

نوقشت رسالة الطالبة

رُواء أحمد علي

بمعنوان:

تنمية الإحساس بالتماسك وعلاقته بتخفيض مستوى ميكانزمات الدفاع

” دراسة تجريبية ” على عينة من تلاميذ مدرسة دار الأمان لأبناء الشهداء ” فرع طرطوس ”

وأجيزت يوم الاثنين الواقع في 2022/10/10 من قبل السادة أعضاء لجنة
الحكم التالية أسماؤهم:

الاسم	الصفة	التوقيع
أ. د. علي منصور	عضواً	
أ. د. غسان منصور	عضواً مشرفاً	
د. بسماء آدم	عضواً	

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة الماجستير
في علم النفس التربوي - قسم علم النفس.



الجمهورية العربية السورية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم علم النفس

تنمية الإحساس بالتماسك وعلاقته بتخفيض مستوى ميكانزمات الدفاع

”دراسة تجريبية“ على عينة من تلاميذ مدرسة دار الأمان

لأبناء الشهداء ”فرع طرطوس“

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي

إعداد:

رواء أحمد علي

إشراف:

د. غسان منصور

الأستاذ في قسم علم النفس

كلية التربية – جامعة دمشق

2022/2021

ملحق البحث

المحور باللغة العربية:

تألفت هذه لرسالة من بايين: باب الدراسة النظرية، وباب الدراسة الميدانية.

أولاً: باب الدراسة النظرية: ويتألف من الفصول التالية:

الفصل الأول: ويتضمن (مقدمة البحث، مشكلة البحث، أهمية البحث، أهداف البحث، فرضيات البحث، منهج البحث، أدوات البحث، مصطلحات البحث، حدود البحث)

مشكلة البحث: يعاني الطلبة والتلاميذ في سورية حالياً من مشكلات عدة منها ما يتعلق بطبيعة الحياة التي فرضت على الناس نتيجة الحرب، وما رافقها من أعباء متزايدة، ومنها ما يتعلق بما تعرض له بعضهم من حرمان و فقدان للوالدين و الأهل، أو تهجير من المنازل و المدن التي ألفوا الحياة فيها، و اضطرابهم للتكيف مع ظروف اجتماعية و اقتصادية تختلف عما كانوا عليه قبل بدء الحرب، و هذا ما جعلهم عرضة لانهيئات عدة أهمها عدم الإحساس بالتماسك، الأمر الذي يظهر جلياً في سلوكياتهم العدائية وأفكارهم المشوشة وعدم اتزانهم أحياناً، ويرى (كنسولي 2011) أن الإحساس بالتماسك هو "توجه عام للتفكير متمركز حول شعور ثابت وديناميكي بالثقة بالنفس والذي يسمح للشخص بفهم و ضبط المثيرات القادمة من المحيط الخارجي أو الداخلي، من أجل المواجهة والتصدي للمواقف الضاغطة" (يوسفي 2017، 60).

ويسعى الأفراد عامة لتحقيق التكيف من خلال ثلاث استراتيجيات هي المواجهة (السلوك الصحي) حيث يقف الفرد في مواجهة الخطر الحاصل أو المتوقع، والتجنب (السلوك الموارب)، والهروب الذي يتبدى في وسائل الدفاع الأولية التي يلجؤون إليها وهي حسب فرويد "مجموعة من الآليات اللاشعورية التي تسخرها (الأنا) من أجل حماية الشخصية من القلق، وفي حالة استعمالها بإفراط يؤدي إلى تفاقم القلق والضغط المتزايد (للأنا) ما يجعل الشخصية معرضة لاضطرابات نفسية وجسدية مختلفة" (عبد الرسول و هاشم 2017 ، 131). وتعد وسيلة لمواجهة الخطر والضغط أو الظروف الصعبة التي تعترض حياتهم، ووسائل الدفاع الأولية هذه تختلف من شخص إلى آخر و من موقف إلى آخر، وتعكس السمات الشخصية المميزة لكل فرد ودوافعه الداخلية والظروف التي اختبرها في حياته، وتعد الخسارة أو الفقد هي الظرف الأكثر شيوعاً الذي ينتج عنه الحزن والضغط اللذان يندرجان في سياق التهديد والخطر (بوينز 2004، 6). ومن خلال العمل كمرشدة في مدرسة دار الأمان لأبناء الشهداء بمحافظة طرطوس تمت ملاحظة أبرز المشكلات التي يعاني منها الطلبة وتشكي منها الأمهات والمدرسون، التي صُنّفت في الأضابير النفسية الخاصة بالطلبة والتقارير النفسية التي أعدت لكل حالة، وقد تنوعت هذه المشكلات بين العدوان اللفظي والجسدي، والانكار، والهروب من الواقع ورفضه، والإسقاط، والتبرير، والقاء اللوم على الآخر، وضعف

الثقة بالنفس، وبذلك رُصد عدد من الحالات التي تحتاج لتدخل أو إحالة نتيجة الضعف بالإحساس بالتماسك وظهور ميكانيزمات الدفاع بشكل كبير، وذلك على انتشار السنوات الدراسية من الصف الأول الأساسي إلى الصف الأول الثانوي وقد يعود السبب في ما ذكر إلى حالة الفقد والخسارة التي عاشها هؤلاء التلاميذ والفراغ الكبير الذي يتركه غياب الأب في حياة الطفل وما يرافقه من حالة انكسار وترزعزاع في كيان الأسرة والأعباء المادية والاقتصادية الكبيرة التي تصبح ملقاة على عاتق الأم وحدها مما يدفعها للغياب عن المنزل لفترة طويلة نتيجة اضطرارها للعمل لساعات أكثر لتؤمن حاجات أسرتها، وغير ذلك من الآثار السلبية الواضحة التي تطل مختلف جوانب حياة التلميذ وقد تطور مع مرور السنوات ومع تقدمه في العمر .

وهكذا تتجسد مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال التالي:

هل يمكن لتنمية الإحساس بالتماسك أن يؤدي إلى تخفيض مستوى ميكانيزمات الدفاع لدى أفراد عينة البحث؟

أهمية البحث:

تتعلق أهمية البحث من النقاط التالية:

_ قد تعد قلة البحوث العربية (في حدود علم الباحثة) وخاصة في البيئة السورية التي تطرقت إلى إعداد برامج تدريبية تساهم في تنمية الإحساس بالتماسك أحد جوانب أهمية البحث الحالي، وهذا ما يعد أيضاً بداية لعدة دراسات مرتبطة بذلك، كما يعد رافداً للمكتبة العربية في هذا المجال.

_ قد تتطرق أهمية كل من الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع في دورهما الرئيسي في مساعدة الفرد على تخطي عوامل الضغط والألم ومختلف المشاعر والمثيرات السلبية أو غير المرغوب بها، بالنظر إلى أن عصرنا الحالي يشهد تزايداً مستمراً لمسببات وعوامل الضغط والضيق.

_ قد يساهم البحث دعم ومساندة المختصين التربويين والمعلمين والمرشدين وكذلك الأسر والأفراد وخاصة الوالدين الذين يواجهون صعوبات في تنشئة الأبناء ممن لا يملكون مستوى مرتفعاً من الإحساس بالتماسك أو يميلون إلى استخدام متكرر ومستمر لميكانيزمات دفاعية معينة.

_ قد يكون لتنمية وتكوين شخصية متماسكة قادرة على تخطي ومواجهة مختلف مثيرات ومواقف الحياة، أثر على مختلف جوانب حياة الأفراد بما فيها قيامهم بأدوارهم بشكل جيد في الأسرة والمجتمع ومكان العمل.

أهداف البحث:

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

_ إعداد برنامج تدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك وخفض مستوى ميكانيزمات الدفاع لدى أفراد عينة البحث.

_ تعرف دور تنمية الإحساس بالتماسك في خفض مستوى ميكانيزمات الدفاع لدى أفراد عينة البحث.

_ تعرف الفروق بين الأداء القبلي والأداء البعدي في المجموعة الضابطة على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

_ تعرف الفروق بين الأداء القبلي والأداء البعدي في المجموعة التجريبية على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

_ تعرف الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من الأداء القبلي والأداء البعدي على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

_ تعرف الفروق بين الأداء البعدي والأداء المؤجل في المجموعة التجريبية على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

_ تعرف أثر البرنامج التدريبي المستخدم على أفراد عينة البحث.

_ تعرف إمكانية التنبؤ بالإحساس بالتماسك من خلال ميكانيزمات الدفاع.

_ الوصول إلى عدد من المقترحات في ضوء النتائج التي توصل إليها هذا البحث.

فرضيات البحث:

يستند هذا البحث إلى فرضية رئيسية وهي أن زيادة الإحساس بالتماسك يؤدي إلى تخفيض مستوى ميكانيزمات الدفاع.

ويتفرع عن هذه الفرضية الفرضيات التالية:

_ لا توجد علاقة ارتباط بين الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع لدى أفراد عينة البحث.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء القبلي والأداء البعدي في المجموعة الضابطة على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء القبلي والأداء البعدي في المجموعة التجريبية على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء القبلي على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء البعدي على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء البعدي والأداء المؤجل في المجموعة التجريبية على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

_ لا يوجد أثر للبرنامج التدريبي المستخدم على أفراد عينة البحث.

_ لا يمكن التنبؤ بالإحساس بالتماسك من خلال ميكانيزمات الدفاع.

منهج البحث:

يعتمد البحث على المنهج التجريبي وفيه يتم التدخل بشكل واضح ومقصود بهدف إعادة تشكيل الظاهرة من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغيرات معينة، ومن ثم القيام بملاحظة النتائج وتحليلها وتفسيرها أي أن عمل الباحث لا يقتصر على وصف الحالة الراهنة للظاهرة أو الحدث. (الشماس وميلاد 2017، 102)

الفصل الثاني: يتناول موضوع الإحساس بالتماسك.

الفصل الثالث: يتناول موضوع ميكانيزمات الدفاع.

الفصل الرابع: الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

الفصل الخامس: يتضمن عرض للدراسات والأبحاث المحلية والعربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة، ومكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة.

ثانياً: باب الدراسة الميدانية ويتضمن ما يلي:

الفصل السادس: ويتضمن هذا الفصل اجراءات البحث وأدوات البحث والدراسة السيكمترية لأدوات البحث.

أدوات البحث:

مقياس الإحساس بالتماسك:

تم وضعه من قبل Antonovsky عام 1979 وتم تعديله مجموعة من المرات ونقله للعربية، وقننه على البيئة السورية عماد خليل عام 2004، وهو مؤلف من ثلاث مكونات هي القدرة على الفهم والتبصر، القدرة على الإدارة والحنكة في التصرف، القدرة على الإحساس بأشياء الحياة المادية والمعنوية وإعطاء

معنى لها، إضافة إلى الدرجة الكلية، والإجابة عليه متدرجة من 1 إلى 7 حسب توافق العبارة مع الشخص، وتُحسب الدرجة الخام لكل مكون من المكونات الثلاث ويُحكم على التماسك من مجموع هذه المكونات.

قائمة ميكانيزمات الدفاع:

وهو مقياس من تأليف إيليفتش وجليس وتعرّيب وتقنين مجدي الدسوقي عام 1999، ويتألف المقياس من مقياسين فرعيين، كراسة للذكور وكراسة للإناث، ويتكون كل مقياس فرعي من عشرة مواقف أو قصص، ويولي كل منها أربعة أسئلة أسفل كل سؤال خمسة خيارات، يجب اختيار إجابة واحدة من بين الاختيارات الخمسة التي يعتقد أنها أكثر تمثيلاً للطريقة التي سوف يتصرف بها المفحوص في هذه المواقف، التي تمثل في النهاية آليات الدفاع النفسية الخمسة.

برنامج تدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك وخفض مستوى ميكانيزمات الدفاع:

تم اعداد البرنامج بتقسيم المكونات الثلاثة الرئيسية للإحساس بالتماسك إلى مفاهيم فرعية، بحيث تفرّع عن كل مكون رئيسي سبعة مفاهيم فرعية، بمجموع (21) مفهوم، ثم وُزعت هذه المفاهيم على (13) جلسة تدريبية، يُقدّم في كل جلسة شرح نظري عن المفهوم ويليهِ عرض لثلاثة أمثلة ثم ثلاثة أنشطة، ويتضمن كل نشاط ميكانيزم دفاعي معين، وتم ترتيب المفاهيم في تسلسل الجلسات من الأسهل إلى الأصعب وذلك بهدف رفع مستوى الإحساس بالتماسك لدى أفراد العينة وتخفيض مستوى ميكانيزمات الدفاع.

الفصل السابع: تناول عملية تحليل النتائج، وعرض الفرضيات في الـروز القبلي والبعدي، والتأكد من صحتها أو عدم صحتها، وصولاً إلى عدد من النتائج.

الفصل الثامن: شمل هذا الفصل نتائج البحث وتفسيرها، مع عرض جمعة من المقترحات.

نتائج البحث:

توجد علاقة ارتباط بين الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع لدى أفراد عينة البحث، وهي ارتباطات مرتفعة وكانت عكسية في جميع الميكانيزمات ما عدا ميكانيزم التحول العكسي لأن النتيجة فيه تنقلب إلى التحسن عندما تزيد الدرجة عليه والعكس صحيح لباقي الميكانيزمات، أي أن العلاقة العكسية تشير إلى أن الزيادة في درجات الإحساس بالتماسك تخفض من الدرجات على ميكانيزمات الدفاع.

لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الـروز القبلي على مقياس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الـروز البعدي على مقياس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع)، لصالح المجموعة التجريبية.

لا توجد فروق بين الـروز القبلي والـروز البعدي في المجموعة الضابطة على مقياس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

_توجد فروق بين الـروز القبلي والـروز البعدي في المجموعة التجريبية على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع)، لصالح الـروز البعدي.

_لا توجد فروق بين الـروز البعدي والـروز المؤجل في المجموعة التجريبية على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

_يوجد أثر للبرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية وذلك على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع)

_يمكن التنبؤ بالإحساس بالتماسك من خلال ميكانيزمات الدفاع، وتراوح نسب التنبؤ بين (0.68 - 0.88).

فهرس المحتويات

الباب الأول: الدراسة النظرية	
17	الفصل الأول : موضوع البحث
18	1_ مقدمة البحث
19	2_ مشكلة البحث
20	3_ أهمية البحث
20	4_ أهداف البحث
21	5_ فرضيات البحث
22	6_ منهج البحث
22	7_ التصميم التجريبي للبحث
22	8_ عينة البحث
23	9_ أدوات البحث
23	10_ التعريفات الإجرائية للبحث
24	11_ حدود البحث
25	الفصل الثاني: الإحساس بالتماسك
26	12_ مفهوم الإحساس بالتماسك (SOC)
29	13_ أبعاد ومكونات الإحساس بالتماسك
30	14_ ترابط مكونات الإحساس بالتماسك
32	15_ قياس مشاعر التماسك النفسي
33	16_ التعديل المقصود لمشاعر الإحساس بالتماسك وتنميتها خلال مراحل العمر (ديناميات SOC)
35	17_ أهمية الإحساس بالتماسك (SOC_القوي) في حياة الفرد
36	18_ الإحساس بالتماسك ومفاهيم أخرى مشابهة
37	19_ أشكال أخرى للتماسك

40	20_تعقيب
41	الفصل الثالث: ميكانيزمات الدفاع
42	21_تمهيد
43	22_مفهوم ميكانيزمات الدفاع
45	23_تصنيف ميكانيزمات الدفاع
54	24_أشكال ميكانيزمات الدفاع
56	25_ركائز نظرية آليات الدفاع
58	26_وظائف ميكانيزمات الدفاع
59	27_قياس ميكانيزمات الدفاع
60	28_الاختلاف بين الجنسين في ميكانيزمات الدفاع
60	29_تعقيب
61	الفصل الرابع: الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع
62	30_الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع
	الفصل الخامس: الدراسات السابقة
68	31_تمهيد
68	32_بانوراما الدراسات السابقة
78	33_نقاط التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة
78	34_نقاط الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة
79	35_ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة
	الباب الثاني: الدراسة الميدانية
81	الفصل السادس: إجراءات البحث
82	36_مقدمة
82	37_إجراءات التجربة
83	38_أدوات البحث
91	39_أساليب القياس والتقويم
91	40_الدراسة السيكمترية لأدوات البحث
100	الفصل السابع: نتائج البحث
101	41_التوزع الاعتدالي
102	42_فرضيات البحث
103	42_1_الفرضية الأولى
105	42_2_الفرضية الثانية
107	42_3_الفرضية الثالثة
109	42_4_الفرضية الرابعة
111	42_5_الفرضية الخامسة
115	42_6_الفرضية السادسة
110	42_7_الفرضية السابعة
127	الفصل الثامن: مناقشة النتائج وتفسيرها
128	43_تفسير النتائج
131	44_مقترحات البحث

133	45_المراجع العربية
140	46_المراجع الأجنبية
143	47_الملاحق
144	ملحق 1: مقياس الإحساس بالتماسك
145	ملحق 2: مقياس ميكانيزمات الدفاع_ ذكور
151	ملحق 3: مقياس ميكانيزمات الدفاع_ ناث
173	ملحق 4: البرنامج التدريبي
342	ملحق 5: دراسات الإحساس بالتماسك
346	ملحق 6: دراسات ميكانيزمات الدفاع
363	48_ ملخص البحث باللغة الإنكليزية

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
69	بانوراما الدراسات السابقة	1
90	محتوى البرنامج التدريبي	2
91	دراسة الثبات لمقياس الإحساس بالتماسك باستخدام ألفا كرونباخ	3
92	دراسة الثبات بالتنصيف لمقياس الإحساس بالتماسك	4
92	الربيعات \ مقياس الإحساس بالتماسك	5
93	الإحصاء الوصفي_ مقياس الإحساس بالتماسك	6
93	اختبارات_ ستيودنت \ مقياس الإحساس بالتماسك	7
94	دراسة الثبات لمقياس ميكانيزمات الدفاع باستخدام ألفا كرونباخ	8
94	دراسة الثبات بالتنصيف لمقياس ميكانيزمات الدفاع	9
95	الربيعات \ مقياس ميكانيزمات الدفاع	10
95	الإحصاء الوصفي \ ميكانيزم الانقلاب ضد الآخرين	11
95	اختبارات_ ستيودسنت \ ميكانيزم الانقلاب ضد الآخرين	12
96	الإحصاء الوصفي \ ميكانيزم الإسقاط	13
96	اختبارات_ ستيوديننت \ ميكانيزم الإسقاط	14
96	الإحصاء الوصفي \ ميكانيزم تزييف الواقع	15
97	اختبارات_ ستيوديننت \ ميكانيزم تزييف الواقع	16
97	الإحصاء الوصفي \ ميكانيزم الانقلاب ضد الذات	17
98	اختبارات_ ستيوديننت \ ميكانيزم الانقلاب ضد الذات	18
98	الإحصاء الوصفي \ ميكانيزم التحول العكسي	19

99	اختبارت_ ستیودینت \ میکانیزم التحول العکسی	20
101	نتائج اختبار سميرنوف للتوزع الطبيعي	21
102	الإحصاء الوصفي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الروز القبلي	22
104	الإحصاء الرتي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الروز القبلي	23
104	قيم مان ويتني في الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع في الروز القبلي	24
106	الإحصاء الوصفي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الروز البعدي	25
106	الإحصاء الرتي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الروز البعدي	26
107	قيم مان ويتني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الروز البعدي	27
108	الإحصاء الوصفي للمجموعة الضابطة في الروز القبلي والبعدي	28
109	الإحصاء الرتي للمجموعة الضابطة في الروز القبلي والبعدي	29
110	قيم مان ويتني للمجموعة الضابطة في الروز القبلي والروز البعدي	30
110	الإحصاء الوصفي للمجموعة الضابطة في الروز القبلي والروز البعدي \ Wilcoxon	31
111	قيم Wilcoxon للمجموعة الضابطة في الروز القبلي والروز البعدي	32
112	الإحصاء الوصفي للمجموعة التجريبية في الروز القبلي والبعدي	33
112	الإحصاء الرتي للمجموعة التجريبية في الروز القبلي والبعدي	34
114	قيم مان ويتني للمجموعة التجريبية في الروز القبلي والبعدي	35
114	الإحصاء الوصفي للمجموعة التجريبية في الروز القبلي والروز البعدي \ Wilcoxon	36
115	قيم Wilcoxon للمجموعة التجريبية في الروز القبلي والروز البعدي	37
116	الإحصاء الوصفي للمجموعة التجريبية في الروز البعدي والروز المؤجل	38
117	الإحصاء الرتي للمجموعة التجريبية في الروز البعدي والروز المؤجل	39

118	قيم مان ويتني للمجموعة التجريبية في الـروز البعدي والـروز المؤجل	40
119	الإحصاء الرتبي للمجموعة التجريبية في الـروز البعدي والـروز المؤجل \ Wilcoxon	41
120	قيم Wilcoxon للمجموعة التجريبية في الـروز البعدي والـروز المؤجل	42
121	الإحصاء الوصفي \مانوفا\ للمجموعة التجريبية في الـروز القبلي والبعدي	43
122	وجود أثر للبرنامج التدريبي	44
123	حجم الأثر للبرنامج التدريبي	45
124	حجم أثر البرنامج على الإحساس بالتماسك وكل مجموعة من الميكانيزمات المدروسة	46
124	قيم التباين لتأثير البرنامج التدريبي	47
125	قيم إمكانية التنبؤ	48
86	التعديلات التي طرأت على مقياس ميكانيزمات الدفاع	49
196	فهرس البرنامج التدريبي	50
338	الميكانيزمات الدفاعية المتضمنة في كل نشاط من أنشطة البرنامج	51

فهرس الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
85	المجموعات الخمسة للميكانيزمات حسب تصنيف إيليفتش وجليس وما يندرج تحت كل مجموعة من ميكانيزمات	1
88	يبين فهرس البرنامج التدريبي	2
101	التوزع الطبيعي لميكانيزم الانقلاب ضد الآخرين	3
101	الوزع الطبيعي لمقياس الإحساس بالتماسك	4
102	التوزع الطبيعي لميكانيزم تزييف الواقع	5
102	التوزع الطبيعي لميكانيزم الإسقاط	6

102	التوزع الطبيعي لميكانيزم التحول العكسي	7
102	التوزع الطبيعي لميكانيزم الانقلاب ضد الذات	8
105	قيم المتوسطات للإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع في المجموعتين الضابطة والتجريبية في الروز القبلي	9
108	قيم المتوسطات للإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع في الروز البعدي	10
112	قيم المتوسطات في الروز القبلي والروز البعدي للمجموعة الضابطة	11
116	قيم المتوسطات للمجموعة التجريبية في الروز القبلي والروز البعدي	12
120	قيم المتوسطات في الروز البعدي والروز المؤجل للمجموعة التجريبية	13
198	هيكل البرنامج التدريبي	14

فهرس الملحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
144	مقياس الإحساس بالتماسك	1
145	مقياس ميكانيزمات الدفاع_ ذكور	2
151	مقياس ميكانيزمات الدفاع_ ا ناث	
173	البرنامج التدريبي	4
342	دراسات الإحساس بالتماسك	5
346	دراسات ميكانيزمات الدفاع	6

الباب الأول

المقدمة النظرية



الفصل الأول:

مفهوم البحث

1_ مقدمة البحث:

يتأثر الأفراد في جميع المجتمعات بالتغيرات والأحداث المحيطة بهم، كما يتأثرون بما هو سائد من قيم وآراء ومفاهيم وأفكار تجعلهم يمتلكون خصائص نفسية معينة استجابةً لتفاعلهم مع محيطهم، وهذا ما يجعل الأفراد يعانون من مجموعة من المشكلات المكتسبة عن طريق الزمن أو عبر الأحداث التي يمرون بها، ومن هذه المفاهيم الهامة والمرتبطة بالصحة النفسية هو مفهوم الإحساس بالتماسك مما يجعلهم مكتسبين أو غير مكتسبين لقدر من الإحساس بالتماسك، الذي يتكون في جوهره من أركان ثلاثة هي: القدرة على الفهم و التبصر، والقدرة على الإدراك و الحنكة في التصرف، والقدرة على إعطاء معنى لأشياء الحياة المادية، حيث تعرض مجتمعنا كغيره من المجتمعات تعرض في السنوات العشر الماضية إلى العديد من التغيرات والأحداث الهامة التي أثرت سلباً على نواحي الحياة كافة، فأنتجت ضغوطاً جديدة و زادت من قوة ضغوط أخرى قديمة، مما أثقل العبء الذي يتحمله الأفراد، حيث أن الصغار منهم والكبار عرضة لمواجهة مواقف ضاغطة غير متوقعة من أحداث الحياة اليومية، ويعد وجود حدث أو مكون خارجي أو داخلي يبدل من وجهة نظر الفرد عن نفسه، قد يحدث أزمة في ادراك الذات، والتي من الضروري أن يكون لها آلية أو عملية ما للدفاع عن نفسها ضد التداعيات المهددة التي تواجهها، فإما أن يسعى الفرد إلى مواجهتها أو يلجأ إلى ما يسمى وسائل أو ميكانيزمات الدفاع، حيث تتجح المواجهة في حالات ومواقف معينة ولا تتجح في حالات أخرى، مثلاً قد تتجح المواجهة في حال تعرض الفرد لموقف ضاغط بسبب القائمين على العمل، أو التعرض لمشكلة مع أحد أفراد الأسرة، وهنا تكون المواجهة أحد الأساليب الناجحة والصحية فيحاول توظيف كل طاقاته وإمكاناته للتصدي لما يواجهه محاولاً العودة إلى حالة الاستقرار والتوازن، أما في حال فقدان عزيز فإن المواجهة غير ممكنة كون العنصر الذي سبب الضغط والألم غير موجود وما يواجهه الفرد هو حالة فقدان بما تتضمنه من عناصر، وهنا يلجأ الفرد إلى إحدى ميكانيزمات الدفاع فقد يقوم بتبرير أفكاره وسلوكياته العدوانية نحو الآخرين عن طريق إطلاق صفة النية السيئة على تصرفاتهم دون وجود دليل منطقي على ذلك، أو ينسحب محاولاً تجنب المواجهة، أو يلجأ إلى تزييف الواقع عن طريق إعادة تفسيره بمغالطة منطقية وعبارات مبتذلة ومكررة، أو يكتب ما يؤلمه ويسبب توتره لإزاحته عن مستوى الشعور، أو يستبدل ذلك الموضوع بآخر تزاح إليه طاقة الموضوع الأصلي فيجد الفرد متنفساً لهذه الطاقة في الموضوع الجديد، وهو بذلك يسعى بطرق مختلفة إلى حماية ذاته والحصول على التوازن حيث تساهم الوظيفة المثبطة للعاطفة السلبية لآليات الدفاع في قيمة تكيفية عالية تتجاوز احتواء وإعادة توجيه النبضات والدوافع المزعجة، وترجع هذه الفروق إلى اختلاف في الخبرات والسمات الشخصية بين شخص وآخر، حيث يظهر أحدهم إحساساً عالياً بالتماسك وصموداً في وجه التحديات و الصعوبات أو ينهار أمام شدة الموقف مظهراً توتراً عالياً و استسلاماً لعدم التوازن الذي طرأ على كيانه نتيجة عدم امتلاكه لمستوى عالٍ من الإحساس بالتماسك.

من هنا ظهرت الحاجة إلى إجراء هذا البحث بهدف التعرف على الإحساس بالتماسك الذي يعبر عن قدرة الفرد على التحمل والتصدي لما قد يعترضه من أحداث تضعف مقاومته، وعلاقته بتخفيض مستوى ميكانيزمات الدفاع التي يلجأ إليها الفرد لمواجهة عدم التوازن والضغط والصراعات التي تعترضه.

2_ مشكلة البحث:

يعاني الطلبة والتلاميذ في سورية حالياً من مشكلات عدة منها ما يتعلق بطبيعة الحياة التي فرضت على الناس نتيجة الحرب، وما رافقها من أعباء متزايدة، ومنها ما يتعلق بما تعرض له بعضهم من حرمان و فقدان للوالدين والأهل، أو تهجير من المنازل والمدن التي أفلوا الحياة فيها، واضطرارهم للتكيف مع ظروف اجتماعية واقتصادية تختلف عما كانوا عليه قبل بدء الحرب، وهذا ما جعلهم عرضة لانهيارات عدة أهمها عدم الإحساس بالتماسك، الأمر الذي يظهر جلياً في سلوكياتهم العدائية وأفكارهم المشوشة وعدم اتزانهم أحياناً، ويرى (كنسولي 2011) أن الإحساس بالتماسك هو "توجه عام للتفكير متمركز حول شعور ثابت وديناميكي بالثقة بالنفس، الذي يسمح للشخص بفهم وضبط المثيرات القادمة من المحيط الخارجي أو الداخلي، من أجل المواجهة والتصدي للمواقف الضاغطة" (يوسف 2017، 60).

ويسعى الأفراد عامة لتحقيق التكيف من خلال ثلاث استراتيجيات هي المواجهة (السلوك الصحي) حيث يقف الفرد في مواجهة الخطر الحاصل أو المتوقع، والتجنب (السلوك الموارب)، والهروب الذي يتبدى في وسائل الدفاع الأولية التي يلجؤون إليها وهي حسب فرويد "مجموعة من الآليات اللاشعورية التي تسخرها (الأنا) من أجل حماية الشخصية من القلق، وفي حالة استعمالها بإفراط يؤدي إلى تفاقم القلق والضغط المتزايد (للأنا) ما يجعل الشخصية معرضة لاضطرابات نفسية وجسدية مختلفة" (عبد الرسول وهاشم 2017، 131). وتعد وسيلة لمواجهة الخطر والضغط أو الظروف الصعبة التي تعترض حياتهم، ووسائل الدفاع الأولية هذه تختلف من شخص إلى آخر ومن موقف إلى آخر، وتعكس السمات الشخصية المميزة لكل فرد ودوافعه الداخلية والظروف التي اختبرها في حياته، وتعد الخسارة أو الفقد هي الطرف الأكثر شيوعاً الذي ينتج عنه الحزن والضغط والذات يندرجان في سياق التهديد والخطر (بوينز 2004، 6). ومن خلال العمل باعتبارها مرشدة في مدرسة دار الأمان لأبناء الشهداء بمحافظة طرطوس تمت ملاحظة أبرز المشكلات التي يعاني منها الطلبة وتشتكي منها الأمهات والمدرسون والتي صُنِّفت في الأضابير النفسية الخاصة بالطلبة والتقارير النفسية التي أعدت لكل حالة، وقد تنوعت هذه المشكلات بين العدوان اللفظي والجسدي، والانكار، والهروب من الواقع ورفضه، والإسقاط، والتبرير، والقاء اللوم على الآخر، وضعف الثقة بالنفس، وبذلك رُصد عدد من الحالات التي تحتاج لتدخل أو إحالة نتيجة الضعف بالإحساس بالتماسك وظهور ميكانيزمات الدفاع بشكل كبير، وذلك على انتشار السنوات الدراسية من الصف الأول الأساسي إلى الصف الأول الثانوي وقد يعود السبب في ما ذكر إلى حالة الفقد والخسارة التي عاشها هؤلاء التلاميذ والفراغ الكبير الذي يتركه غياب الأب في حياة الطفل وما يرافقه من حالة انكسار وتزعزع

في كيان الأسرة والأعباء المادية والاقتصادية الكبيرة التي تصبح ملقاة على عاتق الأم وحدها مما يدفعها للغياب عن المنزل لفترة طويلة نتيجة اضطرابها للعمل لساعات أكثر لتؤمن حاجات أسرته، وغير ذلك من الآثار السلبية الواضحة التي تطل مختلف جوانب حياة التلميذ وقد تطور مع مرور السنوات ومع تقدمه في العمر.

وهكذا تتجسد مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال التالي:

هل يمكن لتنمية الإحساس بالتماسك أن يؤدي إلى تخفيض مستوى ميكانيزمات الدفاع لدى أفراد عينة البحث؟

3_ أهمية البحث:

تتعلق أهمية البحث من النقاط التالية:

3_1_ قد تعد قلة البحوث العربية (في حدود علم الباحثة) وخاصة في البيئة السورية التي تطرقت إلى إعداد برامج تدريبية تسهم في تنمية الإحساس بالتماسك أحد جوانب أهمية البحث الحالي، وهذا ما يعد أيضاً بداية لعدة دراسات مرتبطة بذلك، كما يعد رافداً للمكتبة العربية في هذا المجال.

3_2_ قد تتطرق أهمية كل من الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع في دورهما الرئيسي في مساعدة الفرد على تخطي عوامل الضغط والألم ومختلف المشاعر والمثيرات السلبية أو غير المرغوب بها، بالنظر إلى أن عصرنا الحالي يشهد تزايداً مستمراً لمسببات وعوامل الضغط والضغط.

3_3_ قد يساهم البحث دعم ومساندة المختصين التربويين والمعلمين والمرشدين وكذلك الأسر والأفراد وخاصة الوالدين الذين يواجهون صعوبات في تنشئة الأبناء ممن لا يملكون مستوى مرتفعاً من الإحساس بالتماسك أو يميلون إلى استخدام متكرر ومستمر لميكانيزمات دفاعية معينة وقد يكون لتنمية وتكوين شخصية متماسكة قادرة على تخطي ومواجهة مختلف مثيرات ومواقف الحياة، أثر على مختلف جوانب حياة الأفراد بما فيها قيامهم بأدوارهم بشكل جيد في الأسرة والمجتمع ومكان العمل.

4_ أهداف البحث:

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

4_1_ إعداد برنامج تدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك وخفض مستوى ميكانيزمات الدفاع.

4_2_ تعرف دور تنمية الإحساس بالتماسك في خفض مستوى ميكانيزمات الدفاع لدى أفراد عينة البحث.

4_3_ تعرف الفروق بين الأداء القبلي والأداء البعدي في المجموعة الضابطة على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

4_4_ تعرف الفروق بين الأداء القبلي والأداء البعدي في المجموعة التجريبية على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

4_5_ تعرف الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من الأداء القبلي والأداء البعدي على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

4_6_ تعرف الفروق بين الأداء البعدي والأداء المؤجل في المجموعة التجريبية على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

4_7_ تعرف أثر البرنامج التدريبي المستخدم على أفراد عينة البحث.

4_8_ تعرف إمكانية التنبؤ بالإحساس بالتماسك من خلال ميكانيزمات الدفاع.

4_9_ الوصول إلى عدد من المقترحات في ضوء النتائج التي توصل إليها هذا البحث.

5_ فرضيات البحث:

يستند هذا البحث إلى فرضية رئيسية وهي أن زيادة الإحساس بالتماسك يؤدي إلى تخفيض مستوى ميكانيزمات الدفاع.

ويتفرع عن هذه الفرضية الفرضيات التالية:

5_1_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء القبلي والأداء البعدي في المجموعة الضابطة على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

5_2_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء القبلي والأداء البعدي في المجموعة التجريبية على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

5_3_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء القبلي على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

5_4_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء البعدي على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

5_5_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء البعدي والأداء المؤجل في المجموعة التجريبية على اختبارات الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

5_7_ لا يوجد أثر للبرنامج التدريبي المستخدم على أفراد عينة البحث.

5_8_ لا يمكن التنبؤ بالإحساس بالتماسك من خلال ميكانيزمات الدفاع.

6_ منهج البحث:

يعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي وفيه يتم التدخل بشكل واضح ومقصود بهدف إعادة تشكيل الظاهرة من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغيرات معينة، ومن ثم القيام بملاحظة النتائج وتحليلها وتفسيرها أي أن عمل الباحث لا يقتصر على وصف الحالة الراهنة للظاهرة أو الحدث. (الشماس وميلاد 2017، 102)

ويعد دونالد كامبل أول من أدخل مصلح البحث شبه التجريبي إلى أنواع البحث التربوي عام 1957 م، وفيه يتم تقريب شروط القيام بالبحث التجريبي الدقيق في وضع لا يسمح بضبط أو استخدام جميع المتغيرات المناسبة، إذ يتضمن أوضاعاً تطبيقية لا يمكن فيها ضبط كافة المتغيرات بل بعضها. (أخرس وجيدوري 2005، 133)

7_ التصميم التجريبي للبحث:

- 7_1_ وُضعت خريطة بصرية لجميع المفاهيم التي سيتضمنها البرنامج.
- 7_2_ ثم وُضع شرح نظري مع أمثلة وأنشطة لكل مفهوم.
- 7_3_ وُزعت هذه المفاهيم على الجلسات التدريبية.
- 7_4_ خُصرت الاختبارات بدراسة صدقها وثباتها، وذلك لتطبيقها (تطبيق قبلي وبعدي ومؤجل)
- 7_5_ تكوّن البرنامج في صورته النهائية من (21) مهارة موزعة على (13) جلسة تدريبية، تتضمن (63) مثال و(63) نشاط، بمعدل ثلاثة أمثلة وثلاثة أنشطة لكل مفهوم.
- 7_6_ رؤيا البرنامج: من منطلق أن بناء الشخصية المتماسكة المتمتعة بصحة نفسية جيدة هو العماد الأساسي لبناء مجتمع قوي وفاعل، وكون الإحساس بالتماسك يعد ركناً أساسياً في تكوين المنظومة العضوية والنفسية للإنسان وبنائها، ونظراً للآثار السلبية التي يسببها الاستخدام المتكرر وغير الانتقائي لميكانيزم دفاعي معين وبشكل كبير على الصحة النفسية للأفراد فإن هذا البرنامج التدريبي يهدف إلى تنمية الإحساس بالتماسك بالنظر إلى أن امتلاك الفرد لدرجة عالية من الإحساس بالتماسك ليس فطرياً وحسب بل مكتسباً خلال مراحل حياة الفرد من خلال خبرات الحياة والتجارب التي يمر بها الأفراد، ولتحقيق هذا الهدف فقد تم العمل من خلال الأنشطة والأمثلة على تنمية المهارات التي يتكون منها الإحساس بالتماسك وتضمين الميكانيزمات الدفاعية في الأنشطة ذاتها.

8_ عينة البحث:

اختيرت عينة البحث من تلاميذ الصف الثامن في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من أبناء الشهداء في مدرسة دار الأمان لأبناء الشهداء في محافظة طرطوس، بواقع شعبة صفية واحدة لكل مجموعة (تجريبية_ضابطة)

9_ أدوات البحث:

استُعين في تنفيذ هذا البحث بالأدوات التالية:

9_1_ مقياس الإحساس بالتماسك

9_2_ قائمة ميكانيزمات الدفاع

9_3_ البرنامج التدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك وخفض مستوى ميكانيزمات الدفاع

10_ التعريفات الإجرائية:

10_1_ الإحساس بالتماسك: صورة إيجابية للذات القادرة على التعامل وتذليل متطلبات الحياة الداخلية والخارجية ومصاعبها، مع امتلاك القناة الذاتية في القدرة على إدارة شروط هذه الحياة وترتيبها وتحقيق التوازن والمطابقة بين الشروط والحاجات (خليل 2004، 6)

ويعرف الإحساس بالتماسك إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في أدائه على مقياس الإحساس بالتماسك المعتمد في الدراسة الحالية.

10_2_ ميكانيزمات الدفاع: مفهوم تحليلي نفسي يستخدم في وصف البنى النفسية الثابتة نسبياً وردود الأفعال الدفاعية المنفردة اللاشعورية التي يحاول "الأنا" بمساعدتها حماية نفسه من الصراعات النفسية التي يمكن أن تنشأ عن التباعد أو التناقض بين رغبات "الهو" ومطالب "الأنا الأعلى" أو حتى مطالب "الأنا" نفسه. ووفق نظرية التحليل النفسي تستخدم آليات الدفاع في النمو النفسي السوي إلا أنها تؤدي عند الاستخدام المكثف والطويل الأمد إلى الاضطرابات النفسية. وخصوصاً عندما تصبح هي الوحيدة المستخدمة في حل الصراعات النفسية ومواجهتها (الرفاعي 1992، 149).

التعريف الإجرائي لميكانيزمات الدفاع: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في أدائه على مقياس آليات الدفاع المعتمد في الدراسة الحالية.

رُكِّز على الميكانيزمات الخمسة المتضمنة في قائمة ميكانيزمات الدفاع المعتمدة في الدراسة، وهذه الميكانيزمات هي:

التحول أو الانقلاب ضد الآخرين: هو التعبير عن العدوان المباشر أو غير المباشر الذي يساعد في التحكم أو السيطرة على التهديدات الخارجية التي يمكن إدراكها أو إخفاء الصراعات الداخلية التي تكون مؤلمة بدرجة شديدة ولا يمكن مواجهتها شعورياً، وهذا الأسلوب يتعامل مع الصراع من خلال الهجوم على هدف حقيقي أو مفترض خارجي بسبب الإحباط (إيلفيتش وجليسر 1999، 15).

الإسقاط: عملية لاشعورية يقوم بها الفرد بإلصاق نزعاته المستهجنة ورغباته وعيوبه وسمات شخصيته غير المرغوبة بالأفراد الآخرين، على أنها وسيلة للتبرؤ منها والتخفيف من مشاعر القلق المرتبطة بها. (المنصور 2015، 9)

التحول أو الانقلاب ضد الذات: تحت هذا الأسلوب تنطلق المناورات العقابية أو التأديبية لكي تزيف الواقع بهدف التقليل من التهديدات المدركة لتقدير الذات وهذه المناورات تخفف من شدة تأثير الفرد بالخبرات السيئة، وتأخذ هذه المناورات عادة شكل الألم أو خيبة الأمل الناتج عن إلحاق الأذى بالنفس أو ما يسمى بالسادية الذاتية أو الألم الذي يلحقه الغير ويسمى المازوشية،

التكوين العكسي: حيلة دفاعية تلجأ لها الأنا تعزيزاً لعملية الكبت أمام ضغط الموضوعات المكبوتة، وتهديدها المستمر بالظهور على مسرح الشعور، بحيث تتحول هذه الموضوعات وتظهر في سلوك الفرد بشكل عكسي تجنباً للقلق والشعور بالإنثم المرتبط بعملية المواجهة الفعلية للمواد الأصلية المكبوتة.

تزيف الواقع عن طريق إعادة التفسير: عن طريق هذا الأسلوب الدفاعي يزيف الواقع بإعادة تفسيره باستخدام مجموعة متنوعة من المبادئ العامة التي تظهر على شكل تعبيرات أو مصطلحات مكررة وأقوال مبتذلة وأشكال متنوعة من السفسطة والمغالطة المنطقية، وهذا الأسلوب مفيد بدرجة كبيرة في دفع أو تجنب الإحباطات الصغرى إضافة إلى مواجهة التهديدات الكبرى لتقدير الذات، ويتضمن حيل دفاعية تقليدية مثل المعالجة الفكرية والتبرير والعزلة (روو ومينك 1993، 34).

11_حدود البحث:

طبّق البرنامج التدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك وتخفيض مستوى ميكانيزمات الدفاع على تلاميذ الصف الثامن في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في مدرسة دار الأمان لأبناء الشهداء بمحافظة طرطوس، وقد استغرق تطبيق البرنامج الفترة ما بين 2021\10\24 و 2022\2\3

الفصل الثاني

الحساس بالتماسك

12_ مفهوم الإحساس بالتماسك:

تعد نظرية المنشأ الصحي لأنتونوفسكي إحدى أهم اكتشافات علم النفس الصحي، وفيها يُنظر إلى الصحة بوصفها حركة مستمرة بين التمتع بالصحة التامة والاعتلال، نتيجة دراساته الطولية الإحساس بالتماسك حسب أنتونوفسكي هو خاصية أو سمة مشتركة للأشخاص الذين حافظوا على صحتهم في ظل وجود ظروف صعبة. (باباحمو 2018 ، 24)

درس آرون أنتونوفسكي الفروق الفردية الملاحظة في التأثيرات السلبية للضغط، وتوصل من خلال أبحاثه عام (1979) إلى وجود سمة مشتركة بين الأشخاص الذين حافظوا على صحتهم في ظل ظروف ضاغطة، وأطلق على هذه السمة (Sense Of Coherence) ويرمز لها ب (SOC) وترجم هذا المصطلح إلى اللغة العربية ب (الإحساس بالتماسك). (ادريس ومنتصر 2021 ، 408)

نتاجاً لملاحظات واقعية فيها الكثير من الحيرة تناول أنتونوفسكي في نظريته التساؤلات التالية:

كيف يستطيع الإنسان أن يحمي ويصون صحته وتماسكه، على الرغم من وجود الشروط والمسببات البيولوجية والكيميائية والفيزيائية والنفسية والاجتماعية والإقتصادية الممرضة والمضعفة في محيطه؟

كيف يكون الصحة (التماسك) أو يحافظ عليها وأي العوامل الفردية التي تشجع قيام وشيوع الصحة واللياقة النفسية؟

لماذا ينهار بعض الأشخاص في زمن الكوارث والحوادث أو حبال المرض والمصاعب في حين يبقى آخرون متماسكين؟

لماذا يستسلم بعض الأشخاص حيال المصاعب والضغط بسرعة في حين يقاوم ويعاند البعض حتى يحققوا أهدافهم أو تكون النهاية أو الموت أحياناً؟ (المنصور 2015 ، 7)

عرف أنتونوفسكي الإحساس بالتماسك بأنه: توجه عام يعبر عن مدى امتلاك الفرد للشعور الملح والدائم والدينامي بالثقة في أن المثيرات المشتقة من البيئة الداخلية والخارجية للفرد تكون منظمة وواضحة وقابلة للتفسير ويمكن التنبؤ بها، وأن هناك مصادر متاحة تفي بالمتطلبات التي تفرضها هذه المثيرات وأن هذه المتطلبات تدعو إلى التحدي وجديرة بالاهتمام واستثمار المواد. (ادريس ومنتصر 2021 ، 408)

أي أنه يصف لنا من خلال هذا المفهوم قدرة الفرد على استيعاب ضغوطات الحياة ومن ثم مواجهتها بشكل فعال من خلال الموارد النفسية، الأمر الذي يؤدي إلى التوافق والحفاظ على الصحة، ويعد الإحساس بالتماسك مورداً داخلياً للتمتع بالصحة النفسية، فهو سمة مشتركة بين الأشخاص الذين حافظوا على صحتهم في ظل تعرضهم لظروف صعبة (يوسفي 2018 ، 176)

كما يعد الإحساس بالتماسك ركناً أساسياً في بناء وتكوين المنظومة العضوية والنفسية للإنسان، وهو طريقة للتفكير تعبر عن قدرة الإنسان على الصبر والتحمل ومواجهة مصادر التوتر، من خلال الثقة بالنفس وتنمية الشعور بالقدرة على المواجهة، حيث يعتمد الإحساس بالتماسك على تفسير الفرد للمؤثرات الخارجية، فكلما كان التفسير يقلل من قيمة الضغط الخارجي ويزيد من تكيف الفرد مع عوامل التوتر المستقبلية. (معوض 2020، 1465)

ويعرف حجازي (2002) الصحة النفسية بأنها: ” حالة كاملة من العافية وحسن الحال الجسمي والعقلي والاجتماعيين وتتضمن عدداً من القدرات أو المهارات، كالقدرة على بناء العلاقات الناجحة، والتكيف النشط مع المحيط، والاشباع المتوازن للحاجات، واستغلال الطاقات على خير وجه، والقدرة على النمو والتنامي المستمر، الهادفة كلها إلى بناء رضا الفرد العام عن الحياة والوجود، مع العلم أن قليل من العواطف السلبية والمشاعر الاتكالية لا يشكل مشكلة كبيرة في الصحة النفسية للفرد مادامت العواطف الإيجابية والاتجاهات البناءة أكثر. ” (المطوع ومقداد 2004، 262)

أما خليل (2004) فقد عرف الإحساس بالتماسك على أنه: صورة إيجابية للذات القادرة على التعامل وتذليل متطلبات ومصاعب الحياة الداخلية والخارجية، مع امتلاك القناة الذاتية في القدرة على إدارة وترتيب شروط هذه الحياة وتحقيق التوازن والمطابقة بين الشروط والحاجات (خليل 2004، 6).

كما يذكر كل من ادريس ومنتصر (2021) الأهمية البالغة التي يتمتع بها الإحساس بالتماسك في الحياة التعليمية الجامعية لأن ادراك المتعلم لمثيرات الموقف التعليمي كمثيرات واضحة وقدرته على تفسيرها وتحديد المشكلات التي تواجهه في حياته الجامعية (مشكلات شخصية أو اجتماعية أو تعليمية) وادراكه للميسرات المتاحة التي تساعده في مواجهة مثل هذه المشكلات، واستثماره للموارد من منطلق شعوره بأن هذه المشكلات هي تحديات أكثر من كونها معوقات، كل ذلك يسير بالمتعلم نحو تحقيق الأداء الأمثل في مجال الدراسة، ويختلف مفهوم الإحساس بالتماسك عن مفهوم التوجه نحو الحياة، الذي يعبر عن نزعة تفاؤلية وتوقع عام لدى الفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة، فالتوجه نحو الحياة بهذا المعنى يعد أحد أسس الإحساس بالتماسك وليس مرادفاً له. (ادريس ومنتصر 2021 ، 412)

كما يعرف كل من (Bachem &Maercker 2018) الإحساس بالتماسك بأنه ادراك الفرد للتجارب الحياتية السلبية وإعادة توازن المواقف بعد تقييمها والتفاؤل وقبول الحياة ورؤية العالم كما هو متوقع، ويتطور خلال الطفولة والمراهقة للحفاظ على الاستقرار خلال الفترة المتبقية من العمر. (مصطفى 2019، 350)

ويعرفه كيوري (Kairi 2010) بأنه مفهوم يستند إلى نظرية المنشأ الصحي وهو يفسر لنا لماذا يحافظ الناس في المواقف العصيبة على صحتهم ولهم القدرة على النمو والازدهار.

أما كنسولي (1993) فقد رأى أن الإحساس بالتماسك هو توجه عام للتفكير متمركز حول شعور ثابت وديناميكي بالثقة بالنفس، والذي يسمح للشخص بضبط وفهم المثيرات القادمة من العالم الخارجي أو الداخلي من أجل المواجهة والتصدي للمواقف الضاغطة، في حين يرى ناجا روبرت وآخرون أن الشعور بالتماسك يمثل بعداً هاماً في النماذج الكلاسيكية لعلم نفس الصحة التي تبحث في العوامل التي تسمح للفرد بالتمتع بالصحة الجيدة حين يكون تحت طائلة الضغط، وليس في العوامل التي تجعل الفرد هشاً. (يوسفى 2017، 61)

ونلاحظ مما سبق أن جميع التعريفات التي تناولت مفهوم الإحساس بالتماسك ركزت على نقاط رئيسية وقد قام كل باحث بصياغتها بأسلوبه الخاص وتطور هذه النقاط الرئيسية حول المكونات الثلاثة للإحساس بالتماسك والتي حددها أنتونوفسكي في نظريته وسيتطرق إليها البحث في الفقرة اللاحقة، وأهم هذه النقاط هي الطريقة التي يدرك بها الفرد مكونات البيئة المحيطة والموقف أو الحدث الضاغطة:

أي هل ينظر إليه على أنه لا يمكن تجاوزه ولا يستطيع القيام بأي شيء لتخفيفه والبيئة التي تحيط به هل هي بيئة دائمة التغير وملينة بمسببات التوتر وعدم التوازن، أم أنه يدركها على أنها بيئة غنية بالموارد وتحتوي قدرًا من التوازن والاتساق، والضغطات ماهي إلا أحداث مرحب بها ولدى الفرد الثقة في قدرته على تخطيها بشغف وسرور.

وقد أوضح أنتونوفسكي في نظريته أن الشعور بالتماسك يعني تجميع المشاعر المتشعبة في كل متكامل، ويمكن أن تحدد درجة الشعور بالتماسك حسب نموذج المنشأ الصحي بحيث يعد أن الصحة النفسية والمرض النفسي متصل بحيث إن الفرد كلما اقترب من طرف المرض النفسي كان لديه SOC ضعيف وكلما ابتعد عنه فإن لديه SOC قوياً، وحسب هذه النظرية فإن العوامل المسؤولة عن الشعور بالتماسك أكثر أهمية من العوامل المسببة للمرض. (مصطفى 2019 ، 351)

يرى أنتونوفسكي أن الأمر لا يقتصر على امتلاك الفرد للموارد والكفاءات، بل أيضاً باعتقاد الفرد بأن الآخرين يمكن أن يقدموا دعماً، والإنسان الذي يفترق لهذا الاعتقاد يشبه تعيس الحظ الذي يشعر دائماً بأنه واقع تحت رحمة أحداث تعيسة ومرعبة دون أن يستطيع القيام بأي شيء تجاهها. (يوسفى 2017 ، 61)

كما يؤكد بأن الإحساس بالتماسك يتضمن توحيد الإحساسات المتفرقة في صورة أكثر كلية، ويعني الارتباط أو الترابط أو الاتساق وكلما كانت مشاعر التماسك أكثر وضوحاً يفترض أن يكون الإنسان أكثر صحة أو يشفى بسرعة أكبر ويبقى كذلك.

ويتضمن مفهوم الإحساس بالتماسك الأمور التالية:

- _التوقع التفاؤلي بأن أمور الحياة ستكون منتظمة وواضحة وقابلة للضبط والفهم.
- _الثقة بأنه سيسيطر على الأحداث الحياتية المستقبلية من خلال الجهود الذاتية أو من خلال الدعم والمساندة الخارجية.
- _القناعة الفردية المتمثلة بأن الأحداث المستقبلية عبارة عن مطالب أو مهمات ستطرح على الفرد، وأن الأمر يستحق أن يبذل الإنسان في سبيلها ويضحى من أجلها.
- _قدرة عالية من التكيف مع عالم مليء بمسببات الاجهاد والعوامل الضاغطة التي لا يمكن تجنبها. (باباحمو 2018 ، 24)

13_أبعاد ومكونات الإحساس بالتماسك حسب أنتونوفسكي:

13_المكون الأول: القدرة على الفهم والاستبصار

إنها القدرة على وصف الانطباع والفهم، بأن أحداث الحياة بمكوناتها قابلة للتحليل والاستنتاج والتنبؤ مع إدراك المثيرات والمحفزات الداخلية والخارجية بمستوى عالٍ من الفهم المعرفي للظواهر على أنها وقائع ومعلومات منظمة ومرتبطة وثابتة وليست ككم من العشوائية والمفاجآت اللاإرادية. إن الإنسان المتسلح بقدر عالٍ من القدرة على الفهم والتبصر، يواجه تلك المثيرات والدوافع بقدرات تنبؤية عالية الدقة وبعيداً عن منطق المفاجآت وباستيضاحات مقنعة وكافية. (المنصور 2015 ، 9)

أي مهارة الفرد في التمكن من تمثل المثيرات أو المنبهات حتى غير المعروفة له كمعلومات متماسكة ومنظمة وليس كمثيرات غير واضحة ومشوشة وعشوائية وتعسفية، إذ إن هذا البعد يعني أن هناك نمطاً معرفياً من التمثل وهو الاعتقاد بأن الأشياء تحدث بشكل منظم يمكن التنبؤ به، وكذلك الشعور بأنه يمكن للفرد أن يفهم أحداث حياته ويتنبأ بعقلانية بما سيحدث لاحقاً. (يوسف 2018 ، 181)

13_2_المكون الثاني: القدرة على الإدارة والحنكة في التصرف:

إنها القدرة على التفاؤل والثقة باستخدام القوى الذاتية، والاستعانة بالدعم الاجتماعي لتذليل مصاعب ومهام الحياة وحلّها، أو تدل وتشير إلى الكمية التي يدرك ويستثمر بها الفرد المصادر الاجتماعية والمحيطية والشخصية الملائمة، جاعلاً منها مصادر تحت متناول اليد قابلة للضبط والتطوير والموائمة بهدف مجابهة وتذليل المتطلبات الداخلية والخارجية بنجاح. إنها القدرة على إدارة مكونات المحيط المادي والمعنوي والروحي على نحو متقن وبناء وبأفضل السبل وأدق النتائج. (المنصور 2015 ، 9)

ويصف هذا المكون قناعات الفرد بأن الصعوبات قابلة للحل، وهنا يذكر أنتونوفسكي مصطلح الثقة الأدائية ويعرفها بأنها المقدار الذي يدرك فيه الإنسان أنه يمتلك الاحتياطات أو الموارد الملائمة واللازمة لمواجهة الأحداث والمتطلبات. (يوسفى 2018 ، 181)

13_3_ المكون الثالث: القدرة على الإحساس بأشياء الحياة المادية والمعنوية وإعطاء معنى لها:

إنها القدرة على إشاعة الفرح والسرور بالحياة، والإحساس والتمتع بإنجازاتها ومعناها وفهم قيم هذه الحياة واعتبار متطلباتها تحديات يمكن أن تذلل بشغف وسرور ومتعة. التفاؤل يذلل مصاعب الحياة وكل انجاز للإنسان ينبغي أن يلقى الاعتراف والتقدير بمعايير السلوك الجمعي المقنون للمجتمع، عندها يؤمن الفرد أن أعماله ومصالحه جزء من الكلية المجتمعية المنضبطة، بفضل ذلك لا يسقط الإنسان في مهالك اليأس بل يعيش نجاحاته المقدره مجتمعياً وفردياً، حيث يعترف للآخرين بإنجازاتهم ويعترف له بما أنجز، وهكذا تكون مسائل الحياة تحديات شغوفة تحقق بإنجازها التقدير الملائم للذات الفردية والجمعية. (المنصور 2015، 9)

ويصف هذا المكون المقدار الذي يشعر فيه الإنسان انفعالياً بالحياة على أنها ذات معنى، والمشكلات أو المتطلبات التي قد تواجه الفرد تستحق أن يبذل في سبيلها طاقته، ويشعر أن من واجبه الالتزام بها، واعتبارها تهديدات مرحباً بها أكثر من كونها تحديات مزعجة يرغب بالتخلص منها. (يوسفى 2018، 181)

14_ ترابط أبعاد ومكونات الإحساس بالتماسك:

ان مفهوم الإحساس بالتماسك توجه عالمي يعبر عن مدى انتشار الشعور الديناميكي بالثقة في أن المحفزات المستمدة من البيئات الداخلية والخارجية في أثناء الحياة منظمة ومتوقعة وقابلة للتفسير، وأن الموارد متاحة للفرد لتلبية المطالب التي تطرحها هذه المحفزات، وهذه المطالب هي تحديات تستحق الاستثمار والمشاركة، وهذه المكونات الثلاث مرتبطة ارتباطاً وثيقاً ومتشابكة بشكل لا ينفصل حيث إن قابلية الإدارة العالية تتوقف بشدة على قابلية الفهم العالية حين يكون المرء مهتماً وموئناً بفهم المشكلات التي يواجهها فسيكون لديه دافع قوي للبحث عن الموارد، مع رغبة قوية في عدم التوقف عن البحث حتى يُعثر عليها، ومع عدم وجود أي دافع من هذا القبيل سيتوقف المرء عن الانغماس في المنبهات وسرعان ما يصبح العالم غير مفهوم بالنسبة له وليس لديه أي دافع للبحث عن الموارد، على سبيل المثال قد يجد الفرد نفسه في دور اجتماعي وعلى الرغم من أن هذا الدور يوفر له تجارب الحياة من الاتساق والتوازن المعقول والحمل الزائد إلا أنه لا يوفر تجربة المشاركة في تشكيل النتيجة بسبب تجاهل إمكانات الفرد، ان القيام بمثل هذا الدور وامتلاك هذه الأنواع من التجارب من شأنه أن يقود الفرد إلى الحصول على درجة عالية في مكونات قابلية الفهم والقدرة على الإدارة، ولكن مع درجات منخفضة في المعنى.

هذا يعني أنه في حال كان المرء في دور اجتماعي معين أو في بيئة ما، وكان ما في هذه البيئة من مكونات وعناصر ومنبهات وتجارب ما يمكن الفرد من امتلاك درجة عالية في أحد مكونات (SOC) الثلاثة، فإن هذا لا يعني بالضرورة أن هذه البيئة ستمكّنه من امتلاك درجة عالية في المكونين الآخرين. مركزية المعنى في التحايل على العنصرين الآخرين: فحتى لو كان المرء على درجة عالية من القابلية للإدارة، فإن معرفته بقواعد اللعبة واعتقاده أن الموارد تحت تصرفه لكن دون اهتمام سرعان ما سيتأخر في تحقيق الفهم ومن ثم سيفقده، وعلى العكس من ذلك فإن الحالة المنخفضة من قابلية الفهم والقدرة على الإدارة ولكنها عالية في المعنى ربما تكون أكثر الحالات أهمية على الإطلاق، فمن المرجح أن يظهر هذا الشخص روحاً عميقة ويبدو منخرطاً بعمق في البحث عن الفهم وإعادة المصادر، وهنا لا يوجد ضمان للنجاح لكن هناك فرصة، وهذه بالضبط هي قصة فرانكل في البحث عن المعنى. (أنتونوفسكي 1988، 20_30)

أي أنه من الممكن في حال امتلاك الفرد مكّون المعنى بدرجة عالية أن يدفعه هذا المكّون للبحث عن مصادر تساعد على امتلاك المكونين الآخرين (الإدارة والفهم)، وذلك من خلال دفعه للبحث في المكونات والعناصر التي شكلت الموضوع أو الحدث، والعلاقات الرابطة بين تلك العناصر، ومدى تأثيرها وتأثيرها بالمكونات الأخرى ليحقق الفرد بذلك درجة أعلى في فهمه لها ومن ثم يسعى لامتلاك القدرة على إدارتها باستغلال الموارد واستثمارها ليتمكن من تحقيق الضبط والتوازن.

إننا جميعاً نضع حدوداً ونعتبر أن ما يجري خارج هذه الحدود سواء كان مفهوماً وسهل الإدارة وهادفاً أم لا، فهذا ببساطة لا يهم بالنسبة لنا، ويختلف الأفراد فيما بينهم بما يخص هذه الحدود فقد يكون هذا النطاق واسعاً جداً لدى أحدهم وضيقاً نسبياً لدى الآخر، لا تشير الحدود إلى أن المرء لا يحتاج بالضرورة إلى الشعور بأن الحياة كلها مفهومة ويمكن إدارتها وذات مغزى للحصول على مركز قوي لإدارة عملياته الحياتية.

والقضية الحاسمة هنا هي ما إذا كان هناك مجالات من الحياة ذات أهمية ذاتية بالنسبة للشخص، وإذا لم يكن الأمر كذلك فإن هناك احتمالاً ضئيلاً لوجود شعور قوي بالتماسك لديه، أما إذا كان ذلك فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو ما إذا كان الشخص يرى هذه المجالات على أنها ذات مغزى ويمكن فهمها وإدارتها. ويرى أنتونوفسكي في هذا السياق أنه لا يمكن تضيق الحدود بحيث تتجاوز دائرة الأهمية أربعة مجالات هي:

— الشعور الداخلي للفرد.

— العلاقات الشخصية المباشرة للفرد.

– النشاط الرئيسي للفرد. والسؤال الرئيسي هنا ليس موضوعاً يتعلق بالرضا الجوهري، حيث يمكن للفرد أن يجد القليل من الفرح في العمل أو الذهاب للمدرسة أو الجيش ولكنه حين يقتنع أن هذا العمل له معنى، لأنه مثلاً يساعده في تأمين أسرته، أو التخطيط لمستقبله، أو حماية بلاده، فلا يزال بإمكانه امتلاك إحساس عالٍ بالتماسك.

– القضايا الوجودية (الموت، الإخفاق الحتمي، القصور، الصراع، العزلة)

وهي مع ذلك تحافظ على قوة مركزية للإحساس بالتماسك.

كما يؤكد أنتونوفسكي أنه في حال تمركز جزء كبير من طاقة الفرد لانكار أهمية هذه المجالات بالنسبة له فانه وانطلاقاً من تعريف المفهوم سيكون منخفضاً في المعنى، ولكن اذا اعترف الفرد بأن هذه المجالات مهمة له فان السؤال الرئيسي التالي هو ما اذا كانت هذه المجالات ذات مغزى بالنسبة اليه، بمعنى أنه ينظر إليها على أنها تحديات تستحق استثمار الطاقة، أما تضيق حدود الفرد ولاسيما من خلال استبعاد علاقته بالنظام الاجتماعي الأكبر لا يعني أن العالم الحقيقي لن يؤثر بشكل موضوعي على حياته، والشخص الذي يتمتع بهوية ثابتة وذات قوية سيكون شخصاً يمتلك مستوى مرتفعاً من الإحساس بالتماسك. (أنتونوفسكي 1988، 31)

15_ قياس مشاعر التماسك النفسي:

في عام (1983) صمم أنتونوفسكي لغرض الاختبار الامبريقي لنظريته مقياساً أطلق عليه اسم مقياس توجهات الحياة، والذي يرمز له بـ (SOC_Scale)، وقد صممه بناء على معطيات (51) مقابلة كيفية أجريت مع أناس تعرضوا لأشد الضغوط والأزمات، ولكنهم بدوا متكيفين بشكل جيد مع حياتهم، وكانت نتائج تلك المقابلات ما كون فيما بعد الأبعاد الأساسي للإحساس بالتماسك.

ويقيس سلم مشاعر التماسك ثلاثة مكونات، التي تشكل أبعاد هذا المفهوم:

المكون الأول: الشفافية والوضوح (القدرة على الفهم والاستبصار)، وتقيسه (11) بند.

المكون الثاني: مشاعر الطوعية والقابلية للتذليل (القدرة على الإدارة والحنكة في التصرف)، وتقيسه (10) بنود.

المكون الثالث: مشاعر المعنى (القدرة على الإحساس بأشياء الحياة المادية والمعنوية وإعطاء معنى لها)، وتقيسه (8) بنود.

16_التعديل المقصود لمشاعر الإحساس بالتماسك وتنميتها خلال مراحل الحياة (ديناميات _SOC):

حسب أنتونوفسكي فإنه في مرحلة الطفولة كلما كان الإحساس بالتماسك لدى الوالدين أقوى زادت احتمالية تشكيل مجموعة تجارب حياتية للطفل بحيث تؤدي به في نفس الاتجاه، فهي توفر القوة الدافعة الأولية في حياة الطفل والتي تدفعه في اتجاه قوة مركزية أضعف أو أقوى، وهنا تجدر الإشارة إلى أنه وفي معظم الثقافات يكون للطفل الرضيع مقدم رعاية ومشكل واحد للخبرات التي تبدأ بتشكيل الإحساس بالتماسك، وهنا نتوقع اتساقاً نسبياً في الرسائل المرسلة إلى الأطفال والتي حُدِّت بشكل مشترك من قبل الآباء والقائمين على الرعاية. (أنتونوفسكي 1988، 100)

يؤكد أنتونوفسكي في نظريته حول الإحساس بالتماسك على الطبيعة الدينامية لهذا المفهوم فهو غير ثابت بل يتعرض لتغيرات عدة، في حال حدوث تغيرات كبرى في حياة الفرد، أي أنه يتمتع بقابلية للتغيير مادام قد توفرت خبرات مناسبة لحدوث هذا التغيير، وإن اكتساب الفرد للإحساس بالتماسك يتطلب توازناً بين الأحداث المحبطة والأحداث المعززة، حيث إن مرور الفرد بأحداث وخبرات يغلب عليها إحساس بعدم الأمان وعدم القدرة على التنبؤ لا يحول بالضرورة دون اكتسابه للإحساس بالتماسك. (ادريس ومنتصر 2021، 413)

إن المشكلة المركزية التي تواجه المراهق في مختلف الثقافات هي الجمع بين عمل الفرد لتطوير شخصية محددة ضمن واقع اجتماعي يفهمه الفرد واستنباط إحساس حيوي بالواقع وذلك من خلال الإدراك بأن طريقته الفردية في اتقان التجربة هي البديل الناجح للطرق التي يتقن بها الأشخاص الآخرون من حوله التجربة، ومن هذه الصيغة يمكن اشتقاق المكونات الثلاثة للإحساس بالتماسك وفق مايلي:

1. التباين الناجح والإحساس بالواقع يعني: قابلية الفهم.
2. التعرف على هذا الاتقان يعني: قابلية الإدارة.
3. التنشيط أو الفرد الواعي يعني: المعنى.

وفي مرحلة المراهقة فإن هناك ثلاثة مسارات ثقافية رئيسة يجتازها المراهق وهي:

_المجتمع المفتوح المعقد: الذي يوفر مجموعة واسعة من الخيارات الشرعية الواقعية المتجانسة نسبياً.

_السياق الاجتماعي التربوي المدمر والمربك الذي يجعل من المستحيل فهم الحياة.

_الثقافة الفرعية المتكاملة والمتجانسة والمنعزلة نسبياً.

ويقدم كل من المسارات الثقافية الثلاث السابقة مجعاً معلوماتياً مختلفاً. (أنتونوفسكي 1988، 101)

تنمو مشاعر الإحساس بالتماسك حسب أنتونوفسكي خلال الطفولة والمراهقة وتتأثر بالخبرات والتفاعلات المجتمعية، وفي المراهقة على وجه الخصوص يكون المجال مفتوحاً لاجراء تعديلات كبيرة، لأن إمكانيات اختيار كبيرة تتوفر للمراهق، وفي حوالي الثلاثين من العمر تكون مشاعر التماسك قد تكونت وتبقى ثابتة نسبياً. (يوسفى 2017 ، 62)

يتضمن العقد الأول من حياة الفرد الراشد مجموعة واسعة من الالتزامات، ولا شك أن لدى كل شخص العديد من التناقضات في طبيعة مجموعة واسعة من الالتزامات، ولديهم أيضاً ميل حتمي للتخلص من التنافر المعرفي، وغالباً ما تدعم التجارب في منطقة ما مستوى الإحساس بالتماسك، وتضعفه تجارب أخرى في منطقة ثانية، ويقترح أنتونوفسكي أنه وبحلول نهاية العقد الأول أو نحو ذلك من سن الرشد، وبعد أن يكون الشخص قد رتب أو قبل الاتساق في مختلف مجالات الحياة يكون قد حصل على موقع معين على سلسلة مستويات الإحساس بالتماسك، ومن المحتمل أن مستوى الإحساس بالتماسك يكون مستقراً خلال فترة البلوغ. (أنتونوفسكي 1988، 91)

وحول إمكانية التعديل المقصود للإحساس بالتماسك تحدث أنتونوفسكي في كتابه "كشف لغز الصحة" أنه لتعزيز إحساس قوي وناشئ بالتماسك فإنه لا بد أن تكون المعلومات والخيارات التي توفرها البيئة واضحة وواقعية، ويُنظر إلى التفاعل بين الميول الفردية والخيارات التي تُجرى مؤقتاً على أنه مقبول وقيم، وحتى عندما تكون الخيارات مؤسفة فلا يتم النظر إليها على أنها كارثية، كما يؤكد أنتونوفسكي أنه سيكون من المثالي جداً أن نتوقع أن لقاء أو عدة لقاءات بين العميل والطبيب النفسي بإمكانهم احداث أثر رائع على مستوى الإحساس بالتماسك، لأن توجه المرء نحو العالم متجذر بعمق في إحساسه بالتماسك، بحيث لا يمكن تغييرها بمجرد تلك اللقاءات، فكما يقال في الطب السريري "أن مجرد لقاء بين الطبيب والمريض في جناح أحد المستشفيات لن يغير شيئاً في حياة ذلك المريض" (أنتونوفسكي 1988، 93)

وحول قابلية الإحساس بالتماسك للتنمية فقد تمكنت دراسة (Perminas and Normantaite 2012) باستخدام برنامج معرفي سلوكي من تنمية الإحساس بالتماسك وخاصة معنى الحياة لدى تلاميذ من الجنسين تراوحت أعمارهم بين 13 إلى 17 عام. (ادريس ومننصر 2021، 414)

أما المنصور (2015) فقد ذكر أن إستراتيجية التشجيع الممنهجة والبناءة للصحة واللياقة النفسية والتماسك تكون أكثر جدوى وفاعلية عندما تدرس للأطفال في المدارس على أنها مواد رئيسية مثلها كمثل مواد الرياضيات والفيزياء وغيرها، وأما على الصعيد الأسري فيُستقطب الأهل في محاضرات أو بوساطة برامج ومسللات تشجع على التقيد وانتهاج معايير السلوك الصحي وتعزيز مبدأ القراءة والتثقيف الذاتي. قد يعد ذلك إلى حدٍ ما نظرياً وشاق التطبيق، لكن باستخدام مبدأ الحوافز يمكن أن نحقق المعجزات، ولا سيما أن

بنية الإنسان قائمة على ثلاثية حتمية هي: المتطلبات (الحاجات)، الإمكانيات والإشباع. (المنصور 2015، 10)

17_ أهمية الإحساس بالتماسك (SOC _ القوي) في حياة الفرد:

- _ يقلل احتمال الإصابة بالأمراض النفسية، ومنها الاكتئاب.
- _ يساعد على الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية للأفراد بشكل عام.
- _ يعد قوة ناجحة للتعامل مع الضغوط اليومية، ويحسن القدرة على مواجهة التوتر والضغوط الوظيفية.
- _ يزيد من قدرة الأفراد على اكتساب المرونة النفسية والتعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة.
- _ يرتبط إيجابياً بالأمل.
- _ يحسن مستوى التحصيل الدراسي والاجتهاد.
- _ يرتبط إيجابياً بالتوافق النفسي والاجتماعي. (معوض 2020، 1475)
- _ أن الشعور بالتماسك يجعل الفرد يدرك أحداث الحياة بأقل قدر ممكن من القلق مع توقع المزيد من النتائج الإيجابية مستقبلاً ويكون الفرد قادراً على تحديد المصادر اللازمة لإدارة المواقف الضاغطة لديه. (مصطفى 2019 ، 350)
- _ توصلت نتائج دراسة (Lee,&Tsai , Ying 2007) إلى أن الإحساس بالتماسك يقوم بدور وسيط ومؤثر في كل من علاقة التلاميذ مع الوالدين والأقران والضغوط الجامعية في الأعراض الاكتئابية لديهم.
- _ أكدت دراسة قام بها (Morrissey Beinke and O"Callaghan 2015) أن الإحساس بالتماسك يقوم بدور وسيط ومؤثر في العلاقة بين صعوبات التواصل مع الوالدين والضغوط.، ودور وسيط ومؤثر أيضاً في العلاقة بين صعوبات التواصل والانفعالات الموجبة لدى المراهقين والراشدين الصغار. (ادريس ومنصر 2021 ، 416)
- _ أن الشعور بالتماسك حسب دراسة (Randler , Luffer & Muller 2015) هو عامل رئيس في تحديد مدى قدرة الفرد على التحكم في التوتر والحفاظ على الصحة النفسية. (مصطفى 2019، 350)
- _ وفي دراسة (Garcia _Mony , Moreno and Ramos ,Rivera 2012) وجدت نتائج الدراسة أن الإحساس بالتماسك يقوم بدور وسيط وملطف بين الضغوط المدرسية وما يرتبط بها من أمراض سيكوسوماتية لدى المتعلم ويرتبط إيجابياً أيضاً بانجازه الأكاديمي.

أكدت نتائج دراسات عدة تناولت هذا المفهوم وجود ارتباط موجب بينه وبين الخصائص النفسية الإيجابية لدى الأفراد، ويعد الأفراد الذين يمتلكون مستوى عالياً من الإحساس بالتماسك يكونون أكثر توافقاً ورضاً، ويمتلكون صحة نفسية جيدة، فهم أكثر قدرة على تبني استراتيجيات ملائمة لمواجهة المواقف الضاغطة وأكثر مرونة في استجاباتهم. (ادريس ومنتصر 2021 ، 409)

18_ الإحساس بالتماسك ومفاهيم أخرى مشابهة:

يتحدث أنتونوفسكي في كتابه "كشف لغز الصحة" عن التشابه بين مفهوم الإحساس بالتماسك لديه ومفهوم القوة (الجرأة) لدى كوباسا التي درست بشكل نظري وتجريبي سؤالها حول الصحة وقد حددت مشكلتها البحثية بوضوح وهي وجود أشخاص يعانون من درجات اجهاد عالية ولا يمرضون، وترى كوباسا مفهومها عن الجرأة القائمة على الشخصية على أنه مركب من ثلاث مكونات متشابكة بشكل لا ينفصل على النحو التالي: الالتزام والسيطرة والتحدي.

الالتزام: هو قدرة الفرد على الايمان بحقيقته وأهميته وفائدته، وفائدة ما يقوم به، وبالتالي الميل إلى اشراك نفسه بشكل كامل في العديد من مواقف الحياة، بما في ذلك العمل والأسرة والعلاقات الشخصية المتبادلة، ويفهم الالتزام المنخفض على أنه اغتراب.

السيطرة: ان أولئك الذين يتمتعون بدرجة عالية من التحكم يؤمنون ويتصرفون كما لو كان بإمكانهم التأثير على أحداث تجربتهم، ويسعون للحصول على تفسيرات لسبب حدوث شيء ما.

التحدي: يعد الأشخاص الذين يواجهون تحديات كبيرة أن التغيرات في الحياة هي المعيار وليست الاستثناء، وينظرون إلى هذه التغيرات على أنها محفزات للنمو وليست تهديداً للأمن.

كما يتحدث أنتونوفسكي عن أعمال رودولف موس وزملائه، وهو طبيب نفسي اكلينيكي اهتم في أبحاثه بالصحة العقلية وأداء المهام ونتائج الأداء الاجتماعي، وعلى الرغم من أنه قد يكون مقيداً بالبيانات المتعلقة بعلم الأمراض فقد كان سؤاله المركزي هو: كيف يقوم معظم الناس بصياغة قرارات مقبولة للظروف الصعبة، بينما يستطيع البعض ليس فقط البقاء على قيد الحياة بل وتحقيق النضج في مواجهة المصاعب الهائلة.

وقد تألف الرسم التخطيطي لنموذج موس من خمس لوحات:

اللوحه الخامسة: وتسمى (الصحة والرفاهية) أو المعايير المتعلقة بالصحة، وتمثل مستوى الأداء الشخصي للفرد.

اللوحة الرابعة: تشير إلى استجابة الكائن الحي للمثيرات، وتتضمن التقييم المعرفي واستجابات المواجهة السلوكية، فضلاً عن الاستجابات العاطفية التي ينظر إليها على أنها تؤثر بشكل مباشر على النتائج الصحية.

اللوحة الثالثة: وتتضمن ظروف الحياة المجهدة وموارد الشبكة الاجتماعية التي تؤثر وتتأثر بها.

اللوحة الثانية: النظام الشخصي بما في ذلك العوامل الاجتماعية والديموغرافية والمفهوم الذاتي والحالة الصحية والعوامل الوظيفية.

اللوحة الأولى: النظام البيئي بما في ذلك العوامل الفيزيائية والسياسية والمناخية.

وبمعنى آخر فإن هذه اللوحات هي الخصائص الاجتماعية والهيكلية والثقافية والنفسية للبيئات الداخلية والخارجية للشخص، التي تشكل الموارد والضغوطات وتجارب الحياة التي نواجهها. (أنتونوفسكي 1988 ، 43_33)

19_ أشكال أخرى للتماسك:

19_1 التماسك الجماعي: هو عملية ديناميكية تنعكس في نزعة الجماعة للاتصاق والبقاء متحدة في متابعة أهدافها وغاياتها، واشباع حاجات أعضائها، كما ينظر إليه على أنه العامل الهام الذي يرتبط بأداء المجموعة ويعبر عنه بإحساس الفرد في الانتماء للمجموعة بحيث تجتمع مشاعره وأخلاقياته مع العضوية في المجموعة.

وحسب أنشيل (Anshell 1990) فإن التماسك الجماعي هو تعبير يستخدم لوصف مشاعر الجاذبية الشخصية والإحساس بالانتماء للمجموعة من قبل أعضائها، ويتضمن التماسك الجماعي ما يلي: الاتحاد، التنسيق بين جهود الأعضاء، الإنتاج، القوة، الاندماج في العمل، الشعور بالانتماء، الفهم المشترك للأدوار، ومقاومة التخلي عن عضوية الجماعة. (الأطرش وآخرون 2015، 4)

كما ينظر إلى التماسك على أنه زيادة العلاقات الموجبة التي تدور في المحيط الداخلي للجماعة وكما تشتتت هذه العلاقات واتجهت نحو الجماعة الخارجية ضعف التماسك الداخلي للجماعة، والمستوى المرتفع من التماسك داخل الجماعة يدفع الفرد إلى التضحية من أجلها، ويرى أن مصلحة الجماعة هي مصلحته، ولا يستطيع العيش بمنعزل عن أعضائها. (العزب 2019، 313)

وأشار ياسين (2006) أن الألعاب الرياضية الجماعية تتميز عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة عن فرق ذات طبيعة العمل المتفاعل، حيث إن جميع أعضاء الفريق يعملون سوياً في انسجام تام من خلال التكامل الحركي والبدني بينهما نحو تحقيق هدف واحد، ويتمثل ذلك من خلال الاتصال المباشر

بين أعضاء الفريق في أثناء اللعب والتحركات ويكون الانجاز والنجاح نتيجةً للقدرة على التواصل والتفاهم بينهم.

وقد قام رامش (Ramesh2011) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التماسك الجماعي والأداء لدى لاعبي الجامعات في الكرة الطائرة. وأجريت الدراسة على عينة قوامها 48 لاعباً مكونه من فريقين متأهلين للنهائيات 24 لاعباً وفريقين في الترتيب الأخير 24 لاعباً. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط قوي بين أبعاد التماسك الجماعي والأداء للفريقين الفائزين مقارنة مع العالقة الضعيفة والسلبية للفريقين في الترتيب الأخير، وأن مستوى التماسك الجماعي للفريقين الفائزين كان من أهم الأسباب لنجاحهم. (الأطرش وآخرون 2015، 6)

19_2_ التماسك الأسري:

يعرف التماسك الأسري بأنه صلة الربط الوثيقة بين أفراد العائلة الواحدة بداية من رب الأسرة وربتها، أي الزوج والزوجة، وبين الأب وأبنائه وبناته، وبين الأم وأولادها سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً، كباراً أو صغاراً، ليكون بين أفراد الأسرة عموماً مجالسة وتواصل ومودة وتراحم، كما ينظر إليه على أنه مجموعة من علاقات الإيجابية والحقوق الأسرية بين أعضاء الأسرة التي تجعلهم قادرين على أداء سليم للوظائف المختلفة وتجعل الأسرة أداة جذب لأعضائها. (العزب 2019، 313)

عوامل تحقق التماسك الأسري:

○ العامل الاجتماعي:

ويندرج تحت هذا العامل عدة عوامل أخرى وهي:

_ أن يعرف كل فرد في الأسرة حقوقه وواجباته، حيث إن وعي كل فرد في الأسرة بما له وما عليه يجعله يقوم بدوره ووظيفته حسب مكانته في الأسرة، دون أن يتحمل أي من أعضاء الأسرة فوق طاقته، مما يزيد من تماسك الأسرة واستقرارها.

_ شعور الزوجين بأهمية العلاقة التي تجمع بينهما، واستمرار هذه العلاقة على أساس التقبل المتبادل والتكافل، وتقسيم العمل، والاحترام.

_ الاختيار الصحيح، الذي يعد أساس تحقيق الرضا الزوجي، ويؤثر في تحقيق الاستقرار والتماسك الأسري.

_ التزام الأسرة بتأدية واجباتها ووظائفها تجاه أبنائها، وتجنب الآفات المجتمعية كالإدمان على المخدرات وغيرها، التي تهدد التماسك الأسري.

○ العامل الاقتصادي:

الذي يتمثل عموماً في توفير الدخل الاقتصادي الملائم الذي يسمح للأسرة بتوفير حاجاتها الأساسية حيث يعد العجز المادي الذي تعاني منه الأسر أحد أشيع الأسباب التي تؤدي إلى مشكلات عديدة تهز كيان الأسرة فتبدأ الصراعات بالظهور.

○ العامل النفسي:

تؤكد أدبيات علم النفس أن نجاح الأسرة واستقرارها مرتبط بالتوافق الزوجي الذي يرتبط بدوره بالنضج الانفعالي للزوجين، ويعد النضج الانفعالي مؤشراً على تطور قدرة الفرد في ادراك ذاته وادراك الآخرين بموضوعية، كما تؤثر طبيعة العلاقات بين أفراد الأسرة فإذا اتسمت بالغيرة والخصام أو وجد سلوك من قبل الآباء يظهر فيه التفضيل بين طفل وآخر، مما ينعكس سلباً على الطفل فتضرب حياته العاطفية والنفسية والصحية.

○ العامل الثقافي:

تؤثر ثقافة الزوجين في شكل العلاقة بينهما وينمو الإحساس بالمسؤولية طرداً مع ارتفاع مستوى الثقافة التي يملكها الوالدان، فالثقافة تشعر الفرد بالامتلاك وتمنحه القدرة على موازنة الأمور بالشكل الصحيح، وضبط الانفعالات والتعبير عن الرأي.

○ العامل الصحي:

تؤثر إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض ما بشكل مباشر على مختلف جوانب حياة أعضاء الأسرة، النفسية والمادية والاجتماعية، وخاصة إذا أصاب المرض أحد الأبوين، فيحدث خلل في توزيع الأدوار وأداء الوظائف.

○ التخطيط الأسري:

وهو في أبسط صوره عبارة عن تنسيق بين الأهداف التي يريد الفرد أن يحققها لنفسه أو لأسرته أو للجماعة التي ينتمي إليها، وهو لا يهدف فقط إلى تنظيم النسل، بل يتعدى ذلك إلى أهداف أخرى كتركيز الجهود على الأولويات بدلاً من هدر الطاقة، وتحقيق التوازن في سلوكيات الأفراد، وإدارة الوقت بشكل فعال، والعمل بشكل جماعي لتحقيق الأهداف المشتركة. (عوارم وعيشور 2013، 5_13)

19_3_ التماسك الاجتماعي:

يعرف سلوك التماسك على أنه درجة تلبية الاستقلال الشخصي للفرد والمسؤولية الاجتماعية، ويشير مفهوم التماسك الاجتماعي إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات جيدة مع بيئته ومواصلة هذه العلاقات كما ينظر

اليه على أنه شعورنا بأن أعضاء المجموعة مرتبطون ببعض، كحالة الانجذاب لبعضهم البعض، ويرى دوركهايم أن الدين يؤكد على القيم الاجتماعية للناس ويساهم في التماسك الاجتماعي، حيث يساعد الدين والتعليم والحياة الأسرية على تحسين التماسك الاجتماعي. (امري وأحمد 2011، 305).

وقد حظي هذا المفهوم باهتمام واسع حيث عقدت العديد من المؤتمرات لدراسة مؤشرات واتجاهاته ومعالمه، وكان أهمها "مؤتمر التماسك الاجتماعي" الذي عقد في فلاندرز واهتم بوضع مؤشرات نظرية ذات دلالة لرصد اتجاهات التماسك، كما درس كل من جوزيف وايلين شان مفهوم التماسك الاجتماعي وركزوا على الجوانب السياسية ومناقشة المعايير المختلفة لوضع تعريف جيد للمفهوم، وقد رأوا أن تحليل المفهوم في الأدبيات العلمية يقوم على طريقتين، أحدهما تستند إلى أدبيات العلوم الاجتماعية، والثانية وهي الأكثر حداثة تبلورت في مجال صنع السياسات واتخاذ القرار. (مجاهد 2017، 44)

يشير فريديكين (2003) إلى أن العلاقات الشخصية الإيجابية مهمة جداً للتماسك الاجتماعي، حيث يقوم الفرد بدور رئيسي في نجاح مجتمع ما متماسك اجتماعياً، وقد اقترح كل من جرين وبريستون وساباتس (2003) أن تعزيز التماسك الاجتماعي من خلال التعليم يعد هدفاً هاماً في الوقت الحالي، وقد نجحت عدة تجارب استخدمت التعليم على أنه عنصر هام لتعزيز التماسك الاجتماعي ومنها تجربة جنوب أفريقيا حيث يجد التماسك الاجتماعي من خلال التعليم تعبيراً عنه في السياسات الاجتماعية والسياسية كالتعليم المتكافئ وسياسات التعليم الشامل. (رامودونغوان وسالومي 2010، 497)

20_تعقيب:

يمكن النظر إلى الإحساس بالتماسك على أنه أحد الأعمدة التي يمكن من خلالها الحكم على تمتع الأفراد بالصحة النفسية، وكما يؤكد آرون أنتونوفسكي وهو أول من تحدث عن هذا المفهوم ووضع نظريةً حوله فإن درجة (SOC) لدى كل فرد تحدد موقعه على ذلك المستوي الذي تشكل الصحة النفسية أحد طرفيه، ويشكل المرض النفسي طرفه الآخر، ولمحاولة تأسيس (SOC_قوي) لدى فرد فإنه لا بد من التدخل منذ سنوات حياته الأولى بجعل البيئة التي يعيش فيها أكثر غنى بالمشيرات والأحداث والتوجهات التي من شأنها أن تصنع إحساساً قوياً بالتماسك لديه، وهذا الأمر في حال تحقق فإن من شأنه أن يترك أثراً إيجابية واضحة على مختلف جوانب شخصية وحياة ذلك الفرد.

الفصل الثالث

ميكانيزمات الحفظ

21_تمهيد:

يرتبط مفهوم آليات الدفاع في الأصل بالعلاج النفسي التحليلي، ثم شق طريقه إلى علم النفس والطب النفسي. (درايو وآخرون 2011، 150) ويعد عالم النفس الشهير سيجموند فرويد أول من استعمل مصطلح ميكانيزمات الدفاع في عدة أعمال منها كتاب ما وراء مبدأ اللذة، وكتاب التحليل النفسي للأنا، وكتاب الأنا والهو، ومن ثم أصبحت الميكانيزمات الدفاعية إحدى أبرز مواضيع علم النفس. (سرفاني وطرشون 2018، 31) وهي وفقاً لفرويد تقوم بتنظيم الحالة النفسية الداخلية للفرد من خلال ما تقوم به من خداع للأنا. (الخروصي 2017، 16) وقد لخص في البداية تسعة ميكانيزمات دفاعية هي (الكبت، النكوص، الإلغاء أو الإبطال، الإسقاط، التكوين العكسي، الاندماج أو الاحتواء، التحول أو الانقلاب ضد الذات، التحول العكسي)، ثم أضافت آنا فرويد كل من ميكانيزمات الإنكار والتسامي والنقل والتقمص. (إيليفتش وجليس 1999، 17)

ثم أضاف كل من كلاين وكمبرغ وفيلانت ثمانى أساليب دفاعية وهي: (التنفيس، والتوقع، والتخيل، والعمل بالمثالية البدائية، والتعريف الإسقاطي، والانكار الذهاني، والانفصام، والطغيان، والميل إلى تخفيض قيم الآخرين والقيم بحد ذاتها. (الخروصي 2017، 11)

صنفت آنا فرويد الميكانيزمات إلى سوية ومرضية معتمدة على أساس التوازن في استخدام الفرد لها وعدم تركيزه على ميكانيزم معين دون الآخر وعدم المبالغة في استخدامه ومدى مناسبه لعمر الفرد. (جودة 2009، 411)

نظر فرويد في بداية دراسته لميكانيزمات الدفاع على أنها أشكال محددة من الاضطرابات النفسية، ولكن فيما بعد أصبح ينظر إليها على انها مجموعة ميكانيزمات نفسية غير مرضية يلجأ لها الفرد في مواقف الصراع وقد تأخذ طابعاً مرضياً أو غير مرضي. (الدهيسات 2016، 10)

تعمل هذه الآليات على المستوى اللاواعي بحيث لا يكون الفرد على دراية بكيفية عملها، وهي في أدبيات علم النفس ومن وجهة نظر العلماء تعد جزءاً من الأداء اليومي العادي، عند استخدامها ضمن حدود فهي تساعدنا في إدارة التوتر وخيبات الأمل والمشاعر السلبية المفرطة. (كريم 2009، 1)

وحسب دراوي وآخرون (2011) فان ميكانيزمات الدفاع هي عمليات تنظيمية تسمح للأفراد بتقليل التنافر المعرفي وتقليل التغيرات المفاجئة في البيئات الداخلية والخارجية، عن طريق تغيير كيفية ادراك هذه الأحداث. (درايو وآخرون 2011، 150)

الهدف الرئيسي من ميكانيزمات الدفاع هو إدامة توازن الجهاز النفسي، لكن الاسراف في استعمالها يفقدها فعاليتها وقد يجعلها تخفق في التخفيف من حدة الصراعات النفسية، وعن هذا الإخفاق ينتج الإحباط. (سرفاني وطرشون 2018 ، 13)

وقد أثبتت ميلاني كلاين في دراستها العيادية أن ميكانيزمات الدفاع لا تسيطر على الواقع النفسي الداخلي فحسب بل تقوم أيضاً بصوغ العلاقات الاجتماعية للآخرين والمشاعر المرتبطة بذلك.

كما بينت نتائج الدراسات الطولية في علم نفس الأنا أن وسائل الدفاع لا تبقى ثابتة، بل تنمو وتتغير خلال سنوات حياة الأفراد لتطور إلى أشكال أكثر حكمة وابداعية. (أبشيش 2012 ، 43)

يرى فايلانت وبعد دراسته مجموعة من الأبحاث التي تناولت علاقة الصحة النفسية بميكانيزمات الدفاع، أن الباحثين استخدموا ميكانيزمات الدفاع على أنها أداة للحكم على الصحة النفسية، كاستخدام نسبة الذكاء IQ للحكم على ذكاء الفرد. (جودة 2009 ، 407)

وذكرت آنا فرويد أن ميكانيزمات الدفاع تستخدم للحد من نمو الألم وتزايد، وحين تتجح الأنا في أداء وظيفتها في الدفاع فإنها تقيم علاقات متاعمة وقوية بين الهو والأنا العليا والعالم الخارجي، وأكدت على الفرق بين الميكانيزمات الناجحة والميكانيزمات الفاشلة، فالميكانيزمات الناجحة هي تلك التي تصبح بموجبها الأهداف والموضوعات مقبولة اجتماعياً أي أنها تنهي الحفرة باتاحة الافراغ الكامل لها وان لم يكن بشكل مباشر، أما الميكانيزمات المخففة هي المولدة للمرض والتي تستلزم استمرار حشد الطاقة لتعويض الحفرة التي برغم ذلك من الممكن أن تظهر أحياناً في صورة طفح غريزي. (سيد إسماعيل 2019، 92)

ويمكن عد أساليب الدفاعية وسائل إيجابية وذلك حين تستخدم بشكل قليل ومناسب للموقف وتساعد الفرد في تحقيق الارتياح والتوافق، وسلبية عندما تستخدم بطريقة مبالغ فيها وبالوقت والمكان غير المناسبين. (الخروصي 2017 ، 5)، وفي حال إخفاق الميكانيزمات في أداء وظائفها فان الطريق يكون مفتوحاً أمام الأعراض المرضية. (كفاي 2015 ، 185)

22_ مفهوم ميكانيزمات الدفاع:

يعرف فرويد ميكانيزمات الدفاع بأنها: تلك الحيل أو الآليات التي تلجأ اليها الأنا لاشعورياً لتحتال بها على الخبرات غير السارة والموضوعات غير المرضية و المسببة للألم حيث تقوم بانكارها أو تحريفها ولا تتعامل معها بشكل مباشر وبطرق منطقية. (أبشيش 2012 ، 41)

وتعد ميكانيزمات الدفاع وفق نظرية التحليل النفسي مبادئ لتفسير السلوك وفهم ديناميته، فتتكفل بالابقاء على المواد المحظورة في اللاشعور وتمنعها من الظهور على مسرح الشعور تجنباً للألم، كما تقسح لها

المجال لتعبر عن نفسها بشكل غير مباشر، أما أصحاب النظرية السلوكية ينظرون إلى هذه الميكانيزمات على أنها أساليب سلوكية يتعلمها الفرد ليتخلص من التوتر والقلق الناجم عن مواقف الصراع والإحباط وتتعرز هذه الآليات لتصبح سلوكيات في حال نجحت في خفض القلق أو منعه فيلجأ إليها الفرد كلما تعرض لخطر. (القريطي 1998، 143)

أما كريم (2006) فقد عرفها بأنها: ”وسائل لاشعورية متكررة يستخدمها الفرد بشكل متواتر الحدوث، وتلقائي غير مقصود بهدف التغلب على القلق نتيجة ما يشعر به من تهديدات داخلية عميقة، ناجمة عن ضغوط المحفزات الغريزية للهو، أو عن ضغوط مطالب الأنا العليا، أو عن ضغوط ومخاطر العالم الخارجي. (الخروصي 2017، 12)

ويرى إيليفتش وجليسر أن ميكانيزمات الدفاع هي: ”ردود أفعال لاشعورية دافعية ولا ارادية تعمل بطريقة أوتوماتيكية أو لا ارادية حينما تكون التهديدات المدركة مؤلمة أكثر من اللازم لدرجة لا يمكن مواجهتها شعورياً، وهذه الدفاعات يُعبّر عنها في صورة استجابات جامدة زائدة عن الحد أو غير ملائمة” والغرض من هذه الميكانيزمات هو تحقيق السيطرة الوهمية على التهديدات المدركة أو التي تُدرك حين يكون من المستحيل تحقيق السيطرة أو السيادة الحقيقية المناسبة، وتقوم هذه السيطرة الوهمية اما بتزييف الواقع من خلال استبعاد الذكريات والعواطف والأفكار من الشعور (مثال : ميكانيزمات الكبت والانكار والتكوين العكسي)، أو تعدل معنى تلك التهديدات المدركة ودلالاتها (مثال: ميكانيزمات التبرير والمعالجة الفكرية)، أو تقوم بتحويل أصل مصدر التهديدات من الذات إلى الآخرين (كالإسقاط)، أو من الآخرين إلى الذات أو من شيء لآخر (كالإبدال)، أو عن طريق الافتراض الوهمي لأدوار قوية أو وظائف معينة وهي طريقة ابدالية تدعم إحساس الفرد بالسعادة (كالتقمص مع المعتدى). (إيليفتش وجليسر 1999، 16)

ويذكر جوني (1999) أن آليات الدفاع هي ردود أفعال غير واعية للأحداث التي تثير القلق من الناحية الظاهرية، اذ يصبح الحدث غير قابل للتعديل بمجرد وقوعه، ويبقى ذكرى الحدث وتداعياته، فتكون البقايا الوحيدة للحدث هي الألم الذي يعاني منه الشخص، وتكون الوظيفة الدفاعية هي الأداة الوحيدة القادرة على التعامل مع الأحداث المهددة وآثارها. (جوني 1999، 315)

أما معجم علم النفس والتحليل النفسي يعرف ميكانيزمات الدفاع على أنها: الوسائل التي تتخذها الأنا لاشعورياً لتجنب التعبير عن الصراعات التي يعيشها الفرد وتؤثر عليه بهدف تخفيف حدة القلق والخطر الذي يواجهه. (سرفاني وطرشون 2018، 13)

ويعرفها زهران (2005) بأنها: محاولات للإبقاء على التوازن النفسي من أن يصيبه اختلال، وهي حيل عادية تحدث لكل الناس، للسوي واللاسوي، والعادي والصحيح والمريض، ولكن الفرق بينهما يكمن في

نجاح الأول ووجود الأساليب لديه بشكل معتدل، واخفاق الثاني ووجود الأساليب الدفاعية لديه بشكل مفرط. (الخروصي 2017، 12)

كما يذكر محمد (2018) أن آليات الدفاع هي: "عمليات توافقية متكررة يلجأ اليها الفرد لاشعورياً لتجبه الشعور بألم الإدراك الواقعي الصحيح للمواقف الضاغطة والمحبطة التي تواجهه، وذلك من خلال تزييف ومسح الحقائق المتضمنة في تلك المواقف فتؤدي إلى مظاهر سلوكية للفرد تدل على أنه لا يسبقها أي تفكير منطقي". (محمد 2018، 129)

كما يؤكد حجازي أن أساليب الدفاع هي: "مجموعة من العمليات التي تلجأ اليها النفس الإنسانية للاحتماء من الأنا الأعلى أو الخطر أو التهديد الخارجي (المادي والمعنوي)" (الخروصي 2017، 12)

ويعرفها ريبير وريبير (2001) بأنها استعدادات للاستجابة ثابتة نسبياً، تحدث لاشعورياً فتحمي الذات والأنا من الخبرات غير السارة وتساعد على حماية الفرد من التهديدات التي يدركها على أنها مسببة للقلق. (جودة 2009 ، 412)

أما عبيد (2008) يعرف ميكانيزمات الدفاع بأنها مجموعة من الأساليب السلوكية التي تلجأ اليها الأنا للحصول على حاجة وجد ما يعيقها، أو لتبعد خطراً واقعاً وتتقاضي آخر متوقعاً. (التخاينة وآخرون 2017، 324،

23_ تصنيف ميكانيزمات الدفاع:

23_1_ تصنيف "عبد الخالق 1993" صنفها إلى ثلاث أنواع هي:

1. حيل خداعية : كالكبت ، التبرير ، الإسقاط ، والتكوين العكسي ، العزل.
2. حيل هروبية : كأحلام اليقظة ، النكوص.
3. حيل استبدالية : كالتعويض ، التحويل ، التوحد. (المنصور 2015 ، 10)

23_2_ تصنيف جورج فايلاننت:

صنف جورج فايلاننت الميكانيزمات الدفاعية في أربعة أنماط:

1_ الأساليب الذهانية:

وهي الحل الأبسط للصراع النفسي وذلك بانكار الواقع أو تحويره، والأشكال الأكثر بدائية تكون في الطفولة المبكرة كمنظومة الطوارئ حيث تبقى جاهزة للتدخل مباشرة وبسرعة لحماية الأنا من أي تشويش.

2_ الأساليب غير الناضجة:

تعد أكثر تمايزاً ودهاءً من الوسائل الذهانية، يستخدمها الفرد مع تلك الصراعات التي تبدو له غير قابلة للحل وتستمر لوقت طويل جداً، وتتحوّل هذه الوسائل إلى جزء أساسي من سمات الشخصية حين تبدأ بالسيطرة على الحياة النفسية للفرد، ومن بين آليات الدفاع غير الناضجة يوجد آلية واحدة تعمل بشكل شعوري إلى حد ما، وهي الفصل الإرادي لجزء من الواقع، حيث ينسى الناس واقعهم بصورة مؤقتة وبطرق عدة كاللجوء إلى تناول العقاقير أو التأمل. (رضوان 2009، 251)

تتطوي هذه الفئة من الأساليب على التشوهات الإدراكية الشديدة، ويمكن أن تضعف اختبار الواقع في بعض الأحيان، وتشمل (الإسقاط_ الإنكار_ الجسدة_ الانشقاق)، يعمل التشوه المعرفي الموجود في هذه الدفاعات على تقليل المسؤولية وقبول الدوافع والتأثير والأفكار. (بوينز 2004، 13)

3_ الأساليب الناضجة:

وسائل دفاعية متطورة جداً، وهي الاستراتيجيات الفعالة والناجحة والمقبولة اجتماعياً للتعامل مع الحقائق المؤلمة أو المهددة، ويقصد بالنضج هنا القدرة على التعبير عن المشاعر حتى السلبية منها ولكن دون الحاق الأذى بالذات أو بالآخرين. (رضوان 2009، 253)

وهي بارزة لدى أولئك الذين لديهم مستويات أعلى من النجاح في العمل والعلاقات، وتسمح هذه الدفاعات بتعديل أفضل للضيق مع الحفاظ على الارتباط بالواقع. (مالون وآخرون 2013، 6)

4_ الأساليب العصابية:

وسائل أقل مرضية وشذوذ من الوسائل الأخرى، تهدف إلى إيجاد حلول وسط بين التوقعات ومتطلبات العالم الخارجي والضرورة الداخلية، فالعصابيون يحاولون ترتيب وتنسيق مشاعرهم وأفكارهم لتصبح بشكل لا يعيق حياتهم اليومية وذلك بدلاً من أن يهربوا من واقعهم. (رضوان 2009، 252)

23_3_ تصنيف إيليفتش وغليسر:

صمم العالمان إيليفتش وغليسر اختباراً لقياس ميكانيزمات الدفاع وهو قائمة ميكانيزمات الدفاع (DMI)، وفي البداية أعدا ثلاث قصص افتراضية تتضمن مواقف صراعية، يلي كل قصة السؤال التالي: ما الذي يحتمل أن يكون عليه رد فعلك؟

ومن خلال دراسة إجابات المفحوصين تبين أن بعضهم ركز على ما يجب أن يكون عليه سلوكه الظاهر، والبعض الآخر وصف ما يتمنى أن يفعل في مثل تلك المواقف، وآخرين ذكروا في إجاباتهم الأفكار التي ربما تتكون لديهم نتيجة موقف كهذا، واختار آخرون ردود الأفعال العاطفية أو الانفعالية، كما لاحظ الباحثان اقتصار بعض الإجابات على مستوى واحد من المستويات السابقة، بينما خلطت إجابات أخرى

عدة مستويات معاً، فقد ربط البعض في اجاباته بين المشاعر والأفكار، وآخر جمع بين التخيلات والسلوك الظاهر. (إيليفتش وجليسر 1999، 11)

وبناء على ذلك استُبدل السؤال الوحيد بأربعة أسئلة، لكل منها خمسة خيارات للإجابة.

هدف العالمان من خلال تصميمهما ل (DMI) إلى قياس نمط ثابت من الدفاع، والافتراض الأساسي هو أن التقضيلات الدفاعية تعمم من حالة إلى أخرى. (جونى 1999، 324)

وقد قاما بتجميع الاستجابات الدفاعية في خمسة أساليب محددة للاستجابة، كل أسلوب منها يتميز بمجموعة لا نظير لها من العمليات العقلية والاستجابات الانفعالية أو العاطفية وردود الأفعال السلوكية، وهذه الأساليب تفسر معظم ردود الأفعال الدفاعية اذ تتكون من دفاعات عدوانية واسقاطية ومعالجة للفكر ومهددة أو عقابية وكبتية؟ (إيليفتش وجليسر 1999، 10)

وتعد (DMI) أداة تشخيص اكلينيكية تقدم مواقف وقصصاً افتراضية تهدف إلى احداث حالة من الانزعاج والقلق، حيث صُوّر فيها الآخر بطريقة تهدد سلامة المفحوص، وذلك من خلال عشرة مواقف أو قصص تتضمن تهديدات وصراعات شخصية مثل:

رش الوحل بوساطة سيارة تغوص في بركة ماء، الطرد من الوظيفة وتسلم المساعد للعمل على الرغم من محاولات الفرد تصحيح الوضع، التعامل مع أقارب متسلطين، ووقوف الوالدين في وجه المبادرة والابداع. (جونى 1999 ، 316)

• الأسلوب الدفاعي الأول (التحول أو الانقلاب ضد الآخرين TAO):

السمة الرئيسية لهذا الأسلوب الدفاعي هي النشاط، الذي يستبعد الانعكاسات المعرفية أو العاطفية، فلا شكل النشاط ولا اتجاهه ولا موضوعه يعد شيئاً رئيسياً أو مركزياً في ديناميكيات الاستجابة. (جونى 1999 ، 322)

يندرج تحت هذا الأسلوب الدفاعي كل من الميكانيزمات الدفاعية التقليدية كالتقمص مع المعتدى والابدال والتفعيل والنكوص، ويتعامل هذا الأسلوب مع الصراع من خلال الهجوم على هدف حقيقي أو مفترض خارجي يسبب الإحباط، (إيليفتش وجليسر 1999 ، 16)

يفسر إيليفتش وغليسر تصنيف التحول أو الانقلاب ضد الآخرين على أنه دفاع من خلال القول بأن وظيفة الحماية تتحقق من خلال تحويل تجربة التعرض للتهديد إلى تجربة صنع التهديد، ويشار إلى هذا الأسلوب الدفاعي في بعض أدبيات علم النفس باسم (التمثيل).

ويرى جرينسون أنه دفاع ضد التفكير، اذ يعارض تكامل التفكير والذاكرة والسلوك وبالتالي فهو يعارض التغيير البنوي في الأنا. (جوني 1999، 323)

ويتضمن التعبير عن العدوان المباشر أو غير المباشر الذي يساعد في تحقيق السيطرة على التهديدات الخارجية المدركة، أو إخفاء صراعات داخلية مسببة للألم ولا يمكن مواجهتها شعورياً. (إيليفتش وجليسر 1999، 15)

مثال: عبارة (أمسح وجهك ذلك السائق بالطين): أسلوب الكلام في هذه العبارة يتعلق بالعدوانية العامة، وهنا يجدر القول بأن السلوك العدواني يمنع التبصر في ديناميات القلق، ويتضمن هذا الأسلوب الدفاعي كما ذكر تحويل تجربة التعرض للتهديد إلى تجربة صنع التهديد. (جوني 1999، 318)

التقمص مع المعتدى (التماهي):

’عملية لاشعورية بعيدة المدى، نتائجها ثابتة يكتسب بها الشخص خصائص شخص آخر تربطه به روابط انفعالية قوية’، ويميز التحليل النفسي بين نوعين من التوحد:

التماهي الأول: الذي يحدث في الأشهر والسنوات الأولى من مراحل نمو الطفل وبه يصبح الطفل ما هو بتوحده بوالديه.

التماهي الثانوي: يحدث فيما بعد، ويكون الدافع اليه عادة تجنب موقف مؤلم، وكمثال عليه ما تسميه آنا فرويد بالتوحد المعتدى وفيه يسيطر الفرد على مخاوفه من الشخص أو الموضوع المعتدى بتوحده به، وفيه يتحول الشخص المهدهد إلى شخص يهدد. (فرويد 2000، 133)

ويعرف أيضاً بأنه محاولة الفرد إضافة شيء ما إلى نفسه، فهو حين يتقمص خصائص الغير فإنه بذلك يوحد ذاته به أو يضيف إلى نفسه خصائص هي في الأصل خصائص شخص آخر (أبوعوف وآخرون 2003، 345)

أدرج إيليفتش وجليسر في قائمة ميكانيزمات الدفاع التي قاما بتصميمها هذا الميكانيزم الدفاعي ضمن فئة الانقلاب ضد الآخرين وذلك باتباع التسلسل التالي:

- يتم اختبار التهديد والعداء من شخص قوي لا يمكن مواجهته من خلال التفاعل.
 - يستخدم المجني عليه دفاعاً عن المقدمات ويتبنى قيم الظالم.
 - تبقى الضحية مع مشاعر العداء الموجهة نحوها.
 - تلجأ الضحية لتوجيه الغضب (المكتسب من خلال تحديده على أنه غير عقابي) تجاه الضحايا الآخرين.
- (جوني 1999، 325)

الإبدال أو الإحلال (الإزاحة أو التحويل):

حيلة لا شعورية تقوم بها الأنا استكمالاً للكبت ضد موضوعات غير مقبولة تهدد بالظهور إلى مستوى الشعور، حيث تستبدل الأنا ذلك الموضوع بموضوع آخر تنقل إليه طاقة الموضوع الأصلي بحيث يجد الفرد في هذه الطاقة متنفساً في الموضوع الجديد. (المنصور 2015، 10)

وهو أسلوب دفاعي تتخذه الأنا محاولة استمرار عملية الكبت، ومنع المشاعر والدوافع المرفوضة اجتماعياً من الظهور إلى مستوى الشعور. (الدهيسات 2016، 14) أي أن الفرد يقوم بتغيير موضوع استجابته الأصلي إلى موضوع آخر ويحول إليه نفس الأفعال وهي الحيلة الأساسية في أعصبة المخاوف للتحكم في القلق المرضي. (أبشيش 2012، 56)

وهنا حين تستبدل الأنا الموضوع الأصلي بموضوع آخر تزاح أو تنقل إليه طاقة الموضوع الأصلي بحيث يجد الفرد متنفساً للطاقة في الموضوع الجديد، ويبدو هذا الميكانيزم مسيطراً على بعض المرضى النفسيين كحالات المخاوف المرضية، حيث يستبدل الفرد انفعال الخوف الناجم عن الكبت إلى موضوع آخر خارجي. (القريطي 1998، 165) كما يتضمن الإبدال كلا من العواطف الودية والعدائية ولا يقتصر على أحدها. (فرويد 1986، 248)

والسمة المميزة لهذه الوسيلة الدفاعية هي عدم تشويه الدافع الأصلي بينما الاستراتيجية الدفاعية موجهة فقط إلى استبدال الحدث أو الكائن، وهنا ليس مستغرباً أن يكون هذا الاستبدال مناسباً لتوليد مشاكل ثانوية. (جونى 1999، 324)

أي أن النقطة الأساسية هنا هي تغيير هدف الدافع، مثال قد يتحول الدافع العنيف غير المقبول تجاه الوالد إلى موقف عدائي تجاه الشرطة أو الشخصيات الأخرى في السلطة، وفي عدة دراسات أجراها هوكانسون وآخرون حول تأثير الإزاحة في السلوك العدواني، كانت النتائج دليلاً على الفعالية العالية للنزوح، حيث كان الأشخاص عدوانيين بنفس القدر تجاه الآخرين كما تجاه الشخص الذي أثارهم مما يشير أنه يمكن إزاحة العدوان بالقدر الكامل. (بومبستر وآخرون 1998، 1087)

النكوص:

ميكانيزم دفاعي يلجأ إليه الفرد لمقابلة صراع يفرض عليه تهديداً شديداً، فهو تعبير عن محاولة الفرد لحل الصراع أو تحييد التهديد الذي يواجهه. (أبو عوف وآخرون 2003، 342) يدل النكوص في نتاجات التحليل النفسي على عدد من الظواهر النفسية التي تتميز بتقهقر النشاط النفسي إلى مرحلة سابقة من مراحل تطور اليبود، وهذا الرجوع قد ينحصر في العودة إلى موضوع الاشباع الذي تتميز به مرحلة سابقة أو الرجوع إلى حال مبكرة من أحوال الأنا، ويتضمن النكوص وجود حرمان من الاشباع في الوقت الحاضر

فيتم العودة أو الارتداد إلى مراحل سابقة توفر اشباعاً نكوصياً، كما يتضمن النكوص وجود نقاط في تطور الفرد ثبت عندها الاشباع يعود اليها الفرد كلما أصبح الاشباع محالاً في المستوى الأعلى الذي بلغه وتسمى بنقاط التثبيت. (فرويد 2000 ، 164)

وتحدث هذه النقاط نتيجة الاشباع الزائد أو التدليل المفرط أو الحرمان الزائد، والتبدلات المفاجئة بين الاشباع والحرمان.

يتضمن النكوص عودة استجابات دفاعية كانت تميز مرحلة باكرة من مراحل النمو، ويختلف عن باقي ميكانيزمات الدفاع في أن الأنا تقع ضحية سلبية بدلاً من أن تستثير استجابة دفاعية إيجابية، أي أن النكوص يحدث للأنا وتكون الأنا سيئة التنظيم أكثر عرضة له. (أبشيش 2012 ، 55)

ويميز فرويد ثلاثة أنماط من النكوص:

النكوص الموقعي: وهو نكوص من الوعي إلى اللاوعي، كالذي يحدث في الأحلام.

النكوص التشكيلي: وفيه يُنقل من العمليات الثانوية إلى الأولية، ويستبدل التعبير والتمثيل الصوري بأشكال أكثر بدائية.

النكوص الزمني: حيث تُنشط مراحل تم تجاوزها من حيث التنظيم الليبدي، ويدل على عودة الفرد إلى مراحل نمو تم تجاوزها بنجاح. (سرفاني وطرشون 2018 ، 36)

• الأسلوب الدفاعي الثاني (الإسقاط PRO):

يمثل هذا الأسلوب الدفاعي معظم أشكال الإسقاط المحددة في الكتب والمؤلفات الاكلينيكية، وفيه يتم اطلاق صفة النية السلبية على سلوكيات وأفعال الآخرين، دون وجود دليل صريح وواضح، ثم تستخدم هذه الصفة لتبرير الأفكار العدوانية والسلوك والمشاعر نحو الآخرين. (إيليفتش وجليس 1999 ، 16)

ويحتفظ إيليفتش وجليسر في تعاملهم مع الإسقاط بالولاء للصياغة الكلاسيكية لهذا المفهوم الذي ينص على اسناد مصدر التأثير أو المشكلة إلى مصدر آخر. (جونى 1999 ، 325)

الإسقاط:

حيلة دفاعية لاشعورية، تنسب من خلالها الأنا مشاعرها السلبية المسببة للألم إلى شخص آخر، أي أنها تبعد العناصر والعوامل المؤلمة وتبقيها خارج حيز الشعور. (سرفاني وطرشون 2018 ، 34)، حيث يرجع الفرد بوساطة هذه الحيلة الدفاعية دفعاته غير المقبولة إلى الآخرين، اذ يتبرأ من عيوبه ويتهم غيره بها فيدفع عن نفسه الشعور الذنب أو النقص ويلقي بها على غيره. (أبشيش 2012 ، 53)

ويعرف كفاي (2015) الإسقاط بأنه: عملية دفاعية يلصق من خلالها الفرد صفة من صفاته السلبية غير المقبولة بالآخرين، بهدف التخلص منها، وهو بذلك يكون قد طرد المشاعر و الأفكار التي في حال ظهرت في شعوره سببت له الكدر وحطت من قيمة ذاته. (كفاي 2015، 195)

ويعد الإسقاط الميكانيزم الأساسي الذي يحكم شعورياً مرضى البارانويا، حيث يفترض أن الرغبة في الايذاء من خصائص هؤلاء المرضى ولكنهم يتوهمون الضرر والايذاء من الآخرين تجنباً لما تشيّر رغبتهم في الايذاء من مشاعر القلق والتماساً للطمأنينة ومحافظة على صورة الذات لديهم. (القريطي 1998، 166)

• الأسلوب الدفاعي الثالث (تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير (PRN):

يتضمن هذا الأسلوب الدفاعي الميكانيزمات أو الحيل الدفاعية التقليدية كالمعالجة الفكرية والتبرير والعزلة، ويعد هذا الأسلوب مفيداً إلى حد كبير في تجنب الاحباطات الصغرى ومواجهة التهديدات الكبرى لتقدير الذات أيضاً، وعن طريق هذا الأسلوب الدفاعي يزيّف الواقع بإعادة تفسيره باستخدام مجموعة متنوعة من المبادئ العامة التي تظهر على شكل تعبيرات أو مصطلحات مكررة وأقوال مبتذلة وأشكال متنوعة من المغالطة المنطقية. (إيليفتش وجليس 1999، 19)

مثال: عبارة (كل انسان يجب أن يؤدي عمله كما يراه من وجهة نظره)، ويتوافق هذا الأسلوب مع العقلانية حيث تطلق الأنا استجابة عامة مجردة تميل إلى تخفيف التوتر من خلال التعميم وإعادة التفسير. (جوني 1999، 318)

التبرير:

حيلة دفاعية يستعملها الفرد لاشعورياً ليقنع نفسه ويقنع الآخرين بأسباب غير حقيقية لسلوك أو حدث محبط يدور حوله، أو يفسر بها سلوكه بأسباب تبدو له منطقية لكنها تخفي الأسباب الحقيقية. (محمد 2018، 133)

وهو محاولة الشخص إخفاء السبب الحقيقي أو تجاهله والتكر منه، وغالباً ما يقدم الفرد هنا تفسيراً وتوضيحاً يظن أنه سيكون مقبولا لدى الآخرين أكثر من السبب الحقيقي أو سيكون أقل إيذاءً لتقدير ذاته (أبو عوف وآخرون 2003، 346)

ويجب التمييز بين التبرير والكذب فالكذب هو عملية شعورية مقصودة يقوم بها الفرد محاولاً خداع الآخرين، أما التبرير هو عملية لاشعورية لا يدرك فيها الفرد دوافعه الحقيقية ولا يدرك أنه يقوم بانكارها على نفسه وعلى الآخرين. (أبشيش 2012، 57)

كما لو أن التبرير يقوم بمهمة إيصال الأنا إلى حالة من الارتياح وذلك بخداعها والتمويه عليها لقبول سلوك ما، ويستدل على وجود التبرير في نقاش ما في حال كان انفعال الفرد الظاهر أكثر مما تتطلبه المناقشة المنطقية الهادئة. (سرفاني وطرشون 2018، 39)

العزلة:

آلية دفاعية تجرد الخبرة من الكيفية الوجدانية وتقطع علاقاتها الارتباطية بحيث تصبح كأنها منعزلة، ويتعذر عليها الظهور في عمليات التفكير العادية. (فرويد وشتيكل 2008، 93)

• الأسلوب الدفاعي الرابع (التحول أو الانقلاب ضد الذات TAS):

تقوم المناورات العقابية أو التأديبية بتزييف الواقع لتقلل من التهديدات المدركة لتقدير الذات، حيث تقلل من شدة تأثر الفرد بالخبرات السيئة، فتأخذ شكل الألم أو خيبة الأمل الناتجة عن الحاق الأذى بالنفس (السادية الذاتية)، أو الحاق الألم بالغير (المازوكية). (إيليفتش وجليس 1999، 16)

والمناورات العقابية ذات تأثير في زيادة احترام الذات مثل تكفير الذات عن الآثام الحقيقية أو الخيالية، الخبرات المؤلمة للذات التي تكسبها القبول والاستحسان الاجتماعي، الإحساس بالسيطرة على السلوك من خلال نقد الذات، التخفيف من اصطدام احترام الفرد لذاته من خلال توقع الأسوأ، الاعتقاد بالوصول إلى القيم السامية من خلال الخبرات السيئة. (المنصور 2015، 6)

مثال: عبارة (ألوم نفسي لأنني لم أنتبه جيداً لدخولي في هذا الطريق):

الديناميكية الأساسية هنا هي ديناميكية داخلية مشتقة من فكرة أنا فرويد بأن هذا الدفاع يعزز استقرار الأنا العليا عند استخدامه باعتدال، على الرغم من حقيقة أنه يؤدي إلى الاكتئاب في حال استخدامه بشكل مفرط، وتشير التجربة السريرية إلى أنه بالرغم من التوازي بين التأثير المخيف للشعور بالذنب والتأثير الدفاعي الناشئ (اللوم الذاتي أو لوم الذات)، فإن لوم الذات يمنح الأنا إحساساً بالسيطرة فهو يضيف الهدف والمعنى على الأحداث من خلال التأكيد على موضوع داخلي للسيطرة، كما يمكن الاستناد إلى وجهة النظر القائلة بأن التصرف في تشعبات التأثير يمنع الاتصال العاطفي مع التأثير، حيث يتجنب الانقلاب على الذات ادراك الشعور بالذنب من خلال تنفيذ استجابات عقابية ذاتية، حيث لا يتم تحويل التركيز أو توجيه الانتباه نحو الذات بل يشمل الانقلاب بالمعنى العقابي العدوانية. (جونى 1999، 323)

• الأسلوب الدفاعي الخامس (التحول العكسي REV):

يندرج تحت هذا الأسلوب الدفاعي ميكانيزمات الانكار والكبت والسلبية والتكوين العكسي، فمن خلال هذا الأسلوب الدفاعي يتم تكوين سمة شخصية أو ميل أو دافع مضاد لسمة أو ميل أو دافع غير مرغوب فيه موجود بشكل دفين في الشخصية. (إيليفتش وجليسر 1999، 19)

مثال: عبارة (أنا محظوظ لأنني فقدت وظيفتي ولم أفقد مكانتي الاجتماعية)، هذا الوضع يخلق مشاعر جديدة (متعارضة أو محايدة) لمواجهة بها التهديد.

الانكار:

عرفت أنا فرويد الانكار على أنه أسلوب مبتكر في الدفاع يعتمد اليه الطفل قبل استخدام أساليب الدفاع التي تتطلب نضجاً في قدرات الأنا على الدفاع. (الخروصي 2017، 17)

غيرت الدراسات اللاحقة النظرة التقليدية عن الانكار من كونه ذا طبيعة مرضية إلى كونه استراتيجية تكيفية يستخدمه الفرد لحمايته من التهديدات الداخلية والخارجية، وأصبح ينظر اليه على أنه مفهوم يشير إلى الطرق التي يستخدمها الفرد في حياته اليومية للهروب من الأحداث أو المشاعر المؤلمة، وتوصلت دراسة كريمر (2002) إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين ميكانيزم الانكار والسلوك غير الناضج. (التخاينة وآخرون 2017، 326)

الكبت:

آلية دفاعية لاشعورية تحدث غالباً نتيجة خبرات طفولية مؤلمة، تلجأ الأنا لهذه الحيلة كي ترغم المشاعر المؤلمة على البقاء في اللاشعور للتخلص منها وعدم تذكرها نتيجة ماتسببه من ألم. (أبشيش 2012، 55)، أي أن الفرد يلجأ إلى الكبت لاشعورياً ليبعد الأفكار والمشاعر المؤلمة من حيز الوعي. (الخروصي 2017، 19)

أي أنه السيرورة التي بنتيجتها يصبح لا شعورياً الفعل الذي كان من الممكن أن يكون شعورياً. (فرويد 1986، 127)

يعد فرويد أن الكبت هو الأسلوب الأول والمباشر في تجنب القلق، وهو أكثر الميكانيزمات فعالية وخطورة في الوقت نفسه، وهو أساس كل الحيل الأخرى. (الدهيسات 2016، 13)

يميز فرويد بين نوعين من الكبت: كبت أولي وكبت ثانوي، في الكبت الأولي ينكر الفرد الحقائق التي من شأنها أن تحدث الألم للذات والشعور بالاثم إذا أحست بها، أما في الكبت الثانوي تتجنب الذات تذكر الحقائق التي أدت إلى الكبت في المرة الأولى، وهذه المكبوتات غالباً ما تخرج إلى ساحة الشعور ليعبر عنها بالأحلام أو زلات اللسان. (سرفاني وطرشون 2018، 14)

ولكن الكبت يعد عملية ناقصة لأنه لا يقوم بالتخلص بشكل نهائي من المواد المكبوتة بل يبقى عليها في قاع الحياة النفسية، تنتظر الفرصة للنفاذ مجدداً إلى حيز الشعور، لذلك فإن سلسلة من الحيل الدفاعية تتبع عملية الكبت كالتبرير والإسقاط والتقمص. (القريطي 1998 ، 143)

التكوين العكسي:

التكوين العكسي: حيلة دفاعية تلجأ لها الأنا تعزيزاً لعملية الكبت أمام ضغط الموضوعات المكبوتة، وتهديدها المستمر بالظهور على مسرح الشعور، بحيث تتحول هذه الموضوعات وتظهر في سلوك الفرد بشكل عكسي تجنباً للقلق والشعور بالإثم المرتبط بعملية المواجهة الفعلية للمواد الأصلية المكبوتة. (المنصور 2015 ، 9)

تعزز الأنا عن طريق التكوين العكسي عملية الكبت وذلك حين تبدأ الموضوعات المكبوتة بالضغط ومحاولة النفاذ إلى ساحة الشعور، حيث تحول تلك الموضوعات لتظهر في سلوك الفرد بشكل عكسي تجنباً لما سينتج عن المواجهة الفعلية مع المواد المكبوتة من قلق وشعور بالاثم.

ويجب التفريق بين التكوين العكسي والنفاق فالنفاق عمل ارادي مقصود يدركه الفرد ويقوم به ليخفي مشاعره الحقيقية ويظهر عكسها، أما التكوين العكسي فهو عملية لاشعورية يقوم بها الفرد دون أن يعي وجودها. (القريطي 1998 ، 164)

ويتضمن التكوين العكسي خطوتين حيث تكبت أولاً الفكرة أو الرغبة غير المقبولة، و من ثم التعبير عن عكسها في الشعور. (سرفاني وطرشون 2018 ، 40)

24_ أشكال ميكانيزمات الدفاع:

24 1 التسامي أو الاعلاء:

هو تحويل الطاقة النفسية المرتبطة بدوافع يضع المجتمع قيوداً على اشباعها إلى أهداف وإنجازات أخرى يقبلها المجتمع، بحيث تصبح هذه الدوافع غير ملحة بعد أن جردت من طاقتها أو من جزء كبير منها، أي أنها لم تعد تشكل خطراً على الشخصية أو الذات ولم تعد تثير القلق لدى الفرد. (الخروصي 2017 ، 15)

وفي الاعلاء يعدل الفرد تعبيره عن الدافع الأولي لكي يتوافق مع ما يسمى بالقيم الاجتماعية الأعلى والأسمى، وفي هذه الحالة يُعبّر عن الدافع بوساطة عملية تعرف بعملية التفريغ، حيث تأخذ شكلاً له قيمة اجتماعية أرفع وأسمى من التعبير المباشر عن الدافع. (أبوعوف وآخرون 2003 ، 347)

يعد أكثر الميكانيزمات شيوعاً وانتشاراً بين الأفراد في مختلف الجماعات، حيث يرتقي الفرد بسلوكه العدواني المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً. (سرفاني وطرشون 2018، 38)

يقصد فرويد بهذا المصطلح قدرة الفرد على تغيير الهدف الجنسي أو العدواني الأصلي لهدف آخر غير جنسي وغير عدواني، يمت اليه بصلة نفسية. (الدهيسات 2016، 17)، أي عملية تحويل طاقة الليبدو من شكلها البدائي الفج إلى ميدان آخر. (أبشيش 2012، 46)

ويستخدم المعالج في العلاج النفسي التسامي فيحاول اكتشاف الأسباب وراء سوء التكيف ويعمل على توجيهها إلى مناشط بديلة تسبب للفرد شعوراً بالرضا والالتزان. (الدهيسات 2016، 18)

ثم وسع مكدوجال استخدام مفهوم الاعلاء في العلاج النفسي حيث جعله ينطبق على جميع الدوافع والحاجات الجسمية والعقلية التي يتم فيها تصريف الطاقة بأسلوب أكثر ملاءمة من الناحية العقلية والأخلاقية. (أبشيش 2012، 48)

ولهذه الحيلة الدفاعية آثارها الإيجابية على الفرد ومحيطه، حيث تساعد الفرد على خفض حالة التوتر وتحميه من الانحراف أو الشعور بالذنب، والأنشطة التي تحول عليها هذه الطاقة هي أنشطة إيجابية ناجحة تترك آثارها النافعة على المجتمع، ويعد الاعلاء ناجحاً لأن الدفعة الغريزية الأصلية لا تقابلها شحنة مضادة، ومخرج الطاقة يكون عن طريق قناة للتعبير أعلى وأكثر قبولاً من الناحيتين الأخلاقية والاجتماعية. (أبشيش 2012، 47)

يختلف التسامي عن الكبت ففي الكبت يستبعد الأنا الدافع الغريزي عن الشعور مستعيناً بحيلة أو أكثر من حيل الدفاع، أما في التسامي يتقبل الأنا الدافع الغريزي ولكنه يحول طاقته من موضوعه الأصلي إلى موضوع آخر بديل ذي قيمة ثقافية واجتماعية. (فرويد 2000، 131)

24_2_الكف:

يعد الكف أول آلية دفاعية بسيطة وأحد ظواهر الحياة اليومية لكل فرد، وفي هذه الآلية غير الواعية توقف الفعالية الأولى للانتقال فجأة إلى أخرى، وهو يظهر في حالات الغضب والخوف والألم المفاجئ (الرفاعي 1992، 153)

يدل الكف وفق وجهة نظر التحليل النفسي على التقييد الوظيفي للأنا، حيث تمنع الأنا ممارسة نشاط ما لأن الأنا الأعلى الصارم حرم ذلك، أي أنها تتخلى عن هذه الأنواع من النشاط حتى لا تدخل في صراع مع الأنا الأعلى. (فرويد 2000، 150)

24_3_التشوهات الإدراكية:

تحدث بوينز عن فئة من آليات الدفاع تدعى التشوهات الإدراكية، ويصفها بأنها تضع طبقة من السكر على الأحداث، مما يجعل تجربة الفرد للعالم أكثر قبولاً، وهي تشير إلى ميل الناس لوضع معزز ذاتي على التجربة وتغيير تصور الأحداث غير الملائمة لتصبح إيجابية مما يقلل من تأثيرها.

ويعد الميل إلى تشويه التجربة المعرفية بطريقة إيجابية تعزز الذات أمراً شائعاً، وموجوداً في مؤشرات أخرى مثل ميلنا إلى التفاوض المفرط بشأن المستقبل لمواجهة الكدح والألم، وميلنا أيضاً إلى تذكر الماضي بطريقة انتقائية وتفضيل التجارب الإيجابية، وحسب بوينز فإن بالإمكان تصور الصحة النفسية على أنها وجود تحيز معرفي إيجابي، وليس غياب التحيز المعرفي بشكل كامل.

ويوضح بيك نموذج التحيز المعرفي في حالة الاكتئاب وفق التسلسل التالي:

_ المنظمة المعرفية غير المكتتبة لديها تحيز إيجابي.

_ مع تحولها نحو الاكتئاب، يحدّد التحيز المعرفي.

_ مع تطور الاكتئاب، يحدث تحيز سلبي.

ليس من المستغرب أن يميل الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى متوسط إلى ادراك الواقع بشكل أكثر واقعية، وهذا ما يشير إلى أن القدرة على تشويه تجربتهم للواقع بشكل إيجابي قد تراجعت، الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضة للاكتئاب. (بوينز 2004، 8)

25_ركائز نظرية آليات الدفاع:

أوضح كريمير سبعة ركائز أو مبادئ أساسية لنظرية آليات الدفاع وهي:

الركيزة الأولى: آليات الدفاع هي عمليات معرفية تعمل خارج الوعي.

من الناحية المعرفية يعد الإسقاط أكثر تعقيداً من الإنكار حيث يعمل عن طريق إزالة الأفكار أو المشاعر المزعجة من الشخص ونسبها إلى شخص أو شيء آخر، ويتطلب الإسقاط من الناحية المعرفية أيضاً القدرة على التمييز بين المحفزات الداخلية والخارجية وتطوير معايير داخلية يحكم من خلالها على بعض الأفكار والمشاعر بأنها غير مقبولة.

الركيزة الثانية: هناك تسلسل زمني لتطوير آلية الدفاع.

وصف كريمير نموذجاً نظرياً لتطور ثلاث آليات دفاعية، حيث يكون الإنكار هو الآلية الدفاعية السائدة خلال السنوات الأولى من الحياة، وخلال مرحلة الطفولة المتوسطة يسود الإسقاط، وبحلول المراهقة المتأخرة يكون تحديد الهوية هو السائد.

توجه هذه الاختلافات في استخدام آليات الدفاع خلال مراحل العمر إلى التعقيد المتزايد للدفاعات والذي يتطلب أداء إدراكياً معقداً بشكل متزايد، إضافة إلى أن لكل دفاع تاريخه التتموي الخاص.

الركيزة الثالثة: ان آليات الدفاع هي جزء من الأداء اليومي العادي.

ان استخدام الدفاعات الناضجة مرتبط بالأداء الناجح وخصائص الشخصية الإيجابية كالتعاطف واحترام الذات العالي والكفاءة والثقة بالنفس، بينما يرتبط استخدام الدفاعات غير الناضجة بالأداء الأقل نجاحاً، وبمؤشرات الصعوبة كاللامسؤولية والقلق والتمركز حول الذات والتفكير الضبابي، وكذلك فان استخدام الدفاعات الناضجة من قبل الشباب ينبيء بمؤشرات متعددة للتكيف الإيجابي اللاحق، في حين أن استخدام الدفاعات غير الناضجة يرتبط بمشاكل لاحقة.

الركيزة الرابعة: يزداد استخدام آليات الدفاع في ظل ظروف الضغط.

تعد هذه الركيزة العنصر الأساسي لنظرية آليات الدفاع، حيث إن الوظيفة الأساسية للدفاعات هي حماية الشخص من القلق المفرط والتأثير السلبي فان التعرض لموقف يزيد من ردود الفعل هذه يجب أن يؤدي إلى زيادة استخدام آليات الدفاع.

الركيزة الخامسة: ان استخدام آليات الدفاع في ظل ظروف الاجهاد سيقبل من الخبرة الواعية للقلق أو أي تأثير سلبي آخر.

تعد هذه الركيزة في صميم نظرية آليات الدفاع، حيث إن الغرض من الدفاعات هو تقليل الانفعالات السلبية، وقد أكدت ذلك نتائج عدة دراسات، منها دراسة كريم ودوللينغر على الفتیان المراهقين الذين قتلوا صديقهم بضربة في أثناء لعب كرة القدم، وبعد مرور وقت قصير أُجريت مقابلات عيادية معهم وأشارت النتائج إلى أن الأولاد الذين كانوا يستخدمون المزيد من الدفاعات في ذلك الوقت وخاصة الدفاعات المناسبة لعمرهم أظهروا انزعاجاً أقل من الأولاد الذين استخدموا دفاعات أقل.

الركيزة السادسة: استخدام آليات الدفاع مرتبط بعمليات أخرى غير ارادية وغير واعية مرتبطة بالاستثارة العاطفية.

على الرغم من أن استخدام آليات الدفاع يقلل من الخبرة الواعية للقلق أو المشاعر السلبية الأخرى فان التأثيرات الفيزيولوجية المصاحبة للتأثير السلبي كارتفاع ضغط الدم أو التغيرات في الجلد قد تستمر بالوجود، هذا ما يشير إلى العلاقة بين استخدام الدفاع الناتج عن الاجهاد وتفعيل الجهاز العصبي اللاارادي.

الركيزة السابعة: يرتبط الاستخدام المفرط للدفاعات أو استخدام الدفاعات غير الناضجة وغير الملائمة بعلم النفس المرضي.

في حين أن الاستخدام العرضي لآليات الدفاع للحماية من القلق أو من فقدان الثقة بالنفس هو أمر تكيفي، فإن الاستخدام المفرط للدفاعات من المحتمل أن يحدث رد الفعل المميز والمتكرر للعديد من المواقف المحتملة، أو استخدام للدفاعات العمرية غير المناسبة.

من القضايا التي يجب مراعاتها عند التفكير في العلاقة بين آليات الدفاع وعلم النفس المرضي:

_ الاستخدام المفرط للدفاعات هو سمة من سمات علم النفس المرضي، في حين أن الاستخدام الدفاعي المعتدل هو جزء من الأداء اليومي العادي.

_ استخدام الدفاعات غير الناضجة من الناحية التطورية يؤدي إلى نتائج تجعله مرتبطاً بعلم النفس المرضي. (كريم 2009، 4_10)

26_وظائف ميكانيزمات الدفاع:

يذكر رضوان (2009) وظائف وخصائص وسائل الدفاع فيما يلي:

_ لا يمكن الاستغناء عنها، كونها تقوم بوظائف تحافظ على حياة الفرد.

_ لا تبقى ثابتة بل تنمو وتتطور خلال سنوات حياة الأفراد إلى أشكال أكثر حكمة وابداعية.

_ لها دور في مساعدة الأنا على مواجهة مجموعة متعددة من المشاعر التي تهددها، إضافة إلى دورها في صد وكبت الدوافع الجنسية.

_ تصوغ علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين والمشاعر المتعلقة بها.

_ تعد أشكالاً من المواجهة الفعالة لمتطلبات الحياة التي تواجه الأفراد.

_ تعد دليلاً على أن الدماغ قادر على التوافق ويسعى إلى تحقيق الصحة النفسية. (رضوان 2009، 140)

كما حدد فرويد وابنته آنا خمسة من خصائص آليات الدفاع وهي:

_ الدفاعات هي وسيلة رئيسية لإدارة الصراعات والتأثير المزعج.

_ الدفاعات غير واعية نسبياً.

_ الدفاعات مشتقة من بعضها البعض.

قابلة للعكس حيث تُغيّر تصورنا للذات والأشياء والأفكار والمشاعر المرتبطة بالواقع الخارجي والداخلي من خلال آليات الدفاع. (بوينز 2004، 9)

27_ قياس ميكانيزمات الدفاع:

أدوات قياس ميكانيزمات الدفاع:

• 27_1_ استبيان أسلوب الدفاع DSQ-40:

مقياس تقرير ذاتي لأنماط الدفاع المميزة (أي مجموعة من آليات الدفاع المتشابهة من الناحية التنموية)، تكون في نسخته الأولى من (88) عنصر، وترجم إلى عدة لغات منها الصينية والألمانية والفرنسية والإيطالية. (أبريخ 2010، 5)، وفي نسخته الحالية يتكون من (40) عنصر، تتراوح الإجابة بين 1 (لا أوافق بشدة) و 9 (أوافق بشدة)، ويقاس الاستبيان المشتقات السلوكية ل (20) آلية دفاعية مع عنصرين لكل دفاع. (هيل وبرات 2007، 9)

يوفر المقياس درجات فرعية لثلاث مجموعات من الدفاعات على النحو التالي:

الدفاعات غير الناضجة: (الحماية، العدوان السلبي، الازاحة، العزلة، الانكار، التمثيل، التقليل من قيمة العملة، التفكك، التبرير، الجسدية)

الدفاعات العصابية: (التراجع، الايثار الزائف، التحول المثالي، تكوين رد الفعل)

الدفاعات الناضجة: (التسامي، الضغط العالي، التوقع، الفكاكة). (جويس وآخرون 2013، 603)

• 27_2_ استبيان أساليب الدفاع لثاجيسن (Thygesen, 2005):

طُبّق على عينة من غير المرضى، وترجم إلى عدة لغات، يشتمل على (60) فقرة وزعت على (30) أسلوب، تتم الإجابة على الاستبيان باختيار من سلم فيه تسعة خيارات على طريقة ليكرت، وتجمع الدرجات بحساب متوسط البندين اللذين يمثلان كل أسلوب من أساليب الدفاع. (الخروصي 2017، 37)

• مقياس الأداء الدفاعي DFS :

الذي كان متضمناً في APA, 1994 الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات النفسية، ويتضمن 31 آلية دفاعية، مقسمة إلى سبعة مستويات منظمة بشكل هرمي على أساس النضج الدفاعي، ويعد نموذج DFS مؤشراً مناسباً على الأداء الدفاعي بغض النظر عن الجنس.

وفي الدراسات النفسية تستخدم نماذج الأداء الدفاعي حسب درايبو وآخرون (2011) ل:

- تجديد التمييز بين الأفراد الأصحاء نفسياً والأفراد المصابين باضطراب عقلي.

- لمطابقة الأداء الدفاعي مع المتغيرات الأخرى ذات الأهمية في البحث السريري.
- لتتبع التغيرات في حالة المرض.
- لتقييم النتائج العلاجية. (درايو وآخرون 2011، 151)

28_الاختلاف بين الجنسين في ميكانيزمات الدفاع:

وجد كريمير باستخدام مقياس اسقاطي أن النساء سجلن درجات أعلى بشكل ملحوظ في الدفاعات الداخلية (كالانكار وتحديد الهوية)، في حين فضل الرجال الدفاعات الخارجية (كالإسقاط)، كما وجدت دراسات أخرى فحصت الفرق بين الجنسين في آليات الدفاع أن الرجال يميلون إلى تحقيق درجات أعلى في القمع والانكار والتقليل من القيمة، أما مونتيانو فقد وجد في دراسة أجراها باستخدام DSQ الأصلي المكون من 88 عنصراً أن الذكور حصلوا على درجات اجمالية أقل في الأسلوب الدفاعي غير التكيفي.

لا يوجد اجماع كبير في أدبيات علم النفس حول الاختلاف بين الجنسين في أساليب الدفاع، حيث يقوم اختيار الأداة بدور هام في النتائج.

الفائدة السريرية لتحديد الاختلاف بين الجنسين في الأنماط الدفاعية تتضمن مايلي:

_قد يكون الأطباء الذين هم على دراية بالأنماط الدفاعية التي يقدمها العملاء من الذكور والإناث في وضع أفضل لتسهيل البصيرة والتغيير المنشود لدى العملاء.

_قد يكون لدى المعالجين فيما بعد فهم أفضل للأنماط الدفاعية التي تعد نموذجية لكل جنس.

_تساهم في مراقبة التغيرات في العلاج الدفاعي.

_قد يصوغ الأطباء الذين يدركون الملف الدفاعي المتوقع لعملائهم (من الذكور والإناث) موقفهم العلاجي لدعم العلاج بشكل أفضل. (درايو وآخرون 2011، 86_89)

29_تعقيب:

نستنتج مما سبق ذكره أن ميكانيزمات الدفاع هي وسائل لا شعورية موجودة لدى كل فرد وحاضرة في ردود أفعاله واستجاباته لمختلف المواقف والأحداث، وإن النظرة لهذه الآليات من حيث ارتباطها بحالة الصحة النفسية لا يعني أن وجود هذه الميكانيزمات هو خطر على صحة الأفراد النفسية أو دليل على وجود اضطراب أو مشكلة ما بل إن المشكلة تحدث في حال الاستخدام المفرط والمتكرر وغير الانتقائي لميكانيزم دفاعي معين دون غيره يلجأ إليه الفرد في كل موقف أو حدث يواجهه دون النظر إلى موافقة ذلك الميكانيزم مع الحدث الراهن أو المتوقع، أما الاستخدام المعتدل والمناسب لهذه الميكانيزمات هو جزء من الاستجابة الطبيعية والصحية لكل فرد في هذا المجتمع.

الفصل الرابع:

الإحساس بالتماسك و

ميكانيزمات الحفظ

30_ العلاقة بين الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع:

يقترح التوجه الصحي الذي تحدث عنه أنتونوفسكي أن يُدرَس موقع كل شخص في أي وقت كان، على السلسلة المتصلة التي تعد الصحة أحد طرفيها والمرض هو الطرف الثاني، وبالتالي فإن هذا التوجه يقود الأفراد إلى التفكير في العوامل التي تعزز الحركة نحو النهاية الصحية للسلسلة المتصلة، وهنا يوجد نقطة هامة جداً وهي أن هذه العوامل مختلفة وليست ثابتة ولا تقتصر على انخفاض عوامل الخطر وعوامل الضغط بل ترتبط بآليات الدفاع التي يلجأ إليها الفرد في مواجهة عوامل الخطر والضغط، وهنا فإن السؤال الهام هو كيف يتعامل المرء مع ضغوط معينة بدلاً من السؤال عن هذه الضغوط بحد ذاتها.

ويرى أنتونوفسكي أن الإحساس بالتماسك هو محدد رئيسي وهام للغاية للحفاظ على موقف الفرد وموقعه من الحالة الصحية حيث يسعى الشخص الذي يمتلك مستوى مرتفعاً من الإحساس بالتماسك إلى تحقيق التوازن بين القواعد والاستراتيجيات، بين المعلومات المخزنة والمحتملة ويمتلك الثقة في قدرته على جعل المعلومات الجديدة منطقية. (أنتونوفسكي 1988، 41)

إن النظرة الفلسفية للكائن البشري على أنه كائن نموذجي في حالة ديناميكية من عدم التوازن المتغير، تعد أيضاً في قلب التوجه الصحي، سواء كان مصدر الضغوط هو البيئة الداخلية أو الخارجية، وسواء كانت تلك الضغوط هي متاعب يومية أو مزمنة وحادة أو كانت مفروضة علينا أو من اختيارنا، فإنه يجب علينا الاستجابة لها، إذاً حين تحدث مشكلة ما، سيحدث التوتر وعدم تنظيم للعاطفة، وهنا يقوم إدراكنا بدوره حيث يعكس في الدماغ بأن هناك حاجة لم يتم الوفاء بها ويجب علينا تلبية المتطلبات وفعل شيء ما لتحقيق الهدف وإعادة تنظيم العاطفة.

ف للضغوطات نتائج رئيسية تتمثل في توليد حالة من التوتر ولكن كثيراً ما تم التلميح على أنه يمكن النظر إلى الضغوط بطريقة مختلفة ومفيدة فحالة الضغط هذه لا تقتصر على المعنى السلبي كعامل أخبروه أنه سيتم اغلاق المصنع الذي يعمل فيه لسنوات عديدة، بل من الممكن أن تأخذ معنى آخر فتكون أحداثاً سعيدة كامرأة تلد طفلها الأول، أو شاب يتم تعيينه رئيساً لأحد أقسام الشركة، ولكن التوتر سيحدث أياً كان عامل الضغط إذاً يجب على المرء أن يتصرف وهنا يأتي دور كل من ميكانيزمات الدفاع والإحساس بالتماسك. (أنتونوفسكي 2022، 11)

يجب التمييز بين ثلاثة أنواع من الضغوطات: الضغوطات المزمنة، أحداث الحياة الكبرى، والمتاعب اليومية الحادة، وهذه الأنواع تتدفق إلى بعضها البعض بالتأكيد ولا يمكن وضع حدود واضحة بينها، ولكنها مع ذلك مختلفة نوعياً.

الضغوط المزمنة: هي بعض المواقف الحياتية أو الحالة أو السمات التي تعد وصفية بشكل حاسم لحياة الشخص، وهذا ما يعنيه فرويد عندما يتحدث عن الاجهاد المستوطن والذي يعرف بأنه ” ظاهرة الندرة المتزايدة والمستمرة، وظروف الخسارة أو الحرمان المستمرة، والتجارب المستمرة من عدم كفاية الموارد وفرص الأدوار ”، وتعد الضغوط المزمنة المدمجة في حياة الشخص معمة وطويلة الأمد، وتعد محددات أساسية لمستوى الإحساس بالتماسك لدى الفرد

أحداث الحياة الكبرى: يمر الناس جميعاً خلال سنوات حياتهم بأحداث كبرى يمكن تحديد ومانها ومكانها بشكل واضح مثل (وفاة أحد أفراد الأسرة، الطرد من العمل، الطلاق، التقاعد، الإنجاز الشخصي المتميز، إضافة فرد جديد إلى الأسرة)

المتاعب اليومية الحادة: مثل الإخفاق في امتحان القيادة أو الإطراء غير المعتاد من الإدارة أو الإهانة في العمل أو وقوع حادث بسيط لطفل ما، وحتى في حال كون مثل هذه المتاعب والضغوطات متوقعة وتحدث في الوقت المحدد لها، فإن العنصر الهام هنا ليس الحدث نفسه فقط بل العواقب العديدة التي تنتبعه.

تجلب الضغوط الكارثية في أعقابها مجموعة متنوعة من التجارب التي لا يمكن التنبؤ بها وبالتالي فإنها تؤدي حتماً إلى أحداث أثر وتترك علامة وتضعف بشكل كبير إحساس الفرد بالتماسك. (أنتونوفسكي 1988، 102)

وقد تطرقت يوسفى (2017) إلى ذكر العوامل المختلفة التي من شأنها أن تحقق التغلب الناجح على الضغوط والتوترات والمحافظة على الصحة، وانقسمت هذه العوامل الى:

__عوامل فردية: العوامل الجسدية، الذكاء، استراتيجيات المواجهة.

__عوامل اجتماعية وثقافية: الدعم الاجتماعي، الإمكانيات المادية، الاستقرار الثقافي. (يوسفى 2017، 54)

أشار كل من راتر وجارميري (1983) إلى وجود مجموعة من المتغيرات التي تقي الفرد من الأثر النفسي الذي تحدثه الضغوط، وأكدوا أن هذه العوامل تهدئ أو تخفف آثار الضغط من جهة وتزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتصدي من جهة أخرى، وتتمثل هذه المتغيرات في:

__خصائص الشخصية (الاستقلالية، الصلابة،)

__المتغيرات الأسرية

__امكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية

__أساليب المواجهة الإيجابية

_التكوين الجسمي(الخصائص الجسمية). (يوسقي 2017، 55)

حسب أنتونوفسكي فان تبلور مستوى مرتفع من الإحساس بالتماسك (SOC_قوي) يعني القدرة على تشغيل موارد المقاومة المعممة المتاحة للفرد.

ان الضغوطات موجودة في كل مكان، وعند قيامنا بإعادة تصور عام لمفهوم الضغط واعتباره تحدياً عاماً للمقاومة، فان الشخص الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الإحساس بالتماسك سيعد شخصاً محظوظاً حيث سيتمكن من الحفاظ على توازن دائم التحدي، ومن يمتلك مستوى منخفض ستميل مواجهاته مع الضغوط لتكون غر متوازنة بشكل كاف، أما الشخص الذي يمتلك مستوى منخفض من الإحساس بالتماسك خلال مرحلة البلوغ ستبدو الحياة بالنسبة له كحلقة مفرغة، وتؤدي المواجهة بعد المواجهة إلى اضعاف إحساسه بالتماسك نتيجة الخسارات المتتالية، وتصبح الحياة فوضوية أكثر ولا معنى لها ولا يمكن السيطرة عليها.(أنتونوفسكي 1988، 129)

يمكن لشخص يمتلك مستوى مرتفع من الإحساس بالتماسك أن يمتص الانتظام من البيئة التي توازن الضغوط، ويحوّله تجاه الفوضى التي تأتي من البيئة الداخلية والخارجية.(أنتونوفسكي 2022، 6)

والمقصود هنا أن الفرد لا يقف عاجزاً أمام الفوضى التي من الممكن أن يواجهها سواء كان مصدرها البيئة الداخلية أو البيئة الخارجية، ولا ينظر إليها على أنها أمر حتمي لا يمكن تغييره أو التحكم به، وسعيًا منه لتخفيف التوتر فهو ينظر إلى التوازن الموجود في البيئة أي إلى الجانب الخالي من الفوضى والأكثر توازناً واتساقاً لجعل من هذا التوازن عاملاً أشد قوة وأكثر تأثيراً على ما تبقى من مساحة البيئتين الداخلية والخارجية أي الجزء الذي تعمه الفوضى، الأمر الذي سيؤدي إلى تخفيفها والتحكم بها.

الضغوطات التي تطرحها الحياة كثيرة ومتنوعة، إيجابية أو سلبية، وقتية أو دائمة، متقطعة أو مستمرة، يمكن السيطرة عليها بشكل موضوعي إلى حد ما من الداخل والخارج، ولكن أن نتبنى باستمرار نمطاً واحداً من المواجهة (القتال أو الفرار أو عدم الارتكاس، الاعتماد على الآخرين أو على النفس، لاستخدام الإنكار أو التبرير أو التسامي، للاعتماد على الدعم الاجتماعي أو المال أو الذكاء) وما إلى ذلك، هو على وجه التحديد الإخفاق في الاستجابة لطبيعة عامل الضغط وبالتالي تقليل فرص التكيف الناجح.

ان الشخص الذي يمتلك مستوى مرتفعاً من الإحساس بالتماسك يعرّف المنبهات على أنها غير ضاغطة ويفترض أنه يمكنه التكيف معها، وبالتالي سيكون احتمال استخدامه لميكانيزمات دفاع مناسبة أعلى، نتيجة ادراكه للمنبهات والمواقف أي أن ما يفعله الفرد الذي يمتلك (SOC_قوي) هو اختيار استراتيجية

التكيف التي تبدو أكثر ملاءمة للضغوطات التي يواجهها، أو كما من الأفضل وصفها بأنه يختار من بين ذخيرة موارد المقاومة المعممة والمحددة الموجودة تحت تصرفه ما يبدو أنها المجموعة الأكثر ملاءمة.

يشير مفهوم الاختيار إلى تمييز متأصل لاسيما في الدراسات التي تناولت موضوع التكيف والدعم الاجتماعي، وهنا يجب التمييز بين مورد المقاومة والتعبئة الفعلية أي استخدام المورد، صحيح أن معرفة الشخص بأن لديه مجموعة متنوعة من مصادر المقاومة تحت تصرفه هو في حد ذاته ذو قيمة كبيرة، وهذا الفرد هو بالتحديد الشخص الذي يمتلك مستوى مرتفعاً من الإحساس بالتماسك، ولكن في التعبئة الفعلية لما يبدو أنه أنسب مورد أو مجموعة موارد في مواجهة ضغوط معينة تأتي الميزة الحقيقية للشخص الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الإحساس بالتماسك وهي العامل الحاسم في عملية تعبئة الموارد وهذه الميزة هي الشعور القوي بالمعنى .(أنتونوفسكي 1988، 76)

من المرجح أن يشعر الشخص الذي يعاني من ضغوط قوية بإحساس بالانخراط والتخفيف والاستعداد للتعامل مع هذا الضغط ويميل إلى أن يكون هناك افتراض مسبق بأن التعامل مع عامل التوتر أمر جدير بالاحترام وهو تحدي يجب الترحيب به، وليس عبء يجب الهروب منه.

قد يكون الضغط النفسي مؤلماً للغاية، ما الذي يجب أن نفعله حتى يكون الضرر ضئيلاً ويتم تخفيف الألم؟

أحد الأجوبة لهذا السؤال هو تعريف التطور بأنه تجاوز حدود ما هو ذو مغزى في حياة المرء وهنا يجب التطرق إلى أن إحدى السمات المميزة للشخص الذي يتمتع بميزة SOC القوي هي أن حدود ما هو ذو مغزى مرنة ويمكن تضيقها أو توسيعها دائماً بشرط أنه لا يمكن تضيقها بحيث تستبعد المجالات الحاسمة في الإنسان (الوجود_ المشاعر الداخلية_ العلاقات الشخصية المباشرة_ النشاط الرئيسي_ القضايا الوجودية)

من الضروري وقبل تعبئة الموارد أن يكون السؤال الأساسي عن طبيعة المشكلة وأبعادها لفهمها: هل هي بسيطة وذاتية الاحتواء أم لها تداعيات واسعة النطاق ومستمرة؟ هل يتعلق الأمر بالنفس فقط أم يشارك الآخرون؟ هل هو مماثل للمشاكل التي واجهها المرء؟ هل تنطوي على قضايا أخلاقية؟ هل من المحتمل أن تشدد قوتها أو تفقد قوتها بغض النظر عما يتم فعله؟

هذا هو بالضبط المكان الذي يقوم فيه مكوّن قابلية الفهم في SOC بدور كبير، معتقداً أن المشكلات يمكن ترتيبها وفهمها، يمكن للشخص الذي يملك (SOC قوي) أن يبدأ في تحويل الفوضى إلى نظام والحيرة إلى وضوح .

أما الشخص الذي يمتلك (SOC_ضعيف) سيكون مقتنعاً أن الفوضى حتمية وسيستسلم مقدماً في أي محاولة لإضفاء الإحساس بالضغط بتعامل فاتر وغير فعال مع النتائج المغرية أو على الأرجح التركيز الوحيد على التعامل بطريقة ما مع المشكلة العاطفية. (أنتونوفسكي 2022، 8)

الفصل الخامس:

الدراسات السابقة

31_ تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للدراسات السابقة التي تم الحصول عليها، والمرتبطة بموضوع البحث، وقُسمت إلى دراسات محلية ودراسات عربية ودراسات أجنبية، وقد بلغ عدد الدراسات السابقة حول مفهوم الإحساس بالتماسك (11) دراسة، دراسة واحدة منها محلية، و (4) دراسات عربية، و(6) دراسات أجنبية، أما عدد الدراسات حول مفهوم ميكانيزمات الدفاع فقد بلغ (21) دراسة، دراسة واحدة فقط محلية، و(9) دراسات عربية، و(11) دراسة أجنبية.

ثم عُرضت كل من الدراسات التي تتشابه مع الدراسة الحالية من حيث:

_اعتماد المنهج شبه التجريبي.

_استخدام أدوات الدراسة والمتمثلة بقائمة ميكانيزمات الدفاع لإيليفتش وغليسر، ومقياس الإحساس بالتماسك لأنتونوفسكي من تعريب وتقنين عماد خليل.

وكذلك تم عرض الدراسات التي تختلف مع الدراسة الحالية من حيث:

_المنهج العلمي المستخدم.

_الأدوات المستخدمة في الدراسة

ثم توضحت النقاط التي تميزت بها الدراسة عن الدراسات السابقة.

ويمكن تلخيص ما جاء في الدراسات السابقة كما يلي:

32_بانوراما الدراسات السابقة:

تم من خلالها عرض موجز للدراسات السابقة التي حُصل عليها، عبر تقسيمها في الجدول التالي إلى دراسات محلية وعربية وأجنبية، مع توضيح اسم الباحث الذي قام بالدراسة والبلد الذي تمت فيه والعام الذي أُصدرت فيه، والمنهج الذي تم اتباعه، والعينة التي شملها البحث، وأبرز النتائج التي توصل إليها.

للاطلاع على الدراسات المذكورة كاملة، الانتقال إلى قائمة الملاحق الصفحة (357،363).

الجدول (1) بانوراما الدراسات السابقة

دراسات الإحساس بالتماسك						
الدراسات المحلية	العام	عنوان الدراسة	العينة	المنهج	الأدوات	أهم النتائج
المنصور (سوريا)	2015	منظومة القيم وعلاقتها بالإحساس بالتماسك	(283) طالب وطالبة من تلاميذ السنة الثانية في قسمي الإرشاد النفسي وعلم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق	الوصفي التحليلي	_ مقياس منظومة القيم _ مقياس الإحساس بالتماسك	وجود علاقة ارتباط إيجابية بين منظومة القيم والإحساس بالتماسك ووجود أثر لمتغير الجنس في منظومة القيم والإحساس بالتماسك وأثر لمتغير الشهادة الثانوية (علمي، أدبي) في منظومة القيم والإحساس بالتماسك ووجود أثر لمتغير الاختصاص الدراسي (علم نفس، إرشاد نفسي) في منظومة القيم، وعدم وجود أثر لمتغير الاختصاص الدراسي (علم نفس، إرشاد نفسي) في الإحساس بالتماسك
الدراسات العربية	العام		العينة	المنهج	الأدوات	أهم النتائج
قدومي وآخرون (فلسطين)	2015	مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي منتخب الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية	120 لاعباً من لاعبي منتخب الألعاب الرياضية الجماعية	الوصفي التحليلي	_ مقياس كارون وآخرون (1985)	الدرجة الكلية للتماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (76،4%). وان ترتيب أبعاد التماسك الجماعي لدى اللاعبين كان في المرتبة الأولى بعد التكامل الجماعي نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة (83،2%) يليه بعد التكامل الجماعي نحو واجبات العمل (77،8%)، يليه بعد جاذبية الفرد نحو واجبات العمل (74،85%)، وأخيراً بعد جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة (69،8%).
ادريس ومنتصر (مصر)	2021	فعالية برنامج تدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك لدى طالبات الدراسات العليا	(13) طالبة من طالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس في	شبه تجريبي	_ مقياس الإحساس بالتماسك الذي أعده أنتونوفسكي بعنوان استبيان	ان البرنامج التدريبي كان له أثر إيجابي جوهري كبير في الإحساس بالتماسك وأبعاده لدى المتدربات، كما أشارت النتائج إلى

			سياق تدريس أحد المقررات الأكاديمية		التوجه نحو الحياة، وعربته صفاء الأعسر عام 2015، _مقياس روتر للتوافق الذي عربته أيضاً صفاء الأعسر عام 1973	استقرار هذا الأثر بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.
مصطفى (مصر)	2019	النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الشعور بالتماسك والأمل المسهمة في الإرهاق الأكاديمي لدى طلبة كلية الطب جامعة القاهرة	(265) طالب وطالبة بواقع (134) طالبة، و(131) طالب، من طلبة كلية طب القصر العيني بجامعة القاهرة	الوصفي الارتباطي	_مقياس الأمل ومقياس الإرهاق الأكاديمي وهما من اعداد الباحثة. _مقياس الشعور بالتماسك النسخة المختصرة من تعريب الباحثة	تشكل متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية بين الأمل والإحساس بالتماسك والإرهاق الأكاديمي، وكانت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي
باباحمو (الجزائر)	2019	الشعور بالتماسك وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال المصابين بالإعاقة الذهنية والتوحد	(40) فرداً تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجموعة المراكز المتخصصة بالأطفال المعاقين ذهنياً والعيادات النفسية التي يتواجد بها أطفال التوحد	الوصفي الارتباطي	_مقياس الشعور بالتماسك المختصر لآرون أنتونوفسكي. _مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لفولكمان ولازاروس	وجود مستوى منخفض من الشعور بالتماسك لدى أمهات الأطفال المصابين بالإعاقة الذهنية والتوحد، ووجود علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالتماسك واستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة.
الدراسات الأجنبية	العام		العينة	المنهج	الأدوات	أهم النتائج
خليل (ألمانيا)	2000	التشخيص النفسي استناداً إلى الأسلوب التربوي للوالدين ودرجة الإحساس بالتماسك والرضا العام	626 فرداً سورياً ، و 1340 فرداً ألمانياً	الوصفي التحليلي	_مقياس التشخيص النفسي _مقياس الأسلوب التربوي للوالدين _مقياس الإحساس بالتماسك _مقياس الرضا العام	وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة الألمانية في الإحساس بالتماسك على متغير المهنة (صحية، تعليم، موظفين)
تابان رامودونغوان وفوغل سالومي	2010	الشعور بالانتماء والتماسك الاجتماعي في مدرسة بيت	عشرة تلاميذ في الصف الحادي عشر من مدرسة ثانوية تضم السود والهنود	الوصفي التحليلي	_دراسة الحالة _تحليل نوعي _تفاعلي للبيانات _مقابلات فردية	الصلات التي تم تحديدها على أنها محركات أساسية في النظام كانت المدرسة كمساحة للانتماء، أما الثانوية فكانت الاحترام والأمن.

(جنوب افريقيا)		المندوبين السابقة				
بشيرو و آخرون (غانا)	2013	تحليل التماسك الاجتماعي في البيانات الصحية حسب طريقة تحليل العوامل : من منظور الغانيين	الوصفي التحليلي	تحليل العامل للبينات الصحية	أن العوامل التي تم قياسها لتعزيز التماسك الاجتماعي بين الغانيين كانت : المجتمع و السياسة و حسن الجوار و الاجتماعية و الثقافية و الثقة و الأمن.	
دراسات ميكانيزمات الدفاع						
الدراسات المحلية	العام		العينة	المنهج	الأدوات	أهم النتائج
المنصور (سوريا)	2015	آليات الدفاع وعلاقتها بالتفكير عالي الرتبة	(283) طالباً وطالبة من طلبة السنة الثالثة في قسمي علم النفس الارشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق	الوصفي التحليلي	_قائمة ميكانيزمات الدفاع _مقياس التفكير عالي الرتبة	وجود علاقة ارتباط إيجابية بين آليات الدفاع النفسية والتفكير عالي الرتبة وجود أثر لمتغير الجنس (ذكور، إناث) في آليات الدفاع النفسية والتفكير عالي الرتبة، ووجود أثر لمتغير الشهادة الثانوية (علمي، أدبي) في آليات الدفاع النفسية والتفكير عالي الرتبة، عدم وجود أثر لمتغير الاختصاص الدراسي (علم نفس، إرشاد نفسي) في آليات الدفاع النفسية والتفكير عالي الرتبة
الدراسات العربية	العام		العينة	المنهج	الأدوات	أهم النتائج
هاشم وعبد الرسول (العراق)	2018	آليات الدفاع النفسي لدى طلبة جامعة الكوفة	(190) طالبا وطالبة بصورة عشوائية ، (95) طالبا و طالبة من كليات التخصص العلمي (الصيدلة و الهندسة) ، و (95) طالبا و طالبة من كليات العلوم الإنسانية (اللغة و الإدارة و الاقتصاد)	الوصفي التحليلي	تم بناء مقياس للتعرف إلى أهم آليات الدفاع النفسي المستخدمة	الطلبة استعملوا آليات الدفاع النفسي بدرجة مرتفعة ،وأن آليات الدفاع العصابية حصلت على الترتيب الأول من بين آليات الدفاع المستخدمة، تلتها آليات الدفاع الناضجة وأخيراً جاءت آليات الدفاع غير الناضجة .

الضلاعين وآخرون	2017	ميكانيزمات الدفاع المستخدمة لدى المتأخرين دراسياً من طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بكفاياتهم الذاتية الأكاديمية	(176) طالب و طالبة متأخرين دراسياً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية	الوصفي التحليلي	مقياس ميكانيزمات الدفاع ل آل مني) (2006) ،و مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية	أكثر الميكانيزمات الدفاعية التي يستخدمها الطلبة المتأخرون دراسياً هي الإسقاط ، و عدم وجود اختلافات بين الطلبة المتأخرين دراسياً في المرحلة الثانوية تبعاً للجنس .
إسماعيل (الأردن)	2019	العلاقة بين بعض حيل الدفاع والتفكير المجرد لدى عينة من الطالبات المراهقات من المرحلتين المتوسطة والجامعية	112) طالبة، 65 طالبة من طالبات المدرسة الثانية المتوسطة بمدينة رماح و 47 طالبة من طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بمدينة رماح	الوصفي التحليلي	مقياس التفكير المجرد ومقياس ميكانيزمات الدفاع من اعداد الباحث	-توجد عالقة ارتباطية موجبة كلما زاد التفكير المجرد في المرحلة المتوسطة كلما زاد التفكير المجرد في المرحلة الجامعية -متوسطات درجات التفكير المجرد في المرحلة الجامعية أعلى من المتوسطات في المرحلة المتوسطة _لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطالبات على مقياس ميكانيزمات الدفاع في المرحلة المتوسطة والمرحلة الجامعية -يزداد استخدام الطالبات في المرحلة المتوسطة ميكانيزمات الدفاع (الإسقاط وتكوين رد الفعل والتعويض) في حين يزداد استخدام ميكانيزمات الدفاع (النكوص والانكار والازاحة والتبرير والتقمص والكف) في المرحلة الجامعية -انه توجد في المرحلة المتوسطة علاقة عكسية بين التفكير المجرد وميكانيزمات الدفاع كلما زاد التفكير المجرد كلما قل استخدام ميكانيزمات الدفاع -أن الطالبات في المرحلة الجامعية نوات الدرجات الأعلى في إدراك العلاقات كن يستخدمن جميع ميكانيزمات الدفاع ماعدا

الكف، والطالبات الأعلى في الاستنتاج كن يستخدمن ميكانيزمات الكبت وتكوين رد الفعل والنكوص الاعلاء والانكار والتعويض، والطالبات الأعلى في الاستدلال كن يستخدمن الاعلاء والانكار والتعويض والتقمص والكف والعزل، أما الطالبات الأعلى في الاستنباط كن يستخدمن الكبت والنكوص والتقمص والكف، والطالبات الأعلى في الاستقراء كانوا أكثر استخداماً لميكانيزمات الكبت والإسقاط وتكوين رد الفعل والنكوص والاعلاء والتعويض والازاحة.						
ان أفراد العينة لديهم مستوى متوسط في التفكير الخرافي، وأنهم يستخدمون آليات الدفاع النفسي بدرجات متفاوتة. وجدت الدراسة فروقاً دالة احصائياً بين أفراد العينة في استخدام بعض آليات الدفاع، بعضها لصالح الذكور وأخرى لصالح الإناث.	مقياس التفكير الخرافي ومقياس لبعض آليات الدفاع من اعداد الباحث	الوصفي التحليلي	(396) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة المنوفية	آليات الدفاع النفسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي المستويات المختلفة في التفكير الخرافي	2018	محمد (مصر)
ن الميكانيزمات الأكثر استخداماً لدى أفراد العينة هي بالترتيب) التحول العكسي، تزييف الواقع، الإسقاط، التحول أو الانقلاب ضد الذات، التحول أو الانقلاب ضد الآخرين).	قائمة ميكانيزمات الدفاع التي أعدها إيليفتش وغليسز وقننها مجدي الدسوقي _مقياس العصابية المشتق من اختبار ايزنك للشخصية	الوصفي التحليلي	(123) طالب وطالبة من تلاميذ جامعة الأقصى	الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى	2009	جودة (مصر)

	وهو من اعداد وتعريب أحمد عبد الخالق _مقياس الرضا عن الحياة من اعداد دينر وآخرون					
الخروصي (سلطنة عمان)	2017	أساليب الدفاع في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمحافظة جنوب الباطنة	(765) طالب وطالبة من الصف العاشر والحادي عشر.	الوصفي التحليلي	استبيان أساليب الدفاع لثلاثين	ان أكثر أساليب الدفاع انتشاراً لدى العينة هي (الايثار وتوكيد الذات والملاحظة الذاتية والتقدير المثالي والتوقع) وبمستوى مرتفع، بينما حصلت أساليب العدوان السلبى والإسقاط وتخفيض قيمة الذات على أقل الأساليب وبمستوى منخفض.
الدهيسات (الأردن)	2016	مدى استخدام ميكانيزمات الدفاع لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالرضا عن الذات في لواء القصر	227 طالب وطالبة من تلاميذ الصف الأول والثاني الثانوي	الوصفي التحليلي	قائمة ميكانيزمات الدفاع ومقياس الرضا عن الذات	أن أكثر ميكانيزمات الدفاع استخداماً لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء القصر هو التحول العكسي حيث جاء مرتفعاً، بينما جاء ميكانيزم التحويل أو الانقلاب ضد الآخرين في المرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين ميكانيزمات الدفاع (التحويل العكسي، الإسقاط، تزيف الواقع) والرضا عن الذات، بينما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين ميكانيزمات الدفاع والرضا عن الذات، فيما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في ميكانيزم التحويل أو الانقلاب ضد الآخرين تعزى للنوع الاجتماعي، بينما تبين وجود فروق في ميكانيزم الإسقاط ولصالح الذكور وفي ميكانيزمات (تزيف الواقع، التحويل أو

						الانقلاب ضد الذات، التحويل العكسي) ولصالح الإنث، وعدم وجود فروق في ميكانيزمات الدفاع (الانقلاب ضد الآخرين، التحويل العكسي) تعزى لمتغير المستوى التحصيلي، بينما تبين وجود فروق في ميكانيزمات (الإسقاط، تزييف الواقع، التحويل أو الانقلاب ضد الذات) وكانت الفروق في ميكانيزمي الإسقاط والتحويل أو الانقلاب ضد الذات بين ذوي التقدير مقبول وذوي التقديرين ممتاز وجيد جداً ولصالح ذوي التقدير مقبول، وفي ميكانيزم تزييف الواقع بين ذوي التقدير ممتاز وذوي التقديرين جيد ومقبول ولصالح ذوي التقديرين جيد ومقبول.
الدراسات الأجنبية	العام		العينة	المنهج	الأدوات	أهم النتائج
دراسة مالون و آخرون (الولايات المتحدة الأمريكية)	2013	تكيف آليات الدفاع في منتصف العمر والصحة في وقت متأخر من الحياة	من 90 من الرجال الذين تمت متابعتهم لأكثر من سبعة عقود ابتداء من أواخر فترة المراهقة		تقييم الصحة البدنية كل 5 سنوات والحصول على بيانات لدراسة أخرى تستند على تقييمات من البيانات المادية أي فحص كيمياء الدم، تخطيط القلب، والسجلات الطبية التي تم الحصول عليها من أطباء الرعاية الصحية الأولية والمستشفيات، واستبيانات عن تكيف آليات الدفاع	إن نضج آليات الدفاع مهم لبناء العلاقات الاجتماعية والتي تسهم بدورها في الوصول إلى صحة بدنية في وقت متأخر من الحياة.

درايو وآخرون (كندا)	2011	دراسة اثنتين من نماذج الأداء الدفاعي المستمدة من نمط استبيان الدفاع، آليات الدفاع والجنس	517 من النساء و124 من الرجال	الوصفي التحليلي	مقياس الأداء الدفاعي	لم تظهر الدراسة فروقاً بين الجنسين في أدائهم على مقياس الأداء الفعلي
فبيي كريمير (الولايات المتحدة الأمريكية)	2007	دراسة طولية لآليات الدفاع من الطفولة المتأخرة إلى المراهقة المتأخرة	أكثر من (150) فرداً من الأعمار (11) و (12) و (18)	الوصفي التحليلي	بيانات طولية من دراسة معهد التنمية البشرية بين الأجيال _تقييمه من قصص (TAT).	دفاعات الإسقاط وتحديد الهوية قد تم استخدامها بشكل متكرر أكثر من الإنكار في الأعمار الثلاثة المدروسة، وأن استخدام الإسقاط وتحديد الهوية قد زاد من بداية المراهقة إلى أواخرها، ولم يظهر الأطفال البالغون من العمر (18) عاماً استخداماً لتحديد الهوية أكثر من الإسقاط
روكو زوكالي و آخرون (إيطاليا)	2007	دور آليات الدفاع في تعديل تجربة الغضب والتعبير عنه _ الفروق بين الجنسين وتأثيرها على إجراءات الإبلاغ الذاتي	(من الأشخاص الأصحاء (44 ذكور ، 56 إناث)		_ اختبار (STAXI) لجرد التعبير عن الغضب _ (DMI) آليات الدفاع.	عدم وجود اختلاف بين الجنسين في وسائل التعبير عن الغضب وكذلك في استخدام آليات الدفاع، لكن تدخل آليات الدفاع في التقويم الذاتي للغضب كان أكثر بروزاً عند الذكور .
هيل وبرات (الولايات المتحدة الأمريكية)	2007	أساليب الدفاع والعلاقات الشخصية: الطبيعة الشخصية للدفاع النفسي		الوصفي التحليلي	استخدام حلقة العلاقات الشخصية (ويغينز و فيليبس و ترابنيل 1989) بمثابة الشبكة الاسمية لتقييم الأساليب الشخصية المرتبطة بهذه الدفاعات .	أسلوب الدفاع الوحيد الذي وجد أنه يمتلك محتوى شخصياً كبيراً هو أسلوب الدفاع غير الناضج ، و لم يكن لأساليب الدفاع الناضجة ولا العصابية محتوى شخصي كبير ، و تشير هذه النتائج إلى أن أساليب الدفاع يمكن تمييزها جزئياً على الأقل فيما يتعلق بمحتواها الشخصي
ماريا أ باروخ وآخرون (باكستان)	2006	آليات الدفاع عن الذات لدى تلاميذ الطب الباكستانيين: تحليل مقطعي	(682) طالباً من خمس كليات طبية رئيسية في كراتشي	الوصفي التحليلي داراسة مقطعية	استبيان أسلوب الدفاع (DSQ-40)	بلغت درجات آليات الدفاع الناضجة (4,78) و هي أقل من تلك الخاصة بالآليات العصابية (5,62) و الناضجة (5,60) ، كما أظهرت النتائج أن استخدام آليات الدفاع غير الناضجة أكثر شيوعاً لدى الذكور ، بينما

استخدمت الإناءات آليات الدفاع العصبية أكثر من الذكور ، و كانت آليات الدفاع العصبية و غير الناضجة أكثر انتشاراً بشكل ملحوظ لدى تلاميذ السنة الأولى و الثانية ، و الآليات الناضجة أعلى بشكل ملحوظ لدى التلاميذ المسجلين في الكليات الحكومية من المسجلين في المؤسسات الخاصة.						
تريسي بروت و آخرون (نيويورك)	2018	العلاقة بين آليات الدفاع والتكيف الديني باستخدام حل ثنائي جديد لاستبيان أسلوب الدفاع	(380) طالب جامعي	الوصفي التحليلي	استبيان أسلوب الدفاع (DSQ-40)	بتحليل المحور الرئيس وجد عنصرين مستقلين داخلياً : أنماط دفاع تكيفية ، و غير قابلة للتكيف، وارتبط اعتماد الدفاعات التكيفية ارتباطاً إيجابياً باستخدام استراتيجيات التكيف الديني الإيجابية، كما ارتبط ارتباطاً سلبياً بالتكيف الديني السلبي ، أما الدفاعات غير القادرة على التكيف فقد ارتبطت مع تأييد استراتيجيات التكيف الدينية السلبية.
ال فان هنريكوس و آخرون (هولندا)	2009	القيمة التنبؤية لأسلوب الدفاع المبلغ عنه ذاتياً وتصنيف المراقب في علاج الاكتئاب	(81) مريضاً يعانون من الاكتئاب الشديد المعتدل	الوصفي التحليلي	_الملف التتموي (DP) _استبيان أسلوب الدفاع (DSQ)	وجدت الدراسة مستوى منخفض من الوظيفة الدفاعية لدى المرضى الذين يعانون من الاكتئاب المتكرر، كما وجدت علاقة متواضعة نوعاً ما بين الدفاع المبلغ عن النفس و الدفاع المصنف من قبل المراقب، وكان المرضى الذين يعانون من أسلوب الدفاع التكافلي (الاستسلام ، الانسحاب اللامبالي) معرضين لخطر النتائج السبية .
غريوت و آخرون (بلجيكا)	2006	العلاقات بين أساليب الدفاع واستراتيجيات التكيف	(184) طالبة في العلوم الإنسانية (علم الاجتماع _ علم النفس)	الوصفي التحليلي	استبيان أسلوب الدفاع (DSQ-40) ل (Bond) بنسخته	علاقة إيجابية بين حل مشكلة و اثنين من الدفاعات الناضجة (التسامي ، التوقع)

علاقة إيجابية بين التكيف مع التهرب والدفاعات غير الناضجة. علاقة إيجابية بين التهرب والدفاعات غير الناضجة.	الفرنسية، وتم قياس استراتيجيات المواجهة بوساطة النسخة الفرنسية من قائمة فحص طريقة المواجهة.					
--	--	--	--	--	--	--

33_نقاط التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

33_1__ من حيث اعتماد المنهج التجريبي تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة:

ادريس ومنتصر (2021).

33_2__ من حيث أدوات البحث تشابهت الدراسة الحالية مع كل من الدراسات:

- دراسة المنصور (2015) سوريا، التي استخدمت مقياس الإحساس بالتماسك تعريب الدكتور عماد خليل.
- دراسة ادريس ومنتصر (2021)، التي استخدمت أيضاً مقياس الإحساس بالتماسك ولكن النسخة التي عربتها صفاء الأعسر.
- دراسة باباحمو (2019) الجزائر، التي استخدمت مقياس الإحساس بالتماسك المختصر لأنتونوفسكي.
- دراسة خليل (2000) ألمانيا، التي استخدمت مقياس الإحساس بالتماسك لأنتونوفسكي.
- دراسة المنصور (2015) سوريا، التي استخدمت قائمة ميكانيزمات الدفاع (DMI) لاليفيتش وجليسر، تعريب وتقنين مجدي الدسوقي.
- دراسة جودة (2009) مصر، التي استخدمت (DMI) ميكانيزمات الدفاع.
- دراسة الدهيسات (2016) الأردن، التي استخدمت (DMI) ميكانيزمات الدفاع.
- دراسة روكو زوكالي وآخرون (2007) إيطاليا، التي استخدمت (DMI) ميكانيزمات الدفاع.

34_نقاط الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

34_1__ من حيث المنهج العلمي المستخدم في الدراسة، العينة المستهدفة في الدراسة، اختلفت الدراسة

الحالية مع كل من الدراسات التالية:

المنصور (2015)، قدومي وآخرون (2015)، مصطفى (2016)، باباحمو (2019)، خليل (2000) تابان رامودونغوان وفوغل سالومي (2010)، بشيرو وآخرون (2013)، المنصور (2015)، هاشم وعبد الرسول (2018)، الضلاعين وآخرون (2017)، إسماعيل (2019)، أبشيش (2012)، محمد (2018)، جودة (2009)، الخروصي (2017)، الدهيسات (2016)، مالون وآخرون (2013)، درابو وآخرون (2011)، كريم (2007)، روكو زوكالي وآخرون (2007)، هيل وبرات (2007)، ماريا أ بريخ وآخرون (2006)، تريسي بروت وآخرون (2018)، هنريكوس وآخرون (2009)، غريبوت وآخرون (2006).

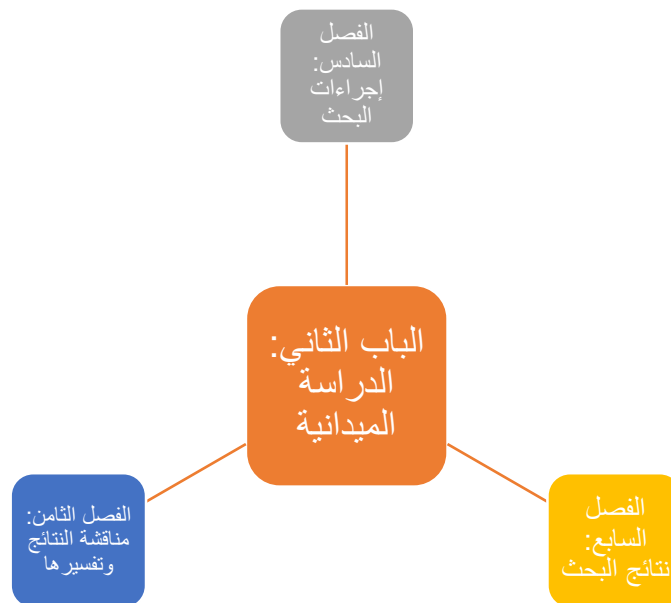
34_2 من حيث الأدوات المستخدمة في الدراسة اختلفت الدراسة الحالية مع كل من الدراسات التالية: قدومي وآخرون (2015)، تابان رامودونغوان وفوغل سالومي (2010)، فرناندو وآخرون (2008)، بشيرو وآخرون (2013)، هاشم وعبد الرسول (2018)، الضلاعين وآخرون (2017)، إسماعيل (2019)، محمد (2018)، الخروصي (2017)، مالون وآخرون (2013)، درابو وآخرون (2011)، كريم (2007)، هيل وبرات (2007)، ماريا أ بريخ وآخرون (2006)، تريسي بروت وآخرون (2018)، غريبوت وآخرون (2006).

35_ ما تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالنقاط التالية:

- دراسة دور تنمية الإحساس بالتماسك في خفض مستوى ميكانيزمات الدفاع.
- اختيار العينة من طلبة الصف الثامن.
- اختيار العينة من الأيتام.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية



الفصل السادس:

الجماليات البيت

36_مقدمة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك وأثره في تخفيض مستوى ميكانيزمات الدفاع لدى عينة من تلاميذ الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي، وسنتناول في هذا الفصل وصفاً لعينة البحث إضافة إلى إجراءات التجربة وأدوات البحث ودراسة صدقها وثباتها، وقد استخدمت الأدوات التالية:

- 1 _ قائمة ميكانيزمات الدفاع لإيليفتش وجليسر
- 2 _ مقياس الإحساس بالتماسك لأنتونوفسكي
- 3_ برنامج تدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك وخفض مستوى ميكانيزمات الدفاع

37_ إجراءات التجربة:

تاريخ البدء : 2021\10\24

تاريخ الانتهاء : 2022\2\3

المنهج: منهج شبه تجريبي

العينة التجريبية: مجموعة من تلاميذ الصف الثامن، مرحلة التعليم الأساسي، (22) تلميذاً وتلميذة، (11) تلميذاً و(11) تلميذة، وهم تلاميذ الشعبة الثانية من الصف الثامن في مدرسة دار الأمان لأبناء الشهداء بمحافظة طرطوس.

العينة الضابطة: مجموعة من تلاميذ الصف الثامن، مرحلة التعليم الأساسي، (22) تلميذاً وتلميذة، (11) تلميذاً و(11) تلميذة، وهم تلاميذ الشعبة الأولى من الصف الثامن في مدرسة دار الأمان لأبناء الشهداء بمحافظة طرطوس.

- الجلسة التمهيديّة: عُرِف في هذه الجلسة بالبرنامج الذي سيطبق مع التلاميذ والأهداف التي من المتوقع أن يحققها، مع شرح آلية العمل ضمن الجلسة، والتأكيد على أهمية الانضباط والالتزام بالتعليمات، والاتفاق على شعار يتم ترديده من قبل التلاميذ في كل جلسة وهو (التزام، انضباط، صدق).
- جلسة تطبيق الاختبارات القبلية للعينة التجريبية:
- طُبّق في هذه الجلسة مقياس الإحساس بالتماسك وفي اليوم التالي طُبقت قائمة ميكانيزمات الدفاع على العينة التجريبية.
- جلسة تطبيق الاختبارات القبلية للعينة الضابطة:

طُبِّقَ في هذه الجلسة مقياس الإحساس بالتماسك وفي اليوم التالي طُبِّقَت قائمة ميكانيزمات الدفاع على العينة الضابطة.

”أي أن تطبيق الاختبارات القبلية للعينتين التجريبية والضابطة تم على مدى أربعة أيام، يومين لكل عينة”

- العمل ضمن الجلسات:

1_ شرح المهارة نظرياً.

2_ تقديم أمثلة (لفظية_ غير لفظية_ صورية_ رقمية_ شكلية).

3_ اجراء أنشطة (حركية_ كتابية_ لفظية_ غير لفظية).

4_ جمع إجابات التلاميذ ومناقشتها.

5_ اجراء تغذية راجعة.

6_ اجراء تقييم مرحلي.

7_ رصد الملاحظات التي ظهرت خلال الجلسة.

- الجلسة الختامية:

بعد الانتهاء من تعليم وتدريب المهارات المتضمنة في البرنامج التدريبي، أُجريت مراجعة شاملة للأفكار التي تم تطرق اليها البرنامج ومن ثم فتح باب النقاش مع التلاميذ حول أبرز المواضيع والأفكار التي تم عُرضت خلال الجلسات، ثم الاستماع لآراء التلاميذ وردود أفعالهم حول هذه التجربة التي خاضوها للمرة الأولى.

- انتُظر فترة شهر ثم القيام بالتطبيق البعدي للاختبارات المعتمدة في البحث على العينتين التجريبية والضابطة، لضمان عدم انتقال أثر التدريب على المقاييس مباشرة كنوع من صدق التدريب ومدى الفائدة المنتظرة منه.

- انتُظر مدة شهر بعد التطبيق البعدي، ثم القيام بالتطبيق المؤجل للاختبارات على العينة التجريبية.

38_ أدوات البحث:

استُعينَ في تنفيذ البحث بالأدوات التالية:

❖ 38_1_ مقياس الإحساس بالتماسك:

تم وضعه من قبل Antonovsky عام 1979 وعُدل مجموعة من المرات ونُقل للعربية، وقننه على البيئة السورية عماد خليل عام 2004، وهو مؤلف من ثلاث مكونات هي القدرة على الفهم والتبصر، القدرة على الإدارة والحنكة في التصرف، القدرة على الإحساس بأشياء الحياة المادية والمعنوية وإعطاء معنى لها، إضافة إلى الدرجة الكلية، والإجابة عليه متدرجة من 1 إلى 7 حسب توافق العبارة مع الشخص، ويتم حساب الدرجة الخام لكل مكون من المكونات الثلاث ويتم الحكم على التماسك من مجموع هذه المكونات. قام بتعريبه وتقنيته الدكتور عماد خليل، يتألف المقياس في صورته النهائية المعربة من (29) سؤال، يُجاب على كل منها باختيار إجابة واحدة من بين سبع إجابات، وتُحسب نتيجة المفحوص على المقياس بتحديد العلامة الكلية.

❖ 38_2_ قائمة ميكانيزمات الدفاع:

مقياس من تأليف اليفتش وجليسر، وتقنين مجدي الدسوقي عام 1999م، وتعد قائمة ميكانيزمات الدفاع عبارة عن اختبار ورقة وقلم تهدف إلى قياس الشدة أو الحدة النسبية لاستخدام الأساليب الدفاعية التي يستخدمها الفرد، وتتكون في شكلها النهائي من عشرة مواقف افتراضية صُممت لاستخراج السلوك الدفاعي من المفحوصين وتتألف من فرعين، كراسة للذكور وأخرى للإناث، يلي كل موقف أربعة أسئلة تتعلق برد الفعل السلوكي الظاهر والسلوك التخيلي والأفكار والمشاعر وهذه الأسئلة هي:

(1) كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

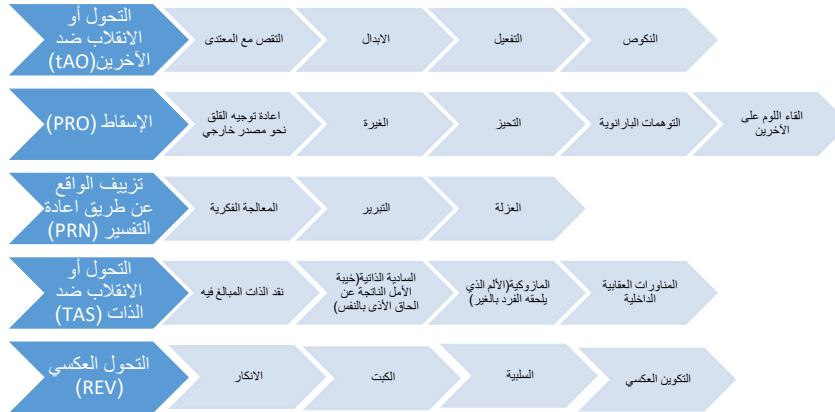
(2) كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخيلي؟

(3) ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

(4) كيف يكون شعورك ولماذا؟

ولكل سؤال خمسة عبارات (إجابات) تغطي أنماط أو أساليب دفاعية هي (التحول أو الانقلاب ضد الآخرين (TAO)، والإسقاط (PRO)، وتزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير (PRN)، والتحول أو الانقلاب ضد الذات (TAS)، والتحول العكسي (REV)، والمواقف العشرة المتضمنة في القائمة (سواء الخاصة بالذكور أو الإناث) تمثل خمس مناطق للصراع أي أن لكل منطقة صراعية موقفين، والصراعات هي: الصراع الموقفي، وصراع السلطة، وصراع الاستقلال، وصراع المنافسة، وصراع الذكورة (نسخة الذكور) وصراع الأنوثة (نسخة الإناث)، وتم تمثيل كل منطقة صراع مرة في المواقف الخمسة الأولى ومرة في المواقف الخمسة الثانية، وعلى المفحوص اختيار اثنين من الإجابات الخمسة الموجودة لكل سؤال، الإجابة الأولى يعتقد أنها الأكثر تمثيلاً للطريقة التي سوف يتصرف بها في الموقف، والثانية يعتقد أنها الأقل تمثيلاً للطريقة التي سوف يتصرف بها في الموقف.

يقيس المقياس خمسة ميكانيزمات رئيسية، يندرج تحت كل منها ميكانيزمات فرعية على الشكل التالي:



الشكل (1) يبين المجموعات الخمسة للميكانيزمات حسب تصنيف إيليفتش وجليسر وما يندرج تحت كل مجموعة من ميكانيزمات

إجراءات التصحيح: يُصَحَّح الاختبار باستخدام مفتاح التصحيح الخاص بكل أسلوب دفاعي ويتم حساب الدرجات بأن يعطي المصحح درجتين لكا استجابة أكثر تمثيلاً ودرجة واحدة في حال عدم تسجيل أي استجابة، وصفرًا لكل استجابة أقل تمثيلاً، وتجمع الدرجات الخاصة بالسلوك الفعلي (AB) ثم توضع الدرجة التي يُحصل عليها في المربع الخاص بها تحت الأسلوب الدفاعي الأول (TAO)، وتكرر هذه الطريقة بالنسبة للجزء الثاني من مفتاح التصحيح والخاص بالسلوك التخيلي (FB)، ثم الجزء الثالث الخاص بالتفكير (T)، ثم الجزء الرابع الخاص بالمشاعر (A)، على التوالي ومجموع الدرجات الأربعة السابقة يعبر عن الدرجة الكلية للأسلوب الدفاعي الأول، وتُصَحَّح الأربع دفاعات الأخرى بالطريقة ذاتها وباستخدام مفتاح التصحيح الخاص بكل منها.

وعند استكمال تصحيح الدفاعات تُجمع الصفوف لكل مستوى من المستويات الأربعة، وينبغي أن يكون مجموع كل صف (50)، وإجمالي هذا العمود يساوي (200)، وإذا لم يتم الحصول على هذه الأرقام على القائم بالتصحيح التأكد من أن كل مجموعة من الاستجابات الخمسة في ورقة الإجابة بها إجابة واحدة أكثر تمثيلاً وإجابة واحدة أقل تمثيلاً، وإذا تأكد القائم بالتصحيح من ذلك فإن الخطأ سيكون في التصحيح أو الجمع.

مدى الدرجات: يوجد لكل أسلوب دفاعي (40) استجابة، وكل استجابة يتم تصحيحها ب (2) أو (1) أو صفر، وبالتالي فإن مجموع درجات أي أسلوب دفاعي تتراوح بين (0_80).

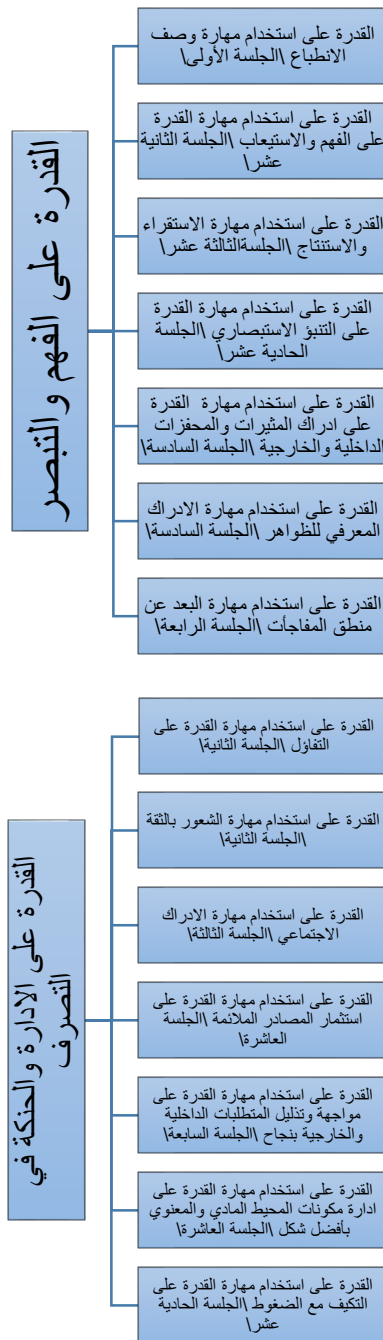
وبعد عرض الاختبار على مجموعة من طلاب الصف الثامن وعدد من المحكمين استُبدلت مجموعة من المفردات الواردة باللهجة المصرية بمفردات اللغة العربية الفصحى التي لها نفس المعن، ويمكن عرض التعديلات كما يلي:

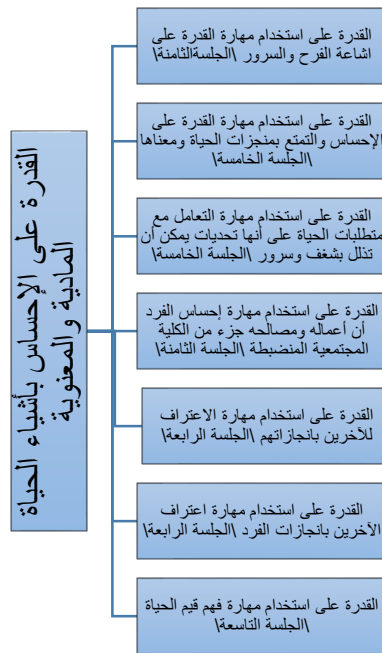
الجدول (49) يوضح التعديلات التي طرأت على مقياس ميكانيزمات الدفاع

المصطلح أو الكلمة قبل التعديل	المصطلح أو الكلمة بعد التعديل
أتوبيس	باص
تمرق	تمر
صب اللعنان	ألعن
طرطش	بللني
طبقاً لمهلة زمنية	في مهلة زمنية
مرتب	راتب
التواليات	الحمام
الأسطة	رئيس الورشة
أصب على نفسي اللعنان	ألعن نفسي

❖ 38_3 برنامج تدريبي لرفع مستوى الإحساس بالتماسك وخفض مستوى ميكانيزمات الدفاع:

38_3_1 فهرس البرنامج:





الشكل (2) يبين فهرس البرنامج التدريبي

38_3_2 وصف البرنامج:

برنامج تدريبي لتنمية مهارات الإحساس بالتماسك متضمنة ميكانيزمات الدفاع الموجودة في قائمة ميكانيزمات الدفاع المستخدمة في البحث الحالي، فبعد دراسة مفهوم الإحساس بالتماسك والاطلاع على عدة برامج تدريبية أُعدَّ البرنامج بتقسيم المكونات الثلاثة الرئيسية للإحساس بالتماسك إلى مفاهيم فرعية، بحيث تفرّع عن كل مكون رئيسي سبعة مفاهيم فرعية، بمجموع (21) مفهوم، ثم وُزعت هذه المفاهيم على (13) جلسة تدريبية، يتم في كل جلسة تقديم شرح نظري عن المفهوم يليه عرض لثلاثة أمثلة ثم ثلاثة أنشطة، ويتضمن كل نشاط ميكانيزم دفاعي معين أي أن التدريب على كل مهارة يتضمن أحد الميكانيزمات الموجودة في قائمة ميكانيزمات الدفاع المستخدمة في البحث، ورُتبت المفاهيم في تسلسل الجلسات من الأسهل إلى الأصعب وذلك بهدف رفع مستوى الإحساس بالتماسك لدى أفراد العينة وتخفيض مستوى ميكانيزمات الدفاع.

38_3_3 : أهداف البرنامج:

_تنمية الإحساس بالتماسك لدى تلاميذ العينة التجريبية.

_خفض مستوى ميكانيزمات الدفاع السلبية لدى تلاميذ العينة التجريبية.

خامساً: الأسس التي يقوم عليها البرنامج التدريبي:

نُظمت كل جلسة في البرنامج وفق التالي:

_ تقديم المهارة وشرحها لفظياً

_ إعطاء أمثلة على المهارة (لفظية، غير لفظية، شكلية، صورية..)

_ إعطاء أنشطة وتدريبات على المهارة (لفظية، رقمية، حركية، شكلية..)

_ التغذية الراجعة

_ التقييم المرحلي

38_3_4 أهمية البرنامج:

- ✓ سلط البرنامج التدريبي الضوء على مفهومي الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.
- ✓ ان التدريب خلال الجلسات منح التلاميذ الفرصة لتنمية إحساسهم بالتماسك وتخفيض ميكانيزمات الدفاع.
- ✓ سمح التدريب خلال الجلسات للتلاميذ أن يختبروا ويعيشوا عدة تجارب للمرة الأولى.
- ✓ أعطى التدريب خلال الجلسات الفرصة للتلاميذ للتعبير عن مكنوناتهم الشعورية واللاشعورية.
- ✓ فتح البرنامج المجال للتلاميذ للتعرف على أنفسهم بشكل أوضح وأدق والاضاءة على نقاط القوة والضعف الموجودة لديهم.
- ✓ تعلم التلاميذ خلال التدريب طرقاً وأساليب للتعامل مع مختلف المواقف والأحداث التي قد تواجههم في حياتهم اليومية.
- ✓ تعرف التلاميذ خلال الجلسات على بعضهم البعض بشكل أكبر وتكونت لدى كل منهم صورة أصدق عن الآخر.

38_3_5 المستفيدون من البرنامج:

تلاميذ العينة التجريبية، أي تلاميذ الشعبة الثانية من الصف الثامن الأساسي، في مدرسة دار الأمان لأبناء الشهداء بمحافظة طرطوس.

ثامناً: الخلفية النظرية للبرنامج:

اعتمد في بناء البرنامج على طرائق التدريب وبناء الأنشطة في البرامج الشهيرة (برنامج كورت، برنامج ريسك)، وعلى الدراسات السابقة في هذا المجال:

_دراسة الدكتور غسان المنصور ”فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير المرتبطة بحل المشكلات“

_دراسة الدكتورة سهير الحكيم ” فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير المرتبطة بالاستدلال الاستقرائي”

38_3_6_ محتوى البرنامج:

يتكون البرنامج من (13) جلسة تدريبية، وجلسة تمهيدية وجلسة ختامية، موزعة بمعدل جلسة إلى جلستين أسبوعياً، تستغرق كل منها بين 45 إلى 90 دقيقة.

جدول (2) يبين محتوى البرنامج التدريبي

الرقم	الجلسة	المهارة
1	الجلسة الأولى	_القدرة على استخدام مهارة وصف الانطباع
2	الجلسة الثانية	_القدرة على استخدام مهارة القدرة على التفاؤل _القدرة على استخدام مهارة الشعور بالثقة
3	الجلسة الثالثة	_القدرة على استخدام مهارة البعد عن منطق المفاجآت _القدرة على استخدام مهارة الإدراك الاجتماعي
4	الجلسة الرابعة	_القدرة على استخدام مهارة اعتراف الآخرين بإنجازات الفرد _القدرة على استخدام مهارة اعتراف الفرد بإنجازات الآخرين
5	الجلسة الخامسة	_القدرة على استخدام مهارة القدرة على التعامل مع متطلبات الحياة على أنها تحديات يمكن أن تذلل بشغف وسرور _القدرة على استخدام مهارة الإحساس والتمتع بمنجزات الحياة
6	الجلسة السادسة	_القدرة على استخدام مهارة ادراك المثيرات الداخلية والخارجية _القدرة على استخدام مهارة الإدراك المعرفي للظواهر
7	الجلسة السابعة	_القدرة على استخدام مهارة مواجهه وتذليل المتطلبات الداخلية والخارجية
8	الجلسة الثامنة	_القدرة على استخدام مهارة الشعور أن أعمال الفرد ومصالحه جزء من الكلية المجتمعية المنضبطة _القدرة على استخدام مهارة إشاعة الفرح والسرور
9	الجلسة التاسعة	_القدرة على استخدام مهارة فهم قيم الحياة
10	الجلسة العاشرة	_القدرة على استخدام مهارة استثمار المصادر الملائمة _القدرة على استخدام مهارة إدارة مكونات المحيط المادي والمعنوي بأفضل شكل
11	الجلسة الحادية عشر	_القدرة على استخدام مهارة التكيف مع الضغوط _القدرة على استخدام مهارة التنبؤ الاستبصاري
12	الجلسة الثانية عشر	_القدرة على استخدام مهارة الفهم أو الاستيعاب

13	الجلسة الثالثة عشر	_القدرة على استخدام مهارة الاستقراء والاستنتاج
----	-----------------------	--

39_ أساليب القياس والتقويم:

_ تطبيق الاختبارات والمقاييس تطبيقاً قبلياً على العينتين التجريبية والضابطة.

_ تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية.

_ تطبيق الاختبارات والمقاييس على العينتين التجريبية والضابطة تطبيقاً بعدياً.

_ تطبيق الاختبارات والمقاييس على العينة التجريبية تطبيقاً مؤجلاً.

_ حساب النتائج الإحصائية للبيانات الناتجة عن تطبيق المقاييس.

40_ الدراسة السيكمترية لأدوات البحث:

40_1_ مقياس الإحساس بالتماسك:

40_1_1_ دراسة الثبات باستخدام ألفا كرونباخ

الجدول (3) يبين دراسة الثبات
لمقياس الإحساس بالتماسك
باستخدام ألفا كرونباخ
إحصائيات الموثوقية

ألفا كرونباخ	عدد العناصر
.667	29

يتبين لنا من الجدول (3) أن معامل ألفا كرونباخ بلغ 0,66 وهو معامل ثبات جيد جداً.

40_1_2_ دراسة الثبات بالتنصيف

الجدول (4) يبين دراسة الثبات بالتصنيف لمقياس الإحساس بالتماسك

إحصائيات الموثوقية

القيمة	.524
الجزء 1	
عدد العناصر	15 ^a
القيمة	-.050 ^{-b}
الجزء 2	
عدد العناصر	14 ^c
مجموع عدد العناصر	29
الارتباط بين النماذج	-0.655273 ^d
الطول المتساوي	-0.710602 ^d
معامل سبيرمان _ براون	
الطول غير المتساوي	-0.710497 ^d
معامل انقسام نصفي جوتمان	-0.699130

يتبين لنا من الجدول (4) أن معامل الثبات بالتصنيف بلغ 0,71 وهو معامل ثبات جيد جداً.

3_1_40_الصدق التمييزي

الجدول (5) يبين الربيعات ١ مقياس الإحساس بالتماسك

مجموع الإحساس بالتماسك

N	Valid	30
	Missing	0
Pe	25	58.00
rc	50	65.50
etil		
es	75	71.00

الجدول (6) الإحصاء الوصفي_ مقياس الإحساس بالتماسك

Group Statistics

	ربيعات إحساس	الع دد	متوسط	الانحراف المعياري	Std. Error Mean
مجموع الإحساس بالتماسك	مجموعة أدنى	4	54.75	2.217	1.109
	مجموعة أعلى	6	77.67	7.711	3.148

الجدول(7) اختبار ت_ ستيودنت \ مقياس الإحساس بالتماسك

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Equal variances assumed	1.516	.253	-5.684	8	.000	-22.917	4.032	-32.214	-13.620	
Equal variances not assumed			-6.866	6.159	.000	-22.917	3.338	-31.033	-14.800	

يتبين من الجدول (7) أن القيمة الاحتمالية $P < a = 0,05$ ، أي أن للمقياس قدرة تمييزية

2_40_ مقياس ميكانيزمات الدفاع:

1_2_40_دراسة الثبات باستخدام الثبات ألفا كرونباخ

الجدول (8) يبين دراسة الثبات لمقياس ميكانيزمات الدفاع باستخدام ألفا كرونباخ

إحصائيات الصدق

عدد المجموعات	ألفا كرونباخ
200	.630

يتبين لنا من الجدول (8) أن معامل ألفا كرونباخ بلغ 0,63 وهو معامل ثبات جيد جداً.

2_2_40_دراسة الثبات بالتصنيف

الجدول (9) دراسة الثبات بالتصنيف لمقياس ميكانيزمات الدفاع

إحصائيات الموثوقية

القيمة	-352.287
عدد العناصر	100
القيمة	-11.858
عدد العناصر	100
مجموع عدد العناصر	200
الارتباط بين النماذج	-0.559096
الطول المتساوي	-0.678393
الطول غير المتساوي	-0.674518
معامل سبيرمان براون	-0.621551
معامل انقسام نصف جوتمان	

يتبين لنا من الجدول (9) أن معامل الثبات بالتصنيف بلغ 0,67 وهو معامل ثبات جيد جداً.

40_2_3_الصدق التمييزي

الجدول (10) يبين الربيعات \ مقياس ميكانيزمات الدفاع

	التحول العكسي	الانقلاب ضد الذات	تزييف الوقع	الإسقاط	الانقلاب ضد الآخرين
Valid N	30	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0	0
25	22.75	40.00	41.00	42.75	38.75
50	24.50	42.00	44.50	45.00	45.50
75	26.25	44.00	46.00	47.25	50.25

الجدول (11) يبين الإحصاء الوصفي \ ميكانيزم الانقلاب ضد الآخرين

إحصائيات المجموعة

	Std. Error Mean	Std. Deviation	المتوسط	العدد	ربيعات ضد الآخرين
مجموعة أدنى	.997	2.637	35.43	7	الانقلاب ضد
مجموعة أعلى	.459	1.215	51.86	7	الآخرين

الجدول (12) اختبار ت_ ستودسنت \ ميكانيزم الانقلاب ضد الآخرين

ت_ ستودنت للعينات المستقلة

	ت_ ستودنت للمتوسطات المتساوية							
	اختبار ليفين لتحديد قيمة f							
	مستوى الدلالة	التباين	ت_ستودنت	درجة الحرية	مستوى الدلالة (اتجاه الحرية)	متوسطات الفروق	الخطأ المعياري للفروق	95% احتمال ثقة بالفروق
افتراض تساوي التباين	1.315	.274	-14.972	12	.000	-16.429	1.097	-18.819-14.038
افتراض عدم تساوي الآخرين التباين			-14.972	8.438	.000	-16.429	1.097	-18.936-13.921

--	--	--

--	--

--	--	--

مجموعة أدنى تزييف	6	39.33	.816	.333
مجموعة أعلى الوقع	5	49.60	.548	.245

الجدول (16) اختبار ت_ ستودينت\ ميكانيزم تزييف الواقع

ت_ ستودنت للعينات المستقلة

	اختبار ليفين لتدديد قيمة f		ت_ ستودنت للمتوسطات المتساوية						
	التباين	مستوى الدلالة.	ت_ ستودنت	درجة الحرية	مستوى الدلالة (اتجاهين)	متوسطات الفروق	الخطأ المعياري للفروق	95% احتمال ثقة بالفروق	
								أدنى	أعلى
افتراض تساوي التباين	1.197	.302	-23.889	9	.000	-10.267	.430	-11.239	-9.294
افتراض عدم تساوي التباين			-24.819	8.690	.000	-10.267	.414	-11.208	-9.326

الجدول (17) يبين الإحصاء الوصفي \ ميكانيزم الانقلاب ضد الذات

Group Statistics

	ربيعات ضد الذات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط
مجموعة أدنى الانقلاب ضد الذات		5	37.80	.837	.374
مجموعة أعلى		5	48.00	2.550	1.140

الجدول (18) اختبار ت_ ستيودينت \ ميكانيزم الانقلاب ضد الذات

ت_ ستودنت للعينات المستقلة

	اختبار ليفين لتحديد قيمة f		ت_ ستودنت للمتوسطات المتساوية						
	التباين	مستوى الدلالة.	ت ستودنت	درجة الحرية	مستوى الدلالة (اتجاهين)	متوسطات الفوق	الخطأ المعياري للفروق	95% احتمال ثقة بالفروق	
								أعلى	أدنى
افتراض تساوي التباين الانقلاب ضد الذات افتراض عدم تساوي التباين	5.479	.047	- 8.500 -	8	.000	-10.200-	1.200	-12.967-	-7.433-
			- 8.500 -					-13.313-	-7.087-

الجدول (19) يبين الإحصاء الوصفي \ ميكانيزم التحول العكسي

إحصائيات المجموعة

	الانحراف المعياري للمتوسط	المتوسط	العدد	ربيعات عكسي	
التحول	1.113	20.29	7	مجموعة أدنى	.421
العكسي	5.318	32.43	7	مجموعة أعلى	2.010

الجدول (20) اختبار ت_ ستودينت \ ميكانيزم التحول العكسي

ت_ ستودنت للعينات المستقلة

	اختبار ليفين لتحديد قيمة f		ت_ ستودنت للمتوسطات المتساوية						
	التباين	مستوى الدلالة	ت_ ستودنت	درجة الحرية	مستوى الدلالة (اتجاهين)	متوسطات الفروق	الخطأ المعياري للفروق	95% احتمال ثقة بالفروق	
								أعلى	أدنى
افتراض تساوي التباين	9.608	.009	-5.913	12	.000	-12.143	2.054	-16.617	-7.668
افتراض عدم تساوي التباين العكسي			-5.913	6.524	.001	-12.143	2.054	-17.072	-7.214

الفصل السابع:

نتائج البحث

نتائج البحث:

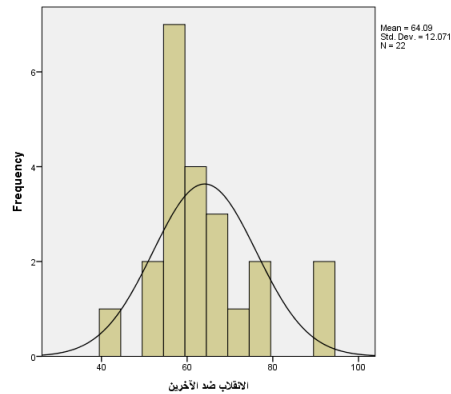
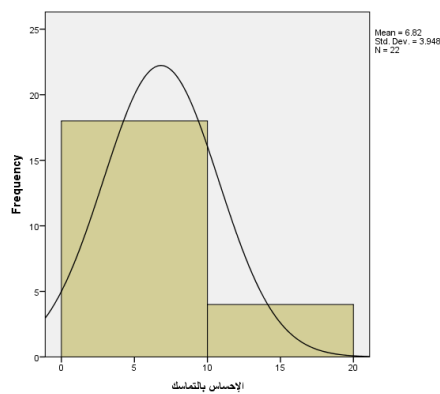
يستند هذا البحث إلى فرضية أساسية وهي: زيادة الإحساس بالتماسك يؤدي إلى تخفيض مستوى ميكانيزمات الدفاع.

ولدراسة هذه الفرضية تم إجراء مايلي:

41 – التوزع الاعتدالي:

جدول (21) يبين لنا نتائج اختبار سميرونوف للتوزع الطبيعي

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	إحصائيات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	إحصائيات	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإحساس بالتماسك	.496	22	.009	.474	22	.002
الانقلاب ضد الآخرين	.172	22	.001	.927	22	.005
الإسقاط	.292	22	.009	.828	22	.001
تزييف الوقع	.163	22	.007	.923	22	.007
الانقلاب ضد الذات	.298	22	.006	.732	22	.003
التحول العكسي	.374	22	.004	.765	22	.002
a. Lilliefors Significance Correction						



الشكل (3) يبين التوزع الطبيعي لميكانيزم الانقلاب ضد الآخرين
الشكل (4) يبين التوزع الطبيعي لمقياس الإحساس بالتماسك

يتبين لنا من الجدول أن $a > p = 0,05$ وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباط بين الـ 'حساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع لدى أفراد عينة البحث، وهي ارتباطات مرتفعة وكانت عكسية في جميع الميكانيزمات ما عدا ميكانيزم التحول العكسي لأن النتيجة فيه تنقلب إلى التحسن عندما تزيد الدرجة عليه والعكس صحيح لباقي الميكانيزمات، أي أن العلاقة العكسية تشير إلى أن الزيادة في درجات الإحساس بالتماسك تخفض من الدرجات على ميكانيزمات الدفاع.

42_1_ لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الـ 'الروز القبلي على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

جدول (22) يبين الإحصاء الوصفي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الـ 'الروز القبلي

إحصائيات المجموعات					
نوع المجموعة		عدد أفراد العينة	المتوسط	الخطأ المعياري للفروق	الخطأ المعياري للمتوسط
الإحساس بالتماسك	مجموعة ضابطة	22	8.64	5.811	1.239
	مجموعة تجريبية	22	6.82	3.948	.842
الانقلاب ضد الآخرين	مجموعة ضابطة	22	61.27	9.538	2.033
	مجموعة تجريبية	22	64.09	12.071	2.574
الإسقاط	مجموعة ضابطة	22	58.23	5.847	1.247
	مجموعة تجريبية	22	59.45	7.645	1.630
تزييف الوقع	مجموعة ضابطة	22	48.59	5.161	1.100
	مجموعة تجريبية	22	50.64	2.821	.601
الانقلاب ضد الذات	مجموعة ضابطة	22	51.73	9.156	1.952
	مجموعة تجريبية	22	51.05	10.177	2.170
التحول العكسي	مجموعة ضابطة	22	29.64	8.180	1.744
	مجموعة تجريبية	22	24.05	3.184	.679

Mann-Whitney Test

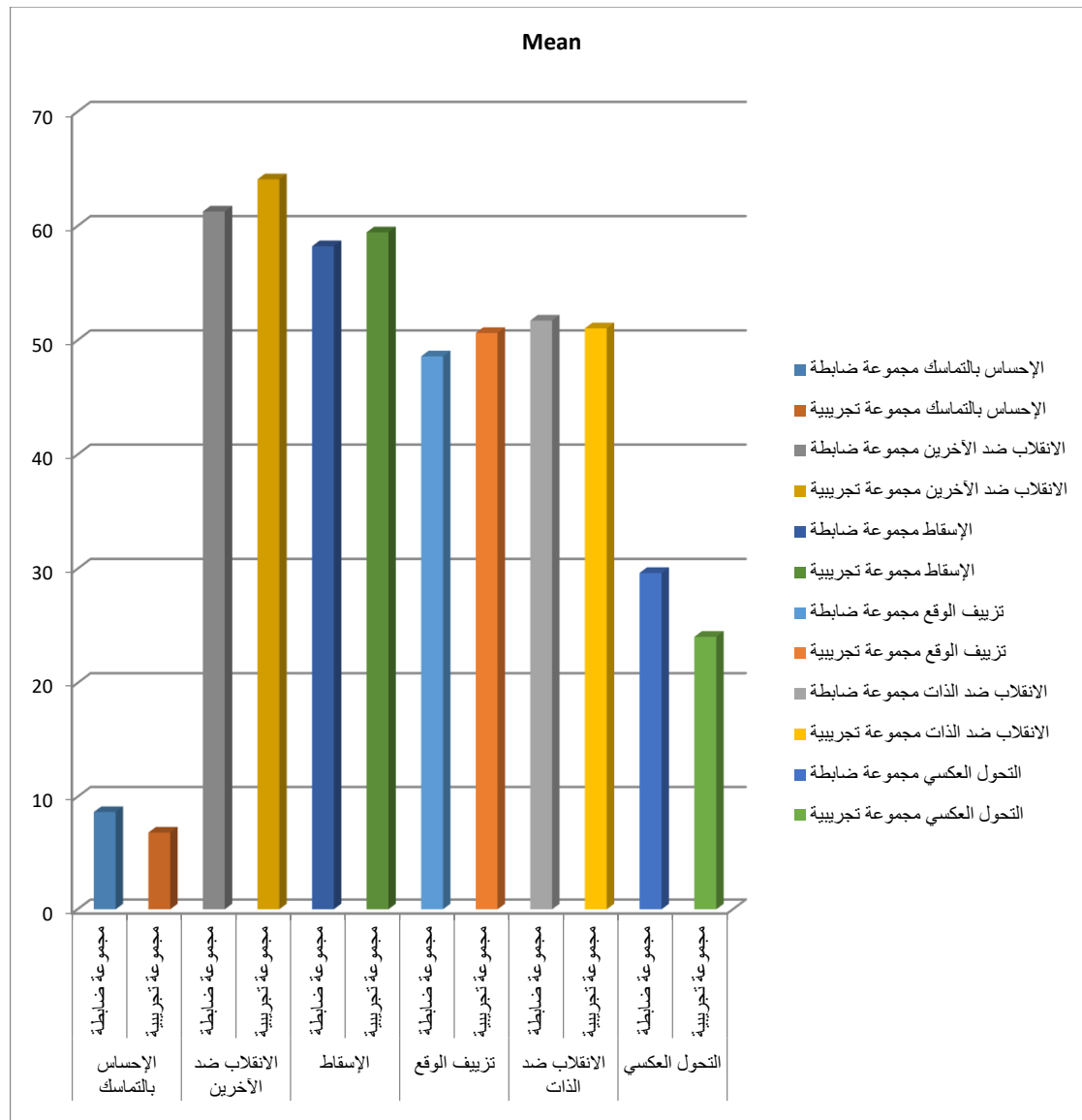
جدول (23) يبين الإحصاء الرتبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الـروز القبلي

Ranks				
نوع المجموعة	N	Mean Rank	Sum of Ranks	
الإحساس بالتماسك	مجموعة ضابطة	22	24.41	537.00
	مجموعة تجريبية	22	20.59	453.00
الانقلاب ضد الآخرين	مجموعة ضابطة	22	20.89	459.50
	مجموعة تجريبية	22	24.11	530.50
الإسقاط	مجموعة ضابطة	22	20.52	451.50
	مجموعة تجريبية	22	24.48	538.50
تزييف الوقع	مجموعة ضابطة	22	19.05	419.00
	مجموعة تجريبية	22	25.95	571.00
الانقلاب ضد الذات	مجموعة ضابطة	22	21.23	467.00
	مجموعة تجريبية	22	23.77	523.00
التحول العكسي	مجموعة ضابطة	22	28.32	623.00
	مجموعة تجريبية	22	16.68	367.00

جدول (24) يبين قيم مان ويتني في الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع في الـروز القبلي

إحصائيات الاختبار						
التحول العكسي	الانقلاب ضد الذات	تزييف الوقع	الإسقاط	الانقلاب ضد الآخرين	الإحساس بالتماسك	
114.000	214.000	166.000	198.500	206.500	200.000	مان ويتني
367.000	467.000	419.000	451.500	459.500	453.000	ويل كسون
-3.083	-.660	-1.797	-1.028	-.835	-1.261	Z
.081	.509	.072	.304	.404	.207	Asymp. Sig. (2-tailed)
a. نوع المجموعة						

يتبين لنا من الجدول (24) أن $P > a = 0.05$ وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الـروز القبلي على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).



الشكل (9) يبين المتوسطات للإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع

في المجموعتين الضابطة والتجريبية في الروز القبلي

2_42_ لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الروز البعدي على مقاييس

(الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

الجدول (25) يبين الإحصاء الوصفي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الـروز البعدي

إحصائيات المجموعة					
المجموعة		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري .	الخطأ المعياري للفروق
الإحساس بالتماسك	مجموعة ضابطة	22	8.41	5.207	1.110
	مجموعة تجريبية	22	77.27	13.428	2.863
الانقلاب ضد الآخرين	مجموعة ضابطة	22	57.23	7.527	1.605
	مجموعة تجريبية	22	30.91	8.383	1.787
الإسقاط	مجموعة ضابطة	22	58.50	5.612	1.197
	مجموعة تجريبية	22	50.86	8.493	1.811
تزييف الواقع	مجموعة ضابطة	22	48.45	5.096	1.087
	مجموعة تجريبية	22	47.45	6.449	1.375
الانقلاب ضد الذات	مجموعة ضابطة	22	51.36	8.904	1.898
	مجموعة تجريبية	22	45.73	6.874	1.466
التحول العكسي	مجموعة ضابطة	22	28.73	7.179	1.531
	مجموعة تجريبية	22	72.77	10.967	2.338

Mann-Whitney Test

الجدول (26) يبين الإحصاء الرتبي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الـروز البعدي

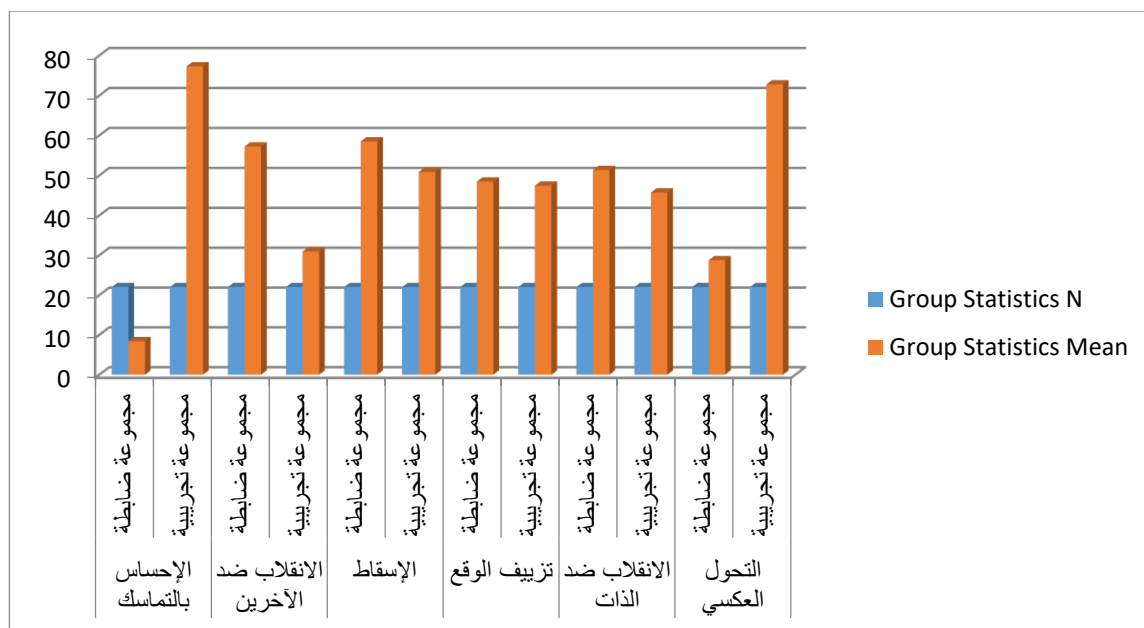
Ranks				
المجموعة		N	Mean Rank	Sum of Ranks
الإحساس بالتماسك	مجموعة ضابطة	22	11.50	253.00
	مجموعة تجريبية	22	33.50	737.00
الانقلاب ضد الآخرين	مجموعة ضابطة	22	33.41	735.00
	مجموعة تجريبية	22	11.59	255.00
الإسقاط	مجموعة ضابطة	22	29.66	652.50
	مجموعة تجريبية	22	15.34	337.50

تزييف الوقع	مجموعة ضابطة	22	22.75	500.50
	مجموعة تجريبية	22	22.25	489.50
الانقلاب ضد الذات	مجموعة ضابطة	22	26.75	588.50
	مجموعة تجريبية	22	18.25	401.50
التحول العكسي	مجموعة ضابطة	22	11.59	255.00
	مجموعة تجريبية	22	33.41	735.00

الجدول (27) يبين قيم مان ويتي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الروز البعدي

Test Statistics ^a						
	التحول العكسي	الانقلاب ضد الذات	تزييف الوقع	الإسقاط	الانقلاب ضد الآخرين	الإحساس بالتماسك
مان ويتي	2.000	148.500	236.500	84.500	2.000	0.000
ويل ككسون	255.000	401.500	489.500	337.500	255.000	253.000
Z	-5.641	-2.199	-.130	-3.705	-5.640	-5.782
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.028	.039	.000	.000	.000
a. Grouping Variable: المجموعة						

يتبين لنا من الجدول (27) أن $P < a = 0.05$ وهذا يعني أنه توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الروز البعدي على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع)، لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل (10) يبين قيم المتوسطات للإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع في الـروز البعدي

3_42_ لا توجد فروق بين الـروز القبلي والـروز البعدي في المجموعة الضابطة على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

الجدول (28) يبين الإحصاء الوصفي للمجموعة الضابطة في الـروز القبلي والـروز البعدي

إحصائيات المجموعة					
الروز		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسطات
الإحساس بالتماسك	الروز القبلي	22	8.64	5.811	1.239
	الروز البعدي	22	8.41	5.207	1.110
الانقلاب ضد الآخرين	الروز القبلي	22	61.27	9.538	2.033
	الروز البعدي	22	57.23	7.527	1.605
الإسقاط	الروز القبلي	22	58.23	5.847	1.247
	الروز البعدي	22	58.50	5.612	1.197
تزييف الوقع	الروز القبلي	22	48.59	5.161	1.100
	الروز البعدي	22	48.45	5.096	1.087
الانقلاب ضد الذات	الروز القبلي	22	51.73	9.156	1.952
	الروز البعدي	22	51.36	8.904	1.898

التحول العكسي	الروز القبلي	22	29.64	8.180	1.744
	الروز البعدي	22	28.73	7.179	1.531

Mann-Whitney Test

الجدول (29) يبين الإحصاء الرتبي للمجموعة الضابطة في الروز القبلي والبعدي

Ranks				
الروز		العدد	Mean Rank	Sum of Ranks
الإحساس بالتماسك	الروز القبلي	22	22.55	496.00
	الروز البعدي	22	22.45	494.00
الانقلاب ضد الآخرين	الروز القبلي	22	24.73	544.00
	الروز البعدي	22	20.27	446.00
الإسقاط	الروز القبلي	22	22.32	491.00
	الروز البعدي	22	22.68	499.00
تزييف الوقعا	الروز القبلي	22	22.50	495.00
	الروز البعدي	22	22.50	495.00
الانقلاب ضد الذات	الروز القبلي	22	23.02	506.50
	الروز البعدي	22	21.98	483.50
التحول العكسي	الروز القبلي	22	23.66	520.50
	الروز البعدي	22	21.34	469.50

الجدول (30) يبين قيم مان ويتني للمجموعة الضابطة في الـروز القبلي والـروز البعدي

إحصائيات الاختبار						
التحول العكسي	الانقلاب ضد الذات	ترتيب الموقع	الإسقاط	الانقلاب ضد الآخرين	الإحساس بالتماسك	
216.500	230.500	242.000	238.000	193.000	241.000	مان ويتني
469.500	483.500	495.000	491.000	446.000	494.000	زيل ككسزن
-.602	-.271	0.000	-.094	-1.154	-.027	Z
.547	.787	1.000	.925	.248	.978	Asymp. Sig. (2-tailed)
a. Grouping Variable: الـروز						

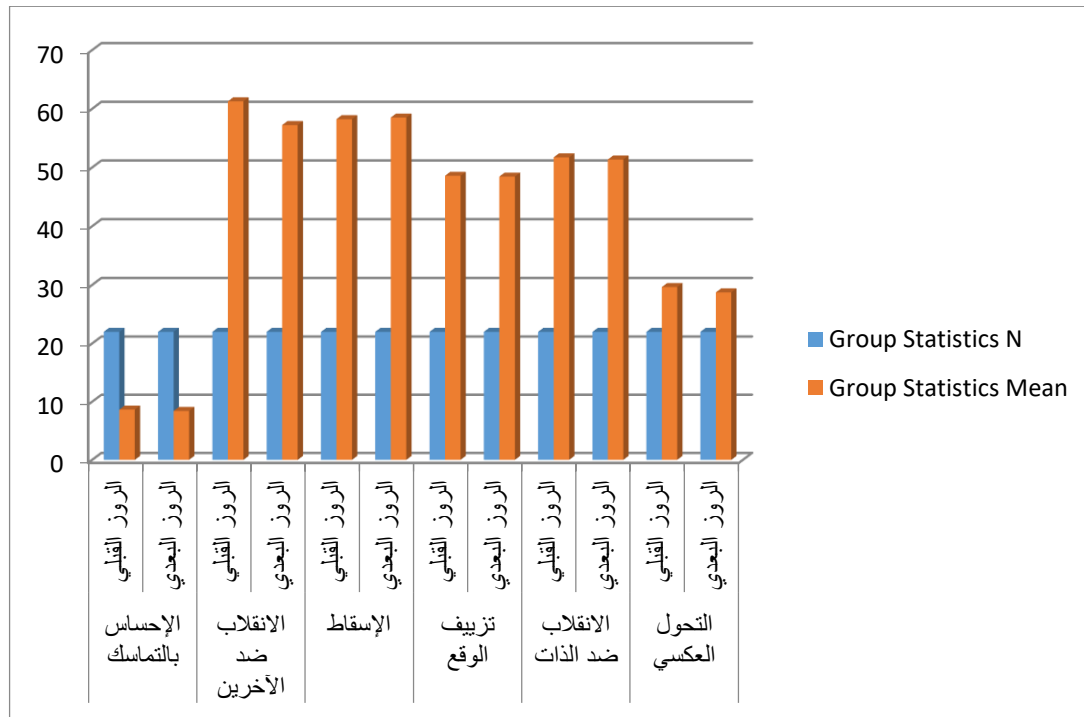
يتبين لنا من الجدول (30) أن $P > a = 0.05$ وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين الـروز القبلي والـروز البعدي في المجموعة الضابطة على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

Wilcoxon Signed Ranks Test

الجدول (31) يبين الإحصاء الوصفي للمجموعة الضابطة في الـروز القبلي والـروز البعدي \Wilcoxon

Ranks				
		العدد	Mean Rank	Sum of Ranks
الإحساس بالتماسك - ب - الإحساس بالتماسك ق	Negative Ranks	2 ^a	2.00	4.00
	Positive Ranks	1 ^b	2.00	2.00
	Ties	19 ^c		
	Total	22		
الانقلاب ضد الآخرين - ب - الانقلاب ضد الآخرين ق	Negative Ranks	6 ^d	6.58	39.50
	Positive Ranks	6 ^e	6.42	38.50
	Ties	10 ^f		
	Total	22		

يتبين لنا من الجدول (32) أن $P > a = 0.05$ وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين الـروز القبلي والـروز البعدي في المجموعة الضابطة على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).



الشكل (11) يبين قيم المتوسطات في الـروز القبلي والـروز البعدي للمجموعة الضابطة

42_4_ لا توجد فروق بين الـروز القبلي والـروز البعدي في المجموعة التجريبية على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

جدول (33) يبين الإحصاء الوصفي للمجموعة التجريبية في الـروز القبلي والـروز البعدي

إحصائيات المجموعة					
الـروز		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسطات
الإحساس بالتماسك	الـروز القبلي	22	6.82	3.948	.842
	الـروز البعدي	22	77.27	13.428	2.863
الانقلاب ضد الآخرين	الـروز القبلي	22	64.09	12.071	2.574
	الـروز البعدي	22	30.91	8.383	1.787

الإسقاط	الروز القبلي	22	59.45	7.645	1.630
	الروز البعدي	22	50.86	8.493	1.811
تزييف الوقع	الروز القبلي	22	50.64	2.821	.601
	الروز البعدي	22	47.45	6.449	1.375
الانقلاب ضد الذات	الروز القبلي	22	51.05	10.177	2.170
	الروز البعدي	22	45.73	6.874	1.466
التحول العكسي	الروز القبلي	22	24.05	3.184	.679
	الروز البعدي	22	72.77	10.967	2.338

Mann-Whitney Test

جدول (34) يبين الإحصاء الرتبي للمجموعة التجريبية في الروز القبلي والبعدي

Ranks				
الروز		N	Mean Rank	Sum of Ranks
الإحساس بالتماسك	الروز القبلي	22	11.50	253.00
	الروز البعدي	22	33.50	737.00
الانقلاب ضد الآخرين	الروز القبلي	22	33.45	736.00
	الروز البعدي	22	11.55	254.00
الإسقاط	الروز القبلي	22	29.75	654.50
	الروز البعدي	22	15.25	335.50
تزييف الوقع	الروز القبلي	22	25.14	553.00
	الروز البعدي	22	19.86	437.00
الانقلاب ضد الذات	الروز القبلي	22	28.07	617.50
	الروز البعدي	22	16.93	372.50
التحول العكسي	الروز القبلي	22	11.50	253.00
	الروز البعدي	22	33.50	737.00

جدول (35) يبين قيم مان ويتني للمجموعة التجريبية في الـروز القبلي والبعدي

Test Statistics ^a						
	التحول العكسي	الانقلاب ضد الذات	تزييف الوقع	الإسقاط	الانقلاب ضد الآخرين	الإحساس بالتماسك
Mann-Whitney U	0.000	119.500	184.000	82.500	1.000	0.000
Wilcoxon W	253.000	372.500	437.000	335.500	254.000	253.000
Z	-5.757	-2.884	-1.369	-3.757	-5.661	-5.894
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.004	.017	.000	.000	.000
a. Grouping Variable: الـروز						

يتبين لنا من الجدول (35) أن $P < a = 0.05$ وهذا يعني أنه توجد فروق بين الـروز القبلي والـروز البعدي في المجموعة التجريبية على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع)، لصالح الـروز البعدي.

Wilcoxon Signed Ranks Test

الجدول (36) يبين الإحصاء الوصفي للمجموعة التجريبية في الـروز القبلي والـروز البعدي \ Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
الإحساس بالتماسك ب - الإحساس بالتماسك ق	Negative Ranks	0 ^a	0.00	0.00
	Positive Ranks	22 ^b	11.50	253.00
	Ties	0 ^c		
	Total	22		
الانقلاب ضد الآخرين ب - الانقلاب ضد الآخرين ق	Negative Ranks	22 ^d	11.50	253.00
	Positive Ranks	0 ^e	0.00	0.00
	Ties	0 ^f		
	Total	22		
الإسقاط ب - الإسقاط ق	Negative Ranks	17 ^g	12.59	214.00

الإسقاط	روز بعدي	22	50.86	8.493	1.811
	روز مؤجل	22	49.50	7.049	1.503
تزييف الوقع	روز بعدي	22	47.45	6.449	1.375
	روز مؤجل	22	49.73	4.399	.938
الانقلاب ضد الذات	روز بعدي	22	45.73	6.874	1.466
	روز مؤجل	22	46.36	6.521	1.390
التحول العكسي	روز بعدي	22	72.77	10.967	2.338
	روز مؤجل	22	72.64	11.358	2.422

Mann-Whitney Test

الجدول (39) يبين الإحصاء الرتبي للمجموعة التجريبية في الـروز البعدي والـروز المؤجل

المجموع				
الروز		العدد	رتبة المتوسط	مجموع الرتب
الإحساس بالتماسك	روز بعدي	22	22.50	495.00
	روز مؤجل	22	22.49	494.00
الانقلاب ضد الأخرين	روز بعدي	22	22.41	493.00
	روز مؤجل	22	22.59	497.00
الإسقاط	روز بعدي	22	23.14	509.00
	روز مؤجل	22	21.86	481.00
تزييف الوقع	روز بعدي	22	20.39	448.50
	روز مؤجل	22	24.61	541.50
	روز بعدي	22	21.89	481.50

الانقلاب ضد الذات	روز مؤجل	22	23.11	508.50
التحول العكسي	روز بعدي	22	22.34	491.50
	روز مؤجل	22	22.66	498.50

الجدول (40) يبين قيم مان ويتني للمجموعة التجريبية في الـروز البعدي والـروز المؤجل

Test Statistics ^a						
	الإحساس بالتماسك	الانقلاب ضد الآخرين	الإسقاط	تزييف الوقع	الانقلاب ضد الذات	التحول العكسي
Mann-Whitney U	242.000	240.000	228.000	195.500	228.500	238.500
Wilcoxon W	495.000	493.000	481.000	448.500	481.500	491.500
Z	0.000	-.047	-.330	-1.098	-.319	-.082
Asymp. Sig. (2-tailed)	.999	.962	.741	.272	.750	.934
a. Grouping Variable: الـروز						

يتبين لنا من الجدول (40) أن $P > \alpha = 0.05$ وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين الـروز البعدي والـروز المؤجل في المجموعة التجريبية على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

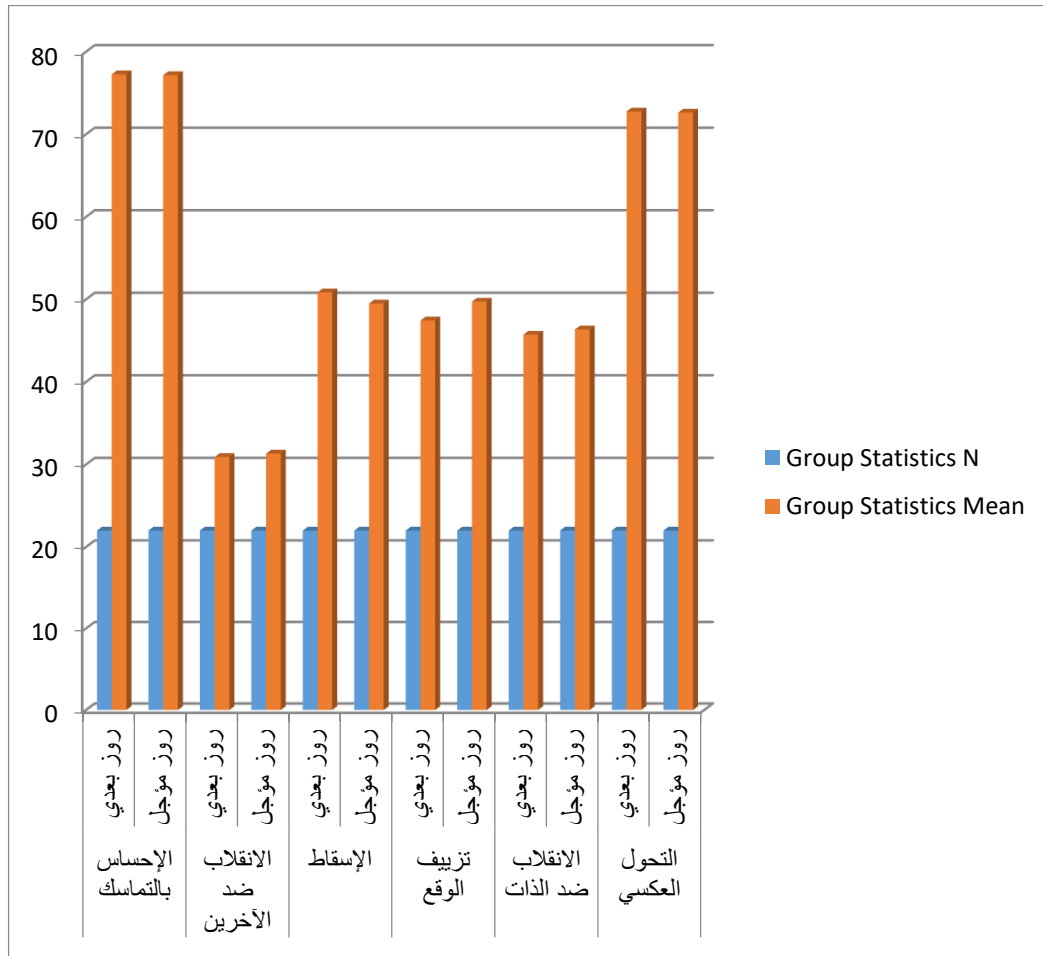
Wilcoxon Signed Ranks Test

الجدول (41) يبين الإحصاء الرتبي للمجموعة التجريبية في الروز البعدي والروز المؤجل Wilcoxon

Ranks				
		العدد	رتبة المتوسط	مجموع الرتب
الإحساس بالتماسك م - الإحساس بالتماسك ب	الرتب السلبية	1 ^a	1.50	1.50
	الرتب الإيجابية	1 ^b	1.50	1.50
	الروابط	20 ^c		
	المجموع	22		
الانقلاب ضد الآخرين م - الانقلاب ضد الآخرين ب	الرتب السلبية	5 ^d	3.10	15.50
	الرتب الإيجابية	2 ^e	6.25	12.50
	الروابط	15 ^f		
	المجموع	22		
الإسقاط م - الإسقاط ب	الرتب السلبية	4 ^g	6.25	25.00
	الرتب الإيجابية	5 ^h	4.00	20.00
	الروابط	13 ⁱ		
	المجموع	22		
تزييف الوقع م - تزييف الوقع ب	الرتب السلبية	2 ^j	2.50	5.00
	الرتب الإيجابية	7 ^k	5.71	40.00
	الروابط	13 ^l		
	المجموع	22		
الانقلاب ضد الذات م - الانقلاب ضد الذات ب	الرتب السلبية	0 ^m	0.00	0.00
	الرتب الإيجابية	5 ⁿ	3.00	15.00
	الروابط	17 ^o		
	المجموع	22		
التحول العكسي م - التحول العكسي ب	الرتب السلبية	6 ^p	4.08	24.50
	الرتب الإيجابية	2 ^q	5.75	11.50
	الروابط	14 ^r		
	المجموع	22		

الجدول (42) يبين قيم Wilcoxon للمجموعة التجريبية في اليوم البعدي واليوم المؤجل

Test Statistics ^a						
	الإحساس بالتماسك م - الإحساس بالتماسك ب	الانقلاب ضد الأخرين م - الانقلاب ضد الأخرين ب	الإسقاط م - الإسقاط ب	تزييف الوقع م - تزييف الوقع ب	الانقلاب ضد الذات م - الانقلاب ضد الذات ب	التحول العكسي م - التحول العكسي ب
Z	.000 ^b	-.254 ^c	-.297 ^c	-2.079 ^d	-2.032 ^d	-.922 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.999	.799	.766	.338	.442	.357
a. Wilcoxon Signed Ranks Test						
b. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.						
c. Based on positive ranks.						
d. Based on negative ranks.						



الشكل (13) يبين قيم المتوسطات في اليوم البعدي واليوم المؤجل للمجموعة التجريبية

42_6_ لا يوجد أثر للبرنامج بين الـروز القبلي والـروز البعدي في المجموعة التجريبية على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانزمات الدفاع).

General Linear Model

الجدول (43) يبين الإحصاء الوصفي إمانوفا للمجموعة التجريبية في الـروز القبلي والبعدي

إحصاء وصفي				
الروز		المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
الإحساس بالتماسك	الروز القبلي	6.82	3.948	22
	الروز البعدي	77.27	13.428	22
الانقلاب ضد الآخرين	الروز القبلي	64.09	12.071	22
	الروز البعدي	30.91	8.383	22
الإسقاط	الروز القبلي	59.45	7.645	22
	الروز البعدي	50.86	8.493	22
تزييف الوقع	الروز القبلي	50.64	2.821	22
	الروز البعدي	47.45	6.449	22
الانقلاب ضد الذات	الروز القبلي	51.05	10.177	22
	الروز البعدي	45.73	6.874	22
التحول العكسي	الروز القبلي	24.05	3.184	22
	الروز البعدي	72.77	10.967	22

الجدول (44) يبين وجود أثر للبرنامج التدريبي

التباين المتعدد									
التأثير		الحجم	التباين	الحرية درجات الاقتراضية	خطأ درجات الحرية	Sig.	مربع ابتا	القيمة خارج البارامتر	قوة الملاحظة
Intercept	Pillai's Trace	.999	8893.313 ^b	6.000	37.000	.000	.999	53359.880	1.000
	Wilks' Lambda	.001	8893.313 ^b	6.000	37.000	.000	.999	53359.880	1.000
	Hotelling's Trace	1442.159	8893.313 ^b	6.000	37.000	.000	.999	53359.880	1.000
	Roy's Largest Root	1442.159	8893.313 ^b	6.000	37.000	.000	.999	53359.880	1.000
روز	Pillai's Trace	.963	161.187 ^b	6.000	37.000	.000	.963	967.120	1.000
	Wilks' Lambda	.037	161.187 ^b	6.000	37.000	.000	.963	967.120	1.000
	Hotelling's Trace	26.138	161.187 ^b	6.000	37.000	.000	.963	967.120	1.000
	Roy's Largest Root	26.138	161.187 ^b	6.000	37.000	.000	.963	967.120	1.000
a. Design: Intercept +									
b. Exact statistic									
c. Computed using alpha = .05									

الجدول (45) يبين حجم الأثر للبرنامج التدريبي

اختبار التأثير بين المتغيرات									
الحصة		النموذج (3) مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسط	التباين	مستوى الدلالة	مربع الجزئي	القيمة خارج البارامتر	قوة الملاحظة
النموذج المصحح	الإحساس بالتماسك	54602.273 ^a	1	54602.273	557.486	.000	.930	557.486	1.000

	الانقلاب ضد الأخرين	12111.364 ^b	1	12111.364	112.151	.000	.728	112.151	1.000
	الإسقاط	811.841 ^c	1	811.841	12.435	.001	.628	12.435	.931
	تزييف الوقع	111.364 ^d	1	111.364	4.495	.001	.697	4.495	.544
	الانقلاب ضد الذات	311.114 ^e	1	311.114	4.126	.005	.689	4.126	.510
	التحول العكسي	26117.818 ^f	1	26117.818	400.519	.000	.905	400.519	1.000
تقاطع	الإحساس بالتماسك	77784.091	1	77784.091	794.171	.000	.950	794.171	1.000
	الانقلاب ضد الأخرين	99275.000	1	99275.000	919.287	.000	.956	919.287	1.000
	الإسقاط	133871.114	1	133871.114	2050.508	.000	.980	2050.508	1.000
	تزييف الوقع	105840.091	1	105840.091	4272.071	.000	.990	4272.071	1.000
	الانقلاب ضد الذات	103014.568	1	103014.568	1366.017	.000	.970	1366.017	1.000
	التحول العكسي	103111.364	1	103111.364	1581.221	.000	.974	1581.221	1.000
روز	الإحساس بالتماسك	54602.273	1	54602.273	557.486	.000	.930	557.486	1.000
	الانقلاب ضد الأخرين	12111.364	1	12111.364	112.151	.000	.728	112.151	1.000
	الإسقاط	811.841	1	811.841	12.435	.001	.628	12.435	.931
	تزييف الوقع	111.364	1	111.364	4.495	.001	.697	4.495	.544
	الانقلاب ضد الذات	311.114	1	311.114	4.126	.005	.689	4.126	.510
	التحول العكسي	26117.818	1	26117.818	400.519	.000	.905	400.519	1.000
a. R Squared = .930 (Adjusted R Squared = .928) مربع أيتا									
b. R Squared = .728 (Adjusted R Squared = .721)									
c. R Squared = .628 (Adjusted R Squared = .610)									
d. R Squared = .697 (Adjusted R Squared = .675)									
e. R Squared = .689 (Adjusted R Squared = .668)									
f. R Squared = .905 (Adjusted R Squared = .903)									
g. Computed using alpha = .05 الحساب باستخدام معامل ألفا									

يتبين لنا من الجدول (45) أن $P < a = 0.05$ بالنسبة لقيمة (ويلكس لامبادا) وهذا يعني أنه يوجد أثر للبرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية وذلك على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع) وكان هذا الأثر على الشكل التالي:

الجدول (46) يبين حجم أثر البرنامج على الإحساس بالتماسك وكل مجموعة من الميكانيزمات المدروسة

المقياس	حجم الأثر
1 الإحساس بالتماسك	0.92
2 الانقلاب ضد الآخرين	0.72
3 الإسقاط	0.61
4 تزييف الواقع	0.67
5 الانقلاب ضد الذات	0.66
6 التحول العكسي	0.90

42_7_ لا يمكن التنبؤ بالإحساس بالتماسك من خلال ميكانيزمات الدفاع.

Regression

الجدول (47) يبين قيم التباين لتأثير البرنامج التدريبي

التباين الإحصائي (أنوفا) ANOVA ^a						
القيمة الاحتمالية.	التباين	مربع المتوسط	درجة الحرية	مجموع المربعات	النموذج	
.000 ^b	95.253	40748.605	1	40748.605	التنبؤ	1
				17967.304	المتبقي	
				58715.909	المجموع	
.000 ^c	57.431	21635.206	2	43270.411	التنبؤ	2
				15445.498	المتبقي	
				58715.909	المجموع	
.000 ^d	53.301	15655.705	3	46967.115	التنبؤ	3
				11748.794	المتبقي	
				58715.909	المجموع	
.000 ^e	68.527	12850.594	4	51402.377	التنبؤ	4
				7313.532	المتبقي	
				58715.909	المجموع	
.000 ^f	67.310	10551.777	5	52758.884	التنبؤ	5
				5957.025	المتبقي	

	المجموع	58715.909	43		
A. المتغير التابع : الإحساس بالتماسك					
b. المتنبئون (ثابت) : الانقلاب ضد الآخرين					
c. المتنبئون (ثابت) , الانقلاب ضد الآخرين ، الإسقاط					
d. المتنبئون (ثابت) , الانقلاب ضد الآخرين ، الإسقاط ، تزييف الوقع					
e المتنبئون (ثابت) الانقلاب ضد الآخرين ، الإسقاط ، تزييف الوقع , الانقلاب ضد الذات					
f. المتنبئون (ثابت) الانقلاب ضد الآخرين ، الإسقاط ، تزييف الوقع , الانقلاب ضد الذات ، التحول العكسي					

الجدول (48) يبين قيم إمكانية التنبؤ

Model Summary				
النموذج	ايتا	مربع ايتا	مربع ايتا المصحح	الخطأ المعياري للتقدير
1	.833 ^a	.694	.687	20.683
2	.858 ^b	.737	.724	19.409
3	.894 ^c	.800	.785	17.138
4	.936 ^d	.875	.863	13.694
5	.948 ^e	.899	.885	12.521
a. المتنبئ : الانقلاب ضد الآخرين				
b. المتنبئ : الانقلاب ضد الآخرين ، الإسقاط				
c. المتنبئ : الانقلاب ضد الآخرين ، الإسقاط ، تزييف الوقع				
d. المتنبئ : الانقلاب ضد الآخرين ، الإسقاط ، تزييف الوقع , الانقلاب ضد الذات				
e. المتنبئ : الانقلاب ضد الآخرين ، الإسقاط ، تزييف الوقع , الانقلاب ضد الذات ، التحول العكسي				

يتبين لنا من الجدول (47) أن $P < a = 0.05$ بالنسبة لقيم التباين وهذا يعني أنه يمكن التنبؤ بالإحساس بالتماسك من خلال ميكانيزمات الدفاع، وتراوح نسب التنبؤ بين (0.68 – 0.88).

الفصل الثامن: مناقشة

النتائج وتفسيرها

توصل البحث إلى النتائج التالية:

- ❖ لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الـروز القبلي على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).
- ❖ توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الـروز البعدي على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع)، لصالح المجموعة التجريبية.
- ❖ لا توجد فروق بين الـروز القبلي والـروز البعدي في المجموعة الضابطة على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).
- ❖ توجد فروق بين الـروز القبلي والـروز البعدي في المجموعة التجريبية على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع)، لصالح الـروز البعدي.
- ❖ لا توجد فروق بين الـروز البعدي والـروز المؤجل في المجموعة التجريبية على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).
- ❖ يوجد أثر للبرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية وذلك على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع)
- ❖ يمكن التنبؤ بالإحساس بالتماسك من خلال ميكانيزمات الدفاع، وترواحت نسب التنبؤ بين (0.68 - 0.88).

43_ تفسير النتائج:

❖ 43_1_ النتيجة الأولى: لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الروز القبلي على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة منذ أربع سنوات وهم يدرسون في نفس المدرسة التي تقدم لهم جميعاً الخدمات ذاتها بشكل متساو ومنظم وعلى جميع الأصعدة، كما تجدر الإشارة إلى أن سبب انتسابهم إلى هذه المدرسة هو أنهم جميعاً من أبناء الشهداء، أي فاقدون لرعاية الأب، وقد تعرضوا لصدمة الفقد هذه حين كانت أعمارهم بين (6_10) سنوات، وتعد هذه المرحلة العمرية هي الأكثر أهمية في بناء شخصية الأفراد، كما يعد الفقد أكثر مسببات الألم شدة، وغالباً ما يكون الأثر والألم الذي ينتج عنه عميقاً ومستمر، إضافة إلى ما يتلو وفاة الأب من تزعزع لكيان الأسرة، وفقد لمصدر السلطة الأول، وفراغ عاطفي لا يمكن تجاهله، وما يرتبط بذلك أيضاً من آثار سلبية متعددة على مختلف جوانب حياة الأسرة (المادية_الاقتصادية_الاجتماعية_النفسية) .

وقد تجبر الأم في حالات كثيرة على الالتزام بالعمل لمدة طويلة قد تستمر طوال اليوم مضطرة بذلك إلى ترك المنزل والابتعاد عن أولادها معظم الوقت الأمر الذي يزيد الفراغ الذي تركه الاب، وهنا يكون الأولاد عرضة لمواقف ضاغطة شديدة ومتتالية.

كما تجدر الإشارة إلى أن عدداً من تلاميذ العينتين التجريبية والضابطة يعيشون في ظل رعاية الجد أو العم أو أحد أفراد الأسرة، نتيجة غياب الأم بسبب الموت أو لأسباب أخرى. وحالة الفقد هذه تركت آثارها الواضحة على مختلف جوانب شخصياتهم وحالتهم النفسية، وما يتلو فقدان الأب من تزعزع في كيان الأسرة وآثار سلبية متعددة على جوانب حياة الأبناء.

❖ 43_2_ النتيجة الثانية: توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الروز البعدي على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع)، لصالح المجموعة التجريبية.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المجموعة الضابطة لم تتلق أي نوع من أنواع التدريب خلال الفترة ما بين الروز القبلي والبعدي، ولم تختبر أي أنشطة مؤثرة من شأنها أن تحدث تغييراً ملحوظاً في درجة إحساسهم بالتماسك، أو استخدامهم لميكانيزمات الدفاع، بل انهم أمضوا فترة دوام مدرسي كالمعتاد.

أما المجموعة التجريبية تلقت هذه المجموعة خلال الفترة ما بين الروز القبلي والبعدي ثلاثة عشر جلسة تدريبية هادفة، وقد شكلت المحاور الفرعية لمفهوم الإحساس بالتماسك الأساس النظري والتطبيقي لهذه الجلسات، كما تضمنت أنشطة الجلسات ميكانيزمات الدفاع الموجودة في قائمة ميكانيزمات الدفاع لإليفتش وجليسر المعتمدة في هذه الدراسة.

❖ 43_3_ النتيجة الثالثة: لا توجد فروق بين الروز القبلي والروز البعدي في المجموعة الضابطة على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

تفسير النتيجة: _ لم تتلقى المجموعة الضابطة أي نوع من أنواع التدريب الهادف إلى إحداث تغيير في مستوى الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

_ لم تختبر المجموعة الضابطة أي أنشطة أو أحداث من شأنها إحداث تغيير في مستوى الإحساس بالتماسك أو ميكانيزمات الدفاع.

_ لا يمكن للخبرات والأحداث الحياتية اليومية التي من الممكن أن يختبرها الطالب في الفترة ما بين الـ 43_4_ القلبي والبعدى، أن تستطيع إحداث تغيير ملحوظ لديهم في مستوى الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.

❖ 43_4_ النتيجة الرابعة: توجد فروق بين الـ 43_4_ القلبي والـ 43_4_ البعدى في المجموعة التجريبية على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع)، لصالح الـ 43_4_ البعدى.

أشارت دراسة المنصور (2015) التي تناولت مفهوم الإحساس بالتماسك وعلاقته بمنظومة القيم إلى إمكانية تطور ونمو هذا الإحساس لدى الأفراد عبر التدريب الهادف والمنظم، كما أكد أنتونوفسكي (2022) إمكانية إحداث تعديل في مستوى الإحساس بالتماسك لدى الفرد لجعل الفرد يمتلك (SOC_ قوي)، حيث يعتبر أنتونوفسكي الإحساس بالتماسك متغيراً قادراً في دورة الحياة، وذلك عن طريق التعديل المقصود والمنهج وتعد المرحلة العمرية لأفراد عينة البحث هي الفترة المثالية حسب أنتونوفسكي لإجراء هذا التعديل، والتدخل لمساعدة الفرد على امتلاك (SOC_ قوي).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إدريس ومنتصر (2021) والتي قامت بتطبيق برنامج تدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك، وأكدت نتائج هذه الدراسة استمرار أثر البرنامج التدريبي بعد الانتهاء من تطبيقه.

ويمكن تفسير النتيجة بأن المجموعة التجريبية خلال الفترة ما بين الـ 43_4_ القلبي والـ 43_4_ البعدى ثلاثة عشر جلسة تدريبية هادفة، وقد شكلت المحاور الفرعية لمفهوم الإحساس بالتماسك الأساس النظري والتطبيقي لهذه الجلسات، كما تضمنت أنشطة الجلسات ميكانيزمات الدفاع الموجودة في قائمة ميكانيزمات الدفاع لإليفتش وجليسر المعتمدة في هذه الدراسة، وبالتالي فقد اعتمد البرنامج على ما وصفه أنتونوفسكي بأكثر الطرق تأثيراً وصعوبة في تعديل مستوى الإحساس بالتماسك، وفيها تم توفير مواقف وأحداث تجعل البيئة غنية بدعائم تشكل الخبرات التي من شأنها أن تساهم في تكوين (SOC_ قوي).

❖ 43_5_ النتيجة الخامسة: لا توجد فروق بين الـ 43_5_ البعدى والـ 43_5_ المؤجل في المجموعة التجريبية على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

تتفق هذه النتيجة مع دراسة إدريس ومنتصر (2021) والتي اعتمدت المنهج شبه التجريبي وتم تطبيق برنامج تدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك، وأكدت نتائج هذه الدراسة استمرار أثر البرنامج التدريبي بعد الانتهاء من تطبيقه.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج التدريبي قد أحدث أثراً واضحاً على تلاميذ العينة التجريبية وباختبار الفرضية السادسة تبين أن هذا الأثر كبير وملحوظ، الأمر الذي يساهم في بقاء هذا الأثر مدة أطول، ويساعد في مقاومة أي عوامل من شأنها تعديل أو تخفيف النتائج التي أحدثها البرنامج على العينة التجريبية.

ويذكر أنتونوفسكي في كتابه "كشف لغز الصحة" أن التعديل المقصود للإحساس بالتماسك عن طريق توفير بيئة غنية وداعمة فإنه يحدث أثراً من الصعب أن يزول إلا في حال تعرض الفرد لأحداث حياة

كارثية أو مدمرة وهنا لا يمكن التكهّن بما ستترك مثل هذه الأحداث من آثار على إحساس الفرد بالتماسك وعلى مختلف جوانب منظومته النفسية، ومن شأن هذا الأثر في حال حدوثه ولو بقدر ضئيل أن يكون داعماً لتنمية (SOC) أقوى خلال المراحل اللاحقة من الحياة، إذ يسمح بفتح الأفق أمام الفرد ويجعله أكثر رغبة في السعي لتحقيق الفهم والقدرة على الإدارة والمعنى في مختلف الأحداث والمواقف. (أنتونوفسكي 1988، 145)

وقد تفسر النتيجة بأن الأنشطة والتجارب التي سمح التدريب على البرنامج اختبارها من قبل الطلاب قد كوّنت فيهم رغبة في امتلاك فهم أعمق لأي حدث أو موقف يتعرضون له ودفعتهم لمحاولة استثمار واستغلال أي مورد مناسب في بيئتهم الداخلية والخارجية، وبالتالي فقد رسخت فيهم سمات وقدرات تساعد على الحفاظ على مستوى (SOC جيد) بعد انتهاء البرنامج.

كما يمكن تفسير النتيجة بأن تلاميذ العينة التجريبية بعد تدريبهم على اختيار الميكانيزم أو الاستراتيجية المناسبة لكل موقف أو حدث ضاغط يمكن أن يواجههم والابتعاد عن الاعتماد على ميكانيزم دفاعي معين في مواجهة أي موقف ضاغط وبعد انخفاض مستوى ميكانيزمات الدفاع لديهم، وما ارتبط بذلك من آثار إيجابية لمسها أفراد العينة، الأمر الذي جعلهم يلجؤون إليها بقدر أقل وبشكل أكثر انتقائية، وذلك بعد انتهاء التدريب على البرنامج.

❖ 43_6 النتيجة السادسة: يوجد أثر للبرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية وذلك على مقاييس (الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع).

تتفق هذه النتيجة مع دراسة ادريس ومنتصر (2021) التي هدفت إلى اختبار مدى فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الإحساس بالتماسك لدى طالبات الدراسات العليا، حيث توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي كان له أثر إيجابي جوهري كبير في الإحساس بالتماسك وأبعاده لدى المتدربات.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الأخذ بعين الاعتبار أن الباحثة هي المرشدة النفسية لتلاميذ العينة منذ ثلاث سنوات، وقد تكونت خلال هذه السنوات علاقة قوية ومؤثرة من شأنها أن تساهم في رفع أثر البرنامج التدريبي.

ويتحدث أنتونوفسكي عما يسميه إمكانية التعديل المخطط له والمقصود في مستوى الإحساس بالتماسك، ويعد هذه الطريقة الأكثر أهمية وصعوبة، فمن المعروف أنه لا يمكن تغيير مواقف الحياة التي شكلت وتشكل تجارب الأفراد، ولكن هذه الطريقة تمكن الناس من البدء في عمل شيء أكثر من مجرد تفسير تجاربهم الحياتية، حيث تجهزهم للبحث في نطاق حياتهم عما يمكن تسميته تجارب معززة للإحساس بالتماسك وتحرص على تقديم المواجهات بشكل منظم ولا يحدث ضرر. (أنتونوفسكي 1988، 95)

❖ 43_7 النتيجة السابعة: يمكن التنبؤ بالإحساس بالتماسك من خلال ميكانيزمات الدفاع، وترواحت نسب التنبؤ بين (0.68 – 0.88).

تختلف هذه النتيجة مع دراسة باباحمو (2019) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الإحساس بالتماسك واستراتيجيات المواجهة، وتوصلت إلى نتيجة مفادها وجود علاقة دالة إحصائية بين الإحساس بالتماسك واستراتيجيات المواجهة.

يمكن تفسير النتيجة بأن مفهوم الإحساس بالتماسك بمحاوره الرئيسية والفرعية يتضمن الأسلوب أو النمط الذي من المحتمل أن يتبناه الفرد في ادراكه لعوامل التوتر أو الخطر والطريقة التي سيتبناها في التعامل معها، فهو ينظر إلى المنبهات المختلفة التي تأتي من البيئة الداخلية أو الخارجية على أنها غير ضاغطة ولديه إمكانية للتكيف معها فيكون احتمال استخدامه للاستراتيجية الدفاعية المناسبة أكبر، إذ يكون الأشخاص ذوو الإحساس المرتفع بالتماسك أكثر استخداماً للاستراتيجيات التوافقية المناسبة لمواجهة الحدث أو الموقف، حيث يشعرون أن المهمات أو الأحداث التي تواجههم هي مهمات حافزة أكثر من كونها متعبة أو معيقة، فيكونون أكثر قدرة على تبني سلوكيات ملائمة لتحقيق التكيف كما يتمتعون بقدرة على الاختيار والتنوع في أساليب المواجهة.

وبالتالي فإن استخدام الفرد لاستراتيجيات غير توافقية بشكل متكرر ومرتفع سيرتبط بامتلاكه ل (SOC_ضعيف)، كون (SOC_القوي) يمنح الفرد القدرة والمهارة التي تمكنه من اختيار الاستراتيجية الأمثل التي تعيد له التوازن وتخفف الضغط والألم.

44_ مقترحات البحث:

_ التوسع في تصميم وتطبيق البرامج التدريبية الهادفة إلى أحداث أثر إيجابي في مختلف جوانب حياة الطلبة في مرحلة التعليم الأساسي لدورها وتأثيرها الإيجابي ولتفاعل التلاميذ الملحوظ مع الأنشطة التدريبية.

_ التوجه إلى فئة الأيتام بالدراسة والبحث نظراً لقلة الأبحاث التي تناولت هذه العينة، وكثرة المواضيع النفسية التي يمكن دراستها.

_ تطوير المناهج بصورة عامة بشكل مستمر لتواكب التطور العلمي العالمي السريع، ولتتضمن مواد وأنشطة وتدريباً من شأنها أحداث تغيير إيجابي وواقعي في شخصيات الطلبة ومختلف جوانب حياتهم.

_ التوسع في دراسة الإحساس بالتماسك لدى فئات أخرى مثل: ضباط الجيش، جرحى الحرب، طلاب الدراسات العليا، السجناء.

_ البحث في المتغيرات الأخرى التي من الممكن أن يكون لها أثر في رفع مستوى الإحساس بالتماسك.

صالح البيت

45 المراجع العربية

- _إبراهيم، لطفي عبد الباسط. (1994). الضغوط في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 5، جامعة قطر.
- _أدریس، صفاء عبد الستار فرج، ومنتصر، شادية عبد العزيز مهدي. (2021): فعالية برنامج تدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك لدى طالبات الدراسات العليا، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، المجلد 45، العدد 1، جامعة عين شمس، مصر.
- _اسكندراني، أماني. (2015). تأكيد الذات في الحياة وعلاقته بالإيثار، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
- _إسماعيل، محمد عماد الدين. (1989). المنهج العلمي في تفسير السلوك، (ط:4)، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- _أبشيش، حورية. (2012). الميكانيزمات الدفاعية لدى مرضى القصور الكلوي، رسالة ماجستير، جامعة أكلي محمد أولحاج، الجزائر.
- _أبو جلاله، صبحي. (2007). مناهج العلوم وتنمية التفكير الإبداعي، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- _أبو شقة، سعدة أحمد إبراهيم. (2007). دافعية الإنجاز دراسة تنموية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- _أبو عوف، فاروق، والشرقاوي، أنور، وعز الدين، عادل، ومنصور، طلعت. (2003). أسس علم النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- _أخرس، نائل محمد، وجيدوري، صابر عوض. (2005). مناهج البحث التربوي، (ط:1)، مكتبة الملك فهد الوطنية، المملكة العربية السعودية.
- _أرجايل، مايكل. (1993). سيكولوجيا السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يوسف، دار غريب للطباعة والنشر، مصر.

_ الأطرش، محمود حسني، وشاكر، جمال محمود، وقدومي، محمد عبد الرحيم. (2015). مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

_ أندرسون، جون آر. (2007). علم النفس المعرفي وتطبيقاته، ترجمة رضا مسعد الجمال ومحمد صبري سليط، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.

_ الأنصاري، بدر محمد. (1998). التفاوض والتشاور المفهوم والقياس والمتعلقات، ط1، مطبوعات جامعة الكويت، الكويت.

_ إيليفتش وجليس. (1999). قائمة ميكانيزمات الدفاع، تعريب مجدي الدسوقي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

_ باباحمو، هاجر. (2018). الشعور بالتماسك وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال المصابين بالاعاقة الذهنية والتوحد دراسة ميدانية على بعض مراكز المتخلفين ذهنياً بورقلة، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

_ بخش، أميرة طه. (2007). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 8 العدد 3، المملكة العربية السعودية.

_ بشرى، عادل. (2005). معنى الحياة لألفريد أدلر، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، مصر.

_ التخينة، صهيب خالد، والضالعين، أنس صالح، والقرالة، عبد الناصر موسى. (2017). ميكانيزمات الدفاع المستخدمة لدى المتأخرين دراسياً من طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بكفائتهم الذاتية الأكاديمية، مجلة العلوم التربوية العدد 1، الأردن.

_ تمبلر، ريتشارد. (2008). قواعد الإدارة، ط2، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.

_ جاب الله، يمين. (2016). تأكيد الذات في الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية >الشعور بالوحدة النفسية والرضا عن الحياة< لدى المرأة العانس، جامعة محمد لمين دباغبين سطيف2، الجزائر.

_ جمل، محمد جهاد. (2005). العمليات الذهنية ومهارات التفكير، (ط:1)، دار الكتاب الجامعي، الامارات العربية المتحدة.

_ جودة، آمال عبد القادر. (2009). الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة كلية التربية، العدد 33، جامعة عين شمس، مصر.

_حجاج، علي حسين، وهنا، عطية محمود. (1983). نظريات التعلم دراسة مقارنة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

_ حدة، يوسف. (2017). الشعور بالتماسك النفسي كمورد صحي للوقاية من الضغوط النفسية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 21، جامعة الشهيد حمة لخضر، الجزائر.

_ حدة، يوسف. (2018). الشعور بالتماسك النفسي كمفهوم وجداني جديد قياس المفهوم، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد 9، العدد 2، جامعة باتنة، الجزائر.

_حسين، سلامة عبد العظيم، وحسين، طه عبد العظيم. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، (ط:1)، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.

_الخروصي، خالد عبد الله. (201). أساليب الدفاع في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمحافظة جنوب الباطنة، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

_خليل، عماد. (2004). التشخيص النفسي استناداً إلى الأسلوب التربوي للوالدين ودرجة الإحساس بالتماسك والرضا العام، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة لايبزيغ، ألمانيا.

_درة، عمر محمد. (2009). مدخل إلى الإدارة، كلية التجارة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

_الدهيسات، عامر حمدان. (2016). مدى استخدام ميكانيزمات الدفاع لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالرضا عن الذات في لواء القصر، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

_دويدار، عبد الفتاح محمد، وعبد الخالق، أحمد محمد. (1999). علم النفس أصوله ومبادئه، دار المعرفة الجامعية، مصر.

_ديمترس، جو آلان، ومازاريلا، مارك. (2001). إدارة الانطباعات أدوات التأثير والتعبير باستخدام البوصلة الداخلية، خلاصة كتب المدير ورجل الأعمال، الشركة العربية للاعلام العلمي(شعاع)، العدد 193، القاهرة، مصر.

_ديشين، أندريه جاك. (1991). استيعاب النصوص وتأليفها، ترجمة هيثم لمع، ط1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

_الرباعي، سعاد ياسين. (2013). الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا

- ـ رضوان، سامر جميل. (2009). الصحة النفسية، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- ـ الرفاعي، نعيم. (1992). الصحة النفسية دراسة في سيكولوجيا التكيف، منشورات جامعة دمشق.
- ـ روو، كليرنس ومينك، والتر. (1993). المبادئ الأساسية في الطب النفسي، ترجمة مجموعة من طلاب كلية الطب البشري في جامعة دمشق بإشراف د. محمد إياد الشطي، دمشق.
- ـ الزغلول، رافع النصير، والزغلول، عماد عبد الرحيم. (2014): علم النفس المعرفي، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
- ـ زيتون، حسن. (2003). تعليم التفكير رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- ـ زيمنيايا، إيرينا الكسييفا. (2009). علم النفس التربوي، ترجمة بدر الدين عامودا، الهيئة العامة السورية للكتاب، وزارة الثقافة، دمشق، سوريا.
- ـ سرفاني، سامية، وطرشون، هناء. (2018). الدفاعات النفسية لدى الطفل المسعف دراسة ميدانية بمؤسسة الطفولة المسعفة قالمه، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 8 ماي 1945، الجزائر.
- ـ سعادة، جودت. (2008). تدريس مهارات التفكير (مع مئات الأمثلة التطبيقية)، دار الشروق، عمان، الأردن.
- ـ السعدي، رحاب. (2016). تأكيد الذات في الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين دراسة ميدانية في محافظة جنين، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ـ السلمي، علي. (1997). إدارة الموارد البشرية، ط1، دار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- ـ سولسو، روبرت. (1996). علم النفس المعرفي، ترجمة مصطفى محمد كامل ومحمد الحسانين الدق، دار الفكر الحديث، الكويت.
- ـ سيد إسماعيل، حنان محمد. (2019). العلاقة بين بعض حيل الدفاع والتفكير المجرد لدى عينة من الطالبات المراهقات من المرحلتين المتوسطة والجامعية، جامعة المجمعة، رماح، المملكة العربية السعودية.
- ـ الشايب، خالد. (2016). علاقة الصلابة النفسية بالتحصيل الدراسي لطالب التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، الجزائر.
- ـ الشراوي، أنور محمد. (2003). علم النفس المعرفي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

شليبي، نغم عبد الوهاب. (2015). إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر، (ط:1)، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، المنصورة، مصر.

_الشماس، عيسى، وميلاد، محمود. (2017). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، منشورات كلية التربية، جامعة دمشق.

_صحراوي، أمينة، وعبايدية، نسمة. (2015). الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية بقسم علم النفس وعلم الاجتماع، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة 8 ماي 1945، الجزائر.

_الضربيني، عبد الله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد 4، سوريا.

_عبد الرسول، عبد الهادي، وهاشم، أميرة. (2018). الدفاع النفسي لدى طلبة جامعة الكوفة، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، العدد 1.

_العقوم، عدنان يوسف. (2012). علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

_عرفشة، نوف. (2017). التوجه الديني وعلاقته بمعنى الحياة والتفكير اللاعقلاني لدى تلاميذ الجامعة بمدينة جدة، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.

_العزب، سهام أحمد. (2019). التماسك الأسري كما تدركه طالبات الجامعة في ضوء بعض الخصائص الأسرية، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، العدد (8).

_علاونة، ربيعة. (2017). الانتماء وعلاقته بتحقيق الذات لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية بجامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 30.

_عليان، ربيعي، وغنيم، عثمان. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، دار صفاء، عمان، الأردن.

_عوارم، مهدي، وعيشور، كنزة. (2013). التماسك الأسري تعريفه وعوامل تحقيقه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

_عويضة، كامل محمد محمد. (1996). علم النفس، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

ـ فرويد، سيجموند. (2000). الموجز في التحليل النفسي، ترجمة سامي محمود علي وعبد السلام القفاش، مكتبة الأسرة، مصر.

ـ فرويد، سيجموند، وشتيكل، وليم. (2008). الكبت تحليل نفسي، ترجمة علي السيد حضارة، المكتبة الشعبية، القاهرة، مصر.

ـ فرويد، سيجموند. (1986). النظرية العامة للأمراض العصابية، ترجمة جورج طرابيشي، دار الطليعة، بيروت، لبنان.

ـ الفقي، إبراهيم. (2007). الثقة والاعتزاز بالنفس، دار الحياة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

ـ فهمي، مصطفى. (1978). التكيف النفسي، مكتبة مصر، مصر.

ـ قدوري، خليفة. (2011). الرضا عن التوجيه الدراسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

ـ القريطي، عبد المطلب. (1998). في الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

ـ كارول، أرنولد. (2010). قوة الثقة بالنفس، مكتبة الهلال للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

ـ كاظم، علي مهدي. (2002). القيم النفسية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 3، العدد 2، سلطنة عمان.

ـ كفاي، علاء الدين. (2015). علم النفس الأسري، دار الفكر، عمان، الأردن.

ـ لامبرت، وليم، ولامبرت، دولاس. (1993). علم النفس الاجتماعي، ترجمة سلوى المُلّا ومحمد عثمان نجاتي، (ط:3)، دار الشروق، القاهرة، مصر.

ـ محمد، محمد عبد الرؤوف عبد ربه. (2018). آليات الدفاع النفسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي المستويات المختلفة في التفكير الخرافي، مجلة كلية التربية، المجلد 33، العدد 1، جامعة المنوفية، مصر.

ـ مجاهد، هدى. (2017). التماسك الاجتماعي مفهوم مثير للجدل، المجلة الاجتماعية القومية، المجلد (54)، العدد 1.

ـ معوض، مروة نشأت. (2020). الشعور بالتماسك النفسي والإحساس بالمسؤولية الاجتماعية كمنبئات بجودة الصداقة لدى تلاميذ الدراسات العليا، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر.

ـ مصطفى، فهمي. (2002). مهارات التفكير في مراحل التعليم العام، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

_مصطفى، منال محمود محمد. (2019). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الشعور بالتماسك والأمل المسهمة في الإرهاق الأكاديمي لدى طلبة كلية الطب جامعة القاهرة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 29، العدد 105، مصر.

_المطوع، محمد حسن، ومقداد، محمد. (2004). الاجهار النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (5)، العدد 2.

_ملحم، سامي محمد. (2001). سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

_مليكة، لويس كامل. (1990). العلاج السلوكي وتعديل السلوك، (ط:1)، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.

_ المنصور، غسان. (2002). المنهج العلمي في السلوك الإنساني من منظور علم النفس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

_ المنصور، غسان. (2015). منظومة القيم وعلاقتها بالإحساس بالتماسك دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد 15، العدد 1، سوريا.

_ المنصور، غسان. (2015). آليات الدفاع النفسية وعلاقتها بالتفكير عالي الرتبة لدى عينة من طلبة كلية التربية، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

_ ناصيف، مصطفى. (1983). نظريات التعلم دراسة مقارنة، ترجمة عطية محمود هنا، عالم المعرفة، الكويت.

_ نايت، ريكس، ونايت، مرجريت. (1993). المدخل إلى علم النفس الحديث، ترجمة عبد علي الجسماني، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، لبنان.

_نشواتي، عبد العزيز. (2003). علم النفس التربوي، (ط:4)، دار الفرقان، الأردن.

_الهندي، سهير ماجد الحكيم. (2017). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير المرتبطة بالاستدلال الاستقرائي دراسة شبه تجريبية على عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

_يوسف، جمعة سيد. (2007). إدارة الضغوط، مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، مصر.

_Anthony S. Joyce, Laura E. Stovel, John S. Ogrodniczuk, and Fujiwara, Esther (2013): Defense Style as a Predictor of Change in Interpersonals Problems among Patients Attending Day Treatment for Personality Disorder, Psychodynamic Psychiatry, 41(4).

_ Antonovsky,Aaron(1988): The Health Psychology Reader Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well , Jossey-Bass Publishers, California.

_ Antonovsky,Aaron(2022): The Health Psychology Reader Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well , SAGE Publications Ltd, London.

_ Baumeister, Karen Dale, and Kristin L. Sommer (1998):Freudian Defense Mechanisms and Empirical Findings in Modern Social Psychology: Reaction Formation, Projection, Displacement, Undoing, Isolation, Sublimation, and Denial, Journal of Personality 66:6, December 1998

_ Bashiru I. I. Saeed ,Zhao Xicang, A. A. I. Musah, A. R. Abdul-Aziz Alfred Yawson & Azumah Karim (2013): Analysis of Social Cohesion in Health Data by Factor Analysis Method: The Ghanaian Perspective , Journal of Education and Learning ; Vol. 2, No. 4; 2013 E_ISSN 1927-5269, Canada.

_ Bowins, Brad (2004): DEFENSE MECHANISMS: A NEW PERSPECTIVE, The American Journal of Psychoanalysis, Vol. 64, No. 1, March 2004

_ Cramer, Phebe(2007): Longitudinal Study of Defense Mechanisms: Late Childhood to Late Adolescence, Journal of Personality 75:1, February 2007

__Cramer, Phebe (2009): Seven Pillars of Defense Mechanism Theory, Annual Meeting of the Rapaport-Klein Study Group, Austen Riggs Center, Stockbridge, Massachusetts

_ Drapeau , Martin ; Thompson , Katherine ; Petraglia,Jonathan ; Thygesen , Kylie Louise & Lecours, Serge (2011) : Defense Mechanisms and Gender: An Examination of Two Models of Defensive Functioning Derived from the Defense Style Questionnaire, International Journal of Psychology and Psychological Therap,pp.149–155,1,11,Kanada

_ Zeigler-Hil, Virgil Pratt Drew W (2007) : Defense Styles and the , Interpersonal Circumplex: The Interpersonal Nature of Psychological Defense ,Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health , Volume 1, Issue 2, USA.

_E. GREBOT ,B. PATY, N. GIRARD DEPHANIX (2006): Styles défensifs et stratégies d'ajustement ou coping en situation stressante E n L Encéphale · May 2006

_ GOLDINE C. GLESER, DAVID IHILEVICH (1969):**AN OBJECTIVE INSTRUMENT FOR MEASURING DEFENSE MECHANISMS**, Journal of Consulting and Clinical Psychology 1969, Vol. 33, No. 1, 51–60

_ JODI ANN LORD (2009): **IDENTIFICATION OF A DOMINANT DEFENCE MECHANISM FOR CHILDREN IN THEIR MIDDLE CHILDHOOD IN DEALING WITH FEAR**, UNIVERSITY OF SOUTH AFRICA

_ L Van Henricus and other(2009): **Predictive value of self-reported observer –rated defense style in depression treatment**

_Malone, Johanna ; Cohen, Shiri ; Liu , Sabrina ; Vaillant , George ; Waldinger,Robert (2013) : Adaptive midlife defense mechanisms and late-life health , Personality and Individual Differences , United States

_Maria A Parekh, Hina Majeed , Tuba R Khan , Anum B Khan , Salman Khalid , Nadia M Khwaja , Roha Khalid , Mohammad A Khan , Ibrahim M

Rizqui , Imtiaz Jehan(2006): Ego defense mechanisms in Pakistani medical students: a cross sectional analysis, BMC Psychiatry.

_ Zoccali, Rocco and other(2007) : The role of defense mechanisms in the modulation of anger experience and expression: Gender differences and influence on self-report measures , Section of Psychiatry, Department of Neurosciences, Psychiatric and Anaesthesiological Sciences, University of Messina, Italy.

.

_ SAMUEL JUNI (1999): **The Defense Mechanisms Inventory: Theoretical and Psychometric Implications**, Current Psychology.

_Taban, Ramodungoane; Human _Vogel, Salome (2010(: Sense of Belonging and Social Cohesion in a Desegregated Former House of Delegates School, South Africa Journal of Educaion,v3n3 p491_507 ,ERIC Number :EJ1137417.

_Tracy A Prout , William H Gottdiener, Alexander Camargo, Sean -
(2018): **The relationship between defense mechanisms Murphy and religious coping using anew two-factor solution for the defense style questionnaire-40**, National Library of Medicine, 82 (3).

الملاحق

47_ملحق 1

المقياس رقم 1

مقياس الإحساس بالتماسك

السيد المشترك، السيدة المشتركة، قبل كل شيء نود أن نشكر مساهمتكم، وفيما يلي تستطيعون الإجابة على مجموعة من الأسئلة، التي تشمل مختلف قطاعات الحياة ونشاطاتكم فيها. نرجوا منكم الإجابة على كل الأسئلة انطلاقاً من المفهوم الشخصي للسؤال وما ينطبق عليكم.

حيث أن لكل سؤال إجابة واحدة تحددونها شخصياً، وتختارونها من بين سبع مستويات للإجابة على كل سؤال.

فيما يلي نقدم لكم مثالاً على كيفية الإجابة:

مثال _ عندما تتحدث لوالديك، هل لديك الإحساس بأنهما يفهمانك:

عندما تتحدث لوالديك هل لديك الإحساس بأنهما يفهمانك	1	1	3	4	5	6	7
	ليس لدي هذا الإحساس	غالباً ليس لدي هذا الإحساس	أحياناً ليس لدي هذا الإحساس	بين ما بين	أحياناً لدي هذا الإحساس	غالباً لدي هذا الإحساس	لدي هذا الإحساس دائماً
						X	

- هذا يعني أن الشخص المجيب غالباً لديه الإحساس بأن والديه يفهمانه .
- لنفرض أن المجيب أشار إلى الرقم (4) (بين ما بين) أي أن والديه تارة يفهمانه و أخرى لا
- أو أشار إلى الرقم (2) يعني أن والديه غالباً لا يفهمانه. (من فضلكم إجابة واحدة لكل سؤال)
- أسئلة الاختبار : مكونة من 29 سؤال

الرقم	السؤال	1	2	3	4	5	6	7
1	عندما نتحدث مع الآخرين هل لديك الإحساس بأنهم لا يفهمونك	ليس لدي هذا الإحساس	غالباً ليس لدي هذا الإحساس	أحياناً ليس لدي هذا الإحساس	بين ما بين	أحياناً لدي هذا الإحساس	غالباً لدي هذا الإحساس	لدي هذا الإحساس دائماً
2	إذا أُجبرت فيما مضى على القيام بعمل مع آخرين و تعلق إنجازهم بهم ، هل أحسست أن هذا العمل؟	ولا بأي حال من الأحوال كان سينجز	غالباً لن ينجز	أحياناً لن ينجز	بين ما بين	أحياناً سينجز	غالباً سينجز	بالتأكيد كان سينجز
3	بغض النظر عن الأشخاص المقربين إليك ، كيف تعرف أغلب الأشخاص الذين تتعامل معهم يومياً	هم بالنسبة لك تماماً غرباء	غالباً غرباء	أحياناً غرباء	بين ما بين	أحياناً أعرفهم	غالباً أعرفهم	أعرفهم بشكل جيد جداً
4	هل لديك الإحساس باللامبالاة نوعاً ما لما يحدث من حولك؟	ليس لدي هذا الإحساس	غالباً ليس لدي هذا الإحساس	أحياناً ليس لدي هذا الإحساس	بين ما بين	أحياناً لدي هذا الإحساس	غالباً لدي هذا الإحساس	تماماً لدي هذا الإحساس
5	حدث أن دُهِشت من سلوك/تصرف إنسان اعتقدت أنك تعرفه جيداً	هذا لم يحدث ولا مرة	غالباً لا يحدث	أحياناً لا يحدث	بين ما بين	أحياناً يحدث	غالباً يحدث	هذا يحدث دائماً بشكل متكرر
6	حدث أن خيب ظنك إنسان اعتمدت عليه؟	هذا لم يحدث ولا مرة	غالباً لا يحدث	أحياناً لا يحدث	بين ما بين	أحياناً يحدث	غالباً يحدث	هذا يحدث دائماً بشكل متكرر
7	هل الحياة؟	ممتعة تماماً	غالباً ممتعة	أحياناً ممتعة	بين ما بين	ليست ممتعة	غالباً ليست ممتعة	هي روتين خالص (صافي)
8	حتى الآن حياتك؟	تماماً بلا أهداف و مقصد واضح	غالباً لا هدف	أحياناً لا هدف	بين ما بين	بهدف	غالباً بهدف	بأهداف و مقاصد

واضحة كثيراً								
نعم تماماً	غالباً نعم	أحياناً نعم	بين ما بين	أحياناً لا	غالباً لا	لا تماماً	هل لديك الإحساس بأنك عوملت بظلم؟	9
مملوءة بالتغيرات و لا تعرف ماذا يحدث لاحقاً	غالباً متغيرة	أحياناً متغيرة	بين ما بين	أحياناً واضحة	غالباً واضحة	واضحة و ثابتة تماماً	هل كانت حياتك في العشر سنوات الأخيرة؟	10
باهر تماماً	غالباً باهر	أحياناً باهر	بين ما بين	أحياناً ممل	غالباً ممل	ممل بشكل قاتل	أكثر ما ستفعله في المستقبل على الأرجح سيكون	11
نعم لدي الإحساس	غالباً لدي الإحساس	أحياناً لدي الإحساس	بين ما بين	أحياناً ليس لدي	غالباً ليس لدي	لا ليس لدي هذا الإحساس	هل لديك الإحساس بأنك في ظروف أو حال غير مألوف و لا تعرف ماذا ينبغي أن تفعل؟	12
الإنسان يستطيع أن يجد للأشياء (الأحداث) المؤلمة دائماً الحل	غالباً يجد الحل	أحياناً يجد الحل	بين ما بين	أحياناً لا يجد الحل	غالباً لا يجد الحل	لا يوجد حل للأشياء (الأحداث) المؤلمة في الحياة.	كيف ترى الحياة بأفضل وصف...؟	13
تشعر و تحس كم هو جميل أن تعيش	غالباً كم جميل أن أعيش	أحياناً كم جميل أن أعيش	بين ما بين	أحياناً لماذا أنا موجود	غالباً لماذا أنا موجود	تسأل نفسك لماذا أنا موجود هنا في هذه الحياة	عندما تتأمل و تفكر بالحياة يحدث أن ...؟	14

15	عندما تعترضك مشكلة ، هل طريقة حلها ...؟	صعب و محير	غالباً صعب	أحياناً صعب	بين ما بين	أحياناً واضح	غالباً واضح	واضح تماماً
16	هل ما تفعله يومياً هو بالنسبة لك مصدر ...؟	سعادة عميقة و ارتياح	غالباً سعادة	أحياناً سعادة	بين ما بين	أحياناً ألم و ملل	غالباً ألم و ملل	ملل و ألم
17	حياتك في المستقبل على الأغلب ستكون...؟	مملوءة بالتغيرات و لا تعرف ماذا يحدث لاحقاً	غالباً متغيرة	أحياناً متغيرة	بين ما بين	أحياناً واضحة	غالباً واضحة	واضحة و ثابتة تماماً
18	إذا حدث لك شيء غير مريح ، هل تميل إلى.....	الانزعاج و التفكير التام بذلك	غالباً الانزعاج و التفكير بذلك	أحياناً الانزعاج و التفكير بذلك	بين ما بين	أحياناً أقول هذا ما حصل يجب أن أعيش	غالباً أقول هذا ما حصل يجب أن أعيش	أقول هذا ما حصل ينبغي الآن أن أعيش
19	كم مرة كانت أفكارك و أحاديثك متداخلة غير واضحة؟	غالباً جداً	غالباً	أحياناً	بين ما بين	أحياناً	غالباً	لم تكن (نادراً جداً)
20	عندما تقوم بعمل ما يعطيك الإحساس بالراحة...هل.....؟	ستعرف بأن شعورك سيبقى جيداً خلال العمل	غالباً يبقى جيداً خلال المواصله	أحياناً يبقى جيداً خلال المواصله	بين ما بين	أحياناً يحدث ما يحول دون ذلك	غالباً يحدث ما يحول دون ذلك	سيحدث شيء بالتأكيد يحول دون ذلك
21	هل يحدث بأن تشعر بأحاسيس و مشاعر من الأفضل أن لا تشعر بها؟	نعم	غالباً نعم	أحياناً نعم	بين ما بين	أحياناً لا	غالباً لا	لا
22	تتوقع أن تكون حياتك المستقبلية	بلا معنى و بدون قصد (هدف)	غالباً بلا معنى/هدف	أحياناً بلا معنى/هدف	بين ما بين	أحياناً ذات هدف	غالباً ذات هدف	ذات معنى و

قصد(هد ف)								
متأكد من ذلك تماماً	أحياناً يوجد	بين ما بين	أحياناً لن يوجد	غالباً لن يوجد	متأكد أنه لن يوجد			23 أعتقد أنه سيوجد أناس في المستقبل يمكنك أن تعتمد عليهم...؟
نعم	غالباً	أحياناً بين ما بين	أحياناً لا	غالباً لا	لا			24 يحدث أن تشعر أنك لا تعرف بدقة ماذا سيحدث؟
لم أحس بذلك	غالباً لم أحس بذلك	أحياناً لم أحس بذلك	بين ما بين	أحياناً أحس بذلك	غالباً أحس بذلك	دائماً أحس بذلك		25 كثير من الناس ذوي شخصيات قوية يشعرون في حالات بأنهم من الخاسرين في الحياة. هل أحسست بمثل هذا الشعور فيما مضى (بالماضي)
مبالغ مفرط أو مجحف في التقييم	غالباً مبالغ به	أحياناً مبالغ به	بين ما بين	أحياناً صحيح	غالباً صحيح	يقدر بشكل صحيح		26 عندما يحدث شيء ما ، تجد تقديرك له عموماً.....؟
النجاح و تذليل المصاعب	غالباً النجاح و تذليل المصاعب	أحياناً النجاح و تذليل المصاعب	بين ما بين	أحياناً الفشل	غالباً الفشل	الفشل و عدم القدرة على تذليل المصاع ب		27 عندما تفكر بالمصاعب التي من المحتمل أن تواجه مجالات حياتك المهمة، هل تحس أنه...؟
أحس بذلك	غالباً أحس	أحياناً أحس	بين ما بين	أحياناً لم أحس	غالباً لم أحس	لم أحس بذلك		28 هل أحسست بأن الأعمال التي ستقوم بها لا قيمة لها
موجودة دائماً	غالباً موجودة	أحياناً موجودة	بين ما بين	أحياناً غير موجودة	غالباً غير موجودة	غير موجودة		29 ما مدى تكرار الأحاسيس التي أنت غير متأكد من ضبطها...؟

2_47_2_ملق 2

المقياس رقم 2

قائمة ميكانيزمات الدفاع_ذكور

تعليمات :

اقرأ التعليمات التالية بدقة :

في كل صفحة من الصفحات التالية يوجد موقف أو قصة قصيرة ، و يلي كل موقف أو قصة أربعة أسئلة أسفل كل سؤال منها خمسة اختيارات.

المطلوب منك:

1 _ قراءة الاختيارات الخمسة التي تلي كل سؤال جيداً، وبعد ذلك اختر إجابة واحدة من بين الاختيارات الخمسة، والتي تعتقد أنها أكثر تمثيلاً للطريقة التي سوف تتعامل أو تتصرف بها في هذه المواقف، ثم ابحث عن الرقم المماثل لهذه الإجابة في ورقة الإجابة المنفصلة، وقم بوصل النقطتين الموجودتين أعلى وأسفل حرف (M).

2 _ بعد ذلك اختر الإجابة التي تعتقد أنها أقل تمثيلاً للطريقة التي سوف تتعامل أو تتصرف بها في هذا الموقف، ثم ابحث عن الرقم المماثل لهذه الإجابة في ورقة الإجابة المنفصلة، وقم بوصل النقطتين الموجودتين أعلى وأسفل حرف (L).

مثال:

س1 : كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

1 M L

2 M L

3 M L

4 M L

5 M I

في هذا المثال نجد أن الإجابة رقم (2) مثلاً هي الإجابة الأكثر تمثيلاً للطريقة التي سوف يتعامل أو يتصرف بها الفرد، بينما الإجابة رقم (5) هي الإجابة الأقل تمثيلاً للطريقة التي سوف يتعامل أو يتصرف بها الفرد، وبالتالي تكون إجابة هذا السؤال في ورقة الإجابة على النحو السابق.

3 _ تأكد أنك قمت بوضع علامة على (M) واحدة فقط، و (L) واحدة فقط في كل مجموعة من بين الاختيارات الخمسة، أما باقي الاختيارات فلا ينبغي وضع أي علامة عليها.

4 _ عند قيامك بوضع العلامات تأكد أن رقم العبارة في كتيّب الأسئلة يتفق مع الرقم الموجود في ورقة الإجابة.

5 _ لاحظ أن كل موقف يُجاب عنه في ورقة الإجابة في عمود مستقل.

6 _ استخدم في الإجابة قلم رصاص أسود ناعم، وإذا غيرت إجابتك تأكد أنك قمت بمسح الإجابة الخاطئة.

7 _ لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، والشيء الوحيد الذي ينبغي الاسترشاد به في إجابتك، هو معرفتك الخاصة بنفسك.

8 _ اسمح لعقلك أن يتخيل للحظة أن الحدث الموصوف في الموقف من الممكن أن يحدث لك في الواقع، على الرغم من أنك قد لا تكون مررت به من قبل.

9 _ من فضلك لا تضع أي علامات في هذا الكتيّب.

و شكراً على تعاونك

الموقف الأول:

تنتظر باصاً على الرصيف، وكانت الشوارع مبللة وموحلة بسبب المطر الذي سقط في الليلة الماضية، تمرّ سيارة من خلال بركة ماء (تكونت بعد المطر) من أمامك، ولطخت ملابسك بالطين نتيجة للطرشة التي أحدثتها.

س1 : كيف يكون رد فعلك الحقيقي ؟

- 1_ أكتب رقم السيارة حتى أستطيع أن أتبع هذا السائق المهمل أو المتهور.
- 2_ أنظف ملابسني بمسح الطين و أنا مبتسم.
- 3_ أقوم بالصياح و ألعن هذا السائق.
- 4_ ألوم نفسي لعدم ارتدائي لمعطف المطر.
- 5_ لا أبالي ، و على أي حال فمثل هذه الأشياء لا يمكن تجنبها.

س2 : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي ؟

- 6_ أمسح وجه هذا السائق في الوحل أو الطين .
- 7_ أبلغ الشرطة عن هذا السائق غير الكفء .
- 8_ ألوم نفسي لوقوفني على مسافة قريبة جداً من حافة الطريق .
- 9_ أدع السائق يعرف أنني في الواقع لا أبالي أو لا أهتم .
- 10_ أبلغ هذا السائق أن المارة أيضاً لهم حقوق .

س3 : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

- 11_ لماذا أضع نفسي دائماً في مثل هذه المواقف .
- 12_ ليذهب هذا السائق إلى الجحيم .

13_ إنني متأكد بصفة أساسية أن هذا السائق رجل لطيف.

14_ يتوقع الفرد منا دائماً مثل هذه الأشياء في الأيام الممطرة .

15_ أتساءل إذا كان هذا السائق قد بلّني بالماء متعمداً .

س4 : كيف يكون شعورك و لماذا ؟

16_ أَرْضَى بما حدث ، لأنه قد يحدث أسوأ من ذلك .

17_ أَصَاب بالاكْتئاب ، بسبب حظي السيء .

18_ أَسْتَسْلِم ، لأنني تعودت أن آخذ الأمور على علاتها .

19_ أَشْعُر بالاستياء ، لأن هذا السائق لا يهتم بمشاعر الآخرين .

20_ أَشْعُر بالغضب الشديد، لأن السائق تسبب في اتساخ ملابسي .

الموقف الثاني :

تشغل وظيفة ذات مسؤولية لسير عمليات أحد الأقسام الهامة ، و تكون باستمرار تحت ضغط نفسي شديد لإنهاء الأعمال في مهلة زمنية محددة ، وحيث أن الأمور لم تعد على ما يرام كما كانت في الفترة السابقة ، وعلى الرغم مبادرتك و سعة حيلتك و حسن تدبيرك للأمور ، خططت لعمل بعض التغيير في وظائف الأفراد في المستقبل القريب.

و قبل أن تفعل ذلك يصل رئيسك الأعلى على غير توقع ، و يسأل بعض الأسئلة الحادة أو العنيفة ، التي تتعلق بسير العمل ، ثم يخبرك أنك مرفود أو معفى من وظيفتك و تم تكليف مساعدك ليحل محلك في الوظيفة

س1 : كيف يكون رد فعلك الحقيقي ؟

- 21_ أتقبل الأمر بطيب خاطر و ذلك لأن رئيسي يقوم فقط بأداء مهام وظيفته.
- 22_ أوجه اللوم إلى رئيسي بسبب اتخاذه قراراً ضدي قبل زيارته.
- 23_ أكون شاكرٌ لإعفائي من هذه الوظيفة القاسية.
- 24_ أبحث عن فرصة أخرى لأعرض خدماتي براتب أقل من راتب مساعدي.
- 25_ ألوم نفسي لأنني لم أكن على درجة كبيرة من الكفاءة.

س2 : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي ؟

- 26_ أهنيء مساعدي على الترقية.
- 27_ أكشف عن المؤامرة المحتملة بين رئيسي و بين مساعدي للتخلص مني.
- 28_ أقول لرئيسي اذهب إلى الجحيم.
- 29_ ألوم نفسي لوماً قاسياً لأنني لم أقم بعمل تغيير بطريقة سريعة.
- 30_ أريد أن أترك الوظيفة ولكن لا أستطيع أن أعيش بدون عمل.

س3 : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك ؟

- 31_ أتمنى أن أواجه رئيسي وجهاً لوجه في زقاق مظلم.
- 32_ من الضروري أن يوضع الشخص المناسب في الوظيفة المناسبة.
- 33_ مما لا شك فيه أن ذلك كان حجة للتخلص مني.
- 34_ أنا محظوظ لأنني فقدت وظيفتي ولم أفقد مكانتي الاجتماعية.
- 35_ كيف يمكن أن أكون غيباً لأسمح للأمور أن تغلت من يدي.

س4 : كيف يكون شعورك و لماذا؟

- 36_ أشعر بالاستياء ، لأن رئيسي خدعني و عاقبني.
- 37_ أشعر بالغضب من مساعدي ، لحصوله على وظيفتي.

38_ أشعر بالسرور لما حدث ، و لم يحدث شيء أسوأ من ذلك.

39_ أشعر بالضيق ، لأنني فاشل .

40_ أشعر بالاستسلام، فعلى أي حال يجب على المرء أن يكون راضياً لأنه فعل كل ما في

وسعه.

الموقف الثالث :

تعيش مع عمك و عمتك ، اللذين يقدمان لك العون و المساعدة لكي تلتحق بإحدى الكليات ، و يهتمان بك منذ أن توفي والداك في حادث سيارة عندما كنت صغيراً ، و في إحدى الليالي كنت على موعد مع فتاة تداوم على مرافقتها ، و كانت هناك عاصفة شديدة و ممطرة في الخارج ، و أصر عمك و عمتك على أن تتصل بها و تلغي هذا الميعاد أو اللقاء بسبب ظروف الطقس السيئة و الوقت المتأخر.

و كنت على وشك ألا تصغي لهما و لا توافق على هذا الأمر ، و عند تأهبك للخروج من الباب قال عمك في لهجة أمرة (لقد قررنا عدم خروجك و هذا

س1 : كيف يكون رد فعلك الحقيقي ؟

41_ ألتزم بالقرار لأنهما أدرى بمصلحتي.

42_ أخبرهما أنهما لا يريدان لي أن أكبر و أتصرف بحرية.

43_ ألغي الموعد حفاظاً على المودة داخل الأسرة.

44_ أخبرهما أن هذا ليس من شأنهما و أتصرف بأي طريقة.

45_ أوافق على البقاء في البيت و أعتذر عن القلق الذي سببته لهما.

س2 : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

46_ أخبط رأسي في الحائط؟

47_ أخبرهما أن يتوقفا عن تحطيم حياتي.

48_ أشكرهما لاهتمامهما الشديد بمصلحتي.

49_ أخرج و أغلق الباب بشدة في وجههما.

50_ أتمسك بميعادي سواء كان الجو ممطراً أو صافياً.

س3 : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

51_ لماذا لم يتوقفا عن الكلام و يتركاني و شأني.

52_ لم يحدث أبداً في واقع الأمر أنهما اهتما بي.

53_ هما طيبان جداً معي ، و ينبغي عليّ أن ألتزم بقرارهما دون نقاش.

54_ لا يمكن أن تأخذ دون إعطاء شيء في المقابل.

55_ الأمر كله خطأ من جانبي لتخطيبي لهذا الميعاد المتأخر.

س4 : كيف يكون شعورك و لماذا؟

56_ أشعر بالضيق ، لأنهما يفكران أنني مازلت صغيراً.

57_ أشعر بالبؤس ، لأنه لا يوجد شيء أستطيع أن أفعله.

58_ أشعر بالامتنان ، لاهتمامهما بي.

59_ أشعر بالاستسلام ، فعلى أي حال لا يمكن أن تفكر بطريقتك الخاصة في كل مرة.

60_ أشعر بالغضب الشديد ، لأنهما يتدخلان في شؤوني الخاصة.

الموقف الرابع :

أنت شغوف بدرجة شديدة لأن تبلي بلاءً حسناً في ممارسة الرياضة ، و كان من بين جميع أنواع الرياضات التي تتفوق فيها كرة القدم ، و مع ذلك و حتى الآن لم تنجح في الانضمام لعضوية أي فريق أو نادي رياضي .و على الرغم من أن لجنة المحكمين تبدو متأثرة بأدائك المبدئي ، إلا أن قرارهم النهائي يكون دائماً هو نفس القرار الذي لم يتغير ، فيخبرونك بأنك لم تصل بعد إلى المستوى المطلوب.

و في أحد الأيام بعد الظهر و أنت تستقل الباص لتصل إلى البيت ، وفي أثناء وقوفك في الباص المزدحم تسمع صوت أختك التي كانت تجلس مع مدير الفريق الذي تقدمت بطلب الانضمام إليه ، و وصل إلى أذنك أن المدير يخبرها قائلاً (إن أخاك له أسلوب لطيف و مميز في اللعب ، و نحن نفكر في أن نطلب منه الانضمام إلى نادينا)، ثم سمعت أختك و هي تضحك و ترد

كيف يكون رد فعلك الحقيقي ؟

61_ أوبخها عندما نصل إلى البيت.

62_ أحببها بكل حب و مودة كالعادة عندما أصل إلى البيت لأنني أعرف أنها في الحقيقة تقدرني.

63_ أكون صامتاً و متحفظاً ، و لا أذكر لها ما سمعته.

64_ أستخف بالأمر ؛ لأن حديث النساء لا يؤخذ أبداً بجدية.

65_ أخبرها أنني لم أندش مما سمعته لأنني أعرف أنها منافقة.

س2 : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

66_ أخبر أختي أنني سمعت حديثها و كنت فخوراً بصراحتها.

67_ أكرس رقبته.

68_ أخبرها بأن الأخ يتوقع الولاء و الإخلاص من أخته.

69_ أخبرها بأنني أعرف جيداً أنها تتحدث عني من وراء ظهري.

70_ أتوقف قليلاً في مكان ما حتى لا أضطر إلى مواجهتها.

س3 : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

71_ أراهن أنها تتحدث عني بهذه الطريقة لكل فرد.

72_ ما الذي يمكن أن أكون قد فعلته و جعل شعورها نحوي هكذا؟

73_ إنني متأكد أنها تمزح فقط.

74_ لا ينبغي على المرء أن يزعج من مثل هذا الحديث.

75_ إنها تحتاج لأن تتعلم درساً.

س4 : كيف يكون شعورك و لماذا؟

76_ أشعر بالتفاهة ، لأنني أدركت أن أختي تخدعني.

77_ أشعر بالغضب الشديد منها ، لأنها تحدثت عني بهذه الطريقة.

78_ أشعر بعدم الاهتمام ، لأن هذا هو شأن النساء دائماً.

79_ أشعر بالإساءة البالغة ، لأن نميمتها من المحتمل أنها أسهمت في معظم إخفاقي السابق.

80_ أشعر بالهدوء و الطمأنينة ، لأنني أعرف أن المدير سيدرك أنها ليس لديها فكرة عما

تتحدث عنه.

الموقف الخامس :

في وظيفتك تريد أن تعطي انطباعاً لرئيسك حول الحقيقة بأنك أكثر مهارة من زملائك العمال ، و تنتظر الفرصة التي تستطيع أن تثبت فيها ذلك.

و في أحد الأيام تصل ماكينة جديدة إلى المصنع الذي تعمل به ، و استدعى رئيس الورشة جميع العمال و سألهم إذا كان أحدهم يعرف كيفية تشغيل هذه الماكينة ، و هنا تشعر بالفرصة التي انتظرتها ، و لذا تخبر رئيس الورشة أنك تعاملت مع آلة مشابهة لها ، و تريد أن تسنح لك الفرصة بأن تجرب هذه الآلة .

و يرفض رئيس الورشة قائلاً (آسف ، لا يمكننا أن نجازف) و يستدعي عاملاً أقدم منك بهدف محاولة تشغيل هذه الماكينة الجديدة .

و ما أن يبدأ هذه العامل في تشغيل هذه الماكينة حتى يبدأ الشرر في التطاير منها ، و تتوقف بعد ذلك ، في هذه الأثناء يستدعيك رئيس الورشة و يسألك

س1 : كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

81_ أقول (أشك في قدرتي على تشغيل هذه الآلة)

82_ أخبر زملائي من العمال أن المدير يريد أن يجعلني مسؤولاً عن تحطيم هذه الماكينة.

83_ أخبر المدير بأنني ممنون و أقدر له منحي هذه الفرصة.

84_ أنسحب و أرفض ، و أنا ألعن المدير بصوت خافت.

85_ أخبر المدير بأنني سأحاول ، و لا يجب أن أنسحب أبداً من هذا التحدي.

س2 : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخيلي؟

86_ أخبر المدير بأن لا يجعل مني كبش فداء لهذه الماكينة المكسورة.

87_ أشكر المدير لعدم سماحه لي بأن أجرب في البداية.

88_ أخبر المدير أنه ينبغي عليه محاولة تشغيل الآلة المكسورة بنفسه.

89_ أوضح للمدير أن الخبرة لا تضمن النجاح.

90_ أتساءل بلوم كيف لي أن أضع نفسي في هذا الموقف الذي لا يمكن تحمل نتائجه.

س3 : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

91_ هذا المدير في الواقع رجل مهذب جداً.

92_ ألعنه هو و ماكينته الملعونة.

93_ هذا المدير يحاول النيل مني.

94_ الآلات أو الماكينات لا يعتمد عليها دائماً.

95_ كيف كنت غيباً حتى أفكر في تشغيل هذه الآلة.

س4 : كيف يكون شعورك و لماذا؟

96_ أشعر بلامبالاة ، و ذلك لأنه حينما لا يقدر الفرد فإنه يفقد حماسه.

97_ أشعر بالغضب ، لأنه طلب مني أن أقوم بهذا العمل المستحيل.

98_ أشعر بالسعادة ، لأنني لم أحطم الآلة.

99_ أشعر بالضيق ، لأنني وضعت في هذا الموقف دون رغبة مني.

100_ أشعر بالاشمئزاز من نفسي ، لأنني خاطرت و جعلت من نفسي أضحوكة.

الموقف السادس :

في طريقك للحاق بموعد القطار كنت تسرع الخطأ في شارع ضيق مليء بالمباني العالية على جانبيه ، و فجأة و أنت تسير في هذا الشارع وقعت كتلة حجرية من سقف كان يقوم العمال بإصلاحه ، و أحدثت هذه الكتلة صوتاً عالياً نتيجة ارتطامها بالأرض ، و قفزت قطعة صغيرة منها على الرصيف ، و أحدثت

س1 : كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

- 101_ أخبرهم بأنه يجب أن أقاضيه.
- 102_ ألعن نفسي لهذا الحظ السيء.
- 103_ أستمر في السير بسرعة حتى لا أتعطل عن تحقيق أهدافي.
- 104_ أستمر في طريقي و أنا أشكر الله على أنه لم يحدث لي شيء أسوأ من ذلك.
- 105_ أحاول أن أعرف من هم هؤلاء الأفراد غير المسؤولين أو المستهترين.

س2 : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

- 106_ أدكر العمال الذين يقومون بهذا الإصلاح بتعهدهم و التزامهم بحماية و سلامة الآخرين.
- 107_ أؤكد لهؤلاء العمال أنه لم يحدث شيء خطير.
- 108_ أوبخ هؤلاء العمال على سلوكهم المشين.
- 109_ ألوم نفسي لأنني لم أنتبه جيداً لدخولي في هذا الطريق.
- 110_ أضع في اعتباري أن هؤلاء العمال المهملين يجب أن يدفعوا ثمن إهمالهم.

س3 : ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

- 111_ هؤلاء العمال لا يعرفون كيف يقومون بأداء عملهم بطريقة صحيحة.
- 112_ لقد حالفتني الحظ لأنني لم أتعرض لإصابة خطيرة.

113_ ألعن هؤلاء العمال.

114_ لماذا تحدث لي دائماً هذه الأشياء.

115_ لا يمكن للمرء أن يكون حريصاً بدرجة شديدة في هذه الأيام.

س4 : كيف يكون شعورك ولماذا؟

116_ أشعر بالغضب لإصابتي.

117_ أشعر بالغضب الشديد لأنني كدت أموت نتيجة الإهمال.

118_ أشعر بالهدوء لأن المرء يجب أن يسيطر على نفسه.

119_ أشعر بالضيق بسبب حظي السيء.

120_ أشعر بالامتنان والشكر لأنني نجوت ولم يحدث لي سوى خدوش بسيطة.

الموقف السابع:

في أثناء قيادتك لسيارتك في فترة ما بعد الظهر ، وصلت إلى أحد التعاطفات المزدحمة ، و على الرغم من أن إشارة المرور تعطيك حق السير إلا أن المشاة لم يمتثلوا إلى هذه الإشارة (إشارة الانتظار) ، و سدوا الطريق أمامك ، و حاولت أن تستكمل اتجاهك بحرصٍ شديد قبل أن تتغير إشارة المرور ، و تحول بينك و بين المضي قدماً على الطريق حسب القانون.و أثناء ذلك يأتي شرطي المرور و يطلب منك أن تتوقف على جانب الطريق و يطلب منك غرامة مالية لانتهاكك حق المشاة في السير ، و تشرح له الأمر بأنك اتبعت ما يجب اتباعه

س1 : كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

121_ ألوم نفسي لأنني كنت مهملاً.

122_ أذهب إلى المحكمة و أقدم اتهامي ضد هذا الشرطي.

123_ أسأل الشرطي لماذا يسيء إلى أصحاب السيارات.

124_ أحاول أن أتعاون مع الشرطي الذي هو على أي حال رجل طيب.

125_ أوافق على المخالفة دون نقاش لأن الشرطي يؤدي واجبه.

س2 : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخيلي؟

126_ أخبر الشرطي أنه لا يمكن أن يستغل مركزه أو وظيفته للضغط عليّ.

127_ ألوم نفسي لأنني لم أنتظر حتى يظهر الضوء الأخضر التالي.

128_ أشكر الشرطي لأنه أنقذني من حادثة ممكنة أو متوقعة.

129_ أدافع عن حقوقي وأتمسك بها كعملية مبدأ.

130_ أغلق باب السيارة بعنف في وجهه وأنطلق بالسيارة.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

131_ أن الشرطي يفعل الصواب، ففي واقع الأمر يجب أن أشكره لأنه علمني درساً مفيداً.

132_ كل إنسان يجب أن يؤدي عمله كما يراه من وجهة نظره.

133_ يجب على هذا الشرطي أن يعود إلى العمل في حظيرة مواشٍ.

134_ كيف كنت غيبياً إلى هذا الحد!

135_ أراهن على أن هذا الشرطي سوف يفصل من وظيفته لإعطائه مخالفات للناس دون

سبب واضح.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

136_ أغلى من الغضب، لأن هذا الشرطي سبب لي المشاكل.

137_ أشعر بالاستياء، لأنه خصني بالمخالفة أو اختارني من بين كل الناس.

138_ أشعر بالخجل والكسوف، لأنني كنت مهملاً.

139_ أشعر باللامبالاة، فعلى أي حال فإن مثل هذه الأمور تحدث في جميع الأوقات.

140_ أشعر بالارتياح، لعدم دخولي في مشاكل أكبر وأسوأ.

الموقف الثامن:

عدت إلى البيت بعد قضاء عامين في الجيش؛ وفي أثناء انضمامك أو التحاقك كان عليك أن تختار بين البقاء في الخدمة العسكرية وبين وظيفة أخرى في المشروع التجاري الذي يملكه والدك، ولقد فضلت البقاء في الجيش على الرغم من نصيحة والديك.

وبما أنك عدت إلى البيت مرة ثانية فقد وجدت أن فرص العمل المتاحة أمامك أصبحت ضعيفة، وعليك أن تختار إما أن تنضم إلى العمل التجاري الذي يديره والدك أو تحصل على وظيفة كعامل عادي، وتود أن تفتح مقهى ولكن ينقصك رأس المال اللازم لتنفيذ مثل هذا المشروع، وبعد فترة من التردد قررت أن تسأل والدك ليزودك بالمال، وبعد أن استمع لاقتراحك وعرضك، ذكرك أنه تمنى أن تشغل وظيفة في شركته بدلاً من التحاقك بالجيش. ثم أخبرك بأنه ليس مستعداً لأن يبذل أو يضيع تحويدة العمر على المشاريع الهزيلة، ولقد حان الوقت لتبدأ في مساعدتي في العمل التجاري.

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

141_ أقبل عرض والدي لأن كل فرد يجب أن يعتمد على شخص آخر في هذا العالم.

142_ أعترف بأنني مغامر سيء وأن مشروعي معرض للفشل.

143_ أعترض عليه دون شك.

144_ أخبره أنني أشك دائماً في أنه يضمر لي الحقد أو الضغينة.

145_ أشكره لاحتفاظه لي بهذه الوظيفة طوال مدة وجودي في الجيش.

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

146_ أذهب لأعمل معه وأجعله سعيداً.

147_ أكف عن المحاولة وأنهى الأمر برمته.

148_ أقبل عرض والدي لأن مثل هذه العروض لا تكون في متناول اليد دائماً.

149_ أجعله يعرف أن كل الناس يعتقدون أنه بخيل.

150_ أخبره بأنني لن أعمل لحسابه مهما كانت الظروف.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

151_ سيستحق ما يحدث له يوماً ما (في أحد الأيام).

152_ إن المجاملات العائلية لا يمكن أن تدخل في القرارات المتعلقة بالعمل التجاري.

153_ كيف أكون غيباً لهذه الدرجة لكي أفتح هذا الموضوع أو أثيره.

154_ يجب أن أعترف أن أبي يعمل لصالحه.

155_ هذا يثبت ما أثار شكوكي لفترة طويلة بأن أبي لا يهتم بي أبداً.

س4 : كيف يكون شعورك و لماذا؟

156_ أشعر بالغضب، لأن أبي لا يريد لي أن أنجح بمفردي.

157_ أشعر بالامتنان، لأن والدي عرض عليّ وظيفة ذات مستقبل مضمون.

158_ أشعر بالاستياء، لأن والدي يدمر مستقبلي.

159_ أشعر بالاستسلام، لأنه لا يمكن أن أحصل على كل شيء بطريقي الخاصة.

160_ أشعر باليأس، لأنني لم أستطع أن أحصل على موافقة والدي؟

الموقف التاسع:

في أحد الأيام في فترة بعد الظهر، وبينما تستعد أنت وصديق مقرب لك للامتحانات، مرت عليك صديقتك بطريقة غير متوقعة ودون ميعاد سابق، وعلى الرغم من أنكما تلتقيان باستمرار إلا أنه لم تسمح لكما الفرصة أن تتقابلا في الفترة الأخيرة، ولذا كنت في منتهى السعادة لمجيئها فدعوتها وقدمتها لصديقك. وبعد ذلك ببضعة أيام اتصلت بصديقتك تلفونياً ودعوتها للخروج معك في نزهة لتحفلاً معاً بنهاية الامتحانات، ولكنها أخبرتك أنها مريضة بنزلة برد شديدة، ولا تستطيع أن تغادر المنزل، وفي المساء شعرت بنوع من الضيق وقررت أن تذهب إلى السينما بمفردك، وعند خروجك من السينما شاهدت صديقك

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

161_ أخبر صديقتي أنه كان بإمكانها أن تخبرني أن علاقتنا قد انتهت، بدلاً من أن تخدعني أو تغشني.

162_ أحبيهما بأدب كما ينبغي أن يكون الشخص المتحضر أو المتمدن.

163_ أتذكر أن كليهما عرف أن علاقتي بهما قد انتهت.

164_ أخبرهما بأنني سعيدة بأنهما أصبحا أصدقاء.

165_ أخفي عن الأنظار لأتجنب مواجهتهما.

س2 : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

- 166_ أذهب إلى البيت و أظهر استيائي بصمت.
- 167_ أطرحه أرضاً و أسحب صديقتي من يديه.
- 168_ أظهر لهما أنني لم أهتم بوجودهما معاً.
- 169_ أسأله إذا كانت السرقة هي الطريقة الوحيدة لكي تحصل على امرأة.
- 170_ أوضح له أنه يحتاج أكثر من معركة لكي يكسب حرباً.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

- 171_ ما كان ذلك ليحدث لو أنني كنت أكثر اهتماماً بها.
- 172_ الكل يتساوى في الحب أي أن كل شيء مباح في الحب.
- 173_ أنهما بالتأكيد غشاشان أو محتالان ومنافقان.
- 174_ أتمنى أن يحصل على ما يستحقان.
- 175_ لقد سئمت منهما على أي حال.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

- 176_ أشعر بالارتياح، لأنني أصبحت حراً من جديد.
- 177_ أشعر بالضيق، لأنه لا يجب أن أضع ثقتي المطلقة في الآخرين.
- 178_ أشعر بالاستسلام، لأنه يجب أن أقبل ما تأتي به الحياة.
- 179_ أشعر بالاشمئزاز، بسبب غشهما وعدم أمانتهما.
- 180_ أشعر بغضب شديد، بسبب ما حدث منهما.

الموقف العاشر :

تتنافس أنت و زميل دراسة قديمة على وظيفة جديدة لمنصب مدير تنفيذي في الشركة التي تعملان بها ، و على الرغم من أن الفرصة أمامكما تبدو متكافئة، فإن صديقك فرصته أكبر لقدرته على إظهار حسن تدبير الأمور في المواقف العصيبة ، و مع ذلك فمنذ مدة بسيطة نجحت في إتمام بعد الصفقات الممتازة، وعلى الرغم من ذلك قرر مجلس الإدارة تعيين صديقك بدلاً منك

س1 : كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

- 181_ أحاول أن أكتشف عضو مجلس الإدارة الذي فضل صديقتي عليّ.
- 182_ أستمّر في أدائي لواجبي كما يجب أن يكون الشخص المسؤول.
- 183_ أتقبل النتيجة كدليل على أنني لست أهلاً لهذا المنصب الكبير.
- 184_ أحتج على قرار مجلس الإدارة بضرارة شديدة.
- 185_ أهني صديقي على الترقية الجديدة.

س2 : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

- 186_ أطلب من مجلس الإدارة أن يعيد النظر في الأمر ، حيث إن الخطأ سيكون ضاراً بالشركة.
- 187_ ألوم نفسي بسبب طموحي في وظيفة لست مؤهلة لها.
- 188_ أوضح للمجلس أنهم كانوا غير عادلين في اختيارهم و متحيزين ضدي.
- 189_ أساعد صديقي على أن ينجح في وظيفته الجديدة.
- 190_ أكسر رقبة أعضاء مجلس الإدارة المتحيزين ضدي.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

- 191_ أعتقد أنني لا أملك مواصفات هذه الوظيفة الجديدة.
- 192_ من المحتمل أنني لن أستمع بهذه الوظيفة التنفيذية بقدر استمتاعي بالوظيفة التي أشغلها الآن.
- 193_ بالتأكيد هناك شيء مريب أو شكوك تتعلق بقرار مجلس الإدارة.
- 194_ يجب أن يتلقى الفرد لكمة كهذه وهو يخطو نحو الطموح.
- 195_ ألعن أعضاء مجلس الإدارة سراً.
- س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟**
- 196_ أشعر بالسعادة، لأنني ما زلت أحتفظ بوظيفتي التي اعتدت عليها.
- 197_ أشعر بالضيق، لأن عدم كفاءتي أصبحت علنية أو على كل لسان.
- 198_ أشعر بالغضب الشديد، بسبب معاملة أعضاء مجلس الإدارة.
- 199_ أشعر بالاستسلام، لأن هذه هي الطريقة التي يسير عليها عالم التجارة.
- 200_ أشعر بالغضب، لأنني كنت ضحية لهذا القرار الظالم.

3_47_3_ملق 3

المقياس رقم 2

قائمة ميكانيزمات الدفاع_ إناث

تعليمات:

اقرأ التعليمات التالية بدقة:

في كل صفحة من الصفحات التالية يوجد موقف أو قصة قصيرة، يلي كل موقف أو قصة أربعة أسئلة أسفل كل سؤال منها خمسة اختيارات.

المطلوب منك:

1 _ قراءة الاختيارات الخمسة التي تلي كل سؤال جيداً، وبعد ذلك اختاري إجابة واحدة من بين الاختيارات الخمسة، والتي تعتقدين أنها أكثر تمثيلاً للطريقة التي سوف تتعاملين أو تتصرفين بها في هذه المواقف، ثم ابحثي عن الرقم المماثل لهذه الإجابة في ورقة الإجابة المنفصلة، وقومي بوصل النقطتين الموجودتين أعلى وأسفل حرف (M).

2 _ بعد ذلك اختاري الإجابة التي تعتقدين أنها أقل تمثيلاً للطريقة التي سوف تتعاملين أو تتصرفين بها في هذا الموقف، ثم ابحثي عن الرقم المماثل لهذه الإجابة في ورقة الإجابة المنفصلة، وقومي بوصل النقطتين الموجودتين أعلى وأسفل حرف (L).

مثال:

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

1 M L

2 M L

3 M L

4 M L

5 M I

في هذا المثال نجد أن الإجابة رقم (2) مثلاً هي الإجابة الأكثر تمثيلاً للطريقة التي سوف يتعامل أو يتصرف بها الفرد، بينما الإجابة رقم (5) هي الإجابة الأقل تمثيلاً للطريقة التي سوف يتعامل أو يتصرف بها الفرد، وبالتالي تكون إجابة هذا السؤال في ورقة الإجابة على النحو السابق.

- 3 _ تأكدي أنك قمت بوضع علامة على (M) واحدة فقط، و (L) واحدة فقط في كل مجموعة من بين الاختيارات الخمسة، أما باقي الاختيارات فلا ينبغي وضع أي علامة عليها.
- 4 _ عند قيامك بوضع العلامات تأكدي أن رقم العبارة في كتيّب الأسئلة يتفق مع الرقم الموجود في ورقة الإجابة.
- 5 _ لاحظي أن كل موقف يُجاب عنه في ورقة الإجابة في عمود مستقل.
- 6 _ استخدمي في الإجابة قلم رصاص أسود ناعم، وإذا غيرت إجابتك تأكدي أنك قمت بمسح الإجابة الخاطئة.
- 7 _ لاحظي أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، والشئ الوحيد الذي ينبغي الاسترشاد به في إجابتك، هو معرفتك الخاصة بنفسك.
- 8 _ اسمحي لعقلك أن يتخيل للحظة أن الحدث الموصوف في الموقف من الممكن أن يحدث لك في الواقع، على الرغم من أنك قد لا تكونين مررت به من قبل.
- 9 _ من فضلك لا تضعي أي علامات في هذا الكتيّب.

وشكراً على تعاونك

الموقف الأول :

تنتظرين باصاً على الرصيف، وكانت الشوارع مبللة وموحلة بسبب المطر الذي سقط في الليلة الماضية، تمرّ سيارة من خلال بركة ماء (تكونت بعد المطر) من أمامك، ولطخت ملابسك بالطين نتيجة للطرشرة التي أحدثتها.

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

- 1_ أكتب رقم السيارة حتى أستطيع أن أتبع هذا السائق المهمل أو المتهور.
- 2_ أنظف ملابسني بمسح الطين وأنا مبتسمة.
- 3_ أقوم بالصياح وألعن هذا السائق.
- 4_ ألوم نفسي لعدم ارتدائي لمعطف المطر.
- 5_ لا أبالي، وعلى أي حال فمثل هذه الأشياء لا يمكن تجنبها.

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

- 6_ أمسح وجه هذا السائق في الوحل أو الطين.
- 7_ أبلغ الشرطة عن هذا السائق غير الكفء.
- 8_ ألوم نفسي لوقوفني على مسافة قريبة جداً من حافة الطريق.
- 9_ أدع السائق يعرف أنني في الواقع لا أبالي أو لا أهتم.
- 10_ أبلغ هذا السائق أن المارة أيضاً لهم حقوق.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

- 11_ لماذا أضع نفسي دائماً في مثل هذه المواقف.
- 12_ ليذهب هذا السائق إلى الجحيم.
- 13_ إنني متأكدة بصفة أساسية أن هذا السائق رجل لطيف.

14_ تتوقع الواحدة منا دائماً مثل هذه الأشياء في الأيام الممطرة.

15_ أتساءل إذا كان هذا السائق قد بلّني بالماء متعمداً.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

16_ أَرْضَى بما حدث، لأنه قد يحدث أسوأ من ذلك.

17_ أَصَاب بالالاكتئاب، بسبب حظي السيء.

18_ أَسْتَسْلِم، لأنني تعودت أن آخذ الأمور على علاتها.

19_ أَشْعُر بالاستياء، لأن هذا السائق لا يهتم بمشاعر الآخرين.

20_ أَشْعُر بالغضب الشديد، لأن السائق تسبب في اتساخ ملابسي.

الموقف الثاني:

تشغلين وظيفة ذات مسؤولية لسير عمليات أحد الأقسام الهامة، وتكونين باستمرار تحت ضغط نفسي شديد لإنهاء الأعمال في مهلة زمنية محددة، وحيث إن الأمور لم تعد على ما يرام كما كانت في الفترة السابقة، وعلى الرغم من مبادرتك وسعة حيلتك وحسن تدبيرك للأمور، خططت لعمل بعض التغيير في وظائف الأفراد في المستقبل القريب. وقبل أن تفعلي ذلك يصل رئيسك الأعلى على غير توقع، ويسأل بعض الأسئلة الحادة أو العنيفة، التي تتعلق بسير العمل، ثم يخبرك أنك مرفوضة من وظيفتك وكُلّف مساعدك ليحل محلك في الوظيفة.

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

21_ أَتَقْبَل الأمر بطيب خاطر وذلك لأن رئيسي يقوم فقط بأداء مهام وظيفته.

22_ أُوْجِه اللوم إلى رئيسي بسبب اتخاذ قراراً ضدي قبل زيارته.

23_ أَكُون شاكراً لإعفائي من هذه الوظيفة القاسية.

24_ أُبْحَث عن فرصة أخرى لأعرض خدماتي براتب أقل من راتب مساعدتي.

25_ ألوم نفسي لأنني لم أكن على درجة كبيرة من الكفاءة.

س2 : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخيلي ؟

26_ أهنى مساعدي على الترقية.

27_ أكشف عن المؤامرة المحتملة بين رئيسي وبين مساعدي للتخلص مني.

28_ أقول لرئيسي اذهب إلى الجحيم.

29_ ألوم نفسي لوماً قاسياً لأنني لم أقم بعمل تغيير بطريقة سريعة.

30_ أريد أن أترك الوظيفة ولكن لا أستطيع أن أعيش بدون عمل.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

31_ أتمنى أن أواجه رئيسي وجهاً لوجه في زقاق مظلم.

32_ من الضروري أن يوضع الشخص المناسب في الوظيفة المناسبة.

33_ مما لا شك فيه أن ذلك كان حجة للتخلص مني.

34_ أنا محظوظة لأنني فقدت وظيفتي ولم أفقد مكانتي الاجتماعية.

35_ كيف يمكن أن أكون غبية لأسمح للأمور أن تقلت من يدي.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

36_ أشعر بالاستياء ، لأن رئيسي خدعني وعاقبني.

37_ أشعر بالغضب من مساعدي، لحصوله على وظيفتي.

38_ أشعر بالسرور لما حدث، ولم يحدث شيء أسوأ من ذلك.

39_ أشعر بالضيق، لأنني فاشلة.

40_ أشعر بالاستسلام، فعلى أي حال أنا راضية لأنني فعلت كل ما في وسعي.

الموقف الثالث:

تعيشين مع عمك وعمتك، اللذين يقدمان لك العون والمساعدة لكي تلتحقي بإحدى الكليات، ويهتمان بك منذ أن توفي والداك في حادث سيارة عندما كنت صغيرة، وفي إحدى الليالي كنت على موعد مع شاب تداومين على مرافقته، وكانت هناك عاصفة شديدة وممطرة في الخارج، وأصر عمك وعمتك على أن تتصلي به وتلغي هذا الميعاد أو اللقاء بسبب ظروف الطقس السيئة والوقت المتأخر.

وكننت على وشك ألا تصغي لهما ولا توافقني على هذا الأمر، وعند تأهبك للخروج من الباب قال عمك في لهجة أمرة (لقد قررنا عدم خروجك وهذا الموضوع منتهٍ و لا يقبل المناقشة).

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

- 41_ ألتزم بالقرار لأنهما أدرى بمصلحتي.
- 42_ أخبرهما أنهما لا يريدان لي أن أكبر وأتصرف بحرية.
- 43_ ألغي الموعد حفاظاً على المودة داخل الأسرة.
- 44_ أخبرهما أن هذا ليس من شأنهما وأتصرف بأي طريقة.
- 45_ أوافق على البقاء في البيت وأعتذر عن القلق الذي سببته لهما.

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

- 46_ أخطب رأسي في الحائط؟
- 47_ أخبرهما أن يتوقفا عن تحطيم حياتي.
- 48_ أشكرهما لاهتمامهما الشديد بمصلحتي.
- 49_ أخرج وأغلق الباب بشدة في وجههما.

50_ أتمسك بميعادي سواء كان الجو ممطراً أو صافياً.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

51_ لماذا لم يتوقفا عن الكلام ويتركاني وشأني.

52_ لم يحدث أبداً في واقع الأمر أنهما اهتما بي.

53_ هما طيبان جداً معي، وينبغي عليّ أن ألتزم بقرارهما دون نقاش.

54_ لا يمكن أن تأخذي دون إعطاء شيء في المقابل.

55_ الأمر كله خطأ من جانبي لتخطيبي لهذا الميعاد المتأخر.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

56_ أشعر بالضيق، لأنهما يفكران أنني مازلت صغيرة.

57_ أشعر بالבוّس، لأنه لا يوجد شيء أستطيع أن أفعله.

58_ أشعر بالامتنان، لاهتمامهما بي.

59_ أشعر بالاستسلام، فعلى أي حال لا يمكن أن تفكر بطريقتك الخاصة في كل مرة.

60_ أشعر بالغضب الشديد، لأنهما يتدخلان في شؤوني الخاصة.

الموقف الرابع:

في أثناء زيارتك لصديقة قديمة تعيش في مدينة أخرى، عثرتِ على وظيفة محترمة، وذهبتِ لتعيشي هناك، وذات يوم قدّمت صديقتك لك دعوة للذهاب معها إلى حفلة رقص تقام في عطلة نهاية الأسبوع في أحد النوادي.

وبعد وصولكما إلى النادي بفترة قصيرة، قبلت صديقتك دعوة للرقص و تركتكم مع مجموعة من الأشخاص الغرباء الذين تم تقديمك لهم بطريقة غير كافية، وتحدثوا معك، ولكن لسبب أو لآخر لم يطلب أيّ منهم أن ترقصي معه، وبدت صديقتك على الجانب الآخر لها شعبية كبيرة في هذا المساء، فكانت تبدو أنها تستمتع بوقتها تماماً، وبينما هي ترقص نادت عليك بصوت عالٍ قائلة (لماذا لا ترقصين).

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

- 61_ أقول لها بسخرية إنني لا أرقص وأفضّل أن أشاهدك.
 62_ أخبرها بأنني في واقع الأمر لا أحب الرقص.
 63_ أذهب إلى الحمام لكي أشاهد إذا كان هناك عيب في وجهي.
 64_ أخبرها أنه من السهل أن نتعرف على الناس من خلال المحادثة وليس عن طريق الرقص.
 65_ أنهض وأرحل لأنه يبدو واضحاً أنها تريد أن تخرجني.

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

- 66_ أؤكد لها أنني قانعة وراضية وسعيدة جداً وليس هناك أي مشكلة.
 67_ أريد أن أصفعها على وجهها.
 68_ أوضح لها أنه لا يمكن أن أكون حسناً حفلة الرقص من أول مرة وفي مكان غريب.
 69_ أخبرها أنني أعرفها الآن على حقيقتها.
 70_ أريد أن أتوارى وأختفي عن الأنظار.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

- 71_ لقد تغلبت عليّ أو هزمتني.
 72_ ما كان ينبغي عليّ أن أحضر هذه الحفلة منذ البداية.
 73_ أنني سعيدة بأن صديقتي تستمع.
 74_ إن مثل هذه التجارب لا يمكن تجنبها في حفلة حيث لا تعرف هذا الحشد من الناس.
 75_ سأجعلها تندم على سلوكها.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

76_ أشعر بالضيق، لأنني كنت غير موفقة.

77_ أشعر بالغضب الشديد، لإحراج صديقتي لي.

78_ أشعر بالاستسلام، لأن هذا موقف يجب أن يتحمله كل وافد جديد.

79_ أشعر بالغضب، لأنها وضعتني في هذا الموقف المرحر وغررت بي.

80_ أشعر بالامتنان، لأنها ساعدتني على قضاء هذه الأمسية الجميلة.

الموقف الخامس:

في وظيفتك تريد أن تعطي انطباعاً لرئيسك حول الحقيقة بأنك أكثر مهارة من زملائك العمال، وتنتظرين الفرصة التي تثبتين فيها ذلك.

وفي أحد الأيام تصل ماكينة جديدة إلى المصنع، واستدعى رئيس الورشة جميع العاملات وسألهن إذا كانت إحداهن تعرف كيفية تشغيل هذه الماكينة، وهنا تشعرين بالفرصة التي طال انتظارك لها، ولذا تخبرين رئيس الورشة أنك تعاملت مع آلة مشابهة لها، وتريدين أن تسنح لك الفرصة بأن تجربي هذه الآلة.

ويرفص رئيس الورشة قائلاً (أسف، لا يمكننا أن نجازف) ويستدعي عاملة أقدم منك بهدف محاولة تشغيل هذه الماكينة الجديدة.

وما أن تبدأ هذه العاملة في تشغيل الماكينة حتى يبدأ الشرر في التطاير منها، وتتوقف بعد ذلك، في هذه الأثناء يستدعيك رئيس الورشة ويسألك إذا ما كنت تريدين فرصة لتحاولي تشغيل هذه الماكينة.

س1:

81_ أقول (أشك في قدرتي على تشغيل هذه الآلة).

82_ أخبر زميلاتي العاملات أن المدير يريد أن يجعلني مسؤولة عن تحطيم هذه الماكينة.

83_ أخبر المدير بأنني ممنونة وأقدر له منحي هذه الفرصة.

84_ انسحب وأرفض، وأنا ألعن المدير بصوت خافت.

85_ أخبر المدير بأنني سأحاول، ولا يجب أن أنسحب أبداً من هذا التحدي.

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

86_ أخبر المدير بآلا يجعل مني كبش فداء لهذه الماكينة المكسورة.

87_ أشكر المدير لعدم سماحه لي بأن أجرب في البداية.

88_ أخبر المدير أنه ينبغي عليه محاولة تشغيل الآلة المكسورة بنفسه.

89_ أوضح للمدير أن الخبرة لا تضمن النجاح.

90_ أتساءل بلوم كيف لي أن أقحم نفسي في هذا الموقف الذي لا يمكن تحمله نتائجه.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

91_ هذا المدير في الواقع رجل مهذب جداً.

92_ ألعنه هو وماكينته الملعونة.

93_ هذا المدير يحاول النيل مني.

94_ الآلات أو الماكينات لا يعتمد عليها دائماً.

95_ كيف كنت غبية حتى أفكر في تشغيل هذه الآلة.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

96_ أشعر بلامبالاة، وذلك لأنه حينما لا يتم تقديري فإنني أفقد حماسي.

97_ أشعر بالغضب، لأنه طلب مني أن أقوم بهذا العمل المستحيل.

98_ أشعر بالسعادة، لأنني لم أحطم الآلة.

99_ أشعر بالضيق، لأنني وضعت في هذا الموقف دون رغبة مني.

100_ أشعر بالاشمئزاز من نفسي، لأنني خاطرت وجعلت من نفسي أضحوكة.

الموقف السادس:

في طريقك للحاق بموعد القطار كنت تسرعين الخطأ في شارع ضيق مليء بالمباني العالية على جانبيه، وفجأة وأنت تسيرين في هذا الشارع وقعت كتلة حجرية من سقف كان يقوم العمال بإصلاحه، وأحدثت هذه الكتلة صوتاً عالياً نتيجة ارتطامها بالأرض، وقفزت قطعة صغيرة منها على الرصيف، وأحدثت كدمات بإحدى ساقيك.

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

- 101_ أخبرهم بأنه يجب أن أقاضيه.
- 102_ ألعن نفسي لهذا الحظ السيء.
- 103_ أستمّر في السير بسرعة حتى لا أتعطل عن تحقيق أحلامي.
- 104_ أستمّر في طريقي وأنا أشكر الله على أنه لم يحدث لي شيء أسوأ من ذلك.
- 105_ أحاول أن أعرف من هم هؤلاء الأفراد غير المسؤولين أو المستهترين.

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

- 106_ أذكر العمال الذين يقومون بهذا الإصلاح بتعهدهم والتزامهم بحماية وسلامة الآخرين.
- 107_ أؤكد لهؤلاء العمال أنه لم يحدث شيء خطير.
- 108_ أوبخ هؤلاء العمال على سلوكهم المشين.
- 109_ ألوم نفسي لأنني لم أنتبه جيداً لدخولي في هذا الطريق.
- 110_ أضع في اعتباري أن هؤلاء اعمال المهملين يجب أن يدفعوا ثمن إهمالهم.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

- 111_ هؤلاء العمال لا يعرفون كيف يقومون بأداء عملهم بطريقة صحيحة.
- 112_ لقد حالفني الحظ لأنني لم أتعرض لإصابة خطيرة.
- 113_ ألعن هؤلاء العمال.
- 114_ لماذا تحدث لي دائماً هذه الأشياء.
- 115_ لا يمكن للمرء أن يكون حريصاً بدرجة شديدة في هذه الأيام.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

- 116_ أشعر بالغضب لإصابتي.
- 117_ أشعر بالغضب الشديد لأنني كدت أموت نتيجة الإهمال.
- 118_ أشعر بالهدوء لأن المرء يجب أن يسيطر على نفسه.
- 119_ أشعر بالضيق بسبب حظي السيء.
- 120_ أشعر بالامتنان والشكر لأنني نجوت ولم يحدث لي سوى خدوش بسيطة.

الموقف السابع:

في أثناء قيادتك لسيارتك في فترة ما بعد الظهر، وصت إلى أحد التعاطفات المزدحمة، وعلى الرغم من أن إشارة المرور تعطيك حق السير إلا أن المشاة لم يمتثلوا إلى هذه الإشارة (إشارة الانتظار)، وسدوا الطريق أمامك، وحاولت أن تستكملي اتجاهك بحرصٍ شديد قبل أن تتغير إشارة المرور، وتحول بينك وبين المضي قدماً على الطريق حسب القانون.

وفي أثناء ذلك يأتي شرطي المرور ويطلب منك أن تتوقفي على جانب الطريق ويطلب منك غرامة مالية لمخالفتك حق المشاة في السير، وتشرحي له الأمر بأنك اتبعت ما يجب اتباعه، لكن الشرطي صمم أن يعطيك المخالفة.

س1 : كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

- 121_ ألوم نفسي لأنني كنت مهملة.
- 122_ أذهب إلى المحكمة وأقدم اتهامي ضد هذا الشرطي.
- 123_ أسأل الشرطي لماذا يسيء إلى أصحاب السيارات.
- 124_ أحاول أن أتعاون مع الشرطي الذي هو على أي حال رجل طيب.

125_ أوافق على المخالفة دون نقاش لأن الشرطي يؤدي واجبه.

س2 : كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخيلي؟

126_ أخبر الشرطي أنه لا يمكن أن يستغل مركزه أو وظيفته للضغط عليّ.

127_ ألوم نفسي لأنني لم أنتظر حتى يظهر الضوء الأخضر التالي.

128_ أشكر الشرطي لأنه أنقذني من حادثة ممكنة أو متوقعة.

129_ أدافع عن حقوقي وأتمسك بها كعملية مبدأ.

130_ أغلق باب السيارة بعنف في وجهه وأنطلق بالسيارة.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

131_ أن الشرطي يفعل الصواب، ففي واقع الأمر يجب أن أشكره لأنه علمني درساً مفيداً.

132_ كل إنسان يجب أن يؤدي عمله كما يراه من وجهة نظره.

133_ يجب على هذا الشرطي أن يعود إلى العمل في حظيرة مواشٍ.

134_ كيف كنت غبية إلى هذا الحد!

135_ أراهن على أن هذا الشرطي سوف يفصل من وظيفته لإعطائه مخالفات الناس دون

سبب واضح.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

136_ أغلي من الغضب لأن هذا الشرطي سبب لي المشاكل.

137_ أشعر بالاستياء لأنه خصني بالمخالفة أو اختارني من بين كل الناس.

138_ أشعر بالخجل والكسوف لأنني كنت مهملة.

139_ أشعر باللامبالاة فعلى أي حال فإن مثل هذه الأمور تحدث في جميع الأوقات.

140_ أشعر بالارتياح لعدم دخولي في مشاكل أكبر وأسوأ.

الموقف الثامن:

عدت إلى البيت بعد قضاء عامين في إحدى الدول العربية؛ حيث كنت متعاقدة للعمل في إحدى المؤسسات، و في أثناء تعاقدك كان عليك أن تختاري بين استكمال مدة التعاقد و بين وظيفة أخرى في المشروع التجاري الذي يملكه والدك، و لقد فضلت استكمال مدة التعاقد رغم نصيحة والديك، وبما أنك عدتي إلى البيت مرة ثانية فقد وجدت أن فرص العمل المتاحة أمامك أصبحت ضعيفة، و عليك أن تختاري إما أن تنضمي إلى العمل التجاري الذي يديره والدك أو تحسلي على وظيفة عادية.

وتودين أن تقتحي مشغلاً ولكن ينقصك رأس المال اللازم لتنفيذ مثل هذا المشروع، وبعد فترة من التردد قررت أن تسألي والدك ليزودك بالمال، وبعد أن استمع لاقتراحك وعرضك، ذكرك أنه تمنى أن تشغلي وظيفة في شركته بدلاً من تعاقدك، ثم أخبرك بأنه ليس مستعداً لأن يبذل أو يضع تحويشة العمر على المشاريع الهزيلة، ولقد حان الوقت لكي تساعدني في العمل التجاري.

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

141_ أقبل عرض والدي لأنه من الطبيعي أن أعتمد عليه.

142_ أعترف بأنني مغامرة غير محظوظة وأن مشروعني معرض للفشل.

143_ أعترض عليه دون شك.

144_ أخبره أنني أشك دائماً في أنه يضم لي الحقد أو الضغينة.

145_ أشكره لاحتفاظه لي بهذه الوظيفة طوال مدة تعاقدني.

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

146_ أذهب لأعمل معه وأجعله سعيداً.

147_ أكف عن المحاولة وأنهى الأمر برمته.

148_ أقبل عرض والدي لأن مثل هذه العروض لا تكون في متناول اليد دائماً.

149_ أجعله يعرف أن كل الناس يعتقدون أنه بخيل.

150_ أخبره بأنني لن أعمل لحسابه مهما كانت الظروف.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

151_ سيستحق ما يحدث له يوماً ما (في أحد الأيام).

152_ إن المجاملات العائلية لا يمكن أن تدخل في القرارات المتعلقة بالعمل التجاري.

153_ كيف أكون غبية لهذه الدرجة لكي أفتح هذا الموضوع أو أشيره.

154_ يجب أن أعترف أن أبي يعمل لصالحه.

155_ هذا يثبت ما أثار شكوكي لفترة طويلة بأن أبي لا يهتم لأمره.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

156_ أشعر بالغضب، لأن أبي لا يريد لي أن أنجح بمفردي.

157_ أشعر بالامتنان، لأن والدي عرض عليّ وظيفة ذات مستقبل مضمون.

158_ أشعر بالاستياء، لأن والدي يدمر مستقبلي.

159_ أشعر بالاستسلام، لأنه لا يمكن أن أحصل على كل شيء بطريقتي الخاصة.

160_ أشعر باليأس، لأنني لم أستطع أن أحصل على موافقة والدي؟

الموقف التاسع:

في أحد الأيام في فترة بعد الظهر، وبينما تستعدين أنت وصديقة للامتحانات، مر عليك صديق لك بطريقة غير متوقعة ودون ميعاد سابق، وعلى الرغم من أنكما تلتقيان باستمرار إلا أنه لم تسمح لكما الفرصة أن تتقابلا في الفترة الأخيرة، ولذا كنت في منتهى السعادة، ودعوتك لتناول فنانج من القهوة وتقديمه لصديقك. وبعد انتهاء الامتحان اتصلت به تدعينه لزيارتك في المنزل وتناول العشاء معاً، إلا أنه اعتذر وأخبرك أنه يعاني من نزلة برد شديدة، ويعتقد أنه من الأفضل ألا يغادر المنزل، وفي المساء وعلى الرغم من شعورك بالإحباط وبأن صديقك خذل، ذهبت مع والديك إلى السينما، وعند خروجك من السينما شاهدت صديقك يتأبط يد صديقك المقربة إليك.

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

161_ أتجاهلها لأنني واثقة أنهما سيتظاهران بعدم رؤيتهما لي.

162_ أحبيهما بأدب كما ينبغي أن تكون الإنسانية المتحضرة.

163_ سألعهما في سري.

164_ أخبرهما بأنني سعيدة بأنهما أصبحا أصدقاء.

165_ أذهب إلى البيت وأبكي بكاءً شديداً.

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

166_ أختبئ في مكان ما لكي أتجنب مواجهتهما.

167_ أصفعه على وجهه.

168_ أظهر لهما أنني سعيدة جداً لوجودهما معاً.

169_ أسألها إذا كانت السرقة هي الطريقة الوحيدة لكي تحصل على رجل.

170_ أوضح لهما أن كل شيء مباح في الحب.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

171_ من الطبيعي أن يحبها فهي أجمل بكثير مني.

172_ المنفعة الذاتية يمكن أن تسبب عدم ولاء الصديقة لصديقتها.

173_ أنهما بالتأكد غشاشان أو محتالان ومنافقان.

174_ أتمنى أن يحصل على ما يستحقان.

175_ أنهما يصلحان تماماً لأن يكونا زوجين في المستقبل.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

176_ أشعر بالسرور، لأنهما منسجمان معاً.

177_ أشعر بالضيق، لأنه لا يجب أن أضع ثقتي المطلقة في الآخرين.

178_ أشعر بالاستسلام، لأنه يجب أن أتقبل الأمور على علّاتها.

179_ أشعر بالاشمئزاز، بسبب غشهما وعدم أمانتهما.

180_ أشعر بغضب شديد، بسبب ما حدث منهما.

الموقف العاشر:

تتنافسين أنت وزميلة دراسة قديمة على وظيفة جديدة لمنصب مدير تنفيذي في الشركة التي تعملان بها، وعلى الرغم من أن الفرصة أمامكما تبدو متكافئة، فإن صديقتك فرصتها أكبر لقدرتها على إظهار حسن تدبير الأمور في المواقف العصيبة، ومع ذلك فمنذ مدة بسيطة نجحت في إتمام بعد الصفقات الممتازة، وعلى الرغم من ذلك قرر مجلس الإدارة تعيين صديقتك بدلاً منك.

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

181_ أحاول أن أكتشف عضو مجلس الإدارة الذي فضل صديقتي عليّ.

182_ أستمّر في أدائي لواجبي كما يجب أن يكون المسؤول.

183_ أتقبل النتيجة كدليل على أنني لست أهلاً لهذا المنصب الكبير.

184_ أحتج على قرار مجلس الإدارة بضرارة جديدة.

185_ أهني صديقتي على الترقية الجديدة.

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

186_ أطلب من مجلس الإدارة أن يعيد النظر في الأمر، حيث إن الخطأ سيكون ضاراً بالشركة.

187_ ألوم نفسي بسبب طموحي في وظيفة لست مؤهلة لها.

188_ أوضح للمجلس أنهم كانوا غير عادلين في اختيارهم ومنتحيزين ضدي.

189_ أساعد صديقتي على أن تنجح في وظيفتها الجديدة.

190_ أكرس رقبة أعضاء مجلس الإدارة المتحيزين ضدي.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

191_ أعتقد أنني لا أملك مواصفات هذه الوظيفة الجديدة.

192_ من المحتمل أنني لن أستمع بهذه الوظيفة التنفيذية بقدر استمتاعي بالوظيفة التي أشغلها الآن.

193_ بالتأكيد هناك شيء مريب أو شكوك تتعلق بقرار مجلس الإدارة.

194_ يجب أن يتلقى الفرد لكمة كهذه وهو يخطو نحو الطموح.

195_ ألعن أعضاء مجلس الإدارة سراً.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

196_ أشعر بالسعادة، لأنني ما زلت أحتفظ بوظيفتي التي اعتدت عليها.

197_ أشعر بالضيق، لأن عدم كفاءتي أصبحت علنية أو على كل لسان.

198_ أشعر بالغضب الشديد، بسبب معاملة أعضاء مجلس الإدارة.

199_ أشعر بالاستسلام، لأن هذه هي الطريقة التي يسير عليها عالم التجارة.

200_ أشعر بالغضب، لأنني كنت ضحية لهذا القرار الظالم.

4_47_4 ملق

البرنامج التدريبي

52_1_التعريف بالبرنامج:

برنامج تدريبي لمهارات الإحساس بالتماسك متضمنة ميكانيزمات الدفاع الموجودة في قائمة ميكانيزمات الدفاع المستخدمة في البحث الحالي، وهي من اعداد إيليفتش وجليسر، فبعد دراسة مفهوم الإحساس بالتماسك والاطلاع على عدة برامج تدريبية قُسمت المحاور الثلاث الرئيسية التي يتضمنها المفهوم إلى واحد وعشرين محور فرعي (كل محور رئيسي قُسم إلى سبعة محاور فرعية)، واعتبار كل من المحاور الفرعية هو مهارة من مهارات البرنامج التدريبي، والتدريب على كل مهارة يتضمن أحد الميكانيزمات الموجودة في قائمة ميكانيزمات الدفاع المستخدمة في البحث، بحيث أصبح البرنامج بصورته النهائية يتكون من (13) جلسة تدريبية ل (21) مهارة يتم خلالها عرض (63) مثال و (63) نشاط، أي ثلاثة أمثلة وثلاثة أنشطة لكل مهارة، و يتم من خلال هذه الأمثلة والأنشطة العمل على رفع مستوى الإحساس بالتماسك لدى أفراد العينة من خلال شرح كل محور من المحاور الفرعية التي يتضمنها المفهوم، ثم إعطاء الأمثلة التوضيحية و التدريب بعدها من خلال الأنشطة، أي العمل على تنمية الإحساس بالتماسك بشكل تتابعي ومتكامل، مع التأكيد على تضمين كل نشاط من الأنشطة المطروحة لميكانيزم دفاعي أو أكثر، لتحقيق الهدف النهائي من البرنامج، وقد تم التدريب على المهارات بدءاً من الأسهل والأبسط و بشكل تدريجي حتى الأصعب، وليس بترتيبها ضمن المحاور الرئيسية للمفهوم، وذلك لضمان اندماج العينة في التدريب بشكل جيد وضمان عدم تشكل حالة من القلق أو التوتر أو عدم الراحة لديهم، والتي قد تتكون في حال بدأت الجلسات بمهارات تعد صعبة أو غير مفهومة بالنسبة لهم.

52_2_أهمية البرنامج:

- ✓ يعد البرنامج التدريبي الأول الذي يستهدف مفهومي الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع لدى تلاميذ من أبناء الشهداء.
- ✓ سلط البرنامج التدريبي الضوء على مفهومي الإحساس بالتماسك وميكانيزمات الدفاع.
- ✓ الفئة المستهدفة في البرنامج وهي فئة الأيتام تعد من فئات المجتمع الأكثر تعرضاً للمواقف والأحداث الصاغطة والتي تبدأ بفقدان الأب ضمن ظروف صعبة وما يتبعها من أحداث ومواقف تعد مثيرات للقلق والتوتر الأمر الذي يجعلهم أكثر الفئات عرضة لفقدان أو ضعف الإحساس بالتماسك.
- ✓ ان التلاميذ في هذه المرحلة العمرية معرضون للاستخدام الخاطئ أو المفرط لميكانيزمات الدفاع، وهذا الاحتمال يزداد في حالة الأيتام كونهم فاقدين للرعاية الأبوية.
- ✓ ان التدريب خلال الجلسات منح التلاميذ الفرصة لتنمية إحساسهم بالتماسك وتخفيض ميكانيزمات الدفاع.
- ✓ سمح التدريب خلال الجلسات للتلاميذ أن يختبروا ويعيشوا عدة تجارب للمرة الأولى.

- ✓ أتاحت الأمثلة التوضيحية والأنشطة التدريبية المجال لكل طالب أن يستذكر ردود أفعاله في مواقف وأحداث عاشها سابقاً، وأن يعيد التفكير في ردود الأفعال التي صدرت عنه والأساليب التي استخدمها للتعامل مع تلك المواقف.
- ✓ أعطى التدريب خلال الجلسات الفرصة للتلاميذ للتعبير عن مكنوناتهم الشعورية واللاشعورية.
- ✓ فتح البرنامج المجال للتلاميذ للتعرف على أنفسهم بشكل أوضح وأدق والاضاءة على نقاط القوة والضعف الموجودة لديهم.
- ✓ تعلم التلاميذ خلال التدريب طرقاً وأساليب للتعامل مع مختلف المواقف والأحداث التي قد تواجههم في حياتهم اليومية.
- ✓ تعرف التلاميذ خلال الجلسات على بعضهم البعض بشكل أكبر وتكونت لدى كل منهم صورة أصدق عن الآخر.

52_3_ أهداف البرنامج:

_تنمية الإحساس بالتماسك لدى تلاميذ العينة التجريبية.

_خفض مستوى ميكانزمات الدفاع السلبية لدى تلاميذ العينة التجريبية.

52_4_ المستفيدون من البرنامج:

تلاميذ العينة التجريبية، أي تلاميذ الشعبة الثانية من الصف الثامن الأساسي، في مدرسة دار الأمان لأبناء الشهداء بمحافظة طرطوس.

52_5_ الخلفية النظرية للبرنامج:

اعتمد في بناء البرنامج على طرائق التدريب وبناء الأنشطة في البرامج الشهيرة (برنامج كورت، برنامج ريسك)، وعلى الدراسات السابقة في هذا المجال:

- _دراسة الدكتور غسان المنصور "فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير المرتبطة بحل المشكلات"
- _دراسة الدكتورة سهير الحكيم "فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير المرتبطة بالاستدلال الاستقرائي"

الجدول (50) فهرس البرنامج التدريبي

الرقم	الجلسة	المهارة	الصفحة
1	الجلسة الأولى	_ وصف الانطباع	188
2	الجلسة الثانية	_ التفاؤل _ الشعور بالثقة	202
3	الجلسة الثالثة	_ البعد عن منطق المفاجآت _ الإدراك الاجتماعي	216
4	الجلسة الرابعة	_ اعتراف الآخرين بإنجازات الفرد _ اعتراف الفرد بإنجازات الآخرين	229
5	الجلسة الخامسة	_ التعامل مع متطلبات الحياة على أنها تحديات يمكن أن تذلل بشغف وسرور _ الإحساس والتمتع بمنجزات الحياة	241
6	الجلسة السادسة	_ ادراك المثيرات الداخلية والخارجية _ الادراك المعرفي للظواهر	255
7	الجلسة السابعة	_ مواجه وتذليل المتطلبات الداخلية والخارجية	268
8	الجلسة الثامنة	_ الشعور أن أعمال الفرد ومصالحه جزء من الكلية المجتمعية المنضبطة _ إشاعة الفرح والسرور	276
9	الجلسة التاسعة	_ فهم قيم الحياة	287
10	الجلسة العاشرة	_ استثمار المصادر الملائمة _ إدارة مكونات المحيط المادي والمعنوي بأفضل شكل	291
11	الجلسة الحادية عشر	_ التكيف مع الضغوط _ التنبؤ الاستبصاري	304
12	الجلسة الثانية عشر	_ الفهم أو الاستيعاب	316
13	الجلسة الثالثة عشر	_ الاستقراء والاستنتاج	322



الشكل (14) هيكل البرنامج التدريبي

52_6 إجراءات تطبيق البرنامج:

- بدأ تطبيق البرنامج التدريبي بجلسة تمهيدية تم خلالها تقديم شرح عام عن البرنامج والهدف منه والاتفاق مع العينة على أسلوب وطريقة العمل ضمن الجلسات والاستماع إلى استفساراتهم وتساؤلاتهم، وفي الجلسة التالية بُدِيَ بالجلسات التدريبية وعددها (13) جلسة، تتضمن (21) مهارة).

- جلسة تطبيق الاختبارات القبلية للعيننة التجريبية:
تم في هذه الجلسة تطبيق مقياس الإحساس بالتماسك وفي اليوم التالي تم تطبيق قائمة ميكانيزمات الدفاع على العيننة التجريبية.
- جلسة تطبيق الاختبارات القبلية للعيننة الضابطة:
تم في هذه الجلسة تطبيق مقياس الإحساس بالتماسك وفي اليوم التالي تم تطبيق قائمة ميكانيزمات الدفاع على العيننة الضابطة.
- ”أي أن تطبيق الاختبارات القبلية للعيننتين التجريبية والضابطة تم على مدى أربعة أيام، يومين لكل عيننة“
- العمل ضمن الجلسات:
 - 1_ شرح المهارة نظرياً.
 - 2_ تقديم أمثلة (لفظية_ غير لفظية_ صورية_ رقمية_ شكلية).
 - 3_ اجراء أنشطة (حركية_ كتابية_ لفظية_ غير لفظية).
 - 4_ جمع إجابات التلاميذ ومناقشتها.
 - 5_ اجراء تغذية راجعة.
 - 6_ اجراء تقييم مرحلي.
 - 7_ رصد الملاحظات التي ظهرت خلال الجلسة.
- الجلسة الختامية:
بعد الانتهاء من تعليم وتدريب المهارات المتضمنة في البرنامج التدريبي، تم اجراء مراجعة شاملة للأفكار التي تم التطرق اليها في البرنامج ومناقشة.....
- تم الانتظار فترة شهر ثم القيام بالتطبيق البعدي للاختبارات المعتمدة في البحث على العينتين التجريبية والضابطة، لضمان عدم انتقال أثر التدريب على المقاييس مباشرة كنوع من صدق التدريب ومدى الفائدة المنتظرة منه.

52_7 عرض جلسات البرنامج:

البرنامج التدريبي لرفع مستوى الإحساس بالتماسك وخفض ميكانزمات الدفاع

المحور الرئيسي الأول

القدرة على الفهم والتبصر (الاستبصار)

القدرة على الفهم والتبصر (الاستبصار):

يعرّف الاستبصار بأنه ”تحقيق الفهم الكامل للأشياء“ (حجاج و هنا 1983، 202)، وهو إدراك العلاقات الرئيسية التي يتوقف عليها حل مشكلة ما ، أو إدراك لعناصر المشكلة مترابطة في صيغة واحدة تربطها مع الحل.

تعتمد إحدى نظريات التعلم بشكل رئيسي على مفهوم الاستبصار و تسمى (النظرية الجشطالتيّة أو نظرية التعلم بالاستبصار)، والجشطالت هي كلمة ألمانية الأصل تعرّف بأنها ”كلّ متسق أو منتظم أو ذو معنى، قابل للإدراك، تحكمه علاقات بين مكوناته، وهذه العلاقات هي التي تعطيه صفة الكل، وتميزه عن المجموع“ (ملحم 2001، 346)

ويُتعلم من وجهة نظر هذه النظرية حين تتم عملية الفهم وتنمية الاستبصار في الطبيعة الحقيقية للموقف، وعندما يعمل التعلم بطرق تُظهر أن الملامح الهامة للعمل المراد تعلمه قد أدركت، وفي حال حدوث الاستبصار والفهم فإن انتقال التعلم لموقف جديد لا يعدو كونه خطوة صغيرة. (حجاج وهنا 1983، 202)، ويتصف هذا التعلم بأنه أكثر مقاومة للنسيان.

قام العالم الألماني كوهلر بالعديد من التجارب فيما يتعلق بالاستبصار، واستخدم في هذا التجارب قردة الشمبانزي، حيث كان يقدم لها مشكلات معينة، ويعرض عليها بعض ثمار الموز في مكان بعيد عن متناولها، بحيث لا يمكنها الحصول على الثمار إلا إذا اتبعت أساليب جديدة لم تمر في خبرتها سابقاً.

في التجربة الأولى وضع الشمبانزي في القفص وكان الطعام هو موزة معلقة في سقف القفص بحيث لا يمكن الوصول إليه باليد مباشرة، وفي ركن القفص وضع الصندوق، بدأ الشمبانزي بالنظر إلى الفاكهة ومحاولة الوصول إليها عن طريق مد يده والوثب نحوها، والتحرك داخل القفص، وفجأة جذب الصندوق إلى موضعه الصحيح وقفز فوقه إلى هدفه، وهنا لا بد أن الحيوان أدرك في هذه التجربة العلاقة بين الصندوق وإمكانية وصوله إلى الموزة.

كرر كوهلر التجربة بحيث وضع صندوقين بدل صندوق واحد، لأن ارتفاع الصندوق الواحد في هذه التجربة لم يكن يكفي للوصول إلى الموزة، إذ يجب أن يضع الحيوان أحد الصناديق فوق الآخر، ولم يستطع حل هذه التجربة إلا عدد قليل من الشمبانزي.

في التجربة الثالثة وضع كوهلر الطعام خارج القفص، حاول الشمبانزي الوصول إلى الطعام بيده لكنه لم ينجح في ذلك، وبعد فترة لاحظ وجود عصا في ناحية أخرى من القفص و هي الناحية البعيدة عن الطعام، فأمسك بالعصا و بدأ ينفذها بين قضبان القفص، وفي هذه الأثناء وقع نظره على الطعام وفجأةً تغير سلوكه و استخدم العصا في جذب الطعام و نجح في التجربة.(ملحم 2001، 348)

وقد وصل كوهلر بعد قيامه بهذه التجارب إلى نتيجة مفادها أن التعلم قائم على أساس فهم الكائن الحي وإدراكه المفاهيم والعلاقات القائمة بين الأشياء و المواقف التي يتعرض لها، وهذا ما يعرف بالاستبصار.(عويضة 1996، 112)

المحور الرئيسي الثاني

القدرة على الإدارة والحكمة في التصرف

القدرة على الإدارة والحكمة في التصرف:

إننا جميعاً نمارس فنَّ الإدارة كلَّ في مكانه، فقد يكون الشخص مديراً لهيئة أو منظومة، وقد يكون مديراً لعائلته أو لمؤسسة ينتمي إليها، ولكن كلَّ منا يمارس فنَّ إدارة نفسه قبل إدارة أيِّ شيء آخر فيسعى جاهداً لتحقيق أهدافه باستغلال قدراته وتحسينها وضبط تصرفاته وتوجيهها ليحقق ما يطمح إليه.

وتعد الإدارة الناجحة ضرورةً ملحةً في وقتنا الحاضر، بسبب التغيرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتكنولوجية، والتي أنتجت ظواهر ومتغيرات وتطورات في جميع مجالات الحياة، وزادت المنافسة بين المؤسسات والشركات، فأصبح من الهام جداً والضروري أن يتم تنسيق جهود العاملين وتوجيهها وتحقيق الرقابة عليها، لتحقيق الأهداف المطلوبة من العمل بأفضل شكل وأسرع وقت. (درة 2009، 14)

يعرّف المدير بأنه ”الشخص الذي تقع على عاتقه مسؤولية التخطيط والتنفيذ والمراقبة. (تمبلر 2008، 21)

وتعرّف الإدارة بأنها ”عملية تخطيط وتنظيم وصنع قرار وقيادته ورقابة أنشطة أعضاء المنظمة، واستخدام جميع الموارد التنظيمية _البشرية والمالية والمادية والمعلوماتية_ بغرض إنجاز الأهداف بكفاءة وفاعلية. (درة 2009، 17)

إن القاعدة الأساسية للإدارة الناجحة تكمن في إتمام المهمة الرئيسية، فلا يكفي أن تكون مديراً ناجحاً لعناصر فريق ما، دون أن تحرص على إتمام المهمة الرئيسية الموكلة إليك أنت وفريقك على أكمل وجه وبأفضل شكل. (تمبلر 2008، 116)

والشخص الذي يتصرف بحكمة يستطيع أن يوفّق بين جانبيين أو عدة جوانب، فلا يهمل جانباً ما على حساب آخر ولا يجعل اهتمامه منصباً على موضوع أو فكرة أو مشكلة ما، متجاهلاً أفكار ومشاكل أخرى، ستكون في حال تجاهلها عبئاً ونقطة ضعف.

المحور الرئيسي الثالث

القدرة على الإحساس بأشياء الحياة المادية والمعنوية

القدرة على الإحساس بأشياء الحياة المادية والمعنوية:

إننا نعرف عالمنا من خلال حواسنا، حيث تكمن نقطة الالتقاء بين العالم الداخلي والواقع الخارجي في الجهاز الحسي، إذ يشير مصطلح الإحساس إلى ”عملية الالتقاط الأولية للطاقة من العالم الطبيعي“ (سولسو 1996، 104)، وهو ما يتكون لدينا من خبرة نتيجة تنبيه الخلايا العصبية الموجودة في إحدى مناطق الدماغ الحسية. (نايت ونايت 1993، 150)

حين يتعرض الفرد لأي طاقة صادرة من أي منبه (كطاقة شمسية أو ذوقية أو ضوئية أو صوتية)، سيقدر باتساق أنه شعر بالإحساس بهذا المنبه، والأحكام الحسية الصادرة عن الفرد لا تقوم على أساس طبيعة المنبهات فقط، بل تقوم أيضاً على أساس عمليات اتخاذ الشخص لقراره وهذا القرار يقوم على أساس منظومة معقدة من الآليات المعرفية. (سولسو 1996، 110)

الإحساسات إما داخلية أو خارجية المصدر:

خارجية المصدر: كالإحساسات السمعية والبصرية والشمية والجلدية والذوقية.

داخلية المصدر: تنشأ من المعدة والأمعاء والقلب والرئة كالإحساس بالجوع والعطش والغثيان، أو إحساسات عضلية أو حركية وهذه تنشأ من أعضاء خاصة في المفاصل والأوتار والعضلات وهي التي تتقل إلينا ألم عضو اصطدم بشيء، أو ثقل شيء ما فوق أحد الأعضاء. (عويضة 1996، 102)

وقد كشفت أغلب الأبحاث التي أجريت على الإحساسات أن أكثر من خمسين بالمئة من اللحاء المخي للإنسان يكون مخصصاً للنشاط المتصل بالوظائف البصرية ونسبة كبيرة مما تبقى متصل بالوظائف السمعية، كما تعد حاسة الإبصار على مستوى عالٍ من البراعة إذ يتمكن الفرد بواسطتها من التعرف على أدق معالم وتفاصيل الأشياء والموضوعات من حوله. (الشرقاوي 2003، 114)

الجلسة الأولى

المهارة: القدرة على استخدام مهارة وصف الانطباع

الأهداف:

_ التعرف على الانطباعات وتكوينها وأنواعها

_ التعرف على أساليب التعبير عن الانطباعات.

_ اختبار عدة انطباعات في مواقف مختلفة.

المؤشرات:

_ أن يستطيع الطالب التعبير عن انطباعاته بعلامح الوجه.

_ أو لفظياً بكلماته وعباراته الخاصة.

_ وذلك خلال المدة الزمنية المحددة لكل نشاط أو مثال.

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة وصف الانطباع	_الاستثارة الحسية _ تأكيد الذات _ الحاجة إلى تكوين جماعات _ تقبل الآخر _ التقبل من الآخر	_ أن يستطيع وصف انطباعه بكلمات. _ أن يعبر عن انطباعه بعلامح الوجه وحركات الجسم.	نشاط 1 (غرفة الانتظار)	أن يستطيع التعبير عن الانطباع الذي تكون لديه، ويفسر سببه	خلال 3 دقيقة
			نشاط 2 (دعوة العشاء)	أن يستطيع التعبير عن الانطباع الذي تكون لديه	خلال 3 دقيقة
			نشاط 3 (زيارة الحي الأولى)	أن يستطيع التعبير عن الانطباع الذي تكون لديه، ويفسر سببه	خلال 4 دقيقة

القدرة على استخدام مهارة وصف الانطباع:

يحدث كثيراً في حياتنا اليومية أن نقابل أشخاصاً جدداً للمرة الأولى فيتكوّن في أذهاننا صورة ما عنهم، أو انطباع، فنقول: (هُم مَرِحُونَ، لطيفون، غير مريحين).

وفي الوقت نفسه نحن نلاحظ الانطباع الذي يتكون لدى الآخرين عَنَّا، حين نقابلهم للمرة الأولى، فنرى أحدهم يبتسم ويبادر بتوجيه الكلام إلينا ويقول: (أنت صاحبُ وجهٍ بشوش والكلام معك مريح جداً)، وغالباً ما نبادر نحن بالابتسام عند سماعنا لهذه العبارات.

وفي بداية العام الدراسي يدخل أستاذٌ جديدٌ إلى الصف ويعرّف عن نفسه: أنا فلان مدرّس مادة الرياضيات الجديد.....

إنه اللقاء الأول بينكم وسرعان ما نلاحظ تغير ملامحكم، فقد يبتسم أحدكم لشعوره أن أستاذه الجديد مَرِح ولطيف، وقد لا نرى هذه الابتسامة على وجه طالب آخر، بل نلاحظ أن ملامحه بدت في حالة من الجمود....

وبعد انتهاء الحصة تسألُكم المديرة عن الأستاذ الجديد، فيعبر كل واحد منكم بأسلوبه وكلماته عن الانطباع الذي تكون لديه بعد اللقاء الأول مع الأستاذ، لقد عبرتم عن انطباعاتكم بملامح وجوهكم أولاً ثم بكلماتكم وعبارتكم الخاصة.

فالتُرق الفريدة التي يستخدم بها كلُّ منا وجهه للتعبير عن انفعالٍ ما، أو لإرسال معلومات معينة تعد على درجة عالية من الأهمية، فهي تسمح للفرد بتكوين انطباعاته الخاصة عن مكان أو حدث أو شخص آخر، وهذه الانطباعات يستخدمها الآخر لمحاولة التنبؤ بسلوك الفرد لاحقاً (لامبرت ولامبرت 1993، 82).

ونحن في تقييمنا للآخرين نعطي أهمية كبيرة للمعلومات المبدئية التي نعرفها عنهم، وبالتالي فإن الانطباع الأول الذي يكونه الأشخاص عن أي شيء يؤثر على الطريقة التي يعالجون بها أي معلومات لاحقة عنه، إذ يرجّح الناس غالباً أن انطباعاتهم الأولى حقيقي (ديماري ووايت 2008، 16).

وللانطباعات الأولى أهمية حيث يميل الأفراد إلى إصدار أحكام على الآخرين من منطلق خبراتهم السابقة وتحيزاتهم، قبل أن يمنحوا أنفسهم الفرصة الكافية لمعرفة حقيقة الشخص بمرور الزمن، وفي حال تمكن الفرد من التأثير على الآخرين منذ البداية لتكوين انطباعات جيدة وصادقة عنه، فإنه يساعد نفسه ويساعد الآخرين.

كما يميل الأفراد في حال كَوْنوا انطباعاً سلبياً إلى تدعيمه من خلال تصيّد أخطاء الآخرين والتركيز على سلبياتهم، وغضّ البصر عن الإيجابيات الموجودة لديهم، وغالباً فإن كلّ فرد يعتقد أن انطباعه الأول صحيح وصادق (ديمترس و مازاريل 2001، 6).

الأمثلة:

مثال 1:

بينما ترتب بعض الأوراق الموجودة على الطاولة بعد الانتهاء من شرح المعلومات النظرية عن المحور، يدخل فجأة أحد تلاميذ الصفوف الأخرى وهو يضحك بشكل مفرط، ثم يجلس على أحد المقاعد ويستمر في الضحك الشديد.

يستمر في ذلك لدقيقتين متواصلتين، ثم يهدأ ويبدأ النقاش مع التلاميذ حول الانطباعات التي تكونت لديهم عند مشاهدتهم لهذا الطالب بهذه الحالة.

مثال 2:

يُعرض فيديو (كوارث) على التلاميذ، يتضمن لقطات قبل وأثناء حوادث وكوارث حصلت حول العالم، ومراقبة تعابير وجههم، ثم مناقشتها.

مثال 3:

يُطلب من أحد التلاميذ الاقتراب وتضع على وجهه قناعاً بلامح مخيفة دون أن يراه أحد، ثم تطلب منه الالتفات نحو زملائه، وتطلب من كل واحد منهم أن يعبر عن الانطباع الذي تكون لديه بعد رؤية القناع.

الأنشطة:

نشاط 1:

غرفة الانتظار

اسم الطالب:

في أثناء جلوسك في غرفة الانتظار في عيادة طبيبك، وأنت تنتظر دورك للدخول يأتي شخص غريب لديه موعداً أيضاً لدى الطبيب نفسه، يقترب ويجلس على الكرسي المجاور وهو يبتسم ويلقي السلام عليك ثم يسألك عن رياضتك المفضلة، فتكتشف من خلال حديثه أنه شخص مثقف ومتابع لآخر الأخبار والتطورات الرياضية... وبعد عدة دقائق تُنادي الممرضة باسمك... لقد حان دورك للدخول.

ما هو الانطباع الذي تكون لديك بعد مقابلتك هذا الشخص لعدة دقائق؟

برأيك ما سبب تكون هذا الانطباع؟

نشاط 2:

دعوة العشاء

اسم الطالب:

دعاك صديقك لتناول العشاء في مطعم جديد افتُتح في المدينة منذ عدة أيام، عند دخولكما إلى المطعم لاحظت وجود أنواع مميزة من الورود، منسقة في زوايا المكان بطريقة مبتكرة، وفي منتصف المطعم آلة بيانو يعزف عليها شاب في العشرين من عمره، يبدو عليه شغفه وحبّه للعزف والموسيقى.

خلال تناولكما للعشاء كان جو المطعم هادئاً، الموظفون مبتسمون دائماً، ويسارعون لتلبية طلبات الزبائن.

بعد عودتك إلى المنزل سألتك أمك عن رأيك في المطعم، ماذا ستقول لها؟

التغذية الراجعة:

للنشاط 1: الانطباع الذي تكون بعد مقابلة هذا الشخص الذي يمتلك الصفات المذكورة هو انطباع إيجابي وحيد، بسبب أسلوبه اللطيف والودود في التعامل معك ومبادرته بالحديث إليك.

للنشاط 2: حيث تسألك أمك عن رأيك بالمطعم الجديد، ستخبرها أنه أعجبك لأن جوه لطيف وهادئ وموظفيه يتعاملون بأسلوب لبق مع الزبائن.

للنشاط 3: ستجيب صديقك بأنك لا تحب ذلك الحي، ولا تشجعه على الانتقال إليه، ومن الممكن أن تصفه بأنه مليء بالمشاكل والخلافات، وهذا هو الانطباع الأول الذي تكون لديك في زيارتك الأولى للحي والسبب هو مشهد الخلاف بين البائع والزبون.

ليس من الضرورة أن يكون انطباعنا الأول عن الأشخاص أو الأماكن صحيحاً، ولكننا غالباً ما نتصرف لاحقاً متأثرين بانطباعنا الأول، والتصرف الصحيح في هذه الحالة هو أن تخبر صديقك بالموقف الذي واجهك وتشرح له أنك زرت ذلك الحي لمرة واحدة، ومن الممكن أن يكون انطباعك الأول عنه غير صحيح بدرجة كافية.

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة وصف الانطباع	22	0	0
الاستثارة الحسية	21	1	0
تأكيد الذات	22	1	0
الحاجة إلى تكوين جماعات	22	0	0
تقبل الآخر	19	3	0
يستطيع وصف انطباعه	22	0	0
يعبر عن انطباعه	22	0	0
التعرف على الانطباعات	21	1	0
تكوين الانطباعات	21	1	0
التعرف على الانطباعات	22	0	0
نشاط 1	21	1	0

0	2	20	نشاط 2
0	1	21	نشاط 3

التقييم المرحلي:

يسأل التلاميذ ما يلي:

- (1) ماذا تعلمنا اليوم؟
- (2) كيف نعبر عن انطباعاتنا؟
- (3) هل انطباعاتنا الأولى دائماً صحيحة؟

الجلسة الثانية

الأهداف:

- _ أن يتعرف الطالب على التأثير الإيجابي للتفاوض.
- _ أن يفرق بين التفاوض المبني على معطيات تدعمه والتفاوض المبالغ به وغير المدعوم بأسباب تدعو إليه.

_ أن يتعرف معنى الثقة.

_ أن يتعرف كيفية بناء الثقة ومستوياتها.

المؤشرات:

- _ أن يحدد الطالب الأسباب التي دعت إلى التفاوض.
- _ أن يتبين أثر التفاوض.
- _ أن يمتلك التفاوض في المواقف والأحداث التي تتضمن معطيات داعمة للتفاوض.
- _ أن يثق بنفسه في المواقف التي يمتلك فيها معطيات تدعم هذه الثقة.

المهارة: القدرة على استخدام مهارة القدرة على التفاوض

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	مقياس أدائي	مقياس زمني
القدرة على استخدام مهارة القدرة على التفاوض	_ الدافع المعرفي _ الإنجاز _ الاستثارة الحسية _ تأكيد الذات	أن يحدد الطالب المواقف التي تتضمن أسباب ومعطيات تدعو إلى التفاوض، وأن يشعر بالتفاوض فيها	نشاط 4 (الصدق المتشائم)	أن يذكر طريقة تعامله مع الصديق غير المتفائل	خلال 3 دقائق
			نشاط 5 (محاربة التشاؤم)	أن يذكر أسلوبه في التصرف حين يشعر بعدم التفاوض	خلال 4 دقائق
			نشاط 6 (ماذا لو)	أن يذكر ضرورة عدم التفاوض غير الواقعي	خلال 5 دقائق

القدرة على استخدام مهارة القدرة على التفاوض:

يدور حديث بيننا وبين زميل لنا في الصف، قبل بداية الامتحان ببضع دقائق، فيخبرنا أنه لم يتمكن من دراسة الفصل الأخير في الكتاب، ولذلك فهو يخاف أن يأتي منه سؤال في الامتحان ويتوقع أن يحدث ذلك، فنحاول نحن جاهدين أن نغير توقعه هذا بطريقة أو بأخرى، وندعوه للتفاؤل بأنه لن يأتي من هذا البحث أي سؤال في الامتحان، أي أننا نحاول أن نجعل توقعه أكثر إيجابية.

ما هو التفاؤل برأيكم؟

التفاؤل لغوياً هو "قول يُستبشر به"، وحسب عالم النفس الشهير فرويد فإن التفاؤل هو "القاعدة العامة للحياة"

كما عرّفه (شاير وكارفار) بأنه "النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، إضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء، فالتفاؤل هو استعداد يكمن لدى الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة. (الأنصاري 1998، 14) ونحن في حياتنا اليومية نطلق وصف (المتفائل) على ذلك الشخص الذي يميل إلى توقع الأشياء الجيدة والمفرحة، ويتعد عن توقع حدوث الأسوأ، وبالطبع يوجد بيننا أشخاص يصفون أنفسهم بأنهم متفائلون.

ولكن توقع النتائج أو الأحداث الإيجابية لا ينطبق على جميع المواقف والأحداث، فلا نتوقع من طالب لم يدرس أبداً للامتحان وقضى أيامه في التسلية وإضاعة الوقت أن يحصل على علامات مرتفعة، لأن المعطيات التي توفرت لدينا لم تدعم هذا التوقع الإيجابي.

إذ يحدث أحياناً أن يقلل الأفراد من احتمال حدوث الأسوأ من الأحداث، أو يزدون من توقع الأحداث الإيجابية فيقعون فيما يعرف بالتفاؤل غير الواقعي، وهو حسب (تايلور وبراون) "شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مسوغات منطقية، أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، الأمر الذي قد يؤدي أحياناً إلى حدوث نتائج غير متوقعة ويجعل الفرد في قمة الإحباط". (الأنصاري 1998، 23)

الأمثلة:

مثال 4: تجتمع وسائل الإعلام قبل بداية المباراة النهائية لترصد آراء المشجعين، وأهل الاختصاص فيسأل أحد المختصين بالشأن الرياضي عن الفريق الذي يشجعه، فيخبرهم أنه يشجع الفريق الأول ويكون السؤال التالي:

هل أنت متفائل بقدرة الفريق على تحقيق النصر؟

يجيب: في الواقع لا، فرصتنا لتحقيق الفوز ضئيلة لأن إمكانيات الفريق متواضعة ومحدودة، وللأسف تعرض لاعبنا الأقوى للإصابة في المباراة الماضية ولن يتمكن من المشاركة في هذه المباراة، كما أن الفريق الخصم قوي جداً.....

تتم مناقشة الموقف مع التلاميذ والاستماع إلى آرائهم.

مثال 5: في طريقك للذهاب إلى منزل جدتك صباحاً تشاهد والددة صديقك وهي عائدة من المركز الامتحاني، بعد أن اطمأنت أن ابنها قد دخل إلى أولى امتحانات شهادة التعليم الأساسي، فتسألها عنه لتجيبك:

للأسف لقد تعرض لوعكة صحية منذ عدة أيام جعلته غير قادر على التركيز، لكنه استعاد نشاطه منذ يومين.... أنا متفائلة بأن تكون الأسئلة سهلة ومن ضمن القسم الذي درسه، وأدعو له بذلك.

تتم مناقشة الموقف مع التلاميذ والاستماع إلى آرائهم.

مثال 6: يتناقش إخوتك حول إمكانية قبول أختك الكبرى في مسابقة للتوظيف، واختلفت الآراء بين واحدة متفائلة جداً وشبه جازمة بأن أختك ستكون من المقبولين، وأخرى لا تتوقع ذلك بل تظن أن الاختبار لن يكون سهلاً ومن المحتمل ألا تتمكن من تجاوزه، لتأتي النصيحة من جدتك: امتلكي بعض التفاؤل الواقعي لتتمكني من الذهاب بطاقة إيجابية تحفّزك على تقديم الأفضل.

الأنشطة:

نشاط 6

(ماذا لو)

اسم الطالب:

ماذا لو

واجهك موقف ما، ولم تمتلك أية معطيات أو

مؤشرات تدعوك إلى التفاوض...

هل ستصر على تفاؤلك مهما كانت الظروف أم

لا؟

المهارة: القدرة على استخدام مهارة الشعور بالثقة

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة الشعور بالثقة	_تأكيد الذات _الإنجاز _الدافع المعرفي _التنافس	_أن يثق بإمكاناته وبقدرته على تحقيق هدف ما. _ أن يمتلك ثقة بالنفس مبنية على أسباب واقعية.	نشاط 7 (المحاضرة)	أن يبادر للمشاركة في المحاضرة بكل ثقة	خلال دقيقتين
			نشاط 8 (مقابلة العمل)	أن يتابع ويتقدم للامتحان الكتابي	خلال دقيقتين
			نشاط 9 (ثق بنفسك)	أن يذكر أفكاراً وأساليب منطقية من شأنها أن ترفع ثقته بنفسه.	خلال

القدرة على استخدام مهارة الشعور بالثقة:

كثيراً ما نسمع أمّا تطلب من ابنها أن يثق بنفسه وتحكي له بأنه سيتجاوز الامتحان بنجاح، وحين يواجه أحد أقربائنا حدثاً صعباً فإننا نحاول أن ندعمه بشكل أو بآخر فنخبره بأننا واثقون به وبقدرته على اجتياز هذا الحدث، وفي كل لقاء عائلي أو آخر مع الأصدقاء نسمع أحدهم يصف شخصاً ما فيقول إن فلان يبدو واثقاً من نفسه.

فالثقة بالنفس لا تعني الغطرسة والغرور بل هي الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على الأهداف، أي الثقة بوجود الإمكانات والأسباب لتحقيق ما يطمح له الفرد. (كارول 2010، 5)

إن للثقة بالنفس أثراً كبيراً فالأشخاص الواثقون من أنفسهم يجذبون انتباه الآخرين بشكل ملفت، ويحققون تقدماً سريعاً في أعمالهم، فتتسارع انجازاتهم وتستمر ثقتهم كدافع محفز على تحقيق الأفضل والوصول إلى الأهداف.

قد تتبلور شخصيات بعض الأفراد من حولنا منذ الصغر وهي تملك قدراً عالياً من الثقة، أو نلاحظ أن شخصاً ما استطاع أن يحسن من نفسه ويطور أساليبه ليبنى ثقة عالية بالنفس، وهو قد اعتمد على مبادئ بناء الثقة التي تساعد الأفراد على امتلاك قدر جيد من الثقة بالنفس، ومن هذه المبادئ:

_ مخالطة الأشخاص الإيجابيين: من الصعب أن تفكر بإيجابية وأنت محاط بأشخاص سلبيين، ولذلك من الأفضل أن تسعى للتعامل مع أولئك الإيجابيين الذين يؤمنون بقدرتهم على تحقيق هدف ما ويحققونه.

_ ابدأ يومك بإيجابية: فكر بالأشياء التي تحبها وتحقق لك شعوراً بالسعادة، فكر بإمكانياتك وإنجازاتك السابقة.

_ كُن واقعياً: حدد هدفاً يمكن تحقيقه، يتناسب مع قدراتك والظروف المحيطة بك، ثم قم بتقسيمه إلى أهداف صغيرة.

_ تعلم أشياء جديدة: في عصرنا الحالي تتسارع التطورات في جميع المجالات، ومن الضروري أن تواكب كل جديد في مجال عملك واهتمامك.

_ انظر إلى النكسات بشكل بناء: اعتبر إخفاقك في أي مهمة تجربةً عليك التعلم منها، وحاول أن تحدد نقاط الضعف وتوسع إلى تحسينها. (الفقي 2007، 26)

الأمثلة:

مثال 7: يُعرض فيديو (أنا ومرض الشيخوخة)، وفيه يظهر أحد الأشخاص المصابين بهذا المرض وهو يتكلم بثقة عن حياته وتجربته وإنجازاته.

مثال 8: يُعرض فيديو (أحب نفسي وأثق بها)، وفيه يظهر أحد الأشخاص الذي ولد فاقداً لأطرافه العلوية والسفلية، لكن حياته وشغفه وعمله لم يتوقف يوماً، وعلى الرغم من معاناته فهو يملك ثقة عالية بالنفس.

مثال 9: يتقدم طالبان يملكان نفس معدل الذكاء والمستوى أكاديمي إلى امتحانات أحد المواد، يدخل الأول متوتراً خائفاً يبدو على وجهه الشحوب، ويدخل الثاني بكل ثقة يملك تركيزاً عالياً وهذوء أعصاب مميز....

يظهر عليهما التفاوت في أثناء الحل وفي النتائج، بسبب تشتت أفكار الأول نتيجة قلقه وخوفه...

الأنشطة:

نشاط 7

(المحاضرة)

يُسال التلاميذ ما يلي:

تمت دعوة مجموعة من تلاميذ وأساتذة المدرسة الأحد القادم، إلى المركز الثقافي في المحافظة لإلقاء محاضرة تعريفية حول المدرسة لوفد روسي، لكن المحاضرة ستكون باللغة العربية... .

من منكم يملك الثقة لمشاركتي في تحضير وإلقاء هذه المحاضرة؟

يتم الاستماع إلى إجابات التلاميذ وتسجيلها.

نشاط 8

(مقابلة العمل)

في طريقك للذهاب إلى مقابلة لعمل جديد، سألت أحد أصدقائه عنها فأجابك أنها مقابلة شفوية فقط...

وعند دخولك لإجراء المقابلة اكتشفت أن امتحاناً كتابياً يتبعها، ولا يمكنك الحصول على العمل دون التقدم للامتحان الكتابي والحصول على درجة ممتازة...

هل ستكمل وتتقدم للامتحان الكتابي أم أنك ستتنسحب وترفض المحاولة خوفاً من الفشل؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

نشاط 9

(ثق بنفسك)

تتناقش مع أحد إخوتك حول مختلف جوانب حياتك، وتخبره عن الظروف المختلفة التي تمر بها، ويطول النقاش...

ثم يسألك: كيف ستتصرف يا أخي ضمن هذه الظروف التي تمر بها وأنت تشعر بعدم الثقة بالنفس؟

ماذا ستجيبه؟

التغذية الراجعة:

لنشاط (الصديق المتشائم): محاولة توضيح الأسباب والمعطيات التي تملكها تلك الصديقة والتي تدفعها لتشعر بالتفاؤل ضمن أسباب موضوعية وواضحة.

لنشاط (محاربة التشاؤم): ندرك أن الحياة تحوي الكثير من التقلبات وفي مثل تلك الظروف فإن علينا البحث في المعطيات الموجودة لدينا والنظر إلى الإيجابيات وعدم العمل والتصرف بناء على توقعاتنا المتشائمة.

لنشاط (ماذا لو!): لا يجب أن يصر الفرد على التفاؤل بحدوث شيء ما في حال عدم امتلاكه لأسباب تدعم تفاؤله، لأن ذلك يسير به إلى الإحباط، حين تأتي الوقائع بعكس توقعاته.

لنشاط (المحاضرة): إننا بالطبع سنقوم بالتحضير الجيد لهذه المحاضرة ولدى كل واحد منكم قدرات وكفاءات تجعله قادراً على المشاركة، لكن ثقتك بنفسك هي التي ستدفعك للمبادرة والمشاركة في هذا النشاط.

لنشاط (مقابلة العمل): إن امتلاكك ثقة بنفسك وقدراتك ومعلوماتك ستدفعك للاستمرار والتقدم إلى الامتحان الكتابي.

لنشاط (ثق بنفسك): عليك أن تحاول جاهداً لرفع ثقتك بنفسك، تذكر إنجازاتك، قدراتك، معلوماتك وثقافتك....

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة التفاؤل	21	1	0
القدرة على استخدام مهارة الشعور بالثقة	22	0	0
تأكيد الذات	21	1	0
الإنجاز	22	0	0

0	0	22	الاستشارة الحسية
0	1	21	التنافس
0	0	22	الدافع المعرفي
0	0	22	يحدد معطيات تدعو إلى التفاؤل
0	2	20	يشعر بالتفاؤل
0	0	22	يثق بقدرته وامكانياته
0	0	22	يمتلك ثقة مبنية على معطيات واقعية
0	1	21	يتعرف الأثر الإيجابي للتفاؤل
0	0	22	يفرق بين أنواع التفاؤل
0	1	21	يتعرف معنى الثقة وكيفية بنائها ومستوياتها
0	0	22	نشاط 4
0	1	21	نشاط 5
0	0	22	نشاط 6
0	0	22	نشاط 7
0	2	20	نشاط 8
0	1	21	نشاط 9

التقييم المرحلي:

- (1) ماذا تعلمنا اليوم؟
- (2) ماهو التفاؤل؟
- (3) متى يكون التفاؤل حالة إيجابية ومتى لا يكون كذلك؟
- (4) ماهي الثقة بالنفس؟
- (5) كيف تمتلك ثقة عالية بالنفس؟
- (6) ما أهمية أن يمتلك الفرد ثقة عالية بنفسه؟

الجلسة الثالثة:

الأهداف:

_ التعرف على أسباب السلوك ومحدداته.

_ فهم كيفية توقع الاستجابة أو السلوك.

_ يدرك السلوك الذي يتم عرضه.

_ يفهم دافع هذا السلوك أو السبب وراءه.

المؤشرات:

_ أن يستطيع الطالب توقع السلوك أو الاستجابة بالشكل الصحيح عن طريق فهم السبب أو الغاية منه.

_ أن يستطيع فهم السلوك.

_ أن يحدد الأسباب الكامنة وراء هذا السلوك بشكل صحيح.

المهارة: القدرة على استخدام مهارة البعد عن منطق المفاجآت

مقياس زمني	مقياس أدائي	الأنشطة	الجانب السلوكي	الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي
خلال 4 دقائق	أن يتوقع سلوك الأستاذ بهذا الشكل	نشاط 10 (الأستاذ المميز)	أن يتمكن من توقع السلوك أو الاستجابة بشكل صحيح بناءً على الأسباب أو الغايات.	_ الاكتشاف _ الدافع المعرفي _ الاستثارة الحسية	القدرة على استخدام مهارة البعد عن منطق المفاجآت
خلال 4 دقائق	أن يضع أسباب منطقية لهذه الحادثة	نشاط 11 (العودة إلى البلاد)			
خلال 4 دقائق	أن يعلم الهدف من الأسئلة والاستفسارات	نشاط 12 (المعسكر)			

القدرة على استخدام مهارة البعد عن منطق المفاجآت:

نعيش جميعاً يومياتنا ونحن نتشارك الأحاديث مع الأهل والأصدقاء، حول الأحداث التي نعيشها، أو نسمع عنها، أو نتوقع حدوثها...

وكثيراً ما يدور محور تلك الأحاديث عن السلوك الذي نتوقع أن يصدر من شخص ما، مستندين في ذلك على الأسباب التي من الممكن أن تؤدي إلى تلك النتيجة المتوقعة، وفي حال وجدت الأسباب فنحن نتوقع التصرف أو السلوك المؤدية إليه....

فالسلوك هو سلسلة من الأفعال التي تصدر عن الكائن الحي في أثناء تفاعله مع البيئة التي تحيط به. (إسماعيل 1989، 157)

إن كل السلوك الإنساني في حال كان سلوكاً مشكلاً أو سويّاً يقع في سياق المقدمات والعواقب، فالمقدمات هي التي تهيئ الفرصة لوقوع استجابات معينة، والعواقب تستخدم لغرض تقوية أو إضعاف الاستجابات. (مليك 1990، 28)

ونحن في حياتنا اليومية نلاحظ تلك المقدمات أو الأسباب التي أدت في مرات سابقة لاستجابة سلوكية معينة من الشخص، وفي حال وجود هذه المقدمات أو أخرى تشبهها فإننا نتوقع حدوث الاستجابة السلوكية نفسها من الشخص.

وقد نتوقع هذا السلوك على أساس الغرض أو الهدف منه فننتوقع أن هذا الطالب سيجتهد و يدرس لأنها نعلم أنه يسعى ويطمح لتحقيق التفوق في هذا المجال ليتمكن من الحصول على منحة مجانية للدراسة في الجامعة.

فالفعل الذي يقوم به هذا الشخص هو نتيجة لسبب يقع في المستقبل، وهو الغرض أو الهدف من هذا السلوك.

وقد فرق أرسطو بين العلل السببية والعلل الغائية إذ إن الأولى تحرك بالدوافع والثانية تحرك بالجذب، وهذا يتضمن التفرقة بين الأسباب باعتبارها محددات للسلوك وبين الأسباب باعتبارها غايات في المستقبل تجذب الفعل. (إسماعيل 1989، 157)

الأمثلة:

مثال 10: تتكلم إحدى الأمهات عن ابنها وتتوقع أنه لن يستمر في عمله الحالي، لأنها تعلم الظروف والاعتبارات التي تجعل منه شخصاً متكيفاً ومرتاحاً في العمل، وبسبب عدم توفر هذه الظروف فإن الأم تضع في حساباتها أن ابنها من الممكن أن يكون الآن قد حاول البحث عن عمل آخر وفي حال وجده سيترك عمله الأول.... حينها لن تتفاجأ الأم بتصرف ابنها لأنها توقعت استجابته هذه.

مثال 11: يتشاور أستاذان قديران في مادة الرياضيات فيسأل أحدهما الآخر عن تلاميذه، ليجابوه بأنه قد تفاجأ بأن أحدهم قد رسب، يسأله الآخر عن مستوى الطالب الدراسي ليجيبه: متوسط ... لا لا ... إنه دون المتوسط كان ينقصه بعض الاجتهاد.

كان يجب على هذا الأستاذ أن يتوقع مثل هذه النتيجة لأن المعطيات التي لديه ستعطي حتماً نتيجة كهذه.

مثال 12: حين يقرر عدد من الأصدقاء إقامة احتفال مفاجئ لأحد أصدقائهم بمناسبة عيد ميلاده فإنهم يحرصون على جعل كل التفاصيل سرية للغاية لأن أي تصرف أو كلام غير محسوب سيجعل صديقهم يتوقع أنعم يحضرون له شيئاً ما وبالتالي سيذهب عنصر المفاجأة.

الأنشطة:

نشاط 10

(الأستاذ المميز)

اسم الطالب:

انتقلت إلى مدرسة جديدة كان قد درس فيها أخوك الكبير وهو الآن في الجامعة، فطلبت منه أن يحدثك عنها وعن الأساتذة والكادر الإداري....

فأخبرك بعض ما تذكره عنهم، وأطال الحديث عن أستاذ مادة الفيزياء الذي وصفه بصاحب الشخصية القوية والمميزة....يساعد التلاميذ ويعيد شرح الفقرات التي لا يفهمونها، يرافقهم في معظم أوقات الأنشطة ليتقرب منهم، لكنه دائماً ما يردد أنه لا يقبل أي طالب يقلل من احترامه.... وهذا بالضبط ما أخبركم إياه في حصته الأولى.

بعد عدة أسابيع حدثت مشكلة بين طالبين في الصف فتدخل الأستاذ ليحلّها لكن أحدهم بدأ بالصراخ ورفع الصوت فأخرجه الأستاذ وطلب لقاء ولي أمره.

هل تفاجأت بتصرفه أم كان متوقعاً ولماذا؟

نشاط 11

(العودة إلى البلاد)

اسم الطالب:

يدرس ابن خالتك في بريطانيا، هو الآن طالب في كلية الطب في السنة الثانية، إنه شخص طموح جداً كثيراً ما كان يحكي لكم في طفولته أنه كان يحلم بدراسة الطب خارج البلاد.....

تأتي خالتكم لزيارتكم، وحين تسألها عنه تجيبك:

موعد طيارته بعد أسبوع، سيأتي بشكل نهائي لن
يعود إلى بريطانيا مجدداً

هل ستتفاجأ بما سمعت؟

ما الأفكار والاحتمالات التي ربما تخطر على بالك؟

[illegible]

المهارة: القدرة على استخدام مهارة الإدراك الاجتماعي

الجانِب المعرفي	الجانِب الانفعالي	الجانِب السلوكي	الأنشطة	معيَار أدائي	معيَار زمني
القدرة على استخدام مهارة الإدراك الاجتماعي	_الاستثارة الحسية _تأكيد الذات _الحاجة إلى تكوين جماعات _تقبل الآخر _التقبل من الآخر	_أن يدرك دوافع السلوك الذي يصدر عن الآخرين. _ أن يفهم سلوك الآخرين.	نشاط 13 (المدرسة الغاضبة)	أن يحدد سبباً منطقياً لغضب المدرسة	4 دقيقة
			نشاط 14 (زيارة مغترب)	أن يكتب أنه لا يوافق صديقه في الرأي لأن تعميمه خاطئ	3 دقيقة
			نشاط 15 (رحلة إلى الملاهي)	أن يتوقع أن صديقه سيجرب الألعاب، لأنه ليس بالضرورة أن يتصرف كما يتصرف أخوه	3 دقيقة

القدرة على استخدام مهارة الإدراك الاجتماعي:

كثيراً ما نسأل أنفسنا أو ندخل في نقاشات مع أصدقائنا وعائلتنا عن سلوك شخص ما في موقف معين، محاولين معرفة الأسباب التي دفعته للتصرف بهذه الطريقة، من خلال محاولة فهم أبعاد هذا الموقف والسلوك الذي صدر عن الشخص.

وهذا ما يعرف بالإدراك الاجتماعي أي ”محاولة فهم دوافع سلوك الآخرين في المواقف الاجتماعية والتعرف على الأسباب الحقيقية التي تدفعهم للتصرف بالطريقة التي يتصرفون بها“ (العتوم 2012، 104)

ويتأثر الإدراك الاجتماعي بعدة عوامل:

_تباين الإرسال والاستقبال: الأخطاء التي تحدث في إرسال أو استقبال الرسائل الاجتماعية من حيث صياغة هذه الرسائل من قبل المرسل، أو فهمها من قبل المستقبل، وهذه الأخطاء قد تكون بدون قصد أو متعمدة في بعض الأحيان وذلك حين يحاول المرسل أن يخفي الهدف الحقيقي لرسالته.

_ التبسيط المُخل: قد يكون الناس صوراً أو انطباعات مبسطة عن المواقف والأشخاص، حتى ولو كانت هذه الانطباعات متناقضة، أو من باب النية الحسنة.

_ التعميم الخاطئ: أو ما يعرف بالانتمائية في الحكم على الآخرين، فقد يميل الفرد إلى وضع فئات من الناس في قالب واحد، على أساس أن الناس المتشابهين في صفة ما، سوف يميلون إلى التصرف بطريقة واحدة، الأمر الذي يعرض الفرد إلى الفهم والإدراك الخاطئ.

_ التحيز الذاتي: وهو ميل الناس إلى عكس اتجاهاتهم وانفعالاتهم وقيمهم عند فهمهم لسلوك الآخرين، حيث يعكسون ذواتهم على هذا السلوك، وهذا يعد تهديداً للفهم الاجتماعي الصحيح والخالٍ من التحيز الشخصي. (العتوم 2012، 105)

الأمثلة:

مثال 13: خلال جلسة عائلية استأذن أحد أقاربك وغادر المنزل بعد وقت قصير من وصوله، وبدأ كل فرد من الحضور يعبر عن رأيه في التصرف الذي شاهده.

يسأل التلاميذ برأيكم ماذا سيقول الحضور بعد خروج الشاب من المنزل؟

تتم مناقشة الاحتمالات المطروحة، ليتبين أن كل شخص فسر تصرف الشاب بطريقة الخاصة.

مثال 14: يدور حديث داخل الصف بين مدرّستين، تخبر إحداها الأخرى أن لديها عدداً من التلاميذ في الصف كانت قد درّست إخوتهم الأكبر سناً في السنوات الماضية.

تسألها الأولى: برأيك، هل مستواهم الدراسي جيد؟

الثانية: في بداية العام كنت أظنهم كسالى، لأن إخوتهم الأكبر سناً كانوا كذلك، ولكنني لاحظت بعد فترة قصيرة أنهم مجتهدون وقد تعلموا من تجارب إخوتهم.

الأولى: حسناً، هذا يبشّر بالخير.

يسأل التلاميذ عن رأيهم، وهل كانوا سيعتقدون نفس اعتقاد المدرّسة في بداية العام.

مثال 15:

يجلس شاب مع صديقه على شرفة المنزل ليلاً، وفجأة يشاهدون شاباً يركض على الرصيف، فيتوقع أحدهم أن هذا الشاب يقوم بممارسة الرياضة، وبعد دقيقة أو أقل يسمعون أصوات سيارات الشرطة ليتضح أن الشاب هو لصٌ كان يحاول سرقة أحد المحال التجارية في الحي.

يسأل التلاميذ:

هل كان تفسير الشاب للموقف الذي شاهده مبالغاً به أم أنه قد سخّف المشهد وقلل من أهميته؟

الأنشطة:

نشاط 13 (المدرسة الغاضبة): تدخل الصف فجأة مدرسة الشعبة الثانية وقد بدت عليها علامات التوتر والغضب، وتقول إنها لن تستطيع الاستمرار في إعطاء الدرس، ثم تخرج مسرعة.

يسأل التلاميذ: برأيكم ما الذي حدث؟ لماذا تصرفتم المدرسة بهذا الشكل؟

الأنشطة:

نشاط 14

(زيارة المغترب)

اسم الطالب:

أخبرك صديقك أنه وعائلته ينتظرون وصول أحد أقاربهم الذي يعيش وعائلته منذ عدة سنوات في بلد أجنبي، وكان قد تناقش مع والدته في أنواع الأطعمة التي ستحضرها لهم عند وصولهم.

فسألته ماذا قررتم أن تحضروا؟

أجابك: أقنعت والدتي أن تحضر لهم عدة مأكولات غربية، لأنهم بالطبع لن يفضلوا المأكولات الشرقية التي تشتهر بها بلادنا.

وضح رأيك في تفكير صديقك؟ هل توافقه الرأي؟

برأيك ما سبب اعتقاد صديقك أن أقاربه لا يحبون الأطعمة الشرقية؟

نشاط 15

(رحلة إلى الملاهي)

اسم الطالب:

كنت قد سمعت من تلاميذ صف آخر أن أماً لأحد زملائك في الصف لم يجرؤ على ركوب الخيل أثناء رحلة صفه إلى إحدى مزارع الخيل المجاورة، واليوم أخبرتك المديرة أن رحلتكم ستكون إلى مدينة الملاهي.....

هل تعتقد أن زميلك سيتجراً على تجربة الألعاب الموجودة في مدينة الملاهي؟

فسر سبب اعتقادك هذا...

فسّر سبب اعتقادك هذا...

التغذية الراجعة:

لنشاط (الأستاذ المميز): إن الأستاذ بتعليماته التي أعطاها في أول حصة له، وبعد سماعك للكثير من الأحاديث التي تصف سلوكه، يجب عليك ألا تتفاجأ بسلوكه، لأنه نتيجة منطقية لكل ما ورد عنه وعن التصرف الذي بدر من الطالب.

لنشاط (العودة إلى البلاد): إنك لا تعلم تفاصيل حياة ودراسة الشاب في الخارج، وكل ما تعلمه هو وصف عام لوضع وهو إيجابي بالعموم ولا يتوقع منه أن يؤدي إلى تلك النتيجة، يوجد الكثير من الأسباب المنطقية التي من الممكن أن تؤدي في حال حدثت إلى مثل هذه النتيجة.

لنشاط (المعسكر): إن أمك بأسئلتها هذه تحاول الابتعاد عن المفاجآت التي من الممكن أن تحدث هناك، فهي تحاول معرفة أهم التفاصيل المتوفرة لتحديد ما هو غير متوفر واستدراكه، لتؤمن كل ما يلزمك.

لنشاط (المدرسة الغاضبة): إن سبب تصرف المدرسة سيكون إما أن التلاميذ قد أغضبوها لسبب ما أو أن مشكلة حدثت معها اضطرتها للمغادرة.

لنشاط (زيارة مغترب): لا توافق صديقك بالرأي، لأن الأفكار المنتشرة عن أن الأشخاص الذين يعيشون في الخارج لا يفضلون طعامنا هو تعميم خاطئ ومن الممكن أن يكون هذا النوع من الطعام هو المفضل لهم.

لنشاط (رحلة إلى الملاهي): من الممكن أن يجرب صديقك الألعاب لأن الاعتقاد أنه لن يتجرأ على ذلك بسبب خوف أخيه من الخيل هو تعميم خاطئ ونحن كثيراً ما نختلف عن إخوتنا في عدة صفات.

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة البعد عن منطق المفاجآت	20	2	0
القدرة على استخدام مهارة الإدراك الاجتماعي	22	0	0
دافع الاكتشاف	22	0	0

0	3	19	الدافع المعرفي
0	0	22	الاستثارة الحسية
0	0	22	تأكيد الذات
0	2	20	تقبل الآخر
0	1	21	التقبل من الآخر
0	0	22	الحاجة إلى تكوين جماعات
0	1	21	حب الاستطلاع
0	0	22	يتوقع السلوك بناء على الأسباب أو الغايات
0	0	22	يدرك دوافع السلوك الذي يصدر عن الآخرين
0	1	21	التعرف على أسباب السلوك ومحدداته
0	1	21	فهم كيفية توقع الاستجابة
0	1	21	يدرك السلوك ويفهم أسبابه
0	0	22	نشاط 10
0	2	20	نشاط 11
0	0	22	نشاط 12
0	0	22	نشاط 13
0	0	22	نشاط 14
0	0	22	نشاط 15

التقييم المرحلي:

- (1) ماذا تعلمتم في هذه الجلسة؟
- (2) كيف نتوقع سلوك شخص مت؟
- (3) ماذا يفيدنا هذا التوقع؟
- (4) هل تفيدنا معرفة الأسباب التي تجعل شخصاً يتصرف بطريقة معينة في موقف ما؟
- (5) هل الأسباب التي تجعل الأشخاص يتصرفون بشكل ما متشابهة؟
- (6) هل يتصرف الأشخاص بنفس الطريقة في المواقف المتشابهة؟

الجلسة الرابعة

الأهداف:

__ يتعرف على إنجازات هامة لأشخاص نالوا تقديرًا عليها.

__ يستطيع تقدير إنجاز الآخر والتصريح بذلك.

__ يدرك إنجاز الآخر ويقدره.

__ يعترف بإنجاز الآخر.

المؤشرات:

__ أن يستطيع التعبير عن تقديره لإنجاز شخص ما في مجال معين.

__ أن يستطيع الكتابة والتحدث عن أعمال أو إنجازات شخص يعرفه، موجود أمامه أو غائب.

المهارة: القدرة على استخدام مهارة اعتراف الآخرين بإنجازات الفرد

معياري	معياري أدائي	الأنشطة	الجانب السلوكي	الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي
معياري زمني					
خلال 4 دقائق	أن يستمتع بتقدير المدرسة لتقدمه في إحدى المجالات	نشاط 16 (رسالة من إدارة المدرسة)	أن يتكلم لشخص موجود أمامه أو غائب عن تقديره لإنجازات حققها هذا الشخص في مجال ما	__ الميل والاهتمام بالآخر __ الحاجة إلى تكوين جماعات __ تأكيد الذات __ تقبل الآخر __ التقبل من الآخر	القدرة على استخدام مهارة اعتراف الآخرين بإنجازات الفرد
خلال 3 دقائق	أن يذكر أهمية تقدير الآخر لإنجاز شخص ما	نشاط 17 (تكريم الأوائل)			
خلال 3 دقائق	أن يذكر أن وصول الفريق لهذه المرحلة هو بحد ذاته إنجاز	نشاط 18 (نهائيات كأس العالم)			

القدرة على استخدام مهارة اعتراف الآخرين بإنجازات الفرد:

إن كل فرد في هذا المجتمع يشعر بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه وما يحققه من أهداف، فكلما كان أكثر إنجازاً كلما كان تقديره لذاته مرتفعاً وواقعياً، والحاجة للإنجاز حسب (موراي) هي رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة ما أمكن ذلك، ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وتقدير الفرد لذاته، من خلال الاستغلال الناجح لقدراته وإمكانياته” (قدوري 2011، 63)

كما قدم العالم (ماكلياند) مناقشة وتفسير لنمو الدافعية للإنجاز لدى بعض الأشخاص، وانخفاضها لدى البعض الآخر، حيث تمثل مخرجات أو نتائج هذا الإنجاز أهمية كبيرة من حيث تأثيرها الإيجابي و السلبي على الفرد، فإذا كانت النتائج إيجابية سترتفع الدافعية، وإذا كانت سلبية ستخفض الدافعية. (صحراوي وعبايدية 2015، 53)

ويترك اعتراف الآخرين بإنجازات الفرد آثاره الإيجابية، فيشكل حافزاً يزيد الدافعية لديه للاستمرار وتحقيق إنجازات أفضل، وقد اعتبرت (هارتر) أن التدعيم الخارجي يعد أحد الأبعاد المكونة لدافعية الكفاءة، فالآثار التي يتركها الآخرون لدى الفرد تعد هامة جداً بالنسبة له، وذلك من خلال التدعيم أو التعزيز أو القدوة. (صحراوي وعبايدية 2015، 57)

أما (أوزيل) فقد حدد ثلاثة مكونات لدافعية الإنجاز:

_الحافز المعرفي: محاولة الفرد إشباع حاجاته لأن يفهم ويعرف، فتكون المعرفة الجديدة حافزاً حيث تساعده على أداء مهامه بكفاءة أكبر.

_تكريس الذات: رغبة الفرد في الحصول على السمعة أو المكانة، عن طريق آرائه المميزة، والمتناسبة مع التقاليد المعترف بها، الأمر الذي يحقق له شعوراً بكفايته واحترامه لذاته.

_دافع الانتماء: سعي الفرد للحصول على التقدير والإعتراف، ويبدأ هذا الدور من الوالدين ثم مختلف الجهات التي يتعامل معها الفرد. (قدوري 2011، 71)

الأمثلة :

مثال 16: يُعرض فيديو (نوبل)، ويظهر به أحد الأشخاص الذين حصلوا على هذه الجائزة، تقديراً لأعمال والإنجازات التي قام بها.

مثال 17: يُعرض فيديو (أوسكار)، وفيه يظهر مقدّم حفل الأوسكار وهو يصف إنجازات أحد المشاهير التي حققها في ذلك العام، ويعلن اسمه كفائز بهذه الجائزة التي تكرم وتقدر الإنجازات الفنية في العالم، وتظهر السعادة والامتنان على وجه الفائز.

مثال 18: يُعرض فيديو (لايف أتشيفمينت أورد)، وهي إحدى الجوائز العالمية التي تعطى لأصحاب الإنجازات العظيمة في العالم، تقديراً لما قاموا به.

الأنشطة:

نشاط 16

(رسالة من إدارة المدرسة)

حسناً سأخذ اليوم دور المرسال...

ما هو عمل المرسال؟

لقد قامت إدارة المدرسة بتوصيف كل واحد منكم في الجوانب التي حقق بها تقدماً إيجابياً خلال الفصل الدراسي الحالي...

سأخبرك بما تم اعداده لكل منكم

عسى أن يستمر هذا التقدم نحو الأفضل ويشمل كل جوانب حياتكم.

تتم مراقبة ردود أفعال التلاميذ وتسجيلها.

نشاط 17

(تکريم الأوائل)

اسم الطالب:

يعود أخوك الصغير إلى المنزل حزيناً لأن المدرسة لم تقم بتكريم التلاميذ الأوائل بنتائج امتحانات الفصل الماضي، وهو أحدهم....

مع العلم أن التكريم هو عبارة عن شهادة صغيرة كتب عليها اسم الطالب، أي أنه لا يتضمن هدية ثمينة....

برأيك لماذا أحن هذا الأمر أخاك؟ ولماذا يحب الكبار والصغار أن يحظوا بالتكريم ولو كان معنوياً؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

المهارة: القدرة على استخدام مهارة الاعتراف للآخرين بإنجازاتهم

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معيار أدائي	معيار زمني
القدرة على استخدام مهارة الاعتراف للآخرين بإنجازاتهم	_ الاستثارة الحسية _ تأكيد الذات _ الحاجة إلى تكوين جماعات _ تقبل الآخر _ التقبل من الآخر	_ أن يقدر إنجاز الآخر _ أن يعترف للآخر بهذا الإنجاز.	نشاط 19 (رسالة إلى زميل)	أن يحدد اسم زميله، ويكتب عن تقدم أو إنجاز له	خلال 5 دقائق
			نشاط 20 (متفوق من مدرستي)	أن يتحدث عن تفوق واجتهاد الطالبين.	خلال 3 دقائق
			نشاط 21 (صمود جيش بلادي)	أن يذكر إنجازات جيش بلاده	خلال 5 دقائق

القدرة على استخدام مهارة الاعتراف للآخرين بإنجازاتهم:

يطلب منك أخوك الأكبر أن تساعده في ترتيب مكتبته، ويعدك بمكافأة مميزة في حال أنجزت ما طلبه منك، فالإنجاز هو الإتمام، حين ينجز الفرد مسألة ما يعني أنه أتم حلّها بالشكل المناسب والوقت المطلوب.

ويعرّف الدافع للإنجاز حسب جونسون وماكيلاند بأنه "الميل للوصول إلى النجاح، ورغبة الفرد في أن يكون ناجحاً، ويكون أدائه على مستوى الامتياز، أو هو الرغبة القوية لإتمام الأهداف على مستوى أفضل، أما مؤشرات هذا الدافع حسب أتكينسون هي: _محاولة الفرد الوصول إلى هدفه، والإصرار عليه.

_التنافس مع الآخرين وما يتضمنه من بذل الجهد والسرعة في الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه.

_القيام بذلك وفق معايير الجودة في الأداء. (أبو شقة 2007، 21)

إن ميل الفرد نحو إحراز النجاح (دافع الإقدام) هو نتيجة تفاعل ثلاثة متغيرات هي:

الدافع للنجاح أو دافع الإنجاز، احتمال النجاح، القيمة الحافزة للنجاح. (أبو شقة 2007، 29)

القيمة الحافزة للنجاح تتضمن عدة أوجه كالمكافأة التي من الممكن أن يتلقاها الفرد، والتقدير والاحترام الذي يتلقاه الفرد والتعزيز الذي يقوم به الآخرون حين يقدّرون انجاز الفرد، والأشخاص ذوو الدافعية العالية للإنجاز يميلون إلى تقدير انجاز الآخر والاعتراف به، ويطمحون إلى تبادل هذا الأمر حين يقدّر الآخر إنجازاتهم، ويزداد بعدها الشعور بالمنافسة والرغبة في تحقيق إنجازات أهم وأكبر.

مثل لاعب التنس الذي يتنافس مع زميل له في نهائيات إحدى البطولات فيتوجّ أحدهما بالمرتبة الأولى والآخر بالمرتبة الثانية، فيبادر كلّ منهما لتقديم التهنية للآخر ويتحدثون لوسائل الإعلام عن مهارات بعضهم البعض والإنجازات التي حققها....

الأمثلة:

مثال 19: يُعرض فيديو (ماذا قال ميسي عن رونالدو)، وفيه يظهر أحد أشهر لاعبي كرة القدم في العالم وهو يتحدث عن قدرات وإنجازات بطل آخر، مع العلم أنهما في فريقين مختلفين ويتنافسان دوماً على أهم البطولات.

مثال 20: يُعرض فيديو (نادال وفيدرير)، وفيه يظهر لاعبا التنس، بعد نهاية المباراة النهائية بينهما، ويتكلم الفائز عن احترامه وتقديره لما قدمه زميله خلال المباراة من لعب رائع ومنتقن.

مثال 21: يُعرض فيديو (ميرسيدس و BMW) وفيه يتكلم مسؤول في الشركة عن تقدير شركته لآخر إصدارات الشركة الأخرى والتطور الذي تمكنت من تحقيقه.

الأنشطة:

نشاط 19

(رسالة إلى زميل)

اسم الطالب:

اختر أحد زملائك في المدرسة واكتب له في عدة أسطر، عن إحدى الأمور التي تعتقد أنه قد حقق تقدماً أو إنجازاً فيها.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

نشاط 20

(متفوق من مدرستي)

يتم إعلام التلاميذ بما يلي:

الآن سوف نستضيف في الصف الطالبة سارة والطالب غدير من تلاميذ الصف العاشر، وهما الأوائل على المدرسة في شهادة التعليم الأساسي، فقد حققا إنجازاً كبيراً وتوقوا بمعدل عالٍ أريد منكم الآن أن تخبروا غدير وسارة عن كل ما تشعرون أو تفكرون به تجاههما وتجاه ما حققانه.

التغذية الراجعة:

لنشاط (رسالة من إدارة المدرسة): لقد أثّرت تلك الرسالة في كل واحد منكم لأنكم ببساطة شعرتُم بوجود شخص يقدر إنجازكم مهما كان بسيطاً.

لنشاط (تكريم الأوائل): إن هذا الطفل الصغير يشعر بالحزن لأن لم يلقَ التكريم من مدرسته وهو بمثابة اعتراف من المدرسة بإنجازه الصغير، هذا الاعتراف الذي يشكل أهمية بالغة بالنسبة له ويحزن في حال إلغائه.

لنشاط (نهائيات كأس العالم): إن مجرد وصول الفريق إلى هذه المرحلة هو إنجاز كبير، حتى ولو لم يتمكن من الحصول على الكأس فهذا لا يعني أبداً إلغاء إنجازاته السابقة.

لنشاط (رسالة إلى زميل): تختار أحد زملائك في المدرسة وتتكلم عن أحد الجوانب التي ترى أنه قد أحرز فيها تقدماً، وهذا لا يقتصر على تحصيله الدراسي بل يتناول جميع جوانب حياته.

لنشاط (متفوق من مدرستي): الإنجاز الذي حققه كل من سارة وغدير يكمن في حصولهما على المراتب الأولى بمجموع عال، وهذا لا يأتي من فراغ بل من التعب والاجتهاد والمثابرة.

لنشاط (صمود جيش بلادي): تعدد الإنجازات التي حققها جيش بلادنا فقد صمد في أصعب الظروف وقااتل وتحدى الإرهاب وتمكن من طرده وأعاد الأمن إلى ربوع وطننا.

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة اعتراف الآخرين بانجازات الفرد	22	0	0
القدرة على استخدام مهارة الاعتراف للآخرين بانجازاتهم	20	2	0
الميل و الاهتمام بالآخر	22	0	0
الحاجة إلى تكوين جماعات	18	4	0
تأكيد الذات	22	0	0

0	1	21	تقبل الآخر
0	0	22	التقبل من الآخر
0	0	22	يعبر عن تقديره لإنجازات الآخر
0	1	21	أن يشعر بتقدير الآخرين لما ينجزه
0	0	22	أن يعترف بإنجاز الآخر
0	2	20	التعرف على إنجازات لأشخاص نالوا تقديراً عليها
0	2	20	يدرك انجاز الآخر ويقدره
0	2	20	يختبر تقدير الآخرين لإنجازاته
0	1	21	نشاط 16
0	0	22	نشاط 17
0	0	22	نشاط 18
0	0	22	نشاط 19
0	0	22	نشاط 20
0	2	20	نشاط 21

التقييم المرحلي:

- (1) ما هو الإنجاز؟
- (2) هل للإنجاز حد أو سقف معين؟
- (3) هل الاعتراف بإنجاز شخص ما هو أمر مهم بالنسبة له ولماذا؟
- (4) هل يقتصر الإنجاز على التحصيل العلمي؟

الجلسة الخامسة

الأهداف:

- _يتعرف على عدة أمثلة تخطت متطلبات الحياة وصنعت إنجازات هامة.
- _يدرك كيف يمكن تحويل أي من متطلبات الحياة من كونه عائقاً أو مشكلاً إلى تحدي يمكن تجاوزه بنجاح.
- _التعرف على الإنجاز ومعنى الحياة.

المؤشرات:

- _أن يستطيع تحديد السلوك والاستجابة الأكثر نجاحاً في تجاوز الموقف.
 - _أن يتمكن من التعامل مع متطلبات حياته بهذا الشكل.
 - _أن يدرك معنى حياته.
 - _أن يقدر إنجازاته ويتمتع بهما.
- المهارة: القدرة على استخدام مهارة التعامل مع متطلبات الحياة على أنها تحديات يمكن أن تذلل بشغف وسرور

الجانبي المعرفي	الجانبي الانفعالي	الجانبي السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة التعامل مع متطلبات الحياة على أنها تحديات يمكن أن تذلل بشغف وسرور	-الدافع المعرفي -الاستثارة الحسية -الإنجاز -تأكيد الذات	_ أن يدرك الأسلوب الأمثل للتعامل مع الموقف. _ أن يتعامل مع الموقف الضاغط على أنه تحدي ويتمكن من تجاوزه.	نشاط 22 (الدخول إلى الجامعة)	أن يقترح تكيف هذا الشخص مع الوضع الجديد كونه غير قابل للتعديل	خلال 5 دقائق
			نشاط 23 (اختلاف الأسلوب)	أن يحدد الأسلوب الأفضل للتعامل مع الموقف	خلال 5 دقائق
			نشاط 24 (ماذا كنت ستفعل؟)	أن يحدد أسلوب مواجهة فعال	خلال 5 دقائق

القدرة على استخدام مهارة التعامل مع متطلبات الحياة على أنها تحديات يمكن أن تذلل بشغف وسرور:

يواجه كل واحد منا على اختلاف عمره وظروفه الحياتية ومكانته الاجتماعية مواقف وأحداث متنوعة فالحياة بكل ما تضمنه من متطلبات وصعوبات تشكل تحدياً يومياً لنا، ويكمن ذلك التحدي في قدرتنا على التعامل معها بأفضل شكل، بحيث نستطيع أن نتخطاها دون أن تترك آثارها السلبية على صحتنا النفسية والجسدية.

فالمثيرات الضاغطة غالباً ما تكون أحداثاً تُفرض على الشخص، أو تتبع من داخله وتطلب منه تكيفاً فيزيولوجياً أو سلوكياً أو معرفياً معها.

صنف العالمان لازاروس وكوهين المثيرات الضاغطة في ثلاث فئات:

التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسية، وهي عادةً مزلزلة وتؤثر في أعداد كبيرة من الأشخاص، ثم أحداث الحياة الكبرى التي تؤثر في شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص، ثم منغصات الحياة اليومية. (سيد يوسف 2007، 12)

يجب أن يكون الإنسان على قدر كبير من الوعي بتلك المتطلبات والمؤثرات التي تشكل مصدراً للضغط فيحاول التعامل معها بأفضل شكل ممكن، إما بالتكيف معها أو بإيجاد الحلول لتخطيها، بتغيير أسلوب الحياة اليومية وكسر الروتين اليومي، وتحديد الأولويات، واستغلال الوقت والتمتع بأوقات الراحة والعطلة.

ومن الأحاديث الشائعة بين الناس تلك التي تدعو إلى عدم التهويل، بل إلى تبسيط الأحداث والتعامل معها على أنها مجرد تحديات سيتمكن الفرد من اجتيازها، فالتغافل وحس الفكاهة يعدان مكوناً سيكولوجياً له دوره الفعال في تقليل الآثار السلبية للضغوط. (شلبي 2015، 94)

وتعد الدعابة والمرح إحدى الوسائل المستخدمة لمواجهة الضغوط، كونها تشكل مكوناً هاماً في حياة الفرد وسلوكه فتعمل على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة، إذ تؤثر في الطريقة التي يدرك بها الفرد هذا الحدث الضاغط وتساعد على التنفيس وتفرغ ما لديه من مشاعر وانفعالات مكبوتة. (حسين وحسين 2006، 153)

الأمثلة:

مثال 22: يُعرض فيديو (روسيا)، وهو فيديو قصير يحكي عن الحضارة الروسية، يُشرح بناء هذه الحضارة الذي تم في ظروف طقس قاسٍ جداً حيث تصل درجات الحرارة إلى 50 تحت الصفر ومع ذلك فإن الشعب الروسي لم يتوقف يوماً عن البناء والتطوير حتى جعل من روسيا بلد عظيم، وهو الآن يفخر بما حققه وبالظروف التي تمكن من تجاوزها.

مثال 23: الأولمبياد الخاص السوري هو أولومبياد رياضي للأشخاص ذوي الإعاقة، الذين لم تمنعهم الظروف القاهرة التي يعيشونها من إكمال حياتهم، ليس هذا فحسب بل تحدّوا الإعاقة وثابروا ليثبتوا قدراتهم ويحققوا أعلى الإنجازات، فنراهم في أوقات التدريب والابتسامات تعلو وجوههم وطاقاتهم الإيجابية تملأ المكان.

مثال 24: يُعرض فيديو (الإمارات)، وفيه يعرض التطور الكبير الذي حصل في دولة الإمارات وكيف كانت قبل هذا التطور، وكيف جعل سكانها من الصحراء وصعوبة العيش فيها تحدياً تمكنوا من تجاوزه وبنوا دولة حضارية متقدمة.

الأنشطة:

نشاط 22

(الدخول إلى الجامعة)

اسم الطالب:

سمعت أن أحدهم تعرض لظروف معينة منعتة من الحصول على المعدل المطلوب في الشهادة الثانوية العامة للدخول إلى الكلية التي كان يطمح إليها، واضطر بسبب ذلك لدخول اختصاص آخر...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

نشاط 23

(اختلاف الأسلوب)

اسم الطالب:

لدى جيرانكم في الحي المجاور ابنتان توأم، تقوم
أمهاتهما أنهما تختلفان في عدة أمور

فالأولى مبتسمة دائماً، مرحلة جداً ومتفائلة لا تخشى صعوبات الحياة والتغيرات التي تحدث فيها، تراها تحاول وتعمل بوجه بشوش

أما الثانية فإنها سرعان ما تتوتر وتعضب وتفقد،
تخاف صعوبات الحياة وتخشى أن تخفق في
تخليتها..

برأيك من التي تتصرف بالشكل الأفضل ولماذا؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

نشاط 24

(ماذا كنت ستفعل؟!)

اسم الطالب:

في حال واجهتك مشكلة ما أو ظرف معين سبب لك ضغطاً نفسياً، هل من الممكن أن تجعل هذه المشكلة بمثابة تحدي لك وتصمم على تجاوزها؟

بيّن سبب إجابتك

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

المهارة: القدرة على استخدام مهارة الإحساس والتمتع بمنجزات الحياة ومعناها

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة الإحساس والتمتع بمنجزات الحياة ومعناها	__تأكيد الذات __الإنجاز __الاستثارة الحسية	أن يستطيع الإحساس بما أنجزه في حياته، أن يدرك معنى حياته.	نشاط 25 (الطفل الفخور)	أن يكتب أهمية الإنجاز بالنسبة للطفل	خلال 4 دقائق
			نشاط 26 (إنجازي)	أن يكتب عن أحد الأمور التي يعدها إنجازاً بالنسبة له	خلال 4 دقائق
			نشاط 27 (الوصف الشخصي)	أن يصف معنى الحياة بالنسبة له	خلال 6 دقائق

القدرة على استخدام مهارة الإحساس والتمتع بمنجزات الحياة ومعناها:

يعرف محمد سغفان معنى الحياة بأنه ” المعنى الخاص للشخص الذي يتحدد من خلال اتجاهاته نحو حياته و رسالته الخاصة في الحياة، أو مهنته التي تعرض عليه مهام محددة لا بد من تحقيقها.” (جاب الله 2016، 121) وفي دراسة السلطان أثبت الباحث أن مشاعر فقدان المعنى من شأنها أن تؤثر سلباً على حياة الإنسان و على صحته النفسية والجسمية، إذ تؤدي به في كثير من الأحيان إلى الاكتئاب. (عرفشة 2017، 606)

أما أدلر فيرى أن الانسان لا يستطيع أن يعيش إلا إذا عرف أن لحياته معنى، فنحن لا نتعامل مع الأشياء المختلفة باعتبار ما هي عليه، لكننا نتعامل معها من خلال ما تعنيه بالنسبة الينا، أي لا نتعامل مع أشياء مجردة، بل نعرفها ونتعامل معها من خلال ذواتنا. (بشرى 2005، 19)

مكونات معنى الحياة:

الإنجاز: ويقصد به قيمة العمل، وما يقوم به الفرد من هوايات ونشاطات مع الآخرين، كما يتضمن الشعور بعد الاستسلام أو اليأس للقيام بأي عمل أو مواجه أية صعوبات، والاستغلال الأمثل لقدراته وبذل ما بوسعه للوصول إلى ما يطمح اليه.

الهدف من الحياة: مدى إدراك الفرد للمعنى في حياته والهدف منها ورسالته في الحياة التي يعيشها وتضحيتها في سبيلها، الأمر الذي يجعل لحياته مغزى ومعنى، كذلك فانه يتضمن الأفكار التي قد تعطي معنى للحياة.

التسامي بالذات: عطاء الفرد وما يقدمه من عون ومساعدة للآخرين، وما يملكه من قدرة على البحث عن قيم وغايات سامية تتجاوز المصالح والرغبات والاهتمامات الشخصية، كاهتمام الفرد بالجماعة التي يعيش فيها وإدراكه بأن وجوده سيكون مؤثراً بقدر ما يعطي لمجتمعه وما يستطيع إحداثه من تغيير نحو الأفضل.

القبول والرضا: مدى رضا الفرد عن وجوده وتقبله لذاته وأقداره، ومعرفته نقاط ضعفه وقوته، والبحث عن الجانب المشرق والنظر إلى الحياة بإيجابية، كما يتضمن موقف الفرد تجاه المعاناة التي لا يمكن تجنبها كالموت والمرض.

الشعور بالمسؤولية: شعور الفرد بمسؤوليته تجاه قراراته واختياراته، وعدم تخليه عن واجباته. (اسكندراني 2015، 22)

خصائص معنى الحياة:

أولاً: معنى الحياة فريد وشخصي: معنى الحياة خاص بالفرد نفسه ويختلف من فرد لآخر ومن زمن لآخر ولدى الشخص نفسه من مرحلة إلى أخرى، فلكل فرد رسالته الخاصة في الحياة، كما أن لكل فرد رؤيته الخاصة للعالم المحيط به، هذه الرؤية ناتجة عن تجربته الإنسانية المتفردة، هذا يعني أن لكل فرد تصوره الخاص عن هذه الحياة بما تحمله من قيم وأهداف وأحداث يتعرض لها الفرد وتختلف من فرد لآخر.

ثانياً: معنى الحياة يكشفه الفرد ولا يعطى له: معنى الحياة ليس تصوراً جاهزاً للاستخدام بل ينبع من ذات الفرد و من فهمه لمدلولات و قضايا الحياة بمختلف أنواعها الاجتماعية و الاقتصادية و البيئية.... الخ، لذا فإن الفرد لا يستشف المعنى من تصورات الآخرين وإنما من خلال سعيه للتقدم والتطور وتحقيق الذات. ووفقاً لذلك فإن معنى الحياة لا يورث ولا ينتقل عبر الأجيال وإن تشابهت الظروف التي يمر بها بعض الأفراد إلا أن نظرتهم لهذه الظروف والأحداث والمواقف وطريقة تفاعلهم معها تختلف من فرد لآخر.

ثالثاً: معنى الحياة يظل موجوداً دائماً: الحياة لا تخلو أبداً من المعنى حتى في أقسى اللحظات التي يواجه فيها الانسان موقف يأس وانعدام أمل، فالمعنى يستشف من الظروف والأحداث التي تشكل حياة الانسان، وبما أن الانسان في سعي للحفاظ على حياته واستمرارها فهو دائم البحث عن معنى لحياته.

فالمعنى موجود دائماً وفي كل مكان حتى في المعاناة، فإذا لم يستطع الانسان أن يفهم سبب معاناته لن يتمكن من احتمالها. (اسكندراني 2015، 23)

الأمثلة:

مثال 25: حين تجلس مع شخص متقدم في العمر ومتقاعد عن عمله، وبغض النظر عن العمل الذي أمضى حياته فيه وعن المناصب التي تولاها، وحتى لو كان مزارعاً بسيطاً لإحدى القرى فإن جلاً ما يحدثك عنه هو ما فعله في شبابه وفي كبره والأمور التي حققها، التي تعد بالنسبة له إنجازاً يظل يفخر به مهما تقدم سنه.... من خلال مثل هذه الأحاديث، ومرة بعد مرة يصبح لديك تصوّر عن معنى الحياة والإنجاز لدى هذا المسن.

مثال 26: يحتدم النقاش في جلسة عائلية، وتتعدد الآراء حول الحياة بشكلها العام، وقيمتها وأهم ما فيها فيخبرنا أحدهم أن الحياة بالنسبة له هي السفر وأن من لم يسافر لم يعيش الحياة على أصولها، فيقاطعه آخر ليقول أن العمل هو أهم ما في الحياة وهو السبيل لتحقيق الفرد لذاته واستقراره....

وهكذا تختلف الآراء لتكتشف أن لكل شخص رأيه ونظرته المختلفة..

مثال 27: اليوم هو افتتاح فيلم في إحدى أهم دور العرض في المدينة، والصحافة تتجمع بانتظار وصول أبطال الفيلم لذي حقق نسبة عالية من الإيرادات في بلده الأصلي....

ويكون السؤال الغالب: ماذا تشعر والجميع اليوم يتهافون لحضور فيلمك

لتأتي الإجابات متمحورة حول السعادة التي يشعر بها الفرد حين يحقق إنجازاً ما وحين يعود عليه هذا الإنجاز بالردود الإيجابية والمكافآت المادية والمعنوية.

التغذية الراجعة:

لنشاط (الدخول إلى الجامعة): إن هذا الشاب في موقف لا يقدر على تغييره، والتصرف الصحيح هو ألا يستسلم بل يمنح نفسه فرصة ليتعرف على هذا الاختصاص ويحبه ويحقق النجاح به.

لنشاط (اختلاف الأسلوب): إن كل منها تتعامل بأسلوب مختلف مع الموقف الذي تعيشه ومع متطلبات الحياة عموماً ولكن صاحبة الابتسامة هي التي تمضي أيامها براحة أكبر وإنجاز أكبر.

لنشاط (ماذا كنت ستفعل): إننا حين نحول تلك الظروف والضغوط والمتطلبات إلى تحديات فنحن نخلق في داخلنا رغبة في تجاوزها والتقدم إلى الأمام، ونرفض أن تكون عائقاً في حياتنا أو سبباً لتوترنا وخوفنا.

لنشاط (الطفل الفخور): إن السعادة التي غمرت ذلك الطفل جاءت من شعوره بعظيم إنجاز الشخص الذي قد يعد بسيطاً بالنسبة لغيره.

لنشاط (إنجازي): إن لدى كل واحد منا شيئاً ما حققه وأنجزه، في مختلف مجالات الحياة، ويستطيع كل منكم أن يصف ما يعدّه إنجازاً بأسلوبه الخاص.

لنشاط (الوصف الشخصي): إن الحياة بكل ما تضمنه من معانٍ، تختلف في منظور وأذهان الأشخاص، وقد تختلف لدى الشخص نفسه بين فترة زمنية وأخرى.

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة التعامل مع متطلبات الحياة على أنها تحديات	22	0	0
القدرة على استخدام مهارة الإحساس والتمتع بمنجزات الحياة ومعناها	21	1	0
الدافع المعرفي	22	0	0
الاستثارة الحسية	21	1	0
الإنجاز	22	0	0
تأكيد الذات	22	0	0

0	0	22	أن يدرك المثير الذ يتعرض له
0	2	20	أن يستجيب للمثير بالشكل الذي يؤدي إلى خفض حدته
0		22	أن يستطيع الإحساس بما أنجزه في حياته
0	0	22	أن يدرك معنى حياته
0	1	21	يتعرف نماذج أشخاص تخطت متطلبات الحياة وصنعت الإنجاز
0	0	22	يدرك إمكانية تحويل المتطلبات الحياتية إلى تحديات يمكن تجاوزها
0	0	22	أن يدرك معنى الإنجاز
0	1	21	نشاط 22
0	0	22	نشاط 23
0	0	22	نشاط 24
0	1	21	نشاط 25
0	1	21	نشاط 26
0	0	22	نشاط 27

التقييم المرحلي:

- (1) من يذكر لي بعض النقاط التي تحدثنا عنها في هذه الجلسة؟
- (2) هل يتشابه الناس في استجاباتهم للموقف أو الحدث؟
- (3) هل كل الاستجابات ناجحة؟
- (4) كيف نحدد أن هذه هي الاستجابة الأمثل؟
- (5) هل يختلف معنى الحياة من شخص لآخر أم أنه ثابت بين الناس؟
- (6) هل يقتصر الإنجاز في الحياة على في المجال العلمي؟

الجلسة السادسة

الأهداف:

- _درك الطالب المثير الذي يتعرض له.
- _يستجيب لهذا المثير.
- _يتعرف على ظواهر وأحداث ويدرك عناصرها.
- _يدرك علاقات تلك العناصر ببعضها.

المؤشرات:

- _أن يستطيع الطالب إدراك مختلف أنواع المثيرات الداخلية والخارجية.
- _أن يستجيب لكل مثير بالشكل المناسب الذي يؤدي إلى خفضه.
- _أن يحدد مكونات السلوك أو الظاهرة بشكل صحيح.
- _أن يحدد العلاقات الرابطة بين تلك المكونات.

المهارة: القدرة على استخدام مهارة إدراك المثيرات الداخلية والخارجية

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة إدراك المثيرات الداخلية والخارجية	_الاستثارة الحسية _تأكيد الذات	_أن يدرك المثير الذي يتعرض له (داخلي-خارجي) _ أن يستجيب لهذا المثير بالشكل الذي يؤدي إلى خفض حدته.	نشاط 28 (طائر البوم)	أن يذكر أن البوم يثير التشاؤم	2 دقيقة
			نشاط 29 (اللباس الأسود)	أن يذكر ارتباط الملابس السوداء بالحداد	2 دقيقة
			نشاط 30 (الجوع بعد يوم شاق)	أن يذكر محاولته لتأمين الطعام	2 دقيقة

القدرة على استخدام مهارة إدراك المثيرات الداخلية والخارجية:

إن الإنسان مخلوق اجتماعي يعيش في بيئة معينة، يسعى إلى التوافق معها وإلى إدراكها بدايةً، وهو يختبر العالم المحيط به عن طريق الحواس الخمسة، ويدرك هذا العالم عن طريق فهم ماهية

الأحداث والمؤثرات من حوله، كما يرتبط بهذا العالم عن طريق الإحساسات والإدراكات التي تصدر عنه. (الشرقاوي 2003، 114)

ونحن في حياتنا اليومية نواجه العديد من المثيرات التي تتطلب منا الفهم والتحليل والاستجابة لها، فيفهم كل واحد منا هذه المثيرات بطريقة ما، ولكننا نصل إلى إدراك هذه المثيرات بشكل يختلف عن إدراك الآخرين لها، لأن كل شخص يمتلك خبرات سابقة وطرق معالجة معلومات مختلفة عن تلك الموجودة لدى غيره.

وفي عملية الإدراك فإن مجموعة العوامل الخارجية لا تعمل منفصلة عن العوامل الذاتية بل تؤلفان نظاماً متكاملًا يحكم هذه العملية ويوجهها، والعوامل الخارجية هي تلك المرتبطة بخصائص المثيرات البيئية كالشكل واللون والحجم والحركة والشدة.

أما العوامل الذاتية فهي تعني درجة الخبرة والألفة بالمثيرات والتهيؤات والتوقعات التي يملكها الفرد، وحالته المزاجية والانفعالية والاتجاهات وقيمه وميوله. (العنوم 2012، 117)

وبالتالي فإن الإدراك يعتمد على مجموعة واسعة من المعلومات منها ما يقع ضمن نطاق الإحساس ومنها ما يقع خارجه، أي أن العالم الخارجي بما يتضمنه من مثيرات ليس كافياً لتزويدنا بالمعلومات التي تجعلنا قادرين على إدراكه بالشكل المناسب، فلا بد من إضافة بعض المعلومات إلى المنبهات الخارجية لتسهيل فهمها وإدراكها، ومثل هذه المعلومات تسترجع من الخبرات السابقة وتدمج مع الانطباعات الحسية من العالم الخارجي، الأمر الذي يتيح بناء إدراكات جديدة. (الزغلول والزغلول 2014، 15)

حيث يقوم كل فرد بتأويل الإحساسات التي يتلقاها من الوسط الخارجي، تأويلاً يخضع لعوامله الذاتية. (دويدار وعبد الخالق 1999، 151)

الأمثلة:

مثال 28: يتم قرع جرس المدرسة في غير أوانه، وتراقب ردود أفعال التلاميذ لمدة نصف دقيقة، والاستماع لاستفساراتهم حول ذلك، ثم تناقش ردود الأفعال التي ظهرت استجابةً لسماعهم صوت الجرس في غير أوانه.

مثال 29: تشعل ورقة صغيرة في علبة معدنية غير قابلة للاحتراق بعيداً عن نظر التلاميذ، بهدف انتشار رائحة احتراق خفيفة في الصف، ثم تتم مراقبة ردود أفعالهم عند إحساسهم بهذه الرائحة.

مثال 30: تقدم قطعة من الحلوى المليئة بالشوكولا في بداية الجلسة، وبعد مرور عدة دقائق، سيشعر التلاميذ بالعطش ويطلبون الاذن للسماح لهم بشرب الماء كاستجابة لشعورهم بالعطش، يسمح لهم بذلك ثم مناقشة استجابتهم لشعورهم بالعطش بعد تناولهم الحلوى.

الأنشطة:

نشاط 28

(طائر اليوم)

اسم الطالب:

على اللوح صورة لطائر البوم، في أثناء ذهابك للتسجيل في دورة تدريبية لهوايتك المفضلة، وجدت هذه الصورة معلقة في غرفة التسجيل داخل المركز، الذي يقيم هذه الدورات، ما هي الأفكار التي ربما ستخطر على بالك عند رؤيتك هذه الصورة.

[illegible]

نشاط 30

(الجوع بعد يوم شاق)

اسم الطالب:

تعود إلى المدرسة بعد يوم شاق لتجد أختك الصغيرة بانتظارك، وتخبرك بأن أهلك لم يحضروا طعام الغداء بسبب انشغالهم بعمل هام خارج المنزل، ثم تسألك إن كنت جائعاً مثلها فتجيبها بنعم.

ماذا ستفعل إذا علمت أن أهلك لن يعودوا إلى المنزل قبل المساء؟

[illegible]

المهارة: القدرة على استخدام مهارة الإدراك المعرفي للظواهر

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة الإدراك المعرفي للظواهر	_ الدافع المعرفي _ الاكتشاف _ الاستثارة الحسية _ تأكيد الذات	أن يدرك عناصر ومكونات الظاهرة والعلاقات التي تربط هذه العناصر ببعضها	نشاط 31 (هجرة أبناء حمص)	أن يحدد أسباب منطقية لهجرة سكان حمص	خلال 5 دقائق
			نشاط 32 (الخسوف)	أن يشرح ظاهرة الخسوف بشكل صحيح	خلال 5 دقائق
			نشاط 33 (الموطن الأفضل)	أن يحدد السبب بشكل صحيح	خلال 6 دقائق

القدرة على استخدام مهارة الإدراك المعرفي للظواهر:

تمضي أيامنا يوماً بعد يوم ونحن نعيش وسط مجتمعاتنا، نشاهد ونلاحظ ونتساءل ونعمل، وكل ذلك يبدأ بالانتباه، حين تعمل حواسنا استجابة لمثير ما، وهذا الانتباه هو أساس عملية الإدراك التي تعني فهم المثير الذي استدعى انتباهنا.....

فالانتباه هو البوابة التي يمر من خلالها كل ما يصل إلى الإنسان من مثيرات العالم الخارجي والداخلي، والانتباه والإدراك عمليتان متلازمتان يشكلان أساس تفاعل الفرد مع بيئته، القاعدة الأساس التي تستند إليها سائر العمليات العقلية.

العوامل المؤثرة في الإدراك:

العوامل الموضوعية أو الخارجية: وهي العوامل التي تتعلق بتلك الخصائص التي تتسم بها موضوعات العالم الخارجي، التي لا تعود إلى نشاطنا العقلي الذاتي من تذكر أو تخيل أو أي شيء من حالاتنا النفسية، أي تلك العوامل التي تشتق فقط من طبيعة المنبهات الحسية والمستقلة عن شخصية الفرد ومعلوماته وخطواته واتجاهاته.

العوامل الفيزيولوجية: لها في عملية الإدراك، حيث تخبرنا شبكية العين، وحلزون الأذن، والبطانة المخاطية للأنف، والحليمات الذوقية للسان، والجسيمات الجلدية عن العالم الذي يحيط بنا؛ وبمعنى

آخر تقوم كل الأجهزة الحسية باستقبال المعلومات، وإحالتها إلى سيالات عصبية، وإرسالها إلى الدماغ ليتعرف عليها والتعامل معها بإصدار الاستجابة المناسبة.

العوامل الذاتية: تتعلق بالعوامل التي تعود إلى الفرد الذي يقوم بعملية الإدراك للعالم المحيط به، ومن أهم هذه العوامل : الحاجات والدوافع، التهيج العقلي، الاتجاهات والميول، القيم، التوتر والقلق، الكبت، الثقافة، الحالة المزاجية، الخبرات، الأساليب الإدراكية (المعرفية)، والعوامل الموضوعية تؤثر في الفرد المدرك من خلال تأثيرها في العوامل الذاتية لديه، ومن وجهة نظر المدخل المعرفي الإدراك هو عملية تفاعل بين نظامين هما نظام الموضوع المدرك، ونظام الفرد المدرك، وإن نتاج هذا التفاعل هو الصورة الإدراكية أو المعرفة الحسية الإدراكية.

للعوامل الاجتماعية: تؤثر الجماعات المختلفة في مدركات الفرد ومفاهيمه وتصرفاته من خلال ما تسيطر عليه الجماعة من مثيرات ومعززات تحيط بالفرد، وتشكل جزءاً من واقعه الاجتماعي، فهي تتحكم بكثير من مصادر المعلومات التي يعتمد عليها في تكوين مدركاته، وتنتهي وتفسر الكثير مما يرد إلى الفرد من معلومات ومثيرات، فتسهم عن طريق ذلك في تشكيل نمط إدراكه، وبالتالي تعمل على تكييف وتوجيه إدراكه ليتفق مع إدراك الجماعة. (المنصور 2001، 30)

الأمثلة:

مثال 31: يُعرض فيديو (الاحتباس الحراري)، وفيه توضح التغيرات التي حصلت والعلاقات الرابطة بينها وبين الاحتباس الحراري لتصبح أحد أسبابه.

مثال 32: يُعرض فيديو (انتشار الزراعة)، وفيه يوضح سبب انتشار زراعة في منطقة معينة عن طريق عرض احتياجات تلك الزراعة من مناخ وتربة ودرجة حرارة، ومدى توفر تلك المتطلبات في هذه المنطقة، مما جعلها مكاناً صالحاً لزراعتها وانتشارها.

مثال 33: كم نواجه من مواقف في حياتنا اليومية وكم نشاهد من أحداث ونحن في طريقنا للذهاب إلى العمل أو الدراسة!!

وغالباً ما نعود إلى المنزل برغبة كبيرة في سرد ما حدث معنا خال يومنا ونكون حريصين على إيصال الأفكار والمشاهد كما شاهدناها تماماً.... وكي يتحقق ذلك فإننا نشرح التفاصيل والجزئيات، والأسباب والدوافع، وملامح الوجوه، والعبارات المستخدمة، وفي حال لم نذكرها فإن المستمع سيسأل عنها ليتمكن من تكوين صورة جيدة عن موضوع الحديث.

الأنشطة:

نشاط 31

(هجرة أبناء حمص)

اسم الطالب:

اكتب في الأسطر التالية..

لماذا تهجر أبناء مدينة حمص من أحيائهم؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

نشاط 32

(الخشوف)

اسم الطالب:

ماهي ظاهرة الخسوف؟؟؟؟

[illegible]

نشاط 33

(الموطن الأفضل)

اسم الطالب:

ما هي الأسباب التي تشغل نوعاً ما من الحيوانات منتشراً في منطقة معينة دون غيرها؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

التغذية الراجعة:

لنشاط (طائر اليوم): يرتبط طائر اليوم في ذهنك بالتشاؤم ولا يبشر بالخير، فسيخطر في بالك أنك يجب أن تتراجع فهو ليس المعهد المناسب لك أو أن الوقت غير مناسب الآن لتنمية مواهبك.

لنشاط (اللباس الأسود): ستجيبه بأنهن ذاهبات لتقديم واجب العزاء بشخص ما متوفي، والسبب أن الملابس السوداء التي ترتديها النساء ترتبط في ذهنك بالحداد والحزن وتقديم واجب العزاء.

لنشاط (الجوع بعد يوم شاق): ستسارع للقيام بتحضير الطعام استجابة لشعورك بالجوع، والذي لن تتحملة حتى عودة أهلك في المساء.

لنشاط (هجرة أبناء حمص): يحتاج الناس حتى يتمكنوا من الاستمرار في العيش بمنطقة ما إلى توفر مقومات الحياة الأساسية من أمان واستقرار وغذاء وتدئة وتعليم

وبعد دخول الإرهاب إلى مدينة حمص انعدمت تلك المقومات وسببت اضطراب أهالي المدينة للانتقال إلى مناطق أخرى تتوفر فيها أبسط مقومات الحياة.

لنشاط (الخشوف): إن فهمنا لظاهرة الخشوف وإدراكنا لها يتضمن معرفتنا الصحيحة بمكوناتها وعلاقات تلك المكونات مع بعضها التي أدت إلى حدوث الظاهرة.

لنشاط (الموطن الأفضل): يحتاج كل نوع من أنواع الحيوانات لتوفر ظروف معينة في بيئته، وفي حال توفرها فإنه يستطيع العيش والتكاثر، وهي تصبح موطنه الأصلي.

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة ادراك المثيرات الداخلية والخارجية	22	0	0
القدرة على استخدام مهارة الادراك لمعرفي للظواهر	22	0	0
الاستتارة الحسية	22	0	0
تأكيد الذات	22	0	0

0	0	22	الدافع المعرفي
0	1	21	دافع الاكتشاف
0	1	21	يدرك المثير الذي يتعرض له
0	0	22	يستجيب للمثير بالشكل المناسب
0	1	21	يدرك عناصر ومكونات الظاهرة
0	1	21	يدرك العلاقات الرابطة بين عناصر الظاهرة
0	0	22	يتعرف عدة أنماط من الظواهر والأحداث
0	2	20	نشاط 28
0	2	20	نشاط 29
0	0	22	نشاط 30
0	2	20	نشاط 31
0	1	21	نشاط 32
0	2	20	نشاط 33

التقييم المرحلي:

- (1) ما أبرز الأفكار التي تحدثنا عنها اليوم؟
- (2) ما هي أنواع المثيرات التي نتعرض لها في حياتنا؟
- (3) كيف يستجيب الإنسان لهذه المثيرات؟
- (4) هل نستجيب جميعاً للمثيرات بنفس الشكل؟
- (5) كيف نفهم ظاهرة أو حدث ما؟

الجلسة السابعة

الأهداف:

يتعرف الطالب عدة أنماط من المتطلبات التي من الممكن أن تواجهه.

يتعلم مواجهة تلك المتطلبات وتذليلها بالأسلوب الأمثل.

المؤشرات:

أن يحدد المتطلبات المذكورة.

أن يحدد الاستجابة الأمثل لها.

المهارة: القدرة على استخدام مهارة مواجهة وتذليل المتطلبات الداخلية والخارجية

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة مواجهة وتذليل المتطلبات الداخلية والخارجية	- الاكتشاف - الاستثارة الحسية - تأكيد الذات - المنافسة - الدافع المعرفي	- أن يدرك المتطلبات الداخلية والخارجية في الموقف أو الحدث. - أن يحدد نمط الاستجابة الصحيحة لها.	نشاط 34 (آثار الحصار الاقتصادي)	أن يكتب كيف تأثر أحد جوانب حياته بتداعيات الحصار الاقتصادي، ويكتب كيف يواجه هذا الأمر.	خلال 5 دقائق
			نشاط 35 (السفر المفاجئ)	أن يكتب حلاً سريعاً وصحيحاً للتعامل مع الظرف الجديد	خلال 5 دقائق
			نشاط 36 (المدرسة الجديدة)	أن يكتب ضرورة تضاعف الجهود لتخطي الموقف الحالي بنجاح	خلال 5 دقائق

القدرة على استخدام مهارة مواجهة وتذليل المتطلبات الداخلية والخارجية:

من البديهي أن يسعى المرء جاهداً لتخطي العقبات التي تواجهه، والمتطلبات التي تفرضها جوانب الحياة المختلفة، وهذه المتطلبات داخلية كانت أم خارجية لا بد للمرء أن يجد أسلوباً للتعامل معها، ولا يكفي أن يحاول مواجهتها بل عليه أن يستمر حتى يجد الحل الأمثل الذي يمكنه من تذليلها وتخطيها، لإعادة حياته إلى سابق توازنها.

والمواجهة هي: عملية التصدي للمتطلبات التي يقدرها الفرد على أنها مرهقة أو مكلفة أو تستنزف مصادره وموارده، وتتكون عملية المواجهة من الجهود النفسية والسلوكية التي تحاول إدارة هذه المتطلبات. (سيد يوسف 2007، 43)

ولا بدّ أن يمتلك الفرد في مواجهته للمتطلبات والأحداث الحياتية مستوى عالياً من الصلابة النفسية، إذ بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في مقال نشرته أن الصلابة تحوّل المحن إلى منح، والشدائد إلى فرص للنمو والإرتقاء، وهي مفتاح للمرونة ليس فقط للتعامل مع الضغوط بل أيضاً لتحقيق النجاح بالرغم من تأثير هذه الضغوط، فالصلابة تقوي الأداء والقيادة وإدارة الضغوط والصحة النفسية.

كما يذكر العالمان كوباسا ومادي أن الصلابة صفة مميزة للشخصية، تتكون من التحكم والالتزام والتحدي، التحكم: أن يعتقد الفرد بداخله ويقوم بالعمل كأنه يستطيع التأثير في الأحداث من حوله. الالتزام: يعني بذل أقصى جهد ممكن في أي عمل يقوم به الفرد، بحيث يدمج نفسه كلياً في العمل. التحدي: أن يعتقد الفرد أن التغيير هو أمر طبيعي، فبدلاً من الخوف من التغيير، يعدّه الفرد أمراً مفيداً لتطوره الشخصي. (الشايب 2016، 23)

إضافة إلى أن الأشخاص في محاولاتهم لتخطي وتجاوز العقبات والمحن والتحديات فإنهم يتطلعون للنتائج الإيجابية والتعزيز الذي سيتلقونه، في حال كان هذا التعزيز مادياً كنوع من الربح أو المكافأة، أو معنوياً كشعورهم بالكفاءة والإنجاز.

الأمثلة:

مثال 34: يُعرض فيديو (قصة الشاب المصري الذي كادت المخدرات أن تودي بحياته) ثم تناقش القصة وتوضح كيف تمكن هذا الشاب من تخطي حالة الإدمان والتخلص منها، وأصبح عبرة ومثال لكل جيله، ثم يتم الاستماع إلى آراء التلاميذ.

مثال 35: في ستينيات القرن الماضي حين لم يكن هنالك مدارس منتشرة في كل المدن والمناطق السورية، كان على طالب العلم أن يتحمل مشقة الذهاب سيراً على الأقدام ليصل إلى مدرسة صغيرة في إحدى القرى المجاورة، متخطياً كل الصعوبات والعقبات من عوامل الطقس الحاد إلى التعب الجسدي وغيرها تدفعه إلى ذلك رغبته في نيل العلم ليطور من نفسه ومن بلده.

مثال 36: خلال سنوات الحرب الشرسة التي استهدفت بلادنا، واجه أبطال جيشنا أقسى الظروف وأعنفها، فقد حاربوا في البرد القارص دون وجود أي وسائل للتدفئة، كما صمدوا في أيام الحر الشديد وسط شح في الطعام والشراب والذخيرة أحياناً

فضلاً عن الشوق الذي كان يعتصر قلوبهم... شوقهم للأهل والأصدقاء وتفاصيل الحياة ويومياتها.... لكنهم لم يستسلموا أبداً، بل تحدوا كل العراقيل والضغوط والمتطلبات، فصبروا واستبسلوا حتى تحقيق النصر.

الأنشطة:

نشاط 36

(المدرسة الجديدة)

اسم الطالب:

انتقل أحد أصدقائك للعيش في مدينة أخرى ولهذا السبب اضطر لتغيير مدرسته، وتفاجأ أن المدرسة الجديدة قد تخطت الأولى بعدة دروس في معظم المواد، وهو قد اعتاد منذ صغره على الاجتهاد والمثابرة وغالباً ما كان يتوّج بالمرتبة الأولى على صفه....

لو كنت مكانه كيف يمكن أن تواجه هذه المحنة؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

التغذية الراجعة:

للنشاط (آثار الحصار الاقتصادي): تعددت الجوانب الحياتية التي طالتها آثار الحصار الاقتصادي ومنها عدم توفر الكهرباء، غلاء الأسعار، فقدان بعض أصناف الأدوية، عدم توفر المشتقات النفطية للنقل والتدفئة، شح المياه....

يتم التعامل معها: تقليل الاستهلاك بسبب غلاء السلع، الاستعاضة عن الأدوية الأجنبية بأصناف وطنية، استخدام البطاريات الصغيرة للإنارة، نقل المياه من المناطق المتوفرة فيها إلى أخرى بوساطة الشاحنات المحملة بالخرانات، استخدام الحطب للتدفئة....

للنشاط (السفر المفاجئ): يجب عليك المباشرة فوراً بدراسة لغة البلد بشكل مكثف حتى تستطيع إكمال دراستك ...

للنشاط (المدرسة الجديدة): يجب على الطالب المحافظة على مستواه الدراسي العالي، بتعويض الفرق بين المدرستين في المنهاج عن طريق زيادة ساعات الدراسة واستغلال الوقت بالشكل الأمثل..

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة مواجهة وتذليل المطلبات الداخلية والخارجية	22		0
دافع الاكتشاف	22	0	0
الاستئارة الحسية	20	2	0
تأكيد الذات	21	1	0
المنافسة	20	2	0
الدافع المعرفي	21	1	0
يدرك المتطلبات الداخلية والخارجية	21	1	0
يحدد نمط الاستجابة المناسبة للمتطلبات	21	1	0
يتعرف عدة أنماط من المتطلبات	22	0	0
يتعلم أساليب مواجهة المتطلبات	21	1	0
نشاط 34	19	3	0

0	1	21	نشاط 35
0	1	21	نشاط 36

التقييم المرحلي:

- (1) ما موضوع نقاشنا لليوم؟
- (2) هل المتطلبات التي نواجهها في حياتنا خارجية فقط؟
- (3) أعطني أمثلة عن كل منها؟
- (4) هل نواجه جميعاً المتطلبات بنفس الأسلوب؟

الجلسة الثامنة

الأهداف: أن يشعر الطالب بالانتماء إلى المحيط الذي يعيش فيه، إلى الأسرة والمدينة والوطن، وأن يدرك العلاقة المتبادلة بينه وبين محيطه ودوره الفاعل فيه.

المؤشرات: أن يدرك أهمية الشعور بالانتماء في حياة كل شخص، وأن يفهم تأثير هذا الشعور في مختلف جوانب الحياة.

المهارة: القدرة على استخدام مهارة الشعور بأن أعمال الفرد ومصالحه جزء من الكلية المجتمعية المنضبطة

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة الشعور بأن أعمال الفرد ومصالحه جزء من الكلية المجتمعية المنضبطة	- الاستثارة الحسية - تأكيد الذات - الميل والاهتمام بالآخر - الميل إلى ما هو نافع	- أن يدرك دوره في المحيط الذي ينتمي إليه. - أن يشعر بالانتماء إلى محيطه.	- نشاط 37 (مغادرة البلاد) - نشاط 38 (الانتقال إلى مدينة أخرى) - نشاط 39 (العمل الجديد)	- أن يكتب حجج مقنعة تمنع الشاب من مغادرة البلاد - أن يدرك الشعور بالانتماء لدمشق، الذي تولد لدى الشاب - أن يدرك عدم شعور الشاب بالانتماء للعمل الجديد	- خلال 4 دقائق - خلال 3 دقائق - خلال 3 دقائق

القدرة على استخدام مهارة الشعور بأن أعمال الفرد ومصالحه جزء من الكلية المجتمعية المنضبطة:

كثيراً ما نسمع أن شخصاً مغترباً في أحد البلدان يقول أنه لا يشعر بالانتماء لهذا البلد، وأن انتماءه للبلد الأصلي الذي ولد وكبر فيه لم يتغير أبداً، وحين تشتعل حرب في بلد ما يهبط أبنائه للدفاع عنه ويحاولون بكل السبل درء الخطر والسوء عن كل ما يتعلق بوطنهم، يدفعهم إلى ذلك شعورهم بالانتماء إليه، وبعد أن يخرج هذا البلد من محنته فإن التطوير والتحسين سيكون محور الحياة فيه،

ولكي يسهم سكان مجتمع ما في تطوير مجتمعهم وتحسين أحواله ، لابد أن يمتلكوا شعوراً بالمسؤولية الاجتماعية وهذه لا تتحقق إلا بامتلاكهم شعوراً قوياً بالانتماء لهذا المجتمع.

والانتماء حسب موسى الشرقاوي هو ” إحساس الفرد أنه جزء من كل، فإذا كان عنصراً في أسرة فهو جزء لا يتجزأ منها، وإذا كان في المجتمع فهو جزء من بنية هذا المجتمع، يعيش فيه ويتعايش معه ويتفاعل مع تفاعلاته ”. (علاونة 2017، 26)

أبعاد الانتماء:

البعد الأول: بعد التوحد/المغايرة مع الجماعة

التوحد مع الجماعة: يعني توحد الفرد مع الهدف العام للجماعة التي ينتمي إليها، وإحساسه بالمسؤولية الاجتماعية تجاه المصلحة العامة للجماعة.

المغايرة: تعني الانسحاب والغياب عن الجماعة، وقيام الفرد بتهميش دوره في الجماعة بشكل مقصود.

البعد الثاني: بعد المشاركة/العزوف عن الجماعة

المشاركة: تعني التفاعل الإيجابي للفرد مع الجماعة، والتعاون والتضامن والالتزام والحب.

العزوف: هو الانقطاع عن التفاعل والمشاركة مع الجماعة

البعد الثالث: بعد الإيثار/ الأثرة للجماعة:

الإيثار: تفضيل مصلحة الجماعة على المصلحة الشخصية للفرد والتضحية في سبيل ذلك.

الأثرة: تفضيل المصلحة الفردية على مصلحة الجماعة. (علاونة 2017، 27)

الأمثلة :

مثال 37: كثيراً ما نسمع الحكّام والقادة يخاطبون أفراد شعبهم، خلال الحروب والنزاعات والحصار الاقتصادي، أو بعد تخطيها، فيتوجهون إلى كل فرد بعبارات تؤكد أن نجاحه هو نجاح وطنه وأن صموده أساس صمود وطنه، وأن البلاد لا يمكن أن تتخطى أي صعوبة إلا إذا قام كل فرد بدوره بالشكل الصحيح ليؤدي ذلك إلى صمود البلاد وتطورها.

مثال 38: خلال الانتخابات الرئاسية الماضية رأينا السوريين في الخارج يتوافدون إلى مراكز الاقتراع في البلدان التي يقيمون بها ليصوتوا لمرشحهم، متجاوزين كل الخلافات والأحداث والنزاعات، يدفعهم إلى ذلك شعورهم بالانتماء إلى سوريا، وتمسكهم بدورهم كأفراد في استقرار وإعمار وتطور بلادهم

مثال 39: في بداية الحرب على وطننا حين دخل الإرهاب مدينة حلب، رأينا أبناء الأحياء والمناطق الآمنة يستقبلون إخوتهم من سكان الجزء الشرقي لحلب، الذي ضربته الإرهاب وشرّد أهله، ففتحوا بيوتهم لهم وتقاسموا معهم الطعام والشراب وكافة مقومات الحياة، فضربوا مثلاً يحتذى به في الإيثار والتضحية لمصلحة الجماعة.

الأنشطة:

نشاط 37

(مغادرة البلاد)

اسم الطالب:

يخبرك أحد أقربائك أن أخاه يفكر في السفر خارج البلاد على الرغم من أن ظروف حياته هنا جيدة، وهو يحاول إقناعه بأن يبقى في وطنه الذي ينتمي إليه والذي عاش وكبر في أحضانه.

كيف يمكن أن تُقنع هذا الشاب بالبقاء في وطنه؟

[illegible]

نشاط 38

(الانتقال إلى مدينة أخرى)

اسم الطالب:

زاركم أحد جيرانكم مع عائلته وقد بدا عليه الحزن وعدم الارتياح سألته عن السبب فأجاب: لقد أمضيت خمس سنوات للدراسة في دمشق، عملت لسنوات ثلاث بعدها ... ولكنني الآن مضطر لمغادرتها والانتقال للعيش في مدينة أخرى.

برأيك ما هي الأسباب التي أدت إلى حزن هذا الشاب عند اضطراره للانتقال من دمشق؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

نشاط 39

(العمل الجديد)

اسم الطالب:

استطاع ابن عمك بعد تخرجه من الجامعة بفترة قصيرة من الحصول على وظيفة جيدة في إحدى الشركات الكبرى في البلد، ولكنه كلما قابلته اشتكى أنه ليس سعيداً في عمله على الرغم من أن الراتب جيد وساعات العمل مقبولة، وحين تسأله عن زملائه يصف علاقته بهم بالعادية جداً....

برأيك ما الذي يسبب عدم الارتياح والسعادة لهذا الشاب؟

[illegible]

المهارة: القدرة على استخدام مهارة إشاعة الفرح والسرور

الأهداف: أن يشاهد ويشعر بالأشخاص الذين تم إسعادهم بطريقة ما، وأن يسعى ليكون مساهماً في ذلك.

المؤشرات: أن يستطيع نشر الفرح والسعادة، وأن يدرك أهمية هذا الشعور.

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة إشاعة الفرح والسرور	_الاستثارة الحسية _تأكيد الذات	أن يتمكن من نشر الفرح والسعادة في مختلف الأوقات، ويدرك أهمية ذلك بالنسبة لكل فرد.	نشاط 40 (أنشطة الصغار)	أن يوزع الهدايا للصغار في جو من السعادة والفرح، ويشاركهم الغناء والرقص	خلال 15 دقيقة
			نشاط 41 (تكريماً لمعلمي)	أن يقدم الهدايا الرمزية للشرطي ويشكره بامتنان وسعادة	خلال 30 دقيقة
			نشاط 42 (مكاني المفضل)	أن يكتب كيف يسعى الانسان للبقاء في المكان الذي يوفر له جواً من السعادة والفرح	خلال 5 دقائق

القدرة على استخدام مهارة إشاعة الفرح والسرور :

يسعى كل واحد منا للوصول إلى السعادة، فحين نُسأل عن أحلامنا غالباً ما نذكر أمنياتنا بأن نعيش نحن والأناس الذين نحب بسعادة وهناء، وإذا سُئلت الأم عن أمنياتها لأولادها ستذكر حتماً دعواتها لهم بأن تغمر السعادة أيامهم.

ويعرّف معجم علم النفس السعادة بأنها ”حالة من المرح و الهناء تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي” والشخص السعيد هو ذلك الشخص الذي يفكر في الموقف بشكل تفاؤلي ويشعر فيه بمشاعر إيجابية. (الرباعي 2013، 18)

إن الحالات المزاجية الإيجابية بشكل عام، والسعادة إحدى هذه الحالات، تؤدي إلى أفكار إيجابية، وتحسن القدرة على تذكر الأحداث السعيدة، كما تهئ قدرة إبداعية أفضل وإمكانية أكبر لحل المشكلات، وتزيد من محبة الآخر وسلوك مساعدة الغير، والسعادة باعتبارها إحدى الانفعالات الرئيسية لها عناصر ثلاثة وهي: الحالة الفيزيولوجية والتعبيرات الوجهية والجسمية، والخبرة

الشعورية، وتعد التعبيرات هي المظهر الخارجي الذي يساعد الآخر على قراءة انفعالات الفرد.
(ارجيال 1993، 179)

لذلك يلاحظ الناس ويراقبون التعبيرات التي تظهر على وجوه الآخرين محاولين معرفة الانفعال المتكون لديهم، إذ يعبر الأفراد عن سعادتهم كل حسب شخصيته وأسلوبه، سواءً بالتعبيرات اللفظية أو الجسدية أو تعابير الوجه.

ويؤكد الفيلسوف "راسل" أن للسعادة مقومات أربعة هي الصحة والمال والعلاقات الجيدة مع الآخرين والنجاح في العمل، كما يشير (وليم جيمس) إلى أن الدافع لمعظم الناس في كل ما يقومون به هو السعادة، إذ إنهم على استعداد لتحمل أي شيء في سبيل الوصول إلى السعادة. (الرباعي 2013، 16)

الأمثلة:

مثال 40: يُعرض فيديو (سانتا كلوز)، الذي يظهر فرحة الأطفال حين تلقيهم الهدايا من سانتا كلوز الذي ينشر الفرح والسعادة في كل مكان.

مثال 41: يُعرض فيديو (جونى ديب يفاجئ أطفال أحد المستشفيات)، ويظهر في الفيديو أحد الممثلين بلباس إحدى شخصياته المشهورة ويفاجئ الأطفال المصابين بالسرطان فيزرع البسمة على وجوههم.

مثال 42: يُعرض فيديو (أمنيات بسيطة) وفيه تقوم إحدى الجمعيات بنشر السعادة والسرور بين الأطفال بتحقيق أمنية كل منهم.

الأنشطة:

نشاط 40

(أنشطة الصغار)

يُخبر التلاميذ بأنهم سيقومون بنشاط بسيط لتلاميذ الصف الأول في المدرسة، كونهم لم يأخذوا حقهم من الأنشطة الترفيهية هذا العام، وسيتم ذلك بشكل مفاجئ حيث يتضمن النشاط قسمين، الأول توزيع هدايا بسيطة على التلاميذ الصغار، والثاني مشاركتهم الغناء والرقص.

نشاط 41

(تكريماً لمعلمي)

أخبروني عن أساتذتكم المفضلين...

برأيكم، ما أكثر شيء يجعل المعلم مسروراً من تلاميذه؟

أظن أن تفوقكم هو في المرتبة الأولى، ثم يأتي شعوره بأنكم تقدرون ما يبذل من جهد معكم،
وتبادلينه المحبة والاحترام.....

حسناً ... ما رأيكم أن تخرجوا ورقة وقلم وتكتبوا عبارات من ابداعكم لأحد أساتذتكم، من شأنها أن
تدخل السعادة إلى قلبه؟

التغذية الراجعة:

لنشاط (مغادرة البلاد): إقناع الشاب بالبقاء في وطنه الذي يشعر بالانتماء إليه، ذلك الشعور الذي سيفتقده في الخارج، خاصة أن ظروفه داخل البلاد ليست سيئة.

لنشاط (الانتقال إلى مدينة أخرى): لقد شعر هذا الشاب بعد كل تلك السنوات بالانتماء إلى دمشق، الأمر الذي أدى حزنه حين اضطر لمغادرتها.

لنشاط (العمل الجديد): لم يشعر الشاب بالانتماء لهذا المكان ولهذا العمل، ولم تربطه بزملائه أي علاقة تجعله يشعر أنه ينتمي لهذا المكان وأنه جزء منه.

لنشاط (أنشطة الصغار): لقد أدخلتم الفرحة إلى قلوب زملائكم الصغار، وشاركتهم الغناء والرقص والضحك، هذا شعور جميل وعمل عظيم.

لنشاط (تقديراً لشرطة المرور): إنكم بلفتتكم اللطيفة هذه رسمتم البسمة على وجوه أشخاص لهم الدور الأكبر في حفظ سلامة الجميع.

لنشاط (مكاني المفضل): إننا نميل ونرغب في البقاء دوماً في الأماكن التي نشعر فيها بالراحة والسعادة.

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة الشعور بأن أعمال الفرد ومصالحه جزء من الكلية المجتمعية المنضبطة	22	0	0
القدرة على استخدام مهارة إشاعة الفرح والسرور	21	1	0
الاستثارة الحسية	21	1	0
تأكيد الذات	21	1	0
الميل والاهتمام بالآخر	21	1	0
الميل إلى ما هو نافع	20	2	0
أن يدرك دوره في المحيط الذي يعيش فيه	22	0	0

0	3	19	أن يشعر بالانتماء إلى محيطه
0	1	21	أن يتمكن من نشر الفرح والسعادة
0	0	22	أن يدرك أهمية ذلك بالنسبة له ولمن حوله
0	1	21	أن يدرك ويفهم موقعه في محيطه
0	0	22	أن يعمل منطلقاً من شعوره بالانتماء إلى محيطه
0	1	21	أن يفاعل مع الأشخاص الذين تم اسعادهم بطريقة ما
0	0	22	أن يسعى ليكون مساهماً في نشر السعادة
0	3	19	نشاط 37
0	1	21	نشاط 38
0	0	22	نشاط 39
0	0	22	نشاط 40
0	2	20	نشاط 41
0	1	21	نشاط 42

التقييم المرحلي:

- (1) ما المحاور التي تناولناها في جلسة اليوم؟
- (2) حدد أكثر ما يربط شخصاً ما بمدينة أو بلده؟
- (3) هل يتحقق هذا الشعور دون مقومات معينة؟
- (4) ما هي هذه المقومات؟
- (5) كيف يمكن أن ننشر السعادة؟
- (6) ماذا ستشعر في حال كنت سبباً في رسم البسمة على وجه شخص ما؟

الجلسة التاسعة

الأهداف: أن يدرك الطالب معنى قيم الحياة واختلافها بين الأفراد، وتأثيرها عليهم.

المؤشرات: أن يستطيع تحديد القيمة الموجودة في كل موقف، وأن تدفعه قيمه الذاتية إلى كل ما هو إيجابي ونافع.

المهارة: القدرة على استخدام مهارة فهم قيم الحياة

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة فهم قيم الحياة	_الدافع المعرفي _تأكيد الذات _الميل والاهتمام بمعرفة أصل الفرد.	_أن يدرك القيم المتعددة التي تتضمنها الحياة. _أن يبادر للمشاركة في كل ما من شأنه أن يحول هذا القيمة إلى عمل فعلي.	نشاط 43 (مساعدة الزملاء)	أن يسرع الطالب مندفعاً لإعطاء قلم لأحد زملائه.	خلال دقيقتين
			نشاط 44 (معرض خيري)	أن يبادر الطالب للمشاركة.	خلال 5 دقائق
			نشاط 45 (الحديقة وغرفة الجلوس)	أن يختار الطالب الصور الأكثر تناسقاً وترتيباً	خلال 5 دقائق

القدرة على استخدام مهارة فهم قيم الحياة:

يمتلك كل شخص في هذا المجتمع نظاماً هرمياً من القيم يحكم ويوجه سلوكه، ويعكس اهتماماته وحاجاته، والنظام الثقافي والاجتماعي الموجود في محيطه.

ويعدّ هذا النظام نتاجاً للتعليم المستمر الذي يعيشه الفرد، وقد يكون التعلم هذا ناتجاً عن الملاحظة والتقليد، أو تعلماً إرشادياً تؤثر به عمليات التعزيز والعقاب، فيكتسب الفرد قيماً دون أخرى. (نشواتي 2004، 481)

وتعرّف القيمة بأنها ”عبارة عن حكم يصدره الإنسان على موضوع أو شيء معين في ضوء مجموعة من المبادئ والمعايير وضعها المجتمع الذي يحدد المرغوب به والمرغوب عنه من السلوك. (المنصور 2015، 4)

إن القيم توجه السلوك، فهي محدد مهم لاتجاهات الأفراد وسلوكياتهم في مجتمعهم، وهي مفاهيم دينامية أي مؤثرة ومتأثرة بما حولها، إذ تؤثر في اختيار الشخص لنمط سلوكي معين، وتتأثر بالتغيرات المحيطة به في مجتمعه، كالتغيرات الاقتصادية والتكنولوجية وغيرها. (كاظم 2002، 15،

أنواع القيم:

_القيم النظرية: المتعلقة بالاتجاه المعرفي للفرد وميله لاكتشاف الحقائق.

_القيم الاقتصادية: المتعلقة بميل الفرد واهتمامه بكل ما هو نافع في محيطه.

_القيم الجمالية: ميل الفرد واهتمامه بكل ما هو جميل، من ناحية الشكل والتنسيق والتوافق.

_القيم الاجتماعية: ميل الفرد لمساعدة الآخر والاهتمام به.

_القيم السياسية: ميل الفرد واهتمامه بالعمل السياسي، ومتابعته للأحداث والأخبار السياسية.

_القيم الدينية: ميل الفرد واهتمامه بمعرفة أصله ومصيره. (المنصور 2015، 5)

الأمثلة:

مثال 43: يُعرض فيديو (نيلسون مانديلا)، وفيه يظهر مانديلا وهو يتكلم عن قيم الوطن والمواطنة، يسأل التلاميذ بعد انتهاء الفيديو، ما القيم التي تحدث عنها مانديلا؟

مثال 44: يُعرض فيديو (أوبرا وينفري)، وتظهر فيه الإعلامية ومقدمة البرامج أوبرا وهي تتحدث عن قيم العمل والمثابرة والصبر، وكيف أثرت تلك القيم في ذاتها، ومكنتها من تخطي كل الصعوبات التي واجهت مسيرة حياتها و جعلت منها إنساناً ناجحاً

مثال 45: يُعرض فيديو (ناجحون ومؤثرون)، وهو فيديو يظهر فيه أشخاص مختلفون من عدة مجتمعات و دول، لدى كل منهم قصة نجاح وكفاح، ولدى كل منهم قيمة الخاصة التي يتكلم عنها.

الأنشطة:

نشاط 43

(مساعدة الزملاء)

تدخل مدرّسة الشعبة الأولى وتقول ما يلي:

إن عدداً من زملائكم في الشعبة الأولى، لم يصطحبوا أقلامهم اليوم بسبب إهمالهم، هل لديكم عدد كاف من الأقلام تقدمونها لهم ليتمكنوا من حل أسئلة الاختبار.

يتم مراقبة ردود أفعال التلاميذ وتسجيلها.

نشاط 44

(معرض خيري)

توزع على التلاميذ البطاقات التالية ويطلب منهم اتخاذ القرار بمدة لا تتجاوز 5 دقائق

يسر محافظة طرطوس أن تعلمكم بقيامها بمعرض خيري للفنون والأعمال اليدوية، وذلك في القاعة الكبرى بطرطوس القديمة، يوم الأحد الموافق ل 2022/1/9 في تمام الساعة العاشرة صباحاً مع العلم أن ريع هذا المعرض سيكون لمساعدة الأطفال المصابين بالشلل الدماغي.

”المشاركة بشكل جماعي وليس بشكل فردي”

بانتظار مشاركتكم...

نشاط 45

(الحديقة وغرفة الجلوس)

اسم الطالب :

لديك أربعة صور مرقمة، الصورتان 1 و 2 هما لحدائق إحدى المنازل، والصورتان 3 و 4 هما صورتان لغرف الجلوس في تلك المنازل.

حدد الصور التي تفضلها، وبين سبب اختيارك.

التغذية الراجعة:

لنشاط (مساعدة الزملاء): يندفع كل واحد منكم محاولاً تقديم العون والمساعدة لزملائه، ليتمكنوا من الإجابة على أسئلة الاختبار، إنه التعاون والتضحية من أجل الغير.

لنشاط (معرض خيري): إن الرغبة في أن يكون الفرد مشاركاً في أي عمل له آثار إيجابية أو فوائد على إحدى شرائح المجتمع، ستدفعكم للمشاركة ولو بشكل بسيط، لأن عمل الخير هو أنبل ما يمكن أن يقوم به الإنسان.

لنشاط (الحديقة وغرفة الجلوس): إن القيم الجمالية ستدفعكم لاختيار الصورتين 2 و 3، حيث يظهر الترتيب والتناسق والجمال.

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة فهم قيم الحياة	22	0	0
الدافع المعرفي	22	0	0
تأكيد الذات	21	1	0
الميل والاهتمام بمعرفة أصل الفرد	20	2	0
يدرك القيم المتعددة التي تتضمنها الحياة	22	0	0
يبادر للمشاركة في كل ما من شأنه تحويل القيم إلى عمل فعلي	21	1	0
يدرك معنى قيم الحياة	22	0	0

0	0	22	يدرك اختلاف القيم بين الأفراد
0	0	22	يدرك تأثير القيم على الفرد
0	3	19	نشاط 43
0	2	20	نشاط 44
0	2	20	نشاط 45

التقييم المرحلي:

- (1) ماذا كان موضوع جلستنا اليوم؟
- (2) اذكروا بعض قيم الحياة؟
- (3) اذكروا الجوانب التي تظهر فيها هذه القيم؟

الجلسة العاشرة

المهارة: القدرة على استخدام مهارة استثمار المصادر الملائمة

الأهداف: التعرف على أهمية استثمار الفرد للمصادر الموجودة في بيئته والتي تناسب متطلباته واحتياجاته.

المؤشرات: أن يستطيع تحديد المصدر الملائم لحاجته، والطريقة المناسبة لاستثماره.

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة استثمار المصادر الملائمة	الميل إلى ما هو نافع	أن يدرك المصادر المتنوعة الموجودة.	نشاط 46 (عطلة الصيف)	أن يكتب كيف يمكنه استغلال واستثمار ما هو موجود في حديقة المنزل لصنع الطعام	خلال 4 دقائق
	التملك	أن يدرك المصادر التي تلبى وتلائم حاجاته.	نشاط 47 (الجفاف ونتائجه)	أن يذكر حل منطقي وصحيح للمشكلة المطروحة	خلال 4 دقائق
	الانجاز	أن يدرك الطريقة الأنجح لاستثمار تلك المصادر.	نشاط 48 (ابحث عن السبب)	أن يذكر عدم قيام سكان البلد باستثمار موارده وخيراته بالشكل الصحيح	خلال 8 دقائق
	الاستثارة الحسية				
	تأكيد الذات				

القدرة على استخدام مهارة استثمار المصادر الملائمة:

حين تتقدم لامتحان مادة الرياضيات، ستواجهك حتماً مسألة من عدة بنود أو أسئلة، و لكي تصل إلى الحل الصحيح فإنك ستحاول توظيف و استخدام المعطيات الموجودة لديك، و التي بالطبع لا تتناسب جميعاً مع كل الأسئلة، و بالتالي فإن نجاحك في الوصول إلى الحل مرتبط باستثمار تلك التي تتلاءم مع السؤال و ترتبط به، واستبعاد تلك التي لا تنفع في حلة، مثلك في ذلك مثل المزارع الذي يصنف الأسمدة المتوفرة لديه ليضع لكل نوع من الأشجار السماد الذي يناسبه ويفيده، ومدير المؤسسة الذي يحاول استثمار مهارات موظفيه بأفضل شكل ، فيوكل إلى كل واحد منهم المهام التي تناسب قدراته و إمكانياته.

الأمثلة:

مثال 46: يُعرض فيديو (كيف تعمل عنفات الرياح لتوليد الطاقة الكهربائية)، الذي يوضح كيفية إنتاج الكهرباء باستثمار وجود رياح قوية طويلة أشهر السنة في بعض المناطق، وذلك بعد وجود صعوبات عدة في إنتاج الكهرباء من مصادر أخرى.

مثال 47: يُعرض فيديو (صناعة الخبز دون قمح)، الذي يوضح كيف لجأت عدة بلدان في العالم بسبب عدم توفر القمح فيها إلى استغلال محاصيل أخرى منتشرة فيها بكثرة كالذرة والبطاطا لصناعة الخبز؟

مثال 48: حول الفلسطينيين بأيادي وخبرات محلية بعض سياراتهم العاملة على المشتقات النفطية إلى سيارات تعمل باستخدام أسطوانات الغاز المنزلي والبعض استخدم الزيت المحروق (زيت المحركات)، وذلك خلال الحرب والحصار الذي يعيشه الشعب الفلسطيني وخاصة في عام 2006، حيث انعدم أبسط مقومات الحياة وسط شح كبير في الموارد مما اضطر ذلك الشعب المقاوم إلى استغلال كل ما هو متوفر.

الأنشطة:

نشاط 46

(عطلة الصيف)

اسم الطالب:

ذهبت لقضاء العطلة في منزل خالتك، التي تقيم في قرية بعيدة جداً عن مركز المدينة، وسط أراضي زراعية مليئة بالخضار والأشجار المثمرة، وفي أحد الأيام اضطرت خالتك للخروج وتركتك أنت و ابنها وحيدين دون أن تعدّ لكما الطعام

كيف يمكنكم تأمين طعام الغداء دون الحاجة للخروج إلى السوق؟؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

نشاط 47

(الجفاف ونتائجه)

اسم الطالب:

في إحدى المدن الساحلية على البحر الأبيض المتوسط اشتكى معظم المزارعين من خسائرهم التي تزداد عاماً بعد عام بسبب الجفاف الذي حلّ بالمدينة وأدى إلى شحّ المياه الجوفية التي يستخدمها المزارعون لسقاية تلك المحاصيل، علماً أن الأرض هناك خصبة جداً و تصلح للعديد من الزراعات....

ماهي الحلول التي يمكن أن تفيد المزارعين في مثل هذه المدينة؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

نشاط 48

(ابحث عن السبب)

اسم الطالب:

يشاهد أخوك فيلماً وثائقياً عن أحد البلدان، وتشاركه أنت المشاهدة لبضع دقائق وسرعان ما يلفت انتباهك الكلام عن الثروات الكثيرة الموجودة فيه، وعن وفر المياه وخصوبة التربة....

لكنه بلد فقير اقتصادياً!

تذهب لتكمل بعض الأعمال في غرفة أخرى ... ولا زال تفكيرك في المعلومات التي سمعتها...

برأيك ما سبب الحال الذي يعيشه ذلك البلد بالرغم من تعدد ثرواته؟

[illegible]

المهارة: القدرة على استخدام مهارة إدارة مكونات المحيط المادي والمعنوي بأفضل شكل

الأهداف: أن يدرك مكونات محيطه المادية والمعنوية، ويستغلها بالشكل المناسب.

المؤشرات: أن يستطيع إدارة واستغلال العناصر المتوفرة في محيطه، وتحديد العنصر أو المكون الذي يناسب الهدف المطلوب.

مقياس زمني	مقياس أدائي	الأنشطة	الجانب السلوكي	الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي
خلال 10 دقائق	أن يستغل كل ما هو موجود ويمكن أن يفيد في تحقيق المطلوب	نشاط 49 (حفلة عيد ميلاد)	أن يتصرف بالشكل الذي يتضمن استغلال مناسب للمكونات والعناصر المختلفة	- الاستكشاف - الاستطلاع - الميل إلى ما هو نافع - الدافع المعرفي - الاستثارة الحسية - تأكيد الذات	القدرة على استخدام مهارة إدارة مكونات المحيط المادي والمعنوي بأفضل شكل
خلال 3 دقائق	أن يحدد العمل الذي يناسب مواصفات المتطوع	نشاط 50 (المتطوع الجديد)			
خلال 4 دقائق	أن يحدد العمل المناسب لكل فرد	نشاط 51 (شركة الألبسة)			

القدرة على استخدام مهارة إدارة مكونات المحيط المادي والمعنوي بأفضل شكل:

إن سعي الناس إلى تأمين حاجاتهم وتطوير ذواتهم وتحقيق التكيف مع متغيرات الحياة المختلفة، لا يتوقف أبداً، فنحن عمداً أو دون قصد نقوم باستمرار بإدارة مكونات محيطنا المادية والمعنوية، وذلك في إطار محاولتنا استغلال كل ما هو متاح لتأمين حاجتنا وتطوير واقعنا وتحقيق أكبر قدر ممكن من التكيف مع متغيرات الحياة المتسارعة، والموارد هي كل الإمكانيات المادية والمعنوية التي يمكن استخدامها للوصول إلى النتائج والأهداف المرجوة.

وتعد الموارد البشرية الحجر الأساس والموارد الأهم الذي تعتمد عليه الإدارة في تحقيق أهدافها، إذ إن هيكل الفكر الإداري الجديد يعتمد على الأسس التالية:

1_ إن المورد البشري هو طاقة ذهنية وقدرة فكرية، ومصدر للابتكار والاقتراحات والمعلومات، وعنصر فاعل ومؤثر.

2_ يسعى الإنسان بطبيعته إلى المشاركة، وتحمل المسؤولية، والمبادرة، ويسعى إلى تحقيق الإنجاز.

3_ في حال تم اختيار الفرد وإعداده وتدريبه وتوكيله بالعمل المناسب لرغباته ومهاراته، فإنه يكفي بعد ذلك أن يتم توجيهه عن بعد، وبشكل غير مباشر.

4_ يزيد عطاء الإنسان وترتفع كفاءته في حال عمل ضمن فريق، يتحمل كل فرد فيه مسؤوليات العمل، لتحقيق أفضل النتائج. (السلمي 1997، 34)

إن تحقيق النجاح في إدارة الموارد يعتمد على الإدراك الصحيح لخصائص المورد وميزاته، والقيام بالإعداد الصحيح أيضاً لأسلوب الإدارة، والخطة التنفيذية التي ستترجم هذا الأسلوب بالعمل الفعلي، وذلك لتحقيق الأهداف التي يطمح الفرد إليها.

الأمثلة:

مثال 49: علم أحد تلاميذ الصف أن اليوم هو عيد ميلاد زميلته، فقام بإخبار الجميع وبدأوا يفكرون بطريقة بسيطة للاحتفال بها عند وصولها إلى المدرسة، برأيكم كيف يمكن للتلاميذ أن يحتفلوا بزميلتهم بطريقة بسيطة دون الحاجة للخروج من المدرسة؟

مثال 50: سمعت أمك وخالتك تتناقشان حول إصرار خالتك أن تقنع ابنها بالدخول إلى الثانوية الصناعية، وكانت أمك تعارض الفكرة، فتجيبها خالتك:

أنا أعلم قدرات ابني وميوله والأمور التي من الممكن أن ينجح بها، وأجد من الأفضل له أن يتجه نحو الثانوية الصناعية التي تلبي ميوله وقدراته والتي يمكنه تحقيق النجاح والانجاز فيها...

أما في حال التحاقه بالثانوية العامة الفرع العلمي فلن يتمكن من ذلك، كون المواد التي سيدرسها ستفوق قدرته ولا تتناسب مع إمكانياته وميوله.

تتم مناقشة القصة، وتوضيح جهة نظر الأم التي تحاول أن يسير ابنها في التخصص الذي يناسبه ويفتح له مجالات النجاح والتطور.

مثال 51: يحكي لنا أجدادنا عن أنواع من الزراعات كانت منتشرة في قريتنا قبل أعوام مضت لكنها الآن غير موجودة أبداً فقد تغيرت عوامل الطقس خلال هذه الأعوام مما اضطر المزارعين للتكيف مع هذا التغير، فنجدهم في بعض المناطق استغلوا خصابة الأرض على الرغم من شح المياه،

وفي مناطق أخرى تحولوا إلى الزراعات التي تحتاج الريّ المستمر، أو تلك التي تتكيف مع الرطوبة وغيرها

في محاولة منهم لإيجاد حلول تعوض التغير الحاصل وتسعى باستمرار لاستغلال كل مورد متوفر يمكن أن يقدم أي إضافة أو تأثيراً إيجابياً على أرباحهم.

الأنشطة:

نشاط 49

(حفلة عيد ميلاد)

توضع الأدوات التالية بشكل متفرق وغير بارز للعين (مجموعة كؤوس بلاستيكية، أكياس سوداء تحتوي بوالين غير منفوخة، لاصق، علبة ألوان ودفتر، مصنفات فارغة، إبريق فارغ، ...)

تشغل موسيقا حماسية ويطلب من التلاميذ ما يلي:

يمكنكم استخدام كل ما هو موجود ضمن هذه القاعة، لتحويل تلك الزاوية إلى مكان مخصص لإقامة حفل عيد ميلاد طفل صغير، لديكم 15 دقيقة لإتمام المهمة بالشكل الذي ترونه مناسباً.

نشاط 50

(المتطوع الجديد)

اسم الطالب:

تقدم حسام للتطوع في إحدى الجمعيات الإنسانية التي تعنى بتقديم نشاطات ترفيهية للأطفال، ولكنه لم يحظَ بمقابلة مدير الجمعية.

بعد عدة أيام طلب المدير من الموظف الذي قابل المتطوع الجديد أن يحدثه عنه فيدور بينهما الحديث التالي:

الموظف: هو شاب خلوق ومهذب، طالب في السنة الأولى باختصاص الأدب العربي، شخصيته مرحة جداً وجسمه رياضي وقد أخبرني أنه يمارس يومياً رياضتي الجري والسباحة.

المدير: هذا جيد ماذا أيضاً؟

الموظف: لقد جلس قليلاً في مكتب الاستقبال ريثما انتهيت أنا من الاجتماع، وفي تلك الأثناء لاحظ الموظفون أنه شخص مبادر وسريع التجاوب، يعرف كيف يلاطف الأطفال ويلعبهم.

المدير: حسناً لدينا شاغلان الآن في الجمعية

برأيك ما الوظيفة التي سيقوم المدير بإسنادها لهذا المتطوع؟

وما سبب هذا القرار؟

نشاط 51

(شركة الألبسة)

اسم الطالب:

في الجدول التالي أسماء عدة أشخاص تقدموا للعمل في شركة لصناعة وتجارة الألبسة وإلى جانب الأسماء يوجد ميزة واحدة لكل منهم، المطلوب: في المعمود الثالث اكتب العمل الذي من الممكن أن يوكل إلى كل واحد منهم برأيك.

مايا	تحمل شهادة في المحاسبة	العمل
يامن	عمل لمدة أربع سنوات كسائق في مجمع رياضي	
ميس	موهبة جداً في الرسم	
فراس	يتمتع ببنية عضلية وجسم رياضي	

التغذية الراجعة:

لنشاط (عطلة الصيف): يمكن تأمين الطعام باستغلال الخضار الموجودة في حديقة المنزل.

لنشاط (الجفاف ونتائجه): من الحلول التي يمكن طرحها تحلية مياه البحر، أو استخراج المياه من إحدى المدن القريبة، أو توعية المزارعين لزراعة محاصيل تتناسب مع مناخ المدينة وترتبطها وواقع توفر المياه فيها.

لنشاط (ابحث عن السبب): السبب هو هدم استثمار الموارد الموجودة بشكل صحيح.

لنشاط (حفلة عيد الميلاد): يجب استغلال كل ما هو موجود في القاعة ويمكن أن يفيد في التحضير لحفلة عيد ميلاد، مع وضع الكراسي والطاولات بالشكل المناسب، ودون استخدام ما لا يناسب الهدف المطلوب.

لنشاط (المتطوع الجديد): العمل المناسب للمتطوع هو مرافقة الفرق التي تنفذ الأنشطة الرياضية للأطفال، لأن لديه المقومات والمؤهلات المناسبة لهذا العمل.

لنشاط (شركة الألبسة): العمل الذي يناسب نور: وظيفة في قسم المحاسبة

العمل الذي يناسب يامن: سائق المركبات التي تقوم بتوصيل البضائع أو إحضار المواد الأولية.

العمل الذي يناسب ميس: تصميم الملابس.

العمل الذي يناسب فراس: نقل البضائع والمواد من المعمل إلى المركبات أو بالعكس، أوبين أقسام المعمل.

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة استثمار المصادر الملائمة	21	1	0
القدرة على استخدام مهارة إدارة مكونات المحيط المادي والمعنوي بأفضل شكل	22	0	0
التملك	22	0	0
الإنجاز	22	0	0
الاستثارة الحسية	21	1	0
تأكيد الذات	22	0	0
الميل إلى ما هو نافع	20	2	0
الاكتشاف	21	1	0
الدافع المعرفي	21	1	0
الاستطلاع	22	0	0
يدرك المصادر المتنوعة الموجودة (المتاحة)	19	3	0
يدرك المصادر التي تلبي وتلائم حاجاته	21	1	0
يدرك الطريقة الأنجح لاستثمار المصادر	22	0	0
يتعرف أهمية استثمار المصادر الموجودة في محيطه	22	0	0
يتعلم كيفية استثمار المصادر	22	0	0

0	1	21	يستطيع إدارة مكونات محيطه بأفضل شكل
0	3	19	نشاط 46
0	0	22	نشاط 47
0	1	21	نشاط 48
0	1	21	نشاط 49
0	1	21	نشاط 50
0	3	19	نشاط 51

التقييم المرحلي:

- (1) اذكر بعض المتوفرة الموجودة في حياتك؟
- (2) هل وجود الموارد في بلد ما يعني بالضرورة غنى هذا البلد وتطوره؟
- (3) ماذا يمكن أن تفعل في حال نقص أو انعدام مورد ما كنت تعتمد عليه في حياتك؟

الجلسة الحادية عشر

المهارة: القدرة على استخدام مهارة التكيف مع الضغوط

الأهداف: أن يشاهد ويختبر عدة مواقف ضاغطة، ويتعلم طرق استجابة جيدة لها.

المؤشرات: أن يستطيع التعامل مع المواقف التي تشكل ضغطاً بالنسبة له بالشكل الصحيح بحيث يواجهها ويتمكن من تخطيها.

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة التكيف مع الضغوط	_ الاستئثار الحسية _ تأكيد الذات _ الانجاز _ الدافع المعرفي	_ أن يدرك المثير الذي يتعرض له (داخلي_خارجي) _ أن يستجيب لهذا المثير بالشكل الذي يؤدي إلى خفض حدته.	نشاط 52 (اختبار اللغة الروسية)	أن يجيب بشكل صحيح على الأسئلة	خلال 8 دقائق
			نشاط 53 (الحقيبة المفقودة)	أن يستطيع إيجاد الحقيبة	خلال 5 دقائق
			نشاط 54 (الحفل المفاجئ)	أن يكتب مقترحات قابلة للتنفيذ ضمن المدة المطلوبة	خلال 10 دقائق

القدرة على استخدام مهارة التكيف مع الضغوط:

التكيف لغةً هو "التآلف والتقارب، وهو نقيض التنافر و التصادم"، وفي علم النفس يعد التكيف عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه ليكون علاقةً أكثر تلاؤماً و توافقاً مع بيئته، والتي تتضمن أوجهاً ثلاث وهي: البيئة الطبيعية والمادية، البيئة الاجتماعية، الفرد ومكوناته واستعداداته وميوله وأفكاره عن نفسه. (فهمي 1978، 11)

يسعى كل فرد منا خلال حياته اليومية للوصول إلى أكبر قدر ممكن من التكيف بدءاً من محاولاتنا للتكيف مع المناخ، حيث نرتدي أخف الثياب في فصل الصيف وأكثرها سماكةً وحمايةً من البرودة في الشتاء، وانتهاءً بمحاولاتنا وسعينا للتكيف مع أكبر الضغوط والمتطلبات التي تواجه حياتنا، فالتكيف لا يقف عند حدود التلاؤم مع الظروف البيئية فحسب، بل يمتد ليشمل تلاؤم الفرد مع الظروف النفسية والاجتماعية التي تحيط به.

وفي أيامنا هذه تزداد حدة أحداث الحياة الضاغطة نظراً لطبيعة العصر الذي نعيش فيه، والتقدم العلمي والتكنولوجي الحاصل، هذه الأحداث تؤثر بشكل مباشر على الحالة النفسية للفرد.

ويؤكد (دوهرنويند) أن الأحداث الحياتية تُواجه باستجابات مختلفة بالنسبة للأفراد، وهذه الاختلافات ترجع إلى مجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية التي يتميز بها كل فرد عن الآخر. (بخش 19، 2007)

وهذه الاختلافات نلاحظها يومياً في المواقف التي نتعرض لها فمثلاً: حين يتعرض صديق لنا لحادث سير أليم، نلاحظ أن استجابات عائلته لهذا الموقف الصعب والذي يعد حدثاً ضاغطاً هي استجابات مختلفة ومتفاوتة.

فمواجهة الضغوط تعني "أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط للتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان" (إبراهيم 1994، 203)

فالشخص الذي يتعرض لموقف ضاغط خلال حياته اليومية ينزع إلى الاستجابة له بشكل فعال، فيبدأ بالسعي للحصول على معلومات عنه، لاستخدامها في إيجاد الحل المناسب، فلا يحاول الهرب بعيداً عن هذه الضغوط، بل يسعى للوصول إلى الطريقة الأنسب في التعامل معها، للتقليل قدر الإمكان من الآثار السلبية التي قد تنشأ عنها. (الضربيني 2010، 681)

الأمثلة:

مثال 52: يُعرض فيديو (من سيربح المليون) ويظهر فيه شخصان في نفس الموقف الأول قرر الانسحاب وعدم إتمام الأسئلة، والثاني قرر الاستمرار والإجابة على السؤال مهما كانت النتيجة.

مثال 53: يُعرض فيديو (قصة نجاح تيري كروز) وهو يظهر أحد المشاهير وهو يتكلم عن الضغوط والصعوبات التي عانى منها وتمكن من تخطيها والتعامل معها بأساليب أدت به إلى طريق النجاح والشهرة.

مثال 54: يُعرض فيديو (انتحار الشاب السوري حسين) يظهر الفيديو قصة شاب تعرض لظروف ضاغطة لكنه لم يتمكن من مقاومتها فأقدم على الانتحار.

الأنشطة:

نشاط 52

(اختبار اللغة الروسية)

اسم الطالب:

إليك الأسئلة التالية في اللغة الروسية، يرجى الإجابة عليها بدقة
 كل طالب يحصل على علامة تفوق 80% سيتم ترشيح اسمه للسفر إلى روسيا في رحلة ترفيهية
 خلال العطلة النصفية >

نشاط 53

(الحقيبة المفقودة)

يتم إخفاء حقيبتين من حقائب التلاميذ ويتم توبيخهم على إهمالهم وتركهم يحاولون إيجادها بأي
 طريقة، لمدة خمس دقائق.

نشاط 54

(الحفل المفاجئ)

تدخل إحدى المعلمات وتطلب الحديث بشكل منفرد، وبعد عدة دقائق، يتم إخبار التلاميذ بما يلي:
 نحن مضطرون غداً لإقامة حفل في الصالة المجاورة للمدرسة، وكونكم تقومون بعدة أنشطة في
 هذه الفترة أريد منكم أن تجهّزوا اليوم لهذا الحفل، ليس لدينا وقت كثير، من اللحظة وحتى نهاية
 هذه الحصة عليكم كتابة اقتراحاتكم وأفكاركم ليتم تنفيذها وتجهيزها اليوم، علينا تقديم أفضل ما
 لدينا فالحضور سيكون كبيراً وعلى مستوى عالٍ.

المهارة: القدرة على استخدام مهارة التنبؤ الاستبصاري

الأهداف: أن يعرف الطالب معنى التنبؤ، والتنبؤ الاستبصاري.

المؤشرات: أن يستطيع التنبؤ بعد إدراكه العناصر والعلاقات الرابطة بينها.

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة التنبؤ الاستبصاري	_حب الاستطلاع _الاستثارة الحسية _تأكيد الذات _الحاجة إلى تكوين جماعات _تقبل الآخر _التقبل من الآخر	_ أن يستطيع التنبؤ بناء على إدراكه للعلاقات الرابطة لعناصر الحدث أو الموقف	نشاط 55 (مسيرته الدراسية)	أن يتوقع مسيرة دراسية للشباب تتناسب مع المعطيات المتوفرة حوله.	خلال 6 دقائق
			نشاط 56 (الحل الأسرع والأنسب)	أن يقترح حلاً منطقياً سريعاً قابلاً للتطبيق	خلال 4 دقائق
			نشاط 57 (المساعدة اللطيفة)	أن يدرك مغزى كلام الأستاذ وكيف سيستفيد الطلاب من ذلك	خلال 4 دقائق

القدرة على استخدام مهارة التنبؤ الاستبصاري:

ينتشر في أيامنا كثيراً أولئك الذين يدعون أنهم يتوقعون الأحداث أي يتنبؤون بها، معتمدين على تحركات الكواكب تارة أو على مدلولات الأسماء تارة أخرى....

فالتنبؤ هو استقراء المستقبل من خلال المشاهدات الحالية أي استخدام بيانات وملاحظات حالية في الوصول إلى توقعات وتنبؤات محتملة، إذ يقوم الأفراد بعملية التنبؤ عندما يتوصلون إلى معرفة ما سيحدث مستعنيين بما لديهم من معلومات سابقة....

وهم يتوقعون الأمور التي لا يملكون معلومات كافية للتأكد منها. (زيتون 2003، 26)

فالتنبؤ يهتم بما سيحدث في المستقبل، حيث يتم اختبار مجموعة من العلاقات القائمة بين متغيرات أو أحداث أو ظواهر تقبل الملاحظة، وعند تحقق هدف التنبؤ فإنه يعطي للإنسان فرصة للسيطرة على الظواهر والتحكم في العوامل المؤدية إلى حدوثها، وتوجيهها بالشكل الذي يجعل حدوثها لمصلحة الإنسان. (عليان، غنيم 200، 16)

الاستبصار هو إدراك العلاقات الرئيسية التي يتوقف عليها حل مشكلة ما، أو إدراك عناصر تلك المشكلة مترابطة مع بعضها في صيغة واحدة تربطها بالحل. (ملحم 2001، 343)

وفي دراسات علم النفس يوجد العديد من الدراسات التي تناولت الاستبصار أهمها دراسات كوهلر الذي توصل إلى نتيجة مفادها أن التعلم قائم على الاستبصار، أي على فهم الكائن الحي وإدراكه للعلاقات القائمة بين الأشياء والمواقف التي يتعرض لها.

التفكير الاستبصاري: هو ذلك التفكير الذي يصل فيه الفرد إلى الحل فجأة، من خلال قيامه بالتفكير بالمشكلة بشكل جاد، وإدراك العناصر فيها، والعلاقات حتى تأتي مرحلة الاستبصار. (جمل 2005، 30)

فالتنبؤ الاستبصاري: هو ذلك التنبؤ الذي يعتمد على إدراك العناصر أو الأجزاء، وإدراك العلاقات القائمة بينها، وتوقع النتائج أو الأحداث بناءً على تلك العناصر وعلاقتهاها.
الأمثلة:

مثال 55: يُعرض فيديو (التحليل السياسي)، يظهر فيه أحد المحللين السياسيين الذي يتوقع عدم حدوث حرب عسكرية، ويبين الأسباب والمعطيات التي دفعته نحو هذا التوقع...
في ضوء المعطيات المتوفرة في الفيديو، هل يظهر أن توقع هذا المحلل السياسي هو توقع واقعي أم لا؟؟ ولماذا؟ تتم مناقشة الإجابات مع التلاميذ...

مثال 56: يُعرض فيديو (الفريق الفائز)، وهو فيديو يظهر تنبؤ الرياضيين والمدربين بفوز أحد الفريقين على الآخر..

مثال 57: هل سبق وأن شاهدتم نشرة الأحوال الجوي؟ ماذا يخبرها المذيع؟

غالباً ما يشرح المذيع للمشاهدين ما المتوقع أن يكون عليه طقس اليوم التالي....

برأيكم: كيف تكونت تلك التوقعات لدى المتخصصين؟

لقد تكونت بناءً على دراسات سابقة عديدة تتناول اتجاه الرياح وسرعتها وخرائط لحالة السماء ودليل يشرح التأثير الذي يحدثه كل تغيير في طبقات الجو.

الأنشطة:

نشاط 55

(مسيرته الدراسية)

اسم الطالب:

رامي طالب مميز في الصف الثالث الثانوي
الفرع العلمي، كان رائداً على مستوى القطر
في مادة الرياضيات حين كان طالباً في الصف
الرابع، وقد شارك منذ سنتين في الأولمبياد
العلمي وحقق نتائج مميزة، يحبه زملاؤه في
الصف ويصفونه بالودود...

رامي الآن في طريقه للسفر خارج البلاد
لدراسة الصيدلة...

ما توقعاتك لمسيرة رامي خلال سنوات درسته في الخارج؟

[illegible]

نشاط 56

(الحل الأسرع والأنسب)

اسم الطالب:

يسكن محمد في الشيخ سعد وهي إحدى صواحي مدينة
طرطوس، حيث يملك منزلين هناك وسيارة لنقل
البضائع....

بعد تخرجه من الجامعة تم تعيينه للعمل في مديرية الكهرباء أو إحدى المؤسسات التابعة لها ...

يشتكى محمد من أن وسائل النقل بين المدينة والمنطقة التي يسكنها قليلة جداً، ولن يتمكن من الوصول إلى المدينة في موعد الدوام الرسمي، كما أنه سيستغرق وقتاً طويلاً حتى يصل ظهراً إلى منزله...

لو كنت مكانه ما الحل السريع الذي سيخطر على بالك؟

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

نشاط 57

(المساعدة اللطيفة)

اسم الطالب:

يحدّثك صديقك عن أستاذ أخيه في الجامعة وهو
الأستاذ المفضل لديه،

فقد أخبرهم في آخر محاضرة له أنه سيوزع
عليهم نماذج لأسئلة المادة، ثم أضاف: ” حسناً
سأخبركم أمراً هاماً ... وستلاحظون ذلك بعد
قراءتكم لهذه الأسئلة لقد بدأت بتدريس هذه
المادة منذ أربع سنوات، وفي كل سنة أركز في
أسئلتني على واحد من أبحاث الكتاب السبعة، ولا
أتطرق إليه في أسئلة السنوات التالية.

برأيكم كيف سيستفيد الطلبة من هذه المعلومات
في تحضيرهم لامتحان هذه المادة؟

التغذية الراجعة:

لنشاط (اختبار اللغة الروسية): إن أسئلة هذا الاختبار من ضمن المعلومات التي تم شرحها في منهاج مادة اللغة الروسية وهي تحتاج للتركيز والدقة في الإجابة، وعدم السماح للتوتر والضغط بالتأثير على أداء كل واحد منكم، لأن هذا من شأنه أن يشتت تركيزكم وانتباهكم ويوقعكم في الخطأ.

لنشاط (الحقيبة المفقودة): أن ضمن المدرسة وحقيبتك حتماً هنا في مكان ما، يجب عليك استرجاع الأماكن التي تنقلت بينها ضمن المدرسة وستجد حقيبتك حتماً.

لنشاط (الحفل المفاجئ): لقد تدريبتم خلال السنوات الماضية وباستمرار على عدة حفلات، وفي عدة مجالات (مسرحيات، كورال، عزف فردي، غناء، رقص.....)، وبالتالي ما عليكم إلا تذكر ما كنتم نقوم به خلال التدريب واقتراح بعض الأفكار الجديدة.

لنشاط (مسيرته الدراسية): إن المعطيات المطروحة عن مسيرة الشاب الدراسية والعلمية تنبئ بمسيرة دراسية مميزة وناجحة.

لنشاط (الحل الأسرع والأنسب): يمكن أن يحل هذا الموظف مشكلته بطلب نقله إلى أحد الجهات التابعة للمديرية والأقرب إلى منزله، أو أن يبيع أحد أملاكه ليشتري سيارة.

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة مواجهة الضغوط	22	0	0
القدرة على استخدام مهارة التنبؤ الاستبصاري	22	0	0
الاستثارة الحسية	22	0	0
تأكيد الذات	22	0	0
الإنجاز	22	0	0
حب الاستطلاع	22	0	0
الحاجة إلى تكوين جماعات	22	0	0
الدافع المعرفي	22	0	0

0	1	21	يدرك المثير الذي يتعرض له
0	0	22	يستجيب للمثير بالشكل الذي يؤدي إلى خفض حدته
0	1	21	يستطيع التنبؤ بالنتيجة
0	0	22	يشاهد ويختبر عدة مواقف ضاغطة
0	1	21	يتعلم طرق استجابة مناسبة للموقف الضاغط
0	0	22	يتعرف معنى التنبؤ والتنبؤ الاستبصاري
0	2	20	نشاط 52
0	0	22	نشاط 53
0	2	20	نشاط 54
0	0	22	نشاط 55
0	0	22	نشاط 56
0	2	20	نشاط 57

التقييم المرحلي:

- (1) ماهي الأفكار التي تحدثنا عنها اليوم؟
- (2) كيف تتعامل مع موقف ضاغط واجهك؟
- (3) هل تتعاملون جميعاً مع الموقف بنفس الأسلوب؟
- (4) ما هو التنبؤ؟
- (5) ما هو التنبؤ الاستبصاري؟
- (6) كيف يتحقق التنبؤ الاستبصاري؟

الجلسة الثانية عشر

المهارة: القدرة على استخدام مهارة الفهم (الاستيعاب)

الأهداف: أن يعرف الطالب معنى الفهم (الاستيعاب)، في مختلف مجالات الحياة (المجال التعليمي، الرياضي، الاجتماعي)

المؤشرات: أن يفهم الطالب القواعد والأفكار المطروحة في الأنشطة، ويستطيع توظيفها لإيجاد الحل الصحيح.

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة الفهم (الاستيعاب)	_ الاكتشاف _ الدافع المعرفي _ الانجاز	_ أن يستطيع يفهم القاعدة أو الفكرة المطروحة _ أن يستطيع توظيف هذه الأفكار و القواعد بالشكل الصحيح	نشاط 58 (نشاط رياضي سريع)	أن ينفذ تعليمات النشاط بشكل صحيح	خلال 6 دقائق
			نشاط 59 (من سيحضر الفيلم)	أن يحدد الأشخاص الذين سيحضرون الفيلم	خلال 10 دقائق
			نشاط 60 (قاعدة جديدة)	أن يجيب بالشكل الصحيح على الأسئلة المرفقة بالقاعدة	خلال 8 دقائق

القدرة على استخدام مهارة الفهم (الاستيعاب)

تسأل المعلمة في نهاية كلّ حصة درسيّة تلاميذها: هل فهمتم الدرس؟ وفي حال أجاب أحدهم ب (لا) فإنها تبادر بإعادة شرح المعلومات بطريقة أخرى، محاولة تحقيق الفهم والاستيعاب لدى الطالب...

برأيكم ماذا يعني أن نفهم قاعدة، أو فكرة ما؟

لماذا يُصرّ المعلمون والمدرسون على التأكد من أن تلاميذهم فهموا الدرس؟

هل من الممكن أن نكون قد تعلمنا قاعدة أو فكرة أو مبدأ دون أن نفهمه؟

يتضح الدور الكبير للاستيعاب (الفهم) الذي يعدد المفهوم الأساسي في جميع نظريات التعلم (زيمنيايا 2009، 484)، وهو يعد سيرورة معقدة لمعالجة المعلومات الواردة، ونشاط ذهني متعدد الأبعاد، يسعى إلى بناء تصور دلالي لما يُقال أو يدون. (ديشين 1991، 11)

و يعرف الاستيعاب بأنه: ”آلية تشكيل الإنسان لخبرته الفردية، عبر اكتساب و تمثّل الخبرة الثقافية و الاجتماعية و التاريخية، بوصفها حصيلة المعارف والمعاني وأساليب الأفعال المعممة، والقواعد الأدبية و الخلقية للسلوك.

حيث يتضمن الاستيعاب باعتباره نشاطاً عقلياً العمليات المعرفية (الحسية _ الإدراكية _ الذاكرية)، والتي تتضمن تلقي ومعالجة واسترجاع المادة.

يتم الاستيعاب لدى الإنسان على امتداد سنوات حياته، نتيجة الملاحظة والتعميم واتخاذ القرارات والأفعال الخاصة، وقد وصف برونز الاستيعاب بثلاث عمليات تتم في نفس الوقت وهي: الحصول على معلومة جديدة، والتحويل، وتكييف هذه المعلومة في حل المسائل. (زيمنيايا 2009، 285) برأيكم هل يتوقف فهمنا واستيعابنا للمعلومات والأحداث عند عمر معين، أم أن هذه العملية مستمرة طوال حياة الإنسان؟

حسب ”شل و هل” فإن تطور الاستيعاب و نموه يستمر طوال حياة الإنسان، و لكن الأبحاث غالباً ما تُجرى على الأطفال و المراهقين، وتؤكد معظم هذه الأبحاث على وجود تحسن في الاستيعاب مع التقدم بالعمر، بمعزل عن نوع المهمة المطلوبة. (ديشين 1991 65)

الأمثلة :

مثال 58: يتم شرح قاعدة ضربة الجزاء في رياضة كرة القدم (أي إعاقة للاعب المهاجم داخل منطقة الجزاء بحيث أنها تمنع تقدمه أو تخل من توازنه بشكل غير شرعي، تحتسب ضربة جزاء له)

مثال 59: يُعرض فيديو (ضربة جزاء خيالية احتسبها الحكم ضد برشلونة)

يتم عرض الفيديو أولاً بدون صوت المعلق ويسأل التلاميذ إذا كان اللاعب في هذه الحالة يستحق ضربة جزاء أم لا، ثم يعرض الفيديو مع صوت المعلق ليتبين أن اللاعب قد استحق ضربة جزاء.

مثال 60: تستمع لنقاش إحدى المعلمات مع طالباتها التي تقول بأنها فهمت بحث الرياضيات بشكل جيد وتصر على رأيها الذي تعارضها فيه المعلمة وتقول أن الطالبة لم تفهم البحث، فتستعين المعلمة بمثال من المذاكرة وهو مسألة لم تجب عليها الطالبة بالشكل المطلوب، فتخبرها المعلمة أن فهمها للبحث لا يعني فقط أنها حفظت القوانين الموجودة بل يستدل عل فهمها من خلال قدرتها على توظيف الأفكار والقوانين بالشكل و الأسلوب الصحيح.

الأنشطة:

نشاط 58: (نشاط رياضي سريع)

يخرج جميع التلاميذ إلى الباحة ويقسمون إلى مجموعتين، تُشرح قاعدة نشاط رياضي باستخدام قواعد بلاستيكية على شكل هرم، ويُسأل التلاميذ إذا كانوا قد فهموا القاعدة ثم يبدأ التطبيق لمدة 8 دقائق.

نشاط 59

(من سيحضر الفيلم)

اسم الطالب:

الجدول التالي يبين علامات خمسة تلاميذ في أربع مواد، حدد التلاميذ الذين سيحضرون الفيلم السينمائي إذا علمت أن إدارة المدرسة وضعت المعيار التالي لتحديد المشاركين.

> كل طالب حصل على 70% وما فوق من المجموع الكامل في المواد الخمسة والذي بلغ 500 درجة<

الطالب	الرياضيات	اللغة العربية	اللغة الروسية	اللغة الإنكليزية
	العلامة الكاملة 100	العلامة الكاملة 100	العلامة الكاملة 100	العلامة الكاملة 100
1	100	50	50	60
2	30	90	69	75
3	95	98	97	100
4	68	87	69	80

الحل:

نشاط 60

(قاعدة جديدة)

اسم الطالب:

I go to Aleppo.

_ I wish I (go , gone , went) to Aleppo.

They understand the rule.

_ They wish they (had understand , understand , understood) the rule.

التغذية الراجعة:

لنشاط (نشاط رياضي سريع): لقد شُرحَت التعليمات الخاصة بهذا النشاط للجميع، وبنفس الأسلوب، ثم تم سؤالكم في حال كنتم قد فهمتم هذه التعليمات، وقد أجبتُم ب(نعم)، وفي أثناء التطبيق العملي اتضح أن بعضكم قد فهم هذه التعليمات والبعض الآخر لم يفهمها، بالشخص الذي فهمها استطاع أن يوظفها بالشكل المناسب أثناء التطبيق.

لنشاط (من سيحضر الفيلم): "جمع علامات كل طالب، وحساب نسبة مجموع الطالب من المجموع العام، فإن التلاميذ الذين حصلوا على 70% وما فوق من المجموع الكامل، والذين سيحضرُون الفيلم هم: الطالب 3 والطالب 4.

لنشاط (قاعدة جديدة): الاختيار المناسب للعبارة الأولى: Went

الاختيار المناسب للقاعدة الثانية: understood

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة الفهم أو الاستيعاب	22	0	0
الاكتشاف	21	1	0
الدافع المعرفي	21	1	0
الإنجاز	22	0	0
يفهم القاعدة (الفكرة المطروحة)	22	0	0
يستطيع توظيف ما فهمه بالشكل الصحيح	22	0	0
يتعرف معنى الفهم	22	0	0
نشاط 58	19	3	0
نشاط 59	22	0	0
نشاط 60	20	2	0

التقييم المرحلي:

- (1) ما هو محور جلستنا لليوم؟
- (2) ماذا يعني الاستيعاب ؟
- (3) كيف نضمن تحقق الفهم أو الاستيعاب.

الجلسة الثالثة عشر

المهارة: القدرة على استخدام مهارة الاستقراء والاستنتاج

الأهداف: أن يتعرف الطالب على مفهوم الاستقراء والاستنتاج ويميز الفرق بينهما.

المؤشرات: أن يستطيع ايجاب القوانين والمبادئ بعد فهم وإدراك المعطيات، ويحدد الأفكار الجزئية المرتبطة بقاعدة ما.

الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب السلوكي	الأنشطة	معياري أدائي	معياري زمني
القدرة على استخدام مهارة الاستقراء والاستنتاج	_الاكتشاف _الدافع المعرفي _الانجاز _تأكيد الذات	_أن يتمكن من الوصول إلى النتائج بناء على فهم وإدراك المعطيات. _أن يتمكن من الانتقال بالحقائق والمفاهيم التي تعرض عليه من العام إلى الخاص	نشاط (القانون)	يتمكن من كتابة القانون الصحيح للأمثلة الموجودة	خلال 6 دقائق
			نشاط (قيمة X)	يجد القيمة الصحيحة ل (X)	خلال 10 دقائق
			نشاط (زيارة الجدة)	يحدد العبارة المناسبة المرتبطة بالحقائق المعطاة	خلال 8 دقائق

القدرة على استخدام مهارة الاستقراء والاستنتاج:

يوصف التفكير بأنه أداة تقدم الإنسان، لكن أهميته لا تقتصر على ذلك بل هو ضرورة لوجود واستمرار بقاء الإنسان، ولدى كل واحد منا أسلوب مختلف في التفكير، وكثيراً ما نلاحظ أن شخصاً ما قد أخفق دراسياً ولكنه تمكن من تحقيق النجاح في مجالات أخرى من الحياة، وقد ينجح شخص في دراسة القانون ولكنه لا يتمكن من تحقيق النجاح ذاته في مجال آخر كالكيمياء.....

أنواع التفكير :

التفكير الاستنتاجي: الذي ينتقل بالحقائق والمفاهيم من العام إلى الخاص، أو من الكل إلى الجزء، أو من المقدمات إلى النتائج، وما يصدق على الكل يصدق على الجزء.

التفكير الاستقرائي: ينتقل بالحقائق والمفاهيم من الخاص إلى العام، أو من الجزء إلى الكل، أو من حقائق مفردة إلى قواعد عامة، ويعد الأساس الأول في الوصول إلى المعرفة. (أبو جلاله 2007، 18)

يعرف الاستنتاج بأنه "بذل الجهود المناسبة للوصول إلى نتيجة محددة، وهي القدرة على استخلاص النتائج أو التوصل إلى رأي أو قرار بعد تفكير عميق استناداً إلى المعلومات والحقائق المتوفرة، وغالباً ما يستخدم الاستنتاج أثناء البحث عن حلول للمشكلات الدراسية أو الحياتية التي تواجه الفرد"

أنواع الاستنتاج:

_استنتاج يشتمل على سؤال أو إجابة الطالب عنه، وهذا السؤال أو الإجابة ذو صفة استنتاجية منطقية.

_استنتاج يعتمد على اقتراح أو سؤال من المعلم بحيث يبني الطالب عليه وجهات نظر وأمثلة وإجابات متنوعة، في حدود مضمون الاقتراح أو السؤال.

_استنتاج يعمل على وجود علاقات بين الأفكار بحيث تساعد هذه العلاقات على تفسير أو توضيح الفكرة الرئيسية.

_استنتاج يصل فيه التلاميذ إلى آراء عامة ومفاهيم نتيجة تفسير أو تفكير منطقي.

-استنتاج يعتمد على اندماج أفكار متعددة معاً نتيجة توافر علاقات منطقية مشتركة فيما بينها لتعطي معنى جديد أو حلاً أو تفسيراً لمشكلة علمية أو تربوية أو اجتماعية. (مصطفى 2002، 127)

الاستقراء: أحد أنماط التفكير و يعد الجزء العلوي من التفكير الإنساني لأن الأمور الختامية و الخلاصات يتم اشتقاقها من حالات خاصة، ومن خلالها يتم بناء الحالة فوق الأخرى، للتوصل إلى الخاتمة المرغوب فيها. (سعادة 2008، 147)

فالتفكير الاستقرائي يقوم على ربط المتعلم للحقائق بعضها ببعض، ووصل الشبيه بالشبيه من المعارف والخبرات المكتسبة للوصول إلى فكرة جديدة أو قانون عام يعتمد عليه. (الهندي 2017، 41)

الأمثلة:

مثال 61: قواسم العدد 5، هي : (5_1)

قواسم العدد 3، هي: (3_1)

قواسم العدد 7، هي: (7_1)

الأعداد 5، 3، 7 هي أعداد أولية

ماذا نلاحظ مما سبق وما القانون أو النتيجة التي نتوصل إليها؟

ان قواسم العدد الأولي هي العدد 1 والعدد نفسه

مثال 62: العدد 12 يقبل القسمة على 3 دون باق، وكذلك كل من الأعداد (36، 330).

ماذا نلاحظ مما سبق وما القانون أو النتيجة التي نتوصل إليها؟

يقبل أي عدد القسمة على 3 دون باق، اذا كان مجموع أرقامه يقبل القسمة على 3 دون باق.

مثال 63: يتناول صديقي قطعة من الحلوى كل صباح، لقد أخبرني أن والدته تفعل ذلك أيضاً.

برأيكم أي من العبارات التالية مرتبطة بالمعلومات التي ذكرتها لكم عن صديقي

(غداً هو يوم عطلته __ يحب صديقي تناول الحلوى).

نشاط 61

(القانون)

اسم الطالب:

يقبل العدد (12) القسمة على العدد (3) دون باق

يقبل العدد (36) القسمة على العدد (3) دون باق

يقبل العدد (330) القسمة على العدد (3) دون باق

ماذا تلاحظ من الأمثلة السابقة ؟

وما القانون (النتيجة) الذي تم الوصول إليه؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

نشاط 62**(قيمة x)****اسم الطالب:**

استنتج قيمة (x) في المعادلة التالية:

$$x^3 + 3x = 1$$

نشاط 63

(زيارة الجدة)

اسم الطالب:

اختر العبارة الصحيحة: ضع إشارة بجانب العبارة التي اخترتها.

يزور أحمد جدته يوم الخميس من كل أسبوع، سيذهب أحمد لزيارة جدته غداً.

- ينتهي كل أسبوع بيوم الخميس.
- اليوم هو الأحد.
- البارحة كان الثلاثاء.
- يحب أحمد القيام بالواجبات العائلية.

التغذية الراجعة:

لنشاط (القانون): من الأمثلة المطروحة نلاحظ أن الأعداد الموجودة لدينا (12_36_330) أحادها عدد زوجي، ونستنتج القاعدة التالية: يقبل العدد القسمة على 3 دون باق إذا كانت أحاده عدد زوجي.

لنشاط (قيمة X): $X^3 + 3X = 1$

$$1^3 X + 3X = 1$$

$$1^3 X + 9^3 X = 1$$

$$10^3 X = 1$$

$$X = 3^3 10$$

لنشاط (زيارة الجدة): العبارة المناسبة البارحة كان الثلاثاء

بطاقة الملاحظة:

المفهوم	تكرار (1)	تكرار (2)	تكرار (3)
القدرة على استخدام مهارة الاستقراء والاستنتاج	22	0	0
الدافع المعرفي	22	0	0
الإنجاز	22	0	0
الاستتارة الحسية	22	0	0
يستطيع الوصول إلى القاعدة الصحيحة	22	0	0
يفهم الأجزاء بناء على القاعدة	19	3	0
يدرك كيفية الوصول إلى النتائج بناء على المعطيات	21	1	0
يدرك الجزئيات انطلاقاً من العموميات	22	0	0
نشاط 61	21	1	0
نشاط 62	21	1	0
نشاط 63	22	0	0

التقييم المرحلي:

يسأل التلاميذ ما يلي:

- (1) ماذا تعلمنا اليوم؟
- (2) ما الفرق بين الاستنتاج والاستقراء؟
- (3) هل هذه المفاهيم موجودة في جميع جوانب حياتنا؟

جدول (51) يوضح الميكانيزمات الدفاعية المتضمنة في كل نشاط من أنشطة البرنامج:

الجلسة	رقم النشاط	اسم النشاط	الميكانيزمات المتضمنة في النشاط
1	1	غرفة الانتظار	الاسقاط
	2	دعوة العشاء	الاسقاط
	3	زيارة الحي الأولى	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير\الاسقاط
2	4	الصديق المتشائم	التحول أو الانقلاب ضد الذات\تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير
	5	محاربة التشاؤم	التحول العكسي\تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير
	6	ماذا لو؟	التحول العكسي\التحول أو الانقلاب ضد الذات
	7	المحاضرة	التحول العكسي
	8	مقابلة العمل	التحول العكسي\تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير
	9	ثق بنفسك	التحول أو الانقلاب ضد الذات\التحول العكسي\تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير
	10	الأستاذ المميز	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير\الاسقاط
3	11	العودة إلى البلاد	الاسقاط
	12	المعسكر	التحول أو الانقلاب ضد الآخرين\تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير

13	المدرسة الغاضبة	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير الاسقاط
14	زيارة مغترب	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير التحول أو الانقلاب ضد الآخرين
15	رحلة إلى الملاهي	التحول أو الانقلاب ضد الآخرين
16	رسالة من إدارة المدرسة	التحول العكسي
17	تكريم الأوائل	الاسقاط
18	نهائيات كأس العالم	التحول أو الانقلاب ضد الآخرين
19	رسالة إلى زميل	التحول أو الانقلاب ضد الآخرين
20	متفوق من مدرستي	التحول العكسي
21	صمود جيش بلادي	الاسقاط التحول العكسي
22	الدخول إلى الجامعة	الاسقاط التحول أو الانقلاب ضد الذات
23	اختلاف الأسلوب	التحول العكسي الاسقاط
24	ماذا كنت ستفعل؟	التحول أو الانقلاب ضد الذات تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير
25	الطفل الفخور	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير
26	انجازي	التحول العكسي
27	الوصف الشخصي	التحول العكسي
28	طائر اليوم	الاسقاط ، التحول العكسي
29	اللباس الأسود	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير
30	الجوع بعد يوم شاق	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير
31	هجرة أبناء حمص	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير التحول أو الانقلاب ضد الذات
32	الخشوف	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير
33	الموطن الأفضل	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير
34	آثار الحصار الاقتصادي	الاسقاط التحول أو الانقلاب ضد الذات
35	السفر المفاجئ	الاسقاط

36	المدرسة الجديدة	الاسقاط التحول أو الانقلاب ضد الذات	
37	مغادرة البلاد	تزييف الواقع عن طريق إعادة التزييف	8
38	الانتقال إلى مدينة أخرى	التحول أو الانقلاب ضد الذات	
39	العمل الجديد	التحول أو الانقلاب ضد الآخرين	
40	أنشطة الصغار	التحول العكسي	
41	تقديراً لمعلمي	التحول أو الانقلاب ضد الذات	
42	مكاني المفضل	التحول أو الانقلاب ضد الآخرين، تزييف الواقع عن طريق إعادة التزييف	
43	مساعدة الزملاء	التحول العكسي، التحول أو الانقلاب ضد الذات	9
44	معرض خيرى	التحول أو الانقلاب ضد الذات	
45	الحديقة وغرفة الجلوس	التحول العكسي، تزييف الواقع عن طريق إعادة التزييف	
46	عطلة الصيف	التحول العكسي، التحول أو الانقلاب ضد الذات	10
47	الجفاف ونتائجه	التحول أو الانقلاب ضد الذات	
48	ابحث عن السبب	التحول العكسي	
49	حفلة عيد الميلاد	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير	
50	المتطوع الجديد	التحول أو الانقلاب ضد الذات	
51	شركة الألبسة	التحول العكسي	
52	اختبار اللغة الروسية	تزييف الواقع عن طريق إعادة التزييف	11
53	الحقيبة المفقودة	التحول أو الانقلاب ضد الذات	
54	الحفل المفاجئ	التحول العكسي، تزييف الواقع عن طريق إعادة التزييف	
55	مسيرته الدراسية	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير	
56	الحل الأسرع والأنسب	التحول العكسي، التحول أو الانقلاب ضد الذات	
57	المساعدة اللطيفة	تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير	
58	نشاط رياضي سريع	التحول أو الانقلاب ضد الذات	12

تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير	من سيحضر الفيلم؟	59	13
التحول العكسي، التحول أو الانقلاب ضد الذات	قاعدة جديدة	60	
التحول أو الانقلاب ضد الذات	القانون	61	
التحول العكسي	قيمة X	62	
التحول أو الانقلاب ضد الذات	زيارة الجدة	63	

5_7_4 ملحق 5

دراسات الإحساس بالتماسك

دراسات الإحساس بالتماسك:

دراسة غسان المنصور (2015) سورية: منظومة القيم وعلاقتها بالإحساس بالتماسك
هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين منظومة القيم والإحساس بالتماسك لدى عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق.

بلغ عدد أفراد الدراسة (283) طالب وطالبة من طلبة السنة الثانية، وهي عينة طبقية مقصودة متوافرة، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث يستند البحث إلى فرضية مفادها أن الأداء على مقياس منظومة القيم يرتبط إيجابياً بالأداء على مقياس الإحساس بالتماسك، كما أن البحث حاول الإجابة عن السؤال التالي: هل هناك فروق في منظومة القيم والإحساس بالتماسك تبعاً لمتغيرات (الجنس، الشهادة الثانوية، الاختصاص الدراسي)؟ وبعد اختبار الفرضيات تم التوصل إلى النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباط إيجابية بين منظومة القيم والإحساس بالتماسك
وجود أثر لمتغير الجنس في منظومة القيم والإحساس بالتماسك

وجود أثر لمتغير الشهادة الثانوية (علمي، أدبي) في منظومة القيم والإحساس بالتماسك ووجود أثر لمتغير الاختصاص الدراسي (علم نفس، إرشاد نفسي) في منظومة القيم، وعدم وجود أثر لمتغير الاختصاص الدراسي (علم نفس، إرشاد نفسي) في الإحساس بالتماسك

دراسة عماد خليل (2000) ألمانيا: التشخيص النفسي استناداً إلى الأسلوب التربوي للوالدين ودرجة الإحساس بالتماسك والرضا العام.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن التشخيص النفسي استناداً إلى الأسلوب التربوي للوالدين ودرجة الإحساس بالتماسك والرضا العام، وذلك على عينة سورية تألفت من (626) فرداً وعينة ألمانية تألفت من (1340) فرداً، ومن بين أهم النتائج ظهور فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة الألمانية في الإحساس بالتماسك على متغير المهنة (صحية، تعليم، موظفين).

دراسة صفاء ادريس وشادية منتصر (2021) مصر: فعالية برنامج تدريبي لتنمية الإحساس بالتماسك لدى طالبات الدراسات العليا

هدفت الدراسة إلى اختبار مدى فعالية برنامج تدريبي في تنمية الإحساس بالتماسك لدى طالبات الدراسات العليا، وتم اعداد البرنامج استناداً إلى مبادئ التعليم الإيجابي، وتم تطبيقه على عينة من (13) طالبة من طالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس في سياق تدريس أحد المقررات الأكاديمية، وتمثلت أدوات القياس في مقياس الإحساس بالتماسك الذي أعده أنتونوفسكي بعنوان استبيان التوجه نحو الحياة، وعربته صفاء الأعسر عام 2015، ومقياس روتر للتوافق الذي عربته أيضاً صفاء الأعسر عام 1973، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي كان له أثر إيجابي جوهري كبير في الإحساس بالتماسك وأبعاده لدى المتدربات، كما أشارت النتائج إلى استقرار هذا الأثر بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

دراسة منال مصطفى (2019) مصر: النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الشعور بالتماسك والأمل المسهمة في الإرهاق الأكاديمي لدى طلبة كلية الطب _جامعة القاهرة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أفضل نموذج بنائي للعلاقات السببية (التأثيرات) بين الأمل على أنه متغير مستقل والشعور بالتماسك كمتغير وسيط والارهاق الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وأسلوب تحليل المسار لنمذجة العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة، بلغت عينة الدراسة (265) طالب وطالبة بواقع (134) طالبة، و(131) طالب، من طلبة كلية طب القصر

العيني بجامعة القاهرة، وباستخدام مقياس الأمل ومقياس الإرهاق الأكاديمي وهما من اعداد الباحثة، ومقياس الشعور بالتماسك النسخة المختصرة من تعريب الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تشكل متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية بين الأمل والإحساس بالتماسك والارهاق الأكاديمي، وكانت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي.

__دراسة هاجر باباحمو (2019) الجزائر: الشعور بالتماسك وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال المصابين بالاعاقة الذهنية والتوحد.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإحساس بالتماسك واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال المصابين بالاعاقة الذهنية والتوحد، واكتشاف مستوى الإحساس بالتماسك واستراتيجيات المواجهة لدى عينة البحث التي بلغت (40) فرداً تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجموعة المراكز، باعتماد المنهج الوصفي الارتباطي واستخدام مقياس الشعور بالتماسك المختصر لأرون أنتونوفسكي ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لفولكمان ولزاروس، وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

وجود مستوى منخفض من الشعور بالتماسك لدى أمهات الأطفال المصابين بالاعاقة الذهنية والتوحد، ووجود علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالتماسك واستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة.

__دراسة محمد قدومي وآخرون (2015) فلسطين: مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي منتخب الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، وتكونت عينة الدراسة من (120) لاعباً، واستخدم مقياس كارون وآخرون (1985)، من أجل قياس مستوى التماسك الجماعي، والمشمتم على (34) فقرة موزعة على أربعة أبعاد. وأظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية للتماسك الجماعي لدى لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (76,4%). وان ترتيب أبعاد التماسك الجماعي لدى اللاعبين كان في المرتبة الأولى بعد التكامل الجماعي نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة (83,2%) يليه بعد التكامل الجماعي نحو واجبات العمل (77,8%)، يليه بعد جاذبية الفرد نحو واجبات العمل (74,85%)، وأخيراً بعد جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة (69,8%)، ويوصي الباحثون بالتركيز على التماسك الجماعي عند تكوين المنتخبات الجامعية.

Taban , Ramodungoane ; Human _Vogel دراسة تابان رامودونغوان وفوجل سالومي _
Salome، (2010) جنوب افريقيا: الشعور بالانتماء والتماسك الاجتماعي في مدرسة بيت

**Sense of Belonging and Social Cohesion in a Desegregated
:Former House of Delegates School**

تم تضمين المثل الأعلى لخلق بيئة مدرسية غير عنصرية وعادلة في دستور جنوب إفريقيا، هذا المثل الأعلى مستنير برغبة في التغلب على انقسامات ماضي الفصل العنصري من خلال اتباع سياسات واستراتيجيات من شأنها أن تعزز تحقيق التماسك الاجتماعي، دون الحرمان من مساحة للهويات المختلفة. ينظر إلى المدارس على أنها وسيلة مهمة لقيادة التماسك الاجتماعي بين المتعلمين، بالتالي من المهم أن يشعر جميع المتعلمين، بغض النظر عن عرقهم بالانتماء إلى المدرسة.

تكونت عينة الدراسة عشرة تلاميذ في الصف الحادي عشر من تلاميذ مدرسة ثانوية تضم السود والهنود، وتوصلت الدراسة إلى أن الصلات التي تم تحديدها على أنها محركات أساسية في النظام كانت المدرسة كمساحة للانتماء، أما الثانوية فكانت الاحترام والأمن.

Rivera, Fernando I; Guarnaccia, Peter J ;

دراسة سعيد بشيرو وآخرون (2013) غانا: Saeed, Bashiru I ; Xicang, Zhao; Musah, A A ; Abdul-Aziz, A R; Yawson, Alfred; Karim, Azumah

تحليل التماسك الاجتماعي في البيانات الصحية حسب طريقة تحليل العوامل: من منظور الغانيين **Analysis of Social Cohesion in Health Data by Factor Analysis Method :The Ghanaian Perspective**

إن الاهتمام الأساسي في هذه الدراسة كان لمشاركة الغانيين في مجتمعاتهم، وآرائهم عن الأشخاص والمؤسسات الأخرى، ومستوى اهتمامهم بالسياسة المحلية والوطنية.

تم إجراء مسح بمبادرة من منظمة الصحة العالمية ل (6000) أسرة، وتم إجراء مع الأشخاص المستجيبين الذين تفوق أعمارهم 18 عام.

عن طريق تحليل العامل باستخدام برنامج (R) أظهرت النتائج أن العوامل التي تم قياسها لتعزيز التماسك الاجتماعي بين الغانيين كانت: المجتمع والسياسة وحسن الجوار والاجتماعية والثقافية والثقة والأمن.

47_6_ملحق 6

دراسات ميكانيزمات الدفاع

دراسات ميكانيزمات الدفاع:

_دراسة غسان المنصور (2015) سورية: آليات الدفاع النفسية وعلاقتها بالتفكير عالي الرتبة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين آليات الدفاع النفسية والتفكير عالي الرتبة لدى عينة من طلبة قسمي علم النفس الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق

بلغ عدد أفراد الدراسة (283) طالباً وطالبة من طلبة السنة الثالثة، وهي عينة طبقية مقصودة متوافرة، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتوصل البحث إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباط إيجابية بين آليات الدفاع النفسية والتفكير عالي الرتبة

وجود أثر لمتغير الجنس (ذكور، إناث) في آليات الدفاع النفسية والتفكير عالي الرتبة، ووجود أثر لمتغير الشهادة الثانوية (علمي، أدبي) في آليات الدفاع النفسية والتفكير عالي الرتبة، عدم وجود أثر لمتغير الاختصاص الدراسي (علم نفس، إرشاد نفسي) في آليات الدفاع النفسية والتفكير عالي الرتبة.

_دراسة عامر الدهيسات (2016) الأردن: مدى استخدام ميكانيزمات الدفاع لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالرضا عن الذات في لواء القصر.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى استخدام ميكانيزمات الدفاع لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالرضا عن الذات في لواء القصر

وبلغ عدد أفراد العينة (227) طالب وطالبة من الصف الأول والثاني الثانوي، باعتماد قائمة ميكانيزمات الدفاع ومقياس الرضا عن الذات، وذلك باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتوصل البحث إلى النتائج التالية: أن أكثر ميكانيزمات الدفاع استخداماً لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء القصر هو التحويل العكسي حيث جاء مرتفعاً، بينما جاء ميكانيزم التحويل أو الانقلاب ضد الآخرين في المرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين ميكانيزمات الدفاع (التحويل العكسي، الإسقاط، تزييف الواقع) والرضا عن الذات، بينما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين ميكانيزمات الدفاع والرضا عن الذات، فيما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في ميكانيزم التحويل أو الانقلاب ضد الآخرين تعزى للنوع الاجتماعي، بينما تبين وجود فروق في ميكانيزم الإسقاط ولصالح الذكور وفي ميكانيزمات (تزييف الواقع، التحويل أو الانقلاب ضد الذات، التحويل العكسي) ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق في ميكانيزمات الدفاع (الانقلاب ضد الآخرين، التحويل العكسي) تعزى لمتغير المستوى التحصيلي، بينما تبين وجود فروق في ميكانيزمات (الإسقاط، تزييف الواقع، التحويل أو الانقلاب ضد الذات) وكانت الفروق في ميكانيزمي الإسقاط والتحويل أو الانقلاب ضد الذات بين ذوي التقدير مقبول وذوي التقديرين ممتاز وجيد جداً ولصالح ذوي التقدير مقبول، وفي ميكانيزم تزييف الواقع بين ذوي التقدير ممتاز وذوي التقديرين جيد ومقبول ولصالح ذوي التقديرين جيد ومقبول.

_دراسة محمد عبد الرؤوف عبد ربه محمد (2018) مصر: آليات الدفاع النفسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي المستويات المختلفة في التفكير الخرافي.

يهدف البحث إلى الكشف عن مستوى التفكير الخرافي ودرجة استخدام بعض آليات الدفاع لدى عينة من (396) طالب وطالبة من تلاميذ كلية التربية جامعة المنوفية، واعتمد البحث على أداتين قام الباحث باعدادهم وتقنينهم وهما مقياس التفكير الخرافي ومقياس لبعض آليات الدفاع وبينت النتائج أن أفراد العينة لديهم مستوى متوسط في التفكير الخرافي، وأنهم يستخدمون آليات الدفاع النفسي بدرجات متفاوتة، كما وجدت الدراسة فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدام بعض آليات الدفاع، بعضها لصالح الذكور وأخرى لصالح الإناث.

_دراسة آمال عبد القادر جودة (2009) مصر: الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الميكانيزمات الدفاعية وكل من العصابية والرضا عن الحياة ، والتعرف على الميكانيزم الأكثر استخداماً لدى العينة التي بلغت (123) طالب وطالبة من تلاميذ جامعة الأقصي، واعتمد البحث على قائمة ميكانيزمات الدفاع التي أعدها إيليفتش وغليسز وقننها مجدي الدسوقي، ومقياس العصابية المشتق من اختبار ايزنك للشخصية وهو من اعداد وتعريب أحمد عبد الخالق، ومقياس الرضا عن الحياة من اعداد دينر وآخرون، ووجدت الدراسة أن الميكانيزمات الأكثر استخداماً لدى أفراد العينة هي بالترتيب (التحول العكسي، تزييف الواقع، الإسقاط، التحول أو الانقلاب ضد الذات، التحول أو الانقلاب ضد الآخرين).

_ دراسة خالد عبد الله الخروصي (2017) سلطنة عمان: أساليب الدفاع في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمحافظة جنوب الباطنة.

هدفت الدراسة إلى استقصاء أساليب الدفاع التي يستخدمها طلبة الصفين العاشر والحادي عشر في محافظة جنوب الباطنة في ضوء بعض المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من (765) طالب وطالبة من الصفين العاشر والحادي عشر ، باستخدام استبيان أساليب الدفاع لثاجيسن (2005) ، وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر أساليب الدفاع انتشاراً لدى العينة هي (الايثار وتوكيد الذات والملاحظة الذاتية والتقدير المثالي والتوقع) وبمستوى مرتفع، بينما حصلت أساليب العدوان السلبي والإسقاط وتخفيض قيمة الذات على أقل الأساليب وبمستوى منخفض.

_ دراسة حنان إسماعيل (2019) الأردن: العلاقة بين بعض حيل الدفاع والتفكير المجرد لدى عينة من الطالبات المراهقات من المرحلتين المتوسطة والجامعية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين بعض حيل الدفاع والتفكير المجرد لدى عينة من الطالبات المراهقات في المرحلة المتوسطة (الاعدادية) والمرحلة الجامعية.

بلغ عدد أفراد العينة (112) طالبة، 65 طالبة من طالبات المدرسة الثانوية المتوسطة بمدينة رماح و 47 طالبة من طالبات كلية العلوم والدراسات الإنسانية بمدينة رماح، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي و بالاعتماد على مقياس التفكير المجرد ومقياس ميكانيزمات الدفاع وكلاهما من اعداد الباحث وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

-توجد عالقة ارتباطية موجبة كلما زاد التفكير المجرد في المرحلة المتوسطة كلما زاد التفكير المجرد في المرحلة الجامعية

-متوسطات درجات التفكير المجرد في المرحلة الجامعية أعلى من المتوسطات في المرحلة المتوسطة

_ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطالبات على مقياس ميكانيزمات الدفاع في المرحلة المتوسطة والمرحلة الجامعية

-يزداد استخدام الطالبات في المرحلة المتوسطة ميكانيزمات الدفاع (الإسقاط وتكوين رد الفعل والتعويض) في حين يزداد استخدام ميكانيزمات الدفاع (النكوص والانكار والازاحة والتبرير والتقمص والكف) في المرحلة الجامعية

-انه توجد في المرحلة المتوسطة علاقة عكسية بين التفكير المجرد وميكانيزمات الدفاع كلما زاد التفكير المجرد كلما قل استخدام ميكانيزمات الدفاع

-أن الطالبات في المرحلة الجامعية ذوات الدرجات الأعلى في إدراك العلاقات كن يستخدمن جميع ميكانيزمات الدفاع ماعدا الكف ، والطالبات الأعلى في الاستنتاج كن يستخدمن ميكانيزمات الكبت وتكوين رد الفعل والنكوص الاعلاء والانكار والتعويض، والطالبات الأعلى في الاستدلال كن يستخدمن الاعلاء والانكار والتعويض والتقمص والكف والعزل ، أما الطالبات الأعلى في الاستنباط كن يستخدمن الكبت

والنكوص والتقصص والكف، والطالبات الأعلى في الاستقراء كانوا أكثر استخداماً لميكانيزمات الكبت والإسقاط وتكوين رد الفعل والنكوص والاعلاء والتعويض والازاحة.

دراسة أميرة جابر هاشم وبقار عبد الهادي عبد الرسول (2018) العراق: آليات الدفاع النفسي لدى طلبة جامعة الكوفة.

استهدفت الدراسة الكشف عن مستوى استخدام آليات الدفاع النفسي وأنواعه، التي يستخدمها طلبة جامعة الكوفة، ودرجة الاختلاف بينهم في أنواع آليات الدفاع المستخدمة، والتي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي، وبلغت عينة الدراسة (190) طالباً وطالبة بصورة

عشوائية ، (95) طالباً و طالبة من كليات التخصص العلمي (الصيدلة و الهندسة) ، و (95) طالباً و طالبة من كليات العلوم الإنسانية (اللغة و الإدارة و الاقتصاد)، موزعين بالتساوي بين الذكور والإناث ، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس للتعرف إلى أهم آليات الدفاع النفسي المستخدمة ثم تصنيف هذه الآليات في البحث إلى ثلاث مجالات هي العصابية و الناضجة و غير الناضجة ، و بعد التحقق من توافر الخصائص السيكمترية للمقياس تم تطبيقها على العينة المختارة لهذا البحث، وأظهرت النتائج أن الطلبة استعملوا آليات الدفاع النفسي بدرجة مرتفعة ، وأن آليات الدفاع العصابية حصلت على الترتيب الأول من بين آليات الدفاع المستخدمة، تلتها آليات الدفاع الناضجة وأخيراً جاءت آليات الدفاع غير الناضجة .

دراسة أنس الضلاعين وآخرون (2017) الأردن: ميكانيزمات الدفاع المستخدمة لدى المتأخرين دراسياً من طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بكفائتهم الذاتية الأكاديمية

هدفت الدراسة إلى تعرف ميكانيزمات الدفاع المستخدمة لدى المتأخرين دراسياً و مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهم ، واستقصاء طبيعة التأثير للميكانيزمات الدفاعية على الكفاءة الذاتية الأكاديمية ، و معرفة وجود اختلاف في ميكانيزمات الدفاع باختلاف الجنس ، بلغت عينة الدراسة (176) طالب و طالبة متأخرين دراسياً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم تطبيق مقياس ميكانيزمات الدفاع ل آل مني(2006) ، و مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي قام بتطويره وود و لوك و قام بترجمته الزهراني(2012) ، و أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الميكانيزمات الدفاعية التي يستخدمها الطلبة المتأخرون دراسياً هي الإسقاط ، و عدم وجود اختلافات بين الطلبة المتأخرين دراسياً في المرحلة الثانوية تبعاً للجنس .

دراسة مالون وآخرون Malone and other _ (2013) الولايات المتحدة الأمريكية: عنوان الدراسة: تكيف آليات الدفاع في منتصف العمر والصحة في وقت متأخر من الحياة.

هدف الدراسة: دراسة العلاقة بين تكيف آليات الدفاع في منتصف العمر ومعرفة أثرها على الصحة البدنية وعلى العلاقات الاجتماعية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 90 من الرجال الذين تمت متابعتهم لأكثر من سبعة عقود ابتداء من أواخر فترة المراهقة، وقدمت التصنيفات الصحية من السجلات الطبية في ثلاث نقاط زمنية (الأعمار 70، 75، 80).

أدوات الدراسة: تم تقييم الصحة البدنية كل 5 سنوات والحصول على بيانات لدراسة أخرى تستند على تقييمات من البيانات المادية أي فحص كيمياء الدم، تخطيط القلب، والسجلات الطبية التي تم الحصول عليها من أطباء الرعاية الصحية الأولية والمستشفيات، واستبيانات عن تكيف آليات الدفاع

نتائج الدراسة: باستخدام المنهج الوصفي التحليلي توصلت الدراسة إلى أن نضج آليات الدفاع مهم لبناء العلاقات الاجتماعية والتي تسهم بدورها في الوصول إلى صحة بدنية في وقت متأخر من الحياة.

دراسة درابو وآخرون Drapeau and other (2011) كندا:

عنوان الدراسة: دراسة اثنتين من نماذج الأداء الدفاعي المستمدة من نمط استبيان الدفاع آليات الدفاع والجنس Defense Mechanisms And Gender هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة آليات الدفاع التي يستخدمها كل من الرجال والنساء.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 517 من النساء و124 من الرجال.
أدوات الدراسة: مقياس الأداء الدفاعي
نتائج الدراسة: لم تظهر الدراسة فروق بين الجنسين في أدائهم على مقياس الأداء الفعلي.

_ دراسة فيبي كريمر (2007) الولايات المتحدة الأمريكية: Phebe Cramer

دراسة طولية لآليات الدفاع: من الطفولة المتأخرة إلى المراهقة المتأخرة Defense Mechanisms : Late Childhood to Late Adolescence

بناء على بيانات طولية من دراسة معهد التنمية البشرية بين الأجيال ، تمت دراسة استخدام و تغيير آليات الدفاع لأكثر من (150) فرداً من الأعمار (11) و (12) و (18) ، كما تم تقييمه من قصص (TAT) .

أظهرت النتائج أن دفاعات الإسقاط و تحديد الهوية قد تم استخدامها بشكل متكرر أكثر من الإنكار في الأعمار الثلاثة المدروسة، وأن استخدام الإسقاط و تحديد الهوية قد زاد من بداية المراهقة إلى أواخرها ، و لم يظهر الأطفال البالغون من العمر (18) عاماً استخداماً لتحديد الهوية أكثر من الإسقاط

_ دراسة روكو زوكالي و آخرون (2007) إيطاليا: Rocco Zoccali and other

دور آليات الدفاع في تعديل تجربة الغضب و التعبير عنه: الفروق بين الجنسين و تأثيرها على إجراءات الإبلاغ الذاتي. The role of defens mechanisms in the modulation of anger experience and influence on self-report measures

هدفت الدراسة إلى التحقق من تأثير آليات الدفاع على أداة التقييم الذاتي للغضب، وقد بلغت عينة الدراسة (100) من الأشخاص الأصحاء (44 ذكور، 56 إناث)، باستخدام اختبار (STAXI) لجرد التعبير عن الغضب و (DMI) آليات الدفاع.

تم تحليل البيانات باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة، وتحليل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) ونماذج الانحدار التدريجي.

أظهرت النتائج عدم وجود اختلاف بين الجنسين في وسائل التعبير عن الغضب وكذلك في استخدام آليات الدفاع، لكن تدخل آليات الدفاع في التقييم الذاتي للغضب كان أكثر بروزاً عند الذكور.

_ دراسة هيل وبرات (2007) الولايات المتحدة الأمريكية: Virgil Zeigler-Hill

أساليب الدفاع والعلاقات الشخصية: الطبيعة الشخصية للدفاع النفسي Defense Styles and the Interpersonal Circumplex: The Interpersonal Nature of Psychological Defense

فحصت الدراسة التشابه بين الأشخاص في أنماط الدفاع (أي الاستخدام المعتاد لمجموعات آليات الدفاع ذات الصلة)، بالإضافة إلى تحديد أساليب الدفاع التي تمتلك محتوى شخصياً مهماً.

كانت حلقة العلاقات الشخصية (ويغينز و فيليبس و ترابنيل 1989) بمثابة الشبكة الاسمية لتقييم الأساليب الشخصية المرتبطة بهذه الدفاعات.

وتكونت عينة الدراسة من (601) طالب جامعي من المسجلين في دورات علم النفس، (173) ذكور و (428) إناث.

أظهرت النتائج أن أسلوب الدفاع الوحيد الذي وجد أنه يمتلك محتوى شخصياً كبيراً هو أسلوب الدفاع غير الناضج، ولم يكن لأساليب الدفاع الناضجة ولا العصابية محتوى شخصي كبير، وتشير هذه النتائج إلى أن أساليب الدفاع يمكن تمييزها جزئياً على الأقل فيما يتعلق بمحتواها الشخصي.

__ دراسة ماريا أباريخ وآخرون (2006) باكستان : Maria A Parekh and other

آليات الدفاع عن الذات لدى تلاميذ الطب الباكستانيين: تحليل مقطعي Ego defense mechanisms in Pakistani medical students: across sectional analysis

تم إجراء دراسة مقطعية مستندة إلى استبيان على (682) طالباً من خمس كليات طبية رئيسية في كراتشي على مدى أربع أسابيع، وتم تقييم آليات الدفاع عن الذات باستخدام استبيان أسلوب الدفاع (DSQ-40) بشكل فردي وعلى النحو الذي تم تجميعه في فئة العوامل الناضجة وغير الناضجة والعصابية.

أظهرت نتائج الدراسة درجات آليات الدفاع بين تلاميذ الطب في كراتشي وبلغت درجات آليات الدفاع الناضجة (4,78) وهي أقل من تلك الخاصة بالآليات العصابية (5,62) و الناضجة (5,60)، كما أظهرت النتائج أن استخدام آليات الدفاع غير الناضجة أكثر شيوعاً لدى الذكور، بينما استخدمت الإناث آليات الدفاع العصابية أكثر من الذكور، وكانت آليات الدفاع العصابية وغير الناضجة أكثر انتشاراً بشكل ملحوظ لدى تلاميذ السنة الأولى والثانية، والآليات الناضجة أعلى بشكل ملحوظ لدى التلاميذ المسجلين في الكليات الحكومية من المسجلين في المؤسسات الخاصة.

__ دراسة تريسي بروت وآخرون (2018) الولايات المتحدة الأمريكية: Tracy A Prout and other

العلاقة بين آليات الدفاع والتكيف الديني باستخدام حل ثنائي جديد لاستبيان أسلوب الدفاع _40 The relationship between defense mechanisms and religious coping using anew two-factor solution for the defense style questionnaire-40

فحصت هذه الدراسة هيكل عامل استبيان أسلوب الدفاع (DSQ-40)، واستكشفت العلاقات بين آليات الدفاع والتكيف الديني في عينة متنوعة من (380) طالب جامعي.

على عكس نموذج الدفاعات ثلاثي العوامل الذي اقترحه مطورو (DSQ-40) أسفر تحليل المحور الرئيس عن عنصرين مستقلين داخلياً: أنماط دفاع تكيفية، وغير قابلة للتكيف، وارتبط اعتماد الدفاعات التكيفية ارتباطاً إيجابياً باستخدام استراتيجيات التكيف الديني الإيجابية، كما ارتبط ارتباطاً سلبياً بالتكيف الديني السلبي، أما الدفاعات غير القادرة على التكيف فقد ارتبطت مع تأييد استراتيجيات التكيف الدينية السلبية.

__ دراسة ال فان هنريكوس وآخرون (2009) هولندا : L Van Henricus and other

القيمة التنبؤية لأسلوب الدفاع المبلغ عنه ذاتياً وتصنيف المراقب في علاج الاكتئاب Predictive value of self-reported observer –rated defense style in depression treatment

استكشفت هذه الدراسة القيمة التنبؤية للأداء الدفاعي المصنف من قبل المراقب و المبلغ عنه ذاتياً على نتيجة العلاج النفسي للاكتئاب.

تم قياس أنماط الدفاع وفقاً للملف التنموي (DP) و استبيان أسلوب الدفاع (DSQ) على (81) مريضاً يعانون من الاكتئاب الشديد المعتدل، وتم علاج جميع المرضى بالعلاج النفسي الداعم للديناميكية النفسية قصيرة المدى (SPSP).

وجدت الدراسة مستوى منخفض من الوظيفة الدفاعية لدى المرضى الذين يعانون من الاكتئاب المتكرر، كما وجدت علاقة متواضعة نوعاً ما بين الدفاع المبلغ عنه النفس و الدفاع المصنف من قبل المراقب،

و كان المرضى الذين يعانون من أسلوب الدفاع التكافلي (الاستسلام ، الانسحاب اللامبالي) معرضين لخطر النتائج السبية .

_دراسة غرييوت و آخرون (2006) بلجيكا EGrebot and other:

العلاقات بين أساليب الدفاع و استراتيجيات التكيف : تواجه أداء قلق الامتحان. Relationship between defense mechanisms and coping strategies, facing exam anxiety.

يهدف هذا البحث إلى اختبار العلاقات التي لاحظها كالاها و شابرول ، و بعض المراسلات النظرية التي اقترحها بلوتشيك بين الدفاعات و استراتيجيات المواجهة لدى مجموعة من التلاميذ ، مماثلة لتلك المستخدمة من قبل كالاها و شابرول ، كما تهدف إلى دراسة العلاقات بين استراتيجيات المواجهة و الأعمدة الواعية لآليات الدفاع.

تم تقييم الدفاعات في اليوم الأول من أسبوع الامتحان ل (184) طالبة في العلوم الإنسانية (علم الاجتماع _ علم النفس) ، و ذلك باستخدام استبيان أسلوب الدفاع (DSQ-40) ل (Bond) بنسخته الفرنسية ، و تم قياس استراتيجيات المواجهة بواسطة النسخة الفرنسية من قائمة فحص طريقة المواجهة.

تؤكد نتائج الدراسة استنتاجات كالاها و شابرول ، لصالح العلاقات القائمة بين استراتيجيات المواجهة التكيفية و الدفاعات الناضجة ، و كذلك بين استراتيجيات المواجهة غير القادرة على التكيف و الدفاعات الناضجة، إذ وجدت الدراسة مايلي :

علاقة إيجابية بين حل مشكلة و اثنين من الدفاعات الناضجة (التسامي ، التوقع)

علاقة إيجابية بين التكيف مع التهرب و الدفاعات غير الناضجة.

علاقة إيجابية بين التهرب و الدفاعات غير الناضجة.

_There are no differences between the post-test and the delayed-release in the experimental group on the scales (a sense of cohesion and defense mechanisms).

_There is an effect of the training program applied to the experimental group on the scales (sense of cohesion and defense mechanisms)

_The sense of cohesion can be predicted through defense mechanisms, and prediction rates ranged between (0.68 – 0.88).

concepts were branched from each main component, with a total of (21) concepts, then these concepts were distributed to (13) training sessions, in each session a theoretical explanation of the concept It is followed by a presentation of three examples and then three activities. Each activity includes a specific defensive mechanism. The concepts were arranged in the sequence of sessions from the easiest to the most difficult, with the aim of raising the level of sense of cohesion among the sample members and reducing the level of defense mechanisms.

Chapter Seven: deals with the process of analyzing the results, presenting the hypotheses in the tribal and posterior aspects, and verifying their validity or incorrectness, leading to a number of results.

Chapter eight: This chapter included the research results and their interpretation, with a collection of suggestions and recommendations.

research results:

There are no differences between the control group and the experimental _ group in the tribal rose on the scales (a sense of cohesion and defense mechanisms).

There are differences between the control group and the experimental _ group in the post-test on the scales (sense of coherence and defense mechanisms), in favor of the experimental group.

_There are no differences between the tribal and post-test in the control group on the scales (a sense of cohesion and defense mechanisms).

_There are differences between the tribal and remote roses in the experimental group on the scales (a sense of cohesion and defense mechanisms), in favor of the postal rose.

Chapter Sex: This chapter includes research tools and their validity and reliability studies.

search tools:

- Sense of Cohesion:

It was developed by Antonovsky in 1979 and it was modified a number of times and transferred to Arabic, and it was codified on the Syrian environment by Imad Khalil in 2004, and it is composed of three components: the ability to understand and foresight, the ability to manage and acumen to act, the ability to feel the things of material and moral life and give its meaning, in addition to the total score, and the answer to it is graded from 1 to 7 according to the compatibility of the phrase with the person, and the raw score is calculated for each of the three components and the coherence is judged from the sum of these components.

- List of defense mechanisms:

It is a scale authored by Elifch and Glaser and Arabization and codification of Magdy El-Desouky in 1999, and the scale consists of two subscales, a brochure for males and a brochure for females, and each subscale consists of ten situations or stories, and each of them is followed by four questions below each question five options, one answer must be chosen from Among the five

choices that are believed to be more representative of the way the subject will behave in these situations, which ultimately represent the five psychological defense mechanisms.

- A training program to develop a sense of cohesion and reduce the level of defense mechanisms: The program was prepared by dividing the three main components of a sense of cohesion into sub-concepts, so that seven sub-

_There is no effect of the training program used on the research sample members.

_The sense of cohesion cannot be predicted through defense mechanisms.

Research Methodology:

The research depends on the experimental approach, in which the researcher intervenes clearly and intentionally with the aim of reshaping the phenomenon through the use of procedures or making certain changes, and then observing, analyzing and interpreting the results, meaning that the researcher's work is not limited to describing the current state of the phenomenon or event. (Alshammas & Melad 2017, 102)

The second chapter deals with the issue of feeling cohesion.

The third chapter: deals with the topic of defense mechanisms.

Chapter Four:

Chapter Five: It includes a presentation of local, Arab and foreign studies and research related to the subject of the study, and the status of the current study among previous studies.

Second: The field study chapter, which includes the following:

_ Know the effect of the training program used on the members of the research sample.

_ Know the possibility of predicting the sense of cohesion through defense mechanisms.

_ Access to a number of proposals in the light of the findings of this research.
research assumes:

This research is based on a main hypothesis, which is that increasing the sense of cohesion leads to a decrease in the level of defense mechanisms.

The following hypotheses are derived from this hypothesis:

_ There are no statistically significant differences between the pre- and post-performance in the control group on the tests of sense of cohesion and defense mechanisms.

_ There are no statistically significant differences between the pre and post performance in the experimental group on the tests of sense of cohesion and defense mechanisms.

_ There are no statistically significant differences between the control and experimental groups in the tribal performance on the tests of sense of cohesion and defense mechanisms.

_ There are no statistically significant differences between the control and experimental groups in the post performance on tests of sense of cohesion and defense mechanisms due to the variable of sex.

_ There are no statistically significant differences between the postperformance and the delayed performance in the experimental group on the tests of sense of cohesion and defense mechanisms.

pressure and pain and various negative or unwanted feelings and stimuli, given that our current era is witnessing a continuous increase in the causes and factors of pressure and distress.

_ The research may contribute to the support and assistance of educational specialists, teachers and counselors as well as families and individuals, especially parents who face difficulties in raising children who do not have a high level of sense of cohesion or tend to frequent and continuous use of certain defensive mechanisms.

_ The development and formation of a cohesive personality capable of overcoming and facing various life stimuli and situations may have an impact on various aspects of individuals' lives, including their good role in the family, community and workplace.

research aims: The research seeks to achieve the following objectives:

_ Know the role of developing a sense of cohesion in reducing the level of defense mechanisms among the members of the research sample.

_ Know the differences between the pre- and post-performance in the control group on tests of sense of cohesion and defense mechanisms.

_ Know the differences between the pre- and post-performance in the experimental group on the tests of sense of cohesion and defense mechanisms.

_Know the differences between the control and experimental groups in each of pre and post performance on tests of sense of cohesion and defense mechanisms.

_ Know the differences between the post-performance and the delayed performance in the experimental group on the tests of sense of cohesion and defense mechanisms.

may be due to the loss and loss experienced by these students and the great void What the absence of a father leaves in a child's life And what is accompanied by a state of brokenness and instability in the family entity and the great material and economic burdens that become on the mother's shoulders alone, which forces her to be absent from home for a long time as a result of her having to work more hours to secure the needs of her family, and other clear negative effects that affect various aspects of the student's life and have developed With the passage of years and with age.

, the research problem is embodied in the answer to the following question: Is it possible to develop a sense of cohesion to reduce the level of defense mechanisms?

research importance: The importance of the research stems from the following points

_The lack of Arabic research (within the researcher's knowledge), especially in the Syrian environment, which deals with the preparation of training programs that contribute to developing a sense of cohesion, may be considered one of the aspects of the importance of the current research, and this is also the beginning

of several studies related to this, as it is a tributary to the Arab library in this field. .

_ The importance of each of the sense of cohesion and defense mechanisms may arise in their main role in helping the individual to overcome the factors of

appears in the primary means of defense that they resort to, which according to Freud “a set of unconscious mechanisms Which is harnessed by (the ego) in order to protect the personality from anxiety, and in the event that it is used excessively, it leads to an exacerbation of anxiety and increased pressure (of the ego), which makes the personality vulnerable to various psychological and physical disorders” (Abdul Rasoul and Hashem 2017, 131)

It is a way to confront danger, pressures or difficult circumstances that confront their lives, and these primary means of defense differ from one person to another and from one situation to another, and reflect the distinctive personal characteristics of each individual, his internal motives, and the circumstances he experienced in his life, and loss or loss is the most common circumstance that It results in sadness and stress, which are in the context of threat and danger (Bowens 2004, 6).

By working as a guide at Dar Al-Aman School for the Sons of Martyrs in Tartous Governorate, the most prominent problems faced by students and complained by mothers and teachers were observed, which were classified in the students' psychological files and psychological reports prepared for each case. These problems varied between verbal and physical aggression, denial,

and escape. From reality and its rejection, projection, justification, blaming the other, and low self-confidence.

Thus, a number of cases that need intervention or referral were monitored as a result of weakness in the sense of cohesion and the emergence of defense mechanisms in a large way, due to the spread of the school years from the first primary grade to the first secondary grade. The reason for what was mentioned

Research Summary

This dissertation consisted of two chapters: the chapter on the theoretical study, and the chapter on the field study.

First: The theoretical study section: It consists of the following chapters:

The first chapter: It includes (research introduction, research problem, research importance, research objectives, research hypotheses, research methodology, research tools, research terms, research limits).

Research problem: Students and students in Syria are currently suffering from several problems, including those related to the nature of life that was imposed on people as a result of the war, and the accompanying increasing burdens, including what some of them have been subjected to in terms of deprivation and loss of parents and families, or displacement from homes and cities that they have become familiar with. life in it, and their having to adapt to different social and economic conditions than they were before the start of the war

And this is what made them vulnerable to several collapses, the most important of which is the lack of a sense of cohesion, which is evident in their hostile behavior, confused thoughts, and sometimes lack of balance. Konsoli believes

that the sense of cohesion is “a general direction of thinking centered on a constant and dynamic sense of self-confidence, which allows a person to By understanding and controlling the stimuli coming from the external or internal environment, in order to confront and address stressful situations” (Youssef 2017, 60). Individuals in general seek to achieve adaptation through three strategies: confrontation (healthy behavior), where the individual stands in the face of the present or expected danger, avoidance (evasive behavior), and escape, which

Syrian Arab Republic
Damascus University
Faculty of Education
Department of Psychology



Developing the Sense of Cohesion and its relationship to lowering the level of Defense Mechanisms

"An experimental study" on a sample of students at Dar Al-Aman for the children of the martyrs in Tartous Governorate

**A dissertation submitted in partial fulfillment
of the requirements for Master's Degree in Educational psychology**

**Prepared by
Rwaa Ahmad Ali**

**Supervisor by
Dr. Ghassan Mansour
Prof in Department of Psychology
Faculty of Education - Damascus University**

2021-2022