



مجلة العلوم الإنسانية

علمية محكمة - نصف سنوية

تصدرها كلية الآداب / الخمس

جامعة المرقب . ليبيا

15

العدد

الخامس عشر

سبتمبر 2017م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ
الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

صدق الله العظيم

(سورة الروم - آية 41)

هيئة التحرير

- د. علي سالم جمعة رئيساً
 - د. أنور عمر أبوشينة عضواً
 - د. أحمد مريحيل حريش عضواً

المجلة علمية ثقافية محكمة نصف سنوية تصدر عن جامعة المرقب/
 كلية الآداب الخمس، وتنتشر بها البحوث والدراسات الأكاديمية المعنية
 بالمشكلات والقضايا المجتمعية المعاصرة في مختلف تخصصات العلوم
 الانسانية.

- كافة الآراء والأفكار والكتابات التي وردت في هذا العدد تعبر عن آراء أصحابها
 فقط، ولا تعكس بالضرورة رأي هيئة تحرير المجلة ولا تتحمل المجلة أية مسؤولية
 اتجاهها.

تُوجّه جميع المراسلات إلى العنوان الآتي:

هيئة تحرير مجلة العلوم الإنسانية

مكتب المجلة بكلية الآداب الخمس جامعة المرقب

الخمس /ليبيا ص.ب (40770)

هاتف (00218924120663 د. علي)

(00218926724967 د. أحمد) - أو (00218926308360 د. أنور)

قواعد ومعايير النشر

- تهتم المجلة بنشر الدراسات والبحوث الأصيلة التي تتسم بوضوح المنهج ودقة التوثيق في حقول الدراسات المتخصصة في اللغة العربية والانجليزية والدراسات الإسلامية والشعر والأدب والتاريخ والجغرافيا والفلسفة وعلم الاجتماع والتربية وعلم النفس وما يتصل بها من حقول المعرفة.

- ترحب المجلة بنشر التقارير عن المؤتمرات والندوات العلمية المقامة داخل الجامعة على أن لا يزيد عدد الصفحات عن خمس صفحات مطبوعة.

- نشر البحوث والنصوص المحققة والمترجمة ومراجعات الكتب المتعلقة بالعلوم الإنسانية والاجتماعية ونشر البحوث والدراسات العلمية النقدية الهادفة إلى تقدم المعرفة العلمية والإنسانية.

- ترحب المجلة بعروض الكتب على ألا يتجاوز تاريخ إصدارها ثلاثة أعوام ولا يزيد حجم العرض عن صفحتين مطبوعتين وأن يذكر الباحث في عرضه المعلومات التالية (اسم المؤلف كاملاً- عنوان الكتاب- مكان وتاريخ النشر- عدد صفحات الكتاب- اسم الناشر- نبذة مختصرة عن مضمونه- تكتب البيانات السالفة الذكر بلغة الكتاب).

ضوابط عامة للمجلة

- يجب أن يتسم البحث بالأسلوب العلمي النزيه الهادف ويحتوى على مقومات ومعايير المنهجية العلمية في اعداد البحوث.

- يُشترط في البحوث المقدمة للمجلة أن تكون أصيلة ولم يسبق أن نشرت أو قدمت للنشر في مجلة أخرى أو أية جهة ناشرة اخرة. وأن يتعهد الباحث بذلك خطيا عند تقديم البحث، وتقديم إقراراً بأنه سيلتزم بكافة الشروط والضوابط المقررة في المجلة، كما أنه لا يجوز يكون البحث فصلا أو جزءاً من رسالة (ماجستير - دكتوراه) منشورة، أو كتاب منشور.

- لغة المجلة هي العربية ويمكن أن تقبل بحوثا بالإنجليزية أو بأية لغة أخرى، بعد موافقة هيئة التحرير..

- تحتفظ هيئة التحرير بحقها في عدم نشر أي بحث وتُعدُّ قراراتها نهائية، وتبلغ الباحث باعتذارها فقط اذا لم يتقرر نشر البحث، ويصبح البحث بعد قبوله حقا محفوظا للمجلة ولا يجوز النقل منه إلا بإشارة إلى المجلة.

- لا يحق للباحث إعادة نشر بحثه في أية مجلة علمية أخرى بعد نشره في مجلة الكلية ، كما لا يحق له طلب استرجاعه سواء قُبِلَ للنشر أم لم يقبل.

-تخضع جميع الدراسات والبحوث والمقالات الواردة إلى المجلة للفحص العلمي، بعرضها على مُحكِّمين مختصين (محكم واحد لكل بحث) تختارهم هيئة التحرير على نحو سري لتقدير مدى صلاحية البحث للنشر، ويمكن ان يرسل الى محكم اخر وذلك حسب تقدير هيئة التحرير.

- يبدي المقيم رأيه في مدى صلاحية البحث للنشر في تقرير مستقل مدعماً بالمبررات على أن لا تتأخر نتائج التقييم عن شهر من تاريخ إرسال البحث إليه، ويرسل قرار المحكمين النهائي للباحث ويكون القرار إما:

* قبول البحث دون تعديلات.

* قبول البحث بعد تعديلات وإعادة عرضه على المحكم.

* رفض البحث.

-تقوم هيئة تحرير المجلة بإخطار الباحثين بأراء المحكمين ومقترحاتهم إذ كان المقال أو البحث في حال يسمح بالتعديل والتصحيح، وفي حالة وجود تعديلات طلبها المقيم وبعد موافقة الهيئة على قبول البحث للنشر قبولاً مشروطاً بإجراء التعديلات يطلب من الباحث الأخذ بالتعديلات في فترة لا تتجاوز أسبوعين من تاريخ استلامه للبحث، ويقدم تقريراً يبين فيه رده على المحكم، وكيفية الأخذ بالملاحظات والتعديلات المطلوبة.

-ترسل البحوث المقبولة للنشر إلى المدقق اللغوي، ومن حق المدقق اللغوي أن يرفض البحث الذي تتجاوز أخطأه اللغوية الحد المقبول.

- تنشر البحوث وفق أسبقية وصولها إلى المجلة من المحكم، على أن تكون مستوفية الشروط السالفة الذكر.

-الباحث مسئول بالكامل عن صحة النقل من المراجع المستخدمة كما أن هيئة تحرير المجلة غير مسئولة عن أية سرقة علمية تتم في هذه البحوث.

- ترفق مع البحث السيرة العلمية (CV) مختصرة قدر الإمكان تتضمن الاسم

الثلاثي للباحث ودرجته العلمية ونخصه الدقيق، وجامعته وكليته وقسمه، وأهم مؤلفاته، والبريد الإلكتروني والهاتف ليسهل الاتصال به.

- يخضع ترتيب البحوث في المجلة لمعايير فنية تراها هيئة التحرير.

-تقدم البحوث الى مكتب المجلة الكائن بمقر الكلية، أو ترسل إلى بريد المجلة الإلكتروني.

-إذا تم إرسال البحث عن طريق البريد الإلكتروني أو صندوق البريد يتم إبلاغ الباحث بوصول بحثه واستلامه.

- يترتب على الباحث، في حالة سحبه لبحثه أو إبداء رغبته في عدم متابعة إجراءات التحكيم والنشر، دفع الرسوم التي خصصت للمقيمين.

شروط تفصيلية للنشر في المجلة

-عنوان البحث: يكتب العنوان باللغتين العربية والإنجليزية. ويجب أن يكون العنوان مختصراً قدر الإمكان ويعبر عن هدف البحث بوضوح ويتبع المنهجية العلمية من حيث الإحاطة والاستقصاء وأسلوب البحث العلمي.

- يذكر الباحث على الصفحة الأولى من البحث اسمه ودرجته العلمية والجامعة أو المؤسسة الأكاديمية التي يعمل بها.

-أن يكون البحث مصوغاً بإحدى الطريقتين الآتيتين: _

1:البحوث الميدانية: يورد الباحث مقدمة يبين فيها طبيعة البحث ومبرراته ومدى الحاجة إليه، ثم يحدد مشكلة البحث، ويجب أن يتضمن البحث الكلمات المفتاحية (مصطلحات البحث)، ثم يعرض طريقة البحث وأدواته،

وكيفية تحليل بياناته، ثم يعرض نتائج البحث ومناقشتها والتوصيات المنبثقة عنها، وأخيراً قائمة المراجع.

2: البحوث النظرية التحليلية: يورد الباحث مقدمة يمهد فيها لمشكلة البحث مبيناً فيها أهميته وقيّمته في الإضافة إلى العلوم والمعارف وإغنائها بالجديد، ثم يقسم العرض بعد ذلك إلى أقسام على درجة من الاستقلال فيما بينها، بحيث يعرض في كل منها فكرة مستقلة ضمن إطار الموضوع الكلي ترتبط بما سبقها وتمهد لما يليها، ثم يختم الموضوع بخلاصة شاملة له، وأخيراً يثبت قائمة المراجع.

-يقدم الباحث ثلاث نسخ ورقية من البحث، وعلى وجه واحد من الورقة (A4) واحدة منها يكتب عليها اسم الباحث ودرجته العلمية، والنسخ الأخرى تقدم ويكتب عليها عنوان البحث فقط، ونسخة الكترونية على (Cd) باستخدام البرنامج الحاسوبي (MS Word).

- يجب ألا تقل صفحات البحث عن 20 صفحة ولا تزيد عن 30 صفحة بما في ذلك صفحات الرسوم والأشكال والجداول وقائمة المراجع .
-يرفق مع البحث ملخصان (باللغة العربية والانجليزية) في حدود (150) كلمة لكل منهما، وعلى ورقتين منفصلتين بحيث يكتب في أعلى الصفحة عنوان البحث ولا يتجاوز الصفحة الواحدة لكل ملخص.

-يُنترك هامش مقداره 3 سم من جهة التجليد بينما تكون الهوامش الأخرى 2.5 سم، المسافة بين الأسطر مسافة ونصف، يكون نوع الخط المستخدم في المتن Times New Roman 12 للغة الانجليزية و مسافة و نصف

بخط 14 Simplified Arabic للأبحاث باللغة العربية.

-في حالة وجود جداول وأشكال وصور في البحث يكتب رقم وعنوان الجدول أو الشكل والصورة في الأعلى بحيث يكون موجزاً للمحتوى وتكتب الحواشي في الأسفل بشكل مختصر كما يشترط لتنظيم الجداول اتباع نظام الجداول المعترف به في جهاز الحاسوب ويكون الخط بحجم 12.

-يجب أن ترقيم الصفحات ترقيماً متسلسلاً بما في ذلك الجداول والأشكال والصور واللوحات وقائمة المراجع .

طريقة التوثيق:

-يُشار إلى المصادر والمراجع في متن البحث بأرقام متسلسلة توضع بين قوسين إلى الأعلى هكذا: (1)، (2)، (3)، ويكون ثبوتها في أسفل صفحات البحث، وتكون أرقام التوثيق متسلسلة موضوعة بين قوسين في أسفل كل صفحة، فإذا كانت أرقام التوثيق في الصفحة الأولى مثلاً قد انتهت عند الرقم (6) فإن الصفحة التالية ستبدأ بالرقم (1).

-ويكون توثيق المصادر والمراجع على النحو الآتي:

اولاً: الكتب المطبوعة: اسم المؤلف ثم لقبه، واسم الكتاب مكتوباً بالبنط الغامق، واسم المحقق أو المترجم، والطبعة، والناشر، ومكان النشر، وسنته، ورقم المجلد - إن تعددت المجلدات - والصفحة. مثال: أبو عثمان عمرو بن بحر الجاحظ، الحيوان. تحقيق وشرح: عبد السلام محمد هارون، ط2، مصطفى البابي الحلبي، القاهرة، 1965م، ج3، ص40. ويشار إلى المصدر عند وروده مرة ثانية على النحو الآتي: الجاحظ، الحيوان، ج، ص.

ثانياً: الكتب المخطوطة: اسم المؤلف ولقبه، واسم الكتاب مكتوباً بالبنط الغامق، واسم المخطوط مكتوباً بالبنط الغامق، ومكان المخطوط، ورقمه، ورقم اللوحة أو الصفحة. مثال: شافع بن علي الكناني، الفضل المأثور من سيرة السلطان الملك المنصور. مخطوط مكتبة البودليان باكسفورد، مجموعة مارش رقم (424)، ورقة 50.

ثالثاً: الدوريات: اسم كاتب المقالة، عنوان المقالة موضوعاً بين علامتي تنصيص " "، واسم الدورية مكتوباً بالبنط الغامق، رقم المجلد والعدد والسنة، ورقم الصفحة، مثال: جرار، صلاح: "عناية السيوطي بالتراث الأندلسي- مدخل"، مجلة جامعة القاهرة للبحوث والدراسات، المجلد العاشر، العدد الثاني، سنة 1415هـ/ 1995م، ص179.

رابعاً: الآيات القرآنية والاحاديث النبوية:- تكتب الآيات القرآنية بين قوسين مزهرين بالخط العثماني ﴿ ﴾ مع الإشارة إلى السورة ورقم الآية. وتثبت الأحاديث النبوية بين قوسين مزدوجين « » بعد تخريجها من مظانها.

ملاحظة: لا توافق هيئة التحرير على تكرار نفس الاسم (اسم الباحث) في عددين متتالين وذلك لفتح المجال أمام جميع أعضاء هيئة التدريس للنشر.

صلحا ، بالقانون رقم 74 لسنة 1975م المعدل بالقانون رقم 4 لسنة 1979م¹ ، الذى يتضمن التوفيق والتحكيم بين المتنازعين ، أمام لجان المحلات بالمناطق ، حتى أصبح عرض الصلح شرط أساسى ، فى قبول الدعاوى المدنية ، والتجارية ، والأحوال الشخصية ، ولكنه حالياً لم يفعل ، وهذا يعتبر تقصير

¹ - الطعن المدني رقم ، 35/47ق، مجلة المحكمة العليا ، السنة السادسة والعشرون ، العددان الثالث والرابع

فهرس المحتويات

عنوان البحث

الصفحة

- 1- قصيدة (هل ما مضى راجع) لابن الفارض دراسة فنية.
د. فرج ميلاد عاشور.....12
- 2- أهمية القوى العاملة ودورها في نمو الإنتاج وتطويره في المجتمع الليبي.
د. محمد سعيد الثعبان.....39
- 3- ملامح ثقافة الفقر في المجتمع الليبي : دراسة امبيريقية.
د. عثمان علي أميمن/ د. ليلي محمد اكتيبي.....58
- 4- الوجود الطبيعي في فلسفة أبي البركات ابن ملكا.
د. أحمد مريحيل حريش.....90
- 5- العلم في الفكر الإسلامي.
د. آمنة عبدالسلام الزائدي.....104
- 6- مستوى الروح المعنوية والعوامل المؤثرة فيها لدي عينة من طلبة كلية الاقتصاد والتجارة بجامعة المرقب (دراسة ميدانية في مجال العلوم السلوكية).
أ. سميرة حسين اوصيلة. أ. سمية معمر مسلم.....124
- 7- من وجوه دلالة الفعل الماضي (التعبير القرآني أنموذجًا).
أ. حنان علي بالنور.....169
- 8- الحياة الاقتصادية و الاجتماعية في مملكة تدمر القرن الأول ق . م -273م.
د. عبد الكريم علي محمد نامو.....200
- 9- (صفة من تقبل روايته وطرق ثبوت الجرح والتعديل) دراسة نظرية تطبيقية.
د. محمد عبد السلام العالم.....224
- 10- دور الاختصاصي النفسي في رياض الأطفال.
أ. آمنة سالم قدورة.....252

- 11- هرمية جانبيه ودورها في علاج صعوبات التعلّم.
د. فاطمة الهدار بن طالب.....265
- 12- فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية القدرة على تأكيد الذات دراسة شبه تجريبية على عينة من طلبة السنة الثانية بقسم علم النفس.
د. أحمد محمد معوال/ د. ربيعة عمر الحضيبي.....279
- 13- "محاسبة النفس عند الصوفية...المحاسبي " أنموذجاً".
د. آمنة العربي العرقوبي.....295
- 14- استخدام التقنيات الحديثة في مراقبة الغابات كأساس للتنمية المستدامة منطقة شرق تاجوراء (نموذجاً).
د. عمر رمضان طريش.....313
- 15- قلق الموت وعلاقته بضعف الوازع الديني.
أ. زهرة عثمان البرق.....337
- 16- الرؤية السوسولوجية لثقافة الاستهلاك.
د.ونيس محمد الكراتي.....360
- 17- إدارة الأزمات (دراسة في الأسباب واستراتيجيات المواجهة)).
د.على محمد مصطفى /د خالد إبراهيم ابورقيقة382
- 18-The Challenges Faced in Student-Centered Learning Implementation by Teachers at English Department at Al-Mergib University
Asma Aburawi413
- 19 - An Error Analysis in Passive Voice Sentences Made by EFL Fourth Year Students at Almergib University
. Rabea Mansur Milad/Abobaker Ali Brakhw.....431

فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية القدرة على تأكيد الذات دراسة شبه تجريبية على عينة من طلبة السنة الثانية بقسم علم النفس

إعداد : د. أحمد محمد معوال

د. ربيعة عمر الحضيري

المقدمة

يشهد العالم المعاصر تغيرات كثيرة وجدية في مجالات الحرية الفردية والاجتماعية والتحويلات الديمقراطية، بل الأكثر من ذلك أن هناك مناداة عالمية ومحلية بضرورة إجراء إصلاحات في مجالات الحرية والديمقراطية، لكن هذا يتطلب وقبل كل شيء ولكي تحقق هذه المهام نجاحها في المجتمع؛ أن تبدأ هذه الحرية من داخل الفرد أولاً بمدى قدرته على التعبير عن انفعالاته وعن نفسه في مواقف الحياة المختلفة، وبذلك فإن معرفة تأكيد الفرد لذاته أصبحت مؤشراً دالاً على الشخصية السوية للفرد الذي هو جزء لا يتجزأ من المجتمع برمته ، والتي تعكس التقدم الاجتماعي- الاقتصادي القائم على التوافق النفسي الاجتماعي والانسجام التام ما بين الأصالة والمعاصرة في التشكيلة الاجتماعية-الاقتصادية لهذا المجتمع أيضاً، والذي نتحدث عنه السلوكية تحت اسم التوكيدية.

فالشخص التوكيدي هو الإيجابي في علاقاته الاجتماعية، الجريء، والواثق من نفسه، الذي يستطيع أن يناقش ويبيد رأيه ويدافع عن وجهة نظره، وينزل لمعترك الحياة، وبمقدوره القيام بأي نشاط اجتماعي¹ . أي التعبير عن ذاته والإفصاح عن شخصيته وتوكيدها بأن يحقق ما لديه من إمكانات، وأن يبدي ما لديه من آراء، وأن يقوم بأعمال نافعة وذات قيمة للآخرين، أو أن يكون منتجا.

¹ - أحمد يونس، أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية، 2010، مجلة كلية

فتأكيد الذات من الحاجات النفسية التي تنزع بالفرد إلى أن ينمو ويتحسن، وأن يعبر عن نفسه بالقول والفعل والإنتاج والابتكار وخدمة الآخرين. ويعد أسلوب توكيد الذات احدى الوسائل السلوكية الاجرائية المستعملة في علاج ضعف الثقة بالنفس لدى الافراد والشعور بالخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية واللامبالاة وفقدان الهدف في الحياة ويستهدف هذا الاسلوب مساعدة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم وافكارهم والمطالبة بحقوقهم بحيث لا يلحقوا الأذى بالآخرين وأن يقوموا بسلوكيات مقبولة اجتماعياً¹.

تعريف السلوك التأكيدي:

لقد كانت التعريفات المبكرة عن السلوك التأكيدي غامضة وعامة، ففي عام 1958 نظر " وولبي" إلى السلوك التأكيدي على أنه السلوك العدوانية، ثم سرعان ما قدم تعريفاً جديداً له عام 1973 و ألقى العدوانية منه حيث أصبح السلوك التأكيدي لا يشير إلى السلوك العدوانية بدرجة أو بأخرى بل يتضمن التعبير الخارجي عن المشاعر الودية و العاطفية دون الشعور بالقلق نحو الآخرين و تشمل هذه الانفعالات التعبير عن مشاعر الصداقة و الإعجاب و المشاعر التي لا تؤذي الآخرين. و يشير " لا زروس 1966" إلى أن السلوك التأكيدي يتكون من أربعة استجابات هي القدرة على قول لا، والقدرة على فعل الطلبات أو تنفيذ أعمال محددة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة و السالبة و القدرة على بدء واستمرار و إنهاء المحادثات، وباختصار فإن السلوك التأكيدي يتضمن القدرة على التعبير عن الذات، و القدرة على التعبير عن الآراء وعدم الموافقة على الآراء التي تتعارض مع الآراء الشخصية للفرد، والقدرة على بدء واستمرار التفاعلات الاجتماعية، و القدرة على تعظيم الذات أكثر من استجابات إنكار الذات واتخاذ القرارات في المواقف الصراعية و بالتالي فإن عجز الشخص في التعبير عن مشاعره والدفاع عن حقوقه يؤدي

¹ - شيماء عبد الحميد، وآخرون أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة، 2013، مجلة كلية التربية، جامعة بابل، العراق ص 533

إلى نتائج سلبية نفسية و اجتماعية¹. ويقسم الباحثون أنماط التفاعل البين شخصي إلى ثلاثة أنماط من الاستجابات:

الاستجابة العدوانية: تظهر عندما يقوم الفرد بالهجوم والتعدي على حقوق الآخرين.

الاستجابة السلبية) عدم التوكيدية: (تظهر عندما يترك الفرد المجال للآخرين ليتخطوا على حدوده ويتعدوا على حقوقه ويستغلوه.

الاستجابة التوكيدية: تظهر عندما يعبر الفرد عن ذاته بشكل يحترم فيه حقوقه الشخصية وحقوق الآخرين. وعندما لايسمح للآخرين باستغلاله².

أهمية السلوك التوكيدي:

لا يقتصر السلوك التوكيدي على إدراك الطرف الآخر لسلوك الفرد، سواء كان ذكراً أم أنثى، فالسلوك التوكيدي تكمن أهميته في كونه يجعل الفرد يتجنب العنف، أو يمارس الجانب الإيجابي من السلوك، وهي التعبير عن المشاعر السلبية، على أنها عدوانية. كما ويشير إلى أن أهمية توكيد الذات تكمن في جعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة المشكلات، وفق سلوكيات مناسبة وغير منحرفة، بحيث يحول دون انخفاض القدرة على التصرف بصورة مؤكدة للذات، كما أن انخفاض القدرة على توكيد الذات يؤدي إلى احتمال تورط الفرد في أداء أنواع من السلوك، تعتبر منحرفة وربما ضارة تؤدي به إلى العجز عن مواجهة مشكلاته، أو الأشخاص الذين يؤذونه، ومن ثم يتصاعد توتره وبالتالي عدم القدرة على حل النزاعات والمشكلات.

¹ - حفيظة بن عثمان، فطيمة وقمان، ، فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية تأكيد الذات وخفض مستوى اfdمان لدى المدمنين على التدخين_ دراسة ميدانية تجريبية على عينة من طلبة جامعة ورقلة، 2012 رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر ص28-29

² - عادل طنوس، وآخرون، فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء، 2014، مجلة العلوم التربوية، (41) ص5

النظريات المفسرة لتوكيد الذات:

1- النظرية السلوكية:

يعتبر السلوك الظاهري المحور الرئيسي للنظرية السلوكية، من حيث تعلمه وكيفية تعديله، ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع لظروف البيئة فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة، فهي من وجهة نظرهم سلوكيات متعلمة، والشخصية من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي الأنماط المتسقة من السلوك، أي أننا لكي نحدد شخصية فرد ما فإنه علينا أن نحدد ما يفعله وما يقوم به من تصرفات لها صفة الاستقرار¹.

2- نظرية العلاج العقلي والعاطفي:

تتنظر إلى توكيد الذات بأن الأفكار والمعتقدات والأفكار غير العقلانية لدى الأفراد تسهم بشكل كبير فيه وهذا ما يؤكد أليس (Ellis) لأنهم يفتقدون إلى توكيد الذات في كل المواقف وهناك مواقف لاعقلانية ترتبط بالسلوك الذاتي منها:

1- على الإنسان أن يكون محبوباً ومقبولاً من الآخرين في كل ما يقوم به.

2- على الفرد أن يكون فعالاً وأن ينجز بشكل كامل ما يقوم به.

3- تمكن سعادة الإنسان في الطريقة التي يتعامل بها مع الآخرين. ويستطيع الإنسان أن يكون أكثر سعادة فإذا سار في عمل صحيح استمتع بحياته سعيدة².

نظرية السمات والعوامل:

تقوم هذه النظرية على اكتشاف السمات التي تؤلف بنية الشخصية ثم قياس درجة وجود هذه السمات لدى مختلف الأفراد بمعنى أن أصحاب هذه النظرية يبحثون عن الملامح البناءة للشخصية ولكنهم يرونها كخصائص للشخص بدلاً من اعتبارها خبرة

¹ - فواز بن محارب المطيري، توكيد الذات وعلاقته بالتوافق في البيئة العسكرية. رسالة ماجستير،

2009، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية، ص19

² - أنس صالح الصلايين، فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وحل النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة الكرك. رسالة ماجستير، 2011، جامعة مؤتة، الأردن، ص22

شعورية كما أن جوهر هذه النظرية يكمن عادة في شكل مجموعة من المتغيرات أو العوامل المحددة بدقة، والتي يُنظر إليها على أنها المسئولة عن ذلك الكم الهائل المتشابك من السلوك، حيث أن أحد الافتراضات الرئيسية لهذه النظرية " هو أن السلوك الإنساني يمكن ترتيبه وقياسه على تدرجات من السمات أو العوامل المحدودة. ومن رواد هذه النظرية البورت All port وكاتل Cattell¹.

4- نظرية التعلم الاجتماعي:

أشارت هذه النظرية على يد رائدها باندورا Bandura إلى التأثيرات القوية للنماذج على الأطفال؛ لأن الأطفال يميلون إلى سلوك عدواني عندما يشاهدون فيلماً كرتونياً أو مشاهدة أناس يتصرفون بعدوانية؛ لأن مجموعة من الناس يسلكون سلوكاً غير مؤكد، لأنه لم يتح الفرصة لمشاهدة نماذج في أدوار مؤكدة².

فنيات التدريب على توكيد الذات:

هناك بعض الفنيات التي تساعد على توكيد الذات منها:

- 1- وضع مدرج للسلوك التوكيدي المراد تطبيقه طبقاً لواقع المسترشد وما يعانیه، بحيث يبدأ بالأهون ثم الأشد منه وليس بالعكس.
- 2- ممارسة أسلوب التكرار والإعادة" تطبيق عملي بمثابة " بإعادة السلوك والتدريب عليه مراراً حتى إتقانه.
- 3- استخدام أسلوب الاستجابة الفعالة: استعمال السلوك التوكيدي الذي يحقق المطلوب الأدنى بأدنى ثمن نفسي، والبدء بذلك قبل البدء بما هو أشد منه.
- 4- استخدام أسلوب التصاعد في السلوك التوكيدي³.

¹ فوز بن محارب المطيري، مرجع سبق ذكره، ص 20

² أنس صالح الضلاعين، مرجع سبق ذكره، ص 22

³ فوز بن محارب المطيري، مرجع سبق ذكره، ص 24

- 5- الاقتداء: ويعتبر الاقتداء وسيلة مساعدة للتدريب على التأکید، كأسلوب مستمد أساسا من نظرية التعلم الاجتماعي، ويصبح أكثر فعالية في تعليم السلوكيات الحركية، وحين يكون مصحوبا بأساليب أخرى للتدريب.
- 6- تمثيل الدور: ويعد من أكثر فنيات التدريب التأكیدی شيوعا، ويستخدم في إطار برامج تدريبية أخرى وفيه يقوم المتدرب بتمثيل دور الشخص الذي يتصرف بصورة تأكیدیة في موقف مصطنع يقدم له¹.

مشكلة الدراسة:

يفرط الإنسان بناء على مفاهيم تربوية وأخلاقية خاطئة في التأکید على ضرورة أن يقمع الإنسان انفعالاته ومشاعره نحو الأشخاص أوالمواقف التي يواجهها. صحيح أن حياة الإنسان في المجتمع تتطلب ضرورة كفه لبعض التصرفات ، لكن الإفراط في ذلك يؤدي على كف قدراتنا الإيجابية في التعبير الملائم عن مشاعرنا، مما يحول الإنسان إلى شخصية مكفوفة، ومنسحبة ومقيدة وحبیسة لانفعالات وعادات لاترك إلا نطاقا ضيقا للصحة النفسية والسعادة الخاصة.

ويشير مفهوم تأکید الذات وحرية التعبير الانفعالي إلى ضرورة أن يعبر الإنسان عن مشاعره بصدق وأمانة في المواقف المختلفة ومع الأشخاص المختلفين، فيما عدا التعبير عن القلق والاضطراب.

ويبين البحث النفسي أن الخوف من تأکید الذات والعجز عن التعبير الانفعالي الملائم يعتبران سببين رئيسيين من أسباب القلق والصراع والاضطرابات النفسية بشكل عام، ونتيجة لها في نفس الوقت. وتشمل حرية التعبير عن المشاعر ضرورة التعبير عن كل المشاعر الإيجابية (الحب والمودة) والسلبية (الغضب) بما يلائم الموقف والمنبهات، وقمع التعبير عن المشاعر يعمل على زيادة النزعات العصابية، ولايخفف منها، ويؤدي

¹ - رمضان سعيد الحلو، فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في فنيات العقل والجسم لزيادة التوكیدیة لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، 2012، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، ص32

النجاح في تنمية القدرة على حرية التعبير إلى خفض القلق والاكتئاب، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة. وفي كل مرة ينجح فيها الإنسان في ذلك تزداد ثقته بنفسه وقدرته على الضبط الذاتي، ومما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

ما مدى فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تنمية القدرة على تأكيد الذات لدى عينة من طلاب السنة الثانية بقسم التربية وعلم النفس؟

فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة للتحقق من صحة الفرضية الرئيسة التالية:

(للبرنامج المعرفي السلوكي أثر في تنمية القدرة على تأكيد الذات لدى عينة من طلاب السنة الثانية بقسم التربية وعلم النفس) .

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية

على القياسين القبلي والبعدي على مقياس تأكيد الذات ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد الذكور والإناث على

مقياس تأكيد الذات

الهدف من الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تنمية القدرة على تأكيد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الأهمية العلمية والتطبيقية للجوانب التي تتناولها، على النحو

التالي:

الأهمية العلمية:

تعتبر دراسة توكيد الذات مجالاً حيويًا خصباً من مجالات علم النفس التي تحتاجها الدراسات النفسية المعاصرة. كما تعتبر إضافة علمية جديدة إلى المكتبة اللببية في هذا الموضوع. وقد تناولت هذه الدراسة مرحلة هامة من المراحل الدراسية الا وهي المرحلة الجامعية التي تسهم اسهاماً فاعلاً في نمو شخصية الفرد وصلفها ككائن اجتماعي وكعنصر فعال في المجتمع مستقبلاً، كما تهتم الدراسة بتوفير برنامج لتنمية مهارات التوكيدية لطلاب المرحلة الجامعية يوفر لهم فهماً أفضل لشخصياتهم وادراكاً جيداً لذواتهم.

الأهمية التطبيقية:

تتبع أهمية الدراسة من توفير برنامج تدريبي معرفي سلوكي لتحسين مهارة توكيد الذات يمكن أن يستند إليه القائمون على العملية التربوية والمرشدون التربويون في التعامل مع مثل هذه المشكلات السلوكية لدى الطلبة.

حدود الدراسة:

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب السنة الثانية بقسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب الخمس/ جامعة المرقب خلال العام الجامعي 2016 /2017.

منهج الدراسة :

استخدم الباحثة في هذه الدراسة خطوات المنهج شبه التجريبي القائمة على إخضاع عينة البحث لبرنامج تدريبي معرفي سلوكي وقياس مدى التغير القائم على استجاباتهم على المقياس المستخدم.

المفاهيم المستخدمة في الدراسة:

البرنامج السلوكي:

يعرف البرنامج التدريبي السلوكي بأنه مجموعة متنوعة من الأساليب والمهارات والإجراءات المعرفية والسلوكية التي يشتمل عليها البرنامج، والهادفة إلى تعديل معارف وسلوكيات الأفراد وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وأرائهم والدفاع عن حقوقهم ومواجهة من يستغلونهم بطريقة ملائمة دونما انتهاك لحقوقهم¹.

ويمكن تعريفه إجرائياً : بأنه مجموعة من الجلسات النفسية تقدم خدمات إرشادية وعلاجية محددة بأهداف دقيقة ومنظمة وذات فعالية تسعى لتحقيق التكامل والاستقلالية في الشخصية.

تأكيد الذات:

ويعرف تأكيد الذات على أنه قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته وآرائه ووجهات نظره حول أي أمر من الأمور، سواء كان متعلقاً بذاته أو بالآخرين، وذلك بصورة سوية و إيجابية، بحيث تكون مقبولة في المجتمع الذي يعيش فيه².

ويعرف إجرائياً بأنه :الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند استجابته على فقرات المقياس الخاص بتأكيد الذات الذي تم استخدامه في الدراسة.

الدراسات السابقة:

أجرى المطيري (2009) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى تأكيد الذات ومستوى التوافق والعلاقة بينهما لدى عينة من المتدربين في البيئة العسكرية بمدينة الرياض، وقد

¹ عادل طنوس، وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص 427

² أنس صالح الضلعين ، مرجع سبق ذكره، ص 14

استخدم مقياس لتأكيد الذات وآخر لمستوى التوافق كأدوات لجمع بيانات هذه الدراسة. وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين توكيد الذات ومستوى التوافق . كما أجرى الضلاعين (2011) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وحل النزاع لدى طلبة الصف التاسع، وقد استند البرنامج إلى العلاج السلوكي المعرفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (51) طالب تم تقسيمهم لمجموعتين: تجريبية تعرضت للبرنامج الإرشادي وبلغ عددها (26) ، وضابطة لم تخضع للبرنامج الإرشادي وبلغ عددها (25)، كما تم استخدام ثلاث أدوات في الدراسة وهي : برنامج التوجيه الجمعي، ومقياس توكيد الذات لراتوس، ومقياس حل النزاعات. وقد أظهرت نتائج الدراسة فعالية برنامج التوجيه الجمعي في تحسين مهارتي توكيد الذات وحل النزاعات. كما أجرى طنوس والحوالدة (2011) دراسة هدفت إلى قياس فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء. تكونت عينة الدراسة من (24) مشاركا من طلبة الصفوف السادس والسابع والثامن في مدرسة علي رضا الركابي التابعة لمديرية تربية وتعليم منطقة عمان الثانية، وقد تم تقسيم عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين :مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة .خضع المشاركون في المجموعة التجريبية وعددهم (12) مشاركاً لبرنامج إرشادي تدريبي حول مهارتي توكيد الذات مكون من (2) جلسة، ولمدة سبعة أسابيع. في حين لم يتعرض المشاركون في المجموعة الضابطة وعددهم (12) مشاركاً لأي تدريب .وأجاب المشاركون في المجموعتين على مقياس التكيف، ومقياس تقدير الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج. أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء؛ حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في تقدير الذات، وفي مستوى التكيف. كما أجرت بن عثمان وقمان (2014) دراسة هدفت إلى استقصاء فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية تأكيد الذات وخفض مستوى الإدمان لدى عينة من مدمني التدخين بلغت 20 شخصا. قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة

حيث خضعت المجموعة التجريبية إلى البرنامج المعرفي السلوكي وقد بينت النتائج تحسن في مستوى تأكيد أفراد المجموعة التجريبية لذاتهم.

ومما سبق يتبين أن كل الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال كانت في بيئات عربية أخرى ، بينما لم تجرى أي دراسة من هذا النوع على البيئة الليبية . كما أن العينات المستخدمة في تلك الدراسات تختلف عن عينة الدراسة الحالية ، فقد أجريت دراسة المطيري (2009) على المتدربين في البيئة العسكرية ، وأجريت دراسة الضلاعين (2011) على طلاب الصف التاسع ، وأجريت دراسة طنوس والخوالدة (2011) على طلبة الصف السابع والثامن والتاسع ، وأجريت دراسة بن عثمان وقمان (2014) على عينة من مدمني المخدرات . وقد استهدفت الدراسة الحالية عينة من طلاب الجامعة باعتبارهم في نهاية الهرم التعليمي ومقبلين على الحياة العملية التي تتطلب تنمية فعلية لهذه المهارة .

إجراءات الدراسة:

بعد الاطلاع على بعض المراجع والدراسات ذات العلاقة بالموضوع قام الباحثة

بالتالي:

- 1- البحث عن مقياس تأكيد الذات، وقد تم اختيار مقياس راتوس لتأكيد الذات وتكون المقياس من 30 فقرة استبعدت منه فقرتين لعدم تناسبها مع طبيعة العينة.
- 2- إعداد استمارة جمع المعلومات من أجل ضبط المتغيرات بين أفراد عينة الدراسة.
- 3- اختيار طلاب السنة الثانية بقسم التربية وعلم النفس كعينة للدراسة وتطبيق المقياس والبرنامج التدريبي عليهم.
- 4- طبق المقياس أولاً على كل طلاب السنة الثانية بقسم التربية وعلم النفس والبالغ عددهم 42 طالباً وبناء على درجات الطلاب على العينة فقد تم اختيار الطلاب الحاصلين على درجات منخفضة على مقياس تأكيد الذات لراتوس وبلغ عددهم

10 طلاب وتطبيق البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي عليهم.

5- تكون البرنامج المعرفي السلوكي من 10 جلسات إرشادية مدة كل جلسة ساعة كاملة.

6- أعيد تطبيق المقياس للمرة الثانية على المجموعة التجريبية المختارة لمقارنة النتائج القبلية بالنتائج البعدية ومعرفة مدى الأثر الذي تركه البرنامج التدريبي.

7- قام الباحثة بحساب قيمة الثبات والصدق للمقياس المستخدم باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للثبات وقد بلغت نسبة الثبات 0.73 وهي نسبة دالة إحصائياً.

أدوات الدراسة :

لتحقيق الهدف من الدراسة استخدمت الأدوات التالية:

1- مقياس راتوس لتأكيد الذات المعرب: وقد تكون من 30 استبعدت منها فقرتين لعدم تناسبها مع خصائص العينة وهو مقياس رباعي التدرج يجيب عنه المفحوص وفق تدرج الفقرات (تعبر عني ، تعبر عني إلى حد ما ، لاتعبر عن إلى حد ما ، لاتعبر عني) ، وتصحح هذه التدرجات بحيث تمنح الدرجات التالية على التوالي (3، 2، 1، 0).

ثبات وصدق المقياس: قام الباحثة بحساب قيمة ثبات هذا المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ ، وقد بلغت نسبة الثبات (0.73) وهي نسبة دالة إحصائياً.

أما بالنسبة للصدق تم التأكد من صدق محتوى المقياس، عن طريق تحديد مدى قياس كل فقرة من فقرات المقياس للبعد الذي تنتمي له، إضافة إلى تحديد مدى ملائمة الصياغة اللغوية للفقرات.

2- إعداد برنامج إرشادي تدريبي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تأكيد الذات، بالاستناد إلى الأدب في مجال التدريب التوكيدي حيث تكون من 10 جلسات إرشادية مدة كل جلسة ساعة واحدة .

متغيرات الدراسة:

1- البرنامج التدريبي: متغير مستقل

2- تأكيد الذات متغير تابع

النتائج:

1- أولا النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي على مقياس تأكيد الذات ولصالح القياس البعدي للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد العينة على مقياس تأكيد الذات في القياسين القبلي والبعدي وتطبيق اختبار (t) للعينات المرتبطة كما يلي:

جدول رقم (1) يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة (sig)	الانحرافات المعيارية		متوسطات أفراد العينة		درجات الحرية df	قيمة (t)
	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي		
0.001***	11.9	4.26	58	37	9	4.530

بالنظر إلى بيانات الجدول السابق يتبين أن قيمة (t) قد بلغت (4.530) وهي نسبة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.0001$) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس تأكيد الذات ولصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (58) على القياس البعدي مقابل (37) على القياس القبلي وبالتالي فإننا نقبل الفرضية القائلة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي على مقياس تأكيد الذات ولصالح القياس البعدي وبذلك يمكننا القول بأن البرنامج التدريبي كان له أثر فعال وإيجابي في تنمية مهارة تأكيد الذات لدى أفراد العينة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الضلاعين (2011) حيث

جاءت الفروق في دراسته لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج . كذلك اتفقت مع نتائج دراسة طنوس والحوالدة (2011) .

2- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد الذكور والإناث على مقياس تأكيد الذات ولصالح الذكور . للتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذكور والإناث على مقياس تأكيد الذات في القياسين القبلي والبعدي وتطبيق اختبار (t) للعينات المستقلة كما يلي:

جدول رقم (2) يبين الفروق بين الذكور والإناث

مستوى الدلالة (sig)	الانحرافات المعيارية		متوسطات أفراد العينة		درجات الحرية df	قيمة (t)
	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور		
0.082	10.28	22.63	58	55	8	-0.38

بالنظر إلى بيانات الجدول السابق يتبين أن قيمة (t) قد بلغت (-0.38) وهي نسبة غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الذكور والإناث على مقياس تأكيد الذات وهذه النتيجة تم الحصول عليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي ويبدو أن هذا البرنامج كان مفيداً لكل من عيني الذكور والإناث على حد سواء ولم تتناول أي من الدراسات السابقة المقارنة حسب متغير الجنس على مقياس تأكيد الذات. لذلك تعتبر هذه النتيجة من أهم النتائج التي أضافتها الدراسة الحالية.

التوصيات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة يوصي الباحثة بالآتي:

- 1- إيجاد قسم خاص بالتوجيه والإرشاد النفسي يساهم في تقديم النصح والإرشاد وحل المشكلات التي تواجه الطلبة داخل الكليات.
- 2- تطبيق أساليب وتقنيات ومهارات التدريب التوكيدي من قبل المعلمين والمرشدين في المدارس لأغراض وقائية ونمائية وعلاجية.

- 3- تطبيق برامج إرشادية تستخدم التدريب التوكيدي مع فئات عمرية مختلفة، بغرض التأكد من فعاليتها مع جميع الأعمار.
- 4- إجراء مزيد من الدراسات حول برامج التوجيه الجمعي بصفة خاصة وفي مواضيع متنوعة نظراً لحاجة المجتمع لمثل هذه البرامج وخصوصاً في مثل هذه الظروف الصعبة التي تعانيها بلادنا والتي انعكست سلباً على الصحة النفسية لأفراد المجتمع.

قائمة المصادر والمراجع

- 1-الحو، رمضان سعيد. 2012. فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في فنيات العقل والجسم لزيادة التوكيدية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- 2-المطيري، فواز بن محارب. 2009. توكيد الذات وعلاقته بالتوافق في البيئة العسكرية. رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 3-الضلاعين، أنس صالح. 2011. فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وحل النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة الكرك. رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- 4-بن عثمان، حفيظة وقمان، فطيمة. 2012. فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية تأكيد الذات وخفض مستوى اfdمان لدى المدمنين على التدخين_ دراسة ميدانية تجريبية على عينة من طلبة جامعة ورقلة. رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة ، الجزائر.
- 5-طنوس، عادل جورج و الخوالدة، محمد خلف. 2014. فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء، مجلة العلوم التربوية.
- 6-عبد الحميد، شيماء عبد العزيز وجعدان، إيمان حسن. 2013. أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بابل، العراق.
- 7-يونس، أحمد. 2010. أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية، مجلة كلية التربية الأساسية.