**توكيد الذات وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات التربية العملية بجامعة أم القرى**

سلوى عبدالمحسن عبدالله المجنوني

أستاذ مساعد بقسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى

**الملخص:**

 هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين توكيد الذات وتقدير الذات لدى طالبات التربية العملية بجامعة أم القرى، حيث طُبِّق مقياس توكيد الذات لوولب ولازاروس (Wolpe & Lazarus, 1966)، تعريب غريب (1983)، ودليل تقدير الذات لهودسون (Hudson, 1994) تعريب الدسوقي (2004)، وذلك على عينة مكونة من (239) طالبةً من طالبات التربية العملية بجامعة أم القرى، متوسط أعمارهنَّ (25,15) وانحراف معياري (2,769). ودلت النتائج على وجود فروق في تقدير الذات بين منخفضي توكيد الذات وكلٍّ من متوسطي ومرتفعي توكيد الذات، في اتجاه منخفضي توكيد الذات الأقل تقديرًا لذاتهم، وبين متوسطي ومرتفعي توكيد الذات في اتجاه متوسطي التوكيد الأقل تقديرًا لذاتهم. كما كان مستوى توكيد الذات لأفراد العينة متوسطًا، بينما كان تقدير الذات فوق المتوسط، كما استطاع توكيد الذات التنبؤ بتقدير الذات (0,505= β).

**الكلمات المفتاحية:** توكيد الذات، التوكيدية، تقدير الذات.

**The relationship between assertiveness and self-esteem in female students enrolled in practicum education at Umm Al-Qura University**

**Salwa Abdulmohsen Abdullah Al-Majnooni, (Ph.D)**

**Assistant Professor of Psychology**

**College of Education, Umm Al-Qura University**

**Abstract:**

 The present study aims to investigate the relationship between assertiveness and self-esteem in female students enrolled in practicum education at Umm Al-Qura University. The Assertiveness Scale developed by (Wolpe & Lazarus, 1966) (translated by Ghareeb, 1983) as well as the Index of Self Esteem (Hudson, 1994) (translated by Eldesoki, 2004) have been distributed to a sample consisting of (239) female students enrolled in the Practicum Education Course at Umm Al-Qura University (average age 25.15 and with a standard deviation of 2.769). Findings show that there are differences in the level of self-esteem between students with low assertiveness levels and between students with average and high assertiveness levels, where students with low assertiveness levels scored the lowest levels in self-esteem. Whereas students with average assertiveness levels scored lower levels in self-esteem compared to students with high assertiveness levels. The level of assertiveness for the members of the sample was average, whereas the level of self-esteem was above average. Moreover, assertiveness could predict self-esteem (β= 0.505).

**Keywords**: Assertiveness, Self-Assertion, Self-Esteem.

**المقدمة**

 يعتبر السلوك مجموعةً من المهارات الاجتماعية التي تصدر عن الفرد عند تفاعله مع الآخرين، ويُستخدم للتعبير عن المشاعر والمواقف والرغبات والآراء أو الحقوق بطريقة تتلاءَم 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 مؤهلًا للعيش في الحياة بطريقة واثقة وتأكيدية.

 ويلعب السلوك التوكيدي وتقدير الذات خلال فترة الشباب دورًا مهمًّا ورئيسًا في العلاقات والتفاعلات الاجتماعية المستقبلية، ويُعبِّر 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 الدراسات السابقة إلى أن الأشخاص الذين يُظهرون سلوكيات توكيدية يمتلكون بشكل عام مستويات مرتفعة من تقدير الذات، حيث يتصرف الأشخاص مرتفعو تقدير الذات بشكل أكثر إيجابية ووعيًا، وتسامحًا، وأكثر استقلالية مع الأشخاص الآخرين، كما أنهم يتقبلون الآخرين بسهولة Ünal, 2012))، كما أن الشخص الذي يتصور نفسه بشكل إيجابي سوف يمتلك مستوى مرتفعًا 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).

 وقد عملت الحركة النسوية وحركات المطالبة بالحقوق المدنية على زيادة الاهتمام بتوكيد الذات وخصوصًا في المجموعات المهمشة مثل: النساء والأقليات العرقية، حيث قام عدد من علماء النفس مع ظهور هذه الحركات في الولايات المتحدة في أواخر السبعينيات، بالاستفادة من التوكيدية كوسيلة لحماية حقوق الأفراد من دون المساس بحقوق الآخرين، والتأكيد على أن كافة الناس يتمتعون بحقوق متساوية، بغض النظر عن مكانتهم الاجتماعية. (Speed, Goldstein, & Goldfried, 2018)

 وأجريت دراسات عديدة حاولت استكشاف تأثير البرامج التدريبية على السلوك التوكيدي، على عينات من مدمني الكحول، ومن طلبة الجامعات، ومن طلبة تخصص التمريض، ومن المرضى الداخليين والمرضى الخارجيين في قسم الطب النفسي، وقد دلت نتائج تلك الدراسات على وجود تحسن ملحوظ بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي، وبعد قياسات المتابعة التي بلغت من شهر إلى أربعة أشهر، إلا أن البرامج التدريبية التي تقلّ عدد جلساتها التدريبية عن ستة جلسات لم تظهر تحسنًا كبيرًا في مستوى السلوك التوكيدي. (Lin et al., 2004)

**المبحث الأول: توكيد الذات أو التوكيدية Assertiveness:**

 يُعرّف توكيد الذات أنه "القدرة على تقديم الفرد لنفسه بدون تردد؛ وأن يكون قويًّا وقادرًا 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 يُمكّن 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 عجزًا اجتماعيًّا والذي يفتقر الأفراد فيه إلى الإستراتيجيات والمهارات السلوكية اللازمة للتكيف مع واقعهم الاجتماعيّ" 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 أرائه، واعتقاداته، و احتياجاته بشكل مباشر، وصريح، وعلني، من دون انتهاك حقوق الآخرين الشخصية Ünal, 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 النفسيّ متضمنًا 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 أيضًا 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 الإشراط وتحرير الانفعالات بحيث يصبح الفرد شخصية مثيرة ذات كفاءة (باترسون، 1992). وقد ميز سالتر بين شخصيتين هما: الشخصية المستَثارة التي تتسم بالتلقائية 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 وامتعاضه والدفاع عن حقوقه والتعبير عن مشاعره، من ذلك التعبير عن الضيق والسخط، أو الاحترام والتقدير، أو الرفض بأدب (غريب، 1995)، ويرى وولب أن هناك أساليبَ لعلاج الكف بالنقيض منها الاستجابات التوكيدية أو الصريحة الواثقة، وهي تشبه استجابة الاستثارة عند سالتر، ولكن الاستجابات التوكيدية هي أكثر تحديدًا وشمولًا، 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 الرئيسة 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 أيضًا 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 كلًّا 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 شخصيّ 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 الدراسات السابقة إلى أن بعض المواقف الاجتماعية مثل الطلب من شخص غريب في مكان عام أن يطفئ سيجارته، تتطلب مستوىً 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 نوعًا من الخلاف أو المواجهة (Sarkova et al., 2013).

 ويعتبر السلوك التوكيدي سلوكًا مكتسبًا يتطور وفقًا 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 أيضًا احترام حقوق الآخرين والوعي بهم ومشاركتهم مشاعرهم (لافي، 2017)، ويُشخّص 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 موجهًا للعامة، عرضا فيه حقَّ كل فرد في السيادة في حياته الشخصية، والتصرف وفقًا 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 جاكيوبوسكي ولينقJakubowski and Lange عام 1978م بنشر قائمة تضم (11) حقًا 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 الموكد 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 تذمره، والانطوائية والخجل، وانخفاض تقدير الذات، وقد يقوم بأعمال لا يرغب القيام بها (أبو أسعد والأزايدة، 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 والضغوط، والقدرة على اتخاذ القرات المناسبة والسليمة (أبو أسعد والأزايدة، 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 بالمخاوف 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).

**المبحث الثاني: تقدير الذات Self-esteem**

 عرّف كوبرسمث Coopersmith تقدير الذات عام 1968م بأنه: "التقييم الذاتي لأهمية الشخص، ولقيمته، ولجدارته، ولكفاءته، ولنجاحه، وذلك عند مقارنة الذات بالآخرين" Adamrita, 2010, p. 4))، وعرفه عام 1981م بأنه: "مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية" (الدسوقي، 2004، ص. 6).

 وعرّفه روزنبيرج Rosenberg عام 1979م بأنه: "الشعور باحترام الذات، وبقيمة الذات، و بالجدارة، وبأنه التقدير الذاتي لمفهوم الذات" Adamrita, 2010, p. 3))، بينما عرّفه ميشال وفيرال Michel and Farrell بأنه: "الحكم التقييمي الذي يصدره الفرد على نفسه..... والذي يرتبط ليس بالبيئة المنزلية فحسب، بل بالإنجازات وتطوير المهارات"(Swart, 2016, p. 699).

 ويرى روجرز أن الطفل بحاجة إلى التقدير الإيجابي من الآخرين، ويظهر في سلوكياته التي تعبر عن رغبته بأن يكون محبوبًا ومقبولًا من المحيطين به خاصة الوالدين، لذلك يعتبر التقدير الإيجابي غير المشروط ضروريًّا لنموّ جوانب الشخصية ومنها تقدير الذات، أما التقدير الإيجابي المشروط فيركز على السلوك غير المرغوب فيه الصادر من الطفل وليس على مشاعره، فهذا النوع من التقدير يُعيق عملية اكتساب التقدير الذاتي لأنه يؤدي إلى توحد الطفل مع قيم الوالدين بدلًا من قيمه الذاتية. (انجلر، 1991)

 ويفسر هورنر Horner كيف يعمل عدم المصادقة disconfirmation من العالم الخارجي على تدمير تصور الفرد لواقعه، وهو الشيء الذي يعتبر الأساس لتطور تقدير الذات لدى الفرد، ويرى برندن Branden أنه عندما يتم تلبية احتياجات الطفل للأمان والسلامة فإن ذلك يعمل على تحقيق عملية الاستقلالية والتفرد وتعلم الثقة في الذات. ويرى ميلرMiller أن الفرد يكتسب تقدير الذات من خلال التواصل الطبيعي مع عواطفه واحتياجاته الخاصة، ويعتمد تقدير الذات الصحي والسليم على صحة المشاعر الذاتية وليس على مدى امتلاك الفرد لصفات معينة، كما يعتمد على اليقين المؤكد بأن المشاعر والاحتياجات التي يمر بها المرء تمثل جزءًا من ذاته. (Swart, 2016)

 كما تحدث مازلو عن الحاجات ومن بينها الحاجة إلى الاحترام والتقدير من الآخرين والتي تشير إلى المكانة الاجتماعية والاعتراف والقبول، ومع التقدم في السن تشبع هذه الحاجة، وتبقى الحاجة إلى تقدير الذات، والتي تشير إلى الكفاءة والاستقلالية والحرية والثقة والإجادة، لذا يرى مازلو أن التقدير الذاتي أكثر أهمية من تقدير الآخرين، وبوجه عام فإن عدم القدرة على إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى الشعور بالضعف والنقص والانهزامية. (انجلر، 1991)

 ويعتبر تقدير الذات مؤشرًا على الصحة النفسية، والتوافق النفسي في الحياة الاجتماعية، وله علاقات إيجابية مع الإنجاز الأكاديمي، والرفاهية العاطفية والمشاركة الاجتماعية والعلاقات الشخصية (Lin et al., 2004). ويرتبط تقدير الذات بالقدرة على القيام بالواجبات والمهام والمتطلبات التي لا يرغب الشخص القيام بها، فكلما قام الشخص بعمل هذه الأشياء بشكل أفضل مقارنة بغيره كلما زاد تقديره لذاته (أبو زيد، 1987). ويتطور مفهوم تقدير الذات بالارتباط مع المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وتعمل المقارنات الإيجابية كمحفز له لتوسيع حدود الأنا لديه من خلال توسيع قدراته (Swart, 2016,p. 699)، وكلما ارتفع تقدير الذات كلما كان الفرد أكثر نجاحًا من الناحية الاجتماعية، وكلما انخفض كلما قل النجاح (الدسوقي، 2004)

 وقد دلت نتائج الدراسات السابقة على أنه عند المستويات المرتفعة من تقدير الذات، فإن النرجسية ترتبط بشكل إيجابي مع الانسجام، والانفتاح بالفضول، وبانخفاض مستوى الموقف الدفاعي، وانخفاض مستوى الحساسية تجاه التهديدات، وبالاهتمام بوجهات النظر البديلة، وبالأساليب المرنة لمعالجة المعلومات، وبتنظيم الذات (Hart, Richardson & Tortoriello, 2018)، كما دلت الدراسات السابقة على وجود ارتباط بين تنظيم الذات وبين الجوانب المختلفة للنمو لدى المراهقين مثل التكيف والتوافق النفسي، والعلاقات مع الأشخاص، وأشارت تلك الدراسات إلى وجود علاقات بين الاكتئاب والقلق وتقدير الذات وضبط الذات (Sarkova et al., 2013).

 ويشير تقدير الذات إلى الجانب الوجداني من الذات الذي يتضمن المشاعر حول ما يكون الفرد، ودرجة إعجابه بنفسه وأهميتها بالنسبة له (الهواري والشناوي، 1989)، ويميل الناس إلى تجنب الأنشطة التي يعتقدون بأنها تفوق قدراتهم، ولكنهم يشاركون في الأنشطة الاجتماعية التي يعتقدون بأنهم قادرون على إدارتها، حيث تؤثر أحكام الشخص عن مستوى كفاءته وفاعليته الشخصية على نوع الأنشطة التي يمارسها Adamrita, 2010))، كما يتألف تقدير الذات من ثلاثة مكونات: (1) العام: يشير إلى التصورات العامة لدى الأشخاص بشأن قيمتهم الخاصة، (2) الاجتماعي: يشير إلى تصورات الأشخاص حول جودة ونوعية علاقاتهم بأقرانهم، (3) الشخصي: يشير إلى تصورات الأشخاص لقيمتهم الذاتية Ünal, 2012)).

 ويتصف الشخص ذو التقدير المرتفع للذات بعدة سمات منها: الثقة بالنفس، الشعور بالقيمة والجدارة، والكفاءة والانتماء (الدسوقي، 2004)، والمبادرة الشخصية، والقدرة على ممارسة السلطة والأنشطة الاجتماعية، ورغم أنه لا يُظهر التبعية للآخرين إلا أنه يؤثر فيهم، ويستطيع حل مشاكله بنفسه، كما يكون أكثر قدرة على إنجاز المهام بنجاح، وأقل حساسية للحوادث الخارجية والتهديد، يحب الغير وينظر إليهم بإيجابية (مراكشي وخرموش، 2018)، كما يكون أكثر مرونة وأكثر قدرة على تقبل جوانب القوة والضعف لديه، ويكون أقل اعتمادية في العلاقات الشخصية، كما أنه أقل استبدادية وعدوانية (Ilhan, Sukut, Akhan & Batmaz, 2016). كما يتميز بالانفتاح والتفاؤل، والتواصل الفعّال، والنقد البنّاء، كما يُميّز الاختلاف مع الآخرين ويتقبله (Lin et al., 2004).

 لكن قد يرتبط تقدير الذات المرتفع بتضخم الذات والنرجسية والغضب والعدوان والتنمر (عويضة، 2016)، حيث ينخرط الأشخاص النرجسيون في عمليات معرفية عنيدة تقوم بحماية ذاتهم الهشة، ولكنها تتعارض مع الأداء الاجتماعي، ويعمل تقدير الذات المرتفع على توسيع عمليات معالجة المعلومات لدى الأشخاص النرجسيين بحيث تسمح لهم بالتفاعل إيجابيًّا مع الآخرين، كما تدفعهم إلى البحث عن المكانة والسيطرة، لكن ضمن حدود المعايير التقليدية، لكنها ترتبط بشكل ضعيف مع تأييد المفاهيم العدوانية للوصول إلى تلك المكانة، وفي هذه الحالة تكون الشبكة الشخصية متوافقة مع التوكيدية ولكنها غير متوافقة مع العدوانية .(Hart et al., 2018)

 كما يرتبط تقدير الذات المرتفع بمحاولة التقليل من شأن الآخرين والتركيز على عيوبهم، والتعصب نحو المجموعات الخارجية أو الغرباء، وقد يؤدي تقدير الذات المرتفع إلى عدة مشاكل منها الانتحار، وعادةً ما يقاس بالاختلاف مع الآخر والتفوق عليه، لذلك يكون من الصعب رفع مستوى تقدير الذات لأنه يؤدي إلى تشوه فهم الشخص لذاته ومعرفته بها. (عويضة، 2016)

 ويتصف الشخص ذو التقدير المنخفض للذات بعدة سمات منها: فقد الثقة بالنفس، وصعوبة التعبير عن الأفكار غير الاعتيادية، والانعزال، والانسحاب من المشاركات الإيجابية، ويعتقد نفسه فاشلًا، وغير جدير بالاهتمام، ويشعر بقلة الجاذبية (الدسوقي، 2004)، كما يلجأ إلى وسائل دفاعية تتسم بالإنكار والقمع، ويتجاهل أي شيء إيجابي في نفسه(Ilhan et al., 2016).

**الدراسات السابقة:**

 حصلت الباحثة على العديد من الدراسات السابقة في العالم الغربي التي بحثت العلاقة بين توكيد الذات وتقدير الذات، ولكنها عرضت الدراسات التي ربطت بين المتغيرين بشكل مباشر، بينما لم تتحصل إلا على دراسة واحدة تربط بين المتغيرين في العالم العربي، كما أنها وجدت العديد من الدراسات سواءً في العالم الغربي أو العربي تبحث في علاقة توكيد الذات أو تقدير الذات مع متغيرات أخرى، إلا أنها عرضت الدراسات التي طُبقت على طلبة الجامعة والأكثر حداثة مقارنة بغيرها.

(أ) دراسات بحثت في العلاقة بين توكيد الذات وتقدير الذات:

 دراسة بتمز وآخرين Batmaz et al. (2001) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات وتوكيد الذات واتخاذ القرارات، والمطبقة على (100) ممرض في مدينة إسطنبول بتركيا. ودلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيًّا في تقدير الذات بين المؤكدين للذات وغير المؤكدين في اتجاه المؤكدين. وعلى عينة مشابهة في تايوان هدفت دراسة لين وآخرون Lin et al. (2004) إلى تقييم أثر برنامج تدريب توكيدي على مستويات تقدير الذات وتوكيد الذات والرضا عن القدرة على التواصل مع الآخرين، لدى عينة مكونة من (69) طالبًا من الجنسين من طلبة الطب والتمريض، والتي تضمنت مجموعة تجريبية (33) مشاركًا، خضعت للبرنامج التدريبي بمعدل ثماني جلسات مرة واحدة في الأسبوع، كل جلسة مدتها ساعتان، ومجموعة ضابطة (36) مشاركًا. وقد تمَّ القياس قبل وبعد البرنامج التدريبي، وكذلك بعد مضي شهر من انتهاء التدريب، ودلت النتائج على تحسن مستوى توكيد الذات ومستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية.

 وعودةً للمجتمع التركي هدفت دراسة كارقوز أوقلو وكاهمي وكوك وآدميس أوقلو Karagozoglu, Kahve, Koc and Adamisoglu (2008) إلى التحقق من وجود علاقة بين تقدير الذات وتوكيد الذات، على (290) طالبًا ممن يدرسون في السنة الأخيرة من مرحلة البكالوريوس في إحدى جامعات تركيا من التخصصات التالية: (العلوم الصحية، والرياضيات من كلية التربية، والعلوم الاجتماعية)، كان (64,8%) منهم إناث. وقد دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة لكن منخفضة بين تقدير الذات وتوكيد الذات، وعلى ارتفاع مستوى تقدير الذات، ومستوى توكيد الذات، بوجه عام لدى طلبة الجامعة، كما سجل طلبة تخصص التمريض أعلى المستويات على مقياسي تقدير الذات وتوكيد الذات، كما سجل الطالبات درجات أعلى على مقياسي تقدير الذات وتوكيد الذات مقارنة بالطلاب.

 وفي الولايات المتحدة الأمريكية هدفت دراسة آدمريتا Adamrita (2010) إلى الكشف عن التأثيرات المتباينة لبرنامج العلاج السلوكي الجشتلطي وبرنامج العلاج السلوكي المعرفي على مستويات توكيد الذات وتقدير الذات لدى (11) امرأة من ذوات الإعاقات الجسدية واللاتي يواجهْنَ أنواعًا من الإساءة، حيث تَمَّ توزيعهنَّ بشكل عشوائيّ على مجموعتين تجريبيتين (برنامج العلاج الجشتلطي وبرنامج العلاج السلوكي المعرفي)، وقد بلغ مجموع الجلسات العلاجية ست جلسات لكل مجموعة، مدة كل جلسة ساعتان. ودلت النتائج على عدم وجود تأثيرات لأي من البرنامجين العلاجيين على مستويات تقدير الذات وتوكيد الذات.

 وعودةً للدراسات على عينات طلبة التمريض هدفت دراسة أونال Ünal (2012) إلى كشف تأثير دورة تدريبية عن الوعي الذاتي وعن أساليب الاتصال على جانب تقدير الذات وتوكيد الذات لدى (72) طالبًا من السنة الثانية في الجامعة بتركيا، تخصص تمريض، حيث استمرت الدورة (14) أسبوعًا، بواقع ثلاث ساعات أسبوعيًّا. ودلت النتائج على وجود فروق دالة بين القياسات القبلية والبعدية في توكيد الذات وفي تقدير الذات. وفي دراسة أخرى في المجتمع التركي على عينة من المراهقين بحثت دراسة أوزسكر Özşaker (2013) العلاقة بين مستوى توكيد الذات ومستوى تقدير الذات لدى (1006) مراهقين من الجنسين من الرياضيين وغير الرياضيين، كان (477) منهم إناثًا، في مدينة إزمير. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة قوية ودالة إحصائيًّا بين مستوى توكيد الذات ومستوى تقدير الذات، كما أن المراهقين الرياضيين سواءً الذكور أو الإناث والذين يشاركون في الأنشطة الرياضية بشكل منتظم يمتلكون مستويات أعلى من توكيد الذات وتقدير الذات، مقارنة بغير الرياضيين.

 وهدفت دراسة سركوفا وآخرين Sarkova et al. (2013) في سلوفاكيا إلى كشف العلاقات بين توكيد الذات وتقدير الذات والسلامة النفسية لدى المراهقين، حيث تكونت العينة من (1023) طالبًا مدرسيًّا، متوسط أعمارهم (14,9) سنة، كان (52,4%) منهم إناث. وقد دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين توكيد الذات مع كل من تقدير الذات والسلامة النفسية، كما دلت النتائج على أنه كلما ازداد الشعور بالقلق عند التعبير عن المشاعر الإيجابية خلال المواقف التوكيدية، كلما قل تكرار انخراط المراهقين في تلك المواقف.

 وبحثت دراسة ويتنتون Whittington (2014) في المجتمع الأمريكي العلاقة بين مواقف التسامح وتوكيد الذات وتقدير الذات باعتبارها مؤشرات للميل نحو التسامح والرضا عن الحياة، والصحة البدنية، وإساءة المعاملة، حيث طُبقت على (172) مشاركةً عبر الإنترنت متوسط أعمارهنَّ (36,36) سنة. وقد دلت النتائج على ارتباط توكيد الذات إيجابيًّا مع الرضا عن الحياة، ولكنه لم يرتبط بالصحة البدنية أو بإساءة المعاملة، كما ارتبط تقدير الذات إيجابيًّا مع الرضا عن الحياة ومع الصحة البدنية، وارتبط سلبيًّا مع إساءة المعاملة. إلا أن توكيد الذات وتقدير الذات لم يتوسطا العلاقة بين الميل للمسامحة وبين المتغيرات التابعة (الرضا عن الحياة، والصحة البدنية، وإساءة التعامل).

 وتأييدًا لنتائج الدراسات في المجتمع التركي وعلى عينات مشابهة دلت دراسة سوجان وتوران وببي ودوقان Sucan, Turan, Pepe and Doğan (2015) التي هدفت إلى تسليط الضوء على العلاقة بين تقدير الذات وتوكيد الذات لدى (86) رياضيًّا و(91) رياضية، تتراوح أعمارهم بين (18 – 28) سنة، من لاعبي كرة القدم المنتمين للطبقة الاجتماعية العادية، على وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات وتوكيد الذات، حيث تستطيع مستويات تقدير الذات التنبؤ بمستويات توكيد الذات بشكل كبير. كما أجرى إلهان وآخرون Ilhan et al. (2016) في نفس المجتمع دراسة طولية هدفت إلى تحديد مدى تأثير البرنامج التعليمي العالي المقدم لطلاب تخصص التمريض والممتد لفترة أربع سنوات على جانبي تقدير الذات وتوكيد الذات، وبلغت العينة النهائية في نهاية السنة الرابعة (48) طالبًا وطالبة. وقد دلت النتائج على أن تقدير الذات في نهاية السنة الرابعة كان أعلى منه قبل بداية البرنامج، وأعلى منه في نهاية السنوات الأولى، والثانية والثالثة، كما أن توكيد الذات في نهاية السنوات الثانية والثالثة كان أعلى منه في السنة الأولى من البرنامج، إلا أنه قد حصل انخفاض في التوكيدية في نهاية السنة الرابعة مقارنة مع بداية نفس السنة، ومقارنة مع نهاية السنوات الثانية والثالثة، على الرغم من أن الفروق لم تكن ذات دلالة إحصائية كبيرة.

 وفي المجتمع الهندي كانت هناك نتائج مشابهة لما سبق عرضه حيث هدفت دراسة باري وكومار Parray and Kumar (2017) إلى كشف تأثير البرنامج التدريبيّ للسلوك التوكيديّ على مستويات توكيد الذات، وتقدير الذات، والضغوط، والرفاهية النفسية، والتحصيل الأكاديميّ لدى (13) طالبًا من المراهقين أعمارهم من (16-19) سنة، حيث طُبق عليهم البرنامج التدريبي لمدة شهر واحد. ودلت النتائج على وجود فروق بين القياسات القبلية والبعدية، مما يعني أن البرنامج التدريبي على السلوك التوكيديّ قد ساعد على تحسين مستويات توكيد الذات، وتقدير الذات، والرفاهية النفسية، والتحصيل الأكاديميّ لدى المراهقين، كما عمل على خفض مستوى التوتر والضغوط لديهم.

 وهدفت دراسة هارت وآخرين (Hart et al. (2018 في الولايات المتحدة الأمريكية إلى الإجابة عن التساؤل: ما إذا كانت النرجسية وتقدير الذات يتعاونان لتعزيز الاستجابة التوكيدية، ويعملان على منع ردة الفعل العدائية تجاه التهديدات المستفزة للأنا؟ حيث طُبقت على (448) مشاركًا، كان (61,8%) منهم إناثًا. ودلت النتائج على تفاعل النرجسية مع تقدير الذات في تعزيز الاستجابة التوكيدية تجاه التهديدات الموجهة للأنا، وفي تقليل ردة الفعل العدائية، وهذا يعني أنه كلما ازداد مستوى تقدير الذات، فإن النرجسية ترتبط بشكل ضعيف بالاستجابة العدائية، وترتبط بشكل إيجابيّ بالاستجابة التوكيدية والبناءة.

 وحصلت الباحثة على دراسة وحيدة في المجتمع العربي تناولت متغيري الدراسة كانت لطنوس والخوالدة (2014) في الأردن، حيث هدفت إلى قياس أثر التدريب التوكيدي في رفع مستوى تقدير الذات والتكيف لدى طلبة ضحايا الاستقواء، حيث طُبقت على (24) طالبًا من الصفوف السادس والسابع والثامن والتاسع في إحدى مدارس عمّان، وتكونت المجموعة التجريبية من (12) طالبًا، ومثلها المجموعة الضابطة، واستمر البرنامج لمدة سبعة أسابيع. ودلت النتائج على فاعلية البرنامج التدريبي لتوكيد الذات في تحسين مستوى تقدير الذات والتكيف.

(ب) دراسات بحثت في توكيد الذات:

 دراسة يوسيناقا وآخرين Yoshinaga et al. (2017) في اليابان، والتي هدفت إلى تقييم الفاعلية طويلة المدى للتدريب السريع والمعدل لتوكيد الذات الذي تَمَّ تقديمه للممرضين/للممرضات. حيث طُبق مقياس توكيد الذات على (33) ممرضًا من الجنسين، قبل التدريب، وبعد التدريب، وبعد متابعة ثلاثة أشهر، وبعد متابعة ستة أشهر. وقد دلت النتائج على وجود تحسن في مهارات التواصل التوكيدي، بعد التدريب، واستمرت مظاهر التحسن حتى بعد مرور ستة أشهر.

وفي العالم العربي هدفت دراسة كتلو (2009) إلى التعرف على توكيد الذات والتكيف الأكاديمي وعلاقتهما ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى (338) طالبًا وطالبة من جامعة الخليل، كان (205) منهم إناثًا. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين توكيد الذات والتكيف الأكاديمي، ووجود فروق في توكيد الذات تبعًا للنوع في اتجاه الذكور، وتبعًا للحالة الاجتماعية في اتجاه المتزوجين، إلا أنه لم يكن هناك فروق في توكيد الذات تبعًا للتخصص والتحصيل الدراسي.

 هدفت دراسة أبو سعد والضلاعين (2013) في الأردن إلى كشف فعالية برنامج توجيه جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وإدارة النزعات، على (51) طالبًا في الصف التاسع أساسي من مدرسة في محافظة الكرك، حيث تكونت المجموعة التجريبية من (26) طالبًا، والمجموعة الضابطة من (25) طالبًا. ودلت النتائج على فعالية البرنامج في تحسين توكيد الذات وإدارة النزعات. وفي نفس المجتمع حاولت دراسة عبدالهادي وأبو جدي (2014) التعرف على العلاقة بين الاندفاعية وتوكيد الذات لدى (255) طالبًا وطالبة من الجامعة العربية المفتوحة فرع الأردن. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الاندفاعية وتوكيد الذات، كما لم يكن هناك فروق في توكيد الذات تبعًا للنوع أو التخصص، لكن كان هناك فروق بين المستويات الدراسية وذلك في اتجاه المستوى الثاني والثالث مقارنة بالمستوى الأول، كما دلت النتائج على أن مستوى توكيد الذات متوسط لدى كلا الجنسين، وباختلاف التخصصات.

 وفي المجتمع الفلسطيني هدفت دراسة مخيمر والعبسي وأبو عبيد (2015) إلى دراسة الذكاء الاجتماعي وتوكيد الذات وعلاقتهما بقلق التحدث لدى (98) طالبًا وطالبة من كلية مجتمع الأقصى، كان (36) منهم إناثًا. ودلت النتائج على أن مستوى توكيد الذات متوسط لدى أفراد عينة البحث، وأن التغير في توكيد الذات والذكاء الاجتماعي قد فسر (43%) من التغير في قلق التحدث، كما كان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين توكيد الذات والذكاء الاجتماعي، وعلاقة ارتباطية سالبة مع قلق التحدث، كما دلت النتائج على عدم وجود فروق في توكيد الذات بين الجنسين، إلا أنه توجد فروق تبعًا للمعدل التراكمي في اتجاه المعدلات المرتفعة.

 وعودةً للمجتمع الأردني هدفت دراسة التح (2017) إلى معرفة أثر تعليم المهارات الاجتماعية بإستراتيجيات ما وراء المعرفة على توكيد الذات لدى (60) طالبةً من جامعة آل البيت، حيث حُددت (30) طالبةً كمجموعة تجريبية طُبق عليها الإستراتيجيات، و(30) طالبةً كمجموعة ضابطة لم تخضع لأي إستراتيجية. ودلت النتائج على تحسن مهارات توكيد الذات بعد تطبيق الإستراتيجيات. كما هدفت دراسة لافي (2017) إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية وتوكيد الذات والمطبقة على (377) طالبًا وطالبةً من الصف التاسع إعدادي والصف الحادي عشر الثانوي، كان (202) منهم إناثًا. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين توكيد الذات والكفاءة الاجتماعية، كما كان مستوى توكيد الذات متوسطًا لدى أفراد العينة، وكان هناك فروق في توكيد الذات بين الجنسين في اتجاه الإناث، وعدم وجود فروق تبعًا للصف الدراسي.

 وهدفت دراسة المنيزل (2017) إلى التعرف على العلاقة بين توكيد الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاستقواء الإلكتروني لدى عينة من (750) طالبًا وطالبةً من الجامعات الأردنية. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين توكيد الذات والاستقواء الإلكتروني، كما استطاع توكيد الذات والإدمان على الإنترنت التنبؤ بالاستقواء الإلكتروني، ودلت النتائج بوجه عام على أن مستوى توكيد الذات بأبعاده المختلفة كان متوسطًا لدى أفراد العينة.

 وفي المجتمع السعودي هدفت دراسة العنزي (2011) إلى معرفة العلاقة بين توكيد الذات والذكاء الانفعالي، لدى (623) طالبًا وطالبةً من جامعة الحدود الشمالية، كان (461) منهم إناثًا. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين توكيد الذات والذكاء الانفعالي، كما استطاع بُعدا الذكاء الانفعالي (إدارة الذات غير المعرفية، والبراعة الاجتماعية) التنبؤ بتوكيد الذات. كما دلت النتائج على ارتفاع مستوى توكيد الذات لدى أفراد العينة، ووجود فروق في توكيد الذات بين الجنسين في اتجاه الذكور، وبين المستويات الدراسية في اتجاه المستوى الرابع، مع عدم وجود فروق تبعًا للتخصص.

(ج) دراسات بحثت في تقدير الذات:

 حاولت دراسة سرميني وياسين وسري (2010) في المجتمع المصري التعرف على العلاقة بين تقدير الذات وإدمان الإنترنت لدى (151) طالبًا وطالبةً من جامعة عين شمس، كان (93) منهم إناثًا. ودلت النتائج على قدرة تقدير الذات على التنبؤ بالإدمان على الإنترنت. كما حاولت دراسة النجار والصرايرة وأبو درويش (2011) في المجتمع الأردني التعرف على المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والوحدة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي والمستوى الدراسي والجنس، والمطبقة على (300) طالب وطالبة في جامعة مؤته، كان (213) منهم إناثًا. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة ما بين تقدير الذات وكل من المعدل التراكمي والمساندة الاجتماعية وعلاقة سالبة مع الوحدة النفسية، كما كان هناك فروق دالة في مستوى تقدير الذات تبعًا للنوع والمستوى الدراسي، لكن لا يوجد فروق دالة تبعًا للتفاعل بينهما.

 وفي المجتمع الفلسطيني هدفت دراسة شاهين وناصر (2014) التي حاولت معرفة العلاقة بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات، ودور بعض المتغيرات في هذه العلاقة، وذلك على (950) مشاركًا، (57,8%) منهم إناث، كان (581) طالبًا وطالبةً من جامعة القدس، و(360) طالبًا وطالبة من جامعة القدس المفتوحة. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات، كما كان هناك فروق في درجة تقدير الذات بين الجنسين في اتجاه الطالبات. كما هدفت دراسة علاء الدين (2015) إلى معرفة العلاقة بين العطف وتقدير الذات مع العافية النفسية، والمطبقة على (410) طالبًا وطالبةً من الجامعة الهاشمية بالأردن، كان (284) منهم إناثًا. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العطف على الذات وتقدير الذات، كما دلت النتائج على أن الأبعاد الفرعية (الحكم على الذات والتوحد المفرط مع الذات) لمقياس العطف على الذات كانت قادرة على التنبؤ بتقدير الذات وأعراض الاكتئاب.

 وكبحث تجريبي هدفت دراسة القعدان وداود (2015) إلى كشف مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض درجة القلق ورفع درجة تقدير الذات، حيث تكونت العينة من (34) طالبًا من الصفين التاسع والعاشر الأساسي في مدينة جرش ممن يعانون من اضطراب التصرف، وتَمَّ توزيعهم إلى (17) طالبًا كمجموعة تجريبية خضعت للبرنامج، و(17) طالبًا كمجموعة ضابطة لم تخضع للبرنامج. ودلت النتائج على فاعلية البرنامج حيث انخفض القلق وارتفع تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

 كما قام عبدالعزيز والشيخ (2015) في السودان بدراسة العلاقة بين تقدير الذات وسمات الشخصية، والمطبقة على (500) طالبٍ وطالبةٍ من جامعة الخرطوم، كان (317) منهم إناثًا. ودلت النتائج على ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات وسمة الانبساطية، وعلاقة ارتباطية سالبة مع سمتي العصابية والذهانية، ولم يكن هناك فروق في تقدير الذات بين الجنسين.

 وفي المجتمع المصري هدفت دراسة عويضة (2016) إلى معرفة مدى قدرة الحنو على الذات وتقدير الذات في التنبؤ بجودة الحياة النفسية، والمطبقة على (200) طالبٍ وطالبةٍ من جامعة السويس. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين جودة الحياة النفسية وكل من تقدير الذات والحنو على الذات، كما أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال تقدير الذات والحنو على الذات، لكن كان تقدير الذات أكثر قدرةً على هذا التنبؤ مقارنة بالحنو على الذات. كما هدفت دراسة أبو ناهية (2016) في فلسطين إلى التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط، والمطبقة على عينة قوامها (95) طالبًا من جامعة الأزهر بغزة. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين درجة تقدير الذات ودرجة الضغوط النفسية الكلية وأبعادها الفرعية، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أساليب حل المشكلات وتقدير الذات.

 وفي الجزائر دلت نتائج دراسة بدرة (2016) المطبقة على عينة قوامها (100) طالبٍ وطالبةٍ من جامعة وهران، كان (35) منهم إناثًا، على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين تقدير الذات والنضج المهني، ووجود فروق في النضج المهني بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات في اتجاه مرتفعي الذات، إلا أنه لم يكن هناك فروق في تقدير الذات بين الجنسين. كما دلت دراسة عبدالعزيز (2016) في نفس المجتمع والمطبقة على عينة قوامها (200) طالبٍ وطالبةٍ من جامعة بشار ، كان (105) منهم إناثًا، على وجود علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات وأنماط التفكير، حيث كان هناك علاقة موجبة بين نمط التفكير الإيجابي وتقدير الذات المرتفع، وعلاقة موجبة بين نمط التفكير السلبي وتقدير الذات المنخفض. كما دلت نتائج دراسة مراكشي وخرموش (2018) المطبقة على عينة قوامها (90) طالبًا وطالبة من جامعة سطيف2 بالجزائر، كان (59) إناثًا، على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات وجودة الحياة، إلا أنه لم يكن هناك علاقة توضح الفروق بين الجنسين في تقدير الذات.

 وعودةً للمجتمع الأردني فقد هدفت دراسة أبو غزال (2018) إلى محاولة التعرف على دور توجهات الأهداف وتقدير الذات في التنبؤ بقلق الاختبار لدى (751) طالبًا وطالبة من جامعة اليرموك، كان (529) منهم إناث. ودلت النتائج على قدرة تقدير الذات وتوجه (أداء- إقدام) وتوجه (أداء- تجنب) وتوجه (إتقان- إقدام) في التنبؤ بقلق الاختبار، حيث كان لتقدير الذات وتوجه (أداء- تجنب) وتوجه (إتقان- إقدام) الدور الأكبر في التنبؤ بقلق الاختبار لدى الطالبات.

وفي المجتمع السعودي حاولت دراسة الهواري والشناوي (1989) التعرف على تقدير الذات لدى الطلاب السعوديين، والمطبقة على (54) طالبًا مكفوفًا، و(54) طالبًا أصمَّ، و(245) طالبًا بغرض التقنين، و(154) طالبةً من المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية في مدينة الرياض، و(100) طالبٍ و(100) طالبةٍ من جامعة الملك سعود. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة لكنها ضعيفة وغير دالة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين تقدير الذات وقلق الاختبار، وعدم وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات. كما حاولت دراسة آل جبير (1432ه) معرفة علاقة التسويف بتقدير الذات، والمطبقة على (220) طالبًا من جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية. ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التسويف وتقدير الذات، إلا أنه لم يكن هناك فروق دالة في درجة تقدير الذات تبعًا لمتغير العمر، أو المستوى الدراسي، أو التخصص، أو الكلية.

 وفي مكة المكرمة هدفت دراسة الغامدي (2016) إلى بحث تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى (136) طالبًا من التربية البدنية بجامعة أم القرى. ودلت النتائج على أن مستوى تقدير الذات كان مرتفعًا لدى عينة البحث، كما كان هناك فروق في تقدير الذات تبعًا للمعدل التراكمي والتخصص في اتجاه المعدلات المرتفعة، واتجاه تخصص التدريس. كما هدفت دراسة الغرايبة وبني ارشيد (2016) في حائل إلى دراسة العلاقة بين العمل التطوعي وتقدير الذات، والمطبقة على (630) طالبًا وطالبةً من جامعة حائل، كان (281) منهم إناثًا. ودلت النتائج على ارتفاع مستوى تقدير الذات لأفراد عينة البحث، ووجود فروق في تقدير الذات بين الجنسين في اتجاه الذكور، ووجود علاقة بين العمل التطوعي وتقدير الذات، كما يفسر العمل التطوعي ما قيمته (5,8%) من تقدير الذات.

التعليق على الدراسات السابقة:

* غالبية الدراسات التي بحثت بشكل مباشر العلاقة بين توكيد الذات وتقدير الذات كانت في العالم الغربي وتحديدًا تركيا.
* غالبية الدراسات طُبقت على تخصص التمريض أو على العاملين في مجال التمريض.
* تنوع مجتمعات الدراسات السابقة ففي العالم الغربي كان هناك المجتمع (التركي، الأمريكي، التايواني، والياباني)، كذلك تنوع المجتمعات العربية (الأردني، الفلسطيني، المصري، الجزائري، والسعودي).
* أشارت نتائج الدراسات السابقة بوجه عام إلى وجود علاقة بين توكيد الذات وتقدير الذات، كما أشارت إلى أن مستوى توكيد الذات لعينة البحث كان متوسطًا، بينما كان لتقدير الذات مرتفعًا.
* تختلف الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية في أن غالبيتها صممت برامج إرشادية لرفع مستوى توكيد الذات وتقدير الذات، كما أن كثيرًا من تلك الدراسات استخدم المنهج التجريبي، وقله منها استخدم المنهج السببي المقارن أو الارتباطي.
* تتشابه الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في أن غالبيتها طُبقت على عينات من طلبة الجامعة، كما أن البعض منها حاول قياس مستوى توكيد الذات وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث خاصة الدراسات في العالم العربي.

**مشكلة وتساؤلات البحث:**

 تُعد مرحلة الشباب من أهم المراحل في تأسيس المجتمع وتكوين العلاقات الاجتماعية، حيث يتعرض الشباب لمجموعة واسعة من المواقف الاجتماعية الجديدة خارج الأسرة، خاصة أنهم يقضون وقتًا طويلًا في الجامعة مع أصدقائهم، وهذا يساعد على تطوير أدوار اجتماعية جديدة بدون إشراف من والديهم. كما يؤدي امتلاك الشباب لمهارات اجتماعية فعّالة إلى تكوين صورة اجتماعية إيجابية عن أنفسهم، وتشير الدراسات السابقة إلى أن القدرة على اكتساب مهارات اجتماعية إيجابية يساعد الفرد على التعبير عن نفسه دون قلق أو عدوان في المواقف الاجتماعية المختلفة (Sarkova et al., 2013).

 ويواجه الطلبة في الجامعة العديد من التحديات أثناء دراستهم، وهذا يساعد على تغيير وتنمية شخصياتهم والذي يشمل تقديرهم لذاتهم، حيث تعتبر هذه التغيرات فريدة بالنسبة لهم ويجب تقييمها (Ilhan et al., 2016). كما ويعتبر تقدير الذات عاملًا مهمًّا للإسهام في القيم الشخصية المهنية للشباب، وله دور مهم في تطوير نظامهم القيمي والشخصي، وفي تمسكهم بموقف إيجابي نحو الذات بدون مقارنة أنفسهم بالآخرين (Hart et al., 2018). وبناءً على ما سبق ترى الباحثة أنه يمكن أن يسهم توكيد الذات الذي يشير إلى قدرة الفرد على حماية حقوقه بدون الإساءة إلى الآخرين، في التنبؤ بتقدير الذات الذي يعبر عن تقييم الفرد لنفسه وحكمه عليها.

 ويمتلك الأشخاص الذين يتسمون بالسلوك التوكيدي المرتفع بشكل عام تقديرًا ذاتيًّا مرتفعًا، كما يكونون أكثر نجاحًا في الحياة (Ilhan et al., 2016)، كما أن طلبة الجامعة الذين يمتلكون مستوىً متدنيًا من تقدير الذات سوف يتصرفون بشكل سلبي في المواقف المهنية عند التخرج، وطالما أن الطلبة عندما يتخرجون سوف يخدمون الفرد والمجتمع فلابد أن يتمتعوا بثقة عالية وتقدير ذاتيّ مرتفع من أجل أن يكونوا قادرين على التواصل الفعّال مع الآخرين بشكل صريح وحتى يستطيعوا استخدام معارفهم ومهارتهم المهنية بشكل أكثر فاعلية (Ünal, 2012)، وأشارت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة بين السلوك التوكيدي والمتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية بما في ذلك تقدير الذات، كما أشارت تلك الدراسات إلى أن الذكور أكثر توكيدًا من الإناث، إلا أنه في السنوات القليلة الماضية بدأت تكشف الدراسات عن عدم وجود فروق بين الجنسين في توكيد الذات، كما لُوحظ أن الإناث أكثر حزمًا واستقلالية (Hart et al., 2018)، وتقترح نتائج الدراسات السابقة أن ضعف التوكيدية قد يؤثر سلبًا على تصورات الشخص لقيمته الذاتية هذه العلاقة قد تكون قوية خاصة في المجال الاجتماعي (Speed et al., 2018). لذلك تحاول الدراسة الحالية كشف مستويات توكيد الذات وتقدير الذات والعلاقة بينها لدى طالبات الجامعة في مرحلة التربية العملية. وانطلاقًا مما سبق تتحدد مشكلة البحث بطرح الأسئلة التالية:

* هل توجد فروق دالة إحصائيًّا في متوسطات تقدير الذات تُعزى إلى مستويات توكيد الذات لدى أفراد عينة البحث؟.
* ما مستوى توكيد الذات لدى أفراد عينة البحث؟.
* ما مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث؟.
* ما الإسهام النسبيّ لتوكيد الذات في التنبؤ بدرجة تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث؟.

**أهداف البحث:**

* التعرف على الفروق في تقدير الذات تبعًا لمستويات توكيد الذات لدى أفراد عينة البحث.
* التعرف على مستوى توكيد الذات لدى أفراد عينة البحث.
* التعرف على مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث.
* التحقق من مدى إسهام توكيد الذات في التنبؤ بدرجة تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث.

**أهمية البحث:**

 تنطلق أهمية البحث من الأهداف، حيث يكتسب البحث أهميته من خلال الموضوع الذي يتناوله عن العلاقة بين متغيري توكيد الذات وتقدير الذات، ومدى إسهام توكيد الذات في التنبؤ بتقدير الذات، وهو من الدراسات القليلة في العالم العربي التي تناولت هذا الموضوع. وتظهر أهمية البحث من الناحية النظرية في التالي:

* يتناول شريحة مهمة من المجتمع وهي مرحلة الشباب عماد هذا المجتمع وأساس نهضته، وتحديدًا مرحلة التربية العملية، وهي من المراحل المهمة التي تتحدد فيها الملامح الشخصية والمهنية.
* يعتبر متغيرا توكيد الذات وتقدير الذات من المتغيرات الحساسة وأحد جوانب الشخصية المهمة، وبالتالي لفت انتباه التربويين والآباء والمختصين في مجال علم النفس إلى الاهتمام بتنمية التوكيدية وتقدير الذات لدى الطلبة من أجل تكوين شخصية سوية تتمتع بالصحة النفسية وتخدم المجتمع.
* قد يسهم البحث في إثراء المكتبة العربية بما يشمله من إطار نظري ودراسات سابقة حديثة.
* التعرف على المشاكل التي يعاني منها الطلبة في الجامعة، وبالتالي تزويد المرشدين بمادة علمية ونتائج تطبيقية قد يفيدهم في خدمة الطلبة لحلّ مشاكلهم ومساعدتهم على رفع مستوى توكيد الذات وتقدير الذات.
* تزويد الباحثين والمهتمين في مجال الإرشاد النفسيّ بأسس جديدة لوضع برامج إرشادية.
* تزويد التربويين والمهتمين بتطوير المناهج في الجامعات بأهداف وجدانية تساعد على تنمية جوانب الشخصية.
* فهم بعض العوامل الشخصية النفسية التي تؤثر على العلمية التعليمية.

ومن الناحية التطبيقية:

* قد تفيد نتائج البحث في تصميم برامج إرشاديه تتناسب مع الطلبة في المرحلة الجامعية تساعدهم على اكتساب المهارات الأساسية لتوكيد الذات، وتساعد في رفع تقدير الذات.
* قد تفيد المربين والآباء في معرفة العوامل التي تساعد على تنمية توكيد الذات وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة.
* قد تفيد التربويين العاملين في الجامعات والمهتمين بالتخطيط والتطوير على تضمين برامج ومناهج دراسية تساعد على دعم السلوك التوكيدي ورفع مستوى تقدير الذات.
* قد تدفع الباحثين في العالم العربي لعمل أبحاث حول متغيرات البحث في بيئات مختلفة وعينات متعددة.
* قد تفيد في اختيار الأساليب التربوية وطرق التدريس المناسبة مع الطلبة التي تشعرهم بقيمة أنفسهم وتقديرهم لها، والدفاع عن حقوقهم بدون التعدي على حقوق الآخرين.

**حدود البحث:**

**الحدود الموضوعية**: التعرف على العلاقة بين توكيد الذات وتقدير الذات ومستوياتها لدى أفراد عينة البحث.

**الحدود البشرية**: طالبات جامعة أم القرى المنتظمات في الدراسة والمسجلات في مادة التربية العملية من برنامج الإعداد التربوي.

**الحدود المكانية**: اقتصرت الدراسة على الطالبات الدارسات في مقر جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، دون التطرق للفروع الأخرى التابعة للجامعة.

**الحدود الزمانية**: الفصل الدراسي الثاني لعام 1435هـ.

**منهج وإجراءات البحث:**

 **المنهج:** استخدمت الباحثة المنهج السببيّ المقارن لمناسبة استخدامه عند المقارنة بين المجموعات، كما استخدمت المنهج الارتباطي لمناسبة استخدامه عند محاولة التعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرين وفي حالة الانحدار والتنبؤ.

 **المجتمع**: يتكون من جميع طالبات التربية العملية (اللواتي يتدربْنَ على التدريس في المدارس) والمتوقع تخرجهنَّ نهاية الفصل الدراسي الثاني لعام 1435ه، والبالغ عددهنَّ (3412) طالبةً من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

 **العينة**: تتكون من (300) طالبةٍ من الطالبات المسجلات في مجموعات مادة الإرشاد والتوجيه (وهي من المواد العامة التي تدرس لجميع طالبات التربية العملية)، وذلك بسحب (10) طالبات من كل مجموعة بشكل عشوائيّ بالاعتماد على رقمها التسلسلي، وقد بلغت العينة النهائية (239) طالبةً بعد استبعاد الاستمارات غير مكتملة البيانات. وقد تراوحت أعمار الطالبات ما بين (20-40)، بمتوسط عمري بلغ (25,15)، وانحراف معياري (2,769). ويوضح الجدول التالي توزيع مجتمع وعينة البحث على التخصصات الدراسية في جامعة أم القرى:

جدول (1) توزيع أفراد المجتمع وعينة البحث تبعًا للتخصص الدراسي.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الكلية** | **الحاسب الآلي** | **الدعوة وأصول الدين** | **الشريعة** | **العلوم الاجتماعية** | **العلوم التطبيقية** | **اللغة العربية** | **المجموع الكلي** |
| **المجتمع** | 157 | 472 | 796 | 844 | 788 | 355 | 3412 |
| **العينة** | 14 | 36 | 94 | 29 | 44 | 22 | 239 |

**أدوات البحث:**

**(أ) مقياس توكيد الذات:**

 **وصف المقياس:** أعد مقياس توكيد الذات وولب ولازاروس Wolpe and Lazarusعام 1966م في المجتمع الغربي، وقد عربه غريب عام 1983م. حيث يتكون المقياس في البيئة الأجنبية من (30) مفردةً، تم اختصارها إلى (25) مفردةً في البيئة المصرية لعدم مناسبة (5) مفردات للتطبيق في البيئة العربية، ولا سيما أن حذف تلك المفردات لم يؤثر على الخصائص السيكومترية للمقياس، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين الأصل والمعدل (0,95). ويتناول المقياس مفردات عن كيف يتصرف الأشخاص في المواقف الاجتماعية المختلفة، ويجيب المفحوص بـ(نعم) إذا كانت تنطبق عليه العبارة للمفردات التالية: (1/ 5/ 8/ 9/ 11/ 16/ 17/ 18/ 19/ 20/ 24/ 25)، وبـ(لا) إذا كانت لا تنطبق عليه للمفردات التالية: (2/ 3/ 4/ 6/ 7/ 10/ 12/ 13/ 14/ 15/ 21/ 22/ 23). ويستغرق زمن الإجابة ما بين (5-7) دقائق، وتتراوح الدرجات على المقياس من (صفر) الذي يمثل أدنى درجات توكيد الذات، و(25) التي تمثل أعلى درجات توكيد الذات. (غريب، 1995)

 **صدق المقياس:** قام لي وباكوين بحساب الصدق التلازمي عن طريق معامل الارتباط بين مقياس توكيد الذات لوولب ولازاروس ومقياس توكيد الذات لراث على عينة قوامها (36) طالبًا جامعيًّا، وقد بلغ المعامل (0,80). وفي البيئة العربية قام غريب بحساب الصدق عن طريق معامل الارتباط بين المقياس ومقياس الاكتئاب على عينة قوامها (140) مشاركًا من الجنسين في مصر، حيث بلغ المعامل (-0,41). وعلى عينة أخرى قوامها (52) طالبةً من جامعة الامارات، حيث بلغ معامل الارتباط بين المقياس ومقياس الخجل (-0,74). (غريب، 1995)

 وقامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية على عينة استطلاعية مكونة من (63) طالبةً من كلية العلوم الاجتماعية، وذلك بأخذ (27%) من كل طرف، وهو يقابل (17) طالبةً في كل مجموعة سواءً الدنيا أو العليا، وقد بلغت قيمة "ت" (15,066)، وهي دالة إحصائيًّا عند مستوى أقل من (0,01)، وهذا يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين. كما حسبت الباحثة الاتساق الداخلي لعينة البحث الكلية المكونة من (239) طالبةً عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (2) الارتباطات البينية بين عبارات مقياس توكيد الذات والدرجة الكلية (ن= 239).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم العبارة** | **معامل الارتباط** | **رقم العبارة** | **معامل الارتباط** | **رقم العبارة** | **معامل الارتباط** |
| 1 | 0,429\*\* | 10 | 0,445 \*\* | 19 | 0,264 \*\* |
| 2 | 0,392 \*\* | 11 | 0,396 \*\* | 20 | 0,260 \*\* |
| 3 | 0,345 \*\* | 12 | 0,519 \*\* | 21 | 0,427 \*\* |
| 4 | 0,219 \*\* | 13 | 0,307 \*\* | 22 | 0,242 \*\* |
| 5 | 0,345 \*\* | 14 | 0,396 \*\* | 23 | 0,288 \*\* |
| 6 | 0,202 \*\* | 15 | 0,481 \*\* | 24 | 0,203 \*\* |
| 7 | 0,343 \*\* | 16 | 0,221 \*\* | 25 | 0,236 \*\* |
| 8 | 0,344 \*\* | 17 | 0,386 \*\* |  |  |
| 9 | 0,377 \*\* | 18 | 0,394 \*\* |  |  |

\*\* تشير إلى مستوى دلالة عند (0,01).

 يظهر جدول (2) معاملات ارتباط دالة وموجبة تراوحت من متوسطة إلى قوية ما بين درجة كل عبارة لمقياس توكيد الذات والدرجة الكلية للمقياس مما يعني اتساق داخلي جيد.

 **ثبات المقياس:** تَمَّ حساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار في البيئة المصرية على عينة قوامها (33) مشاركًا من الجنسين، بفاصل زمني مقداره ستة أسابيع، وقد بلغ معامل الاستقرار (0,84)، وفي البيئة الإمارتية بلغ معامل الاستقرار(0,81) والمطبق على عينة قوامها (48) طالبةً من جامعة الامارات بفاصل زمني مقداره شهر (غريب، 1995). وقد قامت الباحثة بحساب معامل آلفا كرونباخ على عينة استطلاعية قوامها (63) طالبةً من كلية العلوم الاجتماعية، حيث بلغ (0,628) وهي قيمة مقبولة، كما حسبت معامل الثبات النصفي على عينة البحث المكونة من (239) طالبةً، عن طريق معامل جتمان (0,607).

**(ب) مقياس تقدير الذات:**

 **وصف المقياس:** أعد المقياس هودسون Hudson عام 1994م في البيئة الأجنبية وذلك لقياس المشاكل الخاصة بتقدير الذات. ثم قام الدسوقي بتعريبه في البيئة المصرية، حيث يتكون المقياس من (25) مفردةً، يجيب عنها الشخص باختيار من ستة بدائل (أبدًا= 1)، (نادرًا جدًا= 2)، (قليلًا جدًا= 3)، (أحيانًا= 4)، (مرات كثيرة= 5)، (معظم الوقت= 6)، (كل الوقت= 7)، إلا أن المفردات التالية تصحح بطريقة عكسية (3/ 4/ 5/ 6/ 7/ 14/ 15/ 18/ 21/ 22/ 23/ 25)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر) للإشارة إلى تقدير الذات المرتفع، و(100) للإشارة إلى تقدير للذات المنخفض. (الدسوقي، 2004)

 **صدق المقياس:** قام الدسوقي (2004) في البيئة المصرية بترجمة المقياس الأصل إلى العربية، ولحساب صدق المحكمين عرضه على عدد من أساتذة اللغة الإنجليزية، وذلك للمطابقة، حيث كان المقياس المترجم على درجة عالية من الدقة، ثم قام بترجمة عكسية من العربية إلى الإنجليزية عن طريق أستاذين من اللغة الإنجليزية، للتأكد من صحة الترجمة، ولقياس تكافؤ الصورتين الإنجليزية والعربية قام بتطبيقه على عينة من (50) طالبًا وطالبة من قسم اللغة الإنجليزية وبلغ معامل الارتباط بين الصورتين (0,964).

 كما قام الدسوقي (2004) بحساب الصدق التلازمي، وذلك بتطبيق مقياس تقدير الذات مع مقياس عادل عبدالله لتقدير الذات، على عينة قوامها (50) طالبًا جامعيًّا من الجنسين، حيث بلغ معامل الارتباط (0,922)، كما حسب الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية بأخذ (27%) للمجموعة العُليا وللمجموعة الدنيا، على عينة من (200) طالبٍ جامعيٍّ من الجنسين، حيث كانت قيمة "ت" دالة عند مستوى (0,01)، مما يعني قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين.

 وقامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية على عينة استطلاعية مكونة من (77) طالبةً من كلية العلوم الاجتماعية، وذلك بأخذ (27%) من كل طرف، وهو يقابل (21) طالبةً في كل مجموعة سواءً الدنيا أو العليا، وقد بلغت قيمة "ت" (14,639)، وهي دالة إحصائيًّا عند مستوى أقل من (0,01)، وهذا يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين. كما حسبت الباحثة الاتساق الداخلي لعينة البحث الكلية المكونة من (239) طالبةً عن طريق معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (3) الارتباطات البينية بين عبارات مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية (ن= 239).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم العبارة** | **معامل الارتباط** | **رقم العبارة** | **معامل الارتباط** | **رقم العبارة** | **معامل الارتباط** |
| 1 | 0,481\*\* | 10 | 0,628 \*\* | 19 | 0,555 \*\* |
| 2 | 0,595 \*\* | 11 | 0,645 \*\* | 20 | 0,484 \*\* |
| 3 | 0,623 \*\* | 12 | 0,587 \*\* | 21 | 0,426 \*\* |
| 4 | 0,651 \*\* | 13 | 0,680 \*\* | 22 | 0,652 \*\* |
| 5 | 0,585 \*\* | 14 | 0,485 \*\* | 23 | 0,674 \*\* |
| 6 | 0,443 \*\* | 15 | 0,426 \*\* | 24 | 0,500 \*\* |
| 7 | 0,565 \*\* | 16 | 0,309 \*\* | 25 | 0,470 \*\* |
| 8 | 0,587 \*\* | 17 | 0,564 \*\* |  |  |
| 9 | 0,481 \*\* | 18 | 0,662 \*\* |  |  |

\*\* دالة عند مستوى دلالة (0,01)

 يظهر جدول (3) معاملات ارتباط دالة وموجبة تراوحت من متوسطة إلى قوية ما بين درجة كل عبارة لمقياس تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس مما يعني اتساق داخلي جيد.

 **ثبات المقياس:** تَمَّ حسابه في البيئة المصرية عن طريق إعادة الاختبار بفاصل زمني مقداره أربعة أسابيع على عينة من (60) طالبًا جامعيًّا من الجنسين، حيث بلغ معامل الاستقرار (0,871)، كما حُسب معامل آلفا كرونباخ لنفس العينة وبلغ (0,84) (الدسوقي، 2006)، وقامت الباحثة بحساب معامل آلفا كرونباخ على عينة استطلاعية قوامها (77) طالبةً من كلية العلوم الاجتماعية حيث بلغ (0,852) وهي قيمة مرتفعة، كما حسبت معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية على عينة البحث المكونة من (239) طالبةً، وقد بلغ معامل الارتباط بين الجزأين (0,8) وبلغ معامل جتمان (0,889).

**النتائج ومناقشتها:**

الإجابة عن التساؤل الأول**: "لا توجد فروق دالة إحصائيًّا في متوسطات تقدير الذات تعزى إلى مستويات توكيد الذات لدى أفراد عينة البحث؟"**

 قامت الباحثة بتقسيم العينة إلى ثلاثة مستويات لمتغير توكيد الذات (منخفض= 1، ومتوسط= 2، ومرتفع= 3)، وذلك بالاعتماد على أخذ (33%) من الطرف الأعلى، و(33%) من الطرف الأسفل، بعد ترتيب البيانات تصاعديًا. كما قامت الباحثة بعمل اختبار ليفين لتجانس التباين بين المجموعات، حيث بلغ مستوى الدلالة (0,353) وهو غير دال إحصائيًّا مما يعني أن هناك تجانسًا في التباين بين المجموعات، كما كان التوزيع طبيعي في المجموعات كما أظهرته الرسوم البيانية، بعد ذلك قامت الباحثة بعمل تحليل التباين الأحادي بغرض الكشف عن وجود فروق في تقدير الذات كمتغير تابع، بين مستويات توكيد الذات كمتغير مستقل، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقدير الذات تبعًا لمستويات توكيد الذات.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **مجموعات توكيد الذات** | **حجم المجموعة** | **المتوسط الحسابي لتقدير الذات** | **الانحراف المعياري** |
| **منخفض** | 79 | 40,11 | 12,98 |
| **متوسط** | 81 | 31,69 | 11,81 |
| **مرتفع** | 79 | 27,56 | 10,78 |
| **المجموع** | 239 | 33,11 | 12,94 |

 يشير جدول (4) إلى وجود ثلاثة مستويات لتوكيد الذات منخفض ومتوسط ومرتفع، وقد كان حجم العينة في كل مجموعة متساوية إلى حد ما، بينما كان المتوسط الحسابي لتقدير الذات في تلك المجموعات مختلفًا حيث بلغ أعلى متوسط في المستوى المنخفض، ويليه المستوى المتوسط، ويليه المستوى المرتفع، وترجع هذه النتيجة إلى أن مقياس تقدير الذات يُصحح بشكل عكسيّ، حيث إن الدرجات المنخفضة تدلّ على تقدير ذات مرتفع، بينما الدرجات المرتفعة تدلّ على تقدير ذات منخفض.

جدول (5) تحليل التباين الأحادي لمتغير تقدير الذات تبعًا لمستويات توكيد الذات.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **تقدير الذات** | **مجموع المربعات** | **درجات الحرية** | **متوسط المربعات** | **قيمة "ف"** | **مستوى الدلالة** |
| **بين المجموعات** | 6466,101 | 2 | 3233,050 | 22,869 | 0,000 |
| **داخل المجموعات** | 33363,349 | 236 | 141,370 |
| **المجموع** | 39829,450 | 238 |  |

 يشير جدول (5) إلى وجود فروق في متوسطات تقدير الذات تبعًا لمستويات توكيد الذات، حيث بلغت قيمة "ف" (22,869)، وهي دالة عند مستوى أقل من (0,01). ولمعرفة تجاه الفروق بين المجموعات تمَّ حساب اختبار فيشر LSD البعدي كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (6) اختبار فيشر لتوضيح تجاه الفروق بين مستويات توكيد الذات.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **مستويات توكيد الذات** | **مجموعات توكيد الذات** | **الفروق في المتوسط** | **مستوى الدلالة** |
| **منخفض** | متوسط | 8,415\* | 0,000 |
| مرتفع | 12,549\* | 0,000 |
| **متوسط** |  |  |  |
| مرتفع | 4,135\* | 0,029 |

\*الفروق في المتوسط دالة عند مستوى دلالة (0,05).

 يشير جدول (6) إلى وجود فروق في تقدير الذات بين منخفضي ومتوسطي توكيد الذات وذلك في اتجاه منخفضي التوكيد الأعلى في المتوسط (40,11)، وهذا يعني أنهم الأقل تقديرًا للذات، حيث تُعبر الدرجات المنخفضة في مقياس تقدير الذات عن ارتفاع تقدير الذات، بينما تُعبر الدرجات المرتفعة عن انخفاض تقدير الذات، كما يشير الجدول إلى وجود فروق بين منخفضي توكيد الذات ومرتفعي توكيد الذات في اتجاه منخفضي توكيد الذات الأعلى في المتوسط (40,11)، وهذا يعني أنهم الأقل تقديرًا للذات وجميع الفروق كانت دالة عند مستوى أقل من (0,05)، كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى (0,029) بين متوسطي توكيد الذات ومرتفعي توكيد الذات وذلك في اتجاه متوسطي توكيد الذات الأعلى في المتوسط (31,69) والأقل تقديرًا للذات.

 تشير نتيجة الفرض الأول إلى وجود علاقة بين تقدير الذات وتوكيد الذات تتضح من خلال فروق في تقدير الذات بين مستويات توكيد الذات (منخفض، متوسط، ومرتفع)، حيث إن أكثر المجموعات تقديرًا للذات هم مرتفعو التوكيد، يليهم متوسطو التوكيد، وأقلهم تقديرًا للذات هم منخفضو توكيد الذات. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة طنوس والخوالدة (2014)، كما تتفق مع الدراسات الأجنبية التالية: (Batmaz et al., 2001; Karagozoglu et al., 2008; Özşaker, 2013; Sarkova et al., 2013; Sucan et al., 2015; Hart et al., 2018)

 ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الشخص المؤكد لذاته يتسم بخصائص معينة منها تقدير الذات، كما أن هناك تشابهًا في السمات بين الشخص الموكد لذاته والشخص الذي يمتلك تقديرًا مرتفعًا لذاته. وقد أشارت الدراسات السابقة إلى أن الشخص المؤكد لذاته يمتلك مستويات مرتفعة من تقدير الذات Ünal, 2012))، ورغم أن توكيد الذات سلوك موجهة إلى الخارج إلا أنه في نفس الوقت يرتبط بمشاعر الشخص نحو ذاته (Sarkova et al., 2013)، كما أن كلا المفهومين توكيد الذات وتقدير الذات يرتبطان بمفهوم الفرد عن ذاته (Hart et al., 2018).

 كما دلت نتائج الدراسات السابقة على أن الشخص النرجسي ذو تقدير الذات المنخفض يستخدم إستراتيجيات تحطيم الآخرين، ويمكن أن يستخدم أساليب غير سوية تلحق الضرر بالآخرين وذلك طمعًا في الوصول إلى السلطة (Hart et al., 2018). وبما أن العدوان والرغبة في إلحاق الضرر بالآخرين وعدم احترام حقوقهم سمات تشير إلى ضعف توكيد الذات، فإن هذا يؤيد نتيجة الدراسة الحالية من أن الشخص غير المؤكد لذاته يتسم بضعف تقدير الذات. كما قد يكون سبب فاعلية التدرب على السلوك التوكيدي في رفع الثقة بالنفس إلى زيادة مستوى الهوية الذاتية ومفهوم وتقدير الذات، وتقليل الشعور بالنقص (Lin et al., 2004).

الإجابة عن التساؤل الثاني**: "ما مستوى توكيد الذات لدى أفراد عينة البحث؟"**

 للإجابة عن التساؤل الثاني قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مقياس توكيد الذات. ولمعرفة مستوى توكيد الذات لأفراد عينة البحث تَمَّ تحديد ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، ومنخفض)، وذلك وفقًا للمعادلة التالية: **طول الفئة = الحد الأعلى – الحد الأدنى/ عدد الفئات المفترضة** (عدد المستويات)، وبما أن الإجابة عن المقياس تكون بنعم=1، ولا= صفر فإن المدى للدرجات (من صفر إلى 1) وبذلك يكون الحد الأعلى =1، والحد الأدنى= صفر

طول الفئة= 1- صفر/ 3= 1/3= 0,33

وبناءً على ما سبق يكون توزيع المتوسطات الحسابية على المستويات كالتالي:

1. مستوى توكيد ذات منخفض= (صفر – 0,33)

2. مستوى توكيد ذات متوسط= (0,34- 0,66)

3. مستوى توكيد ذات مرتفع= (0,67- 1)

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتوكيد الذات تبعًا للتخصص الدراسي.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الكلية** | **الحاسب الآلي** | **الدعوة وأصول الدين** | **الشريعة** | **العلوم الاجتماعية** | **العلوم التطبيقية** | **اللغة العربية** | **المجموع الكلي** |
| **المتوسط الحسابي** | 0,614 | 0,564 | 0,607 | 0,600 | 0,581 | 0,589 | 0,594 |
| **الانحراف المعياري** | 0,149 | 0,146 | 0,129 | 0,166 | 0,160 | 0,162 | 0,146 |
| **مستوى توكيد الذات** | متوسط | متوسط | متوسط | متوسط | متوسط | متوسط | متوسط |

 يظهر الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتوكيد الذات تبعًا للتخصص الدراسيّ، وبما أن المتوسط الحسابي لتوكيد الذات للمجموع الكلي (0,594) والانحراف المعياري (0,146)، فإن مستوى توكيد الذات للعينة ككل يقع في المستوى المتوسط، كما أن مستوى توكيد الذات لجميع التخصصات يقع في المستوى المتوسط أيضًا. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: (المنيزل، 2017؛ عبدالهادي وأبو جدي، 2014؛ لافي، 2017؛ مخيمر وآخرون، 2015)، ولكنها تختلف مع دراسة العنزي (2011) التي أظهرت ارتفاع مستوى توكيد الذات لدى عينة البحث. ويمكن تفسير هذه النتيجة بوجود عدة عوامل تحدّ من توكيد الطالبة الجامعية لذاتها بشكل عالٍ، من أهمها التنشئة الاجتماعية في الأسرة والمدرسة التي تنمي لدى الأبناء تنفيذ الأوامر والتقيد بتنفيذها من دون نقد أو فهم واعتبار ذلك من الآداب، كما أن المناهج الدراسية لا تساعد على تنمية مهارة السلوك التوكيدي.

 ورغم أن المستوى المتوسط لتوكيد الذات ليس نتيجة سلبية إلا أن الباحثة ترى أن طالبة الجامعة بوجه عام وطالبة التربية العلمية بوجه خاص من المفترض أن تكون على درجة عالية من توكيد الذات، بحيث تكون مهيأة للعمل في مجال التدريس، قادرة على تحمل المسئولية تجاه نفسها وتجاه طالباتها ومدرستها، قادرة على التفاعل مع طالباتها وأمهاتهم وزميلاتها، وإدارة المدرسة، لديها ثقة في نفسها ووعيًا بذاتها، تعبر عن مشاعرها بوضوح وتبدي رأيها دون تخوف، قادرة على اختيار الكلمات المناسبة للدفاع عن حقوقها في الوقت المناسب وبنبرة صوت مناسبة تتوافق مع تعبيرات وجهها، قادرة على تقديم نفسها بشكل مباشرة وبصورة جيدة، قادرة على اتخاذ قراراتها بنفسها وتحمل مسئولية ذلك.

الإجابة عن التساؤل الثالث**: "ما مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث؟"**

 للإجابة عن التساؤل الثالث قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مقياس تقدير الذات. ولمعرفة مستوى تقدير الذات لأفراد عينة البحث تَمَّ تحديد خمسة مستويات (مرتفع، فوق المتوسط، متوسط، تحت المتوسط، ومنخفض)، وذلك وفقًا للمعادلة التالية:

طول الفئة = الحد الأعلى – الحد الأدنى/ عدد الفئات المفترضة (عدد المستويات)

 وبما أن الإجابة عن المقياس تكون ( أبدًا= 1، نادرًا جدًّا= 2، قليلًا جدًّا= 3، أحيانًا= 4، مرات كثيرة= 5، معظم الوقت= 6، كل الوقت= 7) فإن المدى للدرجات (1 - 7) وبذلك يكون الحد الأعلى =7، والحد الأدنى= 1 (طول الفئة= 7-1/ 5 = 6/5= 1,2). وبما أن الدرجة المنخفضة على المقياس تشير إلى تقدير ذات مرتفع، بينما الدرجة المرتفعة تشير إلى تقدير ذات منخفض، فإن توزيع المتوسطات الحسابية على مستويات تقدير الذات يكون كالتالي:

1. مستوى تقدير ذات مرتفع= (1- 2,2).

2. مستوى تقدير ذات فوق المتوسط= (2,3- 3,52).

3. مستوى تقدير ذات متوسط= (3,53- 4,73).

4. مستوى تقدير ذات تحت المتوسط= (4,74- 5,94).

5. مستوى تقدير ذات منخفض= (5,95- 7,15).

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقدير الذات تبعًا للتخصص الدراسي.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الكلية** | **الحاسب الآلي** | **الدعوة وأصول الدين** | **الشريعة** | **العلوم الاجتماعية** | **العلوم التطبيقية** | **اللغة العربية** | **المجموع الكلي** |
| **المتوسط الحسابي** | 2,851 | 3,099 | 2,889 | 3,028 | 3,056 | 2,967 | 2,973 |
| **الانحراف المعياري** | 0,640 | 0,731 | 0,752 | 0,839 | 0,782 | 0,913 | 0,773 |
| **مستوى تقدير الذات** | فوق المتوسط | فوق المتوسط | فوق المتوسط | فوق المتوسط | فوق المتوسط | فوق المتوسط | فوق المتوسط |

 يظهر جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقدير الذات تبعًا للتخصص الدراسيّ، وبما أن المتوسط الحسابي لتقدير الذات للمجموع الكلي (2,973) والانحراف المعياري (0,773)، فإن مستوى تقدير الذات للعينة ككل يقع في المستوى فوق المتوسط، كما يقع أفراد العينة باختلاف تخصصاتهم الدراسية في المستوى فوق المتوسط أيضًا. وتتقارب هذه النتيجة مع دراسة كل من: (Karagozoglu et al., 2008) و(الغامدي، 2016؛ الغرايبة وبني ارشيد، 2016؛ عبدالعزيز والشيخ، 2015) التي أظهرت ارتفاع تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث. ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن الطالبة في هذه المرحلة تكون قادرة على مراقبة نفسها وتقييم ذاتها من حيث كفاءتها وجدارتها وقدرتها على تكوين علاقات اجتماعية ومعرفة نوعية هذه العلاقات. حيث يمكن اعتبار تقدير الذات مقياس يراقب الشخص من خلاله جودة العلاقات مع الآخرين (الغرايبة وبني ارشيد، 2016).

 كما أن الدراسة والتزود بالعلم تسهم في رفع مستوى تقدير الذات ولا سيما أن الطالبة في مرحلة الإعداد التربوي وفترة التدريب العلمي الميداني، تقوم بدور المعلمة، وهذا يساعدها على رفع تقديرها لذاتها وقيمتها، فتشعر أن لها دورًا فاعلًا في المجتمع ولديها مسئوليات تتحملها.

الإجابة عن التساؤل الرابع**: "ما الإسهام النسبي لتوكيد الذات في التنبؤ بدرجة تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث؟"**

جدول (9) قيم معامل الارتباط ومعامل التحديد.

| **النموذج** | **معامل الارتباط** | **معامل التحديد** | **معامل التحديد المعدل** | **الخطأ في التقدير** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 0,505 | 0,255 | 0,252 | 11,191 |

 يشير جدول (9) إلى قيمة معامل الارتباط بين توكيد الذات وتقدير الذات، حيث وصل إلى (0,505)، كما يشير معامل التحديد إلى أن قيمة مساهمة المتغير المستقل (توكيد الذات) في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع (تقدير الذات) قد بلغ (0,255)، مما يعني أن توكيد الذات قد ساهم بحوالي (25,5%) من التغير في تقدير الذات، كما يشير معامل التحديد المصحح (0,252) إلى أنه لم يختلف كثيرًا عن قيمة معامل التحديد حيث يوجد متغير مستقل واحد وهو توكيد الذات.

جدول (10) نتائج تحليل التباين الأحادي لانحدار متغير توكيد الذات على متغير تقدير الذات.

| **النموذج** | **مجموع المربعات** | **درجة الحرية** | **مربع المتوسط** | **قيمة "ف"** | **الدلالة** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **الانحدار** | 10146,960 | 1 | 10146,960 | 81,018 | 0,000 |
| **البواقي** | 29682,490 | 237 | 125,243 |  |  |
| **الكلي** | 39829,450 | 238 |  |  |  |

 يشير جدول (10) إلى اختبار تحليل التباين الأحادي لاختبار معنوية الانحدار، حيث بلغت قيمة "ف" (81,018) وهي دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (0,01)، مما يعني قدرة المتغير المستقل (توكيد الذات) على التنبؤ بالمتغير التابع (تقدير الذات).

جدول (11) نموذج تحليل الانحدار البسيط للمتغير المستقل (توكيد الذات) على المتغير التابع (تقدير الذات).

| **النموذج** | **المعاملات اللامعيارية** | **المعاملات المعيارية** | **قيمة "ت"** | **الدلالة** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| قيمة "B" | الخطأ المعياري | قيمة β |
| **1** | **ثابت الانحدار** | 59,628 | 3,034 |  | 19,653 | 0,000 |
| **التعاطف** | 1,787 | 0,198 | 0,505 | 9,01 | 0,000 |

 يشير جدول (11) إلى تحليل الانحدار البسيط لمتغير توكيد الذات على متغير تقدير الذات، حيث بلغت قيمة "ت" (19,653)، وهي دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (0,01) مما يعني أن هناك انحدارًا بين المتغيرين المستقل (توكيد الذات) والمتغير التابع (تقدير الذات)، وأن مقطع ميل خط الانحدار لا يساوي الصفر، كما تشير الدلالة إلى أن الاختلاف بين قيمة "B" والصفر كانت كبيرة وذات دلالة إحصائية. ويمكن من خلال هذا الجدول كتابة معادلة خط الانحدار كالتالي:

**درجة تقدير الذات = 59,628 + 1,787 (درجة توكيد الذات)**، وتشير المعادلة السابقة إلى أن التغير بمقدار وحدة واحدة في المتغير المستقل (توكيد الذات) يؤثر في المتغير التابع (تقدير الذات) بمقدار (1,787) وحدة.

 ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنَّ توكيد الذات قد ساهم بحوالي (25,5%) من التغير في تقدير الذات، بينما تساهم عوامل أخرى بمقدار (74,5%) في هذا التغيير، على أساس أن توكيد الذات يعبر عن القدرة على تقديم الذات دون تردد، وأن يكون الشخص قويًا ويعبر عن مشاعره، وآرائه بصدق، ويعتبر تقدير الذات مهمًّا لتوكيد الذات، حيث إن الشخص الذي ينظر إلى نفسه بشكل إيجابي سوف يكون لديه توكيد ذات عالٍ والذي سوف يكون له تأثير كبير على نجاحه في الدراسة والعمل(Batmaz et al., 2001)، كما يعتبر مفهوم توكيد الذات من أحد جوانب الشخصية التي تشكل معتقدات الفرد نحو نفسه وتقيمه لها (أبو سعد والضلاعين، 2013).كما يرى سينج وكوفر أن توكيد الذات هو الحاجة الأساسية التي تنبثق منها جميع الحاجات الأخرى النفسية والاجتماعية، ومن ضمن هذه الحاجات: تقدير الذات، كما يؤكد الشخص ذاته بدافع من عدة حاجات أهمها تقدير الذات لأن حاجته إلى التقدير تدفعه إلى تحقيق النجاح والمكانة الاجتماعية، ويساعد توكيد الذات على تحقيق ذلك (أبو زيد، 1987).

 وتوجد علاقة بين توكيد الذات والثقة بالنفس وتقدير الذات، حيث إن المستوى المرتفع من توكيد الذات والثقة بالنفس يتفاعلان مع بعضهما البعض لتعزيز الثقة بالنفس وإحداث تغيير إيجابيّ في تقدير الذات (Lin et al., 2004)، كما يُعبر توكيد الذات عن تقدير الذات، فالشخص الذي يمتلك مستوىً عاليًا من تقدير الذات يتوقع من الآخرين أن يحترموا حقوقه، وفي نفس الوقت يقوم باحترام حقوقهم ومطالبهم، لذا يمثل توكيد الذات عاملًا ذا تأثير إيجابيّ على تقدير الذات (Ünal, 2012). كما يستخدم التدريب التوكيديّ في حلّ مشاكل انخفاض تقدير الذات وكثير المشاكل النفسية مثل القلق والاكتئاب (Speed et al., 2018)

**الخاتمة والتوصيات:**

 هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين توكيد الذات وتقدير الذات لدى طالبات التربية العملية البالغ عددهنَّ (239) طالبةً، بمتوسط عمري (25,15)، وانحراف معياري (2,769)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

* وجود فروق في تقدير الذات بين مستويات توكيد الذات (منخفض، متوسط، ومرتفع) لدى طالبات التربية العملية. لذا تقترح الباحثة إجراء مزيد من الأبحاث حول متغيرَيْ البحث على عينات متعددة من مستويات دراسية متخلفة من الجامعة.
* كان مستوى توكيد الذات متوسطًا، ومستوى تقدير الذات فوق المتوسط لدى العينة الكلية من طالبات التربية العملية. لذا تقترح الباحثة إجراء مزيد من الأبحاث لمعرفة مستوى توكيد الذات ومستوى تقدير الذات لدى طلاب الجامعة أو طلبة التعليم العام ومقارنتها مع النتائج الحالية.
* أسهم توكيد الذات بحوالي (25,5%) من التغير في تقدير الذات، لذا تقترح الباحثة إجراء مزيد من الأبحاث للتعرف على العوامل التي تسهم في تغاير تقدير الذات.

وانطلاقًا مما سبق تقترح الباحثة التوصيات التالية:

* أهمية وضع وتطوير وتوفير برامج تدريبية تهدف إلى زيادة مستوى توكيد الذات ومستوى تقدير الذات تستهدف مرحلة الشباب.
* أهمية إدراج الطلبة ذوي المستويات المنخفضة في توكيد الذات وتقدير الذات ضمن برامج إرشادية وتدريبية، للتدرب على السلوك التوكيدي.
* توفير أنشطة ترفيهية ورياضية أكثر متعةً وجاذبيةً للطالبات في المدارس والجامعات تساعدهنَّ على رفع الثقة بالنفس والتوكيدية وتقدير الذات.
* تشجيع الطالبات على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتطوعية التي تساعد على تنمية تقدير الذات والسلوك التوكيدي.
* تطوير إستراتيجيات تعليمية تسعى لإشراك الطالبات ضمن أدوار فعالة ونشطة.
* توعية المعلمين والمعلمات في المدارس وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات بأهمية الكشف عن الطلبة منخفضي توكيد وتقدير الذات لمساعدتهم على التكيف مع البيئة التعليمية.
* تنمية الشعور بتقدير الذات لدى الطلبة من خلال تطوير مهاراتهم واستغلالها في التخطيط لمستقبلهم المهني.
* تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسيّ والدعم الطلابيّ ودور المرشد النفسيّ في المدارس والجامعات للقيام بالأدوار المنوطة بهم ومساعدة الطلبة على حلّ مشكلاتهم الشخصية خاصة المتعلقة بالسلوك التوكيديّ وتقدير الذات.

**المراجع:**

إبراهيم، عبد الستار (1994). ***العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين تطبيقه***. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد، والأزايدة، رياض (2015). ***الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي***. عمّان: مركز ديبونو لتعليم التفكير.

أبو زيد، إبراهيم (1987). ***سيكولوجية الذات والتوافق***. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

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.

أبو غزال، معاوية محمود (2018). دور توجهات الأهداف وتقدير الذات في التنبؤ بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك. ***مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس***، 16 (1)، 117-147.

أبو ناهية، صلاح الدين (2016). الضغوط النفسية لدة طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي. ***مجلة العلوم التربوية- جامعة القاهرة***، 24 (1)، 1-28.

التح، زياد خميس (2017). تعليم المهارات الاجتماعية باستراتيجيات ما وراء المعرفة وأثرها على توكيد الذات لدى طالبات جامعة آل البيت. ***المجلة التربوية***، ***31*** (123)، 229- 252.

آل جبير، سليمان محمد (1432ه). العلاقة بين التسويف وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. ***مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية***، (20)، 238- 282.

الدسوقي، مجدي محمد (2004). ***دليل تقدير الذات: دليل التعليمات***. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

العنزي، فرحان عوض (2011). ***الذكاء الانفعالي وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب وطالبات جامعة الحدود الشمالية في المملكة العربية السعودية***. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

الغامدي، علي (2016). تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى، ***المجلة الدولية التربوية المتخصصة***، 5 (2)، 1-16.

الغرايبة، أحمد، وبني ارشيد، عبدالله (2016). العمل التطوعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. ***مجلة رسالة التربية وعلم النفس***، (54)، 27- 55.

القعدان، فراس، وداود، نسيمة (2015). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق وتحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة الصفين التاسع والعاشر الأساسي من ذوي اضطراب التصرف. ***مجلة*** ***دراسات، العلوم التربوية***، ***42*** (2)، 693- 710.

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.

النجار، نبيل، والصرايرة، أسماء، وأبو درويش، منى (2011). المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والوحدة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي والمستوى الدراسي والجنس لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤته. ***مؤته للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية***، ***26*** (1)، 257- 292.

الهواري، ماهر، والشناوي، محمد (1989). تقدير الذات لدى الطلاب السعوديين معاير ودراسات. ***رابطة التربية الحديثة***، 5 (22)، 235- 270.

انجلر، باربرا (1991). ***مدخل إلى نظريات الشخصية*** (ترجمة فهد بن دليم). الطائف: دار الحارثي للطباعة والنشر.

باترسون، س. ه (1992). ***نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*** (ط2) (ترجمة حامد الفقي). الكويت: دار القلم.

بدرة، حورية (2016). تقدير الذات وعلاقته بالنضج المهني: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة وهران. ***مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية***، (26)، 397-414.

سرميني، إيمان، وياسين، حمدي، وسري، هبه (2010). إدمان الانترنت وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة. ***مجلة البحث العلمي في الآداب***، 2 (11)، 197- 230.

شاهين، محمد، وناصر، فداء (2014). الاغتراب النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعتي القدس والقدس المفتوحة في فلسطين. ***مجلة جامعة القدس المفتوحة لأبحاث والدراسات التربوية والنفسية***، ***2*** (7)، 56- 92.

طنوس، عادل، والخوالدة، محمد (2014). فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء. ***مجلة دراسات، العلوم التربوية***، 41 (1)، 421- 444.

عبدالعزيز، أيمن، والشيخ، فضل المولي (2015). تقدير الذات لدى طلبة جامعة الخرطوم وعلاقته بسمات الشخصية. ***مجلة آداب- جامعة الخرطوم***، (34)، 181-196.

عبدالعزيز، حنان (2016). أنماط التفكير وعلاقتها بتقدير الذات: دراسة ميدانية على عينة من جامعة بشار. ***مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية***، (16)، 119-134.

عبدالهادي، سامر، وأبو جدي، أحمد (2014). الاندفاعية لدى عينة من طلبة الجامعة العربية المفتوحة وعلاقتها بتوكيد الذات في ضوء متغيرات النوع والتخصص والمستوى الدراسي، ***مجلة العلوم التربوية والنفسية***، ***15*** (1)، 201- 239.

علاء الدين، جهاد محمود (2015). العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين. ***المجلة التربوية***، 30 (117)، 339-396.

عويضة، أيمن حلمي (2016). الحنو على الذات وتقدير الذات كمنبئات بجودة الحياة النفسية. ***مجلة كلية التربية- جامعة طنطا***، 64 (4)، 278- 316.

غريب، عبدالفتاح غريب (1995). ***مقياس توكيد الذات: التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير*** (ط2). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

كتلو، كامل حسن (2009). توكيد الذات والتكيف الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية لدى طلبة جامعة الخليل. ***مجلة دراسات عربية في علم النفس***، ***8*** (4)، 986- 720.

لافي، حكمت توفيق (2017). ***الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بتوكيد الذات لدى الطلبة في منطقة القدس***. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمّان، الأردن.

مخيمر، سمير، والعبسي، سمير، وأبو عبيد، دعاء (2015). الذكاء الاجتماعي وتوكيد الذات وعلاقتهما بقلق التحدث لدى طلبة التربية العملية في كلية مجتمع الأقصى. ***مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات***، ***1*** (8)، 346- 376.

مراكشي، مريم، وخرموش، مراد (2018). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة سطيف2. ***مجلة الحكمة لدراسات التربوية والنفسية***، (13)، 59- 75.

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.

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.

Hart, W., Richardson, K., & Tortoriello, G. (2018). Revisiting the interactive effect of narcissism and self-esteem on responses to ego threat: Distinguishing between assertiveness and intent to harm. *Journal of Interpersonal Violence*, *00*(0), 1-26.

Ilhan, N., Sukut, Ö., Akhan, L., & Batmaz, M. (2016). The effect of nurse education on the self-esteem and assertiveness of nursing students: A four-year longitudinal study. *Nurse Education Today*, *39*, 72–78.

Karagozoglu, S., Kahve, E., Koc, O., & Adamisoglu, D. (2008). Self esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse Education Today*, *28*, 641–649.

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.

Özşaker, M. (2013). Assertiveness and self-esteem in Turkish adolescents: A study on athletes and nonathletes. *Int J Disabil Hum*, *12* (1), 61–66.

Parray, W., & Kumar, S. (2017). Impact of assertiveness training on the level of assertiveness, self-esteem, stress, psychological well-being and academic achievement of adolescents. *Indian Journal of Health and Well-being*, *8* (12), 1476-1480.

Sarkova, M., Bacikova-Sleskova, M., Orosova, O., Geckova, A., Katreniakova, Z., Klein, D., et al. (2013). Associations between assertiveness, psychological well-being, and self-esteem in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 147–154.

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

Sucan, S., Turan, M., Pepe O., & Doğan, D. (2015). The relationship with self-esteem between assertiveness levels of sub-elite in-door soccer players. International Journal of Science Culture and Sport, 3, 156-162.

Swart, I. (2016). Ego boundaries and self-esteem: Two elusive facets of the psyche of performing musicians**.** *Psychology of Music***,** *44* (4**),** 691–709.

Ünal, S. (2012). Evaluating the effect of self-awareness and communication techniques on nurses’ assertiveness and self-esteem. *Contemporary Nurse*, *43* (1), 90–98.

Yoshinaga, N., Nakamura, Y., Tanoue, H., MacLiam, F., Aoishi, K., & Shiraishi, Y. (2017). Is modified brief assertiveness training for nurses effective? A single-group study with long-term follow-up. *Wiley*, Doi: 10.1111/jonm.12521

Whittington, B. (2014). *An examination of forgiveness attitudes, assertiveness and self-esteem in relationships between forgiveness, relational abuse, and well-being*. Unpublished doctoral dissertation, University of Missouri – St. Louis, US.