

جامعة عمان العربية للدراسات العليا
كلية الدراسات التربوية العليا
قسم الإرشاد والتربية الخاصة

فعالية التدريب على تأكيد الذات في خفض درجة الانقياد لضغوطات
جماعة الرفاق وتنمية مهارات تأكيد الذات

إعداد

موسى سليمان صالح أبو زيتون

إشراف

الأستاذ الدكتور : نزيه حمدي

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه
في الإرشاد النفسي

كلية الدراسات التربوية
جامعة عمان العربية للدراسات العليا

٢٠٠٤

الإهداء

إلى من كان لي عوناً
إلى من كان لي سنداً
إلى زوجي وأولادي
إلى الإرشاد في بلدي
أزف نتاجي العلميّ

وظلّ الدهر يرعاني
إذا دهر تحدّاني
إلى أهلي وأخواني
إلى ربي وجيراني
مشفوعاً بعرفاني

شكر وتقدير

لا يسعني وقد شارفت هذه الدراسة على الاكتمال بعون من الله وفضله، إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ الدكتور نزيه حمدي : المشرف على هذه الرسالة لما قدمه من توجيهات سديدة وآراء قيمة ، فكل كلمة في هذه الرسالة تدين له بالفضل والعرفان.

كما أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الأطروحة التي آمل أن تحظى بالقبول، وستكون آراؤهم وملاحظاتهم موضع تقدير وإجلال.

كما أتقدم بالشكر العميق إلى كل من تعاون معي، وقدم المساعدة أثناء القيام بهذه الدراسة وأخص بالذكر أعضاء لجنة التحكيم الذين ساهموا في تطوير المقياس و مديري ومعلمي و طلاب المدارس التي شملتها هذه الدراسة على ما قدموه للباحث من مساعدة جلية .

كما وأتقدم بالشكر العميق إلى الأستاذ محمد خالد عضيبات على تدقيقه اللغوي لهذه الدراسة . وأخيراً أقدم شكري إلى الأستاذ محمد زريقات على تعاونه في تنسيقها وطباعتها.

الباحث

فهرس المحتويات

Contents

ب	الإهداء	١
ح	الملخص	١
١	الفصل الأول: مقدمة الدراسة	٢
٢	تمهيد	١٣
١٣	مشكلة الدراسة :-	١٤
١٤	أهمية الدراسة :-	١٦
١٦	مصطلحات الدراسة :-	١٩
١٩	الفصل الثاني : الخلفية النظرية والدراسات السابقة	٢٤
٢٤	وظائف جماعة الرفاق	٢٦
٢٦	ما الذي يحدد شعبية المراهق بين جماعة الرفاق	٣٠
٣٠	المراهق بين الوالدين وجماعة الرفاق	٤١
٤١	أولاً : المراهقة المبكرة (١٢ - ١٤ سنة) :	٤١
٤١	ثانياً : المراهقة الوسطى (١٥ - ١٧ سنة) :	٤٢
٤٢	ثالثاً : المراهقة المتأخرة (١٨ - ٢١ سنة) :	٤٢
٤٢	أشكال جماعات الرفاق :	٤٣
٤٣	خصائص جماعة الرفاق :	٤٤
٤٤	كيفية التعامل مع الضغوطات السلبية لجماعة الرفاق	٤٨
٤٨	المراهق وتأكيد الذات :	٥٤
٥٤	أولاً : ظهور شكاوى بدنية واضطرابات سلوكية منها :	٥٥
٥٥	ثانياً : وجود صعوبات في العلاقات الشخصية :	٥٦
٥٦	ثالثاً : وهن في العلاقات الأسرية :	٥٧
٥٧	رابعاً : شيوع المشاركة الاجتماعية :	٥٧
٥٧	الدراسات السابقة :-	٦٣
٦٣	الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات	٦٤
٦٤	منهجية الدراسة :	٦٤
٦٤	أ - أفراد الدراسة :	٦٥
٦٥	ب - متغيرات الدراسة :	٦٦
٦٦	ج - أدوات الدراسة :	٦٦
٦٦	أولاً - مقياس درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق :	٦٨
٦٨	ثانياً - مقياس راتوس المعرب لتأكيد الذات :	٧٠
٧٠	ثالثاً : برنامج التدريب على تأكيد الذات :	٧٠
٧٠	أهداف البرنامج :	٧٥
٧٥	الإجراءات :	٧٨
٧٨	الفصل الرابع: نتائج الدراسة	٧٩
٧٩	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :	٨٤
٨٤	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :	٨٩
٨٩	الفصل الخامس : مناقشة النتائج والتوصيات	٩٥
٩٥	التوصيات :	

٩٦	المراجع العربية:
١٠١	المراجع الأجنبية :
١٠٦	الملاحق
١٣٦	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
٨٦	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق.	١
٨٧	نتائج تحليل التباين المشترك لأثر البرنامج التدريبي على درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق.	٢
٨٨	نتائج تحليل التباين المشترك على الأبعاد الفرعية لمقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٣
٩٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس تأكيد الذات.	٤
٩١	نتائج تحليل التباين المشترك لأثر البرنامج التدريبي على تأكيد الذات.	٥
٩٢	نتائج تحليل التباين المشترك على الأبعاد الفرعية لمقياس تأكيد الذات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٦

فهرس الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	رقم الملحق
١١١	مقياس الانقياد لجماعة الرفاق.	١
١١٤	مقياس تأكيد الذات.	٢
١١٨	أسئلة المقابلة	٣
١٢٠	برنامج التدريب التوكيدي.	٤

فعالية التدريب على تأكيد الذات في خفض درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق وتنمية مهارات تأكيد الذات

إعداد

موسى سليمان صالح أبو زيتون

إشراف

الأستاذ الدكتور نزيه حمدي

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى إستقصاء فعالية التدريب على تأكيد الذات في خفض درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق تنمية مهارات المراهقين في تأكيد ذاتهم. والتعرف على الضغوطات التي تمارسها جماعة الرفاق على المراهقين وتؤدي لدفعهم إلى القيام بسلوكات تتناقض مع توجهات الوالدين وقيم المجتمع.

تألف أفراد الدراسة من طلاب الصفوف الثامن والتاسع والعاشر في ثلاث مدارس حكومية للذكور تم اختيارها عشوائياً من مدارس محافظة جرش، و عددهم (١٠٦٨) طالباً، يتوزعون في (٢٦) شعبة صفية، ولتحديد درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق طبق مقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق على (٢٧٠) طالباً هم طلبة تسع شعب تم اختيارها عشوائياً من المدارس الثلاث بواقع ثلاث شعب من كل مدرسة. ولدراسة فاعلية التدريب على تأكيد الذات تم اختيار (٦٠) طالباً ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق، ودرجات منخفضة على مقياس تأكيد الذات (٢٠) طالباً من كل مدرسة. حيث وزعوا بطريقة عشوائية إلى ثلاث مجموعات انقسمت كل منها إلى مجموعة تجريبية عدد أفرادها (١٠) طلاب ومجموعة ضابطة عدد أفرادها (١٠) طلاب، تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامج إرشاد جمعي في تأكيد الذات لمدة ستة أسابيع، وبمعدل جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة، ولم يتلق أفراد المجموعة الضابطة أية تدريبات.

تم استخدام مقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق، ومقياس تأكيد الذات كمقياسين قبلين وبعدين لتحديد مستوى التحسن في درجة تأكيد الذات وخفض درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق. وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، لمعرفة أثر المعالجة التجريبية على كلٍ من درجة تأكيد الذات ودرجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً على تأكيد الذات والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تأكيد الذات وفي درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق . وتدلل هذه النتائج على أن برنامج التدريب على تأكيد الذات كان فاعلاً في تنمية مهارات المراهق في تأكيد ذاته وفي خفض درجة انقياده لضغوطات جماعة الرفاق .

الفصل الأول: مقدمة الدراسة

الفصل الأول مقدمة الدراسة

تمهيد

تقوم جماعة الرفاق بدور هام في عملية التنشئة الاجتماعية، وهي لا تقل أهمية عن الأسرة والمدرسة في هذا المجال، فهي تؤثر في معايير الفرد الاجتماعية وفي قيمه واتجاهاته، وطريقة تعامله مع الآخرين، وتمكنه من القيام بأدوار لا تيسر له خارجها. ومما زاد من أهمية الدور الذي تقوم به جماعة الرفاق تراجع دور الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية والضبط الاجتماعي، فقد تعاضم البحث عن الإنجاز الشخصي وتحقيق مستوى اقتصادي واجتماعي متميز من قبل الوالدين، وأصبح مماثلاً في أهميته لرعاية الأبناء. كما أن الأسرة أخذت تتعرض لضغوط اقتصادية واجتماعية، مما اضطر المرأة للخروج إلى العمل والغياب الطويل عن المنزل، مما ترتب عليه غياب مصدر العطف والتوجيه للأبناء لفترة طويلة. كذلك فإن أسلوب التربية المخطوء الذي يتعرض له المراهق داخل الأسرة جراء الخلافات بين الوالدين، والزواج غير الموفق، وعدم التكافؤ بين الزوجين وما يؤدي إليه ذلك من انفصال أو طلاق أو زواج ثان، يزيد من توتر الأسرة ويدفع بالمراهق للاعتماد بشكل أكبر على جماعة الرفاق للحصول على الدعم العاطفي. كذلك تعددت وسائط التنشئة الاجتماعية؛ حيث تجاوزت المؤسسات التربوية المحدودة سابقاً والمتمثلة بالأسرة والمدرسة ودور العبادة لتشمل الصحافة والتلفاز والسينما والقنوات الفضائية والإنترنت. فهذه العوامل وغيرها أسهمت في تقليص دور الأسرة وزادت من أهمية الدور الذي تقوم به جماعة الرفاق.

ويتوقف مدى تأثير المراهق بجماعة الرفاق على مدى ولانه لها ومدى تقبله لمعاييرها وقيمتها واتجاهاتها وعلى تماسك هذه الجماعة ونوع التفاعل القائم بين أعضائها. ولحصول المراهق على بطاقة العضوية، وانخراطه في جماعة الرفاق؛ ينبغي عليه تحقيق مجموعة من الشروط منها: مساندة المراهق لما تتعارف عليه الجماعة من قيم واتجاهات، واتصافه بالمودة والتعاون واللطف

والاستعداد لبذل العون والمساعدة وضبط النفس والأمانة والولاء للجماعة والإخلاص لها، وإتقانه لبعض المهارات الرياضية والفنية (الفرخ، ١٩٨٦).

إن قبول المراهق من لدن رفاقه سيشعره بأهميته ويؤكد له منزلته عندهم. فاعتراف زملائه به، وخاصة الذين يقاربونه في السن هو من الأهمية بمكان لدى بعض المراهقين إلى الدرجة التي تدفعهم إلى المخاطرة بأي شيء تقريباً أملاً في الحصول على هذا الاعتراف والاحتفاظ به. وإذا ما أخفق المراهق في الحصول على بطاقة العضوية في جماعة الرفاق، أدى به هذا الإخفاق إلى الشعور بالنقص، وقد يدفعه ذلك إلى الانخراط في جماعة أخرى أو تنظيم آخر مغاير في أهدافه وفلسفته لأهداف الجماعة الأولى (الحافظ، ١٩٨١).

ويزداد تمسك المراهق بجماعة الرفاق كلما بعدت مادة المدارس التقليدية عن خبرات الحياة الواقعية وحاجات النمو في المراهقة، وكلما بعدت المسافة بين المراهق ووالديه في الأسرة، وتعذر عليه أن يناقشهما في أموره وأحواله (هرمز وإبراهيم، ١٩٨٨).

ولجماعة الرفاق خصائص عدة منها خاصية الضم والاحتواء للنظراء من ناحية وخاصة استبعاد الراشدين من ناحية أخرى، كما أنها تتكون من أعضاء يمكن أن يتعامل كل منهم مع الآخر على أساس من المساواة فهي أساس التعامل والتفاعل بين الأعضاء، كما يتميز الاتصال بين الأعضاء بالوضوح والمباشرة، وتمتاز جماعة الرفاق بتقارب الأدوار الاجتماعية بين أعضائها ووضوح المعايير السلوكية لها، واشتراك أعضائها باتجاهات وقيم عامة متماثلة، وسرعة قيام الألفة بين الأعضاء ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها (هرمز وإبراهيم، ١٩٨٨).

ويرى المفدى (١٩٩٣) أن لجماعة الرفاق أهمية بالغة في حياة الفرد ولا سيما المراهق بالذات لما تقدمه من إشباع لحاجاته النفسية كحاجته إلى تأكيد ذاته وتنميتها واثبات وجوده وشخصيته وتحديد دوره في الحياة، حيث أحتل الأصدقاء المرتبة الأولى في هذا المجال متقدمين على الأسرة والمدرسة. ويتفق في ذلك مع دوير (Dwyer, 1999) وقراكك (Graczyk, 2000) حيث أشارا إلى أن جماعة الرفاق تؤثر في المراهق نفسياً واجتماعياً، وأن تأثيرها يشمل جوانب شخصية

المراهق وسلوكياته واهتماماته ومعتقداته. فالصديق الناضج الشخصية، حسن السلوك، سليم المعتقدات، يؤثر تأثيراً حسناً في صديقه ويسهم في تنمية صحته النفسية، في حين أن الصديق غير الناضج سيئ السلوك، شاذ المعتقدات، يكون تأثيره سلبياً ويسهم في وهنه النفسي وانحرافه السلوكي. ويمكن لجماعة الرفاق أن تلعب في حياة المراهق دوراً إيجابياً أو سلبياً. ويتمثل الدور الإيجابي في مساعدة الفرد على النمو المتكامل جسدياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، عن طريق إتاحة الفرصة لممارسة النشاط الرياضي والهوايات المختلفة وعن طريق المساندة الانفعالية ونمو العلاقات العاطفية، والتدريب على القيام بأدوار اجتماعية؛ مثل القيادة أثناء ممارسة الألوان المختلفة من النشاط، كما تيسر جماعة الرفاق الفرصة للمراهق للتعامل مع أفراد مشابهين له في العمر والمشاعر والميول والاهتمامات؛ فيشعر بالمشابهة والمجانسة وبوحدة الأهداف. كما تتيح الفرصة لتحمل المسؤولية الاجتماعية، وتصحيح الانحراف في سلوك أعضائها وتنمية الاعتراف بحق الآخرين ومراعاتها. كما تشجع جماعة الرفاق حاجة أعضائها إلى المكانة والانتماء، وتكمل جماعة الرفاق الفجوات والثغرات التي تتركها مؤسسات التطبيع الاجتماعي الأخرى في نادية المحرمات الاجتماعية ومن أبرزها الجنس ومشكلاته، والعلاقة بين الجنسين؛ حيث يكتسب المراهق الكثير من المعلومات الجنسية التي يعجز عن معرفتها عن طريق الأسرة والمدرسة. إلا أنه يجب الانتباه إلى أن هذه المعلومات قد تكون مضللة وغير سليمة في كثير من الأحيان (الفرح، ١٩٨٦).

هذا وتتيح جماعة الرفاق للفرد الفرصة لإبراز المواهب الاجتماعية كالقيادة، وتبدو جماعة الرفاق كمكان آمن للتجريب والتدريب على كثير من الأنشطة الاجتماعية والحصول على الدعم في تحقيق الذات، وإيجاد الجواب على أسئلة المراهق مثل: من أنا؟ لمن أنتمي؟ أين أجد نفسي؟ أين أجد التقبل؟ وتساعد جماعة الرفاق المراهق في حصوله على الاستقلال واكتشاف نفسه كشخص مستقل عن الوالدين. كما تتيح لهم فرص تقليد الكبار في جو مرح. ولا شك أن كل هذه الخبرات الجماعية التي يمر بها المراهق داخل جماعة الرفاق قد لا تتوفر له داخل الأسرة، ومن هنا

نجد أن لجماعة الرفاق تأثيراً قوياً على إدراك المراهق لنفسه والدور الذي يقوم به في موقف معين قانداً أو تابعا (سليمان، ١٩٩٣).

وترى كاريل (Carrell,1993) أن الإجابة على مفهوم (من أنا ؟) لدى المراهق يكون بالانتماء إلى جماعة الرفاق وقبوله فيها، فقبول الرفاق له يشبع لديه الحاجة إلى تقدير الذات لذا فجماعة الرفاق تعتبر من الوسائل المساعدة في تطور المراهق وبالتالي فإن معظم المظاهر النمائية الأخرى تتأثر بعلاقة المراهق مع جماعة الرفاق.

ويرى براون وآخرون (Brown & Others, 1986) أن جماعة الرفاق تعمل كأسر بديلة، حيث تصبح جماعة الرفاق الأساس لتطوير علاقات داعمة تزود المراهق بالشعور بالهوية والاستقلالية. ويرى سليمان (١٩٩٣) أن جماعة الرفاق تساعد المراهق على تحقيق أهم مطالب النمو الاجتماعي وهو الاستقلال والاعتماد على النفس وتتيح له فرصة التجريب والتدريب على الجديد والمستحدث من معايير السلوك. كما وجد كيولنج فورد وموريسون (Culingford & Morrison, 1997) أن جماعة الرفاق تقدم الدعم والطمأنينة للمراهق وتساعد على التعرف على العالم من خلال فهم المواقف، ومحاولة تأسيس هوية له، فأهمية الأصدقاء تدب من الدعم والأمان الذي يقدمونه وقت الحاجة، كما أن ما يقدمونه للمراهق من تعزيز وتبادل للعواطف يجعل للحياة معنى. ونرى جينكولا (Giancola,200) ومادوكس (Maddox, 2002) أن لجماعة الرفاق دوراً إيجابياً من خلال تشجيعها للمراهق لبلوغ مستوى تحصيلي عال، والتصرف بشكل جيد، ومساعدة المراهق على تجنب تعاطي المخدرات والكحول.

أما الدور السلبي لجماعة الرفاق فيتمثل في احتمالية انضمام المراهق إلى جماعة منحرفة في سلوكها، وذات اتجاهات عدوانية نحو المجتمع ومؤسساته المختلفة. وتسمى الجماعة في هذه الحالة العصابة Gang وهي تلك الجماعة التي يمكن أن ينضم إليها المراهق إذا كان جانحاً؛ حيث إن أهم ما يميزها هو الصراع مع سلطة الأسرة والمدرسة أو مع عصابات أخرى، وتتشكل من أفراد محبطين أفرزتهم بيئاتهم المشكلة، كما أنهم حرموا من العطف والحنان والرعاية والإشراف. وتكمن خطورة

جماعة الرفاق في إمكانية قيامها بتشجيع المراهق على تعلم سلوكيات خطيرة، وذبذ سلوكيات وقيم الوالدين، كتشجيع المراهق على التدخين مثلاً، أو تعاطي المخدرات، أو القيام ببعض الأنشطة الجانحة والهروب من المدرسة والتمرد ضد الوالدين (فرج، ١٩٩٨).

ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى الدور السلبي لجماعة الرفاق؛ فلقد أشار عبيدات (١٩٩٢) في دراسته حول أسباب تسرب الطلبة في المرحلة الأساسية من المدرسة، أن رفاق اللعب كان لهم أثر كبير في تسرب الطلبة من المدرسة حيث جاء ترتيبهم في المرتبة الأولى. كما أشار الخريف (١٩٩٤) في دراسته حول جرائم العنف عند الأحداث في المملكة العربية السعودية، أن أصدقاء السوء هم السبب الأول في دفع الأحداث للجريمة. كما أشارت دراسة عويدات وحمدي (١٩٩٧) حول المشكلات السلوكية لدى طلاب الصفوف الثامن والتاسع والعاشر الذكور في الأردن والعوامل المرتبطة بها، أن أقوى المتغيرات من حيث تفسير التباين في المشكلات السلوكية لدى الطلاب كانت الانحرافات السلوكية لدى أصدقاء الطالب. كما أظهرت دراسة لروسبوا (Rucibwa, 2001) حول تأثير جماعات الرفاق على السلوكيات والاتجاهات الجنسية لدى المراهقين الذكور أن جماعة الرفاق هم السبب في حصولهم على الخبرة المبكرة في مجال ممارسة الجنس.

ويتعرض المراهق أثناء سعيه للحصول على الدعم والتأييد والقبول في جماعة الرفاق لضغوطات كبيرة قد لا يكون مؤهلاً لمواجهتها. وهذا يشير إلى أهمية الدور الذي تلعبه الأسرة والمدرسة في إعداد المراهق لمواجهة الحياة. ولقد أشارت كل من داود (١٩٩٩) وداود ويحي (١٩٩٨) إلى أن التنشئة الديمقراطية تعلم الفرد المهارات الاجتماعية المناسبة ومهارات الحوار الإيجابي وتقبل الاختلاف في الرأي والقدرة على ضبط الذات والتحكم في الانفعال أثناء الغضب وتعلم الفرد تحمل المسؤولية. وان هذه المهارات تجعل من المراهق عضواً فاعلاً مؤثراً في جماعة الرفاق قادراً على مواجهة الضغوطات والتفاعل معها بإيجابية. كما أشار سكولد (Schuld, 2000) إلى أن المدرسة من خلال تعليمها للمراهق المهارات الاجتماعية ومهارات اتخاذ القرار وأسلوب حل المشكلات ومهارات تأكيد الذات إنما تزوده بمهارات يستطيع من خلالها مواجهة ضغوطات الرفاق

بشكل إيجابي. كما توصل كيولنج فورد وموريسون (Culingford, and Morrison, 1997) إلى أن المراهقين الذين يتمتعون بدعم إيجابي في البيت يكون من السهل عليهم مواجهة ضغوطات جماعة الرفاق، في حين أن أولئك الذين يشعرون بالاغتراب عن الأسرة والمدرسة يكون تأثير جماعة الرفاق عليهم سلبياً ولا يتمكنون من مواجهة ضغوطات رفاقهم السلبية.

ويرى فينيل (Fennell,2001) أن ضغوطات الرفاق شيء يواجهه الجميع وحتى البالغين. والرفاق يؤثران في حياة الفرد سواء عرف ذلك أم لم يعرف، وبمجرد قضاء وقت معهم فهم يؤثران به ويؤثر بهم، وهذه طبيعة الإنسان أن يستمع ويتعلم من الآخرين وخاصة ممن هم في مثل سنه في المجموعة.

إن مجرد سماع مصطلح (ضغوطات الرفاق) يذيف الآباء، لأنه بنظرهم يبطل جهودهم في تعليم القيم الإيجابية؛ حيث أن قلق الوالدين ناجم عن الآثار السلبية المتوقعة لجماعة الضغط. ويؤدي النقص في الاهتمام الوالدي Lacking in Parental Involvement وكذلك عدم تقديم الدعم من الوالدين وعدم الاتصال الفاعل مع المراهقين إلى ترك الباب مفتوحاً للضغوطات السلبية من جماعة الرفاق. وهذا ما أشارت إليه دراسة براون، إيشر وبييتري (Brown, Eicher, & Petrie,1986) ودراسة هلسن وفولبرج وميوز (Helsen, Vollebergh & Meeus, 1999) من أن نقصان دعم الوالدين يؤدي إلى زيادة البحث عن دعم الأصدقاء خاصة في مرحلة المراهقة المبكرة، وأن غياب العلاقات العائلية الإيجابية يدفع بالمراهق للاعتماد بشكل أكبر على جماعة الرفاق. وأن الذين لا يحصلون على دعم كافٍ من الوالدين سوف يتجهون إلى أصدقائهم للحصول على هذا الدعم.

ولضغوطات الرفاق أشكال عدة، فربما تكون الضغوطات على المراهق كي يفكر بطريقة ما، أو أن يتصرف بطريقة محددة، أو أن يعمل أشياء محددة، أو أن يتخذ قراراً محدداً.

ويرى مارك (Mark, 2002) أن الضغوطات السلبية للرفاق تتمثل في محاولة الأصدقاء أو الأفراد إقناع المراهق بعمل أشياء تؤدي صحته الجسمية أو تعتبر مخالفة للقانون، مثل شرب الكحول

وتعاطي المخدرات و تدخين السجائر و الهروب من المدرسة و تخريب الممتلكات العامة و Vandalizing و السرقة. وعلى الرغم من أن المراهقين يعرفون عادة أن هذه الأمور ضارة بهم إلا أنهم كثيراً ما يفضلون تجربتها بسبب رغبتهم أن يكونوا مثل الآخرين وأن يحظوا بقبولهم، أو بسبب خوفهم من أن يكونوا أضحوكة لهم.

وترى كُوب (Cobb, 2001) أن سبب إزعاج المراهقين لهذه الضغوطات هو الرغبة في الحصول على القبول والدعم العاطفي والذي يساهم في إحساس المراهق بالقيمة self-worth، ويصل انقياد المراهق لضغوطات جماعة الرفاق ذروته في مرحلة المراهقة المبكرة، عندما يبدأ المراهق تجربة استقلاله عن الوالدين. وفي مرحلة المراهقة المتوسطة تبدأ عملية الانقياد بالانخفاض، وفي مرحلة المراهقة المتأخرة تتناقص بشكل أكبر. وترى أن المراهقين لا يتساوون في انقيادهم للآخرين، فالذين لديهم منزلة عالية في جماعة الرفاق high status يظهرون انقياداً بدرجة أقل. والانقياد لجماعة الرفاق يعكس علاقة المراهقين بالوالدين، فالوالدان اللذان يشجعان المراهق على المشاركة في اتخاذ القرارات داخل الأسرة، والذين يزودونهم بقواعد ضبط السلوك، ويشجعونهم على التعبير اللفظي، والذين يحاورون أبناءهم سيظهر أبنائهم انقياداً أقل.

ويرى الباحث أن توجه المراهق إلى جماعة الرفاق دون أن يكون مزوداً بمهارات اجتماعية مناسبة، كالحوار والمناقشة والتحكم بالانفعال أثناء الغضب، سوف يكون بمثابة لقمة سائغة أمامهم، لذا فإن إخضاع مثل هؤلاء المراهقين لبرامج تدريبية، لرفع مستوى تأكيد الذات لديهم ولتطوير قدراتهم على التواصل مع الآخرين بفعالية، ولتمكينهم من مواجهة الآخرين وقول كلمة " لا " عندما يقتضي الموقف ذلك، ولتطوير مهاراتهم في التعبير عن رغباتهم واهتماماتهم ومشاعرهم وآرائهم والتمسك بها والدفاع عنها دون غضبٍ أو توتر، يكون بمثابة تأشيرة دخول لهم إلى عالم الحياة الأوسع.

ويعد التدريب على تأكيد الذات أكثر الأساليب والتقنيات شيوعاً بين علماء النفس السلوكيين فلا تكاد تخلو مجلة سلوكية من مقالة حول التدريب التوكيدي أو التدريب على المهارات الاجتماعية.

والتدريب على تأكيد الذات أسلوباً لتعديل السلوك غير الملائم في العلاقات بين الأشخاص، ويمارس هذا التدريب من خلال الجمع بين عدة فنيات تقود المسترشد في النهاية إلى الشعور والتصرف على أساس افتراض أن له الحق في التعبير بحرية عن مشاعره طالما أنه لن يسبب الأذى لأحد، ويقترح البعض استبدال مصطلح التدريب التوكيدي بالتدريب على التعبير الملائم، ذلك أن التعبير الملائم هو الذي ينقل بدقة مشاعر الفرد بطريقة تقود إلى نتائج أكثر إيجابية. ويتفق معظم الكتاب على أن لسلوك تأكيد الذات الخصائص الثلاث التالية : أنه سلوك بينشخصي، يشتمل على التعبير الأمين والصادق عن الأفكار والمشاعر، وأنه ملائم من ناحية اجتماعية، وأن الشخص الذي يتصرف بشكل مؤكد للذات يأخذ باعتباره مشاعر الآخرين وسعادتهم.

ولقد جاء اختيار التدريب على تأكيد الذات كأسلوب لخفض درجة انقياد المراهقين لضغوطات جماعة الرفاق، لأنه أسلوب يهدف إلى تعليم وتدريب الفرد على التعبير عن حاجاته وأفكاره وآرائه ومشاعره ومطالبه بطريقة مباشرة وفعالة. كما أن زيادة تأكيد الذات تساعد الفرد على التغلب على الخوف والخجل والانفعال والغضب والاكنتاب. ولأن انخفاض تأكيد الذات يؤدي إلى العديد من المشكلات السلوكية سواء بين المراهق وزملائه الذين قد يعتدون عليه ويسخرون منه وهو عاجز عن إيقافهم عند حدهم نظراً لانخفاض تأكيده لذاته، أو مع مدرسيه حيث يصعب عليه التحوار معهم والاستفسار عما لا يفهمه أو الإجابة عن أسئلة يطرحونها عليه لأنه يخشى من الوقوف والتحدث أمام بقية زملاء.

ويرى كريستوف وكيلي (Christoff and Kelly, 1985) وردت في ماسترز وبيرش وهولون وريم (Masters, Burish, Hollon, & Rimm, 1987) أن هناك ثلاث فئات من السلوك التأكيدي :

أولاً : الرفض التأكيدي (Refusal Assertiveness) : ويشير هذا النمط من التأكيد إلى رفض الإذعان لمحاولات الآخرين التأثير في سلوكك. ومثال ذلك : طلب أحد الطلاب من زميله أن يعيد كتاباً له للمكتبة، فاستجابة الرفض التأكيدي قد تكون : أنا آسف، في الحقيقة ليس لدي وقت لإعادة

كتابك الآن. إذا لم تستطع ذلك بنفسك، ربما تجد شخصاً آخر لديه وقت لذلك. وهذا النمط من السلوك يعني الدفاع عن حقوقك وعدم السماح للآخرين باستغلالك.

ثانياً : المجاملة التأكيدية (Commendatory Assertiveness) ويشير هذا النمط من التأكيد إلى القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية مثل التقدير، المحبة، العشق، الإعجاب، المديح والامتنان. ويقدم إبراهيم (١٩٨٠) الأمثلة التالية على سلوك المجاملة : (يا له من ثوب جميل ، لقد كانت تلك إشارة ذكية منك ، أنا أحبك، لقد تعاملت مع الموقف ببراعة).

ثالثاً : الطلب التأكيدي (Request Assertiveness) ويتمثل في طلب شخص ما من الآخرين تسهيل إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه، فالقدرة على صنع طلباتٍ تأكيدية في مواقف ملائمة هو مهارة بينشخصية مهمة، يمكن أن تساعد أي فرد على تحقيق الأهداف المرغوبة. وباختصار فإن تعريف التأكيدية بعباراتٍ مطلقة يشمل تحديد سلوكياتٍ محددة مثل رفض الاستغلال، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، والطلب من الآخرين. وتعريف آخر للتأكيدية أنه يركز على العلاقة بين السلوكيات ونتائجها وبحسب هذا المدخل فإن السلوك التأكيدي يُمكن الشخص من تحقيق أهدافه دون أن يؤذي الآخرين. وعلى أية حال فإنه من المهم أن نتعلم كيف نتصرف بتأكيدية، والشيء الآخر هو تعلمنا متى نتصرف بشكل تأكيدية.

لقد كان أول من كتب عن موضوع التأكيدية سالتر (Salter, 1949, 1964)، وولبي (Joseph Wolpe, 1958, 1969) ولازاروس (Lazarus, 1966). ولقد لخص سالتر تقنياته في العلاج الانعكاسي الشرطي Conditioned Reflex Therapy بالنقاط التالية :

- ١- استخدام حديث المشاعر Feeling Talk والذي يتضمن التعبير حرفياً عن المشاعر.
- ٢ - استخدام التعبيرات الوجهية Facial Talk والتي تتضمن تمرين التعبيرات الوجهية التي تتم بشكل طبيعي مع الانفعالات المختلفة.
- ٣ - التدريب على التعبير عن رأي نقض عندما يكون الفرد غير موافق على الرأي المطروح.

٤ - التدريب على استخدام كلمة " أنا " مثال : لقد وجدت المكان رائعاً، بدلاً من : يجد المرء المكان رائعاً.

٥ - التدريب على الموافقة عند الإطراء والمجاملة ، مثال : نعم، أحب ربطة العنق هذه أيضاً، بدلاً من : ماذا، هذه موضة قديمة.

٦ - التدريب على الارتجال والتصرف بشكل تلقائي.

إن مدخل سالتز يشمل بشكل رئيس على تطبيق هذه التدريبات إلى جانب مقدار كبير من النصح للعميل لكي يتصرف بشكل إيجابي أكثر. وعلى الرغم من أن وولبي وسالتز أكدا على أهمية التصرف بأسلوب تأكيدى، فهناك فروق جديرة بالملاحظة بين مدخل كل منهما. حيث لم يفترض وولبي أن كل عميل بحاجة للتدريب على التأكيدية بشكل أساسي، مع أنه استخدمه بشكل متكرر مع الاسترخاء أو تقليل الحساسية التدريجي. كذلك نظر سالتز إلى التأكيدية كسمة عامة بعكس وولبي الذي كان أكثر اهتماماً بالنتائج البيئشخصية خاصة السلبية منها (إبراهيم، ١٩٨٠).

ويعرف التدريب على تأكيد الذات بأنه مجموعة متنوعة من الأساليب، والإجراءات المعرفية، والسلوكية الهادفة إلى تعديل معارف، وسلوك الأفراد، وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم، وأفكارهم، وآرائهم، والدفاع عن حقوقهم، ومواجهة من يستغلونهم بطريقة ملائمة دونما انتهاك لحقوقهم (فرج، ٢٠٠١).

ويعد التدريب على تأكيد الذات نمطاً خاصاً من تدريب المهارات الاجتماعية، التي تركز على أن يتصل الفرد بذاته، وأن يشعر بالمتعة أثناء تفاعله مع الآخرين دون قلق، وأن يعبر عن مشاعره، وأن يدافع عن حقوقه دون المساس بحقوق الآخرين (Cassel & Blackwell, 2002).

وتنطلق أساليب التدريب على تأكيد الذات من عدة نظريات، أهمها النظرية المعرفية، النظرية السلوكية و نظرية التعلم الاجتماعي. وتنظر النظرية السلوكية إلى سلوك عدم التأكيد على أنه سلوك متعلم يمكن فهمه وتفسيره في ضوء مفاهيم التعلم السلوكية، كما يمكن ضبطه وتعديله في ضوء هذه المفاهيم. أما النظرية المعرفية فتؤكد على أن أفكار الأفراد ومعتقداتهم غير المنطقية تساهم بشكل

كبير في سلوكهم غير المؤكد، والهدف من التدريب التوكيدي حسب هذه النظرية هو استبدال المعتقدات والاتجاهات المخطوءة بأخرى منطقية مما يجعلهم أكثر توكيداً لذواتهم (Powell, 1997).

ولقد جاء اختيار العلاج السلوكي المعرفي لعدة أسباب منها : أن العلاج السلوكي المعرفي يعالج العديد من الاضطرابات، ولأنه مكيف لفترة علاج قصيرة ولأن العلاج السلوكي المعرفي يتضمنان إجراءات عديدة وفتيات كثيرة بإمكان المرشد الأختيار من بينها.

ويرى باندورا (Bandura) أن للنماذج تأثيرات قوية على سلوك الأطفال؛ حيث يميل الأطفال لأن يسلكوا سلوكاً عدوانياً بعد مشاهدة فيلم كرتوني، أو مشاهدة أناس في الحياة يتصرفون بعدوانية ثم يكافون على ذلك، ويرى أن كثيراً من الأفراد يسلكون سلوكاً غير مؤكد؛ لأنه لم تتح لهم الفرصة ليشاهدوا نماذج سلوكية في أوار مؤكدة (Kelly, 1979).

ويرى أيضاً أن التعلم من خلال النمذجة والتقليد يتطلب من المراهق ملاحظة سلوكات وأفعال ومشاعر مختلفة ومن ثم تقليدها، فالمراهقون يميلون إلى تقليد سلوكات النماذج التي يشاهدونها بشكل متكرر، وخصوصاً إذا كانت مدركة لديهم بأنها قوية أو إذا عززت بشكل إيجابي. وأن تقليد إنتاج السلوك يشتمل على أربع مراحل هي الانتباه والاحتفاظ وإنتاج السلوك والدافعية المتمثلة بالحوافز. وان هذه الحوافز أو المعززات المختلفة التي يحصل عليها المراهق قد تكون من أحد أعضاء جماعة الرفاق، ثم أن الآلية التي يتفاعل بها المراهق مع البيئة من حوله وجماعة الرفاق جزء منها، ينتج عنه تأثير متبادل ينعكس بأشكال مختلفة من السلوكات التي قد يكتسبها المراهق من جماعة الرفاق أو البيئة المحيطة (Freiberg, 1984).

وإذا ما تحقق للمراهق من خلال التدريب على تأكيد الذات التخلص من القلق المرتفع في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الرفاق، وأصبح قادراً على التمييز بين مفاهيم تأكيد الذات وعدم تأكيد الذات والعدوانية، وتزود بمجموعة من الخبرات التأكيدية، وتعلم المهارات اللفظية وغير اللفظية وتدريب على المهارات الاجتماعية المختلفة، وأدرك كيف يحقق أهدافه دون التعدي على حقوق

الآخرين، وتم استبدال المعتقدات غير المنطقية لديه بأخرى منطقية فيما يتعلق بمفهومه عن التأكيد، وأصبح قادراً على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية ببسر وسهولة، وأصبح قادراً على المبادأة بالتفاعل الاجتماعي، وأصبح لديه من الشجاعة الأدبية ما يمكنه من مواجهة الآخرين والتواصل معهم بصرياً ولفظياً، وأصبح قادراً على الاعتذار عن خطأ ارتكبه بحق أحد رفاقه، والثناء على فكرة أو سلوك مناسب، وأصبح قادراً على رفض المطالب غير المقبولة من آخرين. فان ذلك يؤدي به إلى أن تزداد ثقته بنفسه ويتولد لديه شعور بالراحة النفسية : فلا يترك مجالاً لتراكم المشاعر السلبية لديه، و يبتعد عن الكآبة والتوتر، و يتمكن من التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهري، و يتحقق له الانسجام بين ما يفكر ويشعر به من جهة وبين ما يقوله ويفعله من جهة أخرى، و يكون لديه القدرة على إبداء ما لديه من آراء ورغبات بوضوح.

وبالنتيجة يكون له دور فاعل في مجموعة الرفاق، ويكون قادراً على مواجهة ضغوطاتهم أيأ كانت و يتحول من عنصر متأثر إلى عنصر مؤثر في المجموعة.

مشكلة الدراسة :-

يتعرض المراهق أثناء سعيه للحصول على الدعم والتأييد والقبول في جماعة الرفاق لضغوطات كبيرة قد لا يكون مؤهلاً لمواجهتها، وذلك لفشل الأسرة والمدرسة في تزويده بالمهارات الاجتماعية المناسبة؛ كالحوار الإيجابي والمناقشة والتحكم بالانفعال أثناء الغضب... الخ. ومن منطلق أن القدر المنخفض من توكيد الذات يمكن أن يزيد من احتمال انقياد المراهقين لضغوطات جماعة الرفاق وبالتالي تورط المراهق في أداء أنواع من السلوك المشكل نتيجة الخضوع لمحاولات الآخرين فرض وجهات نظرهم عليه. ومن منطلق أن هذه الضغوطات ربما تؤدي إلى دفع المراهق للقيام بسلوكات تتناقض مع توجيهات الوالدين وقيم المجتمع كالتمرد على المعلمين أو التهرب من أداء الواجبات المدرسية ومخالفة القوانين والأنظمة المدرسية أو تعاطي المخدرات والهروب من المدرسة

....الخ. لذا تعمل هذه الدراسة على تطوير برنامج للتدريب على تأكيد الذات يتم من خلاله تزويد المراهق بحصيلة واسعة من الاستجابات والخبرات التأكيدية في مواقف متنوعة ومساعدته على أن يعرف حقوقه التأكيدية ويدافع عنها دون التعدي على حقوق الآخرين وتطوير قدرته على تحمل ضغوط الآخرين، والتخلص من المواقف المحرجة ببسر، وأن يقول " لا " عندما يقتضي الموقف ذلك دون قلق أو توتر، فمهارات تأكيد الذات مهارات محورية مركزية وضرورية تمكن الفرد من العيش المستقل والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة، وقد استهدفت هذه الدراسة فئة من المراهقين منخفضي التأكيد ومرتفعي الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق.

أهمية الدراسة :-

وتتجلى أهمية الدراسة في النقاط التالية :

١ - أنها تلقي الضوء على أهمية تدريب المراهقين على الاستقلالية واتخاذ القرار، وحل المشكلات وتأكيد الذات في مواجهة ضغوطات جماعة الرفاق؛ حيث إن المراهق إذا ما تمتع بشخصية واثقة وباتجاهات إيجابية وكان مؤكدا لذاته فإنه لن يتقبل ما هو غير مناسب من توجيهات جماعة الرفاق، وسيكون لديه القدرة على قول " لا " للمقترحات غير المقبولة اجتماعياً وبدون تردد أو غضب أو ارتباك.

٢ - أنها تلقي الضوء على مرحلة نمائية هامة في حياة الفرد ألا وهي مرحلة المراهقة، وتوجه أنظار كل من الأسرة والمدرسة إلى أهمية فهم خصائص ومتطلبات النمو في هذه المرحلة وكيفية التعامل مع الفرد خلالها.

٣ - أنها تلقي الضوء على جانب هام من جوانب العلاقات الاجتماعية بين الوالدين والمراهقين من جهة وبين المراهقين وجماعة الرفاق من جهة أخرى، وتمكن من معرفة الظروف التي تؤدي إلى تبني معايير وقيم وتوجهات جماعة الرفاق ورفض معايير وقيم الوالدين.

٤ - أنها تكشف عن دور جماعة الرفاق في عملية التنشئة الاجتماعية للمراهق، وإلى أي مدى يمكن أن يكون دورها مكملاً ومتناغماً مع أدوار المؤسسات الاجتماعية الأخرى في هذا المجال. كما توجه أنظار كل من الأسرة والمدرسة للسبل الواجب إتباعها للتخفيف من الآثار السلبية لجماعة الرفاق وإلى كيفية توجيه المراهقين للاختيار الواعي لهذه الجماعة.

٥ - أنها توضح العلاقة المتوقعة بين ضغوطات جماعة الرفاق على المراهقين وبين تأكيد الذات، فكلما كان المراهق مؤكداً لذاته كلما تمكن من النجاح في الإفلات من محاولات الآخرين فرض وجهات نظرهم عليه، وتمكن من التخلص من المواقف المحرجة ببسر، وتمكن من قول " لا " بدون غضب أو ارتباك.

٦ - يستفاد من هذه الدراسة في تطوير خطط المرشدين التربويين ، الذين يعملون مع المراهقين في المؤسسات التعليمية، بما يمكنهم من القيام بدورهم على أفضل وجه من خلال التعرف على وظائف جماعة الرفاق، ودواعي انخراط المراهقين فيها وكيفية التعامل مع ضغوطات هذه الجماعة على المراهقين.

٧ - أنها تلفت نظر المدرسة إلى مسؤولية هامة من مسؤولياتها في توجيه برنامج الإرشاد المدرسي إلى الاهتمام بتدريب الطلبة على تأكيد الذات لما له من أهمية في تكيف الطلبة وإقامة علاقات قائمة على الاحترام المتبادل بينهم.

٨ - إمكانية الاستفادة من الدراسة من قبل رؤساء أقسام الإرشاد في مديريات التربية والتعليم في الأردن، في الإعداد لبرامج تدريب المرشدين التربويين الجدد حول كيفية الكشف عن الطلبة ذوي التأكيد المنخفض وكيفية إعداد برنامج إرشاد جمعي لرفع مستوى التأكيد لديهم.

٩ - أنها تكمل بعض جوانب القصور في البحوث والدراسات السابقة، حيث أنه لا يوجد الكثير من الدراسات التي تتناول العلاقة بين التدريب على تأكيد الذات وخفض درجة انقياد المراهقين لضغوطات جماعة الرفاق.

فرضيات الدراسة :-

تبنى الدراسة الحالية على الفرضيات التالية :

١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في درجة الانقياد لجماعة الرفاق

بين المجموعة التي تتلقى تدريباً على تأكيد الذات والمجموعة الضابطة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ في درجة تأكيد الذات بين المجموعة

التي تتلقى تدريباً على تأكيد الذات والمجموعة الضابطة.

مصطلحات الدراسة :-

المراهقة : أن كلمة المراهقة " Adolescence " مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescer "

بمعنى التدرج نحو النضج الجنسي والجسمي والعقلي والاجتماعي والسلوكي، وهي فترة في مجرى

النمو لها بداية ونهاية، بدايتها البلوغ؛ حيث يتحقق النضج الجنسي للفرد، ونهايتها الرشد حيث يتحقق

النضج الاجتماعي والانفعالي. وعليه فهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها " نضج جنسي " و

ظاهرة نفسية اجتماعية في نهايتها " الاستقلال عن الكبار " . وهي فترة الانتقال من الطفولة إلى

مرحلة الرشد والنضج وهي تقريباً ما بين سن (١٣ - ٢١) سنة. وتظهر فيها تغيرات فسيولوجية

سريعة وتصبح عملية تقدير الذات والقبول في جماعة الرفاق عملية ملحة تستحوذ على اهتمامات

المراهق، وهي مرحلة طبيعية لكنها حرجة في نفس الوقت، وفيها يبدأ المراهق بالبحث عن هوية

شخصية له (البحث عن الذات)، فهو يريد أن يعرف من هو؟ وماذا يريد؟ وماهي أهدافه وطموحاته؟

كما أنها مرحلة اتخاذ القرارات مثل قرار الاختيار التربوي والمهني و اختيار القيم والاتجاهات و

اختيار الأصدقاء الخ (حسين، ١٩٩٢).

جماعة الرفاق : تتشكل من جماعة من الأفراد المتشابهين في العمر والاهتمامات، يشعر الفرد وسطها

بالمشابهة والمجانسة وبوحدة الأهداف والمشاعر والميول والاهتمامات والقيم، ويقوم أساس التعامل

بين أعضائها على المساواة والتكافؤ، وقد تجلب جماعة الرفاق نتائج حسنة أو سيئة ويعتمد هذا على

السمات الشخصية لأعضائها، فأحياناً يكون في جماعة الرفاق من يشجع على العادات السيئة مثل

التدخين، أو الهروب من المدرسة، أو تعاطي المخدرات، وإذا ما تمتع العضو المذخرط في جماعة الرفاق بشخصيةٍ واثقةٍ وبتجاهاتٍ إيجابيةٍ فإنه لن يتقبل ما هو غير مناسب من الأعضاء وسيكون لديه القدرة على قول (لا) وبدون غضب أو ارتباك. وهناك أشكالٌ مختلفة من جماعات الرفاق منها : جماعة الأصدقاء، جماعة اللعب، جماعة الكشافة، جماعة الأشلة، جماعة العصابة، هذا وقد يذخرط الفرد في أكثر من جماعةٍ في نفس الوقت.

التدريب على تأكيد الذات : مجموعة من الأساليب، والإجراءات المعرفية، والسلوكية الهادفة إلى تعديل معارف، وسلوك الأفراد، وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم، وأفكارهم، وآرائهم، والدفاع عن حقوقهم، ومواجهة من يستغلونهم بطريقةٍ ملائمةٍ دونما انتهاك لحقوق الآخرين (فرج ، ١٩٩٨) .

الانقياد لضغوط جماعة الرفاق : الاستجابة التي يعبر الفرد من خلالها عن مسابرة لجماعة الرفاق وذلك لضمان غاية ما أو اجتناب التعرض للانتقاد من قبل الجماعة. وانقياد الفرد لضغوط جماعة الرفاق يعتمد على جانبية الجماعة للفرد وعلى طول الوقت الذي يستغرقه الارتباط بها. ويقاس بعلامة الطالب الكلية على مقياس تم تطويره لغايات الدراسة الحالية.

تأكيد الذات : الاستجابة التي يعبر فيها الفرد عن مشاعره ورغباته ومعتقداته وآرائه على نحو لا يضيع فيه حقوقه ولا يتعدى على حقوق الآخرين، ومقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه أو الكف عن فعل ما يرغبه. ويقاس بعلامة الطالب الكلية على مقياس راتوس لتأكيد الذات وبالعلامة الفرعية على الأبعاد الثمانية للمقياس.

حدود الدراسة :-

سنتقتصر هذه الدراسة على طلاب الصفوف (الثامن ، التاسع ، العاشر) في ثلاث مدارس للذكور في مديرية التربية والتعليم في محافظة جرش والذين تقع أعمارهم بين سن (١٤ - ١٦) سنة. وتتحدد نتائج هذه الدراسة بما يلي :

١. اقتصار عينة الدراسة على الطلبة في بداية مرحلة المراهقة.
٢. جنس أفراد العينة وهم من الذكور فقط.
٣. صغر حجم العينة، الأمر الذي يفرضه شروط المجموعة الإرشادية.
٤. العينة من منخفضي تأكيد الذات ومرتفعي الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق.

الفصل الثاني : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثاني الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في النمو الإنساني نظراً لما يحدث فيها من تغيير في جوانب النمو المختلفة (الجسمية، العقلية، النفسية والاجتماعية) ولتميزها بخصائص هامة. فهي الفترة التي يبحث فيها المراهق عن مكان له في المجتمع، إذ أنه لم يعد طفلاً ولم يصبح بعد راشداً، فهو بحاجة إلى جماعة تشبع حاجاته بعد أن أصبحت الأسرة غير مشبعة من هذه الناحية، لذا يبذل المراهق جهوداً كبيرة للاستقلال تدريجياً عن البيت وترك الاعتماد على الوالدين. إلا أنه في نفس الوقت يخاف هذا الاستقلال الذي سيحرمه من الأمن الذي اعتاده طوال فترة الطفولة. وخلال هذا الصراع بين الحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى الأمن، يجد المراهق من يوفر له هذا الأمن المفقود ويشجعه على الاستقلال المأمول في جماعة الرفاق التي تستهويه نحوها وتخضعه لولائها. وللرفاق في مرحلة المراهقة أهمية أكبر مما هي عليه في أية مرحلة أخرى من مراحل النمو. ففي مرحلة الطفولة يمكن أن يحل الاخوة والأخوات محل الأصدقاء، وفي مرحلة الرشد يمكن أن تحل أسرة الفرد وعمله واهتماماته محل الرفاق، إلا أنه من الصعوبة بمكان أن يتخلى المراهق عن رفاقه وأقرانه الذين يضع فيهم ثقته التامة ويفضي إليهم بما يجول في خاطره، وهو مطمئن لفهمهم وتقديرهم لما يقول ويفعل (عبد الرحيم، ١٩٩٠).

ويلعب الرفاق دوراً حاسماً في النمو الاجتماعي والنفسي لمعظم المراهقين، خاصة في المجتمعات التكنولوجية؛ حيث يتأخر الدخول إلى عالم البالغين العملي، كما تتأخر المسؤولية الأسرية بشكل متزايد. ورغم أن تأثير جماعة الرفاق لا يبدأ في مرحلة المراهقة وإنما في سنوات الطفولة المتوسطة، فالدور الذي يلعبه الرفاق أكثر أهمية وخطورة؛ لأن العلاقات مع الرفاق سواء من نفس الجنس أم الجنس الآخر تقترب أكثر لتصبح نماذج لعلاقات البالغين لاحقاً سواء في العلاقات الاجتماعية أم في العمل وفي التعامل مع أفراد الجنس الآخر. والمراهق الذي لم يتعلم كيفية التعامل

مع الآخرين خلال مرحلة المراهقة سيواجه صعوبات في علاقاته مع الآخرين في سنوات لاحقة. كما أن المراهقين أكثر اعتماداً من الأطفال على العلاقات مع الرفاق؛ لأن روابطهم مع الوالدين تصبح أكثر ليناً كلما اكتسب المراهق استقلالية أكبر. كما أن علاقات المراهق بالوالدين تصبح مشحونة بانفعالات متصارعة مثل الحب والعداء (Conger and Petersen, 1984).

ويرى فرويد (Freud,1958) و بلوس (Blos,1971) أن مرحلة المراهقة تقدم فرصة مهمة ورئيسة لإصلاح الأضرار النفسية التي تكبدها المراهق خلال سنوات الطفولة المبكرة والمتوسطة. كما تقدم فرصة لتطوير علاقات جيدة ومجزية سواء مع الذات أو مع الآخرين. وأن وجود رفيق ناضج Mature ودافئ ومهتم وغير استغلالي يلعب دوراً مهماً في مساعدة المراهق على اكتساب مفهوم واضح للذات والإحساس بالقيمة الشخصية.

ويبدو أن المراهقين يُعنون كثيراً بانطباعات رفاقهم حولهم فيما يتعلق بعباداتهم ولباسهم وسلوكهم أكثر مما يعنيهم أمر والديهم ومدرسيهم حول هذه الأمور. وبما أن المراهق يطمح لأن يكون مقبولاً بين جماعة الرفاق فهو يعمد إلى ممارسة الأعمال التي تقرها الجماعة. وهذا الاتجاه يفرض عليه تغيير طراز ملابسه وتصفيف شعره أو التدفوه ببعض الاصطلاحات العامية التي يتداولها رفاقه. وهذا الطراز من السلوك هو نوعٌ من التقليد والمحاكاة هدفه تحقيق شروط العضوية في جماعة الرفاق (الحافظ، ١٩٨١).

والمراهق الذي يشعر بعدم تقبله في جماعة الرفاق يشعر بصدمةٍ أليمة ويحاول بكل السبل أن يغير من هذا الوضع، وإن حصل على موافقة وتأييد جماعة الرفاق وهو على استعداد لعمل أي شيء لكي يتمتع بعضويةٍ آمنة محترمة داخل جماعة الرفاق (كفاي، ١٩٩٩). هذا ويميل المراهق لجماعة الرفاق للأسباب التالية :

١ - أن جماعة الرفاق تقوم على مجموعةٍ من الأسس التي تعمل على توثيق الصلة بين الأعضاء، كتقارب العمر الزمني، وتشابه الميول، ووحدة المعايير والقيم، والتقارب في النمو الجسدي وفي القدرات التحصيلية والعقلية والذكاء والاتجاهات العامة للأعضاء، والمركز الاجتماعي المشترك.

٢ - أن جماعة الرفاق تتيح للمراهق ممارسة يكون فيها على قدم المساواة مع الآخرين في حين يحتل مركزاً ثانوياً في علاقاته مع الراشدين.

٣ - أن جماعة الرفاق تتيح للمراهق فرصة التدريب والتجريب على السلوك الاجتماعي كما تتيح له فرصة تقليد الكبار.

٤ - حاجة المراهق إلى التحرر من قيود الأسرة والشعور بالاستقلال الذاتي.

٥ - أن المراهق يجد صعوبة في مناقشة المشكلات مع الوالدين كما يجد صعوبة في إخبارهم بما يفعل.

٦ - وجود تباعد كبير بين أفكار المراهق وأفكار والديه، في حين يجد المراهق التعاطف والمشاركة الوجدانية من أصدقائه المماثلين له في العمر والجنس.

٧ - يلجأ المراهق إلى الرفاق من أجل الحصول على المساعدة في حل ما يواجهه من مشكلات وخاصة عندما يشعر بوجود تباعدٍ بينه وبين الوالدين.

٨ - وجود ضغوطات وتوترات داخل الأسرة **family strains** سواء أكانت اقتصادية مثل

انخفاض مستوى الدخل، زيادة النفقات أم اجتماعية مثل عدم الرضا عن الزواج **Marital**

dissatisfaction، تحطم العائلة بسبب الطلاق، وكل هذه الأمور تدفع بالمراهقين للاعتماد

أكثر على جماعة الرفاق للحصول على الدعم العاطفي.

٩ - لجوء أفراد الأسرة إلى أساليب غير تربوية في رعاية المراهق. كاستخدام النقد واللوم أو

التوبيخ أو التهديد والوعيد بسبب سلوكيات المراهق غير المرضية لهم دون مساعدته على تعديلها أو

تبدالها بما هو أفضل منها. مما يتسبب في النيل من كرامته وجرح مشاعره وطمس معالم هويته. لذلك

يجد المراهق سلوكياته دائماً مرفوضة في رؤية الآباء، مما يجعله يميل إلى جماعة الرفاق لكسب

الاعتراف بذاته في إطار جماعتهم.

١٠ - وحدة الهدف والتجانس في الخبرات ووحدة المعايير والقيم والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأعضاء.

١١ - أن جماعة الرفاق توفر فرصة التفاعل مع أفراد متساوين معه، وتتيح له فرصة ممارسة أنماط من السلوك لا يستطيع ممارستها في الأسرة والمدرسة، وتهيئ له فرصة الاستقلال عن عالم الكبار، وبذلك يتحرر من التبعية الطفلية.

١٢ - انسحاب المراهق من التفاعلات الأسرية حيث يزداد الصراع وعدم الموافقة بين المراهق والوالدين. وربما يكون سبب ذلك هو البعد الانفعالي والعاطفي بينهم، في الوقت الذي يحافظ فيه المراهق على الوقت الذي يقضيه مع الرفاق لما يجده من تعاطفٍ ومشاركةٍ وجدانيةٍ.

١٣ - رغبة المراهق في الحصول على الهوية والاستقلال عن الوالدين.

١٤ - أن المراهق يجد نفسه في مأمن من السخرية عند تجريب قيم وأفكار الرفاق.

ويرى شيفر وميلمان (٢٠٠١) أن الأطفال يميلون لأن يكون لديهم مجموعة متنوعة من

الأصدقاء، بعضهم جيد وبعضهم سيئ ومع ذلك يستمرون في مصادقتهم لأسبابٍ مثل :

❖ قلة الصحبة أو الدعم في البيت.

❖ المتعة والإثارة.

❖ تشابه الميول الخاصة.

❖ المركز والمكانة الاجتماعية.

❖ الحاجة المؤقتة للتمرد وتأكيد استقلالية الفرد عن الوالدين.

❖ نقص الثقة بالذات مما يجعل الطفل يصاحب من هم أصغر أو أقل ذكاءً منه.

وظائف جماعة الرفاق

تعد جماعة الرفاق أحد المصادر المهمة والمفضلة لدى المراهقين للاقتداء واستقاء الآراء والأفكار، ولا يقل دورها أهمية عن دور الأسرة والمدرسة. ومن هنا حث الإسلام على اختيار الرفقة الصالحة وحذر من الرفقة السيئة حرصاً على توفير أسس التنشئة الاجتماعية السليمة للفرد لما لجماعة الرفاق من دور هام في حياة الفرد في إكسابه القيم والسلوكيات والأفكار، ولقد وردت الدعوة إلى ذلك في القرآن الكريم والسنة المطهرة. يقول تعالى " ويوم يعرض الظالم على يديه يقول يا ليتني اتخذت مع الرسول سبيلاً ياويلتي ليتني لم أتخذ فلاناً خليلاً لقد أضلني عن الذكر بعد إذ جاءني وكان الشيطان للإنسان خذولاً "، (الفرقان ٢٧ - ٢٩). ويقول عليه الصلاة والسلام " إنما مثل الجليس الصالح وجليس السوء: كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يُحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكير: إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً منتنة " (الأرنؤوط، ١٩٩٢).

ويقول الخوارزمي :

لا تصحب الكسلان في حالاته كم صالح بفساد آخر يفسد

عدوى البليد إلى الجليد سريعة والجمر يوضع في الرماد فيخمد

وتحقق جماعة الرفاق التي تتسم بالسواء ووظائف معينة في عملية التطبيع الاجتماعي

(التنشئة الاجتماعية) لخصها معوض (١٩٨٢) بما يلي :

١ - أن جماعة الرفاق وسيلة من وسائل الترفيه والمتعة، وتمضية أوقات الفراغ واستنفاد الطاقة فعندما يجتمع الشباب يسود جوهم المرح والسرور وهم ينتظرون هذه اللحظات بفارغ الصبر.

٢ - تتيح جماعة الرفاق للأعضاء الاطلاع على كل ما هو جديد أو مستحدث مثل التغييرات الجديدة، والألقاب، والموضات، والاتجاهات الأدبية والفنية، ويكون ذلك بعيداً عن معارضة الكبار أو رفضهم لما

هو جديد ولا شك أن هذا يعطي لأفراد الجماعة إثراءً للفكر وتوسيعاً لأفاق المعرفة وإنماءً للخبرات والاهتمامات.

٣ - تزود جماعة الرفاق أعضائها المراهقين بما يطلق عليه (هوية الجماعة) **Group Identity** وفي هذا تعزيزٌ وتقوية لإحساس المراهق بذاته وهويته من خلال كونه عضواً في جماعة.

ويضيف هيفن (Heaven, 1994) الوظيفتين التاليتين :

٤ - تساعد جماعة الرفاق في بناء الشهرة والسمعة Reputation للمراهق وتزوده بالفرصة لكسب المكانة داخل المجموعة.

٥- تزود جماعة الرفاق أعضائها بالدعم عندما لا يحظون بالقبول من الوالدين، وعند تعاملهم مع سلطة الكبار.

ويضيف هرمز وإبراهيم (١٩٨٨) الوظائف التالية :

٦ - تمكن جماعة الرفاق المراهق من الحصول على الخبرات الضرورية لتكوين علاقات أكثر نضجاً مع رفاقه من كلا الجنسين، إضافة إلى اكتساب الدور الاجتماعي الأثني أو الذكري.

٧ - تهيئ جماعة الرفاق للمراهق الجو المناسب للحوار الاجتماعي واكتساب المهارات الاجتماعية الضرورية لتأسيس علاقات إجماعية وثيقة مع الآخرين، وتبرز مواهبه الاجتماعية وتعدده للحياة، وتعوده على قبول المعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

٨ - تساعد جماعة الرفاق على تقدم المراهق أكاديمياً، حيث أن الإنجاز العالي دليلٌ على شعبية المراهق بين رفاقه، وقد كشفت الدراسات أن تأثير الضغوط الاجتماعية للرفاق على التحصيل الدراسي أقوى من تأثير البيئة البيتية.

٩ - تتيح جماعة الرفاق المجال أمام المراهقين للتدريب بشكل مستقل عن مراقبة الوالدين، من خلال الدعم الذي يتلقونه من جماعة الرفاق، حيث يكتسبون الشجاعة والجرأة والثقة التي هم بحاجة لها لإضعاف الولاء العاطفي للوالدين.

١٠ - تمثل جماعة الرفاق قوة مهمة في انتزاع امتياز لأعضائها في قضايا مثل : وقت النوم، نمط الملابس، اختيار الأنشطة الاجتماعية وكيفية إنفاق المصروف.

١١ - تمد جماعة الرفاق الأعضاء بقوة دافعة للبحث عن حرية أكبر وتزودهم بالدعم لسلوكهم والذي لن يجرؤ أحد على القيام به دون هذا الدعم.

١٢ - تزود جماعة الرفاق الأعضاء بالخبرة والعلاقات التي يكونون من خلالها على قدم المساواة مع الآخرين في حين انهم في عالم البالغين يكونون موجهين ويتم إرشادهم وضبط نشاطهم، فعن طريق التفاعل مع الرفاق يتعلم الأعضاء بشكلٍ فاعل وتبادلي أساس القواعد الاجتماعية والنظامية.

١٣ - تمد جماعة الرفاق الأعضاء بالأمان والقبول والشعور بالسعادة وتساعدهم في تجنب الضرر والسأم والوحدة، فجماعة الرفاق هي المؤسسة الاجتماعية الوحيدة التي لا يكون فيها مركز العضو هامشياً، ففي جماعة الرفاق يستطيع المراهق أن يحرز مكانته ويحقق هويته من خلال الأنشطة المختلفة.

١٤ - تعد جماعات الرفاق بمثابة وكالاتٍ لانتقال المعرفة غير الرسمية والمعتقدات الخرافية (الخوف اللاعقلاني من المجهول أو الخفي) والفلكلور والموضات والذكات والألغاز والألعاب وأشكال الإشباع السرية.

١٥ - تمد جماعة الرفاق المراهق بزادٍ نفسي لا يقدمه له الكبار، وبهذا فهي تعد أحد المصادر المهمة والمفضلة عند المراهقين للاقتداء واستقاء الآراء والأفكار (النغمشي، ١٩٩١).

١٦ - تتيح جماعة الرفاق فرصة تحدي الوالدين من خلال قوة الجماعة الجديدة التي صار جزءاً منها، التي تسانده في إظهار هذا التحدي (غباري، ١٩٨٧).

ما الذي يحدد شعبية المراهق بين جماعة الرفاق

يرى المراهق أن في انضمامه لجماعة الرفاق تحقيقاً لذاته وإثباتاً لهويته وحصوله على الاستقلال عن الأسرة. وهو يرى أن قبوله من قبل جماعة الرفاق سيشعره بأهميته ويؤكد له منزلته عندهم؛ إذ أن اعترافهم به يشعره بالقيمة والإحساس بالانتماء، كما يشعره بالأمان وتتاح له فرصة التدريب على اتخاذ القرارات.

ويرى فهمي (١٩٨٨) أن المراهقين الذين لا ينجحون في الانضمام إلى جماعة الرفاق سوف يميلون إلى العزلة، ويتسمون بالخجل والتهيب والانسحاب ويأخذون بالتمركز حول ذواتهم وتنمو لديهم نتيجة لذلك مشاعر النقص والدونية. لذا فإن اتصاف المراهق بجملة من الصفات سوف تحقق له الولوج الأمن لجماعة الرفاق.

يرى جيرسلد (Jersild,1967) أن من صفات المراهقين المحبوبين ما يلي : اتصاف المراهق بحب الآخرين، والحرية والتلقائية، والقدرة على صياغة مبادئ للألعاب، واتصافه بالنشاط والحيوية والبهجة، لديه روح رياضية عالية، على سجيته لا تكلف لديه، غير مغرور انيق ونظيف.

ويرى مسن وكونجر وكاجان (١٩٩٣) أن هناك عوامل عدة تؤثر في شعبية المراهق، مثل الجاذبية الجسمية والحيوية وتمتع الشخص بروح المرح والدعابة. فالمراهقون المتسامحون والذين يحبون الآخرين، والذين يتصفون بالمرونة والتعاطف، والابتهاج وهدوء الطبع يتقبلهم أقرانهم بصفة عامة. كما أن المراهقين عادة يحبون الأقران الذين يشعرونهم بالتقبل والانتماء، والذين يعملون على تنشيط وزيادة التفاعل فيما بين أعضاء الجماعة بعضهم ببعض.

وفي المقابل فإن المراهق الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس والذي لا يكون من المخططين لأنشطة الجماعة وتفاعلها نجده يتعرض لإهمال الأقران، كما أن الذي يحاول جذب الانتباه له من خلال العدوانية لا يلقى القبول من جماعة الأقران. والواقع أن مثل هذا الشخص بدلاً من أن يحظى بالاهتمام قد يحظى بالكراهية والنبذ. كما أن الشخص الذي يشتد تمركزه حول نفسه ولا يستجيب لطلبات

الآخرين ولا يحس بها، والشخص الساخر غير المقدر لمشاعر الآخرين الذي لا يسهم إلا بالقليل من أجل صالح الجماعة، نجده لا يحظى بالقبول من جماعة الأقران أيضاً.

وهناك عوامل أخرى تؤثر في شعبية المراهق كالذكاء وحيازة بعض المواهب الخاصة التي تؤثر في تقبل جماعة الأقران مثل الغناء والموسيقى والنكات.

أما عريفج (١٩٧٢) فقد خلّص إلى أن الصفات التالية محببة لدى ٨٠ % من المراهقين الأردنيين : المستوى الأخلاقي الرفيع، الصدق والصراحة في الكلام، الإخلاص والوفاء للزملاء، تقدير المسؤولية والالتزام في التصرفات والهدوء والقدرة على ضبط الأعصاب والتواضع والتسامح مع الآخرين والتعاون مع الغير وتبني مصالحهم وتكوين صداقات معهم، الاستمتاع بالمرح والفكاهة مع الجماعة، سعة الثقافة والميل إلى الإبداع، الاهتمام بنظافة الملابس وناقته، الاهتمام بالواجبات المدرسية وتنفيذ تعليمات المدرسة.

أما قشقوش (١٩٨٩) فيرى أن أسباب تقبل الجماعة للمراهق تتمثل فيما يلي : إسهام المراهق ونشاطه البارز في مجالاتٍ متعددة مثل النشاط الرياضي أو الاجتماعي أو الثقافي، أو القيام بأدوار قيادية، أو في حل مشكلاتٍ للجماعة وأعضائها. وقد يتصف العضو الذي يلقي تقبلاً من جماعة الرفاق بسماتٍ بارزة في الشخصية كالمهارات الاجتماعية والالتزام الانفعالي.

ويرى الوقفي (١٩٨٠) أن من أبرز العوامل في إثارة التجاذب الشخصي بين الأفراد ما يلي

:

١ - التماثل : ويشمل التماثل في العمر والذكاء والاتجاهات والاهتمامات. فالذكي والغبي لا يتألفان ولا يشكلان مجموعة، وكذلك من لديهم اهتمامات متغايرة. وإن من يستعرض أصدقاءه يجدهم مقاربين له عمراً وذكاءً واهتماماً واتجاهات.

٢ - التلازم : إن التلازم والتقارب في المكان يخلق انجذاباً بين المتلازمين، فأكثر أصدقائنا يكونون من بين أكثر من يلازمنا ويقترّب من مكان وجودنا.

٣ - التآلف : يزداد التجاذب مع الاحتكاك الشخصي، حتى أن مجرد توقع التفاعل مع إنسان يرفع من مستوى الانجذاب إليه.

٤ - التكامل : بالرغم من أن التماثل أساس هام في قيام العلاقات بين الناس، إلا أن الفرد ينجذب بشكل أعمق إلى من يتكامل معه في الملامح والسمات، فمن به حاجة إلى الزعامة والسيطرة ينجذب إلى من طبعه التبعية والاعتماد على الآخرين. ومن به ميل إلى كثرة الكلام والثرثرة ينجذب إلى من ينزع إلى الصمت والإصغاء.

٥ - الجاذبية الجسمية : إن لجمال الخلق وحسن المظهر أثراً في التجاذب الشخصي للظن بأن مصاحبة من هو على هذه الشاكلة ترفع من القدر وتعلي من المنزلة. كما ويفترض في ذوي الخلق الجميل أنهم أكثر حساسية وعطفاً وقوة وعدلاً واجتماعية وذكاءً.

وعلى العكس من ذلك فقد ذكر قشقوش (١٩٨٩) مجموعة من العوامل التي إن اتصف بها المراهق أدت إلى رفضه من قبل جماعة الرفاق وعدم تقبلها له ومنها :

١ - الانطواء والخجل : قد يذشأ المراهق خجولاً بسبب اتصاف أحد والديه بالتمركز حول الذات مما يحرم المراهق من إمكانية التنافس معه، وقد يتعرض المراهق لضغوطٍ مبالغ فيها من الوالدين يشعر معها بخطأ كل ما يفعله خاصة عندما يضع الوالدان للابن أهدافاً تتجاوز حدود ما لديه من قدرات وإمكانات، إذ يترتب على إخفاقه في تحقيقها شعورٌ بالقلق وإحساس بالنقص أو الدونية بالنسبة لرفاقه. وقد يدرك المراهق عندئذ أن الأسرة أو المجتمع بصفة عامة لا يقدره كإنسان في حد ذاته وإنما يتوقف ذلك على أساس ما يستطيع إنجازه.

٢ - افتقاد المهارات الاجتماعية : حيث يترتب على افتقاد المراهق للمهارات الاجتماعية عدم تقبله في الجماعة التي يرتبط بها أو ينتمي إليها، فتعلم هذه المهارات يتيح للفرد إمكانية الاشتراك في نشاط الجماعة وممارستها مما يؤدي إلى فعالية عضويته فيها وانتماؤه إليها. ولا شك أن أساليب المعاملة الوالدية التي يتلقاها الفرد في طفولته ليست بمعزل عن هذا النقص. فلجوء الأسرة إلى الحماية الزائدة

ومبالغتها في إغراق الحب والحنان عليهم يؤدي بالأطفال إلى الحرمان من المواقف التي تسهل لهم سبل تعلم المهارات الاجتماعية اللازمة للاتصال الاجتماعي.

٣ - سوء الاتزان الانفعالي : يتعرض الفرد للرفض أو عدم التقبل من الرفاق عندما لا يتوفر لديه مستوى مناسب من الاتزان الانفعالي يتيح له فرصة الإسهام الإيجابي في علاقة ثنائية الاتجاه تقوم على الأخذ والعطاء. حيث تتأثر كفاءة المراهق الاجتماعية عندما ينحرف عن هذا المستوى مما يؤدي إلى الرفض أو التجاهل من قبل الرفاق.

المراهق بين الوالدين وجماعة الرفاق

إن من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية، والتي تحول بينه وبين التكيف السليم، هي علاقته بالراشدين، وعلى وجه الخصوص الأباء، ومكافحته التدريجية للتحرر من سلطاتهم ليشعر بالاستقلال الذاتي. وهذه المشكلة سبباً في الكثير من الصراعات التي تحدث بين المراهق وأسرته، فهناك صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومغرياتها ومتطلبات الرجولة وتبعاتها، وصراع بين طموحه

الزائد (أريد أن أكون رجل أعمال مهماً) وبين قصوره الواضح (لا يرغب في أداء الواجبات المدرسية)، صراع بين غرائزه الجنسية وبين التقاليد الاجتماعية، صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة، صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره الجديد، صراع بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار ومبادئ ومثل وبين الجيل السابق في الآراء والأفكار، وهذا ما يطلق عليه الفجوة بين الأجيال Generation Gap .

ويرى إسماعيل (١٩٨٩) أن الصراع بين المراهق ووالديه هو إحدى حقائق الحياة التي لا مناص منها، إلا أن هناك اختلافاً في وجهات النظر في تفسير هذا الصراع والعوامل المؤدية إليه، فنظرية التحليل النفسي مثلاً ترى أن المراهق خلال هذه المرحلة يتحقق له النضج الجنسي كما يكتسب " أنا أعلى " أو ضميراً قاسياً لا يسمح له بالتفكير في أية علاقات جنسية غير مشروعة. وحيث أن المراهق لا يستطيع أن يتخلص من دوافعه الجنسية ولا من ضميره اللاشعوري، فلا يبقى أمامه إلا أن يذكر أبويه أو يثور عليهما أو يرفض سلطتهما. وهناك من التحليليين من يعتقدون أن الآباء هم المسؤولون عن هذا الصراع بين الآباء والأبناء في مرحلة المراهقة، فعندما يرى الآباء علامات النضج تظهر على أبنائهم في مرحلة المراهقة، فإن ذلك يثير لدى الآباء الخوف، لأن ذلك يعني تقدم الآباء في السن، وما يزيد من هذه المخاوف عند الآباء ذلك التعارض الواضح بين ما يبدو عليه المراهقون من لامبالاة وبين ما يعقده الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز. ولكي يحقق الآباء هذه الآمال والتي تستلزم في العادة إعداداً طويلاً في التعليم الجامعي والعالي، لا بد للأبناء من أن يجبروا على البقاء في مركز التابع طوال هذه المدة، ولما كان الآباء هم من يتحملون الأعباء فإنهم يتوقعون من الأبناء أن يسلكوا سلوك الطاعة. وهذا القسر من ناحية الآباء قد لا يجد الاستجابة المطلوبة من ناحية الأبناء فتكون الثورة.

ويرى ايريكسون أن الفرد مرغم على التفاعل مع فئات مجتمعية واسعة، ومن خلال هذا التفاعل تتوفر لدى الفرد فرصة لتطوير شخصية سوية قادرة على إدراك وفهم ذاتها وإدراك العالم

الذي يحيط بها. ويرى أيضا أن عملية التطبيع الاجتماعي تمر بثماني مراحل وأن كل مرحلة من هذه المراحل تمثل أزمة نفسية تتطلب الحل قبل الانتقال إلى المرحلة التالية بسلام (حسان، ١٩٨٩).

ولقد ركزت أعمال إيريكسون على توضيح مفهوم هوية الذات لدى المراهق، ولقد لاحظ إيريكسون أن المراهق هو أشبه ما يكون بالفنان الذي يحاول البحث عن أمنه واستقراره، ويكون المراهق في هذه المرحلة مشغولاً في البحث عن هويته وذاتيته خصوصاً عندما تبدأ التغيرات الجسمية بالظهور السريع، والتي تجعل المراهقين يشعرون انهم كالراشدين من الناحية الجسمية على الأقل، إضافة للتغيرات التي تطرأ على القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المجرد. وبالتالي تضغط هذه التغيرات باتجاه اتخاذ قرارات خاصة بها، فالمراهقون عليهم أن يتخذوا قرارات حول مستقبلهم المهني أو الاستمرار في التعليم على سبيل المثال، وتلعب المتغيرات البيئية الأخرى دوراً هاماً في تشكيل مفهوم الذات لدى المراهق فعلاقاته مع الرفاق ومعتقداته التي يتمتع بها يمكن أن تؤثر في تكوين مفهوم الذات لديه، ويسعى المراهق إلى البحث عن ذاته بين أفراد أسرته ورفاقه وبالتالي فإن الخبرات الناجمة عن هذا التفاعل هي التي تشكل مفهوم الذات لديه، ومفهوم الذات هذا إما أن يكون إيجابياً أو سلبياً، ويتوقف ذلك على نوع الخبرات المكتسبة، فإذا كانت الخبرات المكتسبة إيجابية أدت إلى تكوين هوية ومفهوم ذات إيجابي، وإذا كانت الخبرات المكتسبة سلبية فإن المراهق سيشكل مفهوم ذات سلبياً وينعكس هذا في الأدوار الاجتماعية التي يلعبها المراهق مع الآخرين، وقد تأخذ الهوية الشكل المنحرف وهذا يتضح من خلال عدم دعم المجتمع لها كما أنها لا تدعم من القيم ولا من التوقعات المجتمعية (Zanden, 1993).

ويرى إيريكسون أن أفكار الفرد في مرحلة المراهقة تتمحور حول الأمور التالية : تبني هوية للجنس (ذكر، أنثى)، إيجاد معتقد أيديولوجي، إيجاد معتقد سياسي، إيجاد معتقد اقتصادي، إيجاد معتقد اجتماعي، الاختيار المهني وتبني سلوكيات تشكل مفهوم الذات. وأن تفاعل هذه المحاور مع بعضها بعضاً يؤدي إلى تكوين هوية الذات، وهذا يعكس أيضاً أثر تفاعل المراهق مع البيئة المحيطة،

فكل هذه المعتقدات تأتي من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة والتي يحاول أن يصل من خلالها المراهق إلى هوية تميزه عن الآخرين (Freiberg, 1984).

أما باندورا فقد ركز على مفهوم النمذجة في اكتساب السلوكيات، ويرى أن العديد من التغيرات السلوكية تحدث نتيجة لتعلم بالملاحظة وهذا ينتقل إلى تقليد مباشر عبر النمذجة، وملاحظة الفرد للنموذج تؤدي إلى ثلاثة أنواع من التأثيرات :

١ . قد يكتسب الشخص الملاحظ استجابات جديدة لم تكن في السابق جزءاً من مخزونه السلوكي، مثل تعلم اللغة، مهارات الاتصال، التدخين.

٢ . قد ينخفض ميل الشخص للاستجابة نتيجة ملاحظته نتائج عقابية لسلوك النموذج.

٣ . قد يؤدي التعلم بالنمذجة إلى ما يعرف بتأثير الاستثارة : مثال حصول الأخت الكبرى على قدر من المديح لتفوقها في التمثيل ربما يدفع أختها الصغرى إلى نجاح مماثل في مجال الموسيقى أو الرياضة، فسلوك الثانية تأثر ضمناً بسلوك الأولى.

ويرى باندورا أن المراهق في تقليده لغيره من أفراد جماعة الرفاق إنما يعتمد على مقدار قدراته في اختيار سلوكيات خاصة لتكون موضع اكتساب وتقليد ومن ثم على الآلية التي يؤدي بها هذه السلوكيات مرة أخرى ، وهنا تلعب عوامل التعزيز دوراً في المحافظة على هذه السلوكيات أو إيقافها، فإذا عزز المراهق من قبل جماعة الرفاق فإن سلوكياته سوف تستمر في الظهور وسوف يعممها على علاقات اجتماعية أخرى، أما إذا عوقب فإن هذه السلوكيات لن تظهر في مخزونه السلوكي وان عليه انتقاء سلوكيات أخرى يمكن أن يكتسبها من جماعة الرفاق، وعندها يفتح المجال لتفاعل الفرد مع البيئة من حوله في اكتساب السلوكيات وإضافتها إلى مخزونه السلوكي Seifert & Hoffnug, (1994).

ويواجه المراهق أثناء محاولاته المتكررة للتحرر من قيود الأسرة برغبة أكيدة من الآباء؛ حيث يطلبون منه تبعية الطفل فيتدخلون في شؤونه الخاصة، وينهالون عليه بأسئلة يجدها ليست من حقهم مثل : أين كنت ؟ مع من تذهب ؟ ماذا شاهدت في التلفاز ؟ الخ. وفي هذه المظاهر من

الحياة الممثلة في الصراع مع سلطة الكبار يصبح عمل المنزل مشابهاً لعمل الشرطة. والصواب هو أن يتعرف الوالدان إلى حاجة المراهق إلى الاستقلال وصراعه من أجل التحرر، ثم يساعده ويثبته بقدر الإمكان، ويتيحان له الفرص والوسائل للاتجاه نحو مركز أكثر استقلالاً، كما يشجعه على تحمل مسؤولية اتخاذ القرارات والتخطيط للمستقبل. وهذا الفهم لمركز المراهق لا يتأتى دفعة واحدة، ولكنه محصول سنواتٍ من الاستقلال التدريجي المتزايد، والأسرة هي التي ترسم الخطط لمراهقها ليتعلم الاعتماد على النفس في سنٍ مبكرة، وهي بذلك تعمل أحسن ما في وسعها لتأكيد نضج الفرد.

إن هذا النوع من التوجيه يجب ألا يكون أمراً عرضياً، ولكن يجب أن يتأتى نتيجة تفكير واعٍ من الآباء. فالآباء يجب أن يسألوا أنفسهم على الدوام، متى نستطيع أن نسمح للمراهق أن يفعل هذا أو ذاك؟ وما هي الفرص التي نستطيع أن نسمح له بها ليمارس استقلاله ويكتسب الخبرات التي تظهر نضجه وتبرز ذاته؟.

إن احسن سياسة تتبع مع المراهق هي سياسة احترام رغبته في التحرر والاستقلال دون

إهمال رعايته وتوجيهه. إن مثل هذه السياسة ستؤدي إلى خلق جو من الثقة بين الآباء والأبناء كما

ستؤدي إلى وضع خطة واضحة نحو تكيف سليم يساعد المراهق على النمو والنضج

والاتزان (فهمي، ١٩٨٨).

أما إذا أصبحت الأسرة غير قادرة على إشباع حاجات المراهق الاجتماعية، فإن حاجته إلى الانتماء إلى جماعة أخرى تصبح أكثر إلحاحاً. فجميع الشروط الواجب توافرها لتحقيق تماسك الجماعة تتوفر في جماعة الرفاق، ففقدان الأمن في الأسرة، والحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى جماعة، ووحدة الهدف والتجانس في الخبرات ووحدة المعايير والقيم، والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد، ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها . . . كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين إلى أقصى حد. وتختلف طبيعة علاقات المراهق مع الرفاق عن علاقاته مع الأسرة من ناحيتين أساسيتين هما:

١ - أن العلاقات الأسرية مفروضة ودائمة وليست اختيارية، في حين أن العلاقات مع الرفاق يقوم المراهق بنفسه بعملها، كما أنها قابلة للتغيير.

٢ - أن الصداقة أو الصحبة توسع الخبرة التي يحتاجها المراهق بطريقة لا تساعد عليها في الغالب العلاقات الأسرية، ذلك أن الصداقة أو الصحبة تعرض الفرد لأنماطٍ جديدةٍ من السلوك، كما أنها قد تساعده على أن يجرب أدواراً جديدة وأن يكون تصوراتٍ جديدة عن الذات (إسماعيل، ١٩٨٩).

ويضيف هرمز وإبراهيم (١٩٨٨) اختلافاً آخر يتمثل في : شعور المراهق بضالة شخصيته وقلة تجاربه وصغر سنه بالنسبة للكبار، فيؤدي ذلك إلى نفوره منهم؛ لأنه يريد أن يشعر بأنه لم يعد طفلاً، بينما لا يشعر هذا الشعور وهو بصحبة الأقران لا في جسمه ولا في أفكاره وشخصيته، فهو يشبع رغباته وحاجاته ويشعر بالأمان بعيداً عن عيون الأسرة.

ويرى مسن وكونجر وكاجان (١٩٩٣) أن غلبة تأثير الوالدين أو تأثير الأقران يتوقف على نوع الموضوع وطبيعة الفرد المراهق ذاته. فالمراهق الذي لا يجد من أسرته إلا التجاهل قد يزداد تأثره بجماعة الأقران عن تأثره بالوالدين، في حين أن المراهق الذي يهتم به الوالدان ويعملان على تفهمه ويحرصان على مساعدته، نجده أقرب إلى التأثر بقيم الوالدين. كما أن مثل هذا المراهق يكون أقل عرضة للشعور بالحاجة إلى التمييز فيما بين تأثير الوالدين وتأثير أصدقائه. كما أن المراهقين الذين هم أكثر ثقة بالنفس وميلاً إلى الاستقلال يمكنهم أن يتصلوا بكل من الوالدين من ناحية والأقران من ناحية أخرى من غير أن يشعروا بأن عليهم الاعتماد الشديد على أي جانبٍ من الجانبين.

ويرى كونفر وبيترسن (Conger and Petersen, 1984) أن آراء الوالدين أكثر تأثيراً في المراهقين من آراء جماعة الرفاق في بعض القضايا مثل الخطط المهنية. في حين أن تأثير جماعة الرفاق يبدو بوضوح أكثر قوة من تأثير الوالدين في قضايا الجنس. كما أن آراء جماعة الرفاق غالباً ما تكون أكثر تساهلاً Permissive من آراء الوالدين.

وفي دراسة مرسى (١٩٨٨) حول علاقة بعض سمات الشخصية في المراهقة بإدراك المعاملة الوالدية في الطفولة خلص إلى ان إدراك الطفل التقبل من والديه يشعره بحبهما له، ورضاهما عنه، وثقتهما به فالطفل الذي يُداعبه والداه، ويُقبلانه، ويلعبان معه، ويدخلان السرور إلى نفسه ويفرجان عنه كربته، ويوجهانه بلطفٍ إلى تصويب أخطائه، ويشعرانه بالاحترام والتقدير، يذمو عنده الإحساس بالثقة Sense of Trust، الذي اعتبره (أيريكسون) أساس الصحة النفسية في السنتين الأوليين من حياة الطفل، ويقوم عليه بناء شخصيته في مراحل الحياة التالية. فإدراك التقبل من الوالدين ينمي سماته الصحية ويعوق نمو سماته غير الصحية.

أما إدراك الطفل عدم التقبل من الوالدين، فيحرمه من إشباع حاجاته الأساسية، ويعرضه للشعور بالإحباط، والظلم، والعجز، والقهر. فضرب الطفل بقسوة وتحقيره وإهانته والحد من شأنه، والسيطرة عليه، والتعنت معه، وتفضيل أحد إخوته عليه، وتضخيم أخطائه، وطرده من البيت وغيرها من السلوكيات غير الرحيمة تشعره بفقدان السند والحماية، وتدمي عنده الشعور بالنقص، وعدم الكفاءة وتجعله يحس بعدم الثقة في والديه ويدرك أنه يعيش في عالمٍ مليء بالظلم والعداوة، فالقسوة الزائدة مع الطفل تعود الخور والجبن والهروب من تكاليف الحياة والكسل والمكر والخديعة، وتفسد معاني الإنسانية عنده وتؤدي إلى نمو السمات غير الصحية عنده مثل :

١ – الاتكالية : Dependency Trait وتظهر في اعتماد الشخص الزائد على الآخرين وفي سعيه الدؤوب في طلب المساعدة، وفي التردد في اتخاذ القرارات وإعطاء الآخرين حق التصرف في شؤونه نيابة عنه، لضعف ثقته بنفسه وشعوره بعدم الكفاءة واعتقاده في عجزه عن تحمل المسؤولية. وفرد يحمل مثل هذه الصفات سوف يكون بالتأكيد سهل الانقياد لجماعة الرفاق والخضوع لضغوطات الجماعة.

٢ – الشعور بالذنب : Sense of Guilt Trait وتظهر من خلال شعور الفرد بالذنب وميله لتأنيب نفسه، وتحقيرها، والحد من شأنها، وإهانتها ولومها وكراهيتها، والشعور بالدونية.

٣ - العداءة : Hostility Trait وتدل على استعداد كامن عند الشخص لإظهار العدوان، والعنف والحدق والغيرة والحسد والاستخفاف بالناس وسرعة الغضب والريبة والكراهية الرغبة في الإيذاء والتخريب والانتقام. ومثل هذه السمة قد تجعله ينجر إلى الانخراط في جماعة العصابة Gang.

أما إسماعيل (١٩٨٩) فيرى أن هناك مجموعة من المتغيرات تلعب دوراً في ترجيح احتمال تأثر المراهق برأي الوالدين أو برأي الرفاق ومنها :

١ - السن : حيث يزداد انصياع المراهق لجماعة الرفاق في السنين الأوليين من مرحلة المراهقة (ما بين ١٢ - ١٤ سنة تقريباً). ذلك أن المراهق في هذه الفترة يكون قريب الصلة بمرحلة الطفولة زمنياً، شديد الرغبة في البعد عنها نفسياً. فالتغيرات السريعة التي يمر بها والتي تجعله أقرب إلى النضج منه إلى الطفولة تدعوه إلى أن يتعجل كل ما بوسعه للوصول إلى الهدف النهائي لهذه المرحلة، وأن ينكر كل ما يذكره بما كان عليه سابقاً. وفي الوقت نفسه فإن هذه هي الفترة التي يكون احتمال معاملة الوالدين فيها امتداداً لما كانت عليه في الماضي. والنتيجة النهائية هي أن يصبح المراهق أشد توتراً مع الوالدين من ناحية وأشد احتياجاً إلى حماية الرفاق، وأشد حساسية لكل ما يتعلق برأيهم عنه من ناحية أخرى. ولذا فإنه يلتزم في هذه الفترة بكل معايير وقيم الجماعة ويعمل على مسايرتهم.

إلا أن هذا الموقف يتعدّل تدريجياً إلى حد كبير بعد ذلك حيث يصبح المراهق أقل انصياعاً لرأي الجماعة وأكثر تقديراً لرأي الوالدين. ويعاونه على ذلك أن يكون قد وجد لنفسه مجالاً آخر يشق منه تقديره لذاته كالتفوق في الدراسة أو في النشاط الاجتماعي أو الفني أو غير ذلك. هذا إلى جانب ما يكون قد اكتسبه من زيادة في النضج العقلي والوعي الاجتماعي ما تزيد معه خبراته ويؤدي بالتالي إلى زيادة شعوره بالذاتية والقدرة نسبياً على الاستقلال عن رأي الجماعة وإقامة علاقته معهم على أساس من التعاون بدلاً من المسايرة أو الانصياع.

٢ - نوع السلوك : فعلى الرغم من زيادة الاتصال بالرفاق في مرحلة المراهقة أكثر مما يحدث في أي مرحلة أخرى إلا أن جماعة الرفاق لا يمتد تأثيرها على كل أنواع السلوك. فهي تؤثر في بعض

الاتجاهات والقيم والعادات دون بعضها الآخر. فالعقائد الدينية مثلا، وكذلك القيم الاجتماعية والاتجاهات السياسية الأعمق نسبياً، تميل إلى أن تعكس وجهة نظر الأسرة أكثر مما تعكس وجهة نظر جماعة الرفاق. فدرجة التباعد بين المراهق ومجتمع الكبار إذن تختلف تبعاً للقضية موضوع الرأي. ومن أمثلة السلوك الذي يتأثر برأي جماعة الرفاق ذلك الذي يؤدي إلى إشباع عاجل مثل التدخين والتغيب عن المدرسة وحتى تعاطي المخدرات في بعض الأحيان. كذلك يتأثر المراهق برأي الجماعة في المواقف التي تتصل بعلاقته بهم أكثر مما يتأثر برأي الوالدين. فقد يخالف المراهق رأي الوالدين إذا كان الأمر يتعلق بالولاء للجماعة، أو الأمانة، أو الشجاعة الأدبية أو بالصدقة. فمهما كان تأثير الوالدين كبيراً على المراهق، إلا أنه في هذه الأمور قد يكون الحكم النهائي للجماعة وليس للوالدين.

٣ - نوع العلاقة السائدة بين المراهق وأسرته : لقد دلت الأبحاث على أن درجة اعتماد المراهقين على رأي زملائهم أو تأثيرهم بتوجيههم تختلف باختلاف مدى ونوع الاهتمام الذي يتلقونه من الوالدين. فالمراهقون الذين يفشل آباؤهم في توفير ما يحتاجون إليه من حب ورعاية أو الذين يفقدون آباءهم لتغيبهم عن المنزل لسبب أو لآخر، هؤلاء المراهقون يكونون أشد ميلاً إلى الاعتماد على جماعة الرفاق لإشباع حاجاتهم الانفعالية.

٤ - أنواع العلاقات بين المراهق وجماعة الرفاق : هناك أشكال متنوعة من جماعات الرفاق التي ينضم إليها المراهق. ويختلف كل شكل منها عن الآخر تبعاً لطبيعة العلاقات التي تربط بين الأفراد الذين يكونون هذه الجماعات. فهناك جماعة الأصدقاء أو الصحبة وهناك جماعة الأصدقاء أو الشلة. كما أن هناك جماعة العصابة التي يمكن أن ينضم إليها المراهق إذا كان جانحاً. وأخيراً هناك العلاقة الاجتماعية مع الجنس الآخر. ولكل نوع من هذه الأنواع درجة تأثيره على المراهق. فهذه الأنواع من الجماعات لا تؤثر في سلوك المراهق بنفس الدرجة، ذلك أن طبيعة العلاقات وديناميكياتها تختلف من تكوين إلى آخر من هذه التكوينات الجماعية المتنوعة.

ويرى فهمي (١٩٨٨) إن للمنزل دوراً في تشكيل نمط المراهق السلوكي والذي يؤثر في العلاقات الاجتماعية سواء بين أفراد الأسرة أم بين أفراد الأسرة والعالم الخارجي. فالمنزل النابذ يتصف بانعدام التكيف، والصراع والمشاجرات والاستياء بين الأب وأبنائه. كما ويكتشف المراهق في المنزل النابذ أن اهتماماته ورغباته تنكر أو تعتبر غير مهمة، وعندما يسعى لإثارة اهتمام والديه، أو يجاهد ليؤكد نفسه فإنه يقابل بإنكار شديد، والأب هنا لا يحاول أن يفهم ولده المراهق ولا يعطف عليه وتكون النتيجة ميل المراهق لقضاء مزيد من الوقت خارج المنزل. أما المنزل المتسامح فييسر للمراهق جواً يمكنه من الاتجاه نحو الاستقلال الشخصي والتحرر التدريجي. إلا أنه عندما يتحول التسامح إلى تساهل زائد وحماية زائدة فإن سلوك المراهق يكون أقرب إلى سلوك الأطفال. فالاهتمام الزائد من الوالدين يقوده إلى توقع المساعدة والاهتمام من الآخرين. وفي المدرسة فإن هذا النمط من المراهقين يتوقع من المعلم أن يقوم بدور الأب المتساهل. والخاصة أن هذا الأسلوب القائم على الحماية الزائدة من شأنه إعاقة نمو السلوك الاستقلالي لدى المراهق. أما المنزل الديمقراطي والذي يحترم فيه حرية المراهق وفرديته. ويتاح المجال لتنمية قدراته وميوله واتجاهاته. كما ويعطى المراهق الحرية في التفكير والتعبير واختيار نوع عمله في حدود مصلحة الأسرة وأهدافها العامة. وهكذا تصبح الحرية في المنزل حرية تحددها ضوابط اجتماعية ، فيكون مثلها كمثلك حركة المرور في ميدان من الميادين العامة، تحكمها إشارات وقواعد تتيح لكل فرد أن يتجه الوجهة التي يرغبها في سلامة وأمن دون أن يتعرض لسلامة غيره. إن مثل هذا المنزل سوف يتعامل ولا شك مع المراهق كصديق بالغ، وسوف يتجنب انتقاد المراهق، وسوف يدع المراهق يتحمل المسؤولية جراء احتكاكه بقوانين وأنظمة المجتمع والنتائج المترتبة عليها. وسوف يكون حازماً و عادلاً ويعتمد إلى الإقناع بدلاً من فرض الآراء. وسوف يلجأ إلى الحوار في كل الأمور الخلافية. وأدنى أرى أن مثل هذه الأساليب السوية في المعاملة سوف تزود المراهق بالمهارات الاجتماعية المناسبة ومهارات الحوار الإيجابي. وسوف ينخرط في جماعة الرفاق وقد تزود بالمهارات الاجتماعية اللازمة بحيث لا يكون لقمة سائغة لجماعة الرفاق.

أما هرمز وإبراهيم (١٩٨٨) فيرى أن طبيعة علاقة المراهق مع أقرانه تختلف تبعاً لمراحل نموه، وأن الصداقات التي يكونها المراهق تكون أكثر دواماً من الصداقات التي تكون في مرحلة الطفولة والتي تنفصم عراها لآتفه الأسباب، وأن صديق الطفولة لا يخرج عن كونه رفيقاً من رفاق اللعب، وفيما يلي استعراض لعلاقات المراهقة عبر مراحل النمو :

أولاً : المراهقة المبكرة (١٢ - ١٤ سنة) :

- يبحث المراهق خلال هذه المرحلة عن صديق واحد أو اثنين من نفس جنسه، وغالباً ما يكون من نفس خلفيته الاجتماعية والاقتصادية، ومن عمرٍ وصفٍ واحد وتكون هواياتهم متشابهة، ويكون ولاؤه وانصياعه لجماعة الأقران أكبر من ولائه للوالدين.
- تتركز صداقات المراهقين خلال هذه المرحلة على النشاطات أكثر من التفاعل بينهم؛ حيث تكون الصداقات سطحية مقارنة بالفترات اللاحقة.
- يبدأ المراهق في نهاية هذه الفترة بالتقرب إلى الجنس الآخر.
- يحاول المراهق مقارنة نفسه مع أقرانه تلقائياً، ويحاول أن يلحق بهم ليكون مثلهم، ويتضمن هذا بعض السلوك التنافسي.

ثانياً : المراهقة الوسطى (١٥ - ١٧ سنة) :

- يزداد عدد الأقران الذين يتصل بهم المراهق، ويحاول المراهق المفاضلة بين الأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي.
- يزداد الولاء لجماعة الأقران وتكون الصداقة قوية وعميقة، ويلاحظ الميل إلى الزعامة العقلية والاجتماعية والرياضية.
- يكون التأكيد في الغالب على الأمن والطمأنينة بين الأقران، وأن ما يحتاجه الصديق في هذه الفترة هو الثقة والوفاء.
- يلاحظ اهتمام المراهق باختيار الأصدقاء والميل للانضمام إلى جماعات من الجنسين.
- في نهاية هذه المرحلة يصبح المراهق أقل انصياعاً لرأي الجماعة وأكثر تقديراً لرأي الوالدين.

ثالثاً : المراهقة المتأخرة (١٨ - ٢١ سنة) :

- يقل عدد الأصدقاء، وتصبح الحاجة لهم أقل، وتتغير العلاقة بين الأقران نتيجة ظروف جديدة كالعمل أو الدراسة أو الزواج.
- تصبح الصداقة لطيفة أكثر وغير رسمية.
- يتبادل المراهقون الخبرات والأسرار، وتكون الثقة بينهم عالية، وتعمق العلاقة بين الجنسين، ويبدأ التفكير في الزواج.
- يكتسب المراهقون خلال هذه الفترة المهارات الاجتماعية الضرورية لتأسيس علاقات اجتماعية وثيقة.

أشكال جماعات الرفاق :

هناك عدة أشكال من جماعات الرفاق تختلف في مدى البساطة والتعقيد يمكن تصنيفها على النحو التالي :

- ١ - جماعة اللعب : وهي أبسط أنواع جماعات الرفاق، وتتكون بصورة تلقائية لإشباع الحاجة إلى اللهو أو اللعب والمرح، وأول ما تظهر هذه الجماعة بين فئات الأطفال في الفئة العمرية (٣ - ٤) سنوات، وليس لهذه الجماعة أية قيود أو قواعد مشتركة (الشربيني ، ٢٠٠١).
- ٢ - الشلة Liques : ويصل عدد أعضائها إلى ستة أفراد من نفس الجنس، وأعضاء الشلة هم عادة أصدقاء مقربون من نفس العمر يشتركون في أنشطة وقت الفراغ، وربما يدرسون في نفس المدرسة، ويرتدون أحياناً نمطاً موحداً من الملابس. وتكون الشلة على درجة من التماسك والعلاقات الحميمة بين أعضائها بحيث يصعب اختراقها من قبل الآخرين. وعندما تصل الجماعة إلى هذا المستوى تصبح مصدر إشباع عاطفي لأعضائها. والشلة يكون لها قائد واتباع، حيث يدفع القائد الأعضاء نحو مستويات متقدمة من التطور الاجتماعي (Slee, 1993).

٣ - جماعة النادي : وهي التي تنشأ في وسط رسمي يشرف عليها الراشدون وتتيح لأعضائها فرصة النشاط الجسمي والنمو العقلي والتفريغ الانفعالي والتعلم الاجتماعي.

٤ - العصابة Gang : وهي أقصى درجة من درجات التعقيد والتنظيم، وأهم ما يميزها هو الصراع مع السلطة والمتمثلة بسلطة الأسرة أو المدرسة أو مع عصاباتٍ أخرى. وربما استطعنا أن نطلق عليها أسم المجموعة الجانحة Delinquent Group.

خصائص جماعة الرفاق :

تتمتع جماعة الرفاق بجملة من الخصائص منها :

١- أنها تتكون من أعضاء يمكن أن يتعامل كل منهم مع الآخر على أساس المساواة للتقارب العمري والفكري والانفعالي والجسدي.

٢- الضم والاحتواء للنظراء من ناحية واستبعاد الراشدين من ناحية أخرى على اعتبارهم غرباء (هرمز وإبراهيم، ١٩٨٨).

٣- تتصف بأنها جماعة أساسية (مرجعية) يقوم التفاعل بين أعضائها بشكل مباشر.

٤- لا تستمر طويلاً لأنها تتشكل بشكل عفوي غالباً، وتتمحور حول شخص أو لعبة أو نشاط (الزعبي، ١٩٩٩).

٥- تعد جماعة الرفاق من أهم الجماعات التي تسهم في تكوين الفرد أو تنشئته؛ لأنها خلافاً لبعض الجماعات الأخرى تعطيه حرية كبيرة في بنائها وتبديدها، وحمائتها، وتنظيمها، وتشعره بالثقة بنفسه، وبمكانته، وهي تتألف عادة من مجموعة من أفراد متقاربين في العمر، يلتقون بين حين وآخر بحكم وجودهم في نفس الحي، ويزاولون أنشطة مشتركة كاللعب وغيره (أبيض، ١٩٨٨، ورحمه، ١٩٩٠).

٦- تطبق مبدأى الثواب والعقاب، فعندما يتفق العضو في سلوكه مع معايير الجماعة وقيمها يعزز هذا السلوك ويدعم من خلال منح العضو الاحترام والتقدير، وعندما يخالف العضو معايير

الجماعة فإنها تعمل على إيقاف هذا السلوك وإطفائه من خلال المقاطعة أو الذبذبة والاستبعاد (رحمه ، ١٩٩٠) (وردت في الزعبي، ١٩٩٩).

٧- تتميز بكونها جماعات صغيرة يتميز عدد أفرادها بالمحدودية.

كيفية التعامل مع الضغوطات السلبية لجماعة الرفاق

إذا ما أردنا أن نقلل من الآثار السلبية لضغوطات جماعة الرفاق فإن على كل من الوالدين والمدرسة وقادة المجتمع أن يتعاونوا لترسيخ أساليب فاعلة وعملية لتوجيه سلوك المراهقين ولدعم تحولهم من مرحلة الطفولة إلى النضج أو الرشد، وأن يكون التقبل والتفهم والحوار الهادئ دون فرض السيطرة وإصدار القوانين هو الأصل في العلاقة مع المراهق. ومن الخطوات التي اقترحها زولتن ولونج (Zolten and Long, 1997) ما يلي:

١ - تطوير صداقة حميمة مع المراهقين : على الآباء أن يطوروا علاقة مفتوحة، صادقة وقريبة مع المراهقين، وان يحافظوا على خطوط اتصال مفتوحة معهم، فالمرهقون الذين لديهم علاقة حميمة مع الوالدين، يكونون أكثر قابلية للتطابق معهم ويقومون بما يرضيهم من أعمال، كما أنهم يعودون إليهم عندما تواجههم المشكلات.

٢ - أن نغرس في نفوس المراهقين إحساساً قوياً باليقظة والوعي بالقيم الاجتماعية والتي ستبقى معهم لسنوات قادمة. وبغض النظر عن طبيعة الضغوطات التي سيتعرض لها المراهق فإن ما لديه من قيم أساسية سوف تحميه عند تعرضه لضغوطات الرفاق.

٣ - مساعدة المراهقين لفهم ضغوطات جماعة الرفاق: على الوالدين أن يتأكدوا أن أبناءهم يعرفون أن ضغوطات جماعة الرفاق أمرٌ يواجهه الجميع وحتى البالغين، وعلى الوالدين أن يوضحوا لأبنائهم إن يدخلوا في الجماعة وان يذهبوا مع رفاقهم.

٤ - التخطيط لأدشطة عائلية منتظمة ودائمة: على الوالدين أن يهتموا بالأدشطة التي يستطيع أن يشارك فيها كل أعضاء الأسرة كالأنشطة الرياضية، الذهاب في نزهة ٠٠٠٠ الخ.

٥ - تشجيع الصداقة مع نماذج إيجابية من الأصدقاء : على الوالدين تشجيع أبنائهم لتطوير الصداقة والمحافظة عليها مع أطفال يملكون خصائص إيجابية؛ حيث يستطيع الوالدان عمل ذلك عن طريق دعوة أصدقاء أبنائهم سواء إلى المنزل أو مشاركة الأسرة في رحلة for an outing وكذلك تشجيع الأبناء للانخراط في الأنشطة مثل الأنشطة الرياضية والكشفية والتي تتضمن التفاعل مع نماذج إيجابية.

٦ - الشروع في معرفة أصدقاء الأبناء ووالديهم : أن يعمل الوالدان جهدهما لقضاء وقت مع أصدقاء أبنائهم لمعرفتهم، وأن يحاولوا معرفة والدي أصدقاء أبنائهم، وعندما يفعل الوالدان ذلك سيكون باستطاعتهم معرفة فيما إذا كان لأصدقاء أبنائهم تأثيرات إيجابية وفيما إذا كانت لأسر أصدقاء أبنائهم قيم ماثلة لما يملكون.

٧ - اعرف أين أبنائك وماذا يعملون ؟ : عندما يكون الأبناء في المنزل يجب على الآباء أن يشرفوا على أنشطتهم، وعندما يكون الأبناء خارج المنزل يجب أن يبذل الوالدان جهدهما لمعرفة مكان أبنائهما ومع من يكونون.

٨ - لا تنتقد أصدقاء أبنائك : أن انتقاد أصدقاء الأبناء يجعلهم دفاعيين ،وسيستمرون في رؤيتهم، وعلى الوالدين توضيح السلوكيات المحددة والأفعال غير المرغوبة، مثال : (يبدو أن صديقك "س" دائماً هنا من أجل اللعب، أنت تحطم قوانين البيت).

٩ - شجع تعدد الأصدقاء : على الوالدين تشجيع أبنائهم ليكون لهم العديد من الأصدقاء، فهذا من شأنه أن يوفر لهم فرصة أكبر للمقارنة والاختيار.

١٠ - شجع الفردية والاستقلالية : على الوالدين أن يشجعوا أبنائهم على الفردية والاستقلالية، وإحدى الطرق لعمل ذلك من خلال النموذج، فالوالدان اللذان يقاومان الضغوطات من رفاقهم يعلمون أبنائهم درساً ذا قيمة في هذا المجال.

١١ - علم الأبناء تأكيد الذات : على الوالدين أن يعلموا أبناءهم كيف يدافعون عن معتقداتهم من خلال لعب الدور، وهذا يعطي الأبناء فرصة ممارسة وتطبيق قول " لا " لرفاقهم، كما يستطيع الولدان تعليم أبنائهم كيفية حل المشاكل عند مواجهتها من قبل جماعة الضغط.

١٢ - قدم الإطراء والمديح والثناء للأبناء عندما يتصرفون بطريقة توكيدية، فالسلوك المعزز هو الأكثر قابلية للتكرار.

١٣ - شجع المراهقين على الثقة بالنفس من خلال تشجيعهم على اتخاذ القرارات كلما كان ذلك ممكناً.

أما مارك (Mark, 2002) فقد أقرح الأساليب التالية لتجنب الضغوطات السلبية :

١ - تجنب وضع نفسك في موقف يجعلك تشعر بعدم الراحة، على سبيل المثال إذا كنت لا ترغب في التدخين، ابق بعيداً عن الأماكن التي يدخن بها المراهقون.

٢ - اختر أصدقاءك بحكمة، وليكونوا ممن يشاركونك قيمك واهتماماتك، وعندها فلن يدعوك لعمل أشياء لا ترتاح لها.

٣ - فكر في العواقب والنتائج عندما يطلب منك عمل أشياء أنت غير متأكد منها. توقف للحظة وأسأل نفسك : هل سيقودني هذا النشاط إلى مشكلةٍ ما ؟ هل سيكون ضاراً على صحتي ؟

٤ - كن صادقاً مع نفسك. فكر بالأسباب التي تجعلك تقدم على عمل أشياء أنت لا تستريح لها. هل هي من أجل الشعبية ؟ ومع أن ذلك من حَقِّك فهناك طرق صحيحة وأخرى مخطوءة لتحقيق ذلك.

٥ - تعلم كيف تقول " لا " فهذه ربما تكون من أصعب الأشياء في عالم الكثيرين، لكنها مهارة أساسية وجوهرية للدفاع عن نفسك أمام خطر الضغوطات السلبية.

كما اقترحت عبد الفتاح (١٩٩٨) الأساليب التالية في التعامل مع المراهقين :

١ - تقبل المراهق وإشعاره بالحب وعدم الدخول معه في مصادمات.

٢ - الابتعاد عن الوعظ وعدم إشعار المراهق أن الوالدين كانا أفضل منه حالا عندما كانا في مثل هذه السن، لأن في ذلك إشعاراً للمراهق بأنه سيئ، فالمقارنة دائماً تحمل معنى الوعظ كما تحمل معنى الدونية.

٣ - مساعدة المراهق على اكتساب الخبرات : فإكتساب الخبرات من أهم ما يحتاجه المراهق، وعلى الوالدين التعبير عن مشاعرهما الإيجابية المشجعة للمراهق، وأن يبتعدا عن النقد والتهديد والتوبيخ والمساءلة في وقت اكتساب الخبرة، فكل خبرة يكتسبها المراهق بمفرده تكسبه مهارات شخصية وتعمل على بناء وتطور نموه.

٤ - احترام خصوصيات المراهق : فالمراهق لديه ميل إلى السرية وكتمان أموره كأن تكون له مذكراته الخاصة وأحاديثه مع الأصدقاء والتي يميل إلى إخفاء بعضها، فاحترام الوالدين لهذه الخصوصيات يعلمه الاحترام ويعاونه على النضج والتحرر من الكبار.

ولعلاج مشكلة الصحبة السيئة يقترح شيفر وميلمان (٢٠٠١) اتباع ما يلي :

■ النقد بلطف : إن النقد المباشر للأطفال و المراهقين قد يشكل تحدياً لهم فيصرون على اختيارهم؛ لأن منع الصداقة في هذا السن قد يجعلها أكثر جاذبية وإثارة. لذا فإن محاولة الوالدين زرع الشك حول مدى ملاءمة الاقتران مع الصديق غير المرغوب فيه قد يكون افضل من توجيه النقد المباشر لهم، كأن تعطي ملاحظة مثل (يبدو انك في كل مره تكون فيها مع جيم تتورط في المتاعب)، وان استمر الطفل في تورطه بمثل هذه العلاقة، يمكن اللجوء إلى أسلوب حل المشكلات المشترك بان تقول (كلما كنت مع هذا الصديق وقعت في مشكلة، ولا يمكن لهذا الوضع أن يستمر. كيف نستطيع أن نحل هذه المشكلة في اعتقادك ؟) وغالباً ما يأتي الأطفال بأفكار جيدة مثل : (حسناً ، يمكن أن أراه خلال فرصة الغداء فقط وامتنع عن رؤيته بعد المدرسة).

■ تفحص حاجات الطفل : حدد حاجات أطفالك التي تلبى عن طريق الصحبة السيئة (الإثارة والمغامرة، والاهتمام، والانتماء والمركز) واعمل على تلبية هذه الحاجات. فمثلاً، إذا كان طفلك يبحث عن الإثارة فاعمل على ترتيب إشراكه في مخيم كشفي.

- أمن بطيبة طفلك : من المهم ألا يفقد الأبوان إيمانهما بطيبة الطفل أو بقدرته على مواجهة الموقف الصعب، لذا كن مقتنعاً بأن طفلك خيرٌ في الأساس، وتذكر بأن صداقات الطفولة هي في العادة مراحل انتقالية وان الأطفال غالباً ما يمرون بفترةٍ من التمرد وإساءة التصرف.
 - قوِّمِ علاقتك بالطفل : ابذل جهداً خاصاً لتوثيق علاقتك مع الطفل بأن تصرف وقتاً أكثر معه لوحده في نشاطاتٍ ممتعة، أصغ له عندما يتحدث وافصح له عن نفسك؛ لأنك ببناء رفقةٍ كهذه مع طفلك، سوف يميل إلى التوحد معك ويحاول إرضاءك.
 - رتب للحصول على الإرشاد : حاول أن تجعل أحد الراشدين الذين يشعر الطفل بالقرب منهم وبحبهم، أن يتحدث مع الطفل ويقدم له التوجيه حول الأصدقاء غير المرغوب فيهم، وقد يقوم بهذا الدور أحد المعلمين أو الأقارب أو رجال الدين أو المرشد.
 - ضع بعض القواعد والحدود في المنزل : ضع برنامجاً ثابتاً للبيت تحدد فيه موعد وجبة العشاء مثلاً فهذا يقلل من احتمال الابتعاد عن البيت، كذلك ضع برنامجاً لذهاب الأسرة في رحلاتٍ خلال العطل، فهذا يؤدي إلى تقليل العلاقات غير المرغوبة، كذلك رتب عملاً إضافياً للطفل؛ لان تعبئة أوقات الفراغ لدى الطفل لن تترك له فرصاً للاقترب بالأصدقاء غير المرغوبين، كذلك أشرك ابنك في وضع بعض الضوابط في الأسرة وتحمل بعض المسؤوليات فإن هذا يساعده في تعلم مهارات اتخاذ القرار ويطور لديه إحساساً بالمسؤولية.
- المراهق وتأكيد الذات :

يدل مصطلح تأكيد الذات (Self - Assertiveness) على قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته وأرائه ووجهات نظره حول أي أمر من الأمور، سواء كان متعلقاً بذاته أو بالآخرين، وذلك بصورة سوية وإيجابية، بحيث تكون مقبولة في المجتمع الذي يعيش فيه (عمر، ١٩٨٨).

أما إبراهيم (١٩٨٠) فيعرف مفهوم تأكيد الذات بأنه القدرة على التعبير الملائم عن أي انفعال نحو المواقف والأشخاص فيما عدا التعبير عن انفعال القلق. فنحن وبسبب مخاوفنا، وعجزنا

عن التعبير عن مشاعرنا في مواقف الاتصال بالآخرين نقمع رغبتنا في الشكوى من تصرفٍ سخيف، أو نكتم معارضتنا عند الاختلاف مع الناس والأصدقاء أو نرغم أنفسنا على البقاء في جماعة مملّة. أو حتى لا نعبر عن حبنا واستمتاعنا بالأشخاص أو بأشياء جميلة.

وترى الأشهب (١٩٨٨) أن تأكيد الذات وعدم تأكيدها أنماط سلوكية متعلّمة، تتكون من خلال تعلم الفرد الاستجابة للمواقف الاجتماعية، فسمّة تأكيد الذات تتطور عند الفرد تدريجياً مع التقدم في العمر كنتيجة لتفاعل الطفل مع والديه، ومع أشخاص مهمين في حياته، فإذا عوقب الطفل في كل مره يرفع بها صوته، فإن ذلك يؤدي بالطفل إلى أن يصبح انطوائياً أو عدوانياً، وإلى أن يعاني من الخوف عندما يحتاج في موقف ما إلى أن يرفع صوته أو يقول " لا ". ذلك لأن الآخرين يعتبرون مثل هذا التصرف تصرفاً غير لائق، وعلى ذلك يترسخ عند الطفل اعتقاد أنه لكي يكون جيداً، لا بد أن يكون هادئاً.

ويرى السيد (١٩٧٥) أن سلوك الفرد خلال مراحل حياته يتأثر بخبرات طفولته المبكرة. وبما أن بيئة الطفل في بداية حياته لا تخرج عن محيط البيت والأسرة، فإن هذه البيئة تلعب دورها الرئيس في تكوين شخصيته، وما ستصبح عليه هذه الشخصية في المستقبل، ولذا ينبغي ألا تغالي الأسرة في طريقة معاملة الأبناء فلا هي صارمة متسلطة ولا هي متهاونة تترك الحبل على الغارب، بحيث تؤدي مثل هذه التربية إلى أن يصطدم الطفل بواقع الحياة عندما يتصل بالمجتمع الخارجي وتؤثر بالتالي على شخصيته.

أما الجسماني (١٩٧٥) فيرى أن اتجاه الفرد نحو ذاته يتأثر بنظرة الآخرين نحوه أيام طفولته المبكرة، فإذا كانت النظرة إيجابية ينتقل الطفل إلى مرحلة المراهقة بنظرة إيجابية متزنة إزاء نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه. والعكس صحيح، فإذا كان تقبل الآخرين للمراهق يتسم بعدم الاكتراث، وعدم الاهتمام والرعاية خلال مرحلة الطفولة ترتب على ذلك عدم تأكيده لذاته، تارجح في رأيه، عدم ثقة بنفسه وعدم قدرته على إنجاز عمل معين.

ويمكن وصف المحاولات الأولى لتوكيد الذات لدى المراهق بشكل عام بالقسوة والتهرج، وهي محاولة لجلب الانتباه على نحو زائد عن اللزوم. وعندما يكتشف المراهق أن رد فعل المجتمع ليس في صالحه، فإنه يطور من سلوكه، وبالتدرج يتعلم من خلال التجارب ما هو مقبول وما هو غير مقبول، وتصبح تصرفاته أكثر اتزاناً.

وترى النشاشيبي (٢٠٠٣) أن تأكيد الذات هو مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها Learned Skills واستيعابها واستدخالها من اتجاهات لفظية وغير لفظية بالاتصال مع الآخرين. وأن سبب الاهتمام بهذا الموضوع هو الرغبة بالوصول إلى تقوية الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس. والوصول إلى تواصل مع الآخرين بشكل أكثر صراحة ومباشرة. والشعور بالراحة وعدم التوتر في المواقف الجديدة وغير المعتادة. والحصول على الاحترام والتقدير من الآخرين كالرفاق والأسرة.

ويرى إبراهيم (١٩٨٠) أن مفهوم تأكيد الذات يشير إلى معنى أكثر اتساعاً من مجرد تأكيد الفرد لذاته في المواقف السلبية، والسيطرة وإعطاء الأوامر وإظهار العدوان، وأن يكون قادراً على التعبير عن عواطفه الإيجابية بشكل عام، كالتعبير عن الصداقة والحب، والود والإعجاب والشكر وغير ذلك. فالحقيقة إن المريض النفسي الذي يعاني من العجز عن تأكيد ذاته إنما هو في الحقيقة عاجز عن التعبير عن ذاته سواء في المواقف التي تحتاج إلى إظهار الغضب والعدوان، أو المواقف التي تحتاج إلى إظهار الود والتأييد، أي في مواقف التعبير السلبية والإيجابية. هذا ويخطئ الكثير من المعالجين فهم تأكيد الذات فيقصرونه على وجهة نظر واحدة، أي من حيث هي مظهر من مظاهر النقص في التعبير عن العدوان والغضب والضيق والرفض، إلا أن أسلوب تأكيد الذات أعم من هذا، ويعني بشكل عام حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل على السواء، سواء أكان ذلك في الاتجاه الإيجابي (أي التعبير عن الأفعال والتعبيرات الانفعالية الإيجابية والتي تدل على الاستدسان والتقبل والاهتمام) أم في الاتجاه السلبي (أي التعبير عن الأفعال والتعبيرات الدالة على الرفض وعدم التقبل، والغضب، والألم، والحزن، والشك، والخوف). وكثيراً ما نلاحظ في حياتنا اليومية قدرة بعضهم على التعبير عن المعارضة والرفض والعناد والسخرية، وفي نفس الوقت عاجزاً شديداً عندما يتطلب الأمر

منهم التعبير عن المودة والإعجاب، مبررين ذلك بأن أفعالهم تدل على الحب وأنهم ليسوا بحاجة للتعبير عن ذلك. إلا أن التطابق بين الفعل والكلمة أمرٌ ضروري للصحة النفسية، فقد نستمتع بالجلوس مع الأصدقاء والحديث معهم، و التعبير عن ذلك بصراحةٍ وانفتاح يكون مشبعاً لطرفي التفاعل. والتعبير الإيجابي عن الانفعال لا يعني الخداع والنفاق والتلاعب بمن حولنا، لأننا في مثل هذه الحالة نعطيهم صورة مضللة نهدف من ورائها تحقيق منفعةٍ شخصية، في حين أن الحرية الانفعالية تعني أن يكشف الشخص عن مشاعره الحقيقية وأن يفعل ذلك في صراحةٍ وانفتاح.

وتدفع الحياة الحديثة (بناء على مفاهيم تربوية وأخلاقية خاطئة) إلى ضرورة أن يجمع الإنسان التعبير عن انفعالاته، ومشاعره نحو الأشخاص أو المواقف التي يواجهها، وصحيح أن حياة الإنسان في المجتمع تتطلب ضرورة كفه عن بعض التصرفات، لكن الإفراط في ذلك يؤدي إلى كف قدرتنا الإيجابية عن التعبير الملائم عن مشاعرنا، مما يحول الواحد منا إلى شخصية مكبوتة، ومنسحبة ومقيدة وحبيسة لانفعالات وعادات لا تترك إلا نطاقاً ضيقاً للصحة النفسية والسعادة الخاصة (إبراهيم ، ١٩٨٣).

وترى الخطيب (١٩٨٨) أننا لا نصف الناس على اعتبار أن هناك فئة مؤكدة لذاتها وفئة غير مؤكدة، وفئة عدوانية، بل إن ما لدينا هو تصنيف للاستجابات، فهناك استجابات مؤكدة، واستجابات غير مؤكدة، واستجابات عدوانية من خلال مواقف معينة. وليس بالضرورة أن يستجيب الفرد على نحو معين دائماً، إذ إن تراكم المشاعر السلبية أو الإحباط قد تقود الفرد إلى الاستجابة على نحو عدواني، ظناً منه أن العدوان هو الوسيلة المجدية في التعامل مع المواقف. كما ترى أن استجابات الفرد تقع ضمن نمطين لا بد من تطابقهما وانسجامهما، وهما الاتصالات اللفظية والاتصالات غير اللفظية، فعلى سبيل المثال إذا كانت الرسالة اللفظية تشير إلى أن الفرد يرغب في تأكيد ذاته، ثم تأتي الرسالة غير اللفظية غير منسجمة مع الرسالة اللفظية، فإن تأكيد الذات يأتي في مرتبة متدنية، وبالتالي فإن هناك حاجة لأن تكون الرسالتان منسجمتين تماماً.

وهناك ظواهر لعدم تأكيد الذات في جانب الاتصالات اللفظية وغير اللفظية، ففي السلوك غير اللفظي تتميز الاستجابة غير المؤكدة بالإعتمادية أو التحرك بعيداً عن الموقف، وتصاحب هذه الاستجابة حركات تملل وفرك وعصر اليدين وتمتمة وحشجة في الصوت، أما بالنسبة للاستجابة المؤكدة فالفرد يواجه الموقف، وتصاحب هذه الاستجابة النظر بنظرة ثابتة بعيني الآخر مع بقاء اليدين على الجانبين.

أما الاتصالات اللفظية التي تستعمل في الاستجابة غير المؤكدة فتتضمن كلمات مثل : يمكن، لا أعرف، لا أستطيع، لو، أما الاستجابة اللفظية المؤكدة فتتضمن كلمات مثل : أنا أشعر، أنا أريد، وهذه الاستجابات سواء اللفظية أم غير اللفظية إنما هي مؤشرات عامة وليست وسائل لتصنيف السلوك.

وينظر (لازاروس) إلى أسلوب تأكيد الذات على أنه بشكل عام حرية الفرد في التعبير الانفعالي وحرية في العمل سواء أكان ذلك في الاتجاه الإيجابي (أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والانفعالات الإيجابية الدالة على الاستحسان والتقبل، وحب الاستطلاع، والاهتمام، والحب، والود، والمشاركة، والصداقة، والإعجاب)، أم في الاتجاه السلبي (أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والانفعالات الدالة على الرفض وعدم التقبل والغضب، والألم، والحزن، والخوف، والأسى، والشك).

وترى الأشهب (١٩٨٨) عن كيلى (١٩٧٩) أن سلوك تأكيد الذات يختلف عن السلوك العدوانى، وان العدوانية وعدم تأكيد الذات يتشابهان إلى حد كبير، لا لأنهما يستخدمان وسائل غير مباشرة للتعبير عن الرغبات والمشاعر ولا يحترمان حقوق الآخرين فحسب، وإنما لأنهما يخلقان حالة من عدم التوازن بين طرفي الاتصال. فعندما يرفض الشخص غير المؤكد لذاته أن يدافع ويناضل من أجل حقوقه، فهو يخلق حالة غير متوازنة يهتم فيها بحقوق الأفراد الآخرين متجاهلاً حقوقه، بينما يخلق الشخص العدوانى حالة عدم التوازن بإعطاء نفسه أكثر مما تستحقه من حقوق. أما المؤكد لذاته فيسعى إلى إيجاد حالة من التوازن بين طرفي الاتصال، يسمح فيها للآخرين في الحصول على حقوقهم الإنسانية الأساسية في الوقت الذي يحصل هو فيه على حقوقه.

أما ويتن ولويد (Weiten and Lloyd, 2000) فقد ميزا بين ثلاثة أنماطٍ من السلوك هي : السلوك التأكيدي والذي يتم من خلاله التعبير عن الأفكار والمشاعر بشكل مباشر وصريح وصادق، وكذلك الدفاع عن الحقوق إذا ما كانت مهددة من الآخرين دون نية إيقاع الأذى بهم. ويعزز السلوك التأكيدي التقدير العالي للذات، والعلاقات البينشخصية المرضية. أما السلوك الإذعائي فيتمثل بعدم القدرة على قول " لا " للطلبات غير المعقولة من الآخرين، وكذلك الصعوبة في التعبير عن الاختلاف معهم ، وفي المصطلح التقليدي فإنهم جبناء. وعادة ما يشعر ذوو السلوك الإذعائي بشكل سيئ تجاه أنفسهم لسهولة انقيادهم للآخرين. وتقود هذه المشاعر عادة الفرد المذعن إلى محاولة عقاب الشخص الآخر من خلال الانسحاب، والعبوس، والصراخ، وهذا ما يطلق عليه العدوان غير المباشر. ويقود السلوك الإذعائي إلى تقدير ضعيف للذات، أو نكران الذات أو كبت عاطفي أو علاقات بينشخصية متوترة. أما السلوك العدواني فيتضمن إيقاع الأذى أو الضرر بالآخرين أثناء سعي الفرد في الحصول على حقوقه. هذا ويميل الاتصال العدواني إلى تشجيع الاغتراب وعدم الانسجام والشعور بالذنب.

ولما كان للفرد في مرحلة المراهقة حاجات عدة ومن ضمنها حاجته لأن يكون محبوبا ومقبولاً من قبل الآخرين، وكذلك حاجته إلى أصدقاء يفضي إليهم بمتاعبه ومشكلاته وإلى إقامة علاقات ناجحة خارجة عن نطاق الأهل، وكذلك حاجته إلى تأكيد ذاته وتمييزها وإثبات وجوده وشخصيته وتحديد دوره في الحياة، بمعنى أن يكون له شخصية يدرك من خلالها هويته وكيونته. فإن هذه الحاجات وغيرها لا يمكن أن تتحقق بدون رعاية وتوجيه من قبل الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام المختلفة، ومن الأساليب الواجب اتباعها لمساعدة المراهق في تحقيق هذه الحاجات ما يلي :

▪ فهم حاجات المراهق الاجتماعية والعمل على إشباعها، مثل حاجته إلى التقدير والمكانة الاجتماعية، والأصدقاء، والعطف والتقبل.

- إتاحة الفرصة للمراهق لتحقيق الاستقلال عن الأسرة، حتى يكون قادراً على اتخاذ القرارات الخاصة به مستقبلاً.
- معاملة المراهق معاملة تتفق مع ما حققه من نضج، فلا نقلل من شأنه، ولا نعامله معاملة طفلية تشعره بعدم الثقة به.
- الابتعاد قدر الإمكان عن توجيه النقد للمراهق، فمثل هذا النقد يشعره بعجزه وأنه مازال طفلاً.
- العمل على إشباع حاجات المراهق النفسية مثل حاجته إلى تأكيد ذاته، وشعوره بالأمن النفسي، وهذا ما نود تناوله بالتفصيل لما يترتب على انخفاض مستوى تأكيد الفرد لذاته على الصعيد الشخصي أو الاجتماعي من مصاعب وأثار ضارة أجملها فرج (١٩٩٨) بما يلي :

أولاً : ظهور شكاوى بدنية واضطرابات سلوكية منها :

- أ- أن عجز الفرد عن التعبير عن مشاعره السلبية (إظهار الغضب من تصرف غير مناسب، أو الاحتجاج على أوضاع غير لائقة) وعدم تفريغ شحنة التوتر المصاحبة لها يؤدي إلى بعض الآثار السلبية كأن يتضاءل شعوره بالرضا، ويزداد إحساسه بالوحدة والاكئاب وبالتالي ظهور بعض الأمراض النفسجسمية لديه.
- ب- زيادة احتمال تورطه في أداء أنواع من السلوك المشكل نتيجة الخضوع لمحاولات الآخرين فرض وجهات نظرهم عليه وعجزه عن قول " لا " لرفاقه الذين يحاولون إغواءه بالتورط في سلوكيات لا يرغبها. كالتورط في المخدرات أو الجنوح في تصرفاتهم، فالتأكيد المنخفض يؤدي إلى صعوبة لدى الأفراد في التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم أثناء التفاعل مع الآخرين مما يجعلهم أقل قدرة على أداء علاقاتهم الاجتماعية بكفاءة؛ وعليه فهم في حاجة أشد لتدريبهم على تلك المهارات. كما أن العنف يرتبط بالتأكيد المنخفض، ذلك أن مرتفع التأكيد يستطيع تخفيف توتراته، أولاً بأول، وحل صراعاته من خلال أساليب تأكيدية كالاحتجاج، أو أن يطلب

من الآخر تغيير سلوكه، أو يعاتبه، أو ينبهه إلى ضرورة الامتناع عن أفعال معينة غير مقبولة من وجهة نظره، في حين أن غير المؤكد لذاته يميل إلى تخزين ردود أفعاله، وانفعالاته، وتوتراته حتى تتراكم، وقد يحولها إلى صورة عنفٍ بدني بعد ذلك.

ثانياً : وجود صعوبات في العلاقات الشخصية : فالعجز في التعبير عن المشاعر الإيجابية نحو الآخرين (إبداء الإعجاب بصديق) قد يؤدي إلى صعوبة إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مما يقلل من التوافق النفسي للفرد. ومن المظاهر التي تتجسد فيها صعوبات العلاقات الشخصية الناتجة عن تدني مستوى تأكيد الفرد :

أ- الخشية من مواجهة الآخرين والميل إلى موافقتهم ومسايرتهم، وصعوبة التعبير عن المشاعر والآراء الشخصية.

ب- العجز عن التصدي لمحاولات الآخرين استغلال الفرد، والإذعان لطلباتهم ورغباتهم فكثيراً ما يضطر الفرد للتعامل مع أشخاص يسعون إلى الحط من قدره، وتحقيق مكاسب على حسابه، كذلك فإن الذي يسعى إلى تسفيه وجهة نظر الآخرين، أو الذي يتصيد لهم الأخطاء أو من يعمل على توريط الآخرين وتحريضهم على النزاع مثل هؤلاء الأشخاص الطفيليين يفضلون أن يكون الفرد غير مؤكد لذاته حتى يبقى مرتعاً لانتهازيتهم.

ت- صعوبة إقامة علاقات وثيقة وصحية مع الآخرين. فإقامة علاقات تتسم بالندية تتطلب نمطاً من التفاعلات المتوازنة بين طرفيها، والتي لا تنطوي على خضوع أحدهما للآخر أو سيطرته عليه وانخفاض التأكيد يحول دون إقامة وتوطيد علاقاتٍ وثيقة مع الآخرين.

ث- التواضع الزائد عن حده في مواقف لا يناسب فيها ذلك (الذله).

ج- صعوبة النظر في عيون الآخرين وضعف نبرات الصوت.

ح- ضعف الحزم في اتخاذ القرارات والمضي فيها.

ثالثاً : وهن في العلاقات الأسرية : يسهم النقص في تأكيد الذات في نشوء بعض الظواهر السلبية بين أفراد الأسرة كانهج الحوار، والانفجارات الانفعالية المتبادلة و هروب الأبناء، وتفاقم النزاعات بين الاخوة.

أما بخصوص ما يترتب من مزايا على ارتفاع مستوى تأكيد الفرد لذاته فتتمثل بما يلي :

أولاً : إقامة علاقات شخصية وثيقة ومشبعة : فالصداقة الوثيقة هي محصلة عمليات متعددة تشغل المهارات التأكيدية مكانة بارزة فيها، فهذه المهارات ضرورية لبدء واستمرار وتقوية تلك العلاقات، فالاستجابات اللفظية وغير اللفظية تمكن الطرف الآخر من تلمس رد فعلك على سلوكه، فمن خلال هذه الاستجابات تعبر له عن امتنانك وودك له. فعلى سبيل المثال من يقول لك من الزملاء إن أداءك كان جيداً اليوم، أشكره وعبّر له عن تقديرك لتلك المجاملة الرقيقة بدلاً من الصمت، فمن مثل هذه المبادرات التأكيدية نستمد وعينا بأهميتنا لدى الآخرين.

ثانياً : مواجهة المواقف المحرجة والتخلص من المآزق بكفاءة : عندما نتعرض لمواقف يلح فيها طرف آخر علينا بصورة مبالغ فيها لكي نفعل شيئاً لا نرغبه، فإن ذلك يؤدي إلى شعورنا بالضيق وعدم الارتياح، مثال ذلك رد أسامة بن زيد على علي بن أبي طالب عندما دعاه إلى الخروج معه إلى البصرة للقاء معاوية في موقعة الجمل؛ حيث رد عليه قائلاً " والله يا أمير المؤمنين، لو كنت في شدة الأسد لأحببت أن أكون معك فيه - وهذا اعتذار توكيدي - ولكني لا أحب أن ألقى بسيفي مسلماً آخر "؛ حيث عبر عن موقفه المختلف عن موقف خليفة المسلمين بطريقة مؤكدة مصحوبة بعبارات مخففة لأثر رفضه.

ثالثاً : التخفيف من التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة : لا شك أن العلاقة بين التأكيد والتوتر علاقة عكسية فكما زاد الأول انخفض الثاني، فإذا ما تمكنا من تنمية التأكيد فإن التوتر سيتقلص، فتدريب الفرد على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية يؤدي إلى تضاول توتره وإنجاز أهدافه ويصبح أكثر احتراماً لذاته وهي عوامل تسهم مجتمعة في جعله أكثر رضا عن حياته.

رابعاً : شيوع المشاركة الاجتماعية : إن زيادة مستوى التأكيد لدى الفرد تسهم في حثه على الانخراط في الأنشطة الاجتماعية التي يرغب في ممارستها فالشخص المؤكد لذاته أكثر قدرةً على المبادأة في الأنشطة الاجتماعية والتطوعية.

نستخلص من ذلك أن الشخص المؤكد لذاته يكون : قادراً على مواجهة الآخرين و الدفاع عن حقوقه الشخصية والإصرار على ممارستها دونما تعدي على حقوق الآخرين ، قادراً على قول "لا" عندما يقتضي الموقف منه ذلك، قادراً على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية بطريقة لا تنطوي على التهديد أو عقاب الآخر دونما توتر أو خوف، قادراً على البدء والاستمرار وإنهاء محادثة عامة (المبادأة بالتفاعل الاجتماعي)، قادراً على الرفض والطلب بأسلوب لبق، قادراً على التواصل مع الآخرين بطريقة لبقة (التواصل البصري - اللفظي)، قادراً على التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهري.

الدراسات السابقة :-

من الدراسات التي تناولت تأثير برامج التدريب التوكيدي على تأكيد الذات وتحسين المهارات الاجتماعية، تلك التي قام بها وكسمان (Waksman,1984) على عينة تكونت من (٤٦) من الطلبة غير المؤكدين لذواتهم، قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد اشتمل برنامج التدريب على تأكيد الذات على استراتيجيات العلاج السلوكية والمعرفية التالية : إصدار التعليمات، تكرار ممارسة السلوك، النمذجة، والواجبات البيتية. وقد أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب أظهرت تحسناً ملحوظاً في سلوك تأكيد الذات بعد الانتهاء من البرنامج وعلى العكس من المجموعة الضابطة التي لم تظهر أي تحسن.

وفي دراسة مكيلارن وبونزة (Mcllellarn & Ponzoha,1988) هدفت إلى معرفة مدى فاعلية العلاج العقلي- العاطفي مقارنةً بالعلاج السلوكي المعرفي في علاج ضعف القدرة على تأكيد الذات والاضطرابات العاطفية ذات العلاقة. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٣) شخصاً قسموا عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعة العلاج العقلي العاطفي، مجموعة العلاج السلوكي المعرفي

والمجموعة الضابطة. ولقد أظهرت النتائج تغيراً في المجموعتين التجريبتين على مقياس تقدير الذات، الاكتئاب، القلق الاجتماعي، القلق العام، التفكير العقلاني وفي قياس الشعور بتقدير الذات والكفاءة بشكل أفضل من نتائج المجموعة الضابطة. كما وجد أن العلاج السلوكي المعرفي أدى إلى نتائج مميزة وأفضل من تلك التي أحدثها العلاج العقلي العاطفي.

وفي دراسة للأشهب (١٩٨٨) هدفت إلى استقصاء تأثير برنامج إرشاد جمعي لتدريب طالبات الصف الأول الثانوي في الأردن على تأكيد الذات، واختبار فرضية الدراسة صممت الباحثة برنامج إرشاد جمعي لتأكيد الذات، اشتمل على استراتيجيات وأساليب تدريب متنوعة تضمنت تقديم التعليمات والتغذية الراجعة والنمذجة والتعزيز الاجتماعي والواجبات البيتية الموجهة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبة، وقد وزع أفراد العينة عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية خضع أفرادها إلى برنامج إرشادي جمعي للتدريب على تأكيد الذات على مدى تسعة أسابيع وبمعدل لقاء واحد كل أسبوع مدته ستون دقيقة، وضابطة لم يتلق أفرادها أية برامج تدريبية على تأكيد الذات، ولقد أظهرت نتائج الدراسة فعالية عالية لأسلوب التدريب على تأكيد الذات من خلال الإرشاد الجمعي في معالجة حالات عدم تأكيد الذات، حيث كان الفارق دالاً إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

وفي دراسة عبد القادر (١٩٩٢) هدفت إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج للتدريب التوكيدي في تنمية بعض جوانب الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلبة الجامعيين، وقد شملت الجوانب موضع الاهتمام على : قيم تحقيق الذات، الحضورية، الحساسية للمشاعر، التفادية، اعتبار الذات، تقبل الذات، تجاوز المتناقضات، تقبل العدوان والقدرة على إقامة علاقات ودية مع الآخرين. وتكونت العينة من (١٢٠) من طلبة السنة الثانية بكلية التربية في جامعة عين شمس من الأقسام العلمية والأدبية، وقد قسمت العينة إلى أربع مجموعات عمل كل منها ضم مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. ولقد استخدمت الباحثة مقياس التوكيدية للراشدين من إعدادها، وقد خضعت المجموعات التجريبية إلى برنامج للتدريب التوكيدي مكون من (١٢) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً ولمدة ستة أسابيع، وقد

استخدمت فنيات إرشادية منها أسلوب المحاضرة والمناقشة ولعب الدور، ولقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير دال إحصائياً في تباين الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعات التجريبية في القياس البعدي للاختبارات الخاصة بجوانب الصحة النفسية.

وفي دراسة ويفر وماثيوس (Weaver and Mathews, 1993) هدفت إلى استقصاء أثر مشاركة طلاب من الصف التاسع في برنامج إرشاد جمعي على رفع مستوى تقدير الذات لديهم. ولقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية، وأن البرنامج كان فاعلاً في تطوير مفهوم الذات.

وقام ماثر وروثرفورد (Mathur & Rutherford, 1994) بإجراء دراسة تجريبية هدفت إلى تعليم المحادثة الاجتماعية للمراهقات ذوات الاضطرابات السلوكية والانفعالية، كن قد أودعن في مؤسسة للأحداث بسبب السرقة والبغاء وتعاطي المخدرات والكحول والهروب من المنزل، وقد تراوحت أعمارهن من ١٣ - ١٧ سنة و عددن تسع مراهقات. وقد خضعن لبرنامج علاجي جمعي للتدريب على المهارات الاجتماعية، وقد أشتمل البرنامج على الفنيات التالية : النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، نقل التدريب، التدريب على الألفاظ والمفردات وتتابع التدريب. ومن خلال استخدام أسلوب الملاحظة المباشر للفنيات خلال استراحة الغداء من خلال كاميرات الفيديو، قام الباحث وفريق مدرب على ترميز السلوكات المستهدفة بحيث يتم تحديدها ومن ثم إحصاؤها حسب تكراراتها بطريقة النسب التكرارية. ولقد أظهرت النتائج حدوث زيادة واضحة في معدل استخدام الآداب في الحديث، وأن التدريب على الحديث الاجتماعي الإيجابي كان فاعلاً في تحسين المهارات الاجتماعية لدى المراهقات اللاتي يعانين من اضطرابات سلوكية وانفعالية.

وفي دراسة عبده (١٩٩٥) والتي هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي جمعي لرفع تقدير الذات، وتقوية مصادر الضبط الداخلي؛ لدى طالبات المراهقة الوسطى، حيث صُمم برنامج إرشادي جمعي استخدم فيه فنيات عدة منها : إصدار التعليمات، التغذية الراجعة، لعب الدور والوظائف البيتية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة ممن يعانين من انخفاض في تقدير الذات ودرجة

مرتفعة من الضبط الخارجي، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية خضع أفرادها إلى برنامج تدريبي وضابطة لم يتلق أفرادها أية برامج تدريبية. ولقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية الإرشاد الجمعي في رفع تقدير الذات وتقوية مصادر الضبط الداخلي، حيث كان الفرق دالاً إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

كما قام كيم (Kim, 2001) بدراسة هدفت إلى استقصاء تأثير التدريب على تأكيد الذات في زيادة المهارات الاجتماعية للمراهقين ذوي الاعتلالات البصرية. واستخدم البرنامج التدريبي الاستراتيجية المعرفية، وعلى مدار أحد عشر أسبوعاً. ولقد أشارت المقارنات الإحصائية إلى عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الديموغرافية ودرجات الاختبار القبلي، كما أشار تحليل التباين المشترك (ANCOVA) إلى عدم وجود فروق في المجموعة الضابطة على أي من من المتغيرات التابعة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 05$)، وأشارت المعلومات الوصفية إلى تحسن في المتغيرات التابعة من الاختبار القبلي إلى الاختبار البعدي.

وفي دراسة لمياس (٢٠٠٢) هدفت إلى إعداد برنامج إرشاد جمعي لتطوير مهارات التواصل لدى طلبة التعليم المهني الثانوي في الأردن من ضعيفي التواصل. حيث تم إعداد برنامج تدريبي مستند إلى نظرية الإرشاد المعرفي الانفعالي، تضمن اثنتي عشرة جلسة، كما تم إعداد مقياس لقياس مهارات التواصل، طبق على المجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد البرنامج التدريبي، ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 05$) ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي دراسة كيم وسيساتي (Kim and Cicchetti, 2003) والتي هدفت إلى معرفة أثر برنامج التدريب التوكيدي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى عينة من المكفوفين، وبعد خضوع عينة الدراسة والمكونة من (٢٦) من الأطفال الأكفء لبرنامج في التدريب التوكيدي أشتمل على

تدريبهم على مهارات المطالبة بالحقوق والتعامل مع رفض الطالبات، وعلى مهارات تأكيد الذات، أظهرت النتائج تحسناً واضحاً لدى أفراد المجموعة التجريبية في مهاراتهم الاجتماعية.

وفي دراسة للمشاقبة (٢٠٠٤) هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج إرشاد جمعي في تطوير مفهوم الذات والمهارات الاجتماعية وخفض سلوك الإدمان لدى المدمنين على المخدرات. حيث تم توزيع أفراد العينة والبالغ عددها (٢٠) فرداً من المدمنين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، خضع أفراد المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشاد جمعي على مدى ستة أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً. ولقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات والمهارات الاجتماعية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أظهرت هذه المجموعة تحسناً في مفهوم الذات والمهارات الاجتماعية، كما أظهرت نتائج اختبار (ت) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك الإدمان بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. وفي دراسة لمقدادي (٢٠٠٤) هدفت إلى التعرف إلى فاعلية استراتيجيات العلاج باللعب والتدريب التوكيدي في خفض القلق وخفض التعرض للإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المساء إليهم. حيث تم توزيع أفراد العينة والبالغ عددها (٤٥) طفلاً، إلى ثلاث مجموعات : (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة)، إحدى المجموعتين التجريبيتين تلقت برنامجاً تدريبياً في تأكيد الذات على مدى سبعة أسابيع. ولقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب التوكيدي والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وأخيراً ومن خلال استعراض الدراسات السابقة، نجد أنها أشارت إلى أن جماعة الرفاق قد تقوم بدور إيجابي؛ فهي تعمل كأسر بديلة عند التخلي عن الاعتماد العاطفي على الوالدين حيث تصبح الأساس لتطوير علاقات داعمة تزود المراهق بالشعور بالهوية والاستقلالية، وتدعم توجهه نحو الاستقلالية والسلوك القيادي، وهذا ما أشارت إليه دراسة براون وآخرين (Brown & Others, 1984)، ودراسة سليمان (١٩٩٣). وأن جماعة الرفاق تعمل على إشباع الحاجات النفسية لأعضائها، وأنها في هذا الجانب قد تقدمت على الأسرة والمدرسة، فالصديق الناضج حسن السلوك

سليم المعتقدات، يؤثر تأثيراً حسناً في صديقه ويسهم في تنمية صحته النفسية، وهذا ما أشارت إليه كل من دراسة المفدى (١٩٩٣)، ودراسة دوير (Dwyer, 1993). وأن جماعة الرفاق تلعب دوراً إيجابياً من خلال تشجيعها للمراهق لبلوغ مستوى تحصيلي عالٍ ومساعدته على مقاومة تعاطي المخدرات والكحول، وهذا ما أشارت إليه كل من دراسة جينكولا (Giancola, 2000)، ودراسة مادوكس (Maddox, 2002).

كما أشارت هذه الدراسات إلى الدور السلبي الذي تقوم به جماعة الرفاق؛ فقد تكون سبباً في تسربه من المدرسة، وهذا ما أشارت إليه دراسة عبيدات (١٩٩٢)، وقد تكون سبباً في الكثير من مشكلاته السلوكية وهذا ما أشارت إليه دراسة عويدات وحمدى (١٩٩٧)، وقد تكون سبباً في وهنه النفسي وانحرافه السلوكي ودفعه إلى ارتكاب الجريمة، وإلى مشكلات تكيفية في المراحل اللاحقة، وهذا ما أشارت إليه دراسة الخريف (١٩٩٤) ودراسة قراذك (Graczyk, 2000).

وأشارت الدراسات السابقة مثل دراسة داود ويحيى (١٩٩٨) ودراسة داود (١٩٩٩) إلى أن وجود علاقة أبوية دافئة وديمقراطية يخلق لدى الفرد إحساساً بالكفاءة، ويحسن مفهوم الذات لديه ويعطيه إحساساً بالأمان والثقة بأن والديه مصدر دعم له يلجأ إليهما وقت الحاجة، وأن الفرد في ظل هذه التنشئة يتعلم المهارات الاجتماعية المناسبة ومهارات الحوار الإيجابي وتقبل الاختلاف بالرأي والقدرة على ضبط الذات والتحكم بالانفعال أثناء الغضب و تحمل المسؤولية، وهذه المهارات تجعل من المراهق عضواً فاعلاً في جماعة الرفاق قادراً على مواجهة الضغوط والتفاعل معها بإيجابية.

وأشارت بعض الدراسات مثل دراسة وكسمان (Waksman, 1984) ودراسة الاشهب (١٩٨٨) ودراسة عبد القادر (١٩٩٢) ودراسة ويفر وماتيسوس (Weaver and Mathews, 1993)، ودراسة كيم وسيستاتي (Kim and Cicchetti, 2003)، ودراسة مقداوي (٢٠٠٤)، ودراسة المشاقبة (٢٠٠٤)، إلى فاعلية برامج التدريب التوكيدي في تأكيد الذات، وتحسين المهارات الاجتماعية، ورفع مستوى تقدير الذات.

وفي ضوء الدراسات السابقة وتوصياتها ولأهمية تأكيد الذات لدى المراهق في خفض درجة انقياده لضغوطات جماعة الرفاق، فقد قام الباحث ببناء برنامج إرشاد جمعي قائم على تأكيد الذات والمهارات الاجتماعية، من أجل تنمية مهارات المراهق في تأكيد ذاته وخفض درجة انقياده لضغوطات جماعة الرفاق. ذلك أن مهارات تأكيد الذات مهارات محورية ومركزية وضرورية تمكن الفرد من العيش المستقل ومن التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة، وقد استهدفت هذه الدراسة فئة من المراهقين الأقل تأكيداً للذات والأكثر انقياداً لضغوطات جماعة الرفاق.

الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي اتبعت في تنفيذ هذه الدراسة من حيث وصف منهجية الدراسة، وأفراد الدراسة والأدوات المستخدمة وإجراءات الدراسة والتصميم الإحصائي.

منهجية الدراسة :

استخدم المنهج التجريبي لمعرفة أثر برنامج في الإرشاد الجمعي للتدريب على تأكيد الذات في تنمية مهارات المراهقين في التعامل مع ضغوطات جماعة الرفاق، كما استخدم المنهج الوصفي للتعرف على هذه الضغوطات.

أ – أفراد الدراسة :

تألف أفراد الدراسة من طلبة الصفوف الثامن والتاسع والعاشر في ثلاث مدارس حكومية للذكور تم اختيارها عشوائياً من مدارس محافظة جرش، وعددهم (١٠٦٨) طالباً، يتوزعون في (٢٦) شعبة صفية؛ ثماني شعب للصف الثامن وثمانية شعب للصف التاسع وعشر شعب للصف العاشر. وتم اختيار (٢٧٠) طالباً هم طلبة تسع شعب تم اختيارها عشوائياً من المدارس الثلاث بواقع ثلاث شعب من كل مدرسة. طبق عليهم مقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق، لتحديد درجة انقيادهم لهذه الضغوطات، ولدراسة فاعلية التدريب على تأكيد الذات تم اختيار (٦٠) طالباً ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق، ودرجات منخفضة على مقياس تأكيد الذات (٢٠ طالباً من كل مدرسة).

ب - متغيرات الدراسة :

التدريب على تأكيد الذات: وهو متغير مستقل، ويحدد في هذه الدراسة ببرنامج الإرشاد الجمعي الذي يهدف إلى تدريب الطلبة على تأكيد الذات ومواجهة الضغوطات السلبية.

درجة تأكيد الذات : متغيرٌ تابع، وتأكيد الذات هي الاستجابة التي يعبر فيها الفرد عن مشاعره ورغباته على نحوٍ لا يضيع فيه حقوقه ولا يعتدي على حقوق الآخرين، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس راتوس لتأكيد الذات. وتأكيد الذات يساعد الطالب على رفض الضغوطات عندما تكون باتجاهٍ سلبي وعندما لا تنسجم مع قيم الأسرة والقيم العامة للمجتمع.

درجة الانقياد لجماعة الرفاق : متغيرٌ تابع، وهي الاستجابة التي يعبر من خلالها الفرد عن مدى قبوله لضغوط الجماعة، وذلك كسباً لرضى أعضائها وحرصاً على تقبلهم الدائم له. ودرجة انقياد الفرد لجماعة الرفاق تتوقف على مدى تقبله لقيم واتجاهات ومعايير الجماعة وعلى درجة علاقته بأعضائها، وانقياد الفرد لجماعة الرفاق تعني مسابرة لهم على حساب استقلاليته، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس تم تطويره لغايات الدراسة الحالية.

ج - أدوات الدراسة :

أولاً - مقياس درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق :

ولقد تم تطويره من قبل الباحث اعتماداً على دراسة استطلاعية، تمت على ثلاثين طالباً من صفوف الثامن والتاسع والعاشر تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وكانت أدواتها المقابلة، ولقد أهتم الباحث بطرح أسئلة يجاب عليها بنعم أو لا وذلك لتحديد ما إذا كان الطالب يتعرض لضغوطاتٍ من جماعة الرفاق بغض النظر عن درجتها، ومن هذه الأسئلة :

- هل سبق وان دُفعت لتدخين سيجارة؟
- هل سبق لأصدقائك أن أقنعوك لعمل أشياء تخالف القوانين والأنظمة؟
- هل تقوم ببعض الأفعال دون أن تكون مقتنعاً بها مجاملة لأصدقائك؟
- هل تجد صعوبة في قول " لا " عندما يطلب منك صديق طلباً غير مقبول؟
- هل تعبر عن استيائك من تصرف غير مقبول من أحد أصدقائك؟
- هل تدافع عن قضية اجتماعية تؤمن بها حتى لو كلفك ذلك خسارة بعض

الأصدقاء؟

وقد تم تصنيف استجابات الطلاب إلى سبعة أبعاد هي :

- ١- البعد الصحي : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ١، ٧، ٩، ١١، ١٣.
- ٢- البعد الاجتماعي : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤.
- ٣- البعد القيمي : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ٣، ٥، ١٥، ٢٠، ٢١.
- ٤- البعد الانفعالي : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ١٦، ١٧، ٢٢، ٢٣، ٣٠، ٣١.
- ٥- البعد الديني : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ١٨، ٢٤، ٢٥، ٢٨، ٣٣، ٣٥.
- ٦- البعد الأخلاقي : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ٣٤، ٣٧، ٣٨.

٧- بعد المظهر الشخصي الخارجي : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ١٩ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٩ ،

٣٢ ، ٣٦ .

ولقد تم بناء أبعاد المقياس والفقرات اعتماداً على الاستجابات والمعلومات المجموعة من خلال المقابلة، بالإضافة إلى مراجعة الأدب النظري المرتبط بذلك، وقد قام الباحث بتصنيفها إلى سبعة أبعاد ثم عرضت على مجموعة من المحكمين للتأكد من مدى مناسبة الفقرات للأبعاد. وتعرض إجراءات الدراسة الآلية المنظمة في إعداد هذه الاستبانة.

وتمثل كل فقرة من فقرات المقياس موقفاً من المواقف التي قد يتعرض لها المراهق في علاقاته مع الآخرين، حيث تصف سلوكاً منقاداً لضغوطات جماعة الرفاق، أو سلوكاً مؤكداً لذات، ويقع المقياس في (٣٨) فقرة. أعطي لكل فقرة يكون الطالب فيها منقاداً لضغوطات الرفاق علامتان، وعلامة صفر إذا لم يكن الطالب منقاداً، وبهذا يكون مدى الدرجات على المقياس محصوراً ما بين (٠ - ٧٦)، ولقد انقسمت فقرات المقياس إلى فقرات إيجابية غير منقادة تمثلت في الفقرات ذوات الأرقام (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٦، ٣٧، ٣٨). وفقرات سلبية منقادة تمثلت في الفقرات ذوات الأرقام (٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٥) وقد أعتبر الطالب منقاداً لضغوطات جماعة الرفاق عند إجابته عن إحدى عشرة فقرة فما فوق من الفقرات التي تعكس انقياداً لضغوطات جماعة الرفاق بكلمة تنطبق علي.

ولقد اعتمدت العلامة (٢٢) كعلامة فاصلة في الحكم على مدى انقياد المراهقين لضغوطات جماعة الرفاق ، حيث اعتبر الباحث أن من يظهر انقياداً على إحدى عشرة فقرة من أصل ثمان وثلاثين هو منقاد لضغوطات جماعة الرفاق، ولقد جاء الحد الأدنى لاعتبار الطالب منقاداً لضغوطات جماعة الرفاق منخفضاً لقيام الباحث باختيار أعلى ستين طالباً من أصل (٢٧٠) طالباً وزع عليهم مقياس الانقياد.

صدق المقياس :

للتأكد من صدق المقياس تم عرض المقياس على خمسة عشر محكماً، ممن يحملون درجة الدكتوراه في علم النفس أو الإرشاد والصحة النفسية، وهم أعضاء هيئة تدريس في الجامعات الأردنية، كما تم عرضه على ستة من طلبة الدراسات العليا في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي، وأيضاً على ستة من المرشدين التربويين في مدارس محافظة جرش. حيث تم التعرف على آراء المحكمين في ملاءمة الفقرة للمجال، ووضوح الفقرة وصياغتها اللغوية، وعلى ما رأوه من اقتراحات وتعديلات. وقد أخذ الباحث بملاحظات المحكمين.

ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات المقياس فقد تم تطبيقه مرتين على عينة استطلاعية من خارج العينة الرئيسية بلغت عشرين طالباً، بفارق زمني أسبوعين، وبعد ذلك حسب معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق حيث بلغ معامل الثبات ٠.٩٦ و تعتبر هذه القيمة عالية وكافية لأغراض البحث.

ثانياً – مقياس راتوس المعرب لتأكيد الذات :

تم استخدام صورة معربة لمقياس تأكيد الذات لراتوس، كانت الأشهب (١٩٨٨) قد قامت بترجمته وتعديله ليناسب البيئة الأردنية، ويتكون المقياس من (٢٩) فقرة وتصحح كل فقرة بتخصيص علامة لها بين (٣+ ، ٣-) وتتراوح العلامة الكلية على المقياس بين (٨٧+ ، - ٨٧)، وتدل الدرجة السالبة على المقياس على سلوك غير مؤكد للذات، أما الدرجة الموجبة فتدل على سلوك مؤكد للذات. ولقد انقسمت فقرات المقياس إلى فقرات إيجابية مؤكدة للذات تمثلت في الفقرات ذوات الأرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٦ ، ١٠ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٢٨)، وفقرات سلبية غير مؤكدة للذات تمثلت في الفقرات ذوات الأرقام (٤ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٩) .

ولقد اشتمل المقياس على ثمانية أبعاد هي :

١- التوكيد في المعاملات التجارية : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ٥ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٣

٢ - التذمر للتخلص من الظلم : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ٣ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٢٨ .

- ٣ - التعبير عن الذات دون حساسية : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ٤ ، ٩ ، ١٧ ، ٢٣ ، ٢٤
- ٤ - المجادلة أو المناقشة العامة : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ٦ ، ٧ ، ٨ .
- ٥ - التلقائية : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ١٠ ، ١٥ ، ٢١ ، ٢٢ .
- ٦ - الطلاقة اللفظية : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ١ ، ٢ ، ١١ ، ٢٦ ، ٢٩ .
- ٧ - تجنب المواجهة في مكان عام : وتكشف عن هذا البعد الفقرات رقم ١٦ ، ١٨ ، ٢٠ .
- ٨ - الجدل حول الأسعار : وتكشف عن هذا البعد الفقرة رقم ١٩ .

ولقد تحقق الصدق المنطقي للمقياس بعرضه من قبل الأشهب على هيئة من المحكمين من أساتذة الجامعة الأردنية طلب منهم الحكم على مدى ملاءمة الفقرات لقياس تأكيد الذات لدى الطلبة للمرحلة الثانوية. وتم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، في حين لم تحذف أية فقرة. أما الصدق التمييزي فقد تحقق من خلال قيام الأشهب بالخطوات التالية : -

- ١ - تم تحديد عشرة مؤشرات سلوكية لتصنيف الأفراد من حيث مستوى تأكيد ذواتهم.
- ٢ - تم اختيار ثلاث معلمات من ثلاث مدارس حكومية، وطلب من كل معلمة أن تختار في ضوء معرفتها بالطالبات واستناداً إلى المؤشرات السلوكية العشرة عشر طالبات من المدرسة بوصفهن يظهرن سلوكاً مؤكداً للذات والنصف الآخر سلوكاً غير مؤكد للذات. وعلى ذلك تشكلت مجموعتان كل منهما تكونت من " ١٥ " طالبة : الأولى مؤكدة للذات والثانية غير مؤكدة للذات.
- ٣- أعطي مقياس راتوس المكيف لأفراد المجموعتين وحسب متوسط علامات أفراد كل مجموعة فكان متوسط المجموعة المؤكدة لذاتها على مقياس راتوس (٩, ٨٤) والمجموعة غير المؤكدة لذاتها (-) (٥٧, ٢). ثم أجري اختبار (ت) لمعرفة مستوى الدلالة الإحصائية للفارق بين المتوسطين المحسوبين وكانت قيمة الإحصائي (ت) بدرجات حرية (٢٨) تساوي (٥٧, ٣) وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية على مستوى ($\alpha = 05$) ، وهذا دل على أن المقياس ميز بين المجموعتين.

وقامت الأشهب (١٩٨٨) باستخراج معامل الثبات للصورة المترجمة للمقياس بطريقة الاختبار وإعادته، باستعمال عينة من (١٥٠) طالبة من طالبات الصفوف الثانوية في إحدى

المدارس، وبفارق زمني قدره سبعة أيام. وقد بلغ ثبات المقياس (٩٢ ، ٠)، وهذه النتيجة دلت على أن ثبات المقياس عال وكافٍ لأغراض الدراسة.

ثالثاً : برنامج التدريب على تأكيد الذات :

تلقى الطلاب المشاركون في المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً في التدريب على تأكيد الذات، يهدف إلى تطوير مهاراتهم في التعبير عن رغباتهم واهتماماتهم ومشاعرهم وآرائهم، والتمسك بها والدفاع عنها ما داموا في نفس الوقت يحترمون آراء ومشاعر الآخرين. وكذلك تطوير مهاراتهم في التواصل مع الآخرين، والقدرة على قول " لا " عندما يقتضي منهم الموقف ذلك دون قلق أو توتر. وقد تكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية مدة كل منها ساعة واحدة امتدت على مدار ستة أسابيع.

وللتأكد من صدق مخطط البرنامج تم عرضه على ستة محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد والصحة النفسية، وهم أعضاء هيئة تدريس في جامعة عمان العربية وجامعة اليرموك، وعلى أربعة من المرشدين التربويين في مدارس محافظة جرش، لمعرفة مدى مناسبة محتوى البرنامج للأهداف والمهارات المستخدمة للتدريب؛ حيث قام الباحث بالأخذ بآراء المحكمين.

أهداف البرنامج :

يهدف برنامج التدريب على تأكيد الذات إلى تحقيق الأهداف التالية :

١ - تعريف الطالب بمفهوم التأكيد، وتمييزه عن العدوان والخضوع، وتزويده بحصيلة واسعة من الاستجابات والخبرات التأكيدية في مواقف متنوعة، ومعاونته على أن يعرف ويتقبل حقوقه التأكيدية، ومسؤولياته تجاه الآخرين، وان يتقبل في المقابل حقوق الآخرين ومسؤولياتهم التأكيدية.

٢ - تعديل البنية المعرفية للطالب : وذلك بالتعرف على المعوقات المعرفية التي تحول دون تأكيد الطالب لذاته بسبب المعتقدات غير المنطقية التي يتبناها مثل : " إذا أصبحت مؤكداً سأصبح وقحاً "، والعبارة الذاتية السلبية التي يقولها لنفسه مثل " من الأفضل أن احتفظ برأيي لنفسى "، ولوم الذات

على التأكيد، والتقييم السلبي لها، وبعد ذلك نقوم بإحلال معتقدات منطقية بدلاً منها مثل : " سيحترمني الناس بدرجة أكبر حين أصبح توكيدياً "، وعبارات ذاتية إيجابية يقولها لنفسه مثل : " قد يستفيد الآخرون من رأيي حين أعبر عنه أمامهم "، وأن يدعم ذاته على التأكيد بدلاً من لومها عليه، وأن يحترمها بصورة أكبر، وأن يقيمها بشكل إيجابي، فاحترام الآخرين لنا يبدأ من احترامنا لأنفسنا.

٣- تنمية الشجاعة الأدبية لدى الطالب بحيث يتمكن من مواجهة الآخرين، وان يعتذر عن خطأ ارتكبه بحق أحدهم، أو التراجع عن وجهة نظر تبين عدم صحتها، أو الثناء على فكرة جيدة قالها أحد الزملاء..... الخ.

٤ - تطوير قدرة الطالب على تحمل ضغوط الآخرين، والتخلص من المواقف المحرجة بيسر،

ومقاومة محاولات الآخرين فرض وجهات نظرهم عليه، وأن لا يذعن للإلحاح.

٥ - مساعدة الفرد غير المؤكد لذاته على التعبير عما يشعر به ويفكر فيه ويرغب في عمله.

٦ - تطوير قدرة الطالب على التواصل بفعالية مع الآخرين.

٧ - القدرة على قول كلمة (لا) عندما يقتضي الموقف ذلك ودون قلق أو توتر.

٨ - تطوير درجة أكبر من التوكيدية وتعلم استغلال الفرصة المناسبة في مواقف التفاؤل

الاجتماعي.

٩ - تطوير مهارات الطالب في التعبير عن رغباته واهتماماته ومشاعره وآرائه، والتمسك

بها، بغض النظر عن اختلافها مع المحيطين به ما دام يحترم في نفس الوقت آراءهم

ومشاعرهم.

١٠ - تقليل الاستجابات غير المؤكدة للذات عند الطلبة المراهقين.

١١ - تقليل الاستجابات العدوانية عند الطلبة المراهقين.

١٢ - زيادة الاستجابات المؤكدة للذات عند الطلبة المراهقين.

أما الأهداف الفرعية للبرنامج فتتمثل بما يلي :

١- أن يتعرف الطالب على المواقف التي تبرز فيها استجابات عدم تأكيد الذات.

- ٢- أن يصف الطالب السلوك البديل لسلوك عدم تأكيد الذات في المواقف المختلفة.
- ٣- أن يتقن الطالب مهارة طلب المساعدة من قبل الآخرين.
- ٤- أن يتقن الطالب مهارة رفض طلبات الآخرين التي لا تنسجم مع رغباته.
- ٥- أن لا يوافق الطالب الآخرين على أقوالهم التي يعتقد أنها غير سليمة.
- ٦- أن يتقن الطالب مهارة تبادل المجاملات دون الشعور بالضييق.
- ٧- أن يتقن الطالب مهارة تقديم وتلقي الشكاوى عند الحاجة لذلك.

ولقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي على مدار ستة أسابيع وبمعدل جلستين أسبوعياً. وقد اشتمل البرنامج على استخدام الأساليب السلوكية والمعرفية التالية :

- ١- إعطاء التعليمات : Instruction
- ٢- لعب الدور : Role Playing
- ٣- التغذية الراجعة : Feed Back
- ٤- التعزيز الاجتماعي : Social Reinforcement
- ٥- النمذجة : Modeling
- ٦- الوظائف البيتية : Homework Assignment
- ٧- مناقشة الأفكار اللاعقلانية : Discussion the Unreasonable Thought

وفيما يلي توضيح لكل أسلوب من هذه الأساليب :

- ١- إعطاء التعليمات : يقوم المرشد بإعطاء المسترشد تعليمات دقيقة حول الاستجابة المرغوبة ويجب أن تكون التعليمات واضحة بحيث تساعد المسترشد على فهم تلك الاستجابات وفي تحسين اتصالهم البصري والتحدث بصوت عال.
- ٢- لعب الدور : ويتضمن ذلك قيام المسترشد بأداء الأدوار التمثيلية مع المرشد أو مع فرد آخر في المجموعة بحيث يتم ممارسة الاداءات في مواقف مختلفة، ويقدم لعب الدور كتجريب سلوكي Behavioral Reharsal، أو تدريب للاستعمال المستقبلي للمهارة.
- ٣- التغذية الراجعة : وهي عبارة عن معلومات تعطى للشخص الآخر لمساعدته على أن يعرف مدى إتقانه أو عدم إتقانه للمهارة المتعلمة. وتزود التغذية الراجعة المسترشد بالتشجيع على محاولة أداء سلوكيات المهارة خارج الجلسة في الحياة اليومية، ويشترك في أداء هذه العملية المرشد وأعضاء المجموعة، ويجب الإشارة إلى أن التغذية الراجعة الإيجابية والسلبية تؤدي إلى تغيير ملحوظ في السلوك.
- ٤- التعزيز الاجتماعي : ويتضمن ذلك ثناء المرشد وأعضاء المجموعة على المسترشد عند إتقانه للاستجابة المطلوب منه أداؤها، ويجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن الاستجابة التي يسعى إلى الوصول إليها ستشكل بالتدريج من خلال استعمال هذا الثناء (التعزيز).
- ٥- النمذجة : وتتضمن قيام المرشد بعرض السلوك المرغوب فيه للمسترشد عدداً من المرات ليقوم الأخير بمحاكاته، وتستند النمذجة إلى فرضية أن الإنسان قادر على التعلم من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، وتعمل على أساس تعزيز المسترشد نتيجة تقليده لسلوك الآخرين.
- ٦- الوظائف البيتية : وهي عبارة عن محاولة المسترشد التدريب على أداء الخبرة المتعلمة، التي تدرب عليها خلال الجلسات الإرشادية في حياته الواقعية، وكتابة تقرير عن المواقف يسجل فيها المصاعب التي واجهته وما حققه من تقدم، ويخصص الجزء الأول من كل جلسة

إرشادية لتقديم ومناقشة تقارير الواجبات البيئية حيث يقدم المرشد التعزيز الاجتماعي في حالة النجاح.

٧- مناقشة الأفكار اللاعقلانية : وتعني مناقشة الأفكار اللاعقلانية التي أشار إليها البرت الس

وبيان عدم منطقيتها، وبيان الحديث الذاتي المصاحب لها.

وفيما يلي ملخص لهذه الجلسات :

الجلسة الأولى : هدفت إلى تمكين المشاركين من التعارف فيما بينهم، وتسهيل الشعور بالألفة بينهم ومع المرشد من خلال مهارات التعارف، وأن يألفوا جو الجماعة.

الجلسة الثانية : هدفت إلى تعريف المشاركين بمفهوم تأكيد الذات، وأن يميزوا بين السلوك التأكيدي، والسلوك غير التأكيدي، والسلوك العدوانى في العلاقات الينشخصية.

الجلسة الثالثة : أن يتبصر الأعضاء بالمواقف التي تظهر فيها مشكلة ضعف تأكيد الذات.

الجلسة الرابعة : هدفت إلى مساعدة الأعضاء على رفض طلبات الآخرين التي لا تنسجم مع رغباتهم.

الجلسة الخامسة والسادسة : هدفتا إلى أن يكتسب الأعضاء الوعي بسلوكاتهم التوكيدية وغير التوكيدية والعدوانية من خلال عرض نماذج مختلفة من السلوكات.

الجلسة السابعة : هدفت إلى مساعدة الأعضاء على تخليصهم من السلوكات المخطوءة والمتعلمة والتي تمنع النزعة الفطرية نحو تحقيق الذات.

الجلسة الثامنة : هدفت إلى مساعدة الأعضاء على التعرف على المعتقدات غير المنطقية والعبارات السلبية الهازمة للذات والتي تمنعهم من التأكيد، ومساعدتهم على تبني فلسفة أكثر عقلانية في الحياة، وبالتالي إحلال معتقدات منطقية وعبارات ذاتية إيجابية بدلاً منها، وذلك ضمن إطار عملية إعادة البناء المعرفي.

الجلسة التاسعة : هدفت إلى مساعدة الأعضاء على الوعي بحقوقهم المشروعة وكيفية الدفاع عنها.

الجلسة العاشرة والحادية عشرة : هدفتا إلى مساعدة الأعضاء على قول " لا " .

الجلسة الثانية عشرة : هدفت إلى استعراض أهم الأفكار التي دارت حولها الجلسات السابقة، كما عمل المرشد على الإنهاء والتعبير عن مشاعره الإيجابية تجاه الأعضاء وإدجازهم وتقديم الشكر على تعاونهم.

الإجراءات :

تم إجراء مقابلات مركزة مع ثلاثين طالباً من صفوف الثامن والتاسع والعاشر، لبناء مقياس لدرجة الانقياد لجماعة الرفاق، والتعرف على المهارات التي يستخدمها المراهقون لمواجهة تلك الضغوطات بالاستناد إلى المقابلات.

ثم أجريت دراسة ميدانية استطلاعية على عينة مكونة من (٢٧٠) طالباً من صفوف الثامن والتاسع والعاشر، من ثلاث مدارس في محافظة جرش، تم اختيارها عشوائياً، لتطبيق مقياس تأكيد الذات ومقياس الانقياد لجماعة الرفاق، وجرى تفرغ استجابات الطلبة على المقياسين، والوقوف على الضغوطات التي يتعرض لها المراهقون نتيجة انخراطهم في جماعة الرفاق.

وتم اختيار عينة الدراسة التجريبية التي تتألف من ستين طالباً، ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الانقياد لجماعة الرفاق ودرجات منخفضة على مقياس تأكيد الذات، من المدارس الثلاث، وتقسيم كل مجموعة عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

تم تصميم برنامج تدريبي يتألف من ١٢ جلسة، وبمعدل ساعة لكل جلسة، ويقوم البرنامج على تدريب الطلبة على تأكيد الذات وعلى مهارات مواجهة ضغوطات جماعة الرفاق.

طبق برنامج التدريب التوكيدي على المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة الواقعة ما بين ٢٠٠٤/٣/١ – ٢٠٠٤/٤/١٥ ، وبواقع (١٢) جلسة إرشاد جمعي مدة كل جلسة ساعة؛ وقد

تضمنت هذه الجلسات مجموعة من التدريبات كما هي موضحة في برنامج التدريب التوكيدي (ملحق رقم ١) وقد تمت إدارة الجلسات من قبل الباحث نفسه.

واجه تطبيق البرنامج التدريبي مجموعة من العقبات منها؛ وجود مقاومة من بعض الأعضاء تمثلت بعدم المشاركة، تدني في مستوى كشف الذات، ونقص في المهارات التي تؤهل المشارك للقيام بدور العدوانى والمذعن والمؤكد لذاته.

قام الباحث بمجموعة من الإجراءات لمواجهة العقبات التي واجهت تطبيق البرنامج تمثلت بما يلي؛ التأكيد على سرية الجلسات، تهيئة المناخ الإرشادي المشبع بالدفاء والفهم والتقبل والتسامح والخصوصية لأن ذلك سيبعث على الطمأنينة والأمل في نفوس المشاركين، شرح أهمية الكشف عن الذات في خلق سلوك مؤكد للذات وصحة نفسية، بيان الإيجابيات والمكافآت التي سيحصل عليها المشارك في البرنامج التدريبي، التأكيد على أهمية بناء الثقة، تعزيز البدء بالمشاركة، والمشاركة في لعب الدور وتزويد الأعضاء بالتغذية الراجعة الصحيحة.

تم استخدام مقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق، ومقياس تأكيد الذات كمقياسين قبليين وبعديين لتحديد مستوى التحسن في درجة تأكيد الذات وخفض درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق.

تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، لمعرفة أثر المعالجة التجريبية على كل من درجة تأكيد الذات ودرجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق.

ه - التصميم والتحليل الإحصائي :

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي؛ وذلك لدراسة فاعلية التدريب التوكيدي في خفض درجة انقياد المراهقين لضغوطات جماعة الرفاق وتنمية مهارات المراهقين في تأكيد ذواتهم. وقد تم استخدام مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وعلى النحو التالي :

- مجموعة تجريبية (ثلاث مجموعات فرعية) - قياس قبلي - تطبيق البرنامج - قياس بعدي.

- مجموعة ضابطة (ثلاث مجموعات فرعية) - قياس قبلي - لا برنامج - قياس بعدي .

وقد تم تطبيق إجراءات الدراسة في الفترة الواقعة ما بين ٢٠٠٤ / ٣ / ١ ولغاية ١ / ٥ / ٢٠٠٤ ، وفي التحليل الإحصائي تم استخدام اختبار (T-test) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، كما تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)؛ وذلك لمعرفة أثر المعالجة التجريبية على كل من درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق وتأکید الذات.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء فعالية التدريب على تأكيد الذات في خفض درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق، وتنمية مهارات تأكيد الذات لديهم. والتعرف على الضغوطات التي تمارسها جماعة الرفاق على المراهقين وتؤدي لدفعهم إلى القيام بسلوكات تتناقض مع توجهات الوالدين وقيم المجتمع (من خلال برنامج سلوكي معرفي في الإرشاد الجمعي). وقد طبقت الدراسة في ثلاث مدارس حكومية للذكور في محافظة جرش هي: (أبو ذر الغفاري الأساسية للبنين، زيد بن حارثة الثانوية للبنين وجرش الثانوية للبنين)؛ حيث قسمت المجموعة التجريبية والضابطة إلى ثلاث مجموعات عمل في المدارس المذكورة، وقد عملت هذه الدراسة على فحص الفرضيات التالية :

١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 05)$ ، في درجة الانقياد لجماعة الرفاق بين المجموعة التي تتلقى تدريباً على تأكيد الذات والمجموعة الضابطة.

٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 05)$ ، في درجة تأكيد الذات بين المجموعة التي تتلقى تدريباً على تأكيد الذات والمجموعة الضابطة.

ولفحص فرضيات الدراسة تم استخدام الإحصائيات التالية : اختبارات (T-test) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة كما تم استخدام تحليل التباين المشترك Analysis of Covariance؛ حيث استخدمت الاستجابات القبالية على مقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق، والاستجابات البعدية التي تلت تطبيق البرنامج التدريبي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 05)$ ، في درجة الانقياد لجماعة

الرفاق بين المجموعة التي تتلقى تدريباً على تأكيد الذات والمجموعة الضابطة.

ولفحص هذه الفرضية فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي على درجة الانقياد لضغوطات لجماعة الرفاق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ويبين الجدول (رقم ١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي على درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق.

الجدول رقم (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على المقياس القبلي والبعدي للانقياد

لضغوطات لجماعة الرفاق

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياس	البعد
		ع	م	ع	م		
,076	1,808	,44	,84	,48	1,05	قبلي	الصحي
* ,016	-2,483	,48	,81	,52	,49	بعدي	
,541	,615	,42	,90	,28	,95	قبلي	الاجتماعي
* ,000	-4,585	,46	,90	,33	,42	بعدي	
,076	1,808	,44	,84	,48	1,05	قبلي	القيمي
,493	-,690	,45	,80	,59	,71	بعدي	
* ,018	-2,435	,55	1,14	,51	,81	قبلي	الانفعالي
* ,000	-5,324	,51	1,23	,52	,52	بعدي	
,748	-,323	,48	,88	,58	,83	قبلي	الديني
* ,000	-3,757	,44	,72	,43	,30	بعدي	
,564	-,580	,75	1,20	,73	1,09	قبلي	الاخلاقي
* ,009	-2,694	,83	1,09	,62	,58	بعدي	
,077	-1,802	,43	,74	,38	,56	قبلي	المظهر الشخصي
* ,000	-4,937	,38	,77	,27	,34	بعدي	
,906	-,118	,16	,91	,18	,90	قبلي	الكلّي

	بعدي	,46	,23	,89	,17	-8,262	,000	*
--	------	-----	-----	-----	-----	--------	------	---

* ذات دلالة عند مستوى 05,

يبين الجدول رقم (١) أن هناك فروقاً بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية والتي تلقت تدريباً على تأكيد الذات والمجموعة الضابطة والتي لم تتلق تدريباً على تأكيد الذات، وللتحقق من أن هذه الفروق دالة إحصائياً مع تثبيت أثر القياس القبلي، تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA). ويبين الجدول رقم (٢) نتائج تحليل التباين المشترك لأثر البرنامج التدريبي على درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق.

جدول رقم (٢)

نتائج تحليل التباين المشترك لأثر البرنامج التدريبي على درجة الانقياد

لضغوطات جماعة الرفاق

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
القبلي	,012	1	,012	,298	,588
البرنامج	2,742	1	2,742	67,277	,000
الخطأ	2,323	57	,041		
الكلية	5,084	59	,086		

يبين الجدول رقم (٢) بأنه لا يوجد أثر للقياس القبلي على القياس البعدي، في حين أن هناك أثراً واضحاً للبرنامج التدريبي على مستوى الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق، حيث بلغت قيمة

الإحصائي (ف) ٦٧,٢٧٧ وهي دالة عند مستوى ($\alpha = 0,05$) فأقل. ولقد كانت الفروق لصالح البرنامج التدريبي.

ولمعرفة على أي بعد من أبعاد المقياس حصلت هذه الفروق تم استخدام تحليل التباين المشترك لفحص دلالة الفروق بين المجموعة التي خضعت للبرنامج الإرشادي والمجموعة الضابطة على كل بعد من أبعاد المقياس. ويبين الجدول رقم (٣) نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) على الأبعاد الفرعية لمقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

جدول رقم (٣)

نتائج تحليل التباين المشترك على الأبعاد الفرعية لمقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

البعد	مجموع مربعات الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مجموع مربعات الانحرافات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الصحى	2,056	1	2,056	8,695	,005
الاجتماعي	3,720	1	3,720	26,127	,000
القيمي	,606	1	,606	2,351	,131
الانفعالي	4,513	1	4,513	20,043	,000
الديني	2,589	1	2,589	13,864	,000
الأخلاقي	3,149	1	3,149	7,349	,009

المظهر الشخصي الخارجي	1,957	1	1,957	19,692	,000
-----------------------------	-------	---	-------	--------	------

• ذات دلالة عند مستوى 05,

يبين الجدول رقم (٣) بأن الفروق بين المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي في تأكيد الذات والمجموعة الضابطة كانت على الأبعاد التالية : الصحي، الاجتماعي، الانفعالي، الديني، الأخلاقي والمظهر الشخصي الخارجي حيث كانت قيم الإحصائي ف ٨,٦٩٥ و ٢٦,١٢٧ و ٢٠,٠٤٣ و ١٣,٨٦٤ و ٧,٣٤٩ و ١٩,٦٩٢ بالترتيب وهذه القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 05)$ أي أن درجة الانقياد لضغوط جماعة الرفاق قد انخفضت في جميع الأبعاد باستثناء البعد القيمي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 05)$ في درجة تأكيد الذات بين المجموعة التي تتلقى تدريباً على تأكيد الذات والمجموعة الضابطة. وللإجابة على هذه الفرضية فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدى على درجة تأكيد الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة ت لدلالة الفروق، ويبين الجدول رقم (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدى على درجة تأكيد الذات.

الجدول رقم (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدى على درجة تأكيد الذات

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ا لقياس	البعد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
,498	,682	3,43	-5,37	2,93	-4,80	قبلي	التوكيد في المعاملات التجارية
,000	10,962	3,03	-5,10	3,25	3,80	بعدي	
,467	-,732	3,64	-4,40	4,11	-5,13	قبلي	التذمر للتخلص من الظلم
,000	7,734	3,59	-4,43	4,44	3,63	بعدي	
,776	,285	4,20	-6,60	4,83	-6,27	قبلي	التعبير عن الذات دون حساسية
,000	7,745	5,21	-6,70	4,21	2,77	بعدي	
,589	-,543	4,39	2,17	2,48	1,67	قبلي	القدرة على رفض طلبات الآخرين والمجادلة في تقديمها
,001	3,427	4,06	2,37	2,34	5,30	بعدي	
,210	1,267	4,72	-,23	3,55	1,13	قبلي	التلقائية والقدرة على مواجهة الآخرين
,017	2,447	3,09	,50	3,54	2,60	بعدي	
,097	1,686	4,30	-7,27	3,63	-5,52	قبلي	الطلاقة اللفظية والقدرة على التعبير عن الآراء
,000	5,607	4,56	-6,73	5,03	,28	بعدي	
,433	,790	3,38	-2,40	3,49	-1,70	قبلي	تجنب المواجهة في مكان عام
,001	3,347	4,07	-2,00	3,95	1,47	بعدي	
,272	1,108	1,70	-1,70	1,79	-1,20	قبلي	الجدل حول الأسعار
,000	5,515	1,65	-1,60	1,76	,83	بعدي	
,186	1,338	8,72	-22,62	8,72	-22,62	قبلي	الكلي
,000	15,562	11,16	-23,70	10,45	20,14	بعدي	

يبين الجدول رقم (٤) أن هناك فروقا بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية والتي

تلقت تدريباً على تأكيد الذات والمجموعة الضابطة، وللتحقق من أن هذه الفروق دالة إحصائياً مع

تثبيت أثر القياس القبلي، تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA). ويبين الجدول رقم (٥) نتائج تحليل التباين المشترك لأثر البرنامج التدريبي على درجة تأكيد الذات.

جدول رقم (٥)

نتائج تحليل التباين المشترك لأثر البرنامج التدريبي على درجة تأكيد الذات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
القبلي	2054,765	1	2054,765	24,933	,000
البرنامج	24915,209	1	24915,209	302,331	,000
الخطأ	4614,984	56	82,410		
الكلية	35007,627	58	603,580		

يبين الجدول رقم (٥) بأنه لا يوجد أثر للقياس القبلي على القياس البعدي، في حين

أن هناك أثراً واضحاً للبرنامج التدريبي على مستوى تأكيد الذات، حيث بلغت قيمة الإحصائي (ف) ٣٠٢,٣٣١ وهي دالة عند مستوى $(\alpha = 05)$ فأقل. ولقد كانت الفروق لصالح البرنامج التدريبي.

ولمعرفة على أي بعد من أبعاد المقياس حصلت هذه الفروق تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لفحص دلالة الفروق بين المجموعة التي خضعت للبرنامج الإرشادي والمجموعة الضابطة على كل بعد من أبعاد المقياس. ويبين الجدول رقم (٦) نتائج تحليل التباين المشترك على الأبعاد الفرعية لمقياس تأكيد الذات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

جدول رقم (٦)

نتائج تحليل التباين المشترك على الأبعاد الفرعية لمقياس تأكيد الذات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط مجموع مربعات الانحرافات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحرافات	البعد
,000	208,780	1078,528	1	1078,528	التوكيد في المعاملات التجارية
,000	117,344	1092,304	1	1092,304	التذمر للتخلص من الظلم
,000	114,041	1272,632	1	1272,632	التعبير عن الذات دون حساسية
,000	16,988	148,203	1	148,203	القدرة على رفض طلبات الآخرين
,040	4,417	27,661	1	27,661	التلقائية والقدرة على مواجهة الآخرين
,000	29,231	482,727	1	482,727	الطلاقة اللفظية والقدرة على التعبير عن الآراء
,001	12,906	129,929	1	129,929	تجنب المواجهة في مكان عام
,000	29,155	74,276	1	74,276	الجدل حول الأسعار

• ذات دلالة عند مستوى 05,

يبين الجدول رقم (٦) بأن الفروق بين المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي في تأكيد الذات والمجموعة الضابطة كانت على جميع أبعاد المقياس الثمانية وهي : التوكيد في المعاملات التجارية، التذمر للتخلص من الظلم، التعبير عن الذات دون حساسية، القدرة على رفض طلبات الآخرين والمجادلة في تقديمها، التلقائية والقدرة على مواجهة الآخرين بشكل سريع ودون توتر، الطلاقة اللفظية والقدرة على التعبير عن الآراء، تجنب المواجهة في مكان عام والجدل حول الأسعار. حيث كانت قيم الإحصائي ف على جميع هذه الأبعاد ذات دلالة إحصائية عند مستوى α (= 05 ,) أي أن درجة تأكيد الذات قد ارتفعت في جميع الأبعاد.

الفصل الخامس : مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فعالية التدريب على تأكيد الذات في خفض درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق، وتنمية مهارات المراهقين في تأكيد ذواتهم. والتعرف على الضغوطات التي تمارسها جماعة الرفاق على المراهقين وتؤدي لدفعهم إلى القيام بسلوكات تتناقض مع توجهات الوالدين وقيم المجتمع. أظهرت النتائج التي تم التوصل إليها فاعلية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية تأكيد الذات وبالتالي في خفض درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق. وأظهرت النتائج أن الفروق بين المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب التوكيدي وبين المجموعة الضابطة كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 05$,) ولصالح المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية فاعلية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية مهارات المراهقين في تأكيد ذواتهم، وتتسق هذه النتائج بشكل عام مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة، فقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة وكسمان (Waksman, 1984) والتي هدفت إلى استقصاء فعالية برنامج تدريبي على تأكيد الذات لمجموعة من الطلبة غير المؤكدين لذواتهم، وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في سلوك تأكيد الذات لدى المجموعة التجريبية وعلى العكس من المجموعة الضابطة التي لم تظهر أي تحسن. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الأشهب (١٩٨٨) والتي هدفت إلى استقصاء تأثير برنامج إرشاد جمعي لتدريب طالبات الصف الأول الثانوي في الأردن على تأكيد الذات، وأظهرت نتائجها فعالية عالية لأسلوب التدريب على تأكيد الذات من خلال الإرشاد الجمعي في معالجة حالات عدم تأكيد الذات، حيث كان الفارق دالاً إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج التدريب التوكيدي. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كيم (Kim, 2001) والتي هدفت إلى استقصاء تأثير التدريب على تأكيد الذات في زيادة المهارات الاجتماعية للمراهقين ذوي الاعتلالات

البصرية، وأظهرت نتائجها فعالية لأسلوب التدريب على تأكيد الذات في المهارات الاجتماعية لدى المشاركين حيث كان الفرق دالاً إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كيم وسيساتي (Kim and Cicchetti, 2003) والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج التدريب التوكيدي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى عينة من المكفوفين، وقد اشتمل البرنامج على تدريبهم على مهارات المطالبة بحقوقهم والتعامل مع رفض الطلبات وعلى مهارات تأكيد الذات، وأظهرت نتائجها تحسناً واضحاً لدى أفراد المجموعة التجريبية في مهاراتهم الاجتماعية. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة مقدادي (٢٠٠٤) والتي هدفت إلى التعرف إلى فاعلية العلاج باللعب والتدريب التوكيدي في خفض القلق وخفض التعرض للإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المساء إليهم، وأظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب التوكيدي والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وربما ترد نتيجة الدراسة الحالية إلى أن برنامج التدريب التوكيدي مكن المشاركين من التزود بمجموعة من الخبرات التأكيدية ساعدت في زيادة مهارات أفراد العينة التجريبية في كيفية المطالبة بحقوقهم المشروعة والدفاع عنها بطريقة مناسبة، كما تعلموا الكثير من المهارات اللفظية وغير اللفظية، وتدريبوا على الكثير من المهارات الاجتماعية وتم خلاله استبدال المعتقدات غير المنطقية لدى المشاركين بأخرى منطقية وإيجابية، كما تم مساعدتهم على التبصر بأخطائهم السلوكية وبيان البديل الصحيح لتلك السلوكيات وأصبحوا قادرين على التعبير عن مشاعرهم الإيجابية والسلبية بسهولة ويسر، وأصبح لديهم من الشجاعة الأدبية ما مكنهم من مواجهة الآخرين والتواصل معهم بصرياً ولفظياً مما زاد في ثقتهم بأنفسهم وشعورهم بالراحة النفسية، وهذا كله ساعد في تنمية مهارات المشاركين في تأكيد ذواتهم.

كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية فاعلية برنامج التدريب التوكيدي في خفض درجة انقياد المراهقين لضغوطات جماعة الرفاق، وتتسق هذه النتائج بشكل عام مع ما توصلت إليه العديد من

الدراسات السابقة، فقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة سكولد (Schuld, 2000) والتي هدفت إلى التعرف على أساليب التعامل مع ضغوطات جماعة الرفاق من قبل المراهق نفسه، والوالدين، والمدرسين والأخصائي النفسي في المدرسة، وأظهرت نتائجها أن أذجع السبل للتعامل مع ضغوطات جماعة الرفاق هي من خلال تعليم المراهق المهارات الاجتماعية وأسلوب حل المشكلات ومهارات تأكيد الذات. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة عبد القادر (1992) والتي هدفت إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية بعض جوانب الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلبة الجامعيين، وأظهرت نتائجها وجود تحسن دال إحصائياً في الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي للاختبارات الخاصة بجوانب الصحة النفسية. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عبده (1995) والتي هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي لتحسين تقدير الذات، وتقوية مصادر الضبط الداخلي لدى مجموعة من المراهقات اللاتي عانين من انخفاض في تقدير الذات ودرجة مرتفعة من الضبط الخارجي، وأظهرت نتائجها فعالية البرنامج التدريبي في تحسين تقدير الذات وتقوية مصادر الضبط الداخلي، حيث كان الفارق دالاً إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وربما ترد نتيجة الدراسة الحالية إلى أن البرنامج التدريبي قد مورس من خلال الجمع بين عدة فنيات قادت المشاركين في النهاية إلى الشعور والتصرف على أساس أن لهم الحق في التعبير عن مشاعرهم طالما أنهم لن يسببوا الأذى لأحد، وهذه سمة التدريب التوكيدي حيث أنه يُمكن الشخص من تحقيق أهدافه دون أن يؤدي الآخريين. وقد وفر البرنامج فرصة لزيادة القدرة على توكيد الذات والرغبة في الاستقلال والدفاع عن الحقوق الشخصية في مواقف التفاعل الاجتماعي، كما أن البرنامج قد وفر فرصة للعب الدور في مواقف متنوعة للتفاعل الاجتماعي مع قيام المرشد بتصحيح الأخطاء بطريقة مناسبة. كما أن البرنامج حقق فرصة للتعلم الاجتماعي ونمذجة السلوك؛ حيث قدم المرشد العديد من النماذج السلوكية، مما أتاح المجال أمام المشاركين الاقتداء وتعلم الطرق المختلفة للتفاعل

والحوار. وأن البرنامج وقد وفر فرصة للتعبير الحر عن المشاعر والآراء، وتعلم الطلاب مهارة رفض الطلبات غير المقبولة وقول " لا " بدون تردد أو ارتباك، مما زاد من مهاراتهم في تأكيد الذات وبالتالي انخفضت درجة الانقياد لضغوطات الرفاق لديهم.

ولقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية حصول الانخفاض في درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق على الأبعاد : الصحي، الاجتماعي، الانفعالي، الديني، الأخلاقي والمظهر الشخصي الخارجي وهي أبعاد تمحور حولها مقياس الانقياد، في حين أن الانخفاض في درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق على البعد القيمي لم يكن دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ ، وربما ترد هذه النتيجة إلى أن القيم التي يتم غرسها في نفوس الناشئة إنما هي ثمار جهد مشترك قامت به جهات عدة منها الأسرة والمدرسة ووسائل الأعلام ودور العبادة ومؤسسات المجتمع المختلفة على مدى سني عمر المراهق، ولذا فمن الصعوبة بمكان أن يتم تغيير هذه القيم في فترة زمنية قصيرة هي فترة البرنامج التدريبي، ومن قبل طرف واحد.

ويرى روهور وجرامر (Rohwer & Gramer, 1974) أن عملية اكتساب القيم تبدأ منذ مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يكتسب الطفل اناء الأعلى من خلال التوحد مع الوالدين، إذ يقوم الوالدان بدور ممثلي النظام، فهما يعلمان الطفل القواعد الأخلاقية والقيم التقليدية والمثل العليا للمجتمع الذي يتربى فيه الطفل. ويتم ذلك عن طريق استدسان الطفل ما يجب عليه أن يفعله، وإبداء عدم الرضا والانزعاج عندما يخطئ فيما يجب أن يفعل. ومن هنا يكون لدى الطفل نظام من القيم والقواعد الأخلاقية المتمثلة بالمرغوبات، فيكون ما أسماه فرويد بالآنا الأعلى وهو يقابل ما يسمى بالضمير.

وربما يعود ذلك أيضاً إلى أن منظومة القيم والمعتقدات الدينية والاجتماعية والثقافية المكتسبة لدى الطلبة والتي تعتبر بحد ذاتها معيار الحكم على السلوك لدى المراهقين وحتى الكبار في قبوله أو رفضه. هذا بالإضافة إلى أن مجتمعاتنا الشرقية وإذا ما أخذنا الحضرية منها (باعتبار عينة أفراد الدراسة من بيئة حضرية) فهي بيئات محافظة تعطي قيمة كبيرة للسلوك الاجتماعي كما هو ممارس في الواقع. كما أن هذا السلوك يقارن دائماً في منظور المعتقدات الدينية والثقافية

والاجتماعية، لذلك فإن الفارق بين المتوسطات القبلية والبعديّة على البعد القيمي لم تكن كبيرة تعكس مستوى دلالة إحصائية.

ويرى سماتانا (Smetana, 2002) أن المراهقين الذين عاشوا في ظل تنشئة والدية تتسم بالنبذ والتسلط يصبحون أكثر اعتمادية على رفاقهم في توجيه أفعالهم ومعاييرهم الأخلاقية، كما أن الأنظمة العائلية التي تسودها الرعاية المتسلطة تجعل المراهقين أكثر تمسكاً بمعاييرهم الذاتية.

التوصيات :

- وفي ضوء النتائج التي انتهت إليها هذه الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية :
- تطبيق برامج إرشادية تستخدم التدريب التوكيدي مع فئات عمرية مختلفة بغرض التأكد من فعاليتها في التعامل مع مشكلة ضغوطات جماعة الرفاق.
- تدريب المرشدين التربويين في مدارس وزارة التربية والتعليم على استخدام أسلوب التدريب التوكيدي لغايات وقائية وعلاجية، وخاصة في الحالات التي يكون فيها الطالب معرضاً لسلوك المشكل الناجم عن ضغوطات جماعة الرفاق.
- إجراء مزيد من الدراسات حول الموضوع وإدخال عامل الجنس ضمن متغيرات الدراسة واستقصاء أثر التدريب التوكيدي في مجالات وقائية ونمائية، ومحاولة فهم العلاقة بين أساليب التنشئة الاجتماعية وسلوك عدم تأكيد الذات والانقياد لضغوطات جماعة الرفاق.
- إجراء مزيد من الدراسات لاستقصاء تأثير متغيرات أخرى على تأكيد الذات؛ مثل الوضع الاقتصادي والاجتماعي والمشكلات العائلية والتفاعل ما بين المعلم والطالب.
- إجراء دراسات خاصة بتأكيد الذات على طلبة المرحلة الأساسية الدنيا لأنها اللبنة الأساسية لتأكيد الذات فيما بعد.
- إجراء دراسة تتناول أثر التدريب على تأكيد الذات في خفض درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق لدى الإناث، وأن يتم إطالة فترة البرنامج التدريبي.

المراجع العربية:

أبيض، ملكة (١٩٨٨) علم الاجتماع التربوي، المطبعة الجديدة، دمشق.

أبو عياش، نادرة (١٩٩٢) أثر نمط التنشئة الأسرية في توكيد الذات لدى طالبات المراهقة الوسطى في

مديرية تربوية عمان الكبرى الأولى. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان،

الأردن.

الأشهب، جواهر عبد المجيد (١٩٨٨) فاعلية برنامج تدريبي في توكيد الذات في الجماعات، رسالة

ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

إبراهيم، عبد الستار (١٩٨٠) العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة

والفنون والأدب، الكويت.

إبراهيم، ناصر (١٩٨٣) مقدمة في التربية، الجامعة الأردنية، عمان.

إسماعيل، محمد عماد الدين (١٩٨٩) الطفل من الحمل إلى الرشد، الجزء الثاني، دار القلم، الكويت.

بيومي، محمد علي حسن (١٩٩٠) جماعة الأقران والصراع بين الأباء والأبناء المراهقين، الجمعية

المصرية للدراسات النفسية، ج ٣، القاهرة.

الجسماني، عبد العلي (١٩٧٥) سيكولوجية المراهقة، مكتبة النهضة، بغداد.

الحافظ، نوري (١٩٨١) المراهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط ١، بيروت.

حبيب، مجدي عبد الكريم (١٩٩٥) أساليب المعاملة الوالدية وحجم الأسرة كمحددات مبكرة لتطرف

الأبناء في استجاباتهم، مجلة علم النفس، المجلد ٩، العدد ٣٣، ص ٩٨ - ١٢٥.

حسان، شفيق فلاح (١٩٨٩) أساسيات علم النفس التطوري، مكتبة الرائد العلمية، عمان.

حسين، محمود عطا (١٩٩٢) النمو الإنساني، الطفولة والمراهقة، دار الخريجي للنشر والتوزيع، الطبعة

الأولى، الرياض.

- الخريف، أحمد بن محمد (١٩٩٤) جرائم العنف عند الأحداث في المملكة العربية السعودية، مجلة الأمن والحياة، المجلد ١٢، العدد ١٤٤، ص ٢٦ - ٢٨.
- الخطيب، جهاد (١٩٨٨) الشخصية بين التدعيم وعدمه، برامج في تعديل السلوك، منشورات وزارة التربية والتعليم، عمان، الأردن.
- داود، نسيمه، ويحيى، خوله (١٩٩٨) علاقة استراتيجيات التكيف المستخدمة من قبل طلبة الصفوف السابع والثامن والتاسع بمتغيرات التنشئة الوالدية والحالة الانفعالية والجنس والصف، دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٢٦، العدد ٢، ص ٥١٤ - ٥٢٧ .
- داود، نسيمه (١٩٩٩) علاقة الكفاءة الاجتماعية والسلوك اللاجتماعي المدرسي بأساليب التنشئة الوالدية والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الصفوف السابع، الثامن، التاسع، دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٢٦، العدد ١، ص ٣٣ - ٤٧ .
- رحمه، أنطوان (١٩٨٨) التربية العامة، مطبعة دار الكتاب، دمشق.
- الزعيبي، نادية عبد الكريم (١٩٩٩) دور جماعة الأقران في النمو الاجتماعي لطفل المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق.
- سليمان، عبد الرحمن سيد (١٩٩٣) دور جماعة الأقران في تدعيم كل من التوجهات الاستقلالية والسلوك القيادي لدى المراهقين، دراسات في سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، ج ١، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ص ٢٢١ - ٢٨٥ .
- الشربيني، زكريا، وصادق، يسريه (٢٠٠١) تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملته ومواجهة مشكلاته، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شيفر، شارلز، ومليمان، هوارد (٢٠٠١) مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها. ترجمة نسيمه داود ونزيه حمدي، منشورات الجامعة الأردنية، عمان.
- عبد الرحيم، طلعت حسن (١٩٩٠) الأسس النفسية للنمو الإنساني، ط ٣، الكويت : دار القلم.
- عبد الفتاح، كاميليا (١٩٩٨) المراهقون وأساليب معاملتهم. دار قباء، القاهرة.

عبد القادر، نادية حسنين (١٩٩٢) مدى فاعلية برنامج للتدريب التوكيدي في تنمية بعض جوانب الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلاب الجامعيين، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، جامعة عين شمس.

عبد، عيبر مازن، (١٩٩٥) فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تقدير الذات ومصادر الضبط لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

عبيدات، سليمان احمد (١٩٩٢) أسباب تسرب الطلبة في المرحلة الأساسية في محافظة اربد من وجهة نظر مديري ومديرات المدارس، دراسات، المجلد ٢١، العدد ٤، ص ٣٩ - ٦٩.

عريفج، سامي سلطي (١٩٧٢) العوامل المؤثرة في تقبل المراهقين الأردنيين بعضهم بعضا، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

العمرى، صالح بن محمد آل رفيع (٢٠٠٢) العود إلى الانحراف في ضوء العوامل الاجتماعية، دراسة ماجستير منشورة، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، مركز الدراسات والبحوث.

عمر، ماهر (١٩٨٨) سيكولوجية العلاقات الاجتماعية. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
عويدات، عبدالله ، وحمدى، نزيه (١٩٩٧) المشكلات السلوكية لدى طلاب صفوف الثامن والتاسع والعاشر الذكور في الاردن والعوامل المرتبطة بها، دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٢٤، العدد ٢، ص ٢٩٨ - ٣١٥.

غباري، محمد سلامة (١٩٨٧) اسباب جنوح الاحداث، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
فرج، طريف شوقي (١٩٩٨) توكيد الذات، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

الفرح، وجيه وآخرون (١٩٨٦) التربية الصحية الاجتماعية في دور الحضانة ورياض الأطفال، دار الفرقان، عمان.

فهمي، مصطفى (١٩٨٨) سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار مصر للطباعة، القاهرة.
فشقوش، إبراهيم (١٩٨٩) سيكولوجية المراهقة، الطبعة الثالثة، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة.

كفافي، علاء الدين (١٩٩٩) الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، دار الفكر العربي، القاهرة.

مرسي، كمال إبراهيم (١٩٨٨) علاقة بعض سمات الشخصية في المراهقة بإدراك المعاملة الوالدية في الطفولة، المجلة التربوية، المجلد ٤ ، العدد ١٥، ص ٣٧١ - ٣٩٥، الكويت.

مسن، بول وكونجر، جون وكاجان، جيروم (١٩٨٦) أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة سلامه، احمد عبد العزيز، مكتبة الفلاح، الكويت.

المفدى، عمر بن عبد الرحمن (١٩٩٣) مصادر إشباع الحاجات النفسية للشباب في المرحلتين المتوسطة والثانوية بدول الخليج العربية، رسالة الخليج العربي، المجلد ١٣، العدد ٤٦، ص ٨٥ - ١٢٩، الرياض، المملكة العربية السعودية.

المسلم، بسام خالد (١٩٩٩) تأثير علاقة الوالدين بالأبناء على جنوح الأحداث، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٢٩، العدد ١، ص ٧١ - ١٠٢، الكويت.

المشاقبه، محمد (٢٠٠٤) أثر برنامج إرشاد جمعي في تطوير مفهوم الذات والمهارات الاجتماعية وخفض سلوك الإدمان لدى المدمنين على المخدرات. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.

معوض، خليل ميخائيل (١٩٨٢) علم النفس الاجتماعي، دار النشر المغربية، الدار البيضاء.

مقدادي، يوسف موسى (٢٠٠٤) دراسة فاعلية استراتيجيات العلاج باللعب والتدريب التوكيدي في خفض القلق وخفض التعرض للإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المساء إليهم. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان.

مياس، محمود أحمد (٢٠٠٢) فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تطوير مهارات التواصل لدى طلبة التعليم المهني الثانوي ضعيفي التواصل في لواء الرمثا. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء.

النغمشي، عبد العزيز بن محمد (١٩٩١) المراهقون، ط ١، مطابع دار طبية، الرياض.

النووي، الإمام أبي زكريا يحيى بن شرف (١٩٩٢) رياض الصالحين، حقق نصوصه شعيب الأرنؤوط،
مؤسسة الرسالة، بيروت.

هرمز، صباح، وإبراهيم، يوسف (١٩٨٨) علم النفس التكويني الطفولة والمراهقة، مديرية دار الكتب
للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

الوقفى، راضى (١٩٨٩) مقدمة فى علم النفس التربوى، ط٢، دار الفرقان، عمان.

Blos, P . (1971). The Child Analyst Looks at The Younger Adolescent, Daedalus, Fall, 100 , 961- 978 .

Brown, B., Eicher, S., & Petrie. S. (1986). The importance of peer group affiliation in adolescence, Journal of Adolescence, Vol. 9, pp 73 -96.

Carrell, Susan (1993). Group Exercises For Adolescents. SAGE Publications, Newbury Park London.

Cassel, R. & Blackwell, J. (2002). Positive Assertiveness Begins With Character Education and Includes the Abuse of Cigarettes, Alcohol and Drugs. Journal of Instructional Psychology, Vol. 29, Issue. 2.

Cobb, Nancy, J. (2001). Adolescence, Continuity, Change, and Diversity, Mayfield Publishing Company, Mountain View, California.

Conger, John. J. and Petersen Anne. C. (1984). Adolescence and Youth , Psychological Development in A Changing World, Third Edition, New York.

Cullingford, Cedric; Morrison, Jenny. (1997). Peer group pressure within and outside school. British Educational Research Journal, Vol. 23. Issue 1, P 61 - 77.

- Dorothy, L . Espelage ,Melissa K . Holt , & Rachael R Henkel , B. S.(2002).
Examination of Peer Group Contextual Effects on Aggression During Early Adolescence. University of Illinois, Urbana – Champaign.
- Dwyer, D (1999). *Interpersonal Relationships, London* : Rout ledge.
- Fennell, Jacynth A . (2001). The relationship between religious beliefs, moral development, self-control, peer pressure, self-esteem, and premarital sex, *Dissertation Abstracts International*, A 61/07, p 2604.
- Freiberg, Karen L. (1984). *Human Development : A life – Span Approach*, Fourth Edition, Jones & Bartlett, Boston London.
- Freud, A .(1958). *Adolescence. Psychoanalytic Study of the Child*, 13 ,255-278.
- Giancola, Susan p. (2000). Adolescent Behavior Problems: Peer Pressure Is All It Is Cracked Up To Be, *The ERIC Database*, Record 4 of 20.
- Graczyk, Patricia Ariene. (2000). Adolescent Peer relationship and their association with emotional and physical wellness, *Dissertation Abstracts International* -B 60/12,P .6363 ,jun.
- Heaven, Patrick C. L. (1994). *Contemporary Adolescence : A Social Psychological Approach*, Melbourne, Macmillan Education.
- Helsen Marianne, Vollebergh Wilma and Meeus Wim (1999). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence ,*Journal of Youth and Adolescence*,Vol, 29,no3.

Jersild Arthur, T.(1967). The Psychology .second edition, The Macmillan company, New york.

Kelly, C. (1979). Assertion Training : A Facilitators Guide International Author, California University.

Kim, Young - i. (2001). The effects of assertiveness training on enhancing the social skills of adolescents with visual impairments, Dissertation Abstracts International, A 62 / 04, p1376.

Kim, J. & Cicchetti, D. (2003).Social Self-Efficiency and Behavior Problems in Maltreated and Non -Maltreated Children. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology,Vol.32,Issue 1,PP.106 –112.

Maddox, Resi Tamara. (2002). Peer pressure, coping, and racial identity among academically achieving Black adolescent females : AN exploratory study, Dissertation Abstracts International , B 62/07, P. 3420.

Mark, Rafenstein, (2002). Adolescent Psychology, Current Health 2; Sep , Vol. 29 Issue 1, 3p.

Masters, J. Burish, T. Hollon, S. &Rimm, D. (1987). Behavior Therapy, Techniques & Empirical Findings. Third Edition, New York.

Mathur, Sarup P. and Rutherford, J r. Robert B. (1994). Teaching Conventional Social Skills to Delinquent Youth, Behavioral Disorders, Vol,19, No. 4, PP 294 – 30 .

- Mcllellarn Warren, N. and Ponzoha, A.(1988). Rational Emotive Therapy: General Cognitive Behavior Therapy In The Treatment of Self Esteem and Related Emotional Distur, Cognitive Therapy and Research, Vol.12, No.1, PP21-38.**
- Powell, T. (1997). Free Yourself From Harmfully Stress, Dorling, Kindersley.**
- Rohwer, D. Ammon, P. R & Gramer, P.(1974). Understanding Intellectual Development : Three Approaches to Theory & Practice. Hinsdale Illinois : The Dryden Press.**
- Rucibwa, Naphtal Kaberege. (2001). Family and peer influences on sexual attitudes and behaviors in Black and Hispanic adolescent males. Dissertation Abstracts International, 61/ 09, p3480.**
- Smetana, J. G. (2002). Parenting & The Development of Social Knowledge Reconceptualized : A Social Domain Analysis. Retrieved August 15/2002. From [http : // www. E / moral development 8 .htm](http://www.E/moraldevelopment8.htm).**
- Schuld, Nicoleen. (2000). Educational-psychological guidelines for the handling of peer pressure, Dissertation Abstracts International,38/84, p. 830.**
- Seifert, Kelvin L , Hoffnug, Robert J (1994). Child & Adolescent Development, Houghton Mifflin Company, Boston.**
- Slee, Phillip T. (1993). Child , Adolescent and Family Development Sydney, Harcourt Brace Jovanovich.**

Waksman, Steven A, (1984). Assertion Training With Adolescents, Adolescence, Vol.1, No.73, PP.123- 130.

Weaver, M. & Matheus, D. (1993). The Effects of A Prrogram to Build The Self-Esteem of At-Risk Students. Journal of Humanistic Education & Development, Vol 31, No.4, PP : 181-270.

Weiten, Wayne and Llyod A. Margaret (2000). Psychology Applied to Modern Life, Sixth Edition.

Zanden, Vander . James W, (1993). Human Development, Fifth Edition, McGraw- Hill, Inc, New York.

Zolten, Kristen and Long, Nicholas,(1997). Department Of Pediatrics, University Of Arkansas for Medical Sciences Artwork by Scott Snider.

الملاحق

ملحق رقم (١)

مقياس الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق

أخي الطالب :

إن هذه الإستبانة التي بين يديك تمثل مجموعة من المواقف المختلفة التي قد يتعرض لها المراهق في حياته، سواء في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بوجه عام. وتقيس درجة انقياده لضغوطات جماعة الرفاق. أرجو قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بتمعن، وتحديد ما إذا كانت صحيحة بالنسبة لك وتنطبق عليك أو غير صحيحة ولا تنطبق عليك، فإذا كانت العبارة صحيحة فضع إشارة (X) تحت كلمة تنطبق، أما إذا كانت العبارة غير صحيحة ولا تنطبق عليك فضع إشارة (X) تحت كلمة لا تنطبق في العمود المقابل، أرجو أن تكون صريحاً وصادقاً بقدر الإمكان، ومع أنه لا يوجد وقت محدد للإجابة إلا أنه عليك أن تحاول الإجابة بسرعة وأن تسجل أول انطباع يرد لذهنك. مع رجاء التكرم بالإجابة على جميع الفقرات والبالغ عددها ثماني وثلاثين فقرة.

وشكراً لحسن تعاونكم

الطالب : الصف : الشعبة : المدرسة :

م	الموقف	تنطبق علي	لا تنطبق علي
١	أرفض عرض أصدقائي لتدخين السجائر	٠	٢
٢	أجد صعوبة في قول " لا " لأصدقائي الذين يدعونني للذهاب إلى المقاهي العامة	٢	٠
٣	أرفض إعطاء المعلومات لصديقي أثناء الامتحان	٠	٢
٤	أشارك أصدقائي في ترويج الشائعات	٢	٠
٥	أعبر عن استيائي من تصرف صديق يقوم بسرقة بعض الحاجيات من المقصف المدرسي	٠	٢
٦	أشارك أصدقائي في بعض النشاطات التي لا تستهويني	٢	٠
٧	أوجه أصدقائي إلى قراءة كتب عن مضار التدخين	٠	٢

٠	٢	أجمال أصدقائي في حضور بعض المناسبات التي لا تستهويني	٨
٢	٠	امتنع عن تناول المسكنات غير معروفة المصدر حتى لو كانت من أقرب الأصدقاء	٩
٠	٢	أجد نفسي تابعاً لزملائي في كثير من الأنشطة	١٠
٢	٠	أفضل الابتعاد عن المأكولات غير الصحية حتى لو تناول أصدقائي منها	١١
٠	٢	أفضل التواجد مع أصدقائي أكثر من الالتزام مع أسرتي في المناسبات الاجتماعية	١٢
٢	٠	انتظم في مواعيد معينة للنوم حفاظاً على صحتي حتى لو سخر أصدقائي مني	١٣
٢	٠	أرفض المشاركة مع أصدقائي في نشاط غير مقبول اجتماعياً	١٤
٢	٠	أدعو صديقي الذي يحاول تخريب الممتلكات العامة أمامي إلى التوقف عن ذلك	١٥
٠	٢	أشعر بالتوتر لرفض لطلب غير مقبول من أصدقائي	١٦
٠	٢	أتحرج في التعبير عن مشاعر الغضب أمام أصدقائي	١٧
٢	٠	اقنع أصدقائي بضرورة المحافظة على العبادات	١٨
٠	٢	أقلد أصدقائي في مشيتي وحركاتي	١٩
٢	٠	ألقت نظر صديقي إلى أنه تصرف معي بطريقة غير لائقة	٢٠
٢	٠	أدافع عن قضية اجتماعية أو من بها حتى لو كلفني ذلك خسارة بعض أصدقائي	٢١
٠	٢	تزداد دقات قلبي إذا شاهدني أحد أصدقائي في موقف غير مناسب	٢٢
٠	٢	أشعر بالتوتر عندما أعبر عن مشاعر الغضب لصديق	٢٣
٢	٠	أنتقد أصدقائي لعدم التزامهم بالعبادات	٢٤
٢	٠	أوجه أصدقائي إلى مشاهدة بعض البرامج الدينية المتلفزة	٢٥
٢	٠	أفضل أن يكون لي طابعي المميز للملابس التي أختارها	٢٦
٠	٢	أحرص على قص شعري بالطريقة التي ترضي أصدقائي	٢٧
٢	٠	ألتزم بالصلاة في المسجد حتى لو لم يذهب أصدقائي معي	٢٨
٠	٢	أجاري أصدقائي في ارتداء الملابس وفق آخر الموضات	٢٩
٠	٢	أجمال أصدقائي في الاستماع إلى الموسيقى حتى لو لم أحبها	٣٠

٣١	أرفض أي طلب من أصدقائي إذا شعرت أنه غير مقبول	٠	٢
٣٢	أتجاهل انتقاد أصدقائي لي حول طريقة لباسي	٠	٢
٣٣	أجد نفسي مضطراً للتدخين مع أصدقائي حتى لو كنت صائماً	٢	٠
٣٤	أرفض ما يقوم به أصدقائي من مضايقات للفتيات في الشارع	٠	٢
٣٥	لا أؤدي بعض الصلوات لانشغالي مع أصدقائي في اللعب	٢	٠
٣٦	أمتنع عن استخدام المواد المثبتة للشعر مجاملة لأصدقائي	٠	٢
٣٧	أمتنع عن الوقوف مع أصدقائي أمام مدارس الطالبات	٠	٢
٣٨	أنسحب من الجلسة إذا دخل أصدقائي على أحد مواقع الإنترنت المنافية للأخلاق	٠	٢

الملحق رقم (٢)

مقياس تأكيد الذات

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن درجة التوكيد الذاتي لديك من خلال الحكم على مجموعة من الجمل في القائمة المرفقة والتي تتصور أنها قد تعبر عن ذاتك. أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (X) في المكان المناسب في ورقة الإجابة مع رجاء التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل صراحة.

تتألف هذه القائمة من (٢٩) عبارة والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة من العبارات وان تحكم عليها باختيار الإجابة المناسبة من بين الإجابات الست التالية : تعبر عني تماماً، تعبر عني، تعبر عني إلى حد ما، لا تعبر عني إلى حد ما، لا تعبر عني، لا تعبر عني على الإطلاق.

ويلاحظ في هذه القائمة أن العبارات تتدرج ما بين تعبر عني تماماً التي يمكن أن ينطبق فيها مضمون العبارة بشكل دائم، إلى لا تعبر عني على الإطلاق التي لا ينطبق فيها مضمون العبارة بأي شكل من الأشكال، والمطلوب منك أن تضع لنفسك تقديراً عن مدى ما تمثله العبارة من درجة التوكيد الذاتي لديك، تذكر أنه يطلب منك أن تضع تقديراً لنفسك على كل عبارة من خلال ممارستك الفعلية وليس وفقاً لما تعتقد أنه يجب أن يكون، فإذا شعرت أن فقرة من الفقرات تناولت موقفاً لم يسبق لك أن مررت فيه فقد تصرفك في هذا الموقف على أساس خبرتك الفعلية في مواقف مماثلة لذلك الموقف.

تذكر أنه ليس هناك إجابات صحيحة أو إجابات خاطئة كما أنه ليس هناك وقت محدد للإجابة،

وأن النتائج التي سوف يتم الحصول عليها ستكون سرية للغاية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث.

الباحث

الرقم العبارات

١ - عندما يطلب مني عمل شيء ما فإنني أصر على معرفة السبب.

٢ - هناك أوقات أسعى فيها لجدال جيد وعنيف.

- ٣ - أنني أكافح من أجل النجاح مثل معظم زملائي من الطلبة.
- ٤ - يبدو أن معظم الناس أكثر عدوانية وتأكيداً للذات مني.
- ٥ - إنني أتردد في دعوة الآخرين أو اقبل دعواتهم بسبب خجلي.
- ٦ - عندما لا يكون الطعام المقدم في المطعم مرضياً لي فإنني أعبر عن استيائي.
- ٧ - أنني أحرص على تجنب إيذاء مشاعر الآخرين حتى عندما أشعر بأنه قد جرحت مشاعري.
- ٨ - عندما يتكبد بائع ما مشقة في عرض البضائع، والتي لا تكون مناسبة لي تماماً فإنني أجد صعوبة في أن أقول " لا ".
- ٩ - إن سلوكي طريق الصدق والأمانة يجعل الناس يستغلونني في أغلب الحالات.
- ١٠ - أنني أستمتع بالبداية بأحاديث مع معارف جدد وغرباء.
- ١١ - غالباً لا أعرف ما أقوله للأشخاص الذين يعجبونني من الجنس الآخر.
- ١٢ - إنني أتردد في إجراء مكالمة هاتفية لأي غرض من الأغراض.
- ١٣ - إنني غالباً ما أفضل كتابة الرسائل عندما أتقدم بطلب لوظيفة أو لقبول في كلية أكثر من أن أقوم بمقابلات شخصية.
- ١٤ - إنني أجد إحراجاً في إعادة شيء كنت قد اشتريته من البائع.
- ١٥ - إذا ضايقتني قريب حميم أهل للاحترام، فإنني أفضل أن اخفي مشاعري بدلاً من أن أعبر عن ضيقي منه.
- ١٦ - إنني أتجنب توجيه الأسئلة خوفاً من أن أبدو غيباً.
- ١٧ - أثناء جدال ما أشعر أحياناً بالخوف من أن أضطرب وأهتز.
- ١٨ - إذا اعتقدت أن معلمي قدم وجهة نظر غير صائبة، فإنني أعمل كل ما في وسعي لأسمع زملائي الطلبة وجهة نظري.
- ١٩ - إنني أتجنب النقاش حول الأسعار مع البائعين.

٢٠- عندما أقوم بعمل شيء هام أو يستحق الذكر ، فإنني أعمل على أن يعرفه الآخرون.

٢١- أعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح.

٢٢- إذا قام أحد بنشر قصص أو معلومات كاذبة وسيئة عني، فإنني أقوم بمراجعته بالسرعة الممكنة لمحاديثه بذلك.

٢٣- غالباً ما أجد صعوبة في قول " لا ".

٢٤- إنني الجأ إلى كبت مشاعري بدلاً من إظهارها.

٢٥- إنني أحتج من الخدمة السيئة في مطعم أو في أي مكان آخر.

٢٦- عندما يمدحني أحد فإنني أحياناً لا أعرف ما أقول.

٢٧- إذا كان بجانبني في الصف أو المحاضرة طالبان يتحدثان بصوت عال نوعاً ما، أطلب منهم التزام الهدوء أو إتمام محادثتهم فيما بعد.

٢٨- إذا حاول أحد أن يتقدمني في الطابور فإنه يضع نفسه في موقف مجابهة معي.

٢٩- أمر في حالات لا أستطيع أن أقول فيها شيئاً.

ورقة الإجابة

ضع إشارة (X) في المكان المناسب :

الشعبة :

الصف :

الاسم :

أرجو التأكد من الإجابة على جميع العبارات دون استثناء

الرقم	تعبر عني تماماً ٣+	تعبر عني ٢+	تعبر عني إلى حد ما ١+	لا تعبر عني إلى حد ما ١-	لا تعبر عني ٢-	لا تعبر عني على الإطلاق ٣-
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						

						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
						١٥
						١٦
						١٧
						١٨
						١٩
						٢٠
						٢١
						٢٢
						٢٣
						٢٤
						٢٥
						٢٦
						٢٧
						٢٨

الملحق رقم (٣)

أسئلة المقابلة

- ١ هل سبق وان دُفعت لتدخين سيجارة؟
- ٢ هل سبق لأصدقائك أن أقنعوك لعمل أشياء تخالف القوانين والأنظمة؟
- ٣ هل تقوم ببعض الأفعال دون أن تكون مقتنعاً بها مجاملة لأصدقائك؟
- ٤ هل تجد صعوبة في قول " لا " عندما يطلب منك صديق طلباً غير مقبول؟
- ٥ هل تعبر عن استيائك من تصرف غير مقبول من أحد أصدقائك؟
- ٦ هل تدافع عن قضية اجتماعية تؤمن بها حتى لو كلفك ذلك خسارة بعض الأصدقاء؟
- ٧ هل سبق لك أن قمت بتوضيح مضار التدخين لأصدقائك؟
- ٨ هل تجد صعوبة في رفض عروض بعض الأصدقاء لشرب الكحول؟
- ٩ هل تستجيب لطلب صديق لتغشيشه في الامتحان؟
- ١٠ هل تطلب من صديق يعثب بمتلكات المدرسة الكف عن ذلك؟
- ١١ هل تشعر بالتوتر لرفضك طلب غير مقبول من أحد الأصدقاء؟
- ١٢ هل تجامل أصدقاءك بحضور فلم جنسي؟
- ١٣ هل تتسحب من الجلسة إذا دخل أصدقاؤك على أحد مواقع الإنترنت المنافية للأخلاق؟
- ١٤ هل تقبل دعوة بعض الأصدقاء لشراء مجلات تحتوي على صور للإثارة الجنسية؟
- ١٥ هل تتخلى عن ممارسة هواياتك تجنباً لانتقادات الآخرين؟
- ١٦ هل تقوم ببعض الأفعال مجارة للآخرين رغم عدم قناعتك بها؟
- ١٧ هل تشعر بالحرج في التعبير عن آرائك المخالفة لآراء الآخرين؟
- ١٨ هل توجه اللوم لصديق يقوم بإفشاء سر أطلعته عليه؟
- ١٩ هل تتردد في إظهار غضبك لصديق أساء إليك؟

- ٢٠ هل يصعب عليك الاعتذار لصديق عن خطأ بدر منك؟
- ٢١ هل تعبر عن إعجابك بزي يرتديه أحد زملائك؟
- ٢٢ هل تعاتب أحد أفراد أسرته لإطلاعه على رسالة خاصة بك؟
- ٢٣ هل تنظر إلى عيني محدثك؟
- ٢٤ هل تستطيع أن تعارض شخصاً مسيطراً؟
- ٢٥ هل تجد صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين؟
- ٢٦ هل تعتمد على نفسك في حل ما يواجهك من مشكلات؟
- ٢٧ هل تقوم بالشكوى والتذمر من تصرف سخي لأحد أصدقائك؟
- ٢٨ هل تتردد في إقناع الآخرين بخطأ آرائهم؟
- ٢٩ هل تطلب من صديق جاء يزورك دون موعد مسبق الحضور في وقت آخر بسبب انشغالك في أمر ما؟
- ٣٠ هل تحتفظ برأيك لنفسك تجنباً لانتقادات الآخرين؟

الملحق رقم (٤)

التدريب التوكيدي

الأهداف العامة :

يهدف برنامج التدريب على تأكيد الذات إلى تحقيق الأهداف التالية :

- تطوير مهارات الطلاب المشاركين في الدفاع عن حقوقهم واحترامها بطريقة لا تتعارض وحقوق الآخرين.

- تطوير مهارات الطلاب المشاركين في التعبير بصراحة ووضوح عن رغباتهم واهتماماتهم ومشاعرهم وأفكارهم وآرائهم والتمسك بها، بغض النظر عن اختلافها مع المحيطين بهم ما داموا يحترمون في ذات الوقت آراءهم ومشاعرهم.

- تطوير قدرات الطلاب المشاركين على قول كلمة " لا " عندما يقتضي الموقف ذلك، دون قلق أو توتر.

- تطوير مهارات الطلاب المشاركين في التواصل مع الآخرين بطريقة لبقة، وتنمية قدراتهم على المبادرة في الأنشطة الاجتماعية والتطوعية، والقدرة على إقامة علاقات تتسم بالندية مع الآخرين.

- تنمية الشجاعة الأدبية لدى الطلاب المشاركين بحيث يتمكنوا من مواجهة الآخرين، وأن يعتذروا عن أخطاء ارتكبوها بحقهم، أو التراجع عن وجهة نظر تبين عدم صحتها، أو الثناء على فكرة قالها أحد الزملاء..... الخ.

- تطوير قدرة الطلاب المشاركين على تحمل ضغوط الآخرين، والتخلص من المواقف المحرجة ببسر، ومقاومة محاولات الآخرين فرض وجهات نظرهم عليهم، وأن لا يذعنوا للإلحاح.

الجلسة الأولى :

الأهداف :

١ - أن يتعرف الأعضاء على بعضهم بعضاً وعلى المرشد.

٢ - تسهيل الشعور بالألفة مع بعضهم بعضاً ومع المرشد.

٣ - أن يتعرف الأعضاء على سبب وجودهم في البرنامج وكيف تم اختيارهم.

٤ - تعريف الأعضاء ببرنامج التدريب التوكيدي .

إجراء (١) :

الزمن : (٢٠) دقيقة.

مخطط تنفيذ أنشطة الأجراء الأول :

- يبدأ المرشد بالتعريف على نفسه.
- يعرف الأعضاء على أنفسهم بدءاً من على يمين المرشد، بحيث يعرف العضو على نفسه ثم يعيد أسم المرشد، وتستمر العملية حتى الوصول إلى آخر عضو في المجموعة.
- يعيد المرشد أسماء جميع الأعضاء، ويعطي الفرصة لكل الأعضاء ليقوموا بذلك.

إجراء (٢) :

الزمن : (١٥) دقيقة .

مخطط تنفيذ أنشطة الأجراء الثاني :

- يتحدث المرشد عن أن ما يعاني منه الأعضاء ليس مرضاً عضالاً، وإنما هو عبارة عن نقص في معرفة بعض المهارات الاجتماعية، والتي من الممكن اكتسابها من خلال التفاعل مع الآخرين.
- يتحدث المرشد عن دوره في المجموعة، ويؤكد التزامه بأخلاقيات العمل كالسرية والرغبة والاستعداد للمساعدة، وأنه يتفهم مشاعرهم ويقدر ظروفهم التي أدت إلى المشكلة.
- يؤكد المرشد للأعضاء أن المجموعة تستمد قوتها من أعضائها الذين يصلون في مرحلة من المراحل إلى أن يساعد كل منهم الآخر ويحترم مشاعره.

- يبين المرشد للأعضاء أن سبب وجودهم في البرنامج هو انخفاض مستوى تأكيد الذات لديهم، وأنهم أظهروا درجة واضحة من الانقياد لرفاقهم.
- يوضح المرشد للأعضاء أن جميع الأعضاء قد اختيروا بناء على استجاباتهم على مقياس تأكيد الذات، ومقياس الانقياد لجماعة الرفاق.

إجراء (٣) :

الزمن : (٢٥) دقيقة.

مخطط تنفيذ أنشطة الأجراء الثالث :

- يطلب المرشد من الأعضاء التحدث عما يأملون تحقيقه جراء الاشتراك في هذا البرنامج، ويقوم المرشد بكتابة هذه التوقعات على السبورة، ويتيح المرشد المجال لجميع الأعضاء لذكر توقعاتهم.
- يوضح المرشد أن هذا البرنامج يتكون من (١٢) جلسة وسيتم اللقاء في غرفة المكتبة، وسيتم تحديد أيام اللقاء وزمانها بالاتفاق مع إدارة المدرسة، وسيتم إبلاغ الأعضاء بذلك في بداية كل أسبوع.
- يوضح المرشد آلية عمل المجموعة من حيث الالتزام بحضور الجلسات، والاحترام المتبادل بين الأعضاء، والإصغاء للآخرين وعدم المقاطعة والاستئذان، وتنفيذ الواجبات، وأية قواعد أخرى يقترحها الأعضاء.
- يتم توزيع وثيقة الاتفاق على الأعضاء؛ حيث يتم التوقيع عليها من قبل جميع الأعضاء وعلى نسختين، يحتفظ العضو بنسخة منها ويحتفظ المرشد بالنسخة الأخرى.
- يقرأ المرشد العبارات التالية، ويطلب من الأعضاء بيان كيفية التصرف إزاء كل منها:
- صديق جاء لزيارتك دون موعدٍ مسبق، وأنت مشغول جداً، سوف
- صديق يطلب منك إقراضه مبلغاً من النقود، وأنت تعلم من خلال خبرتك السابقة أنه لن يعيدها إليك، سوف

○ صديق ينافسك على رئاسة مجلس الطلبة، وبعد إجراء الانتخابات يفوز هو، سوف

.....

○ تتركب سيارة أجرة، يحاول السائق تحميل عدد من الركاب أكثر من سعة السيارة، سوف

.....

الواجب البيتي : أذكر أربعة مواقف حدثت معك واقترح أربع استجابات لها.

الجلسة الثانية :

الأهداف :

١ – أن يناقش المرشد والأعضاء الواجب البيتي، وأن يعبر الأعضاء عن مشاعرهم وأفكارهم حول ما قاموا به (الزمن ١٠ دقائق).

٢ – أن يعمل المرشد على زيادة وعي الأعضاء بمفهوم تأكيد الذات، وأن يميز الأعضاء بين السلوك التأكيدي، السلوك غير التأكيدي (الإذعائي) والسلوك العدواني في العلاقات

البيشخصية.

أجراء (١) :

الزمن : (٥٠) دقيقة .

مخطط تنفيذ أنشطة الأجراء الأول :

○ يطلب المرشد من كل عضو أن يتحدث عن فكرته حول مفهوم تأكيد الذات، وذلك بطرح السؤال

التالي : ما معنى تأكيد الذات ؟ لماذا تعتبر نفسك غير مؤكد / مؤكد لذاتك ؟

○ يوضح المرشد مفهوم تأكيد الذات بالطريقة التالية :

○ إن ما ذكرتموه في معظمه صحيح ولكن دعونا نخرج بتعريف شامل لهذا المفهوم : " إن

تأكيد الذات هو تعبير الفرد عن نفسه (ذاته) بطريقة يدافع فيها عن حقوقه دون التعدي على

حقوق الآخرين " .

- ثم يسأل المرشد الأعضاء : ما معنى تعبير الفرد عن نفسه أو ذاته ؟
- يقوم المرشد بتلخيص إجابات الطلبة بقوله : إن الفرد يعبر عن ذاته إذا استطاع نقل ما يشعر به وما يعتقد على شكل جمل واضحة للآخرين، فيستعمل كلمات مثل (أنا أشعر بأن، أنا أعتقد أن ، من وجهة نظري) .
- يوضح المرشد للأعضاء أن مفهوم تأكيد الذات يشير في جزء منه إلى مدافعة الفرد عن حقوقه دون التعدي على حقوق الآخرين، إذن هناك حدّ فاصل بين حقوق الفرد وحقوق الآخرين، فكيف يمكن أن نميز هذا الحد ؟
- يستمع المرشد لإجابات الأعضاء ثم يقول : هناك قول ماثور بأن حرية الفرد تنتهي عندما تبدأ حرية الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك : إن للفرد الحق في التدخين، لكن لا يحق له التدخين في مكان مغلق مع أناس آخرين غير مدخنين، مثل التدخين في وسائل المواصلات. كذلك من حق الفرد أن يستعمل المذياع أو المسجل، لكن ليس من حقه رفع صوته بطريقةٍ تزعج الجيران.
- يقوم المرشد بإعطاء كل عضوين من المجموعة نموذج (الموقف والاستجابة) ويطلب منهما تمثيل محتوى البطاقة، بحيث يقوم الأول بأداء الموقف والآخر بأداء الاستجابة، ويطلب من بقية الأعضاء التمييز بين الاستجابات، بحيث يرفع العضو البطاقة الحمراء إذا كانت الاستجابة عدوانية، والصفراء إذا كانت غير مؤكدة، والخضراء إذا كانت مؤكدة.

بطاقة الموقف والاستجابة

الاستجابة

الموقف

- شكراً أنني لا أدخن.

- خذ دخن هذه السيجارة

- قد يرانا المعلم فيعاقبنا.

- سأبلغ عنك الإدارة .

- تعال لنهرب من المدرسة

- آسف إنني لا أحب الهروب من المدرسة.

- سوف يعاقبنا مدير المدرسة.

- سأبلغ عنك مدير المدرسة.

- أقرضني نصف دينار لنهاية الأسبوع

- آسف لا يوجد لدي زيادة عن حاجتي

- بإمكانك أن تطلب من طالب آخر.

- أنا لا أقرضك حتى لو كان معي.

○ يبين المرشد أن الفرد غير المؤكد لذاته غالباً ما يشعر أن حقوقه أقل من حقوق الآخرين، كما يشعر بعدم القدرة على قول " لا " للطلبات غير المعقولة من الآخرين، في حين ينظر الفرد العدوانى إلى الآخرين بنظرة السيطرة، فهو يوقع الأذى والضرر بالآخرين أثناء سعيه للحصول على حقوقه، أما الفرد المؤكد لذاته فهو يسعى إلى إيجاد حالة من التوازن بين طرفي الاتصال، بحيث يسمح للآخرين في الحصول على حقوقهم الإنسانية الأساسية في الوقت الذي يحصل هو فيه على حقوقه.

الواجب : أذكر أربعة مواقف شعرت بها أنك تصرفت على نحو غير مؤكد للذات مع ذكر السبب .

الجلسة الثالثة :

الأهداف :

١- أن يناقش المرشد والأعضاء الواجب البيتي، وأن يعبر الأعضاء عن مشاعرهم وأفكارهم

حول ما قاموا به (الزمن ١٠ دقائق).

٢- أن يتبصر الأعضاء بالمواقف التي تظهر فيها مشكلة ضعف تأكيد الذات.

إجراء (١) :

الزمن (٥٠) دقيقة.

مخطط تنفيذ أنشطة الإجراء الأول :

- يطلب المرشد من كل عضو في المجموعة أن يذكر بعض المواقف التي حدثت معه وشعر خلالها بضعف تأكيد ذاته والصورة التي يتمنى أنه لو كان عليها.
- يعرض الأعضاء واحداً تلو الآخر المواقف التي تعرضوا لها والاستجابات التي صدرت منهم إزاء هذه المواقف، والتي تعتبر استجابات غير مؤكدة لذواتهم والصورة التي يفضلون أن يكونوا عليها.
- يناقش المرشد والمجموعة ما يعرضه الأعضاء.
- يعرض المرشد المواقف التي لم يرد ذكرها من قبل الأعضاء، ويذكر أن من أهم المواقف التي يظهر فيها عدم تأكيد الذات هي :

- ١- طلب المساعدة من قبل آخرين : كأن تطلب من معلم أو زميل توضيح مسألة حسابية.
- ٢- رفض طلبات الآخرين التي لا تنسجم مع رغباتك : كأن ترفض تغشيش زميلك في الامتحان، أو أن ترفض إقراض زميلك بعض النقود لمعرفتك السابقة بأنه لن يعيدها إليك.
- ٣- عدم موافقة الآخرين في أقوالهم التي تعتقد أنها غير سليمة أو لا تنسجم مع معتقداتك : كأن تخالف الآخرين الذين يرون أنه لا داعي لتعليم المرأة في حين ترى أنت أن تعليمها ضروري.
- ٤- مجاملة الآخرين : ويشمل تقديم المديح للآخرين وتلقيه منهم، على أن لا نسرف في تقديمه، وأن لا نشعر بالحرج عند تلقيه من الآخرين.
- ٥- تقديم وتلقي الشكاوى : قد يضطر الفرد لتقديم شكوى ضد أحد الأشخاص فإذا ما سرقت بعض حاجياته فعليه تقديم شكوى للمسؤول المباشر كمدير المدرسة مثلاً. وإذا ما قدمت بحقه شكوى وكان بريئاً فإن عليه ضبط أعصابه، ومعرفة كيفية الدفاع عن النفس دون القيام بسلوك غير لائق.
- ٦- طلب باقي النقود نظير تلقي خدمة ما : كأن تعطي سائق الاسرفيس (١٠) قروش وتكون الأجرة (٨) قروش، وينسى أو يتناسى السائق إعادة الباقي إليك ، فعليك طلب الباقي منه.

٧- المواجهة وجهاً لوجه : كأن تحافظ على اتصال بصري نسبي مع محدثك وان لا تضع عينيك في الأرض أو تبحلق فيه.

الواجب البيتي : اكتب سلوكاً مؤكداً للذات، وآخر غير مؤكد للذات على المواقف التي تم ذكرها، وهل هناك مواقف أخرى غير التي تم ذكرها.

الجلسة الرابعة :

الأهداف :

١ - أن يناقش المرشد والأعضاء الواجب البيتي، وأن يعبر الأعضاء عن مشاعرهم وأفكارهم حول ما قاموا به (الزمن ١٠ دقائق).

٢- مساعدة الأعضاء على رفض طلبات الآخرين التي لا تنسجم مع رغباتهم.

إجراء (١) :

الزمن : (٥٠) دقيقة.

مخطط تنفيذ الأجراء الأول :

يطلب المرشد من الأعضاء أن يذكروا موقفاً أو أكثر طلب فيه شخص منهم شيئاً لا ينسجم مع رغباتهم.

○ يضيف المرشد الأمثلة التالية :

- أن يطلب صديقك (تغشيشه) في الامتحان.

- أن يطلب صديقك نسخ الواجب البيتي من كراستك قبل موعد الحصة.

- أن يطلب صديقك إقراضه نقوداً وأنت تعلم من خبرتك السابقة معه أنه لن يعيدها إليك.

- أن يطلب صديقك أخذ الكرة ليلعب بها وأنت تعلم أنه لن يحافظ عليها.

- أن يطلب صديقك الحضور إلى بيتك ليدرس معك وأنت تعلم أنه لن يندبضط وسوف يعطلك عن

دراستك.

- أن يطلب صديقك أن تشتري له عصيراً من البقالة وأنت تعلم أن معه نقوداً.

○ يوضح المرشد بأن علينا عند تعرضنا لمثل هذه المواقف أن نضع في اعتبارنا المبادئ التالية

: (ويتم مناقشتها)

١- أن نتوقف عن التفكير بأن واجبنا الأساسي في هذه الدنيا هو أن نجعل الآخرين سعداء.

٢- أن نقدم اعتذاراً مختصراً فقط ، كأن نقول (آسف لا أستطيع ، أرجو المعذرة).

٣- أن نقدم تفسيراً مختصراً فقط ، مثل (اعذرني فأنا في عجلةٍ من أمري ، آسف لا أحب

الغش في الامتحانات ، آسف لا يمكنني إعطاؤك الكرة).

٤- أن لا نبالغ في التأكيد للطرف الآخر بأننا سنكون مسرورين جداً لولا مثل عبارة

صدقني أنني أكون مسروراً أن أشتري لك عصيراً لو أنني أحمل نقوداً كافية.

٥- يقوم المرشد بتمثيل أحد هذه المواقف مع أحد الأعضاء ثم يعكس الدور، ثم يقوم كل عضوين

في المجموعة بتمثيل الموقف مرة بسلوك مؤكد للذات وأخرى بسلوك غير مؤكد للذات، وهكذا

في كافة المواقف.

الواجب البيئي : أرصد سلوك ثلاثة من المقربين إليك ودون ثلاثة سلوكات لكل منهم فيها

رفض لطلبات الآخرين التي لا تنسجم مع رغباتهم.

الجلسة الخامسة والسادسة :

الأهداف :

١ - أن يناقش المرشد والأعضاء الواجب البيتي، وأن يعبر الأعضاء عن مشاعرهم وأفكارهم حول ما قاموا به (الزمن ١٠ دقائق).

٢ - أن يكتسب الأعضاء الوعي بسلوكياتهم التوكيدية، غير التوكيدية والعدوانية.

إجراء (١) :

الزمن : (٥٠) دقيقة .

مخطط تنفيذ الأجراء الأول :

○ يوضح المرشد للأعضاء أن الأساليب التي سوف تستخدم هنا هي : النمذجة، التعزيز، تكرار

السلوك المشاهد، التغذية الراجعة، الواجبات البيئية.

○ يعرض المرشد الأمثلة التالية على الأساليب :

النمذجة : الدور الأول : يعرض المرشد سلوك شخص دائماً يتعرض لعمل أشياء للآخرين، حل واجباتهم مثلاً، ويعتقد هذا الشخص أنه ليس من حقه أن يرفض للآخرين طلباتهم ويفعل ذلك من خلال التمثيل ولعب الدور، ثم يناقش ذلك مع أعضاء المجموعة ويتلقى ردود فعلهم تجاه ما حدث.

الدور الثاني : يقوم المرشد بعرض سلوك مؤكد للذات؛ بحيث أن هذا الشخص الذي يتعرض دائماً لعمل أشياء للآخرين سوف يؤكد ذاته من خلال رفضه عمل طلبات الآخرين وأشياءهم، بحيث يقول لهم إنكم قادرون على عمل واجباتكم بأنفسكم، ثم يناقش ذلك مع أعضاء المجموعة ويبين لهم الفرق بين الدور الأول والدور الثاني، وكيف أن سلوك تأكيد الذات سوف يجعله يشعر بتحسن ويوفر له وقت فراغ لعمل أشياء أخرى يحبها هو بدلاً من استغلال وقته للآخرين.

تكرار السلوك المشاهد : يطلب المرشد من بعض الأعضاء تمثيل الموقف التالي، ومن بقية الأعضاء تدوين ملحوظاتهم على الدورين.

الشخص الأول : شخص يطلب من زميله أن يحل واجباته الدراسية كونه يريد حضور حفلة مع أهله، فهو مشغول وليس لديه وقت لعمل واجباته بنفسه.

الشخص الثاني : آسف لا أستطيع أن اعمل ذلك لك فأنا مشغول أيضا.

الشخص الأول : لكني كنت متأملاً منك عكس ذلك.

الشخص الثاني : أعتقد أن بإمكانك الاعتماد على نفسك.

التعزيز : يقوم المرشد بتعزيز الأعضاء بالعبارات اللطيفة والدافئة أثناء لعبهم لدور الشخص المؤكد لذاته، مثل : أحسنتم ، إنكم تتصرفون بطريقة جيدة، لقد أبدتكم تحسناً كبيراً عن السابق.....الخ.

الواجب البيتي : اذكر ثلاث ممارسات تتعلق بتوكيد الذات يسهل تطبيقها دون الإحساس بالحرَج.

الجلسة السابعة :

الأهداف :

١ – أن يناقش المرشد والأعضاء الواجب البيتي، وأن يعبر الأعضاء عن مشاعرهم وأفكارهم حول ما قاموا به (الزمن ١٠ دقائق).

٢ – أن يعمل المرشد على تخليص الأعضاء من السلوكات المخطوءة والمتعلمة والتي تمنع النزعة الفطرية نحو تحقيق الذات.

إجراء (١) :

الزمن : (٥٠) دقيقة .

مخطط تنفيذ أنشطة الأجراء الأول :

بما أن مفهوم الذات يتشكل ويتبلور من خلال تفاعل الشخص مع البيئة من جهة ومع الأعضاء والقائد من جهة أخرى، وإذا ما تشكل وتبلور بطريقة صحيحة استطاع الشخص إشباع حاجاته وتحقيق ذاته. والشخص الذي تعلم أن يقول للآخرين دائماً حاضراً، نعم، فإن ذلك يعرضه للإرهاق ويعطل إنتاجيته وبالتالي لا يسعى إلى إشباع حاجاته وتحقيق ذاته. وهنا يُعلم المرشد المشاركين أن يكونوا مؤكدين لذواتهم من خلال النمذجة ولعب الدور وتمثيل ذلك في الواقع.

○ هنا قد يعرض المرشد فيلماً لشخص يتصرف بطريقتين :

الأولى : نبرة صوت هادئة جداً، صوت خافت، تأتأة، عمل للآخرين طلباتهم، لا يعبر عن حاجاته وطلباته بأسلوب واضح للآخرين وينتظر من الآخرين أن يفهموه دون أن يوضح لهم ذلك.

الثانية : نبرة صوت قوية، صوت واضح، اتصال بصري مع الآخرين، لا يعمل ما هو غير مقتنع به، يعبر عن حاجاته وطلباته ومشاعره بأسلوب واضح ودون حرج.

يناقش المرشد الأعضاء بمادة الفيلم؛ حيث يبين لهم أن السلوكات المخطوءة والتي تحول دون تأكيد الذات هي :

- عدم المحافظة على الاتصال البصري مع من نتحدث معه.
- التأتأة والخوف لرفض طلبات الآخرين.
- عدم القدرة على قول كلمة " لا " التأخر في الحديث بين الجملة والأخرى.
- إيصال المعلومة بطريقة مخطوءة يصعب على الآخرين فهمها.
- عدم المحافظة على انسياب الحديث.
- نبرة صوت خافتة توحى للآخرين بأنه مُسيطر عليهم.

يعلم المرشد الأعضاء كيفية التخلص من هذه السلوكيات المخطوءة من خلال لعب الدور حيث؛
يمثل أحد الأعضاء سلوك شخص مؤكد لذاته من خلال المحافظة على الاتصال البصري مع من
يتحدث معه، ويمثل آخر سلوك شخص مؤكد لذاته من خلال التعبير الواضح ونبرة الصوت القوية
وعدم التأتأة، ويمثل ثالث سلوك شخص مؤكد لذاته من خلال قول كلمة " لا " وعدم عمل أي
شيء غير مقتنع به.

الواجب البيتي : كتابة تقرير عن عشرة سلوكيات يقوم بها العضو قبل موعد الجلسة القادمة بحيث
يتضمن التقرير ما يلي : الموقف الذي حدث فيه السلوك، استجابة الشخص الذي تلقى السلوك،
شعور الفرد خلال الموقف وبعده.

الجلسة الثامنة :

الأهداف :

- ١ - أن يناقش المرشد والأعضاء الواجب البيتي، وأن يعبر الأعضاء عن مشاعرهم وأفكارهم حول ما قاموا به (الزمن ١٠ دقائق).
- ٢ - أن يتعرف الأعضاء على المعتقدات غير المنطقية والعبارات السلبية الهازمة للذات والتي تمنعهم من تأكيد ذواتهم، وبالتالي إحلال معتقدات منطقية وعبارات ذاتية إيجابية بدلاً منها.

إجراء (١) :

الزمن : (٣٠) دقيقة .

مخطط تنفيذ أنشطة الأجراء الأول :

○ يذكر المرشد مجموعة من المعتقدات، ويطلب من الأعضاء تصنيفها إلى منطقية وغير منطقية

:

- ليس لي الحق في رفض طلبات الآخرين.

- من حقي أن لا ألبى طلبات الآخرين.

- رضا الناس غاية لا تدرك.

- ليس لي الحق في الاستفسار من المعلم عن النقاط الغامضة.

- من حقي الاستفسار عن الجوانب الغامضة من المعلم.

- ليس لأحد الحق في أن يخاطبني بهذه الطريقة.

- ليس من الضرورة أن يخاطبني كل الناس باحترام كامل.

○ يبين المرشد لأعضاء المجموعة أن للمعتقدات غير المنطقية والعبارات السلبية الهازمة لذات

دوراً في تحديد مستوى التوكيد لديهم. ويوضح لهم أن المقصود بالعبارات السلبية الداخلية ما

يقوله الفرد لذاته قبل أو أثناء أو بعد الحدث. ويوضح لهم أن منخفضي التوكيد يصدرون قبل

الموقف أو أثناءه عدداً من العبارات السلبية الهازمة لذات. وهذا مثال على حوار سلبي

مع الذات لطالب يرفض تقديم شكوى بحق صديق له :

- سأفقد صديقي إذا شكوته للمعلم.

- قد لا يصدقني المعلم.

- يجب أن لا أبادل الناس بالإساءة.

ومثال آخر على حوار سلبي مع الذات لطالب لا يرفض طلبات الآخرين :

- سأكون غير مقبول من الآخرين إذا قلت لهم " لا " .

- إن عدم رفض طلبات الآخرين يجنبني أذاهم.

- إن مسaire الآخرين أفضل من مخالفتهم.

- يجب أن أكون محبوباً ومقبولاً من الآخرين.

○ يقوم المرشد بمناقشة أعضاء المجموعة بهذه العبارات السلبية وأثرها على عدم توكيد الفرد لذاته.

إجراء (٢) :

الزمن : (٢٠) دقيقة .

مخطط تنفيذ أنشطة الإجراء الثاني :

○ يطلب المرشد من أعضاء المجموعة كتابة عبارات ذاتية سلبية هازمة لذات، يحدثون بها أنفسهم في المواقف التي يواجهونها، وتتطلب منهم أن يكونوا مؤكدين لذواتهم فيها، بحيث تمنعهم من التصرف على نحو مؤكد.

○ يدير المرشد نقاشاً مع أعضاء المجموعة يصنف فيه هذه العبارات على النحو التالي : هل هي صحيحة ؟ هل هي مفيدة ؟ هل هي منطقية ؟

○ يطلب المرشد من الأعضاء كتابة عبارات إيجابية كبديل لهذه العبارات السلبية، ويبين للأعضاء مزايا هذه العبارات، حيث تجعل الفرد أكثر قدرة على التصرف على نحو مؤكد، وبالتالي إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

○ يقوم المرشد بالتأكيد للأعضاء على أن الجميع متساوون في الحقوق الإنسانية، وأن لكل فرد الحق في قول ما يشعر به، وأن يغير رأيه، وأن يقول " لا " للطلبات غير المقبولة وأن لا يذعن للإلحاح.

الواجب البيتي : أذكر أربعة مواقف يمارس فيها الفرد حقوقه دون التعدي على حقوق الآخرين.

الجلسة التاسعة :

الأهداف :

١ – أن يناقش المرشد والأعضاء الواجب البيتي، وأن يعبر الأعضاء عن مشاعرهم وأفكارهم حول ما قاموا به (الزمن ١٠ دقائق).

٢- مساعدة الأعضاء على الوعي بحقوقهم المشروعة وكيفية الدفاع عنها.

إجراء (١) :

الزمن : (٥٠) دقيقة .

مخطط تنفيذ أنشطة الإجراء الأول :

- يوضح المرشد للأعضاء أن الأشخاص غير المؤكدين لذواتهم يقللون من شأن أنفسهم، ويرفضون في داخلهم فكرة انهم مساوون للآخرين، وهم متساهلون مع الآخرين ولا يعترضون على ما يلقونه من معاملة سيئة منهم، ويعتبرون أفكارهم وآراءهم أقل أهمية أو صحة مما لدى الآخرين، ويعيد بعضهم ذلك إلى أساليب التربية في الطفولة. ويبين المرشد لهم أن الفرصة متاحة أمامهم لتبني استراتيجيات تمكنهم من توكيد أنفسهم.
- يقوم المرشد بتوزيع نسخة مقترحة من الحقوق المشروعة لكل عضو.
- يطلب من الأعضاء تكوين مجموعتين، خمسة في كل مجموعة، والخروج بتعديلات على هذه القائمة سواء بالحذف أو الإضافة.

قائمة الحقوق المشروعة المقترحة

- لك الحق في الاختلاف مع الآخرين في الرأي.
 - لك الحق في رفض مطالب الآخرين غير المقبولة.
 - لك الحق في طلب تفسيرات.
 - لك الحق في أن تعامل بشكل عادل.
 - لك الحق في الحصول على الخدمة المناسبة مقابل ما تدفعه فيها.
 - لك الحق في أن تغير رأيك حين يستدعي الأمر ذلك.
 - لك الحق في أن يستمع إليك الآخرون حين تتحدث.
 - لك الحق في رفض الإجابة عن أسئلة شخصية.
 - لك الحق في أن تعبر عن حاجاتك.
 - لك الحق في توجيه الأسئلة.
 - لك الحق في طلب المساندة أو الدعم العاطفي.
 - لك الحق في أن لا تعير حاجياتك لأحد.
 - لك الحق في أن تجيب بأنك لا تعرف.
 - لك الحق في أن لا يتدخل الآخرون في شؤونك الخاصة.
- يؤكد المرشد على ضرورة إبقاء الافتراضات والحقوق السابقة في الذهن، وأن يتعامل مع الآخرين من منطلق حقه في ممارسة هذه الحقوق والدفاع عنها.

الجلسة العاشرة والحادية عشرة :

الأهداف :

١- مساعدة الأعضاء على قول " لا " في المواقف التي تتطلب ذلك.

إجراء (١) :

الزمن : (٦٠) دقيقة.

مخطط تنفيذ أنشطة الإجراء الأول :

يشكل المرشد أزواجاً من المجموعة، ويعطي كل اثنين منهم بطاقة كتبَ عليها موقف معين.

بطاقة أ

أنت مع والدك في المتجر، اشترى لك قميصاً لكنك تود شراء قميص آخر، لكنك لم تستطع أن ترفض اختياره، تخيل أنك تعيش نفس الموقف، وأنت تريد قول لا.

بطاقة ب

زميل يود استعارة دراجتك الهوائية، وأنت تعلم أنه لن يحافظ عليها، لكنك لا تستطيع رفض طلبه، تخيل أنك تعيش نفس الموقف، وأنت تريد قول لا.

بطاقة ج

أنت في الصف العاشر والدك يود أن تدرس الفرع العلمي، لكنك تود دراسة الفرع التمريضي، إذا لم تلب رغبة والدك فلن تحظى بدعمه ومساندته، تخيل أنك تعيش نفس الموقف، وأنت تريد قول لا.

بطاقة د

أنت مشغولٌ في الأعداد للامتحان في اليوم التالي، يتصل بك صديق ويود الحضور دون موعدٍ مسبق، وأنت تعلم أنه غير مكترث لأموال الدراسة، إذا لم تقبل استضافته فستخسر كصديق، تخيل أنك تعيش نفس الموقف، وأنت تريد قول لا.

بطاقة ه

أنت في السوق مع أصدقائك، قام أحدهم بصرف نقوده في أشياء لا تستحق وطلب منك إقراضه نصف دينار وأنت تعلم أنه لن يعيده إليك، إذا لم تقرضه فستخسر كصديق، تخيل أنك تعيش نفس الموقف، وأنت تريد قول لا.

يدير المرشد مع أعضاء المجموعة نقاشاً حول النشاط التالي :

هل تجد صعوبة في قول " لا " ؟

هل تصبح بحالة أفضل إذا قلت " لا " ؟

كيف يشعر الآخرون إذا قلت " لا " ؟

ما الآثار السلبية المترتبة على عدم قدرتك على قول " لا " ؟

ما النتائج الإيجابية المترتبة على قدرتك على قول " لا " ؟

الجلسة الثانية عشرة (الختامية) :

الأهداف :

١ - إكمال أي أعمال غير منتهية.

٢ - الإنهاء.

إجراء (١) .

الزمن : (١٠ دقائق) .

يقوم المرشد بمناقشة أي أعمال غير منتهية من الجلسة السابقة.

١ - تقديم التغذية الراجعة لكل عضو من الأعضاء.

إجراء (٢) .

الزمن : (١٠ دقائق) .

١ - يتم الحديث عن سير اللقاءات والاستماع لأية تعليقات.

٢ - حث الأعضاء على تطبيق ما تعلموه في الجلسات الإرشادية في الحياة اليومية.

إجراء (٣) .

الزمن : (٢٠ دقيقة) .

مناقشة عامة حول مشاعر المشاركين هنا، والآن، وخبرتهم في الإرشاد والتأكيد على أعمال يريد

المشاركين الحديث حولها.

إجراء (٤) .

الزمن : (٢٠ دقيقة) .

١ - يعمل المرشد على الإنهاء والتعبير عن مشاعره الإيجابية تجاه المشاركين والاستماع لأي مطلب

لهم.

٢ - إنهاء الجلسة وتوديع الأعضاء.

Abstract

The Efficiency of Assertiveness Training In Reducing Submission to Peer Pressure and Developing Assertiveness Skills

By
Mousa Suleiman Saleh Abu Zeitoun
Supervisor

Prof. Nazih Hamdi , Ph.D

The aim of this study was to investigate the efficiency of assertiveness training in reducing submission to peer pressure, and developing adolescents' assertiveness skills. Other purpose of this study was to identify peer pressure on adolescents which leads them to behave different to parents' and society values.

The population of the study consisted of male students of the public schools in Jerash Directorate of the 8th , 9th , and 10th grades . The total number of the population was (1068) students.

To determine The submission degree to peer pressure, a scale submission was applied on (270) students, randomly selected from three schools, who responded to the scale of peer pressure submission.

To study the efficiency of assertiveness training (60) students who scored high on the scale of peer pressure submission and low on the scale of assertiveness were selected (20 students from each school).

Students were randomly distributed to experimental and control group(10 students each).The experimental group received assertiveness training for (6) weeks in the average of two sessions weekly, (60) minutes each, and the control group received no training in assertiveness.

The scales of peer pressure submission and assertiveness were administered as pre- and post-tests to determine the level of improvement in assertiveness and the degree of reduction of peer pressure submission.

The results of ANCOVA revealed that there were statistical significant differences between the experimental group which received assertiveness training and the control group in favor of the experimental group in all the dependent variables.

These results indicate the effectiveness of assertiveness training in promoting the adolescents assertiveness and reducing peer pressure submission.