

التوكيدية وعلاقتها بتقدير الذات والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة

اعداد

نجلاء بكري ياسين

ملخص البحث

هدف البحث

تهدف الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين التوكيدية وتقدير الذات والصحة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة .
المنهج : أجريتُ الدراسة على عينة مكونة من (١٠٨) من طالبات جامعة عين شمس ، كلية التجارة ، وتم تقسيمها الى مجموعتين مجموعة طالبات الريف (٤٠)، و مجموعة طالبات الحضر (٦٨) .

النتائج : كشفتُ نتائجُ هذه الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين التوكيدية وتقدير الذات والصحة النفسية لدى عينة الدراسة ، كما كشفتُ أيضًا عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين طالبات الريف وطالبات الحضر على متغير التوكيدية ، ولم تسفر عن وجود فروق ذات دلالة احصائية فى متغيرى تقدير الذات والصحة النفسية .

Abstract

Assertiveness and it's relationship with self esteem and mental health among female university students.

Prof. Azza Saleh, Ph.D.

Prof. Aziza Mohamed

Dr. Rabab Abdelmoniem, Ph.D

Naglaa Bakry Yaseen

Objectives: The present study aims to examining the relationship between assertiveness and self-esteem , mental health among female university students. Method: The sample consisted of (108) females. (40) rural female group and urban female group . Results: the results also indicated positive significant correlation between assertiveness , self-esteem and mental health . the results showed that there are significant differences in assertiveness between rural female group and urban female group , while there was non-significant differences between rural female group and urban female group in self-esteem and the level of mental health .

مقدمة :

يختزل علم النفس عادة فى الفهم الشائع بين الناس الى علم النفس المرضى أو علم النفس الاكلينيكي اللذين تتسديهما الحالات والأبنية السلبية أو المرضية ، ولكن على الرغم من ذلك ، طوال تاريخ علم النفس كانت جوانب القوى الانسانية تؤخذ فى الاعتبار بوصفها مصادر أو كفاءات . (أسبينول ، وستودينجر ، ٢٠٠٦ ، ص ١٨٥ - ١٨٦)

ومع زيادة الاهتمام فى السنوات الأخيرة ، بدراسة الجوانب الايجابية ومواطن القوى عند الانسان وعلاقة هذه القوى ببعضها البعض ؛ لبناء توجه ايجابي لتفسير السلوك الانسانى ، بدلاً من الانغلاق على نماذج السلبية فى تفسير السلوك الانسانى ، من خلال علم النفس الايجابي ، تحاول هذه الدراسة البحث فى متغير التوكيدية وعلاقته بغيره من متغيرات ايجابية وتتنبأ بدلالة هذه العلاقة تبعاً لتوجه علم النفس الايجابى .

وتعد التوكيدية جزء هام من السلوك الانسانى بشكل عام ، من قبل ظهور المصطلح العلمى ليست ابتكار جديد ، ويعد علماء المدرسة السلوكية ، من قاموا بتطوير وتحليل وتصنيف أبنية هذا المفهوم ؛ نظراً لاهتمامهم بتقنية التدريب التوكيدى من أمثلة ولبى Wolpe وايمون Emmonds والبرتى Alberti و لازروس Lazarus وغيرهم . (Rees & Graham , 1991, 8) وبناءً على ماسبق تحاول هذه الدراسة الكشف عن علاقة التوكيدية بتقدير الذات والصحة النفسية ؛ كمتغيرات ايجابية فى ضوء تنبؤات نظرية علم النفس الايجابى . وايضاً لقاء الضوء على مدى تأثير الثقافة الفرعية فى احداث الفروق الفردية بين الأفراد فى هذه المتغيرات الثلاث .

الاطار النظرى الخاص بالدراسة :

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين التوكيدية Assertiveness وتقدير الذات Self-esteem والصحة النفسية Mental Health لدى مجموعة من طالبات الجامعة .
أولاً : التوكيدية :

ويعرّف ولبى Wolpe, 1959 التوكيدية بأنها القدرة على التعبير الملائم عن أي انفعال ، فيما عدا التعبير عن انفعال القلق ، إلا أن المعالجين السلوكيين يعالجون هذا المفهوم بصورة أكثر اتساعاً فالشخص التوكيدي ليس هو فقط من يدرب نفسه على العدوان وإعطاء الأوامر والتحكم فى الآخرين ، بل هو أيضاً يستطيع التعبير الإيجابي عن كثير من المشاعر الأخرى مثل الصداقة والود والإعجاب والشكر (إبراهيم ، وعسكر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٩٦) .

وتُعرّف أيضاً بأنها مجموعة من الأنماط السلوكية اللفظية وغير اللفظية ، السالبة والموجبة التي يستجيب بها الفرد للأشخاص الآخرين (كالأقران ، والوالدين ، الأشقاء ، المعلمين) فى تفاعلاتهم الشخصية (عبد الرحمن، ١٥٤، ١٩٩٨)

وتُعرّف أيضاً بأنها بُعد يصف الأشخاص الذين يميلون إلى المجاهرة بالدفاع عن مصالحهم ، وقيمهم ، وخياراتهم ، وأهدافهم . والسلوك التوكيدي يكون فى قدرة الفرد على المطالبة باحتياجاته ، ويكون أيضاً فى قدرة الفرد على رد الفعل من خلال قدرته على دفع ما يفرض عليه (Ames, Flynn, 2007, p.308).

ويتميز الفرد ذو السلوك التوكيدي العالى باحترامه لذاته وللآخرين ، وإدراكه الإيجابي لنفسه ، يشعر بقيمة ومعنى حياته ، يثق فى بديهيته وحده ، يتمتع بنمو عقلي وجسمي جيد ويتمتع أيضاً بتناغم بينهما ، يشعر بالأمان ، ويتمتع بالتكامل بين البدن والفكر والعاطفة والروح ، ويتمتع بالتقبل والتعقل ، ويتمتع بالاتصال الإيجابي مع نفسه والآخرين (Townend, 2007).

ويُفرَّق ويليامز (Williams, 2001) بين السلوك التوكيدي وبين العدوان أو الإذعان ، بأن تأكيد الذات يتضمن تعبير الفرد عن مشاعره واحتياجاته وحقوقه وآرائه مع احترامه لمشاعر واحتياجات وحقوق وآراء الآخرين أيضاً ، بعكس السلوك العدواني الذي لا يهتم بمشاعر وآراء وحقوق الآخرين ، أو سلوك الإذعان الذي يهتم من خلاله الفرد بالمراعاة الزائدة لمشاعر وحقوق الآخرين على حساب التعبير عن مشاعره وآرائه المختلفة .

وتحتوى التوكيدية على عدة عناصر هي :

المشاعر : فالتوكيدية تجعل الفرد يُعبّر عن مشاعره بطريقة مباشرة وواضحة وأمينة وملائمة .
 الحاجات : يشعر الفرد بالحاجة إلى إظهار الغضب والاحتجاج والاعتراض والحزن .
 الحقوق : يدرك الشخص الحقوق الإنسانية الأساسية ؛ وما يدفعه للدفاع عنها ، مع احترامه لحقوق الآخرين .
 الآراء : يستطيع الفرد أن يجاهر بآرائه التي يعتقد فيها ، دون أن يتأثر بآراء الآخرين .
 (William's, 2001)

محددات السلوك التوكيدي وهي :

أ - المحددات الاجتماعية :

- الثقافة : يكون التفاعل الاجتماعي بين الأفراد محدداً بالإطار الثقافي الذي نمت فيه شخصياتهم.
- التنشئة الاجتماعية : تُعدُّ من أهم المحددات الاجتماعية للسلوك التوكيدي ، فشخصية الفرد هي حصيلة التفاعل بين الفرد وبيئته.

ب - محددات موقفية وهي :

- نوع أو جنس الفرد : ذلك أن المجتمع يتوقع سلوكيات معينة من الإناث وأخرى من الذكور حسب الأدوار التي وضعها وحددها لهم.
- محتوى الموقف وسياق التفاعل فيه ، وتأثيره على مستوى السلوك التوكيدي.
- متغيرات تتصل بالطرف الآخر من حيث: مدى الألفة به ، والعمر ، والجنس ، وحجم الطرف الآخر في موقف التفاعل ، هل هي مجموعة كبيرة أم شخص واحد يجب مواجهته؟
- متغيرات تتصل بإدراك السلوك : حيث نجد أن هناك حواجز يبدو أنها تؤثر على مستوى السلوك التوكيدي مثل القلق بشأن العواقب السلبية للسلوك . (الخليفة ، ١٩٩٢ ، ٤٨ - ٦٣) .

ومن ناحية أخرى فقد حظي مفهوم تقدير الذات بالعديد من التعريفات والأطروحات . يُعدُّ تقدير الذات أمراً ضرورياً من أجل سلامة الإنسان من الناحية النفسية ، إضافة إلى كونه ضرورة عاطفية ، فبدون وجود قدر معين من تقدير الذات ، من الممكن أن تكون الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير . (ماكاي ، وفانينج ، ٢٠٠٨ ، ١) .

ويقرر وينير وآخرون (Weiner et al., 1991) أن تقدير الذات - بشكل عام - يدل على قيمة السمات التي يملكها الفرد بالنسبة لنفسه ، سواء كانت هذه القيمة إيجابية أو سلبية . (Mandara, Murray, 2000, P. 477)

ويعرف أيضًا بأنه حكم الشخص على نفسه ، سواء هذا الحكم عالٍ أو منخفض، اعتمادًا على مدى تقدير الشخص لنفسه واستحسانه لها (Engel, 2006, P. 12 – 13) ويمكن توضيح مفهوم التوكيدية من خلال النقاط التالية :

١- التوكيدية بوصفها احترام الذات والآخرين :

وينطوي احترام الذات على وعي الإنسان بذاته وكيونته ، وينطوي احترام الآخرين على إدراك الفرد ووعيه بمن هم من خلال معرفته بأوجه التشابه والاختلاف بينهما ، فذلك يمكن الأفراد بشكل عام من احترام بعضهم البعض، وينمي قدرتهم على العمل مع بعضهم بدرجة عالية من التقدير بغض النظر عن أي اعتبارات أخرى فقط تقديرًا لإنسانيتهم.

٢- التوكيدية بوصفها الإدراك الإيجابي للفرد :

توصف دائمًا أسرع طريقة للشعور بتوكيد ذاته ، هي قدراته على إدراك هذه الذات بطريقة إيجابية ؛ فالأشخاص الذين يدركون ذواتهم بشكل إيجابي يستطيعون أيضًا تقدير وتكريم الآخرين ، فهم قادرين على إعطاء واستقبال هذا الإدراك الإيجابي ، بعكس الأشخاص ذوي الإدراك السلبي فهم يتجاهلون رسائل الآخرين ، أو يستقبلونها بشكل سيء ، فهم دائمًا يلاحظون ، ويرون ، ويسمعون الإشارات السلبية .

٣- التوكيدية بوصفها تعبير عن المعنى والهدف في حياة الفرد :

إن قيم الأفراد تساعدهم على إضفاء المعنى لحياتهم ، وبدون معنى لحياة الأفراد فإنهم يشعرون بالخوف وانعدام الأمان ، ويشعر الفرد بانحطاط قيمته وعند اختيار الفرد لأنماط القيم التي يقتنع بها ، لا بد أن تتماشى مع أنماط الثقافة السائدة في مجتمع الفرد ، ومن يشعر الفرد بتقديره الإيجابي لذاته ، وبالتالي بالتوكيدية في علاقته مع الآخرين .

٤- التوكيدية بوصفها إصغاء وثقة الفرد في حدسه وبديهيته . يعطي تقدير الذات الإيجابي للفرد القدرة على العمل وفق حدسه intuition ، وبدونه لن يستطيع الفرد أن يقوم بما يريد ؛ لأنه عادة ما يخشى من التعرض للانتقاد من قبل الآخرين ، وهذه الخشية غالبًا ما تستند على تجارب سابقة يراها الفرد سلبية ، ونتيجة لذلك يتوقف الإنسان عن الإبداع ، والمخاطرة ، وتقديم المساعدة لغيره . أما عندما يمتلك الفرد من الثقة والاحترام للذات ؛ فسوف يقل اهتمامه وتفكيره في كيف يفكر فيه الآخرون .

٥- التوكيدية بوصفها علاقة بين نمو العقل والجسم والوصلات العصبية للمخ :

يشير علم الأعصاب إلى تأثير ذلك الجزء من المخ المعنى بتطوير الوصلات العصبية المرتبطة بالنمو العاطفي ، والقدرة على التواصل مع النفس والآخرين والأبحاث الأخيرة في مجال تأثير علم الأعصاب لديها الكثير لتقدمه لهؤلاء الذين يسعون لفهم التوكيدية . ففي مرحلة ميلاد الطفل وسن ١٨ شهرًا يشهد مخ الطفل نمو هائل للوصلات العصبية ، ويبدأ هذا النمو مع الرعاية الأولية التي يلقاها الطفل ؛ فكلما زادت الخبرات الإيجابية التي يلقاها الطفل ؛ زادت الوصلات العصبية ، وإذا لم يلقى الصغير هذه الرعاية الإيجابية فإن نمو هذه الوصلات يصبح هزيل وضعيف.

يعد النصف الأيمن من المخ مسئول عن العواطف والانفعالات ، والنصف الأيسر مسئول عن الإدراك واللغة ، من خلال الوصلات العصبية يسهل الارتباط بين المخ الأيمن والأيسر ، وبالتالي يستطيع الفرد وضع المشاعر التي يشعر بها في كلمات ، ومن هنا يكون للفرد القدرة على التعبير عن نفسه بشكل جيد ؛ وبالتالي يستطيع التواصل مع الآخرين بشكل جيد ، وأيضًا التجارب والخبرات الإيجابية للفرد مع الآخرين الذي يتمتع فيها بقدر كبير من التوكيدية مع الآخرين تجعل الوصلات العصبية عند الفرد تنمو بشكل أفضل .

٦- التوكيدية بوصفها شعور الفرد بالأمان :

إن الأشخاص الذين تلقوا رعاية أولية جيدة وآمنة يتمتعون فيها بالثقة في أنفسهم ، فهؤلاء يتمتعون بنمو جيد للوصلات العصبية في المخ ، فهم قادرون على التعبير عن إحساسهم ومشاعرهم تجاه الآخرين دون خوف ، وأيضاً لهم القدرة على الاستجابة لمشاعر الآخرين بصورة جيدة دون خوف ، فهم يعرفون ما هي حقوقهم وبالتالي يصبحون أكثر توكيدية ، أما الأشخاص الذين لم ينالوا الرعاية الكافية والأمان في صغرهم لا يتمتعون بمستوى عالٍ من التوكيدية ، فهم دائماً يشعرون بالخوف من مشاعرهم الخاصة نحو ذواتهم ونحو الآخرين ، أو يتجنبوا هذه المشاعر فتخرج مشوهة ، فيعبرون عنها بطريقة انفجارية غاضبة .

٧- التوكيدية بوصفها التكامل بين الوعي بالبدن ، والفكر ، والعاطفة ، والروح
إن الوعي بهذه الذكاءات أو المحفزات الأربعة ، أمر أساس لتنمية التوكيدية عند الأفراد .

٨- التوكيدية بوصفها التقبل والتعقل :

تؤكد التطورات الأخيرة في علم النفس المعرفي السلوكي على أن الأفراد يستطيعون تطوير أكبر قدر من الوعي بالذات Self awareness والثقة بالنفس Self confidence ، من خلال التقبل The acceptance أي قبول الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تهم الأفراد ، والتي تقترن بقيمتهم وتطلعاتهم.

أما التعقل Mindfulness فهو ملاحظة وإدراك الفرق بين المشاعر والأفكار ، وأنها مؤقتة ، فهي الوعي بالمشاعر والأفكار والانفعالات في اللحظة الحاضرة . ومن خلال هذا الوعي الذاتي يستطيع الفرد تقبل نفسه وغيره ، ويقوم بمزيد من التفاعل والمشاركة الإيجابية في معرض حياته .

٩- التوكيدية بوصفها إحساس الفرد بالعواطف والأفكار والخيال بطريقة إيجابية:

يعتبر علم النفس الإيجابي أن من المهم التركيز على الجوانب الإيجابية في خبرات الفرد والآخرين والعمل على تنظيمها ، فهذه العملية التشاركية بين الأفراد تجعلهم أكثر شجاعة وأمانة وانفتاح في التعامل مع بعضهم البعض . ، وتجعل الفرد قادراً على الإبداع والإنتاج مع الآخرين فهذه الإيجابية للمشاعر والخيال والتفكير تجعل الفرد قادراً على حل المشكلات والمواقف الصعبة التي يوضع فيها .

١٠- التوكيدية بوصفها الاتصال الحقيقي مع النفس والآخرين :

فتطور وتنمية التوكيدية في العلاقات مع الآخرين ، تعزز من الشعور بالترابط بين الأفراد . ويشدد علم النفس الإيجابي على أهمية الاتصال الجيد مع الذات والآخرين فهذا التواصل الجيد هو أساس قوة العلاقات بين الأفراد والاتصال Connectedness له عدة عناصر رئيسية هي :

- الحب غير المشروط : ويتم من أحد الأشخاص للفرد ، ويبدأ من معرفة وإدراك الفرد نفسه لذاته وكيونته.
 - الصداقة : فوجود أصدقاء يشاركون بعضهم في المشاعر والأفكار أمر هام.
 - المجتمع : الأفراد الذين ينتمون إلى مجموعات يتميزون باتصال جيد.
 - المنظمة : العمل مع الآخرين في مؤسسات ومنظمات.
 - البيئة : وجود اتصال من الشخص مع البيئة التي يعيش ويعمل بها ، فضلاً عن الطبيعية بمعناها الواسع (Townend, 2007, p., 11-24)
- ثانياً : تقدير الذات :

ومن ناحية أخرى فقد حظي مفهوم تقدير الذات بالعديد من التعريفات والأطروحات . يُعدُّ تقدير الذات أمراً ضرورياً من أجل سلامة الإنسان من الناحية النفسية ، إضافة إلى كونه ضرورة

عاطفية ، فبدون وجود قدر معين من تقدير الذات ، من الممكن أن تكون الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير . (ماكاي ، وفانينج ، ٢٠٠٨ ، ١) .

ويقرر وينير وآخرون (Weiner et al., 1991) أن تقدير الذات - بشكل عام - يدل على قيمة السمات التي يملكها الفرد بالنسبة لنفسه ، سواء كانت هذه القيمة إيجابية أو سلبية (Mandara, Murray, 2000, P. 477).

ويعرف أيضًا بأنه حكم الشخص على نفسه ، سواء هذا الحكم عالٍ أو منخفض، اعتمادًا على مدى تقدير الشخص لنفسه واستحسانه لها(Engel, 2006, P. 12 – 13)

أهمية تقدير الذات :

فالشخص الذي يعتقد في نفسه وقدراته ، ويثق فيها ويعتمد عليها ، يستطيع أن يواجه مصاعب الحياة المختلفة .

يستطيع الفرد أن يتغلب على أية عواصف تواجهه في الحياة ، ويستطيع استعادة توازنه في الحياة بسهولة أكبر من الشخص غير المقدر لذاته .
يستطيع الفرد أن يتخذ قرارات واعية ، ويستولد طرقًا جديدة لحل المشكلات المختلفة .

يستطيع التأقلم مع المتغيرات المختلفة بنجاح ، ويستطيع تطوير قوته حتى لو كانت محدودة لمواجهة هذه المتغيرات ، له القدرة على أن يستمتع بالحياة بشكل عام ، ويستطيع أن يقيم علاقات ناجحة مع الآخرين (Plummer, 2006).

العوامل الذاتية الدافعة لتقدير الذات :

وهناك عدة عوامل ، كل عامل أو مصدر منها له ما يقابله ويتفاعل معه لتكوين تقدير الذات عند الفرد ، وهي :

١- التقبل مقابل الرفض :

يُعدُّ إحساس الفرد بالقبول والتقبل من الآخرين من أهم مصادر تقدير الذات الإيجابي ، لأنه يشعر الفرد بالجدارة والاستحقاق من الأشخاص المهمين في حياته ، ويظهر التقبل من خلال الاهتمام والاحترام والحب من الآخرين . وبالمثل ، يتعرض الفرد للرفض من الآخرين بعدة طرق منها : التجاهل ، والازدراء ، والإهمال ، وسوء المعاملة ، وكل هذه الطرق تشعر الفرد بتدني قيمته ؛ مما له أعظم الأثر على تقديره لذاته .

٢- الالتزام بالقيم مقابل الشعور بالذنب :

بمعنى التزام الشخص بمجموعة قيم ومعايير سلوكية ، تجعل منه شخصًا مقدرًا وجديرًا بالاهتمام والاحترام . فنحن في كل مرة نسير بشكل مستقيم من خلال احترام قيم المجتمع نشعر بتقدير ذاتنا لأننا نجد أنفسنا ونعبر عنها من خلال هذه المواقف ، أما الإحساس بالذنب فهو يعبر عن فشل الفرد في الارتقاء إلى الالتزام بالمعايير والقواعد الاجتماعية .

٣- قوة التأثير مقابل العجز :

إن القدرة على تفاعل الفرد مع الآخرين والبيئة من حوله ، يشكل فيه قدرة ما على تشكيل وتوجيه الأحداث ، يشعر الفرد بنجاح ما خلال حياته ، وعلى العكس من ذلك فإن الكثير

من الإخفاقات في حياة الفرد تُؤدِّد الإحساس بالعجز والهوان والشعور بالنقص وانعدام الكفاءة ؛ مما يؤثر بالسلب على تقدير الذات .

٤ - الإنجاز مقابل فشل :

إن الإنجازات الشخصية لها أكبر الأثر على تقدير الفرد لذاته ، عندما يتعامل الفرد التعامل الفعال مع المشكلات والعقبات المختلفة التي تواجهه ، فإن ذلك له دلالة إيجابية في إحساس الفرد بالكفاءة والنجاح في الحياة (Mruk, 2006).

النظريات المفسرة لتقدير الذات :

توجد عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات ، سوف نعرضها من خلال اتجاهين هما الاتجاه النظري التقليدي ، والاتجاه المعاصر التجريبي :

أ - الاتجاهات النظرية التقليدية .

١ - الاتجاه التقليدي عند وليام جيمس The Jamesian Tradition

ينظر وليام جيمس W.James على تقدير الذات من خلال بعدين ، البعد الأول يرى تقدير الذات كمحفز للإنسان لمواجهة التحديات التي تواجهه في الحياة ، فهو قوة تنموية وتحفيزية للفرد . أما البعد الثاني فينظر له على محك ومتغير يحدد نجاح الفرد أو إخفاقه ، ولذلك يمكن تغييره وتعديله. ويرى جيمس أن تقدير الذات يُنمى من خلال إيجاد الفرد لمزيد من الطرق التي تساعده على النجاح ، ومن هنا يجعل تقدير الذات يعتمد على فكرة تقدم الفرد ونجاحه ، وهنا يصبح تقدير الذات أكثر تكلفة من منفعته بالنسبة للفرد. (Mruk, 2006, 108 – 109).

٢ - مدرسة التعلم الاجتماعي التقليدية (موريس روزنبرج)

The Social Learning tradition (Morris Rosenberg)

تدور أعمال روزنبرج Rosenberg حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته ، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به ، ويؤكد أيضاً أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه .

٣ - نظرية كوبر سميث Stanley Coopersmith

يرى كوبر سميث Coopersmith أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات الدفاعية ، ويقسم تعبير الفرد لذاته إلى قسمين : التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها ، والتعبير السلوكي وهو يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية (الحميدي محمد ، ١٤٢٤ ، ٢١ - ٢٢).

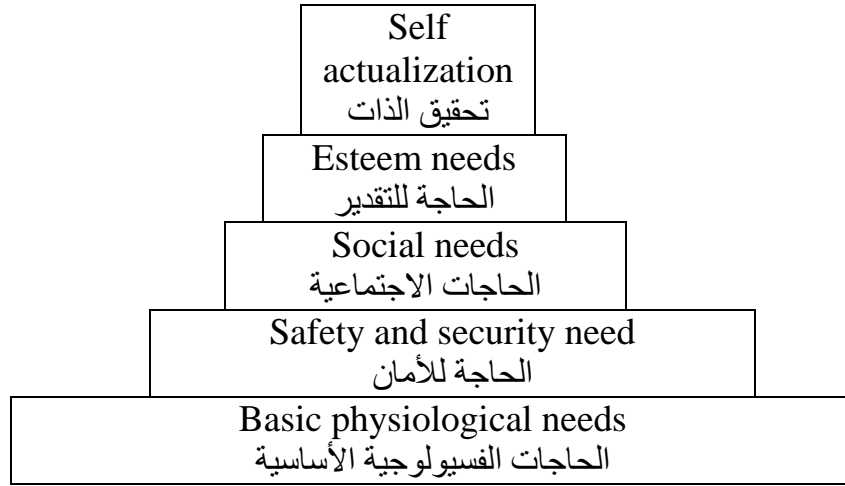
٣ - الاتجاه الإنساني التقليدي :

The Humanistic tradition

يعد تقدير الذات من المفاهيم الأساسية في تفسير المدرسة الانسانية لطبيعة السلوك الإنساني ، فهو يلعب دوراً أساسياً في نمو الفرد وسلوكه ، وسوف نستعرض رأي مؤسس هذه المدرسة وهما روجرز Rogers ، وماسلو Maslow ؛ حيث يوضح روجرز 1951 Rogers حاجة الإنسان بشكل عام وخاصة الشباب إلى التقدير الإيجابي غير المشروط Un Conditional positive regard في مسار نمو الإنسان الذاتي ، فإذا كان دائماً ما ينال الإنسان التقدير الإيجابي المشروط يصبح تقديره لنفسه متوقف على وصول الفرد لما حدده له الآخرون ، أو في مدى موافقتهم عليه دائماً ، مما يضعف من تقدير الفرد لذاته. (Hurk, 2006, 112 – 113).

أما ماسلو Malsow فيضع الحاجات الأساسية للإنسان في هرم متدرج كما في شكل

رقم (١)



المتدرج Maslow يوضح شكل رقم (١) هرم ماسلو
للحاجات الأساسية للإنسان

ويؤكد ماسلو 1954 Maslow على أن إذا ما اشبعت الحاجات الأساسية التي تمثل قاعدة الهرم ، وأيضا إذا ما اشبعت الحاجة إلى الأمن والأمان ، بدأ الشخص يشعر بالحاجة إلى الأهل والأصدقاء ، أو احتياجه بأن يكون جزء من المجتمع ، أما الحاجة إلى التقدير فهي تحدد في نوعين هما النوع الأدنى وهو الحاجة إلى احترام الآخرين ، والحاجة إلى المنزلة والمكانة والاعتراف بها ، أما النوع الأعلى من التقدير هو تقدير الفرد لذاته واحترامه لها ، وشعوره بالثقة والكفاءة في نفسه ، فتقدير الذات حاجة أساسية وضرورية لشعور الفرد بالرفاهة وحسن الحال .Well-being

وأعلى جزء في الهرم هو تحقيق الفرد لذاته ، فهو الجزء الذي سوى تصل له نسبة ضئيلة من الأفراد ، فالأشخاص الذين يعانون من تدني تقدير الذات ، أو الذين يشعرون به في مستواه الأدنى غير قادرين على الشعور بتمام تحقيق الذات .
(Plummer, 2006 , 17 – 18)

بشكل عام يرى علم النفس الإنساني أن تقدير الذات من أعظم وأهم الخصائص الإنسانية

ب – الاتجاهات التجريبية المعاصرة :

١- نظرية الذات المعرفية التجريبية عند سيمور ابشتاين :

Seymour Epstein's cognitive experiential self-theory

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات المعرفية التي اهتمت بفكرة تقدير الذات وما زالت تلقى الكثير من الاهتمام حتى الآن.

ويعرف ابشتاين 1980 Epstein تقدير الذات باعتباره حاجة إنسانية أساسية لشعور الفرد بأنه قيم مستحق للحب والتقدير Love worthy ، فهو قوة أساسية تحفيزية للإنسان سواء بوعي أو بغير وعي ، فعلى سبيل المثال إذا تأثر مستوى تقدير الذات لدى الفرد فسوف يؤثر على النظام الذاتي بأكمله.

فتقدير الذات وفق هذه النظرية هو القانون الأساس الذي من خلاله تحكم الذات ، فهو يقوم بالمحافظة على الذات.

وهناك ثلاث مستويات لتقدير الذات مرتبة ترتيباً هرمياً ، ويمثل المستوى الأول قاعدة الهرم ، فهو المستوى الأساس والمؤثر والصلب . أما المستوى الثاني أو الجزء الأوسط في الهرم فيمثل درجة تقدير الذات فهو المستوى الحيوي المتنوع من فرد لآخر ، فمن خلاله نحدد مستوى مهارات الفرد وكفاءته ونشاطه وتقدير لما هو أخلاقي . أما المستوى الثالث أو الجزء العلوي من الهرم فهو الجزء الأكثر وضوحاً في هذا التسلسل ؛ لأنه عادة الجزء الذي يظهر في موقف ما محدد . وهذه المستويات الثلاثة عادة ما تنتقل بينها بسرعة وديناميكية.

وتشير هذه النظرية إلى أن هناك أنواع مختلفة من تقدير الذات ، وليس فقط ارتفاع أو انخفاض تقدير الذات ، فعلى سبيل المثال من الممكن أن يتمتع فرد بتقدير ذات عالٍ على المستوى الظاهري فقط ، أما على المستوى الضمني لا يتمتع بأي درجة عالية في تقدير الذات ، فيصبح بناء الفرد النفسي غير مستقر .

٢- الاتجاه النمائي عند سوزان وهارتز :

Susan Harter's Developmental Approach

وهذا الاتجاه حاول التقريب بين الاتجاه التقليدي عند جيمس ، أو اتجاه الكفاءة competence ، واتجاه المسايرة الاجتماعية التقليدي عند كولي - ميد - روزنبرج - Cooly - Mead - Rosenberg ، فهو اتجاه متعدد الأبعاد في فهمه لتقدير الذات ، فسلوك الفرد الكفاء أو الأقل كفاءة معرض للمراجعة والتقييم الإيجابي أو السلبي من المجتمع ، وهذا التقييم هو شديد الأهمية بالنسبة لكفاءة الذات المعرفية والعاطفية .
فهذا الاتجاه ينظر لتقدير الذات كوسيط لتنظيم عملية إدراك الفرد وخبرته وسلوكه ، فهو ليس مجرد ظاهرة عارضة .

٣- الاتجاه الوجودي " نظرية إدارة الرعب " :

An existential view: Terror management theory"

وفق هذا الاتجاه تقدير الذات هو العملية التي تساعد الفرد على تجاوز franscend رعب وهلع الموت من خلال العيش مع الآخرين في مجتمع مشترك من المعتقدات والممارسات التي يعتقد أنها تمتد وتتجاوز إلى ما وراء هذا الباب المظلم ، وهذا الشعور من الارتباط والحماية يحدث من خلال استيعاب مختلف المعايير والمستويات المتنوعة تحت مظلة مقدسة Sacred canopy التي يعطيها العالم ، فتعطي للإنسان بعض من الإحساس بالنظام والتناسق والمعنى في هذه الحياة بدلاً من الفوضى والوحشة ، وفي نفس الوقت تعطي هذه المعايير فرصة لبناء تقدير الذات عند الإنسان (Mruk, 2006, 115 – 123).

ثالثاً : الصحة النفسية :

يمكن تحديد ماهية الصحة النفسية ، من خلال العديد من وجهات النظر المختلفة ، والتي يمكن رصدها من خلال اتجاهين هما الاتجاه السلبي من خلال نفي وجود المرض ، والاتجاه الإيجابي من خلال تحديد الملامح والسمات الإيجابية التي تميز الشخص الصحيح نفسياً .

(Loewenthal,

2006 , 8)

وترى داى و روتناس (Day ,Rottinghaus ,2003) ان مفهوم الصحة النفسية ليس مفهوم فردي خالص ، أو مفهوم مستقر وثابت ، فهو عملية سريعة الزوال ، تنتج عن سعي الانسان نحو الرضا عن الحياة ، فالشخص الذي يتمتع بصحة النفسية ليس بالضرورة أن يشعر بالسعادة الدائمة ، فالحزن زالألم جزء من حياة الانسان والبشر عامة . (Day & Rottinghaus , 2003 ,12)

ويمكن استعراض بعض التعريفات ذات النظرة الايجابية للصحة النفسية مثل تعريف (العقباوى ، والرخاوى ، ١٩٩٩ ، ١١) الذي يذهب الى ان الصحة النفسية هي القدرة على ممارسة الحياة العملية ، والنشاط اليومي بطريقة تحقق الفاعلية العادية ، والاستقلال المناسب ، وكذلك تحقق التكيف مع المجتمع الأوسع ، وتعطى الفرص لممارسة القدرات ، وكل ذلك مع درجة من التوازن الذاتي . أى ان الصحة النفسية هي الفاعلية والتوازن والتكيف مع الآخرين .

ويعرفها (ساتشر , 2000 Satcher) بأنها الأداء الناجح للوظائف النفسية ، الناتج عن النشاطات المنتجة ، والعلاقات المشبعة مع الآخرين ، والقدرة على التكيف للتغير ومواجهة المحن . (عبد الخالق ، ٢٠١٠ ، ٥٠٥) .

ويشير (فاندر 2009 , Vandiver) الى أن الصحة النفسية لها عدة أبعاد ، وليست بعد واحد وهى : الجانب العاطفى أى القدرة على مواجهة الضغوط والأزمات التى يمر بها الفرد ، واقامة علاقات جيدة فى نطاق الأسرة والأصدقاء . الجانب الاجتماعى ويشير الى علاقة الفرد بالمجتمع والجيران والعائلة والأصدقاء ، من خلال علاقة الفرد بنظم الدعم الاجتماعى واشترك الفرد فى جماعات مختلفة بصورة منتظمة وليس فقط وقت احساسه بالمرض والمعاناة . الجانب البدنى أو الجسدى ويشير الى اللياقة البدنية ، والتغذية الصحية ، والرعاية الذاتية الطبية ، والابتعاد عن سوء استخدام العقاقير ، والمرح وروح الدعابة . الجانب الفكرى والمعرفى ويشير الى نجاح الفرد فى العمل ، والتعليم ، ولتحقق الوظيفى . الجانب الروحى والذى يشير الى قدرة الفرد على الحب والايمان والاحسان ، وعمل الخير ، وممارسة الطقوس والشعائر الدينية والوحية . (Vandiver , 2009 ,14- 16)

معايير الصحة النفسية :

هناك تداخل شديد بين مفهوم السواء ومفهوم الشذوذ ، ولمحاولة التمييز بينهما هناك عدة معايير هى : المعيار المثالى : وهذا المعيار يرى أن السوى هو المثالى أو مايقرب منه ، وعلى أسس هذا المعيار فان الأسوياء من الناس فئة قليلة ان لم تكن نادرة بل ينطبق على هذا المعيار ما يقصده أتباع مدرسة التحليل النفسى حيث يقولون " ليست هناك شخصية سوية " .

المعيار الاحصائى : وهذا المعيار يرى أن السوى بوجه عام هو من لم ينحرف كثيراً عن المتوسط الحسابى لأفراد العينة .

المعيار الاجتماعى : يرى هذا المعيار أن السوى هو المتوافق مع المجتمع بوجه عام ، أى من استطاع أن يجارى قيم المجتمع ومعاييرهم وقوانينه ونظمه . (ربيع ، ٢٠٠٥ ، ص ٦٥-٦٦) المعيار الذاتى : حيث يتخذ الفرد من ذاته اطارا مرجعياً يرجع اليه فى الحكم على السلوك بالسوية واللاسوية . (زهران ، ٢٠٠٥ ، ص ١١)

ويتضح من العرض السابق علاقة متغير كالتوكيدية بتقدير الذات الإيجابى وتحسين مستوى الصحة النفسية ، من خلال أهميته للجانب الوجدانى والمعرفى والسلوكى للفرد .

الدراسات السابقة :

وسوف نتناولها من خلال أربعة محاور هي :

أولاً : دراسات تناولت التوكيدية فى علاقتها ببعض المتغيرات منها :

- دراسة (يسن ، ١٩٨٩) التى هدفت إلى بحث العلاقة بين التوكيدية والعدوانية السوية واللاسوية لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية ، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث ، وتراوحت أعمارهم بين ١٩ إلى ٢٢ عامًا ، وتم توزيعهم فى مجموعات أربعة : مجموعتين من الطلبة التوكيديين وغير التوكيديين ، ومجموعتين من الطالبات التوكيديات وغير التوكيديات ، وجاءت النتائج لتؤكد وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التوكيدية والعدوانية غير السوية لدى الذكور والإناث ، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التوكيدية والعدوانية السوية لدى الذكور والإناث .

- دراسة (شمس ، ١٩٩٠) والتى هدفت الى دراسة مستوى التوكيدية لدى عينة من الأطفال بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى فى الريف والحضر ، وتكونت العينة من (١٢٠) طالب وطالبة ، وخلصت النتائج الى وجود فروق بين الذكور والاناث لصالح الذكور فى مستوى التوكيدية ، ووجود فروق فى مستوى التوكيدية بين أطفال الريف والحضر لصالح أطفال الحضر .

- دراسة (تومكا وآخرين 1999 , Tomaka et.al.) التى اختبرت مجموعتين من النساء المرتفعي التوكيدية ، وعدد آخر منخفضي التوكيدية بهدف دراسة التوكيدية كمتغير معدل للضغوط أثناء التفاعلات الاجتماعية ، وتم دراسة المجموعتين من خلال إعطاء كل سيدة كلمة ارتجالية لتلقيها أمام جَمْع من الناس ، مع ملاحظة الجانب المعرفي

والوجداني والسلوكي لها، وجاءت النتائج لتظهر أن المجموعة ذات التوكيدية المرتفعة وجدت في هذا الخطاب تحدياً لها، بعكس المجموعة منخفضة التوكيدية فقد نظرت له على أنه تهديد لها، وكانت أيضاً أقل توتراً، وأقل في الإحساس بالمشاعر السلبية عن المجموعة منخفضة التوكيدية.

- وفي دراسة (عبد الجبار ، ٢٠٠٢) حاول دراسة علاقة التوكيدية بتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) طالباً : (١٤٠) ذكراً و (١٤٠) أنثى ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين التوكيدية وتحقيق الذات.
- دراسة (عبد رب النبي ، ٢٠٠٨) وهدفت الى بحث العلاقة بين الوالدية الحنونة وعلاقتها بالتوكيدية ، وقد بلغت العينة الكلية (٢٥٠) طفلاً (٦٠) ذكور ، و(٦٠) اناث من الحضر ، و(٦٠) ذكور ، و(٦٠) اناث من الريف ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين الوالدية الحنونة وبين التوكيدية ، كما أظهرت وجود فروق دالة احصائياً بين درجات الذكور ودرجات الاناث لصالح الذكور في مستوى التوكيدية ، وبين أطفال الحضر والريف لصالح أطفال الحضر في مستوى التوكيدية لديهم .
- دراسة (إبراهيم ، ٢٠١١) تم بحث المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالتوكيدية في المرحلة العمرية من ١٦-١٨ سنة ، وقد بلغت العينة الكلية ٢٨٥ طالباً : (١٣٠) ذكراً و (١٥٥) أنثى ، وجاءت النتائج لتؤكد وجود علاقة دالة احصائياً بين أساليب المعاملة الوالدية الإيجابية (التقبل – التسامح – الاستقلالية) كما يدركها الأبناء من الجنسين بين درجة التوكيدية لديهم ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى التوكيدية .

- وقامت (حسان ، ٢٠١٤) بدراسة العلاقة بين نوعية الحياة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، وقد تراوحت أعمارهم من (١٨ – ٢٦) سنة ، وقد جاءت النتائج لتؤكد وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين نوعية الحياة والتوكيدية لدى عينة الدراسة .

- دراسة (فوس وآخرين 2015, Vohs et al.) عن علاقة توكيد الذات بقدرة الفرد على مواجهة الفشل ، ومدى قدرته على التراجع عن هدف معين فشل في تحقيقه ، فمن خلال دراسة مجموعتين إحداها مرتفعة في توكيد الذات ، والأخرى منخفضة في توكيد الذات ، وجد أن المجموعة المرتفعة في توكيد الذات كانت أكثر انفتاحاً وأكثر قدرة على استيعاب الآثار المترتبة على الفشل ، وأقل تشدداً في التمسك بالهدف الذي لم تستطع تحقيقه ، و أقل في الاندفاع ، عن المجموعة المنخفضة في توكيد الذات .

- دراسة (العسال ، ٢٠١٦) التي هدفت الى بحث العلاقة بين هوية الأنا والتوكيدية والدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الجامعة ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائياً بين هوية الأنا وبين التوكيدية والدافع للإنجاز لدى عينة الدراسة ، كما أثبتت النتائج وجود فروق بين درجات الذكور والاناث في الهوية ، والتوكيدية ، والدافع للإنجاز .

ثانياً : دراسات تناولت تقدير الذات ، وعلاقتها ببعض المتغيرات:

- دراسة (ريد مان وآخرين 2007, Rudman et al.) التي حاولت الكشف عن تأثير تقدير الذات الكامن على قدرة الفرد على مواجهة تهديد ما ينتجه الجنس ، أو العرق ، أو الرفض الاجتماعي ، من خلال وضع المشاركين في التجربة في عدة مواقف يشعرون فيها بعدم التقدير والاحترام ، وأظهرت النتائج النهائية أهمية تقدير الذات الكامن في ضبط القلق ، وتنظيم العواطف التلقائية ، وتنظيم علاقة الفرد بالآخرين وبالتالي يتمكن الفرد من مواجهة التهديدات المختلفة .

- دراسة (بركوف وهيبى 2010 Barkhoff & Heiby) التي حاولت بحث العلاقة بين فاعلية الذات بعدد من المتغيرات - من بينها تقدير الذات - على عدد من لاعبي التزلج المتفوقين في أحد المسابقات والذين يتميزون بارتفاع فاعلية الذات ، ومقارنتهم بعدد آخر من الخاسرين منخفضي الفاعلية الذاتية ، وبلغ العدد الكلي للعينة (ن = ٢٩) ، وجاءت النتائج لتوضح أن هناك علاقة إيجابية بين فاعلية الذات وتقدير الذات .
- دراسة (منصور ، ٢٠١٢) التي بحثت علاقة النرجسية بتقدير الذات ، لدى عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، وجاءت النتائج لتشير إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين النرجسية السوية والظاهرة وبين تقدير الذات ، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين النرجسية الخفية وبين تقدير الذات لدى الطلاب .
- دراسة (جونسون وستابل 2011 Johnson & Stapel) التي حاولت دراسة علاقة تقدير الذات بالصورة الذاتية التي يكونها الفرد عن نفسه نتيجة لسلوكه الإيجابي ، وجاءت النتائج لتؤكد وجود علاقة بين التأمل وإدراك الفرد لسلوكه الإيجابي في عدد من المواقف المختلفة مع الآخرين بقدرته على تقدير ذاته بشكل إيجابي ، وعندما لا يدرك الفرد هذا السلوك ولا يتأمله لا يستطيع تقدير ذاته بشكل جيد .
- دراسة (ماكهمون و آخرون 2013 McMahan et al.) التي حاولت الكشف عن علاقة أسلوب المواجهة كمتغير وسيط بين عدد من عوامل الصحة النفسية (الاكتئاب ، والقلق ، وتقدير الذات) وايداء الذات لدى عينة من المراهقين ، وقد أجريت الدراسة المستعرضة على عدد من تلاميذ المدارس ممن لهم تاريخ ايداء النفس ، وتم دراسة أحداث الحياة المختلفة بالنسبة لهم ، والعوامل الديموجرافية والنفسية وأسلوب الحياة لهم ، وجاءت النتائج لتؤكد أهمية أسلوب المواجهة مواجهة الشعور بتقدير الذات ، ومن ثم مقاومة الاحساس بايداء الذات مما يعزز الصحة النفسية .
- وهدفت دراسة (دسوقي ، ٢٠١٥) إلى بحث الإسهام النسبي لعدد من المتغيرات في التسامح مع الآخر والتسامح مع الذات ، من هذه المتغيرات تقدير الذات لدى عينة مكونة من (٤١٣) طالبا وطالبة من الدبلومة العامة بكلية التربية ، وقد دلت النتائج على مطابقة النموذج المفترض للتسامح مع النفس والآخر مع بيانات عينة الدراسة للعلاقة مع تقدير الذات.

ثالثاً : دراسات تناولت الصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

- دراسة (شمسان ، ٢٠٠٠) التي هدفت الى المقارنة بين مكونات العلاقة بين أساليب التنشئة الاجتماعية والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة الحضرين والريفين ، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب من طلاب جامعة عدن ، وجاءت النتائج لتؤكد على وجود فروق ذات دلالة بين الطلاب الريفيين والحضرين لصالح الحضرين في الاتجاه نحو الأسرة والأبناء ، والشخصية ، والأعراض السيكوسوماتية .
- دراسة (مراد و فندربرك 2006 Moradi & Funderburk) التي هدفت الى بحث العلاقة بين الأدوار الجنسية المنوطة بالمرأة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى النساء ، من خلال الدعم الاجتماعى لتمكين المرأة ولتحسين تقدير الذات لديها ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٧) من النساء المترددات على مراكز الارشاد النفسى ، وجاءت النتائج لتؤكد على وجود علاقة بين الأدوار الجنسية المنوطة بالمرأة والضغط النفسى المختلفة ، كأسارت النتائج الى وجود علاقة بين الدعم الاجتماعى لفكرة تمكين المرأة وبين

- الضغوط النفسية ، وعدم وجود علاقة بين الدعم الاجتماعى لشعور المرأة بتقدير ذاتها وبين الضغوط النفسية .
- دراسة (عبد الخالق ، ٢٠١٠) والتي هدفت الى بحث العلاقة بين التدخين والصحة النفسية والحياة الطيبة ، وتكونت العينة من (٦٧٤) من طلاب جامعة الكويت ، وجاءت النتائج لتشير لوجود ارتباط موجب بين التدخين ومقاييس الحياة الطيبة والصحة النفسية .
- دراسة (أحمد ، ٢٠١٢) والتي هدفت الى دراسة المؤشرات الاجتماعية والنفسية لنوعية الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى شرائح مختلفة من خلال دراسة الفروق بين بيئات حضرية وأخرى ريفية ، وجاءت النتائج لتثبت عدم وجود فروق ذات دلالة لوشر نوعية الحياة الاجتماعية والنفسية والرضا الذاتى والمعيشى تعود الى النوع أو السن أو محل الإقامة .
- دراسة (بلاج و شرى 2016 , Palgi & Shrira) التي هدفت الى دراسة علاقة الخلفية الثقافية كمتغير معدل للعلاقة بين التوجه الذاتى والغير للمحن والشدائد والصحة النفسية والجسدية للمسنين ، وتكونت العينة من (٣٧٠) مسن يهودى ، و(٢٣٩) مسن عربى الذين أفادوا بتعرضهم لمحن حياتية مختلفة ، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين العرب واليهود فى التوجه الذاتى للشدة والمحنة ، بينما ظهرت فروق دالة فى تأثير التوجه الغيرى للمحن على الصحة النفسية لصالح العرب .
- دراسة (ويلت وآخرون 2016, Wilt et al.) التي هدفت الى بحث العلاقة بين المعتقدات الدينية المتمثلة فى الشعور باستحقاق العقاب الالهى وبين الصحة النفسية لدى عينة من البالغين ، وتمثلت العينة فى مجموعة من الطلبة الجامعيين بلغت (٣٠٨٣) ، وعينة بالغة أخرى تم التواصل معها عن طريق شبكة الانترنت بلغت (١٠٤٧) ، وكانت النتائج مبينة لوجود علاقة بين الشعور باستحقاق الغضب الالهى - من دون اعتبار لارادة الانسان - وتدنى الصحة النفسية والشعور بحسن الحال .

رابعاً: دراسات تناولت العلاقة بين التوكيدية وتقدير الذات والصحة النفسية:

- دراسة (ستاك وبرلمان 1980, Stake & Pearlman) التي هدفت للتحقق من فاعلية التدريب التوكيدي على تنمية تقدير الذات لعدد من النساء العاملات ، وتكونت العينة التجريبية من (٢٠) سيدة تراوحت أعمارهن من (٢٠ - ٥٨) سنة ، وأثبتت النتائج فاعلية التدريب التوكيدي فى تحسين تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- دراسة (زيك ، تشمبرلن 1987, Zika & Chamberlain) وهدفت الى فحص العلاقة بين بعض المتغيرات الشخصية (وجهة الضبط - التوكيدية - معنى الحياة) كمتغيرات معدلة للعلاقة بين الضغوط وحسن الحال (الرفاه) ، وتكونت العينة من (١٦٠) طالب وطالبة ، وايضا أعيدت التجربة على (١٢٠) من أفراد المجتمع ، وجاءت النتائج لتشير الى وجود علاقة ايجابية بين متغيرات الدراسة (وجهة الضبط - التوكيدية - معنى الحياة) وبين حسن الحال والمقدرة على مواجهة الضغوط .
- دراسة (حسنين ، ١٩٩٢) والتي هدفت الى التعرف على مدى فاعلية برنامج للتدريب التوكيدي على تنمية بعض جوانب الصحة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، وأسفرت النتائج عن فاعلية التدريب التوكيدي على تنمية جوانب الصحة النفسية لدى المجموعات التجريبية .

- دراسة (شواترز و تيلكا Schwartz & Tyka, 2008) التي حاولت دراسة توكيد الذات والزرجية كمتغيرين وسيطين ومعدلين للعلاقة بين الصراعات الخاصة بالدور الذكورى وتقدير البدن ، لدى عينة مكونة من (٢٣٦) طالبا من طلاب الجامعة ، وجاءت النتائج الخاصة بمتغير توكيد الذات لبيان تأثيره كمتغير وسيط بين صراعات الدور الذكورى (النجاح ، والقوة ، والمنافسة ، والصراع العائلى) وبين تقدير البدن لدى الطلاب .
- دراسة (خليل ، ٢٠٠٦) التي كان أحد أهدافها كشف العلاقة بين توكيد الذات وتقدير الذات لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة ، وأثبتت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات وتوكيد الذات لدى عينة الدراسة .
- وفي سلسلة من الدراسات التي قام بها (ستابل وليند Stapel & Linde, 2011) ، دلت أن توكيد الذات له عدة أنماط ، تنتج كلٌ منها تأثيرات مختلفة . فالسلوك التوكيدي عندما يختاره الفرد لقيمة اجتماعية ؛ يؤدي إلى إظهار الذات ووضوحها ، ولكنه لا يزيد من تقدير الذات لدى الفرد ، أما إذا كان السلوك التوكيدي سمة وخاصة أصيلة عند الفرد ؛ فإنه يؤدي إلى زيادة تقدير الذات لدى الفرد . فالأفراد الذين يتميزون بسمة التوكيدية كانوا أكثر قدرة على مواجهة المقارنات الاجتماعية ؛ فالتوكيدية هنا عملت كحائط ضد الإحساس بتدني الذات . أما المشاركون ، الذين اختاروا السلوك التوكيدي كقيمة ، كانوا أكثر قدرة على مواجهة التنافرات والاختلافات بينهم وبين غيرهم ، وكانوا أكثر قدرة في التعبير عن ذواتهم ، وإن كانوا أقل في شعورهم بتقدير الذات .
- دراسة (كروول Crowell et al., 2015) التي حاولت الكشف عن تأثير وتوكيد الذات على مكينزمات الدفاع اللا إرادية الخاصة بالعواطف والدوافع عند الأفراد ، فقد تم دراسة عينة مكونة من (١٠٠) فرد من خلال ملاحظة سلوكهم التوكيدي أثناء استنفار نظام الكف السلوكي أثناء شعورهم بالتهديد ، وقد أظهرت النتائج أن توكيد الذات لا بد أن يرتبط بتقدير الذات لدفع الفرد لاستخدام دفاعاته اللا إرادية لمواجهة تهديد ما .

تعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراضنا السابق لمجموعة الدراسات السابقة ، نلاحظ ندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين التوكيدية ، وتقدير الذات ، والصحة النفسية ، ومدى تأثير كلا منهما على الآخر . فهناك العديد من الدراسات التي تناولت التوكيدية كمتغير منفصل أو تقدير الذات أو العديد من جوانب الصحة النفسية كمتغيرات منفصلة أيضاً ، أما العلاقة بين التوكيدية و هذين المتغيرين فمازلت تحتاج الى المزيد من الدراسات المختلفة . وان أعطت بعض نتائج هذه الدراسات بعض المؤشرات على وجود علاقة دالة إحصائياً .

جاءت أغلب الدراسات التي تناولت الفروق بين الذكور والاناث فى مستوى التوكيدية ؛ لتؤكد على وجود فروق بينهما لصالح الذكور ؛ مما دفع الباحثة الى اختيار عينة الدراسة من الطالبات لمحاولة البحث فى السلوك التوكيدى عند الاناث لدلالة الابحاث المقارنة السابقة على تدنى هذا المتغير عند الإناث بما يستتبعه من أثار كبيرة على شخصية الفتاة ، وجاءت الدراسة لتهتم بمجتمع الفتيات لمحاولة الاهتمام بهذا المتغير الهام فى الشخصية .

جاءت الدراسات التي أهتمت بدراسة أثر الثقافة الفرعية على الإنسان ، نادرة وقليلة بشكل كبير .

فروض الدراسة :

- بناءً على ما تقدم ؛ يمكن صياغة فروض الدراسة على هذا النحو :
- ١- توجد علاقة بين التوكيدية وتقدير الذات والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة .
 - ٢- توجد فروق بين الطالبات الريفيات وطالبات الحضر فى متغيرات الدراسة (التوكيدية – تقدير الذات – الصحة النفسية) .

المنهج :

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (١٠٨) طالبة من طالبات كلية التجارة – جامعة عين شمس ، وتراوحت أعمارهن من ١٨ – ١٩ سنة وقد روعي تكافؤ أفراد المجموعة من حيث العمر الزمني والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ، وتقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة الطالبات الأئى ينتمين الى محافظات ريفية وعددها (٤٠) طالبة ، ومجموعة الطالبات التى ينتمين الى محافظة القاهرة الحضرية (٦٨) .

أدوات الدراسة :

استخدمت الدراسة الحالية المقاييس التالية :

أ - مقياس السلوك التوكيدي (للمراهقين والشباب) إعداد / أمال عبد السميع .
تكون المقياس في صورته الأولى من (٣٥) بنداً ، وتم عرضه على (٣) من أساتذة الصحة النفسية . وتم استبعاد البنود التي لم تلق موافقة تصل إلى (٨٠%) ، وبذلك وصل عدد بنود المقياس إلى (٢٦) بنداً .

ويمثل كل بند موقف معين يضع الفرد أمام استجابته علامة ، إما أمام (أ) أو (ب) ؛ بحيث تمثل سلوكه الشخصي ، والاختيارات تأخذ (١) عن كل بند عند مطابقتها للإجابة المتوافقة مع مفتاح التصحيح ، والاختيار المخالف (صفر) وتدل الدرجة المرتفعة على هذا المقياس على سلوك توكيدي عالٍ والدرجة المنخفضة تدل على سلوك توكيدي منخفض .
ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بإعادة التطبيق على (٦٠) طالباً بكلية التربية بفواصل زمني شهر ، ووصل معامل الثبات إلى (٠.٨٧) مما يدل على معدل لثبات عالٍ يتصف به هذا المقياس .
صدق المقياس :

تم حساب الصدق باستخدام محك آخر ؛ وهو : اختبار توكيد الذات ، إعداد غريب عبد الفتاح غريب ، على مجموعة من الطلاب والطالبات ووصل معامل الارتباط (٠.٨٥) و (٠.٨٣) لدى الطلاب والطالبات على الترتيب .

ب- مقياس تقدير الذات : تعريب / مجدي محمد الدسوقي.

أعد هذا الدليل هودسون Hudson (١٩٩٤) وذلك لقياس المشاكل المتعلقة بتقدير الفرد لذاته ، ويتكون هذا المقياس من (٢٥) عبارة ، ويجب المفحوص على كل عبارة بإجابة واحدة من بين سبعة اختيارات هي : أبداً ، نادراً جداً ، قليلاً جداً ، أحياناً ، مرات كثيرة ، معظم الوقت ، كل الوقت ، ولإعداد المقياس في صورته العربية قام مُعدُّ المقياس بترجمة عباراته ، ثم عرضها على عدد من أساتذة اللغة الإنجليزية لمطابقة الترجمة العربية على النص الإنجليزي، وبعد ذلك تم عرض المقياس على أربعة مُحكِّمين من أساتذة الصحة النفسية للتعرف على مدى ملاءمة عبارات المقياس لقياس تقدير الذات ، وقد اتفق المُحكِّمون على عبارات المقياس ، ويتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء كل استجابة أوزاناً من (٧-١) حسب اتجاه كل عبارة من عبارات

المقياس ، والدرجة المرتفعة تدل على تقدير للذات منخفض ، والدرجة المنخفضة على المقياس تدل على تقدير للذات مرتفع عند الفرد.

ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الإجراء بفاصل زمني قدره شهر على عينة من طلاب وطالبات الجامعة قوامها (٦٠) طالبا وطالبة ، وبلغ معامل الثبات (٠.٨٧١) مما يدل على قدر عالٍ من الثبات .

وتم حساب الثبات أيضاً بطريقة كرونباخ (معامل ألفا) ، على عينة من طلاب وطالبات الجامعة بلغ قوامها (٦٠) طالبا وطالبة ، وبلغ معامل ألفا (٠.٨٤) مما يدل على قدر عالٍ من الثبات.

صدق المقياس :

تم حساب صدق المقياس بطريقة الصدق التلازمي ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها طلاب وطالبات الجامعة ، وكان قوام العينة (٥٠) طالبا وطالبة ، على هذا المقياس ، ودرجاتهم على اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين (إعداد : عادل عبد الله محمد (١٩٩١) ، فتم التوصل إلى معامل ارتباط قدره (٠.٨٢٢) ومما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للمقياس .

وتم حساب الصدق بطريقة أخرى ، هي : الصدق التمييزي ، وقد طبق المقياس على عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة ، وتم حساب النسبة الحرجة لدرجات أعلى (٢٧%) ، ودرجات أدنى (٢٧%) ، فجاءت قيمتها (٢٣.٨١) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يشير لقدرة المقياس على التمييز بين الأفراد ذوي التقدير المرتفع ، والأفراد ذوي التقدير المنخفض.

ج - مقياس جودة الصحة النفسية : اعداد / مصطفى خليل الشرفاوى.

يقوم المقياس على أساس نموذج مربع الصحة النفسية ، وأبعاده الأربعة التلاؤم ، والرضا ، والتفاعل ، والفاعلية ؛ ثم وضعت مجموعة من الفقرات تمثل هذه الأبعاد الأربعة . وتم تحديد (٣٥) فقرة لكل بعد ؛ وبذلك تضمن المقياس فى صورته المبدئية (١٤٠) فقرة . وبعد عرضها على أساتذة محكمين . وبعد مناقشة الآراء تم الاتفاق على حذف عدد من العبارات لتكرار معناها أو لعدم وضوحها ، ليصبح كل بعد تتمثله (٣٠) عبارة ويصبح العدد الكلى لعبارات المقياس (١٢٠) عبارة .

ثبات المقياس (أعداد الباحثة) :

قامت الباحثة بحساب الثبات للمقياس على (٣٠) طالبة من طالبات كلية التجارة جامعة عين شمس بطريق المقياس عليهن ، ثم إعادة التطبيق بعد فترة زمنية عبارة عن أسبوعين ، والتي أسفرت عن معامل ثبات قدره (٩١) ، وهو يدل على قدر مرتفع من الثبات يتمتع به المقياس على عينة طالبات الجامعة .

صدق المقياس (أعداد الباحثة) :

قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين المقياس ، ومقياس الصحة النفسية للشباب اعداد القريطى ، والشخص (١٩٩٢) ، بعد تطبيقهما على عينة مكونة من

(٣٠) طالبة من طالبات كلية التجارة جامعة عين شمس ، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨١) مما يدل على صدق تلازمى عالى يتمتع به المقياس على عينة طالبات الجامعة .

نتائج الدراسة

الفرض الأول :

" توجد علاقة بين التوكيدية وتقدير الذات ، ومستوى الصحة النفسية لدى طالبات الجامعة " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تمت معالجة استجابات عينة الدراسة باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، والجدول رقم (١) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج .

جدول رقم (١) يوضح معاملات الارتباط بين التوكيدية

وتقدير الذات ومستوى الصحة النفسية وبين تقدير الذات

ومستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة (ن = ١٠٨)

المتغير	التوكيدية	تقدير الذات	مستوى الصحة النفسية
التوكيدية	-	-	-
تقدير الذات	٠.٥٤	-	-
مستوى الصحة النفسية	٠.٣٤	٠.٦٤	-

يتضح من الجدول رقم (١) أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دالة (٠.٠١) ، بين التوكيدية وتقدير الذات ومستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة من طالبات الجامعة ، مما يشير إلى صحة الفرض الأول . كما بينت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين تقدير الذات ومستوى الصحة النفسية .

الفرض الثانى :

" توجد فروق بين طالبات الجامعة والريفات وطالبات جامعة الحضرات على متغيرات الدراسة (التوكيدية - تقدير الذات - مستوى الصحة النفسية) وللتحقق من صحة هذا الفرض تمت معالجة بيانات العينة على مقياس التوكيدية ، وتقدير الذات ، ومستوى الصحة النفسية ، باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة ، ويوضح جدول رقم (٢) دلالة الفروق بين طالبات الريف وطالبات الحضرات .

جدول رقم (٢) يوضح دلالة الفروق بين الطالبات الريفيات والطالبات الحضريات على متغيرات الدراسة (التوكيدية - تقدير الذات - مستوى الصحة النفسية)

المتغير	مجموعات الريف ن = ٤٠		مجموعة الحضرات ن = ٦٨		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
التوكيدية	٣.٨	١٧.٥	٢.٤	١٩	- ٢.٢٤	دال
تقدير الذات	١٢.٢	٥٢.٥	١٠.٤	٤٦.٨	١.٠٨	غير دال
مستوى الصحة النفسية	١٩.٨	٨٢.٦٥	١٢.٨٩	٨٣.١٤	- ٠.١٤	غير دال

ويتضح من الجدول رقم (٢) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ؛ مما يعنى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات الريفيات والحضريات فى متغير التوكيدية ، أما قيمة (ت) لمتغير تقدير الذات ، ومستوى الصحة النفسية كانت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً ؛ مما يدل على عدم وجود فروق فى هذين المتغيرين بين الطالبات الريفيات والحضريات.

مناقشة النتائج :

الفرض الأول : والذي أشار إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التوكيدية وتقدير الذات والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة ، وقد بينت نتائج الدراسة صحة هذا الفرض. ويتضح من النتائج السابقة وجود علاقة دالة بين التوكيدية وتقدير الذات والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة ، مما يدل على تأثير التوكيدية على تقدير الذات والصحة النفسية لدى الطالبة ، وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة والإطار النظرى .

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال تأمل معنى التوكيدية ذاتها . وهنا يذكر (بيشوب 2010, Bishop) أن التوكيدية فى صورتها البسيطة هى اختيار الفرد لسلوكه فى المواقف المختلفة ، إما سلوك عدوانى ، أو سلوك سلبى ، وفى الحالتين يصبح السلوك الفردى له تأثير سلبى على صحة الفرد النفسية ، وعلاقته بالآخرين فلن يستطيع تكوين صداقات مختلفة ، أو أن يصبح ذو تأثير على الآخرين وثمة عامل مشترك بين العدوانية Aggressive والسلوك السلبى الخامل وهو تدنى تقدير الذات . (Bishop, 2010, 16).

وينطوى جوهر مفهوم التوكيدية على وعى الفرد بذاته واحترامه لها ، وإدراكه الإيجابى لقدراته ؛ يستطع أن يقدر قدرات غيره ويحترمها ؛ وبالتالي يستطيع أن يقيم علاقات جيدة مع الآخرين (Townend, 2007,11) ، وبالتالي تأتي نتيجة هذا الفرض فى شقه الأول لتؤكد هذه الفكرة ، فعندما يعى الفرد ذاته ، ثم يحترم هذه الذات ، ويعرف قدراته وأفكاره ومشاعره ويحترمها ويقدرها ، فذاك الوعى هو جوهر تقدير الفرد لذاته ، وهو أيضاً جوهر التوكيدية ، ومن هنا تظهر هذه العلاقة التى تبينها نتيجة الفرض الأول ، فكلا المتغيرين بينهما فكرة واحدة مشتركة ، وهى وعى الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكه واحترامه وتقديره لهذه الأفكار والمشاعر والسلوكيات.

أيضاً تتميز التوكيدية وتقدير الذات ، بعامل مشترك آخر يفسر ارتباطهما ببعضيهما البعض ، وهو تأثيرهما على التفاعل الاجتماعى للفرد ، فتفاعل الفرد مع غيره من أفراد المجتمع يتوقف بشكل ما على توكيد الفرد لذاته وتقديره لها ، وأيضاً شكل هذا التفاعل مثل مواجهة تهديد ما ، أو ضغط اجتماعى بشكل أو بآخر ، أو الدعم الاجتماعى ، وهذا ما تشير إليه نتائج عدة دراسات مثل (Tomaka et al., 1999, Elliott & Gromling , 1990, Rundman et al., 2007).

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً من خلال تفسير علم النفس الإيجابى ، لتوافق الفرد وشعوره بحسن الحال أو الوفاء سواء على المستوى الشخصى أو الاجتماعى ، فطيب الحال له عدة أبعاد كما يعرضها (ريف ، وسنجر 2006, Ryff & Singer) منها تقبل الذات : وهو ملمح مفتاحى للشعور بحسن الحال هو أ ، يكون عند الإنسان تقدير إيجابى لذاته ، فهو صورة عميقة من تقدير الذات قائم على الوعى بالصفات الإيجابية والصفات السلبية .

الهدف فى الحياة : وهو القدرة على إيجاد معنى واتجاه فى خبرات الفرد ، وكذلك القدرة على الفعل والجهاد لتحقيق الأهداف فى الحياة قدرة متجدرة بعمق فى المواجهات مع المشاق .

النمو الشخصى : يعنى القدرة على التحقيق المستمر لموهبة الفرد وإمكانياته ، وكذلك تنمية مصادر واستراتيجيات جديدة .

السيطرة والتحكم فى البيئة : ويتضمن إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد، وتتطلب هذه القدرة قدرات أو كفاءات لخلق بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية والإبقاء عليها .

الاستقلال : يشير إلى القدرة على السير حسب إيقاع الفرد الشخصى وأن يسلك حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية حتى ولو كانت ضد المعتقدات المقبولة والشائعة والحكمة التقليدية الشائعة بين الناس .

العلاقات الإيجابية مع الآخرين : وهى تتضمن جوانب القوة الإنسانية والمباهج التى تأتى من الالتصاق القريب مع الآخرين والحميمة العميقة والحب الدائم ، وأيضاً كيف تمتزج الانفعالات الإيجابية والسلبية التى تميز الروابط العميقة لدى الإنسان . (اسبينوول ، وستودينجر ، 2006 ، ٣٨٥ - ٣٨٨) .

فمن خلال تأمل هذه السمات ، وبالمقارنة مع الأبعاد الخاصة بطيب وحسن الحال ، نستطيع أن نفسر وجود علاقة بين التوكيدية والصحة النفسية والتوافق الشخصى والاجتماعى ، فمن خلال تأمل نتيجة الفرض الخاص بهذه الدراسة والأطر النظرية للصحة النفسية والتوكيدية نرى أن النتيجة تتسق مع هذه الأطر بشكل كبير فكثير من الأبعاد التى تتضمنها التوكيدية تتضمنها أيضاً الصحة النفسية وحسن الحال مما يدل بشكل أوسع على علاقات ذات بعد إيجابى بين المتغيرات النفسية طبقاً لعلم النفس الإيجابى .

أيضاً أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والصحة النفسية ، وذلك يتسق مع الدراسات السابقة وأيضاً الإطار النظرى المطروح من قبل .

الفرض الثانى : والذى أشار إلى وجود فروق دالة إحصائية بين طالبات الجامعة الريفات وبين الحضريات على متغيرات الدراسة (التوكيدية - تقدير الذات - مستوى الصحة النفسية) . وقد بينت النتائج وجود فروق دالة بين المجموعتين فى متغير واحد فقط وهو التوكيدية ، وكانت الفروق غير دالة فى متغير تقدير الذات ، ومتغير الصحة النفسية لدى عينة الدراسة .

وتعانى دراسة الثقافة الفرعية من ندرة شديدة فى البحوث التى تهتم بها . وجاءت النتيجة الخاصة بالتوكيدية متفقة مع البحوث السابقة من وجود فروق بين الريفين والحضريين فى مستوى التوكيدية فالثقافة بشكل عام تؤثر على متغيرات نفسية عديدة ، ومنها التوكيدية ، التى تعتبر متغير شديد التأثير بالعلاقات الاجتماعية للفرد ، وهنا يذكر (Townend, 2007, 125-126)

أهمية الثقافة بالنسبة لتكوين متغير مثل التوكيدية ، لأن الثقافة هالتى تصنع القيم ، والمعتقدات ، والاتجاهات التى يتعلمها الفرد من والديه ومن مدرسته وخبراته الحياتية الأخرى وذلك على مستوى الثقافة الفردية . أما الثقافة الوطنية فهى الصناعة للقيم والمعتقدات والاتجاهات الاجتماعية والدينية بشكل أوسع ، فهى التى تورث من جيل لآخر . فمن هنا تلعب الثقافة بشكل عام دور هام فتكوين متغير كالتوكيدية .

ومما سبق يتضح لنا دور الثقافة الريفية أو الحضرية فى تكوين أو ظهور متغير كالتوكيدية فما زالت الثقافة الريفية تعلق من شأن المحافظة ، وتقدير "الكبير" داخل الأسرة أو القرية أو العائلة الممتدة ، مما أظهر وجود هذه الفروق . وإن كان هذا لم يظهر بشكل كبير على بقية المتغيرات الأخرى كتقدير الذات ، والصحة النفسية ، وكان كل ما ذكرناه عن الثقافة قد يؤثر على متغير يؤثر على العلاقات الاجتماعية بشكل كبير ، أما هذه الثقافة التى يتوارثها الفرد

فتصبح جزء من نسيجه فيصبح متسق بشكل كبير مع البيئة التي ينتمى لها ؛ هنا تظل فكرة ومفهوم الفرد عن نفسه إيجابية ، وذو توافق شخصى واجتماعى ؛ فلا تختلف المجموعات ذات الثقافات المختلفة بشكل كبير ، فذات الاتساق هو الذى يشعر الفرد بقدر من الشعور بتقدير الذات وحسن الحال وطيب المعاش.

وختاماً فإن الدراسة طبقت على عينة محدودة من الطالبات ، ويرجى استخدام عينات أكبر وشرائح مختلفة من المجتمع فى الدراسات القادمة حول هذه المتغيرات .

المراجع :

- ١- إبراهيم ، عبد الستار ، وعسكر ، عبد الله (١٩٩٩) . علم النفس الإكلينيكي : في ميدان الطب النفسى . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٢- إبراهيم ، غادة محمد جلال (٢٠١١) . والمعاملة الوالدية الإيجابية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالتوكيدية : فى المرحلة العمرية من ١٦ - ١٨ سنة . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- ٣- أحمد ، يسر عبد الفتاح (٢٠١٢) . المؤشرات الاجتماعية والنفسية لنوعية الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى شرائح مختلفة : دراسة للفروق بين بينات حضرية وريفية فى مصر . رسالة دكتوراة (غير منشورة) ، معهد الدراسات والبحوث البيئية ، جامعة عين شمس .
- ٤- أسبينول ، ليزا ج . ستودينجر ، أورسولا م . (٢٠٠٦) . سيكولوجية القوى الانسانية : تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الإيجابى . ترجمة : صفاء يوسف الأعسر ، ونادية محمود شريف ، وعزيزة محمد السيد ، و علاء الدين أحمد كفاى . القاهرة : المجلس الأعلى للثقافة .
- ٥- الخليفى ، مريم عيسى (١٩٩٢) . العلاقة بين التوكيدية وبعض المتغيرات الشخصية لدى بعض شرائح الشباب فى المجتمع القطري . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- ٦- العسال ، هدير درويش أحمد (٢٠١٦) . هوية الأنا وعلاقتها بالتوكيدية والدافع للانجاز لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- ٧- العقبأوى ، أحمد ، الرخاوى ، يحيى (١٩٩٩) . المرشد فى الطب النفسى . منظمة الصحة العالمية : المكتب الاقليمى للشرق الأوسط .
- ٨- حسان ، صفاء أحمد محمد (٢٠١٤) . نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- ٩- حسنين ، نادية (١٩٩٢) . مدى فاعلية برنامج للتدريب التوكيدى فى تنمية بعض جوانب الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلاب الجامعيين . رسالة دكتوراة (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- ١٠- خليل ، جواد محمد سعدي الشيخ (٢٠٠٦) . السلوك العدوانى وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة . دراسة مأخوذة بتاريخ ٢٠١٥/١٢/٥ .

<http://www.ucas.edu.ps/sru/research-desc.aspx?id=56>.

- ١١- دسوقي ، أمال أحمد فتحي (٢٠١٥) . نموذج بنائى للتسامح فى ضوء علاقته ببعض المتغيرات النفسية . رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- ١٢- ربيع ، محمد شحاتة (٢٠٠٥) . أصول الصحة النفسية . القاهرة : دار القاهرة .

- ١٣- زهران ، حامد عبد السلام (٢٠٠٥) . الصحة النفسية و العلاج النفسى . القاهرة : عالم الكتب .
- ١٤- شمس ، محمد حسنى محمد (١٩٩٠) . دراسة لمستوى التوكيدية لدى الأطفال بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى فى الريف والحضر . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بنها .
- ١٥- شمسان ، مازن أحمد عبد الله (٢٠٠٠) . دراسة مقارنة فى مكونات العلاقة بين أساليب التنشئة الاجتماعية والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة الحضرين والريفيين . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .
- ١٦- عبد الجبار ، عادل صلاح عمر (٢٠٠٢) . العلاقة بين التوكيدية وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة . مجلة دراسات الطفولة ، ٥ (١٥) ، ٩٧ - ١٠٥ .
- ١٧- عبد الخالق ، أحمد محمد (٢٠١٠) . التدين والحياة الطبية والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الكويتيين . مجلة دراسات نفسية ، ٢٠ (٣) ، ٥٠٣-٥٢٠ .
- ١٨- عبد الرحمن ، محمد السيد (١٩٩٨) . المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي والقلق وعلاقتها بالتوجه نحو مساعدة الآخرين لدى طالبات الجامعة : دراسات فى الصحة النفسية . القاهرة : دار قباء .
- ١٩- عبد رب النبى ، شمياء محمد (٢٠٠٨) . الوالدية الحنونة كما يدركها الابناء وعلاقتها بمستوى التوكيدية لديهم . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بنها .
- ٢٠- ماكاي ، ماثيو ، وفانينج ، باتريك (٢٠٠٨) . تقدير الذات ، الرياض : مكتبة جرير .
- ٢١- منصور ، رحاب يحيى أحمد حسين (٢٠١٢) . النرجسية وعلاقتها بكل من تقدير الذات والعدوان لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بنها .
- ٢٢- يس ، عبد الرحمن مهدي علي (١٩٨٩) . دراسة للعلاقة ما بين التوكيدية والعدوانية لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .

- 23- Ames, Daniel R & Flynn, Francis J. (2007). What breaks a leader : the curvilinear relation between assertiveness and leadership. *Journal of personality and social Psychology*, 92 (2), 307 – 324.
- 24- Barkhoff, Harald & Heiby, Elaine M. (2010). The relations between self-efficacy, competition success, delight, self-esteem and body – care among elite artistic roller skaters. *Journal of behavioral health and medicine*, 1 (1), 43 – 51.
- 25- Bishop , Sue (2010) . *Develop your assertiveness* . Koganpage : London .
- 26- Crowell, Adrienne & Page – Gould, Elizabeth & Chmeichel, Brandon J. (2015). Self- affirmation breaks the link between the behavioral inhibition system and the threat – potentiated startle response., *emotion*, 15(2), 146 – 150.
- 27- Day , Susan X . & Rottinghaus , Patrick (2003) . Bruce W. Walsh (Ed) . *Counseling psychology and optimal human functioning* . New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates .
- 28- Elliott, Timothy R. & Gramling, Sandy E. (1980). Personal assertiveness and the effects of social support among college students. *Journal of counseling psychology*, 37 (4), 427 – 436.
- 29- Engel, Beverly. (2006). *Healing your emotional self: a powerful program to help you raise your self –esteem quiet your inner critic and overcome your shame*. John Wiley , New Jersey.
- 30- Johnson, Camille S. & Stapel, Diederik A. (2011). Reflection versus self – reflection : sources self – esteem boost determine behavioral outcomes. *Social psychology*, 42 (2), 144 – 151.
- 31- Loewenthal , Kate (2006) . *Religion , culture and mental health* . Cambridge university press .
- 32- Mandara, Jelani & Murray, Carolyn B. (2000). Effects of parental marital status; Income and family functioning on African American adolescent self – esteem. *Journal of family psychology*, 14 (3), 457 – 490.
- 33- McMahon , Elaine M. & Corcoran , Paul & McAuliffe , Carmel & Keeley , Helen & Perry , Ivan J. & Arenman , Ella (2013) . Mediating effects of coping style on associations between mental health factors and self-harm among adolescents . *The journal of crisis intervention and suicide prevention* , 34(4) , 242-250 .
- 34- Moradi , Bonnie & Funderburk , Jamie R. (2006) . Roles of perceived sexist events and perceived social support in the mental health of women seeking counseling . *Journal of counseling psychology* , 53(4) , 464-473 .

- 35- Mruk, J. Christopher (2006). *Self – esteem : research theory and practice toward a positive psychology of self – esteem* 3rd edition. New York : Springer publishing company.
- 36- Palgi , Yuval & Shrira , Amit (2016) . A cross –cultural longitudinal examination of the effect of cumulative adversity on the mental and physical health of older adults . *Psychological trauma : theory , research , practice and policy* , 8 (2) , 172- 179 .
- 37- Plummer, Deborah (2005). *Helping adoles cents and adults to build self – esteem*. London : Jessica kingsley.
- 38- Rees , Shan & Graham , Roderick (1991) . *Assertion training : how to be who you really are* .London: Routledge .
- 39- Rudman, LaurieA. & Dohn, Matthew C. & Fairchild, Kimberly (2007). Implicit self – esteem compensation: Automatic threat defense. *Journal of personality and social psychology*, 93 (5), 798 – 813.
- 40- Schwartz, Jonathan P. & Tylka, Tracy L.(2008). Exploring entitlement as amoderator and mediator of the relationship between masculine gender role conflict and men's body esteem. *Psychology of men & Masculinity*, 9 (2), 67 – 81.
- 41- Stake, Jayne E. & Pearlman, Joan (1980). Assertivess training as an intervention technique for low performance self – esteem women. *Journal of counseling psychology*, 27 (3), 276 – 281.
- 42- Tomako, Joe & Palacios, Rebecca & Schneider, Rimberly T. & Colotla, Maria & concha Jeannie B. & Herrald, Mary M. (1999). Assertiveness predicts threat and challenge reactions to potential stress among women. *Journal of personality and social psychology*, 76 (6), 1008 – 1021.
- 43- Towned, Anni (2007). *Assertiveness and diversity*. New York : Palgrave Macmillam.
- 44- Vandiver , Vikki (2009) . *Integrating health promotion and mental health : an introduction to policies , principles and practices* . Oxford university press .
- 45- Vohs, Kathleen D. & Park, Jikyung & Schmeichel, Brandon J. (2015). Self – off irmation can enable goal disengagement. *Journal of personality and social psychology*, 104 (1), 14 – 27.
- 46- Williams, Chris (2001). *Overcoming depression: A five areas approach*. Arnold publishers, London .
- 47- Wilt , Joshua A. & Exline , Julie J. & Grubbs , Joshua B. & Park , Crystal L. & Pargament , Kenneth I. (2016) . God's role in suffering : theodicies , divine struggle , and mental health . *Psychology of religion and spirituality* , No pagination specified .

- 48- Zika , Sheryl & Chamberlain , Kerry(1987) . Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of personality and social psychology* , 53 (1) ,155- 162 .