

١ ـ ضعي هدفا إجرائياً يتسم بالتوكيدية .

٢ ـ استدعي بعض سلوكيات الآخرين التي تثير ضيقك ، صفي هذا السلوك وتصوري الاستجابة النقدية الإيجابية لهذا الموقف وما يرافقها من عمليات عقلية ووجدانية .

٣ ـ اذكري أحد المواقف التي وجهتى فيها النقد الايجابي لشخص ما ، وصفي شعورك وشعور الطرف الأخر والحوار الذاتي الايجابي في ذلك الموقف .

٤ ـ لاحظى الآخرين ، دوني أحد المواقف السلوكية التى تضمنت توجيه النقد ، حللي هذا الموقف .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة العاشرة

**أهداف الوحدة :**

١ ـ أن تتبين الطالبة أنه يجب استخدام مهارة الاستماع والحوار الداخلي الإيجابي عند تلقي النقد .

٢ ـ أن تلاحظ الطالبة نفسها بحيث تستطيع أن تميز إذا كان حوارها الداخلي أثناء تلقيها النقد إيجابيا أو سلبيا .

٣ ـ أن تستطيع الطالبة أن تستجيب بإيجابية لمصدر النقد سواء أكان النقد صحيحا ، أوصحيح في جزء منه أو غير صحيح .

٤ ـ أن توجه الطالبة الأسئلة لمصدر النقد قبل أن تصدر استجابتها بحيث تستطيع أن تحدد الاستجابة غير الملائمة والتغيرات المطلوبة وبحيث تقاوم الاندفاع في الاستجابة .

٥ ـ أن تتمكن الطالبة من إصدار الاستجابة الإيجابية لمصدر النقد والتي توازن فيها بين حقوقها وحقوق الآخرين .

٦ ـ تستطيع المشاركة أن تلاحظ نمو استجابتها التوكيدية على مقياس للتقدم .

**الأنشطـــة :**

(١) اقرأي المحادثة التالية ، ثم حددي السلوكيات الإيجابية والسلبية التي أبدتها كل من ليلى وأمل والمهارات التوكيدية التي تمت ممارستها في هذه المحادثة .

ليلى : بانزعاج واضح " انني انسانة مزعجة ولا مبالية وتتعمدين إثارتي دائما.

أمل : تخاطب نفسها " هل يجب أن أرد عليها بنفس الأسلوب؟ كلا يجب أولا أن أستفهم منها عما تقصد بقولها انني مزعجة ولا مبالية " تخاطب ليلى" ماذا تقصدين بقولك أنني مزعجة ولا مبالية وأتعمد اثارتك " انني لم أفهم ما ترمين إليه ؟

ليلى : لقد أخذتي طوابعي التي كنت أجمعها منذ ١٠ سنوات وأعطيتها لمني ، لقد قالت لي ذلك ألاتستطيعين التفريق بين ممتلكاتك وممتلكات الآخرين؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أمل : الطوابع التى لدى منى ليست طوابعك ، انها طوابع أخي أحمد ، فهو كما تعلمين يملك مجموعة كبيرة من الطوابع وقد استغنى لمنى عن الطوابع المكررة لديه ، والآن الا ترين أن اتهامك لي بالازعاج فيه تسرع ؟ أرجوا أن تتأكدي فى المرة القادمة مما لديك من معلومات قبل اتهام الآخرين .

ليلى: أرجوك تقبلي اعتذاري

(٢) كيف تستجيبين عادة عندما يوجه لك النقد ؟ قدمي بعض الأمثلة ؟

(٣) وجهي النقد باسلوب توكيدي إلى عدد من الأشخاص . حددي بالضبط ما هو السلوك المستحق للنقد وقدمي له بديل لو وجد أو سمح الموقف بذلك .

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

(٤) هل هذه الأساليب أساليب صحيحة لتلقى النقد ؟ إذا لم تكن كذلك اعطي الاستجابة التوكيدية .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

١ ـ يقول الموظف لرئيسه في العمل الذي يتهمه بالتأخير المتكرر " صحيح انني قد تأخرت الأسبوع الماضي مرتين لظروف طارئة ولكن ليس من طبعي التأخير ، فأنا لم أتأخر في السابق كما تعلم .

٢ ـ تقول الفتاة لأمها التى تنتقد أسلوبها في اللبس " أنك دائما تنتقدين ملابسي، لاشيء يعجبك فيني كم أكره العيش في هذا المنزل .

٣ ـ تقول الفتاة لأختها التى تتهمها برفع صوت المذياع أثناء نومها :" بالتأكيد لم أتعمد أن أرفع صوت المذياع أثناء نومك ، كل ما في الأمر انك لم تديري جهاز التكييف أثناء نومك .

٤ ـ تقولين لأختك عندما تنصحك بالمذاكرة " أرجوك لا تكملي ، مذاكرتي شيء خاص بي ولا أحب أن يتدخل فيها أحد .

**(٥) ملخص الوحدة :**

ما هي المفاهيم الجديدة التي تعرفتي عليها في جلسة اليوم ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٦) **النشاط المنزلي :**

١ ـ ضعي هدفا إجرائيا يتسم بالتوكيدية .

٢ ـ استدعي أحد المواقف التى كانت استجابتك فيها للنقد غير توكيدية . صفي الاستجابة التوكيدية لهذا الموقف وتصوري الحوار الذاتي والمشاعر المرافقة لهذا السلوك .

٣ ـ لاحظي الآخرين واستجابتهم للنقد ، صفي أحد المواقف المتضمنة لتلقي النقد وحللي الاستجابة في ذلك الموقف من وجهة نظرك .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الحادية عشر

**أهداف الوحدة :**

١ ـ أن تستطيع الطالبة أن تميز بين حقوقها وحقوق الآخرين وواجباتها وواجبات الآخرين أثناء تفاعلها معهم .

٢ ـ تستطيع الطالبة أن تطلب وقتا للتفكير وأن تقاوم ضغوط الآخرين واستعجالهم لها.

٣ ـ تستطيع الطالبة أن تعبر عن آرائها وان اختلفت عن آراء الآخرين.

٤ ـ أن تستطيع الطالبة أن تميز بين العناد وبين التعبير التوكيدي عن الآراء والأفكار.

**الأنشطـــة :**

(١) لكل إنسان مجموعة من الحقوق يقابلها مجموعة من الواجبات ، ويجب أن يراعى الفرد التوازن بين هذه الحقوق والواجبات ، فما هي الواجبات المقابلة للحقوق الآتية :

| | الحقـــوق | الواجبات |
|---|---|---|
| ١ | لك الحق أن تبدى مشاعرك وتعبري عنها | |
| ٢ | لك الحق أن يكون لك رأيك المستقل . | |
| ٣ | لك الحق أن تعبري عن غضبك عندما يزعجك سلوك ما . | |
| ٤ | لك الحق أن تقضي وقت فراغك بالطريقة التي تناسبك . | |
| ٥ | لك الحق أن تغيري رأيك عندما يتطلب الأمر ذلك . | |
| ٦ | لك الحق أن يكون لديك وقتا للتفكير وأن توجلي اتخاذ القرار الذى لاتستطيعين التوصل إليه في نفس اللحظة. | |

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٢) أ ـ ما هي المواقف التـى تشـعرين أنـك تحتـاجين إلـى التفكير فيهـا قبـل أن تصـدري قرارك ؟

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

ب ـ من هم الأفراد الذين تجدين صعوبة في أن تطلبي منهم مهلة للتفكير قبل اتخاذ أي قرار ؟ ولماذا ؟

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

جـ ـ اختاري أحـد المواقـف مـن (أ) وأحـد الأشـخاص مـن (ب) وتخيلـي الحـوار الـذي سيجري بينكم عندما تريدين اتخـاذ قـرار بشـأن أمـر مـا ، بحيـث ينتهـي الموقـف بنجـاحك فـي طلـب مهلـة للتفكير لاتخـاذ القـرار حتـى وان تعرضتـي للضغـط وللاستعجال .

(٣) تدعـوك أحـد الصـديقـات لحفـل عشـاء فـي منزلهـا وتريـد أن تعـرف إذا كنتـي ستحضرين أم لا . صفـي الحـوار الـذي سـيدور بينـك وبينهـا والأسـئلة التـي ستوجهينها لها بالاضافة إلى الحوار الداخلي الذي سيدور بذهنك قبل التوصل إلـى الرد على دعوتها سواء بالموافقة على الحضور، أوبطلب مهلة للتفكير .

أنت :

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

صديقتك :

أنت :

صديقتك :

أنت :

صديقتك :

(٤) هناك العديد من الحقوق التى تكفلها لك القيم الخلقية والدينية والقانون اذكري ٨ منها :

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

٤ ـ

٥ ـ

٦ ـ

٧ ـ

٨ ـ

(٥) ملخص الدراسة :

قدمي ملخص لما تعلمته في جلسة اليوم من مفاهيم ومهارات .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

(٦) **النشاط المنزلي :**

١ ـ استدعي أحد المواقف التي تسرعتي فيها في اتخاذ قرار ندمتي عليه لاحقا واستدعي الحوار الذاتي السلبي في ذلك الموقف ، تصوري السلوك الإيجابي البديل وما رافقه من عمليات عقلية ووجدانية .

٢ ـ حتى الوحدة القادمة اذكري بعض المواقف التى تصرفتي فيها بإيجابية (توكيدية) وشعرت فيها بالرضا عن نفسك .

٣ ـ اذكري أحد المواقف التى اختلف فيها رأيك مع الطرف الآخر فى الموقف. كيف عبرتي فيه عن رأيك؟ صوري العمليات العقلية والوجدانية المصاحبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الثانية عشر

**أهداف الوحدة :**

١ – تستطيع الطالبة أن تميز متى يجب أن تمارس الاستجابة التوكيدية ومتى لا تمارسها سواء فيما يتعلق بالمواقف أوالأشخاص أو الزمن .

٢ – تستطيع الطالبة أن تميز الحوار الذاتي السلبي عن الحوار الذاتي الإيجابي .

٣ – تستطيع الطالبة أن تنتبه إلى الحوار الذاتي السلبي وتقر لنفسها على الأقل أنه سلبي وتحوله إلى صورته الإيجابية عند عدم الرغبة في تلبية طلبات الآخرين.

٤ – تستطيع الطالبة أن تعتذر عن القيام بعمل ما لأنه يخل بالتوازن بين حقوقها وحقوق الآخرين بدون الشعور بالندم أو الاحراج .

٥ – تستطيع الطالبة أن تحلل الموقف وتدرك تأثيره ، ودوام هذا التأثير عليها وعلى الأطراف المعنية في الموقف .

٦ – تستطيع الطالبة أن تلاحظ نمو استجابتها التوكيدية على مقياس للتقدم .

**الأنشطـــة :**

(١) أ – متى ترفضين طلبات الآخرين ؟

١ –

٢ –

٣ –

٤ –

ب – ما هي المواقف التي لا تستطيعين فيها رفض طلبات الآخرين مع عدم رغبتك في تلبيتها ؟

١ –

٢ –

٣ –

٤ –

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جـ ـ من هم الأشخاص الذين لا تستطيعين رفض طلباتهم مع عدم رغبتك في تلبيتها ؟

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

٤ ـ

(٢) استدعي من خبراتك الماضية ما يلي :

أ ـ نموذج يمثل رفضك لطلب ما بأسلوب توكيدي :

ب ـ نموذج يمثل اسلوبا انسحابيا في التعامل مع طلبات الآخرين :

(٣) فيما يلي عدد من المواقف . اختاري أحد المواقف ونفذي الآتي :

أ ـ صفي أكثر الطرق إيجابية لرفض الطلب المقدم في الموقف .

ب ـ تخيلي الحوار الداخلي السلبي الذي يعوق السلوك التوكيدي في الموقف ثم حوليه إلى حوار إيجابي .

**المواقـــف :**

١ ـ احدى صديقاتك دائمة السؤال عن بعض الأمور العائلية الخاصة التى لا تريدين مناقشتها معها . كيف تتصرفين عندما تسألك عن أمر عائلي لا تودين الخوض فيه.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

٢ ـ تطلب منك زميلة سلفة مبلغ من المال في حين لا ترغبين في إعارتها ذلك المبلغ .

٣ ـ ترغب إحدى الزميلات غير النشيطات أن تشاركك في العمل ببحث دراسي ثاني تطلبه مدرستك ، في حين لا ترغبين بذلك .

(٤) أ ـ لا تستطيعين التعبير عن رأيك المختلف عن الآخرين في المواقف الآتية:

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

ومع الأشخاص الآتيين :

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

ب ـ استدعي من خبراتك الماضية ما يلي :

١ ـ موقف استطعت فيه التعبير عن رأيك المختلف عن الآخرين في الموقف :

٢ ـ موقف لم تستطيعي فيه التعبير عن رأيك المختلف عن الآخرين في الموقف :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جـ : ١ ـ اعتقد أن الاختلاف مع الآخرين في الرأي له ما يبرره عندما.....

٢ ـ اعتقد أن الاختلاف في الرأي مع الآخرين مجرد عناد عندما .....

(٥) ملخص الدراسة :

لخصي ما تعلمته في جلسة اليوم من مفاهيم ومهارات واستراتيجيات .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

(٦) النشاط المنزلي :

١ ـ اذكري أحد المواقف التي رفضتي فيها طلبا ما باسلوب توكيدي . صفي العمليات العقلية والوجدانية المصاحبة .

٢ ـ اطلبي من عدد من أفراد أسرتك وصديقاتك والمحيطين بك طلبا بسيطا. لاحظي رد فعلهم ثم قارني بين استجاباتهم .

٣ ـ لاحظي الاخرون وسجلي الطرق التي يستخدمونها في رفض الطلبات .

٤ ـ استدعي أحد المواقف التي لم تكوني فيها موكدة لذاتك في رفض طلب ما. حللي العمليات العقلية والوجدانية في ذلك الموقف ثم تصوري سلوكك حين يكرر معك نفس الطلب في نفس الظروف .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الثالثة عشر

**أهداف الوحدة :**

١ ـ أن تستطيع الطالبة أن تميز بين الطلب الذي يحقق التوازن بين حقوق الأطراف المختلفة في الموقف والطلب الذي لا يحقق هذا التوازن وذلك من خلال المناقشة.

٢ ـ تستطيع الطالبة أن تحول بعض الأفكار السلبية (الحوار الذاتي السلبي) إلى أفكار ايجابية ( حوار ذاتي إيجابي).

٣ ـ تستطيع الطالبة أن تلاحظ نمو استجابتها التوكيدية على مقياس للتقدم .

٤ ـ تستطيع الطالبة المقارنة بين المواقف التي تستطيع أن تتقدم فيها بطلباتها والمواقف التي لا تستطيع فيها تنفيذ ذلك تبعا لطبيعة الموقف ولطبيعة علاقتها بالشخص الأخر في الموقف .

**الأنشطة :**

(١) أ ـ أجد صعوبة في التقدم بطلباتي في المواقف الآتية : (اذكري السبب)

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

ب ـ أجد صعوبة في التقدم بطلباتي لهؤلاء الأشخاص (اذكري السبب)

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

جـ ـ اذكري نموذجين سلوكيين بمثلان :

١ ـ أحد المواقف التى فشلتي فيها في التقدم بطلب لشخص ما . استدعي الحوار الذاتي السلبي الذي منعك من التقدم بطلبك ثم تخيلي الحوار الذاتي الإيجابي الذي يدفعك إلى السلوك الإيجابي فى هذا الموقف .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢ ـ أحد المواقف التي نجحتي فيها في التقدم بطلبك لشخص ما . استدعي العمليات العقلية والوجدانية في ذلك الموقف .

٣ ـ أي الطلبات الآتية طلبات معقولة تحقق التوازن بين حقوق الأطراف المختلفة في المواقف :

☐ أ ـ يطلب من صديقه الذي يسكن في الجهة الأخرى من المدينة أن يوصله معه إلى العمل كل صباح .

☐ ب ـ تطلب الأم من ابنتها أن تمد لها يد المساعدة في الأعمال المنزلية .

☐ جـ ـ تطلب من أحد السائرين في الشارع أن يرشدك إلى عنوان معين .

☐ د ـ تطلب من صديقتها أن تحل معها الوظيفة على الهاتف يوميا .

☐ هـ ـ تطلب من زميلتها أن تغششها الاجابة في الامتحان .

☐ و ـ تطلب المدرسة من الطالبات أن يساهمن بمبالغ مالية ـ يعتبرونها كبيرة ـ لتزيين الفصل وترتيبه .

☐ ز ـ يطلب الولد من والده أن يدع له الفرصة ليفكر بنفسه إذا كان سيلتحق بالقسم الأدبي أو العلمي .

(٣) ضعي قائمة بالطلبات التي تؤدي من الأخرين أن ينفذوها لك ولكن خوفك من الرفض وخجلك يمنعك من ذلك . ابدني بالأسهل ثم تدرجي في الصعوبة . حاولي حتى الوحدة القادمة أن تقاومي حديثك السلبي مع ذاتك وأفكارك الخاطئة وأن تتقدمي بجزء من هذه الطلبات الى الأفراد المعينين . ابدني بالأسهل .

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

٤ ـ

٥ ـ

(٤) ملخص الوحدة :

لخصي ما تعلمته من مفاهيم ومهارات واستراتيجيات في جلسة اليوم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٥) النشاط المنزلي :

١ ـ تصوري نفسك في المواقف التالية وتقدمي بالطلب الذي يقتضيه الموقف.

أ ـ تريدين من مدرستك أن تؤجل امتحانك إلى يوم آخر لظروف خاصة .

ب ـ تريد من الجرسون أن يبدل الطبق الذي أحضره بالطبق الذي طلبته .

٢ ـ اذكري أحد المواقف الذي تجدين فيه صعوبة في التقدم بطلبك للطرف الآخر في الموقف . تصوري السلوك الإيجابي لهذا الموقف والحوار الإيجابي الذي يؤدي إليه .

٣ ـ لاحظي سلوك الآخرين حولك أو على شاشة التلفزيون . اذكري عدد من المواقف التى تتضمن التقدم بطلبات للآخرين وعلقي عليها .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الرابعة عشر

**أهداف الوحدة :**

١ ـ تستطيع الطالبة أن تبدأ محادثة مع شخص تلتقى به للمرة الأولى، وأن تعمل على استمرار هذه المحادثة .

٢ ـ تستطيع الطالبة أن تميز بين الأسئلة المحددة ـ حيث الإجابة بنعم أو لا ـ والأسئلة المفتوحة التى تعطي الفرصة للحوار ، وان تستخدم هذين النوعين في محادثتها مع الآخرين .

٣ ـ تستطيع الطالبة أن تنفذ التعليمات المتمثلة في صورة أدوار تلعبها في حياتها اليومية تبعاً للتدريب المرفق .

**الأنشطـــة :**

(١) تصوري نفسك في الموقف الآتي :

أثناء انتظارك لدورك (في أحد صالونات التجميل ، أو فى غرفة الانتظار فى إحدى العيادات ، أو أحد البنوك ، أو .....) تجلسين بجانب إحدى السيدات أو الفتيات التى ترينها للمرة الأولى فهل :

**تفضلين أن تقضين وقتك بالتحدث معها** ↓

تصوري الحوار الدائر بينكما

**أو تفضلين الانتظار بصمت على التحدث معها** ↓

ما هي الأفكار الذاتية السلبية التى تدور فى ذهنك وتمنعك من التحدث معها ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٢) ما هي الأسئلة التي من الممكن أن تساليها لمن تلتقي معها للمرة الأولى والتى تعتقدين أنها تساعدك على استمرار المحادثة ، أيضاً اذكري المعلومات التي من الممكن أن تقدميها للطرف الآخر خلال هذه المحادثة .

(٣) فيما يلي عدد من السلوكيات والمطلوب منك أن تحددي إذا كانت هذه السلوكيات تهيء السبل لبدء محادثة مع الغرباء عنك ، إذا كانت الإجابة بنعم فضعي علامة (✓) وإن كانت الإجابة بلا فضعي علامة (×) وحاولي أن تحولي هذا السلوك إلى سلوك يؤدي إلى بدء محادثة مع الآخرين .

١ ـ عند انتظاري للدخول على طبيب الأسنان أفضل أن أجلس في كرسي بعيد عن الأخريات .

٢ ـ عند تلقي دعوة لحضور مناسبة اجتماعية ( حفلة زفاف ، دعوة للعشاء ) أحب أن أتأكد أولاً قبل قبول الدعوة إذا كانت إحدى معارفي أو صديقاتي مدعوة لتلك المناسبة حتى لا أكون لوحدي .

٣ ـ عند قدوم أي جيران جدد أحرص على زيارتهم وتقديم نفسي لهم ..

٤ ـ أسعى إلى تقديم نفسي والتعرف على كل طالبة جديدة تنضم لفصلنا .

٥ ـ إذا عرفت أن إحدى الحاضرات فى مناسبة ما أخت لزميلة لي فإني انتهز الفرصة لبدء حوار معها تكون بدايته تعريف نفسي كزميلة لأختها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٦ ـ عندما توجه لي إحدى الفتيات ـ التى ألقاها يوميا في صالة للرياضة ـ بعض الأسئلة فإنني أكتفى بالرد على أسئلتها ولا أوجه لها أي سؤال .

(٤) ملخص الوحدة :

اذكري باختصار ما تعرفتي عليه في جلسة اليوم من مهارات واستراتيجيات ومفاهيم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٥) النشاط المنزلي :

١ ـ نفذي المطلوب منك في التدريب المرفق .

٢ ـ ابدأي محادثة مع أحد الأفراد الذين لا تعرفينهم من قبل واعملي على استمرار هذه المحادثة لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق . صفي مشاعرك والعمليات العقلية التي تضمنها الموقف .

٣ ـ تخيلي نفسك تلتقين بأحد المشاهير ( من نجوم السينما والفن أوالرياضة ، أو السياسة) كيف ستبدأين معه الحديث ، وكيف ستعملين على أن يطول هذا الحديث لأطول مدة ممكنة . اذكري الأسئلة التى ستطرحينها على هذه الشخصية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الوحدة الخامسة عشر

**أهداف الوحدة :**

١ ـ تستطيع الطالبه أن تلاحظ النمو الذي حققته في المهارات التوكيدية المختلفة وذلك من خلال ملاحظة أدائها لبعض التدريبيات التوكيدية .

٢ ـ تستطيع الطالبة أن تقيم مدى استفادتها من البرنامج التدريبي من خلال الاجابة على بعض الأسئلة المتعلقة بتقييم البرنامج من وجهة نظر الطالبة .

**الأنشطـــة :**

١ ـ خلال دقيقة واحدة اكتبي خمس عبارات إيجابية تصفين بها ذاتك .

٢ ـ تذكري مع زميلتك المواقف التى وافقت فيها كل منكما على الطلبات المقدمة لها في حين كانت تود أن ترفضها . تصورا السلوك التوكيدي في هذه المواقف .

٣ ـ في ظرف دقيقة واحدة . ضعي قائمة بالصفات التي تعجبك في زميلتك ، ولتفعل هي ذلك أيضا . تبادلا الأوراق وقدما المشاعر الإيجابية المناسبة في مثل هذا الموقف .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤ ـ اذكري عدد من المخاوف التي لم تعودي تعاني منها كما في السابق والتي كانت سبباً في كبح السلوك التوكيدي لديك .

٥ ـ صفي آخر خبرة مارستي فيها مهارات السلوك التوكيدي . صفي مشاعرك ونوعية الحوار الذاتي في ذلك الموقف .

٦ ـ عبري عن غضبك أو وجهي النقد بإيجابية لسلوك شخص تسبب في إثارة ضيقك أوغضبك اليوم سواء في المنزل أو المدرسة أو الشارع .

٧ ـ ملخص الوحدة :
ما هى المفاهيم الجديدة التي تعرفتي عليها في جلسة اليوم ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**استمارة تقييم الوحدة**

إن الهدف من هذه الجلسات هو تقديم أفضل خدمة للطالبات ، لذا نرجو منك أن تتعاوني معنا في تحقيق هذا الهدف بتقديم آرائك ومقترحاتك بكل حرية .

رقم الوحدة :

| | نعم | إلى حد ما | لا |
|---|---|---|---|
| أ ـ مفيدة . | | | |
| ب ـ مسلية . | | | |
| جـ ـ الجو السائد فيها يساعد على التحدث بحرية | | | |
| د ـ شعرت فيها بالخوف من أن أعرض خبراتي أمام الآخرين . | | | |

١ ـ هل هذه الوحدة

٢ ـ تعلمت من هذه الوحدة :

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

٣ ـ أود في الوحدة القادمة أن نتطرق في الحديث عن:

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

٤ ـ أود في الوحدة القادمة ☐ أن يظل نظام الجلسات كماهو

☐ يتغير

٥ ـ هل نحتاج إلى مثل هذه الجلسات ؟ ☐ نعم ☐ لا

لماذا ؟

٦ ـ هل تحبين المشاركة في مثل هذه الجلسات؟ ☐ نعم ☐ لا

لماذا ؟

٧ ـ هل تودين أن تكون المواضيع التى طرحت في هذه الوحدة من ضمن المواد التى يتم تدريسها لكم ؟ ☐ نعم ☐ لا

أذكرى الأسباب :

٨ ـ هل هناك أي اقتراحات تودين تقديمها ، لا تترددي قد تكون مفيدة أكثر مما تتصورين .

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

# البرنامج من منظور الطالبات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**مقترحات الطالبات بشأن البرنامج**

خلال تطبيق البرنامج كانت الطالبات تقدم بعض المقترحات المتعلقة بمحتوى البرنامج وأسلوبه نجملها في النقاط الآتية :

١ ـ أن يزيد عدد الحصص .
٢ ـ أن تستمر هذه الجلسات حتى نهاية العام الدراسى .
٣ ـ أن نغير مكان الجلسات ( في الهواء الطلق ، في القاعة الرياضية ).
٤ ـ أن يتضمن استبيانات واختبارات أكثر .
٥ ـ أن نجعل المدرسات يشاركوننا فى البرنامج ونتحدث معهم عن مشاكلنا خلال اليوم الدراسي .
٦ ـ أن تحدد لنا الباحثة عشر دقائق في كل جلسة لنتحدث في المواضيع التي تهمنا لأننا نحتاج إلى شخص يستمع لآرائنا واقتراحاتنا ويقدم لنا النصح .
٧ ـ أن تقدم لنا الباحثة تجاربها لكي لا نشعر بالخجل والتردد وتشجعنا على الحديث معها بصراحة .
٨ ـ بعض الطالبات تأخذ الكثير من وقت الجلسة في مواقف مطولة ومصطنعة ، نقترح على الباحثة أن تناقشها معهم في الفرصة .
٩ ـ أن نتطرق إلى المشاكل المدرسية .
١٠ ـ لا نريد من الطالبات أي تعليق خلال حديثك أو خلال طرح إحدى الطالبات لموقف ما .
١١ ـ عرض أفلام قصيرة تتضمن ما تعلمناه حتى نستوعب السلوكيات التي نناقشها .
١٢ ـ التركيز على الطالبات اللواتي لا يشاركن أو لا يتحدثن وأن تعملي على تبديل أماكنهم .
١٣ ـ أن تختبر الباحثة سلوك الطالبات التوكيدي وذلك من خلال مواقف معدة لذلك لا يعلم بها الطالبات .
١٤ ـ أن تكون لنا مشرفة أو مرشدة تفهمنا وتكون مقربة منا نناقش معها مشاكلنا .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**لماذا يجب أن نقدم مثل هذا البرنامج التدريبي للطالبات ؟**

يعتقد الطالبات المشاركات في البرنامج أنهن يحتجن إلى الإشتراك في هذه الجلسات للأسباب الآتية :

١ ـ لأنها مفيدة ومسلية ، والجو الساند فيها يساعد على التحدث بحرية والانطلاق في الحديث بدون خوف .

٢ ـ لأنها تفرج عنا ، وتجعلنا نخرج ما بداخلنا ولو على الورق ، ولأنها طريقة مختلفة عن الدروس المعتادة .

٣ ـ لأنها قربتنا من بعضنا البعض .

٤ ـ لأننا نتعلم شيء جديد كل يوم لا نتعلمه من البيئة التي نعيش فيها ، وبالتالي تعطينا خبرات جديدة وتزداد معارفنا .

٥ ـ تتيح لنا التعرف على مفاهيم جديدة يصعب فهمها .

٦ ـ حتى نستطيع أن نحل مشاكلنا بطريقة صحيحة ولنناقش مشاكل المدرسة .

٧ ـ لنتعلم الأنماط المختلفة من السلوك .

٨ ـ حتى نستفيد منها في تجنب السلوكيات الخاطئة ، فقد استفدنا من أخطاءنا وأخطاء الآخرين في المواقف المعروضة .

٩ ـ تساعدنا في المحافظة على حقوقنا والتمييز بين حقوقنا وحقوق الآخرين .

١٠ ـ نحتاجها في التعبير عن آرائنا وذواتنا دون إحراج الآخرين ، وتتيح لنا مجال للنقاش عند الاختلاف في الرأي .

١١ ـ نتعرف على الأسباب التي تجعلنا لا نتصرف على نحو توكيدي .

١٢ ـ تعلمنا كيف نتصرف في المواقف التي نشعر بالخجل فيها .

١٣ ـ تولد الجسارة في النفس وتعلمنا كيف نتحدث مع الآخرين بطلاقة .

١٤ ـ تعلمنا كيف نضع أهدافنا وتساعدنا على اتخاذ القرار .

١٥ ـ نتحدث مع شخص نشعر أنه يهتم بنا ويساعدنا على حرية التعبير .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**هل توافقين على إدراج مادة هذا البرنامج ضمن المنهج المدرسي ؟**

على الرغم من أن جميع المشاركات قد أجمعن على استمتاعهن بالجلسات واحتياجهن لما تم تعلمه في البرنامج إلا أنهن قد اختلفوا بشأن الاقتراح بإدراج محتويات هذا البرنامج ضمن المنهج المدرسي ، وإن أجمع المعارضات على أن السبب وراء اعتراضهن هو أن البرنامج المستخدم سيفتقد الأسلوب الشيق في عرضه وسيأخذ طابع الحفظ والتلقين الذي تتسم به باقي المواد الدراسية ، وسيكون عبئا إضافيا خلال فترة الامتحانات ، وفيما يلي بعض استجابات الطرفين كما وردت :

( أ ) الموافقات وما أبدين من مميزات لإلحاق برنامج تنمية السلوك التوكيدي ضمن المنهاج المدرسي .

١ ـ لأن الموضوعات المطروحة مفيدة ومسلية وتتضمن مواضيع لها معنى في حياتنا فقد تعلمنا الكثير سواء في مجال تعاملنا مع الآخرين وفي كيفية تقويم سلوكنا .

٢ ـ تنمي لدى الفرد مهارات تنفعه وتوسع خبراته .

٣ ـ تعالج المشاكل التي يواجهها من هم في سننا وتخفف الضغط الواقع علينا من المدرسة والأسرة .

٤ ـ استفدنا من هذه الجلسات ونود أن يستفيد الآخرون أيضا .

٥ ـ تسهل علينا أن نعرف نمط شخصياتنا .

٦ ـ لأنها خارج إطار المنهج المدرسي وبها تغيير عن الدراسة .

(ب) المعترضات على إلحاق برنامج تنمية السلوك التوكيدي بالمنهج المدرسي :

١ ـ يجب أن تكون هذه المادة اختيارية كما كانت في هذا البرنامج ، لذلك عندما تصبح إجبارية ستفقد متعتها .

٢ ـ لانريد الالتزام بالامتحانات والحفظ لهذه المادة، فلدينا ما يكفي من المواد الدراسية

٣ ـ طالما ستكون ضمن المنهج المدرسي فلن نستفيد منها لأنها ستكون تقليدية ومملة ولن نستمتع بها وستغلب عليها صفة الجمود وذلك لعدم قدرتنا على الحديث بحرية مع المدرسة ، فالاستفادة منها تكمن في عدم تدريسها كباقي المواد .

٤ ـ تعلمنا ما يكفي معك ونشعر أننا عرفنا كل شيء ولا نحتاج إلى دراستها مرة أخرى .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**المواضيع التي** تود الطالبات مناقشتها في **الجلسات القادمة**

أعطى البرنامج الطالبات الفرصة ليعبروا عن احتياجاتهم ويناقشوا مشاكلهم وبالتالي فإنه من ضمن الخدمات التي يقدمها البرنامج هي أن يعرف المسئولون ماذا تريد الطالبات في هذه المرحلة ، وكانت استجاباتهم كالآتي :

١ ـ لا شيء محدد فكل ما نتحدث عنه نحن في حاجة إلى معرفته .

٢ ـ مشكلات المدرسة (قوانين المدرسات ، كيف نتحدث مع المدرسات ، ظاهرة الاعجاب المنتشرة بين الطالبات وتأثيرها على دراستهم ، لماذا تسيء بعض الطالبات في أسلوب تعاملها مع المدرسات ، ظاهرة التقليد الأعمى في المدرسة).

٣ ـ مشكلات المجتمع ( لماذا لا يهتم الجميع بنا ، لماذا الاهتمام بالرجل أكثر منا ، سلبيات مسايرة العادات الخاطئة ، كيفية معالجة المفاهيم الخاطئة السائدة بين الناس في المجتمع ، وضع الفتاة القطرية ، أحوالنا الاجتماعية ، حرية الفتاة القطرية وحدودها ) .

٤ ـ سن المراهقة ومشكلاته ( السلوك في فترة المراهقة ، المواضيع التي تهم الفتاة في هذه السن ، متى تكون الجراءة مطلوبة ، متى يكون الخجل مطلوبا ، مما نخاف وكيف نعالج هذا الخوف ، لماذا نشعر بالملل دائما ، لماذا لا نتقبل نصائح الأكبر منا ، لماذا تكون بعض البنات انطوائيات في هذه السن ، ما هي خصوصياتنا ، متى نستطيع أن نعبر بصراحة عما يدور في ذهننا ، إلى أي الحدود تكون الثقة بالنفس ، كيف تكون لنا شخصية مستقلة ، ما مدى علاقاتنا بصديقاتنا) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تكييف البرنامج حسب تقدم الطالبات في السلوك التوكيدي واحتياجاتهن**

كانت الباحثة تكيف البرنامج وتطوعه وتغير اتجاه سيره حسب ما تحتاج الطالبات لمعرفته عن السلوك التوكيدي ، وهذه مجموعة من المواضيع التي تم التطرق إليها بناء على رغبة الطالبات بعض منها كان من ضمن خطة البرنامج والبعض الآخر تمت مناقشته بناء على طلب الطالبات في استمارة التقييم التي تتبع كل وحدة .

- ما الذي يعيقنا عن السلوك بتوكيدية .
- كيف نتعامل مع السلوك العدواني وما هي نتائجه ؟
- نتائج السلوك السلبي .
- كيف نتعامل مع الأفراد ذات التوكيدية المنخفضة ؟
- كيف ننمي مهارة الاستماع ؟
- التمييز بين العناد والتعبير عن الآراء والأفكار .
- كيف أعزز ذاتي ؟
- كيف نتحدث بحرية وبدون خوف ، ومتى تكون الصراحة ؟
- السلوكيات الإيجابية .
- كيف نحقق أهدافنا الإنجازية ؟
- كيف نتعامل مع من هم أكبر منا سناً ، وكيف نتعامل مع نقدهم ، وهل من حقنا أن نوجه لهم النقد ، وكيف يكون ذلك ؟
- لماذا نخجل من مناقشة الآخرين وعرض آرائنا ؟
- كيف نتصرف ونتحدث بحرية في المكان الذي به عدد كبير من الناس ؟
- كيف أتصرف في المواقف الفجائية ؟
- ما هو النقد البناء ، وكيف أتصرف عندما يوجه لي نقد لاذع ؟
- ما أهمية أن يعبر الفرد عما بداخله ؟
- هل يفيد توجيه الإطراء والمديح في تقريبنا من بعضنا البعض ؟
- ما هي الصعوبات التي تواجه الفتاة عند التعبير عن مشاعرها ؟
- هل الجراءة هي التوكيدية ؟
- متى نستطيع أن نعبر عن وجهة نظرنا ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**هل تريدين الاستمرار في البرنامج ؟**

اختلف مضمون استجابات الطالبات على هذا السؤال حسب سير الجلسات وتقدمهم في البرنامج ، وقد أعطت الطالبات أسباب مختلفة بالموافقة على استمرارهم في المشاركة ، وكانت في مجملها تدور حول إيجابية البرنامج على نمط حياتهم ، وكانت كالآتي :

١ ـ لأنها خارج المنهج المدرسي وبها تغيير عن الدراسة وتتميز بالحيوية والمرح .

٢ ـ لأن المجموعة متجاوبة وتساعد على المشاركة .

٣ ـ بسبب تأثيرها الإيجابي علينا ( أشعر بوجودي ، تزيد من ثقتي بنفسي وبقدراتي، تقوي شخصيتي ، أستطيع أن أعبر عن ذاتي وعما يضايقني ) .

٤ ـ نمت لدينا مهارات كثيرة وتعرفنا على أساليب جديدة في السلوك ولغة جديدة (نعبر عن آرائنا وندافع عنها ونتناقش مع الأخرين عند الاختلاف في الرأي ، نتعرف على آراء الأخرين وطرق تفكيرهم وكيفية سلوكهم في المواقف ، نستفيد من خبراتهم ونتعلم أشياء لم نكن نعرفها من قبل ، بتحليل خبرات الأخرين أستطيع أن أجد تفسيرا لسلوكي ، تعلمت كيف تتم معالجة التصرفات السلبية للآخرين وساعدني هذا على التعرف على أخطائي وتصحيحها ، تساعدنا في التحكم في حياتنا ، تعلمنا كيف نحافظ على حقوقنا ، تعلمنا كيف نتلقى النقد بروح إيجابية ، تتيح الجلسات لمخيلة التوسع والانفتاح ).

٥ ـ أحب الاستمرار في هذه الجلسات لإرضاء الباحثة .

٦ ـ أحب الاستمرار في الجلسات لأنها تضيع وقت الدراسة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com