

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي - الأغواط -

كلية: العلوم الاجتماعية

قسم: علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا



الموضوع:

مركز الضبط وعلاقته بتوكيد الذات

لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة عمار ثليجي - الأغواط -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم نفس عيادي

إشراف:

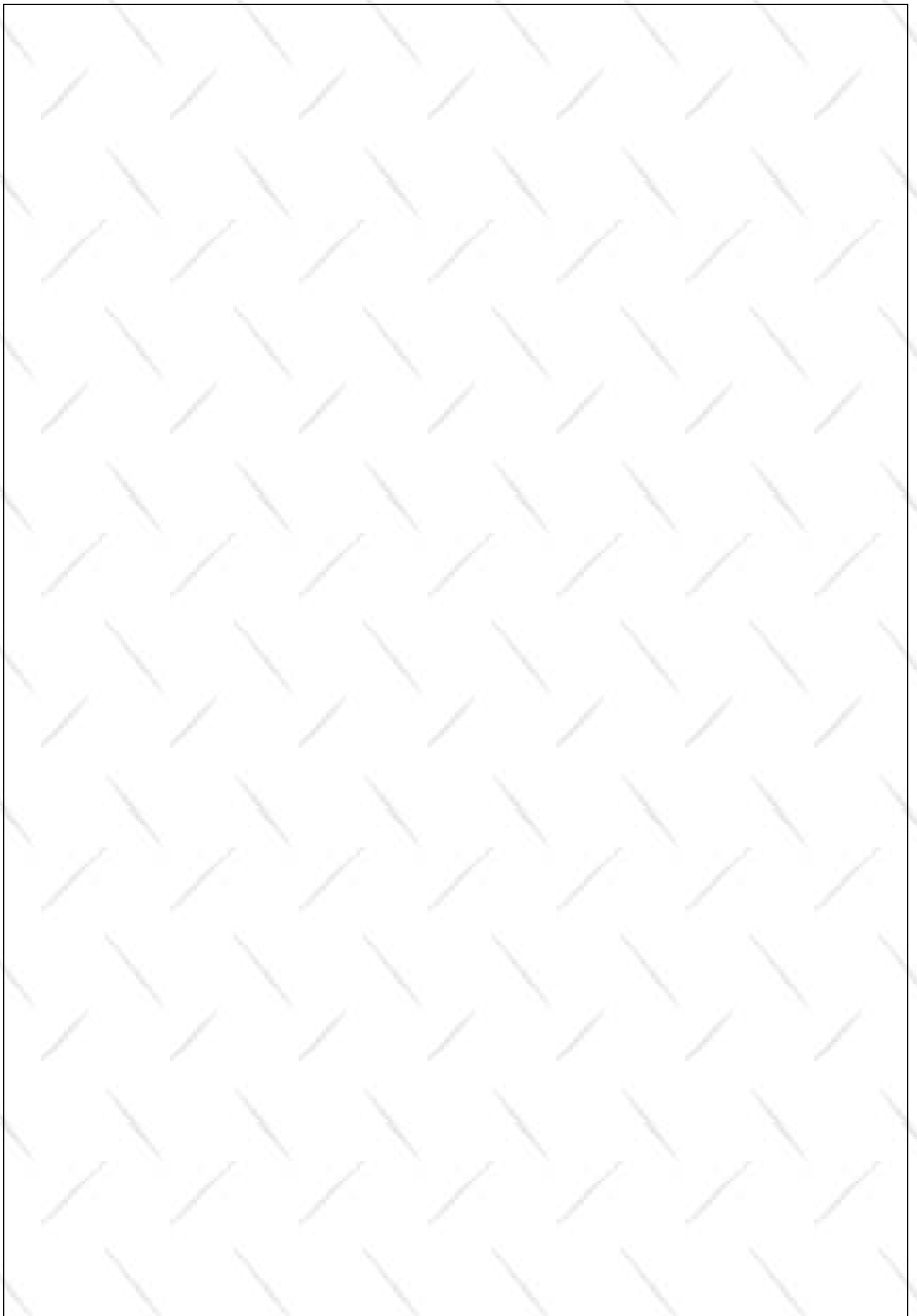
- د. جمال فطام

إعداد الطالبتين:

- سحنون فاطمة

- كعباش جهاد

الموسم الجامعي: 2021-2022



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي - الأغواط -

كلية: العلوم الاجتماعية

قسم: علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا



الموضوع:

مركز الضبط وعلاقته بتوكيد الذات

لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة عمار ثليجي - الأغواط -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم نفس عيادي

إشراف:

- د. جمال فطام

إعداد الطالبتين:

- سحنون فاطمة

- كعباش جهاد

الموسم الجامعي: 2021-2022

شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في اتمام هذا البحث العلمي
فالحمد لله حمدا كثيرا،

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور المشرف (جمال فطام)
على كل ما قدمه لنا من توجيهات ومعلومات قيمه ساهمت في اطراء
موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة
كما نتقدم بجزيل الشكر الى اعضاء لجنة مناقشة الموقرة،
ولا ننسى تقديم الشكر الجزيل لكل
الاساتذة المحترمين والاستاذات بجامعة عمارثليجي بالأغواط،
نقول لكم شكرا جزيلا على كل مجهوداتكم..

الإهداء

إلى من أفضلها على نفسي ولم لا فلقد ضحت من أجلي،
ولم تدخر جهداً في سبيل إسعادي على الدوام (أمي الحبيبة).
نسير في دروب الحياة،

ويبقى من يسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه.

صاحب الوجه الطيب والأفعال الحسنة،

فلم يبخل علي طيلة حياته (والدي العزيز)

إلى أصدقائي وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني في أصعدة كثيرة.

أقدم لكم هذا البحث وأتمنى أن يحوز على رضاكم.

سحنون

الإهداء

مرت قاطرة البحث بكثير من العوائق،

ومع ذلك حاولت أن أتخطاها بثبات بفضل من الله ومنه.

إلى أبي وأمي وزوجي الى أخوتي،

فلقد كانوا بمثابة العضد والسند في سبيل استكمال البحث.

ولا ينبغي أن أنسى أساتذتي ممن كان لهم الدور الأكبر في مساندتي ومدي

بالمعلومات القيمة....

أهدي لكم بحث تخرجي....

داعية المولى عزوجل

أن يطيل في أعماركم ويرزقكم بالخيرات.

كعباش

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط وتوكيد الذات لدى عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الاغواط. وستعتمد الطالبتين على المنهج الوصفي لمناسبة لطبيعة وأهداف الدراسة، كما يتم اعتماد الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وتحدد مشكلة دراستنا في تساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين مركز الضبط وتوكيد الذات لدى أفراد العينة
 - هل توجد فروق بين الجنسين في مركز الضبط (الداخلي، الخارجي)
 - هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى توكيد الذات
- الكلمات المفتاحية:** مركز الضبط، توكيد الذات.

Abstract :

The current study aims to reveal the relationship between the center of control and self-assertion among a sample of students of the Faculty of Social Sciences at the University of Laghouat. The two students will rely on the descriptive approach to suit the nature and objectives of the study, and the questionnaire is adopted as a means of data collection. The problem of our study is determined by the following questions:

- Is there a relationship between the control center and the self-assertion of the sample members?
- Are there differences between the sexes in the control center (internal and external)
- Are there gender differences in the level of self-affirmation?

Keywords: control center, self-affirmation.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر
ب	الإهداء الأول
ج	الإهداء الثاني
د	ملخص الدراسة
هـ	فهرس المحتويات
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
14	1. الإشكالية
15	2. الفرضيات
15	3. أهداف الدراسة
15	4. أهمية الدراسة
16	5. تحديد المفاهيم الإجرائية
16	6. الدراسات السابقة
الفصل الثاني: مركز الضبط	
21	تمهيد
22	1. التطور التاريخي لمفهوم وجهة الضبط
22	2. نظرية التعلم الاجتماعي لروتر والمسلمات الأساسية
26	3. مفهوم مصدر الضبط
28	4. أبعاد مركز الضبط
29	5. سمات ذوي الضبط الداخلي والخارجي
33	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: توكيد الذات	
35	تمهيد
36	1. مفهوم الذات

39	2. العوامل المؤثرة في تكوين الذات
42	3. مفهوم تأكيد الذات أو التوكيدية Assertiveness
48	4. تعريف تأكيد الذات
50	5. خصائص السلوك التوكيدي
53	6. النظريات التي قدمت تفسيرات لتوكيد الذات
55	7. أنماط التوكيدية
56	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
59	تمهيد
60	1. منهج الدراسة
60	2. مجتمع وعينة الدراسة
61	3. أدوات الدراسة
64	4. الأساليب الاحصائية
65	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض النتائج وتحليلها	
67	1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة
70	2. تفسير نتائج الدراسة
72	الاستنتاج العام
74	الخاتمة
قائمة المراجع	
الملاحق	

مقدمة

مقدمة:

للسلوك الإنساني محددات وضوابط تعمل على توجيهه وتبرير نتائجه وتفسير الأحداث التي طرأت على حياته، فتكون داخلية نابعة من عمقه، أو خارجية مكتسبة من محيطه، فيكون مسؤولاً عنها ويرجعها إلى اهتماماته وقدراته وجهده أو يكون متواكلاً، متهرباً من مسؤوليته، ليرجعها إلى الحظ والصدفة والقدر وصعوبة المهمة وغيرها .

فبالنظر إلى نتائج الأعمال المقدمة في أوروبا أو اليابان، مقارنة بنتائج الأعمال المقدمة في إفريقيا، فإننا نقف على فرق واضح، وتفاوت في النجاحات، ولكل جهة تفسيرها لنتائجها، فقد أوضح الطويل أن الأفارقة المقيمين في أمريكا أكثرهم لا ينسبون نتائج سلوكهم وكل ما يحدث لهم إلى ذواتهم أو العوامل الداخلية، كما أن أبناءهم قد يعززون فشلهم في الدراسة إلى صعوبة المهام التي يؤديها، ومركزهم الاجتماعي وبشرتهم السوداء، ما يجعلهم يؤمنون بدرجة كبيرة على الحظ والصدفة، بدلاً من الجهد المبذول في العمل، وإيمانهم بالقدرة والمثابرة، وعلى العكس من ذلك فإن الأطفال ذوا البشرة البيضاء يرجعون سبب نجاحهم في الحياة أو الدراسة إلى القدرات العقلية، ومقدار المجهود المبذول، أي أنهم ينسبون النجاح إلى العوامل والعناصر الداخلية.

كما يعزو بعض الناس السبب في القيام بالسلوك ونتائجه إلى العوامل الموقفية، فعند دراسة سلوكنا الشخصي فإننا ختم ونركز على جانب التغيرات البيئية والعوامل الموقفية، أي أننا نفسر الأشياء بعزوها إلى العوامل والعناصر المرتبطة بالموقع أو الواقعة .

وهذا التحيز والعزو يحذو بنا نحو إيجاد تبريرات وإبعاد السلوك ونتائجه عن ذاتنا الشخصية في حالة مواجهتنا للإخفاق، أو عجز يحاصرنا أثناء موقف عصيب نعيشه، ومحاولة التخفيف من حجم المشكلة، وكسر حدثها بأن نتعلل ببعض الظروف المخففة، والعوامل المطلقة.

ويبقى فريق آخر يؤمن بأن الحياة عمل، والقيام بالسلوك هو بمسؤولية الفرد، كما أن النتائج هي منه وله، فيرى النجاح هو مجهود قام به، والفشل هو تقصير منه .

من هذا التناظر والتنافر في تفسير السلوك، من دافع للعمل والقيام بالمهام وتبرير مواقف الإخفاق، بدأ التفكير في ضبط مصدر هذا السلوك، والبحث في جوانبه، وأسبابه، وأنواعه، وصفات كل نوع منه، فكان البحث من جمع من المنظرين بدءاً من جليان روتر في

مقدمة

الستينات من القرن العشرين إلى يومنا هذا، حتى أصبح هذا المفهوم من المتغيرات الأكثر دراسة وبحثاً في علم النفس وعلوم الاجتماع، وخاصة بعد الطرح الذي طرحه جوليان روتر وتقسيمه إلى فئتين. ونقل هذا الموضوع إلى العالم العربي فتطرقوا له بتسميات مختلفة الألفاظ وهذا التحول اللفظ من اللغة الأجنبية (Locus of control) إلى العربية؛ من مركز الضبط، مصدر الضبط، مركز التحكم، مصدر التحكم،... وغيرها. واستعمال هذه الألفاظ في بحثنا كلها تشير إلى مركز الضبط.

من خلال ما تم ذكره تم تقسيم هذه الدراسة الى ما يلي:

مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الفصل الثاني: مركز الضبط

الفصل الثالث: توكيد الذات

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الخاتمة

قائمة المراجع

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد المفاهيم الإجرائية
6. الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

إن مصطلح مركز الضبط هو من المصطلحات الحديثة التي اهتمت بدراسة السلوك الإنساني وتغيراته والتحكم فيه، فكانت الدراسات فيه لمعرفة، ومعرفة أقسامه، والمواضيع التي ترتبط به والتي لا يمكن حصرها والإلمام بها رغم ما قدمه جمهور العلماء والمنظرين، والباحثين من أمثال جوليان روتر، كراندال، ورييل وستيل ويل، تيفورد، علي محمد ديب، رجاء الخطيب إلى بشير معمريّة، فاخص كل منهم بوجهة نظره للدراسة والبحث في العلاقة مع متغير آخر، ومن المتغيرات الجديرة بالدراسة معه توكيد الذات إذ يعتبر من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير عند علماء النفس والتربية، فالسلوك التوكيدي يعبر فيه الفرد عن حقوقه ومشاعره واحتياجاته وآرائه بطريقة مناسبة، صادقة، مباشرة وإيجابية مع الأخذ بعين الاعتبار مشاعر الآخرين ودون التعدي على حقوقهم. وإن الفرد الذي يتصرف بشكل مؤكد لذاته يستطيع اتخاذ القرار، ويتمتع بحرية الاختيار في الحياة، كما يمكنه إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، ووقاية نفسه من أن يكون ضحية أو أن يستغله الآخرون. يساعد توكيد الذات على الشعور بشكل أفضل تجاه الذات وبتقّة أكبر. توكيد الذات ليس ضماناً للنجاح ولكنه يزيد احتماليته أو حتى احتمالية الوصول إلى نتيجة مرضية دون إغضاب الآخرين.

تتضمن التوكيدية تمكن الشخص من المهارات التالية بشكل توكيدي وهي القدرة على قول لا للطلبات غير المعقولة، القدرة على السؤال وطلب المساعدة، الاعتذار، التعبير عن المشاعر الإيجابية كالحب والتقدير، التعبير عن المشاعر السلبية كالإحباط والاستياء والغضب، إعطاء النقد والاستجابة له، تقديم المجاملة والاستجابة لها، القدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثة.

لا يقتصر السلوك التوكيدي على ما يقوله الفرد للآخرين فالمهارات التوكيدية تتطلب نوعاً من التآزر بين المكونات اللفظية والمكونات غير اللفظية فالشخص التوكيدي يعبر بصوت واضح، واثق، دافئ ومعبر. كما أنه يواجه الشخص الآخر من مسافة تتناسب مع درجة صلته بالشخص، يحسن الإنصات بحيث ينظر إلى الشخص الذي يتحدث معه من حين لآخر دون تحديق ليظهر اهتمامه بالآخر دون أن يريكه، يداه مسترخية على جانبي

جسمه، منتصب /مستقيم الوقفة والجلسة والمشية، تعبيرات وجهه معبرة، مريحة ومنسجمة متوافقة مع تعبيره اللفظي.

وفي هذه الدراسة سنحاول الاجابة على التساؤل التالي:

➤ هل توجد علاقة بين مركز الضبط وتوكيد الذات لدى عينة الدراسة؟

الأسئلة الفرعية:

➤ هل توجد فروق بين الجنسين في مركز الضبط لدى عينة الدراسة

➤ هل توجد فروق بين الجنسين في توكيد الذات لدى عينة الدراسة

2. الفرضيات

➤ توجد علاقة ارتباطية بين مركز الضبط وتوكيد الذات لدى عينة الدراسة.

➤ لا توجد فروق بين الجنسين في مركز الضبط لدى عينة الدراسة .

➤ لا توجد فروق بين الجنسين في توكيد الذات لدى عينة الدراسة

➤ 3. أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

➤ الكشف عن طبيعة العلاقة بين مركز الضبط وتوكيد الذات لدى افراد العينة.

➤ التعرف على الفروق بين الجنسين في مركز الضبط لدى عينة الدراسة

➤ التعرف على الفروق بين الجنسين في توكيد الذات لدى عينة الدراسة

4. أهمية الدراسة

تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة من خلال تطرقها إلى موضوع يعتبر من اهم المواضيع في مجال علم النفس والتربية، والذي يعد قليل التداول بين الباحثين و ذلك حسب إطلاعنا وفي حدود معرفتنا خصوصا بجامعة عمار تليجي بالأغواط، حيث لم يحظى هذا الموضوع " علاقة مركز الضبط بتوكيد الذات لدى طلبة الجامعة " باهتمام كبير وخاصة في اكتشاف العلاقة بين المتغيرين وبالتالي فقد تفيد هذه الدراسة في إثراء البحوث وإضافة الجديد للميراث العلمي وتزويد الباحثين بمعلومات جديدة للاستفادة منها في دراساتهم مما يكسبها صفة المحرك للبحوث الجديدة.

وتنعكس هذه الأهمية من خلال:

-أهمية توكيد الذات في حد ذاته باعتباره من متغيرات الشخصية لما له دور فعال في التصدي للضغوطات.

-أهمية مركز الضبط في حد ذاته باعتباره من متغيرات الشخصية لما له من دور فعال في تفسير الطالب لنتائج سلوكياته.

-اشتراك كل من توكيد الذات ومركز الضبط في تأثيرهما على الجانب التعليمي التعلمي والتحصيل الأكاديمي للطلبة.

5. تحديد المفاهيم الإجرائية

مركز الضبط: يمكن تعريفه بأنه اعتقاد الطالب بمدى قدرته أو عدم قدرته على التحكم في الأحداث المحيطة به الإيجابية منها أو السلبية ويقاس عن طريق الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات مقياس مركز الضبط، حيث تدل الدرجة المنخفضة على الضبط الخارجي بينما تدل الدرجة المرتفعة على الضبط الداخلي.

وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص بعد تطبيق الاستبيان

توكيد الذات: قدرة الفرد على المبادرة للتعبير عن أفكاره ومشاعره وآرائه ويظهر ذلك من خلال محاورته للآخرين وتوجيه النقد لهم وتقبله منهم والمطالبة بحقه والقيام بواجباته بموضوعية واستقلال وهذا ما تقيسه الأداة التي أعدت لذلك.

وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص بعد تطبيق الاستبيان

6. الدراسات السابقة

1.6. الدراسة الأولى: دراسة بواليف أمال، 2009، بعنوان: مركز الضبط وعلاقته بالتفوق

الدراسي الجامعي جامعة باجي المختار، الهدف منها هو معرفة العلاقة بين مركز الضبط

والتفوق الدراسي الجامعي، بإتباع المنهجين الوصفي والمقارن، والتطبيق على عينة من 180

طالب وطالبة، 170 من العلوم الاجتماعية 110 من العلوم الطبية، اختيرت بطريقة

عشوائية طبقية، وكأداة لجمع البيانات إستخدم مقياس مركز الضبط لروتر والمكون من 29

بند، و انتهت الدراسة إلى ما يلي:

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والتفوق الدراسي الجامعي، كلما زاد التحصيل قلت

نتائج مركز الضبط (الضبط الداخلي) وكلما قلت درجة التحصيل زادت نتائج الضبط (الضبط الخارجي).

-توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط تعزى لمتغير التخصص (العلوم الاجتماعية والطبية) بحيث أن طلبة العلوم الطبية يميلون أكثر للضبط الداخلي.

-لا توجد علاقة دالة بين مركز الضبط وبعض المتغيرات المتعلقة بالأفراد كالجنس والمستوى الثقافي للوالدين.

2.6. الدراسة الثانية: دراسة مباركة مبيدون، عبد الفتاح أبي مولود 2014 بعنوان: الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة مرحلة التعليم المتوسط جامعة قاصدي مباح الجزائر، والهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن مستوى كل من الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، بالإعتماد على المنهج الوصفي، والتطبيق على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية، قوامها 837 تلميذ (ة)، وكأداة لجمع المعلومات تم استخدام مقياسين، للكفاءة الذاتية ومتكون من 20 بنداً، ومقياس للتوافق الدراسي يضم 36 فقرة، وقد أسفرت الدراسة إلى النتائج التالية:

-أن كل من مستوى الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

-وجود علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لديهم.

-وجود فروق جوهرية بين التلاميذ والتلميذات في توافقهم الدراسي وهو لصالحهن.

-وجود فروق في التوافق الدراسي بين التلاميذ المعيدين والتلاميذ غير المعيدين ولصالح التلاميذ المعيدين.

3.6. الدراسة الثالثة: دراسة دعاء محمد وتد 2015 بعنوان: فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة أم الفحم، تلخص الهدف منها

في محاولة الكشف عن مستوى فعالية الذات الأكاديمية وعلاقته بمركز الضبط لدى طلبة مرحلة الثانوية في منطقة أم الفحم، اتبعت المنهج الوصفي، واعتمد عينة من طلبة المرحلة الثانوية من مجتمع الدراسة الكلي والبالغ عدده 5632، قوامها 454 طالبا وطالبة، منهم 191 طالب و 263 طالبة طالب وطالبة. واستخدم مقياس مركز الضبط المعرب من قبل طلاحفة سنة 2009 والمكون من 29 فقرة لجمع معطيات الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن:

-مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية ككل جاء بدرجة مرتفعة، كما أن مركز الضبط الداخلي هو التوجه السائد لديهم.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات الأكاديمية تبعا لأثر مستوى التحصيل بين (مستوى مرتفع، ومنخفض، ومتوسط) من جهة أخرى وجاءت الفروق لصالح المستوى المرتفع.

-وجود فروق في مركز الضبط الداخلي لا تعزى لأثر مستوى التحصيل بين (مرتفع، مستوى منخفض، متوسط) وجاءت الفروق لصالح المستوى المرتفع.

-وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين فاعلية الذات الأكاديمية وتوجه مركز الضبط الخارجي لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة أم الفحم.

4.6. الدراسة الرابعة: دراسة محمد محمود سالم 2012 بعنوان: فاعلية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط المدرسية ودافعية الإنجاز الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة خان يونس جامعة الاقصى، تهدف إلى معرفة العلاقة بين درجات كل من مجالات مقياس فاعلية الذات وكل من الضغوط المدرسية ودافعية الإنجاز الدراسي، والعلاقة بين درجات كل من مقياس الضغوط المدرسية ودافعية الإنجاز الدراسي، والتعرف إلى فاعلية الذات كعامل وسيط بين الضغوط المدرسية، ودافعية الإنجاز الدراسي وأثر عزل فاعلية الذات عن العلاقة بين الضغوط المدرسية ودافعية الإنجاز الدراسي، والكشف عن مستويات

- التلاميذ والفروق بينهم على هذه المقاييس في ضوء متغير الجنس، و استخدم الباحث لتحقيق أغراض الدراسة المنهج الوصفي، وقد خلص الباحث إلى النتائج التالية:
- مستوى مجالات مقياس كل من فاعلية الذات، والضغط المدرسي، ودافعية الإنجاز الدراسي والدرجة الكلية للمقاييس يزيد لدى الطلاب حسب تقديراتهم لأنفسهم عن المستوى الفرضي.
 - وجود معامل ارتباط مباشر بين الضغوط المدرسية، ودافعية الإنجاز الدراسي، وعند العزل الإحصائي لتأثير فاعلية الذات عن العلاقة بين الضغوط المدرسية ودافعية الإنجاز الدراسي تناقصت قيمة معامل الارتباط من 0.49 إلى 0.02 وأصبحت غير دالة إحصائياً.
 - فاعلية الذات لها علاقة مباشرة مع دافعية الإنجاز الدراسي، والضغوط المدرسية تؤثر سلباً على فاعلية الذات، وأن فاعلية الذات لعبت دوراً وسيطاً بين الضغوط المدرسية ودافعية الإنجاز الدراسي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس.

الفصل الثاني: مركز الضبط

تمهيد

1. التطور التاريخي لمفهوم وجهة الضبط
2. نظرية التعلم الاجتماعي لروتر والمسلمات الأساسية
3. مفهوم مصدر الضبط
4. أبعاد مركز الضبط
5. سمات ذوي الضبط الداخلي والخارجي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم مركز الضبط (التحكم) من أهم وأحدث المتغيرات السيكلوجية في مجال علم النفس، وهو يعد من أحد مفاهيم الهامة التي استقت عن نظرية التعلم الاجتماعي والتي بدورها نشأت من التراث النظري لكل من النظرية التعلم ونظرية الشخصية حيث خصصنا هذا الفصل لعرض هذا المفهوم والتعرف على خصائصه من خلال مجمل التعاريف المقدمة له والعوامل المؤثرة فيه.

1. التطور التاريخي لمفهوم وجهة الضبط

لقد كانت نشأت نظرية وجهة الضبط والتحكم الإنساني على يد العالم وينر Weiner بعد الحرب العلمية الثانية على الجنود الأمريكيين لتدريبهم على استخدام العقول الالكترونية المعقدة، ولاحظ وينر أن هناك شبيها بين الضبط الإنساني و الضبط الآلي، فالإنسان يمتلك آلة يستخدمها في التحكم و الضبط الذاتي لسلوكه، ويقصد بالآلة "الجهاز العصبي " فهو يمثل جهاز الضبط و التحكم الذاتي، ويتمتع هذا الجهاز بالمرونة والقدرة على تغيير أنماط الضبط الذاتي لسلوك الفرد و يعمل على تنظيم الاستجابة عن طريق الفروق بين النشاط الصادر عنه وبين الهدف المراد الوصول إليه. (منير منصور 4/1/2007)

وفي أواخر الأربعينات وأوائل الستينات من القرن الماضي قام روتر Rotter بتنفيذ العديد من الأبحاث الضرورية لإرساء دعائم وجهة النظر في التعليم الاجتماعي و توجهت هذه الأبحاث بنشره كتاب في التعلم الاجتماعي وعلم النفس الإكلينيكي في عام 1954م، وفي عقد الستينات كرس روتر Rotter نفسه لتقصي وتوضيح تطبيق نظريته في مجالات متعددة و وتوج هذه الفترة بنشره لكتاب تطبيقات لنظرية التعلم الاجتماعي في الشخصية. وفي عقد السبعينات و كنتيجة لانطلاق حركة الحقوق المدنية والحرب الفيتنامية تجلى كتيب روتر Rotter الخاص بالضبط الداخلي والخارجي، والذي أعده في عام 1966م، الأمر الذي أدى إلى أن أصبح هذا المفهوم من أكثر مفاهيم علم النفس خضوعا للبحث الواسع، سواء داخل الولايات المتحدة أو خارجها. (المحمدي، 2004، ص 25)

2. نظرية التعلم الاجتماعي لروتر والمسلمات الأساسية

يعتبر روتر Rotter صاحب الفضل في إبراز مفهوم وجهة الضبط، من خلال نظرية التعليم الاجتماعي، وتمثل هذه النظرية محاولة جادة لربط اتجاهين رئيسيين في بحوث الشخصية، هما النظرية المعرفية والنظرية التعليمية.

ويشير أبو ناهية إلى أن نظرية التعلم الاجتماعي تهتم بالبحث في السلوك المعقد للأفراد في الموقف الاجتماعي المختلفة، فهي لا تعتقد على تقديم تفسير دقيق للأساليب التي من خلالها يتم اكتساب أنماط معينة من السلوك الإنساني، وإنما هي نظرية كلية تهدف إلى التنبؤ بالسلوك الذي يمكن حدوثه في موقف ما، فهي تؤكد على أداء الإنسان في المواقف

الاجتماعية، الأمر الذي أدى بها إلى أن تكون بعيدة عن الدراسة سلوك الحيران أو الدراسات العملية الفسيولوجية، وتعد بذلك من أوسع نظريات السلوك الإنساني، وهي تقدم إطارا للتعامل مع السلوك الظاهري والسلوك المعرفي والشخصية الإنسانية، وبإضافة إلى العديد من المتغيرات. (المحمدي، 2004، ص 25)

ويشير باريس Pares إلى أن المسلمات التالية تمثل المنطلقات الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي :

إن وحدة البحث في الدارسة الشخصية هي التفاعل بين الفرد وبيئة ذات معنى، حيث تتطلب دراسة السلوك الاهتمام بالمحددات الشخصية والبيئة معا، إذ أن السمات والحاجات والعادات لا تكفي وحدها، مما يجعل دراسة الأبعاد الموقفية أمر لا غنى عنه، فالأفراد يستجيبون للبيئة بصورة ذاتية، وذلك على أساس الخبرات وأنواع السلوك التي تعلموها عبر تاريخهم، فالخصائص الموضوعية للمثيرات ليست كافية وحدها، بل لابد من اهتمام بتفسير الفرد لها، ومن الملاحظ في الوقت نفسه أن أبناء الحضارة.

كما تأثر "روتر بعدد من العلماء أبرزهم Livine & Adler وقد تطور Rotter نظريته في كتاب باسم " التعلم الاجتماعي وعلم النفس الإكلينيكي وقد عرضت نظرية التعلم الاجتماعي سلسلة من المسلمات.

حيث يشير الزيات 1996 إلى المسلمات الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي :

إن الناس لا يتفاعلون مع المثيرات البيئية بصورة واحدة وتختلف تفاعلاتهم باختلاف معني وأهمية المثيرات بالنسبة لهم.

يتشكل استقبال الناس لبيئاتهم وتفسير معانيها مدلولاتها المدركة، من خلال خبرات الفرد الماضية من ناحية، وتوقعاته للمستقبل من ناحية أخرى لا البيئة وحدها، ولا الفرد وحده وكل على حدي يعد مسئولا عن السلوك ومعنى ذلك أن قيمة التعزيزات لا تعتمد كلية على النمط المثير الخارجي المعزز وخصائصه، ولكن على معناه ودلالته المدركة.

إن حاجات الفرد إحدى محددات التنبؤ بالسلوك، غير أن هذه الحاجات ليست ثابتة، وإنما تتغير الحالة التي يكون عليها الفرد.

إن التعزيزات التي يلقاها الأفراد تدعم تقدمهم نحو الأهداف المشبعة لدوافعهم.

إن وحدة الشخصية الإنسانية تعني خاصية الثبات، وكلما تراكمت خبرات الفرد كلما كان أقدار على تقويم الخبرات الجديدة على أساس الخبرات السابقة. (بركات، 2009)

وعليه فقد طور Rotter نظريته كنظرية التفسير الشخصية دون أن يعتبر الغريزة أو الدوافع قوة محرّكة لتشكيل السلوك، وإنما توقعات الفرد هي المحددة له.

كما قام Rotter بتفسير السلوك الإنساني على أساس الافتراض القائم على معتقدات الفرد، ويكسب ذلك من خلال الخبرات، ومن خلال تفاعله مع بيئته حيث أن كل فرد ينفعل مع هذه المثيرات بشكل مختلف كل حسب معنى المثيرات وأهميته بالنسبة له.

حيث أن ذلك متجسد في الملاحظة التي قالها Rotter "إنها نظرية التعلم الاجتماعي، لأنها تؤكد على الحقيقة القائلة بأن أشكال السلوك الأساسية يجري تعلمها في المواقف الاجتماعية، وهي تلتحم بصورة لا فكاك فيها مع الحاجات التي يتطلب إرضاؤها توسط أشخاص آخرين". (حجاج، 1986/1989)

وقد حدد Rotter في نظريته أربع متغيرات أساسية انبثق منها مفهوم مركز الضبط وتتمثل في:

- السلوك **Behavior Potential**: كما يعرف (بالسلوك الكامن)

وهو إمكانية حدوث سلوك ما، في موقف ما من أجل الحصول على التدعيم والتعزيز. فعلى سبيل المثال، إذا قدمت بطاقة الرغبات للتلميذ بشأن اختيار تخصصه، فإنه من المحتمل أن يتوتر ويرتبك، أو يقوم بجمع المعلومات عن التخصصات ليتخذ قراره بدقة، وقد يتساهل في قراره، وبذلك حسب طبيعة موقفه كل تلميذ من أجل الحصول على علامة جيدة.

- التوقع **Expectancy**: وعرف Rotter محصلة التوقع على أنها الاحتمالية التي يحددها الإنسان لحدوث التعزيز كنتيجة للسلوك الذي يقوم به في موقف معين.

(الحربي، 2006، ص 40)

فالتلميذ الذي يملك قدرة حسابية عالية في الرياضيات ويتوقع أن يتحصل على نتائج جيدة في هذه المادة.

- قيمة التعزيز **Reinforcement Value**: ويقصد بها درجة تفضيل الفرد لحدوث تعزيز معين، إذا كانت إمكانية الحدوث لكل البدائل الأخرى متساوية.

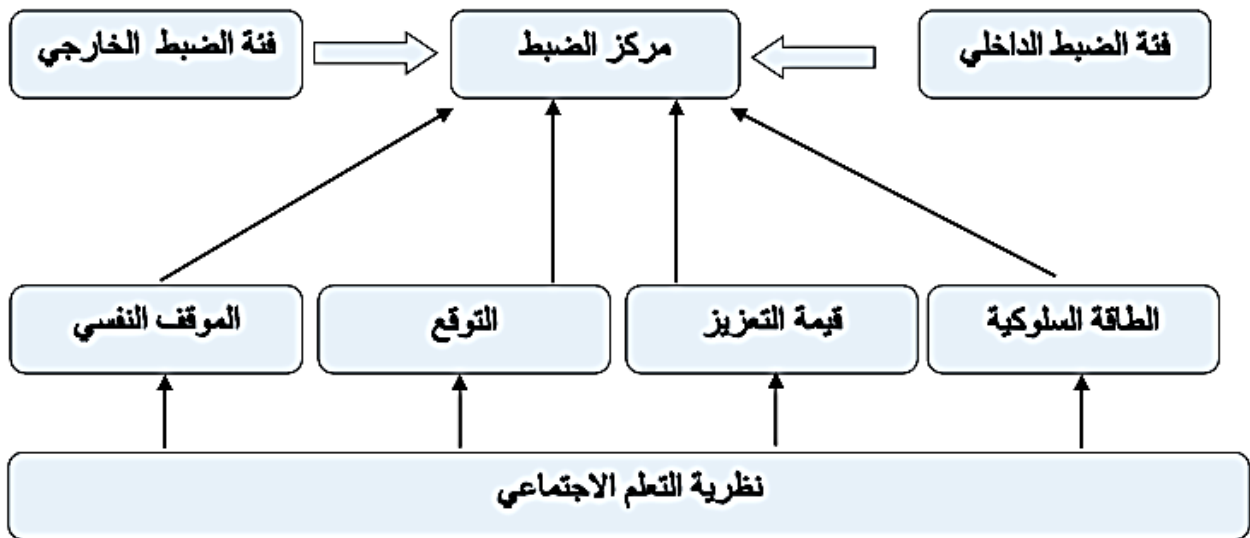
(بن الزين، 2005، ص 77)

والقيمة التعزيزية مثلها مثل التوقعات مربوطة بمعززات مختلفة مبنية على خبرات ماضية، وخارج وهذه الترابطات تتشكل توقعات المستقبل، مما يعني علاقة بين القيمة التعزيزية والنتيجة المتوقعة. (بركات، 2009)

فالتلميذ الذي تحصل على نتائج جيدة في عامه الدراسي، يتوقع أن تعطي له الحرية في اختيار الشعبية التي يرغب فيها.

- **الموقف النفسي Psychological Situation**: ويعرف Rotter الموقف النفسي بأنه الطريقة التي يرى بها الفرد الموقف أو بمعنى آخر تفسير النفسي للموقف.

وهو البيئة الداخلية التي تحفز الفرد بناء على خبراته وتجاربه، لتعلم كيف يستخلص أعلى مستوى من الإشباع في أنسب مجموعة من الظروف حيث أن سلوك الأفراد لا يأتي من فراغ، فالخبرات والنتائج السابقة تلعب دورا مهما في حدوث السلوك والشكل التالي يوضح نظرية التعلم الاجتماعي التي انبثق منها مفهوم مركز الضبط :



شكل رقم (01) نظرية التعلم الاجتماعي التي انبثق منها مفهوم مركز الضبط

3. مفهوم مصدر الضبط

صاغ هذا المفهوم جوليان. ب. روتر J.B. Rotter 1966 في الستينات من القرن العشرين. ونشره عام 1966 تحت عنوان : "التوقعات المعممة للضبط الداخلي - الخارجي للتعزيز". وهو توقع معمم يشير إلى اعتقاد الفرد في الجهة التي يعزو إليها ضبط أسباب حصوله على التعزيز، فلأفراد يكتسبون اعتقادات توجه توقعاتهم، فيما إذا كانت التعزيزات التي يحصلون عليها تعتمد على أسباب شخصية كالذكاء والمهارة والمثابرة وغيرها، أم تعتمد على عوامل أخرى بعيدة عن تحكمهم الشخصي كالحظ والقدر والصدفة.

وقسم روتر بناء على هذا الاعتقاد، مصدر الضبط إلى مصدر ضبط داخلي وضبط خارجي، على أساس أن الأفراد أثناء تفاعلهم مع بيئاتهم الاجتماعية يكتسبون خبرات يستقرون منها توقعات معممة حول الأسباب التي تكمن وراء حصولهم على التعزيزات، فالأفراد ذوو الضبط الداخلي يعتقدون أن التعزيزات الايجابية التي يحصلون عليها أو النتائج السلبية التي تحدث لهم في حياتهم ترتبط بالدرجة الأولى بعوامل ذاتية تتعلق بشخصياتهم، مثل : الذكاء والمهارة والمثابرة...

أما الأفراد ذوو الضبط الخارجي فيعتقدون أن التعزيزات الإيجابية أو النتائج السلبية ترتبط بعوامل خارجية بعيدة عن تحكمهم الشخصي مثل : الحظ والصدفة أو تدخل الآخرين أو لعوامل أخرى غير معروفة.

(علي محمد الديب، 1987، ص 36)

واستند روتر في طرحه لهذا المفهوم إلى افتراض مفاده أن الأفراد تنمو لديهم توقعات عامة تبعا لمدى استطاعتهم التحكم في الأحداث البيئية. حيث يوجد أفراد يدركون أن أفعالهم وطريقة عملهم وخصائصهم الشخصية الدائمة نسبيا تؤثر في شكل معيشتهم وطريقتهم. فهم يعتقدون بأنهم أسياد على أقدارهم ويتحملون المسؤولية ما يحدث لهم، هؤلاء يطلق عليهم "فئة الضبط الداخلي" بينما الآخرون يدركون أن أسلوب معيشتهم وطريقتهم لا حول ولا قوة لهم فيها، فهم يعتبرون أنفسهم مخلوقات تتحكم فيها قوة خارجية لا يستطيعون التأثير فيها وهؤلاء يطلق عليهم الفئة الضبط الخارجي كما اسند أيضا بصفته عياديا إلى النتائج التي

حصل عليها من عمليات العلاج النفسي للمرضى، ومن نتائج الدراسات حول عملية تعلم الأداء والانطفاء، فالتحليل العيادي للمرضى بين أن هناك من يكتسبون من التجارب

الجديدة ويغيرون سلوكهم، بينما آخرون لا يتأثرون بها ويهملون لها ويرجعون أسباب حالتهم إلى الحظ أو الصدفة أو الآخرين.

وتواتر استخدام مفهوم "مصدر الضبط" بين تلاميذ روتر، إلا أن المصطلح الأكثر شيوعاً هو: "مركز الضبط للسلوك". والذي يشير غالباً إلى إدراك الفرد المصدر الضبط للسلوك والأداء. وكان روتر يستخدم مصطلح "الضبط الداخلي الخارجي للتعزيز بدلاً من مصطلح "مصدر الضبط". (فاطمة حلمي حسن، 1984، ص16)

وبينما يشير مفهوم "مصدر الضبط" إلى الجهة التي يعزى إليها السبب في تفسير السلوك، هل يرجع إلى الشخص نفسه أو إلى مصادر أخرى خارجة عنه، يشير مفهوم إدراك مصدر الضبط إلى مدى قدرة الفرد على ضبط ما يصدر عنه، وإدراكه أن ما يناله من تعزيز يرتبط بعوامل متأصلة في شخصيته، أو يرجعها لعوامل خارجة عنه توجد في بيئته ولا يستطيع ضبطها ولهذا فالتعزيز في هذه النظرية، كما يرى روتر، ليس بسيطاً كما في النظريات السلوكية والميكانيكية ولكنه يعتمد على ما إذا كان الفرد يدرك أن هناك علاقة سببية بين سلوكه والثواب الذي يحصل عليه، أم لا توجد هناك علاقة، فالإدراك هنا عملية معرفية يتوسط القيام بالسلوك والحصول على التعزيز، ويختلف هذا الإدراك من فرد إلى آخر، كما يختلف أيضاً في ذات الفرد باختلاف المواقف. وبهذا يتمثل مصدر الضبط الداخلي الخارجي للتعزيز أحد المتغيرات النفسية الهامة التي تساعد على تفسير إدراك الفرد لأسباب حصوله على التعزيز الدراسات الأولى حول متغير مصدر الضبط إذا كان هذا المفهوم ظهر سنة 1966، فإنه البحث فيه بدأ على يد روتر وتلاميذه في بداية الخمسينيات. وكانت المهارة والصدفة المؤشران التجريبيين للتمييز. ترى الباحثة أن معظم التعريفات اتفقت على أن الأفراد ذوو الضبط الداخلي يتمتعون بصفات إيجابية تميزهم عن ذوي الضبط الخارجي، وهذا يؤكد على أهمية وجهة الضبط من حيث تحديد الفروق الفردية بين الأفراد في أسلوب تعاملهم مع العالم الخارجي.

4. أبعاد مركز الضبط

ويميز Rotter بين فئتين من الأفراد : فئة الأفراد ذوي الضبط الداخلي control Internal وهم الذين يفسر ونتائج أعمالهم وإنجازاتهم الناجحة منها والفاشلة كنتيجة منطقية لذواتهم. وقدراتهم الخاصة.

أما الفئة الثانية، فهم الأفراد الضبط الخارجي External control وهم الذين يفسرون عادة النتائج السلبية وإيجابية التي تحدث في حياتهم كنتيجة للعوامل والظروف الخارجية كالحظ والصدفة والسلطة التي يصعب السيطرة عليها. (بركات، 2000)

في هذا السياق يرى كل من 1995 Fivusch & Golombok أن الأفراد ذوي الضبط الداخلي يعتقدون أن النتائج اللاحقة لسلوكهم هي النتيجة جهدهم الذي بذلوه. أما الأفراد ذوي مركز الخارجي فإنهم يعتقدون أن نتائج سلوكهم محددة عن طرق القدر والحظ. وتبين لنا مما سبق، أن الأفراد يختلفون في الأسباب التي يرجعون لها نجاحاتهم أو فشلهم، الأمر الذي يجعل مصدر دافعيتهم للعمل مختلف حسب إدراك الفرد لموجهات سلوكه، هل هي داخلية أو خارجية.

وعليه فإن مركز الضبط الداخلي حسب ما أشار إليه نبيه المتولي 1990 يتميزون بأنهم أكثر قدرة على خلق انطباع ايجابي ويكون مشغولين بكيفية تأثيرهم في الآخرين وتأثر الآخرين بهم، وأكثر إقداما ومغادرة وينظرون للمستقبل نظرة متفائلة. (داوود، 2001) واعتبارا مما سبق، فإن الفرد ذو الضبط الداخلي يعتمد على سلوكه بناء على رغباته، وأهدافه الشخصية الداخلية، فهو يعتقد أن الأحداث الإيجابية والسلبية هي نتيجة لقدرته وجهده الخاص.

فمثلا إذا اتخذ التلميذ قرار دراسيا بشأن التحاقه بشعبة الآداب، فإنه يرجع ذلك إلى اعتقاده بأنه يمتلك قدرات عقلية، ومهارات اكتسبها من الخبرات السابقة تؤهله بأن يكون أدبيا وليس علميا، وهو بذلك يثق في قراراته مهما كانت نتيجتها.

في المقابل نجد أن فئة مركز الضبط الخارجي كما وجده Eivone 1977 ينقصهم الانسجام مع بيئتهم نتيجة عجزهم عن تحقيق التوافق مع رغباتهم، وبين أوضاع حياتهم ومعيشتهم.

أي أن الأفراد ذوو الضبط الخارجي يعتقدون أنهم لا حول لهم ولا قوة فيما يتعلق بسلوكهم، ويواجهون مشكلات في حياة النقص فعاليتهم الذاتية. فمثلاً إذا اتخذ تلميذ دراسي بالتحاقه شعبة الآداب، فإنه يرجع ذلك إلى اعتقاده بأنه مسير وليس مخير، ومصيره محدد من طرف مستشار التوجيه أو عن طريق واسطة وصالح...، ومعظم أحداثه يرجعها إلى جهله أو فقدان قدرته على تسيير الأمور. ومع التقسيم السابق، فإنه لا يمكن تقسيم الأفراد إلى فئتين مركز الضبط الداخلي والخارجي.

حيث يشير جبريل 1996 إلى تقسيم الأفراد من ذوي مركز الضبط الداخلي أو الخارجي لا يعني أنهم أنماط مختلفة، ذلك أن الفرد يشترك في خصائص مع الآخرين الذين يقعون ضمن التصنيف الآخر في بعض الخصائص، ولو أن ذلك يكون بدرجة أقل. ويسار أبو ذلك ويؤكد على أنه يوجد مجموعة بين مجموعتين ذوي مركز الضبط الداخلي والخارجي، يعتقدون أنه رغم أنهم لا يستطيعون تغيير العالم إلا أنهم يستطيعون بزيادة فهمهم للعالم الخارجي أن يزيدوا من إشباع حاجاتهم الخاصة، بعض هؤلاء الأفراد يمكن أن يوصفوا بأنهم يهتمون الفرص أو الفرصيون. (أبو ناهية، 1984، ص 48) وبنا عليه، فإن الأفراد يختلفون في الدرجة وليس في النوع، باعتبار أن سلوكهم ونتائج نشاطاتهم تختلف من شخص إلى آخر حسب خصائص كل فرد.

5. سمات ذوي الضبط الداخلي والخارجي

لقد أشارت روتر أن المتوجهين نحو الغاية الداخلية يملون لاعتبار حدوث التعزيز كما لو كانت جهودهم هي التي تتوسط ذلك الحدث، في حين أن الأفران المتوجهين خارجياً، يعززون المسؤولية للحظ أو الصدفة، أو القدر أو أي قوى أخرى، أو ربما يعزونها لتعقيدات الحياة.

إن الذين لديهم وجهة الضبط داخلية يعتقدون أنهم مسئولون عن نجاحهم أو فشلهم، وهم يعتقدون أنهم إذا نجحوا فذلك بأنهم يحاولون بجد وأن لديهم القدرة على النجاح، وهم يتحدثون الكثير عن سلوكهم وتصرفاتهم ودوافعهم، وأداؤهم في الدراسة أفضل بكثير من ذوي التحكم الخارجي، كذلك ذوو مركز التحكم الداخلي أكثر مبادأة و ويؤدون بطريقة جيدة في

أي عمل شاق، ويقود وموقع القيادة في حل المشكلات، ويتعلمون التوافق والمشاركة والتبادل العواطف والمجاملات والانسجام مع الآخرين، وهم أكثر ذكاء وأكثر نشاطا ومرونة وأكثر إقداما ومغامرة وأقل شعورا بالضبط والقلق. أما ذو التحكم الخارجي فهم يرجعون الأخطاء إلى العمل الشاق للغاية، وأنه ليس بإمكانهم أن يفعلوا شيئا و يختارون التحديات الأسهل، ويستسلمون سريعا ولديهم إحساس بالعجز وأقل مبادرة فهم لا يبادرون إلى إقامة علاقة بزلاء جدد، أو إصلاح الصداقات عندما تثور المشاكل وأقل توافقا ومشاركة مع الآخرين فهم لا يتبادلون العواطف ولا ينسجمون مع الغير، أداؤهم الدراسي ضعيف ويعتمدون على المساعدة الآخرين فهم أكثر شعورا بالضغط و أقل تكيفا ولا يشعرون بتحمل المسؤولية بل يشعرون أنهم لا يمثلون السيطرة على ما يحدث لهم، وإذا حدثت لهم أمور طيبة يعززون ذلك إلى الحظ أو الظروف أو الأفراد الآخرين، ويرجعون الفشل إلى صعوبة المهمة وأنه ليس بإمكانهم أن يفعلوا شيئا. (راينكوفر.1997)

أوضح سكونويتز وآخرون (Schonwetter etal (1993): أن مركز التحكم ينبئ بنتائج تعلم الطلاب، وأن الطلاب الخارجيين كانت استقاداتهم قليلة، لأن قدرتهم على المشاركة في الانتباه الداخلي والعجز المتعلم HELPLESSNESS Learned قد ينتج عندما يعتقد الأفراد أن النتيجة ليس لها علاقة بوجودهم، مما يتمخض عن نقص المثابرة في أداء المهام الموكلة إليهم.

وأضاف ليفكورت (Lefcourt،(1973): أن الأفراد الخارجيين يميلون إلى ممارسة عمليات معرفية ملموسة تقاربيه (Convergent) بينما يمارس الأفراد الداخليين عمليات معرفية أكثر تجردا وتباعدا (divergent) وذات طابع عام وهم بذلك أكثر استطاعة في توجيه ذواتهم بوضوح أكثر وبطريقة مناسبة ويرى علي بداري ومحمد الشاوي (1993): أن شخصية ذوي الضبط الخارجي تعوزهم القدرة على مواجهة الآخرين والتعبير عن مشاعرهم بصراحة، وهذا يعمل على زيادة النزعات العصبية والقلق ويؤدي بها إلى الشعور بالنقص، وخيبة الأمل وعدم الشعور بالأمن. (فاطمة الحربي، 2004)

وفيما يلي جدول للمقارنة بين سمات وخصائص ذوي وجهة الضبط الداخلي وذوي وجهة الضبط الخارجي :

جدول رقم 01: يمثل سمات وخصائص ذوي وجهة الضبط الداخلي والخارجي

رقم	سمات ذوي وجهة الضبط الداخلي	سمات ذوي وجهة الضبط الخارجي
1	أكثر ذكاء و طموحا ومستوى التحصيل مرتفع لديهم	أقل ذكاء و طموحا ومستوى التحصيل منخفض لديهم
2	أكثر تحمل للمسؤولية الشخصية على أفعالهم	أقل تحمل للمسؤولية الشخصية على أفعالهم ونتائجهم
3	الميل إلى مشاركة الآخرين	قلة المشاركة الاجتماعية الشخصية
4	يحتاجون إلى وقت طويل في اتخاذ القرارات	يتسرعون في اتخاذ القرارات
5	يهتمون بالعمل ويكونون أكثر رضا واثباعا وانهماكا في عملهم	أقل اهتماما ومشاركة وضعفا في الإنتاج
6	المرونة في التفكير والقدرة على حل المشكلات	يملون إلى التصلب في التفكير والهروب من حل مشكلات
7	الاتصاف بالصحة النفسية والتوافق والثبات الانفعالي والثقة بالنفس	ارتفاع مستو القلق، وسوء التوافق، وعدم الثقة بالنفس

ولكن مما سبق يتضح أنه من الأفضل أن تتصف بالضبط الداخلي، ولكن هناك بعض الاستثناءات ففي بعض الظروف قد يكون أصحاب الضبط الخارجي أكثر تكيفا، وذلك في المواقف التي تكون فيها فرصة الضبط الشخصي قليلة، بحيث لا يوجد مجال عند الشخص للتحكم بالموقف لأنه خارج نطاقه تماما، ولذلك يصبح التوجه الخارجي أكثر تكيفا.

كما أن لكل فئة داخلية أو خارجية مزايا ومساوئ، حيث إن ذوي الضبط الداخلي لا يتصفون كلهم بالفعالية والتفوق، لأن البعض منهم يكونوا متصلبين قاسين أخلاقيا، أو محاصرين بمشاعر الفشل والخوف من الإحباط وخيبة الأمل ويواجهون مشكلات الحياة بانفعال مبالغ فيه، إنهم لا يتعاملون مع الآخرين الذين يكونوا في حاجة إلى المساعدة لأنهم يعتقدون أن الشخص الذي يواجه المتاعب لا بد وأنه السبب في تلك المتاعب وكذلك بالنسبة

لذوي الضبط الخارجي فليهم مهاراتهم النوعية التي لا تتوفر لدي داخلي الضبط، فهم يعتقدون أن الحصول على التعزيز يحدث بشرط أن يكون في الوقت المناسب، والمكان المناسب وأن تكون محظوظا. (بشير معمرية، 2009)

خلاصة الفصل:

أحدث مركز الضبط تغيرات كبيرة على مستوى فهم السلوك و تفسيره، وقد ظهر في بادئ الأمر من خلال نظرية روتر للتعلم الاجتماعي ليعمل بعد ذلك العديد من الباحثين على تطويره.

ويمكن أن نستنتج بأنه يعبر عن اعتقاد الفرد حول الأحداث التي يواجهها وهل تحكمها قوى داخلية ام خارجية، لينقسم بذلك الى فئتين فئة مركز الضبط الداخلي وفئة مركز الضبط الخارجي.

او من خلال هذا المفهوم يمكن تحديد طبيعة السلوك الذي يقوم به الفرد في المواقف المختلفة، فهو يعبر عن العنصر الموجه لتصرفات الفرد والذي يفسر اعتقاداته وأفكاره وتصوراته نحو ذاته ونحو البيئة المحيطة به.

كما وأنه قد تم طرح مفهوم مركز الضبط من خلال مجموعة من النظريات التي كان لكل منها اتجاهها الخاص في تناولها له، اضافة إلى أنه يرتبط بمجموعة من المتغيرات والتي تؤثر بنتائج السلوكات التي يتبناها الفرد.

علاوة على ذلك فإن عملية تعديل السلوك وتنمية الضبط الداخلي لدى الفرد اصبحت واقعا ممكنا من خلال الاعتماد على مختلف البرامج الارشادية و العلاجية التي تعمل على تغيير اعتقاداته واتجاهاته ليصبح أكثر ايجابية ويستطيع تحقيق اهدافه وطموحاته مما يؤدي به إلى تحقيق اعلى مستوى من التوافق النفسي والاجتماعي والمهني والتربوي.

الفصل الثالث: توكيد الذات

تمهيد

1. مفهوم الذات
 2. العوامل المؤثرة في تكوين الذات
 3. مفهوم توكيد الذات أو التوكيدية Assertiveness
 4. تعريف توكيد الذات
 5. خصائص السلوك التوكيدي
 6. النظريات التي قدمت تفسيرات لتوكيد الذات
 7. أنماط التوكيدية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تبدأ الذات بالتكون لدى الفرد منذ اللحظة الأولى التي يستكشف الطفل فيها أجزاء جسمه ويرى إريكسون أن هناك الكثير من العقبات التي يواجهها الفرد في طريقه لتوكيد ذاته فمثلا قد يتولد لدى الفرد في مرحلة طفولته شعور بالثقة أو بعلمها تجاه الآخرين ويرجع ذلك الطبيعية إشباع حاجاته هل كانت بشكل صحيح أو غير صحيح فقد يكون لطبيعة تعامل أولياء الأمور دور في نجاحه أو فشله بالإعتماد على نفسه والإستقلال عن الآخرين ولطبيعة تعامل الأهل مع الطفل في سن اللعب والدراسة أثر كبير في تطوير الذات لديه وتستمر الذات لدى الفرد بالتطور والنمو خلال مراحل نموه المختلفة مثل مرحلة المراهقة والتي تعتبر مرحلة أزمة الهوية والتي في نهايتها يحدث تعديل فيها للذات وصورتها نتيجة النضج العقلي الذي يساعده على الموازنة بين إستعداداته وقدراته وإمكانياته وكذلك في مرحلة الشباب وما يمر به الفرد من صراعات لتحقيق الذات أو عدمه وما ينتج عن ذلك من آثار وكذلك في سن الرشد وطبيعة علاقة الفرد مع مجتمعه فإما أن يكون شخصا منتجة ومستقلا وعلاقته جيدة بالآخرين أو العكس وبذلك قد يستطيع الفرد تنمية ثقته بنفسه أو يركن للانهازم واليأس والفشل" (عبد العلي، 2003م، ص 32).

1. مفهوم الذات

أوضح رمضان أنه قد اتضح لكثير من علماء النفس أن مفهوم الذات تكوين فرضي معقد يتميز بأكثر من بعد حتى أن هذه المدارس أقرت أن هناك أكثر من ذات وأن لكل منها نشأتها وتطورها، وأن الوسط الذي يعيش فيه الإنسان مسئول عن نمو هذه الذات المتعددة الأبعاد، أو المتعددة الخصائص والصفات.

ويختلف تقدير الفرد لذاته في المواقف المختلفة تبعاً لتغير مفهومه عن ذاته من خلال علاقاته الشخصية بالآخرين. والفرد يميل إلى مقارنة نفسه بمن حوله إذا احتاج تقديراً لذاته. فقد يقدر ذاته بدرجة عالية إذا كانت هذه العلاقة إيجابية، و يقدر ذاته بشكل سالب إذا كان تقدير الآخرين له سالباً في هذا الموقف. (رمضان:2000م، ص 206).

تحدث "سوليفان" Sullivan 1953 عن التشخيص **personifications** وهو عبارة عن: الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه أو عن شخص آخر، وهو مجموعة معقدة من المشاعر والاتجاهات والمفاهيم التي تنمو من خلالها الخبرات والعلاقات المتبادلة في الطفولة والتي تشبع الحاجات وتخفف القلق.

ويرى "سوليفان" أن تشخيص الذات الطيبة تنتج عن الخبرات الشخصية المتبادلة التي لها طبيعة الثواب (الإرضاء)، أما تشخيص الذات الشريرة فينتج عن المواقف المثيرة للقلق. (رمضان:2000م، ص 209).

وتعتبر كتابات "كارل روجرز" Rogers 1951 عن الذات أكثر ما قدم في هذا المجال تنظيماً و اكتمالاً. كما أنه أول من وضع إطاراً متكاملًا لنظرية الذات من الناحية النظرية والتطبيقية، ويتضح ذلك في أسلوبه المعروف بالعلاج المتمركز حول العميل وتعتبر الذات مفهوماً محورياً في نظرية "روجرز" للشخصية، (يعرفها بأنها تنظيم عقلي معرفي منظم من المدركات و المفاهيم و القيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد وعلاقاته المتعددة). و قد ذكر "رمضان خصائص الذات طبقاً لآراء "كارل روجرز" في أن خصائص الذات هي: (رمضان:2000، ص 210).

تنمو الذات من التفاعل بين الكائن الحي وبين البيئة التي يعيش فيها وخاصة المحيطة به يمكن للذات أن تستوعب و تتمثل قيم الآخرين و تدركها بطريقة مشوقة.

كما في العلاج الناجح تظهر تغيرات على الذات و تصبح أكثر واقعية، و يحقق الكائن ذاته، أي أن "روجرز" يرى أن أقصى درجات النمو في الشخصية تتمثل في حالة توافق تام بين المجال الظاهري (عالم الخبرة) وبين الذات، و في حالة التحقق فإنها تحرر الفرد من التوتر الداخلي و من القلق، وتمكنه من استقرار نفسي.

الذات هي المنظم وفاعل و ممثل في نفس الوقت، فهي ذات نشاط، ولكنها أنها جهاز، ولكنها ليست كأى جهاز. والأساس أنها كيان يقوم بأنشطة جوهرية ليست لسواه، وهي للإنسان كالدماع للجسم (نلاحظ أننا نستخدم كلمة "الدماغ"، وهو "المخ"، تعبيراً عن الجهاز العصبي للإنسان ككل، وهو الذي يتكون على الدقة من الدماغ ومن الحبل الشوكي، وهو يقوم بوظيفتي التنسيق والتكامل بين سائر أنشطة الجسم). (عزت قرني: 2001، ص 27) ومما سبق يمكننا أن نستخلص بأن الذات معناها نشاط موحد مركب للإحساس والتذكر والتصور والشعور والتفكير، كما أنها وتعتبر نواة الشخصية.

استخدم مصطلح مفهوم الذات من فترة مبكرة لدى الكثير من الباحثين والمنظرين أمثال: البورت، وجيمس، وكوميس، للإشارة إلى خبرة الفرد بذاته وباعتباره تنظيمًا إدراكياً من المعاني والمدرجات التي يحصلها ويكتسبها الفرد والتي تشمل هذه الخبرة الشخصية بالذات، وبهذا يختلف المصطلح تماماً عن الكثير من المفاهيم السيكولوجية التي تتداخل أو تتشابه معه في الصياغة. (سهير كامل: 2000، ص 116)

يعتبر "وليم جيمس" William James 1908 من أوائل العلماء الذين اهتموا بعلم الذات و مازالت كتاباته تعتبر مصدراً أساسياً في الحديث عن نمو تقدير الذات. وقد اعتبر "جيمس" الذات ظاهرة شعورية تماماً و يرى: (أنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبره له). وقد قسم الهوية Identity أو ما يسميها بالأنا Me (تختلف عن مفهوم الأنا لدى فرويد Ego) الى ثلاثة أقسام وهي: (دويدار: 1999، ص 31).

الأنا المادية Material Me والتي تشير الى جسم الإنسان وممتلكات هو أسرته وكل الماديات التي يمكن أن يشعر الفرد بوحدة وانسجام معها.

الأنا الاجتماعية Social Me والتي تشير الى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال تصورات الآخرين له.

الأنا الروحية Spiritual Me وهي حالة من الشعور والعواطف التي يدركها الفرد.

كما يعرف "لابين" و "جرين" 1981 مفهوم الذات بأنه تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وقدراته ووسائله وشعوره، حيث يعتبر مفهوم الذات عبارة عن تنظيم معرفي و انفعالي واجتماعي يتضمن استجابات الفرد نحو ذاته في مواقف داخلية وخارجية لها علاقة مباشرة في حياته، ويشكل بعداً هاماً في شخصيته والتي لها أكبر الأثر في تصرفاته وسلوكه.

وبصورة عامة يمكن تعريف مفهوم الذات بأنه تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وقدراته واتجاهاته وشعوره ووسائله، بحيث يصبح مفهوم الذات موجهاً للسلوك عندما تبلغ هذه الأشياء ذروتها. (جودة بني جابر: 2004، ص 116).

ويعرف "موريفي" (1947) مفهوم الذات على أنها مدركات الفرد و مفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أو كيانه. أي الفرد كما يدرك نفسه، وفي رأيه أن الأنا عبارة عن جهاز من الأنشطة المعتادة التي تدعم الذات أو تحميها عن طريق استخدام ميكانيزمات معينة مثل التبرير والتقصص والتعويض. (قحطان أحمد الظاهر: 2004، ص 23).

هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره مصدراً للتأثير والتأثر في البيئة المحيطة. (محمد عماد الدين اسماعيل: 2004، ص 23)

فهم الذات يعني أن يعرف المرء نقاط القوة و نقاط الضعف لديه، وأن يفهم ذاته فهماً اقرب الى الواقع، فلا يبالغ في تقدير خصائصه و صفاته، ولا يقلل من قيمتها.

(علاء الدين الكفافي، د. س، ص 20)

ويدين مفهوم الذات كموضوع بالكثير لـ "ويليام جيمس" و يشير هذا المفهوم الى معرفة الفرد لذاته وتقييمه لها. (احمد محمد عبدالخالق: 1991، ص463)

يعرفه "زهران" 1984: أنه تكوين معرفي منظم موحد ومن تعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، بلورة الفرد ويعتبر تعريفا نفسيا لذاته، كما يعرف بأنه المعتقدات والاتجاهات التي يحملها الفرد عن ذاته. (زهران: 1984، ص291)

وعلى ضوء هذه التعريفات يمكننا إعطاء تعريفا شاملا لمفهوم الذات، على أنه مفهوم افتراضي شامل يتضمن جميع الأفكار والمشاعر عند الفرد التي تعبر عن خصائصه الجسمية والعقلية والشخصية وتشكل معتقدات و قيم وخبرات وطموحات.

2. العوامل المؤثرة في تكوين الذات

إضافة إلى ذلك يمكن تحديد بعض العوامل الأخرى المؤثرة في تكوين الذات و التي نلخصها فيما يلي:

1.2. عوامل ذاتية: و تتمثل في الخصائص الجسمية، والقدرة العقلية (الذكاء)...الخ.

-**الخصائص الجسمية:** ويقصد بها صورة الجسم وما تتضمنه من خصائص من حيث الطول، الوزن، الحجم، الشكل العام، الخلو من الملامح المعيبة في نظر الفرد من خلال المعايير الثقافية، حيث أن الخصائص المعيبة للجسم يمكن أن تخفض من تقدير الفرد لذاته (إجلال سري، 1982م) و بالتالي يتأثر مفهوم الفرد عن ذاته بنظرته الخاصة اتجاه نفسه، وما كونه من اتجاهات سلبية أو إيجابية نحو ذاته الجسمية و الممثلة في الصورة المرئية والمحددة له و التي تعكس كيانه المدرك للآخرين (سعيدة بهادر 1983م، 87).

وقد أشار البعض إلى أهمية صورة الجسم في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد إذ أن العيوب والعاهات الجسدية قد تؤدي إلى تنمية مشاعر النقص و تحول دون تحقيق النمو السوي، فالفرد يتأثر بنظرة الآخرين نحو الإعاقة أكثر من تأثره بالإعاقة نفسها .

(سعيد ديبس 1993م، 38).

وبذلك يتضح أن صورة الجسم تلعب دورا بالغا في التأثير على مفهوم الذات لدى الطفل عاديا كان أم معاقا، ويزداد هذا التأثير لدى الطفل المعاق، حيث إن الطفل المعاق أكثر حساسية و إدراكا لاتجاهات الآخرين نحوه، فالطفل الأصم دائما يضع نفسه في موضع المقارنة بالطفل العادي الذي يستحوذ على انتباه الآخرين، وقد يسمح الشعور بالاختلاف على التأثير بالسلب على مفهوم الذات لديه .

-القدرة العقلية العامة (الذكاء) : يؤثر الذكاء على إدراك الفرد لذاته و إدراكه لاتجاهات الآخرين نحوه، والفرص المتاحة له أو العوائق التي تواجهه أيضا .

(حامد زهران 1977م، 102) .

تتأثر نظرة الفرد لذاته بما كونه من مفهوم لذاته الأكاديمية و بمدى ما حققه من نجاح أو فشل، ومن انطباعات وتفاعلات وردود أفعال تجاه الحياة المدرسية وفي تحصيله الدراسي، مما يؤثر في مستوى طموحاته وتطلعاته المستقبلية الدراسية ككل .

(سعدية بهادر 1983م) .

وفيما يتعلق بتأثير متغير الذكاء كعامل من العوامل المؤثرة في مفهوم الذات لدى الأطفال، تشير أدبيات التربية الخاصة إلى أن هناك تضارب حول مدى تأثير الصمم على القدرات العقلية بصفة عامة، فقد أشارت دراسات عديدة إلى أن مستوى ذكاء الأطفال الصم كمجموعة لا يختلف عن مستوى ذكاء الأطفال العاديين.

(أحمد يونس، مصري منصور 1991م، 74) .

في حين أن هناك دراسات أخرى أكدت على أن للإعاقة السمعية تأثيرا سلبيا على القدرات العقلية عامة، و الذكاء بصفة خاصة . (شاكر قنديل 1995م، 55) .

ويؤكد وليم فيتس (1998م) على أهمية الدور الذي تلعبه العوامل الذاتية في مفهوم الذات ويوضح أهمية هذا الدور من خلال عرضه لنظرية العلاج الغير موجه لريمي، حيث يشير إلى الجوانب التالية :

▪ إن فكرة المرء عن ذاته من حيث هي نظام إدراكي مكتسب تخضع لمبادئ التنظيم الإدراكي الذي يتحكم في الموضوعات المدركة.

▪ إن فكرة المرء عن ذاته تنظم سلوكه فالمعرفة بوجود ذات أخرى مختلفة في عملية التوجيه تؤدي إلى إحداث تغير في السلوك .

- إن فكرة المرء ذاته ترتبط بالواقع الخارجي برباط ضعيف في حالات المرض العقلي.
 - قد تلقى فكرة المرء عن ذاته تقديراً أكبر مما تلقاه ذاته الجسمية فقد يضحى الجندي في الميدان بنفسه في سبيل القيم الأخلاقية و المثل العليا التي تتضمنها فكرته عن ذاته .
- يحدد الإطار الكلي لفكرة المرء عن ذاته كيف يدرك المرء المثيرات الخارجية وهل يتذكر المثيرات أم ينساها... و عندما يطرأ تغير على هذا الإطار الكلي لفكرة المرء عن ذاته على نحو ما يحدث في العلاج، يحدث هذا التغيير تعديلاً في نظرتة إلى العالم الخارجي.
- (وليم فيتس مترجم، 1998م).

2.2. العوامل الاجتماعية: يقصد بها تلك المؤثرات و الاتجاهات الاجتماعية التي يتأثر بها الفرد بالوسط الذي يعيش فيه... لذلك تؤكد سعدية بهادر (1983م) على أن مفهوم الفرد عن ذاته يتأثر بنظرة الآخرين إليه، وبما تحمله هذه النظرة من تقدير واحترام أو العكس برفض وإهمال وعدم تقبل، ويترك ذلك أثر كبير على دور الفرد في المجتمع ومكانته الاجتماعية ووضعه الاجتماعي الذي يترتب عليه مواجهة الفرد بالعديد من المشكلات النفسية أو تكيف الفرد مع نفسه والآخرين .ومن أهم العوامل الاجتماعية التي لها أثر على مفهوم الذات ما يلي :

- **الأسرة:** تعتبر هي المؤسسة التربوية الأولى التي تزود الطفل بالقيم و المعايير الأخلاقية والدينية و الاجتماعية التي تلازمه طيلة حياته و التي فيها تبدأ عملية التكوين الاجتماعي والتي بواسطته يؤثر و يتأثر، و يتفاعل مع الآخرين و يتكيف مع مجتمعه تكيفاً سليماً.

ويقدر حامد زهران (1997م) أن الأسرة تشرف على النمو النفسي للطفل و تؤثر في تكوين شخصيته وظيفياً وتوجه سلوكه منذ طفولته الباكرة، و تلعب العلاقات بين الوالدين، والعلاقات بينهما و بين الطفل وإخوته دوراً هاماً في تكوين شخصيته وأسلوب حياته وتوافقه، فالعلاقات الفعالة (السوية) بينهما تساعد في أن ينمو طفل ذو شخصية سوية.

لذا يؤكد رمضان القذافي (1994) على أن الطفل الأصم في أشد الحاجة إلى الشعور بالحب و الألفة و الصداقة من الوالدين، دون الإحساس بالشفقة أو الحماية الزائدة، و هذا يساعده على أخذ مكانه بين أفراد أسرته و على تقييمه لقدراته بشكل واقعي مع الشعور بالاستقلالية.

- المدرسة: يرى حامد زهران (1997) أن المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية و توفير الظروف المناسبة للنمو النفسي للطفل، وتتأثر شخصية الطفل بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع ن كذلك تتأثر شخصية الطفل بشخصيات معلميه تقليدا و بالتالي ينعكس ذلك على مفهومه لذاته.

يرى عبدا لله الجسماني 1994 أن الكثير من الباحثين يرون أن مصدر التكيف الاجتماعي في المدرسة هو المعلم، فهو باحترامه لتلاميذه وتقبلهم له، يجعل من التعليم عملية متواصلة. (عبد الله الجسماني 1994م، 182)

وبالنسبة للطفل الأصم فالمدرسة تعتبر مسرح للتفاعل مع أقرانه أكثر من أي بيئة أخرى.

- جماعة الأقران : تقوم جماعة الأقران بدور هام في تكوين شخصية الفرد، حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي للطفل عن طريق إتاحة الفرص بممارسة الأنشطة الرياضية، والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات نحو النمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي، وتكوين الصداقات نحو النمو الانفعالي في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات ن و كلما كانت جماعة الأقران رشيدة كان تأثيرها على الفرد إيجابيا وإذا كانت منحرفة كان تأثيرها سلبيا عليه. (حامد زهران 1997، 78).

3. مفهوم توكيد الذات أو التوكيدية Assertiveness

يعتبر السلوك مجموعة من المهارات الاجتماعية التي تصدر عن الفرد عند تفاعله مع الآخرين، ويستخدم للتعبير عن المشاعر والمواقف والرغبات والآراء أو الحقوق بطريقة تتلاءم مع الموقف، وفي نفس الوقت، يعمل على احترام سلوكيات الآخرين، ويقوم بحلّ المشكلات الفورية التي قد تظهر خلال الموقف، وفي ذات الوقت يقوم بتقليل احتمالية حدوث مشاكل مستقبلية، ويرتبط السلوك التوكيدي في الغالب مع تقدير الذات، ومع العناصر النفسية اللازمة ليكون الفرد مؤهلاً للعيش في الحياة بطريقة واثقة وتأكيدية.

ويلعب السلوك التوكيدي وتقدير الذات خلال فترة الشباب دوراً مهماً ورئيساً في العلاقات والتفاعلات الاجتماعية المستقبلية، ويُعبّر تقدير الذات عن التقييم الذاتي بشكل مستمر والشعور بالقيمة الذاتية، والأهمية الذاتية، وكيف ينظر الفرد إلى نفسه، كما يعتبر

توكيد الذات وسيلة اتصال مهمة تعبر عن الكيفية التي يقوم بها الشخص بحماية حقوقه دون الإساءة إلى الآخرين أو الإضرار بهم، والتعبير عن مشاعره وأفكاره ومعتقداته بطريقة مباشرة وهادفة ومناسبة. (Lin et al., 2004)

وأشارت دراسات إلى أن الأشخاص الذين يُظهرون سلوكيات توكيدية يمتلكون بشكل عام مستويات مرتفعة من تقدير الذات، حيث يتصرف الأشخاص مرتفعو تقدير الذات بشكل أكثر إيجابية ووعياً، وتسامحاً، وأكثر استقلالية مع الأشخاص الآخرين، كما أنهم يتقبلون الآخرين بسهولة (Ünal, 2012)، كما أن الشخص الذي يتصور نفسه بشكل إيجابي سوف يمتلك مستوى مرتفعاً من تقدير الذات، والذي بدوره يؤثر على نجاحه في العمل أو الدراسة، وفي مهاراته لمواجهة الضغوط، وفي تطوير علاقاته مع الآخرين (Batmaz, Enç & Pektekin, 2001).

يُعرّف توكيد الذات أنه "القدرة على تقديم الفرد لنفسه بدون تردد؛ وأن يكون قوياً وقادراً على التعبير عن مشاعره وآرائه بشكل صريح وصادق، وأن يمتلك مهارات مواجهة الصعوبات والمواقف المعقدة" (Batmaz et al., 2001, p. 13)، ويُعرّف ألبرتي وايمون توكيد الذات بأنه: "السلوك الذي يُمكن الشخص من التصرف بما فيه مصالحه، من أن يدافع عن نفسه بدون قلق غير ضروري، من أن يعبر بحرية عن المشاعر الصادقة وأن يعبر عن حقوقه الشخصية بدون أن ينكر حقوق الآخرين" (غريب، 1995، ص 5).

كما يُعرّف توكيد الذات بأنه: "القدرة على التعبير الملائم عن أي انفعال نحو المواقف والأشخاص فيما عدا التعبير عن انفعال القلق". (إبراهيم، 1994، ص. 203)

وقد عرّف لازروس Lazarus "السلوك التوكيدي assertive behavior بأنه: كفاءة اجتماعية، وأن السلوك غير التوكيدي يمثل عجزاً اجتماعياً والذي يفتقر الأفراد فيه إلى الإستراتيجيات والمهارات السلوكية اللازمة للتكيف مع واقعهم الاجتماعي" (Speed, Goldstein, & Goldfried, 2018, p. 3).

ويُعتقد أن سلوك توكيد الذات هو سلوك بين شخصي ناتج عن العلاقات البين شخصية للحالة المعرفية، وعن حالة من الإدراك الذاتي، كما يُمثل قدرة الفرد في إثبات نفسه، وقدرته على قول كلمة "لا" تجاه الطلبات التي لا يرغب القيام بها، وقد توسع هذا المفهوم خلال العقود الماضية ليشمل الكفاءة الشخصية في الخلافات، والقدرة على الحفاظ

على العلاقات، وقد تساعد مهارات توكيد الذات التي تمارس في بيئة آمنة على تعبير الشخص عن نفسه بشكل أكثر فاعلية. (Adamrita, 2010)

كما يشير توكيد الذات إلى قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره، و آرائه، واعتقاداته، و احتياجاته بشكل مباشر، وصريح، وعلني، من دون انتهاك حقوق الآخرين الشخصية (Unal, 2012)، بالإضافة إلى ذلك يشير إلى القدرة على التعبير عن الانفعالات الإيجابية مثل التعبير عن الشكر، والاعجاب، والود، وحب الاستطلاع، والاهتمام والحب، لذلك يجب أن يكون الإرشاد النفسي متضمناً التدريب على هذا النوع من التعبير. (إبراهيم، 1994).

ويرجع مفهوم توكيد الذات إلى نظرية بافلوف في التعلم الشرطي، وما اكتشفه حول الخصائص الموروثة التي تساعد على تكوين هذا النوع من التعلم، وبناءً على ذلك ميّز بين وظيفتين للجهاز العصبي هما: الاستثارة excitation التي تساعد على الاستجابة الشرطية، والكف inhibition أو معارضة الاستثارة وتقلل من هذه الاستجابة، وبالتالي تمنع التعلم (إبراهيم، 1994)، ولقد استفاد سالتر Salter من هذه النظرية، فتحدث أيضاً عن الاستثارة، لذلك يرى بعض الباحثين أن الكتابات الأولى حول توكيد الذات ترجع إلى سالتر مؤلف كتاب "العلاج بالاستجابة الشرطية Conditioned Reflex Therapy"، وبالرغم من عدم استخدامه لمصطلح "التدريب التوكيدي assertiveness training"، إلا أنه تحدث عن حاجة الشخصيات المثبطة inhibitory personalities إلى تعلم كيفية التعبير عن النفس وما تتضمنه من أفكار ومشاعر بشكل أكثر صراحة، عن طريق استخدام كلمة "أنا". (Speed, Goldstein, & Goldfried, 2018).

ويرى سالتر أن أساس الحياة هو الاستثارة، ولكن بسبب الحياة المدنية والتطور الحضاري يصبح الفرد يعيش في حياة مشروطة وليست طبيعية، لذا يعتبر البعد عن الاستثارة وكف الدوافع الطبيعية هو سبب كثير من المشكلات، وأن التعبير الصريح عن المشاعر والانفعالات من مظاهر الصحة النفسية والعقلية، وبهذا يكون هدف الإرشاد النفسي إزاحة الكف عن طريق إعادة الإشراف وتحرير الانفعالات بحيث يصبح الفرد شخصية مثيرة ذات كفاءة. (باترسون، 1992).

وقد ميز سالتر بين شخصيتين هما: الشخصية المستثارة التي تتسم بالتقائية والإيجابية، والشخصية المكفوفة التي تتسم بالانسحاب والقلق والتقيد بالعادات والتقاليد الاجتماعية. (إبراهيم، 1994).

ورغم أن سالتر يرى أن الكف والاستثارة عمليتان متوازيتان لهما علاقة بالنشاط العصبي، وأن مفهوم التوكيد assertion مرادف لمفهوم الاستثارة، إلا أن وولب أول من اقترح مفهوم الاستجابة التوكيدية، كأحد الاستجابات المستخدمة ضد استجابة القلق، ويشمل مفهوم توكيد الذات قدرة الفرد على التعبير عن استيائه وامتناعه والدفاع عن حقوقه والتعبير عن مشاعره، من ذلك التعبير عن الضيق والسخط، أو الاحترام والتقدير، أو الرفض بأدب (غريب، 1995)، ويرى وولب أن هناك أساليب علاج الكف بالنقيض منها الاستجابات التوكيدية أو الصريحة الواثقة، وهي تشبه استجابة الاستثارة عند سالتر، ولكن الاستجابات التوكيدية هي أكثر تحديداً وشمولاً، ويستخدمها في حالة المشكلات الناتجة عن القلق الذي يسببه التفاعل المباشر مع الآخرين. (باترسون، 1992).

ويرى علماء المدرسة السلوكية أن توكيد الذات سلوك متعلم يمكن اكتسابه عن طريق البيئة، كما يرى علماء النظرية العقلانية الانفعالية أن الأفكار غير العقلانية هي سبب انخفاض توكيد الذات، ويمكن رفعه عن طريق استبدال هذه الأفكار بأفكار عقلانية، بينما يرى علماء التعلم الاجتماعي أن وجود نماذج غير موكدة لذاتها في بيئة الطفل تساعد على اكتساب السلوك غير الموكد، وبالمقابل يمكن تعليم الطفل السلوك التوكيدي بتوفير نماذج لشخصيات تتسم بتوكيد الذات. (المنيزل، 2017)

ويتناسب أسلوب التوكيدية بشكل جيد مع أسلوب العلاج السلوكي الجديد، ولكن يمثل الاسترخاء relaxation، الطريقة الرئيسية فيه، وقد ميّز وولب بين التوكيدية assertiveness والعدوانية aggressiveness، حيث يرى أن التوكيدية هي تأكيد الشخص لذاته من دون المساس بقدر أو بمكانة أو بحق شخص آخر.

(Speed, Goldstein, & Goldfried, 2018)

ويتضمن التدريب الخاص بمهارات توكيد الذات على أساليب سلوكية وأساليب معرفية، مثل: الإلقاء، والتوضيح العملي، والتغذية الراجعة، وتمثيل الأدوار، والتدريب، والتعزيز، والواجبات، والمناقشات الجماعية، والاسترخاء، ومذكرات الدراسة الذاتية، كما تضم أيضاً

أنواعًا من التدريبات الجماعية والفردية، ويُفضل التدريب الجماعي كونه أكثر فائدة مقارنة بالتدريب الفردي، لقدرة أفراد المجموعة لممارسة السلوكيات التوكيدية ضمن مجموعتهم. (Ünal, 2012).

ويعكس مفهوم الاستجابة التوكيدية من الناحية المعرفية عملية إدخال الإدراك ضمن العلاج السلوكي، وهذا بداية التحول من العلاج السلوكي إلى العلاج السلوكي المعرفي، حيث أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أن كلاً من التدريب على المهارات السلوكية وعملية إعادة الهيكلة الإدراكية **cognitive restructuring**، قد ساعدا على زيادة القدرة على توكيد الذات، إذ تعمل الهيكلة الإدراكية على زيادة مستوى توكيد الذات عن طريق خفض القلق الذي يتسبب في حدوث سلوك الابتعاد **avoidance behavior**، بينما يساعد التدريب السلوكي على تعلم كيفية التعبير عن النفس بفاعلية، سواءً بشكل لفظي أو غير لفظي. (Speed, Goldstein, & Goldfried, 2018)

وتوكيد الذات هو سلوك شخصي بين الأفراد، وهو مفتاح العلاقات الإنسانية، وينظر إليه باعتباره مهارة، وقدرة للتواصل مع الآخرين، وقد أشارت الدراسات السابقة إلى أن أهم مشاكل الطلبة في الجامعة هو التوقعات من إقامة علاقات مع الآخرين والحاجة إلى التواصل اللغوي والتعبير عن الذات (Lin et al., 2004).

كما أشارت دراسات إلى أن بعض المواقف الاجتماعية مثل الطلب من شخص غريب في مكان عام أن يطفئ سيجارته، تتطلب مستوى أعلى من التوكيدية مقارنة بمواقف أخرى مثل شكر شخص ما نظير تقديمه مساعدة لحل واجب مدرسي، وهذا يعني أن الصعوبات المتعلقة بالسلوك التوكيدي تكون أقوى عندما يتضمن الموقف نوعاً من الخلاف أو المواجهة. (Sarkova et al., 2013).

ويعتبر السلوك التوكيدي سلوكاً مكتسباً يتطور وفقاً للفرص المتاحة أمام الفرد للممارسة والتصحيح، ويهدف إلى تحقيق الاحترام المتبادل، ويعمل على زيادة احتمالية تلبية الاحتياجات وتقدير الآراء، والحفاظ على العلاقات (Adamrita, 2010)، كما يعتبر توكيد الذات من العوامل المهمة للنمو الشخصي، وتحقيق الأهداف، ويرتبط بالحقوق الشخصية والتعبير عنها بشكل مناسب ومباشر وصادق حتى لا يُفهم بشكل خاطئ وأنه عدوان، ولا يقتصر على حماية الحقوق الشخصية ولكن أيضاً احترام حقوق الآخرين والوعي بهم ومشاركتهم مشاعرهم (لافي، 2017)، ويُشخص بعض الباحثين انعدام السلوك التوكيدي

كعجز في السلوك، إذ لا يعرف الأشخاص في هذه الحالة كيف ومتى ينبغي عليهم استخدام تأكيد مناسب لذاتهم، إلا أن بعض الباحثين يرون أن هذا النقص في التوكيدية راجع إلى المخاوف من العواقب ذات الصلة بالعلاقات الشخصية التي قد تعمل على منع الأفراد من التعبير عن أنفسهم. (Speed, Goldstein, & Goldfried, 2018).

وقد قام ألبرتي وإيمونز Alberti and Emmons عام 1975م بوضع أول كتاب للتدريب على توكيد الذات موجهاً للعامة، عرضاً فيه حق كل فرد في السيادة في حياته الشخصية، والتصرف وفقاً لمصالحه، واعتقاداته، ومشاعره، كما قام عدد من العلماء في نفس السنة بنشر كُتب تعمل على مساعدة الفرد على زيادة القدرة على توكيد الذات في كافة المجالات العملية، منها كتاب سمث Smith الذي نشر فيه قائمة تشمل (10) حقوق لتوكيد الذات والتي ينبغي أن يتمتع بها كل فرد، مع التأكيد على توكيد الذات ضمن العلاقات بين الأزواج، كما قام جاكويوسكي ولينق Jakubowski and Lange عام 1978م بنشر قائمة تضم (11) حقاً من الحقوق الأساسية في توكيد الذات والتي ينبغي أن يتمتع بها جميع البشر، مع تأكيد خاص على حقوق المرأة، حيث تضمنت تلك الحقوق "حق المرأة في أن تُعامل باحترام". (Speed, Goldstein, & Goldfried, 2018).

ويتسم الشخص غير المؤكد لذاته بصعوبة التفاعل وتكوين علاقات اجتماعية، وضعف العلاقات الأسرية، والشعور بالقلق والاكتئاب خاصة في المواقف الاجتماعية، وصعوبة في مواجهة مشاكل العمل، وصعوبة طلب مساعدة الآخرين، وعدم المعارضة والاتفاق مع الآخرين، وعدم القدرة على التعبير عن تدمره، والانطوائية والخجل، وانخفاض تقدير الذات، وقد يقوم بأعمال لا يرغب القيام بها (أبو أسعد والأزيدة، 2015)، والإصرار على الرأي، وتأنيب الضمير إذا صدر منه خطأ، والتقليل من قيمة الذات، والصراعات في العلاقات الشخصية، والشعور بالعجز، والاكتئاب، وتضييع الفرص، والإدمان على العادات السيئة، وكره النفس (المنيزل، 2017).

بينما يتسم الشخص المؤكد لذاته بالقدرة على الدفاع عن حقوقه في المنزل والعمل، والتعبير عن الانفعالات باعتدال، والشجاعة، والقدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين والتفاعل معهم، والقدرة على إدارة الغضب والضغط، والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والسليمة (أبو أسعد والأزيدة، 2015).

بالإضافة إلى الثقة بالنفس، والقدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، والقدرة على بدء وإنهاء العلاقات الاجتماعية، والدفاع عن الحقوق الشخصية والمهنية، والتصرف من منطلق القوة وليس الضعف (أبو سعد والضلاعين، 2013).

كذلك يتسم بالقبول الاجتماعي، ووضوح التبرير، والبساطة والاعتذار في الوقت المناسب، والشعور الإيجابي تجاه الذات والآخرين، وسلامة النفس، والشعور بالرضا والاكتفاء، والقدرة على ضبط النفس (المنيزل، 2017).

وقد قام لازاروس بتحديد أربع قدرات يمتلكها الشخص المؤكد لذاته وهي القدرة على: (أ) التعبير الصريح عن رغباته واحتياجاته، (ب) قول كلمة "لا"، (ج) التعبير الصريح عن مشاعره الإيجابية والسلبية، (د) البدء بالتواصل والبدء بالمحادثة واستمرارها وإنهائها.

(Speed, Goldstein, & Goldfried, 2018)

ويوجد عدد من العوامل المؤثرة على السلوك التوكيدي، يمكن من خلالها فهم هذا السلوك بشكل أفضل، وهذه العوامل مرتبطة بالعلاقات بين الأشخاص مثل الانبساط والانطواء، وتنظيم الذات، وضبط الذات، كما يوجد عوامل نفسية مرتبطة بالخوف الاجتماعية، وعوامل عاطفية مرتبطة بتقدير الذات الاجتماعي. (Sarkova et al., 2013) كما يوجد أبعاد لفظية لتوكيد الذات مثل القدرة على رفض الطلب، وطلب الاستحسان، والتعبير عن المشاعر، والقدرة على بدء وإنهاء المحادثات، كذلك يوجد أبعاد غير لفظية مثل نبرة الصوت، والتواصل البصري، وتعبيرات الوجه، ومحتوى الرسالة المرسلة وتوقيتها.

(لافي، 2017).

4. تعريف توكيد الذات

التوكيد لغة: "التوكيد في اللغة: التوكيد من فعل وكد، توكد وتؤكد: توثق واشتد، التوكيد والأكد الشديد، التواكيد والتأكيد السيور التي يشد بها القربوس، المتوكد القائم المستعد للأمر" (المنجد، 1988م، ص 915).

الذات لغة: "وذاة الشيء عينه وجوهره فهذه الكلمة لغوية مرادفة لكلمة النفس والشيء، ويعتبر الذات اعم من النفس لأن الذات تطلق على الجسم وغيره والشخص لا يطلق الا على الجسم فقط". (المنجد، 1988م، ص 13).

توكيد الذات اصطلاحاً: "إن التوكيد عبارة عن تصريح ذهني أو عملي لنفسك وللعالم من حولك عن كيف تريد لحياتك أن تكون، فالكلمات والأفكار أشياء فعالة، إن حياتك كما هي في الوقت الحالي، عبارة عن شكل ومظهر مادي لكل أفكارك السلبية منها والإيجابي، ويعد التوكيد أداة فعالة في تخلص حياتنا وعقولنا من السلبية، وفي شحذ جهودنا لكي تشكل حياتنا بالطريقة التي نريدها لها" (جيمس، 2001م، ص67).

وتعرف عطية 2004، توكيد الذات "بأنه قدرة الفرد على السلوك الإيجابي بصورة المختلفة سواء في المشاعر أو في الأفكار أو في التصرفات والذي يستطيع الفرد من خلاله الحصول على حقوقه وتحقيق أهدافه". (ص18)

يعرف خليل 2006، توكيد الذات أنه أسلوب ينتهجه ويتضمن قدرته على التعبير عن انفعالاته وآرائه ووجهة نظره حول ما يتعلق بذاته أو بالآخرين وذلك بصورة سوية وإيجابية تكون مقبولة من المجتمع. وهو قدرة الفرد على التعبير الملائم "لفظاً وسلوكاً" عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم أو عدوان". (ص 39)

"وتعرف القطان 1989، التوكيدية بأنها تعبير الفرد عن تلقائياته في العلاقات العامة مع الآخرين أقوالاً في أسئلة وإجابات، وفي حركات تعبيرية وإيماءات وفي أفعال وتصرفات وفي غير تعارض مع القيم والمعايير والاتجاهات السائدة وبدون إضرار غير مشروع بالآخرين ولا بالذات . (ص 71)

كما يعرفها الظاهر 2004م، بأنها قدرة الفرد على تنمية قدراته على التعبير عن مشاعر الحب أو الإعجاب أو التقدير، وأيضاً عن مشاعر الرفض أو الغضب أو الكراهية تعبير لفظية واضحة ومباشرة، أو هي قدرة الشخص على التعبير الملائم "لفظاً وسلوكاً" عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه تجاه الأشخاص والأحداث، والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان. (ص 7)

ويؤكد الشناوي 1988، أن الباحثين يختلفون في تعريف السلوك التوكيدي لكنهم يتفقون إلى حد كبير على مجموعة من الخصائص وهي: أن السلوك التوكيد هو سلوك يرتبط بالعلاقات الشخصية، كما أنه يتضمن التعبير الصادق والمباشر عن الأفكار

والمشاعر الشخصية، وأن السلوك التوكيدي يكون ملائم من الناحية الإجتماعية، وأنه عندما يسلك الفرد بطريقة توكيدية فإنه يأخذ بعين الإعتبار مشاعر وحقوق الآخرين. (ص 43) ويعتبر Wolpe هو أول من اقترح مفهوم التوكيد بدلا من مفهوم الإستثارة، وأوضح وولب أن سبب تفضيله مفهوم التوكيد هو أنه يعتبر أكثر تحديدا للمعنى، وذلك لأن الإستثارة غابة ما تكون متضمنة للعنف والقلق ويعرف والبي السلوك التوكيد بأنه التعبير الملائم لأي انفعال ما عدا القلق اتجاه شخص آخر. (غريب، 1995م، ص54)

وترى الباحثة أن توكيد الذات من أهم المحددات الأساسية للشخصية؛ لما لها من دور في تكوين المعتقدات التي يحملها الشخص حول ذاته، والقيمة التي يعطيها لتلك المعتقدات، وهي نتائج معتقداته الذاتية، والبيئة المحيطة به، وطريقة التنشئة التي تلقاها الفرد والتي بدورها تحدد مدى قدرته على المطالبة بحقوقه والتعبير عن مشاعره. ويضيف الطهراوي 2007، في تفسيره لمعاني توكيد الذات: (ص 30)

- مهارة الفرد في كيفية معالجته للصراعات الإجتماعية والحياتية وما تتطلبه هذه المهارة من القدرة على تقديمه للشكوى أو القدرة على الإستماع والتفاوض والإقناع والإستجابة للإقناع والوصول إلى حل.

- والتوكيدية تتضمن قدرة عالية من الشجاعة وعدم الخوف من التعبير عن الشعور الحقيقي وكذلك قدرته على أن يرفض الطلبات غير المعقولة والضارة وقدرته على قول لا.

5. خصائص السلوك التوكيدي:

1.5. نوعي: يتضمن عدد من المهارات النوعية وهي:

- قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر التي يشعر بها سواء الإيجابية أو السلبية، والأراء المتفقة مع الآخرين، أو المخالفة لهم، وكذلك قدرته على الدفاع عن الحقوق الخاصة والإصرار على ممارستها، والدفاع عن الحقوق الخاصة به، والقدرة على المبادأة بالتفاعل الإجتماعي، ورفض المطالب الغير معقولة بقول لا، جدير بالذكر أن الفرد قد يجد صعوبة في ممارسة فئة، ويسرا في ممارسة فئة أخرى، فالمهارات التوكيدية مكملة لبعضها البعض، فالإمتعاض من سلوك شخص ما يجب أن يتلوه مطالبته بتغيير محدد في سلوكه، والدفاع عن حق يصاحبه التعبير عن مشاعر سلبية (فرج، 1998م، ص56).

2.5. لا ينطوي على إنتهاك حقوق الغير: احرص الباحثون على وضع البعد الإجتماعي في الحساب عند تحديد طبيعة السلوك التوكيدي سعية إلى تقديم تعريف أكثر واقعية لهذا السلوك، فعلى سبيل المثال، تعرف التوكيد بأنها الدفاع عن الحقوق الخاصة، والتعبير عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات على نحو صريح ومباشر، وبطرق مناسبة ليس من شأنها إنتهاك حقوق الآخرين" (الطهراوي، 2007، ص 34).

3.5. فعاليتها نسبية: فمن المعروف أن السلوك التوكيدي وعواقبه يمكن تقييمها على نحو منفصل، فهذا يعني أنه ليس بالضرورة أن يكون السلوك التوكيدي المرتفع فعالا دائما حيث انه من الممكن أن تكون له عواقب سلبية، حيث يتوقف مدى فعاليتها على العديد من المتغيرات مثل المعيار المستخدم في تحديد مدى فعاليتها هل هي الأهداف الموضوعية للسلوك أم الشخص نفسه أم الآخرون وما مدى إدراك الثقافة التي يعيش فيها الفرد للمغزى الحقيقي للسلوك وما هي طبيعة الجزاء الذي تقدمه هذه الثقافة في حال صدور هذا السلوك. (فرج، 1998م، ص 57).

حيث يرى الفقي 2000، أنه يمكن للفرد أن يسامح ولكن في نفس الوقت عليه أن يتعلم من تجاربه السابقة في الحياة، حيث أن الذات السلبية هي التي تعبر عن الغضب وهي التي تأخذ بالتأثر وتعاقب، بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء والسماحة والتسامح مع الآخرين. (ص 71)

4.5. موقفي: تتنوع التوكيدية بدرجة ما كنتيجة للتأثر بموقف بدرجات مختلفة، فمثلا تتأثر بخصائص الطرف الآخر في موقف التفاعل، وخصائص الموقف بما يحتويه من أشخاص آخرين وكذلك الخصائص الفيزيقية، وخصائص السياق الثقافي المحيط، ومدى حثها أو كفها للتوكيدية". (الطهراوي، 2007م، ص 34).

5.5. يتضمن عناصر لفظية وغير لفظية: قد يصدر التوكيد بوصفه وسيلة للتعبير عن مشاعر الفرد وآرائه في صورة إستجابة لفظية مثل: أنا لا أوافق على ما تقوله، أو غير لفظية عن طريق الإشارة أو تعبيرات الوجه، والسلوك المؤكد يعد حصيلة لكل من المكونات اللفظية وغير اللفظية. (فرج، 1998م، ص 55).

6.5. قابلية للتعلم: فالسلوك التوكيدي مكتسب وهو قابل للتعلم، سواء بطريقة نظامية، أو بطريقة ذاتية من الشخص نفسه حيث يكتسب من خلال الخبرات الإجتماعية التي يكتسبها الفرد عبر حياته، بالإضافة إلى محاولة الفرد للتعرض للخبرات التي تساعده على تحسين مستوى توكيده. (الطهراوي، 2007م، ص 34).

من خلال ما سبق ترى الباحثة أن السلوك التوكيدي ملائم من الناحية الاجتماعية مع الحفاظ على مشاعر وحقوق الآخرين، ومن خلاله يعرف الفرد قدر نفسه، ويعترض على التحيز ضده، ويعبر عن غضبه واستيائه، ويشكر بطريقة ملائمة، ويتمسك برأيه الصحيح ويرفض ما لا يفتتح به، ويستطيع التعبير عن الاختلاف مع الآخرين.

وقد نشأت الحاجة إلى تفسير السلوك المؤكد للذات من خلال طريقة استجابة الفرد وتعامله مع المواقف التي تقابله بدءاً من المحادثة وطريقة الرد على الآخرين، ومقارنتها بالسلوك العدواني والسلوك غير المؤكد للذات، ذلك أن أنماط السلوك الثلاثة تشكل خطاً متصلاً وقد فرق العديد من العلماء بين ثلاثة أنماط من الاستجابات السلوكية على النحو الآتي:

- سلوك مؤكد: ويتسم بالتعبير عن الذات، واحترام حقوق الآخرين في التعبير عن ذواتهم، بالإضافة إلى تعبير الفرد عن رأيه.

- سلوك غير مؤكد (سلبي): يظهر عندما يترك الفرد المجال للآخرين ليعتدوا على حقوقه، وغالبا ما يقلل من أهمية نفسه بالتفكير بأن ما يجب أن يقوله ليس صحيحا.

- سلوك عدواني: وهو السلوك الذي يقوم به الفرد للتعدي والهجوم على الآخرين، والتجاوز على حقوقهم وسلبها منهم بغير وجه حق. (مرسي، 2002م، ص 110)

ولقد تزايد الإهتمام في السنوات الأخيرة بدراسة السلوك التوكيدي والتدريب على مهارات إكساب الفرد له وذلك من أجل تنميته لدى الفرد ولمدى أهميته وتأثيره على الحياة النفسية

للفرد، حيث كان في السابق الإهتمام منصب على دراسة مفهوم التوكيد وأبعاده، حيث تبين مدى تأثير السلوك التوكيدي في تدعيم مفهوم الذات، وتحديد الأساليب السلوكية غير السوية في التعامل مع الآخرين، ومدى أهميته في الحفاظ على حقوق الفرد واحترامه لذاته وشعوره بالرضا والثقة بالنفس. (محمد، 2003م، ص 155).

وللسلوك غير المؤكد للذات آثار على شخصية الفرد منها: صراعات في العلاقات الشخصية، والإكتئاب، وشعور بالعجز، وإيذاء للذات، وتضييع الفرص، والشعور بالضغط والتوتر، وعدم القدرة على ضبط الذات، وكره النفس والآخرين، والإدمان على عادات سيئة، والشعور بالوحدة والغضب، أما السلوك المؤكد للذات فإن آثاره على شخصية الفرد تتمثل في: القدرة على حل المشاكل، والشعور الإيجابي تجاه الآخرين وتجاه الذات، والشعور بالرضى والإكتفاء، وخلق وإيجاد الفرص العديدة، والشعور بالإسترخاء والقدرة على ضبط الذات، وحب الذات والآخرين، وأن الأفراد الذين يكبحون مشاعرهم على درجة عالية من القلق والإضطراب النفسي، ذلك لأنهم يفتقرون إلى توكيد ذاتهم، ويتجنبون أي نقاش خوفاً من أن يكشفوا عن إضطرابهم، وعلى العكس من ذلك فالأشخاص الذين لديهم توكيد لذاتهم لا يتجنبون الإتصال المباشر مع الآخرين، بل يسعون إلى العلاقات والمشاركات مع الآخرين، إضافة إلى أن أراءهم وتصرفاتهم تتصف بالإعتدال.

(حسين، 2006م، ص 115).

6. النظريات التي قدمت تفسيرات لتوكيد الذات:

1.6. النظرية التحليلية: تميل معظم نظريات علم النفس إلى الإتفاق بشكل عام على أن توكيد الذات سمة لا تظهر فجأة بل إنه يتشكل لدى الفرد عبر الخبرات المبكرة التي يتعرض لها فهذه الخبرات إما أن تقود إلى تأكيد الذات وإما إلى عدم تأكيد الذات وعلى ذلك لا يتم النظر إلى توكيد الذات على إعتبار أنه سمة تظهر فجأة فسمة توكيد الذات تتطور عند الفرد تدريجياً كنتيجة لتفاعلاته مع المجتمع المحيط به (Kelle, 1979, p. 15) "

وقد أعطى فرويد للأنا مكانة بارزة في نظريته لبناء الشخصية ويرى فرويد أن الأنا تقوم بدور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية إضافة على أنها تقوم بالإحتفاظ بالدوافع النفسية

بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية وبين الدوافع الطبيعية وتقوم الأنا بدور فعال حتى أنها تمتلك الإحتفاظ بين الدوافع والضمير " (زبيدة، 2007م، ص 22).

كما أكد يونج أن الذات ليست مركز الدائرة فحسب، بل هي أيضاً محيطها الذي يضم الشعور واللاشعور، فالذات تتألف من الوعي بطبيعتها الفريدة من ناحية، ومن ناحية أخرى الوعي بعلاقتنا الوثيقة بالحياة كلها، والذات تقع في وضع الوسط بين الشعور واللاشعور وبذلك تكون قادرة على إعطاء التوازن للشخصية كلها وإن أعلى مستوى للتفاعل داخل النفس هو الذات ويحقق الوعي بالذات الوحدة للنفس ويساعد على تكامل كل من الشعور واللاشعور. (غنيم، 1975، ص 532).

2.6. نظرية الذات عند روجرز: "يري روجرز أن الإنسان لديه نزعة فطرية لتحقيق وتوكيد الذات، وأن الأحداث تكتسب معناها من خلال ما يدركه ويفهمه الفرد من تلك الأحداث من معنى وأن تعامل الفرد مع واقعه يكون من خلال كيفية إدراكه وفهمه لهذا الواقع، حيث يقوم الفرد بعمل تقييم لخبراته هل هي ذات قيمة إيجابية أو لا؟ فالفرد يدرك الخبرة التي تتماشى وتنسجم مع نزعته لتحقيق الذات بإعتبارها خبرات ذات قيمة إيجابية والعكس صحيح، وبذلك يتكون عند الفرد حاجة إلى التقدير الموجب للذات" (كفافي، 1999م، ص 409).

"ويرى كارل روجرز أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير ولكن يمكن تغييره وتعديله حيث يرجع سلوك الفرد إلى محاولة توكيد الذات، مما قد يؤدي به إلى تعديل سلوكه بما يتناسب مع ما يحيط به، فإذا كانت البيئة غير داعمة فإن مشكلات هذا الفرد ستزيد وكعلاج لهذه المشكلات يجب أن يتم تزويد الفرد بجو إجتماعي يمكنه من التعبير عن مشاعره، ثم قبول تلك المشاعر وإتخاذ القرار المناسب لها وبالتالي سيؤدي ذلك إلى مزيد من الصحة والقوة. (الزعيبي وآخرون، 2008م، ص 10-44).

ويعتبر روجرز سوء التكيف حالة من التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية ويحدث هذا عندما يجد الفرد صعوبة في إظهار الحب والإحترام للآخرين، لذلك يجد نفسه محبطة، فالفرد يسير في حياته بناء على إدراكه في تمييز طبيعته، والإدراك يتحدد بالطريقة التي يعكس الفرد بها نظرتة إلى نفسه وما يحيط به، ويشير روجرز إلى أن تقدير الذات العالي ومفهوم الذات الإيجابي يتأتیان من خلال قبول الوالدين للأبناء وتقديرهم تقديراً إيجابية

غير مشروط ويعني التقدير الإيجابي غير المشروط قبول الطفل واحترامه كما هو دون شروط، كما أن التقدير الإيجابي يؤدي إلى نمو وارتفاع تقدير الذات للأبناء، ليس معني التقدير الإيجابي غير المشروط هو غياب الضوابط المفروضة على الطفل ولكن هذا يعني أن الأب والأم يهيان الجو النفسي للطفل الذي يتم من خلاله قبول الطفل وتقديره كما هو دون شروط مما يتيح له تقديره لذاته وتحقيقه لها (العامرية، 2014م، ص18).

7. أنماط التوكيدية:

تتفاوت أنماط التوكيدية في مدى فاعليتها، تبعاً للمدى الذي يمزج الفرد فيه توكيده باستجابات أخرى، ذات طابع اعتذاري أو تبريري أو تفسيري لكي تخفف من حدته، وتجعله أكثر قبولاً، وتتمثل أبرز تلك الأنماط فيما يلي كما يوضحها : (العجلة، 2012م، ص62)

- التوكيدية الأولية: وفيها يعبر الفرد عن مشاعره وآرائه بشكل مباشر ويقوم بالدفاع عن حقوقه على النحو الذي لا يتضمن استخدام مهارات إجتماعية أخرى مصاحبة للتوكيد والقدرة على الإقناع.

- التوكيدية المتعاطفة: ويظهر هذا النوع من التوكيدية عندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد حساساً حيث يسبق العبارة التوكيدية التي يقولها الفرد عبارات منخفضة، تعبر عن تقدير وجهة نظر الآخر التي لا يتفق معها، وإظهار الإمتنان له حتى يتضاءل ويقلل من رد فعله السلبي، حيال ما سيقوله الفرد من عبارات توكيدية.

- التوكيدية التصاعدية: وهذا النمط من التوكيدية قائم على مبدأ إقتصاد الجهد، فما يمكن مواجهته بمستوى توكيدي أقل لا داعي لأن نستخدم فيه قدراً أكبر من التوكيدية وهذا يعتمد على طبيعة الموقف والشخص الذي يتم الحوار معه.

- التوكيدية التصادمية: وهذا النمط من التوكيدية يظهر عندما تتعارض كلمات الطرف الآخر مع أفعاله أو مع حاجات الفرد، حتى يشعر بأنه تصرف بطريقة غير مناسبة.

خلاصة الفصل:

يتضمن توكيد الذات الكثير من التلقائية، والحرية في التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية معاً، فتوكيد الذات يساعدنا على تحقيق أكبر قدر من الفاعلية والنجاح عندما ندخل في علاقات اجتماعية مع الآخرين نكون فيها فاعلين ولدينا القدرة على الحوار وتبادل الآراء بحيث لا نكون ضحايا المواقف خاطئة من صنع الآخرين، حيث جسد لنا رسولنا الكريم لنا كمسلمين قوة اليقين في شخصه، والثبات على المبدأ وعدم الخوف من الباطل.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. مجتمع وعينة الدراسة
3. أدوات الدراسة
- 3-1- الصدق والثبات لمقياس مركز الضبط
- 3-2- الصدق والثبات لمقياس توكيد الذات
4. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعدها انتهينا من الجانب النظري الذي هو أساس لأي دراسة علمية مما يتضمنه من نظريات علمية وتراث معرفي مكتوب حول الظاهرة من طرف العلماء والمختصين في الجانب الميداني هو المحك للبحث العلمي، ويعمل على التأكيد من صحة تطبيق الاختبارات والفرضيات والوصول الى اهداف الدراسة اما بالتحقق أو النفي.

فالبحث الميداني هو دراسة يعدها الطالب تتكون من مهارات وشروط ومناهج وادوات لجمع البيانات وهو ما سيتضح في هذا الفصل.

1. منهج الدراسة:

تقتضي طبيعة الدراسة تحديد منهج يتلائم معها ويخدمها في تحليل نتائجها وفي هذه الدراسة قمنا باختيار المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة باعتباره ملائماً لطبيعة الموضوع لأننا نسعى إلى الكشف عن مركز الضبط وعلاقته بتوكيد الذات، من خلال المقابلة والملاحظة، وتعرف دراسة الحالة بأنها:

مجموعة من الوسائل الهامة يمكن من خلالها جمع بيانات متعددة وشاملة عن الفرد مما يتيح فهم سلوكه أو المشكلة التي يعاني منها ومن خلالها يتم جمع بيانات كثيرة تتعلق بالحالة من حيث تاريخها وأعرافها وفيها يتم الاتصال المباشر بين الأفراد للحصول على بعض المعلومات كما يتم اللجوء إلى السجلات والوثائق الطبية والأكاديمية.

(عماد عبد الرحيم الزغول، 2006، ص 46)

2- مجتمع وعينة الدراسة

طريقة اختيار العينة:

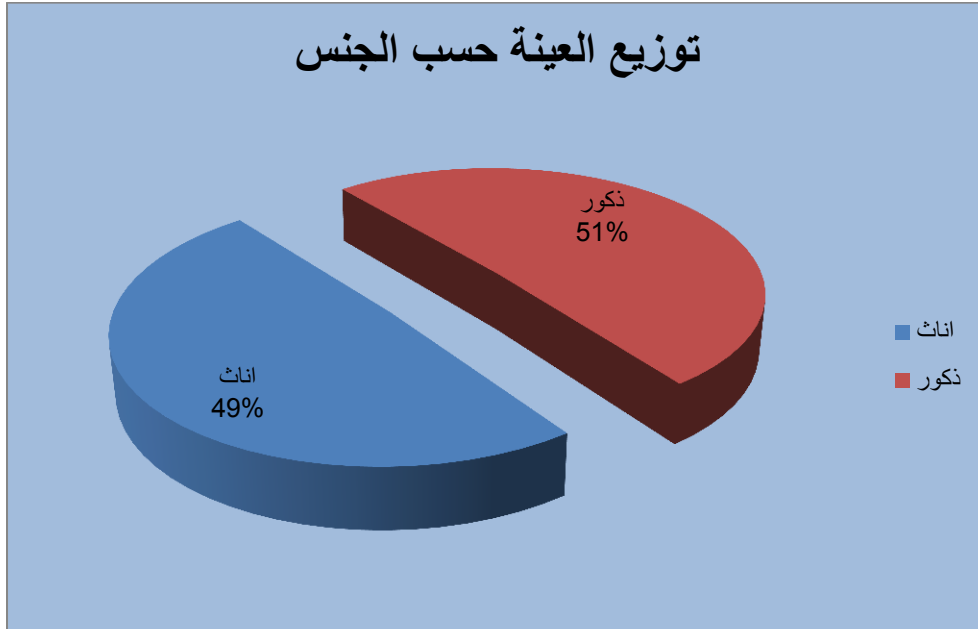
وهي اختيار العينة الكلية التي أجري عليها البحث واختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم السحب ل 61 طالبا وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية كعينة أساسية للدراسة. وتوزعت أفراد هذه العينة على الشكل التالي كما هو موضح في الجدول رقم (01):

جدول رقم (01)

يمثل نسبة عينة الدراسة من حيث الجنس

الجنس			
اناث		ذكور	
النسبة%	العدد	النسبة%	العدد
49.00 %	30	51.00 %	31

شكل رقم (01) يمثل توزيع العينة حسب الجنس



3. أداة الدراسة:

مقياس مركز الضبط:

يشتمل المقياس الذي طوره موسى جبريل على 24 زوجا من الفقرات يعبر 18 زوجا منها على اتجاهات داخلية وخارجية، وتعتمد طريقة الإجابة لافراد العينة على اختيارهم لاحد الخيارين في الإجابة من كل زوج، وتمثل درجة الاختبار مجموع الإجابات التي يختارها المستجيب والتي تعبر عن اتجاه خارجي، حيث يمثل ال 0 ادنى قيمة وتمثل 18 اعلى قيمة لاتجاه الضبط الخارجي.

الدراسة الاستطلاعية: للتأكد من الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة قمنا بالتطبيق على عينة استطلاعية قوامها 30 طالبا وطالبة لم يدخلو ضمن العينة الأساسية للبحث.

الخصائص السيكومترية لمقياس مركز الضبط:

أ- الصدق:

أ- صدق المقارنة الطرفية

جدول رقم (02)

يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج "ت"

الدالة الاحصائية	القيمة المعيارية	ت المحسوبة	ع	م	ن	مجموعات المقارنة
دالة عند مستوى 0.05	0.00	10.24	1.18	17.68	08	العليا
			2.41	10.23	08	الدنيا

يتبين من الجدول (02) أن قيمة "ت" المحسوبة (10.24) والقيمة المعيارية 0.00 وهي قيمة اقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه توجد فروق بين المجموعة العليا وبين المجموعة الدنيا والمقياس يميز بين أطرافه ومنه فهو صادق .
ب- الثبات:

حساب قيمة الفا كرومباخ

جدول رقم (03)

يوضح معامل الثبات "الفا"

معامل الثبات	
قيمة الفا كرومباخ	عدد البنود
0.84	21

و من نتائج الجدول رقم (03) يتبين أن المقياس يتمتع بثبات يمكن الوثوق فيه .

مقياس توكيد الذات: من اعداد الباحث "أحمد عبد اللطيف أبو سعد" حيث يتكون المقياس من 29 بندا يجاب عليها ضمن 6 بدائل هي "تعبّر عني تماما" وتتال 1 درجة و"تعبّر عني" وتتا درجتين و"تعبّر عني الى حد ما" وتتال 3 درجات و"لا تعبّر عني الى حدما" وتتال 4 درجات و"لا تعبّر عني" وتتال 5 درجات و " لا تعبّر عني على الاطلاق" وتتال 6 درجات، وتترواح العلامة الكلية للمقياس بين (29- و 87) حيث كلما اقتربت النتيجة من 87 كان المفحوص يفتقر الى توكيد ذات قوي والعكس صحيح.

الخصائص السيكومترية لمقياس توكيد الذات:

جدول رقم (04)

يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج "ت"

الدالة الاحصائية	القيمة المعيارية	ت المحسوبة	ع	م	ن	مجموعات المقارنة
دالة عند مستوى 0.05	0.00	09.41	1.56	96.32	08	العليا
			2.28	56.12	08	الدنيا

يتبين من الجدول (04) أن قيمة "ت" المحسوبة (09.41) والقيمة المعيارية 0.00 وهي قيمة اقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه توجد فروق بين المجموعة العليا وبين المجموعة الدنيا والمقياس يميز بين أطرافه ومنه فهو صادق .

ب- الثبات:

حساب قيمة الفا كرومباخ

جدول رقم (05)

يوضح معامل الثبات "الفا"

معامل الثبات	
عدد البنود	قيمة الفا كرومباخ
29	0.81

و من نتائج الجدول رقم (05) يتبين أن المقياس يتمتع بثبات يمكن الوثوق فيه .

4. الأساليب الإحصائية:

قمنا بتفريغ الاستبيان في برنامج الاحصائي spss والتي من خلاله تمت جميع العمليات الاحصائية انطلاق من الصدق والثبات نهاية بالاختبارات.

خلاصة الفصل:

نستخلص من هذا الفصل عرضاً للإجراءات الميدانية للدراسة هو أن هذا الفصل المنهجي يعتبر العمود الفقري الذي تقوم عليه الدراسة أو البحث ككل، فمن خلاله تمكنا من الإحاطة الشاملة بمختلف جوانب الموضوع وذلك بعد إجراء مقابلات مع المفحوصين ساعين لتحقيق أهداف دراستنا.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة

2. تفسير نتائج الدراسة

1. مناقشة نتائج الدراسة

2. عرض النتائج:

الفرضية الرئيسية: توجد علاقة بين مركز الضبط وتوكيد الذات لدى افراد العينة
المعالجة الإحصائية لدراسة هذه العلاقة رصدت لنا النتائج التي يبينها الجدول التالي:
جدول رقم (06) يبين معامل الارتباط بين مركز الضبط وتوكيد الذات في الدراسة

المتغيرات المقاسة	ن	م	ع	ر	القيمة المعيارية (sig)	الدالة الاحصائية
مركز الضبط	61	10.55	03.46	0.21	0.18	غير دالة احصائيا
توكيد الذات		61.44	16.83			

خلال الجدول المبين أعلاه يظهر المتوسط الحسابي للعينة من حيث مركز الضبط مقدر ب 10.55، وفي توكيد الذات مقدر ب 61.44، بينما الانحراف المعياري قدر ب 3.46 في مركز الضبط و 16.83 في توكيد الذات، أما نتائج معامل الارتباط ليبرسون فقدر ب 0.21 . حيث أن القيمة المعيارية هي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 المقدر ب 0.18 وهذا ما يثبت أنه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين توكيد الذات و مركز الضبط، وجاءت العلاقة سلبية؛ بمعنى أنه كلما انخفضت قيم مركز الضبط ارتفعت قيم توكيد الذات والعكس صحيح.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق بين الجنسين في مركز الضبط

نص الفرضية الجزئية الأولى: لا توجد فروق بين الجنسين في مركز الضبط والجدول رقم (07) يوضح ذلك .

الجدول رقم(07): يمثل الفروق بين الجنسين حسب طبيعة مركز الضبط

الجنس	ن	قيمة T TEST	القيمة المعيارية (sig)	الدلالة الاحصائية
ذكر	31	1.27	0.70	غير دال
أنثى	30			

ويتبين من الجدول أن قيمة T TEST تقدر بـ (1.27) والقيمة المعيارية sig 0.70 وهي قيمة أكبر من مستوى دلالة إحصائية 0.05 و(0.01) وعليه لا توجد فروق بين الجنسين في مركز الضبط. ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض فرضية البحث H1 لتحققها.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق بين الجنسين في توكيد الذات

نص الفرضية الجزئية الأولى: لا توجد فروق بين الجنسين في توكيد الذات والجدول رقم (08) يوضح ذلك

الجدول رقم(08): يمثل الفروق بين الجنسين حسب توكيد الذات

الجنس	ن	قيمة T TEST	القيمة المعيارية (sig)	الدلالة الاحصائية
ذكر	31	3.12	0.25	غير دال
أنثى	30			

ويتبين من الجدول أن قيمة T TEST تقدر بـ (3.12) والقيمة المعيارية 0.25 sig وهي قيمة أكبر من مستوى دلالة إحصائية 0.05 و(0.01) وعليه لا توجد فروق بين الجنسين في توكيد الذات. ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض فرضية البحث H1 لتحققها.

2. تفسير نتائج الدراسة:

من خلال ما سبق تم تفسير النتائج كما يلي:

أنه توجد علاقة ارتباطية بين مركز الضبط وتوكيد الذات. بحيث إن هذه الفرضية التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين مركز الضبط وتوكيد الذات، توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً، وهذا بالقيم المتحصل عليها، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاختبار مركز الضبط 10.55، وهي قيمة قريبة من المتوسط النموذجي للمقياس، وقيمة 61.44 بالنسبة لتوكيد الذات، وهي قيمة مرتفعة بالنسبة للمتوسط النموذجي للمقياس، وبلغ معامل الارتباط بيرسون r التجريبية = 0.21 وهي قيمة دالة إحصائياً بارتباط سلبي مقارنة ب r الجدولية المقدره 0.18 عند درجة الحرية 116 ومستوى الدلالة 0.05؛ بمعنى أنه كلما انخفضت قيم مركز الضبط ارتفعت قيم توكيد الذات، أي أن أصحاب الضبط الداخلي هم الذين يتميزون بتوكيد الذات المرتفع، وأصحاب الضبط الخارجي هم الذين يتميزون بتوكيد الذات المنخفض.

كما أن من سمات ذوي مركز الضبط الداخلي؛ السمات الانفعالية والمزاجية التي تتوفر على خصائص تجعله يتحكم في الأحداث المتمثلة في الثقة بالنفس والاكتفاء الذاتي والطموح، المثابرة والجدية وهي سمات يتصف بها ذوي توكيد الذات المرتفع .

هذا ما يبين بوضوح العلاقة الموجودة بين (مصدر) مركز الضبط وتوكيد الذات، حيث أن سمات ذوي الضبط الداخلي هي من سمات ذوي توكيد الذات المرتفع، فكلما كان الفرد يعتقد في نتائج سلوكه ومصدرها أنها من العمل والجدية، والمثابرة، والقدرة بصفة عامة، كان مسؤولاً عن نتائج عمله، ويخطط لنجاحه، وبلوغ أهدافه، فيكتسب من خلالها مفهوماً إيجابياً لذاته، وبالتالي توكيدها، وإعطاء القيمة اللاتقة لسلوكه، ولنتائجها، فيكون له توكيد مرتفع من جراء ما توصل إليه من نتائج وتحمل للمسؤولية.

وأخيراً من المصادر الداخلية للسلوك التي تجعل الفرد يكتسب الشخصية القوية، والالتزان الانفعالي، وتوكيد الذات المرتفع.

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

ومما سبق نستنتج من هذه الدراسة ما يلي:

- أخذت عينة الدراسة والتي تتميز بالضبط الخارجي وتقدير الذات المنخفض من بناء الباحث يعني بتعديل مركز الضبط وتغييره من داخلي إلى خارجي، وتتبع حيثياته وتغييراته.
- وضوح تغيير الأفكار والمعتقدات، من السلبية والهروب من الواقع التي تعتمد على الاتكال والتبرير، إلى أفكار ومعتقدات إيجابية مسؤولة معتمدة على قدرات الفرد ومسطرة لأهدافه.

- انعكس أثر مركز الضبط على توكيد الذات بالرفع والاثبات وفرض مكانة صاحبها.
- استقرار الجانب الانفعالي عند مواجهة الاختبارات، وهذا تأكيدا وتيقنا لما توصلت إليه الدراسة الإحصائية التي أجريت على الفروق بالتدرج.

إن الحفاظ على أفراد المجتمع هو الحفاظ على أفكاره بالإصلاح والتعديل، وليس بتوفير العتاد والماديات، والبحث في أفكاره وأهدافه قبل البحث في المناهج والبرامج، وإلا كان التطابق مستحيل بين منهج رفيع وماديات حديثة وتفكير هروبي، اتكالي، انهزامي عند مواجهة أبسط المشكلات والعقبات.

الخاتمة

الخاتمة:

ما يمكن ذكره من خلال نتائج دراستنا، إن الإنسان يساق بأفكاره إما إلى النجاح بصلاحتها أو إلى الفشل بطلاحتها، واللامعقول فيها هو أن يبقى بفكرة أنه لا يستطيع تغييرها أو التخلص من ماضيه السلبي لأنه هو الذي يحدد الحاضر، والمعقول هو أن التغيير موجود والتعديل مورود وإلا لما بقيت الحياة حبيسة الأفكار البدائية .

ومن هذا كان ضبط الأفكار والبحث في مركزها ومصدرها ونوعها وإصلاح ما فسد منها بالتصحيح والتعديل بعد الوقوف على مواطن الخطأ والانحراف، وعن العلاقة التي تربطها بالذات، إما إلى سمو وتوكيد مرتفع باعتماد الفرد على ما بداخله من ضبط، أو إلى انحطاط والتدلل إذا كان الفرد يعتمد على غيره ومحيطه، وكذا البحث في العلاقة التي تربطها بالانفعال والقلق في مواجهة المواقف الاختبارية، فيكون الارتباك والتخوف إذا كان الضبط خارجي، أو الاتزان والتوافق إذا كان الضبط داخلي.

إن الوقوف على عينة من فئة الطلاب واخضاعها لدراسة مركز الضبط أكدت لنا وجود علاقة ارتباطية بين مركز الضبط، توكيد الذات، حيث أثبتت نتائجها أن ذوي توكيد الذات المرتفع هم الذين يتقصدون الضبط الداخلي على عكس ذوي توكيد الذات المنخفض إذ هم الذين يعتقدون في الضبط الخارجي .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولاً: الكتب

1. إبراهيم، عبد الستار (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادينه تطبيقه. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع
2. أبو أسعد، أحمد، والأزيدة، رياض (2015). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي. عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير
3. أحمد محمد خالق (1987) سيكولوجية الذات والتوافق. مصر. دار المعارف
4. باترسون، س. هـ (1992). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي (ط2) (ترجمة حامد الفقي). الكويت: دار القلم
5. بركات علي راجح 2009 نظرية جوليان زوتر في التعلم الاجتماعي المعرفي جامعة ام القرى مكة المكرمة
6. بشير معمريه 2009 مركز الضبط والصحة النفسية وفق الاتجاه السلوكي المعرفي، المكتبة المصرية، مصر.
7. بهادر، سعدية 1983 من أنا. الكويت، مؤسسة الكويت للتقيد العلمي.
8. جابر بني جودة (2004) علم النفس. عمان. مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع
9. حامد زهران (1977) اختبار مفهوم الذات. القاهرة. عالم الكتاب.
10. حامد زهران (1997) الصحة النفسية و العلاج النفسي. الاسكندرية. مركز الكتاب.
11. حامد عبد السلام زهران (1984) علم النفس الاجتماعي (ط5) القاهرة. عالم الكتب.
12. حسين، طه عبد العظيم. 2006. مهارات توكيد الذات. مصر، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
13. داوود ناجي 2001 صفات الافراد ذوو المركز الداخلي والخارجي
14. الديب، محمد علي 1998 الخدمة الإجتماعية مع الأسرة والطفولة والمسنين. ط2. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
15. رمضان القذافي (1994) سيكولوجيا الإعاقة. طرابلس. الجامعة المفتوحة
16. سهير كامل احمد (2000) التوجيه و الإرشاد النفسي. مصر. مركز الإسكندرية للكتاب.

قائمة المراجع

17. الظاهر احمد قحطان (2004) مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق. الاردن. دار وائل للنشر
18. عبد الفتاح دويدار (1999) سيكلوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات. بيروت. دار النهضة العربية
19. عزت قرني (2001) الذات و نظرية الفعل. القاهرة. دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع.
20. علاء الدين كفاقي (ب.س) الارشاد الاسري. بيروت دار النهضة العربية
21. غريب، عبدالفتاح غريب (1995). مقياس توكيد الذات: التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير (ط2). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية
22. فيتس وويليام (1998) مقاس تنسي لمفهوم الذات. ترجمة صفوت فرج، سهير كامل. الإسكندرية. مركز الإسكندرية للكتاب
23. محمد محروس الشناوي (1998) العلاج السيكلوجي الحديث أسسه و تطبيقاته. القاهرة. دار الضياء
24. المحمدي مروان 2004 الأفكار العقلانية وغير عقلانية بوجهة الضبط الداخلي الخارجي جدة جامعة ام القرى مكة.
- ثانيا: المذكرات**
25. أبوا ناهية صلاح الدين محمد 1974 موضوع الضبط وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية والمعرفية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة عين شمس.
26. بن الزين نبيلة 2005، مركز الضبط لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسيا مذكرة ماجستير ورقلة.
27. الحربي فاطمة 2004 علاقة الخجل بوجهة الضبط والدافع للإنجاز لدى المراهقات من الطالبات المرحلتين المتوسط و الثانوي بمدينة الرياض رسالة ماجستير جامعة الملك سعود الرياض.
28. لافي، حكمت توفيق (2017). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بتوكيد الذات لدى الطلبة في منطقة القدس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان، الأردن

قائمة المراجع

29. منيرة منصور 2007، الخجل وعلاقته بوجهة الضبط الداخلي والخارجي لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة مكة رسالة ماجستير .

30. المنيزل، وعد غالب (2017). القدرة التنبؤية لتوكيد الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي بالاستقواء الالكتروني لدى طلبة الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن

ثالثا: المجالات

31. أبو سعد، أحمد، والضلاعين، أنس (2013). فاعلية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد وإدارة النزعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي. مؤته للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 28 (6)، 46-84.

32. علي حسين حجاج 1989 نظريات التعلم ، دراسة مقارنة ، صدرت السلسلة في يناير.

رابعا: المراجع باللغة الأجنبية

33. Adamrita, C. (2010). The effects of Gestalt and cognitive-behavioral therapy group interventions on the assertiveness and self-esteem of women with physical disabilities facing abuse. Unpublished doctoral dissertation, Wayne State University, Detroit, Michigan, US.

34. Batmaz, M., Enç, N., & Pektekin, Ç. (2001). Self-esteem, assertiveness and decision-making skills of critical care nurses in Istanbul. Critical Care Nursing in Europe, 1 (1), 13-15.

35. Hall g et lindsey g : psycholoanality, john wiley et sons.1987.new york

36. Lin, Y., Shiah, I., Chang, Y., Lai, T., Wange, K., & Chou, K. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. Nurse Education Today, 24, 656-665

قائمة المراجع

37. Speed, B., Goldstein, B., & Goldfried, M. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25 (1), 1-20.

الملاحق