الجمهورية العربيَّة السُّوريَّة

جامعة دمشق

كليَّة التّربيّة

قسم علم النفس

فاعلية برنامج تدريبي لخفض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية لدى عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي

أطروحة مقدَّمة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي

إعداد

رشا منير العيسمي

إشراف

الدكتورة: فاتن بركات

أستاذ مساعد في قسم علم النفس

الدكتورة: هند كابور

مدرس في قسم علم النفس

دمشق : **2025 – 2026**

نوقشت رسالة الطالبة رشا منير العيسمي

بعنـوان:

فاعلية برنامج تدريبي لخفض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية لدى عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي.

وأجيزت يوم الأربعاء الواقع في ٢٠٢٥/١٢/٣ من قبل السادة أعضاء لجنة الحكم التالية أسماؤهم:

الاسم	الصفة	التوقيع
أ.د. أمينة رزق	عضواً	
د. وائل حذيفة	عضواً	
د. فاتن بركات	عضواً مشرفاً	
د. أسيمة ظافر	عضواً	
د. وليم عباس	عضواً	

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

أولُ الشكرِ، وآخرُهُ لله الذي أعان، ويسّرَ، وأدعوه أن يُتِمّ فضلَه بخيرٍ وأمان.

والشكرُ_ من بَعدُ_ لأولِ أهلِ الفضلِ شكرًا لأستاذتي المشرفة الدكتورة **فاتن بركات** التي تعلّمت منها أنّ البحث العلمي شغفٌ بالمعرفة، وسعيٌ لا يتوقف، فلم تبخلْ بنصيحة، أو ملاحظة لإتمام هذا البحث، وكان صبرُها عليّ صبرَ الأمِّ الحنونِ على أولادِها، لها محبتي وشكري، وامتناني، وأصدق دعائي بتحقيق ما ترجوه من الخير. والشكر موصولٌ للدكتورة **هند كابور** المشرفة المشاركة على ملاحظاتها القيّمة، وتعاونِها الكبير، ومساندتِها المستمرةِ أثناءَ إنجاز البحث.

والشكر الجزيل لعمادة كلية التربية، ورئيسة قسم علم النفس **الدكتورة منى الحموي** على مساندتها ودعمها المستمر وللأساتذه الكرام محكمي أدوات البحث.

والشكر الكبير، والامتنان العميق لأساتذتي الكرام أعضاء لجنة التحكيم: **الأستاذة الدكتورة أمينة رزق، والدكتور وائل حذيفة، والدكتورة أسيمة ظافر، والدكتور وليم العباس،** ؛ لتفضّلِهِم بقبول مناقشة هذا البحث، وتصويبه، وكلّي ثقةٌ بأنّ البحث سيثرى بملاحظاتهم القيمة، وأنّ الباحثةَ ستتعلّم منهم ما يعمّقُ معرفتها.

ولا يفوتُنِي هنا أن أخص بالشكر والتقديرِ الأستاذ الدكتور **غسان منصور** الذي كان لبصمتِه العلميّةِ أثرٌ بالغُ الأهميةِ في توجيه البحث وتقويمه بصبرِ الكرام، ونبلِهم.

وكل الشكر للأستاذة الدكتورة **أمينة رزق**، على مساعدتها وتوجيهاتها العلمية القيمة المستمرة.

وكلّ الشكر لأفراد عيّنة البحث على التزامهم، وصبرِهم، وشغفِهم في أثناء التطبيق العملي لبرنامج البحث.

وكلّ المحبة، والعرفان بالجميل لعائلتي، وأصدقائي؛ إذْ كانوا نعم السند في رحلتي الشاقّة لإنجاز هذا البحث، ولابدّ من أن أخصّ بالذكر كل من كان له إسهامٌ في هذا البحث، وساعدني في الحصول على المراجع، ومن صوب هذا البحث لغوياً فقد قرأه معي صديقي وأبي الغالي بصفته موجهاً للغة العربية.

فهرس المحتويات

	المحتويات	رقم الصفحة
	الشكر والتقدير	
	فهرس المحتويات	أ-ب-ت
	فهرس الملاحق	ت
	فهرس الجداول	ث-ج
	فهرس الرسوم البيانية	ح
	الملخص باللغة العربية	خ- د
	الفصل الأول: الإطار العام للبحث	
	مقدمة.	3-2
أولاً	إشكالية البحث	6-3
ثانياً	أسئلة البحث	6
ثالثاً	متغيرات البحث	7
رابعاً	فرضيات البحث	7
خامساً	أهمية البحث	8-7
سادساً	أهدف البحث	8
سابعاً	مصطلحات البحث النّظريّة وتعريفاته الإجرائيّة.	10-9
ثامناً	حدود البحث	11-10
	الفصل الثاني: الإطار النظري	
	المحور الأول: تناقضات إدراك الذات	
	تمهيد	19
أولاً	مفهوم الذات	21-19
ثانياً	مجالات الذات	23-21
ثالثاً	العوامل المهددة لصحة الذات	25-23
رابعاً	بعض النظريات المفسرة لتناقضات إدراك الذات	
	1-نظرية الحاجات ماسلو (Maslow,1954)	26-26
	2-نظرية الذات روجرز (Rogers ,1961).	27-26
	3-نظرية تناقضات إدراك الذات(Higgins,1987)	31-27
خامساً	تناقضات إدراك الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية	34-32

	المحور الثاني: علم النفس الإيجابي	
	تمهيد	36
أولاً	مفهوم قوة الشخصية من منظور علم النفس الإيجابي	36-41
ثانياً	القوى الست المكونة لقوة الشخصية	41-47
ثالثاً	محكات اعتبار خاصية إنسانية ما قوة إنسانية	48-49
رابعاً	تعزيز وتمكين قوى الشخصية	49-52
خامسا	التمييز بين قوة الشخصية والقدرات والمواهب	52
سادساً	التمييز بين قوة الشخصية والقيم	52-53
سابعاً	قوة الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية	53-55
	المحور الثالث: وسائل التواصل الاجتماعي	
	تمهيد	57
أولاً	مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي.	57
ثانياً	بعض تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي الأكثر شهرة	58-61
ثالثاً	وسائل التواصل الاجتماعي ما بين الإيجاب والسلب	61-63
رابعاً	الذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي	63-64
خامساً	وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات	64-65
	العلاقة بين تناقضات إدراك الذات وقوة الشخصية ووسائل التواصل الاجتماعي	66-67
	الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته	
أولاً	منهج البحث	69
ثانياً	المجتمع الأصلي البحث	70
ثالثاً	عينة البحث	70-72
رابعاً	أدوات البحث	
	1- مقياس تناقضات إدراك الذات	72-78
	2- مقياس قوة الشخصية	79-85
	3- البرنامج التدريبي	85-91
خامساً	الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث	92-93
	الفصل الرابع: نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها	
أولاً	اختبار اعتدالية توزيع الدرجات	95

ثانياً	الإجابة عن أسئلة البحث.	96-99
ثالثاً	الإجابة عن فرضيات البحث ومناقشتها	99-122
رابعاً	مقترحات البحث	122
	قائمة المراجع	
	المراجع العربية	124-131
	المراجع الأجنبية	132-137
	الملاحق	
	ملحق (1) يبين الأسئلة التي تم طرحها في الدراسة الاستطلاعية حول تناقضات إدراك الذات	139
	الملحق(2) يبين الأسئلة التي تم طرحها في الدراسة الاستطلاعية حول قوة الشخصية	139
	الملحق (3) قائمة بأسماء المحكمين لمقاييس البحث	139
	الملحق(4) قائمة بأسماء المحكمين للبرنامج التدريبي	140
	الملحق(5) مقياس تناقضات إدراك الذات	140-141
	الملحق(6) مقياس قوة الشخصية	141-143
	الملحق (7) استبانة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	144
	الملحق (8) استبانة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تم تطبيقها في الدراسة الاستطلاعية.	145
	الملحق(9) جدول توصيف جلسات البرنامج بشكلها النهائي	146-156
	الملحق (10) دليل البرنامح التدريبي	157-273
	الملخص باللغة الانكليزية	274-275

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
1	تعريفات بعض العلماء للذات	20-21
2	البنود التي تم تعديلها من قبل المحكمين لمقياس تناقضات إدراك الذات	74
3	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات	75
4	معاملات ارتباط كل بند(من بنود مقياس تناقضات إدراك الذات) مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه	76
5	معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات	77
6	الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس تناقضات إدراك الذات	77
7	معاملات ثبات مقياس تناقضات إدراك الذات بطريقتي (كودر ريتشاردسون، والتجزئة النصفية)	78
8	البنود التي تم تعديلها من قبل المحكمين لمقياس قوة الشخصية	80
9	معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية	81
10	معاملات ارتباط كل بند (من بنود مقياس قوة الشخصية) مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه	82
11	معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية	83
12	الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس قوة الشخصية	84
13	معاملات ثبات مقياس قوة الشخصية بطريقتي (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)	85
14	معيار حجم الأثر	93
15	نتائج اختبار كولموغروف سميرنوف لاختبار اعتدالية توزع درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياسي (تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية)	95
16	نسبة الكسب البسيطة لهريدي في خفض تناقضات إدراك الذات	96
17	نسبة الكسب البسيطة لهريدي في تحسين قوة الشخصية	97
18	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تناقضات إدراك الذات قبل تطبيق البرنامج	99
19	نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تناقضات إدراك الذات في القياس القبلي	100

20	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قوة الشخصية قبل تطبيق البرنامج	102-103
21	نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قوة الشخصية في القياس القبلي	103
22	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس تناقضات إدراك الذات	105-106
23	نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس تناقضات إدراك الذات	16
24	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قوة الشخصية	110
25	نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قوة الشخصية	111
26	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس تناقضات إدراك الذات	114-115
27	نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس تناقضات إدراك الذات	115
28	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قوة الشخصية	118
29	نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قوة الشخصية	119
30	تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي والقيم الموافقة لها	271
31	الإحصاء الوصفي لاستمارة تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي	271

فهرس الأشكال البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
1	العوامل المهددة لصحة الذات	24
2	هرم ماسلو للحاجات الإنسانية	26
3	نظرية تناقضات إدراك الذات	31
4	شكل توضيحي لقوة الشخصية إعداد(حمزة وحسيبة،2020)	46
5	شكل توضيحي لقوة الشخصية من إعداد الباحثة	47
6	عوامل تعزيز قوة الشخصية	51
7	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تناقضات إدراك الذات في القياس القبلي	101
8	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قوة الشخصية في القياس القبلي	104
9	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات.	107
10	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية	112
11	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات	116
12	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية	120

الملخص باللغة العربية:

هدف البحث إلى تعرف فاعلية برنامج تدريبي لخفض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية لدى عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، وتلخصت مشكلة البحث في السؤال الآتي: ما فاعلية برنامج تدريبي لخفض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية لدى عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي؟ وتكونت عينة البرنامج من(30) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى تخصص إرشاد نفسي والذين يستخدمون موقعي الفيسبوك والانستغرام بهدف التسلية الترفيه، بواقع (15) عينة تجريبية و(15) عينة ضابطة ، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي كما تم تطبيق الأدوات التالية : مقياس تناقضات إدراك الذات من إعداد الباحثة، مقياس قوة الشخصية: إذ تم استخدام نموذج سيرف The Character Strengths Rating Form (CSRF) لقياس قوة الشخصية من إعداد راش وآخرون (Ruch & etal, 2014) ، واستمارة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وخلُصت نتائج أسئلة البحث إلى ما يلي:

1- إن البرنامج التدريبي حقق فاعلية متوسطة في خفض تناقضات إدراك الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2- إن البرنامج التدريبي حقق فاعلية متوسطة في تحسين قوة الشخصية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

نتائج فرضيات البحث إلى ما يلي:

1- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس تناقضات إدراك الذات.

2- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس قوة الشخصية.

3- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس تناقضات إدراك الذات"، لصالح القياس القبلي.

4- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قوة الشخصية، لصالح القياس البعدي المباشر".

5- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس تناقضات إدراك الذات.

6- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قوة الشخصية.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، تناقضات إدراك الذات ، قوة الشخصية، وسائل التواصل الاجتماعي.

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

مقدّمة

أولاً: إشكاليّة البحث

ثانياً: أسئلة البحث

ثالثاً: متغيّرات البحث

رابعاً: فرضيّات البحث

خامساً: أهمّيّة البحث

سادساً: أهداف البحث

سابعاً: مصطلحات البحث النّظريّة وتعريفاته الإجرائيّة

ثامناً: حدود البحث

مقدّمة

تشغل الذات حيزاً مهمًّا في مجال الدراسات النفسية والتربوية، وتعد بعداً جوهرياً لتنظيم الشخصية الإنسانية وتؤثر بشكل كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، وعمليات تكيفه النفسي والاجتماعي، ومجالات آدائه الأكاديمي والمهني. وتبدأ الذات بالتشكل بناءً على مجموعة الأحكام والتقييمات التي يصدرها المحيطون بالفرد منذ الصغر عنه، كما أن الذات في حالة تفاعل مستمر بين الفرد ونفسه ، وبين الفرد وبيئته؛ لذلك لا يمكن فهم السلوك والتنبؤ به إلا بمعرفة كيفية إدراك الفرد لنفسه، وكيف يقوم بتأويل المنبهات التي تصل إليه للوصول إلى معاني الأشياء ودلالاتها، والأشخاص والمواقف التي يتعامل معها، لذا فإنّ عدم القدرة على الفهم الواعي للمواقف والأحداث، والهوة الكبيرة بين إمكانيات الفرد الفعليّة وآماله المستقبليّة، وما يطالبه به المجتمع يشكّل لدى الفرد تناقضاً في إدراكه لذاته. وفكرة التناقض الذاتي ليست غريبة على الفكر الإنساني؛ إذ كثيراً ما يرى الإنسان نفسه بطريقة معينة، ويتصرف بطريقة تتناقض مع وجهة نظره، ولعل مشاكل الفرد واضطراباته النفسية هي نتيجة هذا التناقض. وقد تناول هيغنز (Higgins) تناقضات إدراك الذات بشكل معمق من خلال نظريته (تناقضات إدراك الذات)، التي تشير – بشكل عام– إلى أن الصحة النفسية تتحدد بأنّ الفرق أو الهوة بين الذات الواقعية، والذات المثالية لدى الفرد هو الذي يؤدي إلى الشعور بالإحباط وخيبة الأمل، وأنّ الفرق أو الهوة بين الذات الواقعية، والذات الواجبة هو الذي يؤدي إلى مشاعر القلق والذنب والإحراج. ولعل الانتشار الكبير لوسائل التواصل الاجتماعي الذي أصبح جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية جعل الحاجة إلى تلبية استحسان الآخرين، والحصول على إعجابهم وتعليقاتهم عبر هذه المنصات الافتراضية هي الشغل الشاغل للكثيرين، وأصبحت هذه الوسائل مجالاً واسعاً للتعبير عن الذات وتناقضاتها، وقد يؤدي وجود التناقضات بدرجة عالية إلى استخدامٍ غير واعٍ لوسائل التواصل الاجتماعي. إنّ الاستخدام القائم على الترفية والتسلية، ومواكبة التحديثات المتعلقة بالألعاب والتصوير، وإضاعة الوقت بدرجة كبيرة قد يجعل الأفراد من كل الفئات العمرية –وخاصة فئة المراهقين في سعي دائم لتصفح وسائل التواصل الاجتماعي دون هدف ينطوي على قيمة معرفية، والاستخدام غير الواعي لوسائل التواصل يؤدي إلى تعطيل مواطن القوة في الشخصية، ويمنعها من الظهور في الحياة الواقعية، وهنا تكمن الحاجة إلى دور المختصين في المجال النفسي والتربوي في تطبيق البرامج التدريبية والإرشادية التي لا تركز على علاج

نقاط الضعف فقط، بل تركز أيضاً على تعزيز جوانب القوة في الشخصية، وهذا ما يهتم به علم النفس الإيجابي إذ يبحث في تحسين نوعية الحياة، والتوجه نحو الإيجابية من خلال السعي نحو الرفاه والإنجاز ومساعدة الأفراد في أوقات الشدة، والتركيز على مكامن القوة في الشخصية وتطويرها، فهي المرونة التي تسمح للإنسان بالانحناء دون الكسر، وتساعده على الاحتفاظ بالتوازن.

وفي سياق متصل وضع باترسون وسليغمان (Peterson&Seligman,2004) ما عُرف بقائمة مكامن القوة والفضائل الأخلاقية، في ما يصح تسميته بـ"دليل علم النفس الإيجابي في تصنيف الفضائل والقيم الأخلاقية وبصمات القوة لدى البشر" كمقابلٍ مناقضٍ للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية. وحسب توجهات باترسون وسليغمان فإنّ مكامن القوة في الشخصية (كالحكمة، والشجاعة، والعدل، والاعتدال، والعلاقات الإنسانية، والسمو) تتصل بالمستوى الشخصي للفرد، وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين، وتُمثِّل ما يُعرف بالقيم الجوهرية التي يمكن زراعتها وتنميتها وتشجيعها، فهي ما يُستنَد إليه في تحديد ماهية الذات، وتمثيل ما يكمن داخل كل شخص من سجايا، وجوانب اقتدار.

أولاً: إشكاليّة البحث

تنطلق إشكالية البحث من الحاجة للاهتمام بفئة طلبة الجامعة الذين يتعاملون يوميًّا مع الكثير من المثيرات التي تتطلب منهم الفهم والتحليل والاستجابة، ويواجهون تحديات النمو والتطور المتمثلة ببناء شخصية مستقلة قادرة على تحمل المسؤوليات، وتطمح لتحقيق الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي كإيجاد فرصة عمل، وبناء أسرة، وتحقيق الذات، إذ يتميز كل طالب بمفهوم ذات، وخصائص شخصية تشكلت من خلال التنشئة الأسرية والتصورات والأفكار التي يتبناها خلال التعلم الأكاديمي، والتعلم من الخبرات الحياتية التي يمر بها، ولاشك في أنّ إدراك الذات ليس بالأمر السهل، وهو يزداد صعوبة في ظل الأزمات والتحديات الكبيرة المتعلقة بالمجتمع كله كنتائج الحرب، والظروف المعيشية القاسية في ظل التحديات الاجتماعية والقيمية، والتغيرات النفسية والمعرفية المتعلقة بالمرحلة العمرية الممتدة من نهاية المراهقة إلى بداية الرشد كالانتقال من مرحلة دراسية إلى مرحلة دراسية أخرى، والاستقلالية، والقلق حول المستقبل المهني، والمنافسة مع الآخرين، وسيطرة وسائل التواصل الاجتماعي، والتقنيات الرقمية التي تفسح مجالاً كبيراً للمقارنة مع الآخرين، ولظهور الذات بطريقة مثالية وجذابة. كل هذه

الظروف مجتمعة تُهيِّئ لظهور تناقضات إدراك الذات، فبالرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي شكلت وسيلة جذابة ومريحة للأفراد للحفاظ على العلاقات الاجتماعية والبقاء على اطلاعٍ على التغيرات في العالم، فإنّها قد تجعل الأفراد يستخدمون الصور المثالية التي يشاهدونها بشكل متكرر، لا تشكل انعكاساً للواقع، كأداة للتقييم الذاتي أثناء مقارنة أنفسهم مع الآخرين، وهذا ما يؤدي إلى تعميق تناقض إدراك الذات الموجود أصلاً.

هذه التأثيرات المعقدة لوسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع بشكل عام، وعلى المراهقين بشكل خاص أصبحت محط اهتمام كثير من الباحثين؛ فمثلاً أوضحت دراسة هيو وآخرين (Hu&et.al) أن مواقع الشبكات الاجتماعية، والألعاب عبر الإنترنت تسمح للمراهقين ببناء ذوات افتراضية قد تكون مختلفة عن الذوات الحقيقية، فقد يتلاعب الأشخاص مثلاً بصورهم لإنشاء صورة مرغوبة أكثر، وفي الألعاب عبر الإنترنت يمكن للاعبين اختيار صور رمزية تبدو أكثر مثالية، وأكثر انفتاحاً من صورهم الحقيقية، وهذا ما يعمّق تناقضات إدراك الذات لديهم (Hu&et.al,2022,2). وتبعاً لماسون وآخرين(Mason&et.al) فإنّ تناقض إدراك الذات يؤدي إلى تبنّي استراتيجيات تنظيم عاطفية غير تكيفيّة كالتوجه السلبي للذات، وإلقاء اللوم على الذات، وانخفاض القدرة على تأكيد الذات والتفكير في الانتحار، وهذه الأعراض السلبية تزيد من خطر تطور الاضطرابات النفسية(2019,5 Mason& et.al).

وهذا ما جاء أيضاً في دراسة كل من هيغنز وستروما(Higgins&Strauman) (Higgins&Strauman,1988) (العاسمي،2012) التي أشارت إلى أنه كلما زادت درجة تناقض إدراك الذات الواقعية والواجبة تزداد أعراض القلق الاجتماعي والتوتر والانفعال، وأنه كلما زاد التناقض بين إدراك الذات الواقعية والمثالية زادت أعراض الاكتئاب، فإذا لم يتمكن الفرد من إدراك ذاته بطريقة سليمة، واضطربت هذه العلاقة بين الفرد وذاته، وبين الفرد والآخرين فسيؤدي هذا إلى إصدار تقييمات سلبية للذات، ويحصل التناقض.

وقد أُجريَت دراسة الفريحات وآخرين(Alfrehat, etal) على (200) طالب وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، بهدف التعرف على مستوى تناقضات إدراك الذات لدى طلبة الجامعة، فتوصّلتْ إلى أن طلبة الجامعة لديهم

مستوى مرتفع من تناقضات إدراك الذات، وأوصَتْ بوضع البرامج التدريبية والإرشادية التي تهدف إلى خفض تناقضات إدراك الذات لديهم. (Alfrehat, etal, 2019)

وعليه فإذا تمكن طلبة الجامعة من إدراك ذواتهم وقدراتهم بشكل سليم، فإنّهم سيتمكنون من تحديد نقاط القوة والضعف في شخصياتهم بطريقة أفضل، وهذا ما يجعلهم قادرين على تحسين جوانب قوتهم، وتوظيفها في المواقف المختلفة. وتشير الأدبيات البحثية في علم النفس الإيجابي إلى أهمية قوة الشخصية في ازدهار الفرد، من خلال تعزيز التجارب الإيجابية والرضا عن الحياة والإنجازات المهنية، كما أن قوة الشخصية تؤثّر بشكل إيجابي في طريقة تفكير الفرد وشعوره وتصرفه، وتمنحه الشعور بالسعادة والرضا.

ولقد أكدت هذا كثير من الدراسات مثل دراسات: ليونتابلو وترليفا (Leontopoulou&Triliva, 2012)، راش وآخرين(Ruch,et.al,2010)، سليغمان(Seligman,2004) التي وجدت ارتباطاً إيجابيًّا بين قوة الشخصية، والكثير من المتغيرات مثل الصحة الجسدية والرفاهية النفسية، والتحصيل الأكاديمي والتفكير الإيجابي(Ruch&etal, 2014,3-4)، ودراسة (حسن،2021) التي أثبتت أن قوى الشخصية هي عوامل مُنبِئة بالتفكير الإيجابي لدى طلاب وطالبات الجامعة، ودراسة سكوبكير(Schöpker,2022) التي بينت وجود علاقة ارتباطية بين قوة الشخصية والرضا عن الحياة، وتوصلت دراسة (رحيم والشهري،2019) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قوة الشخصية، وفي كل بعد من أبعاده لصالح المجموعة التجريبية ، ودراسة (لطفي، 2016) التي تناولت علاقة قوة الشخصية بالتنمر الإلكتروني، وأثبتت وجود فعالية للبرنامج الإرشادي القائم على قوى الشخصية في خفض التنمر الإلكتروني حيث وجدت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة الإرشادية في اتجاه التطبيق البعدي والتطبيق التتابعي لصالح المجموعة الإرشادية.

يتبيّن- من خلال هذه الدراسات- أن القوى الإيجابية في الشخصية المكوِّنة لقوة الشخصية قد تلعب دوراً مهماً في تطوير الأفراد عبر مختلف المراحل العمرية، ليس كعوامل حماية تمنع أو تخفف الاضطرابات النفسية

فقط، بل كآليات تمكينية تسهل ازدهارهم أيضًا، وهذه القوى من (حكمة وشجاعة وعدالة واعتدال وانسانية وتسامٍ) يمكن زراعتها وتقويتها عن طريق التربية الأسرية الإيجابية، والتعليم والتدريب.

ومن أجل تعرّف مستوى تناقضات إدراك الذات وقوة الشخصية لدى عينة من طلبة السنة الأولى تخصص إرشاد نفسي تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (60) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى تخصص إرشاد نفسي، وذلك من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة المغلقة ذات الصلة بمتغيرَي تناقضات إدراك الذات وقوة الشخصية، كما تم تطبيق استبانه تتعلق باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي الموضحة بالملاحق(1) و (2) و (8) وبينت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن(63.33%) من الطلبة لديهم تناقض مرتفع بإدراك الذات ، (56.66%) من الطلبة لديهم انخفاض في قوة الشخصية، (87%) من الطلبة يستخدمون موقعي فيس بوك وإنستغرام بغرض التسلية والترفيه مقارنة ب (13%) يستخدمون موقعي فيس بوك وإنستغرام بغرض البحث العلمي، ومن خلال البحث والاطلاع على كثير من الدراسات السابقة، والبرامج التدريبية والإرشادية تبيّنَ عدم وجود أية دراسة _في حدود علم الباحثة_ جمعت بين متغيري تناقضات إدراك الذات وقوة الشخصية سواء في دراسة وصفية، أو في إطار برنامج تدريبي.

انطلاقاً من قلة عدد الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، ونتائج الدراسة الاستطلاعية، وضرورة الاهتمام بفئة الطلبة الجامعيين والحاجة لإعداد برامج تدريبية لمساعدتهم في تعزيز قدراتهم، وتبنّي نظرة متوازنة للذات وللحياة، برزت الحاجة إلى إجراء هذا البحث بهدف التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لخفض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية، أي أن البحث حاول الإجابة عن التساؤل الآتي: ما فاعلية برنامج تدريبي لخفض تناقضات إدراك الذات، وتحسين قوة الشخصية لدى عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي؟

ثانياً: أسئلة البحث

1. ما فاعلية البرنامج التدريبي في خفض تناقضات إدراك الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية؟
2. ما فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين قوة الشخصية لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

ثالثاً: متغيّرات البحث.

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي القائم على النظرية المعرفية السلوكية، وعلم النفس الإيجابي.

المتغيرات التابعة: تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية.

رابعاً: فرضيات البحث: تم التحقق من فرضيات البحث عند مستوى الدلالة (0.05):

1- "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطَي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس تناقضات إدراك الذات".

2- "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس قوة الشخصية".

3- "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس تناقضات إدراك الذات".

4- "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قوة الشخصية".

5- "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس تناقضات إدراك الذات".

6- "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قوة الشخصية".

خامساً:أهمية البحث

أهمية البحث على الصعيد النظري:

تتوضح أهمية البحث على الصعيد النظري بالنقاط الآتية:

1-قد يكون هذا البحث هو المحاولة الأولى في البيئة السورية الذي استخدم المنهج شبه التجريبي في خفض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية لدى عينة من الطلبة الجامعيين مستخدمي وسائل التواصل

الاجتماعي من خلال تطبيق برنامج تدريبي، إذ لا توجد دراسات وصفية، أو شبه تجريبية في تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية قبل هذا البحث، وذلك في حدود علم الباحثة.

2- أهمية الموضوع الذي يتصدى له هذا البحث: وهو تناقضات إدراك الذات وقوة الشخصية وتناول هذين المتغيرين معاً يُعد من الموضوعات الحديثة إذ لم يتم تناولهما معاً من قبل لا سيما على صعيد البيئة المحلية في حدود علم الباحثة.

3- أهمية الفئة المستهدفة بالبحث وهي فئة طلبة الجامعة الذين سيكون لهم الدور الأكبر في بناء المجتمع وتنميته.

4- دراسة تناقضات إدراك الذات يسلط الضوء على أهمية الإدراك الصحيح للذات ودوره في تحقيق التوازن النفسي في ظل الأثر الكبير الذي تتركه مواقع التواصل الاجتماعي على حياة الأفراد.

أهمية البحث من الناحية التطبيقية:

تتوضح أهمية البحث من الناحية التطبيقية بالنقاط الآتية:

1- قد يُساعد إعداد مقياس لتناقضات إدراك الذات بناءً على نظرية هيغنز باحثين آخرين في إجراء بحوثهم حول تناقضات إدراك الذات.

2- قد يوجه البرنامج التدريبي المطبق بعض الباحثين إلى تطبيق البرنامج على عينات أخرى، وتخصصات دراسية أخرى.

3- قد يثري البحث الحالي الإطار النظري بمادة علمية تتعلق بمواضيع تسهم في تعزيز الصحة النفسية، والتوافق النفسي.

4- قد تلفت نتائج البحث الحالي انتباه باحثين آخرين للتعمق أكثر بتأثير وسائل التواصل الاجتماعي في سلوك الأفراد، وإدراكهم لذواتهم.

سادساً: أهداف البحث

سعى البحث الحالي إلى تحقيق الهدف الآتي:

تعرف فاعلية برنامج تدريبي في خفض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية لدى عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي.

سابعاً: مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائيّة.

فاعلية: تعني كلمة فاعلية قدرة الشيء على التأثير"، والمقصود بها إمكانية تأثير المتغيّر المستقل في إحداث تغيير أو فرق في المتغيّرات التابعة (النجار والنجار،2023،370).

فاعلية البرنامج إجرائيًّا: هو إمكانية تأثير المتغير المستقل –وهو البرنامج التدريبي المتعلق بخفض تناقضات إدراك الذات، وتحسين قوة الشخصية لدى عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي– في إحداث فرق أو تغيير في المتغيرات التابعة وهي تناقضات إدراك الذات وقوة الشخصية، وتم قياس هذا الفرق من خلال قياس الفرق في أداء المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على مقياس تناقضات إدراك الذات ومقياس قوة الشخصية.

البرنامج التدريبي: هو الجهود المنظمة والمخطط لها لتزويد المتدربين بمهارات ومعارف وخبرات متجددة تستهدف إحداث تغيرات إيجابية مستمرة في خبراتهم واتجاهاتهم وسلوكهم من أجل تطوير كفاية أدائهم (الطعاني،2007،14).

تعريف البرنامج التدريبي إجرائيًّا: هو مجموعة من الأنشطة المنظمة والمخططة التي تم تطبيقها على أفراد عينة البحث من خلال عدة جلسات تستند إلى تقنيات النظرية المعرفية السلوكية، وتقنيات مستمدة من علم النفس الإيجابي، بهدف تخفيض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية لدى أفراد عينة البحث التجريبية، وتم قياس فاعلية هذه الجلسات من خلال مقاييس مخصصة.

تناقضات إدراك الذات (Self–Discrepancy): نقلاً عن(العاسمي،2010)،عرف هيغنز (Higgins,1987) تناقضات إدراك الذات بأنها عدم الانسجام أو التوافق بين الأفكار ومعتقدات الفرد وسماته، وموجهات الذات لديه (الذات الواقعيّة – الذات المثالية – الذات الواجبة) الذي تنتج عنه في الغالب أنماط انفعالية سلبية مختلفة كأعراض القلق والاكتئاب، وذلك حسب شدة التناقض ونوعه (العاسمي،2010،26) وقد تم تبني تعريف هيغنز في هذا البحث.

تعريف تناقضات إدراك الذّات إجرائيًّا: الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعة التدريبية على مقياس تناقضات إدراك الذات الذي تم استخدامه في البحث.

قوة الشخصية (Character Strength): تم تبنّي تعريف باترسون وسليغمان لقوة الشخصية الذي يشير إلى أنها "مجموعة من القوى الإيجابية القابلة للقياس، التي تنعكس من خلال الأفكار والمشاعر والسلوكيات، تتفاوت درجاتها بين الأفراد ويمكن قياسها كفروق فردية، وهي قوى معترف فيها ومقدرة عالمياً وتتضمن قوة الشخصية ستة

قوى أساسية وهي(الحكمة – الشجاعة – الإنسانية – العدالة– الاعتدال– التسامي) وهي قوى متشابهة من حيث اشتمالها جميعاً على على اكتساب المعرفة وتطبيقها، وتُعد من اللبنات الأساسية لتبلور الشخصية الإنسانية السليمة (Peterson&Seligman,2004,13-15)."

تعريف قوة الشخصية اجرائياً: الدرجات التي يحصل عليها أفراد المجموعة التدريبية على مقياس قوة الشخصية الذي تم استخدامه في البحث.

مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي: هم جميع أفراد طلبة السنة الأولى تخصص إرشاد نفسي الذين يستخدمون موقعي فيسبوك وإنستاغرام بنسبة أكبر من باقي المواقع، كما يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بهدف الترفيه والتسلية بنسبة أكبر من هدف اكتساب المعرفة والتعلم.

وسائل التواصل الاجتماعي: هي" منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشترك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي إلكترونيّ مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها وهذا الترابط نتج عنه نوع من الإعلام يختلف عن الإعلام التقليدي، وهو ما يُعرف بالإعلام الاجتماعي، أو الإعلام الجديد، أو الإعلام البديل"(شفيق وآخرون، 2020،68).

وسائل التواصل الاجتماعي إجرائيًّا: المقصود بها الوسائل الأكثر استخداماً لدى أفراد عينة البحث الحالي أي (موقعي فيسبوك وإنستاغرام).

ثامناً: حدود البحث

-**الحدود الزمانية:** تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2023/2022) بتطبيق خمس جلسات تجريبية على عينة مكونة من(10) طالبات من طلبة الجامعة(من خارج نطاق العينة الأساسية) واستمرت من تاريخ (2023/3/15) حتى(2023/4/20) وبعد إجراء التعديلات المطلوبة على البرنامج والتأكد من صلاحيته والتعرف على الحاجات التدريبية لهذه الفئة تم تطبيق البرنامج المكون من (13) جلسة بشكل فعلي، حيث استمر التطبيق من تاريخ(2023/5/10) إلى(2023/7/5) بواقع جلستين كل أسبوع، وبعد شهرين تم تطبيق القياس المؤجل خلال شهر(9 / 2023).

– **الحدود المكانية:** طُبِّقت أدوات البحث على عينة من طلبة الجامعة (سنة أولى إرشاد نفسي) في كلية التربية/ جامعة دمشق.

– **الحدود البشرية:** تتضمن عينة من طلبة الجامعة، تم اختيارهم بطريقة مقصودة ممّن حصلوا على أعلى الدرجات(الربيع الرابع) في مقياس (تناقضات إدراك الذات)، وهم في الوقت نفسه حاصلون على درجات منخفضة(الربيع الأدنى) في مقياس قوة الشخصية، وممن يستخدمون موقعي فيسبوك وإنستاغرام بدرجة أكبر من باقي المواقع، وبهدف التسلية والترفيه بدرجة أكبر من الاستخدام بهدف التعلم واكتساب المعرفة، وبلغ عددهم(30) طالباً وطالبة، وقد تم ضبط المتغيرات التالية: العمر بين(22–18)، عدد مواقع التواصل الاجتماعي: موقعان هما فيسبوك، وإنستغرام، الهدف الأساسي من الاستخدام: التسلية والترفيه .

–**الحدود الموضوعية:** تناول البحث موضوعاً بعنوان فاعلية برنامج تدريبي لخفض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية لدى عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام مجموعة من الفنيات القائمة على النظرية المعرفية السلوكية، ومجوعة من الفنيات القائمة على علم النفس الإيجابي، بما يتناسب مع طبيعة العينة وطريقة تطبيق البرنامج الجماعي؛ وذلك باستخدام المنهج شبه التجريبي والأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات البحث ومعالجتها.

الفصل الثّاني

الإطار النظريّ

- ❖ المحور الأوّل: تناقضات إدراك الذّات
- ❖ المحور الثّاني: قوّة الشخصيّة
- ❖ المحور الثّالث: وسائل التّواصل الاجتماعيّ

الفصل الثاني

الإطار النظري

❖المحور الأول: تناقضات إدراك الذات

أولاً: مفهوم الذات

ثانياً: مجالات الذات

ثالثاً: العوامل المهددة لصحة الذات

رابعاً: بعض النظريات المفسرة لتناقضات إدراك الذات

خاساً: تناقضات إدراك الذات وعلاقتها ببعض المتغيّرات النفسيّة

الفصل الثّاني : الإطار النظري

❖ المحور الأول: تناقضات إدراك الذات

تمهيد

في هذا الجانب النظري تم تناول مفهوم الذات والعوامل المهددة له ، وكيف تتم عملية إدراك الذات والكيفيات الأربع لإدراك الذات، وبعض النظريات المفسرة لتناقضات إدراك الذات، ومفهوم تناقضات إدراك الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية (أعراض القلق – أعراض الاكتئاب – الدافعية للإنجاز– استخدام وسائل التواصل الاجتماعي) ثم تعقيب ختامي لهذا المحور.

أولاً: مفهوم الذات: يبدأ الإحساس بالذات لدى الفرد منذ الطفولة المبكرة وتبادل العواطف بين الأم ورضيعها، ثم تتراكم خبرات الطفل عبر مراحل النمو اللاحقة، ولكي يحافظ الطفل على مفهوم ذات إيجابي يجب أن يكون هناك تكامل بين الخبرات الإيجابية والسلبية، فقد يؤدي شعور الطفل بالرفض إلى تكوين مفهوم سلبي وخاطئ عن ذاته، ثم يتطور الوعي بالذات في ضوء خبرات التفاعل في بيئة التنشئة الأولى ومدى الاستحسان والتشجيع والاحترام والقبول الذي يحصل عليه الفرد من الأفرد المحيطين به أو المسؤولين عن تنشئته؛ إذ يستند الشعور بالهوية أو الذات على كلٍّ متماسك، ويعني أني أشعر بكل جسدي، بعالمي النفسي الداخلي ومحيطي الاجتماعي، أستجيب لكل الحوادث في داخلي وحولي بأحاسيس جسدية، وأدرك نفسي منتمياً لمحيط جغرافي محدد ومنسوج في علاقات بين إنسانية، فمن ناحية لابد من أن تكون هناك حدود واضحة بين(الأنا) و(الأنت) بين الذات والمحيط، ومن ناحية أخرى لا يمكن لأي إنسان أن يوجد، أو يتعرف على نفسه دون الاتصال بالناس والمجموعات الأخرى (كونسن،2010)، فالهوية(الذات) لدى إيركسون هي" شعور فريد مضاعف يعني أن يشعر الإنسان بأنه متحد مع ذاته – بالشكل الذي ينمو ويتطور فيه– كما يعني شعوره بأنه جزء من الجماعة المنسجمة" (كونسن، 2010 ،97). وقد حظيت الذات البشرية ومدلولاتها باهتمام العديد من علماء النفس، وفيما يلي جدول يوضح تعريفات بعض هؤلاء العلماء للذات:

جدول (1) تعريفات بعض العلماء للذّات

وليم جيمس William (j, 1908)	الذات: ظاهرة شعورية تمثل المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعدّه له: جسده – سماته – قدراته– ممتلكاته– أسرته –أصدقاءه – مهنته – هواياته.
فرويد (Frued,1923)	الذات: نشاط موحد مركب من الإحساس والتذكر والتصور والإدراك والحاجة والشعور والتفكير.
ألفريد آدلر (Adler,1927)	الذات: تنظيم يحدد للفرد شخصيته، ويفسر خبراته ويعطيها معناها، والذات المبتكرة هي حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية، وتشغل الذات مكاناً بين المثيرات والاستجابة لها، وتتكون من صفات وقدرات موروثة، بالإضافة إلى انطباعات بيئية مدركة.
جورج ميد Mead G) H,1934)	الذات هي النظام الديناميكي للمفاهيم والقيم والأهداف والمُثل التي تقرر الطريقة التي يسلك بها الفرد، فالذات لا تقتصر على جسم الفرد فقط وإنما تتضمن كلّ ما يدخل في مجال حياته من الماديات والمعنويات كما تتضمن الآراء والمعتقدات.
كاتل (Cattell,) 1950	الذات هي الأساس في ثبات السلوك البشري، وتتكون من الذات المثالية والذات الفعلية وكلاهما يعتمد على الملاحظة الذاتية، ويقصد بالذات الفعلية إدراك الفرد أنه هو في أكثر لحظاته منطقية، ويقصد بالذات المثالية تصور الفرد كما يود أن يرى نفسه.
سيموندس (Symonds, 1951)	الذات هي الأساليب التي يستجيب بها الفرد لنفسه ويرى أنها تتكون من أربعة جوانب: كيف يدرك الشخص نفسه، وما يعتقده أنه نفسه، وكيف يقيم نفسه، وكيف يحاول من خلال مختلف الأفعال تعزيز نفسه أو الدفاع عنها.
روجرز (Rogers,1951)	الذات هي الجزء من المجال الظاهري الذي يتحدد على أساسه السلوك المميز للفرد وهي جوهر الشخصية.
يونج (Young, 1961)	الذات هي نقطة الوسط في الشخصية تتجمع حولها جميع النظم الأخرى، وهي تجمع هذه النظم معاً وتمد الشخصية بالتكامل والتوازن والثبات.

فيرنون (Vernon, 1964)	للذات مستويات مختلفة، فالفرد له (ذات مركزية) أو (ذات خاصة) تختلف عن (الذات الاجتماعية) التي تُكشف للناس، ومستويات الذات حسب رأي فرنون هي: الذات الاجتماعية أو العامة التي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء، الذات الشعورية الخاصة كما يدركها الفرد عادة ويعبر عنها لفظياً ويشعر بها، وهذه الذات يكشفها الفرد عادة لأصدقائه المقربين فقط، الذات العميقة (أو المكبوتة): التي نتوصل إلى صورتها عن طريق التحليل النفسي.
كوبر سميث (Coopersmith,1967)	الذات ما هي إلا فكرة الفرد عن ذاته نحو ذاته، كما أنها تجريد للسمات والخصائص والقدرات، والموضوعات والأنشطة التي يمتلكها ويتبعها.
هول ولندزى (Hall&lendsey,1969)	للذات معنيان هما الذات كموضوع (Self as object) وتعني اتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه كموضوع، وبهذا المعنى تكون الذات فكرة الشخص عن نفسه، والمعنى الثاني الذات كعملية (Self as process) فالذات هي فاعل بمعنى أنها تتكون من مجموعة نشيطة من العمليات كالتفكير والتذكر والإدراك.
روزنبرج (Robsnberg,1988)	يُصنف روزنبرج الذات في ثلاثة تصنيفات هي: الذات الحالية أو الموجودة: وهي كما يرى الفرد ذاته، الذات المرغوبة وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد، الذات المقدمة وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين.

(عبدالله ،2016، 2015-2017)

تعقيباً على الجدول السابق: الذات هي الكل المتكامل لمجموع الخبرات الشخصية، والوعي والإدراك الذاتي للعالم الداخلي والخارجي، وتتسق الطريقة التي يتصرف بها الفرد مع مفهومه عن نفسه، لذلك فإن أفضل طريقة لإحداث تغيير في السلوك يكون بإحداث تغيير في إدراك الذات، فالذات مرنة قابلة للنمو والتطور.

ثانياً: مجالات الذات.

يصنّف علماء النفس الذات إلى عدة مجالات أو أنواع بناءً على زوايا نظر مختلفة، ومن هذه التصنيفات تصنيف وليم جيمس (William James) الذي **حدد ثلاثة مجالات للذات هي:**

أ-الذات المادية: وهي التي تحتوي الفرد وأسرته وممتلكاته إذ تعتمد على المفهوم المادي.

ب-الذات الاجتماعية: وتمثل وجهة نظر الأشخاص الآخرين بالفرد نفسه.

ج–الذات الروحية: وتمثل الانفعالات الصادرة عن الشخص ورغباته(Demon,1988,65) .

كما اقترح لويس (Lewis ,1990) وجود مجالين أو نوعين من الذات.

أ–الذات الوجودية: وهي عبارة عن شعور الشخص الوجودي بأنه كائن منعزلاً ومتميزاً ومنفصلاً عن الآخرين، لما يملكه من الوعي والثبات الذاتي، وهذا الوعي يبدأ بالظهور في الطفولة، وهو ينشأ بوصفه جزءاً من علاقة الطفل مع عالمه الخارجي.

ب– الذات الفئوية: من خلالها يمكن أن يدرك الطفل نفسه كجزء من هذا العالم الذي ينتمي إليه، لذا تتطور وتنمو هذه الذات من خلالها، ويستطيع الفرد أن ينظر إلى نفسه ضمن فئات محددة كالعمر، والجنس، والطول، ولون البشرة وبعد ذلك يتطور هذا المفهوم ليكون لدى الفرد القدرة على وصف ذاته أو نفسه(Lewis & Miller,1990,90)

وميز روجرز بين مجالات الذات الآتية:

أ–**الذات الحقيقية:** وتعني ما يكونه الفرد فعلاً، وبصفة عامة فإن الأفراد يشوهون الواقع الحقيقي بشكل أو بآخر ونتيجة لهذا التشويه فإنه غالباً ما يصبح من المستحيل أن نزيح الغطاء عن الذات الحقيقية فهي من علم الله وحده وليس من السهل على البشر أن يعرفوها.

ب–**الذات كما تراها الذات (الذات المدركة):** وتشير إلى كيفية رؤية الشخص لذاته، وهذا الجانب ينمو من خلال تفاعلات مع أناس آخرين ومع البيئة، فإذا كان الفرد محبوباً ومقبولاً فإن الذات ترى ذلك، وإذا تعلم الفرد بأن لا أهمية له، أو لا قيمة له، فإن الذات ترى ذلك أيضاً.

ج–**الذات كما يراها الآخرون أي الذات الاجتماعية:** يستطيع الفرد إدراك أن الآخرين يفكرون به بطريقة خاصة، وفي معظم الأحيان فإن الفرد يحاول أن يرتقي إلى مستوى توقعات الآخرين، وتنشأ صراعات داخلية عندما تكون هناك فجوة بين الذات المدركة، والذات الاجتماعية.

–**الذات المثالية:** إن للأفراد طموحات وغايات يتطلعون إلى تحقيقها، وهذا هو الجانب المثالي من الذات، وهو الذي يدمج الأدوات والتطلعات ليعطي للفرد وجهةً لحياته، وتعكس الذات المثالية ما يود المرء أن يفعله، ويكون الفرد

في حالة صحية عندما لا يكون هناك اختلاف كبير بين الذات المثالية وما يستطيع الفرد القيام به فعلاً، فالذات المثالية ينبغي أن تكون في حدود الممكن. (السرحاني، 2016،11)

أما هيغنز(Higgins, 1987) فقد اقترح وجود ثلاثة مجالات للذات، وطور نظريته في تناقضات إدراك الذات:

أ-**الذات الواقعية: The Actual -Self** وتشمل ما يملكه الفرد من سمات أو صفات حالياً، أو تلك السمات والصفات التي يرى الفرد أنه يمتلكها حالياً.

ب- **الذات المثالية: The Ideal -Self** وتمثل ما يتمناه الشخص، أي الصفات التي يرغب ويود الشخص امتلاكها بشكل مثالي مثل الرغبات، والأمنيات.

ج-**الذات الواجبة: The Ought -Self** وهي الصفات التي يرى الشخص بأنها يجب أن تكون لديه أو من المفروض أن يمتلكها (Higgins, 1987,15)

بناءً على ما سبق يتبين أن (وليم جيمس) ميّز بين ثلاثة مجالات للذات: الذات المادية (تشمل الفرد وأسرته وممتلكاته) والذات الاجتماعية (تمثل نظرة الآخرين للفرد)، والذات الروحية (تمثل انفعالات الشخص ورغباته الداخلية) من جهة أخرى، اقترح (لويس) وجود مجالين للذات: الذات الوجودية، وهي إحساس الفرد بتميزه وانفصاله بوصفه كائنًا واعيًا، والذات الفئوية، التي تمكّن الفرد من إدراك نفسه ضمن فئات اجتماعية مثل الجنس والعمر. أما (روجرز) فتحدث عن أربعة مجالات للذات: الذات الحقيقية (ما هو كائن فعلياً وهي من علم الله وحده) والذات المدركة (كيف يرى الفرد نفسه بناءً على تفاعلاته)، والذات الاجتماعية (كما يراها الآخرون) والذات المثالية (ما يتطلع الفرد لتحقيقه ونيله) مؤكدًا على أهمية تقليل الفجوة بين الذات المدركة والمثالية. وفي نموذج مشابه ومطور، قدّم هيغنز ثلاثة مجالات هي: الذات الواقعية (الصفات التي يمتلكها الفرد حالياً) والذات المثالية (الصفات التي يرغب فيها، ويتمناها)، والذات الواجبة (الصفات التي يرى أنه يجب أن يتميز بها، ويمتلكها).

ثالثاً: العوامل المهدِّدة لصحة الذات.

إن قدرة الفرد على التكيف والحفاظ على تماسك هويته تمكِّنه من التمتع بصحة نفسية متوازنة، وفي مقابل ذلك فإنّ كل ما يتناقض مع الإحساس بالذات يمكن أن يجعل الفرد يشك في انطباعه عن ذاته. وتوجد ثلاثة أنواع

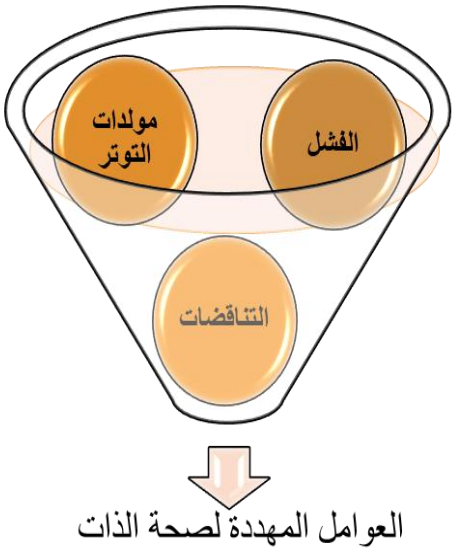
من الأحداث التي تمثل تهديدات مهمة للذات، وهي الإخفاقات، أو مواقف الفشل، والتناقضات والضغوط المولدة للتوتر:

1- الفشل (Failure): تُعرضنا الإخفاقات مثل تخطينا في ترقية، أو انتهاء زواج استمر لسنوات بالطلاق إلى تغذية راجعة سالبة عن هويتنا وما يمكن عمله إزاء ذواتنا.

2-التناقضات (Inconsistencies): تشكل تحديات الحياة مثل المرض أو الموت أو الشيخوخة مجالاً لظهور التناقضات في إدراك الذات، وليس بالضرورة أن تكون الأحداث سلبية حتى تكون غير متسقة، كما يحدث في المناسبات السعيدة مثل الزواج والترقية لمنصب أعلى أو إنجاب طفل كلها عوامل وظروف ينتج عنها تغيير في مفهوم الذات، نظراً لأنها تُحدث تغيراً في حياتنا.

3-مولدات التوتر(Stressors): حيث تهدد الأحداث المولدة للتوتر صحة الذات لأنها تتجاوز إمكانياتنا في التعامل معها، ومن الواضح أن المؤثرات تشمل الأزمات الكبرى مثل فقدان الوظيفة أو موت رفيق الحياة، أو حدوث حريق في المنزل، كما تنشأ الموترات من الإحباطات والمشاحنات اليومية البسيطة والقاسية أو الطاحنة في ذات الوقت، وملل النظام المعتاد، كل تلك الأحداث تشككنا في إحساسنا بذواتنا(صالح، 2016،29-30).

والشكل رقم (1) يمثل العوامل المهددة لصحة الذات.



الشكل (1) العوامل المهددة لصحة الذات

وعلى ما سبق تُعد قدرة الفرد على التكيف مع الحفاظ على هويته دليلاً على الصحة النفسية المتوازنة، في حين تمثل بعض الأحداث تهديداً لهذه الهوية من خلال ثلاثة محاور رئيسية: الإخفاقات (مثل الفشل المهني أو الطلاق) التي تقدم صورة سلبية عن الذات، التناقضات (كالإصابة بمرض مفاجئ، أو الأحداث الإيجابية كالزواج) التي تُحدث تغييراً في مفهوم الذات، ومولدات التوتر (من أزمات كبرى أو مشاكل يومية) التي تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، جميع هذه العوامل تضعف الثقة في الذات، وتُزعزع تماسكها.

رابعاً: بعض النظريات المفسرة لتناقضات إدراك الذات.

قد يجد الفرد نفسه غريباً عن ذاته، يُعلن الثقة بينما يملأ الشك أعماقه، ويحلم بأهداف سامية ولكنه يتقيد بمخاوف خفية، ويضع لنفسه طموحات كبيرة بينما قدراته وإمكاناته محدودة، كل هذه التناقضات بإدراك الذات هي ظواهر معقدة كشفت عنها عدة نظريات في علم النفس منها: **نظرية ماسلو للحاجات** (Maslow,1954) إذ افترض ماسلو أن الحاجات الإنسانية مرتبة ترتيباً هرمياً على أساس قوتها وشدتها، وهي على الترتيب الحاجات الفيسيولوجية، حاجات الأمان، حاجات الحب والانتماء، حاجات تقدير، حاجات تحقيق الذات والشكل رقم(2) يوضح هرم ماسلو للحاجات.



الشكل (2) هرم ماسلو للحاجات الإنسانية

ويرى ماسلو أن الحاجة الأعلى في هرم الحاجات هي الحاجة إلى تحقيق الذات، وهو تعبير يستخدمه ماسلو للدلالة على رغبة الإنسان في أن يصبح كل شيء يستطيع أن يصبحه، وهنا إشارة مباشرة إلى الذات الواقعية التي يجب الانطلاق منها، وفهمها، والوعي بها، وهذه العملية تسمى الاستبصار (العماري،2020،83).

ويؤكد ماسلو على أهمية الخبرة الشعورية، والوحدة بين طبيعة الإنسان وسلوكه والاعتقاد في وجود الإرادة الحرة، والتأكيد على القدرة الخلاقة لدى الإنسان، وإن حاجات تحقيق الذات هي قمة الرضا بالنسبة للإنسان حيث يحقق الفرد ذاته ويؤكد هويته(ربيع،2013،291)؛ كما أشارت **نظرية روجرز للذات (Rogers,1961):** إلى أن مفهوم الذات ينمو مع الأطفال حينما يلاحظون أعمالهم الخاصة كما يلاحظون سلوك الآخرين، فخلال سنوات الطفولة المبكرة يتعلم الأطفال الكثير من السلوكيات، ويحددون لأنفسهم سمات معينة مثل العناد، الغضب، العدوانية، وكذلك يتم تعليم هؤلاء الأطفال الكثير من السمات الايجابية مثل التعاون، التقارب، تقبل الآخر، التفهم، حتى تتكون لديهم (أنا اجتماعية) وهكذا تتطور لديهم مفاهيم الذات ببطء، ويرى روجرز أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق التناسق بين الخبرات وصورة الذات.(الإمارة،2014،2016). وأكد روجرز على مفهوم التطابق والتنافر في عملية تطور الشخصية، حيث يعني التطابق عدم وجود صراع بين الذات المدركة والخبرة، أو بين الذات الواقعية والذات المثالية، كما أنه من

خلال تفاعل الفرد مع البيئة وبشكل خاص الناس المؤثرين في حياته (الوالدان– الإخوة– الأخوات– الأقارب) يبدأ بتطوير مفهوم الذات الذي يكون قائماً إلى حد كبير على تقييمات الآخرين، وحين تكون القواعد المعيارية منسجمة مع الذات، يواصل الفرد حركته باتجاه تحقيق الذات، وعندما تجري التوقعات بالضد من القواعد الفطرية تحدث المشكلات وتتعرقل الحركة نحو الذات، فالتطابق يقود إلى ترميز دقيق للخبرات والنمو الإيجابي، أما التنافر بين الخبرة والذات فإنه يقود إلى ترميز غير دقيق يؤدي إلى عدم التكيف النفسي مما يدفع الفرد إلى الاستعانة بميكانزمات دفاعية في سلوكه وأفكاره (الجيزاني،2012 ،128).

تأسيساً على ما سبق: يرى روجرز أن مفهوم الذات يتأثر بخبرات الفرد وتجاربه وقيم الآباء وأهدافهم وفكرة المرء عن ذاته، فإن أدرك الفرد أنه يتصرف في مختلف المواقف بما يتناسب ويتواءم مع تصوره لذاته، فإنه يشعر بالاطمئنان والجدارة، وإذا ما شعر بأنه يتصرف بطريقة مخالفة لفكرته عن ذاته فإنه يشعر بالتهديد والخوف والقلق وعندما يحاول التخلص من هذا التهديد من خلال السلوكيات الدفاعية يصبح عرضة لسوء التكيف. وعلى الرغم من تصور روجرز بأن مفهوم الذات هو مفهوم ثابت بدرجة كبيرة، فأن هناك إمكانية لتعديله وتحسينه في ظل العلاج المتمركز حول الفرد أو حول المسترشد.

في الإطار ذاته تُعد نظرية هيغنز لتناقضات إدراك الذات (Higgins, 1987) النظرية الأساسية التي تناولت تناقضات إدراك الذات بشكل مفصل، **وهي النظرية التي تم الاعتماد عليها في البحث الحالي.**

نالت فكرة موجهات الذات اهتماماً علمياً واسعاً، فعلى سبيل المثال ربما يدرك الشخص نفسه في أدوار اجتماعية مختلفة كأن يكون طالباً وصديقاً وموظفاً مما يعني أنّ المعتقدات المتعلقة بالذات ربما ترتبط بجوانب متعددة من الذات أو مظاهرها، وبذلك فإن الحالة التي تؤدي إلى تعارض هذه الموجهات تُدعى "تناقض الذات" وقد انطلقت نظرية تناقض إدراك الذات من محاولة الإجابة عن السؤال الآتي: لماذا تكون ردود الفعل الانفعالية عند الناس مختلفة تماماً عندما يواجهون بعض الأحداث الضاغطة في حياتهم اليومية ؟ كوفاة طفل، أو فقدان وظيفة أو طلاق بين زوجين، فقد يعاني بعضهم من أعراض اكتئابية، في حين يعاني بعضهم الآخر من القلق بالرغم من معاناتهم من نفس الحدث الضاغط؟ يجيب هيغنز عن هذا السؤال بالقول: إن الناس عندما يكون لديهم

الأهداف المحددة نفسها، فإن بعضهم ينظر إلى تلك الأهداف بأنها تمثل أهدافاً ومعايير صارمة، لذلك يتوقعون الفشل غالباً في تحقيق تلك الأهداف، في حين ينظر بعضهم الآخر إلى أهدافهم بنجاح لتحقيق الطموحات، وهذا ما يخلق عند بعضهم تناقضاً واضحاً بين مفهوم الذات الواقعية ومفهوم الذات المثالية. وبالرغم من اختلاف جوانب الذات التي شُخصت على أنها موجهات لها عبر العديد من النظريات المختلفة التي أوضحت وفسرت نشوء موجهات الذات، وكذلك النظريات التي بينت العلاقة بين المعتقد والتناقض مثل نظرية التنافر المعرفي لفستنجر (Festinger, 1957) ونظرية التوازن المعرفي ل هيدر(Heider 1958) إلا أنه لا يوجد إطار نظري منظم يحاول إظهار العلاقات المتبادلة بين موجهات الذات المختلفة مع بعضها البعض أو التنبؤ بما يؤديه تناقض كل موجه من نواتج انفعالية، والجدير بالذكر أن نظرية تناقض الذات لهيغينز التقت مع هذه النظريات في تفسير التناقض إلا أن النقطة التي تفردت بها هذه النظرية هي التنبؤ بالنواتج الانفعالية للتناقض مثل أعراض القلق والاكتئاب والوحدة النفسية (المحمداوي، 2018،5).

يعتقد هيغينز(Higgins) أنَّ المشكلات والاضطرابات النفسية تأتي نتيجة عدم قدرة الأفراد على الإدراك الواعي للموقف والأحداث ولذواتهم، وعدم تقدير إمكاناتهم الحقيقية وخصائصهم الشخصية ومتطلبات طموحاتهم المستقبلية وما يطلب المجتمع منهم أن يكونوا عليه(Higgins,1987,340).

قدم هيغنز فرضيتين عن العلاقة بين تناقض إدراك الذات والاضطراب النفسي:

- **الفرضية الأولى:** يكون الفرد عرضة لمشاعر الضيق وأعراض الاكتئاب عندما يكون التناقض بين الذات الواقعية والمثالية واضحاً من منظور الفرد نفسه والآخر كما يعتقد.

- **الفرضية الثانية:** يكون الفرد عرضة لمشاعر الاستثارة والهياج والقلق عندما يكون التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة واضحاً من وجهة نظر الفرد والآخر كما يعتقد.

وحسب هيغنز أنه يجب فهم الفرضيتين السابقتين بطريقة **كمية** وليست **نوعية**، أي أنّ زيادة حجم التناقض وسهولة استدعائه إلى ذهن الفرد يؤدي إلى زيادة احتمالية تعرّض الفرد للخبرة الانفعالية التي تتعلق بنوع التناقض وتؤكد هذه النظرية مسألتين مهمتين **الأولى:** تتعلق بالفروق بين استجابات الأشخاص لحوادث الفشل نفسها، لأن

الحادثة لا يدركها جميع الأفراد بالطريقة نفسها، وليست مهمة بالدرجة ذاتها لدى كل الأفراد في تقييم الذات **والأخرى:** تتعلق بنوعية الانفعالات التي تنشأ نتيجة تعرّض الأشخاص لمثل تلك الخبرة (Shannon.L,1999,P2-24).

نقلاً عن (العاسمي،2012) عرف هيغينز (Higgins, 1987) تناقض إدراك الذات: "بأنه عدم الاتساق بين اعتقادات الشخص عن خصائصه الحالية، وكل من الخصاص التي يرغب أن يمتلكها والخصائص التي يعتقد أنه يجب أن يمتلكها، وقد قسم هيغينز نتناقض إدراك الذات إلى قسمين :

- تناقض إدراك الذات الواقعية مقابل إدراك الذات المثالية.
- تناقض إدراك الذات الواقعية مقابل إدراك الذات الواجبة".

إذ يمثل التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية من وجهة نظر الفرد الخاصة غياب النتائج الإيجابية الواقعية التي يود الشخص امتلاكها كالرغبات والتطلعات، وينتج عن هذا التناقض مشاعر الكآبة والخيبة وأعراض الاكتئاب ويمثل التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين حضور النتائج السلبية الواقعية، مثل الشعور بالتهديد، وانتهاك للواجبات والالتزامات، وينتج عنه مشاعر الإثارة والخوف(العاسمي،2012،34).

وتحدث هيغنز عن ست حالات تمثل الذات وهي :

1- الذات الواقعية من منظور الشخص لنفسه . اعتقاد الشخص بخصائصه الحالية (أنا غير مجتهد دراسياً).

2- الذات الواقعية من منظور الآخرين أي اعتقاد الاشخاص الآخرين بخصائص الفرد الحالية (والداي يعتقدان أني متفوق)

3- الذات المثالية من منظور الفرد لنفسه أي الصفات التي يتمنى ويرغب الشخص أن تكون فيه (أرغب أن أكون متفوقا دراسيا).

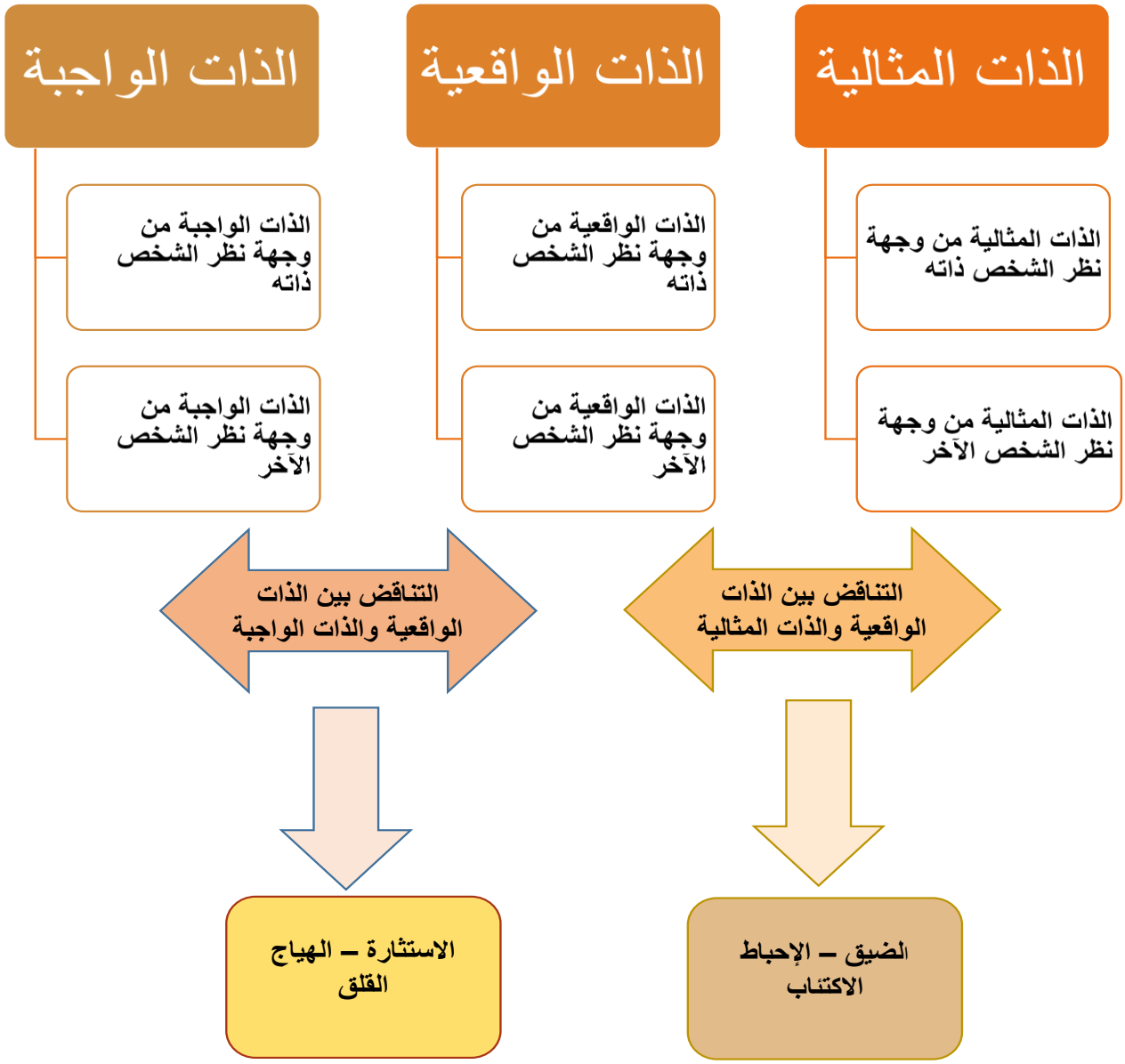
4- الذات المثالية من منظور الآخرين أي الصفات التي يتمنى الآخرون أن تكون في الشخص (والداي يتمنيان أن أكون متفوقاً).

5- الذات الواجبة من منظور الفرد لنفسه أي خصائص يراها الشخص أنها من الواجب أن تكون فيه (يجب أن أكون متفوقاً).

6- الذات الواجبة من منظور الآخرين أي خصائص يعتقدها الآخرون أنها من المفروض أن تكون في الفرد (والدي يرى من المفروض أن أكون متفوقاً(قدوري،2020،34).

ويرى كي(Kaye) : أنّه "على الرغم من أن هيغنز (1987) أوضح بأن المشاعر المرتبطة بالاكتئاب مثل الحزن كانت نتيجة للتناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية، ففي المقابل، يمكن القول بأن الناس بصورة عامة يسعون لتحقيق مُثلهم العليا، فالذات المثالية هي الذات المرغوبة وهي مبنية على المكافأة، لذلك إن عدم الوصول للذات المثالية يمكن تفسيره على أنه مجرد نكسة أوتمرين للتعلم، حتى لايتكرر نفس الفشل في المستقبل بالتالي من المتوقع أن يشعر الشخص بتأثير إيجابي بدلاً من معاناته من أعراض الاكتئاب" (Kaye,2023,98) .

تعقيباً على ما سبق ذكره يمكن القول: إن نظرية تناقض إدراك الذات تشكل نموذجاً دلالياً حول الأنواع المختلفة من التناقض الذاتي الذي يعني حالة يقارن الفرد من خلالها أفكاره وتصرفاته مقابل معيار أو قيمة مرتبطة بالشخص نفسه، فعندما يواجه الشخص موقفاً يتطلب منه ضرورة اتخاذ قرار بين مايريد أن يفعله لنفسه ومايشعر أنه يجب عليه فعله للآخرين، قد يتسبب له بالغضب والانزعاج لعدم قدرته على فعل ما يريد والاستياء من اضطراره لفعل ما هو متوقع منه، ما لم يتم التوصل إلى حل وسط، ولذلك فإن صعوبات التكيف تظهر عندما يفشل الفرد في استيعاب الخبرات الحياتية التي يمر بها، فالخبرات التي لا تتوافق مع مكونات ذات الفرد تمثّل تهديدا لكيانه، أما الخبرات المتوافقة مع الذات يتفحصها ثم يستوعبها وتعمل الذات على احتوائها، فإنها تزيد من قدرة الفرد على تفهم الآخرين، كما أن ازدياد استيعاب الفرد لخبراته يساعده على استبدال قيمة بعض المفاهيم الخطأ والعمل على تصحيحها، وعليه يمكن القول: إن أصحاب النظريات اتفقوا على أن الذات تعتبر حجر الزاوية في فهم الشخصية وإعادة التكيف والتنبؤ بالسلوك المستقبلي، والشكل رقم(3) يوضح نظرية تناقضات إدراك الذات حسب هيغنز.



شكل(3) شكل توضيحي لنظرية تناقضات إدراك الذات إعداد الباحثة

خامساً: تناقضات إدراك الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية.

تشكل تناقضات إدراك الذات وفقاً لنظرية هيغنز أساساً لفهم الصراعات النفسية الداخليه وتأثيرها العميق على الفرد إذ تحدد هذه النظرية الفجوات الكامنة بين مجالات الذات الختلفة(الواقعية والواجبة والمثالية)، وتبرز أهمية هذه النظرية بارتباطها الوثيق بطبيعة هذه التناقضات ومجموعة كبيرة من المتغيرات النفسية، وهذا ما أكدته الدراسات التي تناولات تناقضات إدراك الذات وكل من أعراض القلق والاكتئاب من هذه الدراسات: دراسة سترومان وهيغنز (Strauman&Higgins,1988) التي أجريت بهدف التعرف إلى العلاقة بين تناقضات إدراك الذات وكل من القلق والاكتئاب، لدى عينه تكونت من (123) طالباً جامعياً باستخدام مقياس هيغنز لقياس تناقضات إدراك الذات– مقياس أعراض القلق– مقياس أعراض الاكتئاب، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين تناقض إدراك الذات الواقعية والواجبة وأعراض القلق وعلاقة بين تناقض إدراك الذات الواقعية والمثالية وأعراض الاكتئاب، ودراسة العاسمي(2012) التي أجريت في البيئة السورية بهدف التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين تناقض إدراك الذات وكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة دمشق وتكونت عينة الدراسة من (230) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية (94 طالباً) (136طالبة)، باستخدام مقياس تناقضات إدراك الذات إعداد هيغنز – مقياس القلق الاجتماعي أعداد الباحث – مقياس الاكتئاب، وأظهرت نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية دالة بين تناقض إدراك الذات الواقعية والواجبة والقلق الاجتماعي– وجود علاقة ارتباطية طردية بين تناقض إدراك الذات الواقعية والمثالية والاكتئاب– وجود فروق دالة إحصائياً في تناقض إدراك الذات والفرق لصالح الإناث اللواتي هم أكثر تناقضاً.

وفي دراسة ستيوارت(Stewart ,2019) التي تم تطبيقها على عينه مكونة من (264) مشاركاً من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بمتوسط عمري (21) سنه، وذلك باستخدام مقياس تناقضات إدراك الذات لهيغنز ومقياس الصراع عبر إنستغرام، وجدت الدراسة أنه كلما ازدادت سلوكيات التلاعب بالصور للظهور بطريقة أفضل من الواقع ازدادت تناقضات إدراك الذات.

كما بينت دراسة لي وسادشار(Lee&Sadachar,2022) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تناقضات إدراك الذات وكل من الدافع لاجراء عمليات التجميل والسلوك الانسحابي، التي طُبقت على عينة مكونة من (347) فرداً بمتوسط عمري (36) عاماً، أنه يوجد علاقة طردية بين تناقضات إدراك الذات (الواقعية/ المثالية) والقيام بعمليات التجميل، كما وجدت الدراسة علاقة طردية بين تناقضات إدراك الذات(الواقعية/ الواجبة) وسلوك الانسحاب الاجتماعي.

والجدير بالذكر أن الأفراد الذين يعانون من تناقض بإدراكهم لذواتهم لن ترافقهم هذه المعاناة بالضرورة طيلة الحياة إذ يمكن خفض هذه التناقضات من خلال النضج وتراكم الخبرات الحياتية وتطبيق البرامج التدريبية، فالعلوم النفسية نشأت لزيادة قدرة الفرد على إدراك ذاته وتخطي الأزمات وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية، وقد أثبتت البرامج التدريبية والإرشادية فاعليتها في مساعد الأفراد في تحقيق التوازن والاستقرار النفسي.

هذا ما أثبتته دراسة(قدوري،2020) بعنوان (تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي ب(هنا والآن) في خفض تناقضات إدراك الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة)، وقد طُبق هذا البرامج على عينة مكونة من (20) طالباً من طلبة المرحلة المتوسطة تم توزيعهم إلى (10) طلاب كعينة تجريبة و(10) طلاب كعينة ضابطة، وتم استخدام مقياس تناقضات إدراك الذات من إعداد الباحث، وتكون البرنامج من (11) جلسة وأثبتت نتائج تطبيق هذا البرنامج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، كما وجدت الدراسة فروقاً دالة إحصائياً بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

تعقيباً على ما سبق فإنّ نجاح الفرد وفشله يرتبط بطريقة إدراكه لذاته، ولكي يتحقق الإدراك السليم للذات لابد من وضع نموذج للصورة المثالية، وإن البحث المبالغ فيه عن هذه الصورة المثالية قد يؤدي إلى صراع داخلي وتراجع الصحة النفسية، ولعل الإدراك السليم للذات ضرورة لصقل الشخصية وجعلها فاعلة وقوية كما يدل الإدراك السليم للذات على مدى مراقبة الفرد لأفعاله وسلوكياته وتفسيرها في ضوء معتقداته واتجاهاته، وقد تدعم التطورات التكنولوجية السعي لإدراك الذات، وتسهم في تطوير القدرات والإمكانات، وقد تعيق هذه التطورات

التكنولوجية التي تعايشها المجتمعات هذا السعي وتسهم في تكوين قيم ومعتقدات اجتماعية لدى الإنسان قد تختلف عن القيم الموجودة في المجتمع، مما يجعل التفاعلات الاجتماعية الواقعية والافتراضية تتجه إلى حالة من التوتر والاضطراب، وهنا تبرز الحاجة إلى استخدام تقنيات وفنيات تدريبية مختلفة وتطبيق البرامج التدريبية المستندة إلى نظريات العلوم النفسية المختلفة لمساعدة الفرد على خفض تناقضات إدراك الذات لديه.

الفصل الثاني: الإطار النظري

❖ المحور الثاني: قوة الشخصية

تمهيد

أولاً: مفهوم قوة الشخصية من منظور علم النفس الإيجابي

ثانياً: القوى الست المكونة لقوة الشخصية

ثالثاً: محكات اعتبار خاصية إنسانية ما قوة إنسانية

رابعاً: تعزيز وتمكين قوى الشخصية

خامسا: التمييز بين قوة الشخصية والقدرات والمواهب

سادسا: التمييز بين قوة الشخصية والقيم

سابعاً: قوة الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية

الفصل الثاني: الإطار النظري

❖ المحور الثاني: قوة الشخصية.

تمهيد

في هذا المحور ألقيَ الضوء على مجموعة من المفاهيم والفقرات المرتبطة بقوة الشخصية (تمهيد حول جذور علم النفس الإيجابي وقوة الشخصية، ومفهوم قوة الشخصية من منظور علم النفس الإيجابي وعناصر ومحكات هذا المفهوم، وكيفية تعزيز وتمكين قوى الشخصية، والتمييز بين قوة الشخصية وبين كل من القدرات المواهب والقيم، وبعض الدراسات السابقة المرتبطة بمتغير قوة الشخصية).

أولاً: مفهوم قوة الشخصية من منظور علم النفس الإيجابي:

قبل الحديث عن مفهوم قوة الشخصية لابد من الإشارة إلى ميدان علم النفس الإيجابي، فقد شهد هذا الميدان تحولاً جوهرياً، بانتقاله من التركيز على دراسة الأمراض وعلاج الاضطرابات النفسية إلى استكشاف الجوانب المشرقة للإمكانيات الإنسانية وسبل تعزيز الرفاهية، وتطوير قوى الشخصية، وتشكل هذه المرتكزات الأسس التي يقوم عليها علم النفس الإيجابي.

تعود الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي إلى المدرسة الإنسانية، فعلماء النفس الإنسانيين، يعتبرون أن الحياة الجيدة تتحقق من خلال تحقيق الذات، وكانت فرضية علم النفس الإنساني هي أنه لكي ينمو الشخص يجب أن تمنحه البيئة المحيطة به القبول والتعاطف وأكد ماسلو على أن أهمية علم النفس الإيجابي تأتي من التركيز على الإمكانات البشرية بدلاً من التركيز على السلبيات وأوجه القصور، ويُعتبر ماسلو أول من أدخل مصطلح علم النفس الإيجابي في كتابه الدوافع والشخصية (1954) ، وإلى جانب ماسلو كان كارل روجرز الذي رفع أهمية الاحترام الإيجابي غير المشروط عند تطوير مفهوم الذات(Vuorine,2023,13) .

كان بزوغ نجم علم النفس الإيجابي كفرع من فروع علم النفس عام (1998) بجهود رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس آنذاك مارتن سيلجمان وأتباعه الذين غيروا اهتمامهم من البحث في مفاهيم المرض النفسي واضطرابات السلوك إلى الاهتمام بدراسة المفاهيم الأساسية لعلم النفس الإيجابي مثل الرضا عن الحياة وجودة

الحياة والمرونة النفسية كمكونات لهذا العلم، ويركز علم النفس الإيجابي على مواطن القوة في شخصية الأفراد والعمل على تنميتها وتطوير المجتمعات بدلاً من التركيز على مواطن العجز ونقاط الضعف والعمل على علاجها، ويمثل هذا العلم مدخل وقائي من المرض وذلك باكتشاف مكامن القوة في الشخصية وفضائل النفس وتنميتها ويطلق عليه النموذج الصحي الذي يعمل على استثمار الإمكانات والقدرات وتعزيزها(الحزمي،2024،289).

يُعرف (أبوحلاوة) علم النفس الإيجابي بأنه :"علم دراسة الفضائل ومكامن القوة التي تمكّن الأفراد والمجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور، على المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد، وعلى مستوى الجماعة يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل ومكامن القوة في الشخصية، والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة والمسؤولية، والتواد مع الآخرين والاهتمام بهم" (أبوحلاوة،2014،84).

ومن هنا يُعدّ علم النفس الإيجابي فرع من علم النفس وهو دعوة علمية مفادها أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياته، والخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وهي قابلة للتعديل، لذلك يتناول موضوعات مثل التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية، وقوة الشخصية، وبذلك يتجاوز المنحى التقليدي لعلم النفس الذي يهتم بالاضطرابات النفسية فقط، من هنا انطلق مشروع تصنيف قوى الشخصية الذي قاده باترسون وسليغمان والذي يركز على ما هو جيد في الأشخاص وما يجعل الحياة ممكنه، إذ تشير الأدبيات المتعلقة بعلم النفس الإيجابي أن مكامن القوى في الشخصية من بين أهم مسببات السعادة وتمكن الإنسان من الازدهار والأداء الأمثل، وهي قوى قابلة للتعزيز والتنمية.

وعند مراجعة الأدبيات العلمية المتعلقة بقوة الشخصية(في حدود علم الباحثة) هناك عدة مصطلحات تشير إلى نموذج قوة الشخصية من هذه المصطلحات :

- تصنيف مكامن القوى الشخصية والفضائل

Classification Character Strengths and Virtues (CSV)

- نموذج القوى الشخصية العاملة(The Character Strengths Rating Form (CSRF

- القيم العاملة في تصنيف القوى Values in Action classification of strengths

- قوة الشخصية والفضائل Character Strengths and Virtues (CSV)

- نقاط قوة الشخصية Strength Spotting Character

- بصمات قوة الشخصية Signature Strengths Character

وجميع هذه المصطلحات التي وردت في الدراسات والمراجع تدل على قوة الشخصية والقوى المكونة لها، فاختلفت التسميات والترجمات إلى اللغة العربية، ولم يختلف الجوهر وفقاً للباحثين، فجميع الأدبيات المتعلقة بقوة الشخصية على اختلاف تسمياتها تناولت قوة الشخصية وفق أبعادها الستة التي سيرد ذكرها في هذا الجانب وتم اعتماد مصطلح قوى الشخصية (Character Strengths) في هذا البحث.

يُعرّف باترسون وسليغمان قوة الشخصية بأنها: "جوانب وسمات القوة التي تميز الفرد بوضوح وهي خاصة به فهي بصمته، وكل شخص يمتلك عدة مكامن للقوة التي يمارسها كل يوم في المدرسة والعمل والترفيه وهي ما تشكل تميزه، فالحياة الجيدة تستلزم استخدام بصمة القوى بغرض تحقيق شعور حقيقي بالرفاه والسعادة"(حمزة وحسيبة،2020،22).

ويعرفها بارك(Park) :"هي عائلة من الصفات الإيجابية التي تنعكس في الأفكار والسلوك والمشاعر تعزز الرفاهية وتحمي الأفراد من الاضطرابات النفسية(Park, 2004, 40) ".

وعرف لنلي (Linley) مكامن القوة أو نقاط القوة من منظور علم النفس الإيجابي التطبيقي بأنه "إمكانية مسبقة أو مقدرة مسبقة لطريقة في التفكير والانفعال والسلوك تتصف بالأصالة وتعبئ الشخص بالطاقة والدافعية وتهّيئه لإمكانية الأداء النفسي الوظيفي الأمثل والارتقاء والإنجاز في الحياة(Linley, 2008, 9) .

كما أحيى باترسون وسليغمان(Peterson& Seligman,2004) اهتمام علم النفس الإيجابي بالصفات الفردية الإيجابية؛ وذلك باقتراح تصنيف هرمي مكون من الفضائل العالمية المرغوبة أكثر ويحتوي هذا النموذج على ستة جوانب قوة رئيسة وهي(الحكمة– الشجاعة–الإنسانية– العدالة–الاعتدال – السمو) تحوي على(24) جانب قوة أكثر خصوصية، قابلة للقياس، وهذا التصنيف يُعرف باسم (Values in Action classification of strengths) أي القيم العاملة في تصنيف القوى (Ruch&etal,2014,3–4).

وتُعرف قائمة قوى وفضائل الشخصية (Strengths of Inventory Action in Values (IS–VIA بأنها قائمة تحتوي على التصنيف العالمي الذي وضعه كل من سليغمان وباترسون لمجموعة من قوى الشخصية وتشمل (24) متغيراً إيجابياً بالشخصية تنتظم في ستة أبعاد رئيسية هي : قوى الحكمة والمعرفة، وقوى الشجاعة وقوى العدالة، وقوى الاعتدال، وقوى الانسانية، وقوى التسامي(آل فرحان،2024،193).

وقد تمّ التوصل إلى هذه القوى الست من خلال الفريق البحثي لمشروع القيم العاملة Character Strengths and Virtues (CSV) بمراجعة القوائم التاريخية للفضائل، وفحص الأدب الشعبي والإعلام واستعراض النصوص الأخلاقية الرئيسية من تقاليد ثقافية مختلفة مثل الكونفوشيوسية والطاوية في الصين، والبوذية والهندوسية في جنوب أسيا، والفلسفة الأثنية، واليهودية والمسيحية والإسلام، ومن خلال الاطلاع على هذه الثقافات وضع باتروسن وسليغمان نموذجًا شاملًا لقوة الشخصية، أو ما يُسمى بالفضائل الإنسانية (Robert&David,2016,2)

وفي ضوء ذلك فإنّ هذه الفضائل الست والقوى ال(24) المدرجة تحتها تمثل بمجموعها فكرة الشخصية الجيدة، وتشير إلى جوانب القوة وصفاتها التي تميز الفرد، وتوضح معالم شخصيته، فلكلّ فرد بصمته الخاصة التي تميزه من غيره؛ لذلك أُطلق عليها أحياناً اسم بصمة القوى، وعليها يترتب الشعور بالرضا والسعادة، كما أن هذه القوى قابلة للقياس وموجودة في كل مكان عبر الثقافات.

ويتفق العلماء على أن نقاط القوة هي انعكاس لخصائص الأسرة والمدرسة البيئية؛ فإذا كانت هذه الخصائص إيجابية، فإنها يمكن أن تعزز قدرة الطلاب على مقاومة الإجهاد النفسي(Li& Liu,2016,35).

ويرى مجد وآخرون (Majid,and atel,2014,176) أن الطريقة التي يعيش بها الأفراد تتحدد من خلال شخصياتهم ، فالأشخاص الذين يتسمون بالتسامح سيكونون أقل تحيزاً وأكثر قدرة على قبول الآخرين ، وأقل تأثراً بكلمات السخرية التي من الممكن أن توجه لهم، ومن المهم والضروري تفعيل دور نموذج قوة الشخصية في العملية التعليمية خاصة مع ارتفاع معدلات التنمر، والصراع، وانخفاض الإنجاز.

وعلى مدى تاريخ الفكر الإنساني، عبر الثقافات والأديان والفلسفات، تُعرف القوى المؤثرة في الحياة الإنسانية من زاوية الأضداد، مثل الخير مقابل الشر، وقد بينت الأنظمة الفلسفية المنظورات المتقابلة في حياة الكائنات البشرية الفردية بصفة عامة، وفي الحياة الاجتماعية بصفة خاصة فعلى سبيل المثال يذهب هوبز (Hobbes) إلى أن الناس مثل الذئاب في علاقاتهم بعضهم ببعض، أما روسو (Rousseau) فيذهب إلى أن الإنسان خير بطبيعته، ويرى لبينز (Leibnis) أن هذا العالم هو أفضل مكان يمكن أن يعيش فيه الإنسان، أما شوبنهاور (Schopenhauer) فيعتقد أن الحقيقة الوحيدة الجديرة بالتصديق في هذا العالم هي المعاناة، ومن هنا فإنه طيلة التاريخ الإنساني تُصاغ صفات البشر وخصالهم وخبراتهم وطبيعة الحياة مفاهيمياً من زاوية منظورات قطبية، أي من خلال القوى المتناقضة أو المتعارضة، ووفقاً لهذه القاعدة فإنه إذا كانت الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب ومشاعر الحزن والتشاؤم وغيرها تمثل جوانب الضعف والعجز في السلوك الإنساني، فإن نقائضها كالسعادة والتفاؤل والأمل والتسامح والرضا وحب الحياة والثقة بالنفس والإيمان والتحمل والمثابرة والمهارات الاجتماعية وغيرها من الخصائص الإنسانية الإيجابية، هي التي تُمثل القوى والفضائل الإنسانية(معمرية، 2010،116).

وتعقيباً على ما سبق يمكن القول: إن علم النفس الإيجابي من خلال تركيزه على عوامل النمو والإيجابية يمثل أفضل الطرق لمساعدة الأفراد في أوقات الشدة، فالأشخاص الذين يعانون من الخوف والقلق والاكتئاب والصدمات هم بحاجة ملحة تدريبهم على تعزيز قوى وفضائل تعينهم على تجاوز أزماتهم كالأصالة والشجاعة والصلابة والثقة بالنفس وفهم الآخرين والأمل وتحديد الهدف، لاسيما وأن هذه القوى قابلة للقياس، وتنعكس من خلال الأفكار والمشاعر والسلوكيات، وتظهر بالتفاعل مع المواقف الإنسانية أو المادية أو كليهما معاً، وبالتالي

ولكي نستطيع فهم القوى الإنسانية يجب الانتباه للموقف الذي تحدث فيه، وهذا ما يُساعد في إعداد برامج التدخل التي تهتم بتنمية القوى الإيجابية في تشكيل اللبنات الأساسية لتبلور الشخصية الإنسانية السليمة والقوية.

ثانياً: القوى الست المكونة لقوة الشخصية.

في إطار سعي علماء النفس لفهم الطبيعة البشرية، وما يجعل الحياة جديرة بالعيش، قدم عالما النفس كريستوفر باترسون، ومارتن سليغمان نموذجًا مبتكراً لقوى الشخصية، ومثل هذا النموذج تحولاً جوهرياً في علم النفس، وحصل التحول من التركيز على معالجة الضعف والمرض والمعاناة إلى التركيز على استكشاف قوى الشخصية وتنميتها، والوصول إلى حياة مزدهرة ذات معنى. والقوى الست هي:

الأولى: قوى الحكمة والمعرفة (Wisdom and Knowledge): وهي قوى عقلية يمكن الاستدلال عليها من خلال التعلم والاستخدام الأمثل للمعرفة.

وتُعرف الحكمة بأنها القدرة على الحكم حكماً صحيحاً على الأمور المرتبطة بالحياة والسلوك، وصحة الحكم عند الاختيار للوسائل والغايات، ويوصف الشخص الحكيم بأنه حكيم في ضوء قدرته على إصدار الأحكام الصائبة، فهي التوازن بين الذكاء الموضوعي والذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي (النجار والنجار،2023،390).

وتتضمن الحكمة القوى الخمس الآتية:

1) الإبداع: الشخص المبدع يُفكر في طرق جديدة ومنتجة لحل المشكلات، وغالباً ما تكون لديه أفكار إبداعية وأصيلة.

2) الفضول: الأشخاص الفضوليون يهتمون بجميع تجارب الحياة، ويبدون اهتماماً شديداً بمواضيع متنوعة ويحبون استكشاف العالم، ونادراً ما يشعرون بالملل، ويستطيعون شغل أنفسهم بسهولة.

3) الانفتاح: الأشخاص المنفتحون يفكرون بعمق، ويحبون التشكيك في الأفكار والمعتقدات وفحصها من جميع الجوانب، لا يتسرعون في الاستنتاجات ويتخذون قراراتهم بناءً على الحقائق، ويستطيعون تغيير رأيهم عند ظهور أدلة جديدة .

4) حب التعلم: الأشخاص المحبون للتعلُّم يستمتعون بإتقان مهارات وموضوعات جديدة، ويشعرون بحماسة اتجاه التعلُّم، ويضيفون مهارات وقدرات جديدة، أو يُوسِّعون معرفتهم الحالية .

5) الموثوقية: الأشخاص الموثوقون يُعتبرون حكماء، ويَلجأ إليهم الآخرون طلباً للنصيحة، إذ يستطيعون رؤية الصورة الكبيرة ويمتلكون نظرة ناضجة للحياة (Ruch&etal, 2014,13).

الثانية: الشجاعة (Courage): وهي قوى انفعالية تمكن من استخدام الإرادة لتحقيق الأهداف ومواجهة العقبات الداخلية والخارجية.

وتُعرف الشجاعة لغةً بأنها شدة القلب عند البأس وتدل على الجرأة والإقدام، والشجاعة اصطلاحاً هي الإقدام على المهالك عند الحاجة إلى ذلك، وثبات الجأش عند المخاوف، والاستهانة بالموت، أما الشجاعة من منظور علم النفس الإيجابي فتعني المثابرة في مواجهة المخاوف المرتبطة بفقدان الاستقرار والاتزان النفسي ما يمكِّن الفرد من مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة، والتطلع إلى أهداف وغايات عظيمة (سالم وخياط،2023 ،134)

وتنطوي الشجاعة على أربع قوى إنسانية هي:

1) الجسارة والإقدام: الأشخاص الجسورون لا يهربون من الصعوبات والألم والتحدي.

2) المثابرة (الثبات): الأشخاص المثابرون يُكملون ما يبدؤونه رغم العقبات، ولا يسمحون للمشتتات الداخلية أو الخارجية بإعاقتهم، ويستمتعون بإنجاز المهام .

3) الصدق: الأشخاص الصادقون يتحدثون بالحقيقة ويعيشون بطريقة أصيلة دون تكلُّف، لديهم أقدام راسخة على الأرض، ولا يتظاهرون بما ليس فيهم.

4) الحماس: المتحمسون يسعون إلى تحقيق أهدافهم بطاقة كبيرة. لا يفعلون الأشياء بنصف جهد، بل يحبون ما يفعلونه ويستقبلون كل يوم كمغامرة(Ruch&etal, 2014,13)

الثالثة: قوى الإنسانية والحب (Humanity and Love): هي قوى اجتماعية تتجلى من خلال قوى تقوم على الصداقة، وآلية التفاعل مع الآخرين.

وتُعرف قوى الإنسانية والحب بأنها المواقف الإدراكية والعاطفية والسلوكية اتجاه الآخرين الذين يتم الاعتماد عليهم كمصادر للحماية والمودة والرعاية مما يلبي الحاجة للأمان، وما يميز القوى الإنسانية والحب هو أنها قائمة على تقاسم المسؤوليات، الالتزام، والرحمة، والقبول، والوفاء وكأنها الغراء الذي يجمع كل العلاقات الإيجابية والصحية (Peterson& Seligman,2004,301-304).

وتتكون قوى الإنسانية والحب من:

1)الحب: أن يكون الشخص قادراً على الحب يعني أن يكون قادراً على تلقيه، وقادراً على إقامة العلاقات الوثيقة مع الآخرين خاصة تلك القائمة على المشاركة والرعاية المتبادلة.

2)العطف :الأشخاص اللطفاء يحبون تقديم المساعدات والعمل الصالح للآخرين، يُقدِّرون أن يكونوا كرماء ولطيفين مع غيرهم .

3)الذكاء الاجتماعي: الأشخاص الأذكياء اجتماعياً يدركون دوافع ومشاعر الآخرين وأنفسهم، ويعرفون كيف يتكيفون مع المواقف الاجتماعية المختلفة (Ruch&etal, 2014,13).

الرابعة: قوى العدالة (Justice): وتشير إلى قوى مجتمعية تشكل الحالة السوية للمجتمعات.

وتُعرف العدالة: بأنها الالتزام بالمسؤولية اتجاه الصالح العام، فهي مجال يتاح فيها لأعضاء المجتمع فرصاً متكافئة لتنمية قدراتهم وإطلاق طاقاتهم من مكامنها وتوظيفها لمصلحة الفرد والمجتمع بحيث لا يتعرض المجتمع للاستغلال الاقتصادي وغيره من مظاهر التبعية من جانب مجتمع أو مجتمعات أخرى (العيدي وفلوس، 2019،73).

وتنطوي قوى العدالة على ثلاث قوى هي:

1) العمل الجماعي: الأفراد الذين ينخرطون في العمل الجماعي هم أفراد يعملون جيداً كأعضاء في فريق هم مخلصون للمجموعة ويعتبرون الانتماء للفريق عاملاً أساسياً.

2) الإنصاف: المنصفون يعاملون الجميع بمساواة وفقًا لمبادئ العدالة، لا يسمحون لمشاعرهم الشخصية بالتأثير على قراراتهم تجاه الآخرين.

3) القيادة: القادة الجيدون يشجعون المجموعة على إنجاز المهام مع الحفاظ على العلاقات داخلها والمساواة بين الجميع، يستطيعون تنظيم أنشطة المجموعة وضمان تنفيذها(Ruch&etal, 2014,13) .

الخامسة: قوى الاعتدال (Temperance) وهي: قوى الحماية من الغلو والانغماس والإفراط.

وتُعرف قوى الاعتدال بأنها ليس مجرد ضبط النفس، بل هي القدرة على التنظيم الواعي للدوافع والمشاعر والسلوكيات لتحقيق التوازن الداخلي وتجنب الإفراط أو التفريط، مما يعزز الرفاهية النفسية والعلاقات الإيجابية، ويحقق التوازن بين الحاضر والمستقبل (Seligman,2011,14).

وتتكون قوى الاعتدال من:

1) الصفح: الأشخاص المتسامحون يسهل عليهم مسامحة من أخطأ بحقهم، يُعطون الناس فرصة ثانية ومبدأهم هو التسامح وعدم الانتقام .

2) التواضع: المتواضعون لا يسعون للأضواء ولا يعتبرون أنفسهم مميزين أكثر من غيرهم، يتركون إنجازاتهم تتحدث عنهم .

3) الحذر(التحفظ): الأشخاص الحذرون يفكرون بعناية في عواقب خياراتهم قبل التصرف، لا يقولون أو يفعلون ما قد يندمون عليه لاحقًا .

4) التنظيم الذاتي: الأشخاص المنظمون لذواتهم يستطيعون التحكم في مشاعرهم وأفعالهم، يُنظِّمون جوانب حياتهم المختلفة (كالشهية والعواطف) ويمتلكون انضباطاًعالياً (Ruch&etal, 2014,14).

السادسة: قوى السمو (Transcendence) وهي: قوى الارتقاء إلى العالم الأكبر.

ويُعرف السمو: بالقوى التي تعزز اتصال الفرد بما يتجاوز ذاته، وتمنح حياته معنى أعمق عبر الارتباط بالكون والقيم الروحية، والإنسانية الجماعية، وتمكن قوى السمو من منح منظور كوني يخفف الانغماس في الهموم الفردية (Niemies,2018,159-157).

وتعكس قوى السمو القوى الخمس الأتية:

1) تقدير الجمال والتميّز: الأشخاص الذين يلاحظون ويُقدِّرون الأشياء الجميلة، يهتمون بالجمال والتميُّز والأداء الماهر في مجالات متنوعة (من الطبيعة إلى الفن إلى العلوم) .

2) الامتنان: الممتنون يدركون الأشياء الجيدة في حياتهم ويشكرون عليها، الآخرون يصفونهم بـ"الممتنين" لأنهم يخصصون وقتًا لشكر الآخرين .

3) الأمل: المتفائلون يتوقعون الأفضل في المستقبل ويعملون لتحقيقه، يؤمنون بأنهم قادرون على صنع مستقبل جيد.

4) الفكاهة: الأشخاص الفكاهيّون يحبون الضحك والمزاح وإسعاد الآخرين، يحاولون رؤية الجانب المشرق في المواقف المختلفة.

5) التدين والروحانية: المتدينون أو الروحانيون لديهم معتقدات واضحة عن الغاية من الحياة والكون، توجه هذه المعتقدات سلوكهم وتوفر لهم الراحة والقوة (Ruch&etal, 2014,14).

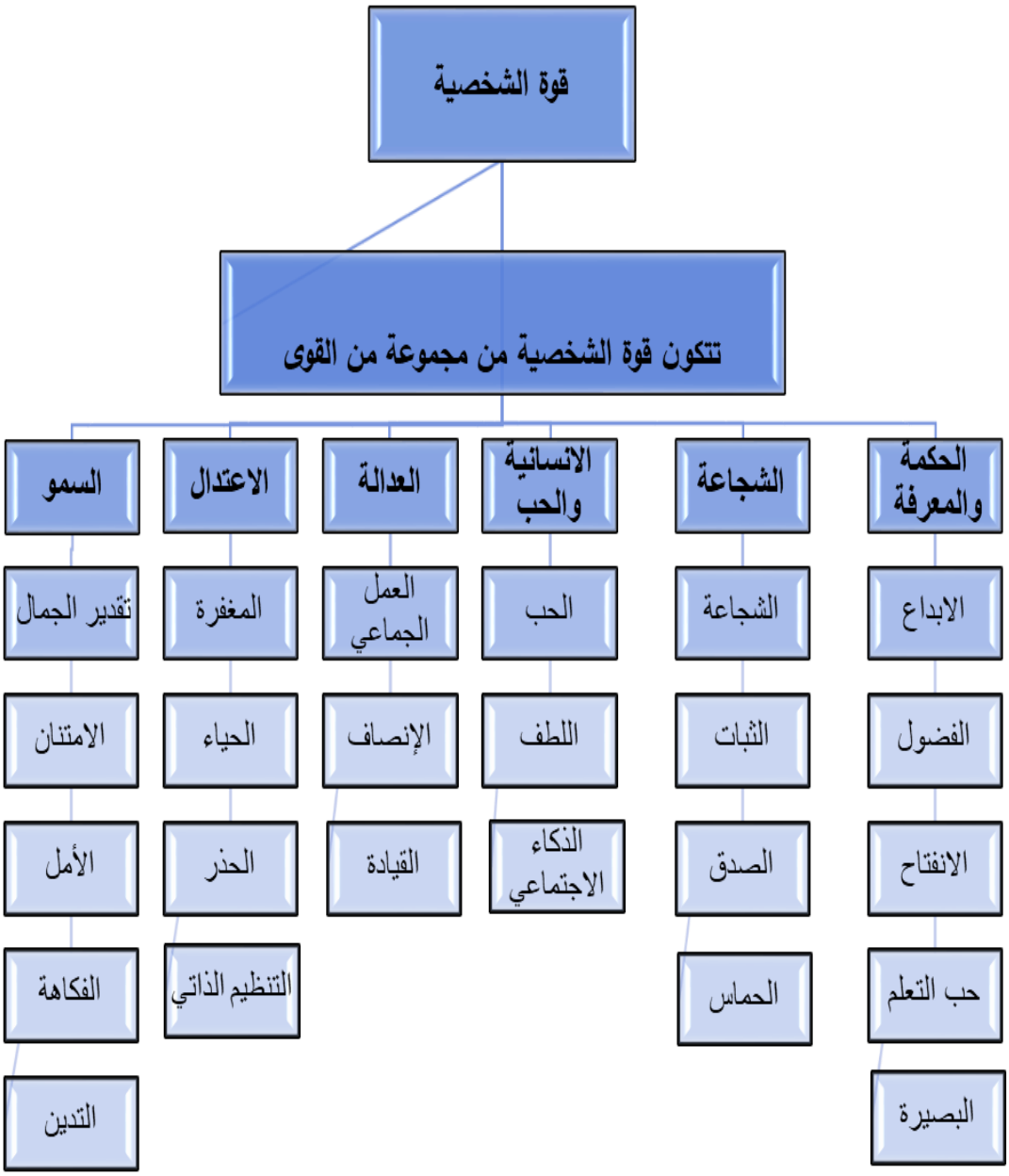
تعقيب: تتألف قوة الشخصية من ست قوى أساسية متكاملة تمنح الحياة معنىً وتوازنًا، تبدأ **بقوى الحكمة والمعرفة** التي تمثل الأساس الفكري لتنمية الإبداع في حل المشكلات، والفضول لاكتشاف العالم والانفتاح على الأفكار الجديدة، وحب التعلّم المستمر، والموثوقية في تقديم النصح الحكيم، تليها **قوى الشجاعة** التي تُعزز المثابرة أمام التحديات، والجسارة في مواجهة الصعوبات، والصدق مع الذات والآخرين والحماس لتحقيق الأهداف، ثم تأتي **قوى الإنسانية والحب** لترسيخ الروابط الاجتماعية عبر الحب العميق المتبادل، والعطف الفطري نحو الآخرين، والذكاء الاجتماعي الذي يُنظّم التفاعل مع المشاعر والمواقف المختلفة، وتُكمّلها **قوى العدالة** التي تُحقّق التوازن المجتمعي عبر العمل الجماعي بوفاء والإنصاف في التعامل، والقيادة الحكيمة التي توحد الجهود وتُعزز المساواة، أما **قوى الاعتدال** فتمنع الإفراط وتُعزز التوازن الداخلي عبر الصفح عن الزلات، والتواضع في التعامل، والحذر في اتخاذ القرارات، والتنظيم الذاتي للعواطف والسلوكيات، وتتوج قوة الشخصية **بقوى السمو** التي تُعلي الروح نحو المعنى الأكبر، عبر تقدير الجمال في الكون، والامتنان لنعم الحياة، والأمل بغدٍ أفضل، والفكاهة التي تتخفف من المصاعب والروحانية التي تربط الفرد بقيم أعمق، بذلك تشكل هذه القوى نسيجًا متينًا لشخصية متكاملة، تُوازن بين الفرد والمجتمع، لتحقيق حياة غنية بالمعنى والانسجام، الشكل (4) هو شكل توضيحي لقوة الشخصية، والقوى المكونة لها.



الشكل (4) شكل توضيحي لقوة الشخصية

إعداد (حمزة وحسيبة،2020،93)

وفيما يأتي شكل توضيحي لقوة الشخصية والقوى المكونة لها من إعداد الباحثة



شكل (5) قوى الشخصية المكونة لقوة الشخصية إعداد الباحثة

ثالثاً: محكّات اعتبار خاصية إنسانية ما قوة إنسانية.

إن وضوح المحكّات التصنيفية يؤدي إلى بناء نظرية متماسكة وأدوات صالحة للقياس، لذلك فإن مشروع سليغمان وباترسون المتعلق بقوة الشخصية شكل إطاراً معيارياً دقيقاً لتمييز قوى الشخصية عن المهارات أو القيم أو المواهب فالغاية ليست مجرد حصر القوى، بل تأسيس أساسٍ علميّ لهذه القوى عبر تحديد شروط ومحكات ضرورية يجب أن تستوفيها أية خاصية لتُعتبَر قوة إنسانية ضمن رؤية علم النفس **الإيجابي وهذه المحكات هي:**

1)إن القوة الإنسانية يجب أن تكون مثل السمة بمعنى أن تكون لها عمومية عبر المواقف وثباتاً نسبياً عبر الزمن، واتساقاً مع المنطق الأساسي لعلم النفس الإيجابي، فإن القوى الإنسانية تحتمل أكثر من مجرد غياب الضغط والاضطراب، إنها تتجاوز نقطة الصفر في اهتمامات علم النفس التقليدي بالمرض ومواضع النقص، وتجذب الانتباه نحو نوعية الحياة.

2)إن القوة الإنسانية يجب أن تكون لها فائدة في حد ذاتها، وليست وسيلة لأهداف أخرى.

3)إن القوة الإنسانية يجب أن تكون من تلك الصفات التي يتمنى الآباء ان يتصف بها أبناؤهم ليكونوا صالحين أمناء متفوقين، خالين من المرض النفسي.

4)إن القوة الإنسانية يجب أن تنبثق من تلك الأنشطة التي تعملها الجماعات الخيرية التي تدعو إلى فعل الخير ومساعدة الآخرين.

5)إن القوة الإنسانية يجب أن تنبثق من النماذج الإنسانية الناجحة، ذات المغزى الأخلاقي كتلك التي ترد في الحكايات والعِبر.

6)إن القوة الإنسانية يجب أن تكون مميزة للأفراد منذ الطفولة وقابلة للتعلم والتغيير.

7)إن القوة الإنسانية يجب أن تكون لها قيمتها في كل الثقافات.

8)إن القوة الإنسانية يجب أن تكون متحررة من التحيزات السياسية والمذهبية والعرقية والاجتماعية والاقتصادية (سليغمان، 2003،422-423).

وعلى هذا، فإنّ المحكات التي وضعها سليغمان وباترسون تُعد تحولاً منهجياً جوهرياً في دراسة القوى البشرية، فقبل ظهور هذا التصنيف كانت مفاهيم متل الشجاعة أو الحكمة أو العدالة تُناقش في إطار فلسفي، أو ديني، أو أدبي يفتقر إلى القياس التجريبي، ولكن مشروع سليغمان وباترسون قد نجح في تحويل المفاهيم المجردة إلى مفاهيم نفسية قابلة للتعريف والملاحظة والاختبار والتعزيز أيضاً.

رابعاً: تعزيز وتمكين قوى الشخصية.

إن تعزيز قوى الشخصية لا يعتمد على الجهود الفردية الذاتية فقط، بل هو عملية ديناميكية تشكلها عدة محركات رئيسية تتداخل مع بعضها ضمن حلقات متصلة، فمثلاً قد تسهّل الفروقات الجينية في استجابة اللوزة الدماغية لتعلم التسامح لكن هذه القوة لا تتجذر إلا في بيئة أسرية تمارس الغفران ومدرسة تُعلّم مهارات اللطف والذكاء الاجتماعي، ومجتمع يكافئ الحلول السلمية.

في هذا الصدد يمكن تناول النتائج المهمة لمكامن القوى والفضائل الإنسانية في حياة الفرد، والمجتمع، فلن يعيش أي شخص حياته دون تحديات ونكسات، فالصعوبات لا مفر منها، إلا أن الأشخاص الذين يتمتعون بوجود رضا عن الحياة بدرجة أكبر، ولديهم مكامن قوى شخصية سيواجهون المشكلات النفسية والجسدية بقوة أكبر، فكل فرد يسعى للقيام بعمل جيد ولعيش حياة سعيدة، فهي أهداف وحقوق إنسانية أساسية، وفي كثير من الأحيان لا يعرف الأفراد كيف يجدون السعادة، لذلك يُعد تحديد مكامن القوى الشخصية هو منطلق جيد للبدء، فكل شخص لديه مكامن ينبغي الاعتراف بها والعمل على تعزيزها كطريقة نحو التغيير باتجاه الأفضل، وقد تم التوصل إلى أن هناك مجموعة متنوعة من العوامل التي تسهم في تطوير قوى الشخصية(كالعوامل البيولوجية، الأسرة، المدرسة، الأقران، والمجتمع) على اعتبار أن قوى الشخصية هي مركبات كامنة تظهر في الأفكار والمشاعر والأفعال(حمزة وحسيبة، 2020،124).

وفي ما يأتي توضيح لعوامل تعزيز، وتمكين مكامن القوى في الشخصية:

1) **العوامل البيولوجية:** ليس من المستغرب أن تتشابه القوى الشخصية للوالدين مع أطفالهم، إذ أظهرت الدراسات حول التوائم من البالغين والأطفال الصغار أن سلوكات التعاطف وأنماط السلوك الاجتماعي الإيجابي قابلة للتوريث

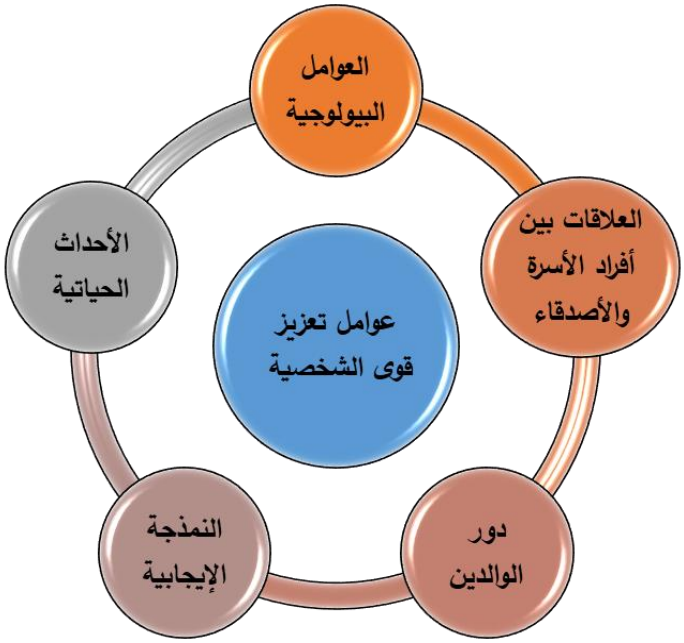
2) **دور الوالدين:** إن نمط العلاقة مع الوالدين يساهم في اكتساب بعض مكامن القوة، فالأهل يلعبون دوراً حاسماً في تنمية خصائص الشخصية، فالرعاية الجيدة ترتبط بالتوجيهات البناءة من قبل الأهل.

3) **النمذجة الإيجابية:** إنّ النماذج الإيجابية مهمة لتطوير الشخصية الجيدة، فالبالغون في حياة الشباب يؤدون أدواراً مهمة كموجهين لخصائص الشخصية سواء للأفضل أو للأسوأ، فإذا كان البالغون يريدون أن يتمتع الشباب بخصائص الشخصية الجيدة يجب أن يُظهروا هذه الخصائص (قوى الشخصية) في أفعالهم وأقوالهم، والمقصود بالبالغين (الآباء– المدرسين، قادة الفرق، المدربين الرياضيين...إلخ).

4) **الأحداث الحياتية الدرامية:** يمكن لظروف الحياة الصعبة أن تعزز مكامن القوى في الشخصية، فمثلاً وجدت دراسة سليغمان وباترسون(2003) أنه خلال الستة أشهر التي أعقبت هجمات الحادي عشر من سبتمبر كانت مستويات مكامن قوة الشخصية كالتدين والأمل والحب مرتفعة بين المشاركين الأمريكيين، مقارنة بالمشاركين الأوربيين، كما أشارت دراسة سليغمان وآخرين(2006) أن التعافي من المرض الجسدي ارتبط بمستوى مرتفع من الشجاعة والإقدام والعطف والفكاهة، في حين بينت دراسة سليغمان وآخرين (2008) أن التعرض للصدمات يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع المستوى في قوة الشخصية وفق (الروحانية – الامتنان– العطف– الشجاعة– الأمل) وهو ما يُطلق عليه مكونات نمو ما بعد الصدمة.

5) **العلاقات بين أفراد الأسرة والأصدقاء:** تلعب العلاقات الوثيقة دوراً مهماً في تطوير وتنمية الخصائص الجيدة في الشخصية، لأنّها تعزز المهارات الاجتماعية، كما أن العلاقات الوثيقة مع الأشقاء تُعمَّم على الآخرين، ومع التقدم بالعمر فإن جماعة الرفاق تلعب دوراً كبيراً في تنمية الشخصية، فالعلاقات الجيدة مع الأقران تسهم في تنمية قوى الشخصية (حمزة وحسيبة، 2020،125–127).

والشكل رقم (6) هو مخطط توضيحي لعوامل تعزيز قوة الشخصية.



الشكل (6) عوامل تعزيز قوة الشخصية

مما سبق يتبين: أنّ قوى الشخصية من المفاهيم المرتبطة بشكل وثيق بجودة الحياة والصحة النفسية؛ لذلك فإنّ للتوجه القائم على قوة الشخصية فوائد في استبعاد، أو التقليل من العجز لدى الأفراد، وهذه القوى موجودة أصلاً وتنشأ طبيعياً، لكنها تحتاج إلى التحفيز من أجل أن تصبح جزءاً أساسياً من نمط حياة الأفراد، ويتم تحفيزها ورعايتها وتحسينها من خلال الرعاية الأسرية الداعمة، وتقديم النماذج الإيجابية، وعقد الصداقات الوثيقة، والاستفادة من التجارب القاسية والمؤلمة، واتباع البرامج التدريبية والإرشادية. وفي ظل الأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية المتقلبة التي يتعرض لها المجتمع المحلي أصبح من الضروري استخدام الوقاية كاستراتيجية للتقدم في الحياة، وعلى سبيل المثال فبدلاً من تسمية الآخر تبعاً للونه أو طائفته أو مذهبه، يمكن تنمية الفضائل والقوى الشخصية من حسن الخلق والتسامح والحب والاعتدال؛ لتكون هي منظومة القيم الإنسانية التي يتم التعامل بين أفراد المجتمع على أساسها.

خامساً: التمييز بين قوة الشخصية والقدرات والمواهب.

ميز سليغمان (2006) بين القوى والمواهب والقدرات على الرغم من عدم وضوح الحدود الفاصلة بينهم، إذ أشار إلى أن المواهب والقدرات في ظاهرها تبدو فطرية وأكثر ثباتاً، كالذكاء ونبرة الصوت، أما القوى والفضائل فهي أكثر خضوعاً للإرادة الذاتية، كما يجب التمييز بين القوى الإنسانية والإنجاز، فالإنجاز يمثل نتاجاً للقوى، ويتضمن انفعالات إيجابية كالسعادة والمرح، والعلاقات الشخصية كالصداقة والحب، وتقبّل الذات والآخرين، والصحة النفسية، وجودة الحياة، والرضا المهني، والأسرة المستقرة، والمجتمعات الآمنة (محمد، 2020، 412).

ومن أهم الفروق بين الخصال الشخصية الإيجابية والمواهب –كما أشار إلى ذلك سليغمان– هو أن الخصال الإيجابية أكثر قابلية للتغيير والمرونة، وتُوجِهها عمليات الإرادة والنزوع مقارنة بالمواهب والقدرات العقلية(كالذكاء ونبرة الصوت)، وإذا استطاع الفرد توظيف هذه الخصال الشخصية الإيجابية والمواهب، فإنّه يتمكن من تحقيق أهدافه، ويصبح أشد انغماساً في الحياة، وأكثر حيوية ونشاطاً ودأباً، وهذا ما يسمّى بمفهوم الحياة النشطة الدؤوبة (الصبوة، 2008،32).

وفي ضوء ذلك يُميّز سليغمان بين القدرات والمواهب ، وبين القوى، فالقدرات والمواهب (كالذكاء أو نبرة الصوت) تمثّل استعدادًا فطريًّا للقيام بمهارة معينة، وهي الأساسَ الفطريَّ للإنسان، ولكنّ قوى الشخصية (كالمثابرة أو التسامح) فتُبنَى بالإرادة الذاتية، وتخضع للتطوير عبر الممارسة، وبهذا تكون القوى هي المحركَ الإرادي الذي يُوظّف المواهبَ لتحقيق الإنجاز، وهو الناتج المتكامل الذي يجسّد السعادةَ ،والعلاقاتَ الإيجابية، وجودةَ الحياة.

سادساً: التمييز بين قوة الشخصية والقيم.

هذه الفقرة تسلط الضوء على العلاقة التكاملية بين قوة الشخصية كمفهوم فردي والقيم كإطار اجتماعي مشترك توجه السلوك البشري.

فعلى الرغم من اشتراك المفهومين بنقاط متعددة، إلا أن الفروق بينهما قائمة، قوة الشخصية هي خصائص شخصية إيجابية قابلة للنمو والتحسن وتعبر عن جوهر الذات ويترتب على تفعيلها سلوكياً نتائج إيجابية للفرد والمجتمع، بينما تمثل القيم والفضائل معتقدات مشتركة بين الجماعات حول المثل العليا المرغوبة، التي تحدد

مسار السلوك الأخلاقي وطبيعته، وتؤثر في اختيارات الأفراد والتقييم الذاتي والآخرين كما ترتب حسب أولويتها النسبية وتشكل إطاراً لتقييم المواقف المختلفة في الحياة، وتشكل قوى الشخصية أداة لتحقيق القيم الأخلاقية في السلوك اليومي مثلاً في المؤسسة العسكرية تتركز القيم الأساسية حول الواجب والشرف والوطن، وتحقيق هذه القيم وترجمتها إلي واقع ملموس يتطلب تفعيل قوى الشخصية المتعلقة بالقيادة والعمل التعاوني والعدالة والشجاعة والإقدام (Peterson& Seligman,2004,28).

وبناءً على ما سبق يمكننا القول: إنّ قوى الشخصية: سمات إيجابية قابلة للنمو (كالشجاعة والقيادة)، وهي تعبّر عن الذات، وتُترجم إلى سلوكيات عملية تُحسّن حياة الفرد والمجتمع، بينما القيم هي مُثل أخلاقية عُليا مُشتركة بين الجماعات (كالشرف والواجب)، تُوجِّه السلوك وتُحدِّد أولويات تقييم الذات والآخرين، بعبارة أخرى قوى الشخصية هي أدوات تنفيذية لتحقيق القيم.

سابعاً: قوة الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية.

تشكل قوة الشخصية –ضمن رؤية علم النفس الإيجابي – أداة محورية في بناء مجتمعات قادرة على المواجهة والازدهار وتتمتع بصحة نفسية جيدة على اعتبار أنها بنى نفسية متعددة تسهم في بلورة الشخصية الجيدة وتحقيق السعادة والرفاه، فعلم النفس الإيجابي لا ينظر إلى الإنسان على أنه سلبي يستجيب للمثيرات فقط، بل هو من صناع القرار بطريقة إيجابية وفاعلة، وهذه نتائج أكدتها كثير من الدراسات التي تباينت بين الوصفية وشبه التجريبية، ومن هذه الدراسات دراسة (ماناسا وسامباثكومار،2022) بعنوان مكامن القوى في الشخصية والفضائل الإنسانية لدى الشباب الجامعي، وقد أجريَتْ بهدف التعرف على مكامن القوى الشخصية لدى عينة مكونة من (180) شاباً وشابة، وقد استنتجت الدراسة أن بصمة القوى الشخصية التي تميز الشباب الجامعي تتمثل في: قوة الإنصاف، قوة الاستقامة، قوة العطف والكرم، قوة التواضع، وقوة الروحانية/التدين، وأنه لا توجد فروق بين الجنسين في قوة الشخصية، كما توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين قوة الشخصية والسعادة والرضا عن الحياة وبينت دراسة (محمد، 2020) في مصر بعنوان التقييم النفسي المستند إلى القوى النفسية لدى عينات من المرضى النفسيين مقارنة بالعاديين حيث بلغ عدد عينة البحث(110) أفراد من المرضى النفسيين (110) أفراد

من العاديين باستخدام مقياس سليغمان وباترسون للقوى الإنسانية، وبينت النتائج وجود فروقٍ دالة إحصائياً بين العاديين والمرضى في جميع القوى والفضائل الإنسانية لصالح العاديين، أما الحماية من الصدمات فتعمل قوة الشخصية كحاجز ضد آثار الصدمات، وهذا ما وجدته دراسة (المكصوصي،2018) التي كانت بعنوان قوى الشخصية وعلاقتها باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلبة الجامعة من ذوي شهداء الإرهاب، وتكونت عينة البحث من (451) طالباً وطالبة، وبينت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من قوى الشخصية كما تسهم قوة الشخصية في التحصين المجتمعي من خلال خفض السلوكيات السلبية كالتنمر الإلكتروني كما في دراسة (لطفي،2016) التي تناولت علاقة قوة الشخصية بالتنمر الإلكتروني، وذلك بهدف التحقق من فاعلية الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية في خفض التنمر الإلكتروني لدى طالبات المرحلة الإعدادية المتنمرات إلكترونياً، وتوصلت الدراسة إلى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي في خفض التنمر الإلكتروني حيث وجدت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة الإرشادية في اتجاه التطبيق البعدي والتطبيق التتابعي للمجموعة الإرشادية، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبّعيّ للمجموعة الإرشادية، كما ارتبطت قوة الشخصية بالنشاط البدني، أي القيادة والتنظيم الذاتي والحماسة، وهذا ما أثبتته دراسة سومير(Sommer,2020) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قوة الشخصية والنشاط البدني، والفروق في قوة الشخصية تبعاً لمتغير الجنس، وكانت عينة الدراسة مجموعة من طلبة الجامعة تراوحت أعمارهم بين (18–22) وبلغ عددهم (139) طالباً وطالبة، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قوة الشخصية والنشاط البدني، وقد سجلت الإناث درجات أعلى في إجمالي نقاط القوة في الشخصية، وتحديداً في الحب واللطف وتقدير الجمال، والامتنان، بينما سجّل الذكور درجات أعلى في الشجاعة والإبداع، والدعابة، وقام حسن(2021) بدراسة قوى الشخصية بوصفها عوامل منبئة بالتفكير الإيجابي لدى طلاب وطالبات الجامعة، وقد أجريت الدراسة بهدف الكشف عن القدرة التنبؤية لقوى الشخصية، لدى عينة مكونة من(370) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (18–22)، وأظهرت النتائج القدرة التنبؤية لمتغيرات (الحكمة،النزاهة، حب التعلم، الأمل، الامتنان، الفضول، الفكاهه وروح المرح) بالتفكير الإيجابي، وبنى

سكوبكير (Schöpker,2022) دراسته على فكرة أن إحدى طرق تعزيز الرضا عن الحياة وتحقيق سعادة الفرد استخدام قوى الشخصية التي تدمج القيم الثقافية والمجتمعية، إذ يشعر الفرد بالأصالة والحماس أثناء استخدامه لنقاط قوته، بدلاً من الإرهاق، وأجرى دراسة هدفت إلى معرفة الاختلاف بين الجنسين في العلاقة بين قوة الشخصية والرضا عن الحياة، لدى عينة مكونة من (164) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط في متغير قوة الشخصية لدى أفراد عينة الدراسة، وجود علاقة ارتباطية بين قوة الشخصية والرضا عن الحياة ، عدم وجود فروق في قوة الشخصية تبعاً لمتغير الجنس فيما عدا بعد السمو الذي جاء لصالح الإناث، وأيضاً في دراسة ماناسا وسامباثكومار (Manasa,Sampathkumar,2022) وكان هدف الدراسة التعرف إلى: مستوى قوة الشخصية لدى أفراد عينة البحث، والفروق في قوة الشخصية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس، وتكونت الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج أن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من قوة الشخصية، وتوجد علاقة ارتباطية دالة بين قوة الشخصية والرفاه النفسي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في قوة الشخصية تبعاً لمتغير الجنس، والفرق لصالح الإناث.

تعقيب: لا ينظر علم النفس الإيجابي إلى الإنسان على أنه سلبي يستجيب للمثيرت فقط، بل هو صانع القرار بطريقة إيجابية وفاعلة، هذا ما وضحته بعض الدراسات السابقة التي عالجتها الدراسات السابقة؛ إذ وجدت دراسة (ماناسا وسامباثكومار،2022) علاقة ارتباطية إيجابية بين قوة الشخصية والسعادة والرضا عن الحياة، وبينت دراسة(محمد، 2020) أن قوة الشخصية تعزز التوافق النفسي والوقاية من الاضطرابات، وتشكل قوة الشخصية حاجزًا ضد آثار الصدمات وهذا ما وجدته دراسة (المكصوصي،2018) كما تسهم قوة الشخصية في التحصين المجتمعي من خلال خفض السلوكيات السلبية كالتنمر الإلكتروني كما في دراسة (لطفي،2016) وتحسن التماسك الاجتماعي في المؤسسات التعليمية كما في دراسة(رحيم والشهري،2019).

الفصل الثاني

الإطار النظري

المحور الثالث: وسائل التواصل الاجتماعي

أولاً: مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي

ثانياً: بعض تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي الأكثر شهرة

ثالثاً: وسائل التواصل الاجتماعي ما بين الإيجاب والسلب

رابعاً: الذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي

خامساً: وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات

سادساً: العلاقة بين تناقضات إدراك الذات وقوة الشخصية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي

الفصل الثاني : الإطار النظري

❖ المحور الثالث: وسائل التواصل الاجتماعي

ضمن إطار الجانب النظري لوسائل التواصل الاجتماعي تم التركيز على (مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي، بعض تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي الأكثر شهرة، وبعض النظريات التي تناولت وسائل التواصل الاجتماعي، ووسائل التواصل الاجتماعي ما بين الإيجاب والسلب، والذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وبعض الدراسات السابقة التي تناولت وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات).

أولاً: مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي.

استقطبت وسائل التواصل الاجتماعي ملايين المستخدمين من شتى بقاع الأرض، ومن كافة الشرائح الاجتماعية والفئات العمرية خاصةً الأطفال والمراهقين والشباب، وظهرت تحوّلات جوهرية في مجال الاتصالات بين الأفراد في مختلف جوانب الحياة الإنسانية، الثقافية والفكرية والاجتماعية، مما أثر في كافة أنماط التفاعل وأساليب التواصل الاجتماعي .

وتُعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها: منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشترك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها، وهذا الترابط نتج عنه نوع من الإعلام يختلف عن الإعلام التقليدي، وهو ما يُعرف بالإعلام الاجتماعي أو الإعلام الجديد، أو الإعلام البديل(شفيق وآخرون، 2020،68).

وتأسيساً على ما سبق فإنّ وسائل التواصل الاجتماعي هي مواقع لها طابع اجتماعي يحاكي الواقع الطبيعي من خلال تكوين شبكة من الأصدقاء من أعمار وأجناس مختلفة، ولكل مستخدم هويته الافتراضية الخاصة به التي يبنيها بناءً على أفكاره ومعتقداته حول ذاته والآخرين، ومن خلال هذه الوسائل يستطيع المستخدمون التعلم والبحث عن عمل، وتبادل الآراء والصور والتعليقات والمعلومات والرسائل، وتمتاز كل وسيلة بمجموعة من الخصائص والميزات.

ثانياً: بعض تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي الأكثر شهرة:

يشكل التواصل محوراً أساسياً في حياة الأفراد، وقد أتاحت وسائل التواصل الاجتماعي فرصاً عديدة للتواصل بين الأفراد والجماعات والثقافات، فتنوعت هذه الوسائل وتباينت أهدافها، فمثلاً منصة (أكس) أو (تويتر) سابقاً تُعَدّ منبراً للخطاب العام الآني والأخبار العاجلة، وتشكيل الرأي، بينما يسيطر (وتس أب) على نطاق الاتصالات الخاصة، فهو تطبيق تراسل فوري للهواتف الذكية، يمكن من خلاله إرسال النصوص والصور والرسائل الصوتية والفيديوهات والوسائط، فيما يشكل لينكدإن شبكة اجتماعية مهنية، يمكِّن المستخدمين من الحفاظ على العلاقات في المجال العملي، وإيجاد فرص عمل أو موظفين في جميع المجالات، بينما يستهدف (تيك توك) جيل الشباب بشكل أساسي من خلال تسجيل ونشر الفيديوهات القصيرة التي تسمح للمستخدمين باختيار الفيديو الخاص بهم وواجهة الموسيقى المصاحبة له، وفي البحث الحالي تم التركيز على (فيس بوك)، و(إنستغرام) فهما الموقعان الأكثر استخداماً لدى أفراد عينة البحث.



فيس بوك من أشهر مواقع التواصل الاجتماعي في العالم ويقوم على فكرة ربط الأفراد بعضهم ببعض من خلال التواصل مع الأصدقاء والعائلة، ومشاركة الصور والفيدوهات، والانضمام إلى المجموعات ومتابعة الصفحات، وقد مكن هذا التطبيق الأفراد من التعبير عن آرائهم ومشاركة شغفهم، وفتح آفاقاً للمعارف، وفي الوقت ذاته أصبح ساحة للجدل والخلافات.

ويُعرف فيس بوك: بأنّه شبكة اجتماعية حصلت على قبول وتجاوب عدد كبير من الناس، خصوصاً الشباب، وظهر فيس بوك عام (2004) على يد مارك زوكربيرج، ويتيح هذا التطبيق للمستخدمين تبادل ملفات الصور ومقاطع الفيديو، والآراء والأفكار والمحادثات والدردشات(الشاعر،2015،63)

ويتميز فيس بوك بعدد من الخصائص، هي:

1) التفاعلية: يسمح فيس بوك بإمكانية الاتصال المتبادل ذي الاتجاهين بين المرسل والمستقبل، إذ أن المستخدمين على شبكة فيس بوك ليسوا مستقبلين للرسائل فقط، بل بإمكانهم إنتاج الرسائل واستقبالها في ذات الوقت، ما يحقق لديهم مستوى أعلى من التفاعل.

2) الانتقائية: تمكن شبكة فيس بوك مستخدميها من انتقاء المعلومات التي يرغبون التعرض إليها، وتسهل لهم الوصول والتجول في الصفحات والمحتوى المفضل لديهم.

3) اللامكان: تتخطى شبكة فيس بوك جميع الحواجز الجغرافية، وتسمح بتبادل المعلومات واندماج الثقافات دون أن تكون هذه العملية مقيدة بحدود مكانية.

4) اللانهاية: إذ إن فيس بوك متاح بشكل مستمر، وعلى مدار أربع وعشرين ساعة، وسبعة أيام في الأسبوع، وبإمكان المستخدم الوصول إليه في أي وقت.

5) انعدام التكلفة: يوفر فيس بوك لمستخدميه كثيرًا من الخدمات والبرامج المجانية، لأن معظم مستخدمي شبكة الإنترنت لا يوافقون على دفع مقابل مادي المحتوى الذي يتعرضون إليه مادام هنالك بديل مجاني له، ويعتبر فيس بوك أيضاً سوقًا للخدمات والمعلومات، ويستطيع الفرد من خلاله مطالعة الأحداث والأخبار الجارية من خلال مصادر متنوعة.

6) وسيط اتصالي: يمكن اعتبار فيس بوك وسيلة مستقلة، أو وسيطًا لوسائل أخرى؛ فقد قامت العديد من المؤسسات والشبكات الإعلامية والإخبارية كالصحف والمحطات التلفزيونية، بإنشاء منصات لها (صفحات) على فيس بوك لنشر مضامينها (الزبن،2024،15) .

وبهذا أصبح فيس بوك متشابكاً مع روتين الحياة اليومي، ونافذة مفتوحة بشكل دائم على الآخرين، فهو مصدرٌ للاطلاع على آخر الأخبار في مختلف المجالات يجمع بين خصائص التفاعل والانتقائية والعالمية والاستمرارية مما جعله أكبر منصات التواصل الاجتماعي في العالم.

يُعدّ إنستغرام الموقع المثالي لنشر الصور والفيدوهات في مختلف المواضيع النفسية والرياضية والإخبارية والاقتصادية والطبية، وأخبار الفنانين والمشاهير....إلخ ويعمل بكفاءة وفاعلية على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والحواسيب المكتبية، ويسمح بمشاركة الصور والفيديوهات عبر مختلف شبكات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر.

ويُعرف إنستغرام: بأنه تطبيق مجاني لمشاركة الصور عبر الإنترنت يسمح للمستخدمين بتحرير وتحميل الصور ومقاطع الفيديو، ويعتمد هذا التطبيق على فكرة التتبع حيث يقوم المستخدم بتتبع الأشخاص الذين يُعجب بهم، وستصله تلقائياً صورهم وحالاتهم التي يقومون برفعها عبر التطبيق، كما يسمح إنستغرام لمستخدميه بالإشارة إلى الأصدقاء في الصور التي يتم مشاركتها، ما يزيد التفاعل بين المستخدمين، كما أنه مقصد للمشاهير والفنانين، والشركات من أجل الشهرة والتسويق (فرداس وآخرون،2022 ،48).

ويتميز إنستغرام بالكثير من الخصائص، ومنها:

1-يتيح إنستغرام للمستخدمين تعديل الصور والفيديو حيث يحتوي على العديد من الفلاتر والأدوات التي تسمح بتعديل الصور ومعالجتها، وإضافة التأثيرات عليها .

2- يتميز إنستغرام بخاصية البث المباشر ومشاركة هذا البث مع الأصدقاء والجمهور.

3-استطلاع الرأي: من خلال إنستغرام يمكن استطلاع رأي المتابعين داخل الحالات الخاصة حول موضوع معين.

4-ألبومات الصور : يمكن مشاركة أي ألبوم صور دفعة واحدة واستعراضها بشكل مميز من خلال التطبيق.

5-الربط من خلال الحالة: هذه الميزة متاحة فقط للأشخاص الذين يملكون حسابات تحتوي على أكثر من (10) آلاف متابع، حيث يمكنهم إضافة روابط خارجية إلى الحالة الخاصة بهم.

6-التحكم بالتعليقات المزعجة: من خلال خيارات الخصوصية بإمكان المستخدم التحكم في من يمكنه التعليق على صوره وفيدوهاته.

7-مشاركة القصص: هي ميزة يمكن من خلالها إرسال مختلف الحالات(Story) إلى أحد الأصدقاء لكي يشاهدها(شاوي،2022،304).

فموقع إنستغرام من المواقع التي فرضت نفسها بقوة، لأنه يشكل شبكة اجتماعية افتراضية لمشاركة الصور والفيدوهات ويمكن المستخدمين من التواصل والتفاعل مع الآخرين، والحصول على التسلية والترفيه وتجربة الفلاتر، وتعديل الصور وإظهارها بطريقة مثالية.

ثالثاً: وسائل التواصل الاجتماعي ما بين الإيجاب والسلب.

عند الحديث عن وسائل التواصل الاجتماعي لا بد من التساؤل الجدلي: تُرى هل اختزلت هذه الوسائل شخصيات الأفراد وأفكارهم ومعتقداتهم وأمزجتهم..ألخ بمجموعة من الرموز والحالات والأزرار، أو أنّ هذه الوسائل قربت المسافات وسهلت الحياة، وأتاحت الفرصة للانفتاح على الآخرين، وزيادة المعرفة والثقافة؟

فمن يريد أن ينشر جملاً قصيرة تعبر عن أفكاره ينشرها عبر منصة إكس(X) ومن يريد أن يستعرض مظهره الخارجي وملابسه ومقتنياته يتجه نحو إنستغرام Instagram، ومن يسعى لنشر معتقداته يقوم بكتابتها عبر فيس بوكFacebook، ولا شكّ في أن مواقع التواصل الاجتماعي إذا وظّفت بشكل صحيح ستُمكّن الأفراد من الاطلاع على الأخبار والتحديثات بشكل مستمر، وتتجاوز حدود المكان والموقع الجغرافي، وتحافظ على

خصوصية الحساب الشخصي، وتمكن المستخدم من التحكم به وحمايته، كما أنها سهلة الاستخدام، وتتيح للمستخدمين التفاعل مع بعضهم من خلال الرموز والوسوم، وبالرغم من ذلك، فقد تم توجيه النقد لهذه المواقع لأنها تعمل على عزل الأفراد، وتحد من التفاعل، وتسهل عمليات التشهير والخداع ،وانتهاك الشخصيات؛ لذلك يمكن إبراز أهم مخاطر هذه المواقع على النحو الآتي:

1)تقليص العلاقات الاجتماعية الواقعية ونمو العلاقات الافتراضية:على الرغم من أن الأفراد يستخدمون هذه المواقع لإحياء العلاقات القديمة وتعزيز العلاقات الحالية، إلا أن كثيراً من الأبحاث تشير إلى طغيان العلاقات الافتراضية على العلاقات الواقعية.

2)خرق خصوصية الأفراد: هناك الكثير من الأفراد ممن ينشرون خصوصياتهم استنادا إلى الثقة التي يتم بناؤها من خلال العلاقات القوية التي تنشأ بين الأصدقاء المندمجين في هذه المواقع، وفي هذه الوسائل تتشكل ملامح خرق الخصوصية من خلال استخدام معلومات المشتركين الشخصية .

3)التشهير والإساءة إلى الآخرين: يُعد التشهير والإساءة أبرز المخاطر الاجتماعية والمظاهر السلبية التي ترافق استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك عن طريق القيام بنشر الصور والفيديو كما يفعل بعض الأشخاص من خلال قيامهم بنشر صور وفيديوهات تتعارض مع السياسة العامة لمجتمعاتهم، في ظل إمكانية إنشاء حسابات وهمية على مواقع التواصل الاجتماعي، وغياب المسؤولية القانونية.

الانحراف: يعتبر الانحراف من المخاطر المؤكدة لمواقع التواصل الاجتماعي، كما جاء في تقرير صادر عن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، فإن استخدام الشباب لهذه المواقع لاسيما المراهقين منهم يؤدي إلى تبادل الصور والأفلام الإباحية في ظل عدم وجود رقابة، وتعرضهم للتهديد أوِ التهم الجنائية بسبب تداول تلك المواد، كما أكّد التّقرير على ظهور ما يسمّى بالاكتئاب لدى المستخدمين (فاضل،2017، 208-210).

وتعقيباً على ما سبق يمكن القول: إن وسائل التواصل الاجتماعي هي نتاج للتطور التكنولوجي مثل أي أداة أَخرى، وقد أصبحت واقعاً فرض نفسه على روتين الحياة اليومي لدى كافة الفئات العمرية، كما أن الأمر لا يتعلق

بكون وسائل التواصل الاجتماعي سيئة أو جيدة، بل بكيفية استخدامها، والأهمية التي تشغلها في حياة الأفراد، فلكل شخص أسلوبه الخاص في استخدام هذه المواقع تبعاً لعوامل معقدة ومتشابكة منها: طريقة إدراك الفرد لذاته، وعمره، وجنسه، ومؤهله التعليمي.

رابعاً: الذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي .

تبدو العلاقة بين ما هو واقعي، أو افتراضي غامضة إلى الحد الذي يصعب الفصل بينهما أحيانًا، كما تصعب الإجابة عن السؤال: متى يبتدئ الافتراضي لينتهي الواقعي، أو العكس؟ وهذا الغموض بين الواقعي والافتراضي، وصعوبة الفصل بين العالمين ناتج عن التداخل الشديد بينهما لاسيما وأن شبكات التواصل الاجتماعي خلقت نموذجاً جديداً للذات يختلف عما هو موجود في الواقع، وهذه العلاقة تثير كثيرا من الأسئلة من مثل: إلى أي مدى تسهم وسائل التواصل في تغيير النظرة للأنا وللآخر؟ إذ إن عملية تمثل الذات في مواقع التواصل الاجتماعي ترتكز أساساً على الصورة والرموز والمنشورات والتغريدات التي يعتمدها المستخدم في إظهار ذاته التي قد تتطابق مع الواقع، أو تختلف بما يضاف إليها من التحسينات بل يمكن أن تكون مختلفة تماماً عما هو واقعي، فيكون بناء الذات في الفضاء الافتراضي متأرجحاً بين ما هو واقعي وما هو مأمول، لتظهر الذات الافتراضية التي تبحث عن اعتراف الآخرين(السعداوي،2020،77).

وفي الإطار ذاته يُعدّ الكشف عن الذات جزءًا أساسياً جداً من النفس البشرية، فمشاركة المعلومات الشخصية عن الذات _كما هو الحال في مواقع الشبكات الاجتماعية_ ينشط أنظمة المكافأة في الدماغ بنفس الطريقة التي يفعل بها الطعام والجنس، وبالتالي، فإن جاذبية الشبكات الاجتماعية متجذرة في محرك بيولوجي بالرغم من أننا قد لا ندرك أنها حاجة بيولوجية أساسية (Greenfield,2015, 73) .

أيضاً كولي (cooley) قدم وصفاً للذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي على أن الآخرين يشكلون زجاجاً عاكساً أو مرآة يرى فيها الفرد نفسة من خلال تفاعلات الآخرين معه، فمثلاً يشعر الفرد أنه يتمتع بروح الدعابة عندما يستجيب الآخرون لنكاته ويضحكون عليها أي أن المفاهيم الذاتية التي يكونها الفرد عن نفسة مستندة الى تفاعلات الآخرين ووجهات نظرهم عنه، والفرد يتعلم رؤية نفسه بناءً على كيفية نظر المجتمع له، فالذات هنا هي

منتج اجتماعي وإننا كأفراد نكتسب خصائصنا ومعتقداتنا وسلوكياتنا بناء على نظرة المجتمع لنا، هذا ما عبّر عنه العالم الاجتماعي تشارلز هيرتون كولي بمفهوم الذات الزجاجية والذي يصف فيه تطور الذات وهوية الفرد من خلال تفاعلاته مع المجتمع الرقمي(اليوسفي ،2022،490).

ويجب الانتباه إلى إن مشاكل الصحة النفسية يمكن تكون سبب ونتيجة لمشاكل استخدام وسائل الاجتماعي أي العلاقة دائرية، وبشكل أكثر تحديداً إن مشاكل الصحة النفسية الموجودة مسبقاً تكمن وراء تطور مشاكل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بينما مشاكل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد لا تؤدي لمشكلات في الصحة النفسية (Maartje,et.al,2021,2)

تعقيب إنَّ التطورات والتحديثات المتسارعة التي تطرأ على وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار أصبحت تستقطب الكثير من المستخدمين لاستعراض الذات، وبناء هوية افتراضية تخضع لإرادة المستخدم، فالتقنيات لا تؤثر في أنماط التفكير والمهارات المعرفية فقط، بل صارت تؤثر كذلك في أسلوب الحياة والثقافة، والأهداف المستقبلية، ومفهوم الذات، وطريقة التعامل مع المشكلات الحياتية، وأصبح تصفح المواقع المختلفة، والتفاعل معها طقساً يومياً فما يكاد الشخص أن يغادر الموقع حتى يعود إليه ويتفحّصه مرة أخرى، وحالة القلق التي يعيشها المستخدمون في المجتمع الافتراضي خشية التجاهل، وعدم التفاعل قد يدفع المستخدم إلى إظهار ذات افتراضية ملمّعة منمقة لا تشبه الذات الواقعية.

خامساً: وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات

يُعدُّ طلبة الجامعة عَرضة بدرجة كبيرة لاعتلال الصحة النفسية، حيث تشير الاتجاهات الحالية لزيادة بنسبة (94%) في الطلب على خدمة الاستشارة النفسية في الجامعية في السنوات الخمس الماضية، وقد تكون وسائل التواصل الاجتماعي عاملاً مساهماً حيث أن المراجعات البحثية تشير إلى أن زيادة استخدام إنستغرام كان مرتبطاً بزيادة المقارنة الاجتماعية وعدم الرضا عن شكل الجسد وزيادة اضطرابات الأكل بين مستخدميه مما يفسر التأثير السلبي للإنستغرام على الصحة النفسية لطلبة الجامعة(Moreton,atel, 2022,2) .

وعليه قام مورتن وآخرون(Moreton,atel, 2022) بإجراء دراسة بعنوان آراء طلبة الجامعة حول تأثير إنستغرام على الحالة النفسية والرفاهية– دراسة نوعية، والهدف من هذه الدراسة النوعية هو التعرف على آراء طلبة الجامعة حول تأثير إنستغرام على الحالة النفسية والرفاهية، وذلك بإجراء مقابلات فردية مع (16) طالباً جامعياً تتراوح أعمارهم بين (18–23) سنة، ، وقد بينت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة ينظرون إلى إنستغرام بطريقة إيجابية لتطوير الصداقات والحفاظ عليها، ومن جهة أخرى يعتقدون أن إنستغرام يؤثر سلباً على رفاهيتهم من خلال عرض الحياة المثالية وأشار جميع أفراد عينة الدراسة أنهم لن يضعوا سوى النسخة الأفضل من أنفسهم على الإنترنت.

وكانت الدراسة التي أجراها(Steins&Silva, 2023) بعنوان وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن شكل الجسد لدى الشباب، وهدفت إلى التعرف على أثر التعرض لمحتوى إنستغرام في سياق مُثل ومعايير الجمال المهيمنة(أي الصورة الأمثل لشكل الجسد) وعلى الرضا عن شكل الجسد وذلك في المجموعة التجريبية– أثر التعرض لمحتوى إنستغرام في سياق تنوع شكل الجسد على الرضا عن شكل الجسد وذلك في المجموعة الضابطة، وتكونت عينة الدراسة من (226 فرداً) الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين (18–40) سنه تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج أن التعرض لمحتوى مُثل ومعايير الجمال المهيمنة أدى إلى زيادة عدم الرضا عن شكل الجسد وذلك في المجموعة التجريبية، كما أدى إلى انخفاض المزاج لديهم، وفي المجموعة الضابطة التعرض لمحتوى متنوع من شكل الجسد أدى إلى الشعور بالرضا عن شكل الجسد.

من خلال الدراسات السابقة يتبين أن الصحة النفسية للطلبة الجامعيين تتأثر سلباً من خلال التعرض المستمر لمحتويات وسائل التواصل الاجتماعي التي تعكس معايير الجمال المثالية مما يزيد من عدم الرضا عن شكل الجسد، كما يزيد المقارنات الاجتماعية بمختلف المجالات، وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات الأكل ومحاولات تغيير شكل الجسد واتباع حمية قاسية، والتركيز على الماركات الفاخرة، إذ أصبح القبول الاجتماعي والمظهر الجذاب، والقيمة الذاتية مفاهيم مرتبطة بعدد المتابعين والإعجابات.

سادساً: العلاقة بين تناقضات إدراك الذات وقوة الشخصية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

تم الربط بين متغيرات البحث انطلاقاً من عينة البحث التي تمثل المراهقة المتأخرة، حيث يأخذ المراهق من سمات الطفولة ومن سمات الرشد، ويسعى للتحرر من الطفولة المعتمدة على الكبار، ويبحث عن الاستقلال الذاتي الذي يمتاز به الراشدون، وفي هذه الفترة تتبلور الشخصية أكثر في ضوء ما يتلقاه الفرد من رعاية وتنشئة اجتماعية، وما يتعرض له من مؤثرات وقيم ومعايير وموجهات للسلوك، فهي فترة البحث عن الهوية واكتشاف الذات.

وتظهر هذه المقارنات بشكل واضح عبر وسائل التواصل الاجتماعي التي أصبحت تشكل عاملاً مهماً وأساسياً في حياة البشر وسلوكهم وأفكارهم ونظرتهم لأنفسهم، فالأشخاص الذين لديهم بالأساس فجوة بين الذات الواقعية والذات المثالية قد يعانون من مشكلات نفسية متعددة، ويصعب عليهم التعامل مع البيئات الافتراضية بطريقة موضوعية، وقد تكون علاقاتهم مع أفراد المجتمع الافتراضي عبر وسائل التواصل الاجتماعي غير صحية، فالعرض الزائف للذات يوفر فرصة لتعميق التناقض بإدراك الذات، ويؤدي إلى إظهار شخصيات مختلفة عن الواقع من أجل محاولة إبهار الآخرين والحصول على إعجابهم، أو حتى محاولة استفزاز الآخرين من أجل الحصول على الاهتمام، وجمع أكبر عدد ممكن من المشاهدات والمتابعات، فقد يعرض المستخدم منشوراً يحمل ذاتاً تجسده على أنه شخصية مرموقة، وهذه الشخصية تنافي الواقع تماماً وهذه حيلة دفاعية نتيجة خلل في تقدير الذات من الناحية الاجتماعية في البيئة الواقعية، حيث أن هناك فجوة تظهر في شخصية المستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي خصوصاً في فترة المراهقة المتأخرة التي يمثلها طلاب الجامعه واليافعون في سن الشباب وسن الرشد، إذ يُلاحظ أنها تعكس معاناته من خلال تكرار بعض الكلام أو الألفاظ أو المشاهد التي تجسد واقعاً معيناً يمر به، ويسبب الصراع النفسي لديه(فخرو، 2022،209)؛ وتعكس حالة عدم الانسجام هذه بين تصورات الفرد عن نفسه(الذات الواقعية، المثالية، والواجبة) تناقضاً بإدراك الذات، وهذا التناقض قد يدفع مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي إلى نشر محتوى يعكس نسخة مثالية عن أنفسهم حتى لو تعارض ذلك مع إدراكهم لذواتهم الواقعية، وهذا ما يعمق التناقض، وينعكس سلباً على شخصياتهم، ويُعيق ظهور مكامن القوة في الشخصية التي

تمكّن الفرد من تحقيق الرفاه النفسي، وتقديم الذات بطريقة صادقة للآخرين، فمثلاً قد يعيق التناقض بين الذات الواقعية، والمثالية تطوير صفات الشجاعة والحكمة، إذ تتراجع القدرة على التفكير العقلاني، واتخاذ القرارات الحكيمة، وقد يتجنب الفرد المواقف التي تتطلب شجاعة خوفًا من الفشل مما يعزز لديه الشعور بالتناقض وعدم الكفاءة، ويبقى منشغلاُ بصراعاته الداخلية، علاوة على ذلك يمكن أن تؤدي تناقضات إدراك الذات إلى خلل في العلاقات الاجتماعية، فيشعر الفرد بعدم الرضا عن نفسه مما يؤثر سلباً في بعد الإنسانية والحب، وما يتضمنه من عطف وذكاء اجتماعي، وإقامة علاقات وثيقة مع الآخرين، كما ينعكس هذا التناقض سلبًا على إدراك معنى الحياة وتقدير الجمال، وقد يعيق التناقض بين إدراك الذات الواقعية والواجبة مثلاً قدرة الفرد على الصفح والتسامح وتنظيم الذات والعمل الجماعي، والإنصاف، وبذلك تشكل تناقضات الذات تحديًا كبيرًا لتطوير قوة الشخصية؛ لذلك فإنّ دعم الأشخاص لخفض تناقضات إدراك الذات، وتعزيز نقاط قوة الشخصية لديهم يمكّنهم من تعزيز صحتهم النفسية، وتحقيق التوازن، وهذا ما سعى إليه البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه في هذا البحث.

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث

ثانياً: المجتمع الأصلي للبحث

ثالثاً: عينة البحث

1-عينة البحث الاستطلاعية

2-عينة البحث السيكومترية

3-عينة البحث الأساسية (شبه التجريبية)

4-مسوغات اختيار عينة البحث

5-خصائص عينة البحث

رابعاً: أدوات البحث

1-مقياس تناقضات إدراك الذات

2-مقياس قوة الشخصية

3-البرنامج التدريبي

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي.

الفصل الثالث

❖ منهج البحث وإجراءاته

أولاً : منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي الذي يقوم على تغيير عامل أو أكثر من العوامل ذات العلاقة بموضوع البحث من أجل تحديد الأثر الناتج عن هذا التغيير، حيث يمكن تطبيق هذا المنهج على مواقف ميدانيه لا تتطلب من المجرب الضبط المطلق للمتغيرات التجريبية (منصور وآخرون،2011،120)

وفي البحث الحالي تم توظيف المنهج شبه التجريبي على النحو الآتي:

سُحبت العينة التجريبية وفق الشروط الآتية: (1) طلاب سنة أولى إرشاد نفسي،(2) درجاتهم المرتفعة على مقياس تناقضات إدراك الذات، (3) درجاتهم المنخفضة على مقياس قوة الشخصية، (4) يستخدمون فيس بوك وإنستغرام بهدف التسلية والترفيه، وليس بهدف البحث العلمي.

وتلقت المجموعة التجريبية برنامجاً تدريبياً لخفض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية، وذلك باتباع الخطوات الآتية:

– **القياس القبليPre-test:** لمعرفة درجة تناقضات إدراك الذات التي يعاني منها أفراد العينة التجريبية بناء على المقياس المعتمد في البحث، ولمعرفة درجة قوة الشخصية التي تمتلكها أفراد العينة التجريبية بناء على المقياس المعتمد في البحث.

–**التدخل من خلال البرنامج التدريبي:** أي تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية.

–**القياس البعديPost-test:** لمعرفة الأثر الذي أحدثه البرنامج التدريبي في خفض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

–**القياس التتبّعيّ أو البعدي المؤجلFollow-Up:** والهدف من القياس التتبعي معرفة ثبات واستمرار التحسن الذي أحدثه البرنامج التدريبي، وذلك من خلال المتغيرات الآتية:

1) المتغيرات المستقلة: البرنامج التدريبي بتقنياته المختلفة.

2) المتغيرات التابعة: تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية.

ثانياً: المجتمع الأصلي للبحث.

تكون المجتمع الأصلي للبحث من طلبة السنة الأولى إرشاد نفسي جامعة دمشق والبالغ عددهم (562) طالباً وطالبة، وذلك تبعاً لإحصائية مديرية البحوث التابعة لوزارة التعليم العالي في دمشق لعام (2023)

ثالثاً: عينة البحث.

1-عينة البحث الاستطلاعية: تم سحب عينة مكونة من (60) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى قسم الإرشاد النفسي؛ وذلك من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة الموضحة بالملحق(1) و (2) و (8) وذلك بغرض تحديد درجة تناقضات إدراك الذات، ودرجة قوة الشخصية، والمواقع الأكثر استخداماً، والهدف من هذا الاستخدام، وأظهرت نتائج البحث الاستطلاعي ما يأتي: (63.33 %) من الطلبة لديهم تناقض مرتفع بإدراك الذات، (56.66%) من الطلبة ليهم انخفاض في قوة الشخصية،(87%) من الطلبة يستخدون موقعي فيس بوك، وإنستغرام بغرض التسلية والترفيه مقارنة ب (13%) يستخدمون موقعي فيس بوك وإنستغرام بغرض البحث العلمي.

2-عينة البحث السيكومترية: تكونت عينة البحث القياسية من (60) طالباً والهدف من هذه العينة التحقق من صدق وثبات أدوات البحث، ولم تدخل هذه العينة ضمن البحث التجريبي.

3- عينة البحث الأساسية (شبه التجريبية): هي عينة من طلبة الجامعة سنه أولى إرشاد نفسي والذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي، تم اختيارهم بطريقة مقصودة ممن حصلوا على أعلى الدرجات (الربيع الرابع) في مقياس (تناقضات إدراك الذات)، وهم في الوقت نفسه حاصلون على درجات منخفضة (الربيع الأدنى) في مقياس قوة الشخصية، ويستخدمون تطبيقي فيسبوك وانستاغرام بهدف الترفيه والتسلية، وبعد تطبيق المقاييس على عينة متيسرة من طلبة السنة الأولى إرشاد نفسي مكونة من (100) طالب وطالبة تبين أن (32) منهم حققوا شروط اختيار العينة، وتم تقسيمهم إلى (15) ضابطة و(17) تجريبية، وبعد تسرب (2) من أفراد العينة التجريبية، بلغ عدد أفراد العينة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج التدريبي(15) طالباً وطالبة (4) ذكور, و(11) إناث.

4-مسوغات اختيار عينة البحث:

تكونت عينة البحث من طلبة السنة الأولى قسم الإرشاد النفسي، وتراوحت أعمارهم بين (18-19) سنه أي نهاية المراهقة، وعلى الرغم من صعوبة وضع حدود فاصلة بين المراحل النمائية، ففإن من خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة- وبشكل عام- أن يبحث الأفراد عن الشعور بالذات من خلال استكشاف القيم والمعتقدات والأهداف الشخصية، والعلاقات مع الأهل والمحيط الاجتماعي، وفي هذه المرحلة يسعى الفرد لتكوين علاقات قوية وشامله بينما يؤدي الفشل في ذلك إلى الشعور بالعزلة والانفصال، فهي مرحلة تنطوي على تغيرات نفسية ومعرفية عديدة، والانتقال من مرحلة دراسية، وهي المدرسة إلى مرحلة دراسة آخرى كالجامعة، تجعل الأفراد في مواجهة الكثير من الصعوبات والتحديات مثل السكن، والاستقلالية، وقلق الانفصال عن الأسرة والتردد حول المستقبل المهني، والتعامل مع المتطلبات الأكاديمية، ويكون إدراك الذات، ومعرفة القدرات والإمكانات، ونقاط القوة والضعف من أصعب التحديات التي تواجه الأفراد في هذه المرحلة خاصة في ظل سيطرة وسائل التواصل الاجتماعي والتقنيات الرقمية التي تفسح مجالاً كبيراً للمقارنة مع الآخرين، ولظهور الذات بصورة مثالية وجذابة، وكل هذه الظروف مجتمعة قد تُهيّئ لظهور تناقضات إدراك الذات. وتم اختيار طلبة الإرشاد النفسي بالتحديد نظراً للدور المهم الذي سوف يقومون به في المستقبل سواء في المدارس أو المراكز المجتمعية التي تقدم الدعم النفسي، فإذا لم يتمتع المرشد النفسي، أو الاختصاصي النفسي بالصحة النفسية لن يستطيع العمل بمهنية، خاصة وأنّ الإقبال على خدمات الدعم النفسي في تزايد مستمر، كما تم اختيار الأفرد الذين يستخدمون إنستغرام وفيس بوك بشكل متكرر ولأغراض ترفيهيه أكثر منها تعليمية بالتحديد؛ لأن الاستخدام السلبي الذي يتضمن التسلية والترفيه ومتابعة الفنانين والممثلين و(التريندات)، وإدراج الصور الشخصية المعدلة باستمرار كلها عوامل قد تعكس تناقضاً بإدراك الذات، وقد تعيق تطور قوة الشخصية.

5- خصائص عينة البحث: تمثل مرحلة المراهقة المتأخرة التي ينتمي إليها أفراد عينة البحث الفترة الانتقالية التي تسبق الدخول في مرحلة الرشد، وتتميز هذه المرحلة بمجموعة من الخصائص النمائية

المتكاملة مع بعضها البعض، فبالنسبة للخصائص الجسمية مثلاً يستقر عمل الغدد الصماء، ويصل الجهاز العظمي والعضلي إلى مرحلة النضج، ويزداد الاهتمام بالمظهر الخارجي والرشاقة والصحة العامة، وتتركز طاقة المراهق في توجيه جسمه نحو الأنشطة التي تتناسب مع هويته الناشئة(الزعبي،2006،245)؛ أما الخصائص المعرفية فيصل المراهق إلى مرحلة العمليات الشكلية المجردة كما وصفها بياجيه، إذ يصبح قادراً على التفكير المنطقي المجرد والتفكير في الاحتمالات المستقبلية، وحل المشكلات المعقدة كما تتطور لديه القدرة على التفكير الناقد، والتأمل الذاتي مما يمكنه من تقييم ذاته وقدراته بشكل أكثر موضوعية(Santrock,2019,p.189)، ومن الناحية الانفعالية والوجدانية تشهد المراهقة المتأخرة استقراراً انفعالياً نسبياً مقارنة بالمراحل السابقة، ويزداد الضبط الانفعالي والقدرة على التحكم في المزاج والتعبير عن المشاعر بطرق ناضجة، كما يبدأ في تكوين هوية وجدانية مستقلة عن أفراد الأسرة مع الحفاظ على الروابط العاطفية معهم وفي إطار الخصاص الاجتماعية يتجه المراهق نحو الاستقلالية الاجتماعية عن الأسرة وتصبح علاقات الصداقة أكثر انتقائية واستقراراً، وتقوم على القواسم المشتركة في القيم والاهتمامات بدلاً من الأنشطة السطحية، وهذه المرحلة –كما يسميها إيركسون– مرحلة الهوية مقابل اضطراب الدور (Erikson,1968,p135).

وهذا يعني أنّ المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى تحقيق التكامل بين مكونات شخصيته المختلفة، والنجاح في هذه المرحلة يؤدي إلى الإحساس بالتماسك والاستمرارية مما يؤهله للدخول في مرحلة الرشد بثقة.

رابعاً: أدوات البحث.

1–**مقياس تناقضات إدراك الذات:** تم إعداد مقياس تناقضات إدراك الذات بالاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة مثل: دراسة (السلماني،2015)، (علي،2023)، (خضير،2012)، (الشمري،2016) (العاسمي،2012)،((Higgins,1987) ، (Barnett,etal,2017) .

وبعد عرض المقياس على مجموعة من المحكمين وإبداء ملاحظاتهم والأخذ بها، تم اختبار الخصائص السيكومترية للمقاييس. وقد تكوّن مقياس تناقضات إدراك الذات بصورته النهائية من (3) أبعاد أساسية موزعة على (34) بندًا، يتم الإجابة عنها وفق(نعم – لا) وهذه الأبعاد هي :

البعد الأول: الذات الواقعية وذلك من وجهة نظر الشخص نفسه – ومن وجهة نظر الآخرين، وتمثله البنود من (1–15).

البعد الثاني: الذات الواجبة وذلك من وجهة نطر الشخص نفسه– ومن وجهة نظر الآخرين، وتمثله البنود من(16–24).

البعد الثالث: الذات المثالية وذلك من وجه نظر الشخص نفسه – ومن وجهة نظر الآخرين، وتمثله البنود من (25–34).

ويتم حساب الدرجات وفق ما يلي:

درجة البعد الأول: الدرجة الكلية على بعد الذات الواقعية من وجه نظر الشخص نفسه – الدرجة الكلية على بعد الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين (وتتراوح الدرجة الكلية على هذا البعد بين 0–15).

درجة البعد الثاني: الدرجة الكلية على بعد الذات الواجبة من وجه نظر الشخص نفسه – الدرجة الكلية على بعد الذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين (وتتراوح الدرجة الكلية على هذا البعد بين(0–9).

درجة البعد الثالث: الدرجة الكلية على بعد الذات المثالية من وجه نظر الشخص نفسه – الدرجة الكلية على بعد الذات المثالية من وجهة نظر الآخرين، وتتراوح الدرجة الكلية على هذا البعد بين (0–10).

الدرجة الكلية للمقياس: تتراوح بين (0–34) وتعني (0–11 تناقض منخفض)، و(12–22) تناقض متوسط)، و(23–34 تناقض مرتفع)، والملحق رقم (5) يوضح المقياس بصورته النهائية.

الخصائص السيكومترية لمقياس تناقضات إدراك الذات:

أولاً: صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس تناقضات إدراك الذات وفق الطرائق الآتية:

1– صدق المحتوى: عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق الملحق (3) لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

– ملاءمة المقياس لقياس تناقضات إدراك الذات لدى أفراد العينة.

– ملاءمة البنود للأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها.

– إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث.

وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي: تعديل صياغة بعض العبارات كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (2): البنود التي تم تعديلها من قبل المحكمين لمقياس تناقضات إدراك الذات

البنود قبل التعديل	البنود بعد التعديل
أخجل من مظهري الخارجي	مظهري الخارجي جيد
أنا راض عن مكانتي في المجتمع	لدي مكانة جيدة في المجتمع
أنا شخص محبوب من قبل الآخرين	أنا شخص محبوب
يفترض أن أعتمد على نفسي	ينبغي أن أعتمد على نفسي
أرغب أن أنال استحسان الآخرين	أتمنى أن أنال استحسان الآخرين

2- **الصدق البنائي:** تم تطبيق المقياس على عينة من طلبة السنة الأولى تخصص (الإرشاد النفسي) في كلية التربية بجامعة دمشق خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (60) طالباً وطالبة، ثم حُسبت معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمقياس ومعاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (3) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.651**	**10**	.723**	**19**	.609**	**28**	.576**
2	.585**	**11**	.784**	**20**	.707**	**29**	.716**
3	.610**	**12**	.693**	**21**	.634**	**30**	.799**
4	.590**	**13**	.595**	**22**	.705**	**31**	.619**
5	.666**	**14**	.803**	**23**	.807**	**32**	.812**
6	.715**	**15**	.746**	**24**	.699**	**33**	.752**
7	.671**	**16**	.644**	**25**	.600**	**34**	.622**
8	.569**	**17**	.752**	**26**	.767**		
9	.752**	**18**	.577**	**27**	.572**		

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.569–0.812)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس تناقضات إدراك الذات وارتباط كل منها مع الدرجة الكلية للمقياس، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

الجدول (4) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

الذات الواقعية					
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.679**	6	.730**	11	.800**
2	.614**	7	.695**	12	.706**
3	.621**	8	.576**	13	.612**
4	.608**	9	.774**	14	.819**
5	.689**	10	.740**	15	.762**
الذات الواجبة					
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
16	.667**	19	.622**	22	.717**
17	.781**	20	.716**	23	.825**
18	.590**	21	.665**	24	.711**
الذات المثالية					
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
25	.616**	29	.729**	33	.764**
26	.783**	30	.816**	34	.645**
27	.586**	31	.637**		
28	.598**	32	.831**		

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0.576–0.831)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى

الاتساق الداخلي لبنود مقياس تناقضات إدراك الذات، وارتباط كل منها مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

الجدول (5) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات

الأبعاد الفرعية	الدرجة الكلية
الذات الواقعية	.824**
الذات الواجبة	.844**
الذات المثالية	.839**

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.824-0.844)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

3- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية :

تم تطبيق المقياس على عينة البحث السيكومترية، ثم حُسبت درجاتهم، ورُتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام اختبار (ت) ستودنت لتعرّف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (6) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس تناقضات إدراك الذات

أبعاد المقياس	المجموعة العليا (ن=15)		المجموعة الدنيا (ن= 15)		درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية
	م	ع	م	ع			
الذات الواقعية	10.27	1.280	2.87	1.598	28	14.001	.000
الذات الواجبة	6.47	1.060	2.53	1.552	28	8.104	.000
الذات المثالية	7.13	1.060	2.67	1.633	28	8.886	.000
الدرجة الكلية	23.87	3.314	8.07	4.698	28	10.645	.000

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم (ت) دالة إحصائياً في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى صدق مقياس تناقضات إدراك الذات بدلالة محك المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي).

ثانياً: ثبات المقياس قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس تناقضات إدراك الذات وفق الطريقتين الآتيتين:

1- الثبات بطريقة معادلة كودر ريتشاردسون: تم استخدام معادلة كودر ريتشاردسون –لأن المقياس ثنائي الدرجة (0،1) – لدرجات عينة البحث السيكومترية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.801–0.924) وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: حسب معامل ثبات التّجزئة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.808–0.937)، وهي معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية، ويوضح الجدول (7) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (7) معاملات ثبات مقياس تناقضات إدراك الذات بطريقتي (كودر ريتشاردسون، والتجزئة النصفية)

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	كودر ريتشاردسون	التجزئة النصفية
الذات الواقعية	15	.869	.883
الذات الواجبة	9	.801	.808
الذات المثالية	10	.813	.819
الدرجة الكلية	34	.924	.937

تعقيب على نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس تناقضات إدراك الذات لدى أفراد عينة البحث:

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس تناقضات إدراك الذات أنه يتصف بمؤشرات جيدة جداً للصدق والثبات مما يجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بطلبة السنة الأولى تخصص (الإرشاد النفسي) في كلية التربية بجامعة دمشق.

2-مقياس قوة الشخصية:

وصف مقياس قوة الشخصية: تم استخدام نموذج سيرف لقياس قوة الشخصية من إعداد راش وآخرين (2014 Ruch ,etal,) The Character Strengths Rating Form (CSRF)

وهو صورة مصغرة عن مقياس سليغمان وباترسون الأساسي (2004) وتكون المقياس من (24) بندًا موزعة على (6) قوى(أبعاد) أساسية وفق ما يأتي:

الحكمة: ينطوي هذا البعد على اكتساب واستخدام المعرفة، ويقيس هذا البعد البنود(1،2،3،4،5).

الشجاعة: وهي امتلاك الإرادة من أجل تحقيق الأهداف والتغلب على الصعوبات الداخلية أو الخارجية ويقيس هذا البعد البنود (6،7،8،9).

الإنسانيّة والحب: وتمثل الميل للآخرين وتكوين علاقات إيجابية معهم ويقيس هذا البعد البنود (10،11،12).

العدالة: وتمثل أساس حياة المجتمع الصحية، ويقيس هذا البعد االبنود (13،14،15).

الاعتدال: ويمثل القدرة على ضبط الذات وتنظيمها، والتسامح والتواضع رؤية الأمور بموضوعية والتصرف دون تهور، ويقيس هذا البعد البنود (16،17،18،19).

السمو: ويقصد به إقامة صلات مع الكون وإضفاء معنى على الحياة، ويقيس هذ البعد البنود (20،21،22،23،24).

وقد تم تقنين المقياس على عينة مكونة من (211) فرداً من البالغين بواقع (34) رجلاً و(177) امرأة، تراوحت أعمارهم بين (18- 69) وأظهرت نتائج الدراسة السيكومترية أن المقياس يتصف بخصائص صدق وثبات جيدة. (Ruch &,etal, 2014)

وتتم الإجابة عن هذا المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي، وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين 24- 120 .

حيث (24-44 قوة شخصية منخفضة)، (45-85 قوة شخصية متوسطة)، (86-120 قوة شخصية مرتفعة)

الخصائص السيكومترية لمقياس قوة الشخصية لدى أفراد عينة البحث:

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق مقياس قوة الشخصية وفق الطرائق الآتية:

1- صدق الترجمة: تمت ترجمة المقياس من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية، ثم عُرض المقياس على أحد أعضاء هيئة التدريس من المتخصصين بطرائق تدريس اللغة الإنكليزية الذي أشار إلى سلامة الترجمة وصحتها.

2- صدق المحتوى: تم عرض المقياس باللغة العربية على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

- ملاءمة المقياس لقياس قوة الشخصية لدى أفراد العينة.
- ملاءمة البنود للأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها.
- إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث.

وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي: : تعديل صياغة بعض العبارت كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (8): البنود التي تم تعديلها من قبل المحكمين لمقياس قوة الشخصية

البنود قبل التعديل	البنود بعد التعديل
أفعل الأشياء بطرق مختلفة	**التفكير في طرائق جديدة ومثمرة لفعل الأشياء**
مندفع نحو الحياة	**مواجهة التهديد أو التحدي أو الصعوبة أو الألم**
أثق بالآخرين بسهولة	**إقامة العلاقات الوثيقة مع الآخرين**
لدي اعتقاد بقوة عالمية أو إله	**وجود معتقدات متماسكة حول الهدف الأعلى للحياة ومعناها**

3- الصدق البنائي: قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من طلبة السنة الأولى تخصص (الإرشاد النفسي) في كلية التربية بجامعة دمشق خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (60) طالباً وطالبة، ثم حسبت معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد الذي

ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (9) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.605**	**7**	.692**	**13**	.729**	**19**	.809**
2	.714**	**8**	.742**	**14**	.620**	**20**	.796**
3	.633**	**9**	.577**	**15**	.599**	**21**	.606**
4	.724**	**10**	.692**	**16**	.619**	**22**	.593**
5	.690**	**11**	.772**	**17**	.782**	**23**	.637**
6	.654**	**12**	.803**	**18**	.747**	**24**	.737**

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.577–0.809)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس قوة الشخصية وارتباط كل منها مع الدرجة الكلية للمقياس، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

الجدول (10) معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

الحكمة		الشجاعة		الإنسانية والحب	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.617**	6	.673**	10	.712**
2	.735**	7	.704**	11	.790**
3	.657**	8	.752**	12	.810**
4	.740**	9	.589**	السمو	
5	.701**	الاعتدال		البند	معامل الارتباط
العدالة		البند	معامل الارتباط	20	.808**
البند	معامل الارتباط	16	.627**	21	.623**
13	.731**	17	.799**	22	.611**
14	.640**	18	.761**	23	.659**
15	.607**	19	.823**	24	.750**

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت بين (0.589–0.823)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس قوة الشخصية، وارتباط كل منها مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

الجدول (11) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية

الأبعاد الفرعية	الدرجة الكلية
الحكمة	.871**
الشجاعة	.827**
الإنسانية والحب	.816**
العدالة	.842**
الاعتدال	.884**
السمو	.836**

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.816-0.884)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس، ويعطي مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس.

4- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي):

تم تطبيق المقياس على عينة البحث السيكومترية، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام اختبار (ت) ستودنت لتعرّف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (12) الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس قوة الشخصية

أبعاد المقياس	المجموعة العليا (ن=15)		المجموعة الدنيا (ن= 15)		درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية
	م	ع	م	ع			
الحكمة	21.13	1.885	8.33	1.88	28	18.096	.000
الشجاعة	17.00	1.852	6.47	1.807	28	15.766	.000
الإنسانية والحب	12.40	1.957	5.07	1.438	28	11.698	.000
العدالة	12.07	1.907	4.53	.990	28	13.576	.000
الاعتدال	16.00	1.648	5.40	1.183	28	20.240	.000
السمو	21.53	1.807	7.53	1.959	28	20.342	.000
الدرجة الكلية	100.13	10.849	37.33	9.186	28	17.110	.000

يُلاحظ من الجدول السابق أن قيم (ت) دالة إحصائياً في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى صدق مقياس قوة الشخصية بدلالة محك المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي).

ثانياً: ثبات المقياس تم التحقق من ثبات مقياس قوة الشخصية وفق الطريقتين الآتيتين:

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ: تم استخدام معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات عينة البحث السيكومترية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.703-0.847) وتشير إلى درجة ثبات جيدة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: حسب معامل ثبات التّجزئة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.706-0.859)، وهي معاملات ثبات جيدة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية، ويوضح الجدول (13) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (13) معاملات ثبات مقياس قوة الشخصية بطريقتي (ألفا–كرونباخ، والتجزئة النصفية)

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	ألفا–كرونباخ	التجزئة النصفية
الحكمة	5	.803	.816
الشجاعة	4	.761	.793
الإنسانية والحب	3	.703	.706
العدالة	3	.710	.714
الاعتدال	4	.759	.773
السمو	5	.807	.820
الدرجة الكلية	24	.847	.859

تعقيب على نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس قوة الشخصية لدى أفراد عينة البحث:

أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس قوة الشخصية أنه يتصف بمؤشرات جيدة جداً للصدق والثبات مما يجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بطلبة السنة الأولى تخصص (الإرشاد النفسي) في كلية التربية بجامعة دمشق.

3–البرنامج التدريبي:

- **أسس بناء البرنامج:**

أ) تم إعداد المادة العلمية للبرنامج التدريبي وتقنياته على النحو الآتي:

1)الاستفادة من الدراسة الاستطلاعية التي تم إجراؤها في مراحل البحث الأولى.

2)العودة إلى المراجع والدراسات السابقة لتشكيل الأساس النظري للبرنامج التدريبي، إذ تم الاطلاع على مايأتي:

أ–الاطلاع على الأدب النظري والبرامج الإرشادية والتدريبية والدراسات الوصفية العربية والأجنبية التي تناولت تناقضات إدراك الذات وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل دراسة (خضير،2012، صالح،2016 العاسمي،2012، قدوري،2020، كونسن،2010)(Lee,2020;Kaye,2023; Higgins, 1987)

ب–الاطلاع على عدد من الكتب والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت قوة الشخصية، ومنها:

(بن خليفة،2022، حمزة،2020، سليغمان، 2003،الصبوة، 2008)

(Schöpker,2022 ;Manasa&Sampathkumar, 2022; Sommer,2020; Vuorinen,2022)

ت– الاطلاع على عدد من الكتب والدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي مثل

(الحاوري،2021، سالمان،2023، السعداوي 2020، عبد العظيم،2020، العمري،2018، اليوسفي،2022)

(Caffrey,2017; Greenfield, 2015; Moreton,atel, 2022 Silva&Steins,2023)

ث–الاطلاع على عدد من المراجع المتعلقة بتقنيات علم النفس المعرفي وعلم النفس الإيجابي

(محمود،2020، طموني،2019؛Josefowitz,2017 ؛Sin2009 ؛ Murphy,2024)

ب: إعداد البرنامج بصورته الأولية: بعد الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بمتغيرات البحث وعدد من البرامج التدريبية والإرشادية التي استندت إلى النظرية المعرفية السلوكية وعلم النفس الإيجابي، وبالرجوع إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي كانت مقاربة للدراسة الحالية، تكون البرنامج التدريبي من ثلاث عشرة جلسة، ولكل جلسة مجموعة من الأهداف والفنيات والأنشطة الخاصة بها.

ج: تم عرض البرنامج على المحكمين: بعد إعداد البرنامج التدريبي بصورته الأولية:

بعد إعداد جلسات البرنامج التدريبي بصورته الأولية تم العمل على تحكيم البرنامج من قبل عدد من الأساتذة المختصين في كلية التربية جامعة دمشق ملحق رقم (4) وأشار المحكمون إلى ضرورة إجراء مجموعة من التعديلات، وقد عُدل البرنامج وطُوّر في ضوء تعديلات الأساتذة المحكمين. الملحق (9) جدول توصيف جلسات البرنامج بشكلها النهائي، والملحق (10) الجلسات التفصيلية للبرنامج بشكلها النهائي.

د: التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

بعد تعديل البرنامج وفق تعديلات الأساتذة المحكمين، تم تطبيق التجريب الاستطلاعي للبرنامج قبل وضع الصورة النهائية له إذ طُبقت بعض الجلسات للتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه مرحلة التطبيق الأساسي، وللتعرف على الاحتياجات التدريبية للمتدربين، وكذلك تحديد المدة الزمنية بشكل تقريبي لجلسات البرنامج التدريبي، واختيرت عينة التجربة الاستطلاعية ممن لديهم مستوى مرتفع من تناقضات إدراك الذات، ومستوى منخفض من قوة الشخصية، ويستخدمون موقعي فيس بوك وإنستغرام بنسبة أكبر من باقي التطبيقات، والهدف من الاستخدام التسلية والترفيه .

ذ: وصف عام للبرنامج في صورته النهائية:

الجلسة التمهيدية: تضمّنت هذه الجلسة التعارف، وتكوين الألفة بين المتدربين، والتعريف بمحتوى البرنامج وأهدافه، والاتفاق على قواعد الجلسات، كما تم تطبيق المقاييس القبلية.

العمل ضمن الجلسات: في كل جلسة من جلسات البرنامج تم تنفيذ الخطوات الآتية:

1-شرح المحتوى النظري لكل مفهوم من المفاهيم التي قبل التدرب عليه بشكل عملي، مع إعطاء مثال.

2-إجراء نشاط جماعي، ومناقشته وإعطاء تغذية راجعه حوله.

3-إجراء نشاط فردي، ومناقشته وإعطاء تغذية راجعه حوله.

4-في نهاية كل جلسة تم إجراء مناقشة عامة حول ما تم تعلمه والتدرب عليه من مهارات.

5-في نهاية كل جلسة تم إجراء رصد وتقييم لملاحظات أفراد المجموعة حول الجلسة.

6-في كل جلسة توجد بطاقة ملاحظة خاصة بكل متدرب من أفراد المجموعة التجريبية تم تعبئتها بناء على السلوكيات التي تصدر عن كل متدرب.

الجلسة الختامية: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء مراجعة عامة وشاملة لمحتويات البرنامج ككل، تطبيق الاختبارات البعدية على العينتين الضابطة والتجريبية لتقييم فاعلية البرنامج المطبق، في الختام تم رصد مجموعة من الملاحظات حول البرنامج من قبل المتدربين، وتم شكرهم على تعاونهم والتزامهم.

الأسس النظرية التي تم الاستناد إليها في بناء أنشطة الجلسات التدريبية، وتطبيقها.

❁ النظرية المعرفية السلوكية.

تُشكل النظرية المعرفية السلوكية إطاراً علمياً لفهم العلاقة بين الأفكار والسلوك والمشاعر، وتطبيق هذه النظرية يساعد الأفراد على اكتساب مهارات اجتماعية وبين شخصية تعزز ثقتهم بأنفسهم وصحتهم النفسية ويرى بيك(Beck) أن المشكلات والاضطرابات النفسية تنشأ نتيجة لعدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي للفرد، والمثيرات الخارجية التي يتعرض لها ذلك الفرد، وتحليلها وتفسيرها عن طريق النظام المعرفي الداخلي الذي يميزه، فيبدأ في الاستجابة للمواقف والأحداث المختلفة انطلاقاً من تلك المعاني التي يعطيها لها، فالناس يتفاعلون مع الأحداث وفقاً لمعانيها لديهم، وتؤدي تفسيراتهم المختلفة للأحداث إلى استجابات انفعالية مختلفة، فالتفسيرات الخاطئة لمواقف الحياة تؤدي إلى القلق أو الغضب أو الحزن، أي أن هذه الحالات الانفعالية هي نتيجة لهذه العمليات المعرفية والأفكار التلقائية الأوتوماتيكية السلبية (طموني،2019،15).

بذلك يمكن الاستفادة من تقنيات النظرية المعرفية السلوكية في إحداث تغيير في أنماط الاعتقادات والأفكار السلبية واللاعقلانية إلى أنماط جديدة إيجابية وعقلانية، وتعديل البناء المعرفي، وتحقيق الاتزان الانفعالي، وصقل الشخصيات بطريقة إيجابية.

المبادئ الأساسية في النظرية المعرفية السلوكية:

1) إن كيفية فهم الناس للعالم المحيط يؤثر في شعورهم، وردود أفعالهم الجسدية، وسلوكهم، وهذا يعني أنه يمكن فهم مشاكل الأفراد من كيفية تفاعل أفكارهم، ومشاعرهم، وردود أفعالهم الجسدية، وسلوكهم، والحفاظ على مشاكلهم.

2) يمكن للأفراد أن يتعلموا كيفية الدراية بأفكارهم، وتعديلها.

3)عندما يغيّر الأفراد طريقة تفكيرهم، فإن مشاعرهم وردود أفعالهم الجسدية وسلوكياتهم ستتغير أيضًا.

4) نظرًا لأن الأفكار والمشاعر وردود الأفعال الجسدية والسلوكيات مترابطة، فإنّ تغيير الأفراد سلوكياتهم سيؤثر أيضًا في أفكارهم ومشاعرهم، وردود أفعالهم الجسدية (Josefowitz&et al,2017,1)

ففي سياق النظرية المعرفية السلوكية–إذاً– يتم التركيز على تعليم الأشخاص وتدريبهم على رصد وتحديد واستكشاف أنماط التفكير السلبي واستبدالها بأنماط أخرى إيجابية تكيفية، وتثقيفهم حول العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وتحفيزهم على المشاركة والتعاون مع الآخرين، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

بعض فنيّات النظرية المعرفية السلوكية التي تم تطبيقها في البرنامج.

المناقشة والحوار: أي مشاركة أفراد المجموعة في المناقشة والحوار، من أجل تصحيح الأفكار الخاطئة وتحقيق المشاركة الوجدانية بين أفراد المجموعة.

المحاضرة: تتضمن هذه الفنيّة تقديم المفاهيم والأمثلة، والتوضيحات والأنشطة المتضمنة في البرنامج.

التعزيز: أي تشجيع الأفراد على المشاركة في البرنامج، والتعبير عن الأفكار والانفعالات.

النمذجة: من خلال هذه الفنية يمكن تعديل سلوك الفرد عن طريق ملاحظته لسلوك الآخرين وتقليدهم.

إيقاف التفكير اللاعقلاني: أي حث المتعالج على وقف الأفكار اللاعقلانية غير السوية التي تحول دون تنظيم ذاته، والشعور بفاعليته الذاتية.

التدريب التوكيدي: أي تدريب المتعالج على تقوية الذات وتنظيمها، وتمثيل الدور من أجل تعلم سلوك جديد.

الإقناع اللفظي: أي تعديل الأنماط السلوكية اللاسوية والأفكار اللاعقلانية باستخدام الحجة والدليل والإقناع.

الواجب المنزلي: هي الأنشطة التي يتم تكليف المتدرب بالقيام بها في نهاية كل جلسة على أن يكون متسقاً مع موضوع الجلسات وأهدافها.

لعب الدور: أي تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل.

الأسئلة السقراطية والاكتشاف الموجه: إذ يتم طرح الأسئلة السقراطية طيلة الجلسات التدريبية بهدف جمع المعلومات من المتدربين وتثقيفهم حول النموذج المعرفي مما يمكنهم من تحسين فاعليتهم الذاتية وتنظيمهم لذواتهم (محمود،2020،396).

من خلال ما سبق يتبين أن النظرية المعرفية السلوكية تنطلق من أن المعرفة هي وسيلة وطريقة لكي يفهم الإنسان ذاته والعالم حوله، ويكتشف حقائق الأشياء، فيتعامل مع المشكلات النفسية من منظور ثلاثي الأبعاد

معرفياً وانفعالياً وسلوكياً، وويركز هذا الأسلوب على التأثير الإيجابي في سلوك الفرد وأفكاره وتقديم الخبرة المتكاملة، وذلك من خلال مجموعة متنوعة من التقنيات.

❁ **علم النفس الإيجابي**

بعض تقنيات علم النفس الإيجابي التي تم تطبيقها في البرنامج:

إن رؤية سليغمان لعلم النفس الإيجابي تُركز بشكل مباشر على مكامن القوة لدى الناس بنفس درجة التركيز على مواطن الضعف، مع الاهتمام بكل ما يثري حياة الناس العاديين بنفس درجة الاهتمام بعلاج أو تعافي الجروح المتعلقة بالمشقة والكرب .

ويُقصد بالتقنيات القائمة على علم النفس الإيجابي مجموعة الطرائق أو الأنشطة المقصودة التي تستهدف تنمية الانفعالات والمشاعر والأفكار والسلوكيات الإيجابية بدلاً من التركيز على إصلاح أو تصويب المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية أو المرضية(Sin & Lyubomirsky, 2009, p.468).

1) تمارين الامتنان:Gratitude Exercises

تُعد تمارين الامتنان أنشطة منظمة مصممة لمساعدة الأفراد على تنمية شعورهم بالتقدير للجوانب الإيجابية في حياتهم، وتشجع هذه التمارين على التفكير فيما يشعر المرء بالامتنان له، مما يعزز الوعي بالخبرات والعلاقات الجيدة، ولقد ثبت أن هذه التمارين تعمل على تحسين الصحة العامة، وتقليل أعراض الاكتئاب، وزيادة الرضا عن الحياة من خلال تعزيز نظرة أكثر تفاؤلاً للحياة(Murphy,2024).

2) أفعال الرقة واللطف :Acts of Kindness

أفعال الرقة واللطف إحدى تدخلات علم النفس الإيجابي التي تلعب دورًا جوهريًا في تحسين طيب الحياة لكل من المعطي والمتلقي، وإنَّ "تنمية اللطف والرقة والحنو يعني أن يفتح الشخص قلبه بصبر واهتمام بمشاعر الآخرين, وتجدر الإشارة إلى أن الرقة واللطف من العوامل الأساسية في تعلق وارتباط الناس بعضهم ببعض، ويغير بشكل طبيعي من تصوراتنا لمشاكلنا في الحياة، ومن أفعال الرقة واللطف التي يمكن الاندماج فيها:

1) اثراء الانفعالات الإيجابية من خلال تقديم إيماءات صغيرة أو مساهمات كبيرة تؤدي إلى مشاعر فورية من الفرح والرضا .2) تقوية الارتباطات الإيجابية والودية مع الآخرين: فتعزيز الانتماء يزيد من فرص

الحصول على المساندة الاجتماعية،3) تحسين تقدير الذات: في سياق القيام بالأفعال الخيرية الطيبة المفعمة بالرقة واللطف: يمكن أن يتعزز تقدير الذات عندما يدرك الأفراد قدرتهم على إحداث تأثير إيجابي في حياة الآخرين، 4) تكوين تأثيرات إيجابية متتالية أو متعاقبة : غالبًا ما يلهم اللطف المتلقين لرد الجميل، مما يؤدي إلى تفاعل متسلسل ينشر الإيجابية داخل المجتمعات(Murphy, 2024,1-3)

3) تحسين مكامن القوة في الشخصية: يُنظر إلى "تعرف ورصد وتحديد مكامن قوة الشخصية على أنها أحد تدخلات علم النفس الإيجابي يركز فيه بشكل مباشر على قياس وتقييم وتحديد ما يتصف به الفرد من مكامن قوة وجوانب تميز واستثمارها في تحقيق طيب حياته وارتقائه الشخصي في الحياة، وتتضمن هذه العملية عدة مكونات رئيسية منها ما :1) تقييم الذات :Self-Assessment من خلال استخدام عدد من المقاييس المستخدمة في علم النفس الإيجابي وعلى رأسها "قائمة مسح مكامن القوة والفضائل الإنسانية (The VIA Character Strengths Survey)، وغيره من اختبارات الشخصية بهدف تعرف ورصد مكامن القوة والفضائل الإيجابية الفريدة الخاصة بكل شخص. 2) الوعي والاعتراف والتقدير : إن إدراك مكامن القوة لدى الفرد يعزز الوعي بالذات ويشجع الأفراد على تقدير صفاتهم المتأصلة، مما يؤدي إلى زيادة احترام وتقدير الذات،3) التطبيق في الحياة اليومية: بمجرد تحديد هذه القوى، يتم تشجيع الأفراد على دمجها في جوانب مختلفة من حياتهم سواء في البيئات المهنية، أو العلاقات الشخصية، أو أثناء المواقف الصعبة لتحسين الأداء والرضا، 4) التعزيز الإيجابي : إن استخدام نقاط القوة بشكل منتظم يمكن أن يخلق شعوراً بالتدفق مما يساهم في السعادة والرضا العام. 5) وضع الهدف: إن وضع أهداف شخصية تتناسب مع مكامن القوة لدى الفرد يمكِّنه من تحقيق هذه الأهداف بشكل يعزز دافعيته وقدرته على التحمل والصمود.

وعلى هذا، فإن التدخل النفسي القائم على علم النفس الإيجابي ينطلق من استثمار الموارد والإمكانات الشخصية والاجتماعية الموجودة لدى الأفراد وتدعيمها وزيادتها؛ لتمكينهم من الاندماج في الحياة من خلال المشاركة الواعية والنشطة والاستغراق في الخبرات والتجارب، والتعامل المرن مع جوانب الضعف بما يتيح للأفراد تعميق الانفعالات الإيجابية، وإيجاد معنى للحياة، وتعزيز الشعور بالانتماء، وعيش حياة متوازنة.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

تم اعتماد برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (**SPSS 23**) واستُخرِجت الأساليب الإحصائية الآتية:

1- **معامل الارتباط بيرسون** للتحقق من الصدق البنائي لمقياسي (تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية).

2- **اختبار (T-Test)** للتحقق من الصدق المحكّي لمقياسي (تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية) بدلالة محك المجموعات الطرفية (الصدق التمييزي).

3- **معادلة كودر ريتشاردسون** للتحقق من ثبات مقياس (تناقضات إدراك الذات).

4- **معادلة ألفا-كرونباخ** للتحقق من ثبات مقياس (قوة الشخصية).

5- **معادلة سبيرمان براون** للتحقق من ثبات مقياسي (تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية) بطريقة التجزئة النصفية.

6- **اختبار كولموغروف سميرنوف** للتحقق من اختبار اعتدالية توزيع درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياسي (تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية).

7- **اختبار مان ويتني** لتعرّف دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في القياسين (القبلي، والبعدي المباشر).

8- **اختبار ويلكوكسون** لتعرّف دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي المباشر)، و(البعدي المباشر والبعدي المؤجل) لمقياسي (تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية).

9- **نسبة الكسب البسيطة لهريدي (H-SGR)** للتحقق من فاعلية البرنامج التدريبي في خفض تناقضات إدراك الذات، وتحسين قوة الشخصية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

10- **حجم الأثر:** لحساب حجم الأثر بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي المباشر) وفق القيم التي حددها كوهن (Cohen, 1988) (نقلاً عن: فهمي، 2005، 485)، والموضحة في الجدول الآتي:

الجدول (14) معيار حجم الأثر

حجم الأثر	التقدير
0.1 وأقل من 0.3	ضعيف
0.3 وأقل من 0.5	متوسط
0.5 وما فوق	مرتفع

الفصل الرابع: عرض نتائج البحث ومناقشتها

-اختبار اعتدالية توزيع درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياسي (تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية)

أولاً – أسئلة البحث وتحليلها

ثانياً-فرضيات البحث وتحليلها

ثالثاً- عرض نتائج البحث وتفسيرها

رابعاً-مقترحات البحث

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

في هذا الفصل تم اختبار اعتدالية توزيع الدرجات، ثم الإجابة عن أسئلة البحث وفرضياته وتفسيرها ووضع المقترحات.

اختبار اعتدالية توزيع الدرجات:

قبل الإجابة عن فرضيات البحث تم التحقق من اختبار اعتدالية توزيع درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياسي (تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية) باستخدام اختبار كولموغروف سميرنوف، وكانت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (15) نتائج اختبار كولموغروف سميرنوف لاختبار اعتدالية توزع درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياسي (تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية)

القيم	تناقضات إدراك الذات		قوة الشخصية	
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
العدد	15	15	15	15
المتوسط الحسابي	28.73	28.93	41.00	40.93
الانحراف المعياري	1.486	1.534	1.927	1.944
كولموغروف سميرنوف (Z)	2.360	2.296	2.340	2.304
القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000
القرار	دال إحصائياً	دال إحصائياً	دال إحصائياً	دال إحصائياً

يتبين من الجدول السابق أن قيم اختبار كولموغروف سميرنوف (z) دالة إحصائياً؛ حيث كانت القيم الاحتمالية **أصغر** من مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى أن توزع درجات أفراد المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) على مقياسي (تناقضات إدراك الذات، وقوة الشخصية) **لا يتبع التوزع الاعتدالي (الطبيعي)** وبالتالي ستُستخدم الأساليب الإحصائية اللامعلمية (اللابارامترية) في أثناء الإجابة عن فرضيات البحث.

أولاً : الإجابة عن أسئلة البحث.

السؤال الأول: ما فاعلية البرنامج التدريبي في خفض تناقضات إدراك الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم حساب نسبة الكسب البسيطة لهريدي (H-SGR) وفق المعادلة الآتية:

H-SGR= (M2-M1) / P؛ حيث:

H-SGR: نسبة الكسب البسيطة لهريدي.

(M2-M1): الفرق بين متوسطي الدرجات في القياسين القبلي والبعدي المباشر.

P: الدرجة العظمى.

ويكون البرنامج غير فعال إذا لم تبلغ نسبة الكسب (0.30)، وتكون الفاعلية متوسطة بين (0.30–0.70)، وكبيرة بين (0.70–1) (هريدي سيد، 2017، 160–161).

وقد جاءت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (16) نسبة الكسب البسيطة لهريدي في خفض تناقضات إدراك الذات

الأبعاد الفرعية	H-SGR	الدلالة
الذات الواقعية	0.52	**متوسطة**
الذات الواجبة	0.548	**متوسطة**
الذات المثالية	0.44	**متوسطة**
الدرجة الكلية	0.504	**متوسطة**

واستناداً إلى نتائج الجدول السابق نجد أن البرنامج التدريبي حقق فاعلية متوسطة في خفض تناقضات إدراك الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير الفاعلية المتوسطة في خفض تناقضات إدراك الذات من خلال البرنامج التدريبي المطبق بأن: طبيعة إدراك الذات تتحدد بتصورات راسخة ومتجذرة في الدماغ تشكلت عبر سنوات من التجربة والتنشئة وأن تغييرها يشبه إعادة تشكيل مسارات عميقة في الدماغ عبر التكرار الطويل، وهذا الأمر يتطلب وقتاً أطول من (13) جلسة، وتجارب أكبر في الحياة، ولكن البرنامج بأنشطته المتنوعة والمعارف التي تم تقديمها مكن

أفراد عينة البحث من التعرف على أنواع المشاعر والتعبير عنها وربطها بالحاجات، كما تم تدريب أفراد العينة على توكيد الذات ومراقبة أفكارهم وتصحيحها، وتقبل الخبرات الحياتية السلبية، وتمييز الاستجابات في المواقف الاجتماعية المختلفة، كل هذه الأنشطة والتدريبات والمعلومات تشكل نقطة ارتكاز للتغيير المستقبلي، فالتغيير المتوسط الذي أحدثه البرنامج هو بحد ذاته نجاح للبرنامج ، وخفض التناقض لا يعني إزالتها تماماً، بل تقبلها وإدارتها لتصبح مصدراً للنمو بدلاً من المعاناة،لاسيّما وأنّ أفراد العينة التجريبية هم في مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد ويواجهون ضغوطاً اجتماعية وأكاديمية كبيرة تجعلهم في صراع دائم حول كيفية إدراكهم لذواتهم، وتصوّرههم عن كيفية نظر الآخرين إليهم.

السؤال الثاني للبحث: ما فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين قوة الشخصية لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم حساب نسبة الكسب البسيطة لهريدي (H-SGR)، وجاءت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (17) نسبة الكسب البسيطة لهريدي في تحسين قوة الشخصية

الأبعاد الفرعية	H-SGR	الدلالة
الحكمة	0.424	متوسطة
الشجاعة	0.407	متوسطة
الإنسانية والحب	0.351	متوسطة
العدالة	0.369	متوسطة
الاعتدال	0.437	متوسطة
السمو	0.445	متوسطة
الدرجة الكلية	0.412	متوسطة

واستناداً إلى نتائج الجدول السابق نجد أن البرنامج التدريبي حقق فاعلية متوسطة في تحسين قوة الشخصية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض لها محكوم بقدراته ونضجه الاجتماعي، فالتغيير في قوة الشخصية والكيفية في تعاطي الفرد مع المواقف هو ما يسهم في تطور أي مكون

من مكونات قوة الشخصية، وحدوث هذا التغيير في الشخصية يتطلب تغيير أنماط فكرية وسلوكية عميقة، كما أنّ قوة الشخصية بمكوناتها الست حسب سليغمان وباترسون ليست مكونات سطحية يمكن اكتسابها وتطويرها خلال مدة زمنية قصيرة، بل تتطلب وقتاً وخبرة ونضجاً وتجارب حياتية حتى يتم صقل هذه القوى، فضلاً عن أن المرحلة العمرية لأفراد المجموعة التجريبية هي المراهقة المتأخرة، وهي مرحلة صراع من أجل البحث عن هوية حسب إيركسون، كما أنها مرحلة العمليات الشكلية (مرحلة التفكير المجرد) حسب بياجيه، وتتميز هذه المرحلة بالقدرة على فهم المفاهيم المجردة مثل(العدالة، الشجاعة) والقدرة على التفكير الاستدلالي مثل صياغة فرضيات حول مشكلة معينة والتفكير في جميع العوامل المحتملة التي تؤثر في النتيجة، وبالتالي تشكل هذه المرحلة وخصائصها المحرك المعرفي الذي يمكّن الفرد من البدء بالتفكير واكتشاف نقاط القوة في شخصيته والعمل على تطويرها، وبناءً على ذلك فإن ظهور تحسن بسيط في ظل هذه المتغيرات هو دليل على أن البرنامج نجح في خلق مساحة آمنة لأفراد المجموعة التجريبية للتعمق في المفاهيم المجردة وتحسين قواهم الشخصية. وبالرجوع إلى نيمس(Niemiec) يتبين أن تطوير أي مكون من مكونات قوة الشخصية الست لا يحدث فجأة، بل حسب ثلاث مراحل متصاعدة: **المرحلة الأولى** تتضمن الوعي بالمبادئ والتقنيات الأساسية لتنفيذ هذه المرحلة، وهي التعريف المفاهيمي، والتثقيف النفسي، والتقييم الذاتي، **المرحلة الثانية** تتضمن التطبيق في المواقف البسيطة، والتقنيات الأساسية لتنفيذ هذه المرحلة هي لعب الأدوار في النشاطات السلوكية العملية والتغذية الراجعة، أما **المرحلة الثالثة** فهي الدمج في الذات، والتقنيات الأساسية لتنفيذ هذه المرحلة هي الممارسة المتعمدة والتكرار في السياقات الحياتية، وبذلك تتحول الحكمة مثلاً إلى سمة تلقائية في مواجهة الأزمات الحياتية. والمرحلة الثالثة هي المرحلة الأكثر تعقيداً لأنها تتطلب إعادة هيكلية الهوية الذاتية لتصبح هذه القوى جزءاً من مفهوم الذات، فيتم التغلب على الفجوة بين المعرفة والممارسة التلقائية، كما أن المرحلة الثالثة لا تحدث داخل الجلسات التدريبية بل من خلال تعرض الفرد لمواقف حياتية معقدة (Niemiec,2018,47-51)، وعليه، فإن البرنامج التدريبي قد حقق المرحلتين الأوليتين (الوعي والتطبيق

البسيط) بينما تحتاج المرحلة الثالثة (الدمج في الذات) مسارات زمنية أطول، وهذا يفسر الفاعلية المتوسطة، فالبرنامج هو خطوة أولى باتجاه تغيرات جذرية .

ثانياً: الإجابة عن فرضيات البحث: أُختُبِرت الفرضيات الآتية عند مستوى الدلالة (0.05):

نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على أنه: **"لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس تناقضات إدراك الذات".**

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات قبل تطبيق البرنامج، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (18) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تناقضات إدراك الذات قبل تطبيق البرنامج

الأبعاد الفرعية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذات الواقعية	الضابطة	12.67	.976
	التجريبية	12.60	.986
الذات الواجبة	الضابطة	7.87	.516
	التجريبية	8.00	.655
الذات المثالية	الضابطة	8.20	.676
	التجريبية	8.33	.488
الدرجة الكلية	الضابطة	28.73	1.486
	التجريبية	28.93	1.534

يبين الجدول (18) متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات في القياس القبلي. وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد

المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات قبل تطبيق البرنامج تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann – Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

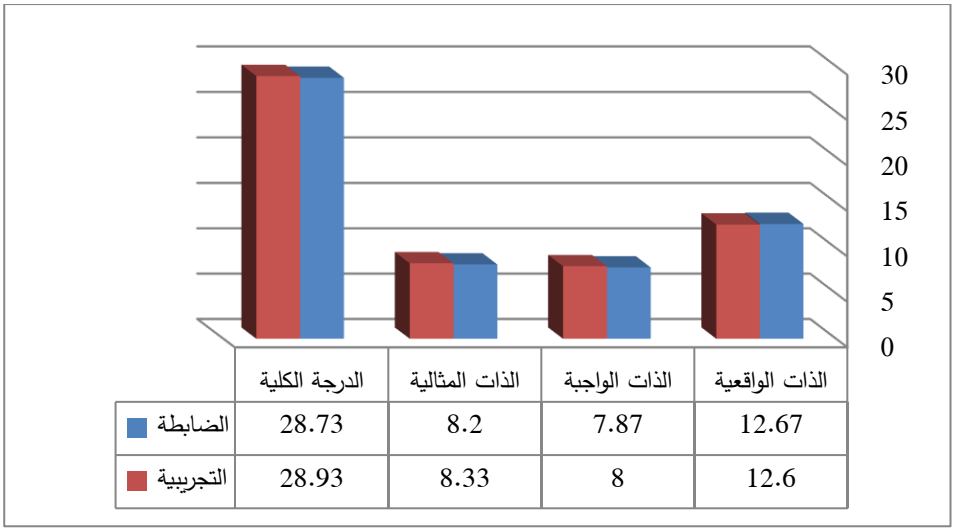
جدول (19) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تناقضات إدراك الذات في القياس القبلي

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الذات الواقعية	الضابطة	15	15.67	235.00	110.000	.110	.912	غير دال إحصائياً
	التجريبية	15	15.33	230.00				
الذات الواجبة	الضابطة	15	14.70	220.50	100.500	.597	.550	غير دال إحصائياً
	التجريبية	15	16.30	244.50				
الذات المثالية	الضابطة	15	14.83	222.50	102.500	.480	.631	غير دال إحصائياً
	التجريبية	15	16.17	242.50				
الدرجة الكلية	الضابطة	15	14.73	221.00	101.000	.489	.625	غير دال إحصائياً
	التجريبية	15	16.27	244.00				

يتبين من خلال الجدول (19) أن قيم (Z) بلغت التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات كما يأتي: (0.110، 0.597، 0.480، 0.489) عند القيم الاحتمالية (0.912، 0.550، 0.631، 0.625) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي:

تُقبل الفرضية الصفرية أي: **لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس تناقضات إدراك الذات**، مما يدل على أن مجموعتي البحث متكافئتان في متغير تناقضات إدراك الذات.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات في القياس القبلي:



	الدرجة الكلية	الذات المثالية	الذات الواجبة	الذات الواقعية
الضابطة	28.73	8.2	7.87	12.67
التجريبية	28.93	8.33	8	12.6

المخطط البياني (7) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تناقضات إدراك الذات في القياس القبلي

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة درجات متقاربة على مقياس تناقضات إدراك الذات، وهذه الدرجات التي حصل عليها أفراد كلا المجموعتين هي درجات مرتفعة ، وهذا يعود إلى الصراعات التي يمر بها أفراد المجموعتين في هذه المرحلة وما يترتب على هذه الصراعات من آثار نفسية واجتماعية، ولعل أبرز هذه الآثار تناقضات إدراك الذات، فالطلبة (أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة) هم في السنة الأولى من المرحلة الجامعية، وفي هذه المرحلة يواجهون تحديات كثيرة كالابتعاد عن الأسرة، وتحمل الكثير من المسؤوليات، وإنجاز حلقات البحث، والنجاح في المقررات الدراسية، والانخراط بعلاقات صداقة مع الآخرين؛ وكل هذا قد يجعل إدراك الذات ما بين المثالية والواقعية والموجبة إدراكاً مشوشاً.

وهذا ما يؤكده(العمري،2018،142) بأن مرحلة المراهقة المتأخرة تأخذ من سمات المراهقة ومن سمات الرشد، وفي هذه المرحلة يجتهد المراهق للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار ويبحث عن الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدون، وهي فترة تُكتشف فيها الذات، وتتشكل الشخصية في ضوء ما يتلقاه الفرد من رعاية وتنشئة اجتماعية، وما يتعرض له من مؤثرات وقيم ومعايير وموجهات للسلوك.

يضاف إلى ذلك أن محتوى (فيس بوك وإنستغرام) الذي تهتم به هذه الفئة يتضمن المقاطع السريعة ، وصور الفنانين والرياضين ونمط حياتهم، والشكل المثالي، والوزن المثالي سيُسهّل ظهور تناقضات إدراك

الذات، وكل هذه العوامل تجعل من الصعب على الذات احتواءها واستيعابها، وتزداد الهوة ما بين الذات الواقعية والمثالية، وما بين الذات الواقعية والواجبة، وإلى الوقت الذي تم فيه التطبيق القبلي لم يتوفر لأي مجموعة بيئة تدريبية داعمة لخفض هذا التناقض بإدراك الذات ، والمجموعتان متكافئتان.

نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنه: **"لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس قوة الشخصية".**

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية قبل تطبيق البرنامج، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (20) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قوة الشخصية قبل تطبيق البرنامج

الأبعاد الفرعية	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الحكمة	الضابطة	8.47	1.060
	التجريبية	8.33	.900
الشجاعة	الضابطة	6.93	.799
	التجريبية	7.00	.845
الإنسانية والحب	الضابطة	5.07	.704
	التجريبية	5.20	.561
العدالة	الضابطة	5.13	.516
	التجريبية	5.07	.458
الاعتدال	الضابطة	7.27	.594
	التجريبية	7.13	.640
السمو	الضابطة	8.13	.743
	التجريبية	8.20	.676

الدرجة الكلية	الضابطة	41.00	1.927
	التجريبية	40.93	1.944

يبين الجدول (20) متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية في القياس القبلي، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية قبل تطبيق البرنامج تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann – Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (21) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قوة الشخصية في القياس القبلي

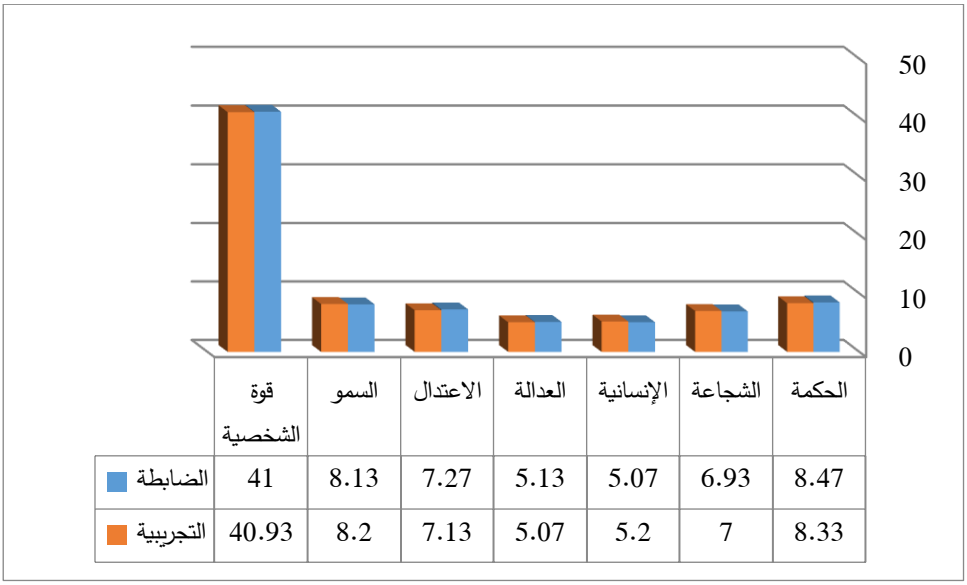
الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الحكمة	الضابطة	15	15.97	239.50	105.500	.303	.762	غير دال إحصائياً
	التجريبية	15	15.03	225.50				
الشجاعة	الضابطة	15	15.17	227.50	107.500	.220	.826	غير دال إحصائياً
	التجريبية	15	15.83	237.50				
الإنسانية والحب	الضابطة	15	14.77	221.50	101.500	.522	.602	غير دال إحصائياً
	التجريبية	15	16.23	243.50				
العدالة	الضابطة	15	15.97	239.50	105.500	.393	.694	غير دال إحصائياً
	التجريبية	15	15.03	225.50				
الاعتدال	الضابطة	15	16.30	244.50	100.500	.572	.567	غير دال إحصائياً
	التجريبية	15	14.70	220.50				
السمو	الضابطة	15	15.17	227.50	107.500	.227	.820	غير دال إحصائياً
	التجريبية	15	15.83	237.50				
الدرجة الكلية	الضابطة	15	15.47	232.00	112.000	.021	.983	غير دال إحصائياً
	التجريبية	15	15.53	233.00				

يتبين من الجدول (21) أن قيم (Z) بلغت التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية كما يأتي: (0.303، 0.220، 0.522، 0.393، 0.572، 0.227، 0.021) عند القيم

الاحتمالية (0.762، 0.826، 0.602، 0.694، 0.567، 0.820، 0.983) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي:

تُقبل الفرضية الصفرية أي: **لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمقياس قوة الشخصية**، مما يدل على أن مجموعتي البحث متكافئتان في متغير قوة الشخصية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية في القياس القبلي:



	قوة الشخصية	السمو	الاعتدال	العدالة	الإنسانية	الشجاعة	الحكمة
الضابطة	41	8.13	7.27	5.13	5.07	6.93	8.47
التجريبية	40.93	8.2	7.13	5.07	5.2	7	8.33

المخطط البياني (8) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس قوة الشخصية في القياس القبلي

ويمكن تفسير هذه الفرضية بأن أفراد كلا المجموعتين التجريبية والضابطة لديهم درجات متقاربة على مقياس قوة الشخصية أي يمتلكون قوى شخصية متكافئة، وإن الدرجة المنخفضة في قوة الشخصية يمكن أن تُعزى إلى الصعوبات والتحديات التي يواجهها الأفراد ضمن هذه الفئة العمرية والظروف المرافقة لمراحل نموهم السابقة، والمتمثلة بتحديات اقتصادية اجتماعية وأسرية تعرقل نمو وتطور قوى الشخصية لديهم، فالصعوبات التي تواجهها الأسرة السورية بشكل عام في تأمين الاحتياجات الأساسية لأبنائها، والصعوبة التي يواجهها الأب والأم في مواكبة التطور التقني يعمق صراع الاجيال أكثر ويعيق بلورة قوى مختلفة في الشخصية كالانفتاح

والموثوقية، وفي المدرسة يعاني التلامذة والمعلمين من الكثير من المشكلات كالصفوف المكتظة وعدم توفر الكادر التدريسي والمستلزمات اللوجستية التعليمية، فلا تتاح الفرصة والمواقف المناسبة لهؤلاء التلاميذ لظهور قوى الشخصية، وتعزيزها لديهم من إبداع وفضول وحماس وعمل جماعي وامتنان، ومع بداية الدخول إلى الجامعة يواجه الطلاب صعوبات مختلفة تتعلق بالتكيف مع الظروف الجديدة والاختصاصات المختلفة ومتطلبات النجاح المترافق مع أساليب تعليمية تعتمد على التلقين أكثر من المشاركة، كما أنهم في بداية خطواتهم نحو الاستقلالية فلم يواجهوا بعد الكثير من المواقف الكفيلة بصقل شخصياتهم، أو إظهار قواهم الشخصية، وهذه كلها عوامل تعيق ظهور قوى الشخصية كالحكمة والاعتدال والشجاعة والسمو.

نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنه: **"لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس تناقضات إدراك الذات".**

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (22) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس تناقضات إدراك الذات

الأبعاد الفرعية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذات الواقعية	القبلي	12.60	.986
	البعدي المباشر	4.80	.941
الذات الواجبة	القبلي	8.00	.655
	البعدي المباشر	3.07	.594
الذات المثالية	القبلي	8.33	.488
	البعدي المباشر	3.93	.704

الدرجة الكلية	القبلي	28.93	1.534
	البعدي المباشر	11.80	1.656

يتضح من الجدول (22) بأن متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي المباشر **أدنى** منها في القياس القبلي، وللكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي المباشر تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (23) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس تناقضات إدراك الذات

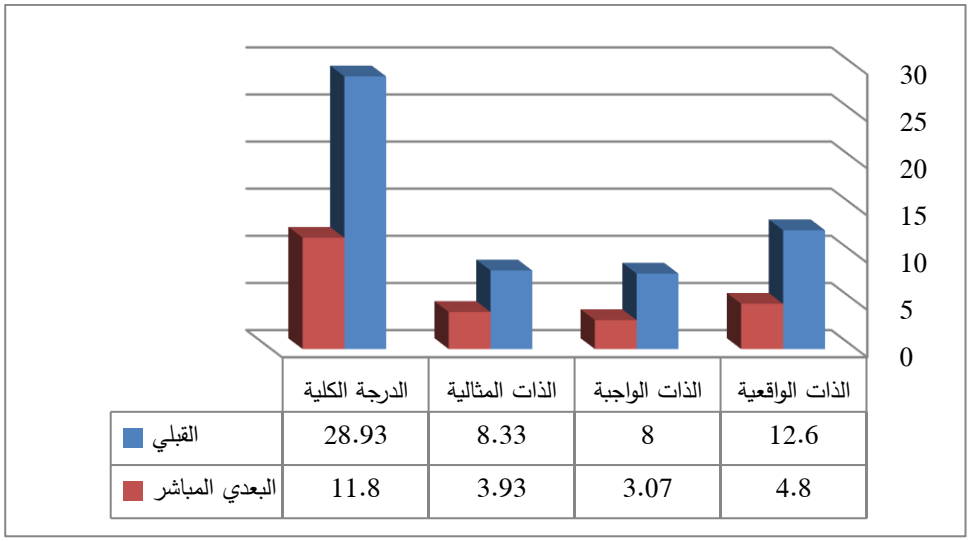
الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار	حجم الأثر	دلالة حجم الأثر
الذات الواقعية	السالبة	15	8.00	120.00	.426	.001	دال	.885	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					
	المتعادلة	0							
الذات الواجبة	السالبة	15	8.00	120.00	3.471	.001	دال	.897	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					
	المتعادلة	0							
الذات المثالية	السالبة	15	8.00	120.00	3.482	.001	دال	.900	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					
	المتعادلة	0							
الدرجة الكلية	السالبة	15	8.00	120.00	3.417	.001	دال	.883	مرتفع
	الموجبة	0	.00	.00					
	المتعادلة	0							

يتبين من الجدول (23) أن قيم (Z) قد بلغت التسلسل بالنسبة لكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات كما يأتي: (3.426، 3.471، 3.482، 3.417) عند القيم الاحتمالية (0.001، 0.001، 0.001، 0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي:

تُرفض الفرضية الصفرية **وتُقبل** الفرضية البديلة أي: "**يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس تناقضات إدراك الذات"، لصالح القياس القبلي.**

ومن أجل تعرّف مقدار **الانخفاض** الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج تم حساب حجم الأثر وذلك وفق القانون الآتي: $\frac{Z}{\sqrt{n}}$ وقد تراوحت قيمه بين (0.883-0.900) في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات، وبالعودة إلى الجدول الخاص بحجم الأثر يُلاحظ أنَّه حجم أثر مرتفع مما يؤكد **أنَّ للبرنامج أثراً مرتفعاً** في **خفض تناقضات إدراك الذات** لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات:



المخطط البياني (9) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات.

يمكن تفسير الأثر المرتفع للبرنامج التدريبي في خفض تناقضات إدراك الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية بما يلي:

بالعودة إلى الإطار النظري والأدبيات المتعلقة بالذات نجد أن الإنسان لا يمكن أن يتعرف على نفسه دون الاتصال بذاته وبالآخرين، وإدراك الذات الصحيح مفهوم ينطوي على الحيوية والانفتاح على الخبرات والقابلية للنمو والتطور، أما التناقض في إدراك الذات فهو عدم الاتساق بين اعتقاد الفرد عن خصائصه وميزاته الحالية وكل من الخصائص والميزات التي يرغب في أن يمتلكها والخصائص والميزات التي يعتقد أنه يمتلكها، وانطلاقاً من ذلك فإن التقنيات المتنوعة مثل الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التغذية الراجعة، وعكس المشاعر، والإصغاء الفعال والمهام المنزلية، وتمارين الامتنان، وتعزيز قوى الشخصية، وتعزيز الثقة بالنفس التي تم تطبيقها من خلال التدرب في إطار أنشطة متنوعة فردية وجماعية، اعتمدت على النظرية المعرفية السلوكية وعلم النفس الإيجابي وهدفت إلى التعرف والوعي والتدرب على مفاهيم مختلفة تتعلق بالذات (كالذات المثالية، والواقعية والواجبة، والتعبير عن المشاعر، وتوكيد الذات وتحديد الأهداف) ضمن بيئة داعمة مكنت كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية من تقليص الفجوة بين ذاته الواقعية وذاته الواجبة ،وذاته الواقعية وذاته المثالية وتكوين مفهوم ذات متوازن، وعندما تتوافر الفرصة المناسبة والبيئة الداعمة الآمنة للفرد، فإنه يستطيع أن يدرك ذاته بطريقة صحيحة، وهذه النتيجة تؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في إحداث تحسن في فهم أفراد المجموعة التدريبية لذواتهم والوعي بها وإدراكها بطريقة موضوعية ومتسقة مع خبراتهم، كما أن هذا المحيط التحفيزي الداعم وخلق تحدٍ لقدرات المتدربين ومهاراتهم في التعبير عن ذواتهم وقدراتهم ومشاعرهم، وتعديل توقعاتهم عبر وضع أهداف واقعية متناسبة مع قدراتهم، وتقليل الفجوة بين الحياة الواقعية والحياة التي تظهر عبر وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام (وفيس بوك وإنستغرام بشكل خاص)، قد مكّنهم من إثبات فاعليتهم في هذا التدريب، ودفعهم للمشاركة بكل جد ونشاط أثناء التطبيق العملي للبرنامج التدريبي، فما تضمنه البرنامج من أنشطة وتمارين فردية وجماعية وتعريف المتدربين بمفاهيم مختلفة تتعلق بالذات وتناقضاتها وتثقيفهم بها ومناقشتهم بالمحتوى الذي يتم مشاهدته عبر وسائل التواصل الاجتماعي واستخدام فنيات مختلفة من إصغاء وحوار وتغذية راجعة ولعب دور، خط الحياة،

والاستعانة بأدوات وأنشطة متنوعة متل عجلة المشاعر، والبطاقات الملونة، وجيب الأفكار اللاعقلاتية والأكواب والخيوط ، ونشاط السلالم قد إتاح الفرصة لهم للتعبير عن مشاعرهم وتجاربهم في جو آمن وممتع، وهيّأ لهم الاتصال بذواتهم وبالآخرين بشكل فعال ومكنهم من الانفتاح على هذه التجربة الجديدة، واكتشاف خبرات جديدة في إطار المجموعة، وإدراك العلاقة بين الأفكار والسلوك والمشاعر وإعادة التأطير المعرفي، والنظر إلى وسائل التواصل الاجتماعي كمنصات للتعبير الواعي عن الذات لا كوسيلة للهروب من الواقع عبر المثالية الزائفة والاندماج في الأنشطة التي تعمل على تحسين المزاج وتقليل سلوكيات التجنب، كما جعلهم هذا البرنامج يدركون إمكانياتهم وقدراتهم ويضعون أهدافًا مناسبة لهذه القدرات والإمكانات، وذلك بدوره أدى إلى انخفاض تناقضات إدراك الذات لديهم.

وتتقارب هذه النتيجة مع نتائج دراسة (قدوري،2020) بعنوان تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي (هنا والآن) في خفض تناقضات إدراك الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، إذ طُبق هذا البرامج على عينة مكونة من (20) طالباً من طلبة المرحلة المتوسطة تم توزيعهم إلى (10) طلاب عينة تجريبية و(10) طلاب عينة ضابطة، وبينت النتائج أن البرنامج الإرشادي نجح في خفض تناقضات إدراك الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

نتائج الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على أنه: **"لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قوة الشخصية".**

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (24) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قوة الشخصية

الأبعاد الفرعية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الحكمة	القبلي	8.33	.900
	البعدي المباشر	18.93	1.100
الشجاعة	القبلي	7.00	.845
	البعدي المباشر	15.13	.915
الإنسانية والحب	القبلي	5.20	.561
	البعدي المباشر	10.47	.990
العدالة	القبلي	5.07	.458
	البعدي المباشر	10.60	.986
الاعتدال	القبلي	7.13	.640
	البعدي المباشر	15.87	.990
السمو	القبلي	8.20	.676
	البعدي المباشر	19.33	1.175
الدرجة الكلية	القبلي	40.93	1.944
	البعدي المباشر	90.33	2.968

يتضح من الجدول (24) بأن متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي المباشر **أعلى** منها في القياس القبلي، وللكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي المباشر تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

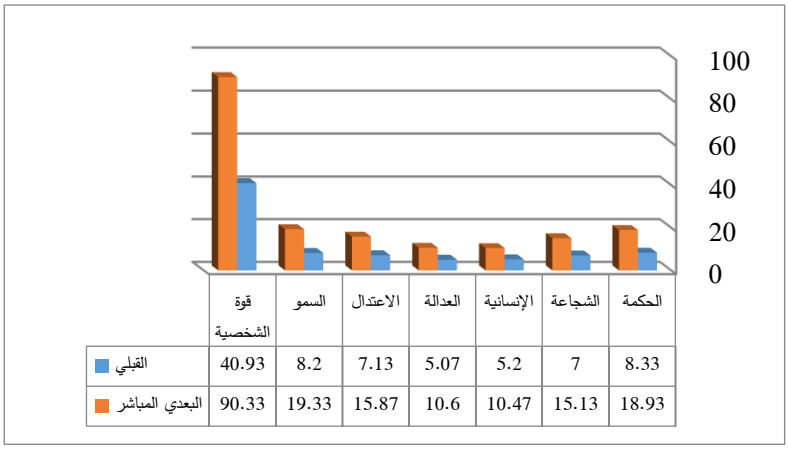
جدول (25) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قوة الشخصية

الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار	حجم الأثر	دلالة حجم الأثر
الحكمة	السالبة	0	.00	.00	3.471	.001	دال	.897	مرتفع
	الموجبة	15	8.00	120.00					
	المتعادلة	0							
الشجاعة	السالبة	0	.00	.00	3.428	.001	دال	.886	مرتفع
	الموجبة	15	8.00	120.00					
	المتعادلة	0							
الإنسانية والحب	السالبة	0	.00	.00	3.475	.001	دال	.898	مرتفع
	الموجبة	15	8.00	120.00					
	المتعادلة	0							
العدالة	السالبة	0	.00	.00	3.453	.001	دال	.892	مرتفع
	الموجبة	15	8.00	120.00					
	المتعادلة	0							
الاعتدال	السالبة	0	.00	.00	3.438	.001	دال	.888	مرتفع
	الموجبة	15	8.00	120.00					
	المتعادلة	0							
السمو	السالبة	0	.00	.00	3.451	.001	دال	.892	مرتفع
	الموجبة	15	8.00	120.00					
	المتعادلة	0							
الدرجة الكلية	السالبة	0	.00	.00	3.411	.001	دال	.881	مرتفع
	الموجبة	15	8.00	120.00					
	المتعادلة	0							

يتبين من خلال الجدول (25) أن قيم (Z) قد بلغت التسلسل بالنسبة لكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية كما يأتي: (3.471، 3.428، 3.475، 3.453، 3.438، 3.451، 3.411) عند القيم الاحتمالية (0.001، 0.001، 0.001، 0.001، 0.001، 0.001، 0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي: **تُرفض** الفرضية الصفرية **وتُقبل** الفرضية البديلة أي: "**يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر لمقياس قوة الشخصية**"، **لصالح القياس البعدي المباشر**".

ومن أجل تعرّف مقدار **التحسن** الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية التي طُبق عليها البرنامج تم حساب حجم الأثر، وذلك وفق القانون الآتي: $\frac{Z}{\sqrt{n}}$ وقد تراوحت قيمه بين (0.881–0.898) في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية، وبالعودة إلى الجدول الخاص بحجم الأثر يُلاحظ أنّه حجم أثر مرتفع مما يؤكد **أن للبرنامج أثراً مرتفعاً** في **تحسين قوة الشخصية** لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية:



	قوة الشخصية	السمو	الاعتدال	العدالة	الإنسانية	الشجاعة	الحكمة
القبلي	40.93	8.2	7.13	5.07	5.2	7	8.33
البعدي المباشر	90.33	19.33	15.87	10.6	10.47	15.13	18.93

المخطط البياني (10) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي المباشر على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية

يمكن تفسير الأثر المرتفع للبرنامج التدريبي في تحسين قوة الشخصية لدى أفراد المجموعة التجريبية بما يأتي:

إن هذا يعود إلى البرنامج الذي تم تطبيقه، وهو يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية التي تقوم على إعادة البناء المعرفي للأفراد وتعديل سلوكياتهم بناء على المعارف الجديدة حول الأجزاء المراد تعديلها في التفكير، فالمعرفة هي وسيلة الإنسان لكي يفهم ذاته والعالم حوله، فتبعاً لهذه النظرية يتم التأثير في سلوك الفرد بالكلمة والمعلومة وردود أفعال الفرد في المواقف التي يتم تقديم الخبرة المتكاملة من خلالها، كما يستند البرنامج إلى علم النفس الإيجابي الذي يرتكز على مواطن القوة في الشخصية التي يمكن تحسينها وتعديها، وتعزيز الروابط الاجتماعية مع الآخرين، والتركيز على معنى الحياة. وتؤكد نظرية فيجوتسكي في التعلم الاجتماعي كذلك على أن التعلم يحدث أولاُ على المستوى الاجتماعي (بين الأشخاص) ثم يتم استيعابه داخلياً ليصبح جزءاً من البنية المعرفية، فالتعلم عملية بنائية اجتماعية حيث يمهد التعلم السابق للتعلم اللاحق(Vygotsky,1987) والبرنامج التدريبي لم يقتصر على تقديم المعرفة النظرية فحسب، بل وفر بيئة اجتماعية تفاعلية غنية بالحوار ولعب الأدوار وتبادل الخبرات والأنشطة التعاونية، إذ تم تناول قوى الشخصية المختلفة من خلال (7) جلسات، وتضمنت هذه الجلسات تثقيفاً نفسيّاً وتعريفاً بالمفاهيم المختلفة المرتبطة بقوة الشخصية (الحكمة والمعرفة، الشجاعة الإنسانية والحب، العدالة، الاعتدال، السمو) وتم تناول كل مفهوم من هذه المفاهيم من خلال إدارة نقاش وحوار حوله، وتطبيق تدريبات عملية نفذ فيها المتدربون أنشطة متنوعة كالتمثيل والاستماع إلى قصة ومناقشتها، وتعريض المجموعة التدريبية لمواقف متنوعة وتنفيذ مهام منزلية، وكل هذه عوامل ساعدت أو مكنت أفراد المجموعة التدريبية من تحسين قواهم الشخصية وتطويرها؛ ولهذا كان الفرق في القياسين القبلي والبعدي المباشر على مقياس قوة الشخصية، كما أن للعمل في الجلسات كلها على انخفاض تناقض إدراك الذات أثرًا كبيرًا في تحسين قوى الشخصية، فكلما كان الفرد متوافقاً مع ذاته أكثر أصبح أكثر انفتاحاً، وأكثر قدرة على مواجهة صعوبات الحياة، وأكثر إدراكاً لمشاعره ودوافعه، ومشاعر

الآخرين ودوافعهم، وتمكّن من تنظيم مشاعره، والامتنان للأشياء الجميلة والجيدة في حياته، وهذا ما تنطوي عليه قوى الشخصية.

وفي ضوء هذا فإن الجلسات بكليَّتها وما تنطوي عليه من مهارات وتدريبات وأنشطة أدت إلى تحسن قوة الشخصية، وبناء توجهات إيجابية تدعم النمو الشخصي لدى أفراد المجموعة التجريبية، ومن هنا فقد ساعد هذا التفاعل الاجتماعي المنظم على المقارنة المعرفية بين التعلم السابق واللاحق، وهذا ما أدى إلى إضافة معرفية جديدة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة فورنن (Vuorinen ,2022) التي كانت بهدف تطوير برنامج تدريبي لتحسين قوة الشخصية لدى (418 طالباً وطالبة) تتراوح أعمارهم بين(10–17) وبينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في قوة الشخصية لدى أفراد المجموعة التدريبية لصالح القياس البعدي.

نتائج الفرضية الخامسة:

تنص هذه الفرضية على أنه: **"لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس تناقضات إدراك الذات".**

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (26) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس تناقضات إدراك الذات

الأبعاد الفرعية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذات الواقعية	البعدي المباشر	4.80	.941
	البعدي المؤجل	4.67	.900
الذات الواجبة	البعدي المباشر	3.07	.594
	البعدي المؤجل	3.07	.594
الذات المثالية	البعدي المباشر	3.93	.704
	البعدي المؤجل	4.07	.704

الدرجة الكلية	البعدي المباشر	11.80	1.656
	البعدي المؤجل	11.80	1.424

يبين الجدول (26) متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات، وللكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

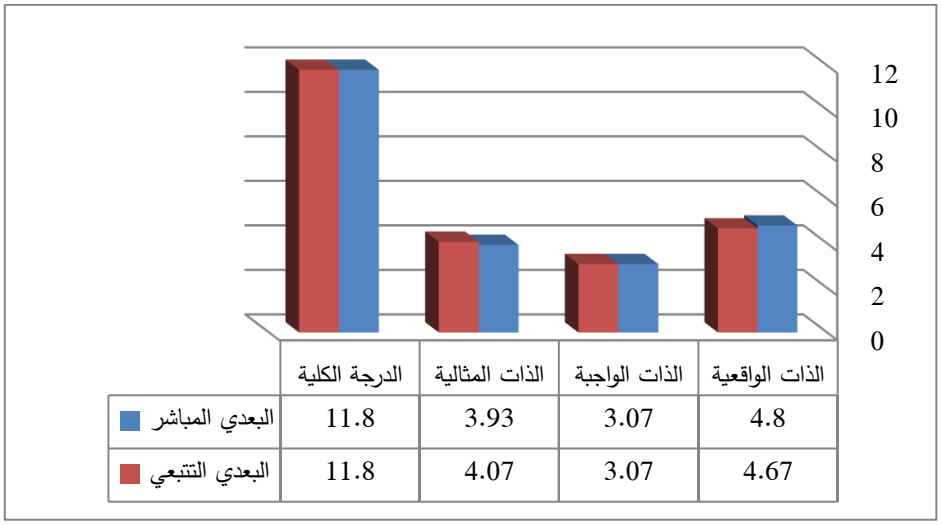
جدول (27) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس تناقضات إدراك الذات

الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الذات الواقعية	السالبة	4	3.50	14.00	.816	.414	غير دال إحصائياً
	الموجبة	2	3.50	7.00			
	المتعادلة	9					
الذات الواجبة	السالبة	4	4.50	18.00	.000	1.000	غير دال إحصائياً
	الموجبة	4	4.50	18.00			
	المتعادلة	7					
الذات المثالية	السالبة	1	2.50	2.50	1.000	.317	غير دال إحصائياً
	الموجبة	3	2.50	7.50			
	المتعادلة	11					
الدرجة الكلية	السالبة	5	6.20	31.00	.189	.850	غير دال إحصائياً
	الموجبة	6	5.83	35.00			
	المتعادلة	4					

يتبين من الجدول (27) أن قيم (Z) قد بلغت التسلسل بالنسبة لكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات كما يأتي: (0.816، 0.000، 1.000، 0.189) عند القيم الاحتمالية (0.414، 1.000، 0.317، 0.850) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05)، وعليه:

تُقبل الفرضية الصفرية؛ أي: "**لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس تناقضات إدراك الذات**".

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات:



المخطط البياني (11) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تناقضات إدراك الذات

يمكن تفسير "**عدم وجود فرقٍ ذي دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس تناقضات إدراك الذات**"

بأن البرنامج لم يكن تأثيره آنيّا أو مؤقتًا مرتبطًا فقط بالفترة التي تم فيها تطبيق التدريب، بل استمر أثر البرنامج إلى ما بعد ذلك، فالتدخل من خلال البرنامج لم يكن سطحياً إنما أكسب أفراد المجموعة التجريبية قاعدة معرفية مكنتهم من التطبيق العملي، كما أن هذه المرحلة حسب ايركسون تُسمى (الهوية مقابل ارتباك الدور)، وهي مرحلة من التجريب حيث تتضح لدى الشاب اليافع قرارات مهمة حول كيف سيعيش ومع من، ومن أجل ماذا يريد أن يعيش، والعبور إلى مرحلة الرشد المسؤولة عن نفسها، فينمو الشاب بالتدريج إلى

وضع الراشد، وأثناء ذلك يبحث الإنسان عن مكانه بالتجريب، فيدرك نفسه من خلال صورته أمام جماعته (كونسن، 2010،240).

وقد هيّأت البيئة التدريبية المجال لأفراد المجموعة للنضج، ولتعزيز الثقة بالنفس، والشعور بالمكانة أمام الآخرين والعمل التعاوني والتنافس، وتوكيد الذات والبحث عن معانٍ للحياة، وتقوية الروابط الاجتماعية وتعزيز النقاط الإيجابية، وتقليل الصراع الداخلي الناتج عن السعي نحو المثالية الظاهرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي في صورة الجسد وطبيعة الحياة، والطعام واللباس، والترفيه، فإدراك الذات –كما سبق وأُشير إليه في الإطار النظري– مفهوم متغير تبعاً للزمن والتجارب، والمعرفة المكتسبة، والتفاعل مع البيئة والنضج والتعلم، كما أن تعديل المعتقدات تبعاً للنظرية المعرفية السلوكية يُنتج تغييراً طويل الأمد، ويُعتبر البرنامج التدريبي بما يحتويه من أنشطة ومفاهيم وأوراق عمل خبرة جديدة شكلت أثراً تراكمياً، تلقّى فيها أفراد المجموعة التجريبية معارف جديدة حول الذات وتناقضاتها، فتم إعادة هيكلة المعتقدات حول الذات لديهم، وأصبحت هذه المعارف معارف مكتسبة، وأصبحوا قادرين على تحدي الأفكار اللاعقلانية دون الحاجة إلى مدرب، واكتسبوا القدرة على التعبير عن المشاعر وأصبح جزءاً من الروتين الحياتي، وتمكنوا من تحديد أهدافهم بواقعية أكبر بعيداً عن المثالية المستحيلة ، وبهذا انخفض تناقض إدراك الذات لديهم، وتوضح ذلك من خلال أدائهم في القياس البعدي والقياس التتبعي بالسوية نفسها.

نتائج الفرضية السادسة:

تنص هذه الفرضية على أنه: **"لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قوة الشخصية".**

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية، كما يتوضّح في الجدول الآتي:

جدول (28) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قوة الشخصية

الأبعاد الفرعية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الحكمة	البعدي المباشر	18.93	1.100
	البعدي المؤجل	19.13	1.060
الشجاعة	البعدي المباشر	15.13	.915
	البعدي المؤجل	15.20	.676
الإنسانية والحب	البعدي المباشر	10.47	.990
	البعدي المؤجل	10.73	.884
العدالة	البعدي المباشر	10.60	.986
	البعدي المؤجل	10.80	.862
الاعتدال	البعدي المباشر	15.87	.990
	البعدي المؤجل	15.93	.704
السمو	البعدي المباشر	19.33	1.175
	البعدي المؤجل	19.60	.986
الدرجة الكلية	البعدي المباشر	90.33	2.968
	البعدي المؤجل	91.40	2.354

يبين الجدول (28) متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية، وللكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

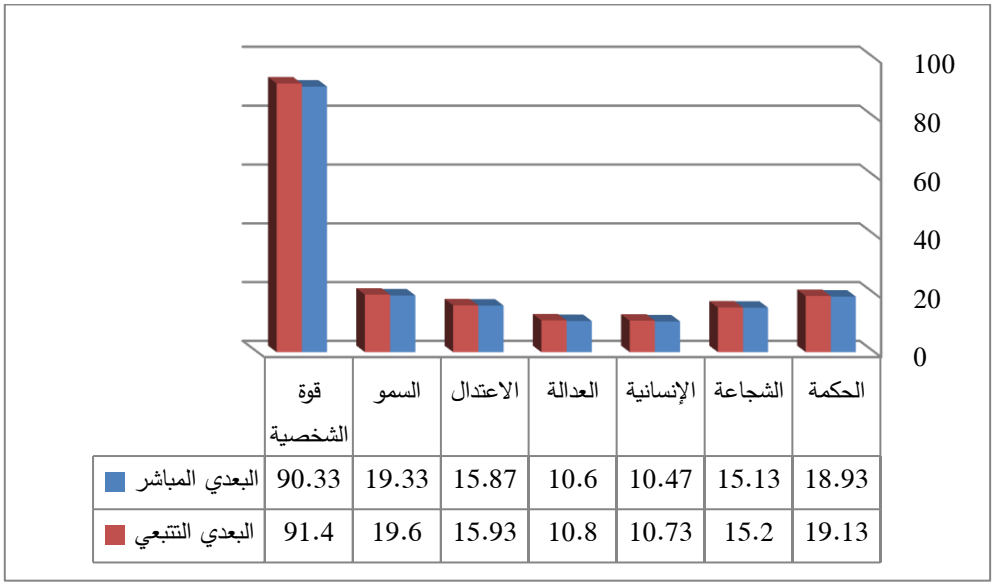
جدول (29) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قوة الشخصية

الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الحكمة	السالبة	2	3.00	6.00	1.000	.317	غير دال إحصائياً
	الموجبة	4	3.75	15.00			
	المتعادلة	9					
الشجاعة	السالبة	2	3.00	6.00	.447	.655	غير دال إحصائياً
	الموجبة	3	3.00	9.00			
	المتعادلة	10					
الإنسانية والحب	السالبة	2	3.50	7.00	1.265	.206	غير دال إحصائياً
	الموجبة	5	4.20	21.00			
	المتعادلة	8					
العدالة	السالبة	2	4.00	8.00	1.134	.257	غير دال إحصائياً
	الموجبة	5	4.00	20.00			
	المتعادلة	8					
الاعتدال	السالبة	2	2.00	4.00	.378	.705	غير دال إحصائياً
	الموجبة	2	3.00	6.00			
	المتعادلة	11					
السمو	السالبة	1	2.50	2.50	1.414	.157	غير دال إحصائياً
	الموجبة	4	3.13	12.50			
	المتعادلة	10					
الدرجة الكلية	السالبة	4	6.38	25.50	1.411	.158	غير دال إحصائياً
	الموجبة	9	7.28	65.50			
	المتعادلة	2					

يتبين من الجدول (29) أن قيم (Z) بلغت على التسلسل بالنسبة لكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية كما يأتي: (1.000، 0.447، 1.265، 1.134، 0.378، 1.414، 1.411) عند القيم الاحتمالية (0.317، 0.655، 0.206، 0.257، 0.705، 0.157، 0.158) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05)، وبالتالي:

تُقبل الفرضية الصفرية؛ أي: "**لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قوة الشخصية**".

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية:



	قوة الشخصية	السمو	الاعتدال	العدالة	الإنسانية	الشجاعة	الحكمة
البعدي المباشر	90.33	19.33	15.87	10.6	10.47	15.13	18.93
البعدي التتبعي	91.4	19.6	15.93	10.8	10.73	15.2	19.13

المخطط البياني (12) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية

وتُفسر نتيجة **عدم وجود فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي المباشر والبعدي المؤجل لمقياس قوة الشخصية بأن:**

التثقيف النفسي الذي حصل عليه أفراد المجموعة التجريبية حول قوة الشخصية شكل قاعدة معرفية لديهم، والتدريبات والأنشطة والفنيات والتفاعل الحاصل بينهم رسخت هذه المعرفة وأكسبتهم المرونة، وأصبحت

قوى الشخصية جزءاً أساسيّا في حياتهم يتجلى في الأفكار والمشاعر والسلوكيات، ولهذا فإن الأثر الإيجابي للبرنامج ليس مرتبطًا بالفترة الزمنية التي طُبق فيها البرنامج فقط، بل امتد تأثيره إلى ما بعد ذلك.

إن كل شخص لديه مكامن ينبغي الاعتراف بها والعمل على تعزيزها كطريقة نحو التغيير باتجاه الأفضل على اعتبار أن قوى الشخصية هي مركبات كامنة تظهر في الأفكار والمشاعر والأفعال (حمزة وحسيبة، 2020،124).

كما أن البرنامج ركز الوعي بالذات وإدراكها بطريقة متوازنة، وعزّز الثقة بالنفس، فإدراك الذات شكل الطريقة والوسيلة لإدراك أفراد المجموعة أن كل فرد يمتلك جميع قوى الشخصية ولكن بدرجات متفاوتة، ويمكنه استثمارها وتحسينها وتوظيفها في الحياة، وهذا ما مكّنهم من فهم سبب الاختلاف بين الناس، وتطبيق أفكار علم النفس الإيجابي، ودمجها في حياتهم اليومية حتى بعد انتهاء البرنامج، مع إدراكهم فكرة أن التركيز على القوى المشكلة لقوة الشخصية لا يعني تجاهل وإغفال نقاط وعوامل الضعف وصعوبات الحياة الحتمية، فلا يمكن أن يكون الفرد شُجاعاً دون أن يشعر بالخوف والتردد، ولا يمكن ضبط النفس دون الشعور بداية برغبة في فعل شي يعرف الشخص أنه لا يجب عليه فعله.

وانطلاقاً من مسلمات علم النفس الإنساني المتمثّلة بالإيجابية والدافع للنماء وتحقيق الذات التي يتبناها علم النفس الإيجابي، فإن البيئة الداعمة والآمنة تمكّن الأفراد من اكتشاف قدراتهم وإمكاناتهم، والإنسان كائن نامٍ بالأساس تدفعه في نمائه نوازع إيجابية تشكل مصدر الطاقة لديه، ولعل الجلسات التدريبية التي تم تنفيذها ضمن إطار علم النفس الإيجابي والنظرية المعرفية السلوكية حفزت قوى النماء لدى أفراد المجموعة التدريبية في جو من الحوار والنقاش والتفهم والتعزيز، ومكنتهم من اكتشاف طاقاتهم، وتفعيل قواهم الإيجابية وتحسينها، وتحويل نظرتهم إلى شخصياتهم من التركيز على عوامل الضعف فقط إلى اكتشاف نقاط القوة المختلفة وتعزيزها، فالتحسن الذي حققه أفراد المجموعة التدريبية لا يتعلق بالفترة الزمنية التي تم فيها تطبيق البرنامج فقط، وإنما استمر إلى ما بعد تطبيق البرنامج.

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (رحيم والشهري،2019) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على أبعاد مواطن القوة الإيجابية في الشخصية

ثالثاً: مقترحات البحث

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، تم تقديم المقترحات الآتية:

1-تضمين المقررات الجامعية معلومات أساسية حول نظرية تناقضات إدراك الذات وتطبيقاتها في الحياة العملية.

2-وضع برامج تدريبية لخفض تناقضات إدراك الذات، وتحسين قوة الشخصية لدى عينات أخرى.

3-إشراك طلبة الجامعة وبشكل خاص طلبة السنوات الأولى من الجامعة بورشات عمل تدريبية لخفض تناقضات إدراك الذات، وتحسين قوة الشخصية.

4-تخصيص كلية التربية قاعدة تدريبية للطلبة مجهزة بأدوات مناسبة لتطبيق الأبحاث شبه التجريبية.

5-تكرار البحث على عينات أكثر تنوعاً من حيث العمر، والمستوى التعليمي، وعدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

6- إجراء دراسات مقارنة: أي مقارنة فاعلية هذا البرنامج ببرامج أخرى قائمة على نظريات مختلفة مثل العلاج بالتقبل والالتزام.

7- تنظيم ورشات عمل لطلبة الجامعة حول تأثير التعرض المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي على كيفية إدراك الذات، وزيادة الوعي بمحاولات المقارنة الاجتماعية السلبية.

8- إجراء دراسات نوعية كالمقابلات الفردية مع الطلبة لفهم طبيعة التناقضات وأسبابها بشكل أعمق وكيفية اختبارها في حياتهم اليومية، وانعكاسها على استخدامهم وسائل التواصل الاجتماعي.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

المراجع باللغة الإنكليزية

المراجع العربية:

- أبو زيد، ابراهيم(1987). **سيكولوجيا الذات والتوافق**، دار المعرفة الجامعية : الاسكندرية.

-أبو حلاوة، محمد سعيد(2014).علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية.**الكتاب العربي للعلوم النفسية**. العدد: 34. ص. ص 5-95.

- آل فرحان، علي بن عبدالله.(2024).الخصائص السيكومترية للصورة المعربة المختصرة لقائمة قوى الشخصية وفضائلها في البيئة السعودية. **مجلة العلوم الإنسانية والإدارية.** مجلد(12).عدد(1). ص ص: 189-214.السعودية.

- الإمارة، أسعد شريف.(2014).**سيكولوجية الشخصية**. ط:1. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان. الأردن. ص:223.

-البدري، عبير فاروق(2025). دور الأفكار اللاعقلانيه في التنبؤ باضطراب القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.**مجلة االعمارة والفنون والعلوم الإنسانيه**، المجلد10.عدد13.ص ص 1-34.

-بكوش، الجموعي مومن، وجلول،أحمد(2021).التفاعل الاجتماعي ومختلف صوره - مدخل نظري، **مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية**،الجزائر. مجلد(13). عدد(1). ص ص: 307-318.

- بلان، كمال يوسف(2015).**نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، الطبعة الأولى، دار الإعصار العلمي للتوزيع والنشر. عمان. الأردن.

- بن خليفة، فاطمة.(2022). **محاضرات في علم النفس الإيجابي**. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة غليزان.غليزان.الجزائر.وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.ص111.

- بلان، كمال يوسف(2007). **نظريات الإرشاد النفسي(1).** منشورات جامعة دمشق. كلية التربية.

- الجيزاني، محمد كاظم. (2012). **مفهوم الذات والنضج الاجتماعي بين الواقعية والمثالية.** ط: 1 عمان.الأردن. دار صفاء للنشر والتوزيع. ص:245.

-الحاوري،عبد الغني أحمد علي.(2021). **العلاقات الأسرية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي** ط:1. ص:118.برلين.ألمانيا.المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية في ألمانيا.

- الحزمي، طاهر فايد غالب.(2024).علم النفس بين التنظير وواقع الممارسة.**مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية**.مجلد(3).عدد(5). ص ص:287-300.

- حسن، أحمد محمد عبد الوهاب(2021). قوى الشخصية بوصفها عوامل منبئة بالتفكير الإيجابي لدى طلاب وطالبات الجامعه. **مجلة بحوث ودراسات نفسية.** مجلد17.ص- ص: 109-176.القاهرة: مصر.جامعة القاهرة للأداب.

- حمزة، باشن. وحسيبة برزوان.(2020). مكامن قوة الشخصية والفضائل الانسانية لدى الأطفال والمراهقين في المدارس دراسة في ظل علم النفس الإيجابي. **مجلة المرشد**. المجلد: 10. العدد:1. ص- ص: 66-81. بسكرة: الجزائر.

- حمزة، باشن، وحسيبة، برزوان(2020). **مكامن القوى في الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذه.** دكتوراه. قسم علم النفس. جامعة الجزائر2 أبو القاسم سعد الله: الجزائر: الجزائر. ص:395.

- حمزة، باشن، وحسيبة، برزوان.(2020). مكامن القوى في الشخصية والفضائل الإنسانية لدى الشباب الجامعي دراسة ميدانية في ظل علم النفس الإيجابي. **مجلة دراسات نفسية وتربوية** المجلد:15.عدد: 22. ص- ص: 316-332. ورقلة: الجزائر. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

- خضير، عبد المحسن عبد الحسين.(2012). **تنافض إدراك الذات وعلاقته بالوحدة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.** رسالة دكتوراه غير منشورة.العرق. جامعة بغداد كلية التربية – ابن رشد.

- دعدرة، معتز عبد الناصر جبر(2021). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض اضطراب كرب مابعد الصدمة لدى ذوي المتوفين بكورونا كوفيد .19. **رسالة ماجستير. الخليل. فلسطين.**

- ربيع، محمد شحاته.(2013). **علم نفس الشخصية**.ط:1. عمان. الأردن. دار المسيرة للنشر والتوزيع. ص:713.
- رحيم، سطوحي سعد. والشهري، عبدالله علي أبو عراد.(2019). فعالية برنامج إرشادي فس تنمية مواطن القوة الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي "دراسة تجريبية على عينة من طلال جامعة بيشة". **مجلة كلية التربية**. المجلد:74. العدد:2. الجزء: الأول. ص- ص: 474-526. طنطا: مصر. جامعة طنطا.
- الزبن،آلاء مشهور(2024). تأثير شبكة فيس بوك في السلوك الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية" دراسة ميدانية".رسالة ماجستير. جامعة الشرق الأوسط. الأردن.
- الزعبي، أحمد.(2006).**علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة).** مكتبة الراشد. ص: 335.
- سالم، خياط ، وسهير خالد. (2023). الشجاعة في ضوء علم النفس الإيجابي. مخبر الدراسات النفسية والاجتماعية. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، مجلد10. العدد1.ص ص 119-138.
- سالمان، الشيماء.(2023).رأس المال النفسي وعلاقته بصورة الذات الافتراضية عبر مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك نموذجاً لدى طلاب الجامعة دراسة سيكومترية – كلينيكية. **مجلة كلية التربية**، ج: 2.ص- ص: 147-2019. بني سويف. مصر. كلية التربية.
- السرحاني، سلطان مفرح(2016).**نظريات التوجيه والإرشاد في المجال الدراسي**. الرياض: السعودية. مكتبة الملك فهد الوطنية. ص- ص: 96.
- السعداوي، نزيهة مصباح.(2020). استعراض الذات في مواقع التواصل الاجتماعي والتمثلات السوسيوثقافية لبناء الهوية الافتراضية. **مجلة سوسيولوجيون**. المجلد: الأول. العدد:1. ص- ص72-88. تونس. تونس. جامعة تونس.

السلماني، عمارعبد الجبار قدوري(2015): تناقض إدراك الذات وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، **مجلة الأستاذ**.جامعة بغداد، العدد 218،ص ص311- 342.

- سليغمان، مارتن.(2003). **علم النفس الإكلينيكي الإيجابي** . ترجمة: عزيزة السيد. مراجعة: صفاء الأعسر وآخرون. القاهرة:مصر. المجلس الأعلى للثقافة.

- الشاعر، عبد الرحمن بن ابراهيم.(2015). **مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني**. ط:1. ص- ص:313. عمان. الأردن. دار صفاء للنشر والتوزيع.

- الشمري، عمار عبد علي حسن.(2016). تناقضات إدراك الذات وعلاقته بالاخفاقات المعرفية. **مجلة الأستاذ. بغداد**: العراق .العدد 218. ص- ص: 311-343.

- شاوي، ليليا(2022). مقاربة التلقي ودوافع استخدام موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام، دراسة وصفية تحليلية لعينة من طلبة جلمعة الجزائر. المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية. المجلد 10. العدد1. ص - ص: 291-318.

- الشوبكي، نايفة حمدان حمد(2019).**أثر برنامج تدريبي يستند إلى لازاروس Lazarus في تحسين تأكيد الذات وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين**. الجامعة الردنية، دار المنظومة، مجلد: 46. عدد 2، ص ص: 248-260.

- شفيق، رايس. سامة، مطرق. ولمين، سليمان.(2020). **أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ابن خلدون فيس بوك أنموذجاً**. ماجستير، جامعة ابن خلدون، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. الجزائر: الجزائر. ص: 157.

- الصبوة، محمد نجيب أحمد محمود.(2008). علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. **دار المنظومة**. مجلد:21.عدد: 79. ص-ص: 16- 43. الهيئة المصرية العامة للكتاب.

- صالح، ريم وليد.(2016). **مظاهر الشخصية النرجسية وتناقض إدراك الذات وعلاقتهما بالتوافق الزواجي لدي عينة من النساء المنجبات وغير المنجبات**. ماجستير. قسم الصحة النفسية.كلية التربية. جامعة دمشق. دمشق. سوريا. ص: 149.

- الطعاني، حسن أحمد.(2007): **التدريب مفهومه وفعاليته في بناء البرامج التدريبية وتقويمها.** عمان. الأردن. دار الشروق. ص:169.

- طموني،عبد الرحمن أحمد.(2019). **فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات لمعرفيه لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة**. ماجستير. جامعة القدس المفتوحة. القدس: فلسطين. ص:159.

- عبدالعظيم، سمر سيد .(2020). المداخل النظرية المفسرة لدراسة مواقع التواصل الاجتماعي والتفكك الأسري. **مجلة كلية الآداب**. مجلد:9 . ص- ص: 33 -70. بني سويف. مصر. جامعة بني سويف.

- عبدالله، بكر محمد سعيد.(2016). نموذج العلاقات بين فاعلية الذات وتنظيم الذات وتقدير الذات في ضوء بعض العوامل الديموجرافية لدى طلاب الدبلومات الجامعية.**مجلة العلوم التربوية** .عدد:5. ص – ص: 207-286. القاهرة. مصر.كلية الدراسات العليا للتربية.

- العاسمي، رياض.(2010). تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى طلبة جامعه دمشق. **مجلة العلوم الإنسانية**، مجلد 35، عدد2، ص ص65-99.

- العاسمي، رياض.(2012). تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى طلاب جامعة دمشق. **مجلة جامعة دمشق**. مجلد:28. عدد:3. ص- ص:17 -69. دمشق. سوريا.

- العماري، محمد شعبان.(2020). إدراك الذات. **مجلة القلعة.** عدد: 1.ص- ص: 77-95. مسلاته. ليبيا. جامعة المرقب.

-العمري،عبد الرحمن.(2018). الأبعاد الاجتماعية لاستخدامات المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي دراسة وصفية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة. **مجلة جامعة الملك عبد العزيز للعلوم الإنسانية**. ع: 3. ص- ص:139-171. جدة: السعودية.

- العيدي، صونية وفلوس، مسعود(2019). دور العدالة الاجتماعية في تحقيق الأمن الاجتماعي: دراسة نظرية **مجلة التغيير الاجتماعي**. المجلد. 4، العدد.2، ص ص: 71-90. بسكرة: الجزائر.
- فاضل، مشتاق طالب.(2017). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تكوين الرأي العام المحلي 2014-2017. **مجلة تكريت للعلوم السياسية**. العدد: 12.ص- ص: 193- 229. تكريت: العراق.جامعة تكريت.
- فرداس، زينب. طوبة، مروة. قروف، هناء. وحسام الدين مرزوقي.(2022).**استخدام المحتويات المرئية كدعائم إعلامية عبر منصة إنستغرام (دراسة تحليلية سيميولوجية لقنوات الشرق، سكاي نيوز، العربية الآن**. ماجستير. قسم علوم الإعلام والاتصال وعلم المكتبات. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. الجزائر: الجزائر. ص:116.
- فخرو،عبد الناصر.(2022). هوية الذات الافتراضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كورون.**مجلة العلوم التربوية**. جامعة قطر.24(1). ص- ص:205-236.
- فهمي، محمد شامل. (2005). **الإحصاء بلا معاناة -المفاهيم مع التطبيقات- باستخدام برنامج SPSS**. معهد الإدارة العامة، الرياض، المملكة العربية السعودية
- فروم، إيرك(1960). **المجتمع السليم**، ترجمة محمد محمود، مكتبة الأنجلو المصرية.
- قدوري، محمد ستار عبد.(2020). **تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي ب(هنا والآن) في تخفيض تناقضات إدراك الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة**. ماجستير. قسم العلوم التربوية والنفسية. جامعة ديالى. ديالى.العراق.ص:170.
- الكلوت، قيس محمد هادي ومحمد، أسامة حامد(2018). بناء برنامج تربوي لتنمية الشجاعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل. **دراسات موصلية**. العدد(51). ص ص 21-44.
-كونسن، بيتر.(2010). **البحث عن الهوية(الهوية وتشتتها في حياة إيركسون وأعماله)**. ترجمة: سامر جميل رضوان. ط:1. غزة: فلسطين. دار الكتاب الجامعي. ص: 514.

- كريمة، سلاطنية، وماهر، مرعب(2021). التفاعل الاجتماعي في ظل الأزمات "جائحة كورونا أنموذجاً" رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر.

-لطفي، أسماء فتحي.(2016). فعالية الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية في خفض التنمر الالكتروني لدى الطالبات المتنمرات الكترونياً بالمرحلة الإعدادية. **مجلة كلية التربية**. مجلد: 26. العدد: 15.ص –ص: 23-66. جلفة:الجزائر. جامعة الجلفة.

- ماكلاود، سول(2016). سيكولوجيا مفهوم الذات. دراسة في صورة الذات، قيمة الذات، الذات المثالية. ترجمة علي عبد الرحيم صالح. مجلة **شبكة العلوم النفسية**. ص ص 1-7.

-المحمداوي، صابرين.(2018). **قياس تناقضات إدراك الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية**. جامعة البصرة . كلية التربية للعلوم الإنسانية. قسم الإرشاد النفسي. عدد: 4. مجلد: 43.

- محمد، النابغة فتحي.(2020). التقييم النفسي المستند إلى القوى الإنسانية لدى عينات من المرضى النفسيين مقارنة بالعاديين.**مجلة بحوث ودراسات نفسية**. مجلد: 16. عدد: 3. ص- ص 395-468. القاهرة:مصر .جامعة القاهرة.

- محمد، محمد ابراهيم محمد(2021). دراسة مقارنه لاستخدام مداخل متعددة لتقدير الدور الوسطي للسمو الذاتي بين مشاكل تقدير الذات والسلام العقلي، **مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية**. المجلد(15). الإصدار الثاني. ص-ص: 697-776.

-محمود،هبة.(2020). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلي الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. **مجلة الإرشاد النفسي**. عدد:61، ج 1. ص ص 368- 463. عين شمس. مصر .كلية التربية

- المكصوصي، عدنان مارد جبر. وجميل، محمد جواد.(2018). قوى الشخصية وعلاقتها باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلبة الجامعة من ذوي شهداء الإرهاب. **مجلة الباحث**. العدد 26.ص ص: 7-45.كربلاء: العراق. كلية التربية للعلوم الإنسانية

-معمرية، البشير.(2010).علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. **دراسات نفسية**. ص -ص 9- 158. باتنه: الجزائر. مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية.

- منصور، علي. والأحمد، أمل. والشماس، علي(2011). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. منشورات جامعة دمشق.

- النجار، حسني زكريا السيد. والنجار، أميرة سعد السيد.(2023). فعالية برنامج تدريبي لتنمية الحكمة في تحسين الاندماج الأكاديمي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة القابلين للاستهواء الفكري. **مجلة كلية التربية**. المجلد: 1. العدد:4.الجزء:1. ص- ص: 355-503. تفهنا الأشرف. مصر

- هريدي سيد، مصطفى محمد. (2017). الفاعلية الإحصائية مفهوماً وقياساً [نسبتي الكسب البسيطة والموقوتة لهريدي]. مجلة تربويات الرياضيات، المجلد (20). العدد (1). ص- ص 149-164.

- اليوسفي، علي عباس علي. (2022).الذات الرقمية الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية للبنات. **مجلة جامعة الكوفة**. العدد: 66.ج:1. ص- ص: 48-504. الكوفة: العراق. كلية التربية.

- يوسف، الفقيه حسن علي(2018). **مدى إدراك الحوار الأسري وعلاقته بتوكيد الذات لدى الابناء** : دراسة ميدانية لطلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة القنفذة، جامعة قناة السويس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية. دار المنظومة. العدد25، ص ص14-55 .

المراجع الأجنبية:

- AlFerhat, B. M., Jarwan, Ali Saleh., &Zurailat, M. J. (2019). THE ROLE OF SELF-DISCREPANCY IN GENERATING FUTURE ANXIETY AMONG UNIVERSITY STUDENTS. **Humanities & Social Sciences Reviews eISSN:** 2395-6518:Vol7:No6, Pp425-435. https://doi.org/10.18510/hssr.2019.7668

- Barnett,D, Michael., Moore, Harp,M, Jenna.,& Harp,R , Aleesa. (2017). **Who we are and how we feel: Self-discrepancy theory and specific affective states**.Personality andIndividual Differences,111, P-p232-237 www.elsevier.com/locate/paid

- Caffrey, Lucie.(2017).**Social Media and the Constructionof "Self": How Our New Sociotechnical Environment is Changing the Construction of Identity**, A research the degree of Master of Science Interactive Digital Media,p-p:1-37.

-Damon,William(1988).**Self – Understanding in child hood and Adolescence, Cambridge University press** – New York , New Rochelle Melbourne Sydney .

- Doran, G.T. (1981) There's a SMART Way to Write Management's Goals and Objectives. **Journal of Management Review**, 70, 35-36

Erikson,E.H(1968).**Identity:Youth and Crisis**. New York,NY: W.W.Norton& Company.Pp336.

-Greenfield, Susan.(2015). **Mind change:how digital technologies are leaving their mark on our brains**. New York : USA.House Company.P243.

-Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A theory relating self and affect.

- Psychological Review,**American Psychological Association**.VOL: 94 .NO:3. P-p:319-340.

-Hu, Chuan., Cao, Rui ., Huang, Jiao ., &Wei, Ying (2022).The Effect of Self-Discrepancy on Online Behavior:A Literature Review. **Frontiers in Psychology**. Vol: 13:Pp1-9.

-Josefowitz, Nina., Myran,David.,and Segal,Zindel.(2017).**CBT Made Simple ,A Clinician's Guide to Practicing Cognitive Behavioral Therapy**, New Harbinger .Publications, Inc. Oakland.P:306

-Kaye, D. (2023). The Effect of Self-Discrepancies on Emotions and Life Satisfaction. **Biomed Sci Clin Res**, Vol:1. P-p:94- 99 .

- Lee, J. G., Sadachar, Amrut. (2020). Investigating the Link between Appearance-Related Self-Discrepancies and Retail Therapy Shopping Behavior. **Virtual Conference.** .Auburn University. USA.

-Lewis,M.,&Miller,S.(Eds.).(1990).**Handbook of developmental psychopathology. New York**: Plenum.

-Li, T. T., & Liu, X. M. (2016). Role of Character Strengths and Stress Psychological Symptoms among Chinese Secondary Vocational School Students. **Psychology**. Vol:7.p-p: 52-61.

-Linly,A(2008).**Average to A+: Realising Strengths in Yourself and Others Strengthening the World**, Capp & Company Limited,p292.

- Maartje, B., Stevens, G. W., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J.(2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental

health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. **Computers in Human Behavior**. 116,Pp1-17

- Majid, R. A., Ali, M. M,. & Aliza, Alias.(2014). Teacher Character Strengths and Talent Development. **International Education Studies**. Vol: 7. No: 13.p-p:175-183. Published by Canadian Center of Science and Education.

-Manasa, D. & Sampathkumar.(2022). CHARACTER STRENGTHS AND LIFE SATISFACTION AMONG COLLEGE STUDENTS, **International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)**.Vol:10.issue:2.p-p:148-151.

- Maslow,A.H.(1987).**Motivation and personality**.(3rd).Harper & Row.New York.USA.P:411.

- Mason, T. B., Smith, K. E., Engwall, A., Lass, A., Mead, M., Sorby, M., Bjorlie, K., Strauman, T. J., & Wonderlich, S. (2019, January 14). **Self-Discrepancy Theory as a Transdiagnostic Framework: A Meta-Analysis of Self-Discrepancy and Psychopathology.** Psychological Bulletin. Advance online publication. http://dx.doi.org/10.1037/bul0000186

-Moreton, LM & Greenfield, S (2022). 'University students' views on the impact of Instagram on mental well-being: a qualitative study', **BMC psychology**, vol. 10, no. 1, 45.

-Murphy, T. Franklin (2024). Positive Psychology Interventions: Enhancing Well-Being and Resilience. Psychology Fanatic home page: **September 19 . Psychology Fanatic** .2024 تعريب وتنسيق: محمد السعيد أبو حلاوة،

https://psychologyfanatic.com/positive-psychology.../

-Niemiec, R. M. (2018). **Character strengths interventions: A field guide for practitioners**. Hogrefe.p324

-Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591(1),p-p: 40-54.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. New York:USA.American Psychological Association. Oxford University .P800.

PLUTCHIK, ROBERT(1980) : **A GENERAL PSYCHOEVOLUTIONARY THEORY OF EMOTION,**Academic Press,p-p: 1-33.

-Robert,E. McGrath., & David, Ian Walker .(2016). Factor structure of character strengths in youth: Consistency across ages and measures. **Journal of Moral Education**.p-p:1-17.

-Rogers, C. R. (1969). **On becoming aperson : A therapist`s view of psychotherapy**. Boston: HoughtonMifflin.

- Ruch, W; Martínez-Martí, M, L; Proyer, R, T; Harzer, C. (2014). The Character Strengths Rating Form (CSRF): Development and initial assessment of a 24-item

rating scale to assess character strengths. **Personality and Individual Differences**, 68.53.P-p2-15.

- Santrock,J.W.(2019). **Adolescence (17 th ed).** . New York,NY: McGraw-Hill Education.Pp 624

-Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being**. Free Press. New York:USA.American.P369.

-Seligman, Martin :(1998) .**Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life, A Division of Random House**, Inc. New York.p319

-Schöpker, Natalie.(2022). **Gender Differences in the Relationship between Character Strengths and Life Satisfactionm**. Behavioural. Management & Social Sciences . Positive Psychology and Technology . University of Twente.p126.

-Shannon. L. Baskerville.(1999).**Self-Discrepancies, Depression Proneness, and Current Mood State: A test of Higgins, and Ogilvie's Theories**. Ph.D .University of Saskatchewan, Saskatoon, National Library of Canada.P:143

- Silva, R. C,. Steins, Gisela.(2023). Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs. **Frontiers in Psychology**,Doi 10.3389.p-p1-15.

-Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. **Journal of Clinical Psychology**, 65,Pp: 467-487.

- Sommer ,Annalena.(2020).**Positive Health in Students: Are Character Strengths Related to an Active Lifestyle**?. University of Twente BMS Faculty Positive Psychology & Technology.p-p:1-44.

- Stewart, V. T. (2019). **Self Discrepancy, Instagram Photomanipulation, and Negative Romantic Relationship Outcomes**. Master's thesis. Department of Communication .The Florida State University .P:43.

- Strauman, T. J., & Higgins, E. T.(1988). Self-discrepancies of vulnerability to distinct syndromes of chronic emotional distress. **Journal of Personality**.VOL:56, P-p: 685-707

-Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press

- Vuorinen, Kaisa.(2022).**CHARACTER STRENGTH INTERVENTIONS, Introducing, developing, and studying character strength teaching in Finnish education**. Faculty of Educational Sciences. University of Helsinki. P:78.

- Wegner, Danial.(1980). **the self in social psychology**, Newyork.

الملاحق

الملحق رقم (1) يبين الأسئلة التي تم طرحها في الدراسة الاستطلاعية حول تناقضات إدراك الذات

الملحق رقم (2) يبين الأسئلة التي تم طرحها في الدراسة الاستطلاعية حول قوة الشخصية

الملحق رقم (3) قائمة بأسماء المحكمين لمقاييس البحث

الملحق رقم (4) قائمة بأسماء المحكمين لبرنامج البحث

الملحق رقم (5) مقياس تناقضات إدراك الذات

الملحق رقم (6) مقياس قوة الشخصية

الملحق رقم (7) استبانة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصورتها النهائية

الملحق رقم (8) استبانة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تم تطبيقها في الدراسة الاستطلاعية

الملحق (9) جدول توصيف جلسات البرنامج بشكلها النهائي

لملحق (10) الجلسات التفصيلية للبرنامج بشكلها النهائي

الملحق (1) جدول يبين الأسئلة التي تم طرحها في الدراسة الاستطلاعية حول تناقضات إدراك الذات

		نعم	لا	أحياناً
1	يجب أن أكون أكثر طموحاً			
2	يجب أن أكون راضيا عن نفسي			
3	يجب أن أهتم بمظهري الخارجي أكثر			
4	أتمنى أن أصبح مشهوراً			
5	أتمنى أن أكون أكثر وسامة ورشاقة			
6	أتمنى أن أكون محباً للحياة			
7	ثقتي بنفسي ضعيفة			
8	علاقاتي الاجتماعية جيدة			
9	أنا شخص قادر على تحمل المسؤولية			
10	أنا شخص سريع الغضب			

الملحق (2) جدول يبين الأسئلة التي تم طرحها في الدراسة الاستطلاعية حول قوة الشخصية

		نعم	لا	أحياناً
1	لدي اهتمامات في مجالات متنوعة			
2	ابتكر طرائق جديدة لانجاز المهمات			
3	يلجأ أصدقائي لي لتقديم النصيحة لهم			
4	أنا صادق مع نفسي			
5	أنا محط ثقة من قبل الآخرين			
6	أستسلم عندما أشعر بالاحباط			
7	أنا شخص نشيط وحيوي			
8	أقدم الدعم والمساندة للآخرين			
9	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري			
10	أحترم آراء الآخرين حتى لو اختلفت مع آرائي			
11	لدي القدرة على أن أكون قائد مجموعة			
12	أنا شخص متواضع			
13	أفكر بالعواقب قبل التصرف			
14	أتقبل الاعتذار			
15	أشعر بالامتنان			
16	أشعر بالتفاؤل			
17	لدي معتقدات وقيم ألتزم بها			
18	أقدر مواطن الجمال في الحياة			

الملحق (3) قائمة بأسماء المحكمين لمقاييس االبحث

م	الاسم	المرتبة العلمية	الاختصاص	الجامعة
1	أ.د. أمينة رزق	أستاذ	علم نفس الشخصية	دمشق
2	أ.د. رمضان درويش	أستاذ	إحصاء تطبيقي	دمشق
3	أ.د. غسان منصور	دكتور	علم نفس معرفي	دمشق
4	د. حسن عماد	أستاذ مساعد	علم نفس تربوي	دمشق
5	د. كارولين محسن	دكتور	علاج نفسي	دمشق
6	د. وافي خليل	مدرس	برامج علاجية	دمشق
7	د. وليم العباس	مدرس	التقويم والقياس	حماه

الملحق (4) جدول قائمة بأسماء المحكمين للبرنامج التدريبي

م	الاسم	المرتبة العلمية	الاختصاص	الجامعة
1	أ.د. أمينة رزق	أستاذ	علم نفس الشخصية	دمشق
2	أ.د. غسان منصور	أستاذ	علم نفس معرفي	دمشق
3	د. حسن عماد	أستاذ مساعد	علم نفس تربوي	دمشق
4	د. كارولين محسن	أستاذ مساعد	علاج نفسي	دمشق
5	د. مروان أحمد	أستاذ مساعد	برامج علاجية	دمشق
6	د. لينا علي	مدرس	علم نفس معرفي	دمشق
7	د. وافي الخليل	مدرس	علم نفس تعلم	دمشق
8	د. وليم العباس	مدرس	التقويم والقياس	حماه

الملحق (5) – **مقياس تناقضات إدراك الذات في صورته النهائية بعد التحكيم–**

رقم العبارة	من وجهة نظري			من وجهة نظر الآخرين		
البعد الأول	**الذات الواقعية**	**نعم**	**لا**	**البعد الأول: الذات الواقعية**	**نعم**	**لا**
1	أثق بنفسي			يرى الآخرون أني واثق بنفسي		
2	مظهري الخارجي جيد			يرى الآخرون أن مظهري الخارجي جيد		
3	أقدم المساعدة للآخرين			يرى الآخرون أني أقدم المساعدة للآخرين		
4	لا أتردد باتخاذ قراراتي			يرى الآخرون أني متردد باتخاذ قراراتي		
5	أنا شخص اجتماعي			يرى الآخرون أني شخص اجتماعي		
6	أستطيع تخطي الصعوبات التي تواجهني			يرى الآخرون أني أستطيع تخطي الصعوبات التي تواجهني		
7	أنا شخص نزيه			يرى الآخرون أني شخص نزيه		
8	أهدافي تتناسب مع قدراتي			يرى الآخرون أن أهدافي تناسب قدراتي		
9	أنا شخص جذاب			يرى الآخرون أني شخص جذاب		
10	لدي مكانة جيدة في المجتمع			يرى الآخرون أنه لدي مكانة جيدة في المجتمع		
11	أنا سعيد في حياتي			يرى الأخرون أني سعيد في حياتي		
12	أدرك نقاط قوتي			يرى الآخرون أني أدرك نقاط قوتي		
13	أدرك نقاط ضعفي			يرى الآخرون أني أدرك نقاط ضعفي		
14	أنا شخص متسامح			يرى الآخرون أني شخص متسامح		
15	أنا شخص محبوب			يرى الآخرون أني شخص محبوب		
البعد الثاني	**الذات الواجبة**	نعم	لا	**الذات الواجبة**	نعم	لا
16	يجب أن أقدم المساعدة للآخرين			يرى الأخرون أني يجب أن أقدم المساعدة		
17	يجب أن أكون لطيفاً مع الآخرين			يرى الآخرون أني يجب أن أكون لطيفاً		
18	ينبغي أن أعتمد على نفسي			يرى الآخرون أني يجب أن أعتمد على نفسي		
19	ينبغي أن أكون متفائلاً			يرى الآخرون أني يجب أن أكون متفائلاً		
20	ينبغي أن أكون متسامحاً مع الآخرين			يرى الآخرون أني يجب أن أكون متسامحاً		

22	يجب أن أنال استحسان الآخرين			يرى الآخرون أني يجب أن أنال الاستحسان		
23	ينبغي ألا أكون أنانياً			يرى الآخرون أني يجب ألا أكون أنانياً		
24	يجب أن أكون شخصاً نشيطاً			يرى الآخرون أني يجب أن أكون شخصاً نشيطاً		
البعد الثالث	الذات المثالية	نعم	لا	الذات المثالية	نعم	لا
25	أتمنى أن أكون شخصاً جذاباً			يرى الآخرون أني أتمنى ان أكون شخصاً جذاباً		
26	أتمنى أن أكون مقبلاً على الحياة			يرى الآخرون أني أتمنى أن أكون مقبلاً على الحياة		
27	أتمنى أن أكون شخصاً سعيداً			يرى الآخرون أني أتمنى أن أكون شخصاً سعيداً		
28	أتمنى أن أكون شخصاً ناجحاً			يرى الآخرون إني أتمنى أن أكون شخصا ناجحاً		
29	أتمنى أن أنال استحسان الآخرين.			يرى الآخرون أني أتمنى أن أنال الاستحسان		
30	أتمنى أن يكون شكلي أفضل.			يرى الآخرون أني أتمنى أن يكون شكلي أفضل.		
31	أتمنى أن أتحمل مسؤولية أفعالي.			يرى الآخرون أني أتمنى أن أتحمل مسؤولية أفعالي.		
32	أتمنى أن أكون راضياً عن نفسي.			يرى الآخرون أني أتمنى أن أكون راضياً عن نفسي.		
33	أتمنى ألا أكون شخصاً متردداً.			يرى الآخرون أني أتمنى ألا أكون شخصاً متردداً.		
34	أتمنى ان أعرف نفسي أكثر.			يرى الآخرون أني أتمنى أن أعرف نفسي أكثر		

– الملحق (6) مقياس قوة الشخصية وفق نموذج سيرف في صورته النهائية بعد التحكيم–

رقم العبارة	العبارات	يمثلني كثيراً	يمثلني غالباً	يمثلني إلى حد ما	يمثلني قليلاً	لا يمثلني أبداً
	الحكمة					
1	**الإبداع**: التفكير في طرق جديدة ومثمرة لفعل الأشياء					
2	**الفضول**: الاهتمام بتطوير الخبرات بشكل مستمر					
3	**الانفتاح**: التفكير في الأشياء وفحصها من جميع الجوانب					
4	**حب التعلم**: إتقان مهارات جديدة والبحث بموضوعات معرفية					
5	**البصيرة**: القدرة على تقديم المشورة الحكيمة للآخرين					

	الشجاعة					
6	**الشجاعة**: مواجهة التهديد أو التحدي أو الصعوبة أو الألم					
7	**الثبات**: إنهاء المهمات التي يبدأ المرء بها					
8	**الصدق**: قول الحقيقة وتقديم الذات بطريقة حقيقية					
9	**الحماس**: الاقتراب من الحياة مع الحفاظ على الإثارة والطاقة					
	الإنسانية والحب.					
10	**الحب**: إقامة العلاقات الوثيقة مع الآخرين					
11	**اللطف**: القيام بأعمال حسنة وجيدة للآخرين					
12	**الذكاء الاجتماعي**: إدراك دوافع ومشاعر الذات والآخرين					
	العدالة					
13	**العمل الجماعي**: يعمل بشكل جيد كعضو في مجموعة أو فريق					
14	**الإنصاف**: معاملة جميع الناس على قدم المساواة وفقًا لمفاهيم الإنصاف والعدالة					
15	**القيادة**: تنظيم أنشطة جماعية ورؤية حدوثها					
	الاعتدال					
16	**المغفرة**: مسامحة من ارتكب خطأ					
17	**الحياء**: ترك إنجازات الفرد تتحدث عنه					
18	**الحكمة**: توخي الحذر بشأن خيارات الفرد؛ لا يقول أو يفعل أشياء قد يندم عليها في وقت لاحق					
19	**التنظيم الذاتي**: تنظيم ما يشعر به وما يفعله					
	السمو					
20	**تقدير الجمال والتميز**: ملاحظة وتقدير الجمال والتميز أو الأداء الماهر في جميع مجالات الحياة					
21	**الامتنان**: أن تكون على					

	دراية وشكر للأشياء الجيدة التي تحدث					
22	**الأمل**: توقع الأفضل والعمل على تحقيقه					
23	**الفكاهة**: الإعجاب بالضحك والنكات ؛ جلب الابتسامات لأشخاص آخرين					
24	**الروحانية**: وجود معتقدات متماسكة حول الهدف الأعلى للحياة ومعنى					

– الملحق (7) استبانة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي –

1–أملك حساباً على أحد وسائل التواصل الاجتماعي: ☐ ☐

2–رتب وسائل التواصل الاجتماعي التالية: بدءاً بالأكثر استخداماً:

☐ إنستغرام ☐ وتس آب

☐ فيس بوك ☐ منصة X (تويتر)

☐ تيكتوك ☐ سناب شات

☐ تيلغرام

3–رتب أهدافك من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدءاً من أول هدف بالنسبة لك:

☐ الحصول على المعلومات والمعرفة وقراءة المنشورات ذات المحتوى العلمي.

☐ التسلية والترفيه والتواصل مع الآخرين وتجربة التحديثات المتعلقة بالتصوير (الترينداتِ)

الملحق (8) استبانة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تم تطبيقها في الدراسة الاستطلاعية

1- رتب وسائل التواصل الاجتماعي التالية: بدءاً بالأكثر استخداماً:

- إنستغرام
- وتس آب
- فيس بوك
- تويتر
- تلغرام

2- رتب أهدافك من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدءاً من أول هدف بالنسبة لك:

- البحث العلمي
- التسلية والترفيه
- التواصل مع الآخرين

-الملحق (9) جدول توصيف جلسات البرنامج بشكلها النهائي -

الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات	الإجراءات	التقييم
التمهيدية	التعارف وتحقيق الألفة والثقة 145 دقيقة	1) التعارف وتكوين الألفة والثقة 2) التعرف إلى توقعات المشاركين في البرنامج الإيجابية والسلبية 3) توضيح عام حول سير جلسات البرنامج 4) الاتفاق على قواعد الجلسات 5) تطبيق الاختبارات القبلية	الحوار، المناقشة تقديم معلومات التلخيص، الإصغاء	تم الترحيب بأفراد المجموعة التجريبية. – تم التوضيح أن البرنامج التدريبي هو بعنوان خفض تناقضات إدراك الذات وتحسين قوة الشخصية لدى عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي. – تنفيذ النشاط التعارفي. – تطبيق الاختبارات القبلية – تقييم إيجابيات وسلبيات الجلسة	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – بطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية
الأولى	**الذات الواقعية** 135 دقيقة	– التعرف إلى مفهوم الذات الواقعية. – تمييز الذات الواقعية. – وصف الذات الواقعية. – إعطاء أمثلة حول الذات الواقعية من وجهة	الحوار– المناقشة تقديم معلومات– التلخيص الإصغاء– التغذية الراجعة– التعزيز	–تنفيذ نشاط جماعي (الأكواب والخيوط) للتدرب على مفهوم الذات الواقعية من وجهة نظر الشخص –تقديم تغذية راجعة حول النشاط الجماعي. –إعطاء استراحة	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – بطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن

			نظر الفرد. –إعطاء أمثلة حول الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين. جعل أفراد المجموعة يكتشفون بعض المفاهيم المتعلقة بالذات الواقعية مثل	–تنفيذ نشاط فردي على شكل بطاقات تحتوي عبارات للتدرب على مفهوم الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين يتم الإجابة عليها وفق(نعم\ لا) –تقديم تغذية راجعة حول النشاط الفردي – إعطاء مهمة منزلية.	الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية
الثانية	**الذات الواجبة** **135 دقيقة**	الحوار – النقاش التغذية الراجعة التلخيص– المهمة المنزلية	– مناقشة المهمة المنزلية المتعلقة بالجلسة السابقة. –التعرف إلى مفهوم الذات الواجبة. – تمييز الذات الواجبة. – وصف الذات الواجبة. –إعطاء أمثلة حول الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد والآخرين	–مناقشة المهمة المنزلية –تنفيذ نشاط جماعي (البطاقات الملونة) للتدرب على مفهوم الذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين –تقديم تغذية راجعة حول النشاط الجماعي – إعطاء استراحة – تنفيذ نشاط فردي (المواقف الحياتية) للتدرب على مفهوم الذات الواجبة من وجهة	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – بطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية

				نظر الفرد نفسه – تقديم تغذية راجعة حول النشاط الفردي – إعطاء مهمة منزلية.	
الثالثة	**الذات المثالية** **145 دقيقة**	–مناقشة المهمة المنزلية المتعلقة بالجلسة السابقة. –التعرف إلى مفهوم الذات المثالية. – تمييز الذات المثالية. – وصف الذات المثالية. – إعطاء أمثلة حول الذات المثالية من وجهة نظر الفرد والآخر. – جعل أفراد المجموعة يكتشفون بعض المفاهيم المتعلقة بالذات المثالية مثل (التنافس – الانجاز – العمل الجماعي) وذلك من خلال مناقشة واكتشاف المعاني اللعبة	الحوار – النقاش – التغذية الراجعة تقديم المعلومات – المهمة المنزلية	–مناقشة المهمة المنزلية –تنفيذ نشاط جماعي (لعبة السلالم) للتدرب على مفهوم المثالية من وجهة نظر الآخرين –تقديم تغذية راجعة حول النشاط الجماعي – إعطاء استراحة – تنفيذ نشاط فردي (المواقف الحياتية) للتدرب على مفهوم الذات المثالية من وجهة نظر الفرد نفسه – تقديم تغذية راجعة حول النشاط الفردي – إعطاء مهمة منزلية.	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – يطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية

الرابعة	**تناقضات إدراك الذات** **130** دقيقة	– مناقشة المهمة المنزلية المتعلقة بالجلسة السابقة. – التعرف على مفهوم تناقضات إدراك الذات من خلال الأنشطة والنقاش. – التعرف على مفهوم تناقض إدراك الذات الواقعية مقابل إدراك الذات المثالية. – التعرف على مفهوم تناقض إدراك الذات الواقعية مقابل إدراك الذات الواجبة. – التعرف على الآثار النفسية لتناقضات إدراك الذات	الحوار – النقاش – لعب الدور – المهمة المزلية– تقديم المعلومات– التغذية الراجعة– التعزيز	–مناقشة المهمة المنزلية –تنفيذ نشاط جماعي (لعب الدور) حيث تم العمل وفق مجموعتين وقامت كل مجموعة بتأليف وتمثيل قصة تتضمن شخصية محورية تعاني من مشكلة معينة (بحيث تركز القصة الأولى على التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية ومشاعر الاكتئاب الناتجة عن هذا التناقض) بينما تركز القصة الثانية على التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة ومشاعر القلق الناتجة عن هذا التناقض –تقديم تغذية راجعة حول النشاط الجماعي	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – بطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية

				– إعطاء استراحة – تنفيذ نشاط فردي (الخريطة المفاهيمية) لترسيخ مفهوم تناقضات إدراك الذات بشكل شامل – تقديم تغذية راجعة حول النشاط الفردي – إعطاء مهمة منزلية.	
الخامسة	التعبيير عن المشاعر 145دقيقة	–التعريف بمفهوم التعبير عن المشاعر. –اتاحة الفرصة للمتدربين بالتعبير عن مشاعرهم. –تعريف المتدربين بأنواع المشاعر. –ربط المشاعر بالحاجات الإنسانية.	التعزيز– عكس المشاعر– إعادة الصياغة، التلخيص– المهمة المنزلية– تقديم المعلومات.	مناقشة المهمة المنزلية –تنفيذ نشاط جماعي (عجلة بلوتشيك للمشاعر) –تقديم تغذية راجعة حول النشاط الجماعي – إعطاء استراحة – تنفيذ نشاط فردي (قائمة المشاعر والاحتياجات) – تقديم تغذية راجعة حول النشاط الفردي – إعطاء مهمة منزلية.	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – يطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية

السادسة	**توكيد الذات** 130 دقيقة	–تعريف أفرد المجموعة التجريبية بمهارة توكيد الذات. – تدريب أفرد المجموعة التجريبية على مهارة توكيد الذات	الحوار– النمذجة من خلال عرض فيديو– التعزيز التثقيف وتقديم المعلومات– التدريب التوكيدي.	– الترحيب بالمتدربين وإجراء مناقشة المهمة المنزلية المتعلقة بالجلسة السابقة – تم إعطاء فكرة عامة عن توكيد الذات والفرق بين الاستجابات الثلاث الموضحة في الإطار النظري لتوكيد الذات – تنفيذ نشاط جماعي وهو عرض فيديو حول توكيد الذات. –تقديم تغذية راجعة حول الفيديو إعطاء استراحة –نشاط فردي(على كل متدرب ذكر موقف لم يستطع إظهار استجابة توكيدية، وإعادة صياغة الموقف بالطريقة التوكيدية المتخيلة) – تقديم تغذية راجعة حول النشاط الفردي. –إعطاء مهمة منزلية	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – بطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية

السابعة	**(الأفكار اللاعقلانية) والحكمة** 145 دقيقة	–مناقشة المهمة المنزلية –التعرف على نظرية البرت ألس حول الأفكار اللاعقلانية. –مناقشة الأفكار اللاعقلانية –التعرف على مفهوم الحكمة(البعد الأول من أبعاد قوة الشخصية) من خلال قصة	الحوار – التعزيز – التغذية الراجعة القصة– الإقناع اللفظي–	– إجراء تنفيذ المهمة المنزلية وعرض المشاهد التمثيلية التي تدرب عليها أفراد العينة التجريبية والتعقيب عليها – إعطاء فكرة عامة عن نظرية ألبرت ألس حول الأفكار اللاعقلانية الأفكار، والانتقال للأنشطة – تنفيذ نشاط جماعي(صح،خطأ) –تقديم تغذية راجعة حول النشاط الجماعي – تنفيذ نشاط جماعي(الاستماع إلى قصة الشيخ وأعواد الحطب) – تقديم تغذية راجعة حول النشاط الجماعي	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – يطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية
الثامنة	**نظرية ألبرت ألس (ABC) و الشجاعة** 145 دقيقة	–التعرف على الجزء الثاني من نظرية **ألبرت ألس (**	الحوار – النقاش –التعزيز– التلخيص التثقيف –مراقبة الذات – المهمة المنزلية	–مناقشة المهمة المنزلية –تنفيذ نشاط فردي(أفكار – سلوك–مشاعر)	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة

			ABC). –تدريب أفراد المجموعة التدريبية على إعادة التفسير العقلاني للأحداث. –التعرف على مفهوم الشجاعة كبعد من أبعاد قوة الشخصية. –التدرب على الشجاعة.	– تقديم تغذية راجعة حول النشاط الفردي –تنفيذ نشاط جماعي(نشاط المغلفات) –تقديم تغذية راجعة حول النشاط الجماعي –إعطاء مهمة منزلية	التجريبية من قبل الباحثة – يطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية
التاسعه	**تقبل الخبرات / الانسانية والحب** 145 دقيقة	الحوار – النقاش عكس المشاعر إعادة الصياغة تقوية وإثراء الانفعالات الإيجابية	–مناقشة المهمة المنزلية المتعلقة بالجلسة السابقة. –أن يرصد المتدربون الخبرات التي مروا بها من خلال خط الحياة. –أن يتقبل المتدربون الخبرات التي مروا بها من خلال خط الحياة –التعرف على معنى الإنسانية والحب.	–مناقشة المهمة المنزلية –تنفيذ نشاط فردي (خط الحياة) –إعطاء تغذية راجعة حول النشاط –تنفيذ نشاط جماعي (مواقف حياتيه) –إعطاء تغذية راجعة – إعطاء مهمة منزلية	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – يطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية
العاشرة	**التفاعل الاجتماعي/ العدالة والمساواة.**	التعزيز، عكس المشاعر، إعادة الصياغة، التلخيص، المهمة	–مناقشة المهمة المنزلية	–تم مناقشة المهمة المنزلية –تنفيذ نشاط فردي(نموذج	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي

	130 دقيقة	–أن يتعرف المتدربون على العوامل المهمة في العلاقات الاجتماعية. –أن يتعرف المتدربون على مفهوم العدالة والمساواه.	المنزلية، تقوية الارتباطات مع الآخرين.	خريطة البيئة الاجتماعية) –نقديم تغذية راجعة حول النشاط الفردي –تنفيذ نشاط جماعي(مواقف وحلول مقترحة) – تقديم تغذية راجعة حول النشاط الجماعي – إعطاء مهمة منزلية	لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – بطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية
الحادية عشرة	تحديد الأهداف والاعتدال 150 دقيقة	–مناقشة المهمة المنزلية. أن يعرف المتدربون الهدف الذكي. –تدريب أفراد المجموعة التدريبية المجموعة على بناء الأهداف الذكية. –تدريب أفراد	التعزيز، عكس المشاعر، إعادة الصياغة، التلخيص، المهمة المنزلية	– تم مناقشة المهمة المنزلية –تم تنفيذ نشاط جماعي لصياغة أهداف ذكيه بعد إعطاء مثال يوضح كيف يتم صياغة الهدف الذكي – تم تقديم تغذية راجعة حول النشاط الجماعي – تم تنفيذ نشاط جماعي(أفضل تصرف في المواقف الإشكالية) للتدرب على	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – بطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية

		المجموعة التدريبية المجموعة على الاعتدال.		مفهوم الاعتدال –تقديم تغذية راجعة حول النشاط الجماعي – إعطاء مهة منزلية	
الثانية عشرة	**السمو** 145 دقيقة	–مناقشة المهمة المنزلية. –تعريف المتدربين على مفهوم السمو. –تدريب المتدربين على مفهوم السمو.	التعزيز ،عكس المشاعر ،إعادة الصياغة، التلخيص، المناقشة.	– تم مناقشة المهمة المنزلية – تم تنفيذ نشاط فردي (تلوين الصور) –تم تقديم تغذية راجعة حول النشاط الفردي المتعلق بتلوين الصور – تم تنفيذ نشاط فردي(قائمة الامتنان) –تم تقديم تغذية راجعة حول النشاط الفردي المتعلق بقائمة الامتنان	–بطاقة تقييم التفاعل حيث تم رصد التفاعل الإيجابي والسلبي لأفرد المجموعة التجريبية من قبل الباحثة – يطاقة تقييم الجلسة ككل تتضمن الإيجابيات والسلبيات من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية
الثالثة عشرة	تطبيق الاختبارات البعدية 120 دقيقة	–تم تطبيق الاختبارات البعدية. –تم تطبيق استمارة تقيم	التعزيز، عكس المشاعر، إعادة الصياغة، التلخيص.	–تم تطبيق الاختبارات البعدية واستمارة تقييم البرنامج على أفراد المجموعة	–تطبيق الاختبارات البعدية –بطاقة تقييم إيجابيات وسلبيات البرنامج ككل

			البرنامج. –تم تطبيق استمارة الإيجابيات والسلبيات للبرنامج ككل		التجريبية. –تم تطبيق الاختبارات البعدية فقط على أفراد المجموعة الضابطة. – تم تطبيق استمارة الإيجابيات والسلبيات للبرنامج ككل. – تم اختتام البرنامج التدريبي وشكر المتدربين على التزامهم. –قام كل متدرب بكتابة عبارة تعبر عن رأيه بالبرنامج التدريبي على فليب شارت.	

الملحق (10) الجلسات التفصيلية للبرنامج بشكلها النهائي

الجلسة التمهيدية:

العنوان: التعارف وتكوين الألفة.

الأهداف:

1-التعارف والتأسيس للألفة والثقة.

2-التعرف إلى توقعات المتدربين الإيجابية والسلبية .

3- توضيح عام حول سير جلسات البرنامج.

4-الاتفاق على قواعد الجلسات ومواعيدها.

5-تطبيق الاختبارات القبلية.

الفنيات: الحوار- المناقشة- تقديم معلومات- التلخيص – الإصغاء.

الأدوات: ورقة عمل الجلسة التمهيدية للتعرف على أفراد المجموعة التجريبية المشاركة في البرنامج – أقلام ملونة – فليب شارت – بطاقات ملونة.

المدة: 120 دقيقة.

المحتوى:

- تم الترحيب بأفراد المجموعة التجريبية.

-تم التوضيح أن البرنامج التدريبي هو بعنوان خفض تناقضات إدراك الذات, وتحسين قوة الشخصية لدى عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي.

- قُدم توضيح بأن النشاط التعارفي الذي سيتم هو بهدف تكوين الألفة والثقة، واكتشاف تفضيلات كل فرد من أفراد المجموعة، بقصد كسر الجليد.

- تم تنفيذ النشاط التعارفي. **(40 دقيقة)**

– تضمّنت (ورقة عمل الجلسة التمهيدية) مجموعة من الأسئلة إذ قام كل مشارك بالإجابة عن الأسئلة بلا ذكر الأسماء، وتم جمع الأوراق, وتمت قراءة كل واحدة بمعزل عن غيرها أمام المجموعة، مع محاولة اكتشاف صاحب الورقة من خلال لغة جسده بالتعاون بين الباحثة وأفراد المجموعة، ثم ذكر كل مشارك اسمه المتوافق مع قائمة تفضيلاته.

ورقة عمل الجلسة التمهيدية:

لطفاً أجب عن الأسئلة الآتية:	
من مطربك المفضل؟.....	من ممثلك المفضل؟.....
ما أغنيتك المفضلة؟.....	ما لونك المفضل؟.....
ما طعامك المفضل؟.....	ما نوع سيارة أحلامك؟.....
ما وجهتك المفضلة للسفر؟	ما وسيلة التواصل الاجتماعي المفضلة لديك؟
ما كتابك المفضل؟.....	.....
ما حلمك في هذه الحياة؟.....	ما اقتباسك المفضل؟.....

– تم تنفيذ نشاط التوقعات الإيجابية، والسلبيّة. **(30 دقيقة)**

وذلك بإعطاء بطاقتين لكل مشارك، فقام كل فرد بكتابة توقعاته الايجابيّة من البرنامج على إحدى البطاقتين، والسلبيّة على البطاقة الثانية، ثم ثُبِّتتْ هذه البطاقات على االفليب شارت، وتمت مناقشة التوقعات بنوعيها مع أفراد المجموعة، والتعقيب عليها من خلال الحوار والنقاش، وتعزيز التوقعات الإيجابية، كما تم التوضيح أنه : يُتوقع من أفراد المجموعة الالتزام بالبرنامج ومواعيد الجلسات، والحفاظ على احترام رأي الآخر والمشاركة في الأنشطة.

– **تم إعطاء استراحة (10) دقائق** قبل الانتقال إالى مناقشة نشاط التوقعات.

أمثلة على توقعات أفراد المجموعة التدريبية الايجابية: – سوف أحصل على معلومات قيمة – سوف أتعرف على مفهوم تناقضات إدراك الذات– سوف أتعرف على مفهوم قوة الشخصية – سوف أقضي وقتاً ممتعاً– سوف أتعلم مهارات جديدة.

أمثلة على توقعات أفراد المجموعة التدريبية السلبيّة: – صعوبة الالتزام بكل الجلسات – أخشى أن أوقات الجلسات غير مناسبة – قد يكون محتوى الجلسات مملاً – قد لا أشعر بالانسجام مع أفراد المجموعة.

–تم التعريف بالبرنامج التدريبي بأنه يتكون من (13) جلسة، ومدة كل جلسة (90–150) دقيقة يتخللها (10 – 15) دقيقة استراحة، وتتضمن كل جلسة مجموعة من الفنيات، والأدوات، وأوراق العمل والأنشطة، والمهمات المنزلية، وتم التأكيد أن هذه الجلسات تهدف إلى تمكين الأفراد من الوعي أكثر بذواتهم، وتطوير قواهم الشخصية. **(10 دقيقة)**

–تمت مناقشة قواعد الجلسات بهدف جعل البيئة التدريبية آمنة وداعمة للجميع, وتم الاتفاق على: الحضور في الوقت المحدد – احترام رأي الآخر – الحفاظ على السرية والخصوصية – انجاز المهمات المنزلية – التعاون – المشاركة– احترام مشاعر الآخر). **(10 دقيقة)**.

– تم تلخيص الجلسة, والتركيز على أهم النقاط التي تم تناولها, وشكر أفراد المجموعة على تفاعلهم وحضورهم. **(10 دقيقة)**.

– تم تقييم الجلسة من خلال الاستعانة بجدول ملاحظة.

جدول ملاحظة الجلسة التمهيدية

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	1	3
اناث	7	4
العينة ككل	8	7

– تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيره باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة **(10دقيقة)**.

الإيجابيات

#جلسة مسلية وممتعة

تولد لدي الحماس للتعرف أكثر على البرنامج.

أسلوب الباحثة لطيف.

نشاط التعارف كان ممتعًا, وجعلني أكتشف تفضيلات زملائي عن قرب.

أسلوب الباحثة محفز, وجعلني أشعر أن أفكاري وآرائي سوف تكون موضع تقدير واحترام.

السلبيات

التفاعل بين أفراد المجموعة كان بدرجة متوسطة.

مكان تطبيق الجلسة ليس مريحًا كثيراً.

كانت هناك ضجة, وأصوات خارجية مزعجة نوعاً ما.

الجلسات التدريبية

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة : الذات الواقعية.

الجانب النظري:

يرى روجرز أن الذات الواقعية هي ذات الفرد كما يتصورها هو، وتُعَدُّ مركز مفهوم الذات، وهي تعني ما يكونه الفرد فعلاً, وهي الذات التي تعكس أكبر قدر من الصدق ما نحن؟ ومن نحن حقاً؟ (Rogers,1969,48) .

ويُعرّف (وليم جيمس) الذات الواقعية بأنها الذات كما يراها الفرد, ويعتقد بوجودها في الواقع (أبو زيد،1987،112).

وعلى هذا, فإنّ الذات الواقعية تنمو – بشكل عام– بالتفاعل مع الآخرين، ومع البيئة، فإذا كان الفرد محبوباً ومقبولاً، فإنّ الذات ترى ذلك، وإذا رأى الفرد أن لا أهمية له, فإن الذات ترى ذلك أيضاً.

والذات الواقعية– كما يعرّفها(العاسمي،2010،34). هي: الصفات التي يعتقد الشخص, أنها موجودة لديه.

ويشير هيغنز (1987) إلى أن المشكلات والانفعالات والاضطرابات النفسية تأتي نتيجة تدنّي قدرة الأشخاص على الإدراك الواعي الذاتي بالمواقف والأحداث وبذواتهم, وتقدير إمكانياتهم الحقيقية, وطموحاتهم المستقبلية(الشمري،2016،312).

ويمثل التناقض بين الذات الواقعية مقابل الذات الواجبة – من وجهة نظر الشخص نفسه– حالة نفسية عامة لوجود نتائج سلبية (مثل الجاهزية لعقاب الذات) فمن المتوقع أن يكون الشخص معرَّضاً لمشاعر الاثم، واحتقار الذات، والقلق والخوف لأن هذه المشاعر تحدث عندما يعتقد البشر بأنهم خالفوا المعايير الأخلاقية المقبولة على المستوى الشخصي، ويمثل التناقض بين الذات الواقعية مقابل الذات الواجبة من وجهة نظر الآخرين حالة نفسية لوجود نتائج سلبية(كتوقع العقاب) فيكون الشخص عرضة لمشاعر التهيج والخوف والتهديد؛ وذلك لان هذه المشاعر تحدث عند وقوع خطر أو أذى مرتقب(العاسمي، 74، 2010)

وإذا تمكن الإنسان أن يصبح واعياً بنفسه وذاته في كل لحظه بشكل فعلي, ويكون واعيًا بأفعاله في الخيال, أو في الواقع فسوف يكتشف بنفسه أنه مصدر المشاكل التي يعاني منها، وبذلك يستطيع إيجاد الحلول في الوقت المناسب.(قدوري،2020، 6).

وفي ضوء ما سبق يمكن القول: إن الذات الواقعية تعبر عن اعتقاد الفرد عن ذاته وإمكاناته الحالية، واعتقاد الآخرين عنه من وجهة نظره (كيف أرى نفسي – كيف يراني الآخرون), وإن زيادة وعي الأفراد بذواتهم يُسهم في خفض تناقضات إدراك الذات لديهم.

أهداف الجلسة:

1) التعرف إلى مفهوم الذات الواقعية.

2) وصف الذات الواقعية.

3) إعطاء أمثلة حول الذات الواقعية من وجهة نظر الفرد.

4) إعطاء أمثلة حول الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين.

5)جعل أفراد المجموعة يكتشفون بعض المفاهيم المتعلقة بالذات الواقعية مثل (تحديد القدرات – تحديد خصائص الشخصية) وذلك من خلال مناقشة واكتشاف المعاني في التدريبات والأنشطة.

الفنيات: الحوار– المناقشة– تقديم معلومات– التلخيص – الإصغاء– التغذية الراجعة– التعزيز– المهمة المنزلية

الأدوات: أوراق عمل– لعبة الأكواب والألوان – بطاقات ملونة–أقلام ملونة – فليب شارت – بطاقات ملونة– سبورة.

المدة: 145 دقيقة.

النشاط رقم(1) نشاط جماعي (60) دقيقة

مثال على النشاط رقم (1)

الخيط الأحمر	سؤال	هل تتذكر موقفا قدمت فيه مساعدة للآخرين؟ أخبرنا به
الخيط الأخضر	فخ	عليك القفز على رجل واحدة لمدة دقيقة.

المحتوى:

تم تنفيذ نشاط جماعي هو لعبة (الأكواب والخيوط) حيث تم تثبيت مجموعة من الأكواب بشكل مقلوب من خلال خيوط ملونة بحيث احتوت مجموعة من الأكواب أسئلة واحتوت مجموعة أخرى من الأكواب أوراق تتضمن فخ)، وتم جمع هذه الخيوط وثبتت بمنتصف الطاولة على قائم وشكلت الأكواب المقلوبة دائرة حول هذا القائم، وتجمع أفراد المجموعة التجريبية حول الطاولة لتنفيذ النشاط وتوجب على كل متدرب أن يقوم بسحب خيط من هذه الخيوط ويجيب على السؤال / أو ينفذ الفخ، وترافق تنفيذ هذا النشاط مع تشجيع وتعزيز المتدربين على تفاعلهم وحماسهم.

أمثله حول الأسئلة التي تعكس مفهوم الذات الواقعية :

- هل تتذكر موقفاً قدمت فيه مساعدة للآخرين؟ أخبرنا به.
- هل تتذكر موقفاً أظهرت من خلاله التسامح؟ أخبرنا به
- هل تتذكر موقفاً اتخذت فيه قرار حاسم في حياتك؟ أخبرنا به
- هل تتذكر موقفاً أظهرت فيه ثقة عالية بالنفس؟ أخبرنا به
- هل تعتقد أنك تعرف القدرات التي تمتلكها؟ أخبرنا بعضها.
- كيف تعبر عن نفسك عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟ أخبرنا عن صفحتك الشخصية على فيس بوك مثلاً(هل هي مسجلة باسمك الصريح؟- هل تضع صورتك الحقيقية؟ -هل تشارك بمنشورات تتوافق مع أفكارك؟...).
- ما مفهوم الذات الواقعية بناء على ما سبق؟

أمثلة حول الفخ:

-عليك أن تغني أغنية.

- عليك أن تقفز على رجل واحدة لمدة دقيقة.

- عليك تنفيذ تمرين حركي رياضي وسيتبعك أفراد المجموعة.

- في نهاية النشاط تم تقييمه من خلال ورقة عمل تم توزيعها على كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية، بعد الإجابة عنها، وتمت إدارة نقاش جماعي واختيار الإجابات المشتركة وثبيتها على (فليب شارت) من قبل أحد المتدربين، وتقديم تغذية راجعة .

ورقة عمل رقم (1)- الجلسة التدريبية الأولى

الاسم: .....

ما رأيك بنشاط الأكواب؟ :.....

ما هي أهداف اللعبة؟ ..... ، .....، .....، .....، .....

.....

صف شعورك أثناء النشاط.....

من خلال الأسئلة التي طُرحت أثناء النشاط صف ذاتك الواقعية

.....

هل هناك تناقض(تباعد) بين ذاتك الواقعية وذاتك عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟ أم أنه لا يوجد تناقض أخبرنا أكثر عن ذلك من خلال مثال.....

بين رأيك في فكرة التقارب(عدم التناقض) بين الذات الواقعية كما هي والذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

.....

.....

.....

التغذية الراجعة:

أهداف النشاط : تمييز الذات الواقعية – تعريف الذات الواقعية – تحفيز المشتركين على التعبير عن الذات – التعبير عن الذات الواقعية من وجهة نظر الشخص نفسه– تحديد مدى التقارب بين الذات الواقعية والذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

مثال على التباعد بين الذات الواقعية والذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي: شخص في الواقع يقوم بسلوكيات تنطوي على أشكال من العنف (لفظي / جسدي.....) وعبر وسائل التواصل الاجتماعي يشارك بمنشورات لمناهضة العنف.

التقارب بين الذات الواقعية كما هي والذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي: كلما كان هناك تقارب بين الذات في العالم الواقعي والذات عبر العالم الافتراضي كان الفرد بصحة نفسية أفضل، وكان الفرد متوافقا مع ذاته أكثر.

– تم إعطاء استراحة(15) دقيقة قبل تنفيذ النشاط الثاني.

النشاط رقم (2) نشاط فردي.(60) دقيقة

مثال على النشاط الفردي.

البطاقة الأولى	يرى الآخرون أني واثق من نفسي	نعم/ لا
البطاقة الثانية	يرى الآخرون أن مظهري الخارجي جيد	نعم/ لا

المحتوى

تم توزيع مجموعة من البطاقات لكل فرد من أفراد المجموعة التدريبية، وكل بطاقة تحوي (عبارة تعبر عن الذات الواقعية يتم الإجابة عليها وفق(نعم/لا)، هامش للتعقيب أو الملاحظات) وبعد الانتهاء من الإجابة أُتيحت الفرصة لمن يرغب بالمشاركة بعرض إجاباته أمام أفراد المجموعة وإبداء أي رأي أو تعقيب فيما يخص الذات الواقعية.

أمثلة على العبارات التي تعكس مفهوم الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين.

يرى الآخرون أن طموحاتي المستقبلية تناسب إمكاناتي.

يرى الآخرون أني سعيد في حياتي.

يرى الآخرون أني أدرك جوانب ضعفي.

يرى الآخرون أني أدرك جوانب قوتي.

يرى الآخرون أني شخص متسامح.

يرى الآخرون أني شخص محبوب

-في نهاية النشاط تم تقييمه من خلال ورقة عمل رقم(2) تم توزيعها على كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية، بعد الإجابه عليها تم إدارة نقاش جماعي وحوار جماعي حول الذات الواقعية وتقديم تغذية راجعة.

ورقة عمل رقم (2)- الجلسة التدريبية الأولى

الاسم:.....

ما رأيك بالنشاط الفردي؟.....

ما أهداف هذا النشاط الفردي؟.....،.....،.....،.....

إذا حصلت على معلومات كافية حول الذات الواقعية أكمل الجمل الآتية:

الذات الواقعية هي .....

الذات الواقعية من وجهة نظر الفرد هي.....

الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين هي.....

التغذية الراجعة:

أهداف النشاط الفردي: تحفيز المشتركين على التعبير عن الذات – التفكير بآراء الاخرين حول الذات الواقعية لكل شخص- التعبير عن الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين- تفكير كل مشترك بذاته الواقعية.

الذات الواقعية: هي الصفات والسمات والقدرات التي يمتلكها الشخص بالفعل.

الذات الواقعية من وجهة نظر الفرد هي:الصفات والسمات التي يعتقد الشخص أنه يمتلكها بالواقع.

الذات الواقعية من وجهة نظر الآخرين هي:الصفات والسمات والقدرات التي يعتقد الآخرون أني أمتلكها.

ملاحظة: بعد انتهاء الجلسة تم اجراء مناقشة عامه لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها وتمت تعبئة استمارات الملاحظات وجمع البيانات، وإعطاء مهمة منزلية حول الذات الواقعية.

جدول ملاحظات الجلسة الأولى

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	1	3
اناث	6	5
العينة ككل	7	8

المهمة المنزلية للجلسة الأولى.

ذاتي الواقعية من وجهة نظري

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ذاتي الواقعية من وجهة نظر الآخرين

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

– تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيرة باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة (10دقيقة).



الجلسة الثانية:

عنوان الجلسة: الذات الواجبة.

الجانب النظري:

الذات الواجبة :

تشكل الذات المجال الظاهري الذي يعيش فيه الفرد ولها الأثر الكبير في توجيه سلوك الفرد وتحديد تصرفاته؛ لأنّ الكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته تؤثر في الطريقة التي يسلكها كما أنّ نجاح الفرد أو إخفاقه يرتبط بإدراكه لذاته، وحتى يتعرف الإنسان على ذاته لابد أن يتم البحث بالكيفية التي يدرك فيها الفرد نفسه والكيفية التي يعتقد أن الآخرين يدركونه من خلالها، خاصة أن مخالفة القواعد والأخلاقيات والمعايير الاجتماعية المهمة تسبب شعوراً بالقلق والخوف.

مفهوم الذات الواجبة: تمثل الذات الواجبة الصفات التي يعتقد الفرد أنه يجب أن يمتلكها تحقيقاً لواجبه ومسؤلياته ويرى أنها تساعده في آداء واجباته والتزاماته، وهناك نوعان من وجهات النظر للذات الواجبة: وجهة النظر الشخصية، ووجهة نظر الآخرين المهمين في حياة الفرد مثل الأب والأم والزوج والصديق المقرب(علي، 2023،120) .

وتُعرف الذات الواجبة: بأنها الصفات التي يعتقد الشخص أو الآخرون أنه من المفروض والواجب امتلاكها (العاسمي،2010،34).

ويُثير التناقض بين الذت الواقعية والذات الواجبة مشاعر القلق والذنب والإحراج وتدني تقدير الذات(الشمري،2016، 315).

الجدير بالذكر أن التجارب الإنسانية التي يمر بها الفرد يمكن أن تشكل رحلة مستمرة لفهم وإدراك أعمق للذات، فمن خلال مواجهة التحديات والتناقضات يمكن للفرد أن ينمو ويتطور، وتتأثر معايير الذات الواجبة بالعوامل الثقافية والاجتماعية، فما يُعد واجباً في ثقافة معينة قد لا يُعد كذلك في ثقافة أخرى.

أهداف الجلسة:

1) مناقشة المهمة المنزلية المتعلقة بالجلسة السابقة.

2) التعرف إلى مفهوم الذات الواجبة.

3) تمييز الذات الواجبة.

4) إعطاء أمثلة حول الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد والآخرين.

فنيات الجلسة: الحوار – النقاش – التغذية الراجعة – التلخيص – الأسئلة السقراطية–المهمة المنزلية.

أدوات الجلسة: سبورة – بطاقات ملونة – أقلام ملونة – أوراق عمل

مدة الجلسة (135) دقيقة

المحتوى

بدأت الجلسة بالترحيب بالمتدربين، ومراجعة لمحتويات الجلسة السابقة ومناقشة المهمات المنزلية (15) دقيقة.

النشاط (1) نشاط جماعي(60) دقيقة

مثال على النشاط (1)

البطاقة الخضراء	سؤال	هل تعتقد أنه يجب أن تعتمد على نفسك أكثر مما أنت عليه؟
البطاقة الحمراء	فخ	لا يوجد سؤال

تم العمل وفق مجموعتين من أجل تنفيذ لعبة (البطاقات الملونة)، وقد تم تثبيت مجموعة من البطاقات الملونة على السبورة بحيث تحمل كل بطاقة رقمًا ظاهرًا لأفراد المجموعة، وعلى الوجه المخفي للبطاقة يوجد إما سؤال أو فخ، وبدأت اللعبة بقيام الفريق الأول بالاتفاق على رقم بطاقة وفتحها، ثم انتخاب أحد أفراد المجموعة للإجابة عن السؤال، واستمر الفريق الأول بفتح البطاقات حتى ظهر الفخ لينتقل الدور للفريق الثاني ليقوم بدوره بفتح بطاقات جديدة، وانتخاب أحد الأفراد للإجابة حتى يظهر الفخ ليعود الدور للفريق الأول، وهكذا حتى تم فتح البطاقات كلها، مع الإشارة إلى أن أرقام البطاقات التي تم فتحها هي التي أجمع عليها أفراد الفريق، وأنّ المتدربين

الذين قاموا بالإجابة عن محتوى البطاقات قد انتخبهم فريقهم، وكان الفريق الفائز هو الفريق الأول الذي استطاع فتح أكبر عدد من البطاقات التي تحتوي أسئلة.

أمثله حول الأسئلة التي تتعلق بالذات الواجبة:

هل تعتقد أنه يتوجب عليك مساعدة الاخرين أكثر مما تقوم به حالياً؟ وضح إجابتك بمثال.

هل تعتقد أنه يجب أن تعتمد على نفسك أكثر مما أنت عليه؟ وضح إجابتك بمثال.

هل تعتقد أنه يتوجب عليك الاهتمام بمظهرك الخارجي أكثر؟ وضح إجابتك بمثال.

هل ترى أن الآخرين يعتقدون أنه يتوجب عليك أن تكون ودوداً طيباً؟ وضح إجابتك بمثال.

هل ترى أن الآخرين يعتقدون أنه يتوجب عليك أن تتحمل مسؤولياتك؟ وضح إجابتك بمثال.

هل ترى أن الآخرين يعتقدون أنه يتوجب عليك أن تكون مقبلاً على الحياة؟ وضح إجابتك بمثال.

هل ترى أن الآخرين يعتقدون أنه يتوجب عليك أن تكون متسامحاً؟ وضح إجابتك بمثال.

– في نهاية النشاط تم تقييمه من خلال ورقة عمل تم توزيعها على كل فرد من أفراد المجموعة التدريبية، بعد الإجابه عنها، وتمت إدارة نقاش جماعي، والتعرف على إجابات كل متدرب، وتقديم تغذية راجعة.

ورقة عمل رقم (1) – الجلسة التدريبية الثانية

الاسم:.....

ما رأيك بنشاط البطاقات :.....

ما هي أهداف النشاط ..... ،.....، .....

.....، .....

صف شعورك أثناء النشاط.....

في ضوء الأسئلة التي طُرحت أثناء النشاط صف ذاتك الواجبة من وجهة نظرك

.....

.....

في ضوء الأسئلة التي طُرحت أثناء النشاط صف ذاتك الواجبة من وجهة نظر الآخر.

.....

.....

التغذية الراجعة:

أهداف النشاط: خلق جو من الحماسة والتنافس بين أفراد المجموعة – تشجيع أفراد المجموعة على التفكير بمفهوم الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد والآخر– تمييز الذات الواجبة – التعبير عن المشاعر أثناء اللعب الجماعي– تعزيز الروابط بين أفراد المجموعة.

تم إعطاء استراحة (15) دقيقة .

النشاط رقم (2) نشاط فردي. (60)

اقرأ الموقف الأتي، وأجب بما يُعبر عن رأيك

سامر طالب جامعة ، توفي والده وترك له أمًّا مريضة وأخًا بعمر 15 سنة، ومورِدًا اقتصاديًّا قليلًا، فبدأ سامر يفكر في واجباته والتزاماته اتجاه جامعته واتجاه عائلته.

النشاط رقم(2) – الجلسة التدريبية الثانية

فكر في حالة سامر من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

ما هي الأفكار التي يمكن أن تراود سامر؟

.....

.....

كيف ستكون مشاعر سامر في مثل هكذا موقف؟.....

.....

ما هي افتراضات سامر حول اعتقادات الآخرين عنه في هذا الظرف؟

.....

– تمت إدارة نقاش وحوار مع أفراد المجموعة حول إجاباتهم، وكتابة الإجابات المشتركة على السبورة.

– في نهاية النشاط تم تقييمه من خلال ورقة عمل تم توزيعها على كل فرد من أفراد المجموعة التدريبية، وبعد الإجابة عنها، تمت إدارة نقاش جماعي والتعرف على إجابات كل متدرب، وتقديم تغذية راجعة.

ورقة عمل رقم(2) – الجلسة التدريبية الثانية

ما رأيك بالنشاط الفردي؟.....

ما أهداف هذا النشاط الفردي؟.....،.....،.....،.....

إذا حصلت على معلومات كافية حول الذات الواجبة أكمل الجمل التالية:

الذات الواجبة هي .....

الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد هي.....

الذات الواجبة من وجهة نظر الاخرين هي.....

التغذية الراجعة:

الأفكار التي يمكن أن تراود سامر: كيف سأستطيع تحمُّل كل هذه المسؤوليات– يتوجب عليّ العمل لمساعدة أسرتي – كيف يمكن أن أوفق بين الدراسة والعمل– هل يمكنني الاعتماد على نفسي من أجل إنجاز المهام.

مشاعر سامر في مثل هكذا موقف توتر – خوف – قلق – حزن– الذنب – الإحراج.

ما هي افتراضات سامر حول اعتقادات الاخرين عنه في هذا الظرف ؟ قد يرى الاخرون أني يجب أن أعتمد على نفسي– يرى الاخرون أني يجب أن أتحمل مسؤولية عائلتي –يرى الآخرون أنه يتوجب عليّ مساعدة أسرتي بشكل كبير– قد يشفق علي الآخرون بسبب كثرة مسؤولياتي.

أهداف النشاط الفردي: تحديد الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد والأخر – تحفيز كل مشترك على التفكير بذاته الواجبة ووصفها.

الذات الواجبة هي: تمثل الالتزامات والمسؤوليات الأخلاقية التي يفرضها المجتمع.

الذات الواجبة من وجهة نظر الفرد هي: الصفات والسمات التي أعتقد أنه يتوجب عليّ امتلاكها.

الذات الواجبة من وجهة نظر الاخرين هي: الصفات والسمات التي أعتقد أن المجتمع يرى أنه يتوجب عليّ امتلاكها.

ملاحظة: بعد انتهاء الجلسة تم إجراء مناقشة عامة لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها، وتم تعبئة استمارات الملاحظات وجمع البيانات، وإعطاء مهمة منزلية حول الذات الواجبة.

جدول ملاحظات الجلسة الثانية

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	2	2
اناث	9	2
العينة ككل	11	4

المهمة المنزلية للجلسة الثانية.

ذاتي الواجبة من وجهة نظري

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ذاتي الواجبة من وجهة نظر الآخرين

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

– تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيره باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة (10دقيقة).



الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة الثالثة: الذات المثالية.

الجانب النظري:

لكل فرد طموحات وغايات يتطلع إلى تحقيقها، وهذا يمثل الجانب المثالي من الذات، فالذات المثالية تعكس ما يود المرء أن يفعله أو يرغب بتنفيذه ، وتبدأ الذات المثالية بالتكون في الطفولة عندما تبدأ محاولات التطابق مع الوالدين.

ويُعرف **هيغنز** الذات المثالية : بأنها الصفات التي يعتقد الشخص أنه ينبغي عليه أو يود امتلاكها بشكل مثالي مثل الرغبات والأمنيات (Higgins,1987,10).

فإذا كان هناك تفاوت وعدم تطابق بين رؤية الفرد لتفسه (صورته الذاتية) وما يود ويرغب أن تكون عليه (ذاته المثالية) فإن هذا التفاوت يمكن أن يؤثر في طريقة تقييمه لذاته، فإذا لم تتسق صورة الذات المثالية لدى الفرد مع صورة الذات الحقيقية أو الفعلية في الحياة فإن هذا الاختلاف يؤدي إلى حالة مضطربة أطلق عليها روجرز(التناقض أو عدم التطابق) incongruence الذي هو فجوة حقيقية بين ما نطمح أن نكون عليه ومانحن عليه بالفعل مما يؤدي إلى الشعور بالاحباط والتوتر، في حين اذا اتسقت الذات المثالية مع الخبرة الفعلية للفرد فإن هذا يؤدي إلى حالة تطابقstate of congruence (ماكلاود، 5،2016) .

وتقترح نظرية تناقضات إدراك الذات التي قدمها (هيغنز،1987) التي سيتم الاعتماد عليها في هذا البحث أن كل فرد لديه موجهات للذات وهي الذات الواقعية، وتشير إلى السمات التي يعتقد الشخص أنه يمتلكها حالياً. الذات المثالية وتمثل السمات التي يرغب الشخص أو يأمل أن يمتلكها، الذات الواجبة وتمثل الالتزامات والمسؤوليات الأخلاقية التي يفرضها المجتمع. ولعل صحتنا النفسية تتحدد بالفرق بين ما نعتقد أنه هويتنا الفعلية وموجهات الذات لدينا، فقد يؤدي عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية لدى الفرد إلى الشعور بالإحباط وخيبة الأمل، بينما يثير عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات الواجبة مشاعر القلق والذنب والإحراج (Barnett&Moore,Harp,2017,222-223)

فالذات المثالية–إذاً– هي مركب من الصفات المرغوبة التي يمكن تصويرها في شكل فرد متميز ومرموق من الناحية الاجتماعية والمهنية والشخصية، وإذا كانت هناك فجوة بين الصفات الواقعية التي يمتلكها هذا الفرد والصفات المرغوبة، فسيكون عرضة للمشاكل النفسية والإحباط.

أهداف الجلسة:

1) مناقشة المهمة المنزلية المتعلقة بالجلسة السابقة.

2) التعرف إلى مفهوم الذات المثالية.

3) تمييز الذات المثالية.

4) إعطاء أمثلة حول الذات المثالية من وجهة نظر الفرد والآخر.

5) جعل أفراد المجموعة يكتشفون بعض المفاهيم المتعلقة بالذات المثالية مثل (التنافس – الانجاز – العمل الجماعي) وذلك من خلال المناقشة واكتشاف المعاني.

فنيات الجلسة: الحوار – النقاش – التغذية الراجعة – تقديم المعلومات – المهمة المنزلية.

أدوات الجلسة: سبورة – بطاقات ملونة – أقلام ملونة – أوراق عمل

مدة الجلسة (145) دقيقة

المحتوى

–بدأت الجلسة بالترحيب بالمتدربين، ومراجعة محتويات الجلسة السابقة ومناقشة المهمات المنزلية.**(15) دقيقة**

– تم الانتقال إلى الأنشطة التدريبية.

النشاط رقم (1) نشاط جماعي(60) دقيقة

مثال على النشاط رقم (1): يُطلب من كل فريق الاجابة عما يتضمنه المربع الذي يشير له حجر النرد والتنافس مع الفريق الآخر للوصول إلى نهاية اللعبة من أجل الحصول على مكافأة.

المربع رقم 3	سؤال	لماذا تستخدم الفلاتر أثناء التقاط الصور
المربع رقم 6	حزورة	ما هو الشيء الذي له ساق واحدة وثلاث عيون؟

المحتوى:

تم تنفيذ هذا النشاط من خلال لعبة السلالم المكونة من الكرتون المقوى المقسمة إلى مربعات لها نقطة بداية تبدأ بالمربع الذي يحمل الرقم (1) ونقطة نهاية تنتهي عند المربع الذي يحمل الرقم (26) وكل مربع يتضمن (إما سؤال– أو فخ– أو حزورة) ولكل فريق حجره الخاص الذي ينقله من مربع لآخر تبعاً للرقم الظاهر على حجر النرد ، وتوجب على كل فريق العمل بشكل تعاوني لاختيار المتدرب لرمي حجر النرد ومتدرب للإجابة عن السؤال الذي يتضمنه المربع، مع إتاحة الفرصة لأي فرد من الفريق بإضافة أي إجابة أو تعقيب وتم رمي حجر النرد بالتناوب بين الفريقين والفريق الفائز هو الذي وصل إلى النهاية قبل الفريق الآخر، بالتالي حصل على المكافآة (الرمزية) والأسئلة التي تتضمنها المربعات تعكس مفهوم الذات المثالية.

أمثله حول أسئلة الذات المثالية :

هل تتمنى أن تكون شخصًا مميزًا؟ وضّح إجابتك بمثال.

هل تتمنى أن تكون محط إعجاب وتقدير الآخرين؟ وضّح إجابتك بمثال.

هل تأخذ صور السيلفي كل يوم؟ وضّح إجابتك بمثال.

هل يرى الآخرون أنك شخص اجتماعي؟ وضّح إجابتك بمثال.

هل يرى الآخرون أنك تتردد باتخاذ القرارات؟ وضّح إجابتك بمثال.

هل يرى الآخرون أنك واثق من نفسك؟ وضّح إجابتك بمثال.

لماذا تستخدم الفلاتر عندما تلتقط الصور؟ وضّح إجابتك بمثال.

الفخ: يعيد الفريق إلي الوراء بضع مربعات تبعا للسلم المرسوم على الكرتون المقوى.

أمثلة على الحزورة:

أكمل المثل الآتي :

– الجار قبل .....، عصفور بالإيد ولا.....، الباب الذي يأتيك منه ريح .....،

الغائب .....،

–شيء له ثلاث عيون ورجل واحدة ما هو؟

–أين يوجد البحر الذي لا يحوي مياه؟

–ماهو الشيء الذي له أسنان لكن لا يستطيع العض؟

–ما هو الشي الذي برأسه سبع فتحات؟

– في نهاية النشاط تم تقييمه من خلال ورقة عمل تم توزيعها على كل فرد من أفراد المجموعة التدريبية، بعد الإجابه عليها تم إدارة نقاش جماعي والتعرف على إجابات كل متدرب، وتقديم تغذية راجعة.

– تمت مناقشة الأفكار المطروحة، وتجميع الإجابات المشتركة على السبورة.

ورقة عمل رقم (1)– الجلسة التدريبية الثالثة

ما رأيك بلعبة السلالم ؟.....

ما هي أهداف نشاط لعبة السلالم؟ ..... ، .....، .....،

.....، .....

هل شعرت بالحماس أثناء اللعب؟.....

كيف يمكن أن يؤثر الفوز على مفهوم الذات المثالية.....

.....

كيف يمكن أن تؤثر الخسارة على مفهوم الذات المثالية ؟.....

.....

كيف يؤثر التنافس على مفهوم الذات المثالية؟.....

.....

كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على مفهوم الذات المثالية؟.....

.....

التغذية الراجعة:

أهداف النشاط اثارة الحماس – التنافس – الإنجاز – التعبير عن الذات المثالية من وجهة نظر الشخص نفسه– التعبير عن الذات المثالية من وجهة نظر الآخر– العمل ضمن مجموعة– الترفيه– الحصول على المعلومات– تعزيز روح الجماعة.

كيف يمكن أن يؤثر الفوز على مفهوم الذات المثالية ؟ الفوز يؤثر إيجابيا على مفهوم الذات المثالية– الفوز يعزز مفهوم الذات المثالية – الفوز يجعل الشخص محط أنظار الآخرين– الفوز يساعد الفرد في تحقيق ذاته التي يتمناها–الفوز يعزز الثقة بالنفس.

كيف يمكن أن تؤثر الخساره على مفهوم الذات المثالية" ؟ الخسارة قد تؤثر سلباً على مفهوم الذات المثالية–الخسارة قد تجعل الفرد يصاب بالإحباط والإحساس بالعجز– وقد تكون الخسارة دافع للنجاح والإنجاز والوصول للذات المثالية في المحاولات القادمة.

كيف يؤثر التنافس على مفهوم الذات المثالية؟ التنافس يجعل الفرد يُقارن نفسه وإنجازاته بالآخرين وإنجازاتهم ، مما يخلق في داخل الفرد الحماس والمثابرة لتحقيق ذاته المثالية.

كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على مفهوم الذات المثالية ؟ إن التقنيات الحديثة المستخدمة في عرض الصور والحالات عبر وسائل التواصل الاجتماعي تخلق نموذجاً لذات مثالية مرغوبة مشيدة اجتماعياً، كما أن المنشورات في هذه الوسائل تركز على الشكل والوزن المثالي والحياة المثالية ....) هذا ما قد ينعكس سلباً على المتلقي ويضعه في مقارنة خاسرة.

- تم إعطاء استراحة (15) دقيقة.

النشاط رقم (2) نشاط فردي. (45) دقيقة.

اقرأ الموقف الأتي وأجب بما يُعبر عن رأيك:

رامز طالب مجتهد يتمنى أن يصبح طبيباً ناجحاً، لكن قدراته لا تؤهله للحصول على ما يتمنى أنهى البكلوريا ولم يحصل على مجموع عالٍ يؤهله للدخول في كلية الطب، مع العلم أن عائلة رامز قدمت له كل الدعم الممكن من أجل أن يصبح طبيبا مشهورا كأبيه، فأصيب رامز بالاحباط.

كيف يمكن لرامز أن يفكر فيما حدث معه

بماذا تتمثل الذات المثالية لرامز؟.....

ما هو الحديث السلبي الذي يمكن أن يقوله رامز لنفسه؟

.....

ما هي القيم والاعتقادات التي تلتزم بها أسرة رامز؟

.....

إضافة إلى الإحباط ما هي المشاعر التي يمكن أن تنتاب

رامز؟.....

- في نهاية النشاط الفردي تم نقاش أفراد المجموعة بإجاباتهم، وتجميع الإجابات المشتركة على السبورة وتلخيصها، ثم تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم(2).

ورقة عمل رقم (2) – الجلسة التدريبية الثالثة

ما رأيك بالنشاط الفردي؟.....

ما أهداف هذا النشاط الفردي؟.....،.....،.....،.....

هل شعرت بالملل أو بالحماس أثناء تطبيق هذا النشاط؟.....

إذا حصلت على معلومات كافية حول الذات المثالية أكمل الجمل التالية:

الذات المثالية هي: .....

الذات المثالية من وجهة نظر الفرد هي:.....

الذات المثالية من وجهة نظر الاخرين هي:.....

التغذية الراجعة:

ما هو الحديث السلبي الذي يمكن أن يقوله رامز لنفسه؟ أنا شخص فاشل – أنا شخص غير كفوء– لقد خيبت ظن عائلتي.

ما هي القيم والاعتقادات التي تلتزم بها أسرة رامز؟ رامز يجب أن يصبح طبيباً كأبيه وإلا فهو شخص فاشل– رامز يجب أن يحمل اسم العائلة ويكمل مسيرة أبيه.

إضافة للاحباط ما هي المشاعر التي يمكن أن تنتاب رامز؟ رامز سوف يشعر بخيبة أمل – انخفاض تقدير الذات – فقدان القيمة بعيون الآخرين– عدم الرضا– نظرة سلبية للذات.

ما أهداف هذا النشاط الفردي؟ التفكير بالذات المثالية من وجهة نظر الفرد والآخرين – التفكير بالعوامل التي تؤثر في الذات المثالية للفرد، تحديد المشاعر الناتجة عن عدم تحقيق الذات المثالية.

الذات المثالية: هي الصفات التي يعتقد الشخص أنه ينبغي عليه أو يود امتلاكها بشكل مثالي مثل الرغبات والأمنيات.

الذات المثالية من وجهة نظر الفرد هي الصفات والسمات والإنجازات التي يعتقد الشخص أنه يجب أن يمتلكها ويحققها.

الذات المثالية من وجهة نظر الاخرين هي الصفات والسمات والإنجازات التي يعتقد الشخص أن الآخرين يعتقدون أنه يجب أن يمتلكها ويحققها.

ملاحظة: بعد انتهاء الجلسة تم اجراء مناقشة عامة لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها وإعطاء مهمة منزلية، تمت تعبئة استمارات الملاحظات وجمع البيانات.

جدول ملاحظات الجلسة الثالثة

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	4	0
اناث	9	2
العينة ككل	13	2

المهمة المنزلية للجلسة الثالثة.

ذاتي المثالية من وجهة نظري
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ذاتي المثالية من وجهة نظر الآخرين
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

– تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيرة باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة (10دقيقة).

الإيجابيات

جلسة رائعة

#جلسة مليئة بالحماس.

أعادتنا لعبة السلالم لأيام الطفولة

الوقت مر بسرعة

#التنافس كان أمراً محفزاً كبيراً للفوز

تعمق لدي الفهم حول الذات المثالية

لقد تعلمت الكثير من تجارب الآخرين.

أتاحت الجلسة التعرف إلى شخصيات أفراد المجموعة عن قرب أكثر

السلبيات

وقت الجلسة قصير.

لا يوجد سلبيات.

لم يشارك جميع أفراد المجموعة .

الجلسة الرابعة:

عنوان الجلسة تناقضات إدراك الذات.

الجانب النظري:

يشير تناقض إدراك الذات حسب هيغنز إلى عدم وجود اتساق بين اعتقادات الشخص عن خصائصه الحالية والخصائص التي يتمنى أن تكون فيه والخصائص التي يعتقد أنها يجب أن تكون فيه(السلماني،2015،28).

في ضوء ذلك يقسم هيغنز تناقض إدراك الذات إلى قسمين:

1)تناقض إدرك الذات الواقعية مقابل إدراك الذات المثالية.

2)تناقض إدراك الذات الواقعية مقابل إدراك الذات الواجبة.

وتوجد ست صور وحالات تمثل الذات وهي:

الذات الواقعية: من وجهة نظر الشخص ذاته.

الذات الواقعية: من وجهة نظر الشخص الآخر.

الذات المثالية: من وجهة نظر الشخص ذاته.

الذات المثالية: من وجهة نظر الشخص الآخر.

الذات الواجبة: من وجهة نظر الشخص نفسه.

الذات الواجبة: من وجهة نظر الشخص الآخر.

وأولى الحالتين تشكل ما يعرف بمفهوم الذات لدى الشخص أما المعايير الأربعة فهي عبارة عن موجهات للذات(صالح،2016،32).

وتفترض نظرية تناقض إدراك الذات أنه بقدر ما يكون هناك تناقض بين الذات الواقعية(التي تمثل مفهوم الذات الحالي) وأي من موجهات الذات(الذات المثالية والذات الواجبة) فإن الفرد سيعاني من مشاكل انفعالية تتناسب مع نوع التناقض، والفرضيتان الرئيسيتان عن العلاقة بين نوع التناقض ونوع الصعوبات الانفعالية هما:

1)سيكون الفرد عرضة لمشاكل انفعالية تتعلق بالاكتئاب مثل الشعور بالحزن أو العار عندما يكون هناك تناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية من منظوره أو منظور الآخرين.

2)سيكون الفرد عرضة لمشاكل انفعالية تتعلق بالقلق مثل الشعور بالخوف عندما يكون هناك تناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة من منظوره أو منظور الآخرين.

وهذا يجسد الفكرة العامة بأن معارضة المعايير الاجتماعية المهمة يولد شعوراً بالقلق والخوف ربما لأنها ارتبطت بالرفض أو العقاب بأنواعه، ويجب أن تُفهم كل من هاتين الفرضيتين بطريقة كمية وليس نوعية، أي زيادة حجم التناقض وسهولة استدعائه إلى ذهن الفرد تؤدي إلى زيادة احتمالية التعرض للخبرة الانفعالية التي تتعلق بنوع التناقض (صالح،2016،30).

أهداف الجلسة:

1) مناقشة المهمة المنزلية المتعلقة بالجلسة السابقة.

2)التعرف على مفهوم تناقضات إدراك الذات من خلال الأنشطة والنقاش.

2) التعرف على مفهوم تناقض إدراك الذات الواقعية مقابل إدراك الذات المثالية.

3) التعرف على مفهوم تناقض إدراك الذات الواقعية مقابل إدراك الذات الواجبة.

4) التعرف على الآثار النفسية لتناقضات إدراك الذات.

الفنيات: الحوار – النقاش – لعب الدور– المهمة المزلية– تقديم المعلومات– التغذية الراجعة– التعزيز .

الأدوات: أوراق عمل – بطاقة ملاحظة – فليب شارت– أقلام.

المدة: (130) دقيقة

المحتوى:

–الترحيب بالمتدربين وإجراء مناقشة المهمة المنزلية ومراجعة سريعة لمحتويات الجلسة السابقة، ثم الانتقال للأنشطة. **(15) دقيقة**

النشاط رقم (1) نشاط جماعي. (60) دقيقة

مثال على النشاط رقم (1)

المجموعة الأولى	يتوجب عليها تأليف قصة تعبر عن التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية، وتمثيلها .
المجموعة الثانية	يتوجب عليها تأليف قصة تعبر عن التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة من وجهة نظر الفرد والآخر، وتمثيلها.

– تم العمل وفق مجموعتين وقامت كل مجموعة بتأليف قصة تتضمن شخصية محورية تعاني من مشكلة معينة (بحيث تركز القصة الأولى على التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية ومشاعر الاكتئاب الناتجة عن هذا التناقض) بينما تركز القصة الثانية على التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة ومشاعر القلق الناتجة عن هذا التناقض) وأتيح الوقت الكافي لكل مجموعة لعرض قصتها من خلال لعب الأدوار وتوجّب على المجموعة الأخرى التعليق على المشهد التمثيلي.

– في نهاية النشاط الجماعي تم نقاش أفراد المجموعة بإجاباتهم حول مفهوم تناقض إدراك الذات وقُدمت المعلومات الدقيقه حول هذا المفهوم ، وتمت كتابة الإجابات المشتركة على السبورة وتلخيصها، ثم تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم(1).

ورقة عمل رقم (1)– الجلسة التدريبية الثالثة

ما رأيك بنشاط لعب الدور :.....

ما هي أهداف النشاط ..... ، .....، ..... ،.....، .....

صف شعورك أثناء النشاط.....

ما هي الأفكار التي راودتك حول نشاط لعب الدور.....

ما هي المشاعر الناتجة عن التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة .....

ما هي المشاعر الناتجة عن التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية .....

التغذية الراجعة:

أهداف النشاط: التعبير عن المشاعر– التفريغ النفسي– فهم مصطلح تناقضات إدراك الذات– العمل الجماعي.

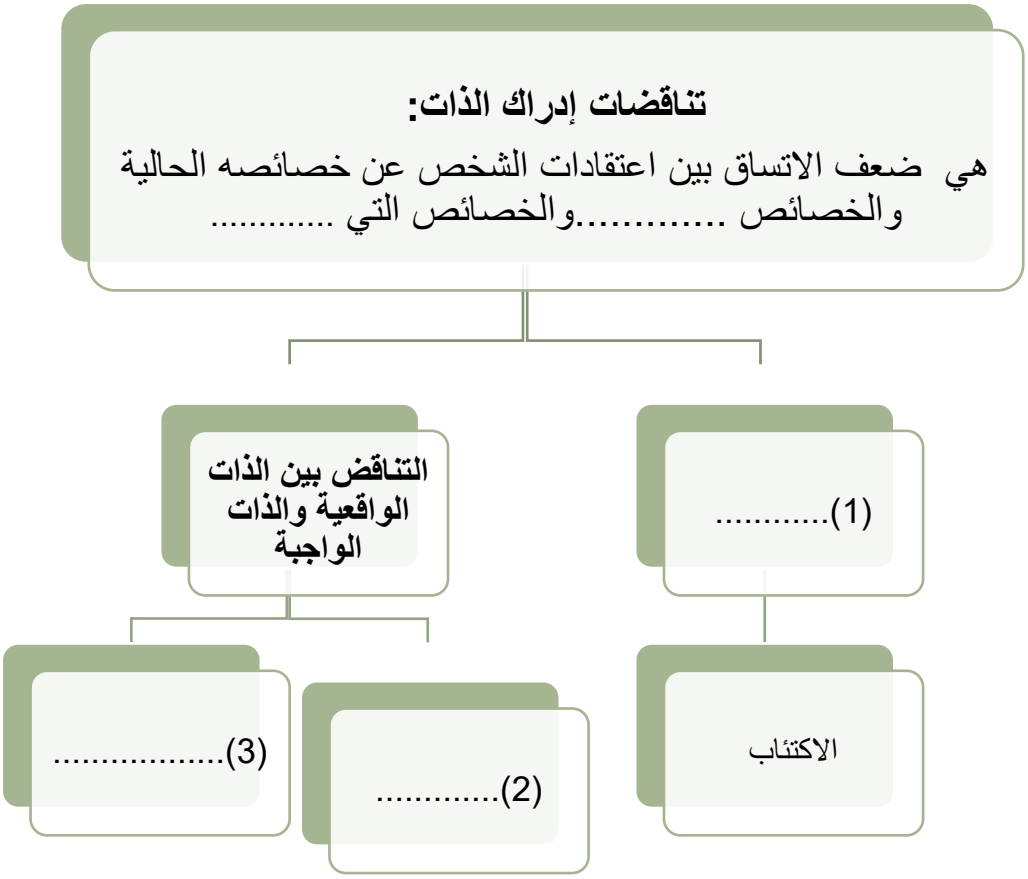
المشاعر الناتجة عن التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة: قلق – توتر.

المشاعر الناتجة عن التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية: اكتئاب– إحباط– حزن.

–**تم إعطاء استراحة (15) دقيقة**.

النشاط رقم (8) نشاط فردي(30) دقيقة

بناءً على ما اكتسبته من معلومات في الجلسات السابقة أكمل الخريطة المفاهيمية الآتية:



-في نهاية النشاط الفردي تم نقاش أفراد المجموعة بإجاباتهم على الخريطة، وتم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم(2).

ورقة عمل رقم(2)- الجلسة التدريبية الرابعة

ما رأيك بالنشاط الفردي؟.....
ما أهداف هذا النشاط الفردي؟.....،.....،.....،.....
هل شعرت بالملل أو بالحماس أثناء تطبيق هذا النشاط؟.....

التغذية الراجعة:

أهداف النشاط: التأكد من وضوح مفهوم تناقضات إدراك الذات لدى كل متدرب بذاته، العمل بشكل فردي والاعتماد على النفس في الإجابة- توضيح تناقضات إدراك الذات من خلال خريطة مفاهيمية تسهل الاحتفاظ بالمعلومات، ترسيخ المعلومات.

الخريطة المفاهيمية.

(1) التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية.

(2) القلق (3) التوتر – القلق

ملاحظة: بعد انتهاء الجلسة تم اجراء مناقشة عامة لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها وإعطاء مهمة منزلية، كما تمت تعبئة استمارات الملاحظات وجمع البيانات.

جدول ملاحظات الجلسة الرابعه

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	1	2
اناث	10	2
العينة ككل	11	4

المهمة المنزلية للجلسة الرابعة.

اذكر 3 من مواقف حياتية مررت بها كانت تمثل التناقض بين ذاتك الواقعية وذاتك الواجبة

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

اذكر 3 من مواقف حياتية مررت بها كانت تمثل التناقض بين ذاتك الواقعية وذاتك االمثالية

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

– تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيرة باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة (10دقيقة).

الإيجابيات	السلبيات
#نشاط لعب الدور ممتع # أجواء الجلسة حماسية ومختلفة عن محاضرات الجامعه. # أصبح هناك تآلف وانسجام بين المتدربين. # اهتمام الباحثة كان موزع على كل المتدربين . # اكتسبت وعي أكبر حول ذاتي.	# النشاط الفردي كان ممتع بالنسبة لي أكثر من النشاط الجماعي. # وجود تشويش من قاعات محيطة # لا يوجد سلبيات

الجلسة الخامسة:

عنوان الجلسة: التعبير عن المشاعر

الجانب النظري:

يمكن تصور أبعاد المشاعر الأساسية من خلال زوج من الأضداد، الغضب والخوف متضادان بمعنى أحدهما يعني الهجوم والآخر الهروب، الفرح والحزن متضادان بمعنى أحدهما يعني التملك والكسب والآخر يعني الخسارة ، القبول والاشمئزاز متضادان بمعنى أحدهما يعني الأخذ والآخر يعني الطرد أو التخلص، المفاجأة والتوقع متضادان بحيث أحدهما يعني ما لا يمكن التنبؤ به والآخر يعني ما يمكن التنبؤ به وعلى الرغم من الأقطاب المتأصلة في بنية المشاعر إلا أن هناك بعداً ضمنيّا آخر هو التشابه النسبي للمشاعر مثلاً الغضب والاشمئزاز أكثر تشابهاً من الغضب والمفاجأة، والجمع بين هذين العنصرين أي القطبية والتشابه يؤدي إلى دائرة تجمع درجة التشابه(القرب) ودرجة التعارض، وهناك ترتيبا معيناً للمشاعر حول الدائرة ، أيضاً تميل المشاعر المتشابهة نسبياً في المعنى إلى التجمع في نقاط متجاورة ضمن الدائرة على سبيل المثال تقع المصطلحات وحيد، لامبالي، وديع، مذنب، فارغ، نادم، يائس، متواضع في مواضع متتالية والنموذج الدائري للمشاعر يُظهر المشاعر الأساسية الثمانية مع أضدادها: وهو على الشكل الآتي:

(الخوف مقابل الغضب)، (الفرح مقابل الحزن)،(القبول مقابل الاشمئزاز)، (التوقع مقابل المفاجأة)حيت تُرتب هذه المشاعر في دائرة تعكس درجة التشابه والتضاد فيما بينها، ومن كل شعور أساسي تتفرع مشاعر ثانوية مثل (مرح – إحباط ...) وأخرى ثانوية أكثر تعقيداً مثل (النشوة– التهيج– ...). والمشاعر الأساسية مشاعر بدائية فطرية وتلقائية محفزة على البقاء بينما المشاعر الأكثر تعقيداً مثل التواضع والحنين التي على سبيل المثال لا تنسب إلى الحيوانات والرضع، والمشاعر الأساسية لها دور في انتاج المشاعر المعقدة، مثلاً الاحتقار هو عبارة عن دمج بين الغضب والاشمئزاز (PLUTCHIK, 1980,16–25).

إذاً عجلة بلوتشيك تساعد الأفرد على فهم مشاعرهم والتعبير عنها وإدارتها بشكل أفضل ، كما تساعد على فهم مشاعر الآخرين بالتالي خلق جو من التعاطف في العلاقات الاجتماعية، والمشاعر المعقدة (كالاحتقار) مثلاً ليست فطرية بل تنتج عن تفاعل التجارب مع المشاعر الأساسية، والمشاعر المختلفة تؤدي دوراً تكيفياً.

وتجدر الإشارة إلى أن العلاقة بين المشاعر والحاجات علاقة تبادلية، إذ يرى ماسلو أن تلبية الحاجات الأساسية مثل (الجوع والآمان) يرتبط بشكل مباشر بالمشاعر الإيجابية مثل الرضا والسعادة، وعندما يتم تلبية الحاجات الدنيا (الفسيولوجية والآمان يصبح الفرد قادراً على السعي نحو تحقيق الحاجات العليا(كالاحترام الذاتي وتحقيق الذات) مما يعزز المشاعر الإيجابية مثل الطمأنينة والثقة (Maslow,1987,p43).



أهداف الجلسة:

1-التعرف على مفهوم التعبير عن المشاعر.

2-التعرف على أنواع المشاعر.

3-اتاحة الفرصة للمتدربين بالتعبير عن مشاعرهم.

4-ربط المشاعر بالحاجات الإنسانية.

الفنيات: التعزيز، عكس المشاعر، إعادة الصياغة، التلخيص، المهمة المنزلية، تقديم المعلومات.

الأدوات: عجلة المشاعر المشاعر التعبيرية – مؤشر يتم تحريكه يدوياً، أوراق عمل.

المدة:(145) دقيقة.

المحتوى:

تم الترحيب بالمتدربين وإجراء مراجعة سريعة لمحتويات الجلسة السابقة من خلال مناقشة المهمة المنزلية

(15) دقيقة

النشاط رقم(1) نشاط جماعي (60) دقيقة

عجلة المشاعر emotion wheel

مثال على النشاط رقم(1).

الشعور الذي أشار إليه المؤشر	الموقف الذي يعبر عن الشعور الذي أشار إليه المؤشر
بعد تحريك المؤشر من قبل أحد المتدربين على عجلة المشاعر أشار إلى شعور **الإحباط**	على المتدرب أن يعطي مثالاً من خلال المواقف التي مر بها في حياته بحيث يعكس الشعور بالإحباط. مثال: توقعت الحصول على علامة عالية في مادة نظريات الإرشاد لكن لم أحقق سوى علامة النجاح

قام أفراد المجموعة التدريبية بالوقوف بشكل دائري حول عجلة المشاعر، ثم قام كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية بتحريك مؤشر مثبت في مركز العجلة وذكر موقف حصل معه يتناسب مع الشعور الذي اشار إليه

المؤشر المثبت وسط العجلة، وأتيحت الفرصة لجميع أفراد المجموعة المشاركة في هذا النشاط، في نهاية النشاط تم إدارة نقاش حول انطباع افراد المجموعة عن النشاط وأهمية التعبير عن المشاعر ثم تم تقييم الجلسة من خلال ورقة عمل رقم(1).

ورقة عمل رقم(1) – الجلسة التدريبية الخامسة

ما رأيك بالنشاط الجماعي؟.....

ما أهداف هذا النشاط الجماعي؟.....،.....،.....،.....

.....،.....

ما هي الأفكار التي راودتك أثناء الاستماع للمواقف التي مر بها زملاؤك في المجموعة؟

.....

.....

.....

.....

<u>التغذية الراجعة:</u>

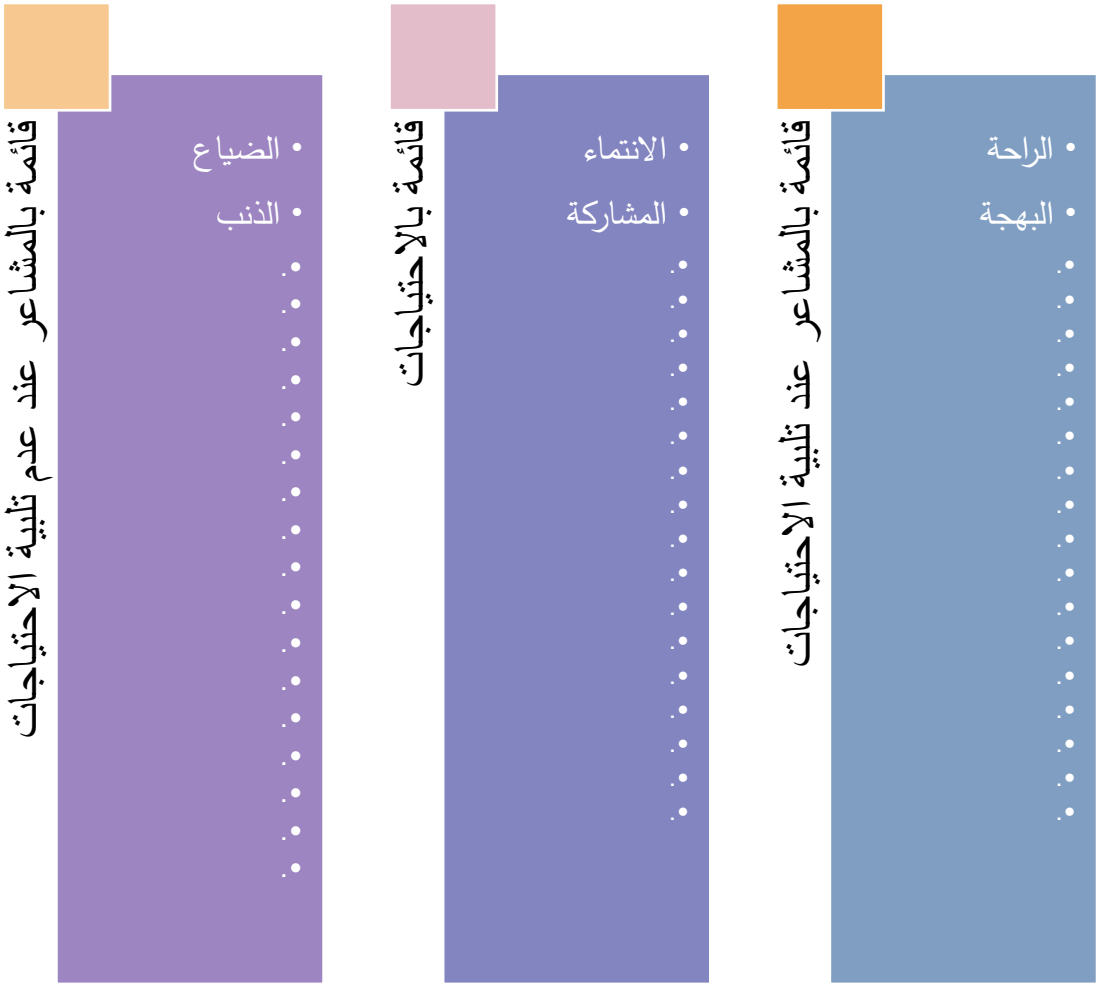
<u>أهداف النشاط الجماعي</u>: تعريف المجموعة التدريبية بالمشاعر المختلفة التي يمكن أن يشعر بها الإنسان التفريغ النفسي، ربط المواقف الحياتية بالمشاعر المرافقة لها، تعزيز الثقة بالنفس، التعبير عن المشاعر، تشجيع أفراد المجموعة على أن يكونوا داعمين لبعضهم البعض، تقبل واحتواء مشاعر الآخرين.

-تم إعطاء استراحة (15) دقيقة

-نشاط رقم (2) نشاط فردي (45) دقيقة

- تم التمهيد للنشاط الفردي من خلال إدارة حوار حول الحاجات وارتباطها بالمشاعر.

أكمل القوائم الآتية :



- عند نهاية النشاط الفردي تم نقاش أفراد المجموعة باجاباتهم، وتجميع الإجابات المشتركة على السبورة وتلخيصها، ثم تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل.

ورقة عمل رقم (2) – الجلسة التدريبية الخامسة

ما رأيك بالنشاط الفردي؟.....

ما أهداف هذا النشاط الفردي؟.....،.....،.....،.....

هل كان تنفيذ هذا النشاط صعباً أو سهلاً ؟ وضح رأيك

.....

.....

التغذية الراجعة :

أهداف النشاط الفردي: ربط المشاعر بالحاجات، تحفيز المتدربين على التفكير بحاجاتهم ، تحفيز المتدربين على التعبير عن مشاعرهم المختلفة، تثقيف المتدربين حول العلاقة بين الحاجات والمشاعر.

قائمة بالمشاعر عند تلبية الإحتياجات:

- الهدوء	- الحماس	- الأمل	- الإنجاز
- المتعة	- الانتعاش	- الفخر	- رباطة الجأش
- السرور	- المودّة	- التقدير	- الشجاعة
- البهجة	- الراحة	- الحب	- الامتنان
- الشغف	- المتعة	– التجدّد	- امتلاك القدرة
- الحيوية	- التفاؤل	- الدفء	
- النشاط	- الاسترخاء	- السعادة	

قائمة بالمشاعر عند عدم تلبية الإحتياجات:

- التعاسة	- الخجل	- الضعف	- الريبة
- اليأس	- الانزعاج	- عدم الاستقرار	- الأسى
- النقمة	- العدائية	- العجز	- التعجّب
- الانفعال	- الازدراء	- التوتّر	- الخمول
- التشاؤم	- الصدمة	- النفور	- اللوم
- التردّد	- الغضب	- الاشمئزاز	- الخزي
- الإحباط	- الضياع	- الضيق	- اللامبالاة
- الارتباك	- الذنب	- العزلة	- الكراهية
- الحزن الشديد	- الذعر		

قائمة بالاحتياجات:

- الانتماء	- المرح	- الحب	- الغذاء
- المساحة	- اللعب	- الاحترام	- الهواء
- الاستقلال	- الدعم	- تأكيد الذات	- العدل
- المشاركة	- الأمان	- التقدير	- تذوق الجمال - للتواصل
- المساواة	- القبول	- المال	- الإنجاز

- بعد انتهاء الجلسة تم إجراء مناقشة عامة لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها وإعطاء مهمة منزلية، كما تمت تعبئة استمارات الملاحظات وجمع البيانات.

جدول ملاحظات الجلسة الخامسة

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	4	0
اناث	11	0
العينة ككل	15	0

المهمة المنزلية للجلسة الخامسة.

اذكر مواقف حياتية مررت بها كانت مترافقة مع المشاعر الآتية مع ذكر الحاجات التي تم تلبيتها في هذه المواقف.

..الامتنـان:.....

.....

.....

الفخــر:.....

.....

....

الانجذاب:.....

.....

.....

– تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيره باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة (10دقيقة).

الإيجابيات	السلبيات
#النشاط الجماعي ممتع ومفيد. # الجلسة حماسية. # مشاركة كل متدرب بموقف من حياته أسهم بزيادة الألفة والقرب بين الأفراد. # اكتشفت أن هناك مواقف حياتية تشكل نقطة تحول في الحياة. # شعرت بثقة أكثر بنفسي في نهاية الجلسة.	# التحدي الكبير أن يتحدث كل متدرب أمام الجميع عن تجارب شخصية مر بها. # استعادة بعض المواقف المؤلمة والمشاعر المرتبطة بها سبب بعض المشاعر السلبية. # لا يوجد سلبيات.

الجلسة السادسة

عنوان الجلسة: توكيد الذات.

الجانب النظري:

يشغل توكيد الذات دوراً كبيراً في تكوين المعتقدات التي يحملها الشخص حول ذاته، والقيمة التي يعطيها لذاته، وهي نتائج معتقداته الذاتية، والبيئة المحيطة به، وتتمثل أهمية توكيد الذات في كثير من السلوكيات التي تنعكس إيجاباً على شخصية الأفراد المؤكدين لذواتهم ومنها الدفاع عن الحقوق الشخصية أو المهنية وغيرها، والتصرف من منطلق نقاط القوة وليس نقاط الضعف، وحماية الفرد من أن يكون ضحية لأخطاء الآخرين، والقدرة على اتخاذ قرارات مهمة وحاسمة وبسرعة مناسبة وبكفاءة عالية، والقدرة على قول لا عند الحاجة(الشوبكي،2019، 249).

يُعرف توكيد الذات: بأنه مهارة اجتماعية تشير إلى ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة صحيحة، وقدرته على مقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون اتجاهه، والدفاع عن حقوقه، وعدم التعدي على حقوق الآخرين(يوسف، 26،2018).

هناك ثلاثة أنماط من الاستجابات حسب(الشوبكي،219، 249) :

1) استجابة مؤكدة: يُعبر الفرد عن ذاته بشكل يحترم فيه حقوقه الشخصية وحقوق الآخرين في جميع المواقف لا ينكر على نفسه حق التعبير عن مشاعره ولا ينكر حق الآخرين في التعبير عن مشاعرهم، يكون التوتر بالحد الطبيعي عبارات مثل أنا أرغب،أنا أريد، أنا أشعر، دعنا نفعل كذا، ماذا تعتقد؟ ماذا ترى؟

2) استجابة غير مؤكدة تظهر عندما يترك الفرد المجال للآخرين ليتخطوا حدوده ويعتدوا على حقوقه، هنا الشخص يحاول أن يخفي شعوره بالقلق والتوتر فقد ينسحب من الموقف أو يتجنب الاتصال البصري المباشر، لا يعبر عن مشاعره بشكل لفظي فيبدو حساساً وخجولاً، يستخدم عبارات مثل ربما أعتقد، أتساءل إذا كان باستطاعتك، هل تمانع ، نعم كما تريد.

3) استجابة عدوانية: وتظهر عندما يقوم الفرد بالهجوم على حقوق الآخرين، إذ يتم التعبير عن مشاعر الخوف والذنب عن طريق الغضب أو العنف أو العداء، (الاعتداء – الشجار– الضرب – النقد – إيذاء الذات) أما اللغة المستخدمة فهي نبرة صوت عالية تعبر عن عدوانية فتضم كلمات وعبارات مهددة ، إذا لم تنته حتماً سوف، سأقوم، سأفعل، وألفاظ تثير الغضب.

إذاً يمكن القول إن أهمية توكيد الذات تكمن في مساعدة الفرد على إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين حيث أن الاستجابة التوكيدية تمنح الفرد القدرة والجرأة على التعبير عما بداخله من مشاعر ورغبات بطريقة سليمة دون قلق أو خوف، وتعزز ثقة الفرد بنفسه، وتمكنه من مواجهة ضغوط الحياة.

أهداف الجلسة:

1–التعرف على مفهوم توكيد الذات.

2– التدرب على مهارة توكيد الذات.

الفنيات: الحوار– النمذجة من خلال عرض فيديو– التعزيز– التثقيف وتقديم المعلومات– التدريب التوكيدي– لعب الدور.

الأدوات: فيديو– أوراق عمل– مهمة منزلية.

المدة: (140) دقيقة.

المحتوى:

– الترحيب بالمتدربين، وإجراء مناقشة المهمة المنزلية المتعلقة بالجلسة السابقة. (15) دقيقة.

– تم إعطاء فكرة عامة عن توكيد الذات والفرق بين الاستجابات الثلاث الموضحة في الإطار النظري لتوكيد الذات (15) دقيقة.

– ثم تم الانتقال للأنشطة.

النشاط رقم (1) نشاط جماعي. (30) دقيقة

تم عرض فيديو حول توكيد الذات، وإدارة نقاش حول الفيديو مع تثبيت النقاط الأساسية على السبورة، وتم تقييم هذا النشاط من خلال ورقة عمل رقم(1).

ورقة عمل رقم (1)

ما رأيك بنشاط عرض الفيديو؟.....

ما هي أهداف هذا النشاط؟.....،.....،.....،.....

هل كان هذا النشاط ممتعاً؟.....

التغذية الراجعة:

أهداف النشاط: التعرف على مفهوم توكيد الذات، التعرف على طريقة التعبير التوكيدية.

تم اعطاء استراحة (10) دقائق

النشاط رقم (2) نشاط فردي (60) دقيقة

- تذكر موقف ما سبق أن مررت به وبعد انتهاء الموقف تمنيت لو أنك تصرفت بطريقة توكيدية:

الموقف:.....

السلوك الذي قمت به.....

الكلام.....

المشاعر التي رافقتك أثناء الموقف:.....

الأفكار التي رافقتك أثناء الموقف:.....

– في الموقف السابق لو أنك استجبت بطريقة توكيدية

السلوك الذي كنت سوف تقوم به.

.....

الكلام الذي يمكن أن تقوله.

.....

.....

المشاعر التي يمكن أن تظهر في الموقف التوكيدي .

.....

الأفكار التي يمكن أن تظهر في الموقف التوكيدي.

.....

عند نهاية النشاط الفردي تم إدارة نقاش حول عدة مواقف سبق أن تعرض لها أفراد المجموعة التجريبية، مع توضيح لكيفية الاستجابات التوكيدية لهذه المواقف، ثم تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم(2).

ورقة عمل رقم (2)

ما رأيك بالنشاط الفردي؟.....

ما هي أهداف هذا النشاط؟.....،.....،.....،.....

هل كان هذا النشاط ممتعاً؟.....

التغذية الراجعة:

أهداف النشاط الفردي: التدرب على مهارة توكيد الذات– التعرف على الفرق بين الاستجابة التوكيدية وغير التوكيدية من حيث السلوك والمشاعر والأفكار– تعزيز ثقة المتدرب بنفسه– تعزيز قدرة المتدرب على إيجاد حلول بديلة لمشكلاته.

السلوك الذي يمكن أن يرافق الاستجابة غير التوكيدية: الانسحاب- الابتعاد عن المواجهة – لغة جسد منكمشة- خجل – خوف –الصراخ- الضرب- العنف.

الأفكار التي يمكن أن ترافق الاستجابة غير التوكيدية: أنا شخص ضعيف- لا أستطيع الدفاع عن حقي- يمكن أن أخسر عملي إذا دافعت عن حقوقي-أنا شخص غير كفء- العنف هو الحل يجب أن انتقم منه لاحقاً- يجب أن أسيء اليه فيما بعد .

المشاعر التي يمكن أن ترافق الاستجابة غير التوكيدية: إحباط – عجز – توتر – نفور – ضيق-ذنب – خجل – حزن – كراهية.....

السلوك الذي يمكن أن يرافق الاستجابة التوكيدية: عدم الانسحاب- المواجهة – لغة جسد واثقة- صوت معتدل.

الأفكار التي يمكن أن ترافق الاستجابة التوكيدية: أستطيع توضيح وجهة نظري- أستطيع الدفاع عن حقي- أنا شخص قادر على الحوار حتى لو اختلفت وجهات النظر.

المشاعر التي يمكن أن ترافق الاستجابة التوكيدية: ثقة – التقدير- الهدوء- امتلاك القدرة – الشجاعة.....

ملاحظة: بعد انتهاء الجلسة تم اجراء مناقشة عامة لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها وإعطاء مهمة منزلية، كما تم تعبئة استمارات الملاحظات وجمع البيانات.

جدول ملاحظات الجلسة الخامسة

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	4	0
اناث	11	0
العينة ككل	15	0

المهمة المنزلية للجلسة السادسة.

باستخدام المعلومات التي اكتسبتها في هذه الجلسة قم بمشاركة زميل أو أكثر لتحضير موقف تمثيلي يعكس توكيد الذات، ويتوجب على المجموعة تمثيل الموقف في الجلسة القادمة.

……..

……

……

……

……

……

……

– تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيرة باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة (10دقيقة).

السلبيات	الإيجابيات
# شعرت بالخجل أثناء حديثي عن موقف سبق وأن حصل معي ولم تكن استجابتي فيه توكيدية.	# مر الوقت سريعاً
# استعادة بعض المواقف التي شعرت بها بقلة تقدير واحترام أمر مزعج	# الجلسة ممتعة جداً
# لا يوجد سلبيات	# شعرت بشجاعة أكبر
# طريقة الجلوس غير مريحة نوعاً ما ، أفضل أن يكون الجلوس على شكل صندزق مفتوح	# الحصول على خبرة جديدة بالتدرب على توكيد الذات.
	# الحصول على المعلومة النظرية وتطبيقها بشكل عملي أمر ممتع ورائع.
	#الفيديو الذي تم عرضه جذاب وممتع.

الجلسة السابعة

عنوان الجلسة : النظرية العقلانية البرت ألس (الأفكار اللاعقلانية)/ الحكمة.

الجانب النظري:

بشكل عام تشير الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار ومعتقدات غير منطقية، وغير موضوعية تتميز بالمبالغة والتهويل في تفسير الأحداث، وتعتمد على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة، وهذا ما يعيق الفرد في حياته اليومية، ويسبب له أضراراً نفسية، فأفكار الفرد تحدد استجابته الانفعالية والسلوكية، والسبب الكامن وراء الاضطراب النفسي ليست الأحداث بحد ذاتها بل حكم الفرد على هذه الأحداث.

تعريف الأفكار اللاعقلانية: تشير الأفكار اللاعقلانيه إلى مجموعة من المعتقدات التلقائية السلبية وغير المنطقية التي يتبناها الفرد تجاه الذات أو الآخرين أو المستقبل، وتُسبب له انفعاالت سلبية غير متكافئة مع الموقف(البدري، 2025،5).

حدد (ألس) مجموعة من الأفكار اللاعقلانية التي وجدها أكثر الأفكار سيطرة على الناس، وتؤدي بهم إلى الاضطراب النفسي:

1)من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل أفراد المجتمع.

هذه الفكرة لاعقلانية لأنها تتعلق بهدف غير قابل للتحقق، والذي يحاول تحقيقه سيغدو أقل إحساساً بالأمن وأقل تقديراً للذات، لأن إرضاء الناس غايةً لا تدرك.

2)يجب أن يكون الشخص فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال ليكون ذا قيمة.

إذا أصر الفرد على تحقيق هذه الفكرة فستودي به إلى الشعور بالنقص والعجز، وفقدان الثقة بالنفس والحرمان من الاستمتاع بالحياة الشخصية، والشعور الدائم بالخوف من الفشل.

3) بعض الأشخاص سيِّئون وشريرون وعدوانيون لذلك يجب توبيخهم ومعاقبتهم.

إن الأعمال الخاطئة أو غير الأخلاقية قد تكون نتيجة للجهل أو الاضطراب النفسي، وكل إنسان معرض للسقوط وارتكاب الأخطاء، والعقاب والتعنيف لا يؤدي إلى تحسين السلوك بل يؤدي إلى اضطراب نفسي وسلوك أسوأ، فالشخص المخطىء يجب مساعدته للتوقف عن الخطأ.

4) من المصيبة أن لا تكون الأمور كما يريدها الشخص.

هي فكرة لاعقلانية لأنه من الطبيعي أن يتعرض الفرد للإحباط، فالشعور بالحزن والهم يزيد الأمر سوءاً، ومن الأفضل تقبل المواقف أو العمل على تحسينها بدلاً من المبالغة في تصوير المواقف غير السارة.

5) المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية، وليس لدى الشخص قدرة للسيطرة عليها.

هي فكرة لاعقلانية لأن الفرد قد يتسبب باضطراب نفسي لنفسه حين يضخم الأمور والأحداث والنتائج ، فإذا عرف الفرد أن اضطرابه وانفعالاته تتكون نتيجة إدراكه وتقويمه للأمور، فسوف يتعلم أنه من الممكن السيطرة عليها وضبطها أو تغييرها أو تجنب آثارها الضاره، فالمضايقات التي تأتي من الخارج يستطيع الشخص الذكي أن يعترف أنه من الممكن تغيير ردود أفعاله نحوها بإعادة النظر فيها.

6)الأشياء المرعبة أو الخطرة تستدعي التفكير الدائم، ويجب أن يتوقعها الفرد دائماً.

هي فكرة لامنطقية لأن الهم وانشغال البال يمنع التقويم الموضوعي للأمور يؤدي إلى المغالاة في نتائجها، ولايحول دون وقوع الأحداث إذا كان لابد منها، ويجعل الأحداث المخيفة تبدو أكبر كثيراً مما هي عليه في الواقع.

7)من الأسهل الهروب، وتجنب المسؤوليات والمواقف الصعبة بدلا من مواجهتها.

هذه الفكرة لاعقلانية لأن تجنب انجاز الواجبات وتحمل المسؤوليات يكون غالباً أكثر صعوبة وإيلاماً وإثارةً للمتاعب من إنجازها، وعلى الفرد تحليل الأسباب التي تكمن وراء تفاديه للمسؤوليات.

8)على الشخص أن يعتمد دائماً على شخص آخر أقوى منه.

هي فكرة لاعقلانية لأن المبالغة في الاعتماد على الآخرين يؤدي إلى فقدان الحرية والاستقلال الذاتي، ويقود إلى الفشل في التعلم، وعلى الفرد الكفاح من أجل تحقيق الذات، وطلب المساعدة عند الحاجة.

9)الخبرات والأحداث الماضية هي التي تحدد السلوك الحاضر.

هي فكرة لاعقلانية لأن الماضي جزء مهم من الحياة، والحاضر يمكن تغييره عن طريق تحليل نتائج الماضي وإثارة التساؤلات .

10)يجب أن يكون الشخص مشغولا ومنزعجا لما يصيب الآخرين من اضطرابات.

هي فكرة لاعقلانية لأنه عندما يصبح الفرد مهتماً بشؤون الآخرين فإن هذا الاهتمام قد يؤدي إلى إهمال مشكلاته الشخصية، وعلى الفرد مساعدة الآخرين على التغيير أو التخفيف عنهم قدر المستطاع.

11) هناك دائما حل صحيح وكامل لكل مشكلة، ويجب على الشخص أن يجده.

هذه فكرة لاعقلانية لأنه لايوجد حل كامل ووحيد لأية مشكلة، الاصرار على وجود حل وحيد يؤدي إلى القلق والخوف، والسعي إلى الكمال في الحلول يؤدي إلى حلول أضعف (بلان،2007،211-213).

وعلى هذا، فالأفكار اللاعقلانية هي المعتقدات أو التصورات التي لا تستند إلى الواقع أو المنطق، وتتعارض مع الأدلة المتاحة، وقد تؤدي هذه الأفكار إلى مشاعر القلق والاكتئاب والذنب؛ لذلك فإن الاستمرار على البحث عن الأدلة المنطقية التي تدعم أو تدحض هذه الأفكار يُعزز القدرة على اتخاذ قرارات صحيحة، ويحسن من جودة الحياة.

الحكمة:

تشكل الحكمة أحد الموارد النفسية الإيجابية التي تمد الفرد بالثقة لبذل الجهد من أجل النجاح في المهام الصعبة، فالحكمة تمكن الفرد من تنفيذ السلوك الأكثر ملائمة، واختيار الأشياء بوعي بحيث يكون لها قيمة في الحياة للذات وللآخرين، (النجار والنجار، 2023،404).

حسب سليغمان وباترسون(Peterson& Seligman,2004,29) إن الحكمة هي القوة المعرفية التي تنطوي على اكتساب واستخدام المعرفة، وتنطوي المعرفة على:

الإبداع: [الأصالة ، البراعة]: التفكير في طرق جديدة ومثمرة.

الفضول : أي الاهتمام والبحث عن الجدة والانفتاح على التجربة ، واستكشاف الموضوعات الجديدة.

الانفتاح: التفكير النقدي في الأشياء من خلال فحصها من جميع الجهات دون القفز إلى استنتاجات، وقدرة الفرد على تغيير رأيه في ضوء الأدلة .

حب التعلم: أي إتقان مهارات ومواضيع جديدة ومعارف جديدة ، سواء كان ذلك بمفرده أو من خلال مؤسسات رسمية.

الموثوقية أو الرؤيا الحكيمة للأمور: أي القدرة على تقديم المشورة الحكيمة للآخرين، والنظر بطريقة منطقية للعالم، وللذات، وللآخرين.

وإذاً فالحكمة تنطوي على القدرة على تحليل المواقف، وتقدير عواقب الأمور والشغف بالمعارف، وتمكّن الحكمة من اتخاذ القرارات الصحيحة، وبناء علاقات أفضل مع الآخرين، ويمكن تطبيقها والاستفادة منها في كل مجالات الحياة بما في ذلك العلاقات الشخصية، والعمل، والقيادة، والتخطيط للمستقبل.

أهداف الجلسة :

1-مناقشة المهمة المنزلية.

2-التعرف على نظرية البرت ألس حول الأفكار اللاعقلانية.

3-مناقشة الأفكار اللاعقلانية.

4-التعرف على مفهوم الحكمة(البعد الأول من أبعاد قوة الشخصية) من خلال قصة.

الفنيات: الحوار – التعزيز – التغذية الراجعة- القصة- الحوار السقراطي- إيقاف التفكير اللاعقلاني.

الأدوات: بطاقات ملونة- سبورة – أقلام –لابتوب – مكبر صوت .

المدة: (145) دقيقة.

المحتوى: بعد الترحيب بالمتدربين، وإجراء تنفيذ المهمة المنزلية، وعرض المشاهد التمثيلية التي تدرب عليها أفراد العينة التجريبية، والتعقيب عليها **(15) دقيقة**

تم إعطاء فكرة عامة عن نظرية ألبرت ألس حول الأفكار اللاعقلانية، والانتقال إلى الأنشطة.

النشاط رقم (1) : نشاط جماعي (60) دقيقة.

مثال على النشاط الجماعي:

ضع الفكرة في الجيب المناسب.	صح/ خطأ
من المصيبة أن لا تكون الأمور كما يريدها الشخص.	خطأ

تم إعداد (10) بطاقات ملونة مرقمة من (1) إلى (10) وتضمنت كل بطاقة فكرة لا عقلانية، وتم تصميم جيبين من(قماش اللباد) جيب يحمل إشارة صح، وجيب يحمل إشارة خطأ، ثم تم تقسيم المجموعة التدريبية الى فريقين، وكل فريق حصل على(5) بطاقات ملونة بحيث يتوجب على أفراد كل مجموعة العمل بشكل تعاوني والنقاش فيما بينهم، ووضع هذه البطاقات في الجيب المناسب وفق ما يتفق عليه أفراد المجموعة، وقد تم تثبيت الجيبين على السبورة بحيث يكون واضحًا لدى جميع أفراد المجموعة التجريبية، وبعد أن أنهت المجموعتان توزيع البطاقات تمت إدارة نقاش حول كل عبارة ووضعها في المكان الصحيح (وهو الجيب الذي يحمل إشارة خطأ) والفريق الفائز هو الفريق الذي حصل على عدد أكبر من الإجابات الصحيحة(أي الفريق الذي وضع أكبر عدد من العبارات في الجيب الذي يحمل إشارة خطأ).

في نهاية النشاط تم نقاش محتوى البطاقات وإتاحة الفرصة للجميع لإبداء الرأي، والتعليق على هذه الأفكار مع التركيز على بدائل هذه الأفكار وتصحيحها، وتم تعزيز الفريق الفائز، كما تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم(1).

ورقة عمل رقم (1) – الجلسة التدريبية السابعة

بناءً على المعلومات التي حصلت عليها:

ما رأيك بالنشاط الجماعي؟.....

ما هي أهداف هذا النشاط؟.....،.....،.....،.....

هل كان هذا النشاط ممتعاً؟.....

تعريف الأفكار اللاعقلانية:

.....

.....

ما أثرها على الفرد؟

.....

.....

التغذية الراجعة:

أهداف النشاط: العمل الجماعي– اكتشاف مفهوم الأفكار اللاعقلانية – الجدال المنطقي حول لاعقلانية هذه الأفكار.

الأفكار اللاعقلانية (الخاطئة):

1)من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل فرد من أفراد المجتمع

2)يجب أن يكون الشخص فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال ليكون ذا قيمة.

3) بعض الأشخاص سيئون وشريرون وعدوانيون لذلك يجب توبيخهم ومعاقبتهم.

4) من المصيبة أن لا تكون الأمور كما يريدها الشخص.

5) المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية وليس لدى الشخص قدرة للسيطرة عليها.

6)الأشياء المرعبة أو الخطرة تستدعي التفكير الدائم ويجب أن يتوقعها الفرد دائماً.

7)من الأسهل الهروب وتجنب المسؤوليات والمواقف الصعبة بدلا من مواجهتها.

8)على الشخص أن يعتمد على شخص آخر أقوى منه.

9)الخبرات والأحداث الماضية هي التي تحدد السلوك الحاضر.

10)يجب أن يكون الشخص مشغولا ومنزعجا لما يصيب الآخرين من اضطرابات

11)هناك دائما حل صحيح وكامل لكل مشكلة ويجب على الشخص أن يجده.

<u>تعريف الأفكار اللاعقلانية</u>: هي مجموعة من المعتقدات اللاعقلانية السلبية التي يستخدمها الفرد ليفسر المثيرات والخبرات التي يتلقاها وتؤدي إلى الحزن والإحباط وسوء التكيف

<u>أثر الأفكار اللاعقلانية على الفرد</u>: خلق مشاعر سلبية – سلوك غير فعال– الاكتئاب – القلق – العدائية – تدني قيمة الذات – عدم القدرة على تحمل الإحباط.

–تم إعطاء استراحة **(15) دقيقة**

– تم التمهيد لمفهوم قوة الشخصية وفق نموذج سليغمان وباترسون، ثم تم تناول البعد الأول من أبعاد قوة الشخصية وهو(الحكمة) من خلال النشاط رقم (2).

<u>النشاط رقم(2): نشاط جماعي(45) دقيقة</u>

<u>مثال على النشاط الجماعي</u>

القصة	المغزى من القصة، والمعاني التي تتضمنها
قصة الشيخ وأعواد الحطب	في الاتحاد قوة– التعاون –المشاركة

تم عرض قصة (بائع الحكمة) وهي من حكم العرب من خلال (لابتوب ومكبر صوت)، وبعد الاستماع للقصة تم إدارة نقاش حول القصة والمغزى منها والمعاني التي تنطوي عليها، وتم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم(2).

ورقة عمل رقم(2)– الجلسة التدريبية السابعة

ما رأيك بقصة بائع الحكمة؟.....

ما هوى المغزى من هذه القصة؟

.....

الحكمة هي : .....

.....

.....

ماهي الأبعاد أو الصفات التي تنطوي عليها الحكمة؟

.....

.....

.....

التغذية الراجعة:

المغزى من القصة: الحكمة تنجي صاحبها وتنعكس إيجاباً على الفرد والمجتمع ككل.

الحكمة هي: من الأبعاد الأساسية لقوة الشخصية، وتمثل استخدام الفرد لمعرفته وذكائه وقدرته على الإبداع في سبيل الصالح العام، من خلال تحقيق التوازن بين منفعة الفرد الشخصية ومنفعة الآخرين والمجتمع بأكمله، وذلك بتبني قيم أخلاقية ثابتة على المدى القصير والطويل.

الأبعاد أو الصفات التي تنطوي عليها الحكمة: التفكير بحلول مبتكرة – اتقان المهارات والتعمق في المعارف– القدرة على تقديم مشورة للآخرين– تفحص المواقف من جميع الجوانب– الاستبصار بالقضايا والمعطيات الإنسانية– الفهم العميق للحياة– التعاطف والابتعاد عن الحقد– تطبيق الذكاء والإبداع والمعرفة من أجل تحقيق الفضيلة.

ملاحظة: بعد انتهاء الجلسة تم اجراء مناقشة عامه لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها وإعطاء مهمة منزلية، كما تمت تعبئة استمارات الملاحظات وجمع البيانات.

جدول ملاحظات الجلسة السادسة

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	4	0
إناث	11	0
العينة ككل	15	0

المهمة المنزلية للجلسة السابعة.

.

إن الفضول وحب التعلم من الأبعاد الأساسية للحكمة، لذلك ابحث بموضوع جديد بالنسبة لك يثير فضولك بمجال علم النفس

.....:

.....

.....

.....

– تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيره باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة (10دقيقة).

الإيجابيات	السلبيات
#لعبة الصح والخطأ ممتعة جداً.	# شعرت بالملل قليلاً أثناء الاستماع للقصة
# اكتسبت معلومات جديدة من خلال لعبة الصح والخطأ.	# لا يوجد سلبيات
# أحببت عمل المجموعات التعاوني.	# يوجد الكثير من أوراق العمل
#القصة حول الحكمة ممتعة ومفيدة	
# أسلوب المدربة ممتع.	
#أعطتني هذه الجلسة فهم دقيق لمعنى الحكمة.	
# ساعدتني الجلسة على أن انظر إلى حياتي بمنظور أوسع وأشمل.	

الجلسة الثامنة:

عنوان الجلسة: نظرية ألبرت ألس (ABC)/ الشجاعة.

الجانب النظري:

نظرية البرت ألس (ABC) ترى النظرية العقلانية الانفعالية أن الفرد لديه استعداد فطري لاكتساب أفكار لاعقلانية عن طريق الظروف الاجتماعية والحديث الخاص للذات(الحوار الداخلي) ومن ثم حدوث الاضطراب النفسي ، ويحلل ألس الاضطراب وفق نظرية (ABC) :

(A) Activating Event أي أحداث الحياة الفعلية، وهي بمثابة شيء وقع بالفعل كانتهاء علاقة عاطفية أو خسارة اقتصادية (هي الحدث المؤثر على الشخص).

(B) Belief System هي التفسيرات اللامنطقية للفرد لهذا الحدث لاعتقاده أن لا أحد يحبه، فالحوار الداخلي السلبي يضخم حجم المشكلة.

(C) Emotional Behvioral Consequence يدل على رد الفعل السلوكي أو الاضطراب الانفعالي لدى الشخص مثل القلق والاكتئاب وغيرها.

ويرى ألس أنه على الرغم من أن (A) هو الحادث الذي يقع قبل ظهور الاضطراب الانفعالي إلا أنه ليس السبب المباشر للنتيجة التي نشاهدها في (C)، وإنما ينتج هذا الاضطراب عن نسق التفكير الموجود لدى الفرد والذي يُرمز له بالحرف (B) سواء كان هذا النسق منطقياً أو غير منطقي، وهذا يعني أن لدى الشخص إمكانية اختيار معتقدات عقلانية أو غير عقلانية وذلك عندما توجد عوائق أمام تحقيقه لأهدافه، وعندما يختار الفرد تبني التفسيرات اللاعقلانية للحدث المؤثر، فإن ذلك يؤدي إلى نتائج انفعالية وسلوكية سلبية غير مناسبة وإلى حدوث الاضطراب النفسي لدى الفرد(بلان، 2015،247).

وإذاً فإن الأفكار والمشاعر والسوكليات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً تبعا لنظرية ألس، وإن تمكين الأفراد من مراقبة أفكارهم وتصحيحها يؤدي إلى سلوكيات إيجابية تكيفية، ومشاعر الراحة والرضا.

الشجاعة: يُعد مفهوم الشجاعة من المفاهيم الأساسية في نموذج قوة الشخصية الذي وضعه سليغمان وباترسون ضمن إطار علم النفس الإيجابي، وينطوي هذا المفهوم على عدة صفات كالثبات والصدق والحماس والإقدام. والشجاعة النفسية هي أداء سلوكي يتم فيه التغلب على التهديد الذي قد يرافقه الخوف أو الحزن أو الغضب كمواجهة خطر جسدي، أو إنقاذ حياة شخص، او بذل جهد للتغيير الاجتماعي أو الشخصي لجعل العالم مكانا أفضل فضلا عن أن تحقيق الإنجازات لا يأتي إلا من خلال السلوك الشجاع مثل المستكشفين والرواد والعلماء الذين كانوا على استعداد لتحمل المخاطر أو حتى العقاب والموت، وتتحقق الشجاعة للإنسان أثناء محاولته البحث عن معنى لحياته حتى في أقسى لحظات المعاناة والألم، وتحويل أصعب الخبرات إلى لحظات انتصار حاسمة أملا في بلوغ هدف محدد، فالحياة مليئة بالفرص ويجب أن تكون هناك دائما نظرة مفعمة بالرجاء والأمل وقدرة على التسامي للوصول إلى المعنى(الكلوت،2018،3)

وتُقسم الشجاعة إلى ثلاثة أنواع:

الشجاعة الجسدية : يُجسدها رجال الإطفاء والحراس والمسؤولون عن مختلف عمليات الأمن والإنقاذ.

الشجاعة الفكرية: كالتفكير خارج الصندوق، والنظر إلى المشكلات بطرق جديدة وغير متوقعة.

الشجاعة الأخلاقية: أن يكون المرء صادقاً مع قناعاته في ظل ظروف لا تدعم أو تعاقب مثل هذه الأمانة.

الشجاعة النفسية: كالإقدام على العلاج في الأمراض السرطانية، والخروج من منطقة الراحة والمخاطرة بعدم الاستقرار النفسي من أجل الوصول إلى هدف مهم(سالم وخياط، 2023،133) .

ويحدد سليغمان وباترسون(Peterson& Seligman,2004,29) الشجاعة بأنها قوة عاطفية (emotional strength) تنطوي على ممارسة الإرادة لتحقيق الأهداف، ومواجهة الصعوبات الداخلية والخارجية، وتتضمن الصفات أو الأبعاد الآتية:

الشجاعة :عدم الخوف من التهديد أو التحدي أو الصعوبة أو الألم ؛ قول الحقيقة مهما كلف الأمر.

المثابرة(الاجتهاد): أي الانتهاء من الأعمال على الرغم من العقبات ؛ والمتعة في إنجاز المهام.

النزاهة (الأصالة والأمانة): تقديم الذات بطريقة حقيقية والعمل بطريقة صادقة ؛ وتحمل المسؤولية.

الحيوية(الحماس، المغامرة): أي الاقترب من الحياة مع الحفاظ على الإثارة والطاقة عند القيام بالأشياء.

إذاً الشجاعة تعني القدرة على مواجهة المخاطر ومصادر الخوف والقلق، ورؤية الفرص حتى في ظل التحديات، وتُعتبر الشجاعة أحد المفاتيح الأساسية للتطور والنمو الشخصي حيث تمكن الفرد من تجاوز العقبات وتحقيق الأهداف، وتحقيق التغيير الإيجابي في المجتمع .

أهداف الجلسة:

1)التعرف على الجزء الثاني من نظرية **ألبرت ألس (ABC).**

2)تدريب أفراد المجموعة التدريبية على إعادة التفسير العقلاني للأحداث.

3)التعرف على مفهوم الشجاعة كبعد من أبعاد قوة الشخصية.

الفنيات: الحوار – النقاش – التعزيز – التلخيص– التثقيف – مراقبة الذات – المهمة المنزلية.

الأدوات: مغلف رقم (1) يتضمن خضار ، مغلف رقم(2) يحوي نقود ، مغلف رقم (3) يحوي (أدوية) فليب شارت –أقلام.

المدة:145 دقيقة.

المحتوى: بعد الترحيب بالمشتركين واجراء عصف ذهني لمحتويات الجلسة السابقة من خلال مناقشة المهام المنزلية، تم التمهيد لمحتويات الجلسة والانتقال للأنشطة.(15) دقيقة.

النشاط رقم(1): نشاط فردي (60) دقيقة

مثال على النشاط الفردي:

الموقف: ميسون موظفة في شركة تأمين بينما كانت تشرح للزبون حول عرض التأمين لم يعرها انتباهاً وقال لها انصرفي عني.
الأفكار التي يمكن أن تتدفق إلى ذهن ميسون: أنا شخص فاشل في اقناع الآخرين – أتمنى أن أعاقب ذلك المتكبر –أنا أرتكب الأخطاء دائماً في عملي.
المشاعر التي ستشعر بها ميسون بناءً على هذه الأفكار: غضب – حزن– قلق – ذنب
السلوك: بكاء – انسحاب– الانفجار غضباً بوجه الزبون.

اقرأ الموقف الآتي، وأجب:

الموقف: رامز في طريقه إلى عمله يرى باسم فيلوح له بتحية، لكن باسم يكمل طريقه دون تبادل التحية مع رامز :

1-ما هي الأفكار التي يمكن أن تراود رامز؟

.....

.....

2-بناءً على هذه الأفكار التي تعتقد أنها راودت رامز:

المشاعر الناتجة عن هذه الأفكار:.....

.....

#السلوكيات الناتجة عن هذه الأفكار.....

.....

عند نهاية النشاط الفردي تم إدارة نقاش حول قصة رامز المطروحة، وبمساعدة أفراد المجموعة التدريبية تم تثبيت الأفكار (العقلانية واللاعقلانية) التي تم طرحها على فليب شارت، والمشاعر والسلوكيات المقابلة لهذه الأفكار مع تعزيز الأفراد الذين اقترحوا أفكارًا وتفسيرات عقلانية للموقف، وتشجيع جميع أفراد المجموعة التدريبية على التفكير بأهمية التفسيرات التي يضفيها الأشخاص على الاحداث والمواقف المحيطة وإعادة تشكيل البنية المعرفية حول نظرية ألبرت ألس (ABC)، كما تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم(1).

ورقة عمل رقم (1)– الجلسة التدريبية الثامنة

ما رأيك بالنشاط الفردي؟.....

ما هي أهداف هذا النشاط؟.....،.....،.....،.....

هل كان هذا النشاط ممتعاً؟.....

بناءً على المعلومات التي حصلت عليها :

اشرح نظرية **(ABC)** ألبرت ألس.

.....

.....

.....

ما هو أثرها على الفرد؟

.....

.....

التغذية الراجعة:

في حال التفسير اللاعقلاني للموقف:

A الموقف: رامز في طريقه إلى عمله يرى باسم فيلوح له بتحية، لكن باسم يكمل طريقه دون تبادل التحية مع رامز :

B الأفكار اللاعقلانية التي يمكن أن تراود رامز: إن باسم تجاهل سلامي عن قصد – من المؤكد أن باسم لا يريد صداقتي بعد الآن – قد يكون باسم سمع عني كلاماً سيئاً.

C بناءً على هذه الأفكار التي تعتقد أنها راودت رامز:

المشاعر الناتجة عن هذه الأفكار: غضب – انزعاج – قلق – حزن – ذنب.

السلوكيات الناتجة عن هذه الأفكار: يكمل رامز طريقه ويقرر عدم التواصل مع باسم ثانية – يقوم بحظر رامز عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

في حال التفسير العقلاني:

A الموقف: رامز في طريقه إلى عمله يرى باسم فيلوح له بتحية، لكن باسم يكمل طريقه دون تبادل التحية مع رامز :

B. الأفكار العقلانية التي يمكن أن تراود رامز :لابد أن باسم لم ينتبه لي – قد يكون باسم في مأزق يشغل تفكيره– قد يكون مسرعا إلى عمله ولم يلاحظ وجودي.

C بناءً على هذه الأفكار التي تعتقد أنها راودت رامز :

المشاعر الناتجة عن هذه الأفكار: راحة – استقرار – واثق – مقبول– متفهم

السلوكيات الناتجة عن هذه الأفكار: يذهب الى مسافة قريبة من رامز ليرى ما به– يقوم بالاتصال به عبر الموبايل– يعاود الاتصال به مساءً ليطمئن عليه ويخبره بما حدث.

أهداف النشاط: تطبيق نظرية (ABC) من خلال مثال عملي– إعادة التفسير العقلاني للمواقف، وتحفيز المتدربين على تفحص الحوارات الداخلية التلقائية التي يرددها الفرد في مواقف الحياة المختلفة، وتبديلها بأفكار منطقية ذات نتائج إيجابية– تثقيف المتدربين بالعلاقة بين الأفكار والسلوك والمشاعر.

نظرية ألبرت ألس(ABC):(A = activative) أي الحدث المنشط ، (B=belife) هي الأفكار والمعتقدات التي يرددها الفرد في نفسه ،(C=consequence) هو النتيجة أو ردود الفعل التي لا تكون نتيجة الحدث المنشط، وإنما نتيجة للأفكار والمقولات الداخلية الخاطئة اللاعقلانية.

تأثير النظرية في حياة الفرد: هذه النظرية تسهم في تعديل سلوك الأفراد من خلال إعادة تشكيل البنية المعرفية وذلك عبر مراقبة الذات والتعزيز الذاتي وتبني أفكر عقلانية تؤدي إلى نتائج إيجابية فأفكار الفرد وتجاربه السابقة خاصة في مواقف العجز والإحباط تؤثر في تقييمه لذاته ومفهومه عنها.

-تم إعطاء استراحة لمدة (15) دقيقة.

-تم التمهيد لمفهوم الشجاعة وهو (البعد الثاني من أبعاد قوة الشخصية) إثارة حماس أفراد المجموعة التدريبية لتنفيذ النشاط الجماعي رقم (2)

النشاط رقم (2): نشاط جماعي. (45) دقيقة.

مثال على النشاط الجماعي.

المجموعة	رقم المغلف
على المجموعة رقم 2 الاتفاق فيما بينها على على اختيار مغلف معين وفتحه بواسطة أحد أعضاء المجموعة.	

تم تقسيم أفراد المجموعة التدريبية إلى (3 مجموعات) ، ووضع على الطاولة 3 مغلفات مرقمة من(1 إلى 3) وكل مغلف يحوي على شيء معين غير مرئي لأفراد المجموعة ومغلق من الأعلى ، وقامت كل مجموعة بالتشاور فيما بينها لاختيار مغلف واحد من هذه المغلفات الثلاثة وفتحة بواسطة أحد أعضائها، وتم رصد لغة جسد كل متدرب من المتدربين الذين قامو بفتح المغلفات ورؤية ما بداخلها، مع إتاحة الفرصة لباقي المتدربين بتوقع ما هو موجود داخل كل مغلف من خلال لغة جسد المتدرب الذي قام بفتح المغلف، وبعد الكشف عما موجود داخل كل مغلف أمام كل أفراد المجموعة التدريبية، تم ربط هذا النشاط بتجارب الحياة والشجاعة والمعاني التي تتضمنها كاتخاذ القرارت المصيرية والصدق والحماس والمثابرة وإيجاد معنى وتم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم (2).

ورقة عمل رقم(2)- الجلسة التدريبية الثامنة

ما رأيك بنشاط المغلفات؟.....

هل كان النشاط ممتعاً؟.....

ما هي أهداف النشاط؟

.....

الشجاعة هي : .....

.....

.....

ماهي الأبعاد أو الصفات التي تنطوي عليها الشجاعة؟

.....

.....

.....

التغذية الراجعة:

أهداف النشاط: اكتشاف معنى الشجاعة، إثارة الحماسة لدى المتدربين، العمل الجماعي .

الشجاعة هي: من الأبعاد الأساسية لقوة الشخصية، وتمثل القدرة على مواجهة الصعوبات والتصرف على الرغم من العواقب السلبية المحتمله في محاولة للحصول على الخير للذات أو للآخرين، ومن المواقف التي تتطلب شجاعه (عمليات الإنقاذ ، التفكير خارج الصندوق، الحفاظ على النزاهه، مواجهة المشاعر غير السارة كما في العلاج النفسي، الخروج من منطقة الراحة للنمو الشخصي أو المهني...)

الأبعاد أو الصفات التي تنطوي عليها الشجاعة: الجسارة- الإقدام- المثابرة – الانتاجية – الصمود- الاتساق مع الذات- الأصالة – الأمانة- انهاء المهمات الصعبة

ملاحظة: بعد انتهاء الجلسة تم اجراء مناقشة عامه لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها وإعطاء مهمة منزلية، كما تم تعبئة استمارات الملاحظات وجمع البيانات.

جدول ملاحظات الجلسة الثامنة

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	4	0
اناث	11	0
العينة ككل	15	0

المهمة المنزلية للجلسة الثامنة.

قم بتطبيق نظرية نظرية ألبرت ألس على موقف ما حدث معك (حدد الموقف والأفكار اللاعقلانية و ونتائجها ثم حدد ما هي الأفكار العقلانية البديلة ونتائجها)

الحدث:

.....

الأفكار اللاعقلانية:

.....

النتائج:

.....

الحدث:

.....

الأفكار العقلانية:

.....

النتائج:

.....

اذكر(موقفين) سبق وأن مررت بهما وكنت شجاع خلالهما

الموقف الأول:

.....

- تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيره باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة (10دقيقة).

الإيجابيات	السلبيات
# نشاط المغلفات ممتع جداً. # كانت جلسة مليئة بالحماس. # معرفتي لمعنى الشجاعة جعلني أكتشف نفسي أكثر. # كلما تقدمنا بالجلسة أصبح أفراد المجموعة أكثر تآلفاً. # ربط مفهوم الشجاعة بالمغلفات طريقة رائعه للتعرف على مفهوم الشجاعة. # شعرت بالود والألفة مع أفراد المجموعة.	# كنت أتمنى لو أن كل واحد من أفرد المجموعة عبر عن رأيه. # لا يوجد سلبيات.

الجلسة التاسعة:

العنوان : تقبل الخبرات / الانسانية والحب.

الجانب النظري:

تقبل الخبرات:

عندما يصبح الفرد واعياً بخبراته المبعدة ويتقبلها ويستطيع سردها كقصة يؤدي به إلى تقدير أكثر واقعية للذات وللعلاقات مع الآخرين والبيئة المحيطة به، وقد تكون هذه الخبرات مصحوبة بالألم والتشويش والخوف لكن استدعاء هذه الخبرات التي تم إنكارها إلى الوعي تسهم بإعادة تنظيم الذات، ويبدأ الفرد بالنظر إلى ذاته نظرة إيجابية.

يؤكد فرويد أن المسترشدين الذين يسترجعون مشاكلهم، يجدون حلولاً من خلال روايتهم لقصصهم كما أن هوية الشخص يتم إنشاؤها من خلال سرد القصة ويمكن استخدام الأسلوب السردي من خلال خط الحياة في العمل مع المسترشدين الفرديين والأزواج والعائلات، كما يمكن العمل مع مجموعات كبيرة ، فرواية القصة تحسن الصحة النفسية للأفراد مما يساعد على التركيز والتخفيف من القلق والتوتر حيث أن حياة الناس تتشكل من خلال تجاربهم، وأن هوياتهم وتصرفاتهم نتيجة قصصهم الفريدة، ومن خلال سرد القصص يمكن للمسترشدين الحصول على صورة أفضل وموضوعية أكثر لحياتهم الخاصة، وتقلل احتمالية رؤية أنفسهم كمراقبين سلبيين لحياتهم الخاصة (دعدرة،2021،31).

إذاً إن تقبل الخبرات الإنسانية يعني الاعتراف بالتجارب الشخصية القاسية وما تحتويه من مشاعر وأفكار وسلوكيات دون الحكم عليها بشكل سلبي، ويعزز التقبل الوعي الذاتي وفهم الماضي وتجاربه بشكل أفضل، وهذا ما يدعم المرونة النفسية، ويمكّن الفرد من تحدي الأفكار اللاعقلانية السلبية ، ويوفر العلاج السردي مساحة آمنة للتعبير عن المشاعر والأفكار وبالتالي تحقيق التشافي، ويجب التنويه إلى أن التقبل والعلاج السردي يتطلب مرونة وشجاعة لأن استعادة المواقف الصعبة والمشاعر السلبية المرافقة لها قد يكون مؤلماً لكثير من الأفراد.

الانسانية والحب:

يحدد سليغمان وباترسون(Peterson& Seligman,2004,29) الانسانية والحب بأنها قوة بين شخصية interpersonal strengths تتضمن الصفات أو الأبعاد الآتية:

1)الحب: أن يكون الشخص قادراً على الحب يعني أن يكون قادراً على تلقيه، وقادراً على إقامة العلاقات الوثيقة مع الآخرين خاصة تلك القائمة على المشاركة والرعاية المتبادلة.

2)العطف: الأشخاص اللطفاء يحبون تقديم المساعدات والعمل الصالح للآخرين، ويقدرون أن يكونوا كرماء ولطيفين مع غيرهم.

3)الذكاء الاجتماعي: الأشخاص الأذكياء اجتماعياً يدركون دوافع ومشاعر الآخرين وأنفسهم، ويعرفون كيف يتكيفون مع المواقف الاجتماعية المختلفة (Ruch&etal, 2014,13).

وفي ضوء هذا، فإنّ بعد الانسانية والحب يُعزز الروابط الاجتماعية، ويسهم في بناء علاقات إنسانية قوية ومتبادلة، ويمكّن الفرد من فهم احتياجات ومشاعر الآخرين، وتحقيق تواصل اجتماعي فعال، وهذا مما يخلق بيئة ملائمة للدعم والمساعدة.

أهداف الجلسة:

1-مناقشة المهمة المنزلية المتعلقة بالجلسة السابقة.

2-التعرف على مفهوم تقبل الخبرات من خلال نشاط خط الحياة.

3-التعرف على مفهوم الإنسانية والحب.

الفنيات: الحوار – النقاش –عكس المشاعر– إعادة الصياغة– تقوية وإثراء الانفعالات الإيجابية.

الأدوات: أحجار – قصاصات ورقية على شكل ورود – بطاقات ملونة.

المدة: **145 دقيقة.**

المحتوى:

-بدأت الجلسة بالترحيب بالمتدربين، ومراجعة الجلسة السابقة من خلال استعراض المهام المنزلية.

(15) دقيقة.

-تم التمهيد للنشاط رقم (1) بتقديم فكرة عامة حول خط الحياة، مع الإشارة إلى أنه يمكن لأي متدرب أن يتوقف عن تنفيذ النشاط في حال شعر بإنزعاج أو ضيق؛ لأنّ هذا النشاط يتطلب استرجاع أحداث وخبرات سابقة قد تكون مؤلمة.

النشاط رقم (1) نشاط فردي. (60) دقيقة.

مثال على النشاط الفردي.

الوردة تقابل	خبرة جيدة
الحجر يقابل	خبرة سيئة

تم توزيع مجموعة من الورود ومجموعة من الأحجار على كل متدرب، وإعطاء وقت (20) دقيقة ليتمكّن كل متدرب أن يفكر بخبراته الحياتية المهمة أو البارزة أو التي شكلت نقاط تغيير في حياته، وتم تمثيل الخبرة الجيدة وترميزها بوردة، والخبرة السلبية أو المؤلمة بحجر، وتم ترتيب هذه الأحجار والورود وفق خط (مائل) على اللوح الخشبي (المقعد) أمام كل متدرب، ولتسهيل استدعاء هذه الخبرات بشكل تراتبي تم اعتبار الولادة نقطة البداية (الذي رأى في ولادته حدثاً إيجابياً وضع وردة والذي رأى في ولادته حدثاً سلبيًّا وضع حجرًا) وهكذا حتى اللحظة الراهنة، وقبل أن تتاح الفرصة لمن يرغب بالحديث عن خط حياته تم توضيح بعض الأفكار مثل:

-ليس من الضروري أن تغوص بتفاصيل الأحداث- إذا كنت لا ترغب بذكر الحدث يمكنك أن تكتفي بقول في هذا العام حصل معي حدث سيِّئ فقط – احترام الشخص والتجارب التي يذكرها من القواعد الأساسية كما في كل الجلسات- كل أفراد المجموعة داعمة لبعضها البعض – الحياة تتضمن أحداثاً سعيدة وأحداثاً مؤلمة.

ثم تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم(1).

ورقة عمل رقم(1)– الجلسة التدريبية التاسعة

ما رأيك بنشاط خط الحياة؟.....

ما هي أهداف النشاط؟

.....

.....

.....

كيف يمكن الربط بين خط الحياة وتناقضات إدراك الذات؟

.....

.....

.....

التغذية الراجعة:

<u>أهداف هذا النشاط</u>: الوعي بالذات، وتعزيز الثقة بالنفس، والتفريغ النفسي، وإدراك الذات بطريقة موضوعية من خلال أحداث الحياة الجيدة والضاغطة، وتقبل جميع التجارب التي مر بها المتدرب.

<u>يمكن الربط بين خط الحياة وتناقضات إدراك الذات من خلال</u>: الحجارة التجارب المؤلمة (كالرسوب / الحصول علامات متدنية/ دخول فرع دراسي بغير رغبة ...) تؤدي إلى تناقض في مفهوم الفرد عن نفسه بين ما هو عليه وبين ما يجب أن يكون أو ما يتمنى أن يكون، بينما الورود التي تمثل تجارب إيجابية وجيدة(كالنجاح، تطوير موهبة، الدخول إلى الجامعة) تؤدي إلى انسجام واتساق في طريقة إدراك الفرد لنفسه.

–تم إعطاء استراحة لمدة **(15) دقيقة.**

– تم التمهيد لمفهوم العلاقات الإنسانية والحب، وهو البعد الثالث من أبعاد قوة الشخصية.

النشاط رقم(2): نشاط جماعي. (45) دقيقة.

<u>مثال على النشاط الجماعي:</u>

في هذا الموقف الاجتماعي حدد أنسب تصرف ممكن وذلك باختيار موقف واحد من المواقف التالية(1،2،3) وذلك بوضع إشارة في المربع الفارغ الذي اخترته.

– طالب في السابعة عشرة من عمره يقضي معظم وقته في السهر والحفلات ولا يقيم وزناً للمسؤولية، نصحه زملاؤه بأنه لن ينجح إذا سارت حياته على هذا النحو . فمن المحتمل أن يغير أسلوب حياته إذا:

	1	**حاول أصدقاؤه تنمية إحدى جوانب حياته.**
	2	**أقنعه أصدقاؤه بمقدار الضرر الذي يصيبه.**
	3	**تأثرت صحته بسبب هذا الأسلوب من الحياة.**

تم تقسيم أفراد المجموعة التجريبية إلى 3 مجموعات، تنافست فيما بينها للحصول على الدرجة الأعلى بالتالي الحصول على مكافأة رمزية، وقامت كل مجموعة بالعمل بشكل جماعي، وقراءة المواقف الاجتماعية المعروضة التي تحدث في الحياة اليومية، وتحديد أنسب تصرف ممكن.

المواقف التي تم عرضها على المجموعات الثلاث.

الموقف الأول : دعا شاب خطيبته على الغداء في أحد المطعام، وفي الطريق اكتشف عدم وجود نقود كافية، فهل:

	1	**يناقش الأمر مع خطيبته ليجد حلاً.**
	2	**يحاول إيجاد أي سبب ليرجع للمنزل لإحضار النقود.**
	3	**يحاول البحث عن صديق ليقترض منه النقود.**

الموقف الثاني: لك صديق مريض، ذهبت لزيارته فإن أحسن تصرف هو أن:

	1	**تحدثه عن أخبار الأصدقاء المشتركين بينكما.**
	2	**تحدثه عن الأخبار والأحداث الجارية.**
	3	**تظهر له كم أنت متأثر لمرضه.**

الموقف الثالث: تعمل مع زميل لك عملاً مشتركاً، وهو يتباطأ في أدائه لعمله مما يؤدي إلى زيادة العبء عليك، فأفضل طريقة لتحتفظ بعلاقة طيبة معه.

	1	**تؤدي أكبر قدر من العمل بكفاءة وتظهر أنك في حاجة لمساعدته.**
	2	**تؤدي نصيبك في العمل دون أن تعلق على أدائه للعمل.**
	3	**تشرح الموقف لمديرك.**

ثم تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم (2).

ورقة عمل رقم(2) الجلسة التدريبية التاسعة

بين رأيك بنشاط المواقف.....

.....

ما هي أهداف النشاط؟

.....

.....

.....

.....

من خلال النقاش الذي حدث حول المواقف ما هي الصفات التي ينطوي عليها بعد الإنسانية والحب ؟

.....

.....

.....

التغذية الراجعة:

<u>أهداف هذا النشاط</u>: مناقشة بعد الإنسانية والحب،التفكير بأفضل حل لمواقف حياتية يمكن أن نصادفها في حياتنا، العمل التعاوني، التنافس.

<u>الصفات التي ينطوي عليها بعد الإنسانية والحب</u>: تقدير مشاعر الآخرين، تقبل الأخرين، منح الحب، الذكاء الاجتماعي.

<u>طريقة تصحيح المواقف على الشكل الأتي</u> :(أفضل خيار في كل موقف هو (الخيار الأول ويأخذ(3 درجات) –(الخيار الثاني ويأخذ 2 درجة)– (الخيار الثالث يأخذ 1 درجة).

ملاحظة: بعد انتهاء الجلسة تم اجراء مناقشة عامة لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها، وإعطاء مهمة منزلية، كما تم تعبئة استمارات الملاحظات وجمع البيانات.

جدول ملاحظات الجلسة التاسعة

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	4	0
إناث	11	0
العينة ككل	15	0

المهمة المنزلية للجلسة التاسعة.

أخبرنا عن موقف قدمتَ فيه تعاطفاً لأحدهم.

.....

.....

أخبرنا عن موقف تلقيت فيه تعاطفاً من أحدهم.

.....

.....

خلال الأسبوع القادم قم بالمبادرة وبالاندماج في أفعال تنطوي على الرقة واللطف والحنو، وأخبرنا عن هذه الأفعال.

.....

.....

.....

.....

– تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيرة باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة **(10دقيقة)**.

الإيجابيات

نشاط المجموعات حماسي جداً.

كانت جلسة ممتعة ومفيدة

حصلت على الكثير من المعلومات المفيدة من خلال الأنشطة الجماعية

نشاط خط الحياة جعلني أكثر وعياً بذاتي.

نشاط خط الحياة جعلني واثقاً بنفسي أكثر.

نشاط خط الحياة جعل نظرتي للحياة أكثر عمقاً.

أتاحت الجلسة فرصة أكبر للتعارف بين أفراد المجموعة من خلال المشاركة بتجاربهم.

السلبيات

نشاط خط الحياة مؤلم لكنه ممتع

لا يوجد سلبيات

وقت الجلسة قصير، لم يكن كافياً

الجلسة العاشرة.

العنوان: التفاعل الاجتماعي/ العدالة والمساواة.

الجانب النظري.

يُعتبر الإنسان كائناً اجتماعياً لا يستطيع ان يعيش بعيداً عن الجماعة والتواصل مع الآخرين فالتأثير المتبادل لسلوك الفرد والجماعات يجعل الإنسان يشعر بإنسانيته، ويمكنه من إقامة علاقات شخصية تشبع حاجاته للآمان والتقدير، وتحميه من العزلة والاضطرابات النفسية.

يُحدد التفاعل الاجتماعي سلوك الأشخاص كما يساعد على تمييز الاستجابات في المواقف الاجتماعية وعليه يمكن التنبؤ بالسلوك، إذ يتعلم الفرد والجماعة أنماط السلوك المتنوعة والاتجاهات التي تنظم العلاقات بين أفراد وجماعات المجتمع الواحد في إطار القيم السائدة، والثقافة والتقاليد الاجتماعية المتعارف عليها، وتكمن أهمية التفاعل الاجتماعي في مجموعة من النقاط، أهمها:

1)التفاعل الاجتماعي ضروري لاشباع الحاجات الاجتماعية .

2)يُهيِّئ التفاعل الاجتماعي الفرص للأشخاص ليتميز كل منهم بشحصيته، ويُكسبه القدرة على التعبير والمبادرة والمناقشة.

3)انشاء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وتعزيز التفاعل الاجتماعي على أساس المحبة والتعاون.

4)التفاعل الاجتماعي يؤدي إلى تعديل أو تغيير أو تكوين أو إلغاء الاتجاهات والميول والاهتمامات والقيم ووجهات النظر.

5)المساعدة على تقييم الذات والآخرين بصورة مستمرة.

6)يُساعد التفاعل الاجتماعي على تحقيق الذات ويخفف وطأة الشعور بالضيق(كريمة ومرعب2021،34-35)

العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي مصطلحان مرتبطان ببعضها البعض لا يحدث أحدهما دون الآخر، فالعلاقة الاجتماعية تصل بين شخصين أو أكثر، والتفاعل هو التاثير المتبادل، وماينشأ عنه من تغيير.

ويعتمد التفاعل على تحليل السلوك الذي يصدر عن الفرد في الموقف الاجتماعي على أنه استجابة لمثير صدر عن شخص آخر، وهو يُعد في نفس الوقت مثيراً للاستجابة المقبلة التي ستصدر عن الشخص الآخر فتتناوب ردود الأفعال بطريقة متلاحقة تدل على التفاعل، فالتفاعل الاجتماعي أساس العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد (كريمة ومرعب،2021،54).

عمليات التفاعل الاجتماعي حسب أثرها في العلاقات الاجتماعية:

علاقة إيجابية متبادلة: وهي عمليات تؤدي إلى زيادة الروابط الاجتماعية، وتقوية العلاقات بين الأفراد والجماعات كما يحدث في جماعات التعاون والتطوع.

علاقات سلبية متبادلة: وهي العمليات المؤدية إلى التنافر بين الأفراد والجماعات، وإضعاف الروابط والعلاقات الاجتماعية، وهي أقرب إلى علاقات التنافر كما يحدث في جماعات الصراع والتعصب والعدوان.

علاقة تجمع بين السلب والإيجاب: تنطوي على مواقف تجنب ومواقف تنافر، كما يحدث في الكثير من الجماعات الكبيرة نسبياً كالأندية والجمعيات والأحزاب السياسية.(بكوش وجلول،2021،309).

إن الأفراد من خلال علاقاتهم الاجتماعية يسعون للحصول على تأكيدات اجتماعية، وهذه العلاقات الاجتماعية يمكن أن تكون غير داعمة أي تحتوي على نقد ولوم أو تخلق توقعات متضاربة حول كيفية التصرف والتوجه، وهذا ما يسبب شعوراً بعدم الكفاءة والقلق، وبالتالي تعميق تناقضات إدراك الذات.

العدالة والمساواة:

يحدد سليغمان وباترسون(Peterson& Seligman,2004,30) العدالة والمساواة بأنها القوة المدنية التي تشكل أساس حياة المجتمع الصحية وتتضمن الأبعاد الآتية:

المواطنة [المسؤولية الاجتماعية، الولاء، العمل الجماعي]: أي العمل بشكل جيد كعضو في مجموعة أو فريق؛ وأن تكون مخلصا للمجموعة؛ وتقوم بالمشاركة، مع إعطاء دور لكل شخص في المجموعة.

الإنصاف: هو معاملة جميع الناس على قدم المساواة وفقا لمفاهيم الإنصاف والعدالة؛ وعدم السماح للمشاعر الشخصية بالتحيز في اتخاذ القرارات بشأن الآخرين، وإعطاء الجميع فرصة عادلة.

القيادة: هي تشجيع المجموعة التي يكون الفرد عضواً فيها على الإنجاز، وفي الوقت نفسه الحفاظ على علاقات جيدة داخل المجموعة، وتنظيم أنشطة المجموعة والتأكد من حدوثها.

أهداف الجلسة:

1)التعرف على مفهوم العلاقات الاجتماعية.

2)التعرف على العوامل المهمة في العلاقات الاجتماعية.

3)التعرف على مفهوم العدالة والمساواة.

4)تمييز مفهوم العدالة والمساواة.

الفنيات المستخدمة: التعزيز، عكس المشاعر، إعادة الصياغة، التلخيص، المهمة المنزلية، تقوية الارتباطات مع الآخرين.

الأدوات: أوراق عمل– فليب شارت – أقلام لوح.

المدة: 130 دقيقة.

<u>المحتوى</u>:

- تم إجراء مراجعة لمحتويات الجلسة السابقة ومناقشة المهمة المنزلية (15) دقيقة

النشاط رقم(1): نشاط فردي (45) دقيقة.

<u>مثال على النشاط الفردي</u>

نمط العلاقة	رمزها
علاقتي ب X قوية جداً	_____

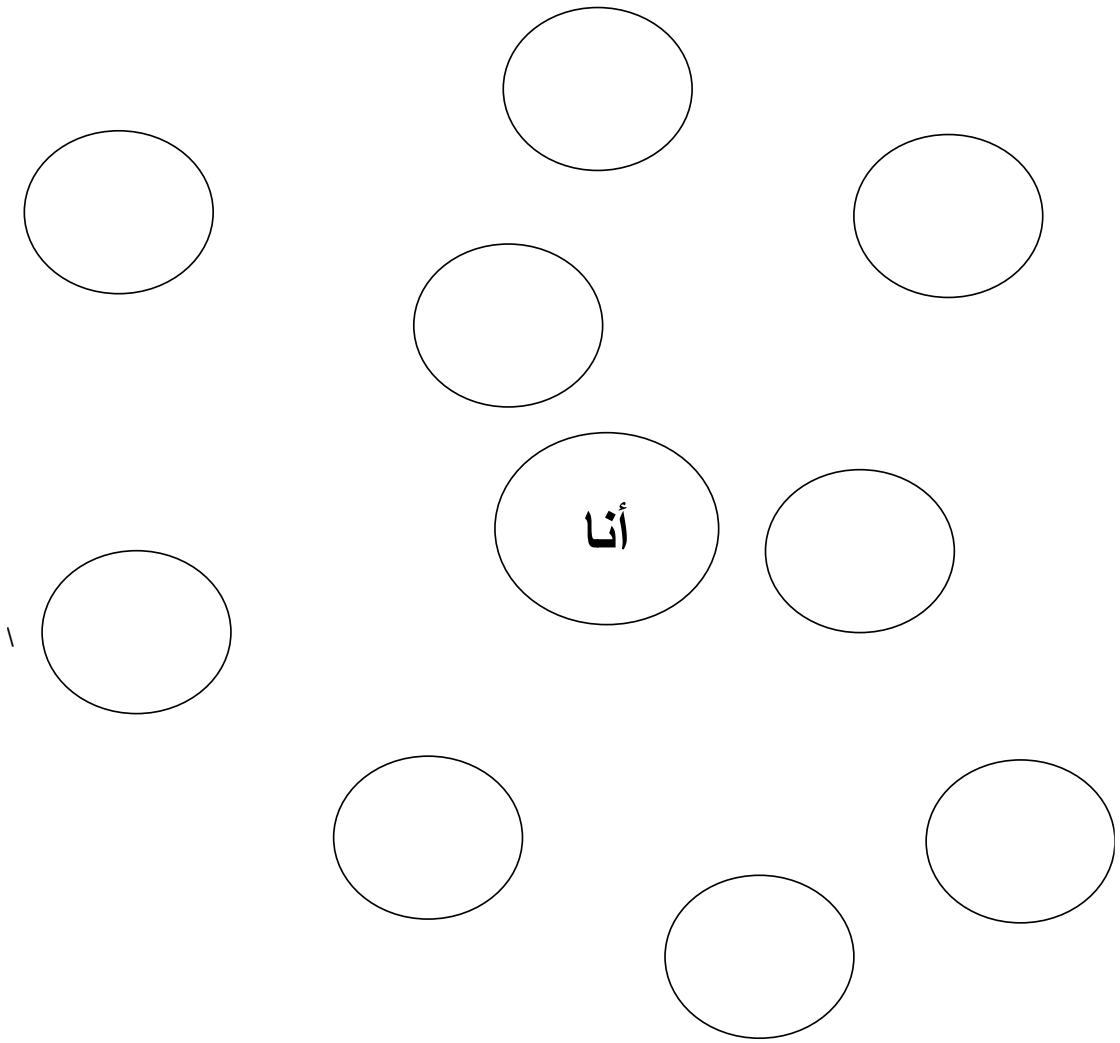
– تم التمهيد للنشاط الفردي من خلال إدارة نقاش مع المتدربين حول الأشخاص المهمين لهم في حياتهم (من هم هؤلاء الاشخاص؟ لماذا هم مهمون بالنسبة لهم؟ كيف تختلف العلاقات ما بين الاشخاص في حياتهم؟).

–تم توزيع نموذج (خريطة البيئة الاجتماعية) على المتدربين، مع الإشارة إلى أنه ليس من الضروري ذكر الأسماء في خريطة البيئة الاجتماعية، ويمكن تميز الأسماء برموز خاصة يعرفها المتدرب فقط.

قام كل متدرب بتعبئة نموذج (خريطة البيئة الاجتماعية) بناءً على الصورة الحالية لحياته والأشخاص من حوله من خلال اتباع التعليمات الموجودة بأسفل نموذج (خريطة البيئة الاجتماعية).

– في نهاية النشاط تم إدارة نقاش حول أهمية الانسجام مع الذات في مجال العلاقات الاجتماعية ، والربط بين تناقضات إدراك الذات والعلاقات الاجتماعية.

خريطة البيئة الاجتماعية



تنعكس العلاقات من خلال :

_____ = علاقة جيدة وقوية ---------- = علاقة ضعيفة

IIIIIIIIIIIIIIII = علاقة فيها توتر XXXXXXXX = علاقة مكسورة

تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم(1).

ورقة عمل رقم(1)– الجلسة التدريبية العاشرة

بين رأيك بنشاط خريطة البيئة الاجتماعية

.....

.....

ما هي أهداف النشاط؟

.....

.....

.....

من خلال النقاش الذي حدث حول خريطة البيئة الاجتماعية:

ماهي مقومات إقامة علاقات اجتماعية ناجحة؟

.....

.....

.....

كيف تؤثر العلاقات غير الصحية في الشخصية؟

.....

.....

.....

بين رأيك بالعلاقة بين تناقضات إدراك الذات والعلاقات الاجتماعية.

.....

.....

.....

التغذية الراجعة:

▪**أهداف نشاط خريطة البيئة الاجتماعية :** إدراك أهمية الشبكة الاجتماعية– تحديد الأشخاص الداعمين في الشبكة الاجتماعية– التعرّف على أهمية التعاون بين الأفراد في المجتمع، تعزيز للانتماء وزيادة فرص الحصول على المساندة الاجتماعية.

مقومات إقامة علاقات اجتماعية ناجحة التقدير، الإحترام، التفاهم، القبول، الاحتواء، تقبّل الآراء، الأمان.

تأثير العلاقات غير الصحية على الشخصية : تؤدّي إلى قرارات غير سليمة، تقود إلى إختلاط المشاعر وتنمّي الكثير من المشاعر السلبية مثل الغيرة، والغضب، والحقد والاكتئاب والقلق، والشعور بالذنب، وتعيق نمو الشخصية.

العلاقة بين تناقضات إدراك الذات والعلاقات الاجتماعية: إن التناقض وعدم الاتساق بين اعتقادات الشخص عن خصائصه الحالية، وكل من الخصائص التي يرغب في أن يمتلكها والخصائص التي يعتقد أنه يجب أن يمتلكها يؤدي إلى الشعور بالتهديد، وانتهاك للواجبات والالتزامات، والقلق، وهذا يمثل عائقاً أمام بناء علاقات اجتماعية سليمة، وثقة بالآخرين، وتلقي التعاطف وتقديمه

ملاحظة: بعد الانتهاء من مناقشة تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، وأخذ استراحة لمدة (15د) تم التمهيد لمفهوم العدالة والمساواة، وهو البعد الرابع من أبعاد قوة الشخصية.

النشاط رقم(2) : نشاط جماعي. (45) دقيقة.

<u>مثال على النشاط الجماعي.</u>

على كل مجموعة من المجموعات اقتراح الحلول التي تعكس العدل والمساواة للموقف الآتي:

الموقف	حلول مقترحة
موظف قضى عندك مدة (25) سنة في الخدمة وبلغ من العمر ستين عاماً شكا إليك من أن العمل كثير عليه، أحسن التصرف في هذه الحالة هو أن:	1)تخفف عمله. 2)ترفع مرتبه حتى لا يشكو من كثرة العمل. 3)تقترح عليه ترك العمل وأخذ تعويض .

المحتوى :

–تم تقسيم أفراد المجموعة التجريبية إلى (3) مجموعات، وعُرض على كل مجموعة موقف من المواقف الحياتية وقامت كل مجموعة بعمل جماعي لتقديم (3) حلول مختلفة لكل للموقف الذي عُرض عليها، وتم إعطاء تعليمات للمجموعات تتعلق بمحاولة إيجاد حلول تعكس(الانصاف، المساواة، القيادة الناجحة) بعد إعطاء فكرة عامة عن هذه المصلحات، وبعد انتهاء المجموعات من تنفيذ النشاط تم إدارة نقاش حول هذه الحلول، وتقديم تغذية راجعة.

<u>المواقف التي تم عرضها على كل مجموعة.</u>

الموقف الأول:

الموقف	حلول مقترحة
مدير شركة لديه اثنان من الموظفين الأكفاء لكن علاقتهما ببعض غير طيبة، ما الذي يمكن أن يفعله المدير بحيث ينصف الاثنين؟	**1)** **2)** **3)**

الموقف الثاني:

الموقف	حلول مقترحة
تولى أمجد مركزاً إداريا في معمل، كيف يمكنه كسب إعجاب مرؤوسيه والحفاظ على سوية عمل عالية؟	**1)** **2)** **3)**

الموقف الثالث:

الموقف	حلول مقترحة
سميرة مندوبة مبيعات عُينت في أحد المتاجر الكبيرة، ما الذي يمكن أن تفعله لتستطيع بناء علاقات حسنة مع زملائها في العمل؟	**1)** **2)** **3)**

ثم تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم (2).

ورقة عمل رقم(2) – الجلسة التدريبية العاشرة

بين رأيك بنشاط المواقف.....

.....

ما هي أهداف النشاط؟

.....

.....

.....

من خلال النقاش الذي حدث حول المواقف ما هي الصفات التي ينطوي عليها مفهوم العدالة؟

.....

التغذية الراجعة:

<u>أهداف هذا النشاط</u>: مناقشة بعد العدالة ، الخروج بحلول عادلة لمواقف إشكالية، التنافس، التعاون، التدرب على تطبيق مفهوم العدالة والمساواة.

<u>الصفات التي ينطوي عليها بعد العدالة :</u> القدرة على العمل الجماعي ، الانصاف ومعاملة الجميع على قدم المواساة، القيادة وتنظيم أنشطة جماعية .

<u>المواقف وأفضل الحلول:</u>

<u>الموقف الأول</u>

الموقف	أفضل الحلول المقترحة
مدير شركة لديه اثنان من الموظفين الأكفاء لكن علاقتهما ببعض غير طيبة، ما الذي يمكن أن يفعله المدير بحيث ينصف الاثنين.	1- يكلف كل منهما بمهمة تختلف عن مهمة الاخر. 2-يعطيهما مهمات متكافئة من حيث الصعوبة. 3-ينقل أحدهما مع الحفاظ على درجة وظيفية واحدة.

<u>الموقف الثاني</u>:

الموقف	أفضل الحلول المقترحة
تولى أمجد مركزاً إداريا في معمل، كيف يمكنه كسب إعجاب مرؤوسيه والحفاظ على سوية عمل عالية؟	1-تقديم المكافآت المادية والمعنوية لهؤلاء المرؤوسين عند اتمامهم لمهامهم. 2-إدارة حلقات نقاش وحوار معهم وآخذ آرائهم. 3-مراعاة الظروف الشخصية.

الموقف الثالث:

الموقف	أفضل الحلول المقترحة
سميرة مندوبة مبيعات عُينت في أحد المتاجر الكبيرة، ما الذي يمكن أن تفعله لتستطيع بناء علاقات حسنة مع زملائها في العمل؟	1-تهتم بعملها وتكون متعاونة. 2-تتكلم في صالحهم أمام صاحب العمل. 3-تتجنب ملاحظة وتصحيح الأخطاء التي قد يقعون فيها.

ملاحظة: بعد انتهاء الجلسة تم اجراء مناقشة عامه لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها وإعطاء مهمة منزلية، كما تم تعبئة استمارات الملاحظات وجمع البيانات.

جدول ملاحظات الجلسة العاشرة

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	4	0
إناث	11	0
العينة ككل	15	0

المهمة المنزلية للجلسة العاشرة.

ما هي صفات الصديق الجيد؟

.....

.....

العلاقة الاجتماعية الجيدة (الصحية) تؤدي إلى:

.....

.....

تحدث عن موقف في حياتك (ضمن الأسرة أو المدرسة أو الجامعة) ترى أنه كان ينطوي عى العدل

.....

.....

.

- تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيره باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة (10دقيقة).

الإيجابيات	السلبيات
# نشاط المواقف ممتع جداً. #العمل وفق مجموعات جعلني أقرب لأفراد المجموعة. # التفكير بنفس الموقف بأكثر من طريقة أمر مفيد جدا في حل المشكلات التي قد تواجهنا # أصبحت واعياً أكثر بأهمية تكوين شبكة علاقات اجتماعية داعمة. # تم احترام وتقدير جميع الآراء.	# نشاط الخريطة الاجتماعية أثار لديّ بعض المشاعر السلبية. # لا يوجد سلبيات. # لم يكن هناك فرصة للجميع أن يشارك برأيه. # وقت الجلسة قصير.

الجلسة الحادية عشرة.

العنوان: تحديد الأهداف / الاعتدال

الجانب النظري:

نموذج SMART لتحديد الأهداف.

يُعتبر نموذج SMART أداة قيمة جداً في مساعدة الأفراد على تحديد أهدافهم وتقييم تقدمهم، فبناء أهداف حياتية واضحة وقابلة للقياس يعزز الشعور بالتحكم والإنجاز ويزيد من الدافعية ويقلل من الشعور بالإحباط، كما أن إدراك الفرد لذاته بطريقة موضوعية يمكنه من بناء أهداف ذكيه تتناسب مع قدراته وإمكاناته.

تم تحديد نموذج SMART للأهداف لأول مرة في عام 1981 بواسطة دوران (Doran) في ورقته البحثية "هناك طريقة ذكية لكتابة أهداف الإدارة". قدم دوران اختصار SMART كدليل بسيط لمساعدة المديرين على تحديد أهداف واضحة وموجزة وقابلة للتحقيق.

تتمثّل معايير SMART بأن يكون الهدف:

محدداً: أي يجب أن يكون الهدف محددًا بطريقة جيدة وواضحة.

قابلاً للقياس: يجب أن يكون للهدف نتائج قابلة للقياس.

قابلاً للإنجاز: أي يمكن تحقيقه وتنفيذه.

ملائماً: يجب أن يتماشى الهدف مع الأهداف والأولويات الأوسع، أي أن يكون واقعيّا.

محدداً زمنيًا: يجب أن يكون للهدف موعد نهائي، أو إطار زمني محدد.

باستخدام نموذج SMART، يمكن للأفراد والمؤسسات إنشاء أهداف أكثر فعالية وتأثيرًا..

(Doran, 1981, 36)

إذاً نموذج سمارت هو إطار عملي فعال لتحديد الأهداف بطريقة منهجية، مما يزيد الفرص لتحقيقها، وذلك عبر تحويل الأهداف العامة إلى خطط عمل واضحة ومحددة تسهل متابعتها وتنفيذها.

الاعتدال:

يحدد سليغمان وباترسون(Peterson& Seligman,2004,30) الاعتدال بأنه القوة التي تحمي من الإفراط أو المغالاة، وتتضمن الأبعاد الآتية:

الغفران والرحمة: مسامحة من أخطأ ؛ قبول عيوب الآخرين ؛ إعطاء الناس فرصة ثانية ؛ عدم الانتقام.

التواضع : ترك إنجازات الفرد تتحدث عن نفسها، عدم اعتبار الفرد نفسه أكثر تميزاً مما هو عليه.

الحذر: توخي الحذر في الاختيارات، عدم المجازفة دون مبرر؛ عدم قول أو فعل ما قد يسبب الندم لاحقًا.

التنظيم الذاتي [ضبط النفس]: تنظيم ما يشعر به الفرد وما يفعله: الانضباط ، والتحكم بالعواطف.

إذاً الاعتدال يمكن الأفراد من التحكم بدوافعهم وتجنب الإفراط ، والاعتراف بالقدرات والإنجازات دون تكبر، وتقدير إمكانات الآخرين، واتخاذ قرارات مدروسة.

أهداف الجلسة:

1-مناقشة المهمة المنزلية.

2-التعرف على نموذج SMART لتحديد الأهداف.

3-التدرب على نموذج SMART لتحديد الأهداف.

4-التعرف على مفهوم الاعتدال.

5-تمييز مفهوم الاعتدال.

الفنيات المستخدمة: التعزيز، عكس المشاعر، إعادة الصياغة، التلخيص، وضع هدف، المهمة المنزلية.

الأدوات: أوراق عمل- فليب شارت – أقلام لوح – بطاقة تقييم.

الأدوات: أوراق، أقلام.

المدة:150 دقيقة.

المحتوى:

<u>النشاط رقم(1) نشاط جماعي</u>: 60 دقيقة.

مثال على النشاط الجماعي رقم(1) :

صياغة الهدف وفق نموذج SMART سمارت.

قم بصياغة الهدف الآتي: (أريد أن أخسر الوزن) وفق نموذج سمارت

S	**أرغب بخسارة 10 كيلو جرامات**
M	**سأخسر كيلو جرام أسبوعياً**
A	**سوف ألتزم بنظام غذائي متوازن، وأمارس الرياضة 3 مرات في الأسبوع**
R	**خسارة الوزن سوف تحسن صحتي النفسية والجسدية.**
T	**سأحقق هدفي في غضون 10 أسابيع**

وبذلك يصبح الهدف وفق نموذج سمارت على الشكل الآتي: أرغب في خسارة 10 كيلو جرامات في غضون 10 أسابيع، بمعدل 1 كيلوجرام أسبوعياً، من خلال اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة الرياضة 3 مرات في الأسبوع، بهدف تحسين صحتي الجسدية والنفسية.

–تم الترحيب بالمتدربين وإجراء عصف ذهني لمحتويات الجلسة السابقة، ومناقشة المهمة المنزلية.

(20) دقيقة.

– التمهيد لنموذج سمارت لتحديد الأهداف من خلال سؤال أفراد المجموعة عن أهدافهم وتسجيلها على فليب شارت.

– تمّ توضيح نموذج سمارت نموذج سمارت من خلال تقديم معلومات نظرية وإعطاء مثال عملي(خسارة الوزن).

– تم العمل وفق ثلاث مجموعات، وتوجَّب على كل مجموعة اختيار هدف وصياغته وفق نموذج سمارت.

-تمت مناقشة صياغة الأهداف الثلاثة وتصويبها تبعا لنموذج سمارت، وتشجيع أفراد المجموعة على الربط بين تناقضات إدراك الذات وبناء الأهداف .

ثم تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم (1).

ورقة عمل رقم(1) – الجلسة التدريبية الحادية عشرة

بين رأيك بنشاط نموذج سمارت

.....

.....

ما هي أهداف النشاط؟

.....

.....

.....

من خلال النقاش حول نموذج سمارت، فالهدف يجب أن يكون:

1).....2).....

3).....4).....5).....

.....

التغذية الراجعة:

<u>أهداف هذا النشاط</u>: التعرف على نموذج سمارت في بناء الأهداف- تحديد الأهداف بطريقة دقيقة – التعرف على كيفية وضع خطة واضحة لتحقيق الأهداف- الربط بين تناقضات إدراك الذات وبناء الأهداف.

<u>الهدف يجب أن يكون</u>: 1) دقيقاً ومحدداً. 2) قابلاً للقياس.

3) قابلاً للإنجاز 4) واقعياً 5) محدداً بإطار زمني

تم إعطاء استراحة (15) دقيقة.

النشاط رقم(2): نشاط جماعي. (45) دقيقة.

مثال على النشاط الجماعي

في الموقف الآتي حدد أنسب تصرف ممكن وذلك باختيار موقف واحد من المواقف التالية(1،2،3) وذلك بوضع إشارة في المربع الفارغ الذي اخترته.

إذا كنت أستاذاً في التربية في إحدى الجامعات وجاءك أحد الطلبة وليكن سعيد وأخبرك أن أحمد لا يرضى باختلاط الجنسين, فإن أحسن تصرف في هذه الحالة هو أن :

×	**1**	**تطلب من سعيد أن يناقش أحمداً في آرائه مناقشة حرة.**
	2	**تطلب من بعض الطلبة أن يقوموا بإقناع أحمد بأنه على خطأ.**
	3	**تطلب أحمد وتبرهن له أن فكرة عدم الاختلاط غير صحيحة.**

المحتوى :

-تم تقسيم أفراد المجموعة التجريبية إلى 3 مجموعات، وعُرض على كل مجموعة (3) مواقف حياتية، وقامت كل مجموعة بعمل جماعي لاختيار الحل الأمثل من بين الحلول الثلاثة المطروحة وتم إعطاء تعليمات للمجموعات تتعلق بمحاولة إيجاد حلول تعكس أو تراعي الاعتدال وما ينطوي عليه من الصفح والحذر والحياء والتظيم الذاتي والفريق الفائز هو الذي جمع أكبر عدد من الدرجات، ثم تم إدارة نقاش حول الاعتدال وموكوناته كبعد أساسي من أبعاد قوة الشخصية.

-المواقف التي تم طرحها على أفراد المجموعات الثلاث.

1- لك صديقان دعوتهما للغدا، واختلفا في فكرة وثار بينهما نقاش حاد، فإن أحسن تصرف هو أن:

	1	**تتدخل في المناقشة وتعبر عن رأيك.**
	2	**تحاول تغيير الحديث.**
	3	**تترقب ما ينتج عن اختلافهما.**

2–تعمل مع زميل لك عملاً مشتركاً، وهو يتباطأ في أدائه لعمله مما يؤدي إلى زيادة العبء عليك، فأفضل طريقة لتحتفظ بعلاقة طيبة معهُ.

	1	**تؤدي أكبر قدر من العمل بكفاءة وتظهر أنك في حاجة لمساعدته.**
	2	**تؤدي نصيبك في العمل دون أن تعلق على أدائه للعمل.**
	3	**تشرح الموقف لمديرك.**

3–لنفرض أنك مدرس في مدرسة ابتدائية, وفي أثناء ذهابك إلى المدرسة قذفك بعض تلاميذك بقطعة من الطباشير, فإن أحسن تصرف من وجهة نظر السياسة الحازمة للمدرسة في هذه الحالة هو أن:

	1	**تفترض حسن النية وتبين لهم ذلك بروح طيبة.**
	2	**تخبرهم أنك ستعاقبهم إذا عادوا إلى فعل ذلك ثانية.**
	3	**تكتب عنهم تقريراً لأولياء أمورهم.**

ثم تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم (2).

ورقة عمل رقم(2)– الجلسة التدريبية الحادية عشر

بين رأيك بنشاط المواقف.....

.....

ما هي أهداف النشاط؟

.....

.....

من خلال النقاش حول الاعتدال ما هي الصفات التي ينطوي عليها مفهوم الاعتدال؟

.....

.....

التغذية الراجعة:

<u>أهداف هذا النشاط</u>: تشجيع أفراد المجموعة التدريبية على التفكير باعتدال، التنافس،التعاون التدرب على تطبيق مفهوم الاعتدال.

<u>الصفات التي ينطوي عليها بعد العدالة :</u> الصفح – الحياء – الحذر – التنظيم الذاتي

<u>طريقة تصحيح المواقف على الشكل الأتي</u> :(أفضل خيار في كل موقف هو الخيار الأول ويأخذ 3 درجات) –(الخيار الثاني ويأخذ 2 درجة)– (الخيار الثالث يأخذ 1 درجة).

ملاحظة: بعد انتهاء الجلسة تم اجراء مناقشة عامه لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها وإعطاء مهمة منزلية، كما تم تعبئة استمارات الملاحظات وجمع البيانات.

جدول ملاحظات الجلسة الحادية عشر

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	4	0
إناث	11	0
العينة ككل	15	0

المهمة المنزلية للجلسة الحادية عشرة:

اكتب هدفاً في حياتك وقم بتحليله وفق نموذج سمارت

الهدف.....

.....

.....

.....

.....

تحدث عن موقف في حياتك (ضمن الأسرة أو المدرسة أو الجامعة) ترى أنه كان ينطوي على الاعتدال.....

.....

.....

.....

– تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيره باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة (10دقيقة).

الإيجابيات	السلبيات
# تعلمت في هذه الجلسة كيفية وضع أهداف لحياتي # التواصل الفعال بين أفراد المجموعه # اكتسبت معلومات جديدة. # تقبل جميع الآراء من قبل الباحثة. # جلسة قيمة وغنية بالمعلومات.	# المعلومات كثيفة # تطبيق نموذج سمارت صعب نوعاً ما. # لا يوجد سلبيات. #

الجلسة الثانية عشرة.

العنوان: السمو

الجانب النظري:

يمثل **السمو** حالة يدرك من خلالها الفرد ذاته والآخرين والبيئة من خلال التغلب على الأنانية فيستقبل االحياة دون استعجال الحكم، فالسمو مفهوم غير خاص بالثقافة ولا يتعلق بالجوانب الروحية فقط ، وإنما يتخطاها إلى الإيثار، وإيجاد معنى، والتآلف مع الآخرين، وتوجيه الذات نحو الخير المطلق.

إذ يُعرّف فروم **Froom** السمو: بأنه حاجة مميزة للإنسان تدفعه لتجاوز حالته السلبية إلى حالة من الإبداع وتذوق الفنون والعمل والحب(فروم،1960،54)

ويشير (ماسلو) إلى وجود تسلسل هرمي للحاجات يتكون من خمس حاجات مرتبة هرمياً قام بتعديله (1969) من خلال إضافة السمو الذاتي كخطوة تحفيزية بعد تحقيق الذات، وبالتالي يأخذ السمو الرتبة السادسة مما يجعل النظرية أشمل فهماً لوجهات نظر العالم فيما يتعلق بمعنى الحياة (محمد،2021،706)

وقد حدد سليغمان وباترسون(Peterson& Seligman,2004,30) السمو بأنها القوة المتسامية التي تُنشِئ صلات مع الكون الأكبر، وتوفر المعنى، وتتضمن الأبعاد الآتية:

- **تقدير الجمال والتميز [الدهشة – الارتقاء]:** ملاحظة وتقدير الجمال والتميز والأداء الماهر في مختلف مجالات الحياة، من الطبيعة إلى الفن إلى الرياضيات إلى العلوم إلى التجربة اليومية.
- **الامتنان:** الوعي بالأشياء الجيدة التي تحدث والشكر عليها، إعطاء وقت للتعبير عن الشكر.
- **الأمل:[التفاؤل، التفكير في المستقبل، التوجه نحو المستقبل]:** توقع الأفضل في المستقبل والعمل على تحقيقه؛ والاعتقاد بأن المستقبل الجيد هو شيء يمكن تحقيقه.
- **الفكاهة [المرح]:** حب الضحك والمزاح، القدرة على إضحاك الآخرين، ورؤية الجانب المشرق من الحياة.
- **الروحانية [التدين والإيمان والمعنى]:** وجود معتقدات متماسكة حول المعنى الأعلى للكون، وجود معتقدات حول معنى الحياة، وهي التي تشكل سلوك الفرد وتوفر الراحة.

إذاً فالسمو يُعبّر عن الارتقاء الفكري والأخلاقي للفرد، فالانسان الذي يمتلك صفة السمو هو إنسان نبيل يترفع عن صغائر الأمور، لا ينجرف وراء الغضب أو الحقد أو الردود السلبية، طموحاته عالية، يقدّر الإمكانات ومصادر الدعم في حياته، وهذا ما يُعزز لديه الرفاه النفسي، والشعور بمعنى الحياة.

أهداف الجلسة:

1-مناقشة المهمة المنزلية.

2-التعرف على مفهوم السمو.

3- إعطاء أمثلة على السمو.

4- تطبيق أنشطة تمثل السمو.

الفنيات المستخدمة: التعزيز، عكس المشاعر، إعادة الصياغة، التلخيص، المناقشة.

الأدوات: أوراق عمل- فليب شارت – أقلام لوح.

المدة: 145 دقيقة.

<u>النشاط رقم(1) نشاط فردي:</u>

مثال على النشاط الفردي رقم(1)

بطاقة النشاط	المهمة
مجموعة من الصور التي يمكن تلوينها	قم بتلوين الأجزاء التي تراها جميلة وترمز لمعنى سامٍ لديك.

المحتوى:

– تم الترحيب بالمتدربين وإجراء عصف ذهني لمحتويات الجلسة السابقة ومناقشة المهمة المنزلية. **(20 دقيقة).**

– تم توزيع بطاقة لكل متدرب تتضمن مجموعة من الصور المتداخلة، والمطلوب من كل متدرب تلوين الجزء أو الأجزاء التي يراها جميلة.

–بعد الانتهاء من التلوين قام كل متدرب بعرض ورقته أمام أفراد المجموعة والتعقيب عليها عبر الإجابة عن الأسئلة الآتية (ماهي الأجزاء التي قام بتلوينها؟ – لماذا هذه الأجزاء بالتحديد؟ – إذا كان هناك سبب لاختيار الألوان فما هو؟).

– تم إدارة نقاش حول نشاط التلوين كأحد الأبعاد الأساسية للسمو وهو رؤية مواطن الجمال.

– تم إدارة نقاش وحوار حول بعد السمو كأحد أبعاد قوة الشخصية والصفات التي ينطوي عيها هذا البعد وتثبيت المعلومات على فليب شارت من خلال المتدربين.

– فيما يلي مجموعة من الصور المتداخلة تفحصها جيداً وقم بتلوين الجزء أو الأجزاء التي تراها جميلة وترمز لمعنى سامٍ لديك.



ثم تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم (1).

ورقة عمل رقم(1)- الجلسة التدريبية الثانية عشرة.

بين رأيك بنشاط التلوين.....
.....
ما هي أهداف النشاط؟
.....
.....
.....

التغذية الراجعة:

<u>أهداف هذا النشاط</u>: تركيز الانتباه على مواطن الجمال من حول الشخص- التركيز على المعاني السامية في الحياة- التعرف على الأبعاد الأساسية التي ينطوي عليها السمو- التفريغ الانفعالي.

<u>النشاط رقم(2) نشاط فردي:</u> 45 دقيقة.

مثال على النشاط الفردي رقم(2)

اكتب قائمة امتنان خاصة بك
أنا ممتن لوجود عائلة تدعمني. أنا ممتن لتمتعي بصحة جيدة.

المحتوى:

-تم توزيع بطاقات ملونة لكل متدرب لكتابة قائمة الامتنان الخاصة.

-بعد الانتهاء من تنفيذ النشاط قام كل متدرب بقراءة القائمة التي كتبها.

- تمت إدارة نقاش حول الامتنان الذي يُعدّ أحد أبعاد السمو.

- تمت بشكل عام إدارة نقاش وحوار حول الامتنان الذي يُعدّ قوة من قوى الشخصية، وتثبيت المتدربين المعلومات على فليب شارت.

ثم تم تقييم النشاط من خلال ورقة عمل رقم (2).

ورقة عمل رقم(2)- الجلسة التدريبية الثانية عشرة.

بين رأيك بنشاط الامتنان.....

.....

ما هي أهداف النشاط؟

.....

.....

ماهي المشاعر التي شعرت بها أثناء كتابة قائمة الامتنان الخاصة بك؟

.....

.....

من خلال النقاش حول مفهوم السمو : اذكر الأبعاد التي يتضمنها مفهوم السمو

.....

.....

.....

التغذية الراجعة:

<u>أهداف هذا النشاط</u>:

الانتباه إلى الأشياء الجيدة التي تحدث والشكر عليها، تخصيص وقت للتعبير عن الشكر، تَذكُّر الجوانب الخيرة في الأشخاص أو الأحداث، الشعور بمشاعر الراحة والسكينة والاطمئنان.

<u>الصفات التي ينطوي عليها بعد السمو</u>: تقدير الجمال، الامتنان، الفكاهة، التدين.

ملاحظة: بعد انتهاء الجلسة تم إجراء مناقشة عامة لمحتويات الجلسة والمفاهيم التي تم التدرب عليها ، كما تمت تعبئة استمارات الملاحظات، وجمع البيانات.

جدول ملاحظات الجلسة التاسعة

	تفاعل إيجابي	تفاعل سلبي
ذكور	4	0
إناث	11	0
العينة ككل	15	0

- تم إقفال الجلسة بتوزيع بطاقات ملاحظة صغيره باللونين الأصفر، والأزرق، وكانت البطاقات الصفراء خاصة بإدراج سلبيات الجلسة، والبطاقات الزرقاء بإيجابياتها، وبطاقتا الملاحظات الآتيتان تبينان الإيجابيات، والسلبيات التي اتفق عليها المتدربون في هذه الجلسة (10دقيقة).

الإيجابيات	السلبيات
# نشاط التلوين ممتع جداً وأعادني لطفولتي. # النشاط والنقاش المتعلق ببعد السمو جعلني أركز على جوانب في شخصيتي لم أكن مدركاً لها بشكل كافٍ. # أشعر بالامتنان لتواجدي ضمن المجموعة التدريبية. # توسعت معارفي كثيراً في هذه الجلسة. # أسلوب الباحثة ممتع جداً. # علاقتي تعمقت بكل أفراد المجموعة التدريبية .	# لا يوجد سلبيات. # وقت الجلسة قصير. # هذه الجلسة الأخيرة أتمنى لو أن عدد الجلسات التدريبية أكثر.

الجلسة الثالثة عشرة.

العنوان: تقييم البرنامج ككل وتطبيق الاختبارات البعدية.

أهداف الجلسة:

1-تطبيق الاختبارات البعدية.

2-تطبيق استمارة تقيم البرنامج.

3-تطبيق استمارة الإيجابيات والسلبيات للبرنامج ككل.

الفنيات المستخدمة: التعزيز، عكس المشاعر، إعادة الصياغة، التلخيص، المناقشة.

الأدوات: الاختبارات البعدية- استمارة تقييم البرنامج- فليب شارت – أقلام لوح.

المدة: 120 دقيقة.

المحتوى.

-تم الترحيب بأفراد المجموعة التدريبية وإجراء مراجعة لمحتويات الجلسة السابقة، واستعراض بعض المهام المنزلية، وتلخيص ما تم تناوله خلال جلسات البرنامج .

-تم تطبيق الاختبارات البعدية واستمارة تقييم البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية.

- تم تطبيق الاختبارات البعدية فقط على أفراد المجموعة الضابطة.

- تم تطبيق استمارة الإيجابيات والسلبيات للبرنامج ككل.

- قام كل متدرب بكتابة عبارة تعبر عن رأيه بالبرنامج التدريبي على فليب شارت.

- تم اختتام البرنامج التدريبي، وشكر المتدربين على التزامهم.

- من أجل إجراء معالجة إحصائية لإجابات أفراد المجموعة التجريبية على استمارة تقييم البرنامج، أعطيت كل درجة من درجات تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي على استمارة التقييم قيماً متدرجة وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة باستخدام القانون الآتي:

$$\frac{\text{عدد مستويات ليكرت} - 1}{\text{عدد المستويات}} = \frac{3-1}{3} = 0.66$$

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع المتوسطات الحسابية على النحو الآتي:

الجدول (30) تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي والقيم الموافقة لها

التقييم	القيم المعطاة لكل درجة	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة
جيد	3	3-2.33
متوسط	2	2.32-1.67
ضعيف	1	1.66-1

ولتعرّف تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من بنود استمارة التقييم والدرجة الكلية لها كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (31) الإحصاء الوصفي لاستمارة تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي

البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
1- وضوح أهداف البرنامج	2.60	.507	جيد
2- ارتباط أهداف البرنامج باحتياجاتك التدريبية	2.67	.488	جيد
3- تحقيق أهداف البرنامج	2.53	.516	جيد
4- تحقيق توقعاتك الشخصية من البرنامج	2.47	.516	جيد
5- ملاءمة المادة التدريبية لأهداف البرنامج	2.73	.458	جيد
6- عدد الأنشطة والتدريبات العملية	2.40	.507	جيد
7- كفاية المادة التدريبية	2.47	.516	جيد
8- المهارات المكتسبة من الأنشطة والتدريبات العملية	2.80	.414	**جيد**
9- ملاءمة مكان التدريب	2.13	.640	**متوسط**
10- ملاءمة عدد جلسات البرنامج	2.53	.516	جيد
11- توافر الأدوات المناسبة للتدريب	2.67	.617	جيد
الدرجة الكلية	**2.55**	**.364**	جيد

يلاحظ من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية حول تقييم البرنامج التدريبي جاءت على النحو الآتي:

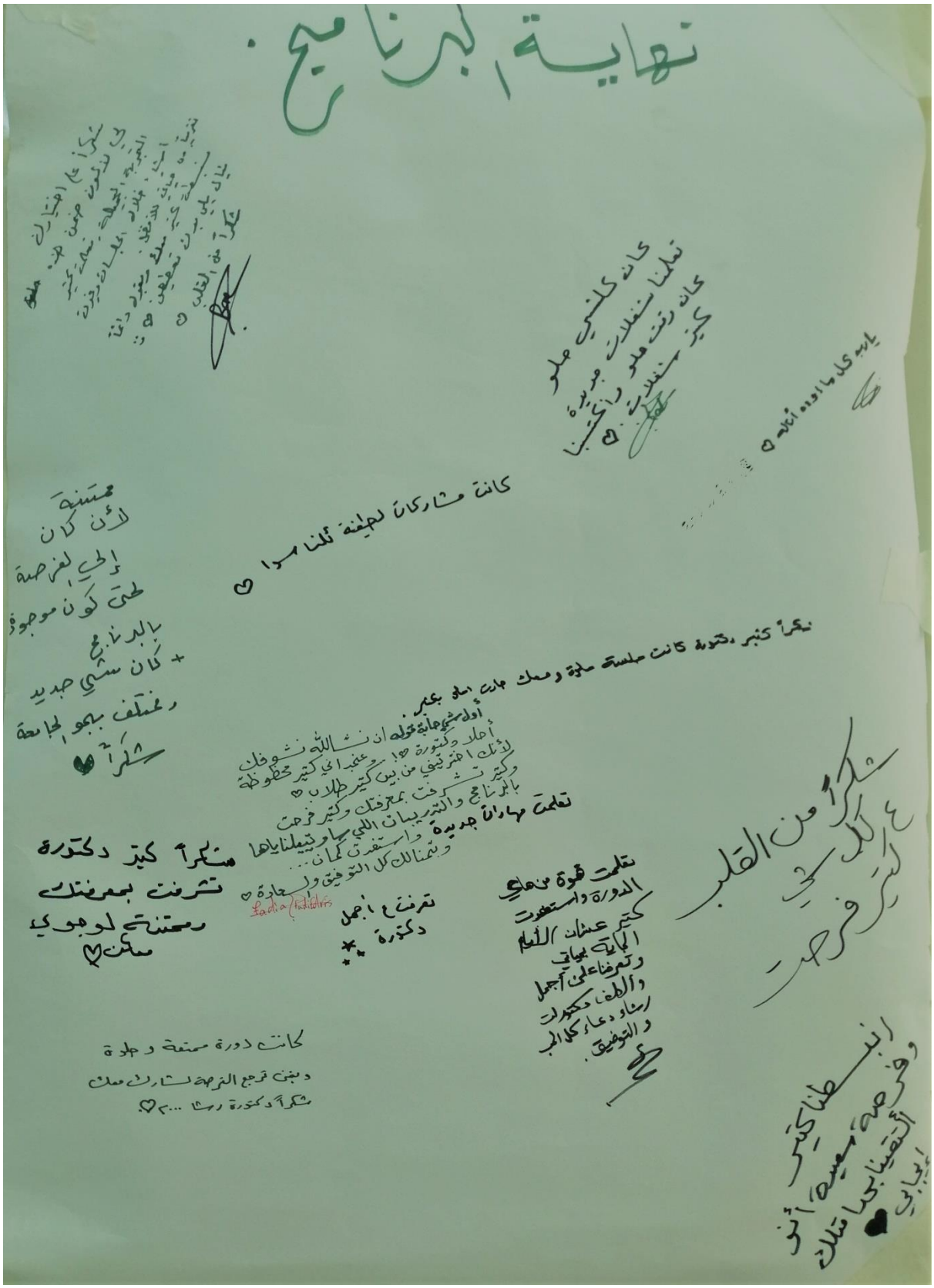
- تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (2.13) كحد أدنى للبند: (ملاءمة مكان التدريب) وهو بتقييم **(متوسط)**، و(2.80) كحد أعلى للبند: (المهارات المكتسبة من الأنشطة والتدريبات العملية)، وهو بتقييم **(جيد)**، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي الموزون على الدرجة الكلية لاستمارة التقييم (2.55) وهي بتقييم **(جيد)**.

تعقيباً على هذه النتيجة يمكن الاستنتاج أن هذا البرنامج التدريبي قد حقق نتائج جيدة من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية، وكان هناك توافق بين حاجاتهم التدريبية وأهدافهم التي تم رصدها في بداية البرنامج والنتائج المحققة في نهاية تطبيق البرنامج، فالبرنامج المطبق صُمم بطريقة ركزت على المتعلم، وقدّم مزيجاً متوازناً من المعرفة النظرية التي شكلت إطاراً علمياً معرفياً لفهم تناقضات إدراك الذات وقوة الشخصية، وتطبيقات عملية مكنتهم من نقل هذه المعرفة إلى سلوكيات ملموسة.

- **استمارة الإيجابيات والسلبيات للبرنامج ككل**

الإيجابيات	السلبيات
1) المعلومات المقدمة قيمة وممتعة. 2) أسلوب تقديم المعلومات مشوق. 3) تنوع الأنشطة والتدريبات العملية . 4) تكوين صداقات مع أفراد المجموعة التدريبية . 5) تعززت ثقتي بنفسي. 6) الجو العام للجلسات التدريبية حماسي وممتع. 7) الأفكار والمشاعر التي تم التعبير عنها كانت موضع احترام وتقدير.	1) القاعة كمكان للتدريب ليس مريحاً بشكل كبير. 2) معلومات التدريب كثيفة. 3) يوجد الكثير من أوراق العمل والورقيات. 4) بعض الأنشطة أعادتنا لمواقف صعبة مررنا بها سابقاً. 5) أتمنى لو أن عدد الجلسات أكثر.

العبارات التي كتبها أفراد المجموعة التجريبية في نهاية البرنامج.



3- There is a statistically significant difference between the mean ranks of the experimental group's scores in the pre-test and the immediate post-test on the Self- discrepancies Scale, in favour of the immediate pre-test.

4- There is a statistically significant difference between the mean ranks of the experimental group's scores in the pre-test and the immediate post-test on the Personality Strength Scale, in favour of the immediate post-test.

5- No statistically significant difference was found between the mean ranks of the experimental group's scores on the immediate and delayed post-tests of the Self-discrepancies Scale.

6- No statistically significant difference was found between the mean ranks of the experimental group's scores on the immediate and delayed post-tests of the Personality Strength Scale.

Keywords: Training program, self- discrepancies, personality strength, social media.

Title: The effectiveness of a training program in reducing self- discrepancies and improving personality strength among a sample of social media users.

The research aims to identify the effectiveness of a training program to reduce Self-discrepancies and improve personality strength among a sample of social media users. The research problem is summarized in the following question: What is the effectiveness of a training program to reduce Self-discrepancies and improve Character Strength among a sample of social media users?

The program sample consisted of (30) first-year students majoring in Psychological Counselling who use Facebook and Instagram for entertainment purposes. The sample was divided into experimental group (15 students) and control group (15 students). A quasi-experimental design was used, and the following instruments were employed:

- A Self- discrepancies Scale developed by the researcher,
- A Personality Strength Scale, using the Character Strengths Rating Form (CSRF) developed by Ruch et al. (2014);
- A Social Media Usage Questionnaire.

#The research findings concluded the following:

1- The training program achieved moderate effectiveness in reducing Self-Discrepancies among the experimental group.

2- The training program achieved moderate effectiveness in improving Personality Strength among the experimental group.

The results of the research hypothesis testing were as follows:

1- No statistically significant difference was found between the mean ranks of the control and experimental groups' scores on the pre-test of the Self- discrepancies Scale.

2- No statistically significant difference was found between the mean ranks of the control and experimental groups' scores on the pre-test of the Personality Strength Scale

Syrian Arab Republic
University of Damascus
Faculty of Education
Department of Psychology

The Effectiveness of a Training Program in Reducing Self- Discrepancies and Improving Personality Strength among a Sample of Social Media Users

A Dissertation Submitted for a Doctoral Degree in Educational Psychology

Prepared By

Rasha Monir Alaeisami

Supervisor

Dr.Faten Barakat

Assistant Professor in the Department of Psychology

Co- supervisor

Dr.Hind Kabor

lacturer in the Department of Psychology

Damascus: 2025 – 2026

Syrian Arab Republic
University of Damascus
Faculty of Education
Department of Psychology

The Effectiveness of a Training Program in Reducing Self- Discrepancies and Improving Personality Strength among a Sample of Social Media Users

A Dissertation Submitted for a Doctoral Degree in Educational Psychology

Prepared By

Rasha Monir Alaeisami

Supervisor

Dr.Faten Barakat

Assistant Professor in the Department of Psychology

Co- supervisor

Dr.Hind Kabor

lacturer in the Department of Psychology

Damascus: 2025 – 2026