

بناء برنامج ارشادي مقترح قائم على نظرية التعلم الاجتماعي لخفض اللاتفرّد لدى الشباب الذكور

أ.م.د. فاطمة كريم التميمي

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

Dr.fatima@uomustansiriyah.edu.iq

تأريخ استلام البحث	تأريخ القبول
2026/4/27	2026/6/20

مستخلص البحث

استهدف البحث الحالي التعرف الى اللاتفرّد لدى الشباب الذكور ، وبناء برنامج ارشادي مقترح قائم على نظرية التعلم الاجتماعي لخفض اللاتفرّد لدى الشباب الذكور . وتكونت العينة من 250 ذكراً تتراوح أعمارهم بين 18-25 سنة. واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي ، ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس اللاتفرّد وفق نظرية (Zimbardo, 1969) والذي تكون من (28) فقرة ، تم التحقق من خصائصه السيكمترية ، كما قامت بتصميم برنامجاً ارشادياً مقترحاً مكوناً من (14) جلسة مستندة على نظرية التعلم الاجتماعي ووفق نموذج (برودرز ودروري ، 1992) ، وقد اظهرت نتائج البحث ان افراد العينة لديهم مستوى من اللاتفرّد وبذلك تم تصميم برنامج ارشادي مقترح على اثره ، وقد توصل اليه البحث الحالي الى عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات الافتتاحية: البرنامج الارشادي ، اللاتفرّد ، الشباب الذكور ، التعلم الاجتماعي

Building a Proposed Counseling Program Based on Social Learning Theory to Reduce Deindividuation among Young Males

Asst. Prof. Dr. Fatima Kareem Al-Timimi

Al-Mustansiriyah University / College of Basic Education

Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Abstract

The present study aims to identify the level of deindividuation among young males and to develop a proposed counseling program grounded in social learning theory to reduce deindividuation among them. The sample consisted of 250 males aged 18–25 years. The researcher employed a descriptive methodology. To achieve the study's objectives, the researcher developed a deindividuation scale based on Zimbardo's (1969) theory, comprising 28 items, the psychometric properties of which were verified. Additionally, a counseling program was designed, consisting of 14 sessions based on social learning theory and following the model of Broders and Drury (1992). The findings revealed that the sample exhibited a measurable level of deindividuation, which prompted the design of the proposed counseling program. The study concluded with a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Counseling program, deindividuation, young males, social learning theory

مشكلة البحث

تبنى شخصية الفرد من خلال الخبرات التي يكتسبها من الاسرة والتي تعتبر اول الجماعات التي تؤثر عليه وتوجه سلوكه ، ويتمثل البناء الاسري في عدد من الافراد تربطهم روابط عديدة كرابطة الدم والمشاعر والاحاسيس والعواطف كالوالدين والابناء واعضاء الاسرة الآخرين ، ووظيفة ودور كل فرد من افراد الاسرة والتي تؤثر وتتأثر بهم من خلال التفاعل والاتصال (البريشن، 2011، 18) ، وبسبب العوامل الخارجية والداخلية المؤثرة عليهم تتشكل حاجة الفرد على الآخرين في بيئتهم الاجتماعية (Snyder & Fromkin, 1980, 57).

إذ اشار (Festinger, 1952) أن الافراد الذين يخرجون عن المعايير الاجتماعية في سلوكهم هم الذين يعانون من انخفاض الضوابط الداخلية (Festinger, 1952, 384) ، وهو ما اكده (Feller, 1964) إذ أن اللاتقرد يركز على مفهومي هوية الانا والاندماج في البيئة الاجتماعية حيث قال "كلما زادت المعلومات لدى الفرد لتحديد هويته زادت درجة اللاتقرد" (Feller, 1964, 345).

كما بينت دراسة (Johnson & Downing, 1979) أن الاشارات او الرموز الاجتماعية السلبية تحفز على ظهور اللاتقرد في سلوك الشخص (Johnson & Downing, 1979, 1537) ، و اشار (Diener, 1980) ان فقد الفرد لهويته الشخصية من المرجح ان يشجعه على التصرف بقوة أو الابتعاد عن السلوكيات الاسرية والاجتماعية المقبولة عندما يكون باماكن جماعية اكثر مما يكون بمفرده (Diener, 1980, 211) ، وبالتالي ربما يستخدم سلوكيات من اجل التقرد تؤدي به الى العزلة عن افراد اسرته والابتعاد عن العادات والمعايير الاجتماعية السائدة ، كما ذكرها (Postmus & Spears, 1998) بان الفرد يمكن أن يشعر بفقدان وعيه بذاته وبالمسؤولية الشخصية ويتجاوز القواعد والتوقعات الاجتماعية المعتادة (Postmus & Spears, 1998, 240). ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي في الاجابة على السؤال التالي: هل أن افراد الاسرة العراقية (الذكور) يتصفون باللاتقرد؟ وهل للبرنامج الارشادي المقترح اثر في خفض اللاتقرد لدى الذكور؟

أهمية البحث

يُعد الارشاد النفسي آلية ووسيلة لإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجه الافراد ، فهو عملية مستمرة ومخططة يهدف الى مساعدة وتشجيع الافراد لمعرفة انفسهم وفهم ذواتهم ، ويساهم في معرفة شخصياتهم وقدراتهم

الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وتحديد مشكلاتهم وحاجاتهم ، ويحصلون عليه عن طريق المرشدين والوالدين والمربين سواء بمراكز الإرشاد أو في الأسرة أو في المدارس للوصول الى تحقيق اهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته والصحة النفسية والرضا مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع والتوافق النفسي.

إذ عرف (زهرا ، 2005) الارشاد النفسي بانه عملية بناء تهدف الى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل الى تحديد وتحقيق اهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً واسرياً (زهرا ، 2005 ، 268).

وقد وصف (Morril et al, 1974) الخدمات الارشادية التي يقدمها المرشد للمسترشدين بثلاثة جوانب وهم: المستفيدون من عملية الارشاد (المسترشدين) ، واهداف العملية (حل ومعالجة المشكلة) ، والوسائل المستخدمة فيها (الفنيات والاساليب) (ابو عطية ، 1988 ، 35).

تعتبر هذه الخدمات عنصر اساسي في التخطيط للعملية التربوية والتعليمية وكذلك يعد من الوسائل المهمة والفعالة والتي تسهم في تكوين جماعة فعالة يجمعها الاحترام والالفة والتسامح لمساعدة الاشخاص في كسب المعلومات والمهارات لمواجهة المشكلات والازمات التي تواجههم وقد برزت اهمية البرنامج الارشادي نتيجة التطورات التي ظهرت بمجال التعليم والعمل على التخطيط لحل المشاكل وازالتها (الجبوري، 2018 ، 22).

ولقد أشار الباحثون في مجال الارشاد إلى تحديد مفهوم البرامج الارشادية التي يعمل المرشد النفسي على تقديمها للأفراد الذين يعانون من مشكلات او صعوبات تعوق تواقفهم النفسي والاجتماعي وذلك من خلال طرح مجموعة من الاسئلة تتعلق بالحاجة الارشادية لهذه البرامج وهي : لماذا نقدم هذه البرامج ؟ وكيف يتم تقديمها ؟ ولمن تقدم ؟ وأين تقدم ؟ ومتى تقدم (العاسمي ، 2009 ، 27) ، وكيف نختار الاسلوب والاستراتيجية المناسبة للاهداف وللنظرية التي يتبناها المرشد والتي تناسب الحالة ، وهنا تم اختيار نظرية التعلم الاجتماعي الذي اشار روتر فيها ان السلوك يمكن التنبؤ به في المواقف الاجتماعية المعقدة كونها تستخدم مفاهيم معرفية كالقيمة والتوقع والعلاقة الوظيفية ، وتتنظر الى المثريات كإشارات تثير التوقعات لنجاح او فشل سلوك ما ، وان التعلم يحدث من خلال التفاعل الاجتماعي

والمعايير الاجتماعية ، وقد حدد اربعة مراحل لحدوث التعلم بالملاحظة وهي : الانتباه والاحتفاظ وإعادة الانتاج والدافعية (مطروني و بوعمامة ، 2024 ، 737).

يمكن أن يساعد اللاتفرد في تطوير اساليب واسراتيجيات تتحكم في سلوك الفرد وفق السياقات الاسرية والاجتماعية ، كما يساعد في تحديد العوامل التي تؤثر في سلوكه وبالتالي يمكن تطوير اساليب جديدة تتحكم في هذا السلوك (Postmus et al, 2001, 1249).

كثيراً ما يواجه افراد الاسرة مواقف اجتماعية صعبة ومنهم الذكور خاصة والتي قد ترتبط بالكثير من الانفعالات وما يمكن أن يطرأ عليها من تغير في شخصيتهم ، وقد تتطلب قدراً كبيراً من ايجاد حلول ناجحة تلاقي قبولاً من الاطراف التي يتعاملون معها (الموسوي ، 2018 ، 51). فقد يقع الافراد في فرضية ازدواجية الشخصية التي تنص على ان الذين يدركون اتجاهات البواعث المتناقضة قادرون على محاولة التوفيق بينها بشكل فعال من خلال موازنة القوة الفردية مع المشاركة في حياتهم اليومية كالاحاساس بالتميز الذاتي مقارنة بالافراد الآخرين والاعتداد بالذات والثقة بالذات والقوة والفخر (Wiersma, 2008, 6).

ومن هنا تظهر اهمية البحث الحالي في التركيز على الجانب النظري لمصطلح اللاتفرد وتأثيره على شخصية الفرد بصورة عامة وفئة الذكور بصورة خاصة ، والاستفادة من المقياس كاداة تشخيصية وارشادية في الميدان التربوي ، وكذلك مدى مساهمة جلسات البرنامج الارشادي في محاولة التخلص منه.

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

- اللاتفرد لدى افراد الاسرة العراقية الذكور .
- بناء برنامج ارشادي مقترح لخفض اللاتفرد لدى افراد الاسرة الذكور .

حدود البحث

- يتحدد البحث الحالي في بناء برنامج ارشادي لخفض اللاتفرد لدى افراد الاسرة الذكور في محافظة بغداد للعام 2026.

تحديد المصطلحات

أولاً: تعريف البرنامج الإرشادي

تعريف (زهران ، 1986): " خطة منظمة تبنى على اسس علمية لتقديم مجموعة من الخدمات المباشرة وغير المباشرة للمسترشدين داخل الاسرة وخارجها ، والتي تهدف لمساعدتهم في تحقيق النمو الصحيح والتوافق والصحة النفسية السليمة" (زهران ، 1986 ، 24)

ثانياً: تعريف نظرية التعلم الاجتماعي (روتر)

تعريف (Rotter, 1954): " ان السلوك هو ناتج عن التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته الاجتماعية ، إذ يتعلم الفرد السلوك من خلال الخبرات السابقة والتوقعات التي يكونها حول نتائج افعاله وقيمة المكافئة التي يتوقع الحصول عليها" (Rotter, 1954)

ثالثاً: تعريف اللاتفرّد

- تعريف (Zimbardo, 1969): "حالة نفسية يفقد فيها الافراد وعيهم بذواتهم وهويتهم الشخصية ويصبحون اقل مسؤولية عن افعالهم وسلوكهم عندما يكونون جزءاً من بيئة اجتماعية تتيح لهم الاختباء وعدم تحديد هويتهم بوضوح" (Zimbardo, 1969,239)

- تعريف (Nickerson, 2021): " حالة تحدث عندما ينغمس الفرد في قيم الجماعة واعرافها بحيث يفقد الاحساس بالهوية والمسؤولية الشخصية ، وعدم الاعتراف بمسؤوليته عن افعاله وسلوكياته بحيث يرى ان سلوكه هذا نتيجة لمعايير الجماعة وتوقعاتها" (Nickerson, 2021, 240)

وقد تبنت الباحثة تعريف (Zimbardo, 1969) تعريفاً نظرياً.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس اللاتفرّد المعد لهذا الغرض.

الاطار النظري

تعد نظرية اللاتفرد (فقدان الهوية الفردية) معقدة ، إذ يتبنى الباحثون تعريفات مختلفة لهذه الظاهرة، فقد اعتقد البعض أن فقدان الهوية الفردية يتحقق عندما يصبح الفرد مجهول الهوية ويخالف القوانين والضوابط الاجتماعية ، وفي المقابل يعتقد انه لن يُعاقب على سلوكه المعادي للمجتمع ، إذ يرى (Denier et al) أن فقدان الهوية الفردية ناتج عن فقدان الوعي الذاتي والقدرة على ضبط النفس لدى الفرد.

لطالما اعتبر السلوك الجماعي اقل اشكال السلوك البشري خضوعاً للتنظيم ، ومع ذلك ثمة ادلة تشير الى أن السلوك في الجماعات يصبح اكثر تنظيمياً عندما يكون الفرد ضمن الجماعة ، إذ ينتقل من الهوية الشخصية الى الهوية الاجتماعية ويولي اهتماماً اكبر لمعايير الجماعة ، وهذه المعايير هي التي تحدد سلوكها ويحدث السلوك المعادي عندما تتبنى الجماعة معايير تُجيز ارتكابه (Spears & Postmus, 2014).

استلهم مفهوم فقدان الفردية (اللاتفرد) من كتابات (Le Bon, 1995) في القرن الماضي ، إذ جادل لوبون بان الافراد يفقدون عقلانيتهم الفردية داخل الجماعة ويعودون الى غرائزهم البدائية ، مع ان هذه الافكار اعتبرت تخمينية حتى في ذلك الوقت ، إلا انها كان لها تأثير بالغ على محاولات علم النفس وعلم الاجتماع لتفسير سلوك الجماعة في السنوات اللاحقة ، وقد لاقى افكار لوبون رواجاً في بدايات علم النفس الاجتماعي التجريبي ثم جرى تطويرها لاحقاً على مدى ثلاثة عقود ، وقد استندت الفكرة الأساسية حول فقدان الفردية إن إخفاء الهوية في الجماعة يعزز فقدان الوعي الذاتي مما يقلل من الضوابط ويزيد من احتمالية السلوك المعادي للمجتمع (Spears & Postmes, 2014,) .(6)

وضع (لوبون ، 1960) نظريةً حول كيفية سيطرة العقل الجمعي على الفرد ، ولاحظ كيف يمكن للفرد في الجماعة أن يفقد السيطرة على نفسه ويصبح دميةً بلا عقل ، ويصبح تحت سيطرة قائد الجماعة ، قادراً على القيام بأي فعل سواء كان بطولياً أو تدميراً ، وقد عرف لوبون الجماعة النفسية بأنه "مجموعة تظهر في ظل ظروف معينة ولها خصائص جديدة تختلف تماماً عن خصائص الأفراد الذين يشكلونها" ، وفي سياق هذه المجموعة تتلاشى جميع مشاعر المسؤولية الاجتماعية والخوف من المساءلة عن القيام بأفعال محظورة ، وقد اعتقد لوبون أن العقل الجمعي يتحقق عندما يفقد الناس عواطفهم وأفكارهم وأفعالهم الفردية ، إذ خلال هذه الحالة الذهنية يفكر الفرد ويشعر ويتصرف

بنفس طريقة الجماعة متبنياً سلوكاً مختلفاً تماماً عن سلوكه المعتاد ، وهو تأثير أطلق عليه لوبون اسم "العدوى" ، حيث كان يعتقد أن أفراد الجماعة يشعرون بأنهم غير قادرين على التمييز بين أفرادها أو الظهور وسطها ، كما اعتقد بوجود عمليتين للتفكير في عقل الجماعة: (1) فقدان الجوانب العقلانية والفكرية التي تكبح جماح الفرد في الجماعة عن السلوك المتطرف و(2) الانتشار الجامح للعواطف البدائية والعدوانية (Li, 2010, 6).

ومن الأمثلة على ذلك رواية "سيد الذباب" لويليام غولدينغ تروي هذه الرواية قصة كيف تحول طلاب المدارس العاديون إلى متوحشين من خلال ديناميكيات الجماعة وما تبنته الجماعة كمعيار جديد لها ، ويكمن ضعف عمل لوبون في افتقاره للأدلة والبيانات الداعمة إذ اكتفى بالقول والاقتراح دون اختبار نظريته ، ومع ذلك ، لا يزال تحليل لوبون يعتبر بالغ الأهمية في علم النفس الاجتماعي ، إذ كان من أوائل من قاموا بتحليل سلوك الجماهير والجماعات الأخرى ، في الواقع، يرى كثيرون أن لوبون قد روج لنظرية علم نفس الجماهير من خلال ادعائه أن العديد من قادة الجماهير سيئي السمعة، مثل أدولف هتلر وبنيتو موسوليني قد استخدموا نظريته.

قرر (فيستينجر وآخرون، 1952) تجربة واختبار نظرية لوبون عن الجماعة فصاغوا مصطلح "فقدان الفردية" لوصف مفهوم لوبون ، إذ افترضوا أنه عندما يمر الفرد بحالة من فقدان الفردية تظهر سلوكياته المكبوتة عادةً ، وأن الناس يميلون إلى الانضمام إلى الجماعات التي تُمكنهم من ممارسة هذه السلوكيات ، أجرى فيستينجر وزملاؤه تجربة لمحاولة تأكيد نظريتهم حول فقدان الفردية، جمعوا جميع المشاركين وناقشوا دراسة وهمية قرأها عليهم الباحث ، وقد وجدت هذه الدراسة الوهمية أن 100% من المشاركين من مختلف الفئات لديهم مشاعر عدوانية وعداء تجاه أحد والديهم أو كليهما.

أجرى الباحثون اختبارات للتحقق من صحة التجربة من خلال تشغيل تسجيل للمناقشة وتشفير تعليقات المشاركين، تُعرض أدناه أمثلة لكيفية ترميز التجربة الحقيقية مع التركيز على المواقف السلبية والإيجابية على التوالي: "كثيراً ما أغضب بشدة من والدتي، ويبدو أن هناك سبباً وجيهاً لذلك ، لكنني لا أغضب بهذه الطريقة مع الآخرين" و "أحترم والدي لأنه عاقل، إنه قائد ورجل بكل معنى الكلمة". وقد تجلّى صدق الدراسة بناءً على النتائج حيث وجد فيستينجر وزملاؤه ارتباطاً إيجابياً بين متغيراتهم وخلصوا إلى أن فقدان الفردية في المجموعة من خلال الدراسة الوهمية التي استمعت فيها المجموعة إلى دراسة زائفة أثارت مشاعر سلبية تجاه آبائهم يؤدي إلى تقليل القيود الداخلية مما يؤدي

أيضا إلى زيادة الانجذاب نحو المجموعة وأعضائها ، وبذلك اعتقد فيستينجر وزملاؤه أن أعضاء المجموعة فقدوا إحساسهم بفرديتهم، وركزوا بدلاً من ذلك انتباههم على المجموعة.

في دراسة (سينغر وآخرون ، 1965) بعنوان "بعض جوانب فقدان الهوية: التماهي والامتثال"، قاموا بتطوير تعريف فيستينجر وآخرين لفقدان الهوية ، وذكروا أن الشخص لا يصل لمرحلة اللاتقرد إلا عندما ينخرط في فعل غير مرغوب فيه أو معادٍ للمجتمع، ويزداد انجذابه إلى المجموعة التي تسببت في لاتقرده ، حيث افترض سينغر وآخرون أنه كلما شعر الفرد بأنه أكثر قابلية للتماهي زادت احتمالية امتثاله.

نظرية (زيمباردو ، 1969)

أدت دراسة (زيمباردو ، 1969) حول اللاتقرد إلى نظريته الأولية التي مفادها أن إخفاء الهوية له تأثير كبير في خلق حالة فقدان الهوية ، وهي نظرية سعى العديد من الباحثين الآخرين إلى تطويرها ، فقد قام زيمباردو بتجربة إذ تم إخفاء هوية المشاركين في المجموعة التجريبية باستخدام معاطف مختبر كبيرة وأغطية رأس ، وأما المشاركون في المجموعة الضابطة فقد ارتدوا ملابس عادية وبطاقات تعريف، وقد تم إدخال كل فرد إلى غرفة وأمر بصعق شخص آخر في غرفة أخرى بصدمات كهربائية بمستويات مختلفة من الشدة ، وقد أظهرت نتائج زيمباردو أن المشاركين الذين تم إخفاء هويتهم قاموا بصعق الأشخاص الآخرين لفترة أطول من أولئك في المجموعة الضابطة ، وقد دفعت هذه الدراسة زيمباردو إلى توسيع نطاق بحثه حول إخفاء الهوية والعدوانية من خلال تجربته الشهيرة في سجن ستانفورد ، مما دفعت العديد من الباحثين الآخرين إلى إجراء أبحاث حول إخفاء الهوية وتأثيراته على الأفراد.

درس (جونسون وداونينغ ، 1979) ما إذا كانت الإشارات الظرفية تؤثر على اتجاه السلوك وبالاستناد إلى نظرية (زيمباردو، 1970) حول تأثير الإشارات، إذ قرر جونسون وداونينغ إجراء دراسة حول الاختلافات بين الإشارات الاجتماعية الإيجابية والإشارات الاجتماعية السلبية عند الافراد اللامتقدين ، تمثلت معالجة الإشارات في الأزياء المختلفة التي قدمت للمشاركين ، حيث كان الزي الاجتماعي السلبي عبارة عن رداء يشبه أزياء جماعة كوكلوكس كلان، بينما كان الزي الاجتماعي الإيجابي عبارة عن زي ممرضة ، ثم عرضت الأزياء على المشاركين مع شرح من الباحث، مثل: " لست خياطة ماهرة أو لقد بدا هذا الزي وكأنه زي كوكلوكس كلان"، أو "كنت محظوظاً لأن المسؤولين في المستشفى سمحوا لي باستعارة أروية الممرضات هذه لاستخدامها في الدراسة" ، وقد أظهرت نتائج

التجربة أن الأشخاص الذين ارتدوا زي جماعة كو كلوكس كلان كانوا أكثر ميلاً إلى استخدام صدمات كهربائية أقوى مقارنةً بمن ارتدوا زي الممرضة ، وقد دعمت دراسة جونسون وداونينغ فرضيتهما القائلة بأن الإشارات الظرفية، سواءً كانت إيجابية أم سلبية والتي تتمثل في الملابس في هذه الحالة تُحفز الفرد على اللاتقرد.

وجاءت دراسة (نادلر واخرون ،1982) أن ظروف فقدان الهوية الفردية لا تتحقق فقط من خلال الظروف التي اقترحتها زيمباردو بل توجد متغيرات أخرى ، إلى أن التمايز الذاتي قد يدفع بعض الفرد إلى الاحساس بكونه كياناً منفصلاً في بيئة اجتماعية ، إذ قد يعتمد الشخص المتميز ذاتياً بشكل أكبر على المؤشرات الداخلية مقارنة بالشخص غير المتميز الذي يكون أكثر اعتماداً على الآخرين ويتأثرون بظروف اللاتقرد.

مبررات اختيار النظرية

- ان المقياس الذي اعتمد لقياس متغير البحث الحالي قد تبنى الافكار العلمية المتضمنة في هذه النظرية.
- اهتمت هذه النظرية بدراسة اللاتقرد اهتماماً كبيراً وقامت بتفسيره تفسيراً علمياً واسعاً.

منهجية البحث

يتضمن هذا الفصل التطرق لخطوات تحقيق اهداف البحث (منهج البحث، مجتمع البحث واختيار العينة ، والادوات المستخدمة في البحث كالمقياس والبرنامج الارشادي واجراءات صدقهم وثباتهم وتطبيقهم على عينة البحث ، بالاضافة للوسائل الاحصائية المستخدمة في تحليل النتائج).

منهج البحث

لاجل تحقيق اهداف البحث اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي والذي عرفه (القصاص ، 2007) هو طريقة لدراسة الظواهر العلمية من خلال وصفها بطريقة علمية للوصول الى تفسير منطقي لها دلائل وبراهين تساعد على وضع اطر للمشكلة واستخدامها في تحديد نتائج البحث (القصاص ، 2007 ، 22).

مجتمع البحث

لا يمكن استخدام وسيلة من وسائل الاختبار مهما اوتيت من دقة ما لم يوصف المجتمع الذي تؤخذ العينة منه وصفاً دقيقاً ، وذلك لان لكل مجتمع صفاته الخاصة به (Broq, 1981, 170).

وقد تكون مجتمع البحث من الاسر العراقية في محافظة بغداد/ فئة الذكور ، وفي هذه الحالة لا يمكن تحديد مجتمع البحث بدقة.

عينة البحث

اعتمدت الباحثة على الاسر الساكنة في محافظة بغداد/ الكرخ والرصافة وفي منطقتين لكل منهما ، منطقة القاهرة والصليخ في جانب الرصافة ، ومنطقة حي دجلة والكاظمية في جانب الكرخ كعينة القياس والمتكونة من (250) ذكراً من الاسر ، ومن عمر (18-25) سنة.

اداة البحث

بدأت الباحثة وبعد الاطلاع على الجانب النظري الذي تناول موضوع اللاتقرد وفق نظرية (Zimbardo, 1969) ، قامت باعداد استبانة لمعرفة مدى وجود الظاهرة ولجمع الفقرات الملائمة في بناء المقياس من خلال إعداد سؤالاً مفتوحاً: ما هو شعورك حينما تكون مع افراد اسرتك؟ ، وقد تم توزيع الاستبانة على (50) ذكراً موزعين بين الاسر في المناطق الاربعة المذكورة اعلاه ، وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ومنها دراسة (مهودر ، 2023) التي تناولت الموضوع ، وتقسيم التعريف الى اربعة ابعاد هي (فقدان الهوية ، الاندفاع الانفعالي ، فقدان المسؤولية الفردية ، الانقياد الاعمى) ، تمكنت الباحثة من الحصول على مجموعة من الفقرات تُعد كاداة اولية للقياس ، إذ صيغت (28) فقرة ، وبدائل خماسية (وافق بقوة ، اوافق الى حد ما ، اوافق ، لا اوافق الى حد ما ، لا اوافق بقوة) ولكل بديل وزن كالتالي (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) للفقرات مع المتغير والعكس صحيح ، وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس (140) والدرجة الدنيا للمقياس (28) وبمتوسط فرضي (84).

إعداد تعليمات المقياسين

تعتبر تعليمات المقياس هو الدليل الي يستند عليه المستجيب ، لذا فقد طبقت الباحثة على عينة مكونة من (30) ذكراً من افراد الاسر لمعرفة مدى وضوح التعليمات مع التركيز على أن المقياس للاغراض العلمية فقط ومراعاة السرية بالاجابة ، ويجب مراعاة وقت الاجابة وقد استغرق متوسط الوقت (8-15) دقيقة .

صدق المقياس

لأجل التعرف على صلاحية فقرات المقياس فقد قامت الباحثة بعرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين بالإرشاد النفسي من أجل بيان آرائهم وملاحظاتهم على مدى صلاحية فقرات المقياس للأهداف الذي وضعت من أجله ، وعلى أثر ما حكم به المحكمين فقد تم تعديل بعض الفقرات ، وبعد استعمال مربع كاي فقد استحصلت الباحثة على نسبة قبول (0,81) من آرائهم.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس اللاتفرّد

القوة التمييزية للفقرات

طبقت الباحثة المقياس على عينة من أفراد الأسر الذكور عددهم (250) فرداً ، وبعد تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة قامت بترتيبها من أعلى درجة إلى أوطأ درجة ، وقد تم تعيين (27%) للمجموعة العليا والحاصلين على الدرجات العليا في الاستمارات والبالغ عددها (64) استمارة ، و (27%) للمجموعة الدنيا والحاصلين على الدرجات الدنيا لاستمارات المقياس والبالغ عددها (64) استمارة ، ثم طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وعدت القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (1,96) وبدرجة حرية (126) وكما موضح بجدول (1).

جدول (1)

القوة التمييزية لمقياس اللاتفرّد بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	3,6140	1,29221	2,8246	1,32453	3,221
2	3,2281	1,34984	2,1053	1,12891	4,817
3	3,7544	1,29946	2,3333	1,30018	5,836
4	3,3158	1,69198	2,3860	1,33302	3,259
5	3,0526	1,59711	1,8947	0,99434	4,647
6	3,7719	1,66923	2,1053	1,22013	6,086
7	3,6667	1,20020	2,0000	1,08562	7,775

8,337	1,14073	2,1404	1,05963	3,8596	8
5,581	1,23570	2,3860	1,28125	3,7018	9
9,571	1,10393	1,8246	1,14626	3,8421	10
11,083	0,96492	1,8772	1,12474	4,0526	11
6,396	1,06670	1,9298	1,37399	3,4035	12
9,330	0,82299	1,7018	1,29366	3,5965	13
6,843	1,04863	1,8421	1,19155	3,2807	14
8,669	0,87895	1,6316	1,32382	3,4561	15
9,907	1,00749	1,9474	1,26575	4,0702	16
17,568	1,00031	1,7719	0,70088	4,6140	17
11,866	1,02537	1,8596	1,16443	4,2982	18
11,095	0,92819	1,8246	1,22883	4,0877	19
8,816	0,70888	1,4561	1,55919	3,4561	20
7,911	1,21653	1,8070	1,38263	3,7368	21
3,221	1,32453	2,8246	1,29221	3,6140	22
4,817	1,12891	2,1053	1,34984	3,2281	23
5,836	1,30018	2,3333	1,29946	3,7544	24
3,259	1,33302	2,3860	1,69198	3,3158	25
4,647	0,99434	1,8947	1,59711	3,0526	26
6,086	1,22013	2,1053	1,66923	3,7719	27
7,775	1,08562	2,0000	1,20020	3,6667	28

ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يتم حساب هذا النوع من الصدق عن طريق علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، ويعني أن الفقرة تقيس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية ، ومن خلال الاعتماد على معامل ارتباط بيرسون تظهر أن جميع المعاملات دالة احصائياً عند مقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الحرجة البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (127) ، وكما موضح بالجدول (2) ، وهذا يعد أن المقياس صادقاً لقياس الظاهرة التي وضع لقياسها .

جدول (2)

قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اللاتفرّد

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0,471	11	0,359	21	0,333
2	0,336	12	0,422	22	0,468
3	0,388	13	0,328	23	0,429
4	0,491	14	0,397	24	0,339
5	0,366	15	0,449	25	0,451
6	0,357	16	0,399	26	0,363
7	0,343	17	0,373	27	0,335
8	0,387	18	0,397	28	0,306
9	0,437	19	0,427		
10	0,369	20	0,363		

الثبات

هي إحدى طرائق التجانس في احتساب معاملات الثبات عن طريق حساب الارتباط بين درجات العينة على جميع فقرات المقياس (Cronbach, 1951,298) ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,84).

التطبيق النهائي

لغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (250) ذكراً من أفراد الأسرة الذكور في محافظة بغداد ، وتمت الإجابة على فقرات المقياس في جلسة واحدة وتم استرجاع الاستجابات في هذه الجلسة ، إذ بلغ المتوسط الزمني للإجابة عليهما (10 - 18) دقيقة.

البرنامج الإرشادي

وقد مر البرنامج الحالي بالخطوات التالية:-

- تحديد الاحتياجات:

وتتضمن مجموعة من الخطوات والأجراءات التي يعدها القائم على البرنامج ومنها صياغة الأهداف العامة والخاصة والاحتياجات الأساسية لمواجهة المشكلة الناتجة عن اللاتفرّد لدى أفراد الأسرة الذكور ، لذا تم حساب الوسط المرجح

وأوزانها المئوية لدرجات عينة تطبيق المقياس وجاءت مرتبة تنازلياً ، ثم تحويل الفقرات الى مواضيع للجلسات وقد وضعت مواضيع الجلسات الإرشادية التي تعطي نفس المعنى والمحتوى للفقرات.

تحديد اولويات البرنامج الارشادي (عناوين الجلسات)

عنوان الجلسة	الفقرات	تسلسل الجلسة
بناء الوعي الذاتي	3- اشعر ان افكاري تختفي وتتوقف امام الجماعة. 10- افقد السيطرة على تصرفاتي واندمج كلياً مع الجماعة. 24- تضيع شخصيتي المستقلة في المناسبات الاجتماعية.	الثانية
فهم تأثير الجماعة على الفرد	1- اندفع في حكمي عندما اكون مع اصدقائي. 2- اشرك سلوكيات جماعتي دون الاكتراث لنتائجها. 14- اندمج بسرعة في اجواء المجموعة المحيطة بي.	الثالثة
اكتشاف الهوية الشخصية	11- كثيراً ما اقلد تصرفات الآخرين في مظهري وطريقة كلامي. 12- ابتعد عن الانشطة التي تميزني عن الآخرين المحيطين بي. 19- اشعر بالخوف من اظهار اهتماماتي الشخصية امام اسرتي أو الآخرين.	الرابعة
تنمية الثقة بالنفس	4- اشعر انني لا امتلك بصمة خاصة تميزني عن الآخرين. 22- اتقبل تدخل الآخرين في امور حياتي الشخصية.	الخامسة
مهارة اتخاذ القرار	5- اتخذ قراراتي المهمة بناء على آراء الآخرين. 18- اشعر بان قرارات المجموعة اهم من قراراتي الشخصية.	السادسة
مواجهة تأثير الآخرين	8- تتغير قناعاتي بسرعة بآراء المشاهير والتريندات. 25- اقوم بسلوكيات غير معتادة فقط لأنها شائعة بين الشباب.	السابعة
ادارة الانفعالات	7- اشرك انفعالات الآخرين حتى وان لم اكن طرفاً بالموضوع. 21- اجد نفسي اتحمس لأمر معينة لمجرد ان الآخرين متحمسين. 26- اتأثر سلباً بالحالة المزاجية لافراد اسرتي او الجماعة التي انتمي اليها.	الثامنة
التعبير عن الرأي	15- اشعر ان رأيي يذوب داخل المجموعة. 27- وافق على آراء الآخرين في النقاشات لتجنب الاختلاف معهم.	التاسعة

العاشرة	23- اشعر بالخوف والقلق عندما اكون مختلفاً عن بقية افراد عائلتي. 28- أفضل أن اكون نسخة مطابقة للآخرين لأحظى بالقبول الاجتماعي.	مواجهة الرفض الاجتماعي
الحادية عشر	13- اشعر اني لا استطيع تحمل المسؤولية بوجود الآخرين.	تحمل المسؤولية
الثانية عشر	9- اتقبل عبارة كوني " فرد ضمن قطع". 17- وجودي داخل المجموعة يشعرنني بالقوة.	الاستقلال الذاتي
الثالثة عشر	6- التزم بالدور الذي تقرضه علي الجماعة دون محاولة تغييره. 16- اجد نفسي اشارك سلوكيات جماعية لم اخطط لها مسبقاً. 20- اشعر ان تصرفاتي اكثر فوضوية عندما اكون وسط الاسرة والجماعة.	تعزيز السلوك المستقل

- تحديد الأهداف:

تمت صياغة الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو خفض اللاتقرد لدى الافراد الذكور داخل الاسرة وبعد ذلك تحديد الأهداف الخاصة وفقاً للحاجات التي تم تحديدها لكل جلسة إرشادية والتي تنسجم مع موضوع الجلسة.

- الأنشطة والفنيات:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات وجدت أن هنالك بعض الأنشطة والأساليب التي يُعتمد في تنفيذها البرنامج وحسب حاجة كل جلسة من الجلسات الإرشادية ، وقد أتمدت الباحثة على استراتيجيات المستخدمة في نظرية التعلم الاجتماعي لـ(Rotter) ، وقد تم تصميم (14) جلسة ، وفق نظام (برودرز ودروري ، 1992) ، ووقت كل جلسة (45) دقيقة وتتضمن هذه الاستراتيجيات كما يلي:

1- التنظيم:

يشير هذا المصطلح الى إحدى الوظائف العقلية التي تشير الى نزع الفرد الى ترتيب العمليات العقلية وتنسيقها في أنظمة كلية متناسقة ومتكاملة (ابو جادو ، 2000 ، 115) ، ويراد بالتنظيم مناقشة الأهداف والأجراءات الخاصة بعملية العلاج وتشمل خطط المرشد وأدواره المختلفة وكذلك أدوار المسترشد وأتجاهات كل منهما، ويستخدم في هذا الاسلوب التعزيز المباشر للمسترشد لمساعدته في الاهتمام والالتزام بالحضور للجلسات الإرشادية ، فضلاً عن مساعدته في كيفية مواجهة المشكلة واتخاذ القرار السليم لحلها (باترسون ، 1990 ، 403).

2- التنفيس:

هو نوع من التذكر واستحضار الخبرات المؤلمة والمكبوتة في الذاكرة ومحاولة المرور بها، أو القيام بأدوار درامية خلال الجلسات العلاجية من غير أن يصاحبها الخوف أو العقاب الذي سيؤدي الى أطفائها ، والتنفيس كعملية تهوية نفسية وتجديد لمشاعر الرفض والعقاب بمشاعر التقبل والتعاطف والدفء ومن جانب المرشد قد يعزز دفاعات المسترشد حتى لو أدى الشعور بالتحسن والى التعلق بشخصيته ، فقد يكون التنفيس ضاراً وقد يكون مفيداً ويتوقف ذلك على طبيعة وأنشطة المرشد (باترسون، 1990، 406).

3- الأستبصار:

يعني إعادة تنظيم خبرات الفرد السابقة لتأخذ معنى جديد وكلما كان الإدراك واضحاً كان الأستبصار للمواقف فعالاً ويُمكن الفرد من حل مشكلاته ، لان المسترشد يعيد تجربة أدراكاته الماضية والحاضرة من اجل حل هذه المشكلات ، والأستبصار هو كيفية أدراك الفرد خبراته المؤلمة فيضعها تحت الدراسة الواقعية وذلك لتغيير الأحداث (العرة ، 1999 ، 122).

4- تعديل مركز الضبط:

تغيير افكار المسترشد من الاعتقاد بأن حياته تتحكم فيها عوامل خارجية (مركز ضبط خارجي) إلى الإيمان بأن سلوكه وقراراته هي المسؤولة عن النتائج (مركز ضبط داخلي).

5- التفسير:

التفسير هو عملية إيضاح ما ليس واضحاً وفهم وأفهام ما ليس مفهوماً ، أي أن يكون التفسير واضحاً وسهلاً ومفهوماً ومنطقياً وأن يكون مناسباً لمستوى أستيعاب وفهم المسترشد وأن يكون دقيقاً وعلمياً في ضوء النظريات العلمية ، والتفسير الخاطيء له أثاره الضارة السلبية على المسترشد (زهران، 1982، 258).

6- النمذجة:

هي استخدام النماذج المختلفة (الحية ، الرمزية) لتعليم المسترشد سلوكيات جديدة من خلال ملاحظة الآخرين وتقليد هم.

صدق البرنامج:

صُمم البرنامج وفق نظرية التعلم الاجتماعي (Rotter) فقد قامت الباحثة بعرض تصميم البرنامج الإرشادي على مجموعة من الخبراء والمختصين في ميادين الإرشاد النفسي لأبداء آرائهم حول :

1- مدى ملائمة عنوان الجلسة.

2- مدى ملائمة البرنامج للأهداف الرئيسية ومدى صلاحيته في تحقيق أهدافه .

3- مدى ملائمة فعاليات البرنامج والأنشطة والأساليب المستخدمة فيه .

4- أبداء الملاحظات السديدة والتعديلات والأضافات والأقتراحات التي يرونها مناسبة.

تقويم البرنامج:

يتم تقويم البرنامج من خلال معرفة الجوانب الايجابية والسلبية للجلسات الارشادية ومدى التغير الحاصل في السلوك ، والواجبات البيتية ، وطرح الاسئلة والمناقشة ، التغذية الراجعة.

وسوف تقوم الباحثة بعرض جزء من جلسات البرنامج الإرشادي المقترح وهي الجلسة السابعة منه:

مدة الجلسة: 45

مواجهة تأثير الآخرين

الجلسة السابعة

الموضوع	مواجهة تأثير الآخرين
الحاجة	حاجة المسترشدين الى مواجهة تأثير الآخرين
هدف الجلسة	تنمية قدرة المسترشدين على مواجهة تأثير الآخرين
الاهداف السلوكية	جعل المسترشدين قادرين على أن:- - يعرفوا معنى المواجهة. - يفهموا أهمية المواجهة لهم. - يتحصنوا من تأثيرات الآخرين السلبية.
الاستراتيجيات والفنيات	الحوار والمناقشة ، الاستبصار ، النمذجة ، التعزيز

<ul style="list-style-type: none"> - ترحب الباحثة بالمسترشدين وتشكرهم على حضورهم وتناقش معهم ما تم في الجلسة السابقة وتشجعهم على المشاركة. - تعرض الباحثة معنى المواجهة ، ويقصد بها: قدرة الفرد على عدم الخضوع لضغوط الآخرين او الجماعة ، للمحافظة على آرائه وسلوكه رغم محاولات الضغط الاجتماعي (Mcleod, 2025, 2). - تشجع الباحثة المسترشدين على مواجهة تجاربهم وعلاقاتهم الاجتماعية الحالية. - تطبق الباحثة فنية الحوار لتبادل الأفكار والخبرات بين المسترشدين وتحفيز المواجهة الايجابية مع الآخرين. - تطبق الباحثة فنية الاستبصار لديهم والعمل على اقناعهم بان السلوك يأتي من افكار داخلية تتبع من داخلهم دون اساس حقيقي. - تطبق الباحثة فنية النمذجة من خلال عرض نموذج يمثل تجربة حول المواجهة مع الآخرين واثرها على افكار وعلاقات المسترشد الاجتماعية. 	<p>النشاطات المقدمة</p>
<p>تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات.</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>تطلب الباحثة من المسترشدين كتابة موقف استطاعوا فيه مواجهة الآخرين بصورة ايجابية.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

نتائج البحث

سيتم عرض النتائج وفق اهداف البحث الحالي:

الهدف الاول: التعرف الى اللاتقرد لدى افراد الاسرة العراقية الذكور

تكونت عينة البحث من (250) ذكراً من افراد الاسرة وبعد تطبيق المقياس عليهم ، اظهرت النتائج أن متوسط درجة اللاتقرد لدى افراد الاسرة العراقية الذكور بلغت (96,724) درجة وبتباين معياري مقداره (8,853) ومتوسط فرضي مقداره (84) درجة ، وتم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن الفرق دال احصائياً ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (18,629) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (249).

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
250	96,724	8,853	84	18,629	0.05

الهدف الثاني: بناء برنامج ارشادي مقترح لخفض اللاتقرد لدى افراد الاسرة الذكور

تضمن هذا الهدف تصميم برنامج ارشادي مقترح وفق نظرية التعلم الاجتماعي لروتر وكما تم توضيحه بالفصل الرابع.

نلاحظ من نتائج البحث الحالي الى ضرورة بناء برنامج ارشادي مقترح مستند الى النظرية الاجتماعية لروتر لمعالجة مشكلة اللاتقرد لدى الذكور ، إذ تمثل هذه المشكلة احد الجوانب التي تؤثر في طبيعة العلاقات الاجتماعية للفرد وفي مستوى توافقه النفسي والاجتماعي ، كما بينت البيانات ان الذكور الذين يعانون من التقرد يميلون الى تقليل فرص التفاعل الاجتماعي والابتعاد عن المشاركة الفاعلة في الانشطة الاجتماعية مما ينعكس سلباً على نموهم الاجتماعي والنفسي ، وفي ضوء الاسس النظرية التي قدمها روتر في نظريته الاجتماعية تم تصميم برنامج ارشادي مقترح ليركز على تنمية ادراك الفرد لاهمية التفاعل الاجتماعي وتعزيز توقعاته الايجابية نحو نتائج سلوكه الاجتماعي ، ومساعدته على اكتساب انماط سلوكية اكثر توافقاً مع البيئة المحيطة به ، كما اوضحت النتائج ان البرنامج المقترح يمتلك مقومات ارشادية مناسبة يمكن ان تسهم في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الذكور لبناء علاقات اجتماعية رصينة وايجابية مع الآخرين ، وذلك لان البرنامج يركز على الجوانب المعرفية والاجتماعية والانفعالية والسلوكية المرتبطة بالتقرد مما يساعد الافراد على تعديل افكارهم نحو انفسهم ونحو الآخرين.

وتؤكد النتائج ان اعتماد النظرية الاجتماعية لروتر كاساس لبناء البرنامج الارشادي يوفر اطاراً علمياً يسهم في تفسير السلوك الانساني وفهم العوامل المؤثرة فيه ، الامر الذي يجعل البرنامج اكثر قدرة على تحقيق اهدافه الارشادية ، كما ان تضمين الانشطة التطبيقية والتدريب الجماعي يسهم في توفير خبرات اجتماعية مباشرة تساعد على اكتساب مهارات جديدة وتعزيز ثقتهم بانفسهم ، وبذلك يتوقع للبرنامج الارشادي أن يكون

له دوراً ايجابياً في خفض مستوى اللاتفرّد وتعزيز التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الذكور ، الامر الذي يدعم الافادة منه في المؤسسات التربوية والارشادية مستقبلاً.

استنتاجات البحث

بناءً على نتائج البحث الحالي فقد توصلت الباحثة أن البرنامج الارشادي يمكن ان يخفف من اللاتفرّد لدى الذكور داخل الاسرة ، إذ أن إخفاء الهوية الفردية له تأثير كبير في خلق حالة فقدان الهوية وسيطرة العقل الجمعي على الفرد ، وكيف يمكن للفرد في الجماعة أن يفقد السيطرة على نفسه ويصبح دميةً بلا عقل ، ويصبح تحت سيطرة قائد الجماعة ، قادراً على القيام بأي فعل سواء كان بطولياً أو تدميراً ، وهذا الامر بحاجة الى علاج نفسي وارشادي لتغيير هذه السلوكيات الشاذة للوصول بها الى التوافق السليم مع ذاته ومع افراد اسرته والآخرين.

التوصيات

من خلال ما توصل اليه البحث الحالي توصي الباحثة مايلي

- ضرورة تعاون المؤسسات التعليمية في فتح وتفعيل وحدات الإرشاد النفسي والصحة النفسية في المدارس لتقديم المساعدة للطلبة ورفدها بالأمكانيات المؤهلة للتخفيف الضغوط النفسية.
- تفعيل مراكز الارشاد الاسري لتوعية الاسر بالمشكلات التي يمر بها الابناء والمساهمة في حلها.
- اعتماد البرنامج الارشادي المقترح في المؤسسات التربوية والارشادية في خفض مستوى اللاتفرّد لدى الذكور وتعزيز تفاعلهم الاجتماعي.
- الاستفادة من مبادئ النظرية الاجتماعية في تصميم برامج ارشادية تستهدف مشكلات سلوكية واجتماعية مختلفة لدى الشباب وخصوصاً في مرحلة المراهقة.

المقترحات

- اجراء المزيد من الدراسات على مقياس اللاتفرّد وعلى بيئات مختلفة محلياً وعربياً.
- تطبيق البرنامج الإرشادي الذي تم بناءه للمساهمة في علاج حالات مشابهة اخرى.

المصادر

- ابو جادو ، صالح محمد علي (2000) : علم النفس التربوي ، ط1، دار المسيرة ، الاردن.
- ابو عطية ، سهام درويش (1988): مبادئ الارشاد النفسي ، دار القلم.
- باترسون ، س. ه (1990): نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، ط2، دار القلم ، الكويت.
- البريشن ، عبد العزيز عبد الله (2011): الارشاد الاسري ، ط1، دار الشروق ، الاردن.
- الجبوري، رند ماجد (2018): اثر برنامج ارشادي باسلوب العقلاني الانفعالي في تنمية الامن العاطفي لدى اليتامى في المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير منشورة في كلية التربية العلوم الانسانية.
- زهران ،حامد عبد السلام (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، مصر.
- العاسمي، رياض نايل(2009): برامج الارشاد النفسي، مطبعة جامعة دمشق، سوريا.
- العزة ، سعيد حسني (2007): صعوبات التعلم ، المفهوم /التشخيص/الاسباب/اساليب التدريس واستراتيجيات العلاج ، ط1، دار الثقافة ، الاردن.
- القصاص ، مهدي محمد (2007): مبادئ الاحصاء والقياس الاجتماعي ، ط1 ، عامر للنشر ، مصر.
- مطروني ، فيصل ، بوعمامة ، نوال (2024): نظرية التعلم الاجتماعي عند جوليان روتر و البرت باندورا ، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية ، مجلد (12) ، العدد (3).
- الموسوي ، عباس نوح (2018): الارشاد الاسري ، دار المنهجية ، الاردن.
- Broq, W (1981): applying educational research a practical guide, for teachers, New York.
- Festinger, L.(1952): Some consequences of deindividuation in a group, J. abnormal. Soc. Psychology, 47.
- Li, B. K. (2010): The Theories of deindividuation, Claremont Colleges, Scholarship @ Claremont.
- Johnson, R. D.& Downing, L. L.(1979): Deindividuation and Valence of Cues: Effects on prosocial and Antisocial behavior, Journal of Personality and Social Psychology, 37.
- Mcleod, S. (2025): Social Influence revision notes, Simply psychology.
- Postmes, T. & Spears, R. (1998): Deindividuation and antinormative behavior: A metanalysis, Psychological Bulletin, 123(3).

- Postmes, T. Spears, R. Sachal, K. & de Groot, D. (2001): Social influence in computer mediated communication: The effects of anonymity on group behavior, Personality and Social Psychology Bulletin, 123(10).
- Rotter, J. B. (1954): Social learning and clinical psychology.
- Snyder, C.R. & Fromkin, H. L.(1980): The search for uniqueness and valuation of scarcity: from social exchange, advances in theory and research, plenum publishing corporation, U.S.A.
- Spears, R. & Postmes, T. (2014): Group identity, social influence and collective action online: Extensions and applications of the SIDE model. The Handbook of Psychology of Communication Technology. Oxford: Blackwell.
- Wiersma, J. (2008): Genetic students of genius, the early mental traits of three hundred geniuses, Stanford, V.2.
- Zimbardo, P. G. (1969): The cognitive control of motivation, Glenview, 111, Social, Foresman.

المقياس بصورته النهائية

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات ترجوا الباحثة تعاونكم في الإجابة عليها بدقة وموضوعية وذلك بوضع إشارة (✓) في المكان المناسب امام البديل الذي تجده مناسباً من البدائل الخمسة علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة لذا نرجو الإجابة على جميع الفقرات دون استثناء ولا داعي لذكر الاسم, وأن إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثة.

شاكراً لكم تعاونكم

الباحثة

ت	الفقرات	وافق بقوة	وافق الى حد ما	لا اوافق الى حد ما	لا اوافق
1	اندفع في حكمي عندما اكون مع اصدقائي.				
2	اشارك سلوكيات جماعتي دون الاكتراث لنتائجها.				
3	اشعر ان افكاري تخنفي وتتوقف امام الجماعة.				
4	اشعر انني لا امتلك بصمة خاصة تميزني عن الآخرين.				
5	اتخذ قراراتي المهمة بناء على آراء الآخرين.				
6	الترم بالدور الذي تفرضه علي الجماعة دون محاولة تغييره.				

					7	اشراك انفعالات الآخرين حتى وان لم اكن طرفاً بالموضوع.
					8	تتغير قناعاتي بسرعة بآراء المشاهير والتريندات.
					9	اتقبل عبارة كوني " فرد ضمن قطيع".
					10	افقد السيطرة على تصرفاتي واندمج كلياً مع الجماعة.
					11	كثيراً ما اقلد تصرفات الآخرين في مظهري وطريقة كلامي.
					12	ابتعد عن الانشطة التي تميزني عن الآخرين المحيطين بي.
					13	اشعر اني لا استطيع تحمل المسؤولية بوجود الآخرين.
					14	اندمج بسرعة في اجواء المجموعة المحيطة بي.
					15	اشعر ان رأيي يزوب داخل المجموعة.
					16	اجد نفسي اشارك سلوكيات جماعية لم اخطط لها مسبقاً.
					17	وجودي داخل المجموعة يشعرنني بالقوة.
					18	اشعر بان قرارات المجموعة اهم من قراراتي الشخصية.
					19	اشعر بالخوف من اظهار اهتماماتي الشخصية امام اسرتي أو الآخرين.
					20	اشعر ان تصرفاتي اكثر فوضوية عندما اكون وسط الاسرة والجماعة.
					21	اجد نفسي اتحمس لأمر معين لمجرد ان الآخرين متحمسين.
					22	اتقبل تدخل الآخرين في امور حياتي الشخصية.
					23	اشعر بالخوف والقلق عندما اكون مختلفاً عن بقية افراد عائلتي.
					24	تضيق شخصيتي المستقلة في المناسبات الاجتماعية.
					25	اقوم بسلوكيات غير معتادة فقط لانها شائعة بين الشباب.
					26	اتأثر سلباً بالحالة المزاجية لافراد اسرتي او الجماعة التي انتمي اليها.
					27	وافق على آراء الآخرين في النقاشات لتجنب الاختلاف معهم.
					28	افضل أن اكون نسخة مطابقة للآخرين لاحضى بالقبول الاجتماعي.