

مقترح لبرنامج إرشادي (معرفي سلوكي) يسعى لتنمية مهارة توكيد الذات لدى ضحايا التنمر المدرسي في التعليم المتوسط

A proposal for a counselling program (cognitive-behavioural) that seeks to develop the skill of self-affirmation among victims of school bullying in intermediate education

جامعة الحاج لخضر باتنة /الجزائر	توجيه وإرشاد	بن زروال رانية* Benzeroual Rania benzeroual05@gmail.com
DOI: 10.46315/1714-011-003-040		

الإرسال: 2021/02/03 القبول: 2021/04/25 النشر: 2022/06/16

ملخص:

تمثل عنوان الدراسة في مقترح لبرنامج إرشادي (معرفي سلوكي) يسعى لتنمية مهارة توكيد الذات لدى ضحايا التنمر المدرسي في التعليم المتوسط ومن أهداف الدراسة وضع تصور مقترح لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي يسعى الى تنمية مهارة توكيد الذات لدى ضحايا التنمر المدرسي في التعليم المتوسط بهدف تنمية مهارة توكيد الذات لديهم، سيكون المنهج المناسب للدراسة هو المنهج التجريبي ذو المجموعة الضابطة والتجريبية، تكون مجتمع الدراسة من ضحايا تلاميذ التنمر من التعليم المتوسط ويتم الاعتماد على الأداتين التاليتين: مقياس ضحايا التنمر المدرسي، البرنامج الإرشادي المقترح الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، توكيد الذات، التنمر المدرسي.

Abstract:

The title of the study is represented in a proposal for a counseling program (cognitive-behavioral) that seeks to develop the skill of self-affirmation among victims of school bullying in intermediate education, and among the objectives of the study is to develop a proposed conception of a cognitive-behavioral counseling program that seeks to develop the skill of self-affirmation among victims of school bullying in intermediate education in order to develop a skill They have self-affirmation, the appropriate approach for the study will be the experimental curriculum with the control and experimental group, the study community will be victims of school bullying from intermediate education, and the following two tools are relied upon: the school bullying victims scale, and the proposed counseling program

Key words: counseling program; Self-affirmation; victims of school bullying.

1- مقدمة (Introduction):

تشكل البيئة التعليمية الإطار النفسي والاجتماعي السائد في المؤسسة التعليمية، إذ أنها نتاج للموارد المادية والبشرية، و تضم مجموعة من الممارسات الإدارية والتعليمية والعلاقات الاجتماعية التفاعلية في تلك المؤسسة، ويتضمن ذلك العلاقة بين المتعلم والمعلمين وعلاقات المتعلمين مع بعضهم البعض وتكمن أهمية البيئة التعليمية الفعالة في أنها تربي النظرة الايجابية للذات بحيث تضمن النجاح لكل متعلم وتوفر له الثقة بقدراته وإمكاناته على التعلم والانجاز وتشير الدراسات الى أن الطالب لا ينمو نموا سليما إلا إذا توافرت له بيئة تعليمية مليئة بالمشورات التي تغذي طاقته وتعمل على تنمية قدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية، وكما نعلم انه من المستحيل أن نجد بيئة تعليمية خالية من المشكلات والنقائص ومن ناحية أخرى فان البيئة التي لا توفر الأمن الانفعالي للمتعلم تؤدي إلى شعورهم بالقلق والغضب والإحباط والتوتر وقد يتطور هذا الشعور إلى فقدان الثقة بالذات في العلاقات الاجتماعية بالأقران (القداح وعربيات، 1، 2013)، ويعد سلوك الاستقواء أكثر أشكال العنف رواجاً في المدارس على المستوى العالمي حسب بعض الباحثين وبدأ الاهتمام بدراسة سلوك الاستقواء في السبعينات من القرن الماضي وأصبح موضوع التنمر من الموضوعات التي تحظى باهتمام متزايد في العديد من البلدان خاصة بعد الدراسات التي قام بها العالم دان اولويس Dan olweus في السويد والنرويج، حيث أصبحت هذه المشكلة في تزايد مستمر رغم جهود التوعية على مستوى المدرسة والمجتمع. ففي استراليا يتعرض متعلم من بين 6متعلمين في المرحلة العمرية بين التاسعة والسابعة عشر للاعتداء مرة واحدة أسبوعياً على الأقل أما في المدارس الأمريكية فهناك ما يقارب 2.1مليون طالب يمارسون التنمر وفي مدارس جنوب إفريقيا قام ليانج وآخرون 2007 بدراسة هدفت إلى التعرف على نسبة انتشار التنمر وتوصلوا إلى إن نسبته 36.2% بحيث 8.2% مستقوين و19.3% ضحايا الاستقواء و7.8% مثلوا فئة مستقوي/ضحية(الخوالدة، 1، 2011) والاستقواء يحدث عندما يتعرض طفل او فرد ما بشكل مستمر إلى سلوك سلبي يسبب له الألم، ينتج عن عدم التكافؤ في القوى بين فردين يسمى الأول مستقو والأخر ضحية وقد يكون التنمر جسماً او لفظياً او انفعالياً ويبدو ان له طبيعة خفية إذ ان حالات التنمر التي تحدث في معظم المدارس يصعب إدراكها واكتشافها بسبب السرية التي تحيط بها فمعظم ضحايا التنمر لا يخبرون أحدا عما يحدث لهم خوفاً من حدوث عقوبات وإساءات مستقبلية (أبو غزال، 89، 2009) وقد أشارت الدراسات إن لسلوك التنمر آثار سلبية على المتنمر وضحيته إذ يعاني كل منهما دنياً في الصحة النفسية

وفقدان الثقة، وتدني تقدير الذات ومشكلات في تكوين صداقات يمكن الوثوق بها كما يصبح الضحية مكتئبا ومشوشا ويصاب بالقلق والأرق ويصبح عنيفا ومنسجما وقد تعمم مشاعر الضحية على معظم أوائه في البيت والمدرسة ومع جماعة الرفاق وقد تدوم هذه الأثار لفترة طويلة في حياة الفرد. (الخوالدة422، 2011) ويميل ضحايا الاستقواء أيضا إلى الهدوء والحذر وعدم الأمن والحساسية الزائدة ويمتازون بمهارات ضعيفة في الاتصال وحل المشكلة وهم يفتقرون إلى المهارات التوكيدية (أبو غزال، 91، 2009)، ومن بين هذه المهارات مهارة توكيد الذات وهي من بين المهارات الاجتماعية المهمة في الاتصال والتواصل مع الأخر ويقصد بها قدرة الطفل على التعبير الملائم - لفظا وسلوكا- عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه تجاه الأشخاص والأحداث والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان، ويرتكز على تقدير الفرد لذاته وعلى إحساس الفرد بتقدير الأخرين له، كما يعني تأكيد الذات التعبير عن الحاجات والانفعالات والمشاعر والمعتقدات (لفظا وسلوكا) بحرية والتمسك بالحقوق الشخصية المشروعة بطرق مناسبة دون محاولة السيطرة على الأخر أو التحكم فيه أو التقليل من شأنه أو اهانتة (آل هاشم، 4، 2013) لهذا جاءت الدراسة في محاولة اقتراح برنامج ارشادي سلوكي معرفي يسعى لتنمية مهارة توكيد الذات لدى ضحايا الاستقواء في التعليم المتوسط وذلك من خلال الاجابة عن التساؤل التالي :

ماهي صيغة البرنامج الارشادي المقترح لتنمية مهارة توكيد الذات لدى ضحايا الاستقواء في

التعليم المتوسط ؟

-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية المتغيرات النفسية التي تتطرق اليها فمتغير توكيد الذات يعتبر من أهم المتغيرات التي من شأنها أن تعزز ثقة الضحية بنفسه كما نلفت انتباه المختصين في علم النفس التربوي والمدرسي إلى أهمية توكيد الذات في حياة الضحية من أجل بناء شخصية سوية خاليا من الاضطرابات النفسية والمشاكل المختلفة، وفرد واثق بنفسه وبقدراته من خلال اقتراح برنامج ارشادي يعني مهارة توكيد الذات لدى ضحايا الاستقواء في التعليم المتوسط .

3-أهداف الدراسة :

-اقتراح برنامج ارشادي لتنمية مهارة توكيد الذات لدى ضحايا التنمر المدرسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط .

4-التعريف بمصطلحات الدراسة :

البرنامج الارشادي : يعد البرنامج الحالي تصور مقترح يسعى لتنمية توكيد الذات والأمن النفسي لدى ضحايا التنمر المدرسي وهو عبارة عن مجموعة من المعارف العلمية والخبرات والأنشطة التي تقدم للمتدربين (تلاميذ) عن طريق مجموعة من الجلسات المستمدة إستراتيجيتها وفنياتها من النظرية السلوكية والمعرفية

مهارة توكيد الذات : عرفه يرسون وسيبترج انه القدرة على التعبير عن مشاعر الفرد ورغباته وأرائه ومعتقداته بأمانة ووضوح والسماح للأخر بذلك أيضا. (الحلاق، 47، 2007)

ضحايا التنمر: تلك المجموعة من التلاميذ المستهدفة من قبل المستقيين سواء أكان ذلك بصورة مباشرة أم غير مباشرة جسميا أو لفظيا أو إتلاف ممتلكاتهم (أبو غزال، 422، 2010)

5-الدراسات السابقة :

دراسة مقداي (2004) التي هدفت إلى التعرف على فاعلية استراتيجيات العلاج باللعب والتدريب التوكيدي في خفض القلق والتعرض إلى الإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المساء إليهم. في هذه الدراسة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب التوكيدي والمجموعتان التجريبية الأخرى والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية من تلقوا التدريب (محمد مقداد، 2015)

دراسة جلاس: Glass, 1977: استهدفت الدراسة معرفة فعالية التدريب على توكيد الذات عند الطلبة غير المؤكدين لذواتهم باستخدام مقياس التعزيز الذاتي، توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الأفراد في المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية (أمل الخالدي، ، 2002، 53)

*- دراسة موسى سليمان صالح أبوزيتون (2004) هدفت الدراسة إلى استقصاء فعالية التدريب على تأكيد الذات في خفض درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق وتنمية مهارات المراهقين في تأكيد ذواتهم والتعرف على الضغوطات التي تمارسها جماعة الرفاق على المراهقين وتؤدي بهم إلى القيام بسلوكات تتناقض مع توجهات الوالدين وقيم المجتمع ومن نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً على تأكيد الذات والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تأكيد الذات وفي درجة الانقياد لضغوطات جماعة الرفاق وتدل هذه النتائج على أن برنامج التدريب على تأكيد الذات كان فاعلاً في تنمية مهارات المراهق في تأكيد ذاته وفي خفض درجة انقياده لضغوطات جماعة الرفاق. (موسى زيتون، 2004)

-الاطار النظري :

أ-البرنامج الإرشادي : يعرف البرنامج الإرشادي بأنه : " عبارة عن مجموعة من الأنشطة والفعاليات والتجارب التي تمارسها المدرسة والأجهزة التربوية وتخططها، لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية، لأنه لا يمكن تصور وجود جماعة دون أن يتضمن وجودها برنامج تخطط له وتنفذه وتتابعه وتقيم نتائجه مما يبرز دور البرنامج كجهاز تفاعل تربوي واجتماعي ". (صباح باقرة وآخرون، 2001:140)

يعرفه حامد زهران (1998 : 499) أيضا بأنه : "برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، سواء فرديا أو جماعيا، لجميع من تضمهم المدرسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعقل، ولتحقيق التوافق النفسي داخل المدرسة وخارجيا، ويقوم بتخطيطه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين".

ب- خطوات إعداد البرنامج الإرشادي :

- 1- تحديد أهداف البرنامج الإرشادي .
 - 2- تحديد محتوى البرنامج الإرشادي.
 - 3- تحكيم البرنامج.
 - 4- حدود البرنامج.
 - 5- تحديد الوسائل والطرق والفنيات المستخدمة لتحقيق الأهداف.
 - 6- تحديد ميزانية البرنامج.
 - 7- تحديد الخدمات التي يقدمها البرنامج.
 - 8- تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج.
 - 9- تحديد إجراءات تقييم البرنامج.
- (حماد بن علي الحمادي – عادل عبد الفتاح الهجين، 2009 : 20)

ج-صعوبات أو المشكلات التي تواجه البرامج الإرشادية :

- إحجام بعض المشاركين في البرنامج عن الإجابة على كل أسئلة الاختبار .
- إستجابة البعض من المشاركين قد تكون غير حقيقية .
- الحالة النفسية للمشاركين في البرنامج (الخجل) قد تعكس سلبيا على تعبيرهم عن مشكلاتهم بصراحة .

- عدم الاهتمام بالبرنامج بالنسبة للمسترشدين.
- جهل المرشد بعملية التخطيط للبرنامج والأساليب المناسبة لجمع البيانات .
- عدم اهتمام الإدارة بالإرشاد النفسي وبالبرنامج وجعلها محدودة .
- رفض بعض المسترشدين الاستفادة من خدمات البرنامج (تسرب العينة) .
- صعوبات عملية التقييم (مكلفة وتتطلب وقتا) .

ب-مهارة توكيد الذات :

يعتبر جوزيف وولي (joseph wolpe) مؤسس مفهوم توكيد الذات. إلا أن أول من أشار إليه وبلوره على نحو علمي، وكشف عن مضمونه الصحي هو سالتر (salter) عام 1949 ضمن كتاباته عن العلاج بالفعل المنعكس، ورأى أن هذا المفهوم يمثل خاصية او سمة شخصية عامة، إذ توافرت في الإنسان يكون توكيديا، وفي حال عدم توفرها يصبح عاجزا عن تأكيد نفسه في المواقف الاجتماعية، وقد استفاد (joseph wolpe) من كتابات سالتر بما قدمه عن مفهوم التوكيد في كتابه العلاج النفسي بواسطة الكف المتبادل عام 1958 حيث يعتبر هذا الكتاب من أكثر التطبيقات العملية للنظرية السلوكية (الحلاق، 38، 2007)، وقصد وولي wolpe في هذا العام بمصطلح توكيد الذات حصول الفرد على حقوقه كاملة، وحرية التعبير الانفعالي دون خوف ودون المساس بحقوق الآخرين، ثم سرعان ما عدله 1983 وعرفه على " أنه قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته كما تحدث في المواقف المختلفة ومع أشخاص عديدين، ويظهر هذا التعبير في صورة سلوكية مقبولة اجتماعيا".

وطور وولي نظريته بمشاركة زميله لازاروس ونشر كتابا بعنوان 'أساليب العلاج النفسي' عام (1966) حيث أعاد صياغة مفهوم توكيد الذات ونتيجة لذلك فقد بدأ الاهتمام بالبرامج التدريبية التي تعمل على تنمية مهارات تأكيد الذات وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من قصور في المهارات الاجتماعية، وكان هذا المفهوم مقتصر على قدرة الفرد على التعبير عن المعارضة بالغضب والاستياء والامتناع تجاه شخص آخر أو موقف من مواقف العلاقات الاجتماعية، إلا أن هذا المفهوم قد اتسع ليشمل كل التعبيرات الاجتماعية المقبولة اجتماعيا للإفصاح عن الحقوق والمشاعر الشخصية، كرفض الطلبات غير المعقولة، والتعبير عن الضيق والسخط والاشمئزاز، والتعبير الصادق عن الاستحسان والإعجاب والتقدير والاحترام والتعبير عن البهجة (بن جديد، 2016، 38-40)

وعرف أبو سريع 1996 تأكيد الذات بأنه مجموعة من الاستجابات الايجابية التي توضح قدرة الفرد على التعبير الخارجي الحر عن انفعالاته وآرائه وحقوقه وعن المشاعر الفردية والعاطفية وغيرها من مشاعر القلق وإعطاء الأوامر والسيطرة على سلوكياته والثقة بالنفس أي أن توكيد الذات حافظ مضاد لنزعات الفرد العصابية أما عليان (1993) عرف تأكيد الذات بأنها التعبير بشكل ايجابي عن المشاعر الايجابية مثل (استحسان، تقبل، اهتمام، ود، مشاركة، صداقة، إعجاب) أو عن المشاعر السلبية مثل (رفض، عدم تقبل، الم استياء، حزن، شك، ريبة، أسى) وذلك دونما تردد أو تراجع أو المرور بأي قدر من القلق وكذلك دونما إضرار غير مشروع بالآخرين أو بالذات. (أل هاشم، 13، 2013)

ج-ضحايا التنمر:

يرى (اولويس) الباحث النرويجي الذي يعتبر الأب المؤسس للأبحاث حول التنمر في المدارس، أن الطالب يصبح ضحية للتنمر عندما يتعرض بصورة متكررة وطول الوقت لأفعال سلبية من جانب واحد أو أكثر من المتنمرين، ويشير إلى أن معنى التعبير أفعال سلبية، يجب أن يحدد أكثر فيقول أنه سالب عندما يحاول شخص ما متعمداً أن يلحق الأذى بشخص آخر، والأفعال السالبة يمكن أن تكون بالكلمات مثلاً: بالتهديد، التوبيخ، الإغظة والشتائم، ويمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي كالضرب والدفع والركل، أيضا يمكن أن تكون الأفعال السالبة بدون استخدام الكلمات أو التعرض الجسدي مثل. التكشير بالوجه أو الإشارات غير اللائقة، بقصد وتعمد عزل الفرد من المجموعة أو رفض الاستجابة لرغبته (الخفاجي، 36، 2014) ويقصد بالطلاب الضحايا Victims هم أولئك الذين لم تؤهلهم قدراتهم الجسمية أو البدنية والنفسية (الثقة بالنفس، والاعتدال على التصرف بفاعلية في المواقف الطارئة) من رد العداء الواقع عليهم بسبب قصور مهاراتهم الاجتماعية، وعجزهم عن التصدي والتحدي أمام من سولت لهم أنفسهم (المتنمرين) الاعتداء على حرمة أجسادهم بإهانتهم، وإذلالهم، والتحقير من شأنهم ووضعهم تحت ضغط يشعرون من خلاله أنهم لا حول لهم ولا قوة (عبد العال، 2007، 50). في حين رأى كل من سميث وشارب (Smith & Sharp, 1994) أن الطالب يصبح ضحية التنمر في البيئة المدرسية حينما يتعرض بصورة مستمرة لبعض السلوكيات السلبية من قبل طالب آخر أو من قبل مجموعة من الطلاب، كاللتنابز بالألقاب الجارحة، أو العبارات غير اللائقة، أو تحريض الأقران على نبذ الضحية وعدم التعامل معه أو التحدث إليه (العدالي، 62، 2014) والأفراد الضحايا يتصفون بالإذعان، والقلق،

والضعف، والحذر، والحساسية الزائدة، والهدوء، وقلة الشعبية، وضعف المهارات الاجتماعية، والافتقار إلى المهارات التوكيدية وتقدير ذات منخفض. (جرادات، 2008، 110).

7-التصور المقترح للدراسة التطبيقية :

أ-التصور المقترح لمنهج الدراسة : ستعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي لأنه الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة.

ب-التصميم التجريبي المقترح : سيتم اختيار في هذه الدراسة التصميم التجريبي ذو المجموعة الضابطة والتجريبية بتطبيق قياس قبلي وبعدي على المجموعتين وقياس بعدي بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط مع مراعاة تكافؤ المجموعتين .

ج-عينة الدراسة: تلاميذ التعليم المتوسط يتم تطبيق عليهم مقياس ضحايا التنمر المدرسي لاستخراج الضحايا وبعد ذلك تطبيق البرنامج المقترح .

8-مقترح البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية مهارة توكيد الذات لدى تلاميذ ضحايا الاستقواء في التعليم المتوسط

أ-مصادر بناء محتوى البرنامج :

تم إعداد البرنامج من خلال الاطلاع على بعض البرامج التي أدرجت كدراسات سابقة كدراسة موسى سليمان أبو زيتون 2004 الذي سعى من خلالها إلى وضع برنامج التدريب على تأكيد الذات لتطوير مهاراتهم في التعبير بصراحة ووضوح عن رغباتهم واهتماماتهم وأفكارهم، ودراسة جميل محمود الصمادي ودراسة أنس صالح الضلاعين 2011. وبعض الكتب التي تناولت مفهوم التدريب وأساليبه وذلك للاستفادة منها في طريقة تصميم البرنامج، والإطار النظري الذي ألقى الضوء على المتغيرين ضحايا التنمر وتوكيد الذات وتم اشتقاق الإطار العام للبرنامج وفنياته من أساليب النظرية السلوكية والمعرفية

ب- الأساس التي يقوم عليها البرنامج :

يقوم البرنامج الحالي على أسس وهي كالتالي :

الأسس الفلسفية : يقوم البرنامج على أسس فلسفية وهي ان السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة بمعنى السلوك مكتسب عن طريق التعلم وان سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة .

الأسس الاجتماعية: يسعى البرنامج إلى إكساب ضحايا التنمر المدرسي مهارة توكيد الذات ليحقق لهم التوازن في علاقاتهم مع أقرانهم .

الأسس النفسية: يسعى البرنامج أن يكسب التلاميذ (ضحايا التنمر المدرسي) مهارة توكيد الذات ليكونوا أكثر توافقاً ويتمتعون بالصحة النفسية كما يجب مراعاة الخصائص النفسية والانفعالية والاجتماعية للمتعلمين

ت-أهداف البرنامج الإرشادي :

الأهداف الفرعية :

بناء الألفة وتوثيق التعارف بين الباحثة والمتدربين – أن يتعرف التلاميذ على البرنامج

- تزويد التلاميذ بأهداف البرنامج والمدة التي يستغرقها

- الاتفاق على مواعيد الجلسات وأماكنها

- محاولة كسب ثقة التلاميذ

- تقديم تعاريف لمفهوم السلوك التوكيدي

- تقديم خصائص الشخص التوكيدي والشخص الغير مؤكد لذاته

- محاولة التمييز بين السلوك التوكيدي والسلوك العدواني

- التعرف على أهمية الاتصال اللفظي والغير لفظي في خلق سلوك مؤكد للذات

- التعرف على معنى الاسطوانة المشروخة – ممارسة الأعضاء أسلوب الاسطوانة المشروخة من خلال لعب الدور

- تدريب التلاميذ على كيفية التعامل مع المستقوي لرفع توكيد الذات لديهم باستخدام أسلوب الاسطوانة المشروخة

- تنمية توكيد الذات عن طريق تدريبهم على الإفصاح عن مشاعرهم الايجابية والسلبية .

- تدريبهم أكثر على الإفصاح عن المشاعر

- تدريب التلاميذ على الرفض التوكيدي

- تنمية توكيد الذات للتلاميذ وذلك بتنمية مهارة الاتصال البصري

- تدريب التلاميذ على التعبير عن آرائهم بحرية بدون خوف أو تردد.

ث- الفنيات المستخدمة في البرنامج :

المحاضرة : يعتبر أسلوب المحاضرة من أكثر الأساليب استخداما في العملية الارشادية التي تستهدف أساسا توصيل المعلومات من طرف واحد لمجموعة صغيرة أو كبيرة من المستمعين (الزهراني 23.2010).

المناقشة : تعتبر من الاستراتيجيات اللفظية ، حيث تسمح بتفاعل لفظي بين طرفين أو أكثر داخل المحاضرة ، بين الطالب والمعلم ، بين عدد من الطلاب أنفسهم.تحت إشراف المعلم وتوجيهه (وهي بذلك تتيح للطلاب فهم أعمق للمادة العلمية وتتيح لهم نشاط وفاعلية لا تتوافر في إستراتيجية المحاضرة (الزهراني 23.2010)

لعِب الدور: هي إحدى أساليب التعليم والتدريب التي تمثل سلوكا واقعيًا في موقف مصطنع ، ويتمص كل من المشاركين في النشاط التعليمي احد الأدوار التي توجد في الموقف الواقعي ، ويتفاعل مع الآخرين في حدود علاقة دوره بأدوارهم(الوعاني 18.2009)

النمذجة : يقصد بها تحويل تلك المعلومات التي يحصل عليها من النموذج إلى استجابات ومن ثم يمكن أن يؤدي ذلك إلى تغيير السلوك(المعروف 66.2005).

التعزيز: وهي من أهم فنيات النظرية السلوكية وهو عبارة عن إثابة المتدرب على السلوك الصحيح والتالي تثبيته (زيتون 391.2001).

الواجب المنزلي : يقصد بالواجبات المنزلية المهمات والأنشطة يكلف المعلمون طلابهم بها بحيث يتم انجازها في المنزل

(زيتون 522.2001) وتعمل هذه الفنية على توجيه وتشجيع المتدرب على تنفيذ بعض الواجبات مما يمكنه من

تعميم المتغيرات الايجابية التي يكون قد أنجزها مع المدرب (سعفان 18.2007)

ج-خطوات بناء وتنفيذ البرنامج الارشادي :ومن بين ضمن الخطوات الي يجب مراعاتها ماييلي :

-تحديد أهداف البرنامج لكل برنامج أهداف عامة وهي أهداف الارشاد وأهداف خاصة بكل برنامج ارشادي تختلف باختلاف الزمان والمكان .

-دراسة شاملة لحاجات أفراد الفئة المستهدفة وذلك لتحديد الأساليب والطرق والاستراتيجيات المناسبة

-تحديد الامكانيات المتوفرة والامكانيات الناقصة والتي يجب توفيرها

-الاعلام من خلال شرح فكرة البرنامج للافراد المشاركين فيه

- اختيار محتوى البرنامج الإرشادي والمتكون من المهارات والأنشطة والمعارف .
- التحكييم على البرنامج الإرشادي أي عرضه في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين قبل استخدامه وذلك بهدف التأكد من صلاحيات محتوى جلساته
- تحديد الاجراءات التنظيمية للبرنامج الإرشادي وتتضمن الجدول الزمني والمكان الذي ينفذ فيه البرنامج وعدد المشاركين
- تنفيذ البرنامج الإرشادي
- ملخص البرنامج الإرشادي المقترح :

رقم الجلسة	عنوان الجلسة والفتيات المستخدمة فيها	إجراءاتها
الأولى بتاريخ	الجلسة التمهيدية (التعارف) الفنية :مناقشة، محاضرة الزمن: 60د	ترحب الباحثة بالمتدربين (التلاميذ)وتعرفهم بنفسها وتتيح الفرصة لكل عضو ليقدم نفسه بالطريقة التي يريدتها كما توضح الباحثة للمتدربين أهداف البرنامج والمدة التي يستغرقها ومحاولة كسب ثقة المتدربين لتكوين علاقة طيبة تسمح باستمرار البرنامج قبل إنهاء الجلسة لابد من الاتفاق على موعد الجلسة القادمة وشكرهم على الحضور .
الثانية	السلوك التوكيدي الفنية: مناقشة، محاضرة، تعزيز الزمن: 60د	ترحب الباحثة بالمتدربين وتشكرهم على الحضور وجمع استمارة التقييم ثم الشروع في المحاضرة وذلك بتقديم تعاريف لمفهوم السلوك التوكيدي وشرح مختلف الخصائص التي تميز كل من المؤكد لذاته والغير مؤكد والعدواني وتوضح وتميز بين الشخص المؤكد لذاته والعدواني وذلك بتقديم أمثلة مثلا :عندما يتعرض التلميذ لمضايقة من أحد التلاميذ ..فلاستجابة العدوانية هي أن تهزه بشدة من المرة الأولى التي يخطئ فيها أو تدفعه ..أما السلوك التوكيدي بان توضح له عدم رضاك وتضايقتك من تصرفه وريغبتك منه وعدم تكرار مثل هذا السلوك وتحاول الباحثة أن تعزز الإجابات التي تصدر من المتدربين ثم في الأخير تقدم الواجب المنزلي وتوزع استمارة التقييم وتشكرهم على الإصغاء وتتفق معهم على موعد الجلسة القادمة
الثالثة	معوقات توكيد الذات الفنية: محاضرة، مناقشة الزمن: 60د	ترحب الباحثة بالمتدربين وتشكرهم على الحضور ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي وجمع استمارة التقييم ثم الشروع في المحاضرة بمناقشة الأسباب والعوائق التي تمنعنا من التصرف بطريقة توكيدية للذات والإشارة إلى أن ضحايا التنمر لديهم انخفاض في توكيد الذات . كذلك تتحدث عن أهمية الاتصال اللفظي والغير لفظي في خلق سلوك مؤكد للذات. ثم في الأخير تقدم الواجب المنزلي وتوزع استمارة التقييم وتشكرهم على الإصغاء وتتفق معهم على موعد الجلسة القادمة
الرابعة	تنمية توكيد الذات عن طريق أسلوب الأسطوانة المشروخة الزمن: 90د	ترحب الباحثة بالمتدربين وتشكرهم على الحضور ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي وجمع استمارة التقييم ثم تعرف المتدربين على أسلوب الاسطوانة المشروخة، تدرب المتدربين على كيفية التعامل مع المستقوي باستخدام فنيات توكيد الذات وأساليبه مثلا الاسطوانة المشروخة بالاعتماد على بعض الأمثلة ثم تطلب منهم أن ينقسموا اثنين اثنين ويكتبوا لها بعض المواقف التي صادفوها في حياتهم اليومية وطريقة التعامل معها بواسطة أسلوب الاسطوانة المشروخة ثم يقوموا بلعب أدوار تلك المواقف وتعزز كل من

	<p>محادثة</p> <p>قام بها على أكمل وجه</p> <p>ثم في الأخير تقدم الواجب المنزلي وتوزع استمارة التقييم وتشكرهم على الإصغاء وتتفق معهم على موعد الجلسة القادمة</p>	
الخامسة	<p>التدرب على الإفصاح</p> <p>عن المشاعر الايجابية والسلبية (1) الزمن 90:د</p> <p>الفتيات: مناقشة، محاضرة، تعزيز</p>	<p>ترحب الباحثة بالمتدربين وتشكرهم على الحضور ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي وجمع استمارة التقييم: تجري المدربة /المدرّب محاضرة بسيطة عن التعبير عن المشاعر سواء كانت ايجابية أو سلبية (انزعاج .استياء لوم .مدح.ثناء .شكر).تقوم المدربة بإجراء حوار مع المتدربين كل على حدى وتلاحظ طريقة الاستجابة التي يستجيبون لها وتصححها وتحاول إشراك المتدربين في إبداء آرائهم وتعزيزها. ثم في الأخير تقدم الواجب المنزلي وتوزع استمارة التقييم وتشكرهم على الإصغاء وتتفق معهم على موعد الجلسة القادمة</p>
السادسة	<p>التدرب على الإفصاح</p> <p>عن المشاعر الايجابية والسلبية (2)</p> <p>الفتيات: مناقشة، لعب دور الزمن: 90د</p>	<p>ترحب الباحثة بالمتدربين وتشكرهم على الحضور ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي وجمع استمارة التقييم ثم تقوم بكتابة مجموعة من المواقف التدريبية على السبورة وتحاول ان تطلب منه لعب دور تلك المواقف مع التأكيد على ضرورة التنوع في الاستجابات وفي الأخير تفتح نقاش مع المتدربين ثم في الأخير تقدم الواجب المنزلي وتوزع استمارة التقييم وتشكرهم على الإصغاء وتتفق معهم على موعد الجلسة القادمة</p>
السابعة	<p>تنمية توكيد الذات</p> <p>عن طريق الرفض التوكيدي(1)</p> <p>الفتيات: نموذج، تعزيز، نمذجة، واجب منزلي</p> <p>الزمن: 90د</p>	<p>ترحب الباحثة بالمتدربين وتشكرهم على الحضور ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي وجمع استمارة التقييم تقوم المدرّب بعرض نماذج على شكل فيديو لأشخاص مؤكدين لذواتهم يتحاورون مع أفراد ويرفضون الطلبات التي لاتناسبهم أو لا يريدون القيام بها . ثم في الأخير تقدم الواجب المنزلي وتوزع استمارة التقييم وتشكرهم على الإصغاء وتتفق معهم على موعد الجلسة القادمة</p>
الجلسة الثامنة	<p>تنمية توكيد الذات</p> <p>عن طريق الرفض التوكيدي(2)</p> <p>الفتيات: نموذج، تعزيز، لعب الدور واجب منزلي</p> <p>الزمن: 90د</p>	<p>ترحب الباحثة بالمتدربين وتشكرهم على الحضور ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي وجمع استمارة التقييم ثم تقوم المدربة بتدريبهم على مواقف تدريبية منها :</p> <p>الموقف الاول : عندما يلح عليك احد زملائك لتتدخل معه وتسانده في خلافه مع احد الطلاب وأنت لا ترغب في ذلك أو انه قد يتسبب لك بضرر معين كيف سيكون ردك ؟</p> <p>الموقف الثاني :عندما تجد اسمك مسجلا في قائمة نشاط معين لا ترغب في أن تلعبه ولكن المعلم يحاول جاهدا إقناعك لتكون عضوا في المجموعة .ماهو موقفك ؟؟ تقوم المدربة بتصحيح الاستجابات وعرض الاستجابات التوكيدية المناسبة من خلال لعبهم للأدوار .</p> <p>ثم في الأخير تقدم الواجب المنزلي وتوزع استمارة التقييم وتشكرهم على الإصغاء وتتفق معهم على موعد الجلسة القادمة</p>
الجلسة التاسعة	<p>تنمية توكيد الذات</p> <p>عن طريق التدريب على مهارة الاتصال البصري (2)</p> <p>الفتيات : لعب الدور، تعزيز، واجب منزلي، مناقشة الزمن: 90د</p>	<p>ترحب الباحثة بالمتدربين وتشكرهم على الحضور ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي وجمع استمارة التقييم ويهدف التعرف على أهمية الاتصال البصري تطلب من كل اثنين ان يجلسا بشكل معارض أي ظهر الأول مقابل ظهر الثاني، ثم تطلب منهما ان يتحدثا في موضوع ما لمدة 5 دقائق، وبعد ذلك منهما ان يعودا كما كانا سابقا وهكذا حتى يقوموا كل الأعضاء بالتمرين وبعدها تطرح المدربة عليهم أسئلة</p>

الجلسة العاشرة	تنمية توكيد الذات عن طريق التدريب على مهارة الاتصال البصري (1) لعب الدور، تعزيز، واجب منزلي، مناقشة الزمن: 90د	ترحب الباحثة بالمتدربين وتشكرهم على الحضور ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي وجمع استمارة التقييم ثم تقوم المدرية بتقسيم المتدربين إلى فردين فردين ويطلب منهم إجراء حوار بينهم وتحاول أن تركز على ضرورة التواصل البصري بينهم فإذا لاحظت أن احدهم لا ينظر إلى زميله أثناء الحديث تقوم بتدريبه على النظر إلى زميله الذي يحدثه لان النظر مباشرة للطرف الأخر بطريقة مريحة ولفترة زمنية مناسبة يوحي للأخر بالثقة والتوكيدية ثم في الأخير تقدم الواجب المنزلي وتوزع استمارة التقييم وتشكرهم على الإصغاء وتتفق معهم على موعد الجلسة القادمة .
الجلسة الحادية عشر	تنمية توكيد الذات عن طريق تدريبهم على التعبير عن رأيهم الفنيات: لعب الدور، تعزيز، واجب منزلي الزمن: 90د	ترحب الباحثة بالمتدربين وتشكرهم على الحضور ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي وجمع استمارة التقييم تقوم الباحثة بكتابة مواقف مختلفة على السبورة وتطلب من كل متدرب أن يلعب الدور مع زميله بدون أن تقدم لهم الاستجابة التي يجب أن يقوموا بها بل ترك لهم الحرية لكي تعرف مدى قدرتهم على توكيد ذواتهم وتقوم بتعزيز الاستجابات المؤكدة .
الجلسة الثانية عشر	الجلسة الختامية الفنيات: محاضرة، مناقشة الزمن 60د	الترحيب بالمتدربين وتقديم الشكر لهم على الحضور ثم نلخص محتويات البرنامج التدريبي الذي تم تقديمه بمشاركة المتدربين ثم تفتح مجال لمناقشة مدى استفادتهم من البرنامج وإبداء رأيهم في البرنامج ككل والتأكيد على ضرورة الاستفادة مما قدم لهم في البرنامج وجمع استمارة التقييم وتوزيع الاستبيان على المتدربين . وفي الأخير الاتفاق على موعد القياس التبعي

4. **خاتمة:** تعتبر البرامج الإرشادية برامج نفسية تعليمية منظمة في ضوء أسس وفنيات علمية تتضمن منظومة مهارات معرفية سلوكية وانفعالية وكذا نشاطات ومفاهيم، ويتم من خلال تدريب جماعي أو فردي أو هو مجموعة من الخطوات المخططة والمنظمة والتي ترمي إلى تحقيق أهداف معينة وفي هذه الدراسة تم اقتراح البرنامج المقترح لتنمية مهارة توكيد الذات والتي تعتبر من بين المهارات الاجتماعية المهمة في الاتصال والتواصل مع الأخر ويقصد بها قدرة الطفل على التعبير الملائم -لفظا وسلوكا- عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه تجاه الأشخاص والأحداث والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان، ويرتكز على تقدير الفرد لذاته وعلى إحساس الفرد بتقدير الآخرين له، كما يعني تأكيد الذات التعبير عن الحاجات والانفعالات والمشاعر والمعتقدات (لفظا وسلوكا) بحرية والتمسك بالحقوق الشخصية المشروعة بطرق مناسبة دون محاولة السيطرة على الأخر أو التحكم فيه أو التقليل من شأنه أو اهانتته وهذه المهارة مهمة لضحايا التنمر لكي يستطيعوا أن يتغلبوا على مخاوفهم من المستقوي .

****-المصادر والمراجع**

- أبو غزال، معاوية محمود (2009). الاستقواء وعلاقته بالشعور بالوحدة والدعم الاجتماعي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، م (5)، ع 2، الأردن.
- الحلاق، إقبال (2007) توكيد الذات واثره في التكيف الاجتماعي –مذكرة ماجستير، جامعة دمشق.
- الخالدي، أمل ابراهيم حسون (2002). أثر برنامج إرشادي في تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات. رسالة ماجستير. كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
- الخفاجي، ادهم رجب محمود (2014). أثر برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى ضحايا التنمر المدرسي. رسالة ماجستير. كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية.
- الخوالدة، محمد خلف (2011). فاعلية التدريب لتوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء. مذكرة لنيل درجة الماجستير. كلية الدراسات العليا. الجامعة الاردنية .
- الزهراني، بندر بن سعيد بن دخيل الله (2010) دور الدورات التدريبية في تطوير المهارات التدريبية لمعلمي التربية الفنية من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية
- عبد العال، تحية محمد أحمد (2006).القلق الاجتماعي لدى ضحايا مشاغبة الأقران في البيئة المدرسية. مجلة كلية التربية جامعة بنها، المجلد السادس عشر، العدد (68)
- القداح، محمد وعربيات بشير (2013)القدرة التنبؤية التعليمية في ظهور الاستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في المدارس الخاصة في عمان. مجلة جامعة النجاح للأبحاث. المجلد 28. العدد 44. الأردن
- ال هاشم، شريفة بنت قاسم بن صديق (2013).تأكيد الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات بمدارس محافظة مسقط. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوة.