



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات الأنا الهادئة في تنمية التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/ عادل سيد عبادي
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية - جامعة أسوان

أ.د/ فتحي عبد الرحمن الضبع
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة سوهاج
جامعة الملك خالد المملكة العربية
السعودية

تاريخ الاستلام : ٢٠ فبراير ٢٠٢١ م - تاريخ القبول : ١١ مارس ٢٠٢١ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة، وتعرّف العلاقة الارتباطية بينه وبين الأنا الهادئة لدى العينة ذاتها، بالإضافة إلى التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات الأنا الهادئة في تنمية التواضع الفكري، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣١٥) طالبًا بكلية التربية للبنين بجامعة الملك خالد، متوسط أعمارهم الزمنية (٢٠,٤٩) سنة بانحراف معياري قدره (١,٢٨)، ومن هذه العينة تمّ اشتقاق العينة التجريبية من منخفضي التواضع الفكري، وبلغ عددها (٢٥) طالبًا قُسموا بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: تجريبية (١٢) طالبًا، وضابطة (١٣) طالبًا، وأعدّ الباحثان مقياسًا للتواضع الفكري، وآخر للأنا الهادئة، والبرنامج الإرشادي، وأشارت النتائج إلى أن مستوى التواضع الفكري جاء في حدود المتوسط، ووجود ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين مهارات الأنا الهادئة والتواضع الفكري لدى عينة الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي، والبعدي في التواضع الفكري، وذلك لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: الضابطة، والتجريبية في القياس البعدي في التواضع الفكري، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي، والتتبعي في التواضع الفكري، وهذا يعني فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات الأنا الهادئة في تنمية التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة.

* **الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي - مهارات الأنا الهادئة - التواضع الفكري - طلاب الجامعة.

Effectiveness of Counseling Program Based on The Quiet Ego in Development Intellectual Humility Among University Students

Abstract:

The study aimed to Explore the level of intellectual humility among university students, the correlation between intellectual humility and the quiet ego, and identify the effectiveness of the counseling program based on the quiet ego skills in developing intellectual humility. The descriptive study sample consisted of (315 male students; Mage= 20.49, SD= 1.28) were selected from college of education at King Khalid University. the experimental sample was derived from those with low intellectual humility, it was randomly divided into two groups, experimental group (n=12) and control group (n=13). The researchers prepared intellectual humility scale, quiet ego scale, and the counselling program. The results indicated that the level of intellectual humility was within the middle level, there was a statistically significant positive correlation between quiet ego skills and intellectual humility in the study sample, and there were statistically significant differences (0.01) between the means scores of experimental group at the pre-test and post-test on intellectual humility. These differences in favor of post-test. There were statistically significant differences (0.01) between the means scores of experimental group and control group at post-test on intellectual humility. These differences in favor of experimental group. There were no statistically significant differences between the means scores of experimental group at post-test and follow up-test on intellectual humility. The results indicated that the effectiveness of the counseling program in developing intellectual humility among the university students.

Key words: counseling program-Quiet ego skills-Intellectual humility-University students.

المقدمة وأدبيات الدراسة :

إننا نعيش اليوم في عالم متغير، يتصف بتغيرات متسارعة، لا نستطيع مجاراتها، وثورة تكنولوجية هائلة توفر فرصاً مستمرة للحصول على معلومات جديدة، فضلاً عن وسائل التواصل الاجتماعي التي أسرت العقول والألباب، وفرضت سطوتها على جميع الأفراد من كافة الأعمار، والمستويات الثقافية والمهنية والاجتماعية، وبلغت لدى كثير من الناس مستوى الإدمان، ورغم كثير من إيجابياتها؛ إلا أنها ألفت بظلالها في نشر الأفكار المتطرفة، وما أُطلق عليه صراع الحضارات، كما أن التراكم المعرفي الذي أفرزته وأتاحته شبكة الإنترنت أدى إلى تضخم الذات الفكرية لدى البعض. وإذا كان الواقع الراهن يموج بتنوع في الأفكار والقيم المختلفة والصراعات الأيديولوجية التي تقوم على أساس الاختلافات الفكرية، والتي تُمهّد لإثارة موجات من العنف والإرهاب في محاولة لإقصاء الآخر، فإنه من الأهمية بمكان إعلاء صوت الحكمة والعقل، وتنمية قدرات الأفراد على الوعي بحدود المعرفة الذاتية، والإنصات لوجهة نظر الآخر، وتبني موقفه في كثير من القضايا الخلافية، وهو ما يُطلق عليه التواضع الفكري.

وقد كانت بداية دراسة التواضع فلسفية دينية؛ حيث ترجع جذوره إلى اللاتينية، والتقاليد الفلسفية الروحية والدينية في الشرق والغرب لدى اليهود، والمسيحيين، والمسلمين، وظل هذا المفهوم بوصفه الفضيلة الهادئة quiet virtue أسيراً لاهتمامات الفلاسفة ورجال الدين، وذلك عبر عقود عديدة خلال القرن العشرين. ويرجع أول ظهور للتواضع كمفهوم نفسي في سياق علم النفس الإيجابي مع بداية سنة ٢٠٠٠، وتمّ تحديده بملاح رئيسة تمثلت فيما يلي: الانفتاح openness (انفتاح الفرد على تجاربه وخبراته الذاتية، وكذلك الانفتاح على الآخرين وخبراتهم)، والتقييم الدقيق للذات accurate self-assessment (القدرة على تقييم الخصائص والإنجازات الشخصية، وإدراك العيوب والأخطاء والقيود الشخصية)، والتوجه نحو الآخرين others-orientation، وتقدير نقاط القوة لديهم (Watkins and Moshier, 2020; Watkins et al., 2019*).

وتعددت مجالات دراسة التواضع في علم النفس الإيجابي؛ حيث يمكن دراسته كمفهوم عام: التواضع العام general humility، وقد يُظهر الأفراد أشكالاً معينة من التواضع في

* تم التوثيق وفقاً لدليل التوثيق (الإصدار السابع) ل: Psychological Association American 7th edition

سياقات محددة كالتواضع الثقافي cultural humility، والتواضع الفكري intellectual humility؛ والتواضع السياسي political humility، والتواضع في مجال القيادة، والتواضع الديني؛ ويمكن أن يبدو لدى الأفراد في سياق وظائف مختلفة كتواضع المعلم، وتواضع الطبيب، وتواضع الموسيقي، وتواضع الرياضي (الضبع، ٢٠١٨؛ عبادي وعطا، ٢٠٢٠؛ ; (Worthington et al., 2017; Coppola et al., 2020 Coppola, 2019).

ويعدُّ التواضع في الأفكار ووجهات النظر الفكرية والآراء المعتدلة، وعدم التطرف الفكري من بين أهم السياقات الفرعية في مجال التواضع، ويمكن تناول التواضع الفكري في مجال علم النفس الإيجابي بوصفه اتجاهاً فكرياً humility as an intellectual approach، وهو فضيلة العقل virtue of the mind التي تنطوي على إدراك حدود معرفة الفرد، والانفتاح العقلي، والافتقار إلى التصرفات المميزة التي ينطوي عليها التقدير الذاتي الفكري المفرط excessive intellectual self-regard، مثل الغرور conceit، والغطرسة الفكرية، والانفتاح على وجهات نظر الآخرين، والاستعداد لتلقي الأفكار الجديدة في ضوء الأدلة الجديدة والمضادة counterevidence، والميل لتغيير الآراء إذا تطلبت الحقائق المعرفية ذلك، والفرد المتواضع فكرياً يقدّر ذكاء الآخرين، ولا يدعي، أو يتظاهر بمعرفة أكثر مما يعرف، ويستطيع أن يضع الأمور في حجمها الحقيقي بعيداً عن خداع الذات وتحيزاتها وأنانيتها ; (Pritchard, 2018 Bhattacharya et al., 2017).

ويرجع الاهتمام بالتواضع الفكري في علم النفس لتاريخ مبكر، وتحديدًا في منتصف القرن العشرين، وعقب انتهاء الحرب العالمية الثانية، وذلك بشكل غير مباشر من خلال دراسة المتغيرات التي تتضمن الانشغال المفرط بالذات excessive self-preoccupation مثل الأنانية، والرجسية، وكذلك سمات الشخصية الاستبدادية، والرؤية الأحادية، والاعتقاد في وجهات النظر الذاتية دون غيرها، ورؤية من يعارض ذلك بأنه مُضِلٌّ، إن لم يكن شريرًا. وقد كان الاستبداد آنذاك مرتبطاً بوجهات النظر السياسية اليمينية؛ وهذا ما دعا روكيش Rokeach (١٩٦٠) إلى تطوير أداة لقياس الدجمائية والانغلاق العقلي، وتطور الأمر بعد ذلك إلى دراسة الانفتاح العقلي كأحد سمات الشخصية في نماذجها المختلفة. ومع بداية الألفية الثالثة، وخلال السنوات الخمس عشرة الماضية، مع تزايد الانتباه إلى الخصائص الإيجابية في الشخصية في إطار حركة علم النفس الإيجابي، تنامي الاهتمام بدراسة المتغيرات التي تُوصَفُ بمستوى منخفض من الأنانية، ومنها التواضع الفكري بوصفه تركيباً يرتبط

بالمعتقدات المعرفية، والأفكار والآراء المتعلقة بالقضايا المختلفة، وقد أضحت دراسته من الأهمية بمكان في الوقت الراهن؛ نظرًا لما يشهده العالم من إرهاب على أساس المعتقدات الدينية والاختلافات الأيديولوجية السائدة في المجتمعات (Banker and Leary, 2020; Leary, 2019; Fennell, 2019; Krumrei-Mancuso et al., 2020).

وعلى الرغم من حداثة دراسة التواضع الفكري في مجال علم النفس الإيجابي، إلا أن هناك إجماعًا على أنه يعني إدراك الفرد بأن الحقيقة لا تقتصر عليه ووحده، والوعي بعدم العصمة الفكرية Intellectual fallibility، والوعي بالقيود والمحددات الفكرية، والبصيرة حول حدود معرفة الفرد الذاتية، والانفتاح على الأفكار الجديدة، والقدرة على تقديم الأفكار بطريقة غير هجومية، وتقبل وجهات النظر الأخرى التي تختلف مع وجهة النظر الذاتية بدون إساءة، والاعتراف بأن معتقداته وأفكاره الراسخة حول قضايا تتعلق بالسياسة والدين والأخلاق قد تكون خاطئة، ويراها البعض بأنه في الأساس ظاهرة معرفية، تتضمن كيفية تفكير الناس ومعالجة المعلومات عن أنفسهم وعالمهم، وينظر إليه آخرون بأنه مهارة ما وراء معرفية تتضمن أفكار الناس حول أفكارهم (Gordon, 2018; Krumrei-Mancuso and Rouse, 2016; Kudashov and Mosienko, 2018; Leary, 2018; Leary et al., 2017; Pritchard, 2020; Wang and Yang, 2019).

وتجدر الإشارة إلى أن تعريفات التواضع الفكري يجب ألا تقتصر على الوعي بعدم العصمة الفكرية، بل تتضمن -أيضًا- الرغبة في تقدير نقاط القوة الفكرية لدى الآخرين، وبدون التوجه نحو الآخر، فإن الاعتراف بحدود معرفة الفرد يحمل في طياته نوعًا من أشكال التفوق الفكري Intellectual superiority، وبالتالي من الأهمية مكان في تحديد مفهوم التواضع الفكري إضافة نقاط القوة وإسهامات الآخرين التي يمكن للمرء أن يتعلم منها Hill and Laney (2017), Porter and Schumann (2018). ولا ينبغي أن يفهم من ذلك أن التواضع الفكري يتضمن تدني احترام الذات، أو أن المتواضع فكريًا ضعيف، أو لا يقدر نفسه، بل هو إمعانٌ في التسامي والقوة؛ حيث يستطيع أن يكبح جماح نفسه، ولا يبالغ في تقدير إنجازاته، بل يراها بعين ناقدة بصيرة، ويسعى لتطوير ذاته من خلال الاستفادة من خبرات الآخرين.

وبالتالي يمكن القول، إن التواضع الفكري يعني الوعي بعدم الثقة المطلقة في المعرفة الذاتية، والسعي نحو التعلم، وتصحيح الأخطاء، والانفتاح على الأفكار الجديدة، وتحليل وجهات النظر البديلة، وإعادة النظر في الأفكار، ومراجعتها باستمرار حال وجود أدلة

وبراهين جديدة، والتوجه نحو الآخر، وقبول وجهات نظره، والاعتراف بتفوقه، ومحاولة التعلم منه. وتجدر الإشارة إلى أن الوعي بالقيود والمحددات الفكرية خاصة مهمة للتواضع الفكري، ويتضمن مكونات: معرفية، وانفعالية، ونزوعية سلوكية، فالتواضع الفكري يتضمن إدراك الفرد لحدود معرفته والاعتراف بجوانب القصور لديه، وهذا قد يصيبه بالقلق الإيجابي الذي يدفعه إلى اتخاذ إجراءات سلوكية لتصحيح المسار، وتصويب الأخطاء، والتعلم الذاتي، أو الاستفادة من خبرات الآخرين.

وباستقراء وتحليل الكتابات النظرية التي تناولت التواضع الفكري، فضلاً عن نتائج البحوث والدراسات السابقة في مجاله، يمكن استخلاص خصائص الفرد المتواضع فكرياً وتحديدها فيما يلي: تقبل فكرة عدم المثالية في الأفكار-الانفتاح على المعلومات الجديدة-التفكير النقدي ومراجعة المواقف الفكرية باستمرار، وعدم التمسك بالخاطئ منها-الاعتراف بالخطأ دون خوف-رؤية الأخطاء ونقاط الضعف كمصادر للتنمية الشخصية والتطوير الفكري-الانفتاح على آراء الآخرين واحترام وجهات نظرهم-رؤية التفوق الفكري لدى الآخرين (Dunnington, 2018; Krumrei-Mancuso et al., 2020; Kudashov and Mosienko, 2018; Porter and Schumann, 2018; Pratiwi and Septiana, 2020).

وبشكل عام، أشار Samuelson et al. (2015) إلى أنه يمكن تحديد خصائص الفرد المتواضع فكرياً في بعدين، وهما: البعد المعرفي للتواضع الفكري epistemic dimension of intellectual humility ويشير هذا البعد إلى أن التواضع الفكري يرتبط بتقصي الحقائق، واكتساب المعرفة، ويتضمن سمات مثل: سعة الأفق، وحسن الاطلاع knowledgeable، والذكاء، وحب التعلم، والفضول، والبصيرة، والعقلانية. والبعد الاجتماعي للتواضع الفكري social dimension of intellectual humility ويتضمن جانبين، أحدهما داخلي شخصي intrapersonal يشير إلى كيف يصف الفرد نفسه في تفاعله مع الآخرين، ويتضمن هذا البعد سمات مثل: غير أناني-صادق-مهذب-متواضع-محب-عادل-لا يتعالى على الآخرين.

وبشكل إجرائي يمكن قياسه، حدد Krumrei-Mancuso and Rouse (2016) أربعة أبعاد للتواضع الفكري، وهي: الاستقلالية الفكرية للأنا independence of intellect and ego، والانفتاح على مراجعة وجهة النظر الذاتية openness to revising one's viewpoint، واحترام وجهات نظر الآخرين respect for others' viewpoints، وعدم الإفراط في الثقة

الفكرية المطلقة lack of intellectual overconfidence، بينما حدده Alfano, et al. (2017) في أبعاد: الانفتاح العقلي open-mindedness، والحياء الفكري intellectual modesty، والقابلية لتصويب الأخطاء corrigibility، وحدده Haggard et al. (2018) في: الاعتراف بالمحددات الفكرية owning one's intellectual limitations، والانزعاج المناسب مع المحددات الفكرية appropriate discomfort with intellectual limitations، وحب التعلم love of learning، وأضاف Coppola et al. (2020) أبعاد: التوجه نحو الآخر، والاعتراف بأوجه القصور acknowledgment of shortcomings، والقدرة على التعلم learnability، والفخر الصحي healthy pride.

ومن جهة أخرى، يرتبط التواضع الفكري بخصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع في الأنا الهادئة؛ فالأنا الهادئة تنطوي على إحساس أكبر بالرغبة في التواصل مع الآخرين، والنظر إلى الذات على أنها مماثلة ومتصلة بالآخرين، وهي مفهوم شامل يستخدم لوصف السمات النفسية المرتبطة بتجاوز المصلحة الذاتية المفرطة للذات؛ فهي هوية ذاتية تسمو بالفرد عن الأنانية، وفي الوقت نفسه، لا تتجاهل مصلحته الذاتية في مقابل الاهتمام بالآخر. وتتكون الأنا الهادئة من بعدين رئيسيين هما: البعد الأول التوازن الذي يشير إلى تحقيق التوازن بين احتياجات الذات والآخرين؛ ويشمل كل من: الهوية الشاملة (التربط والتوجه نحو الآخرين)، وتبني منظور الآخرين (التفكير في وجهات نظر الآخرين)، والبعد الثاني النمو الذي يشير إلى التطور الإيجابي بمرور الوقت والاهتمام بالأهداف طويلة المدى؛ ويشمل الوعي المنفصل (الاهتمام غير الدفاعي)، والنمو (التركيز على العمليات طويلة المدى- والنمو الإنساني. وبذلك يمكن تقسيم مكونات الأنا الهادئة إلى أربع عناصر هي: ١) الوعي المنفصل detached awareness، يصف الوعي المنفصل الانتباه غير الدفاعي المرتبط ارتباطاً وثيقاً باليقظة العقلية، فهو طريقة لمعالجة المعلومات ورؤية الموقف كما هو دون إصدار أحكام، أي الحالة التي يكون فيها الفرد قادراً على الفهم والتفكير في وضع مستقل عن ردود أفعال الأنا. وتم تسمية هذا المكون بالوعي الموضوعي objective awareness في الدراسات اللاحقة. ٢) الهوية المترابطة interdependent identity، وهي تشير إلى النظر للهوية كجزء من العلاقات مع الآخرين، حيث البحث عن أوجه التشابه الأساسية بدلاً من الاختلاف مع الآخرين. وقد أطلق على هذا المكون كذلك الهوية الشاملة Inclusive identity الذي يشير

إلى المكون المعرفي لتوازن الأنا كإطار نفسي اجتماعي موسع، فهو يصف الحالة التي يرى فيها الفرد ذاته والآخرين بشكل مترابط، مما يزيد من التعاون والتراحم. (٣) أخذ المنظور perspective taking، يمثل المكون الانفعالي والوجداني لتحقيق التوازن بين الذات والآخرين، ويشير إلى التعاطف والرغبة في تعزيز رفاية الآخرين بالتوازن بين التعاطف مع الذات. ومن خلال الأخذ بمنظور الآخر يفكر الأفراد في وجهات نظر الآخرين، وبالتالي ينمي لديهم التعاطف والإيثار. وكل هذه الصفات مضمنة في الإدراك والالتزام بالنمو الشخصي وعملية النمو الفردي على المدى الطويل. (٤) النمو growth، فهو توجه نمائي بمثابة الخطوة الأخيرة من الأنا الهادئة، التي تحتوي على جميع الخصائص الأخرى للأنا الهادئة مثل اليقظة والترابط وأخذ المنظور؛ حيث يشير إلى اهتمام طويل الأمد بالأهداف الإنسانية والنمو الشخصي، والقدرة على وضع الموقف الحالي في سياق طويل الأجل والتصرف باهتمام تجاه المستقبل (Boin and Voci, 2019; Exline, 2008; Wayment and Bauer, 2008; wayment, Bauer and Sylaska, 2015a; Wayment et al., 2011) ويرى (Akca and Sumer (2016) أن الأنا الهادئة تعمل على استدخال حاجات الآخرين وتكاملهم مع الذات، كما تعمل على تدعيم وجهة نظر أكثر تسامحاً تجاه الذات والنمو الشخصي، وكذلك الوعي باللحظة الحالية. وبهذا المعنى، فإذا تم تصور الأنا على أنها خط متصل، فإن إحدى نهايات هذا المتصل ستكون الأنا الصاخبة Noisy ego، والتي لا يمكنها سماع أي أصوات أخرى باستثناء صوت الفرد، ولا يمكنها رؤية وجهات نظر الآخرين بسبب الأنا المتضخمة؛ فالأنا الصاخبة هي بالضرورة دفاعية لأنها تهدف إلى حماية امتيازاتها في جميع الأوقات، أما الطرف الآخر من هذه السلسلة هو الأنا الصامتة voiceless ego، والتي ترضخ للآخرين باستمرار بحيث لا يمكن سماع صوتها، ويمكن وصفها بأنها فقدان الهوية؛ لأن هذا النوع من الأنا يهتم على نطاق واسع بمعتقدات الآخرين وأفكارهم. وتمثل الأنا الهادئة المستوى المنخفض للترجسية، وهي تدرك احتياجاتها الخاصة، ولا تضحى بسعادتها وحتى بوجودها، وكذلك تراعي احتياجات الآخرين وأفكارهم ومتطلباتهم. والنقطة الأساسية للوصول إلى الأنا الهادئة هي تحقيق التوازن بين هذين النقيضين.

وترتبط الأنا الهادئة بالمستوى المنخفض للترجسية، وهذا لا يعني النظر إلى انخفاض النرجسية على أنه تبعية نفسية وضعف، وإنما يشار له بالجانب الإيجابي وهو النظر له على أنه نظام ذاتي قوي، ولكنه يحد من مستوى الشعور بالعظمة، ويعمل على التركيز

على الذات والحاجة إلى الحفاظ على المكانة والاحترام والدفاع. وبذلك، فإن الأنا الهادئة لا تتعلق بالضعف أو السلبية، بل بالاقتراب من الحياة دون العظمة والإطراء المبالغ فيه، مع الاهتمام بالتواصل مع الآخرين والعالم (Campbell and Buffardi, 2008).

وتنتمي الأنا الهادئة إلى علم النفس الإيجابي؛ نظراً لأنها تهدف إلى زيادة سعادة الأفراد وصحتهم، وتكوين هوية جديدة بطريقة أكثر تكاملية، كما أنها ترتبط إيجابياً بتقدير الذات، والثقة في النفس، والرضا عن الحياة، والمرونة، والهناء الشخصي والانفعالات الإيجابية، السلوكيات الاجتماعية الإيجابية المتكررة، والمرونة في التفكير، والتفكير المنفتح، كما ترتبط سلبياً بالعدوان، والانفعالات السلبية (Akca and Sumer, 2016; Boin & Voci, 2019; Wayment and Bauer, 2017; Wolever et al., 2015).

وتعدُّ الأنا الهادئة توجهاً أكثر إيجابية في الحياة والعمل، فهي تتضمن تجاوز التركيز المفرط على الذات، وموازنة الاهتمامات بين الذات والآخرين، وتؤدي إلى التوازن والعقلانية في إصدار الأحكام، والتروي عند تفسير المعلومات التي تؤثر على أحكامهم وقراراتهم، وقد وُجد أن الأنا الهادئة ترتبط بتفكير أقل سلبية، وأكثر شمولية، وأساليب مواجهة فعالة (التركيز على المشكلة)، والرفاهية النفسية، والتراكيب المتعلقة بالتوازن والنمو مثل التواضع، وهي مؤشر للرضا عن الحياة (Wolever, et al, 2015; Wayment et al, 2015a; Wayment et al, 2015b; Wayment et al, 2011; Huffman, & Irving, 2018).

وقد أظهرت الأبحاث التجريبية أنه يمكن تنمية خصائص الأنا الهادئة باستخدام مدخل إرشادي معرفي مختصر أُطلقَ عليه تأمل الأنا الهادئة quiet ego contemplation، وثبتت فعاليته في تعزيز المزاج الإيجابي والتركيز المعتدل على الذات، والتأقلم مع الأزمات الحقيقية، والاستجابات التكيفية للأحداث السلبية، كما تم استخدامه مع الأمهات اللاني يتعاملن مع ضغوط الوالدية المرتبطة بتربية طفل يعاني من إعاقات في النمو، ولتنمية الشعور بالانتماء والدعم الاجتماعي بعد التعرض للصدمة، كما تشير نتائج الدراسات إلى أن التدخل المختصر باستخدام الأنا الهادئة يقلل من التركيز على الذات، ويقوي نظرة أكثر تعاطفاً، كما يوفر مورداً إضافياً يمكن للأفراد استخدامه في حياتهم اليومية، وتنمية تنوع التفكير، وتخفيف الضغوط، ويقلل من شرود الذهن في التفكير (Futterman, et al., 2019; Wayment et al., 2019; Wayment and Cavolo, 2019; Wayment et al., 2015b; Wayment & Silver, 2018).

مشكلة الدراسة:

لا شك في أن ما تعانيه المجتمعات اليوم من أشكالٍ مختلفةٍ للعنف يُفصِّحُ عن أزمة حقيقية، تُعزِّي في جانب كبير منها إلى اختلافات في وجهات النظر حول قضايا عديدة، وعدم التسامح نحو الآخر، ومحاولة إقصائه. وتسعى بعض الجماعات إلى استقطاب طلاب الجامعة مستغلين حالة التقلبات الفكرية التي يعانون منها لانتمائهم إلى مرحلة المراهقة المتأخرة بتقلباتها وضغوطها وتحدياتها، وحالة الشك التي تعترتهم. ومن هنا يقع على المؤسسات التعليمية مسؤولية التشكيل الإيجابي لأفكار ومعتقدات الطلاب، وقبولهم للرأي والرأي الآخر، وتنمية الثقة في أنفسهم حتى لا يقعون فريسة سهلة لأي جماعات متطرفة. وينسجم ذلك مع ما وضعه (Pritchard 2020) من شعار التعليم من أجل التواضع الفكري Educating for intellectual humility؛ فتمكين الطلاب من الثقة بالنفس، وعدم وقوعهم فريسة للشك الذاتي هدف مهم من أهداف التعليم، وبالتالي الحصول على قوة قناعاتهم في ضوء حجج وأدلة منطقية وعقلانية، ولا نريدهم أن يكونوا من النوع الذي يرغب في تغيير رأيهم عند أي مقاومة لهم، أو مجرد مسابرة لأقرانهم.

ومن خلال استقراء الواقع والمشاهدات والملاحظات لكثير من المناقشات حول قضايا مختلفة مع أفراد كثيرين من مستويات ثقافية وتعليمية مختلفة؛ لاحظ الباحثان أنه يصعب أحياناً على البعض تغيير أفكار يؤمن بها رغم وضوح فسادها وضعف حجتها وعدم وجود براهين منطقية تؤيدها لدرجة أن البعض قد يتوحد مع أفكاره حتى تصبح تلك الأفكار والذات وجهين لعملة واحدة، وأي تهديد لها بمثابة تهديد للذات نفسها، وعلى النقيض من ذلك، هناك من يستطيع أن يستقل بأفكاره كشيء منفصل عن ذاته، ومن ثمَّ يمكنه مناقشتها وتعديلها والتنازل عنها- أحياناً- في ضوء الاستماع إلى وجهات النظر البديلة التي عليها دليل. ويعني ما سبق أن الأفراد يتفاوتون في القدرة على مناقشة أفكارهم الشخصية، أو التنازل عنها، أو حتى تعديلها. وقد وجد الباحثان ضالتهن المنشودة في دراسة مفهوم التواضع الفكري.

وقد اشتقت مشكلة الدراسة الراهنة من عدة مصادر، منها مصادر نظرية، وأخرى إمبريقية من واقع نتائج الدراسات السابقة التي تبرهن على أهمية التواضع الفكري، وتبدو أهميته كما ذكر (Colombo et al. 2020) في أنه يمكن أن يساعد الأفراد بشكل مميز على معرفة كيفية متابعة وتقييم السلع المعرفية بشكل مناسب مثل الفهم والمعرفة والإيمان

الحقيقي. على سبيل المثال، إذا كانت الأشياء الأخرى متساوية، إذا كان لديك درجة أعلى من التواضع الفكري من شخص آخر، فسيكون لديك دافع جوهري أقوى لتعلم أشياء جديدة من الآخرين، وسوف تعترف بقيودك الفكرية بسهولة أكبر وستتعرف على مزايا آراء الآخرين بسهولة أكبر، حتى عندما يكون لدى هؤلاء الأشخاص آراء وقيم تختلف اختلافاً جوهرياً عن آرائك وقيمك. وقد يقلل التحيز من دافعك الجوهري لاكتشاف الأشياء، وللتعرف على القيود الفكرية الخاصة بك والاعتراف بمزايا الآخرين.

ويضيف (Church and Samuelson, 2017) أن التواضع الفكري قد يكون بمثابة تصحيح للعديد من التحيزات المعرفية، والفشل فيه يغذي التحيز للأفكار المتطرفة، والتي قد يكون الميل إلى العنف استجابة طبيعية لها. ويؤكد (Banker and Leary, 2020) على أن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التواضع الفكري يظهرون مستويات منخفضة من الميول الأنانية العدائية للمجتمع.

ويتفق الباحثان مع ما سبق، ويشيران إلى ثمة علاقة سلبية بين درجة التواضع الفكري والاتجاهات التعصبية ضد الجماعات الأخرى التي يُنظر إليها على أنها ذات آراء معارضة لتوجهاتها الفكرية. وتؤيد نتائج الدراسات السابقة ذلك؛ حيث أشارت نتائج دراسة (Van Tongeren et al., 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التواضع الفكري والنوايا العدوانية Aggressive intentions لدى طلاب الجامعة؛ وأيدتها نتائج دراسة (Hook et al., 2017) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التواضع الفكري والتسامح الديني لدى رجال الدين المسيحي؛ وأكدت ذلك نتائج دراسة (Krumrei-Mancuso, 2017) التي أسفرت عن وجود ارتباط إيجابي بين التواضع الفكري وبعض القيم الموجهة نحو الآخر، ومنها: التعاطف، والامتنان، والإيثار، والتواضع العام، وقد أجريت هذه الدراسة على عينات من مواطنين أمريكيين شملت عرقيات عديدة، وكلا الجنسين، وأعمار ومستويات تعليمية مختلفة؛ واتفقت معها نتائج دراسة (Krumrei-Mancuso, 2018) التي أكدت على الارتباط الإيجابي بين التواضع الفكري والتسامح نحو الآخرين ووجهات نظرهم، والمستوى المنخفض من الاستبدادية Authoritarianism، وذلك لدى عينة من الراشدين.

ويزيد من أهمية دراسة التواضع الفكري في مجال التعلم واكتساب المعرفة ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Krumrei-Mancuso et al., 2020) والتي تمت على عينات من مراحل

عمرية متباينة من طلاب الجامعة، والراشدين وكبار السن-من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التواضع الفكري وكل من: التفكير التأملي، والحاجة للمعرفة، والفضول، والدافعية الداخلية للتعلم.

وعلى الرغم من أهمية التواضع الفكري، إلا أنه قد تبين من مراجعة البحوث والدراسات السابقة التي تناولته أنها دراسات وصفية ارتباطية اقتصر على دراسته من خلال ارتباطه بالعديد من المتغيرات، وبالتالي فإن الدراسة الحالية تنطلق من حيث ما انتهت إليه البحوث والدراسات السابقة في هذا المجال؛ حيث إنها تعد استجابة لما نادى به بعض البحوث في توصياتها بضرورة تنمية التواضع الفكري من خلال مداخل إرشادية عديدة، ومن، فإن الدراسة الحالية تتخطى طبيعة الدراسات الوصفية الارتباطية، وتتجاوزها إلى الدراسات شبه التجريبية لتنمية التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة من خلال إعداد برنامج إرشادي قائم على مهارات الأنا الهادئة التي يفترض الباحثان أنها قد تكون أكثر واقعية، وذلك من منطلق أن هناك علاقة ارتباطية بينهما؛ وقد أشار Wright et al. (2018) إلى أن هناك اتفاقاً بين الباحثين المعاصرين على أن التواضع ينطوي على القدرة على تحقيق التوازن بين احتياجات الذات والآخر بشكل جيد اعتماداً على رؤية دقيقة للذات والآخرين، وهذا ما يشكل مفهوم الأنا الهادئة، كما أن التواضع بشكل عام، والتواضع الفكري يتضمن الصفات البينشخصية مثل: التعاطف والوداعة والاحترام وتقدير المساواة وقيمة الآخرين، وهي سمات تشكل مكونات الهوية المترابطة أحد أبعاد الأنا الهادئة.

وقد تأكدت العلاقة بين المتغيرين في نتائج دراسة (الضبع، ٢٠١٩) التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأنا الهادئة وسمة الصدق-التواضع كأحد سمات الشخصية في نموذجها السداسي، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. كذلك أشار (Gherghel et al., 2018; Wayment et al, 2015a; Wayment and Cavolo, 2019) إلى أن الأنا الهادئة ترتبط إيجابياً بمهارات التنظيم الذاتي وضبط النفس، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتعمل على تحفيز الشعور بالسعادة التي تظهر عندما ينخرط الأفراد بشكل عميق في أنشطة جماعية إيجابية (جذابة أو ممتعة)؛ فالأنا الهادئة تعكس قوة رضا الفرد عن ذاته والتي تمنحه الصدق والتواضع نحو التزامات أعمق لخدمة الآخرين والبيئة.

وفي ضوء ما سبق، يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي:
ما فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات الأنا الهادئة في تنمية التواضع الفكري لدى طلاب
الجامعة؟ ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما مستوى التواضع الفكري لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟
٢- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والتواضع الفكري لدى أفراد عينة الدراسة من
طلاب الجامعة؟

٣- ما دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي، والبعدي على
مقياس التواضع الفكري؟

٤- ما دلالة فروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي، والتتبعي على
مقياس التواضع الفكري؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- ١- الكشف عن مستوى التواضع الفكري لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة.
- ٢- تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأنا الهادئة والتواضع الفكري لدى أفراد عينة
الدراسة من طلاب الجامعة.
- ٣- إعداد برنامج إرشادي قائم على مهارات الأنا الهادئة، والتعرف على فعاليته في تنمية
التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة.
- ٤- التعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التواضع الفكري لدى
العينة ذاتها بعد إنهاء تطبيق البرنامج، وأثناء فترة المتابعة.

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من جانبين، وهما:

الأهمية النظرية:

- ١- مساهمة الدراسة لاهتمامات علم النفس الإيجابي في التركيز على المتغيرات الإيجابية،
ومكان القوة في الشخصية، وإثراء التراث النفسي العربي في مجال الدراسة بأطر نظرية

حول مفهومي الأنا الهادئة، والتواضع الفكري بوصفهما متغيرين إيجابيين ظهرا حديثاً في الدراسات الأجنبية مع بداية العقد الثاني من الألفية الثالثة.

٢- ندرة في الدراسات العربية- في حدود علم الباحثين- في تناول موضوع الدراسة، وبخاصة تنمية التواضع الفكري، وهذا يعني أن الدراسة الراهنة تمثل إضافة جديدة للدراسات العربية في مجال الإرشاد النفسي.

٣- حاجة عينة الدراسة إلى الخدمات الإرشادية؛ فالعينة من طلاب الجامعة الذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة المتأخرة، ولديهم حاجة ملحة للتفرد والاستقلال، ويتصفون بالتقلبات الوجدانية والقيمية، ويتمردون على الواقع، ويتمسكون بأفكارهم وآرائهم، ولديهم إشكاليات عديدة في تقبلهم للاختلاف، والتنوع، والتسامح، والانفتاح على الآراء ووجهات النظر الأخرى، وقد يسهل انتمائهم إلى جماعات متطرفة يتبنون أفكارها وآرائها.

الأهمية التطبيقية:

١- إعداد مقياسين جديدين لقياس متغيريها من واقع الثقافة العربية، والتحقق من خصائصهما السيكومترية على عينة الدراسة المستهدفة من طلاب الجامعة.

٢- توجيه انتباه الباحثين في البيئة العربية إلى مجالات بحثية جديدة، وهي: الأنا الهادئة، وما يرتكز عليها من تدخلات إرشادية، والتواضع كمفهوم نفسي بمجالاته المختلفة سواء دراسته كمفهوم عام، أو في سياقات نوعية كالتواضع الثقافي، والتواضع الفكري، وتواضع القادة.

٣- توجيه انتباه العاملين في الحقل التربوي والنفسي إلى خطورة النرجسية الفكرية، وانخفاض مستوى التواضع الفكري، وتقديم توصيات لعقد ورش تدريبية وندوات عديدة لتنميته.

المصطلحات والتعريفات الإجرائية:

البرنامج الإرشادي Counseling Program:

تُعرّف الدراسة الحالية البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة من الأنشطة المتنوعة والمخططة، والتي تجمع بين التدريب والتعليم، وتركز على تنمية مهارات الأنا الهادئة بحيث تكون أسلوب حياة لدى الفرد. ويتحدد إجرائياً-بالفنيات المنتقاة، وعدد الجلسات، والأنشطة المتضمنة فيها.

مهارات الأنا الهادئة Quiet Ego Skills:

تُعرَّف الأنا الهادئة بأنه هوية الفرد الذاتية التي تتعامل مع الذات، أو الآخرين بتوازن ودون إفراط في التركيز على الذات بشكل يؤدي إلى النرجسية والأنانية، أو الاندماج مع الآخر بشكل يفقد الذات خصوصيتها وتفردتها، وتتضمن الوعي والتركيز على اللحظة الحاضرة، والتكامل بين الهوية الذاتية وهوية الآخرين، وتبني منظور الآخر ووجهة نظره في المواقف المختلفة، والسعي نحو النمو والتطور عبر الزمن بما ينعكس بشكل إيجابي على التطور الذاتي وتطور الآخرين (الضبع، ٢٠١٩). وتُقاس الأنا الهادئة-إجراءياً-في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها طالب الجامعة على المقياس المُعدَّ لقياسها.

التواضع الفكري Intellectual Humility:

تُعرَّف الدراسة الحالية التواضع الفكري بأنه الاستقلالية الفكرية، والاعتقاد بخطأ العصمة الفكرية، والإقرار بأوجه القصور، والسعي نحو تصويب الأفكار الخاطئة وعدم التشبث بها بعد مراجعتها وتحليلها وغربلتها، القابلية للتعلم والشغف والدافعية الداخلية لتعلم كل ما هو جديد، والانفتاح على تجارب الآخرين وخبراتهم، وتقدير نقاط القوة لديهم، ومحاولة التعلم والاستفادة منهم في تحقيق التطور والنمو الشخصي. ويتحدد بأربعة أبعاد، وهي: استقلالية الأفكار عن الذات، والمرونة الفكرية، والشغف الفكري، والتوجه نحو الآخرين. ويُقاس التواضع الفكري-إجراءياً-في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها طالب الجامعة على المقياس المُعدَّ لقياسه.

محددات الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية بموضوعها، والمتمثل في: فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات الأنا الهادئة في تنمية التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة، كما تحددت بعينيتها المستهدفة، والتي اقتصرت على عينة من طلاب الجامعة الذكور، وبمكان إجرائها في كلية التربية بجامعة الملك خالد في مدينة أبها، وبزمن تطبيق أدواتها على عينتها الاستطلاعية، وتطبيق برنامجها الإرشادي على عينتها التجريبية خلال الفصل الدراسي الأول، وبداية الفصل الثاني للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، ونظرًا لتعليق الدراسة تزامنًا مع انتشار جائحة كورونا تمَّ تطبيق آخر جلستين من البرنامج الإرشادي إلكترونيًا باستخدام برنامج زوم، وكذلك التطبيق التبعي على أفراد العينة التجريبية من خلال رابط إلكتروني.

فروض الدراسة:

- ١-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس الأنا الهادئة ودرجاتهم على التواضع الفكري.
- ٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي، والبعدي على مقياس التواضع الفكري، وذلك لصالح متوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي.
- ٣-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي، والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج) على مقياس التواضع الفكري.

المنهج والإجراءات:**أولاً: منهج الدراسة:**

اعتمدت الدراسة وفقاً لأهدافها على منهجين: أحدهما وصفي للكشف عن مستوى التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة، وتعرف العلاقة الارتباطية بينه وبين الأنا الهادئة، والمنهج الآخر شبه تجريبي للتحقق من فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات الأنا الهادئة في تنمية التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة، واعتمدت الدراسة على التصميم التجريبي ذي المجموعتين: تجريبية، وضابطة بقياس قبلي وبعدي وتتبعي، وبمتغيرين: مستقل (البرنامج الإرشادي)، وتابع (التواضع الفكري).

ثانياً: عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على عينة استطلاعية، وأخرى أساسية. وتكونت العينة الاستطلاعية من (١٨٥) طالباً، بمتوسط عمري قدره (٢٠،١٣) سنة بانحراف معياري (١،٠٤)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب كليات: التربية، والعلوم الإنسانية، واللغات والترجمة بجامعة الملك خالد بأبها. وقد تمثل الهدف من هذه العينة في التحقق من مدى صلاحية أدوات الدراسة من حيث الخصائص السيكومترية.

وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣١٥) طالباً بكلية التربية للبنين بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية (٩٤ طالباً ببرنامج بكالوريوس التربية الخاصة، ٦٦ طالباً ببرنامج الإحصائي النفسي، ١٥٥ طالباً ببرنامج بكالوريوس التعليم الابتدائي)، واقتصرت

العينة على الذكور، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩-٢٤) سنة، وبمتوسط عمري (٢٠,٤٩) سنة وانحراف معياري قدره (١,٢٨).

وتَمَّ تطبيق مقياس التواضع الفكري على عينة الدراسة الأساسية، واستخدمت البيانات المستخلصة منها في إجراء الدراسة الوصفية الارتباطية، واشتقاق عينة الدراسة شبه التجريبية، ولتحقيق ذلك تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد هذه العينة على مقياس التواضع الفكري (الدرجة الكلية). وقد بلغ المتوسط الحسابي (٣,٣٢) بانحراف معياري (٠,٦٠) وهذا يشير إلى أن مستوى التواضع الفكري بشكل عام لدي أفراد عينة الدراسة جاء في حدود المتوسط، وبحساب التكرارات والنسب المئوية لمستويات التواضع الفكري لدى أفراد عينة الدراسة، جاء عدد (٢٩) طالبًا في المستوى المنخفض بنسبة (٩,٢١%)، وهؤلاء شكلوا عينة الدراسة شبه التجريبية. ثم عرض على هؤلاء الطلاب الاشتراك في البرنامج الإرشادي، وأبدى الموافقة منهم (٢٥)، تم تقسيمهم عشوائيًا إلى مجموعتين: تجريبية (١٢) طالبًا، وضابطة (١٣) طالبًا. وقد تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في التواضع الفكري، والعمر الزمني. وقد تم استخدام اختبار مان ويتني لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين: التجريبية، والضابطة في تلك المتغيرات سابقة الذكر (المقياس القبلي)، وأشارت النتائج إلى أن قيمة (U) المحسوبة أكبر من قيمة (U) الجدولية؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين: التجريبية، والضابطة في التواضع الفكري.

ثالثًا: أدوات الدراسة:

١ - مقياس الأنا الهادئة لدى طلاب الجامعة من إعداد الباحثين (ملحق ١).
تم إعداد المقياس الحالي بهدف قياس الأنا الهادئة لدى طلاب الجامعة؛ نظرًا لحدثة هذا المفهوم في الدراسات الأجنبية، وعدم وجود مقاييس عربية لقياس هذا المفهوم، وندرة الدراسات العربية في هذا المجال. واعتمد الباحثان في إعداد المقياس على مصادر عديدة، ومنها الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الأنا الهادئة وخصائصها ومؤشراتها، بالإضافة إلى الاطلاع على مقياس الأنا الهادئة من إعداد (Wayment et al., 2015)، وفي ضوء ما سبق تمَّ إعداد صورة أولية للمقياس، تكونت من (٢٠) مفردة تصف الأنا الهادئة لدى طلاب الجامعة، ثمَّ عُرِضَتْ هذه المفردات على عدد (٥)

من المحكمين المختصين في الصحة النفسية للحكم على مدى صلاحيتها، وطلب منهم تحديد مدى ملاءمتها لقياس الهدف منها، وتم تفريغ أحكام المحكمين، مع الأخذ في الاعتبار الملاحظات الخاصة بحذف مفردة ما، أو إعادة صياغتها، واختيرت المفردات التي وافق عليها السادة المحكمون بحد أدنى (٨٠%)، وقد أقرَّ المحكمون بصلاحية جميع المفردات، وبالتالي أصبح عدد مفردات المقياس (٢٠) مفردة تمثل الصورة التجريبية للمقياس. ويُجاب عنها تبعًا للاستجابات التالية (أوافق تمامًا-أوافق-أحيانًا-لا أوافق-لا أوافق مطلقًا)، وتقدر الدرجات بـ (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارة الموجبة، وعكس هذا الترتيب للعبارة السالبة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الطالب بمستوى مرتفع من الأنا الهادئة.

وبعد تطبيق المقياس في صورته التجريبية على العينة الاستطلاعية، تمَّ التحقق من مدى صلاحيته من خلال حساب صدقه وثباته على النحو التالي:

أ -الصدق العاملي للمقياس:

قبل إجراء التحليل العاملي تم حساب الاتساق الداخلي كخطوة استباقية باستخدام معاملات ارتباط بيرسون، وذلك بهدف حذف أي مفردة لم يصل ارتباطها بالدرجة الكلية إلى الدلالة الاحصائية عند مستوى (٠,٠٥). وأسفرت النتائج عن أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٦٠، ٠,٧٩) عند مستوى (٠,٠١)، وبالتالي استقرَّ عدد المفردات التي سيتم إجراء التحليل العاملي لها عند (٢٠) مفردة. وبعد حساب الاتساق الداخلي، تمَّ إجراء التحليل العامل الاستكشافي باستخدام أسلوب الاحتمال الأقصى (Maximum Likelihood) بطريقة RML (Robust Standard Errors) باستخدام برنامج *MPlus، وقد تم الاعتماد على هذه الطريقة في برنامج MPlus؛ لأنها لا تفترض التوزيع الاعتدالي للبيانات.

وقد أشارت نتائج التحليل إلى أن النموذج يوفر ملاءمة جيدة للبيانات. حيث كانت قيمة بواقي جذر مربع المتوسط القياسي (٠,٧,٠) (القيمة المثالية $SRMR \leq 0.08$)، وجذر متوسط الخطأ التربيعي للتقريب (٠,٥,٠) (القيمة المثالية $RMSEA \leq 0.06$)، ومؤشر التناسب

* برنامج إحصائي يقدم أداة مرنة تستخدم لأغراض متعددة، ويعتمد على مؤشرات المقارنة كما في برنامج LISREL، ويتميز عن البرامج الأخرى في أن مؤشرات المطابقة لا تعتمد في حسابها على حجم العينة أو الاعتدالية المتدرجة للبيانات، كما أنه يستخدم طرقًا رياضية في ضوء البيانات المتصلة والمنفصلة أو كليهما معًا.

المقارن (٠,٩٩) (القيمة المثالية $CFI \geq 0.95$)، ومؤشر تاكر لويس (٠,٩٨) (القيمة المثالية $TLI \geq 0.95$)، وأسفرت النتائج عن تشبع جميع المفردات على أربعة عوامل، وبذلك يكون عدد مفردات المقياس في صورته النهائية (٢٠) مفردة موزعة على العوامل الأربعة، ويمكن تفسيرها على النحو التالي:

العامل الأول: تشبعت على هذا العامل (٤) مفردات، وتراوحت التشبعات ما بين (٠,٣٠١، ٠,٩٢٠)، وتدور المفردات حول الانتباه والوعي باللحظة الحاضرة، ورؤية الموقف كما هو دون إصدار أحكام، لذا يقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ "الوعي المنفصل".

العامل الثاني: تشبعت على هذا العامل (٦) مفردات، وتراوحت التشبعات ما بين (٠,٤٥٦، ٠,٨٩٨)، وتدور المفردات حول النظر للهوية كجزء من العلاقات مع الآخرين، ورؤية الفرد لذاته والآخرين بشكل مترابط، مما يزيد من التعاون والتراحم، لذا يقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ "الهوية الشاملة".

العامل الثالث: تشبعت على هذا العامل (٥) مفردات، وتراوحت التشبعات ما بين (٠,٥١٧، ٠,٨٩٥)، وتدور المفردات حول تحقيق التوازن بين الذات والآخرين. والتعاطف والرغبة في تعزيز رفاهية الآخرين بالتوازن بين التعاطف مع الذات، والأخذ بمنظور الآخر والإيثار، لذا يقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ "تبني منظور الآخر".

العامل الرابع: تشبعت على هذا العامل (٥) مفردات، وتراوحت التشبعات ما بين (٠,٦٠٤، ٠,٩٤١)، وتدور المفردات حول الاهتمام بالأهداف الإنسانية والنمو الشخصي، والقدرة على وضع الموقف الحالي في سياق طويل الأجل والتصرف باهتمام تجاه المستقبل، لذا يقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ "النمو".

ب - ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل؛ حيث بلغت قيمته (٠,٨٩) وبلغت قيمته للأبعاد الأربعة على التوالي: (٠,٧٧، ٠,٨٩، ٠,٨٨، ٠,٨٧). وكانت معاملات ألفا لكل مفردة عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس أقل من قيمة معامل ألفا العام للمقياس؛ حيث تراوحت ما بين (٠,٨٨، ٠,٨٨)؛ أي أن جميع المفردات ثابتة، وتدخّل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للمقياس.

٢ - مقياس التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة من إعداد الباحثين (ملحق ٢).

تم إعداد المقياس بهدف قياس التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة؛ نظرًا لحدوثه هذا المفهوم في الدراسات الأجنبية، وعدم وجود مقاييس عربية لقياسه، وندرة الدراسات العربية في هذا المجال. واعتمد الباحثان في إعداد المقياس على مصادر عديدة، ومنها الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم التواضع كمفهوم عام، والتواضع الفكري كمجال فرعي، بالإضافة إلى الاطلاع على عدد من المقياس التي أعدت لقياس التواضع الفكري في الدراسات الأجنبية ومنها: مقياس التواضع الفكري من إعداد (McElroy et al., 2014)، ومقياس التواضع الفكري من إعداد (Krumrei-Mancuso and Rouse, 2016)، ومقياس التواضع الفكري من إعداد (Leary et al., 2017)، ومقياس التواضع الفكري من إعداد (Alfano et al, 2017)، ومقياس التواضع الفكري من إعداد (Porter and Schumann, 2018)، ومقياس التواضع الفكري من إعداد (Haggard et al., 2018).

وفي ضوء ما سبق تمَّ إعداد صورة أولية للمقياس، تكونت من (٣٥) مفردة تقيس التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة، ثمَّ عُرِضَتْ هذه المفردات المقترحة على عدد (٥) من المحكمين المختصين في الصحة النفسية للحكم على مدى صلاحيتها، وطلب منهم تحديد مدى ملاءمتها لقياس الهدف منها، وتم تفريغ أحكام المحكمين، مع الأخذ في الاعتبار الملاحظات الخاصة بحذف مفردة ما، أو إعادة صياغتها، واختيرت المفردات التي وافق عليها السادة المحكمون بحد أدنى (٨٠%)، وقد أقرَّ المحكمون بصلاحية جميع المفردات، وبالتالي أصبح عدد مفردات المقياس (٣٥) مفردة تمثل الصورة التجريبية للمقياس. ويُجاب عنها تبعًا للاستجابات التالية (أوافق تمامًا-أوافق-أحيانًا-لا أوافق-لا أوافق مطلقًا)، وتقدر الدرجات بـ (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، وعكس هذا الترتيب للعبارات السالبة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الطالب بمستوى مرتفع من التواضع الفكري.

وبعد تطبيق المقياس في صورته التجريبية على العينة الاستطلاعية، تمَّ التحقق من مدى صلاحيته من خلال حساب صدقه وثباته على النحو التالي:

أ -الصدق العالمي للمقياس:

قبل إجراء التحليل العاملي تم حساب الاتساق الداخلي كخطوة استباقية باستخدام معاملات ارتباط بيرسون، وذلك بهدف حذف أي مفردة لم يصل ارتباطها بالدرجة الكلية إلى الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥).

وأُسفرت النتائج عن أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٦٤، ٠,٧٢) عند مستوى (٠,٠١)، ولم يصل معامل ارتباط المفردات أرقام (٥، ١٧، ٢٣) إلى مستوى الدلالة الإحصائية، وتم حذفها من المقياس، وفي ضوء ما سبق أصبح عدد المفردات التي سيتم إجراء التحليل العاملي لها (٣٢) مفردة. وبعد حساب الاتساق الداخلي، تم إجراء التحليل العامل الاستكشافي باستخدام أسلوب الاحتمال الأقصى (Maximum Likelihood) بطريقة RML (Robust Standard Errors) باستخدام برنامج MPlus، وقد تم الاعتماد على هذه الطريقة في برنامج MPlus لأنها لا تفترض التوزيع الاعتدالي للبيانات، وسعيًا نحو مزيد من النقاء والوضوح في المعنى السيكولوجي لتشبعات المفردات على العوامل اعتبر التشبع الملائم الذي يبلغ ($< 0,3$) فأكثر وفقاً لمحك "جيفورد".

وقد أشارت نتائج التحليل إلى أن النموذج يوفر ملاءمة جيدة للبيانات. حيث كانت قيمة بواقي جذر مربع المتوسط القياسي (٠.٨) (القيمة المثالية $SRMR \leq 0.08$)، وجذر متوسط الخطأ التربيعي للتقريب (٠.٠٥) (القيمة المثالية $RMSEA \leq 0.06$)، ومؤشر التناسب المقارن (٠.٩٨) (القيمة المثالية $CFI \geq 0.95$)، ومؤشر تاكر لويس (٠.٩٩) (القيمة المثالية $TLI \geq 0.95$)، وقد تم استبعاد مفردتين لم يتشبعوا كونهما غير دالتين، وهما (١٠، ١١)، ليصبح العدد الكلي لمفردات المقياس (٣٠) مفردة للمقياس ككل، وتوزعت على أربعة عوامل، وهي:

العامل الأول: استقطب هذا العامل (٩) مفردات، وتراوحت التشبعات ما بين (٠,٣٢٣، ٠,٧٥٤)، تدور حول الوعي بعدم العصمة الفكرية، والقابلية لتصويب الأخطاء، وعدم التشبث بالأفكار الخاطئة، لذا يقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ "المرونة الفكرية".

العامل الثاني: استقطب هذا العامل (٨) مفردات، وتراوحت التشبعات ما بين (٠,٣١٧، ٠,٩٠٢)، وتدور المفردات حول الدافعية للتعلم، والفضول المعرفي، والسعي نحو التعلم باستمرار، لذا يقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ "الشغف الفكري".

العامل الثالث: استقطب هذا العامل (٨) مفردات، وتراوحت التشبعات ما بين (٠,٣١٩)، تدور المفردات حول الانفتاح على خبرات الآخرين، وتقدير نقاط القوة الفكرية لديهم، واحترام وجهات نظرهم، والاستفادة منهم في تطوير الذات، لذا يقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ "التوجه نحو الآخر".

العامل الرابع: استقطب هذا العامل (٥) مفردات، وتراوحت التشبعات ما بين (٠,٥١٠)، تدور حول أن أفكار الفرد مستقلة عن ذاته، ومناقشتها، أو مهاجمتها لا يمثل تهديداً للذات، أو الانتقاص من قيمتها وقدرها، لذا يقترح الباحثان تسمية هذا العامل بـ "استقلالية الأفكار عن الذات".

ب - ثبات المقياس:

تمّ التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل؛ حيث بلغت قيمته (٠,٩٢) وبلغت قيمته للأبعاد الأربعة على التوالي: (٠,٨٦، ٠,٨٩، ٠,٨٥، ٠,٨٨). وكانت معاملات ألفا لكل مفردة عند حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس أقل من قيمة معامل ألفا العام للمقياس؛ حيث تراوحت ما بين (٠,٩٠، ٠,٩١)؛ أي أن جميع المفردات ثابتة، وتدخّل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للمقياس.

٣ - البرنامج الإرشادي القائم على مهارات الأنا الهادئة من إعداد الباحثين (ملحق ٣: أصل البرنامج الإرشادي).

اعتمد البرنامج المقترح في الدراسة على الإرشاد المعرفي السلوكي بهدف تنمية التواضع الفكري. وذلك من منطلق أن هذا النوع من الإرشاد وفقاً لما أشار Tangney (2009) يتضمن جهوداً لتصحيح التشوهات المعرفية المرتبطة بالمركزية والأهمية النسبية للذات مقارنة بالآخرين، وخفض الانحياز الأناني للذات Self-serving biases، فضلاً عن مساعدة العميل على التقييم الواقعي للذات، وتقبل جوانب قوته ونقاط ضعفه. وقد قام الباحثان بوضع تصور عام للبرنامج الإرشادي مع الوضع في الاعتبار مرونته وقابليته للتعديل وفقاً لطبيعة العينة، والخاصية المراد تنميتها (التواضع الفكري)، فضلاً عن ظروف تطبيق الجلسات الإرشادية، والظروف المفاجئة وغير المتوقعة.

وتّم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة التجريبية، وعددها (١٢) طالبًا من طلاب كلية التربية للبنين بجامعة الملك خالد، والذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس التواضع الفكري وفقًا لما أسفرت عنه نتائج الدراسة الوصفية.

وهدف البرنامج الإرشادي إلى تحقيق هدف عام، وهو تنمية التواضع الفكري لدى عينة الدراسة المستهدفة من طلاب الجامعة، وذلك من خلال أهداف فرعية تمثلت فيما يلي:
أ-الهدف الوقائي: التدريب على ممارسة مهارات الأنا الهادئة لدى أفراد المجموعة التجريبية، بحيث تكون أسلوب حياة، بحيث يتمثلونها في سلوكياتهم سواء في نظرتهم لذواتهم، أو في تعاملهم مع الآخرين.

ب-الهدف التنموي: تنمية التواضع الفكري أفراد المجموعة التجريبية الذين حصلوا على درجات مرتفعة على المقياس المُعد للاستخدام في الدراسة الحالية.

ج-الأهداف الإجرائية: وهي الأهداف الخاصة التي يمكن أن تتحقق من خلال الجلسات الإرشادية، والتي يمكن أن تساهم بشكل عام في تحقيق الهدف العام للبرنامج الإرشادي. واستند البرنامج الإرشادي إلى أسس الإرشاد النفسي بشكل عام سواء أكانت فلسفية، أم دينية، أم اجتماعية، أم نفسية.

واعتمد البرنامج الإرشادي على فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي، ومنها: المحاضرة، والمناقشة والحوار، ولعب الدور، ودحض الأفكار، والإقناع، وإعادة البناء المعرفي، والكرسي الخالي، والتغذية الراجعة، والفكاهة والمرح، والواجب المنزلي، بالإضافة إلى بعض الوسائل المساعدة مثل: الداتا شو (جهاز عرض)، والبطاقات، والأفلام، والجوال لعرض بعض مقاطع اليوتيوب.

واشتمل البرنامج على (١٨) جلسة، كل جلسة كان لها موضوع محدد، وأهداف إجرائية، واستخدمت فيها فنيات، وأنشطة عديدة، وتراوحت المدة الزمنية للجلسات ما بين (٤٥-١٢٠) دقيقة، واستغرق تطبيق جلسات البرنامج حوالي شهر ونصف؛ حيث كان يتم تطبيق ثلاث جلسات في الأسبوع، وبعد مرور شهر ونصف من تطبيق الجلسات تم تطبيق أدوات الدراسة (القياس التتبعي). واعتمد تطبيق الجلسات على الإرشاد الجماعي، وذلك لاستغلال طبيعة العمل الجماعي، وما يتميز به من تفاعل اجتماعي ومشاركة إيجابية في

المواقف المختلفة. ويوضح جدول (١) جلسات البرنامج الإرشادي وموضوعاتها والفنيات والأساليب المستخدمة.

جدول (١)

جلسات البرنامج الإرشادي وموضوعاتها والفنيات والأساليب المستخدمة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة
١	تعارف وتمهيد وعقد إرشادي (بناء العلاقة الإرشادية).	المحاضرة- المناقشة والحوار-المرح والفكاهة.
٢-٣	التواضع الفكري والعصمة الفكرية.	المحاضرة- المناقشة والحوار-العصف الذهني-دحض الأفكار-إعادة البناء المعرفي- الواجب المنزلي.
٤	استقلالية الأفكار عن الذات.	المحاضرة- المناقشة والحوار-دحض الأفكار-السيكودراما- الواجب المنزلي.
٥	الأنا الهادئة وسيط بين الأنا الصامتة والأنا الصاخبة.	المحاضرة- المناقشة والحوار-تحديد الأفكار التلقائية- الواجب المنزلي.
٦	الوعي الذاتي (هدوء الأنا في مقابل تضخمها).	المحاضرة- المناقشة والحوار-الكرسي الخالي- الحديث الذاتي- لعب الدور- الواجب المنزلي.
٧	الوعي المنفصل بـ (هنا والآن: عِش اللحظة).	المحاضرة- المناقشة والحوار- النمذجة- الواجب المنزلي.
٨-٩	التدريب على الاسترخاء.	المحاضرة- الشرح والتفسير- النمذجة- الاسترخاء- التغذية الراجعة- الواجب المنزلي.
١٠	التدريب على التأمل.	المحاضرة- المناقشة والحوار- مسح الجسم- النمذجة- التغذية الراجعة- الواجب المنزلي.
١١	التوازن بين احتياجات الذات والآخر.	المحاضرة- المناقشة والحوار- مراقبة الذات- تغيير القواعد- التخيل- الواجب المنزلي.
١٢	التقييم الموضوعي للآخر.	المناقشة والحوار، السيكودراما- الواجب المنزلي.
١٣	التعاطف وتبني منظور الآخر.	المناقشة والحوار، الكرسي الخالي- الواجب المنزلي.
١٤	تجاوز الذات وقبول الآخر.	المحاضرة- المناقشة والحوار- العصف الذهني- الكرسي الخالي-دحض الأفكار- الواجب المنزلي.
١٥	التعبير عن الامتنان.	المحاضرة- المناقشة والحوار-العصف الذهني- السرد القصصي- الإقناع المنطقي- الفكاهة والمرح- الواجب المنزلي.
١٦	الانفتاح نحو التغيير والشغف الفكري.	المحاضرة- المناقشة والحوار، لعب الدور- الواجب المنزلي.
١٧	تطوير الذات والمرونة الفكرية.	المحاضرة- المناقشة والحوار- التغذية الراجعة- النمذجة- لعب الدور.
١٨	التقييم وإغلاق الجلسات.	التغذية الراجعة-المرح والفكاهة.

وتم تنفيذ الجلسات الإرشادية للبرنامج بمعمل الإعاقة البصرية بكلية التربية بجامعة الملك خالد بأبها، وهي مجهزة بشكل ملائم لتنفيذ جلسات البرنامج بما يحقق الأهداف المرجوة منه. وتم تقييم البرنامج من خلال القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، ومقارنة أداء المجموعتين بالنسبة للقياس القبلي والبعدي، كما تم تقييم مدى استمرارية فعالية البرنامج، وذلك عن طريق إجراء قياس تتبعي لأفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج.

نتائج الدراسة:

نتائج إجابة السؤال الأول:

نصّ السؤال على: ما مستوى التواضع الفكري لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحديد المستوى اعتماداً على المتوسطات والانحرافات المعيارية على الدرجة الكلية والأبعاد المتضمنة في المقياس المستخدم في الدراسة، ثم حساب التكرارات والنسب المئوية لهذه المستويات لدى أفراد عينة الدراسة. ويوضح جدولاً (٢، ٣) نتائج ذلك.

جدول (٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية على مقياس التواضع الفكري لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة (ن=٣١٥)

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط	الأبعاد
متوسط	٠,٧١	٣,٢٥	استقلالية الأفكار عن الذات
متوسط	٠,٥٩	٣,٣٢	المرونة الفكرية
متوسط	٠,٦٥	٣,٣٧	الشغف الفكري
متوسط	٠,٦٢	٣,٢٩	التوجه نحو الآخر
متوسط	٠,٥٩	٣,٣٠	الدرجة الكلية للتواضع الفكري

جدول (٣)

التكرارات والنسب المئوية لمستويات التواضع الفكري لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة
(ن=٣١٥)

المجموع	المستوى			الأبعاد	
	منخفض	متوسط	مرتفع		
٣١٥	٣١	١٩٩	٨٥	التكرارات	استقلالية الأفكار عن الذات
%١٠٠	٩,٨٥	٦٣,١٧	٢٦,٩٨	النسبة المئوية	
٣١٥	٣٢	١٨٠	١٠٣	التكرارات	المرونة الفكرية
%١٠٠	١٠,١٦	٥٧,١٤	٣٢,٧٠	النسبة المئوية	
٣١٥	٢٩	١٦١	١٢٥	التكرارات	الشغف الفكري
%١٠٠	٩,٢١	٥١,١١	٣٩,٦٨	النسبة المئوية	
٣١٥	٢٨	٢١٨	٦٩	التكرارات	التوجه نحو الآخر
%١٠٠	٨,٨٩	٦٩,٢١	٢١,٩٠	النسبة المئوية	
٣١٥	٢٩	١٨٩	٩٧	التكرارات	الدرجة الكلية للتواضع الفكري
%١٠٠	٩,٢١	٦٠,٠٠	٣٠,٧٩	النسبة المئوية	

يتضح من النتائج الواردة في جدول (٢) أن مستوى التواضع الفكري لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة جاء في المستوى المتوسط؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على المقياس المستخدم في الدراسة (٣,٣٢). وكذلك في الأبعاد الفرعية؛ حيث بلغت متوسطاتها (٣,٣٧، ٣,٢٩، ٣,٣٢) بترتيب الأبعاد. وتؤكد هذه النتيجة التكرارات والنسب المئوية الواردة في جدول (٣)؛ حيث بلغ عدد التكرارات في المستوى المتوسط على بعد المرونة الفكرية (١٨٠) بنسبة مئوية (٥٧,١٤%)، وعلى بعد الشغف الفكري (١٦١) بنسبة مئوية (٥١,١١%)، وعلى بعد التوجه نحو الآخر (٢١٨) بنسبة مئوية (٦٩,٢١%)، وعلى الدرجة الكلية (١٨٩) بنسبة مئوية (٦٠,٠٠%). وتعني هذه النتيجة أن مستوى التواضع الفكري لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة جاء متوسطاً.

كما تمَّ اختبار فروض الدراسة، وذلك على النحو التالي:

نتائج اختبار الفرض الأول:

نصَّ الفرض على: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس الأنا الهادئة ودرجاتهم على التواضع الفكري. وللتحقق من صحة هذا الفرض تمَّ حساب معامل الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام لأفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على الأنا الهادئة ودرجاتهم على مقياس التواضع الفكري. ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على الأنا الهادئة ودرجاتهم على مقياس التواضع الفكري (ن=٣١٥)

التواضع الفكري					المتغيرات	الأنا الهادئة
الدرجة الكلية	التوجه نحو الآخر	الشغف الفكري	المرونة الفكرية	استقلالية الأفكار عن الذات		
**٠,٦٠	**٠,٥٦	**٠,٥٩	**٠,٥٧	**٠,٥٩	الوعي المنفصل	
**٠,٦٢	**٠,٥٩	**٠,٦٦	**٠,٥٨	**٠,٧٧	الهوية المترابطة	
**٠,٧٥	**٠,٧٧	**٠,٧١	**٠,٦٩	**٠,٧٠	تبني منظور الآخر	
**٠,٧٠	**٠,٦٧	**٠,٧٠	**٠,٦٥	**٠,٧٩	النمو والتطور	
**٠,٧٩	**٠,٧٦	**٠,٧٨	**٠,٧٢	**٠,٨٢	الدرجة الكلية	

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من النتائج الواردة في جدول (٤) وجود علاقات ارتباطية موجبة بين الأنا الهادئة وأبعادها الفرعية والتواضع الفكري؛ حيث جاءت قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى هدوء الأنا لدى أفراد عينة الدراسة ارتفع تبعاً لذلك مستوى التواضع الفكري لديهم.

نتائج اختبار الفرض الثاني:

نصّ الفرض على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي، والبعدي على مقياس التواضع الفكري، وذلك لصالح متوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم Z (*) ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطات رتب القياسين: البعدي، والقبلي للمجموعة التجريبية في التواضع الفكري (باستخدام اختبار ويلكوكسون). ويوضح جدول (٥) نتائج ذلك.

(*) تعني (Z) النسبة الحرجة، وهي تشير إلى اتجاه الفروق بين مجموعتي المقارنة.

جدول (٥)

قيم Z ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطات رتب القياسين: البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية في التواضع الفكري (ن=١٢)

المتغيرات	القياس بعدي/قبلي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة	اتجاه الدلالة
استقلالية الأفكار عن الذات	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٣,٠٨-	٠,٠١	القياس البعدي
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠			
	الرتب المتعادلة	٠	٠	٠			
المرونة الفكرية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٣,٠٦-	٠,٠١	القياس البعدي
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠			
	الرتب المتعادلة	٠	٠	٠			
الشغف الفكري	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٣,٠٧-	٠,٠١	القياس البعدي
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠			
	الرتب المتعادلة	٠	٠	٠			
التوجه نحو الآخر	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٣,٠٨-	٠,٠١	القياس البعدي
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠			
	الرتب المتعادلة	٠	٠	٠			
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٠	٠	٠	٣,٠٦-	٠,٠١	القياس البعدي
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠			
	الرتب المتعادلة	٠	٠	٠			

(* تم حساب قيمة Z) بناءً على الرتب السالبة.

ينضح من جدول (٥) أن قيم Z بلغت دلالتها الإحصائية مستوى (٠,٠١)، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين: البعدي، والقبلي للمجموعة التجريبية في التواضع الفكري، وذلك لصالح القياس البعدي. ويشير ذلك إلى احتمالية تأثير البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية لتنمية التواضع الفكري لديهم. ومن أجل التحقق من أن هذا الفرق يرجع فقط إلى المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي)، وأنه لا يرجع إلى عوامل أخرى خارجية، قام الباحثان بما يلي:

١- المقارنة بين متوسطات رتب المجموعتين: التجريبية، والضابطة في التواضع الفكري، وذلك من خلال القياس البعدي (باستخدام اختبار مان ويتني). ويوضح جدول (٦) نتائج ذلك.

جدول (٦)

قيم Z ، U ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطات رتب المجموعتين: التجريبية (ن=١٢) والضابطة (ن=١٣) في التواضع الفكري خلال القياس البعدي

المتغيرات	مجموعتا المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة	اتجاه الدلالة
استقلالية الأفكار عن الذات	ضابطة	١٣	٧,٠٠	٩١,٠٠	٠,٠٠٠	-٤,٢٧	٠,١	المجموعة التجريبية
	تجريبية	١٢	١٩,٥٠	٢٣٤,٠٠				
المرونة الفكرية	ضابطة	١٣	١٩,٥٠	٢٣٤,٠٠	٠,٠٠٠	-٤,٢٧	٠,٠١	المجموعة التجريبية
	تجريبية	١٢	٧,٠٠	٩١,٠٠				
الشغف الفكري	ضابطة	١٣	١٩,٥٠	٢٣٤,٠٠	٠,٠٠٠	-٤,٢٦	٠,٠١	المجموعة التجريبية
	تجريبية	١٢	٧,٠٠	٩١,٠٠				
التوجه نحو الآخر	ضابطة	١٣	١٩,٥٠	٢٣٤,٠٠	٠,٠٠٠	-٤,٢٦	٠,٠١	المجموعة التجريبية
	تجريبية	١٢	٧,٠٠	٩١,٠٠				
الدرجة الكلية	ضابطة	١٣	١٩,٥٠	٢٣٤,٠٠	٠,٠٠٠	-٤,٢٥	٠,٠١	المجموعة التجريبية
	تجريبية	١٢	٧,٠٠	٩١,٠٠				

ينضح من جدول (٦) أن قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية، وكذلك قيم (Z) دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى وجود فروق بلغت دلالتها الإحصائية مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب المجموعتين: التجريبية، والضابطة في مقياس التواضع الفكري خلال القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وهذا يؤكد على فعالية البرنامج المقترح في تنمية التواضع الفكري لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

٢- المقارنة بين متوسطات رتب القياسين: القبلي، والبعدي، للمجموعة الضابطة في التواضع الفكري (باستخدام اختبار ويلكوسون)، ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

جدول (٧)

قيمة Z ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطات رتب القياسين: القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التواضع الفكري (ن=١٣)

المتغيرات	القياس بعدي/قبلي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
استقلالية الأفكار عن الذات	الرتب السالبة	٧	٦,٥٠	٤٥,٠٠	٠,٥٦٤-	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	٦,٥٠	٣٢,٥٠		
	الرتب المتعادلة	١	-	-		
المرونة الفكرية	الرتب السالبة	٦	٧	٤٢,٠٠	٠,٢٥٨-	غير دال
	الرتب الموجبة	٦	٦	٣٦,٠٠		
	الرتب المتعادلة	١	-	-		
الشغف الفكري	الرتب السالبة	٦	٦	٣٦,٠٠	٠,٣٠٢-	غير دال
	الرتب الموجبة	٥	٦	٣,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٢	-	-		
التوجه نحو الآخر	الرتب السالبة	٧	٧,٤٣	٥٢,٠٠	٠,٥٧٧-	غير دال
	الرتب الموجبة	٦	٦,٥	٣٩,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٠	-	-		
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٦	٦,٨٣	٤١,٠٠	٠,٧١٨-	غير دال
	الرتب الموجبة	٥	٥,٠٠	٢٥,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٢	-	-		

ينضح من جدول (٧) أن قيم (Z) غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب القياسين: القبلي، والبعدي للمجموعة الضابطة في التواضع الفكري؛ أي أنه لم يحدث تحسن دال في التواضع الفكري لدى أفراد المجموعة الضابطة. ويشير ما سبق إلى تحقق صحة الفرض الثاني.

نتائج اختبار الفرض الثالث:

نصّ الفرض على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي، والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج) على مقياس التواضع الفكري.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم (Z) ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطات رتب القياس البعدي، وقياس المتابعة للمجموعة التجريبية في التواضع الفكري (باستخدام اختبار ويلكوكسون)، ويوضح جدول (٨) نتائج ذلك.

جدول (٨)

قيمة Z ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطات رتب القياسين: البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في التواضع الفكري (ن=١٢)

المتغيرات	القياس بعدي/متابعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
استقلالية الأفكار عن الذات	الرتب السالبة	٧	٥,٨٦	٤١,٠٠	٠,٧٥٨-	غير دالة
	الرتب الموجبة	٤	٦,٢٥	٢٥,٠٠		
	الرتب المتعادلة	١	-	-		
المرونة الفكرية	الرتب السالبة	٤	٥,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٨٣٢-	غير دالة
	الرتب الموجبة	٦	٥,٨٣	٣٥,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٢	-	-		
الشغف الفكري	الرتب السالبة	٣	٤,٠٠	١٢,٠٠	١,٣١٠-	غير دالة
	الرتب الموجبة	٦	٥,٥٠٠	٣٣,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٣	-	-		
التوجه نحو الآخر	الرتب السالبة	٤	٥,٧٥	٢٣,٠٠	٠,٩١٧-	غير دالة
	الرتب الموجبة	٧	٦,١٤	٤٣,٠٠		
	الرتب المتعادلة	١	-	-		
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٤	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٠,٦٣٥-	غير دالة
	الرتب الموجبة	٧	٥,٧١	٤٠,٠٠		
	الرتب المتعادلة	١	-	-		

ينضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التواضع الفكري بين القياس البعدي، والقياس التتبعي. ومما سبق يمكن قبول الفرض الصفري، ويشير ذلك إلى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية في تنمية التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة.

تفسير النتائج:

أسفرت نتائج السؤال الأول الواردة في جدولي (٢، ٣) أن مستوى التواضع الفكري (الدرجة الكلية/الأبعاد الفرعية) جاء في المستوى المتوسط لدى العينة المستهدفة من طلاب الجامعة. ونظرًا لحدثة متغير التواضع الفكري في الدراسات الأجنبية، وعلى الرغم من أهمية تحديد مستوى أي ظاهرة جديدة تنصدي لدراساتها؛ من أجل وضع صورة متكاملة عنها وفهمها بشكل أعمق، إلا أن الدراسات السابقة لم تتطرق إلى تحديد مستوى التواضع الفكري لدى عيناتها، ولذا لم يعثر الباحثان-في حدود علمهما-على دراسات يمكن الاستناد إليها في تفسير النتيجة التي توصلت إليها دراستهما الراهنة سواء بالاتفاق، أو الاختلاف معها. ووفقًا لما أثبتته نتيجة الدراسة الحالية من وجود نسب متفاوتة للتواضع الفكري سواء على الدرجة

الكلية، أو الأبعاد الفرعية، لكن النسب الأكبر والتي تزيد عن (٥٠%) في جميع الأبعاد تأتي في المدى المتوسط، وبالتالي، فإن تفسير النتيجة الإجمالية يأتي داخل هذا المستوى المتوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المجتمع الخليجي بصفة عامة، والمجتمع السعودي بشكل خاص والذي تتلاقى فيه جنسيات عديدة بثقافات وعاداتها المختلفة، وأن أفراد عينة الدراسة الذين ينتمون إل هذا المجتمع يتشربون قيمه الدينية منذ الصغر التي تحث على التواضع بشكل عام، واحترام الآخر وتقديره، وأنه من صفات المؤمنين: التواضع، وعدم التكبر. قال تعالى: ﴿وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (الشعراء: ٢١٥)، كذلك فإن جوهر التواضع الفكري هو احترام وجهة نظر الآخر، والأخذ بها عند التثبت من صحتها، وعدم التشبث بالرأي الخاطئ، ويتفق ذلك مع القاعدة الفقهية التي ذكرها الإمام الشافعي-رضي الله عنه-: "رَأْيِي صَوَابٌ يَحْتَمِلُ الْخَطَأَ، وَرَأْيُ غَيْرِي خَطَأٌ يَحْتَمِلُ الصَّوَابَ"، كما قال الإمام عليّ بن أبي طالب-كرم الله وجهه-: "ولا يستحي من يعلم إذا سنل عما لا يعلم أن يقول الله أعلم".

ويرى الباحثان أن أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة يتمسكون بقيمهم الدينية، ويطبّقون ذلك عملياً في سلوكياتهم، وينفتحون على المعلومات الجديدة عن الذات والعالم، ويسعون دائماً إلى الحقيقة، وهم قابلون للتعلم، ولا يتمسكون بالرأي الخاطئ، ولديهم شغف للتعلم من الآخرين، ولعل ذلك مرده إلى أنهم ينتمون إلى كلية التربية بطبيعة مناهجها التي تعد الطالب المعلم لأدواره المستقبلية التي تتطلب منهم الانفتاح والإبداع والتطوير، ومواكبة كل ما هو جديد في المجال التربوي في ظل عصر المعلوماتية والثورة الرقمية، كما أنهم معلمون ونماذج قدوة لطلابهم، ويلعبون دوراً مهماً في تشكيل أفكارهم ومعتقداتهم، وقبولهم للرأي والرأي الآخر.

وفيما يتعلق بالارتباط بين الأنا الهادئة والتواضع الفكري، جاءت نتيجة الفرض الأول الواردة في جدول (٤) لتؤكد العلاقة الارتباطية الموجبة بينهما. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الضبع، ٢٠١٨) التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأنا الهادئة والتواضع العام على اعتبار أن التواضع الفكري مجال فرعي له؛ وكذلك نتائج دراسة (Krumrei-Mancuso, 2017) التي أسفرت عن ارتباط موجب بين التواضع الفكري وبعض القيم الموجهة نحو الآخر، ومنها: التعاطف، والامتنان، والإيثار والتي تمثل مؤشرات مهمة

للهوية الشاملة أحد أبعاد الأنا الهادئة؛ فالتوجه الإيجابي نحو الآخر يعني ضمناً احترامه وتقديره، وقبول وجهة نظره طالما هناك أدلة وبراهين تؤيد صحته.

ويمكن تفسير العلاقة الارتباطية بين المتغيرين في ضوء ما ذكره Campbell and Buffardi (2008) من أن الأنا الهادئة تمكن الفرد من الإدراك الدقيق للذات، وعدم خوض مخاطر لا تستند على أساس منطقي، كما تتضمن الاستعداد لتحمل المسؤولية عن الأخطاء وتصحيحها. كذلك تؤدي إلى خفض الميول العدوانية، وخداع الآخرين، فهي أبعد من مجرد تجنب النرجسية، فهي تعمل على المدى القصير على ضبط النفس والتعاطف. وعلى المدى الطويل إدارة حياة الفرد من منظور الأنا الهادئة، كما أنها تسمح بخوض تجارب مباشرة في الحياة، مما يترتب عليه مستويات أعلى من الأداء، ومن مؤشراتهما: التواضع، والأصالة، وتوجيه النظام البيئي، والهوية الشاملة، والحكمة، والهناء النفسي واليقظة العقلية وتقدير الذات.

كما تؤدي الأنا الهادئة دوراً مهماً وإيجابياً في مهارات التنظيم الذاتي وضبط النفس وخفض درجة الضغوط، حيث أوضحت الدراسات أنه قد تكون التدخلات لتقوية خصائص الأنا الهادئة مفيدة لتقوية ضبط النفس، كما أن الأنا الهادئة تؤدي دوراً مهماً فيما يتعلق بالتفاعل مع الآخرين فيما يعرف بتفرد الفرد داخل المجموعة، فهي تعمل على تحفيز الشعور بالسعادة التي تظهر عندما ينخرط الأفراد بشكل عميق في أنشطة جماعية إيجابية (جذابة أو ممتعة)؛ فالأنا الهادئة تعكس قوة ورضا الذات لدى الأفراد، واللذين يمنحان الصدق والتواضع نحو التزامات أعمق لخدمة الآخرين والبيئة (Gherghel et al, 2018; Wayment and Cavolo, 2019).

ويرى الباحثان أن الأنا الهادئة تتضمن العقلانية والحكمة سواء في التعامل مع الذات، أو الآخر، والسلوك الحكيم يتضمن التواضع العام، والتواضع الفكري من حيث اشتماله على خصائص عديدة منها: تقييم الواقع بموضوعية، والسعي نحو تغييره إلى الأفضل في ضوء الرغبة في التطوير الذاتي والتعلم من الأخطاء الشخصية، وخبرات وتجارب الآخرين. كما أن الشخص الحكيم لديه مستوى مرتفع من تقبل الآخر، والتسامح معه ومع أفكاره، ولا يحجر على آرائه؛ فالحقيقة نسبية، ورأيي صوابٌ يحتملُ الخطأ، ورأيي غيري خطأٌ يحتملُ الصواب، ومن ثم فهناك نقطة التقاء كبيرة بين الأنا الهادئة التي تمثل صوت الحكمة والتواضع الفكري. كما أن الأنا الهادئة تتضمن مكوناً رئيساً وهو النمو والتطور عبر الزمن، ورؤية الضغوط

التي تواجه الفرد على أنها فرصة للنمو والتعلم والتطوير الذاتي والاستفادة من تجارب وخبرات الآخرين، وإعادة النظر في الخبرات ووجهات النظر الشخصية، وهذا هو جوهر التواضع الفكري.

وأُسفرت نتائج الدراسة شبه التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على مهارات الأنا الهادئة على أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة منخفضي التواضع الفكري عن فعاليته في تنمية التواضع الفكري لديهم. وقد تأكد ذلك من خلال نتائج الثاني والثالث الواردة في جداول (٥، ٦، ٧، ٨)، والتي أشارت إلى ارتفاع درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس التواضع الفكري مقارنة بدرجاتهم على القياس القبلي، وبالمقارنة بدرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وعدم وجود فروق في درجات أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي، وكذلك عدم وجود فروق في درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين: البعدي والتتبعي، وذلك على مقياس التواضع الفكري. وبهذه النتائج تتحقق صحة الفرضين: الثاني، والثالث. وبشكل عام، تشير تلك النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي والمعتمد على مهارات الأنا الهادئة كان فعالاً في تنمية التواضع الفكري لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة. وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره (Wayment, et al. (2019) من أن التدخل الإرشادي المعرفي القائم على مهارات الأنا يعد توجهاً جديداً يفيد في تعزيز القيم المرتبطة بالتعاطف Compassion-related values.

ويمكن تفسير هذه الفعالية في ضوء أن البرنامج الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية جمع بين التعليم والتدريب؛ حيث تضمن محاضرات نظرية ومناقشات حول مفاهيم الأنا الهادئة وخصائصها، كما أن البرنامج تضمن تدريبات متنوعة على مهارات الأنا الهادئة باستخدام فنيات عديدة، بالإضافة إلى عرض بعض مقاطع الفيديو الموجودة على شبكة الإنترنت التي تشرح بعض فنيات البرنامج، ورسوم توضيحية من خلال العروض التقديمية. وبالتالي يمكن القول إن البرنامج كان بمثابة التربية النفسية psych-education، وتعليم التأمل، ومراقبة الذات، والتغذية الراجعة، وممارسة بعض التمرينات.

ومن جانب آخر، فإن طريقة تطبيق الجلسات والتي اعتمدت على الإرشاد الجماعي أتاحت فرصة للتفاعل بين الأفراد أثناء الجلسات سواء في مناقشة بعض الموضوعات، أو الاشتراك في ورش العمل، وأداء بعض الأنشطة والمهارات، وقد نمى هذا لديهم مهارات

اجتماعية انعكست على التفاعل الاجتماعي، وتنمية الشعور بالتعاطف مع الآخرين، والتسامح نحوهم. وتجدر الإشارة إلى أن الأنشطة والمهارات المختلفة التي تمت ممارستها أثناء الجلسات يمكن ترجمتها إلى سلوكيات حياتية يطبقها الفرد في حياته اليومية، وأثناء تفاعلاته مع الآخرين، بحيث تتطور لتصبح منهج وأسلوب حياة.

وتمّ توظيف الفكاهة في بعض الجلسات بشكل مقصود، وكان لها تأثير كبير في تحقيق أهدافه، وهذا يتفق مع ما ذكره (Martin et al. (2003 من أن الفكاهة تساعد الفرد على إعادة البناء المعرفي للموقف بما يجعله أقل تهديدًا؛ حيث توفرّ الفرصة لاستكشاف البدائل المعرفية في مواجهة المواقف الضاغطة، وتقليل الاستجابات الانفعالية السلبية للتهديدات الحقيقية، أو المدركة.

كذلك كان أثر تنوع الفنيات التي تمّ استخدامها في الجلسات في تحقيق أهداف البرنامج؛ حيث لم تقتصر على فنية واحدة في الجلسة، بالإضافة إلى تطبيق بعض الفنيات في أكثر من جلسة، وخصوصًا لعب الدور، والنمذجة، والكرسي الخالي، وهذا كان له دور مهمّ في ترسيخ المعنى المراد إكسابه للأفراد، كذلك تنوعت الأنشطة وورش العمل والتدريبات داخل الجلسات وفقًا لمحتواها، وما تهدف إليه، كما تمّ توظيف الواجبات المنزلية في كل الجلسات؛ حيث كانت بمثابة مهام يُكلّف بها الأفراد في نهاية كل جلسة، على أن يكون التطبيق خارج نطاق الجلسات الإرشادية، وذلك للتأكد من تحقق الأهداف، وانتقال الأثر الإيجابي لما تمّ تعلمه في كل جلسة في مواقف الحياة المختلفة.

وقد اتضحّت فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التواضع الفكري من خلال المقارنة بين متوسطي رتب المجموعتين: التجريبية، والضابطة بعد تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية فقط، وهو ما يعد نتيجة منطقية؛ حيث لم يتعرض أفراد المجموعة الضابطة لأية خبرات، أو أنشطة قد يكون من شأنها إحداث أي أثر إيجابي بالنسبة لهم، في حين حدث تغير إيجابي لأفراد المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج بأنشطته المختلفة عليها، وهذا يعني أن هذا التغير يرجع إلى المتغير المستقل، وهو البرنامج الإرشادي. كما استمرت فعالية البرنامج الإرشادي إلى ما بعد انتهاء البرنامج، وأثناء فترة المتابعة، ولعلّ ذلك مرجعه إلى ما اكتسبه الأفراد أثناء الجلسات من طرق جديدة للتعامل مع الذات والآخر بشكل موضوعي اعتمادًا على مهارات الأنا الهادئة، وتعميمها وممارستها كأسلوب حياة.

التوصيات والمقترحات :**في ضوء نتائج الدراسة يمكن تقديم التوصيات الآتية:**

- ١- الاهتمام بقياس مستوى التواضع الفكري كمتغير حديث عهد في الدراسات العربية لدى عينات أكبر في مراحل تعليمية مختلفة؛ نظراً لأنه من الأهمية بمكان قياس المتغيرات عند دراسة ظاهرة معينة من أجل وضع صورة متكاملة عنها، ورؤية أشمل وأعمق لفهمها، وتعرف العوامل المؤثرة فيها، والتي يمكن أن تنتبأ بحدوثها.
- ٢- عقد ندوات إرشادية لتبصير طلاب الجامعة، وغيرهم من فئات المجتمع بأهمية التواضع الفكري في حياتنا، وأنه من القيم الإنسانية النبيلة التي تدفع الفرد إلى السعي نحو التعلم المستمر، وأنه لا حدود للمعرفة، وغرلة الأفكار باستمرار في ضوء المعطيات الجديدة، والتوجه الإيجابي نحو الآخر، ولا ضير في الاستفادة منه، والتعلم من خبراته، والتسامح نحو أفكاره، فهذا من شأنه نشر قيم التعايش السلمي بين الجميع.
- ٣- توجيه الباحثين والمهتمين بالصحة النفسية إلى مجال بحثي جديد ما زال في بداياتها في الدراسات العربية، وهو التواضع الفكري، وتناوله من روى مختلفة باستخدام المنهج الوصفي بأنماطه المختلفة سواء في دراسات ارتباطية من خلال علاقاته بمتغيرات عدة، أو إسهام متغيرات أخرى في التنبؤ به، أو إسهامه هو في التنبؤ بمتغيرات التسامح، والهناء الذاتي، والقيم الموجهة نحو الآخر، أو حتى دراسات سببية للكشف عن التأثيرات المتبادلة بينه وبين المتغيرات الأخرى، فضلاً عن الاعتماد على المنهج شبه التجريبي في القيام بدراسات شبه تجريبية لتنمية التواضع الفكري اعتماداً على مداخل إرشادية أخرى.
- ٤- العمل على توفير مناخ أكاديمي في المؤسسات التعليمية المختلفة، يسوده جو من التفتح الفكري، واحترام الرأي والرأي الآخر.
- ٥- إدراج مقرر عام ضمن المتطلبات الجامعية، يدرسه جميع الطلاب، يُتَّفَقُ على توصيفه، ويتضمن موضوعات القيم الموجهة نحو قبول الآخر والتعايش السلمي، والهوية الذاتية في إطار الجماعة، أو وضع تصور من قبل المتخصصين لإمكانية تضمين بعض الدروس التعليمية في المقررات الدراسية التي تعمل على ترسيخ التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة، وتفتح الأفق نحو تقبل ثقافة الآخر، والانصهار معها بطريقة تمكن من حوار الثقافات.

٦- الاستفادة من التدخل التأملي القائم على مهارات الأنا الهادئة وتوظيفه في برامج الإرشاد النفسي لتنمية القيم الموجهة نحو الآخر بشكل عام لدى الطلاب والمعلمين، وكل العاملين في المؤسسات التعليمية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي في تنمية التواصل لخفض الاستحقاق النرجسي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٢٠١٨، ٣٤ (١٠)، ١-٧٢.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٩). العوامل الستة الكبرى للشخصية "النسخة المختصرة" HEXACO-24 مُحدّدتٌ نفسياً للأنا الهادئة لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٦٨، ٢٢-٥٥.
- عبادي، عادل سيد؛ وعطا، رجب أحمد (٢٠٢٠). الإدارة اليقظة عقلياً والتواصل الفكري والتعلق بالعمل كمنبئات بالقيادة المتأغمة لدى القادة التربويين بمدارس التعليم العام في مصر والسعودية. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٧٦ (٤)، ٢١٦-٢٦٦.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Akca, E., & Sumer, N. (2016). The quiet ego and its predictors in Turkish culture. In C. Roland-Lévy, P. Denoux, B. Voyer, P. Boski, & W. K. Gabrenya Jr. (Eds.), *Unity, diversity, and culture. Proceedings from the 22nd Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*. https://scholarworks.gvsu.edu/iaccp_papers/165/.
- Alfano, M., Iurino, K., Stey, P., Robinson, B., Christen, M., Yu, F., & Lapsley, D. (2017). Development and validation of a multidimensional measure of intellectual humility. *PLoS ONE*, 12(8), 182-193. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182950>
- Banker, C., & Leary, M. (2020). Hypo-Egoic Nonentitlement as a Feature of Humility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(5), 738-753. <https://doi.org/10.1177/0146167219875144>
- Bhattacharya, O., Chatterjee, A., & Basu, J. (2017). Humility: An Emerging Construct in Moral Psychology. *Psychological Studies*, 62(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12646-017-0387-9>
- Boin, J., & Voci, A. (2019). Quiet ego and noisy ego: A useful distinction in the investigation of individual well-being and intergroup relations. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26(3), 347-362, <https://doi.org/10.4473/TPM26.3.2>.
- Campbell, W. K., & Buffardi, L. E. (2008). The lure of the noisy ego: Narcissism as a social trap. In H. A. Wayment, & J. J. Bauer, *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet*

- ego. Decade of behavior* (pp. 23-32). Washington, DC: American Psychological Association.
- Church, I., & Samuelson, P. (2017). *Intellectual humility: An introduction to the philosophy and science*. London/Oxford/New York: Bloomsbury Academic.
- Colombo, M., Strangmann, K., Houkes, L., & Kostadinova, Z., & Brandt, M. (2020) Intellectually Humble, but Prejudiced People. A Paradox of Intellectual Virtue. *Review of Philosophy and Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s13164-020-00496-4>
- Coppola, W. (2019). Musical humility: An ethnographic case study of a competitive high school jazz band. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 222, 7-26. <https://doi.org/10.5406/bulcouresmusedu.222.0007>
- Coppola, W., Kumar, A., & Hook, J. (2020). Measuring humility in musical contexts: Initial development of the Musical Humility Scale. *Psychology of Music*, 1-11. <https://doi.org/10.1177/0305735619896416>
- Dunnington, K. (2018). Intellectual Humility and Incentivized Belief. *Journal of Psychology and Theology*, 46(4), 268-278. <https://doi.org/10.1177/0091647118807173>
- Exline, J. J. (2008). Taming the wild ego: challenge of humility. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 53-62). Washington, DC: American Psychological Association
- Fennell, M. (2019). Social Orientation and Spiritual Transcendence as Predictors of Intellectual Humility within a Multicultural Context. (*Unpublished doctoral dissertation*). Regent University.
- Futterman-Collier, A., & Wayment, H. A. (2019). Enhancing and explaining artmaking for mood-repair: The benefits of positive growth-oriented instructions and quiet ego contemplation. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1, 1-14, <https://doi.apa.org/doi/10.1037/aca0000286>.
- Gherghel, C., Nastas, D., & Hashimoto, T. (2018). Quieting the Ego Through Group Activities: A Thematic Analysis of Romanian and Japanese Students' Positive Group Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1283-1303, <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9872-z>.
- Gordon, E. (2018). Intellectual Humility, Spirituality, and Counselling. *Journal of Psychology and Theology*, 46(4), 279-291. <https://doi.org/10.1177/0091647118807185>
- Haggard, M., Rowatt, W., Leman, J., Meagher, B., Moore, C., Fergus, T., & ... Howard-Snyder, D. (2018). Finding middle ground between

- intellectual arrogance and intellectual servility: Development and assessment of the limitations-owning intellectual humility scale. *Personality and Individual Differences*, 124, 184-193. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.014>
- Hill, P., & Laney, E. (2017). Beyond self-interest: Humility and the quieted self. In K. W. Brown & M. R. Leary (Eds.), *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena* (pp. 243–256). New York, NY: Oxford University Press.
- Hook, J., Farrell, J., Johnson, K., Van Tongeren, D., Davis, D., & Aten, J. (2017). Intellectual humility and religious tolerance. *Journal of Positive Psychology*, 12, 29-35. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1167937>
- Krumrei-Mancuso, E. (2017). Intellectual humility and prosocial values: Direct and mediated effects. *Journal of Positive Psychology*, 12, 13-28. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1167938>
- Krumrei-Mancuso, E. (2018). Intellectual humility's links to religion and spirituality and the role of authoritarianism. *Personality and Individual Differences*, 130, 65-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.037>
- Krumrei-Mancuso, E., & Rouse, S. (2016). The development and validation of the comprehensive intellectual humility scale. *Journal of Personality Assessment*, 98, 209-221. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1068174>
- Krumrei-Mancuso, E., Haggard, M., LaBouff, J., & Rowatt, W. (2020). Links between intellectual humility and acquiring Knowledge. *The Journal of Positive Psychology*, 15 (2), 155-170. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579359>
- Kudashov, V., & Mosienko, M. (2018). Intellectual Humility in Public Discussion” in Convention 2017 “Modernization and Multiple Modernities”, *Social Sciences*, 1, 384-393. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i7.2489>
- Leary, M. (2018). The Psychology of Intellectual Humility. retrieved August 31, 2019, from <https://www.templeton.org/wp-content/uploads/2018/11/Intellectual-Humility-Leary-FullLength-Final.pdf>
- Leary, M., Diebels, K., Davisson, E., Jongman-Sereno, K., Isherwood, J., Raimi, K., Deffler, S. & Hoyle, R. (2017). Cognitive and interpersonal features of intellectual humility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(6), 793-813. <https://doi.org/10.1177/0146167217697695>
- Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003) Individual differences in uses of humor and their relation to psychological

- well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75, [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2).
- Porter, T., & Schumann, K. (2018). Intellectual humility and openness to the opposing view. *Self and Identity*, 17, 139-162. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1361861>
- Pratiwi, A., & Septiana, E. (2020). Religious Tolerance in High Schools: Between Civic Education, Teachers, Parents, and Intellectual Humility. *Psychology and Education Journal*, 57(5), 346-352. www.psychologyandeducation.net
- Pritchard, D. (2018). Intellectual humility and the epistemology of disagreement. *Synthese*, <https://doi.org/10.1007/s11229-018-02024-5>.
- Pritchard, D. (2020). Educating for intellectual humility and conviction. *Journal of Philosophy of Education*, 54(2), 398-409. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12422>.
- Samuelson, P., Jarvinen, M., Paulus, T., Church, I., Hardy, S., & Barrett, J. (2015). Implicit theories of intellectual virtues and vices: A focus on intellectual humility. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 389-406. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.967802>
- Tangney, J. P. (2009). Humility. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 483-490). New York, NY: Oxford University Press.
- Van Tongeren, D. Stafford, J., Hook, J., Green, J., Davis, D., & Johnson, K. (2016). Humility attenuates negative attitudes and behaviors toward religious out-group members. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 199-208. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1037861>
- Wang, J., & Yang, X. (2019). Intellectual Humility and Owning One's Limitations. *Fudan Journal of the Humanities and Social Sciences*, 12, 353-369. <https://doi.org/10.1007/s40647-019-00260-8>
- Watkins, E., Hook, J., Mosher, D., & Callahan, J. (2019). Humility in clinical supervision: Fundamental, foundational, and transformational. *The Clinical Supervisor*, 38 (1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/07325223.2018.1487355>
- Watkins, E., Mosher, D., (2020). Psychotherapy Trainee Humility and Its Impact: Conceptual and Practical Considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50, 187-195. <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09454-8>
- Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2008). *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego. Decade of behavior*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wayment, H. A., & Cavolo, K. (2019). Quiet ego, self-regulatory skills, and perceived stress in college students. *Journal of American College*

- Health, 67, 92-96.
<http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2018.1462826>.
- Wayment, H. A., & Silver, R. C. (2018). Grief and solidarity reactions 1 week after an on-campus shooting. *Journal of Interpersonal Violence*. Advance online publication.
<http://dx.doi.org/10.1177/0886260518766431>.
- Wayment, H. A., Al-Kire, R., & Brookshire, K. (2019). Challenged and changed: Quiet ego and posttraumatic growth in mothers raising children with autism spectrum disorder. *Autism: An International Journal of Research and Practise*, 23, 607- 618,
<https://doi.org/10.1177%2F1362361318763971>.
- Wayment, H. A., Bauer, J. J., & Sylaska, K. (2015a). The quiet ego scale: measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 999-1033, <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-Z>.
- Wayment, H. A., Huffman, A. H., & Irving, L. H. (2018). Self-rated health among unemployed adults: The role of quiet ego, self-compassion, and post-traumatic growth. *Occupational Health Science*, 2(3), 247-267, <https://doi.org/10.1007/s41542-018-0023-7>.
- Wayment, H. A., Wiist, B., Sullivan, B. M., & Warren, M. A. (2011). Doing and being: Mindfulness, health, and quiet ego characteristics among Buddhist practitioners. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 575-589, <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9218-6>.
- Wayment, H., Collier, A., Birkett, M., Traustadottir, T., & Till, R. (2015b). Brief quiet ego contemplation reduces oxidative stress and mind wandering. *Frontiers in Psychology: Psychology for Clinical Settings*, 6, 1481. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01481>.
- Wolever, R. Q., Bobinet, K. J., McCabe, K., Mackenzie, E. R., Fekete, E., & Kusnick, C. A. (2015). The quiet ego: assuaging organizational concerns about mindfulness. *Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176, <https://doi.org/10.1017/iop.2015.96>.
- Worthington, E., Davis, D., & Hook, J. (Eds.) (2017). *Handbook of humility: Theory, research, and applications*. New York, NY: Routledge
- Wright, J, Nadelhoffer, T., Ross, L., & Sinnott-Armstrong, W. (2018). Be it ever so humble: Proposing a dual-dimension account and measurement of humility. *Self and Identity*, 17, 92-125.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1327454>
- Wright, J. C., Nadelhoffer, T., Perini, T., Langville, A., Echols, M., & Venezia, K. (2017). The psychological significance of humility. *Journal of Positive Psychology*, 12, 3-12. [doi:10.1080/17439760.2016.1167940](https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1167940).