

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية

The Effect of Self-Assertion Style on Developing The psychological Immunity of College of Education for Humanities Students

Riyadh Hazim Fathi AIDally

م.م رياض حازم فثحي الدلي

Assistant lecturer

مدرس مساعد

Ahmed Younis Mahmood

أ.د أحمد يونس محمود البجاري

AlBajjari

أستاذ

Professor

Dept. of Educational and

قسم العلوم التربوية والنفسية

Psychological Sciences

riadaldally@gmail.com

تاريخ القبول

تاريخ الاستلام

٢٠٢٢/١٠/١٦

٢٠٢٢/٠٨/١٠

الكلمات المفتاحية: أثر، أسلوب، توكيد الذات، تنمية، حصانة نفسية.

Keywords: Effect, Style, Self-Assertion, Developing,

psychological Immunity.

المُلخَص

هَدَفَ البَحْثُ إِلَى: مَعْرِفَةِ أَثَرِ أُسْلُوبِ تَوْكِيدِ الذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الحِصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى طَلَبَةِ كَلِيَّةِ التَّرْبِيَةِ لِلْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَّةِ، وَاعْتَمَدَ البَاحِثُ مِقْيَاسَ (الدَّلي، ٢٠٢٢) لِعَرَضِ قِيَاسِ الحِصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ، وَالْمَكُونِ مِنْ (٤٨) فِئْرَةً، بَعْدَ التَّحْقُقِ مِنَ الصِّدْقِ وَالثَّبَاتِ، وَتَكَوَّنَتْ عَيْنَةُ البَحْثِ مِنْ (٢٤) طَالِبِ وَطَالِبَةٍ تَمَّ تَشْخِيصُهُمْ عَلَى أَنَّهُمْ ذَوُو مُسْتَوَى مُتَدَنَّ مِنَ الحِصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ، وَاخْتَارَ البَاحِثُ طَلَبَةَ الصِّفِّ الْأَوَّلِ مِنْ قِسْمِ الجُغْرَافِيَا فِي كَلِيَّةِ التَّرْبِيَةِ لِلْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَّةِ فِي جَامِعَةِ الْمُؤَصِّلِ، بَعْدَ مَكَافَأَتِهِمْ فِي مُتَغَيَّرَاتٍ عِدَّةٍ، وَتَوَزَّيْعَهُمْ إِلَى مَجْمُوعَتَيْنِ مُتَكَافَأَتَيْنِ، المَجْمُوعَةُ التَّجْرِبِيَّةُ تَعَرَّضَتْ إِلَى (١٥) جِلْسَةِ إِرشَادِيَّةٍ بِأُسْلُوبِ تَوْكِيدِ الذَّاتِ تَضَمَّنَ السِّتْرَاتِيَجِيَّاتِ الْآتِيَةَ (لَعِبُ الدَّورِ، التَّعْبِيرُ الحُرُّ عَنِ الرَّأْيِ، التَّعْزِيزُ الاجْتِمَاعِي، النَّمْدَجَةُ، تَنْطِيقُ المَشَاعِرِ، الحَدِيثُ الْإِجَابِيُّ مَعَ الذَّاتِ، التَّغْذِيَةُ الرَّاجِعَةُ، المُنَاقَشَةُ، الْوَاجِبُ النَّبِيَّيُّ)، وَلَمْ تَعَرَّضِ المَجْمُوعَةُ الصَّابِغَةُ إِلَى أَيِّ إِرشَادٍ، وَاسْتَعْمَلَ البَاحِثُ وَسَائِلَ إِحْصَائِيَّةٍ مِنْهَا (مَعَامِلُ ارْتِبَاطِ بِيرْسُون، اخْتِبَارُ وِيلْكوكْسِن، اخْتِبَارُ مَان وَيْتْنِي)، وَجَاءَتِ النُّتَاجُ بِوُجُودِ أَثَرِ جَوْهَرِيٍّ لِأُسْلُوبِ تَوْكِيدِ الذَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الحِصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ، وَفِي ضَوْءِ نَتَاجِ البَحْثِ حَرَجَ البَاحِثُ بَعْدَ مِنَ الْإِسْتِنَاجَاتِ وَالتَّوَصِيَّاتِ وَالمُقْتَرَحَاتِ.

Abstract

The aim of the research is to: Know the effect of the stile of self-assertion in developing psychological immunity among students of the College of Education for Human Sciences. (24) male and female students were diagnosed as having a low level of psychological immunity, and the researcher chose first-grade students from the Department of Geography at the College of Education for Human Sciences at the University of Mosul, after rewarding them in several variables, and distributing them into two equal groups, the experimental group was exposed to (15) A guiding session in the style of self-assertion included the following strategies (role-playing, free expression of opinion, social reinforcement, modeling, expressing feelings, positive self-talk, feedback, discussion, homework), and the control group was not exposed to any guidance, and the researcher used Statistical means, including (Pearson correlation coefficient, Wilcoxon test, Mann-Whitney test), and the results came with a significant impact of the method of self-assertion in developing psychological immunity, and in light of the research results, the researcher came out with a number of conclusions, recommendations and suggestions.

المقدمة: تزايد الإهتمام بمصطلح الحصانة النفسية "Psycho-immunity" على أنه يعني مقاومة الضغوط والشد النفسية والجسمي وتحمله، ويعني حماية الإنسان من العديد من الأمراض المرتبطة بالإنفعالات الزائدة كضغط الدم والسكر والاكئاب والإنهيار وغيرها (Matheny, 1993: 3159)، وطلبة الجامعة كأفراد في مجتمع العراق عموماً تعرّضوا إلى ضغوطات نفسية كثيرة خارج سيطرتهم كالحروب والنزاعات الداخلية والتي أسهمت في خفض مستوى حصانتهم النفسية، فضلاً عن فترة داعش المشؤومة، وما حلّ خصوصاً بمحافظة نينوى من أذى، واستمرار التعرض للمحن والشدايد يؤدي بالتدرج لإنهيار طاقة المقاومة للفرد وفقدان القدرة على المواجهة، وهذا أمر مقلق كونهُ يحولهُ إلى إنسانٍ ضعيفٍ بصحةٍ مهددةٍ ومعنوياتٍ منخفضةٍ، عاجزٍ عن التوافق مع المحيط، وأكثر سلبيةً وقلماً وشكوى من المستقبل، فمثل هذا التوتّر يُصيب مشاعره وقدراته الأخرى، كالتفكير السليم، وإدراكه لنفسه والمحيط، ويقود إلى ضعف الثقة بالنفس وبشريراتٍ مختلفةٍ مما يترك أثراً سلبياً على النّحصيل والإنتاج والمكانة الإجتماعية. (Marzieh, 2005:136)

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

مشكلة البحث: فُدرَةُ الفردِ على المواجهَةِ تختلفُ من شخصٍ لآخر، فقد يبيدُ بعضُ الأشخاصِ الذينَ يمتلكونَ الثقةَ بأنفسهمُ مستوىَ عالٍ من الفُدرَةِ على مواجهَةِ المخاطرِ والتوتراتِ والظروفِ الصَّعبةِ والكفاحِ والنضالِ المريرِ في الحَيَاةِ في حينَ يفشلُ الآخرونَ فيه. (Cicchetti,&Rogosch, 1997:799)، وبما أنَّ الباحثَ كانَ مُعاشياً لهذهِ الشريحةِ وهي طلبةُ الجامِعةِ، فقدَ لَمَسنا وجودَ حاجةٍ للوقوفِ على مستوىِ الحصانةِ النَّفسيةِ لديهمَ، ففي ضوءِ ما تقدَّم، وبما أنَّ الباحثَ يعملُ في الإرشادِ النَّفسيِّ والتَّوجيهِ التَّربويِّ، وفي أثناءِ سنواتٍ من التدريسِ والإختلاطِ بالطلبةِ، لوحظَ أنَّ نسبةً واضحةً من الشَّبابِ ومنهمُ طلبةُ الجامِعةِ يظهرونَ عليهمُ التَّأثرَ السَّريعَ والدُّوبانَ بالأفكارِ السَّلبيةِ والتَّصرفاتِ التي لا تُمثِّلُ المُجتمعَ الذي ينتمونَ إليه وتجاوبهمُ معها سلِّباً، كذلكَ ضعُفُ البِناءِ المعرفيِّ والنَّفسيِّ وتقدُّيرِ الذاتِ وسُهولَةُ اختراقِ المنظومةِ القيميَّةِ لديهمَ معَ التَّسرعِ والحَجَلِ وشِدَّةِ التَّعبيرِ عَنِ الإنفعالِ، والضعفُ في مستوى التلقِّي والتَّعبيرِ عن مشاعرهمُ، وهُنا تتجَلَّى الحاجةُ للوقوفِ على مستوىِ الحصانةِ النَّفسيةِ لديهمُ والعملُ على تعزيزِ شخصياتهمُ ومُساعدتهمُ على الإنسجامِ معَ ظروفِ الحَيَاةِ المُختلفةِ، والتَّعاملِ معَ المواقفِ بما يُناسبها بعدَ فهُمها وُصولاً إلى أعلىِ مُستوىٍ مِنَ التَّوافقِ النَّفسيِّ والإجتماعيِّ من خلالِ أسلوبِ توكيدِ الذاتِ، وبذلكَ تتحدَّدُ مشكلَةُ البَحْثِ في الإجابةِ على السُّؤالِ الآتي: هل يوجدُ أثرٌ لِأسلوبِ توكيدِ الذاتِ في تنميةِ الحصانةِ النَّفسيةِ لدى طلبةِ كُليَّةِ التَّربيةِ لِلعلومِ الإنسانيَّةِ؟

ثانياً: أهميَّةُ البَحْثِ: مفهومُ الحصانةِ النَّفسيةِ مِنَ المفاهيمِ الحديثةِ نسبياً والتي بدأت تأخذُ مكانتها في البَحْثِ والدراسةِ خاصَّةً بعدَ ظهورِ علمِ النَّفسِ الإيجابيِّ على يدِ مارتنِ سيلجمانِ الذي تركَّزَتْ أبحاثُهُ حَولَ فكرةِ الوقايةِ مِنَ المَرَضِ النَّفسيِّ بتعزيزِ مواطنِ القُوَّةِ لدى الأفرادِ وتَمييزِها لأنَّها بمثابةُ المُضاداتِ النَّفسيةِ شديدةِ الفعاليَّةِ ضدَّ المَرَضِ النَّفسيِّ وتُساعدُ على تحسِينِ نوعيَّةِ الحَيَاةِ وجُودِتها. (أحمد، ٢٠٢٠: ٨٨)، والحصانةُ النَّفسيةُ هدفٌ عامٌّ، إذا جاءَ الإهتمامُ في نهاياتِ القرنِ العشرينِ بالموضوعاتِ المُؤكَّدةِ على إيجابيةِ الشَّخصيةِ الإنسانيَّةِ، ويُشدِّدُ علماءُ النَّفسِ على ضرورةِ كونِ الحَيَاةِ الدَّاخِليَّةِ والخارجيةِ للإنسانِ أكثرَ توافُقاً وأكثرَ عمقاً، ليكونَ قادراً على التَّعاملِ الكفءِ معَ الظروفِ القاسيةِ التي يُواجهها في حَيَاتِهِ، وترتبطُ الحصانةُ النَّفسيةُ ارتباطاً وثيقاً معَ كثيرٍ مِنَ المفاهيمِ والمُتغيِّراتِ الإيجابيةِ، التي تُعدُّ مؤشراً مُهماً في تفسيرِ سلوكِ الإنسانِ والتَّنبؤِ به. (القاضي، ٢٠١٩: ٢)، وبينَ التَّربيةِ والإرشادِ علاقةٌ مُتبادلةٌ إذ يتضمَّنُ الإرشادُ النَّفسيُّ عمليَّةَ التَّعلُّمِ والتَّعلُّيمِ في تغيُّرِ السُّلوكِ، وتتضمَّنُ التَّربيةُ عمليَّةَ التَّوجيهِ والإرشادِ، وتُعدُّ المؤسَّساتُ التَّربويَّةُ بمثابةَ المجالِ الحيوِّيِّ للإرشادِ في أنحاءِ العالمِ. (الأحرشِ وآخرون، ٢٠٠٢: ٣٠)، وأهميَّةُ تطبيقِ مُختلفِ الأساليبِ الإرشاديَّةِ نابعٌ من اعتقادِ أنَّ جانباً ذاتياً في المُشكلاتِ التي يُعاني منها الفردُ (المُشكلاتُ النَّفسيةُ والسُّلوكيةُ)

يَتَّبَعُ جَانِبَ كَبِيرٍ مِنْهَا مِنْ دَاخِلِ الْفَرْدِ وَلِذَا فَالطَّرِيقُ لِتَحْسِينِ سُلُوكِهِ وَحَلِّ مُشْكَلاتِهِ هُوَ جَعْلُ الدَّاتِ تَمَرًا بِخِزْرَةِ تَعْلِيمِيَّةٍ إِنْفَعَالِيَّةٍ لِجَعْلِ الْفَرْدِ يَتَمَيَّزُ بِمَهَارَاتِهِ أَوْ يُغَيَّرُ اسْتِجَابَاتِهِ وَيُخَفِّضُ مِنْ مَخَافِهِ، وَيُعَدِّلُ مَدْرَكَاتِهِ. (الفاضي، ١٩٨١: ٢٧)، وَالكَثِيرُ مِنَ الْأَفْرَادِ يُدْرِكُونَ التَّدْرِيبَ التَّوَكِيدِيَّ كَمَعْرِفَةٍ نَظْرِيَّةٍ لَكِنَّهُمْ يَفْتَقِدُونَ إِلَى الْمَهَارَاتِ الصَّرُورِيَّةِ الَّتِي يَسْتَطِيعُونَ بِهَا تَجْسِيدَهُ عَلَى أَرْضِ الْوَاقِعِ، وَمِنْ هُنَا تَأْتِي أَهْمِيَّةُ تَصْمِيمِ بَرْنَامِجٍ بِأَسْلُوبٍ تَوَكِيدِ الدَّاتِ. (خَلَّاسَةَ، ٢٠١٦: ٤٢)، وَمَهَارَاتُ تَوَكِيدِ الدَّاتِ تُعَدُّ مِنْ أَهَمِّ الْمَهَارَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ تَطْوِيرُهَا وَيُؤَدِّي تَحْسِينُهَا لَدَى الْأَفْرَادِ بِشَكْلِ عَامٍ إِلَى تَطْوِيرِ الشَّخْصِيَّةِ. (السليم، ٢٠٢١: ١٦٢)، وَعَلَى الْعُمُومِ فَقَدْ أَصْبَحَ تَوْفِيرُ مِثْلِ هَذِهِ الْبَرْنَامِجِ الْإِرْشَادِيَّةِ مُؤَشِّرًا عَلَى تَقَدُّمِ الْمُجْتَمَعِ وَرُقِيِّهِ، لِذَلِكَ تَطَوَّرَتْ هَذِهِ الْبَرْنَامِجُ بِسُرْعَةٍ فَائِقَةٍ فِي الدُّوَلِ لِتَوَاكِبِ الْكَثِيرِ مِنَ الْمَشْكَلاتِ وَالصُّعُوباتِ الَّتِي يُوجِّهُهَا النَّاسُ، وَالْإِيْقَاءَ بِحَاجَاتِهِمْ وَحَاجَاتِ الْمُجْتَمَعِ الَّذِي يَنْتَمُونَ إِلَيْهِ. (الخرجي، ٢٠١٧: ٢١٨)

ثالثاً: هَدَفُ الْبَحْثِ: هَدَفَ الْبَحْثُ إِلَى: مَعْرِفَةِ أَثَرِ أُسْلُوبِ تَوَكِيدِ الدَّاتِ فِي تَنْمِيَةِ الْحَصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى طَلَبَةِ كَلِيَّةِ التَّرْبِيَةِ لِلْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَّةِ، وَفِي ضَوْءِ ذَلِكَ صَاغَ الْبَاحِثُ الْفَرْضِيَّاتِ الصَّفْرِيَّةِ الْآتِيَّةَ:-

١- لَا تُوجَدُ فُرُوقٌ دَاتٌ دِلَالَةً إِحْصَائِيَّةً عِنْدَ مُسْتَوَى دِلَالَةٍ (٠.٠٥) بَيْنَ مُتَوَسَّطَاتِ رُتَبِ الْحَصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى أَفْرَادِ الْمَجْمُوعَةِ التَّجْرِبِيَّةِ وَالْمَجْمُوعَةِ الصَّابِغَةِ فِي الْاِخْتِبَارِ الْبَعْدِيِّ.

٢- لَا تُوجَدُ فُرُوقٌ دَاتٌ دِلَالَةً إِحْصَائِيَّةً عِنْدَ مُسْتَوَى دِلَالَةٍ (٠.٠٥) بَيْنَ مُتَوَسَّطَاتِ الرُّتَبِ لِمَتَعَيَّرِ الْحَصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى أَفْرَادِ الْمَجْمُوعَةِ التَّجْرِبِيَّةِ بِأَسْلُوبِ تَوَكِيدِ الدَّاتِ فِي الْقِيَّاسِ الْقَبْلِيِّ وَالْبَعْدِيِّ.

رابعاً: حُدُودُ الْبَحْثِ: يَتَخَدُّ الْبَحْثُ الْحَالِيَّ فِي طَلَبَةِ كَلِيَّةِ التَّرْبِيَةِ لِلْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَّةِ لِلدَّرَاسَتَيْنِ الصَّبَاحِيَّةِ وَالْمَسَائِيَّةِ، وَلِلْعَامِ الدَّرَاسِيِّ ٢٠٢٠-٢٠٢١، بِاسْتِخْدَامِ أُسْلُوبِ تَوَكِيدِ الدَّاتِ عَلَى طَلَبَةِ الصَّفِّ الْأَوَّلِ فِي قِسْمِ الْجُغْرَافِيَّةِ مِنْ كَلِيَّةِ التَّرْبِيَةِ لِلْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَّةِ.

خامساً: تَحْدِيدُ الْمُصْطَلَحَاتِ

١- **تَوَكِيدِ الدَّاتِ:** - وَيُعْرَفُ كُلُّ مَنْ:

• **ورة (٢٠١٨):** عَلَى أَنَّهُ "التَّعْيِيرُ عَنِ الْإِنْفِعَالِ وَالْمَشَاعِرِ الْإِجَابِيَّةِ وَالسَّلْبِيَّةِ لَفْظًا وَسُلُوكًا، وَالذَّفَاعَ عَنِ الْحُقُوقِ دُونَ تَعَدُّ عَلَى حُقُوقِ الْآخَرِينَ، وَالطَّلَبِ مِنْهُمْ، وَالْقُدْرَةَ عَلَى الرِّفْضِ

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

والقبول وحرية الاختيار، والقدرة على بدء وإنهاء التفاعلات الاجتماعية، وإدارة النفس والأخرين". (ورة، ٢٠١٨: ٢٤٣٢)

- السليم (٢٠٢١): بأنه "مهارة سلوكية مختلفة يمكن أن تكون لفظية، أو نوعية، تمكن الفرد من أن يدافع عن نفسه دون قلق، وأن يعبر عما بداخله من مشاعر صادقة، دون الإعتداء على حقوق غيره من الأشخاص". (السليم، ٢٠٢١: ١٥٥)

٢- الحصانة النفسية: ويعرفها كل من:

- سالمان (٢٠٢١): على أنها سمات شخصية توفر للفرد نسقاً متكاملًا من الثقة الذاتية والمثابرة على بذل الجهد للتغلب على الصعوبات وتحقيق الأهداف المطلوبة، بالتركيز على إنجازها، وتحويل الإنفعالات السلبية لمرونة في التعامل مع المواقف، واستغلال جميع المصادر المتاحة من إمكانيات شخصية وخبرات مساعدة وعلاقات اجتماعية داعمة. (سالمان، ٢٠٢١: ٣٧٢)
- سغود (٢٠٢٢): هي "حسن التعامل مع الصعوبات والأزمات (كأزمة كورونا) باعتماد استعمالات الآليات والخطط للمواقف الطارئة، للتدعيم النفسي والصحي مما يؤدي إلى تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي". (سعود: ٥٣)

الإطار النظري/ أولاً: الحصانة النفسية: من المفاهيم الحديثة نسبياً ومن مفاهيم علم النفس الإيجابي، وهي تحمي الفرد من الصدمات والأزمات، وتجعله يواجه ما يتعرض له من عنترات بشكل مناسب، وتقيه من الوقوع في هاوية المرض النفسي، فالحصانة النفسية سمة تعزز توافق الفرد مع الصعوبات وعدم التأثر سلباً بالأفكار والسلوك غير المرغوب والاتجاهات الدخيلة على المجتمع فهي بمثابة قوة تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات لتحقيق أهدافه بنجاح، كما أنها تحميه من الإنفعالات السلبية المفرطة، وهناك وجه تشابه بينها وبين الحصانة البايولوجية، التي تحمي الجسم من المواد الضارة كالبكتيريا والسموم، والحصانة النفسية تحمي النفس من الإتهار نتيجة الصعوبات والنكبات والصدمات التي يتعرض لها الفرد من حين لآخر، ومفهوم الحصانة النفسية يشير إلى أنها منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد أو المجتمع مما يعطي ضرورة مهمة لاكتساب الفرد منهجاً يستخدمه في توليد أو تصنيع الأفكار المضادة للأمراض الاجتماعية والأفكار التدميرية. (حنفي، ٢٠١٩: ٧)

أنواع الحصانة النفسية:-

- ١- الحصانة القيمية: وتتكون لدى الفرد بعد مروره بعملية تربوية مجتمعية لصياغة الأخلاق والعادات المصنّف بها عن طريق تربية الوالدين أو المرَبين، بإتباع الأساليب التربوية السليمة المتناسبة وقدراته.
- ٢- الحصانة الصحية الجسمية: وهي امتلاك الفرد القدرة على مقاومة الأمراض ومسبباتها نتيجة اتباع الفرد العادات الغذائية الصحيحة ومعرفة مسببات الأمراض.
- ٣- الحصانة النفسية: إمتلاك الفرد القابلية على مواجهة الأزمات والصُّعوبات النفسية، وتحمل المصاعب والمتاعب، ومقاومة ما ينتج عنها من انفعالات ومشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مامن مما يُعاني منه أقرانه ممن واجه الظروف والأحداث ذاتها. وبينت الدراسات أثر الإنفعالات على أجهزة الجسم والجهاز المناعي، ويُمكن تلخيصها فيما يأتي:

- ١- تقلص عضلات الجسم عموماً كميكانيزم دفاعي، فيؤدي إلى آلام الرقبة والظهر.
- ٢- تغير في كيميائية اللعاب ونسبة البكتيريا مما يؤدي إلى تسوس الأسنان.
- ٣- ضعف المناعة البايولوجية، وتقليل عدد الكريات البيض فيؤدي لتراكم الخلايا السرطانية.
- ٤- الإضطرابات الإنفعالية سبب قوي للإصابة بقرحة المعدة والقولون العصبي وغيرهما.
- ٥- تؤثر سلباً في حالات الرَبو والحساسية. (عبد القوي، ٢٠٠٠: ٢٨-٢٩)

أهداف الحصانة النفسية

- ١- تحيين الفرد من الإضطرابات النفسية، والعمل على مقاومة مسبباتها قبل حدوثها.
- ٢- العمل على ضبط الصُّعوبات والتقليل من آثارها، لتحقيق التوافق ومعرفة النفس والثقة بها.
- ٣- تهتم بالأسوياء قبل غير الأسوياء. (غيات، ٢٠٢٠: ٢٩٢)
- ٤- التنبأ أمام الصُّعوبات والأزمات التي تهدف إلى زعزعة ثقة الفرد بنفسه. (نجيب، ٢٠٢٠: ١٠)

ثانياً: **توكيد الذات:** يعد مفهوم توكيد الذات من المفاهيم النفسية التي أثارَت جدلاً بين علماء النفس، فمنهم من أعده أسلوباً من أساليب الشخصية، وآخر عده سمة من سماتها، والبعض أقرنه بالسُّلوك الإيجابي فقط، والقسم الآخر أقرنه بالسُّلوك الإيجابي والسلبي معاً.

كان (سالتر ١٩٤٩)) من أوائل المهتمين بمفهوم توكيد الذات بتناوله لسُّلوك الإثارة مقابل سُّلوك الكف في كتابه (العلاج بالمنعكس الشرطي) وكان معتمداً فيه على مفاهيم نظرية (بافلوف)) أي: أن الفرد يتعلم أنواعاً كثيرة من السُّلوك بطريقة شرطية من بيئته دون إرادته،

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

فإِذَا مَا قُوِلَتْ أَفْعَالُهُ بِالرَّفْضِ فَإِنَّهُ سَيَكْفُ أَنْفِعَالَاتِهِ وَيَتَسَحَّبُ إِلَى نَفْسِهِ. (إبراهيم، ١٩٨٠: ١٢٩) فَهُوَ سُلُوكٌ مُتَعَلِّمٌ يُفْهَمُ وَيُفَسَّرُ، وَيُمْكِنُ صَبْطُهُ وَتَعْدِيلُهُ فِي صَوِّهِ قَوَانِينِ التَّعَلُّمِ السُّلُوكِيَّةِ (الضلاعين، ٢٠١١: ٢١)، وَيُعَدُّ كَفَّ السُّلُوكِ العُدْوَانِي فِي المَوَاقِفِ الإِخْبَاطِيَّةِ بِمَتَابَةِ إِخْبَاطِ آخَرَ، يُؤَدِّي إِلَى اِزْدِيَادِ مِثْلِ الفَرْدِ لِسُلُوكِ العُدْوَانِي ضِدَّ مُصَدِّرِ الإِخْبَاطِ الأَسَاسِي، وَضِدَّ عَوَامِلِ هَذَا الكَفِّ. (محمد، ١٩٨٥: ١٦)، وَيُعْرَفُ ((وولب)) توكيد الذات على أنه التعبير الخارجي المناسب عن أي انفعال عدا القلق نحو شخص آخر، وتشتمل هذه الانفعالات التعبيرية عن مشاعر الصداقة والوجدان والمشاعر التي لا تؤذي الآخرين (أي المشاعر الإيجابية). (محمد، ٢٠٠٨: ٨)، وَرَأَى ((وولب)) أَنَّ الإِسْتِجَابَاتِ التَّوَكِيدِيَّةَ تُسْتَعْمَلُ فِي حَالَاتِ القَلْقِ المُتَوَلِّدَةِ مِنْ عَلاَقَاتِ الفَرْدِ المُبَاشِرَةِ مَعَ الأَخْرَيْنِ، لِذَا فَتَعْلِمُ الإِسْتِجَابَاتِ التَّوَكِيدِيَّةَ حُصَصَ بِدَآيَةِ لِلأَشْخَاصِ الحُجُولِينَ بِشَكْلِ عَصَابِي، وَقَدْ تُشِيرُ إِلَى السُّلُوكِ العُدْوَانِي وَتَتَضَمَّنُ التَّعْبِيرَ عَنِ المَشَاعِرِ الوَدِيَّةِ والعَاطِفِيَّةِ، وَغَيْرَ ذَلِكَ مِنْ مَشَاعِرِ اللَاقَلْقِ، وَاسْتِجَابَاتِ الخَوْفِ عِنْدَ المَرِيضِ إِذَا مَا تَمَّتْ مُعَارَضَتُهَا بِاسْتِجَابَاتِ توكيدية، فَهَذِهِ الإِسْتِجَابَاتِ التَّوَكِيدِيَّةُ سَتَعْمَلُ عَلَى كَفِّ اسْتِجَابَاتِ القَلْقِ أَوْ الخَوْفِ، وَكَانَ مَفْهُومُ توكيد الذات يقتصر على قدرة الفرد على التعبير عن المعارضة بالعصب والإمتعاض تجاه شخص آخر، أو موقف من مواقف العلاقات الإجتماعية، إلا أن هذا المفهوم قد اتسع فيما بعد ليشمل كل التعبيرات المقبولة إجتماعياً للإفصاح عن الحُقوقِ والمَشَاعِرِ الشَّخْصِيَّةِ. (رفه، ٢٠١٣: ٢٢)

وتوكيد الذات ليس "سمة ثابتة" للأشخاص، ولا يعد الفرد توكيدياً بالعموم أو لا، بل الفرد يتصرف بشكل توكيدي أو لا في عدد من الحالات. ويمكن للفرد تطويع سلوكه التوكيدي في حالات وفي أخرى يمكن وصف سلوكه بغير التوكيدي. (حميد، ٢٠١٥: ٢٦)، وتوكيد الذات: "أسلوب أو وسيلة تعبير واضحة عن الذات في الوقت الذي يحافظ فيه الفرد على حقوقه ويراعي حقوق الآخرين، وهو سلوك يتيح للفرد الدفاع عن آرائه ومعتقداته دون حق لا مبرر له". (بني يونس، ٢٠٠٥: ٩٢٩)

أبعاد توكيد الذات: يشمل السلوك التوكيدي لدى ((سالتر)) ستة أبعاد هي: التحدث عن المشاعر، واستخدام تعبيرات الوجه بما يتلاءم مع الإنفعالات التي يعايشها الفرد، والتعبير عن الرأي الشخصي في حالة مخالفة الرأي المطروح، واستخدام ضمير المتكلم بدلاً من ضمير الغائب، والتعبير عن الموافقة عندما يكون هناك إقتناع أو فائدة أو رضا، والإرتجال دون اللجوء بكثرة إلى الكلمات المعدة مسبقاً. (السندي، ٢٠١٣: ٥٣٤)، كما يرى أن كل الإضطرابات النفسية ناتجة عن الكبح، فعملية الإرشاد هي إزالة الكبح وإبطاله عن طريق إعادة الإشتراط بالإثارة، وذلك أن يعد الشخصية بكل خربة وصراحة، واعتقد ((وولب)) أن العلاج بالتدريب على توكيد الذات هو حالة من حالات الكف المتبادل، واستجابة توكيد الذات تستمر خارج موقف

العلاج وَيُظْهِرُ ذَلِكَ فِي مَوَاقِفِ الْحَيَاةِ الْمُنَاسِبَةِ، فَحُرِّيَّةُ تَوْكِيدِ الدَّاتِ هِيَ حُرِّيَّةُ الْفَرْدِ فِي التَّعْبِيرِ عَنِ الْإِنْفِعَالِ فِي الْبَيْتِ وَالشَّارِعِ وَفِي الْعَمَلِ، وَتَوْكِيدُ الدَّاتِ قَدْ يَكُونُ فِي اتِّجَاهَيْنِ: **أَوَّلًا:** إِتِّجَاهٌ إِبْجَائِيٌّ يَتِمُّ فِيهِ التَّعْبِيرُ عَنِ الْأَفْعَالِ وَالْإِنْفِعَالَاتِ الْإِبْجَائِيَّةِ الدَّالَّةِ عَلَى الْإِسْتِحْسَانِ، وَالتَّقَبُّلِ، وَحُبِّ الْإِسْطِلَاعِ، وَالْإِهْتِمَامِ، وَالْحُبِّ، وَالصَّرَاحَةِ، وَالْإِعْجَابِ. **ثَانِيًا:** إِتِّجَاهٌ سَلْبِيٌّ يَتِمُّ فِيهِ التَّعْبِيرُ عَنِ الْأَفْعَالِ وَالْإِنْفِعَالَاتِ الدَّالَّةِ عَلَى عَدَمِ التَّقَبُّلِ، وَالْغَضَبِ وَالْأَلَمِ وَالْخَوْفِ وَالشَّكِّ. (أبو أسعد، ٢٠١٦: ١٤٠)

وَاخْتَلَفَ الْبَاحِثُونَ فِي تَعْرِيفِ تَوْكِيدِ الدَّاتِ، لَكِنَّهُمْ يَتَّفِقُونَ عَلَى خِصَائِصٍ مِنْهَا: أَنَّ السُّلُوكَ التَّوَكِيدِيَّ سُلُوكٌ يَتَّصِفُ بِالْعَلَاقَاتِ الشَّخْصِيَّةِ، وَيَتَّصَمَّنُ التَّعْبِيرَ الصَّادِقَ وَ الْمُبَاشِرَ مِنَ الْأَفْكَارِ وَالْمَشَاعِرِ الشَّخْصِيَّةِ، كَذَلِكَ يُعَدُّ السُّلُوكُ التَّوَكِيدِيَّ سُلُوكًا مُلَائِمًا مِنَ النَّاحِيَةِ الْإِجْتِمَاعِيَّةِ إِنْ تَصَرَّفَ الْفَرْدُ بِأَسْلُوبِ تَوْكِيدِيٍّ آخِذًا بِعَيْنِ الْإِعْتِبَارِ مَشَاعِرَ وَحُقُوقَ الْآخَرِينَ. (محمد، ٢٠١٨: ٩٩)، بَيْنَمَا يَرَى ((كارل روجرز)) أَنَّ سُوءَ التَّكْيُفِ حَالَةٌ مِنَ التَّنَاقُضِ بَيْنَ الدَّاتِ الْمَثَالِيَّةِ وَالْوَاقِعِيَّةِ، إِنْ وَجَدَ الْفَرْدُ صُعُوبَةً فِي إِظْهَارِ حُبِّهِ وَاحْتِرَامِهِ لِلْآخَرِينَ، وَوَجَدَ نَفْسَهُ مُحْبَطًا، فَالْفَرْدُ يَعْيشُ حَيَاتَهُ بِنَاءً عَلَى إِدْرَاكِهِ فِي تَمَيُّزِ طَبِيعَتِهِ، وَالَّذِي يَتَّخِذُ بِنَظَرَتِهِ إِلَى نَفْسِهِ وَإِلَى الْمَجْتَمَعِ الْمُحْبِطِ بِهِ، وَ يُشِيرُ ((روجرز)) إِلَى أَنَّ تَقْدِيرَ الدَّاتِ الْعَالِي، وَمَفْهُومَ الدَّاتِ الْإِبْجَائِيَّ يَتَّكُونَانِ بِقَبُولِ الْوَالِدِينَ لِلْأَبْنَاءِ وَتَقْدِيرِهِمْ إِبْجَائِيًّا دُونَ شُرُوطِ، وَالَّذِي يُؤَدِّي إِلَى نُمُوِّ تَقْدِيرِ الدَّاتِ لِلْأَبْنَاءِ، وَلَيْسَ مَعْنَى التَّقْدِيرِ الْإِبْجَائِيَّ غَيْرَ الْمَشْرُوطِ غِيَابَ الصَّوَابِطِ الْمَفْرُوضَةِ عَلَى الطِّفْلِ، بَلْ تَهْيِئَةُ الْجَوِّ النَّفْسِيِّ الَّذِي يَتِمُّ مِنْ خِلَالِهِ قَبُولُ الطِّفْلِ وَتَقْدِيرُهُ مِمَّا يُتِيحُ لَهُ تَقْدِيرُهُ لِذَاتِهِ وَتَوْكِيدُهُ لَهَا. (أبو فايد، ٢٠١٦: ٤١)

دِرَاسَاتٌ سَابِقَةٌ:- تَتَأَوَّلُ الْبَاحِثُ دِرَاسَاتٍ سَابِقَةً لِكُلِّ مُتَعَبِّرٍ عَلَى جِدَةٍ وَبِشْكَلٍ جَدُولٍ لِتَبْيِينِ عَمَلِيَّةِ الْمُقَارَنَةِ.

أَوَّلًا: دِرَاسَاتٌ تَتَأَوَّلُ الْحِصَانَةَ النَّفْسِيَّةَ:-

التَّابِحُ	البيومي، ٢٠١٩	عبد الجبار، ٢٠٢١
الهدف	التَّحْقُوقُ مِنْ فَاعِلِيَّةِ الْبِرْنَامِجِ الْإِرْشَادِيَّ فِي دَعْمِ الْحِصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ وَحَقْفُضِ مُسْتَوَى الْأَفْكَارِ اللَّاعِلَانِيَّةِ	التَّعْرِفُ عَلَى مَدَى إِسْهَامِ مَرَاكِزِ الْإِرْشَادِ التَّرْبِوِيِّ فِي رَفْعِ كِفَاءَةِ الْحِصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِفَايْرُوسِ كُورُونَا
العينة	٢٠ طَالِبًا مِنَ الْجَامِعَةِ بِعُمُرِ ١٩-٢١ عَامًا	٣٤٨ مِنْ طَلَبَةِ الْجَامِعَةِ
المنهج	تَجْرِبِيٌّ	وَصْفِيٌّ اِزْتِبَاطِيٌّ

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

الأداة	مقياس الحصانة النفسية للشريف ٢٠١٥، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث
وسائل الإحصاء	اختبار ويلكوسن، واختبار مان ويتني، وألفا كرونباخ، ومربع إيتا، ومعامل ارتباط بيرسون
النتائج	انخفاض في الأفكار اللاعقلانية وعلاقة عكسية بينها وبين الحصانة، وارتفاع في الحصانة النفسية
	استبيان خاص بمراكز الإرشاد من إعداد الباحثين، ومقياس الشريف ٢٠١٥ للحصانة النفسية
	مربع كاي، t.test لعينة واحدة ولعنتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة ألفا كرونباخ
	يوجد إسهام لمراكز الإرشاد في خفض المخاوف من الإصابة بفيروس كورونا، وكذلك في رفع مستوى الحصانة النفسية

ثانياً: دراسات تناولت توكيد الذات:

الباحث	عمارة، ٢٠١٦	الخرجي، ٢٠١٧
هدف الدراسة	التعرف على فعالية برنامج إرشادي عقلاي في توكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار	التعرف على مستوى الرضا الوظيفي، ومعرفة أثر أسلوب توكيد الذات في تنميته لدى عينة البحث
العينة	٢٠ طالباً وطالبة ممن حصلوا على أقل الدرجات في اختبار توكيد الذات وأدنى الدرجات على مقياس اتخاذ القرار	٣٠ مرشدة تربوية حصلن على أقل درجة في مقياس الرضا الوظيفي
الأداة	مقياس اتخاذ القرار لعبدون ١٩٩٣، وتوكيد الذات للطيب ٢٠٠١، وبناء برنامج إرشادي عقلي انفعالي	مقياس الرضا الوظيفي لرشيد ٢٠١٣، وبناء برنامج إرشادي على وفق استراتيجيات أسلوب توكيد الذات
وسائل الإحصاء	t.test لعينة واحدة ولعنتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة ألفا كرونباخ	test لعنتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة سبيرمان براون، ومربع إيتا
النتائج	فرق دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي في تنمية تقدير الذات وتخفيف الشعور بالوحدة واستمرار أثره	العينة تمتلك رضا وظيفياً متدنياً، ويوجد فرق دال إحصائياً لصالح السلوك التوكيدي

إجراءات البحث:

التصميم التجريبي: شكل تصميم البحث هو (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي) وهو من التصاميم التجريبية ذات الضبط المحكم (Kerlinger, 1973: 335).

مجتمع البحث: وهو جميع مفردات الظاهرة المدروسة. (ملحم، ٢٠٠٠: ١٩)، ويمثل مجتمع البحث الحالي طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية وعددهم (٤٩٨٥) طالباً وطالبة، وللعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١.

عَيْتَةُ الْبَحْثِ: فِي ضَوْءِ مَا نَقَّضِيهِ أَهْدَافُ الْبَحْثِ، أُخْتِيرَتْ قَصْدِيًّا عَيْتَةُ الْبَحْثِ التَّجْرِبِيَّةِ، وَكَانَتْ مُؤَلَّفَةً مِنْ (٢٤) طَالِبًا وَطَالِبَةً بِاعْتِمَادِ الْإِجْرَاءَاتِ الْآتِيَّةِ:

١- طَبَّقَ الْبَاحِثُ مَقْيَاسَ الْحَصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ عَلَى جَمِيعِ طَلَبَةِ الصَّفِّ الْأَوَّلِ فِي قِسْمِ الْجُغْرَافِيَّةِ فِي كَلِيَّةِ التَّرْبِيَةِ لِلْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَّةِ.

٢- حَدَّدَ الْبَاحِثُ الطَّلَبَةَ ذَوِي الْمُسْتَوَى الْوَاطِئِ فِي الْحَصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ وَالَّذِينَ انْحَرَفَتْ دَرَجَاتُهُمْ عَنِ الْمُنْتَوَسِطِ الْفَرْضِيِّ وَقَدْرُهُ (١٤٤) بِمَقْدَارِ دَرَجَةٍ مَعْيَارِيَّةٍ وَاحِدَةٍ، أَيْ دَرَجَةٍ (١٤٣) فَمَا دُونَ، لِاخْتِيَارِ الْعَيْتَةِ مِنْهُمْ.

٣- تَوَزَّعَ أَفْرَادُ الْعَيْتَةِ عَشْوَانِيًّا عَلَى مَجْمُوعَتَيْنِ تَجْرِبِيَّةٍ وَصَابِطَةٍ بِوَاقِعِ (١٢) طَالِبًا وَطَالِبَةً لِكُلِّ مَجْمُوعَةٍ.

رَابِعًا: تَكَافُؤُ أَفْرَادِ الْمَجْمُوعَتَيْنِ التَّجْرِبِيَّةِ وَالصَّابِطَةِ: لِلسَّيْطَرَةِ عَلَى الْمُتَغَيَّرَاتِ الدَّخِيلَةِ الَّتِي قَدْ تَوَثَّرَ فِي نَتَائِجِ الْبَحْثِ إِنْ تَرَكْتُ دُونَ صَبْطِ، إِعْتَمَدَ الْبَاحِثُ التَّكَافُؤَ الْإِحْصَائِيَّ فِي الْمُتَغَيَّرَاتِ ذَاتِ الْعَلَاقَةِ بِالْحَصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ، وَالَّتِي حَدَّدَهَا مِنَ الْإِطْلَاعِ عَلَى الْأَدْبِيَّاتِ ذَاتِ الْعَلَاقَةِ وَهِيَ: دَرَجَاتُ مَقْيَاسِ الْحَصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ: وَلِمَعْرِفَةِ دِلَالَةِ الْفُرُوقِ بَيْنَ مُتَوَسِّطَاتِ رُتَبِ الْمَجْمُوعَتَيْنِ التَّجْرِبِيَّةِ وَالصَّابِطَةِ فِي هَذَا الْمُتَغَيَّرِ فَقَدْ اسْتُخْدِمَ (اخْتِبَارُ مَان وَتِي) وَكَانَتْ قِيَمَةُ (Sig) أَكْبَرَ مِنْ (٠.٠٥)، مِمَّا يَدُلُّ عَلَى قَبُولِ الْفَرْضِيَّةِ الصِّفْرِيَّةِ أَيْ أَنَّ الْفَرْقَ بَيْنَ مَجْمُوعَتَيْ الْبَحْثِ فِي مُتَغَيَّرِ دَرَجَاتِ مَقْيَاسِ الْحَصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ لَيْسَ ذَا دِلَالَةٍ إِحْصَائِيَّةٍ مِمَّا يُشِيرُ إِلَى تَكَافُؤِ الْمَجْمُوعَاتِ فِي مُتَغَيَّرِ دَرَجَاتِ الْمَقْيَاسِ، وَالْجَدْوَلُ (١) يُوضِّحُ ذَلِكَ.

جَدْوَلُ (١) يُبَيِّنُ الْفَرْقَ بَيْنَ مُتَوَسِّطِ رُتَبِ مَجْمُوعَتَيْ الْبَحْثِ فِي الْقِيَاسِ الْقَبْلِيِّ لِلْحَصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ

المُتَغَيَّرُ	المَجْمُوعَاتُ	العَدَدُ	مُنْتَوَسِّطُ الرُّتَبِ	مجموع الرتب	قيمة U	دَرَجَةُ الْحُرِّيَّةِ	قيمة Sig
الْحَصَانَةُ النَّفْسِيَّةُ	المجموعة التجريبية	١٢	١٠.٨٣	١٣٠	٥٢	١	٠.٢٤٥
	المجموعة الصَّابِطَةُ	١٢	١٤.١٧	١٧٠			

ب- العُمُرُ الزَّمَنِيُّ لِلطَّلَبَةِ: بَعْدَ تَحْوِيلِ أَعْمَارِ الطَّلَبَةِ إِلَى الْأَشْهُرِ وَكَانَتْ أَعْمَارُ طَلَبَةِ الْمَجْمُوعَتَيْنِ مِنْ (٢٠٨-٢٣٩) شَهْرًا، أَظْهَرَتْ الْمَعَالِجَاتُ الْإِحْصَائِيَّةُ وَبِاسْتِعْمَالِ (اخْتِبَارِ مَان وَتِي) مُتَوَسِّطَاتِ الرُّتَبِ لِأَفْرَادِ الْمَجْمُوعَتَيْنِ التَّجْرِبِيَّةِ وَالصَّابِطَةِ، وَأَظْهَرَتْ قِيَمَةُ (Sig) أَكْبَرَ مِنْ (٠.٠٥)، مِمَّا يَدُلُّ عَلَى قَبُولِ الْفَرْضِيَّةِ الصِّفْرِيَّةِ أَيْ أَنَّ الْفَرْقَ بَيْنَ مَجْمُوعَاتِ الْبَحْثِ فِي مُتَغَيَّرِ الْعُمُرِ غَيْرُ ذَالٍ إِحْصَائِيًّا، وَالْجَدْوَلُ (٢) يُوضِّحُ ذَلِكَ.

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

جدول (٢) يبين الفرق بين متوسط رتب المجموعتين التجريبيّة والصابطة في متغير العمر

المجاميع	العدّد	متوسط الرتب	قيمة (u)	درجة الحرية	قيمة Sig
المجموعة التجريبيّة	١٢	١٠.٨٣	٥٢	١	٠.٢٤٥
المجموعة الصابطة	١٢	١٤.١٧			

ج- المستوى التحصيلي للآب: توزع آباء أفراد العينة في المجموعتين لأربعة مستويات تحصيلية هي (دون الابتدائية، متوسطة، إعدادية، بعد الإعدادية)، وباستعمال مربع كاي، تبين عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين، إذ كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أقل من الجدولية، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) القيم الإحصائية لمتغير المستوى التحصيلي للآب لدى المجموعتين التجريبيّة والصابطة

المجموعات	متوسطة فما دون	إعدادية فما فوق	قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
			المحسوبة	الجدولية			
المجموعة التجريبيّة	٦	٦	٠.١٦٨	٣.٨٤	٠.٠٥	١	غير دال
المجموعة الصابطة	٥	٧					

٢- المستوى التحصيلي للأم: توزعت أمهات أفراد العينة في أربعة مستويات تحصيلية وهي (إبتدائية فما دون، متوسطة، إعدادية، ما بعد الإعدادية)، واستخدم في تحليل هذه البيانات أيضاً مربع كاي لإختبار دلالة الفروق بين المجموعتين، فأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية، إذ كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أقل من الجدولية ولذا تعدّ المجموعتان متكافئتان، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) القيم الإحصائية لمتغير مستوى التحصيل للأم لدى المجموعتين التجريبيّة والصابطة

المجموعات	ما دون المتوسطة	ما بعد الإعدادية	قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
			المحسوبة	الجدولية			
المجموعة التجريبيّة	٧	٥	٠.١٦٨	٣.٨٤	٠.٠٥	١	غير دال
المجموعة الصابطة	٦	٦					

أداتا البحث

- ١- مقياس الحصانة النفسية: اعتمد الباحث مقياس (الدلي، ٢٠٢٢) المكوّن من (٤٨) فقرة، بعد التّحقّق من الصّدق الظّاهريّ بعرضه على مجموعة من الخبراء كما في الملحق (١)، والثّبات بإعادة الاختبار، إذ بلغ الثبات (٠.٧٨١).
- ٢- البرنامج الإرشاديّ بأسلوب توكيد الذات: أعدّ الباحث برنامجاً إرشادياً بما يتلاءم مع طبيعة البحث، وأهدافه الخاصّة، ولتّحديد المجالات والمحاوّر المعتمّدة أجرى الباحث ما يأتي:
- أ- الإطلاع على الأدبيّات التي تناولت موضوع الحصانة النفسيّة والدراسات التي اعتمدت أسلوب توكيد الذات مع مختلف المتغيّرات، فمن أهمّ عناصر تصميم البرنامج الإرشاديّ أن يكون المرشد على اطلاع ودراية بكلّ ما له علاقة بموضوع البحث (صفاء الدين، ١٩٩١: ٤٢-٤٣).
- ب- اعتماد نتائج مقياس الحصانة النفسيّة، والفقرات التي سجّلت درجات منخفضة وعدّها أساساً لاستنباط الحاجات الإرشاديّة واستخلاص عناوين الجلسات منها.
- ج- مقابلة عدد من المختصّين في العلوم التربويّة والنفسية والإرشاد النفسيّ في جامعات، بغداد، الموصل، المستنصرية، والاسنينا بآرائهم ومناقشتهم في الجوانب الإرشاديّة ذات التأثير في تنمية الحصانة النفسيّة وفي ضوء ذلك، أعدّ الباحث المجالات الأساسيّة والفقرات، والأهداف الخاصّة، ومحاوّر الجلسات، والفتايات، وطرائق تنفيذ البرنامج.
- د- عرض خطة إرشاديّة بصيغة أوليّة على عدد من الخبراء في ميدان علم النفس والإرشاد النفسيّ البالغ عددهم (٢٢) خبيراً كما في الملحق (١) للتأكد من مناسبة الأهداف والأنشطة فيها، وعدد الجلسات الإرشاديّة والمدة الزمنيّة اللازمّة لتحقيق أهداف البرنامج.
- ١- تقيّد حاجات الطّلبة وتّحديدّها: لتّحديد الحاجات النفسيّة لأفراد العينة، اعتمدت نتائج مقياس الحصانة النفسيّة كمؤشرات لاحتياجات الطّلبة الإرشاديّة، فمستويّات الرّفص للفقرات الإيجابيّة والقبول للفقرات السّليبيّة في إجابات الطّلبة ذوي المستويّ الواطي على المقياس تُشير إلى جوانب نقص في مستويّ الحصانة النفسيّة، وطبق الباحث المقياس على عينة من (٩٦) طالباً وطالبة من طلبة الصّف الأول من قسم الجغرافيّة في كليّة التربية للعلوم الإنسانيّة، يوم الأربعاء الموافق (٣-٣-٢٠٢١)، واختار أدنى الدّرجات لتّحديد عينة تطبيقيّ التجربة، واحتسب الباحث درجة الحدّة لكلّ فقرة من فقرات المقياس فضلاً عن الوزن النسبيّ لكلّ فقرة، وجاءت مرتبة كما هو موضّح في الملحق (٢).

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

٢- تحديد عناوين الجلسات الإرشادية: بعد أن حصل الباحث على درجات الطلبة على مقياس الحصانة النفسية وحساب درجة الحدة والوزن المنوي لل فقرات تم ترتيب الفقرات تنازلياً، ومن أجل تحقيق هدف البحث في بناء جلسات إرشادية تعتمد أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة النفسية، فاعتمد الباحث هذه الفقرات لتكون محتوى لهذه الجلسات الإرشادية، وارتأى عرضها على مجموعة من الخبراء ليأخذ موافقتهم إن كانت صالحة وتُعطي معاني ومحتوى للجلسات الإرشادية لتنمية الحصانة النفسية لدى الطلبة أم لا ؟ على حسب ما موضح في الجدول (٥).

جدول (٥) يبين الفقرات الأقل حدةً وعناوين الجلسات بالتسلسل

التسلسل في المقياس	الفقرات	الحدة	عناوين الجلسات
٣٦	أقرأ في غير تخصصي وأستمع بذلك	٣.٦٨	تطوير الذات
٤٨	أشعر بأني قائد لزملائي	٣.٥٦	الثقة بالنفس
٣٣	أختار قراراتي باستقلالية	٢.٨٠	الاستقلالية
١٨	أسيطر على انفعالاتي	٣.٣٢	الانتران الانفعالي
٢٠	ينصخني الآخرون بعدم التسرع	٣.٣٣	عدم التسرع
٢٠	يرتفع صوتي بالنقاش مع والذي لا إرادياً	٢.٤٢	آداب الحوار
٣١	أتقبل انتقاد الآخرين دون انفعال	٣.٤٥	تقبل النقد
١٩	أجد صعوبة في تقبل من يخالفني	٢.٢٨	إحتواء الآخر
٣٤	أنفذ ما أخطط له دون تردد	٢.٥٨	إتخاذ القرار
١٣	أختار أصدقائي وفقاً لالتزامهم الديني	٣.٢٠	الصديق الصدوق
٢٥	أبادر بالصلح إن حدثت بيني وبين أحد مشكلاً	٣.٦٠	المبادرة بالصلح
٤٠	أسامح من يخطيء بحقي	٣.٥٩	العفو عند المقدرة
٤٤	أشارك زملائي في النشاطات اللاصفية	٣.٥٨	الأنشطة اللاصفية

٣- تَحْدِيدُ الْأَهْدَافِ: حَدَّدَهَا الْبَاحِثُ فِي ضَوْءِ الْحَاجَاتِ الَّتِي تَوَصَّلُ إِلَيْهَا، وَأَخَذَ بِالِاعْتِبَارِ الْأَسْسِ الْمُهِمَّةِ فِي صِيَاغَةِ الْأَهْدَافِ كَ (ارْتِبَاطُهَا بِإِشْبَاعِ حَاجَاتِ الطَّلَبَةِ، وَمُرَاعَاةِ الْمَرْحَلَةِ الْعُمُرِيَّةِ لِلعَيْتَةِ مِنْ حَيْثُ خَصَائِصِهِمْ وَسِمَاتِهِمْ الْمُخْتَلِفَةُ، وَالدَّقَّةُ فِي بِنَاءِ الْأَسْلُوبِ الْإِرْشَادِيِّ)، وَطَبَّقَ الْبَاحِثُ بِنَفْسِهِ الْأَسْلُوبَيْنِ الْإِرْشَادِيَيْنِ.

وَالْهَدَفُ الْعَامُّ هُوَ: تَنْمِيَةُ الْحَصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ لَدَى طَلَبَةِ كَلِيَّةِ التَّرْبِيَةِ لِلْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَّةِ. الْأَهْدَافُ السُّلُوكِيَّةُ: تُشْتَقُّ الْأَعْرَاضُ السُّلُوكِيَّةُ فِي ضَوْءِ الْهَدَفِ الْعَامِّ، وَيَسْعَى الْبَاحِثُ إِلَى تَحْقِيقِهَا فِي سُلُوكِ الطَّلَبَةِ، إِذْ وَضَعَ الْبَاحِثُ فِي كُلِّ جِلْسَةٍ إِرْشَادِيَّةٍ أَهْدَافاً سُلُوكِيَّةً، وَأَنْتَقَى الْمَحْتَوَى الَّذِي يُحَقِّقُهَا فِي صُورَةٍ مُوَافِقَةٍ مَهَارِيَّةٍ تَضُمُّ إِجْرَاءَاتٍ عَمَلِيَّةً وَنَظَرِيَّةً يَنْفَعُهَا الْبَاحِثُ بِالِاسْتِرَاكِ مَعَ الطَّلَبَةِ بِشَكْلِ تَفَاعُلِيٍّ وَتَكَامُلِيٍّ.

رَمَزَ تَطْبِيقِ جِلْسَاتِ الْأَسْلُوبَيْنِ الْإِرْشَادِيَيْنِ: لَقَدْ كَانَتْ أَغْلَبَ الْجِلْسَاتِ الْإِرْشَادِيَّةِ الْكُنْزُونِيَّةَ لِتَعَدُّرِ اجْتِمَاعِ الطَّلَبَةِ حُضُورِيًّا بِسَبَبِ جَائِحَةِ كُورُونَا، عَدَا الْجِلْسَاتِ (الأولى والسادسة والحادية عشرة والخامسة عشرة) فَقدِ اسْتَطَاعَ الْبَاحِثُ جَعْلَهَا حُضُورِيَّةً، أَمَّا زَمَنُ تَنْفِيذِ الْأَسْلُوبَيْنِ الْإِرْشَادِيَيْنِ فَقدِ اسْتَعْرَقَتْ تَقْرِيْبًا فَضْلاً دِرَاسِيًّا إِذْ بَدَأَتْ مُدَّةُ التَّطْبِيقِ فِي يَوْمِ الْأَحَدِ الْمُوَافِقِ (٢٠٢١/٣/٧)، وَأَنْتَهَتْ فِي يَوْمِ الثَّلَاثَاءِ الْمُوَافِقِ ٢٠٢١/٥/٢٥، إِذْ طَبَّقَ الْبَاحِثُ الْقِيَاسَ الْبَعْدِيَّ عَلَيْهَا، وَكَانَ عَدَدُ الْجِلْسَاتِ الْإِرْشَادِيَّةِ (١٥) جِلْسَةً، بِوَاقِعِ جِلْسَةٍ الْكُنْزُونِيَّةِ وَاحِدَةٍ فِي كُلِّ اسْبُوعٍ عُمُومًا، وَقَدْ اسْتَعْرَقَتْ الْجِلْسَةُ الْوَاحِدَةَ (٤٥) دَقِيقَةً، وَكَمَا هُوَ مُوضَّحٌ فِي الْجَدْوَلِ (٦).

جَدْوَلُ (٦) الْجِلْسَاتِ الْإِرْشَادِيَّةِ حَسَبَ مَوَاعِيدِهَا

ت	الْجِلْسَاتُ	تَارِيخُهَا	مَكَانُ انْعِقَادِ الْجِلْسَةِ
١	الْجِلْسَةُ الْأُولَى	٢٠٢١/٣/٧	حُضُورِيَّةٌ فِي قِسْمِ الْجُغْرَافِيَّةِ
٢	الْجِلْسَةُ الثَّانِيَّةُ	٢٠٢١/٣/١٤	الْكُنْزُونِيَّةُ
٣	الْجِلْسَةُ الثَّلَاثِيَّةُ	٢٠٢١/٣/٢١	الْكُنْزُونِيَّةُ
٤	الْجِلْسَةُ الرَّابِعَةُ	٢٠٢١/٣/٢٨	الْكُنْزُونِيَّةُ
٥	الْجِلْسَةُ الْخَامِسَةُ	٢٠٢١/٤/٤	الْكُنْزُونِيَّةُ
٦	الْجِلْسَةُ السَّادِسَةُ	٢٠٢١/٤/٧	حُضُورِيَّةٌ فِي قِسْمِ الْجُغْرَافِيَّةِ
٧	الْجِلْسَةُ السَّابِعَةُ	٢٠٢١/٤/١١	الْكُنْزُونِيَّةُ
٨	الْجِلْسَةُ الثَّامِنَةُ	٢٠٢١/٤/١٨	الْكُنْزُونِيَّةُ
٩	الْجِلْسَةُ التَّاسِعَةُ	٢٠٢١/٤/٢٥	الْكُنْزُونِيَّةُ
١٠	الْجِلْسَةُ الْعَاشِرَةُ	٢٠٢١/٤/٢	الْكُنْزُونِيَّةُ

١١	الجلسة الحادية عشرة	٢٠٢١/٥/٥	حضورية في قسم الجغرافية
١٢	الجلسة الثانية عشرة	٢٠٢١/٥/٩	إلكترونية
١٣	الجلسة الثالثة عشرة	٢٠٢١/٥/١٦	إلكترونية
١٤	الجلسة الرابعة عشرة	٢٠٢١/٥/٢٣	إلكترونية
١٥	الجلسة الخامسة عشرة	٢٠٢١/٥/٢٥	حضورية في قسم الجغرافية

وَأَقْرَبُ يَوْمٍ ١٣، ١٤، ١٥/أيار/٢٠٢١ عِيْدُ الْفِطْرِ الْمُبَارِكِ.

الفنّيات والاستراتيجيات الإرشادية المعتمدة في أسلوب توكيد الذات:

إعتمد الباحثُ فعّاليّات ونشاطاتٍ على وفق بضْعِ السِّرّاتِجِيّاتِ الَّتِي يَتَضَمَّنُهَا أُسْلُوبُ توكيد الذات والمُحَقِّقُ (٣) يُوضِّحُ إحدَى جِلساتِ الزَّيْنَامِجِ الإِرشادِيّ وَهِيَ الجِلسَةُ الثَّانِيَّةُ:

١- لَعِبِ الدَّوْرِ: مِنَ الْأَسَالِيْبِ الَّتِي يُمَكِّنُ توكيدُ الذَّاتِ بِهَا، فَاتَّئَاءَ الجِلسَةِ لَعِبِ الْبَاحِثُ دَوْرَ المُسْتَرشِدِ (في الجِلساتِ الحُضُوريَّةِ) فِي مُوَاجَهَةِ مُوقِفٍ مُعَيَّنٍ مُظْهِراً لِأَفْرَادِ المِجمُوعَةِ النَّمُودَجُ الصَّحِيحُ فِي التَّعْبِيرِ عَنِ مَشاعِرِهِمْ وَتَحْقِيقِ أَهْدافِهِمْ مُباشِرَةً، وَقَدْ اسْتَعْمَلَ ((وولب)) بَعْضَ العِباراتِ فِي أَثناءِ لَعِبِ الدَّوْرِ فِي جِلساتِ توكيدِ الذَّاتِ: (من فَضْلِكَ انْصَلِّ بِي لِاجْتِفاءِ، لا أَسْتَطِيعُ أَنْ أَتَكَلَّمَ مَعَكَ الآنَ، لَوْ سَمَحْتَ إِنَّكَ لا تَجْعَلُنِي أَرى الشَّاشَةَ جَيِّداً مِنْ خَلْفِكَ، أنا آسِفٌ، وَلَكِنِّي لا أَسْتَطِيعُ، أنا أُرْتاحُ لِلحَدِيثِ مَعَكَ، وَلَكِنْ لَوْ سَمَحْتَ أَنْ تَتَوَقَّفَ عَنِ الكِلامِ وَتَسْتَمِعَ لِي عِنْدَما أَتَكَلَّمُ). (سعيد، ٢٠٠٥: ١٥٤)

٢- التَّعْبِيرُ الحُرُّ عَنِ الرِّأْيِ: الهَدَفُ مِنْ هَذِهِ الاسْتِراتيجِيَّةِ هُوَ الحَرِيَّةُ الانْفِعالِيَّةُ لِلفَرْدِ وَعَدَمُ كَبْتِ الْأَفْكارِ، فَيُبْدِي الفَرْدُ رَأْيَهُ وَيُظْهِرُ مِشاعِرَهُ الحَقِيقِيَّةَ فِي حَالِ اِخْتِلافِ الْأراءِ مَعَ أَحَدٍ بَدَلاً مِنَ المُوافَقَةِ عَنِ غَيْرِ قَناعَةٍ أَوْ حَجَلًا، وَقَدْ تَأخَذُ المِعارِضَةُ فِي البِدايَةِ شِكْلاً اِنْفِعالِيًّا وَلا تُقُومُ عَلى أَساسِ مُنطِقيّ وَهنا دَوْرُ المُرْشِدِ فِي تَشْذِيبِ الاسْتِجاباتِ المُنطَرقَةِ، مَعَ تَدْرِيبِ المُسْتَرشِدِ عَلى اسْتِعمالِ صَمِيرِ المُتَكَلِّمِ المُفْرَدِ الحاضِرِ بَدَلاً عَنِ صَمِيرِ الغائِبِ مِثْلُ (أنا أَرى، فِي اعْتِقادِي، سَمِعْتُ، أنا أُرِيدُ، وَهَكَذا)، فَضْلاً عَنِ تَقَبُّلِ المَدْحِ بِسِلاِسَةِ مِنْ دُونَ حَرْجٍ وَالتَّوافُقِ مَعَ الْأخْرينَ بِأَرِيحِيَّةٍ. (إبراهيم، ١٩٩٨: ٢١٢)

٣- التَّعْزِيزُ الإِجْتِماعِيّ: إِثابَةُ المُسْتَرشِدِ عَلى سُلُوكِ مَرْغُوبٍ لِدَعْمِهِ وَتَشْجِيعِهِ عَلى تَكَرُّرِ نَفْسِ السُّلُوكِ إِنْ تَكَرَّرَ المَوْقِفُ نَفْسُهُ، وَمِنْ أَشْكالِهِ التَّعْزِيزُ المادِّيُّ أَوْ المَعنَوِيّ، فَيَحْفَظُ إِلى رِضا المُسْتَرشِدِ لَدَى قِيامِهِ بِالسُّلُوكِ المَرْغُوبِ، وَكَلِّمًا كَانَتِ الإِثابَةُ أَقْوى أَدَى ذَلِكَ إِلى سُرْعَةِ تَعْدِيلِ وَثَباتِ السُّلُوكِ. (سرى، ٢٠٠٠: ١٢٦)، وَينبَغِي أَنْ يَسْتَشْعِرُ المُرْشِدُ حَاجَةَ المُسْتَرشِدِ لِلإِثابَةِ، فَإِغْداقُ التَّعْزِيزِ دُونَ حَاجَةِ مُلِحَةٍ يُفْقِدُهُ قِيَمَتَهُ، كَذَلِكَ وَقْتُ الإِثابَةِ فَلابُدَّ أَنْ تَكُونَ مُباشِرَةً بَعْدَ السُّلُوكِ المَرْغُوبِ فَالتَّأخِيرُ فِي تَعْدِيمِ التَّعْزِيزِ يُعْزِلُ مِنْ أَثَرِهِ الإِيجابِيّ. (الرَّشيدِيّ، السَّهْلُ، ٢٠٠٠، ص٤٦٧)

٤- **النُّمُذَجَةُ:** يتأثرُ سلوكُ الإنسانِ بملاحظةِ سلوكِ الآخرينِ، فيتعلمُ السلوكَ المرغوبَ أو غيرَ المرغوبِ بملاحظةِ الآخرينِ وتقليدهم، وهو ما يُسمى بالنُّمُذَجَةِ، والتي قد تحدثُ عفويًا أو نتيجةَ عمليةٍ موجهةٍ تتصمَّنُ قيامَ أنموذجٍ بتأديةِ سلوكٍ يهدفُ إلى إيضاحِ الآليةِ أداءِ سلوكٍ ما لشخصٍ آخرٍ يطلبُ منه الملاحظةَ والتقليدَ، ونتائجُ ملاحظةِ الفردِ للنماذجِ السلوكيةِ قد تُكسبهُ سلوكًا جديدًا لم يكن موجودًا لديه، أو قد تؤدي إلى تقليل أو زيادةِ سلوكٍ موجود أصلاً، وهناك أنواعٌ من النُّمُذَجَةِ كالنُّمُذَجَةِ الحَيَّةِ، والنُّمُذَجَةِ المصوَّرةِ أو الرَّمزيَّةِ، والنُّمُذَجَةِ باعتمادِ المشاركةِ، وقد استعملَ الباحثُ النُّمُذَجَةَ بأشكالها المتعددةِ باستِضافةِ أحدِ الطلبةِ ممن يمتنعون بصفاتٍ جميلةٍ وهو فُدوةٌ طيبةٌ لزملائه، فضلاً عن إستخدامِ شرائحِ البوربوينت وحسبَ موضوعِ الجلسةِ وأهدافها.

٥- **تنطيقُ المشاعر:** تعويدُ الفردِ وتشجيعُهُ على التعبيرِ المتعمدِ عن إنفعالاته بطريقةٍ عفويةٍ تلقائيةٍ دونِ قيودٍ وتحويلِ مشاعره وإنفعالاته الداخليَّةِ لكلماتٍ صريحةٍ منطوقةٍ في كلِّ حالاتِ الإنفعالاتِ المُختلفةِ السَّلبيةِ والايجابيةِ (الْحُزْنَ، التَّوَقُّعُ، الدَّهْشَةُ، النَّقْدُ، الشُّعُورُ بِالْأَسْفِ، النَّصِيمِ، الشُّكَيْكِ، حُبِّ الإِسْتِطْلَاعِ، الشُّعُورُ بِعَدَمِ الرَّاحَةِ، العَصَبِ)، وهذا الأسلوبُ من شأنه أن يزيدَ من حرِّيَّةِ الفردِ الإنفعاليَّةِ وتأكيدَ ذاته. (إبراهيم، ١٩٩٨: ٢١١)

٦- **الحديثُ الايجابي مع الذات:** كثيرٌ من الأفرادِ لا يستطيعون التوقُّفَ عن استخدامِ تعليقاتٍ مُثيرةٍ لقلقٍ لدى حديثهم مع أنفسهم، ودورُ المرشدِ هو إيقافُ كلِّ التعبيراتِ الذاتِيَّةِ السَّلبيةِ (أنا غيرُ مرتاحٍ دائماً أكثرُ من الذين من حولي وأتوقعُ حدوثَ شيءٍ مُزعجٍ لي) وتدريبِ المُسترشدين على استخدامِ عباراتٍ إجابيةٍ يحدِّثون أنفسهم بها مثل (من الطبيعي أن تمرَّ بالإنسانِ أوقاتٌ يشعُرُ فيها بالضجرِ، لكن لا بدَّ أن تنقشعَ الغيومُ من الجوّ ويعودَ إلى صفايته، الاسترخاءُ فأخذُ الأمورِ الصَّعبةِ ببساطةٍ يُبسِّطها). (يوسفي، ٢٠١٦: ٢٠٤-٢٠٥)

٧- **التغذية الرجعية:** عندما يتشكَّلُ سلوكُ الفردِ تدريجياً يجبُ تزويدهُ بتغذيةٍ راجعةٍ فوريةٍ عن أدائهِ بطريقةٍ إجابيةٍ. (برزان، ٢٠١٦: ١٢٥)، والتغذيةُ الرَّاجعةُ تعبيرٌ لفظيٌّ مباشرٌ يُقالُ لأفرادِ المجموعةِ بعدَ سلوكٍ ما منهم يُظهرُ تقدُّمَهُمُ وتواصلَهُمُ، ويضيفُ نوعاً من التعزيزِ والإثارةِ.

٨- **الواجبُ البيئي:** التَّنطيقُ العمليُّ لما استفادَ منه المُسترشِدُ في الجلسةِ الإرشاديةِ، وينبغي إلزامُ المُسترشِدِ بالواجبِ البيئيِّ لمساعدتهِ في اكتسابِ هويَّةٍ أكثرَ نجاحاً، وهي خطوةٌ نحوَ المسؤوليةِ لتحقيقِ هويَّةِ النجاحِ وإحساسِ المُسترشِدِ بقيمتهِ وأهميتهِ الذاتيةِ ومساعدتهِ على المضى أكثرَ في هذا الالتزامِ لتنفيذِ الخطةِ الإرشاديةِ، وكتابةِ المواقفِ المُثيرةِ للقلقِ وما يرتبطُ بها من أفكارٍ وأعراضٍ مُختلفةٍ. (ملحم، ٢٠١٥: ٢١٤)

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

الوسائل الإحصائية: لمعالجة البيانات إحصائياً ووصولاً إلى نتائج البحث، اعتمد الباحث الحقيبة

الإحصائية (SPSS) وباستعمال الحاسوب، مختاراً الوسائل الإحصائية الآتية:

- ١- النسبة المئوية: لمعالجة قبول ورفض فقرات المقياس من لدن الخبراء.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون: لاستخراج الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار. (فيركسون، ١٩٩١: ١٤٥)
- ٣- مربع كاي: للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في المتغيرات الدخيلة. (Daniel, 1978: 383)
- ٤- اختبار كروسكال واليس: تكافؤ المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في المتغيرات الدخيلة (الفاقي، ٢٠١٣: ٢٠٥)
- ٥- اختبار مان ويتي: للتعرف على اتجاه الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة.
- ٦- اختبار ويلكوكسن: للتعرف على الفروق في رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي.
- ٧- درجة الحدة: لاختبار الحاجات الإرشادية من المقياس وتحديد عناوين الجلسات.

عرض النتائج و مناقشتها: هدف البحث إلى: معرفة أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، وفي ضوء ذلك صاغ الباحث الفرضيتين الصفريتين في أدناه:-

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات رتب الحصانة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي. لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (مان ويتي) ليعرف دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الحصانة النفسية والجداول (٧) يبين ذلك.

جدول (٧) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة Sig	مستوى الدلالة
الحصانة النفسية	التجريبية	١٢	١٧.٢٥	٢٠٧	١٥	٠.٠٠١	دال
	الضابطة	١٢	٧.٧٥	٩٣			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية $\geq (٠,٠٥)$

بملاحظة الجدول (٧) يتبين بأن قيمة (sig) أصغر من مستوى الدلالة المعنوية (٠,٠٥)، لذا تُرفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة أي تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الحصانة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، ويعود السبب إلى أثر أسلوب توكيد الذات الذي تعرّضت له المجموعة التجريبية ولم تخضع له المجموعة الضابطة.

٢- لا تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات الرتب لمتغير الحصانة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بأسلوب توكيد الذات في القياس القبلي والبعدي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية وسبب أن العيّنتين مترابطتين استعمل الباحث اختبار (ويلكوكس) ليقيّم على دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الحصانة النفسية القبلي والبعدي، والجدول (٨) يبين ذلك.

جدول (٨) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

المتغير	اتجاه فروق الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط رتب	قيمة (z)	قيمة Sig	مستوى الدلالة
الحصانة النفسية	الرتبة الموجبة	١٢	٧٨	٦.٥	٣.٠٥٩	*٠.٠٠٢	دال
	الرتبة السالبة	صفر	صفر	صفر			
	المجموع	١٢	٧٨	٦.٥			

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية $\geq (٠,٠٥)$

من ملاحظة الجدول في أعلاه يتبين بأن قيمة (sig) أقل من (٠,٠٥)، فيستدل الباحث على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة والتي تنص على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الحصانة النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدي والفرق لصالح القياس البعدي إذ إن متوسط الرتب الموجبة أعلى من متوسط الرتب السالبة، وتطابق هذه النتيجة دراسة عمارة، ٢٠١٦ التي بينت أثر توكيد الذات في تنمية تقدير الذات وتخفيف الشعور بالوحدة واستمرار أثره، كذلك دراسة الخرجي، ٢٠١٧ التي أكدت أثر أسلوب توكيد الذات في دعم الرضا الوظيفي، ولغرض مناقشة هذه النتيجة فإن أسلوب توكيد الذات أثبتت فاعليته في تنمية الحصانة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك بالتدريبات على التعبير الحر عن الرأي التي اتبعتها الباحثة مع طلبة المجموعة التجريبية والحوار معهم بإيجابية وتداول لتقبل الأفكار الإيجابية، ولعب الدور، واستخدام التعزيز بأنواعه كالمدح والثناء

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

وتعزيز الثقة بالنفس لتطبيق مشاعرهم وجعلهم متوافقين نفسياً وصحياً واجتماعياً وفكرياً، كما أشارت مراجع الإرشاد والعلاج النفسي إلى أن لتوكيد الذات أثراً في تعديل الخبرات ذات الطابع السلبي.

الاستنتاجات: في ضوء نتائج البحث يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

- ١- ثمة نسبة كبيرة من الطلبة في جامعة الموصل تمتلك حصانة نفسية منخفضة وبدرجات متفاوتة.
- ٢- انخفاض مستوى الحصانة النفسية نتاج عوامل (ذاتية، أسرية، إجتماعية، إقتصادية، سياسية، تعليمية).
- ٣- أسلوب توكيد الذات من الأساليب الإرشادية الفعالة في رفع مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً: التوصيات: في ضوء النتائج يوصي الباحث بما يأتي:

- ١- إرشاد الآباء والأمهات وتوعيتهم بإتاحة الفرص أمام أبنائهم لتأكيد فرديتهم واستقلاليتهم في الحياة اليومية، لرفع مستوى الحصانة النفسية لدى الأبناء.
- ٢- تشجيع أولياء الأمور على تنمية مهارات التواصل لدى أبنائهم ورفع مستوى حصانتهم النفسية.
- ٣- إهتمام رئاسات الأقسام وعمادات الكليات بالإرشاد التربوي ومتابعة مشكلات الطلبة، وإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية بشكل واقعي وصائب، ومن ثم تحقيق الحصانة النفسية.
- ٤- استخدام الفنيات الإرشادية لأسلوب العلاج الواقعي وتوكيد الذات كأسلوبين وقائين وعلاجيين للطلبة ذوي المستوى المنخفض في الحصانة النفسية.
- ٥- الاستفادة من أسلوب توكيد الذات في برامج إعداد المرشدين التربويين وفي المراكز الإرشادية التربوية.

رابعاً: المقترحات

- ١- دراسة أثر أسلوب توكيد الذات في: أ- رفع مستوى الحصانة النفسية لدى الطلبة وللمراحل الدراسية المختلفة. ب- معالجة مشكلات سلوكية أخرى (الإنطواء، الخجل، النفوق الدراسي).
- ٢- دراسة أثر الحصانة النفسية في التحصيل الدراسي.
- ٣- دراسة علاقة الحصانة النفسية بالتلوث النفسي.

المصادر:

- ❖ إبراهيم، عبد الستار (١٩٨٠) "العلاج النفسي الحديث"، دار عالم المعرفة، ط ١، الكويت.
- ❖ ----- (١٩٩٨)، "العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث" أساليب ومبادئ تطبيقه، القاهرة، الدار العربية للنشر والتوزيع.
- ❖ أبو أسعد، أحمد و رياض الأريدة (٢٠١٦) الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي، الجزء الأول، مركز ديونو لتعليم التفكير، عمان/الأردن.
- ❖ أبو فايد، ريهام حسين (٢٠١٦). المناخ الأسري وعلاقته بتوكيد الذات لدى زوجات مرضى الفصام العقلي، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، كلية التربية.
- ❖ الأحرش، يوسف والحجاج، جمعة والكويت، الصادق (٢٠٠٢)، المدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي، بنغازي، ليبيا، دار الكتب الوطنية.
- ❖ أحمد، حسين مسلم محمود. (٢٠٢٠) الشروط السايكومترية لمقياس فأعليّة جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلّة كئيّة التربية بالگردقة، المجلد ٣، العدد ٢، جامعة جنوب الوادي.
- ❖ برزان، جابر أحمد (٢٠١٦) الإرشاد والتوجيه التربوي، ط ٢، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.
- ❖ بني يونس، محمد محمود (٢٠٠٥) علاقة الإيزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، مجلّة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث، (العلوم الإنسانية)، المجلد ١٩، العدد ٣، ص ٩٢٥-٩٥٢، الجامعة الأردنية.
- ❖ البيومي، سعد رياض محمد (٢٠١٩) فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلّة الإلكترونية الشاملة متعدّدة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، العدد السادس عشر.
- ❖ حلاسة، فايزة (٢٠١٦) أثر برنامج تدريبي قائم على السلوك التوكيدي في رفع كّل من مضدر الضبط ومهارات الاتصال لدى عينة من المراهقين المتدربين، دار خالد اللحياي للنشر والتوزيع، مكة.

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

- ❖ حنفي، إيمان نبيل (٢٠١٩) فأعلية بزنامج في تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، المجلد ١٦، العدد ١١٩.
- ❖ الخرجي، سناء علي حسون (٢٠١٧) أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرشحات التربويات، مجلة الأستاذ، المجلد ٢، العدد ٢٢٢، ١٤٣٨هـ.
- ❖ الرشدي، بشير صالح والسهل، راشد علي (٢٠٠٠)، مقدمة في الإرشاد النفسي، ط١، الكويت، مكتبة الفلاح.
- ❖ رفة، سعود عبد العزيز (٢٠١٣) مهارات توكيد الذات وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ❖ سالمان، الشيماء محمود (٢٠٢١) المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد 19-covid لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد ٢٢، العدد ٣، ص ٣٧٦-٤٠٢.
- ❖ سري، إجلال محمد (٢٠٠٠) علم النفس العلاجي، ط٣، القاهرة، عالم الكتب.
- ❖ سعود، عبد الرزاق محسن وهاشم، أميرة جابر (٢٠٢١) المناعة النفسية لدى المصابين والمتعافين من جائحة كورونا، مجلة الدراسات التربوية والعلمية، المجلد الأول، العدد ١٩، الجامعة العراقية، كلية التربية.
- ❖ سعيد، ناسو صالح (٢٠٠٥) أثر توكيد الذات في تنمية فأعلية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
- ❖ السليم، ميسون عيسى أحمد (٢٠٢١) أثر بزنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية في تنمية مهارات توكيد الذات لدى أعضاء الإتحاد النسائي الأردني العام، مجلة إتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، المجلد ٤١، العدد ١، ص ١٥٠-١٦٥.
- ❖ السندي، ناز بدر (٢٠١٣) أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العدد ١٢.

- ❖ صفاء الدين ، مؤيد (١٩٩١) تَخْطِيطُ الْبَرَامِجِ الْإِرْشَادِيَّةِ، دَارُ الْكُتُبِ لِلطَّبَاعَةِ وَالنَّشْرِ، جَامِعَةُ الْمُؤَصِّلِ.
- ❖ الضلاعين، أنس صالح (٢٠١١) فَاعِلِيَّةُ بَرْنَامِجِ تَوْجِيهِ جَمْعِيٍّ لِتَحْسِينِ مَهَارَتِي تَوْكِيدِ الذَّاتِ وَحَلِّ النِّزَاعَاتِ لَدَى طَلَبَةِ الصَّفِّ الثَّاسِعِ الْأَسَاسِيِّ فِي مُحَافَظَةِ الْكَرْكِ، رِسَالَةٌ مَاجِسْتِرْ، جَامِعَةُ مُؤْتة، قِسم الْإِرْشَادِ وَالتَّرْبِيَةِ الْخَاصَةِ.
- ❖ عَبْدُ الْجِبَارِ، سَاهِرَةُ قِطْطَانِ (٢٠٢١) مَدَى إِسْهَامِ الْإِرْشَادِ التَّرْبَوِيِّ النَّفْسِيِّ فِي رَفْعِ كِفَاةِ نِظَامِ الْمَنَاعَةِ النَّفْسِيَّةِ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِفَايْرُوسِ كُورُونَا الْمُسْتَجِدِّ لَدَى طَلَبَةِ الْجَامِعَاتِ الْعِرَاقِيَّةِ، مَجَلَّةُ كَلِّيَّةِ التَّرْبِيَةِ الْأَسَاسِيَّةِ لِلْعُلُومِ التَّرْبَوِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ، الْعَدَدُ ٥١.
- ❖ عَبْدُ الْقَوِيِّ، عَلِي سَامِي (٢٠٠٠) عِلْمُ النَّفْسِ الْفَسِيُولُوجِي، ط ٢، مَكْتَبَةُ النِّهْضَةِ الْمِصْرِيَّةِ.
- ❖ عِمَارَةُ، وَليدُ مُحَمَّدِ أَحْمَدِ (٢٠١٦) فَعَالِيَّةُ بَرْنَامِجِ إِرْشَادِيٍّ عَقْلَانِيٍّ إِنْفِعَالِيٍّ لِتَحْسِينِ تَأْكِيدِ الذَّاتِ وَأَثَرِهِ فِي تَنْمِيَةِ مَهَارَاتِ إِتْخَاذِ الْقَرَارِ لَدَى طَالِبَاتِ جَامِعَةِ الطَّائِفِ، مَجَلَّةُ الْإِرْشَادِ النَّفْسِيِّ، أَلْمَنِيَا، الْعَدَدُ ٤٦، ج ١
- ❖ غِيَاثُ، بُولْفَجَةُ (٢٠٢٠) دَوْرُ الرِّفَاهِ النَّفْسِيِّ فِي تَدْعِيمِ الْحِصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْجَسَدِيَّةِ لِمُوَاجَهَةِ كُوفِيد-١٩، الْمَجَلَّةُ الدُّوَلِيَّةُ لِلدِّرَاسَاتِ التَّرْبَوِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ، الْعَدَدُ ١٠، أَلْمَنِيَا، بَرْلِينِ، الْمَرْكَزُ الدِّيمُقْرَاطِي الْعَرَبِيِّ لِلدِّرَاسَاتِ الْإِسْتِرَاطِيَّةِ وَالسِّيَاسِيَّةِ وَالْإِقْتِصَادِيَّةِ.
- ❖ الْفَقِي، إِسْمَاعِيلُ (٢٠١٣) التَّحْلِيلُ الْإِحْصَائِيُّ لِلْبَيِّنَاتِ بِاسْتِخْدَامِ SPSS-WIN، ط١، مَكْتَبَةُ الْعَبِيكَانِ لِلنَّشْرِ، الرِّيَاضِ.
- ❖ فِيرْكَسُونِ، جُورْجِ (١٩٩١)، الْأَخْصَاءُ فِي التَّرْبِيَةِ وَعِلْمُ النَّفْسِ، تَرْجَمَتْهُ هِنَاءُ مَحْسِنِ الْعَكِيلِي، الْجَامِعَةُ الْمُسْتَنْصِرِيَّةُ، بَغْدَادِ.
- ❖ الْقَاضِي، بِنِيَانُ يُونُسَ عَابِدِ (٢٠١٩) الْحِصَانَةُ النَّفْسِيَّةُ وَعِلَاقَتُهَا بِالْإِدْمَانِ عَلَى الْإِنْتَرْنِتِ لَدَى طَلَبَةِ الْجَامِعَةِ، رِسَالَةٌ مَاجِسْتِرْ، جَامِعَةُ تَكْرِيتِ، كَلِّيَّةُ التَّرْبِيَةِ لِلْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَّةِ.
- ❖ الْقَاضِي، يُونُسُ مِصْطَفَى وَآخَرُونَ (١٩٨١) الْإِرْشَادُ النَّفْسِيُّ وَالتَّوْجِيهِ التَّرْبَوِيُّ، ط١، الرِّيَاضِ، دَارُ الْمَرِيخِ.
- ❖ مُحَمَّدُ، ابْتِسَامُ مُحَمَّدُ (٢٠١٨) سِمَةُ الْحَيَاءِ لَدَى طَلَبَةِ جَامِعَةِ تَكْرِيتِ وَعِلَاقَتُهَا بِتَأْكِيدِ الذَّاتِ، مَجَلَّةُ الْبَحْثِ التَّرْبَوِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ، الْعَدَدُ ٥٨.

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

- ❖ محمد، عصام فريد عبد العزيز (١٩٨٥) المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين وأثر الإرشاد النفسي في تعديله، دار العلم والإتقان للنشر والتوزيع،
- ❖ محمد، علي محمد حيدر (٢٠٠٨) أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بتقدير الشخصية وتوكيد الذات لدى الأطفال المصابين باضطراب القراءة، رسالة ماجستير، كلية الآداب/ جامعة الزقازيق.
- ❖ ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠) القياس والتفوييم في التربية وعلم النفس، ط ١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ ----- (٢٠١٥) الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر، ط ١، دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ نجيب، نجلاء محمد (٢٠٢٠) المناعة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من المعاقين سمعياً، مجلة الإرشاد النفسي بكلية التربية، المجلد ٦، العدد ١٠.
- ❖ ورة، أحلام حسين (٢٠١٨) إعداد مقياس لقياس السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة كلية التربية للبنات، المجلد ٢٩، العدد ٢.
- ❖ يوسف، حدة (٢٠١٦) الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية، ط ١، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.

المصادر الأجنبية

- ❖ Cicchetti, D., Rogosch, F. A (1997) (The role of self organization in the promotion of resilience in maltreated children) Development and Psychopathology, Mt. **Hope Family Center**, University of Rochester.
- ❖ Kerlinger, F. N (1973) **Foundations of behavioral research education, and psychological inquiry**, Holt, Rinehart and Winston, London.
- ❖ Matheny, B. Kenneth & Aycock W. David, Curlette L. William, Junker N. Gary. (1993) The Coping Resources Inventory for Stress, A measure Of Perceived Resources Fullness, **Journal of Clinical Psychology**. Vol. 49. number(6),pp. 815-830.

- ❖ Marzieh, A (2005) Identifying Stressors and Reactions to Stressors- In Gifted And non-Gifted Students, **Journal of International Education**. 6 (2), 136-140.

مُلْحَق رَقْم (١)

الخُبراءُ الَّذِينَ عُرِضَتْ عَلَيْهِمْ فِقْرَاتُ وَأَبْعَادُ مِقْيَاسِ الحِصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ وَالنِّزَامِجِ الإِرشَادِيِّ

ت	الإِسْمُ	الْجَامِعَةُ وَ التَّخْصُّصُ	فِقْرَاتُ المِقْيَاسِ	أَبْعَادُ المِقْيَاسِ	النِّزَامِجِ الإِرشَادِيِّ
١	أ.د. خشمان حسن علي	جَامِعَةُ المَوْصِلِ/ عِلْمُ النَّفْسِ التَّرْبَوِيِّ	√	√	√
٢	أ.د. علي عليج خضير الجميلي	جَامِعَةُ تَكْرِيتِ/ إِرشَادُ نَفْسِي وَتَوْجِيهٌ تَرْبَوِي	√	√	√
٣	أ.د. فضيلة عرفات محمد	جَامِعَةُ المَوْصِلِ/ عِلْمُ النَّفْسِ التَّرْبَوِيِّ	√	√	√
٤	أ.د. غسان حسين سالم	جَامِعَةُ بَغْدَادِ/ عِلْمُ النَّفْسِ التَّرْبَوِيِّ	×	√	√
٥	أ.د. شوبو ملا طاهر	جَامِعَةُ كُويَا / إِرشَادُ نَفْسِي وَتَوْجِيهٌ تَرْبَوِي	√	√	√
٦	أ.د. آسو صالح سعيد	وَزَارَةُ التَّعْلِيمِ العَالِي / إِرشَادُ نَفْسِي وَتَوْجِيهٌ تَرْبَوِي	×	√	×
٧	أ.د. صبري بردان علي	جَامِعَةُ الأَنْبَارِ/ إِرشَادُ نَفْسِي وَتَوْجِيهٌ تَرْبَوِي	√	√	×
٨	أ.د. نبيل عبد العزيز عبد الكريم	جَامِعَةُ بَغْدَادِ/ عِلْمُ النَّفْسِ التَّرْبَوِيِّ	√	√	√
٩	أ.د. ندى فتاح زيدان	جَامِعَةُ المَوْصِلِ/ عِلْمُ النَّفْسِ التَّرْبَوِيِّ	√	√	√
١٠	أ.د. صباح مرشود منوخ	جَامِعَةُ تَكْرِيتِ/ عِلْمُ النَّفْسِ التَّرْبَوِيِّ	√	×	√
١١	أ.م.د. صبيحة ياسر مكطوف	جَامِعَةُ المَوْصِلِ/ عِلْمُ النَّفْسِ التَّرْبَوِيِّ	√	√	√
١٢	أ.م.د. سمير يونس محمود	جَامِعَةُ المَوْصِلِ/ عِلْمُ النَّفْسِ التَّرْبَوِيِّ	×	×	√
١٣	أ.م.د. قيس محمد علي	جَامِعَةُ المَوْصِلِ/ عِلْمُ النَّفْسِ التَّرْبَوِيِّ	×	√	×

أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الحصانة... م.م رياض حازم و أ.د. احمد يونس

√	√	√	جامعة جدة / تربية خاصة وإرشاد نفسي	أ.م.د. محمد عبد اللطيف	١٤
√	√	×	جامعة الموصل/ القياس والتفويهم	أ.م.د. ياسر نظام الدين مجيد	١٥
√	√	√	جامعة بغداد/ علم النفس التربوي	أ.م.د. سهلة حسين قلندر	١٦
√	√	√	جامعة مصراته/ إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	أ.م.د. عاصم محمود ندا	١٧
√	√	√	جامعة دُهوِك/ علم النفس التربوي	أ.م.د. فاتح ابلحد فتوح	١٨
√	√	×	جامعة الموصل/ علم النفس التربوي	أ.م.د. علي سليمان حسين	١٩
√	√	×	جامعة بغداد/ إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	أ.م.د. نادرة جميل حمد	٢٠
√	√	√	جامعة كركوك/ إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	أ.م.د. عبد الكريم خليفة حسن	٢١
√	√	√	جامعة بابل/ علم النفس التربوي	أ.م.د. حيدر طارق كاظم البزون	٢٢

ملحق (٢)

الترتيب التنازلي للمشكلات على حسب حدتها والوزن النسبي

الوزن النسبي	الحدّة	الفقرات	تسلسل الفقرات في المقياس	الوزن النسبي	الحدّة	الفقرات	تسلسل الفقرات في المقياس
٠.٧٩	٣.٩٦	أترك بصمتي في قرارات زملائي الجماعية	٤٨	٠.٩٢	٤.٦ ٢	أدعو الله في صلاتي يُعِينني في تحقيق أهدافي	٥
٠.٧٩	٣.٩٥	أعتذر ممن أَسْرَع في إصدار حكمي عليهم	٣٥	٠.٩٢	٤.٥ ٩	تُسْعِدني المبادرة إلى أعمال البر	١٠
٠.٧٨	٣.٩	أجد في اختلاف وجهات النظر إثراءً للنقاشات	٣٠	٠.٩١	٤.٥ ٤	أدعو الله في خلوتي	١١

الوزن النسبي	الحدّة	الفقرات	تسلسل الفقرات في المقياس	الوزن النسبي	الحدّة	الفقرات	تسلسل الفقرات في المقياس
٠.٧٨	٣.٩	أبادِرُ مَبَاشِرَةً فِي حَلِّ المُشْكِلاتِ بَيْنَ زُمَلائِي	٤٥	٠.٩	٤.٤ ٨	أَرْفُضُ الحَوْضَ فِي أَعْرَاضِ النَّاسِ	٨
٠.٧٨	٣.٨٩	أَحاولُ أَنْ أَكُونَ هادِئاً فِي المَواقِفِ الصَّعْبَةِ	٢٦	٠.٨٩	٤.٤ ٧	أُفَكِّرُ بِالأَخَرَةِ عِنْدَما أُحاسِبُ نَفْسي	١٦
٠.٧٨	٣.٨٨	أَتَقَبَّلُ مُساعِدَةَ الأَخْرينِ لِي	٢٧	٠.٨٩	٤.٤ ٣	أَقْتَدِي فِي سُلوكِي بِالأَنْبياءِ (ﷺ)	٩
٠.٧٧	٣.٨٤	أُعادِرُ الصَّفَّ إنَّ أَزْعَجَنِي أَحَدُ زُمَلائِي	٢٣	٠.٨٩	٤.٤ ٣	أَراعِي مَراقِبَةَ اللَّهِ فِي كُلِّ تَصَرُّفاتي	٥٠
٠.٧٧	٠.٨٣	أَرى أَنَّ الحِياةَ فِيها الكَثيرُ مِنَ الجَمالِ	٢٢	٠.٨٨	٤.٤	أُحِبُّ لِغَيري ما أُحِبُّ لِنَفْسي	٧
٠.٧٦	٣.٧٨	أواضِبُ عَلى قِراءَةِ كِتابِ اللَّهِ تَعالَى	١٢	٠.٨٨	٤.٣ ٩	لَا أَفَعَلُ ما يخالِفُ مَبادِئِي	٣٥
٠.٧٥	٣.٧٦	أَسنِطِيعُ تَغييرَ أخطِاءِ مَنْ حَوَلِي بِإِقناعِهِم	٤٠	٠.٨٨	٤.٣ ٩	أَسعى لِتَحقيقِ الأَفْضَلِ لِي عَلى كافَّةِ الأَصعَدَةِ	٤٩
٠.٧٤	٣.٧٢	أَعبُرُ عَن عَضْبِي مِنَ الأَخْرينِ دُونَ إِزْجاجِهِم	٣٩	٠.٨٧	٤.٣ ٧	أَتَصَرَّفُ بِوِدِّ وَتَواضُعٍ مَعَ مَنْ لَّا أَعْرِفُهُم أَصلاً	٢٨
٠.٧٤	٣.٦٨	أَقْرَأُ فِي غَيرِ تَخْصِصِي وَأَسْتَمعُ بِذلكِ	٣٦	٠.٨٧	٤.٣ ٥	أَعْتَقِدُ أَنَّ الأُمورَ خَطأً أوْ صَوابً لَّا وَسَطَ بَينَها	٢٥
٠.٧٢	٣.٦	أَبادِرُ بِالصِّلحِ إنَّ حَدَثَ بَينِي وَبَينَ أَحَدِ مُشكِلةٍ	٢٥	٠.٨٦	٤.٣ ١	أَتراجِعُ عَن أَفْكارِي إنَّ تَأَكَّدْتُ مِنَ خَطئِها	٢١
٠.٧٢	٣.٥٩	أَسامِحُ مَنْ يُخطِئُ بِحَقِّي	٤	٠.٨٦	٤.٢ ٩	أَجْتَنِبُ ما أَعْلَمُ أَنَّهُ غَيرُ مَقْبُولٍ شَريعاً	١
٠.٧٢	٣.٥٩	أُشارِكُ زُمَلائِي فِي النَّشاطاتِ اللّاصِفيَّةِ	٤٤	٠.٨٦	٤.٢ ٩	أُجدِّدُ إِيمانِي كُلَّ مُدَّةٍ بِالْعَودَةِ إِلى اللَّهِ	١٤

الوزن النسبي	الحدّة	الفقرات	تسلسل الفقرات في المقياس	الوزن النسبي	الحدّة	الفقرات	تسلسل الفقرات في المقياس
٠.٧١	٣.٥٦	أشعر يأتي قائداً لزملائي	٤٨	٠.٨٦	٤.٢ ٩	أكرّر المحاولة إذا أخفقت في تحقيق هدف ما	٤٣
٠.٦٩	٣.٤٥	أتقبل انتقاد الآخرين دون انفعال	٣١	٠.٨٤	٤.٢ ٢	يطلب أصدقائي ومعارفي مني المساعدة	٣٧
٠.٦٧	٣.٣٣	ينصحنى الآخرون بعدم التسرع	٢٠	٠.٨٤	٤.١ ٩	لا أمتن على الآخرين بما قدّمته لهم	١٧
٠.٦٦	٣.٣٢	أسيطر على انفعالاتي	١٨	٠.٨٣	٤.١ ٤	أهدفي تتوافق مع مبادئ وثوابت المجتمع	٣٨
٠.٤٦	٢.٢٨	أجد صعوبة في تقبل من يخالفني	١٩	٠.٨٢	٤.١ ٢	أسعى لتعلم ما أجهل من أمر ديني	١٥
٠.٦٤	٣.٢	أختار أصدقائي وفقاً لالتزامهم الديني	١٣	٠.٨٢	٤.١ ٢	أكون علاقات طيبة مع الآخرين بسهولة	٢٩
٠.٥٧	٢.٨٥	أنفذ ما أخطط له دون تردد	٣٤	٠.٨٢	٤.٠ ٨	أتصرف بحزم في أمور حياتي	٤١
٠.٥٦	٢.٨	أختار قراراتي باستقلالية	٣٣	٠.٨١	٤.٠ ٤	أعص بصرى عما حرم الله	٦
٠.٤٨	٢.٢٤	يرتفع صوتي بالنقاش مع والدي لا إرادياً	٢	٠.٨	٣.٩ ٨	أبدي رأيي وإن كان مخالفاً للآخرين	٤٢

ملحق (٣)

يبين الجلسة الثانية من البرنامج الإرشادي

عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	استراتيجيات الجلسة
تطوير الذات	<p>١- أن يدرك أفراد المجموعة أهمية المعلومات والمعارف في غير التخصص.</p> <p>٢- تعرف أفراد المجموعة على مهارة بدأ الحديث مع الأصدقاء الجدد والصيوف.</p> <p>٣- أن يتطلع أفراد المجموعة على أن تكامل الشخصية يقلل الإختراق السلبي لها.</p> <p>٤- أن يتخلص أفراد المجموعة من الأفكار اللامنتطقية وإعادة البناء المعرفي لهم.</p>	<p>المناقشة</p> <p>التعزيز</p> <p>التغذية الراجعة</p> <p>تنطبق المشاعر</p> <p>الحديث الايجابي مع الذات</p>
<p>محتوى الجلسة:</p> <p>رحب الباحث بأفراد المجموعة وناقشهم في التدریب البيئي، وشكر الذين أنجزوه بشكل جيد، وقیم الثغريات التي كتبوها بأنفسهم، وأثنى على المتميزين بالطرح، ووضح ما استشكل عليهم من غموض، ووضح أهمية النشاط البيئي في تثبيت المعلومة التي يتلقاها كل منهم، وأن التطبيق العملي لما يطرح في الجلسات من شأنه تثبيت الصورة الواضحة لديهم عما دار في الجلسة، ثم ناقش الباحث مع أفراد المجموعة النقاط في أدناه مستخدماً التغذية الراجعة والتعزيز الاجتماعي لاستثمار النقاش:</p> <p>١- بدأ الباحث بقوله: (يتقدم العالم سريعاً أفقيًا وعمودياً على الأصدمة كافة، ومتابع الواقع يرى ذلك جلياً، وعلى الإنسان مجازاة هذا الانفتاح، وعدم التلکؤ مطلقاً، وتطوير نفسه بالاستفادة من كل ما يحيطه، بمطالعة الكتب وحضور الندوات والمشاركة في النقاشات المثمرة في كل المجالات، والحرص على اكتساب مهارات جديدة وتطويرها، ويفترض أن يكون مبدأ هذا الأمر منذ الطفولة، لينشأ الفرد تدريجياً نشأة متكاملة، وعلى المتأخر أن يسرع ولا يندب حظه ويستسلم لسلبيته.</p> <p>٢- طرح سؤال: ماذا تحبون من موضوعات؟ ماهي هواياتكم؟ ثم مناقشة إجاباتهم بالتغذية الراجعة والتعزيز الايجابي، وتشجيعهم على ترجمة أفكارهم ومشاعرهم إلى كلمات مسموعة، وضرورة عدم احتفاظهم بآرائهم لأنفسهم والحجل منها، بل التصريح عنها وبلورتها وتطويرها، وهذا ما يسمى تنطبق المشاعر، وتعويد النفس على تكرار عبارات إيجابية مثل (أنا جيد، أنا أفضل من غيري في الموضوع الفلاني، أنا أستطيع تصحيح أخطائي) وتسمى ذلك الحديث الايجابي مع الذات، والحدز كل الحدز من التأثير السلبي بتوبيخ المتبطين والنقد</p>		

- الهدام لبعض من يسعى لهدم ذاتك ولو بحسن نية، قالت منار ليس الإشكال في أن نتحدث لأنفسنا، المشكله عندي عندما أتحدث مع الآخرين وخصوصاً من لا تربطنا بهم سابق معرفة.
- ٣- بين الباحث لأفراد المجموعة أنه من السهل التحدث مع من نعرفهم، وتضمن الصعوبة في البدء بالحديث مع من لا نعرف، ومهارات الاتصال ليست بالصعبة ويمكن اثقائها، وسنتناول ذلك تدريجياً في جلسات البرنامج، ففصل مثلاً ترك مسافة (٢-٣) قدم بيننا وبين من نحادثه، فالابتعاد عنه أكثر لا يمكننا من الإصغاء بوضوح، وقد يُفسر على أننا لا نرغب بالتواصل، والقرب أكثر قد يسبب الشعور بالضيق.
- ٤- سؤال أفراد المجموعة: من منكم يتابع علماً من العلوم في غير تخصصه، ويحاول تطوير نفسه فيه؟ ويكلف المجنب بالحديث عن سبب اهتمامه بهذا العلم، وتقديم فكرة موجزة عنه.
- ٥- سؤال أفراد المجموعة: من منكم يمتلك هواية يعمل على ممارستها وتطويرها؟ مع تشجيع المشارك ليتحدث عن هذه الهواية، وتوضيح بعض من جوانبها، ومساعدته على إبراز موهبته كلها باعتماد التعزيز والتغذية الراجعة.

الواجب اللفظي:

- ١- طلب الباحث من أفراد المجموعة تدوين آرائهم حول أكثر العلوم أهمية لحياتنا اليومية.
- ٢- ذكر الجوانب الإيجابية فيما يمتلكونه من هوايات أو اهتمامات.
- ٣- تطبيق ما ورد في الجلسة من تعليمات عملياً في المنزل.
- ٤- جلب عناوين كتب أعجبهم.
- ٥- تلخيص ما دار في الجلسة بأقل عدد من الكلمات.