

مدى فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية مستوى توكيد الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين

لونيس سعيدة

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

جامعة الجزائر 2.

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية مستوى توكيد الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة، تم إجراء دراسة ميدانية اعتمدنا فيها على مقياس توكيد الذات لغريب عبد الفتاح غريب على عينة بلغ حجمها (40) طالبا جامعيًا، أين تم بعدها تطبيق برنامج التدريب التوكيدي على أفراد المجموعة التجريبية، في حين أنّ أفراد المجموعة الضابطة لم تخضع لأي إجراء تجريبي.

وقد خلصت الدراسة إلى أنّ البرنامج التدريبي الذي تمّ تصميمه وتطبيقه كان له تأثير إيجابي وفعال في تنمية مستوى توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما استمرت هذه الفعالية بعد مرور فترة من المتابعة، عكس أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يطرأ عليهم أيّ تغيير أو تحسّن نظرا لعدم مشاركتهم في البرنامج التدريبي.

مقدمة:

إنّ حاجة الإنسان للاتصال لا تقلّ عن حاجته للأمن والغذاء والكساء والمأوى، وبما أنّ الإنسان كائن اجتماعي فإنّه لا يستطيع العيش في معزل عن المجتمع، حيث يمارس دوره فيه من خلال التواصل الإنساني مع الآخرين، ويحقّق وجوده الاجتماعي من خلال ممارسته لهذا الدور.

كما يعتمد في تحقيق وجوده الاجتماعي على كفاءة ممارسته لمهارات التواصل الإنساني التي تساعده على التفاعل والتفاهم مع الآخرين، وفي صدر هذه المهارات "مهارة التوكيدية"، والتي تتمثّل في قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته وآرائه ووجهات نظره حول أيّ أمر من الأمور سواء كان متعلّقًا بذاته أو بالآخرين، وذلك بصورة سوية وإيجابية بحيث تكون مقبولة من طرف المجتمع الذي يعيش فيه (ماهر محمّد عمر؛ 2003؛ ص389)

وفي هذا الصدد يرى إبراهيم عبد الستار "أنّ مفهوم توكيد الذات يشير إلى ضرورة أن يعبر الفرد عن مشاعره بصدق وأمانة في المواقف المختلفة مع الأشخاص المختلفين؛ وهذا ما

يؤدّي إلى خفض القلق والاكتئاب ويساعده على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة (إبراهيم عبد الستار؛ 1998؛ ص258)

ويعد الاهتمام بالمهارات التوكيدية إلى كونها من العناصر المهمة التي تحدّد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة، والتي تعدّ في حالة اتصافها بالكفاءة من ركائز التوافق النفسي على المستوى الشخصي والمجتمعي.

وعليه يمثّل السلوك التوكيدي خاصية إنسانية أساسية يحتاج إليها الفرد في العديد من مواقف الحياة وافتقاره للقدر اللازم من توكيد الذات يعرضه للفشل في تحقيق وجوده ومواجهة الخطر المهدّد لبقائه، باعتبار أنّ الإفراط في قمع الفرد التعبير عن انفعالاته ومشاعره نحو الأشخاص أو المواقف التي يواجهها يؤدّي إلى كف قدراته الإيجابية في التعبير الملائم عن مشاعره، مما يحوّل الفرد إلى شخصية منكفئة ومنسحبة ومقيّدة وحييسة لانفعالات وعادات لا تترك إلا نطاقاً ضيقاً للصحة النفسية.

وقد أكّدت نتائج الدراسات في هذا المجال، بأنّ الصحة النفسية تقترن بتوكيد الفرد لشخصيته، ومفهومه لذاته، ونظرته الموضوعية لقدراته ومتطلّبات العالم الخارجي الذي يحيط به، بحيث يعيش علاقات طيبة مع أفراد أسرته ومع زملائه في العمل أو في المدرسة أو في الجامعة.

وبما أنّ التعليم الجامعي يلعب دوراً مهماً في حياة الأمم والمجتمعات فهو يصنع حاضرها ويرسم معظم معالم مستقبلها، كان الاهتمام بدراسة السلوك التوكيدي لدى الطالب الجامعي الذي يمثّل أحد الأركان الأساسية في المجتمع، كون أنّ المهارات التوكيدية من المهارات الحياتية الهامة في وقاية الطالب وتبصيره من الوقوع في المشكلات التي قد تؤدّي به إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية والضعف في التفاعلات الاجتماعية، كما أنّها تعمل على تكوين وتدعيم علاقات بينشخصية إيجابية.

ونظراً لأهمية مفهوم "توكيد الذات" بوصفه أحد ركائز الشخصية، كما أنّه يمثّل هدفاً إنسانياً يسعى إليه كلّ من يرغب في تحقيق النجاح والتقدّم، فقد طوّر علماء النفس أساليب أو برامج للتدريب التوكيدي، بوصفها وسيلة ناجحة - نسبياً - لمساعدة من يصعب عليهم التعبير عن مشاعرهم والمجاهرة بآرائهم والدفاع عن حقوقهم ومواجهة ضغوط الآخرين.

ويشير مصطلح "التدريب التوكيدي" إلى أنّه إجراء علاجي لإزالة الكف والقصور في العلاقة مع الذات والآخرين، وذلك يتم بمساعدة الفرد على التعبير عن مشاعره بطريقة صحية (مصطفى عبد المعطي؛ 2001؛ ص146).

وقد أظهرت هذه البرامج فعاليتها في علاج الكثير من الحالات النفسية، فتوّعت بذلك الاستراتيجيات والتقنيات المعتمد عليها في تلقين الفرد السلوك التوكيدي المناسب له خلال تفاعله في المواقف الاجتماعية المختلفة وذلك تبعاً لاحتياجات الأفراد ومشكلاتهم.

وبالتركيز على البيئات التعليمية، فإنه يلاحظ مدى مساهمة البيئة الجامعية في بناء شخصيات الشباب نظراً لكونها امتداداً لدور الأسرة والمسؤولية عن إعدادهم للاندماج في مجال العمل ومواجهة تحديات الحياة، كما يعدّ الالتحاق بالجامعة مرحلة تحوّل هامة في حياة الكثير من المراهقين، حيث تمثل سنوات الدراسة الجامعية فترة نموّ نفسي اجتماعي هامة، أين يساهم المناخ الجامعي السائد فيها بدور هام في نموّ الشخصية، كما أنّ الطلبة في هذه المرحلة يطمحون إلى إشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية، ولكن في نفس الوقت قد تمثل للبعض منهم "أزمة" ممّا يدعو إلى وجود برامج تدريبية تهتم بمساعدة هؤلاء الطلاب خلال مشوارهم الجامعي.

وتشير الدراسات الميدانية إلى شيوع انخفاض مستوى توكيد الذات لدى الطلبة، ففي دراسة أجراها "إبراهيم عبد الستار" (1994) على 300 طالب وطالبة جامعية، وجد أنّ حوالي 52% منهم لديهم قصوراً في توكيد ذاتهم، وقدراً منخفضاً من الثقة بالنفس في مواقف التفاعل الاجتماعي.

كما تبين في دراسة أخرى أجريت على عينة من طلاب جامعة القاهرة، والذي بلغ عددهم 3987 طالباً وطالبة، أنّ أهم المشكلات الدراسية والعلمية التي يواجهونها تمثلت في تشويش بعض الزملاء عليهم أثناء المحاضرة، وعجزهم عن مواجهتهم (نظراً لانخفاض توكيد الذات لديهم) والشعور بالوحدة والخجل، وصعوبة التعبير عن الأفكار والمشاعر أمام الآخرين، والارتباك عند الحديث مع زميل من الجنس الآخر، وهذا ما يبرّر بوضوح الدور المحوري لانخفاض السلوك التوكيدي في نشأة تلك الصعوبات التي يسهل التغلّب عليها بالتدريب على توكيد الذات (طريف شوقي؛ 1998؛ صص 211 - 212).

وبذلك جاءت الدراسة الحالية كمساهمة علمية وعملية في معرفة مستوى توكيد الذات لدى الطلبة الجامعيين، وذلك بهدف تمييزه في حالة انخفاضه لدعم ثقتهم بذاتهم وتشجيعهم على التعبير عن آرائهم ومشاعرهم والمطالبة بحقوقهم، لكي يقوموا بالأدوار الاجتماعية المنوطة بهم بكل ثقة واقتدار.

وعليه تتلخّص إشكالية بحثنا في استقصاء مدى فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية مستوى توكيد الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي التوكيد المنخفض، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس توكيد الذات؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس التتبعي على مقياس توكيد الذات؟

الفرضيات:

من خلال الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة ونتائجها تم صياغة فرضيات الدراسة الحالية على النحو الآتي:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس توكيد الذات.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس التتبعي على مقياس توكيد الذات.

تعريف وتحديد المفاهيم إجرائياً:

تتضمن الدراسة الحالية المفاهيم الإجرائية التالية:

أ- **توكيد الذات** : self-assertiveness: يعرف توكيد الذات على أنه سلوك يسمح للشخص أن يتصرف حسب ما يخدم مصلحته، وما يسمح له بالدفاع عن وجهة نظره دون قلق مبالغ فيه، كما أنه يمكن الفرد من التعبير عن مشاعره بصدق، وبكل سهولة وراحة، وتسمح له بممارسة حقوقه دون إنكار لحقوق الآخرين (Nollet & Thomas, 2001, p29).

أما التعريف الإجرائي لهذا المفهوم الذي سوف نتبناه في الدراسة الحالية يتمثل في "مهارة الطالب في التعبير عن آرائه سواء كانت متفقة أو مختلفة مع الآخرين، والإفصاح عن مشاعره الايجابية (مدح) أو السلبية (غضب) حيالهم بطريقة ملائمة، وعدم التردد في رفض أو التقدم بالمطالب، والمبادأة والاستمرار في العلاقات الاجتماعية بصورة ايجابية وذلك في إطار الالتزام بالقيم والمعايير الاجتماعية والأخلاقية".

وفي ضوء الأداة المستخدمة في هذه الدراسة، فإن مستوى توكيد الذات هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس توكيد الذات من إعداد "غريب عبد الفتاح غريب" (1995).

ب- **برنامج التدريب التوكيدي**: Assertion Training Program: يعرف بأنه "مجموعة متنوعة من الأساليب والإجراءات المعرفية والسلوكية الهادفة إلى تعديل معارف الأفراد وسلوكهم، وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم، وآرائهم والدفاع عن حقوقهم، ومواجهة من يستغلونهم بطريقة ملائمة دونما انتهاك لحقوقهم" (طريف شوقي؛ 2009؛ ص ص 150 - 151)

ويمكن تعريف هذا المفهوم إجرائياً على أنه برنامج تدريبي، يتألف من مجموعة من الخطوات المخططة والمنظمة، تستند في أساسها على نظريات وفتيات العلاج النفسي، والتي تؤدي إلى تعديل الأساليب السلوكية الخاطئة والمعارف السلبية لدى الطلبة الجامعيين ذوي التوكيد المنخفض، واستبدالها بأساليب جديدة وأفكار أكثر إيجابية، مما يترتب عليه تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المشاركين في البرنامج التدريبي.

أو بعبارة أخرى يتضمن هذا البرنامج مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، والتي تقدم للطلبة خلال عدد من الجلسات التدريبية في شكل جماعي، بقصد التغلب على استجابات القلق والخجل والانطواء التي يعانون منها خلال تفاعلاتهم الاجتماعية.

إجراءات الدراسة الميدانية:

♦ **منهج الدراسة**: لقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة الموضوع المراد دراسته، والذي يقصد به كل تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لظاهرة معينة، وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الظاهرة ذاتها وتفسيرها (جابر عبد الحميد جابر وأحمد

خيري كاظم؛ 1990؛ ص194)، وذلك بالاعتماد على طريقة القياس القبلي والقياس البعدي والقياس التتبّعي باستخدام المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

♦ **عينة الدراسة:** تمّ اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية من أفراد المجتمع الأصلي بعد تطبيق مقياس "توكيد الذات" على عينة مكوّنة من (75) طالب جامعي سنة أولى (ل.م.د) تخصص علوم اجتماعية، حيث تمّ انتقاء الطلبة الذين تحسّلوا على أدنى الدرجات على المقياس، والذين بلغ عددهم (40) طالبا جامعيًا (10 ذكور، 30 إناث)، ليتمّ فيما بعد تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، وكان قوام كلّ منها (20) طالبا جامعيًا، أين تمّ بعدها تطبيق برنامج التدريب التوكيدي على إحداهما والمتمثلة في المجموعة التجريبية، في حين كانت المجموعة الأخرى ضابطة لم تخضع لأيّ إجراء تجريبي، وقد تراوح سنّ أفراد العينة ما بين (19 - 21 سنة).

♦ **وصف الأدوات المستخدمة:** استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأدوات التالية:

• مقياس توكيد الذات من إعداد غريب عبد الفتاح غريب.

• برنامج التدريب التوكيدي من إعداد الباحثة.

وصف المقياس:

يتكوّن المقياس في صورته العربية من 25 سؤالاً بعد حذف خمسة أسئلة من الأسئلة الثلاثين التي يتكوّن منها المقياس الأصلي، حيث أظهرت التطبيقات الأولية على عينات مصرية عدم مناسبتها للتطبيق في البيئة العربية، إذ اتّضح أنّ حذف الأسئلة الخمسة لم يؤثّر على بناء المقياس، وأنّ هناك قدراً عالياً من الارتباط بين الصورة الكلية الأصلية للمقياس والصورة المعدّلة للمقياس، والذي بلغ 0,95 على عينة تكوّنت من 48 فرداً (غريب عبد الفتاح غريب؛ 1995؛ ص05).

وبهذا يتكوّن المقياس في صورته العربية من خمسة وعشرين سؤالاً عن كيفية تصرّف الأفراد في مواقف الحياة المختلفة، ويطلب من المفحوص أن يضع علامة (×) تحت كلمة "نعم" وأمام رقم العبارة لو كان يتصرّف عادة بالطريقة التي تصفها العبارة، أو يضع العلامة (×) تحت كلمة "لا" وأمام رقم العبارة إذا لم يكن يتصرّف بالطريقة التي تصفها العبارة.

برنامج التدريب التوكيدي:

1- الإطار الزمني لبرنامج التدريب التوكيدي:

• مدّة البرنامج: سنّة أسبوع.

• عدد الجلسات: إحدى عشر جلسة.

• مدة الجلسة: ساعة ونصف إلى ساعتين تقريبا.

2- محتوى وتسلسل الجلسات:

• محتوى الجلسات:

○ المحتوى المعرفي:

- تزويد الطالب (المتدرب) بمعلومات حول طبيعة السلوك التوكيدي ومكوناته ومحدداته وطرق تنميته.

- محاولة التمييز بين السلوك التوكيدي والسلبي والعدواني.

- الكشف عن معوقات السلوك التوكيدي ومحدداته المعرفية (المعتقدات غير المنطقية، الحوار الداخلي) وكيفية التغلب عليها.

○ المحتوى السلوكي: ويتضمن الآتي:

- عرض مواقف متنوعة لنماذج مؤكدة من طرف الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية.

- قيام الطالب (المتدرب) بتمثيل دور الشخص المؤكد لذاته بعد مشاهدة الموقف.

- إعادة تمثيل الدور (التكرار أو الممارسة) مع تقديم عائد حول أدائه لغرض تعزيزه وتنميته.

- إعطاء الطالب واجبات منزلية للقيام بها في الواقع، حتى يتسنى له التدريب على السلوك التوكيدي خارج الجلسة التدريبية.

• تسلسل الجلسات: في الجلسات الأولى تم التركيز على تقديم المكونات المعرفية أولا في

بداية البرنامج، وفي الجلسات التالية وبعد التماس استيعاب المكونات المعرفية، تم التركيز على تقديم المكونات السلوكية.

3- بنية الجلسة: تضمنت الجلسة مجموعة من الأنشطة المتتالية والمقدمة وفقا للتسلسل التالي:

- تحديد المهارة المطلوب التدريب عليها وتعريفها.

- تقديم نماذج مؤكدة تمارس هذه المهارة من خلال استحضار مواقف عملية من الحياة الواقعية.

- نطلب من المتدرب تمثيل الدور الذي شاهده للنموذج المؤكد، مع السماح للمجموعة بلعب الأدوار وتبادلها معاً.

- تعزيز أداء الطالب من طرف الباحثة والجماعة التدريبية.

- في حالة عدم تطابق أداء الطالب مع السلوك التوكيدي المطلوب، يُطلبُ منه إعادة تمثيل الدور عدة مرات، مع مراعاة تقديم عائد أو تعزيز إيجابي في حالة إتقانه لهذا الأداء.

- تكليف المجموعة التدريبية (التجريبية) بالواجبات المنزلية والتي هي عبارة عن مواقف واقعية تصدر فيها الاستجابة التوكيدية التي تدرَّب عليها وذلك في حياته اليومية، وتتم مناقشة هذه الواجبات في الجلسة التالية.

4- أسلوب إجراء التدريب التوكيدي: يتم التدريب بصورة جماعية (وهو صورة من صور التفاعلات الاجتماعية) لأنه أكثر أشكال التدريب فعالية، ولقد أشار راتينوس « Rathus » إلى أن التدريب التوكيدي يكون فعالاً في الإطار الجماعي، إذ أن المجموعة تقدّم مزايا عديدة، حيث أنه توجد إثارة للتشجيع الجماعي على السلوك بطريقة توكيدية، فضلاً عن ذلك فإنه من خلال الشكل الجماعي في التدريب على التوكيدية يستطيع الفرد أن يكتشف بأن الآخرين لديهم مشاكل مماثلة لمشاكله الخاصة أو أكثر صعوبة منها، فلم يعد يعتبر نفسه هو الشخص الوحيد الذي يعاني من هذه الصعوبات (طه عبد العظيم حسين؛ 2006؛ ص202).

5- الأساليب المستخدمة في برنامج التدريب التوكيدي: تتمثل الأساليب أو الفنيات التي تمّ الاستعانة بها في الدراسة الحالية فيما يلي:

-إلقاء المحاضرة والمناقشة الجماعية.

-النمذجة (النمذجة المباشرة أو الحية).

-لعب الدور.

-الممارسة أو تكرار السلوك.

-إعادة البناء المعرفي.

-التغذية الرجعية والتدعيم الاجتماعي.

-الواجبات المنزلية.

6- مصادر برنامج التدريب التوكيدي:

- في سبيل إعداد برنامج التدريب التوكيدي، فقد تمّ جمع المادة العلمية الخاصة بتنمية مهارة توكيد الذات منها: كتاب "توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية" للمؤلف "طريف شوقي" (1998)، الذي تمّ الاعتماد عليه في تحديد محتوى البرنامج، والاسترشاد بالطريقة التي اتّبعتها الباحثة في تطبيق هذا البرنامج التدريبي.

- كما تمّ الاسترشاد أيضاً ببرنامج كلّ من رجب علي شعبان (2003) وطه عبد العظيم حسين (2006).

- الاطلاع على مجموعة من الدراسات والأبحاث المتعلقة بالتدريب على السلوك التوكيدي والمذكورة في قائمة المراجع.

- الاستعانة بقائمة احتياجات الطلبة (أفراد المجموعة التجريبية) من البرنامج التدريبي في الدراسة الحالية.

- الاعتماد على توجيهات المختصين في مجال تصميم وإعداد البرامج التدريبية.

7- **تقييم آثار برنامج التدريب التوكيدي** : من أجل تقييم آثار برنامج التدريب التوكيدي، فقد استخدمت الباحثة المؤشرات التالية:

- المقارنة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس توكيد الذات قبل وبعد تطبيق برنامج التدريب التوكيدي وإيجاد دلالة الفروق الناتجة إحصائياً.

- التقييم الذاتي للطلاب على مدى تحسنه، حيث يطلب منه تقييم مدى التقدم الذي أحرزه من خلال البرنامج كتابياً (التقارير الذاتية).

- مراجعة الواجبات المنزلية في الجلسة التالية مع الباحثة، ومناقشة الطالب في التغيرات الإيجابية التي شعر بها أو الصعوبات التي تمنع حدوث التقدم في سلوكه.

8- **تحكيم برنامج التدريب التوكيدي**: بعد إعداد البرنامج في صورته الأولى، قامت الباحثة بعرضه على ثلاثة محكمين من أساتذة علم النفس وعلوم التربية، وذلك بغرض التحقق من صدق محتوى البرنامج (الصدق الظاهري)، وقد تم الأخذ باقتراحاتهم وملاحظاتهم، وبعد إجراء التعديلات المقترحة كانت الصورة النهائية للجلسات التي تضمنتها برنامج التدريب التوكيدي في الدراسة الحالية على النحو الآتي:

الجلسة الأولى: "التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية مع توضيح طبيعة البرنامج وأهدافه".

تحاول الباحثة في هذه الجلسة التمهيدية التعارف مع أفراد المجموعة التجريبية وتحقيق الألفة بينهم، وإعطاء فكرة مبسطة عن برنامج التدريب التوكيدي ومضمونه والهدف منه، والنتائج التي تترتب عن الاشتراك في هذه الجلسات، والاتفاق على مجموعة القواعد التي تنظم الجلسات التدريبية والتي ينبغي الالتزام بها لضمان تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.

الجلسة الثانية: مفهوم توكيد الذات. "ماذا نقصد بالتوكيدية؟"

تعد هذه الجلسة بمثابة خطوة تربوية أو تعليمية، إذ من خلالها تقوم الباحثة بتقديم جرعة معرفية وإعطاء نظرة شاملة ومناقشة عامة لمفهوم "توكيد الذات" وأهميته، وحتى يتم حصر هذا المفهوم بدقة وجب تمييزه عن العدوانية والسلبية (الإذعانية)، وبعد ذلك تتناول الباحثة الأسباب أو العوامل التي قد تؤدي إلى انخفاض وتدني مستوى التوكيد لدى الأفراد وذلك

بالرجوع إلى أساليب التنشئة الاجتماعية ودور المتغيرات المعرفية في ذلك، مع توضيح الآثار السلبية الناجمة عن انخفاض السلوك التوكيدي من احتمال ظهور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية وحتى الجسمية، بالإضافة إلى الكشف عن الآليات والأساليب التي تساهم في تنمية هذه المهارة لدى الأفراد من خلال شرح وتفسير بعض فنيات التدريب التوكيدي مثل: النمذجة، لعب الدور، الممارسة، التدعيم والتغذية الرجعية، إعادة البناء المعرفي... الخ.

الجلسة الثالثة: "التمييز بين أنماط الاستجابات البينشخصية"

تهدف هذه الجلسة إلى التمييز النظري بين السلوك التوكيدي والسلوك العدواني والسلبى، مع تقديم تدريبات عملية مكثفة للتمييز بين هذه الاستجابات الثلاثة من خلال عدّة مواقف مقترحة تقدّم لأفراد المجموعة التجريبية حتى يعتادوا على التفرقة بينها، وذلك باستخدام مجموعة من الأساليب المتمثلة في النمذجة المباشرة (الحية)، لعب الدور، الممارسة، التدعيم والتغذية الرجعية.

الجلسة الرابعة: "إعادة البناء أو التشكيل المعرفي"

تحاول الباحثة في هذه الجلسة مساعدة أفراد المجموعة التجريبية في التعرف على المعتقدات غير المنطقية والعبارات الذاتية السلبية ودورها في نقص التوكيدية واستبدالها بمعتقدات منطقية وعبارات ذاتية إيجابية بدلا منها، وحتى يحدث هذا التعديل في الواجهة المرغوبة لابد من توضيح مزايا هذه الأخيرة في جعل الفرد أكثر قدرة على توكيد ذاته، وبالتالي تمكّنه من إقامة علاقات اجتماعية مشبعة، وذلك في إطار عملية إعادة البناء المعرفي.

الجلسة الخامسة: "التدريب على الجوانب غير اللفظية"

يتمحور موضوع هذه الجلسة في زيادة وعي أفراد المجموعة التجريبية بأهمية الجوانب غير اللفظية أو لغة الجسد « Body Language » والتي تجعل رسالة الفرد أكثر وضوحا، وهي تشتمل على اتصال العين، وضعية الجسم والتحدّث بوضوح واستخدام تعبيرات الوجه الملائمة والإيماءات المناسبة لتدعيم وتوكّد ما يقوله الفرد خلال تواصله مع الآخرين، حيث يتم تدريب الطلبة من خلال هذه الجلسة على التواصل غير اللفظي الذي يعد احد المهارات التوكيدية التي تساهم في تفعيل العلاقات الاجتماعية.

الجلسة السادسة: "التدريب على المبادأة في العلاقات الاجتماعية وتدعيم استمرارها"

تركز هذه الجلسة على تدريب أفراد المجموعة التجريبية على السلوك الاجتماعي الملائم والفعال ومهارات التواصل مع الآخرين من خلال المبادأة في اللقاءات الشخصية وتدعيم استمرارها، كما تضم أيضا التدريب على تقديم الذات أمام الآخرين دون خوف أو خجل.

الجلسة السابعة: التدريب على رفض المطالب**" لا تقل نعم وأنت تريد أن تقول لا "**

تهدف هذه الجلسة إلى تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مهارة رفض المطالب غير المنطقية من طرف الأفراد اللّوحين وتجنّب الخضوع لهم، مادامت هناك مبررات قوية للرفض، فضلا عن الاعتياد على قول "لا" للمطالب غير الممكنة.

الجلسة الثامنة: التدريب على التقدّم بالمطالب**" أطلب ولا تتردد "**

تحاول الباحثة في هذه الجلسة تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مهارة التقدّم بالمطالب الممكنة دون تردد أو خوف مسبق من الرّفص، فهي تمثل الوجه الآخر لعملية رفض المطالب.

الجلسة التاسعة: "التعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية"

تركز الباحثة في هذه الجلسة على تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مهارة التعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية والتدريب عليها من خلال تحويل المشاعر الداخلية إلى كلام منطوق سواء مشاعر الحب والإعجاب والثناء أو المتعلقة بالغضب والضيق، مع مراعاة استخدام الجوانب غير اللفظية وتنفيذ المعتقدات غير المنطقية والعبارات الذاتية السلبية التي من شأنها أن تحول دون توكيد الفرد لذاته.

الجلسة العاشرة: "التعبير عن الآراء"

تهدف هذه الجلسة الى تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مهارة التعبير عن الآراء سواء اتّفتحت أو اختلفت مع الآخرين، وضرورة أن يكون التعبير صادقا نابعا عن قناعة شخصية دون تأثير من طرف الآخرين.

الجلسة الحادية عشرة: "تقييم آثار البرنامج التدريبي ذاتيا وموضوعيا"

خصّصت هذه الجلسة للتعرف على وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية حول البرنامج التدريبي والتقييم الشخصي أو الذاتي لما حقّقه البرنامج من نتائج إيجابية، ثمّ إعادة تطبيق مقياس توكيد الذات مرّة أخرى في نهاية الجلسة.

♦ **الأساليب الإحصائية المستخدمة:** لما كان التحقّق من فرضيات الدّراسة يحتاج إلى معالجة البيانات معالجة إحصائية دقيقة بالاعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، فقد تقرّر تحقيقا لأهداف البحث الحالي استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
-معامل الارتباط لبيرسون.

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت" لمتوسطين مرتبطين.
- اختبار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين.

عرض النتائج وتفسيرها:

استهدفت الدراسة الحالية التأكد من مدى فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تنمية مستوى توكيد الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وفيما يلي تمّ التحقق من خمسة (05) فرضيات سنتناولها الواحدة تلو الأخرى على النحو الآتي:

أولاً: تنصّ الفرضية الأولى على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس توكيد الذات"، وكانت نتائج هذه الفرضية مدوّنة في الجدول الموالي:

جدول رقم (1): يوضّح دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي:

المجموعات	المجموع N	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري SD	الخطأ المعياري للمتوسط الحسابي	درجات الحرية df	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	20	10	0,56	0,12	38	-1,00	0,01 غير دالة
المجموعة التجريبية	20	10,2	0,69	0,15			

يتّضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس توكيد الذات، حيث بلغ متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (10)، في حين بلغ متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (10,2) وأنّ الفرق بين المتوسطين والذي قدّر بـ (- 1) ليس له دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01. ممّا يدل على أنّ كلتا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) متكافئتين قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا راجع لما يعتري أفراد المجموعتين من قصور وضعف في القدرة على تأكيد الذات بنفس المقدار تقريبا، وبالتالي

تحققت الفرضية الأولى، وهذا يعدّ شرط أساسي لتطبيق برنامج التدريب التوكيدي الذي نرغب في التأكد من مدى فعاليته.

ثانياً: فيما يخص الفرضية الثانية والتي تنصّ على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات"، وكانت نتائج هذه الفرضية مبيّنة في الجدول التالي:

جدول رقم (2): يوضّح دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي:

المجموعات	المجموع N	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري SD	الخطأ المعياري للمتوسط الحسابي	درجات الحرية df	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	20	9,7	1,17	0,26	38	-9,36	0,01 دالة
المجموعة التجريبية	20	17,45	3,50	0,78			

تشير النتائج المدوّنة في الجدول أعلاه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا ما يعكسه المتوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة الضابطة والذي قدر بـ (9,7)، في حين بلغ متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (17,45)، وأنّ الفرق بين المتوسطين والذي قدر بـ (-9,36) له دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01.

ويمكن إرجاع هذه الفروق إلى تأثير المتغير المستقل والمتمثل في برنامج التدريب التوكيدي المستخدم في هذه الدراسة، والذي نجح في تحقيق تحسّن ملحوظ ودال في مستوى توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية والتي تعرّضت للبرنامج التدريبي، وهذا ما كُنّا نهدف إليه من خلال الدراسة الحالية، وبهذا تحققت صحة الفرضية الثانية إلى حدّ كبير، وهذه النتيجة منطوقية كون أنّ أفراد المجموعة الضابطة لم تتعرّض لأيّ برنامج تدريبي.

ثالثاً: تنصّ الفرضية الثالثة على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات". وكانت نتائج هذه الفرضية على النحو الآتي:

جدول رقم (3): يوضّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي:

القياسات	المجموع N	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري SD
القياس القبلي	20	10	0,56
القياس البعدي	20	9,7	1,17

جدول رقم (4): يوضّح دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة:

المجموعات	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري SD	الخطأ المعياري للمتوسط الحسابي	درجات الحرية df	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القياس القبلي - القياس البعدي	0,3	1,3	0,29	19	1,03	0,01 غير دالة

باستعراض نتائج الجدول رقم (3) يتّضح أنّ متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي بلغ (10)، في حين أنّ متوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات قدّر بـ(9,7)، وأنّ الفرق بين المتوسطين غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (1,03) كما هي موضّحة في الجدول رقم (4)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات، وهذا راجع لعدم تلقّي وخضوع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي، ممّا يثبت صحّة الفرضية الثالثة.

رابعا: تنص الفرضية الرابعة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات". فكانت نتائج هذه الفرضية موضّحة على النحو التالي:

جدول رقم (5): يوضّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي:

القياسات	المجموع N	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري SD
القياس القبلي	20	10,20	0,69
القياس البعدي	20	17,45	3,50

جدول رقم (6): يوضّح دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي بالنسبة للمجموعة

التجريبية

المجموعات	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري SD	الخطأ المعياري للمتوسط الحسابي	درجات الحرية df	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القياس القبلي - القياس البعدي	-7,25	3,33	0,74	19	-9,71	0,01 دالة

تشير نتائج الجدول رقم (5) أنّ متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغ (10,20)، في حين أنّ متوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي قدّر بـ (17,45)، وأنّ الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (-9,71) كما هي موضّحة في الجدول رقم (6)، ممّا يؤكّد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات وذلك لصالح القياس البعدي، وهذا راجع لفعالية البرنامج التدريبي وأثره الواضح في رفع مستوى توكيد الذات وتنميته لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبالتالي تحققت صحة الفرضية الرابعة.

خامساً: تنص الفرضية الخامسة على أنّه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس التتبّعي على مقياس توكيد الذات". وكانت نتائج هذه الفرضية على النحو الآتي:

جدول رقم (7): يوضّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبّعي:

القياسات	المجموع N	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري SD
القياس البعدي	20	17,45	3,50
القياس التتبّعي	20	16,65	3,39

جدول رقم (8): يوضّح دلالة الفروق بين القياس البعدي والقياس التتبّعي بالنسبة

للمجموعة التجريبية:

المجموعات	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري SD	الخطأ المعياري للمتوسط الحسابي	درجات الحرية df	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القياس البعدي - القياس التتبّعي	-1,20	1,93	0,43	19	-0,29	0,01 دالة

نستنتج من خلال عرض نتائج الجدول رقم (7) أنّ متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي بلغ (17,45)، في حين قدرّ متوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس التتبّعي بـ (18,65). حيث تبين وجود تغير طفيف في درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس "توكيد الذات" في القياس التتبّعي مقارنة مع القياس البعدي لنفس أفراد المجموعة.

وبالرجوع إلى قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت (-0,29) كما هي موضّحة في الجدول رقم (8) يتّضح أنّ الفرق بين المتوسطين دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01، أي أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجات أفراد نفس المجموعة في القياس التتبّعي على مقياس توكيد الذات، حيث زاد التحسّن في مستوى توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد انقضاء ثلاثة أشهر من انتهاء البرنامج، ممّا يؤكّد أنّ تأثير برنامج التدريب التوكيدي المستخدم في الدراسة الحالية ظلّ فعالاً وإيجابياً ومستمرّاً بعد مرور فترة من المتابعة، وبالتالي فقد تمّ إثبات صحّة الفرضية الخامسة.

2- تفسير النتائج ومناقشتها:

يتّضح من خلال النتائج السابقة، أنّ جميع الفرضيات تحقّقت ممّا يدل على أنّ برنامج التدريب التوكيدي المستخدم في الدراسة الحالية قد نجح في تنمية مستوى توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، فضلاً عن استمرارية فعاليته وبقاء آثاره بعد فترة من المتابعة، وهذا ما يفسر أنّ النقدّم والتحسّن في اكتساب مهارات التفاعل الاجتماعي وممارستها قد مكّنت أفراد المجموعة التجريبية من المواجهة الفعّالة لواقعهم المعاش وتحقيق الكفاءة الشخصية، عكس أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أيّ برنامج تدريبي.

وتعد هذه النتيجة منطّقة في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحوث والدراسات السابقة، والتي أظهرت فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تحسّن وتنمية السلوك التوكيدي وزيادة الفعالية الذاتية والإيجابية في العلاقات الاجتماعية اللاحقة، وبالتالي فقد اتّسقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج بعض

الدراسات التي تناولت هذا الموضوع نذكر منها ما توصلت إليه دراسة جيرالد جارجنسن (1975)، دراسة راتوس (1977)، دراسة رودس وآخرون (1979)، دراسة بارو هايوشي (1980) وروتدرايم وأرمسترونج (1980)، وكذلك دراسة كل من فيكتور وسانشيز وآخرون (1979)، أين أكّدت نتائجها تأثير برنامج التدريب التوكيدي على تنمية السلوك التوكيدي وتخفيض القلق وعلاج الاكتئاب وتقليل العدوانية بصورة دالة وزيادة احترام الذات.

كما تتفق نتيجة هذه الدراسة أيضا مع دراسة ماري بنتز (1980 - 1981)، ودراسة جواهر الأشهب (1988) ودراسة سو وآخرون (1990)، حيث أكدوا على فعالية برامج التدريب التوكيدي المستخدمة في تنمية مستوى توكيد الذات لدى عينات الدراسة.

أما فيما يتعلق بالآثار بعيدة المدى لبرنامج التدريب التوكيدي ونجاح أفراد المجموعة التجريبية في تعميم مهاراتهم الجديدة والمكتسبة على تفاعلاتهم واتصالاتهم اللاحقة مع الآخرين، فقد تطابقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة نذكر أهمها ما توصلت إليه دراسة جلاسيد وآخرون (1975) ودراسة كازدين (1982)، وكذلك دراسة كل من واطسون ومايستو (1983) وفوتي (1989)، بالإضافة إلى دراسة كانديوتي وآخرون (1990)، حيث أوضحت النتائج استمرارية فعالية برامج التدريب التوكيدي وبقاء آثاره بعد مرور فترة من المتابعة.

ويرجع نجاح برنامج التدريب التوكيدي المستخدم في الدراسة الحالية واستمرار فعاليته إلى تجمّع مجموعة من العوامل ذات التأثير الفعّال في اكتساب السلوك التوكيدي والتي نوجزها فيما يلي:

- إن طبيعة المرحلة العمرية لأفراد المجموعة التجريبية وخصائصها والتي تسعى دائما نحو الاستقلالية وإثبات الذات قد ساهمت كثيرا في الاستفادة من البرنامج التدريبي، وذلك نظرا لأنّ المتدربين في مرحلة الشباب يواجهون تحديا للأوضاع الاجتماعية في حياتهم، ومن ثمّ كانوا أكثر ميلا لتأكيد ذاتهم، ممّا يجعلهم يحققون مكاسب كثيرة أهمها الرضا عن الذات، والإيجابية في العلاقات الاجتماعية.

- إبداء الرغبة الكاملة في تطوير قدراتهم المختلفة نحو الأفضل لإدراكهم بالآثار السلبية الناجمة عن القصور في مهارة توكيد الذات، كون الأمر الذي جعلهم يتجاوبون ويتفاعلون بطريقة إيجابية مع الجلسات التدريبية.

- الالتزام الكامل بحضور جميع الجلسات التدريبية وفي مواعيدها المحددة التي اتفق عليها مع المشاركة الفعالة في الأنشطة المختلفة التي تضمنتها جلسات البرنامج التدريبي.

- مراجعة الواجبات المنزلية لأفراد المجموعة التجريبية، لأن درجة نجاح أي عملية تدريب مهاري يتوقف على قدرة الفرد أن يضع ما تعلمه موضع التنفيذ في البيئة الواقعية. فمن شأن

هذه العملية أن تشعره بمدى النجاح الذي أحرزه وخاصة حين تساهم هذه القدرات النامية في حل بعض مشاكله، فضلا عن أن ذلك النجاح سيزيد من دافعيته للاستمرار في تلقي المزيد من الأعباء التدريبية، وفي المقابل فإن عائد التدريب وخاصة ذات الطابع السلبي الناتج عن بعض الإخفاقات في الأداء، سيبيصره بجوانب القصور في تلك العملية مما يترك له الفرصة لمراجعتها في الجلسات اللاحقة، ومن ثم يتحسن مستوى الأداء اللاحق. وأخيرا فإن نقل ما تعلمه الفرد في فاعات التدريب إلى الواقع سيشجعه على صقل مهاراته وأدائه في مجالات أخرى متنوعة بحكم مبدأ انتقال التدريب (طريف شوقي، 2007، ص 91).

فمن خلال ملاحظة الجهود التي يبذلها المتدربون في تذكر واستعادة خبراتهم السابقة في مواقف التفاعل الاجتماعي لمقارنتها بالسلوك المتعلم، وكذلك الرغبة في تحويل الخبرات السيكولوجية المتعلمة والمكتسبة في الجلسات التدريبية إلى خبرات فعلية جديدة تؤدي إلى نموهم النفسي وتكوين عادات سلوكية جديدة، وهذا ما أكده يونغ في قوله "أن التحرك من الاستبصار السيكولوجي إلى خبرات فعلية جديدة تؤدي إلى نمو الفرد وتكوين عادات جديدة" (جابر عبد الحميد جابر؛ 1986؛ ص84)، حيث تعترف هذه الطريقة بالقدرات الفردية وقوة الإرادة والمسؤولية الشخصية، فهي تساعد الفرد على أن يكتشف إمكانياته وتزيد وعيه بأن ما يفعله المدرب يستطيع أن يفعله هو بنفسه. وبالتالي فهي تتيح للفرد اكتساب خبرات بنفسه من خلال تنفيذ الواجبات المنزلية (محمد إبراهيم سعفان، 2003، ص217).

- مساهمة بيئة التدريب والمتمثلة في البيئة الجامعية في إحداث تغيير سريع في تنفيذ وتطبيق الاستجابة التوكيدية المتعلمة والمكتسبة بطريقة فورية، وزيادة معدل التفاعل الاجتماعي وتوفير فرص الاحتكاك مع الآخرين، خاصة وأن معظم المواقف التي تم التدريب عليها كانت مستمدة من المواقف الدراسية عند التعامل مع الأساتذة والزملاء.

- إن أسلوب إجراء التدريب التوكيدي في شكله الجماعي يقدم مزايا عديدة، حيث أنه توجد إثارة للتشجيع الجماعي على السلوك بطريقة توكيدية، فالتشجيع الجماعي يكون أكثر تفوقا من أن ينبثق من المدرب وحده؛ بالإضافة إلى روح التعاون والتنافس التي سادت بين أفراد المجموعة التجريبية أثناء الجلسات التدريبية.

- طبيعة المواقف التي تم التدريب عليها تشكل العامل الأساسي في البرنامج التدريبي، حيث كانت متنوعة بين استجابات لفظية وغير لفظية، التدريب على التقدم بالمطالب ورفضها، التعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية، وكذا التعبير عن الآراء سواء اتفقت أو اختلفت مع الآخرين، فهي في مجملها تمثل الاحتياجات الفعلية للمتدربين، أي أنها تقترب بدرجة كبيرة من مواقف الحياة الواقعية.

- استخدام الباحثة لسلسلة من الفنيات والأساليب المختلفة والمتراطة، والتي مكّنت من التعامل مع الاحتياجات المتنوّعة لأفراد المجموعة التجريبية والجوانب المتعدّدة للسلوك التوكيدي المراد تنميتها، فهذه الفنيات المستخدمة في الدراسة الحالية تعدّ بمثابة حلقات في سلسلة تتضافر معا لدعم وإحكام التدريب على الاستجابة التوكيدية، ففي البداية يشاهد المتدرّب النموذج للاقتداء به (النمذجة)، ثمّ يقوم بأداء ما شاهده مع زميل له في الموقف (تمثيل الدور أو لعب الدور)، وبعد ذلك يتلقّى عائداً تقييمياً من المدرّب حول هذا الأداء (التدعيم والتغذية الرجعية)، والذي يقوم في ضوءه بإعادة تمثيل هذا الدور أكثر من مرّة حتى يصل إلى درجة الإتقان (تكرار السلوك أو الممارسة)، وختاماً يطبّق ما تدرّب عليه من مهارات توكيدية خلال الجلسات التدريبية في حياته الواقعية (الواجبات المنزلية)، إلى جانب استخدام أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية وأسلوب إعادة البناء المعرفي، وعليه فإنّ الأساليب السالفة الذكر ساهمت بشكل جيّد في فعالية البرنامج التدريبي من أجل تنمية مستوى توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك من خلال تلك المزايا التي تتمتع بها كلّ فنية من الفنيات المستخدمة.

وعليه يمكن القول أنّ أفراد المجموعة التجريبية من خلال هذا البرنامج التدريبي وتصميمه وإجراءاته وما تضمنه من أساليب وفنيات متنوّعة استطاعوا الوصول إلى اكتشاف قدراتهم وإمكانياتهم واستعادة قوامهم البنائية الفطرية بحيث يمكن أن تصبح حياتهم تعبيراً عن حياتهم الواقعية (هول ولندزي؛ 1971)، في حين أنّ أفراد المجموعة الضابطة لم تتح لهم فرصة المشاركة في البرنامج التدريبي. وبالتالي لم يظهر عليهم أيّ تحسّن بناء على نتائج القياس البعدي على مقياس توكيد الذات.

وكخلاصة لكلّ ما تقدّم، يتّضح مدى ضرورة أن يكتسب الفرد المهارات التوكيدية ويتدرّب عليها ويعمل على تنميتها، خصوصاً بالنسبة للطلاب الجامعي أين يحتاج إلى مهارات اجتماعية عالية لمواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية، وذلك من أجل الوصول إلى تحقيق الاندماج الإيجابي والتكيّف الاجتماعي مع متطلبات الحياة الجامعية.

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم عبد الستار (1998). الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
2. جابر عبد الحميد جابر (1990). نظريات الشخصية. القاهرة: دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع.
3. جابر عبد الحميد جابر وأحمد خيرى كاظم (1990). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة: دار النهضة العربية.

4. رجب علي شعبان محمد (2003). التدريب التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين الشمس. العدد السابع عشر. أكتوبر. مصر الجديدة. القاهرة.
5. طريف شوقي محمد فرج (1998). توكيد الذات: مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
6. طريف شوقي محمد فرج (2007). علم النفس والتنمية المعرفية المجتمعية. الطبعة الأولى. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
7. طريف شوقي محمد فرج (2009). المهارات التوكيدية أبعادها وأساليب تنميتها في عبد الحليم محمود السيد وطريف شوقي محمد شحاتة محمود. الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر. الطبعة الأولى. القاهرة: المعهد العالمي للفكر الإسلامي وإيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
8. طه عبد العظيم حسين (2006). مهارات توكيد الذات. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر.
9. غريب عبد الفتاح غريب (1995). مقياس توكيد الذات: التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير. الطبعة الثانية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
10. طه عبد العظيم حسين (2006). مهارات توكيد الذات. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر.
11. ماهر محمود عمر (2003). سيكولوجية العلاقات الاجتماعية. دار المعرفة الجامعية.
12. محمد أحمد إبراهيم سعفران (2003). اضطراب الوسواس والأفعال القهرية: الخلفية النظرية - التشخيص - العلاج. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
13. مصطفى عبد الباقي عبد المعطي (2001). دراسة لأثر فاعلية برنامج لتنمية السلوك التوكيدي لدى المعاقين حركيا. مجلة علم النفس. مجلة فصلية تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب. العدد التاسع والخمسون. سبتمبر. السنة الخامسة عشر.
14. هول. ك ولندزي. ج (1971). نظريات الشخصية. ترجمة فرج أحمد قدرى حفني ولطفي فطيم. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. Nollet, D et Thomas.J(2001). Dictionnaire de psychothérapie cognitive et comportementale. Ellipses éditions, Marketing S.A. Paris.