

فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء

عادل جورج طنوس ومحمد خلف الخوالدة*

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى قياس فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء. تكونت عينة الدراسة من (24) مشاركاً من طلبة الصفوف السادس والسابع والثامن في مدرسة علي رضا الركابي التابعة لمديرية تربية وتعليم منطقة عمان الثانية، الذين وافقوا على المشاركة في الدراسة، وأظهروا درجات عالية على مقياس ضحايا الاستقواء في العام الدراسي 2010/2011.

تم تقسيم عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة. خضع المشاركون في المجموعة التجريبية وعددهم (12) مشاركاً لبرنامج إرشادي تدريبي حول مهارات توكيد الذات مكون من (12) 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 فاعلية 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.

الكلمات الدالة: التدريب التوكيدي، تقدير الذات، التكيف، ضحايا الاستقواء.

المقدمة

السبعينيات من القرن الماضي، وأصبح موضوع الاستقواء من الموضوعات التي تحظى باهتمام متزايد في العديد من البلدان خاصة بعد الدراسات التي قام بها العالم دان أولويس (Dan Olweus في السويد والنرويج (Bidwell, 1997). حيث أصبحت ظاهرة الاستقواء في تزايد مستمر رغم جهود التوعية على مستوى المدرسة أو المجتمع حول آثارها على الطلبة سواء المستقيين أنفسهم، أو حتى ضحايا الاستقواء. ففي أستراليا يتعرض طالب من بين ستة طلاب في المرحلة العمرية بين التاسعة والسابعة عشرة للاعتداء مرة واحدة أسبوعياً على الأقل. أما في المدارس الأمريكية فهناك ما يقارب (2.1) مليون طالب يمارسون الاستقواء، و(2.7) مليون ضحية للاستقواء (فيلد، 2004). وفي مدارس جنوب أفريقيا قام ليانج وآخرون (Liang, 2004) (Fisher and Lombark, et.al, 2007) بدراسة هدفت التعرف إلى نسبة انتشار الاستقواء، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن ما نسبته (36.2%) من الطلبة كانوا منخرطين في سلوك الاستقواء، حيث كان منهم (8.2%) مستقيين، و(19.3%) كانوا ضحايا، و(8.7%) مثلوا فئة المستقوي/ الضحية.

هذا على المستوى العالمي لظاهرة الاستقواء، أما على المستوى المحلي فقد أشارت دراسة جرادات (2008) حول الاستقواء لدى طلبة المدارس الأساسية: انتشاره والعوامل

تأخذ التفاعلات والعلاقات بين الطلبة داخل المدرسة عادة أشكالاً عدة؛ بعضها يترك آثاراً إيجابية كالتعاون والمودة والتعاطف والعلاقات الحميمة، والبعض الآخر يترك آثاراً سلبية كالعدوان، والضرب، والشتم، والاستهزاء، والإهانة. وتتميز هذه الآثار بأنها تؤثر في جميع جوانب الشخصية النفسية، والانفعالية، والجسدية، والاجتماعية؛ حيث يعاني هؤلاء الطلبة من مشكلات في التكيف النفسي، والاجتماعي، والتربوي، ويشعرون بتدني تقدير الذات.

يعد استقواء طلبة المدارس ظاهرة متزايدة الانتشار، ومشكلة تربوية واجتماعية، ونفسية شخصية بالغة الخطورة، ذات آثار سلبية على البيئة المدرسية العامة والتطور المعرفي والانفعالي والاجتماعي للطفل، وحقه في التعلم ضمن بيئة صافية آمنة، إذ لا يتم التعلم الفعال إلا في بيئة توفر لطلبتها الأمن النفسي بحمايتهم من العنف والخطر والتهديد والاستقواء (أبو غزال، 2009). وقد بدأ الاهتمام بدراسة سلوك الاستقواء في

* كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان. تاريخ استلام البحث 2011/12/19، وتاريخ قبوله 2013/7/28.

المستقون Bullies

إن الطفل المستقوي هو الذي يضايق، أو يخيف، أو يهدد، أو يؤذي الآخرين الذين لا يتمتعون بنفس درجة القوة التي يتمتع بها، وهو يخيف غيره من الأطفال في المدرسة، ويجبرهم على فعل ما يريد بنبرته الصوتية العالية واستخدام التهديد، وعادة ما يستغل معظم الأطفال المستقون خوف الضحية. وهم يسيطرون على الضحية من خلال حالات الخوف، ويذكرونها دائماً بسطوتهم من خلال نظراتهم أو أي فعل سواء كان لفظياً، أو غير لفظي (فيلد، 2004).

ويرى بيليغرين و بلتشفورد (Pellegrini and Blatchford) المشار اليهما في (عواد، 2009) أن المستقون هم الذين يقومون وبصورة منتظمة ومكررة باستهداف مجموعة أخرى من الطلبة سواء بصورة مباشرة جسدياً أو لفظياً أو غير مباشرة وذات صلة بالعلاقات مع الأقران، كما إن هؤلاء المستقون هم بصورة عامة أضخم وأقوى مقارنة بضحاياهم.

الضحايا Victims

يمثل ضحايا الاستقواء تلك المجموعة من الطلبة المستهدفة من قبل المستقون سواء أكان ذلك بصورة مباشرة أم غير مباشرة، وهم أولئك الأطفال الذين يكافنون الأطفال المستقون مادياً أو عاطفياً عن طريق عدم الدفاع عن أنفسهم، أو إعطاء جزء من مصروفهم أو كله للمستقون ويذعنون لطلبات المستقون بسهولة، ومهاراتهم الاجتماعية قليلة وضعيفة، ولا ينضمون لجماعات اجتماعية أو صافية (فيلد، 2004). والطالب الضحية هو الطالب الذي يتم اختياره هدفاً لأقرانه، فيتعرض للإيذاء الجسدي أو اللفظي أو الانفعالي ولا يستطيع الدفاع عن نفسه (الصريرة، 2007).

يتصف ضحايا الاستقواء بأن لديهم ضعفاً في مهاراتهم الاجتماعية وفي معالجتهم للمعلومات وهم أقل الفئات تكيفاً في العلاقات الاجتماعية، ولديهم صعوبات في عمل صداقات، ويتلقون دعماً اجتماعياً أقل من غيرهم (Eslea, Menesini, Morita, O'Moore, Moramerchan, Pereira, and Smith, 2004). كما ويتصفون بأنهم أكثر قلقاً وأقل شعوراً بالأمان ويميلون للوحدة في المدرسة حيث تنقصهم الصداقات الحميمة مع زملائهم من الطلبة (Kristensen and Smith, 2003). كما ويعاني ضحايا الاستقواء من صعوبات انفعالية تتمثل في تدني تقدير الذات والاكنتاب (Smokowski and Kopasz, 2005).

يتأثر ضحايا سلوك الاستقواء بجوانب مختلفة؛ إذ إن طفولة الضحية ومراهقته قد تتأثران بندياً أو انفعالياً أو اجتماعياً، أو معرفياً، أو قد تؤثر في كل هذه الجوانب مجتمعة. وقد يتصرف ضحية الاستقواء كضحية في سن الرشد في مجال العمل، أو

المرتبطة به أن (18.9%) من الطلبة صنّفوا على أنهم مستقون، و(10.2%) ضحايا، (1.5%) على أنهم مستقون/ضحايا، و(69.4%) على أنهم محايدون.

وقد أشارت الدراسات أن لسلوك الاستقواء آثاراً سلبية على المستقوي وضحيته؛ إذ يعاني كل من المستقوي وضحيته تدنياً في الصحة النفسية، وفقدان الثقة، وتدني تقدير الذات، ومشكلات في تكوين صداقات يمكن الوثوق بها. كما يصبح الطالب الضحية مكتئباً ومشوشاً، ويصاب بالقلق والأرق، ويصبح عنيفاً ومنسحباً، وقد تعمم مشاعر الضحية على معظم أداؤه في البيت والمدرسة، ومع جماعة الرفاق، وقد تدوم هذه الآثار لفترة طويلة في حياة الفرد (Litz, 2005). كما وقد يؤدي الاستقواء إلى الاكنتاب، وانخفاض الثقة بالنفس والتوتر الدائم والشعور بالخوف، وعدم الاستقرار وفقدان الأمان ويمكن أن يؤدي إلى الانتحار، كما ويؤدي إلى الانعزال عن الآخرين، وعدم المشاركة في الأنشطة الجماعية وتوليد العدوانية، وعدم الثقة بالآخرين وخاصة الأقران (Bery and Hunt, 2009).

إن مفهوم الاستقواء من المفاهيم التي تحظى باهتمام متزايد في العديد من البلدان خاصة بعد الأبحاث والدراسات التي قام بها العالم أولويس (Olweus). ويعد أولويس (Olweus) من أوائل الباحثين الذين سعوا إلى توضيح هذا المفهوم؛ حيث أشار إلى أن سلوك الاستقواء شكل من أشكال العدوان، يحدث عندما يتعرض طفل أو فرد ما بشكل مستمر ومتكرر إلى سلوك سلبي يسبب له الألم، ينتج عن عدم التكافؤ في القوى بين فردين، يسمى الأول مستقوي، والآخر ضحية (Olweus, 1993). ويرى ريجبي (Rigby, 2010) أن سلوك الاستقواء إيذاء منهجي منظم يقوم به فرد على آخر دون سبب، مع عدم وجود توازن في القوى، وضعف في رد الهجوم من قبل الضحية، وتكرار الإيذاء بهدف تعريض الضحية للإذلال والإهانة.

يأخذ الاستقواء أشكالاً كثيرة تشمل الاستقواء الجسدي واللفظي والاجتماعي. ويقصد بالاستقواء الجسدي إيذاء الضحية جسدياً من خلال الضرب، والدفع، والرفس، والعض، واللكم، والخمش، وتحطيم الأشياء الخاصة به. ويشير الاستقواء اللفظي إلى استخدام الكلمات لإذلال شخص ما، أو إيذاء مشاعره أو مناداته بألقاب أو الشتم أو التهديد. أما الاستقواء الاجتماعي فيتمثل بالتأثير بالآخرين، ليستبعدوا ويرفضوا الطفل الضحية، لكي يكون معزولاً اجتماعياً، ويتم ذلك من خلال الإيماءات البديئة أو الاقصاء الاجتماعي (Olweus, 1993). ويتضمن الاستقواء عادة أطرافاً عدة، وهم المستقون (Bullies) والضحايا (Victims) والمتفرجون (Bystanders) and Kopasz, (Smokowski 2005).

التي تتعلق بهذه الإدراكات عبر تجارب الفرد في بيئته، وتتأثر بشكل خاص بالتعزيز وبالاشخاص المهمين لديه (Corey, 2009).

أما تقدير الذات موضوع الدراسة الحالية، فيعد من أقدم وأحدث مواضيع علم النفس. ويعرفه رايس (1992, Rice) بأنه القيمة التي يعطيها الأفراد لذواتهم المدركة، فإذا كان الفرد راضياً عن ذاته، ويتقبلها، ويشعر بقيمتها وأهميتها كان تقديره لذاته عالياً، أما إذا كان ينظر لنفسه بشكل سلبي فإن تقديره لذاته ينخفض. ويرى ريزونر (2000, Reasoner) أنه التقييم الذي يضعه الأفراد لأنفسهم ويتضمن اتجاهات قبول الفرد لذاته أو عدم قبولها، ومدى شعور الفرد بالجدارة والاقتدار والفاعلية. ويعرف برادون (Bradon) تقدير الذات بأنه اعتقاد الفرد بأنه ذو كفاءة وذو قيمة في الحياة (الخطيب، 2004).

إن تقدير الذات حاجة أساسية وعنصر هام جداً في شخصية الفرد، ولتوضيح الأهمية الكبيرة لتقدير الذات في سلوك الفرد وشخصيته، لا بد من الإشارة إلى الخصائص والسمات التي تصاحب الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع، والأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض.

إن الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات يميلون إلى أن يكونوا واثقين من أنفسهم ومتحملين للمسؤولية ومتفهمين ومتفائلين بما سوف تأتي به الحياة (كفاي، 2009). وهم يتسمون بالمرونة والقدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية ولديهم حساسية لحاجاتهم وحاجات الآخرين، وهم يقاومون محاولات الآخرين في السيطرة عليهم فيتصرفون باستقلالية في المواقف المختلفة (Cripe, 2001). ولديهم ثقة أكبر بأرائهم وأحكامهم، وهم أكثر تقبلاً للنقد (القوس، 1985). وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات هم الأكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم وهم الأكثر إنتاجية وسعادة ورضى بحياتهم وهم متفائلون وواقعيون مع أنفسهم وأقوياء في مواجهة التحديات (Carranza, You, Chhoun and Hudley, 2009).

أما الأفراد ذوو التقدير المنخفض للذات فيشعرون أنهم أفراد غير مؤهلين وغير أكفاء في إنجاز المهمات والمتطلبات الموكلة إليهم، وينظرون إلى أنفسهم بشكل سلبي، ويصدرون تعليقات وعبارات تدل على عدم محبتهم لأنفسهم، أو تدل على وصف أنفسهم بعدم الفائدة أو عدم القيمة ويرون أنفسهم غير محبوبين (بنات، 2004). ويشعرون بالعجز والنقص والتشاؤم ويفقدون حماسهم بسرعة، وتبدو الأشياء بالنسبة لهم وكأنها تسير دائماً بشكل خاطئ، وهم يستسلمون بسهولة، وغالباً ما يشعرون بالخوف ويصفون أنفسهم بصفات مثل (سيئ) و(عاجز) ويتعاملون مع الإحباط والغضب بطريقة غير

داخل الأسرة، أو غير ذلك من العلاقات. فسلوك الاستقواء يمكن أن يسبب ضرراً نفسياً، أو اجتماعياً، أو جسدياً مما يؤدي إلى حالة من الصدمة، أو خوف مرضي من المجتمع. إن الشخص الذي يعجز عن حماية نفسه من التعرض للاستقواء يبدو أيضاً وكأنه يجتذب الشخص المستقوي لمهاجمته في أي مكان يتواجد فيه. فالطفل الذي يتعرض للاعتداء لا يشعر، ولا يتحدث، ولا يتصرف كالطفل الطبيعي السعيد. وبهذا لن يصعب على أي شخص تبين ما يعانيه من صعوبات في التكيف (فيلد، 2004).

ويحظى مفهوم تقدير الذات والتكيف النفسي والاجتماعي باهتمام كبير عند علماء النفس والتربية؛ حيث هما الموضوع الأساس للعديد من الأبحاث والدراسات النفسية والتربوية في الماضي وحتى وقتنا الحالي؛ لما لهما من أثر على شخصية الفرد في مراحل النمو المختلفة. ولقد دفع الاهتمام المتزايد بتقدير الذات والتكيف الباحثين في مجال سلوك الاستقواء إلى دراسة سلوك الاستقواء وعلاقته بتقدير الذات والتكيف والمشكلات النفسية المرتبطة به. ويظهر مما سبق، أن الطفل الذي يتعرض للاستقواء يعاني من صعوبات ومشكلات وضغوطات مرتبطة بتقديره لذاته وتكيفه مع نفسه والبيئة المحيطة به؛ لذا فهو محتاج إلى تحسين مهارات التواصل التوكيدية له، فهي تمنحه قدرًا من الثقة بالذات، وتدفعه للتصرف والتكيف مع الآخرين على نحو يتسم بتوكيد الذات (Alberti and Emmons, 2001).

كما أشارت الدراسات (الحلاق، 2007؛ حسين، 2006؛ فيلد، 2004) إلى الدور الذي يؤديه التدريب التوكيدي في تحسين نظرة وتقدير الفرد لذاته. إن ضحايا الاستقواء بحاجة ماسة إلى الإرشاد لمساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم، واستعادة ثقتهم بأنفسهم، وتحسين تقديرهم لذاتهم، إضافة لأن يتدربوا على المهارات الاجتماعية التوكيدية المناسبة ليحمي الضحية نفسه من الخطر في أي موقف من المواقف التي قد يتعرض إليها، وليتسنى له التعامل مع كل أشكال السلوكيات الاستقوائية عبر مراحل حياته على نحو يتسم بالتوكيدية.

تقدير الذات self-esteem

يعد تقدير الذات أحد أهم الحاجات النفسية والانفعالية الأساسية للفرد، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم آخر في الشخصية الإنسانية والذي يعتبر الأقدم والأساس والأوسع وهو مفهوم الذات. ويرى روجرز (Rogers) أن الذات مركز بناء الشخصية ومحورها، ومفهوم الذات هو حجر الزاوية والنواة التي تقوم عليها الشخصية. ويعرف مفهوم الذات أنه المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه والقيم الإيجابية والسلبية

ليحدث علاقة أكثر إيجابية بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى. هذا وقد ميز الرفاعي بين نمطين من التكيف هما:

- التكيف الحسن: وهو مناسب ومصدر للراحة والاطمئنان.
- التكيف السيء: وهو غير مناسب ومصدر للاضطراب (الرفاعي، 2003).

وقد تناولت دراسات (Estevez, Murgui, and Musitu, 2009; Rigby, 2003) العلاقة بين الاستقواء والوقوع ضحيته والتكيف، حيث أوضحت النتائج أن ضحايا سلوك الاستقواء يعانون من مشكلات مرتبطة بالتكيف النفسي الشخصي والاجتماعي، فيصنف ريجبي (Rigby, 2003) المشكلات التي يعاني منها الطلبة ضحايا الاستقواء إلى المجموعات الأربع الآتية:

- قلة التكيف الاجتماعي، وتتضمن الكره للبيئة الاجتماعية الحالية (المدرسة)، وبالتالي يصبح وحيداً ومنعزلاً وكثير الغياب.
- الصحة النفسية المضطربة، وتتضمن عدم الإحساس بالسعادة، والشعور بالحزن والغضب.
- القلق النفسي، ويتضمن توتراً شديداً واكتئاباً وأفكاراً انتحارية.
- المرض الجسدي، ويشمل حدوث حالات مرضية جسدية مختلفة.

إن الطفل ضحية الاستقواء يكون - في العادة - قلقاً، وحزراً، وخاضعاً، ومفتقراً إلى الحزم، وأكثر هدوءاً من غيره من الأطفال، ويتسم بعض الأطفال الضحايا بالخلج في الوقت الذي يعاني فيه البعض الآخر الانقراض إلى الكفاءة الاجتماعية (فيلد، 2004). ويتعرض ضحايا الاستقواء لمشكلات في تكوين علاقات مستقرة مع الآخرين ويعانون من فقدان الثقة والمزاج المكتئب والتعاسة والعصبية والقلق والحزن والتفكير بالانتحار ويعانون من انخفاض في التكيف النفسي بشكل عام (Delfabbro, et al., 2006; Viljoen, O'Neill and Sidhu, 2005).

التدريب التوكيدي Assertiveness Training

إن مفهوم توكيد الذات من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير عند علماء النفس والتربية، فمنهم من ينظر إلى توكيد الذات على أنه سمة من سمات الشخصية، ومجموعة أخرى اعتبروه أسلوباً من أساليب الشخصية. ومن أوائل المهتمين بمفهوم توكيد الذات سالتر (Salter) ولزاروس (Lazarus) وولبي (Wolpe). ويرى كوتلر (Cotler, 1979) أن توكيد الذات سمة شخصية، وأن الشخص المؤكد لذاته هو الذي يستطيع أن يعبر بصورة لفظية أو غير لفظية عن

مناسبة؛ إذ يتوجهون بسلوك انتقامي نحو الآخرين أو نحو أنفسهم (شيفر ومليمان، 2008). ويظهرون حساسية تجاه النقد والتعامل مع الآخرين، ويميلون إلى لوم أنفسهم ولوم الآخرين، ويتصفون بالأنانية والغيرة والخوف، وهم غير متأكدين وغير واثقين من صفاتهم الذاتية ويواجهون صعوبة في إقامة علاقات مع الآخرين (Cripe, 2001). وهم أكثر ميلاً للتأثر بضغط الجماعة والانصياع لآرائها وأحكامها (القسوس، 1985).

إن الأفراد ذوو التقدير المنخفض للذات يحتمل أن يكونوا اعتماديين ومتشائمين وشكاكين وقلقين غير واقعيين وغير قادرين على تقبل المساعدة مع الآخرين عندما يكونون في حاجة إليها. والمراهقون الذين لديهم تقدير ذات منخفض عرضة للنقد والرفض من الآخرين بسبب المدعمات الساخرة والمثيرة للخلج التي يرضونها لأنفسهم عن طريق آرائهم المتدنية في ذواتهم (كفاي، 2009).

وتشير أغلب الدراسات حول موضوع الاستقواء في المدارس إلى أن الطلبة ضحايا الاستقواء يعانون من تدني تقدير الذات مقارنة بالطلبة العاديين (Delfabbro, et al., 2006; Kokkinos and Panayiotou, 2004; Olweus, 1993). حيث ينظر ضحايا الاستقواء إلى أنفسهم على أنهم فاشلون وغير جاذبين وأغبياء ومهمشين وليس لديهم استعداد للتحدث عن تعرضهم للاستقواء؛ وذلك بسبب تدني تقدير الذات وعدم القدرة على الدفاع عن أنفسهم (Smokowski and Kopasz, 2005).

التكيف Adjustment

يعد مفهوم التكيف من المفاهيم الأساسية التي حظيت باهتمام علماء النفس، والتكيف في أساسه لم يكن من مفاهيم علم النفس، وإنما هو مصطلح اكتسبه علم النفس من العلوم الطبيعية حيث تم استخدامه أصلاً في مجال علم الأحياء، وذلك وفقاً لما جاء في نظرية النشوء والارتقاء التي جاء بها شارلز دارون سنة (1859) والتي تؤكد على أن الكائن الحي يحاول بشكل مستمر أن يوائم بين نفسه وبين العالم المحيط الذي يعيش فيه من أجل البقاء، وأن الكائنات الحية التي تبقى هي التي تكون أكثر صلاحية للتوافق مع صعوبات وأخطار العالم الطبيعي (الرفاعي، 2003).

ويرى سعد جلال المشار إليه في (جبريل وآخرون، 1992) أن التكيف يتمثل في سعي الفرد المتواصل لتلبية مطالبه والاستجابة لمطالب البيئة المحيطة وللتغيرات التي تحدث فيها، كما تتمثل في سعي الفرد للتوفيق بين مطالبه وحاجاته، وبين شروط بيئته وضغوطاتها، وفي سعيه لتوفير نوع من التوازن بينه وبين البيئة. ويعرف الرفاعي التكيف بأنه العملية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه أو بنائه النفسي،

يؤدي إلى سوء التكيف الشخصي والاجتماعي (حسين، 2006).

إن نمطي التفاعل البيئشخصي (العواني، السلبي) لا يحققان للفرد ما يريد بطريقة مرضية ومقنع (Davis, et al., 2008). ولما لهما من نتائج سلبية على الفرد وعلى تقديره لذاته وتكيفه الشخصي والاجتماعي ظهر التدريب التوكيدي. إن التدريب التوكيدي له أهمية كبيرة مع الأطفال بشكل عام في العديد من المواقف مثل كيفية عمل طلبات من الآخرين، وكيفية رفض طلبات الآخرين، أو في التعامل مع التوتر، حيث إن الأطفال المدربين على المهارات الاجتماعية مثل مهارة حل المشكلات أو مهارة توكيد الذات يصبحون متكيفين بشكل جيد في العديد من مجالات حياتهم، ويعتبر التدريب التوكيدي وسيلة ضرورية لحماية الأطفال من أن يكونوا ضحايا الاعتداء (Bickford, Miller, and Rotheram –Borus, 2009). ويتضمن التدريب التوكيدي عناصر لفظية وغير لفظية؛ فالسلوك التوكيدي كلاً متكاملًا، لا يقتصر على ما يقوله الفرد للآخرين من تعبيرات لفظية فقط يعبر بها عن أفكاره ومشاعره، بل يتضمن أيضاً مكونات غير لفظية تتمثل في اتصال العين، والإيماءات والإشارات والحركات، ووضع الجسم، ونغمة الصوت المناسبة لمحتوى الكلام وتعابير الوجه (الحلاق، 2007).

وحول العلاقة بين التدريب التوكيدي وضحايا الاستقواء، فقد وجدت العديد من الدراسات أن ضحايا الاستقواء المدرسي ينقصهم مهارات السلوك التوكيدي؛ حيث لديهم مهارات تأكيد ذات محدودة (Patterson, Littman, and Bricker, 1967; Perry, Willard, and Perry, 1990; Schwartz, Dodge and Coie, 1993). وكما ويفتقد ضحايا الاستقواء إلى مهارات الاتصال مع الآخرين للدفاع عن أنفسهم (Delfabbro, et al., 2006). ويرى شارب وكوي (Sharp and Cowie) المشار إليهما في (جرادات، 2008) أن استجابة الطالب الضحية لسلوك الاستقواء مختلفة؛ فهناك أربعة أشكال لهذه الاستجابة:

1. الاستجابة العدوانية: وهي الاستجابة التي غالباً ما يوصي بها الأهل، وتؤدي إلى تصعيد المشكلة فقط.
2. استجابة غير بناءة: وهي استجابة سلبية تتجاهل السلوك لكنها تلبي مطالب المستقوي.
3. استجابة بناءة: وهي استجابة سلبية تتمثل في الخروج السريع من موقف الاستقواء والبحث عن دعم من الأقران والمعلمين.
4. الاستجابة التوكيدية: وهي الاستجابة المناسبة والأكثر نجاحاً في تخفيض احتمالية الوقوع ضحية في المستقبل،

مشاعر وعواطف وأفكار إيجابية وسلبية، ويستطيع اتخاذ القرار، ويتمتع بحرية الاختيار في الحياة، كما يمكنه إقامة علاقات اجتماعية محكمة وصريحة، ووقاية نفسه من أن يكون ضحية أو أن يستغله أحد.

ويعرف ولبى (Wolpe, 1982) توكيد الذات بأنه قدرة الفرد على التعبير الملائم عن أي انفعال نحو المواقف والأشخاص، فيما عدا التعبير عن القلق، وتشمل هذه الانفعالات التعبير عن الصداقة والمشاعر الوجدانية التي لا تؤدي الآخرين. كما ويعرف ديترز وجينينغز وأبرو (Dietz, Jennings, and Abrew, 2005) توكيد الذات بأنه قدرة الفرد على التعبير الملائم عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله، والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم أو عدوان.

ويتفق معظم الباحثين على أن السلوك التوكيدي (Assertive Behavior) هو سلوك بينشخصي يتضمن تعبير صادقة ومباشرة عن الأفكار والمشاعر، وأنه مناسب اجتماعياً، يتفق مع ثقافة المجتمع والموقف الذي يعيشه الفرد، وأن الفرد الذي يسلك بشكل مؤكد، يأخذ مشاعر ورفاهية الآخرين بعين الاعتبار (الشناوي، 1996). ويقسم الباحثون أنماط التفاعل البيئشخصي 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 لا يسمح للآخرين باستغلاله (Davis, Robbins, Fanning, McKay, 2008; Dietz, et. al., 2005) أن الشخص غير التوكيدي هو الشخص الذي لا يستطيع أن يعبر عن أفكاره ومشاعره ويترك حقوقه ولا يطالب بها الشخص الآخر فهو يرضي الآخرين على حساب ذاته وهو لا يستطيع أن يرد على إهانة وجهت له ويشعر بالخجل أثناء حديثه أمام الأفراد الآخرين، ويميل إلى تجنب الناس الآخرين، والانسحاب من المواقف الاجتماعية، ويكون دائماً ضحية للآخرين، ويعاني من تقدير الذات المنخفض. وتمثل التوكيدية جانباً هاماً من جوانب الصحة النفسية للفرد فهي تساعد على نمو تقدير الذات لدى الفرد والقدرة على تحمل الاحباط والتمتع بالاتزان الانفعالي، والتوكيدية مؤشر هام أيضاً على التكيف النفسي والاجتماعي للفرد؛ فالتوكيدية تمكن الفرد من مواجهة الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها في حياته، ونقص التوكيدية

النفسي والتربوي في الوصول بالطلبة ضحايا الاستقواء إلى أفضل مستوى من التوافق والتكيف الشخصي والتربوي والاجتماعي، وتحسين تقديرهم لذواتهم، من خلال تزويدهم وتدريبهم على بعض المهارات التوكيدية اللازمة التي تساعدهم في التعامل مع مشاكلهم، ومع ما يواجهونه في حياتهم من صعوبات.

وتتبع أهمية الدراسة أيضاً لما تقدمه من تطبيقات عملية، فهي توفر للمرشدين والاختصاصيين النفسيين والتربويين والمعلمين والاهل برنامجاً ارشادياً تدريبياً عملياً لكيفية التعامل مع سلوك الاستقواء كسلوك مشكل داخل المدرسة.

التعريفات الاصطلاحية والاجرائية

* **تقدير الذات Self Esteem**: يعرّف تقدير الذات بأنه القيمة التي يعطيها الأفراد لذواتهم المدركة، فإذا كان الفرد راضياً عن ذاته، ويتقبلها، ويشعر بقيمتها وأهميتها كان تقديره لذاته عالياً، أما إذا كان ينظر لنفسه بشكل سلبي فإن تقديره لذاته ينخفض (Rice, 1992). ويعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس تقدير الذات الذي طوره الخطيب (2004).

* **التكيف Adjustment**: يعرّف التكيف بأنه العملية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى أن يغير من سلوكه أو بنائه النفسي، ليحدث علاقة أكثر إيجابية بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى (الرفاعي، 2003). ويعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التكيف الذي طوره جبريل (1996).

* **ضحايا Victims**: يعرّف الضحية بأنه الطالب الذي يتم اختياره هدفاً لأقرانه، فيتعرض للإيذاء الجسدي أو اللفظي أو الانفعالي ولا يستطيع الدفاع عن نفسه (الصريرة، 2007). ويعرّف إجرائياً بأنه الطالب الذي يحصل على درجة تزيد بمقدار انحراف معياري واحد فوق المتوسط على مقياس ضحايا الاستقواء الذي عزّبه مزاهرة (2009).

* **التدريب التوكيدي Assertiveness Training**: يعرّف التدريب التوكيدي 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 لحقوقهم (فرج، 1998). ولغايات هذه الدراسة تم بناء برنامج تدريبي في توكيد الذات محكم يتكون من (12) جلسة تدريبية، مدة الجلسة الواحدة (55) دقيقة، ويشتمل على مجموعة من التمارين والأساليب والمهارات والإجراءات والأنشطة والفنيات والآليات،

حيث يرفض الطالب بهدوء الإذعان لطلبات الأقران. ولا تعزز سلوك الاستقواء لدى المستقوي.

مشكلة الدراسة

أشارت العديد من الدراسات المحلية التي تناولت موضوع الاستقواء، إلى أن استقواء طلبة المدارس ظاهرة متزايدة الانتشار في الآونة الأخيرة في مدارسنا الأردنية (مزهرة، 2009؛ جرادات، 2008؛ الصباحيين، 2007؛ الصريرة، 2007). ويعد الاستقواء مشكلة شخصية واجتماعية وتربوية ذات آثار كثيرة سواء على مستوى المستقويين أنفسهم، أو حتى على ضحايا الاستقواء؛ إذ يعاني كل من المستقوي وضحيته تديناً في الصحة النفسية وتقدير الذات، ومشكلات وضغوطات مرتبطة بالتكيف النفسي العام، حيث يصبح ضحية الاستقواء مكتئباً ومشوشاً، وقلقاً، وعنيفاً ومنسحباً ومنعزلاً وخجولاً، كما ويفقد لمهارات السلوك التوكيدي، وقد تعمم مشاعر الضحية على معظم أدائه في البيت والمدرسة، ومع جماعة الرفاق، كذلك قد يعاني ضحية الاستقواء من الإهمال والغياب المتكرر عن المدرسة مما يؤدي إلى تدني تحصيله الدراسي، وقد تستمر هذه الآثار والنتائج لفترة طويلة في حياة الفرد. لذا فهم بحاجة إلى المساعدة والارشاد لخفض هذه الآثار والنتائج، ويعد التدريب التوكيدي من الاستراتيجيات الفعالة في مثل هذه المواقف.

ومن هنا فإن مشكلة الدراسة تتلخص في محاولة الإجابة على السؤال الآتي:

ما أثر التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء؟

وبالتحديد حاولت الدراسة الإجابة عن السؤالين الآتيين:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في تقدير الذات لدى الطلبة ضحايا الاستقواء تعزى لبرنامج التدريب التوكيدي.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في التكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء تعزى لبرنامج التدريب التوكيدي.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة لما للاستقواء من أثر بالغ على تكيف الطلبة وصحتهم النفسية، وعلى العملية التربوية بشكل عام، بالإضافة إلى اقتصار اهتمام الباحثين في المجتمع المحلي بموضوع الاستقواء على مجرد الكشف عن نسب الانتشار في المجتمع وأسبابه وآثاره، وعلاقته بعوامل أخرى. كما وتبرز أهمية هذه الدراسة من كونها تتعامل مع الطلبة ضحايا سلوك الاستقواء بإظهارها للدور الذي يؤديه الإرشاد

لدى عينة مكونة من (13112) طالباً وطالبة من الأطفال والمراهقين تراوحت أعمارهم بين (8-18) سنة. تم تصنيف الطلبة إلى المستقيين، والضحايا، والضحايا المستقيين والعاديين. أظهرت النتائج أن كلاً من الأطفال والمراهقين الضحايا والمستقيين يمتلكون تقدير ذات أقل من إقرانهم في العمر نفسه، والذين لا يصنفون ضمن فئة المستقيين والضحايا. وأشارت النتائج إلى أن جميع الضحايا الأطفال والمراهقين كانوا أقل شعبية وجاذبية وأكثر اضطراباً وقلقاً من مجموعة الأطفال والمراهقين غير الضحايا.

أجريت على المستوى المحلي في الأردن بعض الدراسات التي اهتمت بموضوع الاستقواء في المدارس وعلاقته بتقدير الذات، من هذه الدراسات دراسة قام بها جرادات (2008) حول الاستقواء لدى طلبة المدارس الأساسية: انتشاره والعوامل المرتبطة به. تكونت عينة الدراسة من (656) طالباً وطالبة في الصفوف من السابع إلى العاشر، اختيروا من أربع مدارس في مدينة إربد طبقت عليهم مقاييس الاستقواء والوقوع ضحية والعلاقات الأسرية وتقدير الذات. أشارت النتائج إلى أن (18.9%) من الطلبة صنّفوا على أنهم مستقيون، و(10.25%) ضحايا، و(1.5%) على أنهم مستقوي/ ضحية، و(69.4%) على أنهم محايدون. كما أشارت النتائج إلى أن طلبة الصف السابع والثامن وقعوا ضحايا للاستقواء أكثر مما وقع طلبة الصف التاسع والعاشر. أشارت النتائج أيضاً إلى أن تقدير الذات لدى كل من الطلبة المحايدين والمستقيين أعلى من الضحايا.

كما قامت الصرايرة (2007) بدراسة هدفت للكشف عن الفروق في تقدير الذات والعلاقات الأسرية والاجتماعية والمزاج والقيادية والتحصيل الدراسي بين الطلبة المتميزين وضحاياهم والعاديين في مرحلة المراهقة. كما هدفت الدراسة إلى استكمال البيانات الكمية على صعيد نوعي، من خلال دراسة حالات تمثل الطلبة المتميزين وضحاياهم. تكونت عينة الدراسة من (302) من الطلاب والطالبات، صنّفوا إلى ثلاث فئات: المتميزين، الضحايا، العاديين. وقد تم استخدام عدة أدوات، وهي: أربعة اختبارات فرعية من قائمة مينسوتا الإرشادية وهي تلك التي تقيس العلاقات الأسرية والعلاقات الاجتماعية والمزاج والقيادية، ومقياس تقدير الذات، واستبانة التقرير الذاتي. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين الطلبة تعزى لفئة الطالب (متميز، ضحية، عادي) ولصالح الطلبة العاديين. كما وقد أظهرت دراسة الحالة وجود فروق نوعية بين الطلبة المتميزين وضحاياهم في تقدير الذات، ولصالح المتميزين.

وهدفه مساعدة المسترشدين ضحايا الاستقواء على تحسين تقديرهم لذواتهم والتكيف بشكل أفضل في حياتهم.

الدراسات السابقة

سيتم عرض الدراسات السابقة وفقاً للمحاور الثلاث الآتية:
أولاً: دراسات حول تقدير الذات لدى الطلبة ضحايا الاستقواء:

أجرى سباد (Spade, 2007) دراسة بعنوان العلاقة بين سلوكيات الاستقواء وتقدير الذات على مدرسة ريفية صغيرة في شمال غرب أوهايو. هدفت إلى معرفة العلاقة بين سلوكيات الاستقواء وتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الابتدائية في الصفوف الثالث وحتى الخامس الابتدائي. تكونت عينة الدراسة من (197) طالباً أعمارهم بين (8-13) سنة. وقد استخدم مقياس أولويس (Olweus) المستقوي/ الضحية لقياس تكرار ودرجة سلوكيات الاستقواء لدى كل من المستقوي والضحية، كما استخدم مقياس روزنبرغ (Rosenberg) لقياس مستويات تقدير الذات لدى الطلبة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ما نسبته (15%) قد تعرضوا للاستقواء لعدة مرات في الأسبوع، و(2,8%) يدعون بأن الاستقواء يحدث منذ عدة سنوات. كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة تعرضوا للاستقواء بشكل متكرر عن طريق التلقب والسخرية أو الاستقزاز بطريقة مؤلمة، وعن طريق أحد زملاء الصف. كما وكانت سلوكيات الاستقواء أكثر عرضة للحدوث في مناطق غير منظمة وغير خاضعة للإشراف. كما أظهرت النتائج وجود علاقة تبادلية سلبية بين سلوكيات الاستقواء لدى الضحايا والمستقيين؛ حيث كلما ازدادت سلوكيات الاستقواء انخفضت مستويات تقدير الذات. كما وأدى انخفاض مستويات تقدير الذات إلى زيادة سلوكيات الاستقواء. وإضافة إلى ذلك، ومع زيادة تقدير الذات تنخفض سلوكيات الاستقواء لدى الضحية والمستقوي.

قام كوكونيوس وبانايتو (Kokkinos and Panayiotou, 2004) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين العلاقة بين متغيرات الاستقواء، والاستضعاف، والسلوك الفوضوي، واضطرابات السلوك، وتقدير الذات والتحصيل الدراسي. تألفت العينة من (202) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (12-15) سنة. وتم تصنيفهم إلى أربع فئات: المستقيين، والضحايا، والضحايا المستقيين، والمتفجرين. أشارت النتائج الخاصة بالضحايا إلى انخفاض في السلوك الفوضوي، وارتفاع في اضطرابات السلوك، وتدني مستوى تقدير الذات.

كما قام أومور وكيركهام (O'Moore and Kirkham, 2001) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين تقدير الذات والاستقواء

ثانياً: دراسات حول التكيف النفسي لدى الطلبة ضحايا الاستقواء

قام استيفيز ومورجي وموسيتو (Estevez, Murgui, and Musitu, 2009) دراسة لفحص التكيف النفسي لدى أربع مجموعات من الطلبة المراهقين: المستقوين، والضحايا، والضحايا/ المستقوين، ومجموعة ضابطة ليسوا مستقوين ولا ضحايا. تألفت العينة من (1319) طالباً، تراوحت أعمارهم بين (11-16) سنة، من سبع مدارس في إسبانيا. أشارت النتائج إلى اختلافات كثيرة ظهرت بين المجموعات؛ حيث كان لدى أفراد المجموعة الضابطة تكيف نفسي أفضل، ودرجات عالية من تقدير الذات والرضى عن الحياة ودرجات منخفضة من أعراض الاكتئاب والضغط النفسي والشعور بالوحدة. أما مجموعة المستقوين، فكانت نتائجهم متشابهة مع نتائج المجموعة الضابطة في تقدير الذات، وأعراض الاكتئاب والشعور بالوحدة، ولكن لديهم ضغط أكثر ورضى عن الحياة أقل. وبالنسبة لمجموعة الضحايا، فقد أظهرت درجات عالية على مقياس الشعور بالوحدة. أما مجموعة الضحايا/ المستقوين فهم يتشاركون خصائص المستقوين والضحايا معاً.

كما قام فوكس وبولتون (Fox and Boulton, 2007) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين مشكلات المهارات الاجتماعية والوقوع ضحيته، والكشف عن الدور التوسطي للصدقة في هذه العلاقة. تألفت عينة الدراسة من (449) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (9-11) سنة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مشكلات المهارات الاجتماعية تتبأت بازدياد الوقوع ضحية الأقران، وأن هذه العلاقة كانت ضعيفة لدى الأطفال الذين لديهم عدد كبير من الأصدقاء والأطفال الذين لديهم صديق ذو شعبية.

وقام مزاهرة (2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التعامل المستخدمة من قبل الطلبة ضحايا الاستقواء. تكونت عينة الدراسة من (503) طالباً ممن شخصوا على انهم ضحايا للاستقواء من (3060) طالباً. وقد تم استخدام مقياسين، هما: مقياس ضحايا الاستقواء، ومقياس استراتيجيات التعامل. أشارت النتائج إلى أن الاستراتيجيات الأكثر استخداماً من قبل الطلبة ضحايا الاستقواء تمثلت باستراتيجية حل المشكلات، وضبط الذات، والتقييم الإيجابي للموقف، في حين أن الاستراتيجيات الأقل استخداماً تمثلت باستراتيجية تقبل المسؤولية، والهروب/ التجنب، والبحث عن الدعم الاجتماعي. وقد اوصت الدراسة باهمية توجيه جهود المرشدين والمرشدين التربويين للعناية بالطلبة ضحايا الاستقواء.

ثالثاً: دراسات حول تدريب وإرشاد الطلبة ضحايا الاستقواء

قام ستيسي وكولين (Stacie and Colleen, 2008) بدراسة بعنوان الوقاية من الاستقواء في الصفوف الابتدائية باستخدام المهارات الاجتماعية، وقد هدفت الدراسة لتدريب الطلبة على المهارات الاجتماعية للتعامل بفعالية مع مواقف الاستقواء، وقد تكونت عينة الدراسة من (70) طالباً وطالبة من طلبة الصف الرابع، واستمرت الدراسة لمدة (6) أشهر، ولقد تم تحديد السلوكات التالية للدلالة على الاستقواء: التلقب، الاستثناء، الدفع، عدم احترام الآخرين، عدم احترام الملكية، الإذلال. كما وقد تم استخدام عدة أدوات لتوثيق مظاهر سلوكيات الاستقواء السابقة، وهي: استبانة خاصة بالطلبة، استبانة خاصة بالمعلمين، استبانة خاصة بالوالدين، قوائم الملاحظة. وأشارت نتائج الدراسة ان أكثر من ثلاثة ارباع طلبة الصف الرابع شعروا بأنه تم الاستقواء عليهم، وبأن الأطفال الذكور تم تكرار الاستقواء عليهم أكثر من الاناث، وان الاستقواء ظهر في باحات اللعب وفي باص المدرسة وفي الممرات داخل المدرسة. كما وأشارت النتائج بأن ثلث أفراد الدراسة شعروا بأنهم غير آمنين في المدرسة؛ لذلك قرر الباحثان ان يستخدموا استراتيجية التدريب على المهارات الاجتماعية من أجل منع سلوك الاستقواء، وقد تم استخدام الاستراتيجيات التالية: التدريب على توكيد الذات، زيادة الوعي الثقافي، التعاطف، الاحترام، اختيار البدائل السلوكية والاستجابات المناسبة. كما وقد استخدم لعب الدور، وقراءة القصص المتعلقة بالموضوع، وكتابة مجلة خاصة بالطفل، واستخدام الحوار والحديث المناسب للموقف وتكملة سجل النشاط الاسري، ومشاريع الطلبة المشتركة والصدقات "صديقي السري"، واستخدمت أنشطة أخرى للتعامل مع مواقف الاستقواء. وقد اظهرت نتائج الدراسة انخفاض ملحوظ في اخبار الطلبة للأشخاص البالغين عن الاستقواء عليهم، كما وأظهرت النتائج زيادة ملحوظة في محاربة أو الوقوف في وجه المستقوي او عدم الاستجابة له. وأظهرت النتائج ايضاً، زيادة ملحوظة في ثقة أفراد الدراسة بقدراتهم على التعامل مع مواقف الاستقواء، وشعورهم بالراحة عند أخبار الأشخاص البالغين بما يحدث لهم مع أنهم كانوا يفضلون التعامل مع مواقف الاستقواء باستقلالية، كما ازداد شعور أفراد الدراسة بأن المدرسة مكاناً آمناً.

وقامت ديروزر (Derosier, 2005) بدراسة بعنوان بناء الصداقات ومنع الاستقواء: فاعلية المهارات الاجتماعية لمدة عام، وقد هدفت الدراسة لاختبار فاعلية برنامج مهارات اجتماعية للطلبة المرفوضين من رفاقهم، وضحايا الاستقواء الذين يعانون من قلق اجتماعي. وقد تم التوزيع العشوائي

اهتمام الباحثين على الجوانب الوصفية المسحية والارتباطية لمشكلة الاستقواء واهتمام بعضهم بفتة المستقوين دون الضحايا. كما أشارت أيضاً بعض الدراسات السابقة التي تم ذكرها الى ضرورة التدخل الإرشادي والعلاجي مع الطلبة ضحايا الاستقواء، من أجل تخفيف الضغوط والمشاكل المرتبطة بالتكيف النفسي، والعمل على رفع تقدير الذات لديهم، وضرورة تعليمهم وتدريبهم على مهارات توكيد الذات.

من خلال ما تم عرضه من الدراسات السابقة، نلاحظ أن مشكلة الاستقواء المدرسي هي مشكلة حقيقية وموجودة في الأردن. وهذا ما دفع إلى العمل على تطوير برنامج إرشادي تدريبي حول مهارات توكيد الذات لطلبة ضحايا الاستقواء، وذلك من أجل تحسين تقدير الذات والتكيف لديهم.

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الجزء وصفاً لطريقة الدراسة وإجراءاتها من حيث: أفرادها وأدواتها ومنهجيتها وإجراءاتها ومتغيراتها والمعالجة الإحصائية.

أفراد الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (24) طالباً من الطلبة ضحايا الاستقواء الذين وافقوا على المشاركة في الدراسة، من بين (50) طالباً والذي أظهر مقياس ضحايا الاستقواء الذي استجابوا إليه وجود درجات تزيد بمقدار انحراف معياري واحد فوق المتوسط (1.97)، من بين (308) طالباً من طلبة الصفوف السادس (ثلاث شعب) والسابع (ثلاث شعب) والثامن (أربع شعب) في مدرسة علي رضا الركابي التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الثانية في الفصل الدراسي الثاني للعام 2010/2011. وقد وزع المشاركون في الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة عدد أفرادها (12) طالباً، وأخرى تجريبية عدد أفرادها (12) طالباً.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت الأدوات الآتية:

1. مقياس ضحايا الاستقواء: تم استخدام مقياس ضحايا الاستقواء الذي طوره الباحثان (Rigby and Bagshwa)، وعربه مزاهرة (2009) للبيئة الأردنية. يتكون المقياس من (30) فقرة، تقيس ثلاثة أشكال رئيسية للاستقواء، هي:
 - الاستقواء الجسدي: ويتمثل بتعرض الضحية للركل، والدفع، وبعثرة الممتلكات من زملائه الذين يفوقونه قوة.
 - الاستقواء اللفظي: ويتمثل بإطلاق الألقاب غير اللائقة على الضحية، أو مجادلته بصورة تهدف إلى إزعاجه ومضايقته

لمجموعة من طلبة الصف الثالث الابتدائي لمجموعة تجريبية وعدد أفرادها (187) طالباً ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها (194) طالباً. وقد أشارت النتائج بعد عام من التدخلات ان طلبة المجموعة التجريبية أصبح لديهم تقدير ذات مرتفع وتقبل اجتماعي، كما انخفض لديهم الاكتئاب والقلق والسلوكيات العدوانية.

وأجرى فوكس وبولتن (Fox and Boulton, 2003) دراسة هدفت إلى تقييم تأثير برامج التدريب على المهارات الاجتماعية لضحايا الاستقواء. تألفت العينة من (28) طفلاً، تراوحت أعمارهم بين (9-11) سنة. وزع الأطفال إلى مجموعتين تجريبية عدد أفرادها (15) طالباً ومجموعة ضابطة عدد أفرادها (13) طالباً. استخدمت في الدراسة قائمة ترشيح الاقران لتقييم مشكلات المهارات الاجتماعية، وضحايا الرفاق، والصدقات، وقبول الرفاق. بالإضافة الى قائمة التقرير الذاتي لتقييم متغيرات التكيف النفسي والاجتماعي: القلق، الاكتئاب، تقدير الذات. وقد أشارت النتائج إلى أن هناك زيادة في قيمة الذات (تقدير الذات) لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

أجريت على المستوى المحلي في الأردن دراسة تجريبية تدريبية اهتمت بتخفيض الاستقواء في المدارس، حيث قام الصبحين (2007) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج ارشاد جمعي عقلائي انفعالي سلوكي في تخفيض سلوك الاستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. تألفت العينة من (43) طالباً، وزعوا إلى مجموعتين تجريبية عدد أفرادها (21) طالباً ومجموعة ضابطة عدد أفرادها (22) طالباً. أشارت النتائج إلى أن نسبة المستقوين في المدارس قد بلغت (9.7%)، وان الاستقواء ينتشر بين الذكور بصورة أكثر من الإناث، كما أشارت النتائج إلى انخفاض حجم الاستقواء واشكاله لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة، إنها أشارت إلى ان الطلبة الذين يتعرضون للاستقواء يعانون من مشكلات مرتبطة بالتكيف النفسي العام، ولديهم معاناة نفسية تشمل الشعور بالقلق والوحدة، وكذلك استخدامهم لأساليب غير تكيفية للتعامل مع الاستقواء. وكذلك افتقارهم لمهارات توكيد الذات. كما أشارت الدراسات السابقة إلى ان نظرة الطلبة ضحايا الاستقواء وتقديرهم لذواتهم متدنية مما يؤثر بدوره في صحتهم الجسدية والنفسية وعلى العملية التربوية بشكل عام. ويلاحظ من الدراسات السابقة خاصة العربية إن معظم

خارج عينة الدراسة. وقد تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون لكل فقرة من فقرات بعد الاستقواء الجسدي ما بين (-0.66) و(0.79)، وتراوحت لبعدها الاستقواء اللفظي ما بين (-0.72) و(0.91)، فيما تراوحت لبعدها الاستقواء غير المباشر ما بين (-0.70) و(0.81). وتبين هذه القيم أن معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد في الأبعاد الثلاثة للمقياس إيجابياً، وهو ارتباط دال إحصائياً، مما يشير إلى صدق بناء هذه الفقرات.

ثالثاً: الصدق العاملي: وللتأكد من دلالات الصدق العاملي للمقياس، أُجري التحليل العاملي باتباع أسلوب تحليل المكونات الأساسية، وإدارة المحاور المتعامدة على فقرات المقياس، وقد اتضح من خلال التحليل تطابق العوامل المستخرجة من التحليل العاملي مع العوامل التي اعتمدت أصلاً في بنائه.

ولأغراض هذه الدراسة، قام الباحث باستخراج صدق البناء للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية على المقياس، ويبين الجدول (1) هذه المعاملات.

الجدول (1)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية على مقياس ضحايا الاستقواء

الدرجة الكلية للمقياس	الارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	الدرجة	الارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	الدرجة
0,49	0,16	1	0,33	0,16
0,55	0,17	2	0,47	0,17
0,36	0,18	3	0,38	0,18
0,44	0,19	4	0,36	0,19
0,54	0,20	5	0,34	0,20
0,36	0,21	6	0,41	0,21
0,45	0,22	7	0,45	0,22
0,59	0,23	8	0,38	0,23
0,48	0,24	9	0,56	0,24
0,62	0,25	10	0,40	0,25
0,33	0,26	11	0,45	0,26
0,48	0,27	12	0,46	0,27
0,37	0,28	13	0,28	0,28
0,40	0,29	14	0,49	0,29
0,38	0,30	15	0,57	0,30

مما يشير إلى صدق بناء هذه الفقرات. **ثبات المقياس:** قام مزاهرة (2009) باستخراج دلالات

من زملائه الذين يفوقونه قوة. - الاستقواء غير المباشر: ويتمثل بإقصاء الضحية عن مجموعة الأصدقاء، وإطلاق الأكاذيب والشائعات حوله.

صدق المقياس: تحقق مزاهرة (2009) من صدق المقياس بإيجاد دلالات الصدق من خلال:

أولاً: صدق المحتوى: تم التأكد من صدق محتوى المقياس بعرضه على عشرة محكمين من المختصين في التربية وعلم النفس، لتحديد مدى قياس كل فقرة من فقرات المقياس للبعد الذي تنتمي له، إضافة إلى تحديد مدى ملائمة الصياغة اللغوية للفقرات. واعتمد معيار (80%) كنسبة اتفاق بين المحكمين على الفقرة الواحدة، وفي ضوء هذا المعيار لم تحذف أية فقرة من فقرات المقياس، في حين جرى تعديل الصياغة اللغوية لبعضها.

ثانياً: صدق البناء: وللتأكد من صدق بناء المقياس وأبعاده الثلاثة، استخرجت معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية على البعد الفرعي في عينة تكونت من (307) طلاب من

يتبين من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس إيجابية، وهو ارتباط دال إحصائياً،

مقارنة الأداء على المقياس في مجموعتين متطرفتين في الخصائص التي وضع المقياس لقياسها، ثم صنفت عينة مؤلفة من ستين طالباً، نصفهم الأول من مجموعة التكيف الايجابي، ونصفهم الآخر من مجموعة التكيف السلبي. وبعد تطبيق المقياس على المجموعتين، تبين أن المقياس قادر على التمييز بينهما.

ولأغراض هذه الدراسة، قام الباحث باستخراج صدق البناء للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية على المقياس، ويبين الجدول (2) هذه المعاملات. يتبين من الجدول رقم (2) أن قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ايجابية، وهو ارتباط دال إحصائياً، مما يشير إلى صدق بناء هذه الفقرات.

ثبات المقياس: قام جبريل (1996) بحساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على عينة مكونة من أربعين طالباً وطالبة من الصفين العاشر والثاني عشر بالتساوي وفقاً لمتغير الجنس والصف، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيق الأول والثاني (12) يوماً، وقد بلغ معامل الثبات للبعد الشخصي (0.83)، وللبعد الانفعالي (0.79)، وللبعد الاجتماعي (0.87)، وللبعد العام أو الدرجة الكلية على المقياس (0.94).

ولأغراض هذه الدراسة، قام الباحث بحساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس التكيف النفسي العام بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا، حيث قام الباحث بتوزيع المقياس على (30) طالباً من خارج عينة الدراسة، وقد بلغ معامل ثبات المقياس (0.86)، وهو معامل ثبات جيد وفي أغراض الدراسة الحالية.

ثبات المقياس بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا للأبعاد الفرعية الثلاثة المكونة للمقياس، وقد بلغ معامل الثبات لبعد الاستقواء الجسدي (0.91)، ولبعد الاستقواء اللفظي (0.915)، ولبعد الاستقواء غير المباشر (0.916)، كما بلغ معامل الثبات الكلي (0.932). وتعد قيم الارتباط هذه دالة إحصائياً، مما يشير إلى ثبات أبعاد مقياس ضحايا الاستقواء.

ولأغراض هذه الدراسة، قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس ضحايا الاستقواء بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا، حيث قام الباحث بتوزيع المقياس على (30) طالباً من خارج عينة الدراسة، وقد بلغ معامل ثبات المقياس (0.84)، وهو معامل ثبات جيد وفي أغراض الدراسة الحالية.

2. مقياس التكيف النفسي العام: تم استخدام مقياس التكيف النفسي العام الذي طوره جبريل (1996) للبيئة الأردنية. ويتكون من (40) فقرة تقسم إلى أربعة أبعاد هي: البعد الشخصي، والبعد الانفعالي، والبعد الأسري، والبعد الاجتماعي.

صدق المقياس: تحقق جبريل من صدق المقياس بطريقتين: أولاً: الصدق المنطقي: استخرج الصدق المنطقي للمقياس بعرضه على عشرة محكمين من المختصين في التربية وعلم النفس، فقد طلب منهم إظهار مدى صلاحية العبارة لقياس ما وضعت لقياسه، وذلك بعد اطلاعهم على أبعاد المقياس وأهدافه، كما طلب منهم بيان مدى وضوح العبارة، واقتراح التعديلات اللازمة. وقد اعتمد معيار اتفاق ثمانية محكمين على صلاحية الفقرة ووضوحها لتبقى ضمن المقياس.

ثانياً: الصدق التمييزي: حيث تم التأكد من ذلك عن طريق

الجدول (2)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية على مقياس التكيف النفسي

الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	الفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
1.	0.40	15.	0.40	29.	0.44
2.	0.69	16.	0.30	30.	0.39
3.	0.52	17.	0.37	31.	0.43
4.	0.61	18.	0.31	32.	0.36
5.	0.33	19.	0.36	33.	0.31
6.	0.37	20.	0.41	34.	0.56
7.	0.38	21.	0.46	35.	0.42
8.	0.39	22.	0.56	36.	0.44
9.	0.40	23.	0.32	37.	0.48

0.39	.38	0.29	.24	0.45	.10
0.31	.39	0.37	.25	0.56	.11
0.49	.40	0.34	.26	0.28	.12
		0.50	.27	0.33	.13
		0.42	.28	0.38	.14

ثالثاً: صدق البناء: وللتأكد من دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة عند المستوى (0.01) وهذا مؤشر إضافي على أن الأبعاد الفرعية تتسجم مع ما يقيسه المقياس ككل.

رابعاً: الصدق العاملي: وللتأكد من دلالات الصدق العاملي للمقياس، أجري التحليل العاملي لفقراته باستخراج المكونات الأساسية، وتدوير المحاور الناتجة على محاور مماثلة، وقد اتضح من خلال التحليل تطابق العوامل المستخرجة من التحليل العاملي مع العوامل التي اعتمدت أصلاً في بنائه. ولأغراض هذه الدراسة، قام الباحث باستخراج صدق البناء للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية على المقياس، ويبين الجدول (3) هذه المعاملات (انظر ص 20). يتبين من الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس إيجابية، وهو ارتباط دال إحصائياً، مما يشير إلى صدق بناء هذه الفقرات.

ثبات المقياس: قام الخطيب (2004) بالتأكد من دلالات ثبات المقياس بحساب معامل ثبات المقياس بطريقة الإعادة، وقد بلغ معامل الثبات المستخرج (0.79). كما استخرجت دلالات ثبات المقياس أيضاً بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا، وقد بلغ معامل الثبات (0.81)، واعتبرت هذه دلالات ثبات مقبولة للمقياس.

ولأغراض هذه الدراسة، قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس تقدير الذات بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا، حيث قام الباحث بتوزيع المقياس على (30) طالباً من خارج عينة الدراسة، وقد بلغ معامل ثبات المقياس (0.80)، وهو معامل ثبات جيد وفيه بأغراض الدراسة الحالية.

برنامج التدريب التوكيدي: تم إعداد برنامج إرشادي تدريبي حول مهارات توكيد الذات، بالاستناد إلى الأدب في مجال التدريب التوكيدي (مقدادي، 2003؛ الأشهب، 1988) (Davis, et al., 2008) حيث بني البرنامج من (12) جلسة تدريبية، مدة الجلسة الواحدة (55) دقيقة، وبمعدل جلستين

3. مقياس تقدير الذات: تم استخدام مقياس تقدير الذات الذي طوره الخطيب (2004) للبيئة الأردنية. يتكون المقياس من (80) فقرة، تمثل بعدي الفعالية والقيمة حيث تكون بعد الفعالية من (4) أبعاد فرعية بواقع (10) فقرات لكل بعد، وتكون بعد القيمة من (4) أبعاد فرعية بواقع (10) فقرات لكل بعد وهذه الأبعاد هي:

(أ) بعد الفعالية: ويشير إلى الدرجة التي يشعر بها الفرد بفاعليته في تحقيق ما يريد انجازه وذلك من خلال ما يقوم به من أفعال، ومدى فعالية هذه الأفعال وانسجامها مع أدائه، ويتضمن هذا البعد أبعاد الكفاءة، والتأثير، وضبط الذات، والوظيفة الجسمية.

(ب) بعد القيمة: ويشير إلى إحساس الفرد بقيمته من خلال تفاعله مع الآخرين وإلى طبيعة شعوره تجاههم، ويتضمن هذا البعد أبعاد التقبل، وتقبل الذات الأخلاقية، والمظهر الجسمي، ومحبة الآخرين.

صدق المقياس: تحقق الخطيب (2004) من صدق المقياس بإيجاد دلالات الصدق من خلال:

أولاً: الصدق الظاهري: حيث طُوّر المقياس بناء على إطار مفاهيمي محدد، ومعرفة أبعاده وتعريفها إجرائياً، ثم التأكد من الصدق الظاهري عن طريق عرضه على خمسة محكمين من المختصين في علم النفس للحكم على مصداقية وشمولية الأبعاد الفرعية في قياس كل بعد من أبعاد المقياس، وللحكم أيضاً على مدى ملاءمة قياس الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه. وقد اعتبرت كل هذه الإجراءات مؤشرات صدق بناء المقياس.

ثانياً: الصدق التمييزي: وللتأكد من دلالات الصدق التمييزي للمقياس أجري تحليل التباين الثلاثي لتقدير الذات وفق الفئات العمرية (ثلاثة عشر، خمسة عشر، سبعة عشر) وجنس الطلبة (ذكور، إناث)، واستخدم الاختبار الإحصائي شيفيه لمعرفة بين أي من المستويات العمرية حدثت الفروق، وقد أظهرت نتائج تحليل التباين الثلاثي وقيم الإحصائي شيفيه، أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين الفئات العمرية المختلفة ولصالح الفئات العمرية الأكبر، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر للتفاعل بين متغيري الجنس والعمر في تقدير الذات.

لأنفسهم وللآخرين. كما تتضمن كل جلسة مجموعة من الأهداف الخاصة والأساليب والتمرينات والنشاطات والواجبات البيئية. وقد عرض البرنامج على تسعة محكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي، وأخذت ملاحظاتهم بالاعتبار. وفيما يلي ملخص جلسات البرنامج:

الجدول (3)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية على مقياس تقدير الذات

الدرجة الكلية للفقرة للمقياس	الفقرة						
0.43	.64	0.46	.43	0.56	.22	0.44	.1
0.46	.65	0.43	.44	0.52	.23	0.55	.2
0.42	.66	0.40	.45	0.49	.24	0.33	.3
0.36	.67	0.48	.46	0.42	.25	0.27	.4
0.51	.68	0.53	.47	0.37	.26	0.38	.5
0.55	.69	0.36	.48	0.50	.27	0.32	.6
0.60	.70	0.39	.49	0.41	.28	0.59	.7
0.36	.71	0.51	.50	0.52	.29	0.40	.8
0.34	.72	0.43	.51	0.29	.30	0.34	.9
0.34	.73	0.31	.52	0.40	.31	0.42	.10
0.39	.74	0.43	.53	0.36	.32	0.31	.11
0.37	.75	0.40	.54	0.43	.33	0.44	.12
0.43	.76	0.37	.55	0.42	.34	0.48	.13
0.33	.78	0.46	.56	0.29	.35	0.28	.14
0.34	.79	0.51	.57	0.32	.36	0.30	.15
0.37	.80	0.61	.58	0.57	.37	0.39	.16
		0.38	.59	0.33	.38	0.41	.17
		0.33	.60	0.35	.39	0.34	.18
		0.31	.61	0.37	.40	0.38	.19
		0.27	.62	0.42	.41	0.31	.20
		0.57	.63	0.44	.42	0.51	.21

الجلسة الثالثة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى مفهوم توكيد الذات، والتعرف إلى أنماط تفاعلاتنا مع الآخرين الثلاثة (التوكيدي، والسلبى، والعدواني) والتمييز بينها. الجلسة الرابعة: هدفت هذه الجلسة مناقشة العوائق والأسباب التي تمنعنا من التصرف بطريقة توكيديه للذات، والتعرف إلى المواقف المرتبطة بذلك، والتعرف إلى الأسباب التي يسعى إليها أسلوب توكيد الذات، والوعي بالحقوق المشروعة.

الجلسة الأولى: هدفت هذه الجلسة للتعرف بين المرشد والأعضاء وبين الأعضاء أنفسهم، وللتعريف بالإرشاد الجمعي، والتعرف إلى أهداف البرنامج، وتحديد معايير العمل الجمعي، وتحديد توقعات الأعضاء وأخذ موافقة الأعضاء على البرنامج. الجلسة الثانية: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى ماهية الاتصال والتواصل ومكوناته اللفظي وغير اللفظي، والتدريب على بعض مهارات الاتصال.

استجابوا إليه وجود درجات تزيد بمقدار انحراف معياري واحد فوق المتوسط (1.97). وبعد الحصول على موافقة الطلبة ضحايا الاستقواء للمشاركة بالدراسة، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية عدد أفرادها (12) طالباً خضعوا لبرنامج التدريب التوكيدي، ومجموعة ضابطة عدد أفرادها (12) طالباً لم يتلقوا أية تدريب. وبعد ذلك، تم تطبيق مقاييس الدراسة على أفراد الدراسة قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي، وذلك لقياس تقدير الذات والتكيف لديهم. بعد ذلك تم تطبيق برنامج التدريب التوكيدي على الطلبة ضحايا الاستقواء في المجموعة التجريبية وعددهم (12) طالباً، والمكون من (12) جلسة، بواقع (55) دقيقة لكل جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً. وبعد انتهاء تطبيق برنامج التدريب التوكيدي تم إعادة تطبيق مقاييس الدراسة على أفراد الدراسة، لقياس تقدير الذات ومستوى التكيف لديهم.

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الجزء عرضاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها، وفيما يلي عرضٌ لتلك النتائج.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على: هل توجد

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في تقدير الذات لدى الطلاب ضحايا الاستقواء تعزى لبرنامج التدريب التوكيدي؟

وللإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي للطلاب على مقياس تقدير الذات للمجموعتين التجريبية (التي تعرضت للبرنامج التدريبي)، والمجموعة الضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج التدريبي)، كما أجري تحليل التباين المشترك (ANCOVA)؛ للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الدرجة الكلية للمقياس، وتحليل التباين المشترك متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA)؛ للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد الفرعية لمقياس تقدير الذات، وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

أ. **الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات:** حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لاستجابات الطلاب على مقياس تقدير الذات للمجموعتين التجريبية (التي تعرضت للبرنامج التدريبي)، والمجموعة الضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج التدريبي)، كما يتضح في الجدول رقم (4).

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ظاهرية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والقياس

الجلسة الخامسة: هدفت هذه الجلسة تدريب الأعضاء على كيفية الإصغاء للطرف الآخر، والتدريب على استخدام، وتطوير اللغة الجسمية التوكيدية.

الجلسة السادسة: هدفت هذه الجلسة تطبيق المشاعر، ولتدريب الأعضاء على كيفية التعبير عن المشاعر، وتحويل المشاعر الداخلية إلى كلمات منطوقة بطريقة مناسبة لأنفسهم وللآخرين.

الجلسة السابعة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى مفهوم "أنا وأنت" والفروق بين جمل ضمير الآخر "أنت" وجمل ضمير المتكلم "أنا"، وتدريب الأعضاء على التعبير عن الذات، ونسب الأحداث والأخبار لها (الذات) بدلاً من نسبها إلى ضمير الغائب.

الجلسة الثامنة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى مفهوم قول "لا"، وتدريب الأعضاء على كيفية قول "لا" في المواقف التي تتطلب ذلك، والتعرف إلى قواعد قول "لا".

الجلسة التاسعة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى بعض أساليب توكيد الذات، وتدريب الأعضاء على كيفية التعامل مع المستقوي باستخدام فنيات توكيد الذات وأساليبه (الاسطوانة المشروخة، والتحول من الموضوع إلى العملية، ونزع الفتيل).

الجلسة العاشرة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى بعض أساليب توكيد الذات، وتدريب الأعضاء على كيفية التعامل مع المستقوي باستخدام فنيات توكيد الذات وأساليبه (التساؤل التوكيدي، الموافقة التوكيدية، التأخير التوكيدي).

الجلسة الحادية عشرة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى مفهوم "صراعاتي مع الآخرين"، وتعرف الأعضاء وتدريبهم على استخدام إستراتيجية التسوية/التعاون في حل الصراعات مع الآخرين

الجلسة الثانية عشرة: وهي الجلسة الختامية، وهدفت إلى استعراض ما تم في البرنامج، والربط بين جلسات البرنامج، والتعرف إلى ملاحظات الأعضاء حول البرنامج وردود أفعالهم، وإنهاء البرنامج.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

اعتمدت هذه الدراسة المنهج التجريبي، حيث تم إعداد برنامج التدريب التوكيدي وتحكيمة، ثم تم اختيار المقاييس الملائمة للدراسة. ثم تطبق مقياس ضحايا الاستقواء على (308) طالباً من طلبة الصفوف السادس والسابع والثامن في مدرسة علي رضا الركابي التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الثانية للعام الدراسي 2010/2011. وبعد ذلك، تم اختيار أفراد الدراسة والبالغ عددهم (24) طالباً من بين (50) طالباً والذي أظهر مقياس ضحايا الاستقواء الذي

المجموعة الضابطة (0.638) كما يتضح في الجدول رقم (6).
 ب. الأبعاد الفرعية لمقياس تقدير الذات: حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لاستجابات الطلاب على الأبعاد الفرعية لمقياس تقدير الذات للمجموعتين التجريبية (التي تعرضت للبرنامج التدريبي)، والمجموعة الضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج التدريبي)، كما يتضح في الجدول رقم (7):

البعدي، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية أجري تحليل التباين المشترك، وفيما يلي عرض لهذه النتائج.

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجات على مقياس تقدير الذات، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (0.746)، بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلاب على مقياس تقدير الذات للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	القبلي		البعدي	
	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
التجريبية	12	0.654	0.130	0.747
الضابطة	12	0.667	0.094	0.086
الكلي	24	0.660	0.111	0.692

الجدول (5)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق في تقدير الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
القبلي	0.003	1	0.003	0.298	0.591
المجموعة	0.070	1	0.070	8.369	0.009
الخطأ	0.177	21	0.008		
الكلي	0.251	23			

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية البعدية المعدلة والأخطاء المعيارية لاستجابات الطلاب على مقياس تقدير الذات للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	0.746	0.027
الضابطة	0.638	0.027
الكلي	0.692	0.019

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلاب على الأبعاد الفرعية لمقياس تقدير الذات في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجال	المجموعة	القبلي		البعدي	
		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
الفاعلية	التجريبية	12	0.617	0.134	0.744
	الضابطة	12	0.646	0.101	0.610

0.115	0.677	0.117	0.631	24	الكلية	القيمة
0.097	0.750	0.133	0.692	12	التجريبية	
0.093	0.665	0.121	0.688	12	الضابطة	
0.103	0.707	0.124	0.690	24	الكلية	

النتائج.

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أحد أبعاد أو بعدي مقياس تقدير الذات، وللتحقق من دلالة الفروق أجري تحليل التباين لكل بعد من أبعاد المقياس، وفيما يلي عرض لهذه النتائج.

الجدول (8)

نتائج تحليل التباين المشترك متعدد المتغيرات التابعة لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد الفرعية لمقياس تقدير الذات

مستوى الدلالة	درجات الحرية	ف	لامدا
0.013	2	5.558	0.631

الجدول (9)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق في الأبعاد الفرعية لمقياس تقدير الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجال	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الفاعلية	فاعلية قبلي	.002	1	.002	.199	.660
	قيمة قبلي	.002	1	.002	.249	.623
	المجموعة	.108	1	.108	11.229	.003
	الخطأ	.193	20	.010		
	الكلية	.302	23			
القيمة	فاعلية قبلي	.003	1	.003	.307	.585
	قيمة قبلي	.015	1	.015	1.653	.213
	المجموعة	.047	1	.047	5.129	.035
	الخطأ	.182	20	.009		
	الكلية	242	23			

البعدي المعدل للمجموعة الضابطة (0.610) كما يتضح من الجدول رقم (10).

(2) القيمة: حيث كانت قيمة ف (5.129) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (0.750) بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي المعدل للمجموعة الضابطة (0.665) كما يتضح من الجدول رقم (10).

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية المعدلة في بعدي مقياس تقدير الذات، وهما:

(1) الفاعلية: حيث كانت قيمة ف (11.229)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$)، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (0.744)، بينما كان المتوسط الحسابي

الجدول (10)

المتوسطات الحسابية البعدية المعدلة والأخطاء المعيارية لاستجابات الطلاب على الأبعاد الفرعية لمقياس تقدير الذات

الخطأ المعياري	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	المجموعة	المجال
0.102	0.744	التجريبية	الفاعلية
0.086	0.610	الضابطة	
0.115	0.677	الكلية	
0.097	0.750	التجريبية	القيمة
0.093	0.665	الضابطة	
0.103	0.707	الكلية	

التجريبية والضابطة في الأبعاد الفرعية لمقياس التكيف النفسي، وفيما يلي عرض لهذه النتائج.

أ. الدرجة الكلية لمقياس التكيف النفسي: حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لاستجابات الطلاب على مقياس التكيف النفسي للمجموعتين التجريبية (التي تعرضت للبرنامج التدريبي)، والمجموعة الضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج التدريبي)، والجدول (11) يوضح تلك النتائج.

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق ظاهرية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والقياس البعدي، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية أُجري تحليل التباين المشترك، والجدول رقم (12) يوضح تلك النتائج.

الجدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلاب على مقياس التكيف النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	القبلي		البعدي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
التجريبية	3.310	0.303	3.910	0.313
الضابطة	3.292	0.443	3.291	0.308
الكلية	3.301	0.402	3.601	0.440

الجدول (12)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق في التكيف النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
القبلي	0.248	1	0.248	2.883	0.104
المجموعة	2.334	1	2.334	27.117	0.000
الخطأ	1.808	21	0.086		
الكلية	4.353	23			

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجات على مقياس التكيف النفسي، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (3.913) بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (3.289) كما يتضح في الجدول رقم (13).

الجدول (13)

المتوسطات الحسابية البعدية المعدلة والأخطاء المعيارية لاستجابات الطلاب على مقياس التكيف النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	3.913	0.085
الضابطة	3.289	0.085
الكلية	3.601	0.060

ب. الأبعاد الفرعية لمقياس التكيف النفسي: حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لاستجابات الطلاب على الأبعاد الفرعية لمقياس التكيف النفسي للمجموعتين التجريبية (التي تعرضت للبرنامج التدريبي)، والمجموعة الضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج التدريبي)، كما يتضح في الجدول رقم (14).

الجدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلاب على الأبعاد الفرعية لمقياس التكيف النفسي في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجال	المجموعة	القبلي			البعدي	
		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
البعد الشخصي	التجريبية	12	3.300	0.437	4.075	0.418
	الضابطة	12	3.425	0.505	3.442	0.355
	الكلية	24	3.363	0.466	3.758	0.499
البعد الانفعالي	التجريبية	12	3.275	0.494	3.975	0.400
	الضابطة	12	3.183	0.499	3.392	0.487
	الكلية	24	3.229	0.488	3.683	0.528
البعد الأسري	التجريبية	12	3.483	0.443	3.825	0.393
	الضابطة	12	3.333	0.408	3.183	0.532
	الكلية	24	3.408	0.423	3.504	0.563
البعد الاجتماعي	التجريبية	12	3.183	0.376	3.767	0.526
	الضابطة	12	3.225	0.643	3.150	0.608
	الكلية	24	3.204	0.515	3.458	0.639

هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية أُجري تحليل التباين المشترك متعدد المتغيرات التابعة، وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق ظاهرية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والقياس البعدي في جميع أبعاد التكيف النفسي، ولمعرفة فيما إذا كانت

الجدول (15)

نتائج تحليل التباين المشترك متعدد المتغيرات التابعة لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد الفرعية لمقياس التكيف النفسي

لامدا	ف	درجات الحرية	مستوى الدلالة
0.359	6.687	4	0.003

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق دالة إحصائية في جميع أو بعض أبعاد مقياس التكيف النفسي، وللتحقق من دلالة الفروق أجري تحليل التباين لكل بعد من أبعاد المقياس، وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

الجدول (16)

نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق في الأبعاد الفرعية لمقياس التكيف النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
البعد الشخصي	1.81	1	1.81	14.27	0.00
البعد الانفعالي	1.65	1	1.65	9.09	0.01
البعد الأسري	1.24	1	1.24	6.96	0.02
البعد الاجتماعي	2.05	1	2.05	7.62	0.01

(3.401) كما يتضح من الجدول رقم (17).
 (3) البعد الأسري: حيث كانت قيمة ف (6.96)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0,05)$ ، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (3.749)، بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي المعدل للمجموعة الضابطة (3.260) كما يتضح من الجدول رقم (17).
 (4) البعد الاجتماعي: حيث كانت قيمة ف (7.62)، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0,05)$ ، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (3.773)، بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي المعدل للمجموعة الضابطة (3.144)، كما يتضح من الجدول رقم (17).

يتضح من الجدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية المعدلة في جميع الأبعاد الفرعية لمقياس التكيف النفسي، وهي:
 (1) البعد الشخصي: حيث بلغت قيمة ف (14.27)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0,05)$ ، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (4.053)، بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي المعدل للمجموعة الضابطة (3.463) كما يتضح من الجدول رقم (17).
 (2) البعد الانفعالي: حيث بلغت قيمة ف (9.09)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0,05)$ ، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (3.965)، بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي المعدل للمجموعة الضابطة

الجدول (17)

المتوسطات الحسابية البعدية المعدلة والأخطاء المعيارية لاستجابات الطلاب على الأبعاد الفرعية لمقياس التكيف النفسي

المجال	المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
البعد الشخصي	التجريبية	4.053	0.107
	الضابطة	3.463	0.107
	الكلية	3.758	0.073
البعد الانفعالي	التجريبية	3.965	0.128
	الضابطة	3.401	0.128
	الكلية	3.683	0.087

0.127	3.749	التجريبية	البعد الأسري
0.127	3.260	الضابطة	
0.086	3.504	الكلي	
0.156	3.773	التجريبية	البعد الاجتماعي
0.156	3.144	الضابطة	
0.106	3.458	الكلي	

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت هذه الدراسة إلى تدريب الطلاب ضحايا الاستقواء في الصفوف السادس والسابع والثامن الأساسي في مدرسة علي رضا الركابي التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الثانية، على برنامج إرشادي تدريبي حول مهارات توكيد الذات، وقد قيس أثر البرنامج في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى المشاركين.

وقد أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى فعالية برنامج التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى المشاركين. وفيما يلي مناقشة لنتائج هذه الدراسة:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في تقدير الذات لدى الطلاب ضحايا الاستقواء تعزى لبرنامج التدريب التوكيدي؟

أظهرت نتائج هذا السؤال أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات وأبعاده بين الطلاب ضحايا الاستقواء في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تعزى لبرنامج التدريب التوكيدي، حيث تبين أن المتوسط الحسابي المعدل لأفراد المجموعة التجريبية (0.746) على مقياس تقدير الذات كان أعلى من المتوسط الحسابي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة (0.638)، مما يعطي مؤشراً على أن التدريب قد أسهم في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المسترشدين ضحايا الاستقواء بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي في توكيد الذات.

وقد أشار الباحثون إلى أن الطلاب ضحايا الاستقواء يعانون تدنياً في تقدير الذات مقارنة بالطلاب غير الضحايا (Spade, 2007; Kokkinos and Panayiotou, 2004; O'Moore and Kirkham, 2001) وأشار الباحثون (Stacie and Colleen, 2008; Derosier, 2005; Fox and Boulton, 2003) كذلك على ضرورة العمل على تحسين مستوى تقدير الذات لدى الطلاب ضحايا الاستقواء، وكذلك ضرورة تعليمهم وتدريبهم على مهارات توكيد الذات كنمط من أنماط التدريب على المهارات

الاجتماعية، وكأحد الأهداف الرئيسية للتدخل الإرشادي والعلاجي مع الطلاب ضحايا الاستقواء.

وتتسق هذه النتائج بشكل عام مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة، فقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة دراسة ديروز (Derosier, 2005) والتي حاولت اختبار فاعلية برنامج مهارات اجتماعية للطلاب المفروضين من رفاقهم، وضحايا الاستقواء الذين يعانون من قلق اجتماعي، والتي أظهرت نتائجها أن طلاب المجموعة التجريبية أصبح لديهم تقدير ذات مرتفع. واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فوكس وبولتون (Fox and Boulton, 2003) والتي هدفت إلى تقييم تأثير برامج التدريب على المهارات الاجتماعية لضحايا الاستقواء، والتي أظهرت نتائجها أن هناك زيادة في قيمة الذات (تقدير الذات) لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. وتتسجم نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة استيسي وكولين (Stacie and Colleen, 2008) والتي حاولت التعرف إلى فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية في الوقاية من الاستقواء من خلال تدريب الطلاب الذين تم الاستقواء عليهم على المهارات الاجتماعية، والتي أظهرت نتائجها زيادة ثقة أفراد الدراسة بقدراتهم وشعورهم بالراحة.

وربما ترد نتيجة الدراسة الحالية إلى ما تضمنه برنامج التدريب التوكيدي من تمارين وأساليب ومهارات وأنشطة ساعدت في زيادة طرق ومهارات وأساليب المسترشد ضحية الاستقواء في التواصل بطريقة توكيدية مع الآخرين، من حيث تعرفه على نمطه السلبي أو العدوان في التواصل وتقييم نتائجها على تفاعله مع الآخرين، ومن ثم تدريبه على مهارات تساعده على التواصل بطريقة توكيدية كالإصغاء التوكيدي وتطبيق المشاعر ورسائل أنا وأنت وقول "لا"، وتمكينه أيضاً بمجموعة من الأساليب التوكيدية التي تساعده في التعامل مع مواقف الاستقواء المدرسي كالأسطوانة المشروخة، والتحول من الموضوع إلى العملية، ونزع الفتيل، والتساؤل التوكيدي، والموافقة التوكيدية، والتأخير التوكيدي، وإستراتيجية التسوية والتعاون في حل الصراعات مع الآخرين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة استيسي وكولين (Stacie and Colleen, 2008) والتي حاولت التعرف على فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية في الوقاية من الاستقواء من خلال تدريب الطلاب الذين تم الاستقواء عليهم على المهارات الاجتماعية، والتي أظهرت نتائجها زيادة شعور أفراد الدراسة بأن المدرسة مكاناً آمناً. كذلك وافقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ديروز (Derosier, 2005) والتي هدفت لاختبار فاعلية برنامج مهارات اجتماعية للطلاب المرفوضين من رفاقهم، وضحايا الاستقواء الذين يعانون من قلق اجتماعي، والتي أظهرت نتائجها أن طلاب المجموعة التجريبية أصبح لديهم تقبل اجتماعي، وانخفاض في مستويات الاكتئاب والقلق والسلوكيات العدوانية. وتتسم نتائج هذه الدراسة مع ما ذكره الباحثون (Stacie and Colleen, 2008; Fox and Boulton, 2007) بأن ضحايا الاستقواء يفتقرون للمهارات الاجتماعية، وخاصة مهارات توكيد الذات مقارنة بالطلبة غير الضحايا. مثل هذه المهارات يمكن النظر إليها كعوامل وقائية؛ فالطالب الضحية الذي لديه مهارات توكيد الذات، ومهارات اجتماعية تكيفية، يتوقع أن يظهر نتائج نفسية شخصية واجتماعية أسرية سلبية أقل بسبب الاستقواء، مقارنة بالطلبة الذين لا يمتلكون مثل هذه المهارات.

وتدعم نتائج الدراسة الحالية ما أكده الباحثون حول أن امتلاك الأفراد لمهارات توكيد الذات، يساعد الطالب الضحية على التكيف بشكل أفضل في العديد من مجالات حياتهم، حيث تعد التوكيدية جانباً هاماً من جوانب الصحة النفسية للفرد، ومؤشراً هاماً أيضاً على التكيف النفسي والاجتماعي للفرد؛ فالتوكيدية تمكن الفرد من مواجهة الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها في حياته، وتحميه من أن يكون ضحية (Bickford, et al., 2009).

وإن من أهم شروط التكيف الإيجابية لدى ضحايا الاستقواء، هو الحصول على الدعم الاجتماعي من الآخرين، لهذا تعد جلسات التدريب التوكيدي الجمعي مصدراً من مصادر حصول الضحية على الدعم الاجتماعي من المرشد والمشاركين الآخرين، وهذا وتساعد الجلسات الطالب الضحية على التفريغ الانفعالي، وتخفيف الضغوطات التي يعاني منها والناجئة عن تعرضه للاستقواء ضمن جو آمن وهادئ يشتمل على التقبل الإيجابي والاحترام غير المشروط، والفهم والمشاركة لما يقوله الضحية.

وربما يعود الأثر الكبير الذي أحدثه البرنامج التدريبي حول مهارات توكيد الذات على تحسين تقدير الذات والتكيف، إلى شعور الطلاب ضحايا الاستقواء بضرورة امتلاكهم لمثل هذه

ويمكن تفسير نتيجة تلك الفرضية على أساس أن وجود علاقة يسودها الجو الآمن والاتصال النفسي مع المسترشدين ضحايا الاستقواء، والتقبل الإيجابي غير المشروط لهم، واحترامهم دون شروط كما يحصل في المجموعة الإرشادية، حيث يوفر التقبل والدفء والفهم لما يقوله الضحية المشارك، كذلك الافتتاح وتبادل الثقة بين الضحايا المشاركين، كل هذا يسهم في إشعار الضحية المشارك في البرنامج التدريبي بأهميته وقيمه، وأنه إنسان جدير بالاحترام، ويساعده على أن يعيد النظر في تقييمه لنفسه، وأن ينمو لديه تقدير ذات إيجابي ومرتفع بدلاً من تقدير الذات السلبي والامتدني. ويعد امتلاك المسترشدين ضحايا الاستقواء لمهارات واساليب توكيد الذات مصدراً من مصادر القوة التي تدعم تقديرهم لذواتهم، من خلال ممارسة هذه المهارات والأساليب أثناء التعامل مع مواقف الاستقواء المختلفة والتعامل مع ما تتضمنه من ضغوطات وطلبات غير مرغوبة وصراعات بطريقة توكيدية. كما أن الأدب يشير إلى الدور الذي يؤديه التدريب التوكيدي في تحسين نظرة وتقدير الفرد لذاته (Alberti and Emmons, 2001) (الحلاق، 2007؛ حسين، 2006؛ فيلد، 2004).

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في التكيف لدى الطلاب ضحايا الاستقواء تعزى لبرنامج التدريب التوكيدي؟

لقد أظهرت نتائج هذا السؤال أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف وأبعاده بين الطلاب ضحايا الاستقواء في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تعزى لبرنامج التدريب التوكيدي، حيث تبين أن المتوسط الحسابي المعدل لأفراد المجموعة التجريبية (3.913) على مقياس التكيف النفسي العام كان أعلى من المتوسط الحسابي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة (3.289)، مما يعطي مؤشراً على أن التدريب قد أسهم في تحسين مستوى التكيف لدى المسترشدين ضحايا الاستقواء بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي في توكيد الذات.

وقد أشار الباحثون إلى أن الطلاب ضحايا الاستقواء يعانون من مشكلات وضغوطات تتعلق بالتكيف النفسي العام، حيث مستوى تكيفهم النفسي أدنى مقارنة بالطلاب غير الضحايا، ولديهم مشكلات سلوكية تكيفية ومدرسية، كما ولديهم معاناة نفسية تشمل الشعور بالقلق والوحدة والمزاج السلبي، وكذلك استخدامهم لأساليب غير تكيفية للتعامل مع الاستقواء (Estevez, et al., 2009; Fox and Boulton, 2007; Louise, et al., 2006; Delfabbro, et al., 2006).

- وغيرهم).
- إجراء المزيد من الدراسات تتناول أثر التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الإناث.
- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول سلوك الاستقواء بين الطلاب في مراحل عمرية مختلفة، باستخدام دراسات ذات منهجية نوعية للضحايا والمستقوين.
- استخدام أسلوب تصميم الحالة الفردية لدراسة حالة كل طالب/ مسترشد على حدة، الأمر الذي يتيح فرصة رصد التحسن بشكل أكثر وضوح ودقة.
- تطبيق اساليب وتقنيات ومهارات التدريب التوكيدي من قبل المعلمين والمرشدين في المدارس لأغراض وقائية ونمائية وعلاجية.

المهارات التي تعد مصدر قوة لحياة نفسية أفضل، وأيضاً حاجتهم للمشاركة في بيئة ومناخ مشابه للبيئة والمناخ التي توفرهما المجموعة الإرشادية الجماعية التدريبية.

التوصيات

- وفي ضوء النتائج التي انتهت إليها هذه الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:
- تطبيق برامج إرشادية تستخدم التدريب التوكيدي مع فئات عمرية مختلفة، بغرض التأكد من فعاليتها مع جميع الأعمار.
- إعداد برامج للعديد من الفئات ذات العلاقة في الاستقواء مثل (المستقوين والمتفرجون والمرشدون والمعلمون والأهل

المصادر والمراجع

- والفشل، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- بنات، سهيلة، 2004، أثر التدريب على مهارات الاتصال وحل المشكلات في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى النساء المعنفات وخفض مستوى العنف الأسري، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- جبريل، موسى، 1996، العلاقة بين مركز الضبط وكل من التحصيل الدراسي والتكيف النفسي لدى المراهقين، دراسات العلوم التربوية، 23 (2): 378-358.
- جبريل، موسى وآخرون، 1992، التكيف النفسي ورعاية الصحة النفسية، منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- جرادات، عبد الكريم، 2008، الاستقواء لدى طلبة المدارس الأساسية: انتشاره والعوامل المرتبطة به، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 4 (2): 124-109.
- حسين، طه عبد العظيم، 2006، مهارات توكيد الذات، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- شيفر، شارلز ومليمان، هوارد، 2008، مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، كتاب مترجم، نسيمة داود، نزيه حمدي، عمان، دار الفكر.
- عواد، محمد، 2009، أثر كل من العدائية والغضب والاكنتاب في سلوك الاستقواء لدى الطلبة المراهقين في مدينة الزرقاء وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي المدرسي والفاعلية الذاتية لديهم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- فرج، طريف، 1998، توكيد الذات: مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.
- فيلد، إيفلين، 2004، حصن طفلك من السلوك العدواني والاستهزاء: اقتراحات لمساعدة الأطفال على التعامل مع المستهزئين والمتحرشين، كتاب مترجم، الرياض، مكتبة جرير.
- كفافي، علاء الدين، 2009، علم النفس الارتقائي: سيكولوجية

- ابو غزال، معاوية، 2009، الاستقواء وعلاقته بالشعور بالوحدة والدعم الاجتماعي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 5 (2): 113-89.
- الحلاق، اقبال، 2007، توكيد الذات وأثره في التكيف الاجتماعي: دراسة شبه تجريبية على عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- الخطيب، بلال، 2004، معايير تقدير الذات للأعمار (13-17) سنة على مقياس مطور للبيئة الأردنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الرفاعي، نعيم، 2003، الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجية التكيف، جامعة دمشق، دمشق.
- الشناوي، محمد محروس، 1996، العملية الإرشادية، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.
- الأشهب، جواهر، 1988، فاعلية برنامج تدريبي في توكيد الذات في الجماعات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الصبيح، علي، 2007، أثر برنامج إرشاد جمعي عقلاني انفعالي سلوكي في تخفيض سلوك الاستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- الصرابرة، منى، 2007، الفروق في تقدير الذات والعلاقات الأسرية والاجتماعية والمزاج والقيادية والتحصيل الدراسي بين الطلبة المتميزين وضحاياهم والعاديين في مرحلة المراهقة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- القسوس، هند، 1985، العلاقة بين تقدير الذات ومدركات النجاح

- Assertive Strategies of Toddlers with Depressed and Nondepressed Mothers, *Journal of Genetic Psychology*, 166(1): 94-116.
- Eslea, M. Menesini, E. Morita, Y. O'Moore, M. Moramerchan, J. Pereira, B. and Smith, P. 2004. Friendship and Loneliness Among Bullies and Victims: Data from Seven Countries, *Aggressive Behavior*, 30(1): 71-83.
- Estevez, E. Murgui, S. and Musitu, G. 2009. Psychological Adjustment in Bullies and Victims of School Violence, *European Journal of Psychology of Education*, 24(4): 473-483.
- Fox, C. and Boulton, M. 2007. Friendship as a Moderator of the Relationship between Social Skills Problems and Peer Victimization, *Aggressive Behavior*, 32(2): 110-121.
- Fox, C. and Boulton, M. 2003. Evaluating the Effectiveness of a Social Skills Training (SST) Programmer for Victims of Bullying, *Educational Research*, 45(3): 231-247.
- Kokkinos, C. and Panayiotou, G. 2004. Predicting Bullying and Victimization Among Early Adolescents: Association with Disruptive Behavior Disorders, *Aggressive Behavior*, 30(6): 520-533.
- Kristensen, S. and Smith, P. 2003. The Use of Coping Strategies by Danish Children Classed as Bullies, Victim, Bully/ Victim and not Involved in Response to Different (hypothetical) Types of Bullying, *Scandinavian Journal of Psychology*, 44(5): 479- 488.
- Liang, H. Flisher, A. and Lombark, C. 2007. Bullying, Violence, and Risk Behavior in South African School Student, *Child Abuse and Neglect*, 31(2): 161-171.
- Litz, E. 2005. *An Analysis of Bullying Behaviors at E. B. Stanley Middle School in Abingdon*, Virginia, Unpublished Doctoral Dissertation, East Tennessee State University.
- Olweus, D. 1993. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do?* Cambridge, MA: Blackwell Publishers.
- O'Moore, M. and Kirkham, C. 2001. Self Esteem and its Relationship to Bullying Behavior, *Aggressive Behavior*, 27(4): 269-283.
- Patterson, G. Littman, R. and Bricker, W. 1967. Assertive Behavior in Children: A Step Toward a Theory of Aggression, *Monographs of the Society for Research in child Development*, 32(5 and 6).
- Perry, D. Willard, J. and Perry, L. 1990. Peers' Perceptions of the Consequences that Victimized Children Provide Aggressors, *Child Development*, 61(5): 1310-1325.
- Reasoner, R. 2000. *Self-Esteem and Youth: What Research Has* الطفولة والمراهقة، عمان، دار الفكر.
- مزهرة، ليث، 2009، استراتيجيات التعامل المستخدمة من قبل ضحايا الاستقواء في مدارس عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- مقدادي، يوسف، 2003، فاعلية العلاج باللعب والتدريب التوكيدي في خفض القلق وخفض التعرض للإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المُساء إليهم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- Bery, K. and Hunt, J. 2009. Evaluation of Intervention Program for Anxious Adolescent Boys Who are Bullied at School, *Journal of Adolescent Health*, 45(4): 376-382.
- Bickford, B. Miller, S. and Rotheram-Borus, M. 2009. *The Act Game, Act: Assertive Communication Training, A social Skills Training Program for Children Grades 3-6*, Teacher's Manual, Retrieved from: <http://chipts.cch.ucla.edu/interventions/manuals/act/ACTIntro.PDF>.
- Bidwell, N. 1997. *The Nature and Prevalence of Bullying in Elementary Schools*, A summary of a master's thesis, Retrieved From: <http://www.saskschoolboards.ca>
- Carranza, F. You, S. Chhoun, V and Hudley, C. 2009. Mexican American Adolescents, Academic Achievement and Aspirations: The Role of Perceived Parental Educational Involvement, Acculturation and Self- Esteem, *Adolescence*, 44(174): 313-333.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Belmont, CA: Brooks, Cole publishing company.
- Cotler, S. 1979. *Assertion Training*, New Jersey: printer-Hall.
- Cripe, B. 2001, *Building Self-Esteem*, The Ohio State University Extension, State 4-H Office, Retrieved from: <http://ohioline.osu.edu/4h-fact/0008.html>.
- Davis, M. Robbins, E. Fanning, P. and McKay, M. 2008. *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, Oakland, CA: New Harbinger publications, Inc.
- Delfabbro, P. Winefield, T. Trainor, S. Dollard, M. Anderson, S. Metzerm, J. and Hammarstrom, A. 2006. Peer and Teacher Bullying/ Victimization of South Australian Secondary School Students: Prevalence and Psychological Profiles, *British Journal of Educational Psychology*, 79(1): 71-90.
- Derosier, M. 2005. Building Relationships and Combating Bullying: Effectiveness of a School-Based Social Skills Group Intervention, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1): 196-201.
- Dietz, L. Jennings, k. and Abrew, A. 2005. Social Skill in Self-

- Intervention Strategies, *Children and Schools*, 27(2): 101-110.
- Spade, J. 2007. *The Relationship between Student Bullying Behaviors and Self-Esteem*, Unpublished Doctoral Dissertation, Bowling Green State University.
- Stacie, A. and Collen, S. 2008. *Bullying Prevention in the Elementary Classroom using Social Skills*, Unpublished Master Thesis, Saint Xavier University, Chicago.
- Viljoen, J. O'Neill, M. and Sidhu, A. 2005. Bullying Behaviors in Female and Male Adolescent Offenders: Prevalence, Types and Association with Psychosocial Adjustment, *Aggressive Behavior*, 31(6), 521-536.
- Wolpe, J. 1982. *The Practice of Behavior Therapy*, New York: Pergamon Press.
- To Say About It*, Port Ludlow, WA: International Council for Self-Esteem.
- Rice, F. 1992. *Human Development: A life- Span Approach*, New York: Macmillan publishing company, Inc.
- Rigby, K. 2010. *Bullying Intervention in School: Six Basic Approaches*, Camberwell: Acer press.
- Rigby, K. 2003. *Addressing Bullying in Schools: Theory and Practice*, Australian Institute of Criminology, Retrieved from: <http://www.aic.gov.au>.
- Schwartz, D. Dodge, k. and Coie, J. 1993. The Emergence of Chronic. Peer Victimization in Boys Play Groups, *Child Development*, 64(6): 47-55.
- Smokowski, P. and Kopasz, K. 2005. Bullying in Schools: An Overview of Types, Effects, Family Characteristics, and

Effectiveness of Assertiveness Training in Improving Self Esteem and Adjustment among Victims of Bullying Students

*Adel G. Tannous and Mohammad K. Alkhawaldeh**

ABSTRACT

The purpose of this study was to assess the effect of assertiveness training in improving self esteem and adjustment among victims of bullying students. The sample of the study consisted of (24) participants of the sixth, seventh and eighth grades, in Ail Reda Rekabi school from Amman Second Educational District, in the year 2010/2011, who agreed to participate in the study, and whom showed the highest scores on Bullying Victimization Scale.

Participants were randomly distributed into two groups: experimental and control group. The experimental group included (12 student), they received an assertiveness training program. The program consisted of (12) sessions, and lasted for seven weeks. Whereas, the participants in the control group included (12 student) did not receive any training. The participants in the two groups responded to Adjustment Scale and Self Esteem Scale before and after training program.

The results of this study indicated the effect of assertiveness training program in improving self esteem and adjustment among victims of bullying students. The results revealed significant differences in favor of experimental group on self esteem and the level of adjustment.

Keywords: Assertiveness Training, Self Esteem, Adjustment, Victims of Bullying.

* Faculty of Educational Sciences, The University of Jordan, Amman. Received on 19/12/2011 and Accepted for Publication on 28/7/2013.