

" ملخص الدراسة "

تناول الباحث في هذه الدراسة موضوع " مدى فاعلية التدرب التوكيدي في تحسين تصور الذات لدى المراهقين "

يعتبر التدرب التوكيدي أحد الفنيات الرئيسية في علاج الكف بالنقيض ، ويستخدم كفنية تشريط ضاد للتغلب على القلق ، ويعرف السلوك التوكيدي بأنه التعبير الصريح والباشر عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات في التفاعل بين فردين أو أكثر ، أي أنه هو التعبير عن الذات دون الاعتداء على حقوق الآخرين ، ومن ثم تتطلب التوكيدية منا تحمل مسؤولية أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا ، وتقضى منا أيضا تقدير مشاعر وأفكار وسلوكيات الآخرين بالإضافة الى التفكير بطريقة توكيدية ، والسلوك بطريقة موجبة نحو الآخرين .

وتلعب التوكيدية دورا هاما في حياة الفرد ، فعندما يصبح الشخص توكيديا فإنه يكون أفضل قدرة على الدفاع عن حقوقه الشخصية ، وذلك لأنه عندما يدافع عن ذاته ، ويعبر عن أفكاره ومشاعره بطريقة مباشرة وملائمة ، يحصل على التقدير الذاتي ، والتقدير من الآخرين وعلى الطرف الآخر عندما يترك حقوقه وينكر مشاعره الشخصية دائما ، فذلك يدفع الآخرين الى أن يستغلونه .

وفي الواقع ترجع مشكلات التوكيدية الى نقص الثقة بالنفس والى التفكير غير العقلاني الذي يمكن التغلب عليه عن طريق التعبير عن الآراء والمشاعر ، وتغيير أنماط التفكير غير العقلاني الى أفكار أكثر عقلانية ، وهكذا فان تعلم التوكيدية لم يكن قاصرا على فئة عمرية بعينها بل كل شخص يمكنه ان يتعلم أن يكون أكثر توكيدية ، ومن خلالها يزداد الشعور بتقدير الذات ، وفي التدرب على السلوكيات التوكيدية تستخدم تشكيلة متنوعة من الاجراءات من قبيل لعب الدور ، وقلب الدور ، والتشكيل بالأنموذج ، والتغذية الراجعة ، والواجبات المنزلية واعادة الانتظام المعرفي ، والتدرب على طريقتي الدروس الخصوصية .

مشكلة الدراسة :

يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

- ١ - هل يتحسن تصور الذات لدى المراهقين عقب التدريب التوكيدي ؟ .
- ٢ - هل تزداد التوكيدية لدى المراهقين عقب التدريب التوكيدي ؟ .

هدف الدراسة :

تستهدف الدراسة الحالية تقويم فاعلية التدريب التوكيدي على تصور الذات والتوكيدية لدى المراهقين .

فروض الدراسة :

لتحديد فاعلية التدريب التوكيدي على تصور الذات والتوكيدية لدى المراهقين افترض الباحث الفروض التالية : وهي :

- ١ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة الضابطة ذكور على مقياس تنسى لفهوم الذات بعد العلاج لصالح أفراد المجموعة التجريبية .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية اناث والمجموعة الضابطة اناث على مقياس تنسى لفهوم الذات بعد العلاج وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية اناث .
- ٣ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية اناث بعد العلاج على مقياس تنسى لفهوم الذات .
- ٤ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة الضابطة ذكور على مقياس تنسى لفهوم الذات في متابعة العلاج وذلك لصالح افراد المجموعة التجريبية ذكور .
- ٥ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية اناث والمجموعة الضابطة اناث على مقياس تنسى لفهوم الذات في متابعة العلاج وذلك لصالح افراد المجموعة التجريبية اناث .

٦ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية اناث في متابعة العلاج على مقياس تنس لفهم الذات .

٧ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة الضابطة ذكور على مقياس التوكيدية بعد العلاج لصالح افراد المجموعة التجريبية .

٨ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية اناث والمجموعة الضابطة على مقياس التوكيدية بعد العلاج وذلك لصالح افراد المجموعة التجريبية اناث .

٩ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية اناث بعد العلاج على مقياس التوكيدية .

١٠ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة الضابطة ذكور على مقياس التوكيدية في متابعة العلاج وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية ذكور .

١١ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية اناث والمجموعة الضابطة اناث على مقياس التوكيدية في متابعة العلاج وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية اناث .

١٢ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية اناث في متابعة العلاج على مقياس التوكيدية .

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبا وطالبة من طلاب الصف الاول والثاني بعد رستى طوخ الثانوية للبنين والبنات من تتراوح اعمارهم ما بين (١٦ - ١٨) سنة ، وقد قسمت العينة عشوائيا الى أربع مجموعات كما يلي :

١ - مجموعة تجريبية ذكور وعددها عشرة طلاب .

- ٢ - مجموعة تجريبية اناث وعدد ها عشر طالبات .
- ٣ - مجموعة ضابطة ذكور وعدد ها عشرة طلاب .
- ٤ - مجموعة ضابطة اناث وعدد ها عشر طالبات .

أدوات الدراسة :

استخدم الباحث الادوات التالية :

- ١ - مقياس تنسى لفهوم الذات اعداد فيتمس ترجمة عبد الرحيم بخيت .
- ٢ - مقياس التوكيدية للبيئة المصرية اعداد سامية القطان ١٩٨١ .
- ٣ - استمارة المقابلة الشخصية اعداد صلاح مخيمر .
- ٤ - برنامج علاجي عن التدريب التوكيدى اعداد الباحث .

الاسلوب الاحصائى :

استخدم الباحث الاساليب الاحصائية التالية :

- ١ - تحليل التباين .
- ٢ - اختبار توكى .

نتائج الدراسة :

أوضحت نتائج الدراسة مايلى :

- ١ - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة الضابطة ذكور على مقياس تنسى لفهوم الذات بعد العلاج وذلك لصالح افراد المجموعة التجريبية .
- ٢ - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية اناث والمجموعة الضابطة اناث على مقياس تنسى لفهوم الذات بعد العلاج وذلك لصالح افراد المجموعة التجريبية .
- ٣ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية اناث بعد العلاج على مقياس تنسى لفهوم الذات .

- ٤ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة الضابطة ذكور على مقياس تنسى لفهم الذات في متابعة العلاج وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية ذكور .
- ٥ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية اناث والمجموعة الضابطة على مقياس تنسى لفهم الذات في متابعة العلاج وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية اناث .
- ٦ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية اناث في متابعة العلاج على مقياس تنسى لفهم الذات .
- ٧ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة الضابطة ذكور على مقياس التوكيدية بعد العلاج وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية .
- ٨ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية اناث والمجموعة الضابطة على مقياس التوكيدية بعد العلاج وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية .
- ٩ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية اناث بعد العلاج على مقياس التوكيدية .
- ١٠ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة الضابطة ذكور على مقياس التوكيدية في متابعة العلاج وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية .
- ١١ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية اناث والمجموعة الضابطة على مقياس التوكيدية في متابعة العلاج وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

١٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية اناث في متابعة العلاج على مقياس التوكيدية .

وهكذا فقد اوضحت هذه النتائج أن التدريب التوكيدي يكون قادرا على تحسين تصور الذات لدى المراهقين، وعلى تعديل سلوكهم الاجتماعي والبيئشخصي . بالاضافة الى أنه وسيلة ناجحة في تنمية السلوك التوكيدي، وخفض القلق .
