

تاريخ الإرسال (2019-06-09)، تاريخ قبول النشر (2019-12-21)

اسم الباحث:

د. فاطمة أحمد المومني

جامعة جرش - الأردن

كلية العلوم التربوية - قسم المناهج والتدريس

1 اسم الجامعة والبلد:

البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: fatmahalmomani@yahoo.com

فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة جرش

المخلص:

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لتنمية مهارات توكيد الذات والتحقق من استمرار أثر البرنامج لدى الطالبات عينة الدراسة في كلية العلوم التربوية في جامعة جرش. استخدمت الباحثة لذلك المنهج شبه التجريبي. تكونت عينة الدراسة من مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية وعددها (15) طالبة والأخرى ضابطة وعددها (15) طالبة من اللاواتي حصلن على أقل الدرجات على مقياس توكيد الذات، استخدمت الباحثة مقياس توكيد الذات الذي طوره، وبعد تنفيذ البرنامج أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى البرنامج وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. أي فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية مهارات توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتبعي، أي استمرارية فعالية البرنامج الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. ومن أهم التوصيات للدراسة: إبراز دور البرامج الإرشادية التدريبية في المؤسسات التربوية وخاصة الجامعية منها في تنمية مهارات توكيد الذات. وتطبيق برامج إرشادية لتنمية مهارات توكيد الذات مع فئات عمرية مختلفة لضمان فعاليتها في جميع المراحل العمرية.

كلمات مفتاحية: فاعلية برنامج إرشادي تدريبي، مهارات توكيد الذات.

Effectiveness of a Training Program in the Self- Assertive Skills Development among Students of the Faculty of Educational Sciences At the University of Jerash .

Abstra: This study aimed to verify the effectiveness of a training program to develop self- Assertive skills and to verify the continuation of the program's impact on the study sample at the Faculty of Educational Sciences at Jerash University. The researcher used quasi-experimental method. The sample of the study consisted of two groups, one is experimental group (15) students and the other is control group (15) female students among those who got the lowest scores on the self-assertion scale. The researcher used the Self- Assertive .scale that she developed. after the program was implemented, the results showed that there were statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) to the experimental group, which mean the effectiveness of the program used to develop self- affirmative skills for the experimental group. The results showed that there were no statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) between the average grading of the experimental group members on the self- Assertive_ scale in the post-and post-measures, the continuity of the effectiveness of the program that the experimental group was exposed to . The most important recommendations of this study are first, highlighting the role of training guidance programs in educational institutions, especially at the Universities, in developing self-assertion skills. Second, Apply guidance programs to develop self-assertion skills with different age groups to ensure their effectiveness at all age levels.

Keywords: Effectiveness of a Training Program, Self Assertive Skill.

المقدمة:

تمثل المهارات الحياتية أهمية كبيرة لكل إنسان منذ نشأته فهو في محاولات مستمرة من أجل ترميمها والهدف الاسمي منها أن يحقق التكيف في جميع جوانب شخصيته ، و تعتبر مهارة توكيد الذات (Self Assertive Skill) من أهم المهارات التي تساعد الإنسان على العيش بصحة نفسية جيدة وإحراز النجاح والآمال والطموحات في الحياة ، وهي مهارة مكتسبة من خلال التربية والبيئة والمجتمع ، والأهم أنه يمكن اكتسابها من خلال التدريب المتخصص، إذ تعتبر مهارات توكيد الذات الوسيلة والحاجة الضرورية والهامة في حل الكثير من مشكلات الإنسان وبالتالي لم يكن لديه خيار سوى التصرف بإيجابية ، بل أصبح لزاما على بني البشر أن تؤمن أنه لا حياة بغير التوكيدية (Assertiveness) لأنها تحقق الحياة الآمنة المطمئنة وتجعل الفرد متوافقا مع نفسه ومع الآخرين في مجتمعه. ويعتبر سلوك توكيد الذات حاجة وضرورة للأفراد غير المؤكدين لذواتهم وذلك ضمانا لحمايتهم من أن تنتقص حقوقهم أو أن يتعرضوا لضغوط العلاقات الاجتماعية أو قبول المطالب غير المقبولة (شوقي، 2002: 40).

مفهوم توكيد الذات: Concept of self-Assertive نظراً للأهمية التي حظي بها مفهوم التوكيد بين العامة أو المتخصصين فقد ظهر العديد من التعريفات ، فعرفه لورنس Lowrence بأنه تعبير الفرد عن آرائه وعدم موافقته على الآراء التي تتعارض معها. وعرفه لازاروس Lazarus بأنه القدرة على قول لا وطلب خدمة من الآخرين والتعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية وبدء المحادثات واستمرارها وإنهائها. وعرفه وولبي Wolpe، 1966، بأنه التعبير المناسب عن أي انفعال (عدا القلق) نحو المواقف والأشخاص وتشمل هذه الانفعالات التعبير عن مشاعر الصداقة والوجدان والمشاعر التي لا تؤذي الآخرين (شوقي، 1998: 52). وعرفته سامية القطان بأنه تعبير الفرد عن تلقائية في العلاقات العامة مع الآخرين في الأقوال او الحركات التعبيرية أو الإيماءات في التصرفات في غير تعارض مع القيم والمعايير والاتجاهات السائدة دون الإضرار بالآخرين (عبد العظيم ، 2006: 23). وعرفه ديتز وجيننج وإبرو (Dietz, Jenning and Abrew, 2005) المشار اليهم في (طنوس ، 2014) بأنه قدرة الفرد في التعبير الملائم عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الآخرين والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه دون إلحاق ظلم أو عدوان على الآخرين .

من خلال ما سبق حول مفهوم توكيد الذات نلاحظ أنه مهارة سلوكية تتضمن قدرة الفرد على أن يعبر لفظيا وغير لفظي عن مشاعره وأفكاره وآرائه بشكل يظهر احترامه لذاته وللآخرين مما يحقق له كفاءة نفسه التي تمكنه من التعامل الإيجابي والشعور بالثقة مع القدرة على الموازنة بين المحافظة على حقوقه الذاتية وحقوق الآخرين.

ويرى بعض الباحثين مثل وولبي Wolpe ومخبر أن مفهوم التوكيدية مرادف للعدوانية فنجد وولبي عرف سلوك التوكيدية بأنه سلوك يتضمن درجات متفاوتة من العدوانية ، ولكن سرعان ما عدل مفهوم التوكيدية عام (1973) وألغى العدوانية من التعريف. وهذه العدوانية الإيجابية هي ما تحدث عنه وولبي Wolpe تحت اسم التوكيدية باعتبارها وسطا فاصلا بين العدوانية من ناحية والإذاعانية او السلبية من ناحية أخرى، حيث يقع السلوك التوكيدي على متصل أقصى طرفه السلوك الإذعاني أو السلبي وفي الطرف الآخر السلوك العدواني ونقطة المنتصف توجد التوكيدية (عبد العظيم ، 2006: 96-97).

وعلى الرغم من أن التوكيدية والعدوانية تهدفان الى تعبير الفرد عن ذاته إلا أن العدوانية تضمن التعبير عن الذات وفقا لرغبات الفرد وأهوائه دون مراعاة لمشاعر الآخرين، أما التوكيدية فإنها تتضمن التعبير عن الذات بطريقة تحترم مشاعر الآخرين ؛ فالتوكيدية تعني الإيجابية في العلاقات الاجتماعية حيث القدرة في الدفاع عن النفس والحقوق الشخصية بدون إنكار لحقوق الآخرين أو التعدي على حقوقهم والتعبير بحرية عن المشاعر والانفعالات بغير تردد أو خجل (حجازي، 2012: 18).

ويتفق الباحثون على أن السلوك التوكيدي Assertive Behavior هو سلوك يظهر أثناء تفاعل الفرد مع الآخرين (بينشخصي) ولا يحدث إلا في وجودهم وأنه يتضمن تعابير صادقة ومباشرة عن الأفكار والمشاعر، وأنه يتفق مع ثقافة المجتمع،

وأن الفرد الذي يسلك سلوكا توكيديا يأخذ بالاعتبار مشاعر الآخرين (عبد الموجد ، 2009 : 33) ويحدد الباحثون انماط التفاعل البيشخصي بثلاثة أنواع من الاستجابات وهي:

- الاستجابة التي تتصف بأنها عدوانية وتظهر عندما يتفاعل الفرد مع الآخرين ويتعدى على حقوقهم دون أن يحترمهم.
- الاستجابة غير التوكيدية او السلبية وتظهر عندما يسمح الفرد للآخرين التعدي على حقوقه واستغلاله.
- الاستجابة التوكيدية وتظهر عندما يعبر الفرد عن مشاعره وأفكاره بشكل يحترم فيه حقوقه وحقوق الآخرين ، ولا يسمح لهم باستغلاله . (Davis2008)

وعلى هذا فالتوكيدية تتضمن حسن التعبير عن الذات بما لدى الفرد من أفكار وأراء وانفعالات بطريقة متوافقة ومرتنة وإيجابية عبر المواقف الاجتماعية ، فهي تشير إلى القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات بالصورة التي يتطلبها الموقف دون إنكار لمشاعر الآخرين وانفعالاتهم .(عبد العظيم،2006: 16) وغالبا ما يصاحب التوكيد شيء من سوء الفهم فالبعض يعتقد أنه لا بد أن يكون المؤكد لذاته واثقا من نفسه ، ولكن لأن يكون الفرد مؤكدا لذاته يلزمه قليل من الثقة بالنفس وكثير من تقدير الذات ، فالتوكيد المرتفع يعود على صاحبه بالاحترام والتقدير الشخصي من الآخرين وهو يعمل كمضاد للخوف والخجل والسلبية أو للانفعال أو الغضب (Sudha,2005:12).

وتبرز فائدة التوكيدية للفرد بأنها تساعده في نمو مهارات التواصل وتزيد التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية للفرد ، وتجنبه الكثير من جوانب الإحباط ، وتساعده في الحصول على تقدير الآخرين له ، وتحسن من قدرة الفرد على اتخاذ القرارات المهمة بكفاءة عالية ، وتخفف من مستوى القلق والخوف الذي يستثار في المواقف الاجتماعية ، وتمكنه من مواجهة الضغوط من الآخرين وتمنحه حرية التعبير الانفعالي، فيكون صريحا ومباشرا في التعبير عن مشاعره وحاجاته وأرائه وأن يكون صريحا عندما يمدح شخص ما أو يتلقى مديحا أو تعليقا من الآخرين(عبد العظيم،2006: 19).

وقد يتصف الأشخاص المؤكدون لذواتهم بأن لديهم القدرة على التعبير عن أنفسهم حيث يقول الفرد نعم عندما يريد الموافقة على موضوع ما ولا في حالة الرفض ويكون لديه القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية بما فيها المحبة والود والمدح والإعجاب في الأوقات المناسبة والقدرة على طلب المساعدة والعون عند الحاجة إليها والمطالبة بحقوقه دون إيذاء أو المساس بحقوق الغير، والقدرة على استعمال لغة جسد توكيدية تساعده في التعبير عن صدق المشاعر والانفعالات (حجازي، 2012 : 19) وتتعدد الأسباب والمعيقات التي تؤدي بالفرد إلى عدم توكيده لذاته، وتتمثل في الخوف من إزعاج الآخرين وهو غالبا ما يستخدم كمبرر لعدم القيام بطلب أو برفضه أو بعدم الانخراط في محادثة أو القيام بزيارة معينة وبذلك يتجنب الفرد التفاعل مع الآخرين ، وبالتالي عزل ذاته عن مجتمعه فيحل التفكير التشاؤمي محل النشاط ، ومن المعيقات أيضا الخوف من حكم الآخرين عليه وهو ارتباط بهاجس بما سيفكر الآخر تجاهي والخوف من السخرية التي تؤدي غالبا إلى غياب التفاعل الاجتماعي فيصبح التحدث أمام الآخرين أمرا صعبا ، كما أن الخوف من الفشل والخطأ يؤدي إلى تجنب القيام بالعديد من الأنشطة الهامة التي يفترض تحقيقها بشكل جيد، وأن تقبل احتمالات الخطأ والصواب شرط أساسي لتوكيده الفرد الذاتية (نصار، 2007: 61-62).

إضافة إلى الأفكار اللاعقلانية أو غير الصحيحة التي يبنهاها الفرد عن نفسه، بالرغم من امتلاكه مستوى مناسب من القدرات العقلية والمعرفية، حيث يعتقد أن تصرفه على نحو منخفض المستوى من التوكيدية، كما أن القلق من نتائج توكيد الذات قد يجعل الفرد يحجم عن تأكيد ذاته خوفا من نقد الآخرين له وعدم رضاهم عنه أو الخوف من رفض الآخرين له أو الخوف من انتقام الأخر مثلا (حجازي، 2012: 19-20) .

ويتكون السلوك التوكيدي من جانبين رئيسيين هما:

السلوك غير اللفظي للتوكيد Nonverbal Behavior ويعتبر من الجوانب الأساسية للسلوك التوكيدي إضافة إلى أن قدرة الفرد على استخدامها تزيد من مهاراته التوكيدية ويشير بيرلي Burly أن استخدام السلوكيات غير اللفظية سيؤدي تأثير الفرد

على الطرف الآخر ويجعل رسالته أكثر تقبلاً ، وتتمثل السلوكيات غير اللفظية في التواصل البصري حيث أنه كلما طالت فترة التواصل البصري دليلاً على أن الفرد مؤكداً لذاته ، إلا أنه في مواقف يعتبر التواصل البصري بصورة متصلة سلوكاً غير ملائم ، وقد يوصف صاحبه بالعوانية أو الفضول ، وأيضا الابتسام التي يصدرها الفرد أثناء مدة التفاعل ومناسبتها للموقف ووضع الجسم وهيئة الجلوس والإيماءات فوضع الجسم وهو بحالة إصدار رسالة توكيدية يؤثر في مردودها، والتعبيرات الوجهية التي تظهر على وجه الفرد وتترافق مع رسالته التوكيدية، يستدل منها على مدى توكيد الفرد لذاته ، فحين يعبر الفرد بشكل واضح عن موقف ما فهو يدعم استجابته التوكيدية ، وأن ملامح الوجه قد تنقل رسالة مزدوجة حين لا تتسجم مع الرسالة اللفظية (شوقي، 1998: 59 - 63).

والجانب الثاني هو السلوك اللفظي Verbal behavior ومن أبرز مكوناته المشاركة الفعالة للآخرين في الحديث والمناقشة مع التعبير المناسب عن المشاعر بصراحة ووضوح مع القدرة في الحديث عن الذات والقدرة على اتخاذ القرارات وإقامة علاقات اجتماعية صريحة دون الاعتماد على الآخرين، والأهم حديث الفرد عن محتوى الموضوع لا في أطرافه الثانوية (عبد ربه، 1997: 24).

نلاحظ أن السلوك التوكيدي له مكونان هما السلوك التوكيدي اللفظي والسلوك التوكيدي اللفظي وهما مكملان لبعضهما يستعملها الفرد المؤكد لذاته في كل جلسة وفي كل موقف في حياته، وبعقادي أن السلوك غير اللفظي أكثر أهمية ودقة في التعبير عن المشاعر والانفعالات من الكلمات المنطوقة كون هذا السلوك تلقائياً فذلك يقوي من تأثيره في الآخرين ويجعل الفرد أكثر قبولاً واستحساناً. وحتى يستمتع الإنسان بحياته ويشعر بالسعادة فعليه أن يدرّب نفسه على أساليب ومهارات توكيد الذات التي تضمن له حقوقه وحرية آراءه وتطلعاته التي ينبغي على الأهل أن يعوا أهميتها بالنسبة لأبنائهم لكي يسلكوها حاضراً ومستقبلاً أو يكون لها دور فاعل في بناء الثقة بأنفسهم وتقوية علاقاتهم بالآخرين.

البرنامج الإرشادي: Counseling Program يستخدم في البرامج الإرشادية الإرشاد الجمعي القائم على تدريب

المسترشدين على المهارات المختلفة التي تساعد في تسيير حياتهم بشكل طبيعي وصحي، ويعرف الإرشاد الجمعي بأنه عملية ديناميكية تركز على الأفكار والسلوكيات الواعية التي تتضمن عمليات علاجية لبعض المشكلات وإدراك الواقع والدعم الاجتماعي، وعادة ما يكون المسترشدون في البرامج الإرشادية أفراداً طبيعيين ومشكلاتهم متنوعة وبسيطة ولا تحتاج إلى تغيير في بناء الشخصية (Hensen&Warnar, 1998). كما ويعرف المختصون في الإرشاد البرامج الإرشادية الجمعية أنها ممارسة واسعة ومتخصصة ومتصلة بتقديم المساعدة من سلوكيات ومهارات لمجموعة من المسترشدين من خلال التطبيق والممارسة والتدريب لتحقيق عدة أهداف والتي يمكن أن تكون شخصية أو معتمدة على اكتساب مهارات معينة (Corey, 2000).

وتساعد برامج الإرشاد الجمعي على تحقيق التكيف الاجتماعي من خلال استبدال السلوكيات غير المرغوب فيها بسلوكيات مرغوب فيها، بحيث تكون الجماعة الإرشادية صغيرة ، والعضوية فيها تطوعية ويكون القائد مرشداً محترفاً مدرباً على قيادة الجماعات الإرشادية ، وتعمل البرامج الإرشادية على مبدأ أن الفرد يتعلم من الآخرين ويشاركهم أفكارهم وأحاسيسهم ، ويتعلم كثيراً من خبرات الجماعة إضافة إلى تعلم تحمل المسؤولية والقيادة (العزة، 2000). والبرامج الإرشادية قد تكون وقائية وعلاجية عندما تساعد المسترشدين الذين يعانون من مشكلات تتطلب تغييراً في السلوك ، وأن جماعة البرنامج تعتبر مكاناً آمناً بحيث يصبح المسترشدون قادرين على مناقشة ما يزعجهم ويكتسبون مهارات اجتماعية ويطورون الثقة بذواتهم للقيام بنشاطات ومهارات جديدة (Hensen&Warnar, 1998).

مشكلة الدراسة وأسئلتها: The problem of the study and its questions

من خلال متابعة وملاحظة الباحثة للعديد من الطالبات في كلية العلوم التربوية في جامعة جرش ومن خلال التواصل مع أكبر عدد منهن لاحظت الباحثة أثناء المحاضرات واللقاءات الفردية والجماعية أن لدى بعض الطالبات من المهارات ما يمكنها أن

تعبّر عن ذاتها ومشاعرها وأفكارها والحصول على حقوقها بسهولة ويسر، ومقابل ذلك لاحظت الكثير من الطالبات لا تملك الجرأة لأن تعبر عما بداخلها من مشاعر وأحاسيس وانفعالات وعن حاجاتها، حتى أنها لا تستطيع المشاركة في المحاضرة خجلاً وخوفاً أو الحضور الى مكتب المدرس للاستفسار عن موضوع ما كغيرها من زميلاتهما، مما أثار انتباه الباحثة لهذه الفئة من الطالبات وترتب على ذلك بناء برنامج إرشادي تدريبي لتنمية مهارات توكيد الذات لديهن للمساعدة في حل المشكلة.

أسئلة الدراسة: Study Questions

1- ما فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى عينة من طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة جرش؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة: Objectives of the study:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- بناء برنامج إرشادي تدريبي لتنمية مهارات توكيد الذات ومعرفة مدى فاعليته لدى عينة من طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة جرش.

- التعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد الانتهاء من جلسات التدريب المقررة للبرنامج.

أهمية الدراسة: the importance of studying

وتتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

الأهمية التطبيقية: Applied importance

- مساعدة الطالبات عينة الدراسة على استخدام مهارات توكيد الذات.
- مساعدة الطالبات على إقامة علاقات إنسانية واجتماعية مستمرة.
- مساعدة الطالبات في التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن والحرص على حقوقهن بعيداً عن العدوانية وإيذاء الآخرين.
- مساعدة الطالبات على الوعي بلغة الجسد واستخدام لغة لفظية تتسجم مع اللغة غير اللفظية.

الأهمية النظرية: Theoretical importance

- تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على أهم مهارات توكيد الذات اللازمة لتتصرف الطالبات بإيجابية. وكذلك تركيز الانتباه على أهمية تدريب الطالبات على المهارات والفنيات المناسبة لتحقيق الهدف من البرنامج، إضافة إلى أهمية المرحلة العمرية التي صُمم لها البرنامج كمقبلات على الحياة بشتى مجالاتها.

محددات الدراسة: The limits of the study .

تحدد الدراسة بما يلي:

- الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على عينة من طالبات كلية العلوم التربوية (تخصص معلم صف) في جامعة جرش لعام 2018/2019 .

- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الثاني لعام 2018 / 2019 .

- الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على عينة من طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة جرش في المملكة الأردنية الهاشمية.

- الحدود الموضوعية: تتحدد نتائج هذه الدراسة بأداتي الدراسة المستخدمتين فيها وهما مقياس توكيد الذات والبرنامج الإرشادي التدريبي لتنمية مهارات توكيد الذات الذين اعدتهما الباحثة.

مصطلحات الدراسة:

توكيد الذات Self Assert ive

ويعرفه وليي (Wolpe,1982) بأنه قدرة الفرد على التعبير الملائم عن مشاعره وأرائه وأفكاره وانفعالاته نحو المواقف والأشخاص (عدا التعبير عن القلق) ، وتشمل هذه الانفعالات التعبير عن الصداقة والمشاعر الوجدانية التي لا تؤذي الآخرين. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس توكيد الذات المستخدم لهذه الدراسة.

البرنامج الإرشادي Counseling Program: هو برنامج مخطط ومنظم ضمن أطر علمية لتقديم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة فردياً وجماعياً في أي مؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو المتكامل السوي وذلك لتحقيق التوافق داخل المؤسسة وخارجها. (البجاري، 2010) ويعرف إجرائياً بأنه سلسلة من الأنشطة والفعاليات والإجراءات العملية المنظمة والمبنية في ضوء أسس علمية وتقنيات وفتيات إرشادية انتقائية توظفها الباحثة بشكل منظم خلال تطبيق البرنامج الإرشادي على الطالبات اللواتي لديهن مستوى منخفض، من توكيد الذات لتمكينهن من السلوك بتوكيدية تامة بجميع مواقف الحياة .

الفاعلية: Effectiveness: عُرِفَتْ بأنها القدرة على تحقيق الهدف والوصول الى النتائج التي تم تحديدها مسبقاً وهي أكثر شمولاً من الكفاءة. (ابن منظور، 1997) **وتعرف إجرائياً** بأنها الدرجة التي يستطيع فيها البرنامج القدرة على إحداث التأثير على عينة الدراسة للوصول إلى الأهداف المنشودة منه وتحقيقها .

المهارات Skills : هي مجموعة من القدرات النفسية والاجتماعية والمعرفية التي تساعد الأفراد في اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتفكير بصورة ناقدة وبناء علاقات صحية ، وتسيير شؤون حياتهم ومواجهة ما يعيقهم بصورة صحية وإيجابية. (الغدران، 2008) **وتعرف إجرائياً** بأنها أداء مهمة ما أو نشاط معين بصورة دقيقة وبالأساليب والإجراءات الملائمة وبطريقة صحيحة أو التمكن من اتقان مهمة معينة بكيفية محددة.

الدراسات السابقة : ومن الدراسات التي تم اجرائها على التوكيدية نذكر منها.

دراسة إسلامي وربيعي (Eslami& Rabiei, 2016) التي هدفت إلى تحديد مدى فعالية برنامج تدريبي لتوكيد الذات لخفض مستويات القلق والاكتئاب لدى طلاب المدارس الثانوية في اصفهان في إيران ، تكونت عينة الدراسة من (126) من طلاب المدارس تم تقسيمهم عشوائياً (63) عينة تجريبية و (63) عينة ضابطة وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدى علي مقياس توكيد الذات لصالح الاختبار البعدي ، وعدم وجود فروق في متوسطات درجات القلق والتوتر بين المجموعتين قبل التدريب على البرنامج ، ووجدت متوسطات القلق في المجموعة التجريبية أقل منها في الضابطة بعد التدريب على البرنامج.

ودراسة بشير(2016) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج انتقائي لتنمية السلوك التوكيدي والتأكد من أثره في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ، تكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية مكونة من (24) طالبا ومجموعة ضابطة مكونة من (24) طالبا ، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية السلوك التوكيدي ووجود أثر ايجابي لزيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية ولم تظهر النتائج أثر للبرنامج على الاداء الاكاديمي لدى المشاركين .

وهدف دراسة طنوس والحوالدة (2014) إلى قياس فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى عينة مكونة من (24) مشاركا من الصفوف الاساسية في مدرسة الركابي في مديرية عمان الثانية (12) مشارك للعينة التجريبية و(12) مشارك للعينة الضابطة، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي التوكيدي في تحسين تقدير الذات لدى طلبة ضحايا الاستقواء .

وأجرى ابو حماد (2014) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز في السعودية على عينة مكونة من (120) طالبا في كلية التربية موزعة على عينة تجريبية مكونة من

(60) طالبا وعينة ضابطة مكونة من (60) طالبا، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين السلوك التوكيدي.

ودراسة ابو اسعد والضلاعين (2013) التي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وإدارة النزاع لدى طلاب الصف التاسع الأساسي في مدينة الكرك في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (51) طالبا منهم (26) عينة تجريبية و (25) عينة ضابطة ، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج في تحسين مهارتي توكيد الذات وإدارة النزاع. وأجرى عزب (2012) دراسة هدفت إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي بجامعة عين شمس على عينة مكونة من (20) طالبا من طلاب كلية التربية بالجامعة ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس توكيد الذات بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

أما دراسة الحلو (2012) التي هدفت إلى قياس توكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بغزة وعلاقته ببعض المتغيرات على عينة مكونة من (20) طالبا وطالبة منهم (10) طلاب للعينة التجريبية ومثلهم للعينة الضابطة، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا لدى أفراد العينة الضابطة على مقياس توكيد الذات على القياس البعدي ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير السكن.

كما أجرت ايروجل وزنجل (Erogul, Zengel, 2009) دراسة هدفت إلى التأكد من فاعلية برنامج توكيدي لزيادة مستوى توكيد الذات لدى المراهقين تم تطبيقه على عينة مكونة من (30) طالبا وطالبة بواقع (15) طالبا وطالبة للمجموعة التجريبية و(15) للمجموعة الضابطة من ذوي التوكيد المنخفض في اضا (Adana) التركية، و قد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في زيادة مستوى التوكيدية لدى المراهقين.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة نلاحظ أن جميعها استخدمت برامج إرشادية لحل العديد من المشكلات وكذلك الدراسة الحالية ، كما أن العينة في الدراسة الحالية كانت من كلية العلوم التربوية (طالبات الجامعة) وتتفق من حيث العينة مع دراسة أبو حماد (2014) ودراسة عزب (2012) أما العينة في الدراسات الأخرى فهي من طلاب المدارس الأساسية والثانوية ، وتتميز الدراسة الحالية بأن عينتها من الإناث ، والعينة في الدراسات من كلا الجنسين أو من الذكور فقط. كما استخدمت الدراسة الحالية استراتيجيات انتقائية من جميع النظريات وتتفق مع دراسة بشير (2016).

أما ما تميزت به الدراسة الحالية عن جميع الدراسات السابقة بأنها عمدت الى القياس التتبعي أي استمرارية فعالية البرنامج الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. وأخيرا جميع الدراسات استخدمت البرامج التدريبية للطلبة بجميع المراحل الدراسية ، أساسي وثانوي وجامعات بحيث كانت فعالة في تحقيق الهدف من الدراسة.

الطريقة والإجراءات : Method and procedures

يتناول هذا الفصل وصفا لإجراءات الدراسة ومنهجها، ومجتمع الدراسة وعينتها، والأدوات التي استخدمت فيها، والإجراءات المتبعة في التحقق من صدقها وثباتها، والأساليب الإحصائية التي استخدمت لمعالجة البيانات.

إجراءات الدراسة: Study Procedures:

لقد تم تطبيق مقياس توكيد الذات على (50) طالبة من كلية لعلوم التربوية تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وبعد استخراج النتائج تم اختيار (30) طالبة من المجموع (50) ممن حصلت على أدنى درجات على مقياس توكيد الذات، وقد تم توزيع المشاركات إلى مجموعتين: تجريبية مكونة من (15) طالبة تلقت برنامجا تجريبيا على برنامج مهارات توكيد الذات المكون من

(10) جلسات بواقع جلستين اسبوعيا لكل جلسة (75) دقيقة. ومجموعة ضابطة مكونة من (15) طالبة لم تتلق أي تدريب . وقد تم القياس التتبعي بعد خمسة أسابيع من انتهاء التدريب على البرنامج للمجموعتين.

منهجية الدراسة: Study Methodology اقتضت طبيعة الدراسة استخدام المنهج شبه التجريبي داخل المجموعتين (التجريبية والضابطة) والمتمثل في القياسات القبليّة والبعدية والتتبعية وذلك لمناسبتها لطبيعة الدراسة وهدفها وأسئلتها ، ثم تحليل البيانات وتفسيرها للوصول إلى النتائج.

مجتمع الدراسة: Study Society

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية العلوم التربوية تخصص معلم صف (الإناث) في جامعة جرش وقد بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة (350) طالبة للفصل الدراسي الثاني لعام 2019/2018.

عينة الدراسة: The study sample تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من طالبات تخصص معلم صف في جامعة جرش، والعينة قصدية حيث حصلت هؤلاء الطالبات على أدنى درجات على مقياس توكيد الذات، وقد تم توزيع المشاركات عشوائيا إلى مجموعتين: تجريبية مكونة من (15) طالبة تلقت برنامجا تجريبيا على مهارات توكيد الذات ومجموعة ضابطة مكونة من (15) طالبة لم تتلق أي تدريب. وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للمجموعات

المجموعة	التكرار	النسبة المئوية
الضابطة	15	50%
التجريبية	15	50%
الكلي	30	100%

أدوات الدراسة: Study Instruments

تطلب إجراء الدراسة إعداد الأدوات التي تتناسب وموضوع وهدف الدراسة الحالية وتحددت الأدوات بالاتي :

مقياس توكيد الذات:

قامت الباحثة بتطوير مقياس السلوك التوكيدي بالرجوع الى الادب النظري والدراسات الخاصة بالسلوك التوكيدي مثل المهارات الارشادية ابو اسعد(2009) ومقياس راوس) <http://dr-farhan.ahlamontada.net/t36-topic> ودراسة بشير فايز (2016) وحسين طه عبد العظيم (2006) وفرج طريف شوقي (1998) وأحمد صابر عبد الموجود(2009) وقد تكون المقياس من (35) فقرة يجب عليها بتدرج خماسي يشتمل على البدائل التالية (تنطبق عليّ تماما وتعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات .وتتطبق عليّ كثيرا وتعطى (4) درجات، وتنطبق عليّ احيانا وتعطى (3) درجات، وتنطبق عليّ قليلا وتعطى (2) درجة ، ولا تنطبق عليّ ابدا وتعطى (1) درجة ، وهذه الدرجات تطبق على الفقرات الموجبة وهي: (1، 3، 5، 7، 8، 12، 16، 17، 19، 20، 21، 22، 25، 27، 30، 32، 34، 35) ، في حين يعكس التدرج في الفقرات السالبة وهي: (2، 4، 6، 9، 10، 11، 13، 14، 15، 18، 23، 24، 26، 28، 29، 31، 33).

صدق المقياس:

صدق المحتوى: استخدمت الباحثة صدق المحتوى حيث تم عرض الأداة على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية العلوم التربوية في جامعة جرش حيث تم الأخذ بجميع ملاحظاتهم من حيث الحذف والتعديل والصياغة.

صدق البناء: لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (30) طالبة، حيث أن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في

صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.37-0.72)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول(2): معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية

معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة
.41(*)	25	.55(**)	13	.59(**)	1
.56(**)	26	.53(**)	14	.41(*)	2
.45(*)	27	.61(**)	15	.72(**)	3
.67(**)	28	.45(*)	16	.40(*)	4
.40(*)	29	.63(**)	17	.40(*)	5
.37(*)	30	.64(**)	18	.45(*)	6
.62(**)	31	.61(**)	19	.57(**)	7
.64(**)	32	.58(**)	20	.58(**)	8
.63(**)	33	.44(*)	21	.44(*)	9
.55(**)	34	.58(**)	22	.57(**)	10
.54(**)	35	.53(**)	23	.54(**)	11
		.53(**)	24	.61(**)	12

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط جاءت بدرجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات أداة الدراسة: Reliability

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson (Correlation Coefficient) بين تقديراتهم في المرتين إذ بلغ (0.85).

وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ (ronbach,s Alpha) ألفا، إذ بلغ (0.80)، كما تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split Half) حسب معادلة جوتمان، إذ بلغ (0.75) واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

البرنامج الإرشادي: قامت الباحثة بإعداد برنامج للتدريب على بعض مهارات توكيد الذات بالاستعانة بالأدب النظري للموضوع ودراسات، مثل دراسة طنوس والخالدة (2014) ودراسة الحلو (2012) ودراسة بشير (2016) ودراسة أبو أسعد والضلعين (2013). وأبو أسعد (2009) وعبد العظيم (2006) وفرج طريف شوقي (1998) وأحمد عبد الموجود (2009) حيث تكون البرنامج من (10) جلسات بواقع جلستين أسبوعياً ويهدف البرنامج بشكل عام إلى رفع مستوى مهارات توكيد الذات لدى الطالبات المشاركات في البرنامج بعد تدريبهن على هذه المهارات، بهدف استخدامها في مواقف الحياة اليومية المتعددة للتكيف مع الاوساط الاجتماعية المختلفة. حيث تتضمن كل جلسة مجموعة من الأهداف الخاصة بالإجراءات والأساليب والأنشطة المتنوعة والواجبات المنزلية والفنيات المستخدمة.

صدق البرنامج الإرشادي: تم التحقق من الصدق الظاهري للبرنامج القائم على مجموعة انتقائية من الفنيات الإرشادية بعرضه على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة جرش وجامعة اليرموك لإبداء آرائهم حول محتوى البرنامج من حيث دقة وصياغة ووضوح الإجراءات الخاصة بالبرنامج وقد تم الأخذ بجميع الملاحظات التي جاء بها أعضاء هيئة التدريس المحكمين للبرنامج.

- وفيما يلي عرض ملخص لجلسات البرنامج.
- **الجلسة الأولى:** بناء العلاقة الإرشادية (التعارف).
- **مدة الجلسة:** 75 دقيقة.
- **أهداف الجلسة التدريبية:**
- أن تتعرف الطالبات من المجموعتين على بعضهما.
- أن تتعرف الباحثة وأعضاء المجموعة على بعضهما.
- كسر حواجز الجمود بين أعضاء المجموعتين وبينهما وبين الباحثة.
- أن تبدي أعضاء الجماعة الشعور بالألفة والانسجام تجاه بعضهم البعض.
- التعريف بمبررات هذا النوع من الإرشاد.
- مناقشة توقعات الأعضاء من البرنامج وتوقعات الباحثة من المجموعة.
- الاتفاق على تعليمات وقواعد الجلسات الإرشادية (العقد السلوكي)
- تطبيق أداة الدراسة (الاختبار القبلي) بعد ذلك ينتهي دور المجموعة الضابطة)
- **الفنيات الإرشادية المستخدمة:** الحوار والمناقشة الجماعية، التعبير الحر،
- **الجلسة الثانية:** مفهوم السلوك التوكيدي:
- **مدة الجلسة:** 75 دقيقة.
- **أهداف الجلسة التدريبية:**
- تعريف المجموعة بمفهوم السلوك التوكيدي
- تناقش أعضاء الجماعة صفات تتوافر في كل منهن (تذكر أهم صفاتها التي تعجبها والتي لا تعجبها)
- تصنف السلوكيات التي ذكرتها الى سلوكيات مؤكدة وغير مؤكدة للذات.
- تتعرف فائدة السلوكيات التوكيدية ومخاطر السلوكيات غير التوكيدية
- **الفنيات الإرشادية المستخدمة:** المحاضرة، والمناقشة والحوار، واسئلة، والعصف الذهني.
- **الجلسة الثالثة:** مجالات توكيد الذات
- **مدة الجلسة:** 75 دقيقة.
- **أهداف الجلسة التدريبية:**
- توضيح ومناقشة المجالات التي يعتقد الفرد فيها أنه غير مؤكّد لذاته.
- أن تتصرف أعضاء المجموعة بطريقة توكيدية من خلال لعب الدور.
- الفنيات الإرشادية المستخدمة: الحوار والمناقشة، والأسئلة، ولعب الدور.
- **الجلسة الرابعة:** التدريب على السلوك التوكيدي
- **مدة الجلسة:** 75 دقيقة.
- **أهداف الجلسة التدريبية:**
- أن يُمارس كل من أعضاء المجموعة الإرشادية سلوكيات توكيدية.

- أن تتقبل النقد البناء والتغذية الراجعة الذي سيقدم إليها من أعضاء المجموعة والباحثة.
- **الفنيات الإرشادية المستخدمة:** لعب الدور، والنمذجة، والتنقيص الانفعالي
- **الجلسة الخامسة:** الوعي بالمهارات اللفظية وغير اللفظية
- **مدة الجلسة:** 75 دقيقة.
- **أهداف الجلسة التدريبية:**
- تدريب المجموعة على استخدام الاتصال البصري بحسب الموقف ووضع جسم متمسك بالثقة وعدم الاهتزاز والابتعاد عن الحركات غير الارادية والابتسام غير المناسب
- أن تكتسب عضوات المجموعة الارشادية الوعي بسلوكهن اللفظي وغير اللفظي.
- ان تراعي عضوات المجموعة الارشادية التنسيق والانسجام بين السلوكيات اللفظية وغير اللفظية (لغة الجسد).
- **الفنيات الإرشادية المستخدمة:** لعب الدور، وشرح ومناقشة، وكشف الذات
- **الجلسة السادسة:** التعبير عن المشاعر والمطلبة بالحق في الوقت المناسب دون عدوان أو إيذاء لمشاعر الآخرين:
- **مدة الجلسة:** 75 دقيقة.
- **أهداف الجلسة التدريبية:**
- أن تعبر عن مشاعرها بكل وضوح وعدم كبتها.
- أن تملك مهارة المطالبة بحقها في الوقت المناسب دون عدوان أو إيذاء لمشاعر الآخرين.
- **الفنيات الإرشادية المستخدمة:** الكرسي الخالي، والكرسي الساخن، والمحاضرة، والتنقيص الانفعالي.
- **الجلسة السابعة:** التوقف عن إحباط النفس والابتعاد عن المعتقدات السلبية غير المنطقية
- **مدة الجلسة:** 75 دقيقة.
- **أهداف الجلسة التدريبية:**
- مساعدة مسترشدات المجموعة الإرشادية في التعرف على المعتقدات غير المنطقية والعبارات الذاتية السلبية التي تمنعهن من التوكيد الذاتي والتي تسبب لهن الاضطراب والإحباط.
- مساعدة عضوات المجموعة الإرشادية على استبدال المعتقدات والأفكار السلبية بعبارات إيجابية
- **الفنيات الإرشادية المستخدمة:** الحوار والمناقشة، والأسئلة، ولعب الدور، والسخرية من المعتقدات غير المنطقية المحبطة. والنمذجة.
- **الجلسة الثامنة:** المهارات الاجتماعية
- **مدة الجلسة:** 75 دقيقة.
- **أهداف الجلسة التدريبية:**
- أن تتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم المهارات الاجتماعية
- التدريب على السلوك الاجتماعي ومهارات التواصل مع الآخرين من خلال المبادآت والتفاعل في العلاقات.
- تدريب الأعضاء على القدرة على التصرف والتحدث والاعتذار أمام الآخرين دونما خوف أو خجل.
- مساعدة الأعضاء على إقامة علاقات اجتماعية ودية مع الآخرين.
- تدريب الأعضاء على أن يتفاعلوا مع المواقف الاجتماعية بصورة أكثر إيجابية.
- **الفنيات الإرشادية المستخدمة:** لعب الدور، والحوار والمناقشة، والنمذجة.

- الجلسة التاسعة: التدريب على مهارات توكيد الذات التي مرت بها اثناء تطبيق البرنامج
- مدة الجلسة: 75 دقيقة.
- أهداف الجلسة التدريبية:
- أن تميز اعضاء المجموعة الإرشادية بين السلوك التوكيدي والسلوك غير التوكيدي.
- أن تطبق المجموعة سلوكيات مؤكدة للذات.
- أن تمارس المجموعة الإرشادية السلوكيات التوكيدية في كل مكان توجد فيه.
- الفنيات الإرشادية المستخدمة: الأسئلة، والحوار والمناقشة، ولعب الدور، والنمذجة.
- الجلسة العاشرة والأخيرة: قياس مستوى التحسن (تقييم أثر التدريب، القياس البعدي)
- مدة الجلسة: 75 دقيقة
- أهداف الجلسة التدريبية:
- تلخيص ما تم في البرنامج خلال الجلسات.
- أن تعبر كل مسترشدة في المجموعة عن رأيها حول مدى استفادتها من الجلسات السابقة.
- إجراء القياس البعدي للبرنامج الإرشادي للمجموعتين وشكر الأعضاء وتوديعهم.
- الفنيات الإرشادية المستخدمة: المناقشة والحوار والتغذية الراجعة.
- نتائج الدراسة: يتضمن هذا الجزء عرضاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها

عرض النتائج وتفسيرها:

تكافؤ المجموعات: مقياس توكيد الذات القبلي

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخدام اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لمهارات توكيد الذات لدى عينة من طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة جرش في القياس القبلي، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3): نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس توكيد

الذات في القياس القبلي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
قبلي	تجريبية	15	15.93	239.00	3.31	106.000	226.000	-.270	.787
	ضابطة	15	15.07	226.00	3.29				

يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a = 0.05$) تعزى إلى المجموعة في مهارات توكيد الذات، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

السؤال الأول: ما فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى عينة من طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة جرش؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات لدى عينة من طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة جرش في القياس البعدي، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4): نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات في القياس البعدي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
بعدي	تجريبية	15	18.93	284.00	3.96	61.000	181.000	-2.138	.033
	ضابطة	15	12.07	181.00	3.51				

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a = 0.05$) تعزى إلى المجموعة وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. وترى الباحثة أن نتيجة الدراسة الحالية وهي فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية مهارات توكيد الذات لدى العينة التجريبية ربما جاء نتيجة لما تضمنه البرنامج التوكيدي من تمارين وأنشطة وأساليب وفنيات لأول مرة تمارسها الطالبات ، وقد لاقت ترحيبا واستحسانا ومتعة بالقيام بها، مما ساعدهن في زيادة تعلم المزيد من مهارات التوكيد ورغبتهن وحاجتهن الماسة لمثل هذه البرامج التي تسهم في تحسين نمط التكيف في حياتهن وفي تغير نمط سلوكي لديهن قليل الفائدة ، وتغير في نمط التفكير والعمليات المعرفية الصادرة منهن تجاه مواقف الآخرين .وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة إسلامي وربيعي Eslami& Rabiei, (2016) التي كشفت مدى فعالية برنامج تدريبي لتوكيد الذات لخفض مستويات القلق والاكتئاب. ودراسة بشير(2016) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج انتقائي لتنمية السلوك التوكيدي ، والتأكد من أثره في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي. و دراسة طنوس والخالدة (2014) التي عمدت إلى قياس فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف. ودراسة أبو حماد (2014) التي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي. ودراسة أبو أسعد والضلاعين (2013) التي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وإدارة النزاع . ودراسة عزب (2012) دراسة هدفت إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج ارشادي لتنمية توكيد الذات . ودراسة ايروجل وزنجل (Erogul, Zengel, 2009) التي هدفت إلى التأكد من فاعلية برنامج توكيدي لزيادة مستوى توكيد الذات . وقد جاءت نتائج جميع الدراسات مؤكدة لفاعلية البرامج المستخدمة فيها لتنمية السلوك التوكيدي على الرغم من اختلاف بعض الإجراءات التنفيذية أو العينة أو بعض الأساليب أو بعض المهارات والفنيات أو زمن ومدة الجلسات .

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5): نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط رتب

درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي

القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الاحصائية
التتبعي - البعدي	الرتب السالبة	8	7.63	61.00	-1.085	.278
	الرتب الموجبة	5	6.00	30.00		
	الرتب المتساوية	2				

				15	المجموع	
--	--	--	--	----	---------	--

يتضح من الجدول رقم (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a = 0.05$) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات في القياسين البعدي والتتبعي. وترى الباحثة أن استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية مهارات توكيد الذات ربما يعود إلى جدية طالبات المجموعة التجريبية في اكتساب المهارات التوكيدية لأهميتها لهن في هذه المرحلة العمرية ، ولما لها من أثر في التكيف مع نفسها ومع مجتمعها ، كما أن التدريب المكثف والفتيات والأساليب المستخدمة لتعليم المهارات التوكيدية أتاح الفرصة للتعبير عن مشاعرهن بصراحة، لما لذلك من أثر في تجنب المواقف المحرجة و الضغوط الاجتماعية ، إضافة إلى استمرار طالبات المجموعة بالاستفسار والسؤال والمشورة للكثير من المواقف وكيف تتصرف بها، كما وتعزو الباحثة استمرارية فاعلية البرنامج الى مرحلة التماسك التي وصلتها المجموعة مع بعضها في كشف الذات والتعبير وبدون تردد عن الخبرات والمشاعر السلبية والإيجابية وإحساسها بالثقة بنفسها وتعودها على نظام محدد في الحضور والمغادرة. وكل ذلك جاء في جو داعم ومعزز وإيجابي ساد الجلسات التدريبية ومناخ نفسي آمن ومريح أشعرهن بالثقة والانتماء وتحمل المسؤولية. ولا يوجد أي من الدراسات السابقة تتفق أو تختلف مع الدراسة الحالية في إجراء القياس التتبعي لفاعلية البرنامج.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- إبراز دور البرامج الإرشادية التدريبية في المؤسسات التربوية وخاصة الجامعية منها في تنمية مهارات توكيد الذات.
- تطبيق برامج إرشادية لتنمية مهارات توكيد الذات مع فئات عمرية مختلفة لضمان فعاليتها في جميع المراحل العمرية.
- إجراء دراسات على المجموعات التي خضعت لبرامج تنمية مهارات توكيد الذات وثبت تأثير فاعلية البرنامج لديها، للتأكد من استمرار تأثير البرنامج إلى أطول مدة ممكنة لتصبح هذه المهارات جزءاً من ذات الفرد يمارسها بتلقائية.
- اهتمام وسائل الإعلام المختلفة بعمل برامج تثقيفية تهتم بالجوانب التوكيدية وكيفية ممارستها في الظروف والأزمات المختلفة تركز فيها على دور الأسرة والمؤسسات التعليمية في تعزيز وتنمية السلوك التوكيدي.

المصادر والمراجع

- ابن منظور، محمد.(1997). لسان العرب، دار الفكر. بيروت: لبنان.
- أبو حماد ، ناصر الدين. (2014). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، م (22)ع(3) ص 129-153 يوليو.
- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف ، والضلاعين ، أنس صالح (2013). فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وإدارة النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي. مؤتمة للبحوث والدراسات ،سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية.
- العدد(6) المجلد (28).**
- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف.(2009) المهارات الإرشادية. ط1 ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- بشير ، فايز خضر (2016). فاعلية برنامج لتنمية السلوك التوكيدي وأثره في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة غزة. رسالة دكتوراه. كلية التربية . جامعة الأزهر.

- البجاري، أحمد. (2010). أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية ، مجلة أبحاث كلية التربية ، جامعة الموصل : العراق مجلد (11) العدد 2 .
- الحو، رمضان سعيد (2012). فاعلية برنامج إرشادي في فنيات العقل والجسم لزيادة التوكيدية لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة غزة. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية ، غزة : فلسطين.
- حجازي، أحمد. (2012). التوكيدي - الوثائق بنفسه ومحقق لذاته في عصر لا مكان فيه لغير التوكيديين ط1. دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع. عمان : الأردن.
- شوقي ، طريف. (1998). توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع : القاهرة.
- شوقي ، طريف. (2002). المهارات الاجتماعية والاتصالية ، دراسات وبحوث نفسية ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع : القاهرة.
- طنوس، عادل و الخوالدة محمد. (2014). فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء. دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد 41 ، ملحق 1 .
- عبد العظيم ، طه. (2006). مهارات توكيد الذات ، ط1 ، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر : الاسكندرية.
- عبد ربه ، أحمد. (1997). السلوك التوكيدي للمراهقين وعلاقته بالمناخ الأسري. رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس : القاهرة.
- عبد الموجود، صابر . (2009). توكيد الذات بين الريف والحضر ط1. ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع : القاهرة.
- العزة ، سعيد. (2000). الإرشاد الجماعي العلاجي ، دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان: الأردن.
- عزب ، حسام الدين (2012). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي - جامعة عين شمس. دراسات الطفولة، يناير.
- الغدران ، وجيه محمد. (2008). أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على المهارات الحياتية في تنمية مفهوم الذات ومركز الضبط لدى أعضاء المراكز الشبابية ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك. اريد: الأردن
- نصار ، كريستين. (2007). كيف تؤكد ذاتك ط1 . شركة المطبوعات للتوزيع والنشر : بيروت.

- Corey, M & Corey,G .(2000).*Groups : Process and Practice*.California:Book Publishing Company.
- Davis, M. Robbins, E. Fanning, P. and McKay, M. (2008) .**The Relaxation and Stress Reduction Workbook**, Oakland, CA New Harbinger publications, Inc.
- Eslami,Ahmad&Rabiei, lelili.&...et(2016). The Effectiveness of Assertiveness Training on the Levels of Stress, Anxiety, and Depression of High School Students, **Iran Red Crescent Med J.Published online 2016 Jan 2 18(1)**
- Erogul,Rezan And Zengel,Mustafa, (2009) The Effectiveness Of an Assertivenss Traning Programe On Adolescents Assertiveness Level **1Elementary Education Onlin**, 8(2)485 – 492.
- Hensen,j & Warner,(1998). *Group Counseling: Theory and process*. McNally College
- Sudha.R .(2005). How to be an assertive . Nurse? Nursing. **jornal of india**. Aug
- Wolpe, J. (1982). **The Practice of Behavior Therapy**, New York: Pergamon Press.
<http://dr-farhan.ahlamontada.net/t36-topic>.