

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية و الارطوفونيا

اقترح برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط

دراسة ميدانية لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط الشهيد الاعور عبد القادر بلدية سبب

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في مسار علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الدكتورة:

من إعداد:

ا.د أولاد حيمودة جمعة

لعور محمد البشير

لجنة المناقشة:

الصفة	الجامعة	الاسم واللقب
رئيسا	جامعة غرداية	حجاج عمر
مشرفا مقرررا	جامعة غرداية	اولاد حيمودة جمعة
مناقشا	جامعة غرداية	شايب خولة

السنة الجامعية: 1440-1441 هـ / 2019-2020م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية و الارطوفونيا

اقترح برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط

دراسة ميدانية لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط الشهيد الاعور عبد القادر بلدية سبب

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في مسار علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الدكتورة:

من إعداد:

ا.د أولاد حيمودة جمعة

لعور محمد البشير

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
حجاج عمر	جامعة غرداية	رئيسا
اولاد حيمودة جمعة	جامعة غرداية	مشرفا مقرررا
شايب خولة	جامعة غرداية	مناقشا

السنة الجامعية: 1440-1441 هـ / 2019-2020م



الاهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل اليه لولا فضل الله علينا
إلى التي حملتني وهن على وهن والتي غمرتني بحنانها وضحت بنفسها لأجلي أُمي الغالية التي لو
أهديتها عمري لما استطعت أن أرد ولو جزء بسيط من جميلها وحبها ووفائها. أطال الله في
عمرها.

إلى الذي علمني كيف يكون المرء في الحياة لكل هذا أرسل أعظم التحيات والتقدير إليك
أبي أطال الله في عمرك .

إلى من نطق بهم القلب قبل اللسان إخوتي ، واصدقائي ، وإلى كل من يحمل لقب حنون

وإلى كل الزملاء في علم النفس المدرسي

وإلى كل من وسعهم قلبي ومن لم يسعهم لساني

الشكر والتقدير

الحمد لله حمدا يليق بمقامه والصلاة والسلام على نبي الخلق وامامه محمد ابن عبد الله وعلى اله وصحبه ومن ولاة واما بعد:

يسعدنا وقد انهينا بفضل الله ورعايته اعداد هذه الدراسة ان أتوجه الى الله العليّ القدير بالحمد والشكر الذي هدانا وامدنا بالعزم والتصميم وإلتزام هذا العمل المتواضع واعطانا أساتذة اجلاء وعلماء افاضل من أناور لنا سبيل العلم ، وارشدونا الى طريق الصواب .

ونتقدم بوافر الشكر ومعظيم الامتنان الى منحنا الرعاية الصادقة والتوجيه المخلص منذ اللحظة الأولى من كتابة هذه الرسالة وحتى خريجنا بهذه الصورة وخص به الأستاذة الدكتورة أولاد حيمودة جمعة التي تفضلت بالإشراف على هذه الرسالة . فكان المقيل من العثرة والباعث في النفس المهمة والعزيمة كلما وهنت الخطوة ، ولا ننسى الأستاذ الدكتور عبد الحميد جديك مساعدنا الذي فتح لنا أبواب العون في الخير وبث روح اليقظة والعمل المجد والذي امدنا بالعزم والمثابرة والثناء .

كما نتقدم بالشكر الى من سعى من اجل العلم وطلبه وخص الذكر قسم علم النفس المدرسي لهم جميعا كل الشكر والتقدير .

وكما لا ننسى الأساتذة الأعزاء على دعمهم لنا وسهرهم علينا وعلى العلم والى كل من سعدنا في انجاز هذا البحث جزاكم الله كل خير سائلين المولى عز وجل ان يبارك جهودهم في ميزان حسناتهم يوم القيامة .

والله ولي التوفيق.

الباحث لعور محمد البشير

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، تضمن البرنامج الإرشادي (10) جلسات إرشادية ولقد تراوحت زمن جلساته ما بين 35 دقيقة و45 دقيقة كما تنوعت جلساته في استخدام فنيات ومهارات مختلفة.

الكلمات المفتاحية : برنامج ارشادي ، الثقة بالنفس ، جلسات ، فنيات ، مهارات مختلفة

Abstract

This study aimed to find out the sources of developing and enhancing the self-confidence of fourth-year intermediate students, and to work on submitting a counseling program proposal based on the cognitive-behavioral theory.

The mentorship program included (10) counseling sessions. Its sessions ranged between 35 and 45 minutes. Its sessions also varied in the use of different techniques and skills.

Keywords: Mentoring program, Self-confidence, Sessions, Technicians, Different skills ...

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات :

الصفحة	العنوان	الرقم :
أ	البسمة	
ب	الاهداء	
ج	الشكر والتقدير	
هـ	ملخص الدراسة	
ز-ح-ط	فهرس المحتويات	
ك	قائمة الجداول	
ل	قائمة الملاحق	
م	قائمة الاشكال	
س	مقدمة	
الفصل الاول:مدخل عام		
18	اشكالية الدراسة	
21	تساؤل الدراسة	
21	اهمية الدراسة	
22	اهداف الدراسة	
23	المفاهيم الاجرائية	
23	حدود الدراسة	
24	الدراسات السابقة	
الفصل الثاني:البرنامج الارشادي		
32	تمهيد	
33	1 تعريف الارشاد النفسي	
34	اهداف الارشاد النفسي	

فهرس المحتويات

34	اساليب الارشاد النفسي	
35	2 تعريف العلاقة الارشادية	
36	عناصر العلاقة الارشادية	
37	خصائص العلاقة الارشادية	
37	عوامل العلاقة الارشادية	
38	3 تعريف البرنامج الارشادية	
39	اهداف البرنامج الارشادي	
39	الاسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي	
47	خلاصة الفصل	
الفصل الثالث: الثقة بالنفس		
49	تمهيد	
50	تعريف الثقة بالنفس	
51	اهمية الثقة بالنفس	
53	مظاهر الثقة بالنفس	
54	مراحل الثقة بالنفس	
55	مقومات الثقة بالنفس	
56	صفات الاشخاص الواثقين من انفسهم	
57	اسباب ضعف الثقة بالنفس	
59	النظريات التي فسرت الثقة بالنفس	
62	خلاصة الفصل	
الفصل الرابع :		
65	تمهيد	
67	ادوات الدراسة	

فهرس المحتويات

69	الحصائص السيكومترية	
71	البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس بصورته الاولية	
87	ملخص جدول البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس بصورته النهائية	
90	الخاتمة	
92	قائمة المصادر والمراجع	
98	ملاحق	

جداول الدراسة

قائمة الجداول :

الصفحة	الجدول	الرقم :
ز	جدول رقم (1) يوضح :فهرس المحتويات	(1)
66	جدول رقم (2) يوضح :مواصفات العينة الاستطلاعية حسب الجنس	(2)
69	جدول رقم (3) يوضح :ابعاد مقياس الثقة بالنفس	(3)
70	جدول رقم (4) يوضح :نتائج حساب الصدق المقارنة الطرفية	(4)
71	جدول رقم (5) يوضح :نتائج تطبيق معامل الفا كرونباخ	(5)
72	جدول رقم (6) يوضح :تلخيص عناوين الجلسات الارشادية بصورة الاولية	(6)
88	جدول رقم (7) يوضح :محتوى البرنامج وجلسات الارشاد المكونة للبرنامج	(7)
100	جدول رقم (8) يوضح :استبيان الثقة بالنفس	(8)
105	جدول رقم (9) يوضح :ملخص البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس بصورته الاولى	(9)
125	جدول رقم (10) يوضح :ملخص البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس بصورته النهائية	(10)
141	جدول رقم (11) يوضح :الاساتذة المحكمين	(11)
143	جدول رقم (12) يوضح :جدول SPSS	(12)

جدول الملاحق :

الصفحة	الملحق	الرقم :
99	الملحق رقم (1) يوضح مقياس الثقة بالنفس من عداد الغامدي	(1)
102	الملحق رقم(2) يوضح البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس بصورته الاولية	(2)
119	الملحق رقم (3) يوضح البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس بصورته النهائية	(3)
140	الملحق رقم (4) يوضح قائمة الاساتذة المحكمين	(4)
142	الملحق رقم (5) يوضح جدول SPSS	(5)

جدول الاشكال :

الصفحة	الشكل	الرقم
66	شكل رقم (1) يوضح : مواصفات العينة الاستطلاعية حسب الجنس	(1)

المقدمة

مقدمة :

دراستنا لعلم النفس تجعل منا أن نتعمق من النفس البشرية بطريقة أفضل لحل العديد من المشكلات الحياتية لان الإنسان أصبح يدور في متطلبات متزايدة نتيجة التطور العلمي و التكنولوجي و الدافع النفسي لتلبية هذه المتطلبات ومسايرتها تجعل الفرد يعيش حالة صراع ايجابي وسلي في نفس الوقت . (لعورمحمد البشيروبلكحل مصباح الدين 2018 ص ح).

وبالرغم من التطور والتقدم التكنولوجي الهائل، الا اننا نتفاجأ بحجم المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها العديد من الناس ولعل ابرزها ضعف الثقة بالنفس .

لذلك ان الثقة بالنفس تعتبر عماد النجاح و ذروة سنامه لاتاتي من فراغ ولايمكن اصطناعها او محاولة تقليد الاخرين فيها ، ويستطيع الفرد اكتساب ثقته حينما يتخلص من كل مخاوفه التي تحاول تثبيط عناصر النجاح فيما يريد القيام به من الاعمال ، وعند التفكير في امر ما يتوجب على الفرد استنهاض الثقة قبل البدء في الخطوات التنفيذية فمهمة الثقة تجعل الفرد يندفع نحو العمل دون تردد او خوف ، بحيث يتجرد من كل الجوانب السلبية وعناصر الضعف .

(الدوسري 2009 ص 46) .

وبالحديث عن النجاح فالثقة والنجاح وجهان لعملة واحدة ، ولايمكن ان نذكر النجاح ولا نؤكد على ان هذا الانسان الناجح يتصف بثقته بنفسه ، كما لا يمكن القول ان هناك انسان فاشل يتمتع بالثقة بنفسه ، فالثقة بالنفس هي السبب الاول للنجاح في الحياة . (الاقصري 2001 ص 18) .

وبتسليط الضوء على تلاميذ المتوسط بشكل عام ، نجد ان هذه الفئة تعاني في صمت من اعراض نفسية وانخفاض في الثقة ، بالخصوص المقبلين على شهادة التعليم المتوسط بمتوسطة الاعور عبد القادر (بلدية سببب ولاية غرداية) بوجه الخصوص، الانهم في حاجة ماسة لاكتساب الثقة وتحقيق الذات الايجابية . وهنا وفي مثل هته الظروف كان لابد لعلم النفس من وقفة مع هذا الموضوع الان هناك من يتعطش لشرب من هذا العلم للخروج بالنجاح الذي يطمح له الجميع والتالق في الجانب التحصيلي وكذا الحياة العامة.

فهدي من هذا البحث هو زيادة او تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط بمتوسطة الشهيد الاعور عبد القادر بلدية سببب مما دفعنا لتصميم برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لتخطي الازمة والتمتع بثقة عالية ، ناهيك عن رغبتني في اتمام عملي بجدية وتحقيق هدف من اهداف التي تطمح له وزارة التربية ، واكتساب خبرات علمية في مجال

الارشاد النفسي ، من خلال الاساليب وفتيات تتضمنها جلسات ارشادية ضمن برنامج ارشادي يقوم الباحث باعداده وتصميم جلساته بعد البحث الدؤوب .

ومن اجل الانطلاق في موضوع الدراسة تم تحديد الجانب التمهيدي الذي يظم الشطر الاول لاشكالية مع الدراسات السابقة واهمية الدراسة ، واهداف الدراسة ، وحدود الدراسة ، والمفاهيم الاجرائية وهذا كمدخل عام للدراسة ، اما الجانب النظري فقد خصص لفصلين الاول يتحدث على الارشاد النفسي والبرنامج الارشادي والفصل الاخير يعرض الثقة بالنفس وما الى ذلك ، اما الجانب الميداني فقد الم بادوات الدراسة وعرض البرنامج الارشادي ، وصولا الى الخاتمة وكذا مقترحات للدراسة .

وكما عرجنا بالصلاة على الحبيب نبدا بالصلاة على المنور صلى الله عليه وسلم .

المدخل العام

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

- 1- مشكلة الدراسة.
- 2- تساؤل الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- حدود الدراسة.
- 6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.
- 7- مبررات الدراسة.
- 8 - الدراسات السابقة مع "التعقيب عليها".

1- مشكلة الدراسة:

في ظل التطور السريع والهائل في المجال التقني ونقل المعلومات، ومن تم الانتشار السريع للأفكار بنوعيتها المفيد والضار. أصبحت الحاجة الماسة لتفعيل دور الاخصائي النفسي داخل المدارس بشكل خاص والمجتمع بشكل عام. ليعالج الكثير من القضايا التي تخص التلميذ، ويراعي الاهتمامات الشخصية وما يتعلق ببناءها والعناية بالجوانب النفسية ومهارات التنمية البشرية وتقوية الطاقة الايجابية وزيادة الثقة وما الى ذلك من الجوانب عظيمة الاهمية تعلب دورا بارزا لا يستهان به في مساعدة الفرد. وبالحدوث عن الثقة بالنفس التي تعد إحدى الخصائص الانفعالية الهامة، حيث تساعد الفرد على مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع الخبرات الجديدة تقدره على اتخاذ القرارات والتعبير عن الذات، وكيف وإذا تعلق الامر بتنمية هذه الثقة لدى الانسان بشكل عام وتلميذ الرابعة متوسط بشكل خاص، المقبل على شهادة التعليم المتوسط؟ بمتوسطة الشهيد الاعور عبد القادر بلدية بسبب.

حيث تعد الثقة بالنفس من المكونات الاساسية للشخصية السوية. وهي اساس كل نجاح وانجاز فتستطيع انجاز اي شيء تريده اذا كنت تحتاجه بشدة ، فليست هناك حدود لما يمكنك انجازه ، الا القيود التي تفرضها على تفكيرك ، لان الفرد الواثق بنفسه له اهدافه وخططه، وان مفتاح الثقة بالنفس هو ان تحدد ماذا تريد ، وان تتصرف وكأنك من المستحيل ان تفشل، وان الخوف والشك هما العدو الرئيسيان لك ولكل نجاح وتفوق ، فبدون ثقتك بنفسك لن تستطيع متابعة حياتك بشكل طبيعي، وعدم الثقة بالنفس تنتج عن عدم معرفة الفرد كيف يتعامل مع المواقف الجديدة، كما انه لا تستطيع وضع هدف يسعى لتحقيقه في الحياة .

(شفيقة داوود، 2015، ص 155)

واشار عبد الله لاحق ان الثقة بالنفس سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في اجناسهم وطبقاتهم الاجتماعية، لان من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى الى التقدم دائما، فهي تمثل دورا هاما في الحياة الفرد وعاملا من عوامل النمو الانفعالي، والشعور بالكفاءة.

(مرجع السابق، ص13)

وهذا ما يراه هاني سليمان ان الثقة بالنفس هي حسن اعتماد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه دون فراط بعجب او كبر او عناد ودون تفريط من ذلة او خضوع غير محمود، والثقة بالنفس امر مهم لكل شخص مهما كان. ولا يكاد يستغني عن الحاجة الى مقدار من الثقة في امر من الأمور.

(هاني سليمان، 2005، ص 121)

ومنه نرى ان حاجة المجتمعات الى افراد يكون لكل واحد منهم وحدة متناسقة قادرة على ان تتكامل مع بعضها البعض لتشكيل الوحدة الاجتماعية الكبيرة التي تأخذ قدرتها التصاعدية من قوة هذا التكامل وتماسك مكوناته وان لتماسك الشخصية عناصر اهمها الثقة بالنفس.

(انور غانم يحي الطائي، 2007، ص 294)

ولضعف او نقص الثقة بالنفس اسباب كثيرة تختلف من شخص الاخر ومن بينها الاحباط الذي عاشه بعضهم في مرحلة من المراحل حياتهم ومنها ايضا عدم الاحساس بالأمان الذي ينتج عن امور عديدة اهمها القلق من المستقبل او مما ستحمله الايام القادمة. ونذكر ايضا تجاهل الانسان للأمور التي تهمة، وهذا ما يعد بنقطة الفشل في الوصول الى ما ذهبوا اليه وعامل من عوامل الثقة بالنفس.

وكما تعتبر الثقة بالنفس اعداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدرته ، فهي امر مهم لكل شخص ولا يكاد الانسان يستغنى عن الحاجة الى مقدار الثقة بالنفس في امر من الامور سواء كان في المجال التعليم او في مجال العمل او في مجال الادارة الاجتماعية ، كما تظهر اهمية الثقة بالنفس في مجال التعليم والتحصيل ، وهذا ما اثبت في الدراسة التي قام بها " تافي ولوش" اسرت نتائجها عن ان الثقة بالنفس تعتبر من لبنات الاداء الأكاديمي للطالب.

(امال جودت، 2007، ص 707)

ومن بين الدراسات التي اطلعت على هذا المجال دراسة **سمية رجب 2010** حيث هدفت الى معرفة فعالية برنامج الارشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة. كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التبعي لمقياس الثقة بالنفس واسفرت النتائج عن ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي، مما يعني فاعلية البرنامج الارشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس ، في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدي والتبعي مما يعني الاستمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من التطبيق (سمية رجب 2010).

اما دراسة **الرشيدي (2011)** المعنونة بفاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي لتنمية الثقة بالنفس تلاميذ مرحلة الابتدائي في مدينة بريدة ، حيث تكونت عينة البحث من 40 تلميذ لمرحلة الابتدائي بمدينة بريدة ، ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياس الثقة بالنفس وتم تقسيمهم الى مجموعتين (20 ضابطة و20 تجريبية) ، واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من اعداد **جوليث برايلس ترجمة محمد عمرو** ، حيث اعد الباحث برنامج معرفي سلوكي لتنمية الثقة بالنفس.

واسفرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في تنمية الثقة بالنفس وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية ، ووجود فعالية للبرنامج الارشادي في تنمية الثقة بالنفس.

و دراسة انور غانم يحي الطائي فهدفت الى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل وعلاقتها بدافعية الانجاز الدراسي والتعرف على العلاقة في الثقة بالنفس وفقا لمتغيرات (الجنس، الصف، التخصص) تكونت العينة من 200 طالبا وطالبة، اظهرت النتائج ان الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الثقة بالنفس وكذلك ووجود علاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الدراسي ولم تظهر فروق معنوية في الثقة بالنفس وفقا لمتغير (الجنس، الصف، التخصص).

(انور غانم يحي الطائي، 2007، ص.ص 294 / 293).

ايضا دراسة سنان (2009) التي هدفت عن ممارسة الالعاب الجماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة المتوسط والثانوي في العاصمة المقدسة ، كان هدفها التعرف ممارسة الالعاب الجماعية وعلاقتها بتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ مرحلة المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة ، تكونت عينة الدراسة من 845 تلميذ وتم اختيارهم بالطريقة الطبقة العشوائية حسب مكتب الاشراف التربوي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، حيث قام الباحث ببناء مقياس لقياس ممارسة الالعاب الجماعية وكذلك بناء مقياس الثقة بالنفس لدي التلاميذ المرحلة المتوسط والثانوي ، واطهرت النتائج ان درجة ممارسة الالعاب الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة كانت بدرجة عالية ، وان ابعاد الثقة بالنفس لدي التلاميذ المرحلتين المتوسط والثانوي كانت عالية .

اما دراسة امال جودة التي تهدف الى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس وقد بلغت عينة الدراسة 213 طالبا وطالبة وتوصلت النتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس.

(امال جودة، 2007، ص 698)

ومما سبق يمكن القول بأن الثقة بالنفس تكتسي اهمية بالغة في حياة البشرية قاطبتا وبالخصوص في المجال التعليمي اي التلميذ في الطور القاعدي (ابتدائي، متوسط، ثانوي) وكما يقال العلم في الصغر كالنقش على الحجر، ولأنها تعتبر من

أبرز العوامل الشخصية ومؤشرا للتوافق والتكيف مع الوسط التعليمي بوجه الخصوص ، وتمكنه من ضمان حياة سعيدة ومفعمة بالإثارة والحماس اتجاه المحيط واتجاه نفسه خاصة .

ومن هنا لابد من وجود البرامج الإرشادية لتقديم الرعاية والمتابعة لهم، لكي يتعرفوا على أنفسهم وما يحتاجونه.

لهذا جاءت هذه الدراسة في محاولة لتقديم برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

ذلك من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي:

2/-التساؤل الدراسة:

- ما محتوى البرنامج الارشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

3/-أهمية الدراسة:

تكمن الاهمية النظرية والعلمية في بناء البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس :

* الاهمية النظرية:

__ تكمن الاهمية النظرية في تطوير أداة لقياس الثقة بالنفس (هذا هدف ليس مطلوب تحقيقه حاليا) وتطوير برنامج لتنمية الثقة بالنفس.

__ والدراسة الحالية تهتم بالجانب الايجابي للشخصية (الثقة بالنفس) هذه السمة التي لها تأثير بالغ في حياة الفرد.

__ تقديم المعلومات النظرية عن الثقة بالنفس ومظاهرها وخطوات بنائها وتعزيزها.

__ معرفة الاسباب التي تؤدي للتقليل من الثقة بالنفس لعينة الدراسة.

__ هذه الدراسة تسلط الضوء على معرفة ما يسببه ضعف الثقة على تلميذ الرابعة متوسط.

__ تتضح ايضا اهمية الدراسة في العينة المطبق عليها وهم تلاميذ الرابعة متوسط المستقبل الصاعد، الذين يشكلون

شباب المستقبل المسؤول لحمل لواء المعرفة والتفكير في المستقبل وانارته ، لذلك كان الاهتمام منصبا لما يحملون من

ضغوطات نفسية وعلمية ونظرة المجتمع لهم باعتبارهم في مرحلة الانطلاق لتحديد المسار والمستقبل مما قد يسبب لهم

نوع من التردد والخوف الذي يؤول الى ضعف الثقة بالنفس .

__ يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في انشاء برامج للخدمات الارشادية للتلاميذ المقبلين على شهادة التعليم الثانوي لرفع من ثقتهم بأنفسهم ، او استفادة الدراسات المشابهة لدراستنا.

__ دراستنا من بين الدراسات التي تزيد الجانب المعرفي والعلمي في المجال التربوي.

* **الاهمية التطبيقية:** نذكرها في النقاط التالية:

__ استفادة مجتمع الدراسة نفسه من الدراسة في معرفة مستوى الثقة بالنفس لديه وكيفية تعزيزها وتدعيمها.

__ استفادة الاساتذة ومساعدتهم في كيفية التعامل مع التلاميذ بشكل يرفع من ثقتهم بأنفسهم بوضع نصائح تربوية هادفة.

__ تنبيه الاولياء الامور بأساليب التربية الصحيحة والسليمة التي تساعد على اكساب ابنائهم الثقة بأنفسهم ، اضافة الى تعريفهم بأساليب ارشادية تساعد في التعامل مع ضعف الثقة بالنفس لاستعادة ثقتهم بأنفسهم.

__ تحسين التوافق والصحة النفسية للتلميذ في المرحلة.

__ مساهم الدراسة الحالية بوضع برنامج ارشادي يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من تلاميذ الرابعة متوسط.

__ مساهمة الدراسة الحالية في فتح تطلعات الطلبة الزملاء للبرامج الارشادية وتخفزههم على تطبيقها.

__ اتاحة فرصة للمجال التربوي لاستحداث برامج ذات فاعلية في المجال نقص الثقة بالنفس وطرق علاجها.

__ يمكن ان تكون دراستنا الحالية نقطة بداية للوزارة التعليم لاستحداث وتفعيل برامج تساعد التلميذ في هاته المرحلة.

4/- أهداف الدراسة:

في هاته الدراسة اهداف متعدد من بينها انها تفيد العينة وتفيد الباحث والباحثون اللاحقون وكذا المجال التربوي، ومن الاهداف نذكر:

__ اعداد البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

__ تقديم برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس ليفيد المجال التربوي.

- تطبيق ما تحصلنا عليه من معلومات في الجانب النظري والنزول به إلى الميدان وفق المنهج العلمي المنظم والتدريب على تقنيات البحث العلمي.

5- حدود الدراسة:

-الحدود المكانية: أجريت الدراسة الاستطلاعية بمتوسطة الشهيد الأعور عبد القادر ببلدية سببب -ولاية غرداية.

-الحدود الزمانية: أجريت هذه الدراسة في الموسم الدراسي 2020/2019 م.

-الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

-**البرنامج الارشادي:** هو مجموعة من الخطوات المنظمة والمحددة على أسس عملية تقديم الخدمات الإرشادية الجماعية والمتضمن لعدة جلسات خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدة التلاميذ الرابعة متوسط بوجه الخصوص على تنمية وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وذلك من خلال مجموعة من فنيات واستراتيجيات.

-**الثقة بالنفس:** هي سمة من سمات تكامل شخصية التلميذ تتمثل باتجاه التلميذ نحو ذاته ونحو الآخرين وإيمانه بقابليته الخاصة المتمثلة بفقرات المقياس المعتمد بالبحث الحالي ، ويمكن الاستدلال على تلك السمة (الثقة بالنفس) من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ او المتعلم عند استجابته لفقرات مقياس (الثقة بالنفس).

7- مبررات الدراسة:

سعى الباحث في هذا المجال الاثراء رصيده المعرفي كونه أصعب عن غيره من المواضيع الروتينية في بحث العلمي ، فحب البحث المفعّل بالحياة والنشاط والتحريك يثير رغبتنا في تقديم الاحسن ، فالجامعة بالنسبة للباحث هي نواة الاثارة في المجال التربوي او التعليمي ومنارة بحر المعرفة ، ونقطة بداية للإبداع.

اما بالحديث عن البرامج الارشادية فنظرنا لها على انها غالبا ما تهتم في الجوانب النمائية والوقائية والعلاجية والنظر عن كتب في المواضيع والظواهر وتكشف الاسباب الكامنة ، فالثقة بالنفس ايضا من المواضيع المهمة في حياة البشر فرغبتنا في التعرف على الموضوع قيدتنا للذهاب في هذا الدرب .

8- الدراسات السابقة:

أ/ دراسات العربية:

*دراسات متعلقة بمتغير الثقة بالنفس:

1- دراسة جودة (2007):

بعنوان: " الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى"

هدفت الى الكشف على مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، ومعرفة الفروقات بين متوسطات افراد العينة في الذكاء والسعادة والثقة بالنفس ، والتي يمكن ان تعزى الى النوع (ذكر ، انثى) ، وقد بلغت عينة الدراسة 231 طالب وطالبة ، منهم 58 طالب و146 طالبة وكانت الادوات المستخدمة عبارة عن مقياس الذكاء الانفعالي من اعداد عبده وعثمان 2002 ، ومقياس السعادة (ارجايل ومارتون 1995) وتعريب عبد الخالق ، ومقياس الثقة بالنفس (شروجر)، تعريب محمد 2000 وتوصلت الدراسة الى ان مستوى الذكاء الانفعالي هو 70,67 % ، ومستوى السعادة 63,16% ومستوى الثقة بالنفس كان 62,34% ، اضافة الى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير النوع.

_ دراسة عبد العال (2006):

بعنوان: " المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية "

هدفت الدراسة الى تحديد الفروق بين الجنسين وكذاك التخصص العلمي والادبي في المهارات الاجتماعية بأبعادها ودرجاتها الكلية لدى قطاع المعلمين في المرحلة الابتدائية ومن تم الوقوف على اثر الجنس والتخصص في المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية، دراسة العلاقة بين المهارات الاجتماعية وكل من الثقة بالنفس والرضى الوظيفي لدى عينة الدراسة التي تكونت من 177 من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية ، وتمثلت ادوات الدراسة في مقياس المهارات الاجتماعية اعداد (ريجيو وترجمة محمد السيد 1998) ومقياس الثقة بالنفس اعداد الباحث الرضا الوظيفي اعداد (حسن حسان وعبد العاطي الصياد 1986)، وقد اسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير

الجنس في متغير الثقة بالنفس لصالح الذكور وعدم وجودها في متغيري الرضا الوظيفي والمهارات الاجتماعية في حين وجدت فروق ذات دلالة احصائية في درجة الثقة بالنفس تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي وعدم وجودها في متغيري الرضا الوظيفي والمهارات الاجتماعية .

__ دراسة محمد الدسوقي والشماس (2006):

بعنوان: " أثر كل من التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس في بعض اساليب التفكير لدى طلاب الجامعة".

تهدف الدراسة الى التحقق من اثر كل من التفاؤل / التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس على عدد من اساليب التفكير وهي اسلوب التفكير التصاعدي لما قبل / بعد الحدث، واسلوب التفكير التنازلي لما قبل / بعد الحدث، واسلوب التفكير البنائي لدى عينة الدراسة والتي تضمنت 118 فرد من الذكور من كلية التربية بسلطنة عمان، وقد قام الباحثون بالإعداد ادوات الدراسة وهي اختبار اساليب التفكير في المواقف الاكاديمية ومقياس التشاؤم الدفاعي ومقياس الثقة بالنفس، واسفرت الدراسة عن اهمها ضعف تأثير التفاعل بين التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس على اداء افراد العينة على اختبار اساليب التفكير في المواقف الاكاديمية، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في اسلوب التفكير بشكل عام تعزى لكل من التفاؤل / التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس ووجود تأثير دال احصائيا للثقة بالنفس على اسلوب التفكير التنازلي لما قبل الحدث وما بعده وكذلك على الدرجة الكلية للاختبار لصالح مرتفعي الثقة بالنفس.

__ دراسة العنزي والكندي (2004):

بعنوان: " الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي".

هدفت الدراسة الى معرفة علاقة التحصيل الدراسي بالثقة بالنفس وفقا للنظام التعليمي المتبع في دولة الكويت، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها 1410 طالب وطالبة في الصف الثالث ثانوي من نظام الفصلين ونظام المقررات، واسفرت الدراسة عن نتائج عدة اهمها ان الطلبة اعلى في مستوى الثقة بالنفس من الطالبات في كل من النظامين التعليمين، كما ظهرت الدراسة ارتباطا موجبا بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس في نظام الفصلين عند الطلاب والطالبات، في حين انه ظهر ارتباط دال بين متغيرين في نظام المقررات لدى الذكور فقط، كما توصلت الدراسة الى ان طرق التدريس الحديثة تؤدي الى رفع الثقة بالنفس بينما الطرق التقليدية تترك اثر سلبي في بناء الثقة بالنفس لدى الطلبة .

_ دراسة سيلفرستون (2003):

بعنوان: "تحديد درجة الثقة بالنفس عند المرضى النفسيين".

هدفت الدراسة الى تحديد مد انتشار درجة الثقة بالنفس لدى المرضى النفسيين والكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض العوامل الديمغرافية والضغطات النفسية والاجتماعية لدى المرضى النفسيين، وقد اتبع المنهج الوصفي الارتباطي واستخدم الباحث مقياس روزنبرغ للثقة بالنفس ومقياس جانيس للكفاءة الاجتماعية، وقد طبق الادوات على عينة قوامها 1190 شخصا من المرضى النفسيين المتواجدين في قسم الطب النفسي بجامعة برتا - ادموتن - كندا، واسفرت النتائج عن ان المرضى النفسيين يعانون من انخفاض الثقة بالنفس، وان درجة الانخفاض تختلف باختلاف المرض، حيث تقل الثقة عند مرضى الاكتئاب واضطرابات الاكل ومستخدمي المخدرات وتنخفض عند من يعانون من أكثر من مرض نفسي خاصة اذا كان الاكتئاب احداها، وكان من نتائج الدراسة ايضا وجود علاقة بين ارتفاع درجة الثقة بالنفس وكل من التحصيل العلمي وزيادة العمر و الدخل، حيث كانت الثقة بالنفس مرتفعة عند كل من الذكور والمرضى الموظفين عند الإناث والمرضى غير الموظفين، في حين لم تتأثر الثقة بالنفس بالحالة الزوجية احدة الاضطرابات، وكان من الضغطات الشديدة ارتباطا واضحا في انخفاض درجة الثقة بالنفس لدى المرضى النفسيين..

_ دراسة العنزي (2003):

بعنوان: "الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين في مرحلة المتوسط".

هدفت هذه الدراس و للكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى طلاب المتفوقين دراسيا والعاديين، والتعرف على الفروق في كل من الثقة بالنفس والانجاز بين المتفوقين دراسيا والعاديين، وتكونت العينة من 300 طالب منهم 150 متفوق، 150 عاديين، تراوحت اعمارهم ما بين 12 - 16 سنة من طلاب مدينة عرعر، مستخدما الباحث مقياس الثقة بالنفس للقواسمه وفرح، ومقياس دافع الانجاز لمنصور، واسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى المتفوقين دراسيا، في حين عدم ووجود تلك العلاقة لدى العاديين، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في الثقة بالنفس بين المتفوقين دراسيا والعاديين.

_ دراسة العنزي الاولى (2001):

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث (الرضى عن الحياة، الثقة بالنفس، التفاؤل، التوازن الوجداني) لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية الاساسية بالهيئة العامة بالتعليم التطبيقي والتدريب لدولة الكويت، وتكونت العينة من 410 من الطلبة منهم 192 طالب و218 طالبة، وقد طبق الباحث الادوات التالية:

- مقياس الرضى عن الحياة.

- مقياس التوازن الوجداني.

- مقياس الثقة بالنفس.

- مقياس التفاؤل.

وقد اسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق في غير ذلك، كما تبين وجود ارتباط ايجابي بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الايجابي من جهة، وعلاقة سالبة مع الوجدان السلبي من جهة اخرى.

_ دراسة العنزي الثانية (2001):

بعنوان: "المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل".

تهدف الدراسة للكشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل ، وتكونت عينة الدراسة من 342 من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي وطالباتها (كلية التربية الاساسية) بواقع 175 من الذكور و 176 من الإناث، وقد استخدمت الادوات هي مقياس الثقة بالنفس من اعداد الباحث ومقياس الخجل من اعداد لولوة حمادة وحسن عبد اللطيف) ، وقد اسفرت الدراسة عن نتائج عدة اهمها ووجود اربعة عوامل فرعية مكونة للثقة بالنفس هي : عامل الاعتماد على النفس ، عامل التردد في اتخاذ القرار ، عامل الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية ، عامل التصميم والارادة ، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في الثقة بالنفس وكشفت المصفوفات الارتباطية عن علاقات موجبة بين متغيرات الثقة بالنفس بعضها بعض، ووجود علاقة سالبة بين متغيرات الثقة بالنفس والخجل .

_ تعقيب عن الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات وتنوعت ، فمن بينها من اخذت العينة كطلاب مثل دراسة جودت (2007) والدسوقي (2006) ، واخرى من اخذت المعلمين كعينة مثل دراسة عبد العال ، وبالحدِيث عن دراسة سلفرستون (2003) اخذت عينة غير عادية تتمثل في مرضى النفسيين ، ومنه يتبين ان من اختلاف العينة تختلف الادوات والاهداف والنتائج ، بالحدِيث عن الادوات فقد استعملت كل الدراسات مقياس الثقة بالنفس لكن بالاختلاف صاحب المقياس المذكور اعلاه ، لكن بالاضافة لمقاييس اخرى بحسب الهدف ، الان لاهداف تشترك في هدف واحد كونها تدرس الثقة بالنفس لكن كل دراسة تنظر من زاوية ، وبالنظر للنتائج من المؤكد ان باختلاف العينة تختلف النتائج ، فالدراسات التي درست علاقة الثقة بالنفس مع متغيرات اخرى فقد وجدت علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس كل من الذكاء الانفعالي والسعادة جودت (2007) ، والتحصيل الدراسي المرتفع لمحمد الدسوقي والشماس (2006) وكذلك بينها وبين ذافعية الانجاز لدى المتفوقين دراسيا العنزي (2003) ، وبالحدِيث عن الفروق بين الجنسين في مستوى الثقة بالنفس فقد توصلت كل من دراسة عبد العال والعنزي الدراسة الاولى الى ووجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الذكور، حتي دراسة سلفرستون كانت لصالح المرضى الذكور ، اما دراسة جودت والدراسة الثانية للعنزي لم يوجد فروق بين الذكور والايثا في مستوى الثقة .

_ ومنه يكمن القول ان للثقة بالنفس عدة زوايا للدراسة فكل دراسة اظهرت جانبا من ذلك ، باختلاف العينة والادوات والاهداف والنتائج طبعا.

الجانب النظري

الفصل الثاني: البرنامج الإرشادي

تمهيد

I- الإرشاد النفسي:

- 1-تعريف الإرشاد النفسي
- 2-اهداف الارشاد النفسي.
- 3- اساليب الارشاد النفسي.
- 4- الفرق بين العلاج النفسي والارشاد النفسي.

- العلاقة الإرشادية:II

- 1-تعريف العلاقة الإرشادية:
- 2- عناصر العلاقة الارشادية.
- 3- خصائص العلاقة الارشادية.
- 4- عوامل نجاح العلاقة الارشادية.

-البرنامج الارشادي:III

- 1- تعريف البرنامج الارشادي
- 2- اهداف البرنامج الارشادي.
- 3- الاسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر الارشاد النفسي من اهم النقاط التي يعتمدها علم النفس في مساعدة وحل مشكلات حياة الفرد ، ويعرفه على قدراته الاستفادة منها ، ولا يمكن ان تحقق هذه المساعدة اهدافها الى بوجود البرنامج الارشادي منظم ومخطط بشكل سليم ، فالبرنامج الارشادي يتيح للمشاركين انجاز اهداف مشتركة ، واطاحة فرص عديد للتعبير عن طموحاتهم وحتى مخاوفهم والتخفيف من حدتها من اجل التوافق السليم مع الذات ومع الاخرين .

وانطلاقا من هذا سنتطرق الى نقطتين ، النقطة الاولى نعرض فيها الارشاد النفسي تعريفه واهدافه واساليب الارشاد النفسي ، والعلاقة الارشادية ، وعناصر العلاقة الارشادية ، وخصائص العلاقة الارشادية ، وعوامل نجاح العلاقة الارشادية . والنقطة الثانية نعرض فيها: البرنامج الارشادي تعريفه ، اهدافه والاسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي ، ومراحل اعداد البرنامج الارشادي بالإضافة الى خلاصة الفصل .

I- الإرشاد النفسي:

1- تعريف الارشاد النفسي:

أ/-تعريف الارشاد لغة:

الارشاد لغة: من رشد اي اهتدى واصاب وجه الطريق فهو رشيد ، فالإرشاد لغة يشير الى الهدى والاهتداء الى الحق وطريق الاستقامة والابتعاد عن البغي والظلاله ، ويقال فلان بلغ سن الرشد اي النضج وبلغ مبلغ الرجال ، وواضح ان اللفظة تشير الى ان النضج والتوجيه والهدى والتعليم والتربية والتنشئة والاعداد ومن ذلك ترشيد السلوك او ترشيد الاستهلاك.

(عبد الرحمان العيسوي، 1998، ص 344)

ب/-تعريف الارشاد النفسي اصطلاحا:

يعرف سامر جميل رضوان الارشاد النفسي على انه الخدمة المتخصصة التي يقدمها الاخصائيون في علم النفس الارشادي او المتخصصون في الارشاد النفسي مستخدمين مبادئ ومناهج واجراءات لتسيير السلوك الفعال للإنسان من خلال عمليات نموه على امتداد حياته كلها .

(سامر جميل رضوان، 2007، ص562)

عرفته الرابطة الامريكية لعلم النفس الارشادي: بانه مجموعة الخدمات التي يقدمها اخصائيون علم النفس الارشادي الذين يعتمدون في تدخلهم على مبادئ واجراءات لتسيير سلوك الانسان بطريقة ايجابية وفعالة خلال مراحل نموه ، ويقوم المرشد بممارسة عمله مؤكدا على الجوانب الايجابية للنمو والتوافق من المنظور النمائي وان هذه الخدمات تهدف الى مساعدة الافراد على اكتساب المهارات الشخصية والاجتماعية وتحسين توافقهم لمطالب الحياة المتغيرة ، وتعزيز مهاراتهم للتعامل مع البيئة المحيطة بهم، واكتساب المهارة والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات .

(صالح بن عبد الله عبا، 2000، ص18)

2- أهداف الارشاد:

يهدف الارشاد النفسي الى مساعدة المسترشد على الاحساس بالمسؤولية الشخصية ومساعدته على تحقيق الهوية الناجحة ، حيث يركز على مساعدة الفرد على تقبل ذاته وتحقيقها مهما كانت الامكانيات الموجودة عنده ، و يساعد الفرد على التعرف على قدراته وامكانياته ، بتكوين مفهوم ايجابي عن ذاته.

(حواشين مفيد ، 2002، ص24)

وايضا من اهداف التوجيه والارشاد النفسي تحقيق التوافق ، اي تناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية ، بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته ، وهذا التوازن يتضمن اشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة .

(الزيادي والخطيب، 2000، ص 20)

كذلك تعد الصحة النفسية من الاهداف العملية للإرشاد النفسي من خلال تحقيق سعادة الفرد ، ولتحقيق ذلك الهدف لابد من مساعدة الفرد في الرضا عن اساليب تكيفه مع المجتمع ومع العمل ، ويتم ذلك الامر بإزالة ما يواجهه الفرد في حياته من مشكلات ومتاعب وصعوبات تحقيق التوافق والتكيف عنده لذلك يعمل الإرشاد على اكساب الفرد على حل المشكلات ، وفهمها بشكل الصحيح.

(سامي ملحم، 2001، ص 43)

ومن الاهداف :

_ تحقيق الصحة النفسية.

_ تحقيق التوافق النفسي والدراسي والاسري (على مختلف الاصعدة).

_ تحسين العملية التعليمية.

_ تفهم وتقبل الذات.

3- أساليب الارشاد:

أ/-الارشاد الفردي:

هي علاقة ارشادية مخططة بين طرفين تتم وجها لوجه بين المرشد والمسترشد لهدف مساعدة المسترشد (المفحوص) في فهم ذاته وحل مشكلاته وتحقيق حاجيته في المستقبل ويعد الارشاد الفردي الاساس في العملية الارشادية ولاسيما إذا

توفر عدد كافي من المسترشدين للقيام بالمقابلات والجلسات الارشادية ليتم فيها تبادل المعلومات واثارة الدافعية وتفسير المشكلات ووضع الخطوات العلمية له.

(عدنان محمد، 1986، ص 188)

ب/-الارشاد الجماعي:

ويعني تنفيذ الخدمة الارشادية من خلال مجموعة من الافراد، اي انها علاقة ارشادية بين المرشد ومجموعة من المسترشدين الذين يتشابهون في نوع المشكل التي يعانون منها، وقد يكونون في فصل دراسي مثلا يعبرون عن هذه المشكلة كل حسب وجهة نظره وطريقة تفكيره، ويتم ذلك من خلال جلسات جماعية في مكان واحد، وايجابيات هذا الاسلوب الارشادي تنبع من كون الفرد يتعلم من الجماعة جوانب كثيرة فهي تكتسب الفرد مزيدا من الثقة بالذات وتضفي عليه روح التعاون والتفاعل والانسجام مع الاخرين من حوله.

(مصطفى المحمود امام واخرون، 1991، ص 203)

4-الفرق بين الارشاد النفسي والعلاج النفسي (من محاضرة الارشاد النفسي) :

-العلاج النفسي:

من حيث الوقت اطول، يعمل مع غير العاديين، يكون في المستشفيات.

-الارشاد النفسي:

لا يأخذ وقت اطول، يعمل مع العاديين، المكان في المدرسة.

- العلاقة الإرشادية:II

1-تعريف العلاقة الارشادية:

العلاقة الارشادية هي تحالف يتكون بين المرشد والمسترشد لمساعدته على التحرك اتجاه هدف . اي اتجاه السلوك أكثر ملائمة.

(صالح حسن الداوي، 2007، ص 30)

وتعرف العلاقة الارشادية على انها علاقة مهنية تقوم على تفاعل المرشد والمسترشد حيث يتم تبادل المعاني التي تتضمن التواصل اللفظي بواسطة الكلام والانصات والتواصل غير اللفظي بواسطة الایماءات والنظرات والحركات الجسمية باليدين والرأس.

(عبد الحميد بن احمد النعيم، 2008، ص 22)

ومنه يمكن القول ان العلاقة الارشادية هي التفاعل القائم بين الفاحص والمفحوص الذي يمثل بشبكة العنكبوت مركزها العميل وناسجها الفاحص الذي يمدده بخيوط تمثل المعلومات ، والتي هادفها يكون محدد ومتفق عليه مع العميل بهدف حل المشكل والخروج للملائمة النفسية والاكتفاء بالتحصيل في الحياة العامة.

2-عناصر العلاقة الارشادية:

يعتبر تخصص الارشاد النفسي مطلباً رئيسي في وقتنا الحاضر نظراً لما تمر به المجتمعات العربية من تغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية مختلفة وخاصة في الفترة الحالية مع تغير نظام الحكم في الجزائر التي ادت الى ظهور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية وهذا ما يدعو الى وجود متخصص للأفراد والجماعات الذين يواجهون بعض المشكلات النفسية والاجتماعية ونقص المهارات والخبرات والخصائص الشخصية التي تؤهلهم للقيام بدور المتخصص او المرشد .

المرشد: هو الشخص المؤهل علمياً لتقديم المساعدة المتخصصة للأفراد والجماعات الذين يواجهون بعض الصعوبات والمشكلات النفسية والاجتماعية.

(صالح بن عبد الله، 2000، ص 35)

المسترشد: المسترشد هو الكائن الانساني الذي يحمل سمات عامة مشتركة وفي نفس الوقت له سمات فردية خاصة وهو لا يمثل فئة خاصة او نمطا معيناً او طبقة مميزة يمكن تحديد ملامح مميزة لها، بل هو انسان عادي له دور ومكانته الاجتماعية وله خصائص الشخصية العقلية والنفسية وكسائر الناس. قد يكون نمطا مع الاسوياء والعاديين وقد يكون عكس ذلك ومهما كان هذا النمط فإن هناك حالة من التفاعل غير التوافقي مع ظروف المحيطين به وحالة من التناقض بينه وبين المحيطين به وبينه وبين نزعاته الداخلية وهذا ما يؤدي به الى الاحساس بالعجز والضعف مما يدفعه الى طلب المساعدة .

(عثمان عبد الفاتح، 1988، ص ٤٠)

وهذا ما يؤكد على المفحوص السوي هو الشخص القادر على التكيف مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالسعادة والقدرة على مواجهة حقائق الحياة ، اما المسترشد المفحوص الغير السوي فهو ذلك الشخص الذي لا يستطيع التكيف مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالسعادة مما يجعله شخص غير قادر على مواجهة حقائق الحياة.

(صالح بن عبد الله، 2000، ص 39)

البيئة الارشادية: هي المكان الذي تمارس فيه العملية الارشادية دورا هاما في نجاحها، فقد يتوقف على خصائصه مدى استجابة الحالة وتعاونها ، فالغرفة التي يقابل فيها المرشد المفحوص وطريقة ترتيبها، وما تحتويه من تجهيزات ومعدات ومكاتب وعوامل يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار.

(سامي محمد ملحم، 2014، ص 589)

3- خصائص العلاقة الارشادية:

يمكننا ايجاز الخصائص في النقاط التالية لان الارشاد علاقة تشاركية تسمح للمسترشدين بان يعبر بحرية على أنفسهم وان يكتشفوا دون حواجز او دفاعات.

__ يهتم الارشاد بالتأثير في التغيير الارادي للسلوك من قبل المسترشد.

__ تنظم العلاقة الارشادية على اساس حدود مقررة لهذه العلاقة.

__ الانصات ركن اساسي من اركان العلاقة الارشادية.

__ تتوافر الظروف او الشروط التي تيسر التغيير السلوكي من خلال المقابلات.

__ يتم الارشاد في إطار من الخصوصية.

(عبد الحميد بن احمد النعيم، 2008، ص.ص 23/22)

4-عوامل نجاح العلاقة الارشادية:

للإنجاح العلاقة الارشادية بشكل جيد وسليم لإيصالها الى بر الامان اي تحقيق الهدف، يجب المراعاة الى النقاط التالية:

ـ **الثقة:** وهي امر ضروري يعطي العميل الامان على نفسه واسراره وتساعد على الاسترخاء والطمأنينة والثقة المتبادلة تشجع المرشد على المساعدة والنجاح في العملية الارشادية .

ـ **الاتصال وحسن الاصغاء:** حسن الاصغاء والاستماع مع الملاحظة والتركيز تدخل المرشد بقدر محدود يساعد المسترشد على الاسترسال والبوح والتفريغ الانفعالي.

ـ **السرية والخصوصية:** وهي من اخلاقيات المرشد وتعتبر دليلا على احترام المرشد لنفسه ولعمله ومهنته.

ـ **الاحترام:** ان الاحترام المتبادل امر هام بين المرشد والمسترشد ويكون عن طريق الاعتراف بقيمة المسترشد وقدرته على التفكير والسلوك البناء.

ـ **العطف:** هو التعاطف والحب والحنان من العناصر التي نبني عليها المناخ الارشادي ويقصد به ان يشعر المسترشد بذلك وقدرته على التفكير والسلوك البناء.

(عبد الحميد بن احمد النعيم، 2008، ص 24)

III- البرنامج الارشادي:

1-تعريف البرنامج الارشادي:

عرفه زهران: على انه برنامج مخطط منظم في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة والغير مباشرة، فرديا وجماعيا لجميع من تظهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو.

(حامد زهران، 2002، ص 499)

وعرفه الحسين: على انه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في اسسها على نظريات الارشاد النفسي وفنياته ومبادئه وتتضمن مجموعة من الخطوات والمعلومات والخبرات والمهارات والانشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم واكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم الى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم الحياتية.

(حسين بدران، 2004، ص 283)

اي يمكن القول ان البرنامج الارشادي هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة التي نستند فيها الى الفنيات الارشاد وذلك لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة تجريبية من تلاميذ الرابعة متوسط بمتوسطة الشهيد الاعور عبد القادر ببلدية سببب خلال مدة زمنية.

2-أهداف البرنامج الارشادي:

التطرق للبرنامج الارشادي او اي عمل نقوم به لابد أن نحدد اهدافه الان تحديد الهدف هو نقطة اولية لأي عمل ، حيث تحديده يعني خطة سيرة ونقطة انطلاقه ، وتحديد المدة الزمنية اللازمة للإنجاز والتطبيق ، وغير ذلك من المواد والادوات اللازمة . هذا حال كل الاعمال في الحياة بما فيها البرنامج الارشادي .

والذي دائما يحمل في طياته هدفين أحدهما عام ومشارك بين كل البرامج الارشادية وهو نفسه من الهدف من الارشاد والعملية الارشادية ويتمثل ذلك في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق الذات والتمتع بالصحة النفسية ، والآخر اهداف خاصة تختلف باختلاف المستفيدين من البرنامج وباختلاف نوعية مشكلاتهم.

(بدران حسين، 2004، ص 284)

وكما لا نغفل ان البرنامج الارشادي لابد وان يكون اما نمائيا او وقائيا او علاجيا ولهذا فإن من الافضل اشتراك عدد من المختصين وذوي العلاقة في وضع الخطة الارشادية وتنظيمها والاشراف على تطبيقها.

(السفاسقة محمد، 2003، ص 186)

اما الهدف العام من البرنامج الحالي تنمية الثقة بالنفس لدى عينة تجريبية من تلاميذ الرابعة متوسط (متوسطة الشهيد الاعور عبد القادر) ليتضمن تنمية مستويات اعلى من المهارات في مجال تنمية الذات والعلاقات مع الآخرين.

3-الأسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي:

هناك مجموعة من الاسس التي يجب ان تكون الاي برنامج يختلف حسب الموضوع المؤسس عليه:

تخطيط البرنامج:

اول صفة لبرنامج الارشاد هو التخطيط وبالتالي يجب ان يولي التخطيط عناية فائقة تقوم به لجنة المشرفة عليه، وكما يجب ان يكون التخطيط واقعا في حدود الامكانيات المتاحة اي البدء بالشيء الموجود والميسر به والقريب بدلا من المستحيل والمثالي، وتتلخص خطوات تحديد البرنامج فيما يلي:

تحديد اهداف البرنامج:

كل برنامج له اهداف عامة هي اهداف الارشاد واهداف خاصة بكل برنامج تختلف باختلاف الزمان والمكان والاشخاص وموضوع المشكلة.

تحديد وسائل التنفيذ:

وذلك في ضوء الامكانيات المتوفرة ومحاوله اتاحة الامكانيات الناقصة بهدف الوصول للهدف المنشود

تحديد الامكانيات:

الامكانيات المتوفرة والامكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفرها.

تحديد ميزانية البرنامج:

قد يتطلب القيام بالبرنامج بعض المصاريف التي لا بد من تحديدها وتوفر مصاريف التمويل لها قبل البدء في البرنامج.

تحديد الخدمات:

فالبرنامج يجب ان يحتوي على طلبات ذات المحتوى محدود وواضح ويشمل على خدمة نفسية معينة يقدمها للأفراد.

تحديد الزمان والمكان:

لا بد من تحديد موعد البدء والانتهاء ومدة الجلسة ومكان انعقادها ويجب ان يكون ذلك مناسباً للمشكلة وعدد الاشخاص المشتركين في البرنامج.

تحديد اجراءات التقويم:

حيث لا بد من العمل على معرفة مدى فاعلية الوسائل والطرق المتبعة ومدى نجاح البرنامج في تحقيق اهدافه لذا لا بد ان يكون هناك تقويم تكويني ثم تكويني ختامي.

تحديد الهيكل الاداري:

كل برنامج يحتاج الى جملة من التدابير والتي قد ينفذها أكثر من شخص ، لذا لا بد من تحديد دور كل فرد وحدود هذا الدور حتى ينجح البرنامج.

خلاصة الفصل:

يمكن القول ان الارشاد النفسي يساعد الفرد على رسم خطط تربوية التي تتلاءم مع قدراته وسلوكه واهدافه وان يختار نوع الدراسة التي تساعد في اكتشاف الامكانيات التربوية وتساعد في النجاح وتشجيع مشكلاته وعلاجها ليحقق التوافق التربوي وذلك بالاستعانة بالبرنامج الارشادي المنظم والمخطط علميا بتقنيات مميزة ، تهدف لتنمية الثقة بالنفس لتلميذ الرابعة متوسط والوصول به لتحقيق صحة نفسية سليمة وذات ايجابية .

الفصل الثالث: الثقة بالنفس

تمهيد.

- 1- تعريف الثقة بالنفس.
 - 2- اهمية الثقة بالنفس.
 - 3- مظاهر الثقة بالنفس.
 - 4- مراحل الثقة بالنفس.
 - 5- مقومات الثقة بالنفس.
 - 6- صفات الاشخاص الواثقين من أنفسهم.
 - 7- اسباب ضعف الثقة بالنفس.
 - 8- النظريات المفسرة للثقة بالنفس.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

نتناول في هذا الفصل النقطة الاساسية لموضوع بحثنا الحالي، وهي الثقة بالنفس فقد خصص هذا الجناح لعرض تعريف الثقة بالنفس واهميتها ومظاهرها ومراحل الثقة بالنفس، ومقومات الثقة بالنفس وصفات الاشخاص الواثقين من أنفسهم واسباب ضعف الثقة بالنفس أضافتا لبعض النظريات التي فسرت الثقة بالنفس.

1/-تعريف الثقة بالنفس:

أ/- لغة: هي مصدر قولك وثق به يثق وثقه أي ائتمنه.

__ والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الاصل هو الحبل والقييد يشد به الاسير او الدابة

(ابن المنظور جمال الدين ، 2003 ، ص447)

اصطلاحا:

__ الثقة بالنفس هو شعور الشخص بإمكاناته وكفاءته وقدرته على تحقيق اهدافه وإثبات ذاته والشعور بقبول الاخرين وفرض الاحترام عليه.

(محمد رجاء عبد المتجلي، 1992، ص46)

__ ويشير **المخزومي** بانها أحد السمات الشخصية الاساسية التي يبدا تكوينها منذ نشأة الفرد، كما ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا وتعتمد اعتمادا كلياً على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية.

(المخزومي امل، 2002، ص12)

__ اما **العنزي** فقد عرف الثقة بالنفس على انها قدرة الفرد على ان يستجيب استجابة توافقية تجاه مثيرات التي تواجهه، وادراكه اتقبل الاخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة.

(العنزي فريح ، 2001، ص51)

__ وهذا وقامت عوادة بتعريف الثقة بالنفس على انها نوع من الاطمئنان المدروس المستند الى امكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الانسان من اهداف وهي الثقة بوجود الامكانيات والاسباب التي منحها الله تعالى للإنسان.

(عوادة رنا، 2006، ص51)

__ وقد عرفها **مصطفى وعبد السميع** بانها إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والاحداث بفاعلية واهتمام.

(عبد العال، 2006، ص 07)

__ اما تعريف ابن القيم الجوزية لكونه تعريفا جامعا للثقة والذي يقول فيه: الثقة هي السكون يستند الى ادلة وامارات يسكن القلب اليها، فكلما قوية تلك الامارات قوية الثقة واستحكمت، ولاسيما كثرة التجارب وصدق الفراسة واللفظة كأنها من الوثاق وهو محبته ومعاملته والاستناد اليه ولاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه.

(الجوزية ابن القيم ، 2002، ص 284).

__ في رؤيتي للتعريف نرى انها تتفق على ان الثقة بالنفس تتضمن جوانب عديدة في الانسان وتراعي لها مثل الجانب الادراكي والجانب معرفي والجانب السلوكي، فالجانب الادراكي جاء حسب تعريف مصطفى وعبد السميع نظر الى إدراك الفرد الى قدراته ومعرفته للمهارات التي يمتلكها مع معرفة لحدود تلك القدرات وتقبله لها.

__ اما الجانب السلوكي نجد انه يتبلور في ترجمة هذه المعتقدات الايجابية للذات الى افعال سلوكية ومظاهر خارجية نراها ونلاحظها في حركة الانسان تعكس مدى ثقة الفرد بنفسه من خلال قدراته على التعامل بفاعلية.

اي ان الثقة بالنفس تبدأ بطرق ايجابية عن الذات وحداها ويتبعها الرضا والتقبل لذاته ليتبلور هذا الى سلوك وحركات وافعال ظاهرة للفرد.

بناء على ذلك يمكن ان اقول ان الثقة بالنفس هي قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه واتخاذ القرار وتوجيهها الى الوجهة الصحيحة والفعالة وتمتع الفرد او تلميذ الرابعة متوسط بالخصوص بالعزيمة وللإصرار وادراكه لكفاءته الاجتماعية والتحصيلية والجسمية واستثمارها في الاعتماد على الله اولا وعلى نفسه.

2/- أهمية الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس من الاشياء المهمة للفرد على وجه عام وعلى تلميذ الرابعة متوسط بالخصوص، فهي الداعم الذي يعطيه الاحساس بالارتياح حال النجاح او الفشل، ففي النجاح يظن الفرد في نفسه خيرا ويرى انه لديه القدرة وامكانيات ساعدته على النجاح فالتلميذ الذي يعطي اعتبارا للدروس ويراجعها مرار وتكرارا يبث في نفسه انه قد حقق تقدما في النجاح، اما في حال الفشل يبقى لديه امل يستمد من الذي وهبه اسباب النجاح والرشاد انه سينجح في المرة القادمة، وهذا الشعور هو ما يعطيه دافعا قويا للاستمرار في الاكتساب الخبرات الجديدة وتعلمها سواء ليزداد نجاحا او ليتخطى مرحلة فشل مر فيها. فاستمرار الشخص في طلب العلم اكتسابه لابد ان توصله يوما للنجاح والتميز في العلم والعمل وحتى الحياة العامة.

_ وتوضح اهمية الثقة بالنفس في النقاط التالية:

*تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الاحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي، تعتمد بوصفة اساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن ان يشعر الفرد بالاطمئنان الا إذا توفرت له هذه الثقة، فالشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه.

(يوسف اسعد ميخائيل، 1977، ص 32)

*استمرارية اكتساب الخبرة:

يولد الإنسان بغير خبرة، ويكتسب الخبرة، ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات هي إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس، فبغير توافر حد أدنى معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرارية.

(يوسف ميخائيل، 1977، ص 36)

*النجاح في العمل:

الايمان بالقدرة على اداء العمل من اهم العوامل المؤدية الى النجاح فيه، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الاداء ولا يستطيع بدوره ان ينهض بأعباء العمل المطلوب اداءه منه، اي لا يكفي ان يكون الفرد ملماً بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لاداء العمل، بل الالهم من ذلك ان يكون مشحوناً بالإيمان بنفسه وقدرته على الاداء.

(يوسف ميخائيل، 1977، ص 38)

*حب الآخرين:

ان حب الآخرين لنا شيء عزيز إلى أنفسنا فيغير حبهام لا نستطيع الاحساس بكياننا الانساني، ذلك ان اكتمال وجودنا الانساني الاجتماعي لا يأتي الا إذا تبادلنا مع من حولنا حب بحب، فالشخص الواثق من نفسه لا يتخذ من الحب وسيلة الاستمتاع الشخصي، فهو يقوم اساس على احترام الشخصية الإنسانية، حيث ان الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب.

(يوسف ميخائيل، 1977، ص 42)

*مواجهة الصعاب والمشكلات:

تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل صوب اهدافه التي رسمها. فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه.

(المرجع السابق، ص 43)

_ تكمن اهمية الثقة بالنفس في الوسط المدرسي او التربوي بشكل عام في حل مشكلات التلميذ وفرض شخصيته للوصول به الى التحصيل الجيد، اما بشكل خاص فهي تسعى لبناء الروابط الاجتماعية والتربوية بين التلميذ والاساتذة والاصدقاء والادارة والى تكوين ذلك الشخص الايجابي الفعال في البيئة التربوية.

3/- مظاهر الثقة بالنفس:

يري القوسي 1981 ان من يمتلك هذه السمة يتميز بالاتزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الاخرين، كم يتميز بالنظرة الوقعة لذاته فلا يبالغ او يقلل من اهمية ما لديه من سمات وقدرات.

اما جين 1986 فيرى ان اهم مظاهر الثقة بالنفس تتمثل في قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي واقامة العلاقات مع الاخرين اجتماعية ناجحة وبناءة بالإضافة الى الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير مألوفة.

في حين يرى زهران 1978 أكثر مظاهر الثقة بالنفس اهمية بالقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الاخرين.

(احمد قواسمه وعدنان الفرح، 1996، ص.ص 37 / 38).

وذكر صوالحة انها تكمن في الشعور بالأمن والايان بالنفس، الاتزان الاجتماعي، البعد من التمرکز حول الذات والبعد عن الانانية والشعور بالذنب.

(محمد احمد صوالحة، 2004، ص 183)

واضاف العنزي ان اهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس الاحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على اتخاذ القرار وتنفيذ الحلول. وتقبل الذات والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.

(العنزي فريح عويد، 2000، ص 418)

كما صنف جيلفورد مظاهر الثقة بالنفس الى الشعور بالكفاية والشعور بتقبل الاخرين، الاتزان الانفعالي والشعور بالرضى عن الاحوال والخصائص الشخصية.

(الدسوقي محمد ، 2008، ص 19)

بناء على ما سبق يتضح لنا ان مظاهر الثقة بالنفس ترسم على الشخص الواثق انطبعا ايجابيا يمكنه على التفاعل الايجابي والاجتماعي واقامة العلاقات مع الاخرين بالإضافة الى الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف الغير مألوفة ويعطيه الاحساس بالقدرة لمواجهة مشكلات الحياة.

4- مراحل الثقة بالنفس:

ان مراحل الثقة بالنفس هي:

*مرحلة التفكير:

هي ان يفكر الفرد سمعيا وبصريا او حسيا في المعاني التي تدل على الثقة بالنفس كان يتخيل نفسه على منصة وفي حشد كبير من الناس وهم يشجعونه ويثنون عليه ويذكرونه بصفات الايجابية التي يتمتع بها.

*مرحلة الشعور:

هي الاستجابات الانفعالية التي تنتج عن الافكار وهي أقرب ما تكون لها، وعلى ذلك فإن تغيير الاستجابات الانفعالية للثقة بالنفس تكون عن طريق تغيير نمط التفكير.

*مرحلة السلوك:

من المعلوم ان الافكار ترتبط بالانفعالات، والانفعالات ترتبط بالسلوك فهناك علاقة قوية بين الجسد والعقل فأى تغيير يحدث في الجسم ينتجه تغيير في العقل تم تغيير في الانفعالات.

*مرحلة القناعة:

وذلك بان يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تتكرر ممارسته لها والاحساس بها وادراكها بالعقل وترجمة وترجمتها الى سلوك.

*المرحلة الروحية:

انها أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الواصل بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائياً وتصحبها مشاعر السرور والانجاز.

(غنيم سلامة ، 2008 ، ص18)

ان الحديث عن مراحل الثقة بالنفس يجعلنا نستذكر ما قاله " لا وسو" صاحب الحكمة الصينية القائلة (راقب افكارك الانها تصبح كلمات وراقب كلماتك الانها تصبح افعال وراقب افعالك الانها تصبح عادات وراقب عاداتك الانها تكون شخصيتك وراقب شخصيتك الانها تحدد مصيرك) وهذا ما يتماشى وفكرة المراحل بالتفكير والشعور ومن ثم السلوك حتى تحدث القناعة. ولا ننسى الجانب الروحي الذي يمثل الجانب الارقى من شخصية الانسان وهي الاعمق والجوهر الذي يظهر الثقة بالنفس بقوة.

5- مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر بالثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها لتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ومن أبرزها:

*المقومات الجسمية:

إذا زادت لياقة الفرد في صحته زادت ثقته بنفسه، فثمة ترابط وثيق بين الصحة النفسية والسلامة الجسدية وبين الثقة بالنفس فعندما يكون الفرد في أفضل حالاته ترتفع معنوياته، وتعظم قوته، ويكون شعوره اتجاه نفسه بالثقة وتحسن قدرته على التفكير.

(سارة ليتفينوف، 2005، ص 54)

*المقومات العقلية:

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في الحياة، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه

الطاقات المبذولة توجيهها صحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون ان يصيب هدفا او يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الانتاجية في يسر وسهولة، جميعا تساعده على بناء ثقته بنفسه.

(اسعد يوسف ميخائيل، 1977، ص 66)

*المقومات النفسية:

ان اهم المقومات النفسية هو ان يدرب الفرد تكوين صورة طيبة على نفسه عند الاخرين او ان يتعرف على نقاط القوة في نفسه ويتعرف على بما فيها من ضعف وان يشبع حاجاته الاساسية. لكن هناك عنصرا اساسيا يفوق هذا كله اهمية، هو احترام المرء لنفسه كفرد، فهذا الاحترام هو اساس كل الثقة بالنفس.

(جلبرت رن، 1963، ص.ص 111 / 112)

*المقومات الاجتماعية:

ان شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي اليها يؤدي به الى الاحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس.

(عبد الحميد الهاشمي، 1984، ص 30)

*المقومات الاقتصادية:

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، حيث ان الفرد ذو الدخل الجيد يضمن سد احتياجات الاسرية وبالتالي لن يمد يده للغير طلبا للمساعدة المادية، ناهيك انه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا وهذا ما يجعله من فئة المثقفين، أضف الى ذلك انه سيهتم بمظهره الخارجي من الملابس ومسكن ومأكل ومشرب، مما يعني انه سيلقى احتراما وقبولا أكثر من غيره.

(اسعد يوسف ميخائيل، 1977، ص 115)

ومنه يمكن القول ان الثقة بالنفس ترتكز على بعض الاشياء التي لا بد ان تكون وعلى راسها نقاط القوة وذلك بمعرفتها للفرد لذاته ونقاط قوته، وهذا يزيد من الاستمرارية في الثقة. فمعرفة الفرد انه لديه طرق الاقناع يزيد من قدرته على حل المشكلات ويثبت فيه انه سيفعل ويعمل ويستطيع، ولكن وبالمراعاة للقدرات العقلية التي هي العامل الذي يزيد الى الطين بلا وناهيك وإذا لقي بنية جسمية جيدة، ترفع من معنوياته في المجتمع ولقى بذلك اهتمام الاخرين له

والى حياته المستقبلية ليجد انه لقي اعجاب التحصيل الأكاديمي والاجتماعي معا أي ثقته ترسم خطا عرضا في الجانين.

6/- صفات الاشخاص الواثقين من أنفسهم:

نلاحظ ان الاشخاص الواثقين يتصفون كما لو انهم:

_ محبوبون لذواتهم ولا يتوقفون على التعرف على ذواتهم بينما ينموها.

_ يفكرون بطريقة ايجابية.

_ متفهمون لذواتهم ولا يتوقفون على التعرف على ذواتهم بينما ينموها.

_ يعرفون ما يريدون ولا يخافون من الاستمرار في الوضع الاهداف الجديدة في حياتهم.

_ يتصرفون بمهارة ويعرفون اي سلوك يناسب كل موقف فردي.

_ لا يشعرون بالتردد ولانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.

(لندنفيلر، 2010، ص 05)

7/- أسباب ضعف الثقة بالنفس:

ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس تم الاعتقاد ان الاخرين يرون عيوبه وسلبياته مما يؤدي الى الشعور بالقلق ازاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلبي، وهذا يؤدي الى الاحساس بالخجل الامر الذي يؤدي مرة اخرى الى ضعف الثقة بالنفس مما يعني تدمير حياة الفرد.

(بدران حسن ، 1990، ص 39)

ومن الاسباب التي تؤدي الى ضعف الثقة بالنفس:

_ سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية والذي يجعل تفكير الفرد نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح مما يعني الفشل والذي يصبح مع مرور الزمن واقعا ملموسا.

(سييرت ساموبل، 1999، ص 21)

__ سماح الفرد لنفسه الافكار السلبية ان تتحكم في نفسه واحتقاره لنفسه.

(عمرو حسين بدران، 1990، ص 42)

__ النقد والتوبيخ والزجر ومقارنة الاباء للأبناء والآخرين بقصد ايجاد دافع عنده للجهد والاجتهاد يؤدي الى تثبيط عزيمتهم في أنفسهم، اي ان هذه المقارنات عكس المقصود.

(قسم الترجمة والتحقيق، 2004، ص 42)

__ وهذا ما اشار الناطور ان هناك عدة اسباب تؤدي الى فقدان الثقة بالنفس منها:

__ الطفولة البائسة: إذا نشأ الانسان خائفا في طفولته، يظل كذلك طوال حياته

ما لم يحاول كسر حاضر الخوف.

__ الشعور بالنقص: انه الاحساس الداخلي الذي يملك الانسان ويشعره بالقصور والنقص ازاء الآخرين، يفقد ثقته بنفسه تماما.

__ التركيز على الآخرين: مشكلة كبيرة ان يربط الانسان حياته بالآخرين.

__ المكاسب الوهمية: في الكثير من الاحيان قد يشعر الانسان بانه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه.

__ الصورة الذهنية: عندما يفتقد الانسان انه لا يستطيع ان يقدم، وانه لا يستطيع ان يحقق النجاح الذي حققه الآخرون، لقد أصدر حكما على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصل الفشل.

__ التغييرات الخاطئة: عندما نصف الشخص فاقد الثقة بالنفس، بانه مؤدب، شديد الخجل، عاطفي، مسالم وفي المقابل قد نصف الشخص الواثق بنفسه، بانه مغرور واناني او غير مؤدب وانه لا يحترم الآخرين.

(الناطور فايز، 2011، ص 08)

8- النظريات التي تفسر الثقة بالنفس:

1 - نظرية التحليل النفسي:

__ فكرة الجهاز النفسي الذي يوضح الالهية السيكلوجية التي اولها رائد التحليل النفسي الثقة بالنفس، ومكونات هذا الجهاز مبنية على (الانا، الانا الاعلى، الهو) تبين الرغبة الداخلية والغريزية لدى كل انسان من اجل ان يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله كل الصراعات وتحقيق السواء والتوافق. (هذا حسب سيغموند فروويد).

__ وتتفق هذه الرؤية ما اشار اليه زهران (2002) حيث يرى ان فروويد اشار للجهاز النفسي، لابد ان يكون متوازنا حتى تسير الحياة سيرا سويا ولذلك يحاول الانا حل الصراع بين الهو والانا الاعلى، فاذا نجح كان شخص سويا.

(سالم محمد الفرحي، 2004، ص34)

__ كما أسهم ادلر بالتركيز على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد للنضال والسعي من اجل الكمال والتفوق وذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص وكل انسان له اسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل لتحقيق النفسي الاجتماعي المتفوق، وهذا الاسلوب الذي يتبناه كل فرد أطلق عليه " ادلر " اسلوب الحياة يتأثر بالتركيبية الاسرية والاجتماعية كما انه يركز على النفس الواعية الشعورية بعكس ما كان ينادي به فروويد. ويؤكد العزة وعبد الهادي (1999) ان الانسان يسعى في حياته وراء التفوق ليحتل مكانه مرموقة بالمجتمع، اذا فالإنسان حسب ادلر مخلوق اجتماعي بدلا من ان يكون مخلوقا جنسيا، وبناءا على وجهة نظر ادلر فنحن مدفوعين بالاهتمامات اجتماعية واغلب مشكلاتنا الحياتية الاجتماعية التنشئة والاعراف، ويشكل اسلوب الحياة الصورة التي ارتضاها ادلر مستوي عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد ان يكون الشخصية المتكاملة المحقق لذاتها.

(محمد الفرحي، 2004، ص 35)

2- نظرية النمو النفسي الاجتماعي:

__ يرى اريكسون ان هناك ثلاثة خصال للشخصية السليمة هي: السيطرة الفعالة والايجابية على البيئة واطهار قدر من وحدة الشخصية والقدرة على إدراك الذات والعالم ادراكا صحيحا.

(سامي ملحم، 2004، ص 126)

— اما جوهر النظرية فانه يعتمد على التفاعل مع البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها حيث اهتم اريكسون بوصف سلسلة من الازمات التي تحدث استجابة لمطالب المجتمع التي تفرضها على الفرد النامي، والتي تتمثل في مطالب المسايرة لتوقعات الكبار والراشدين حول التعبير الذاتي والاعتماد على الذات.

(سامي ملحم، 2004، ص 127)

— ومنه نرى اننا اذا وضعنا النقاط على الحروف تتضح الكلمات، اي اذا ارتأينا ما قاله في النقاط الثلاثة وجوهر النظرية نجده يلح الان الفرد عندما يستجيب لمطالب المجتمع ومسايرتها بتعمد بدرجة كبيرة من ثقة الفرد بنفسه وقدرته في مواجهة الضغوط، اي ان الفرد قد يسلك طريقا من الثلاثة حسب اريكسون التي ذكرت سابقا، فالطريقة الاولى يساير المجتمع ويجاربه مجارات عمياء دون تفكير فيما يفعل او يقيم للقضية التي يسايرها، اي يكون فاقد لثقتة بنفسه وغير قادر على الاعتماد على نفسه او اتخاذ قراراته، هذا اصعب بالنسبة لتلميذ مقبل على شهادة التعليم المتوسط لانه في هاته المرحلة ينهمك ولا يتفرغ لها بل وألادها والامر ان المجتمع يضغط عليه ويكون امعة مجتمعه.

— الطريقة الثانية الفرد يسلك عكس الطريقة الاولى، هنا سيرفض ويعاند ويأبى ان يظل على حالته وان كانت خاطئة، اما الطريقة الثالثة يسلكها الفرد عند حدوث امر يتطلب مجارة المجتمع ومسايرته، اي إذا قارنا هذه الطريقة بالطريقتين السابقتين نجد انها هي الطريقة الوسط، فهنا لا يساير المجتمع الاجل المسايرة دون تفاهم الموقف، ولا يعاند ويرفض التعبير لمجرد الرفض والعناد، وانما يراعي للموضوع بطريقة عقلية بعيدة عن الاهواء. لكن إذا رفض مجاورات المجتمع ماذا يحدث؟ فهنا حسب اريكسون يسلك طريقتين: الاولى يرفض المجاورة او يبدي مقاومة التغيير اي يعتزل الناس، والموقف الثاني يرفض التغيير ويبدي رايه لمن حوله ويواجه بكل جهد وتحدي ليعطي حجج عقلية وقوية، اي هنا يصبح كالشخص الذي يريد تغيير المنكر فان لم يستطع فبلسانه اي ان هذا الموقف او الطريقة تعتمد على قوة وشخصية الفرد في طرحه والدفاع عنه.

فتبالي نرى كيف ان تأثير الثقة بالنفس على مجارة الفرد للمجتمع فمن كانت له الدرجة كافية من الثقة بالنفس تكون له القوة على الموضوع والاستفسار عما يخفيه عليه والتعرف على اثاره وما سيترتب عليه.

— هنا نرى ان اريكسون قد اجتهد في الطرح واثنا ليه الان رؤيتنا ان هذه النظرية هي الاقرب لدراستنا الحالية الان الانسان ابن بيئته كما قال ابن خلدون، وراعا الى الجانب النفسي، اي انه دمج الاثنين معا، هذا ما تسعى له اهداف كل منظومة تربوية تحقيق النمو النفسي والاجتماعي في الوسط المدرسي بوجه الخصوص.

يعتبر البرت من احد رواد هذه النظرية ويرى ان الثقة بالنفس معيار من معايير الشخصية السوية، كما اسهم ميكتيوم ليركز على الحديث الداخلي او ما يعرف باسم حديث الذات و اشار الى تأثيرها على سلوك و بالتالي فان العملية الارشادية تتضمن تطوير اساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة و مراجعة وضبط السلوك، وهو بذلك يشير الى اهمية ان يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتي يتمكن من ان يكون احاديته الذاتية ايجابية، فنقة الفرد بنفسه هي محصل الاحاديث داخلية ايجابية كونت بناءات معرفية تنتج عنها سلوك ايجابي يتمثل في سلوك مرتفع من الثقة بالنفس، كما يؤكد على العلاقة بين التفكير الانفعال والسلوك، وهذا يعني ان انماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تفكيرنا التي تدخل بشكل مباشر عندما نرى ان عمليات المعالجة الارشادية في كل النظريات تسعى الى تنمية الثقة بالنفس لدى المسترشدين لتكون نقطة الانطلاق لبناء الشخصية السوية.

(شفيقة داوود، 2015، ص 118)

— ومنه يمكننا ان نخلص ان النظريات المذكورة اعلاه قد اجادت في الطرح وفسرت الثقة بالنفس بطرقها الخاصة لكن رويتنا لهذه الدراسة الحالية ونظرية النمو النفسي الاجتماعي ل: اريكسون هي الاقرب لتفسير الثقة بالنفس لانها تدرس مراحل النمو الانساني من الناحية النفسية والاجتماعية ومن هذه الناحية هي الاقرب لموضوعنا الاننا نسعى لتحقيق الثقة في الجانب النمو النفسي اي تنمو وتزيد مع المراعات للوسط المدرسي على وجه الخصوص والمجتمع بشكل عام. لكن هذا لا يعني اننا نجهل النظريتين السابق ذكرهما نظرية التحليل النفسي بالكاد تعرف بأساس علم النفس والنظرية المعرفية لكونها من أشهر النظريات. لذلك لكل نظرية وزاوية نظرها فالثقة بالنفس تبقي الثقة وزوايا النظر متعدد كل ينظر حسب رأيه.

خلاصة الفصل:

الثقة بالنفس سمة انفعالية اساسية في شخصية الفرد، تقوم على ايمانه بفعاليته واعتقاده بانه مقبول من طرف ذاته ومن طرف الاخرين، وبانه قادر على استعمال قدراته وكفاءاته في مواجهة المواقف المختلفة التي تعترضه، وهذه الثقة تميزه بين الذي يثق بنفسه والذي لا يثق بنفسه فالشخص الواثق من نفسه يتعامل مع مواقف الحياة المختلفة العامة والخاصة. اي مع المجتمع والمدرسة بالنسبة لتلميذ الرابعة متوسط وهو شخص محب للحياة وذاته ومنتقيل لها لديه نظرة ايجابية نحو ذاته ولأخرين دون خوف او تردد، والشخص الغير واثق يتسم بالخجل والانطواء وما الى ذلك ... إذا فالثقة اساس الحياة وعمادها لتحقيق النجاح في اي مجال والتاريخ يشهد.

الفصل التطبيقي

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.

1 عينة الدراسة

2 ادوات الدراسة

3 الخصائص السيكومترية

4 البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس بصورته الاولية .

5 ملخص جدول للبرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس

بصورته النهائية

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الأساس القاعدي للدراسة ، حيث يقوم الباحث من خلاله بتحويل ما تحصل عليه من معلومات ونتائج كيفية إلى إحصائيات كمية وأرقام حسابية وهذا ما سنحاول الوصول إليه بعد عرض عينة الدراسة ، ثم خصائص عينة الدراسة حيث تم وصف عينة الدراسة الاستطلاعية ، ثم الأداة المستخدمة في البحث ، ثم خصائصها السيكو مترية.

1-عينة الدراسة :

هي مجموع العناصر التي تتمتع بالسمة أو الخاصية موضوع الدراسة، وتتكون العينة من مجموع العناصر التي تم فعلا جمع البيانات حولها.

(موريس انجرس ، 2004، ص463)

والعينة هي «مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين»

(سعيد سبعون، 2012، ص135)

1-1/ العينة الاستطلاعية:

- أهداف الدراسة الاستطلاعية: استهدفت الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق جملة من الأهداف الآتية:

- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تظهر أثناء تطبيق أدوات الدراسة الأساسية بغرض تفاديها.

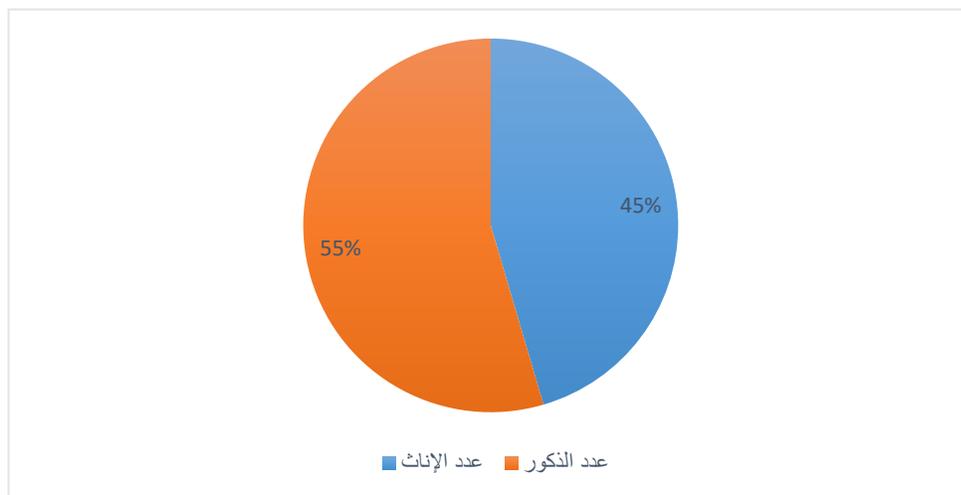
- التحقق من مدى صلاحية الأدوات المعتمدة في الدراسة الحالية ومدى تحقيقها للأهداف التي وضعت من أجلها وذلك باحتساب خصائصها السيكومترية (صدقها وثباتها)، ومعرفة مدى وضوح العبارات الواردة في أدوات الدراسة، من حيث الصياغة اللغوية والعلمية ومن حيث صلاحية تعليماتها.

تكونت العينة الإستطلاعية من ذكور وإناث مرحلة التعليم المتوسط (سنة رابعة متوسط) بلدية سبب-غرداية وقد بلغ عددها 44 تلميذ وتلميذة بواقع (24) ذكور و (20) إناث و 13 تلميذ ممن لهم ضعف الثقة بتطبيق مقياس الثقة بالنفس .

الجدول رقم (01) يوضح مواصفات العينة الاستطلاعية حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	24	55%
أنثى	20	45%
المجموع	44	100%

ومن خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن عدد الذكور يفوق عدد الإناث.



الشكل رقم (01) يوضح مواصفات العينة الاستطلاعية حسب الجنس.

2- أدوات الدراسة:

من أجل جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالدراسة يحتاج الباحث إلى أدوات معينة لكي يقوم بهذه العملية حيث تمثل الأداة المستخدمة لجمع البيانات .

الإستبيان: هو نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف ويتم تنفيذ الإستمارة إما عن طريق المقابلة الشخصية أو ترسل إلى المبحوثين.

(جازية كيران ، 2008 ، ص54)

كما يراه "خالد حامد" أنه أكثر أدوات جمع المعلومات إستخداما في البحوث الإجتماعية وهو عبارة عن نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه إلى المبحوثين من أجل الحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف ويتم ملؤها مباشرة.

(خالد حامد، 2008، ص131)

اعتمدنا في دراستنا المتمثلة في اقتراح برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس، على الاستبيان وبناء برنامج إرشادي.

ويعتبر الاستبيان من أكثر وسائل جمع البيانات أهمية واستخدامًا، ويهدف إلى تجاوب أفراد مجتمع الدراسة للإجابة على الأسئلة الواردة فيه والتي تنبثق من مشكلة البحث ."

(محمد عوض العايدي، 2005، ص 144)

حيث إعتد الباحث في دراسته على استبيان الثقة بالنفس، وبرنامج إرشادي مقترح.

2-1- مقياس الثقة بالنفس:

تم استخدام استبيان الثقة بالنفس، لباحث الغامدي (2009)، استبيان مكون من (22) فقرة، وقد وضعت أمام كل فقرة من فقرات الاستبيان بدائل الإجابات التالية (نعم، لا، أحيانا)، وتم إعطاء الأوزان التالية لهذه البدائل

(1.2.3)، حيث شمل الاستبيان على (05) محاور رئيسية تغطي جميع أبعاد المختلفة للثقة بالنفس، ولقد شملت الاستمارة في صورتها النهائية على الآتي:

- البعد الأول: يحتوي على الطلاقة اللغوية.
- البعد الثاني: يحتوي على الجانب الاجتماعي.
- البعد الثالث: يحتوي على الجانب النفسي.
- البعد الرابع: يحتوي على الجانب الفسيولوجي.
- البعد الخامس: يحتوي على الاستقلالية.

*طريقة تصحيح الأداة:

طريقة التصحيح هذه الأداة بإعطاء وزن لكل بديل من البدائل وتتراوح الدرجة من 1 إلى 3 فإذا كان البند موجب تكون أوزان البدائل 1.2.3

أما إذا كان البند سالب تكون أوزان على نحو التالي: 3.2.1

وتتراوح الدرجات الكلية للمقياس ما بين (22 - 66) درجة، ويحدد المقياس مستويين للثقة بالنفس على النحو التالي:

- (1) الثقة بالنفس مرتفعة عند حصول المفحوص على (45 - 66).
 - (2) الثقة بالنفس منخفضة عند حصول المفحوص على (22 - 44).
- حيث تصحح العبارات الموجبة وفق التدرج التالي:

- (1) دائما: 3 درجات.
- (2) احيانا: 2 درجتين.
- (3) نادرا: 1 درجة.

وتعكس هذه الدرجات عند التصحيح العبارات السلبية. التي ارقامها في المقياس

(2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 19, 21)

جدول رقم (02) يوضح أبعاد لمقياس الثقة بالنفس

الرقم	الابعاد	أرقام العبارات	مجموع العبارات
(1)	الطلاقة اللغوية	1, 3, 4, 2	4
(2)	الجانب الاجتماعي	13, 10, 8, 5, 15	5
(3)	الجانب النفسي	20, 16, 14, 11, 7	5
(4)	الجانب الفيسيولوجي	12, 9, 6	3
(5)	جانب الاستقلالية	21, 19, 18, 17, 22	5
المجموع	/	/	22

(عوادة بن صغير العنزي ، 2012 ص 36)

2-1-1- الخصاص السيكو مترية للأداة:

* مقياس الثقة بالنفس:

- الصدق:

"يقصد بصدق الإختبار، أن يقيس الإختبار ما وضع من أجله، أي مدى صلاحية الإختبار لقياس هدف أو جانب محدد".

(صالح محمد على ابو جادو، 2005، ص399)

وقد اعتمدنا في قياس الصدق على:

1-الصدق المقارنة الطرفية: وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها، بحيث يقوم الباحث بعد تطبيق الاستبيان على مجموعة من المفحوصين بترتيب درجات المفحوصين على الاستبيان تنازلياً أو تصاعدياً في

توزيع، ثم يحسب 27% من المفحوصين من طرفي التوزيع، فينتج مجموعتان متطرفتان، فيقارن بينهما بصفتها مجموعتين متناقضتين تقعان على طرفي الخاصية من حيث درجاتهما عليها، إحداهما يطلق عليها مجموعة عليا من حيث ارتفاع درجاتها في الخاصية، و الثانية يطلق عليها مجموعة دنيا من حيث انخفاض درجاتها في الخاصية ثم يستعمل اختبار (ت) لحساب دلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين.

(بشير معمري، 2007، ص 158)

فكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (03) يوضح نتائج حساب الصدق المقارنة الطرفية

التقنية الإحصائية	م	ع	ن	(ت) المحسوبة	د. ح	د. م
الدرجات العليا	41.43	97.1	12	532.13	22	دالة عند 0.01
الدرجات الدنيا	41.56	67.2	12			

نلاحظ من الجدول رقم (03) نتائج حساب الصدق المقارنة الطرفية، الذي تم حسابه وفق الصدق التمييزي للأداة بطريقة المقارنة الطرفية باستعمال الاختبار (ت)، و يتبع الخطوات المذكورة سابقاً.

حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة المتوصل إليها ب: 13.532 وهي دالة عند مستوى 0.01 وعند درجة الحرية 22 مما يدل على صدق المقياس.

- الثبات:

"ويعني الثبات مدى إعطاء الاختبار نفس الدرجات أو القيم لنفس الفرد أو الأفراد إذا ما تكررت عملية القياس".

(عباس محمود عوض، 2006، ص 53)

2-معامل "ألفا كرونباخ":

" وهو من مقاييس الإتساق الداخلي للاختبار، ويربط ثبات الإختبار بثبات بنوده".

(بشير معمريّة، 2007، ص184)

وبعد تطبيق معامل α كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (04): يوضح نتائج تطبيق معامل «ألفا كرونباخ»

التقنية الإحصائية	معامل الثبات ألفا كرو نباخ	عدد البنود
مقياس الثقة بالنفس	0.675	22

نلاحظ من جدول رقم (04) أن قيمة معامل الثبات (0.675) وهي قيمة قوية تدل على أن المقياس ثابت.

ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن المقياس ثابت ويمكن الاعتماد عليه في قياس الظاهرة محل الدراسة.

2-2 - البرنامج الإرشادي (من إعداد باحث):

قام الباحث ببناء برنامج الإرشادي، وهذا بعد الاطلاع على دراسات السابقة التي تخص الموضوع والتي تحتوي على مجموعة من البرامج المعدة لذلك ، بحيث اعتمد البرنامج المقترح بهذه الدراسة المكون من جلسات لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، قدر عدد جلسات بـ (10) جلسات كل واحدة تحتوي على فنيات ووسائل مساعدة ، ولها أهداف خاصة ولقد أعد البرنامج في ضوء الأسس العلمية لتطبيق.

وكانت عملية الإرشاد بطريقة جماعية واعتمدنا على مجموعة من الفنيات والوسائل المتنوعة في كل جلسة والهدف منها مساعدة التلميذ ضعيف الثقة بالنفس على تنميتها.

2-2-1 مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

دراستنا الحالية من اهدافها اعداد برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس ، حري علينا ان نذكر ممن استقيناه منهم كل نقاط البرنامج ، والمستمدة من المحاضرات السابقة والدراسات السابقة والكتب وحتى بعض المواقع والفيديوهات في الانترنت ، للمساعدة في اجراءات التصميم ، واستشارة بعض الاساتذة والداكاترة في المجال وخارجه وذلك عبر مواقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك والاميل) ، وكذا الطلبة الذين سبقونا بالاضافة الى البرامج الارشادية المشابهة

-الاطلاع على الإطار النظري الذي يلقي الضوء على متغيرات الدراسة (مفهوم الثقة بالنفس، أهمية الثقة بالنفس، أسباب فقدان الثقة بالنفس، معوقات الثقة بالنفس، مراحل الثقة بالنفس، مقومات الثقة بالنفس، وأساليب تنمية الثقة بالنفس).

- الاطلاع على الدراسات السابقة سواء المحلية والعربية والأجنبية المتعلقة ببناء البرامج الإرشادية لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط، وكذلك دراسات السابقة المتعلقة بالثقة بالنفس.

- تحليل محتوى البرامج الإرشادية ومحاولة الاستفادة منها في بناء محتوى الجلسات البرنامج الحالي.

2-2-2 أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام: تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط الشهيد الاعور عبد القادر بلدية بسبب

الأهداف الاجرائية: في ضوء الهدف العام صيغت الاهداف التالية:

_ أن يتعرف التلاميذ على مفهوم الثقة بالنفس.

_ أن يتعرف التلاميذ على الأسباب انعدام الثقة بالنفس.

_ أن يتعرف التلاميذ على أهم العوامل المؤدية إلى النجاح.

ملاحظة:

- اوضاع الوطن لم تسمح لنا من مواصلة وتطبيق البرنامج بسبب جائحة الكورونا (كوفيد 19) ، ولم نكمل المرجو من الهدف الرئيسي بل طبقنا مقياس الثقة بالنفس على مجتمع الدراسة وتحصلنا على 13 تلميذ لهم ضعف الثقة لم يطبق عليهم البرنامج.

2-2-3 الفئة المستهدفة:

تتكون أفراد المجموعة التجريبية من (13) تلاميذ من تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

2-2-4 عدد الجلسات:

يتكون البرنامج الإرشادي من (10) جلسات إرشادية بواقع ثلاث جلسات في كل أسبوع والجلسة العاشرة في الاسبوع الذي لي الجلسات.

2-2-5/ المدة الزمنية للجلسة: 60 دقيقة

2-2-6/ مكان انعقاد البرنامج: قاعة الورشة.

2-2-7/ الفنيات المستخدمة في البرنامج: استخدم الباحث العديد من الفنيات مثل:

المحاضرة والإلقاء والأسئلة والمناقشة الجماعية والحوار ولعب الأدوار والنمذجة والتعزيز والواجبات المنزلية وعرض فيديوهات تابعة للموضوع.

2-2-8/ الأدوات والوسائل المستخدمة:

جهاز كمبيوتر، جهاز العاكس الرقمي، مطوية تنمية الثقة بالنفس

العب ترفيهية. فيديوهات هادفة. ورشات التفكير المشترك ARP.

وفيما يلي عرض لهذه الجلسات البرنامج الإرشادي في صورته الأولية بشيء من التفصيل:

جدول البرنامج الارشادي رقم (05): يلخص هذا الجدول عناوين الجلسات الهدف منها ومدة اجراءها.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف منها	المدة
01	تعارف وبناء العلاقة الارشادية	بناء العلاقة بين الطرفين والتعريف بالبرنامج	ساعة
02	التعريف بمفهوم الثقة بالنفس	التعريف بمفهوم الثقة بالنفس التعريف بخصائص الواثق بنفسه والمهارات التي يتبعها	ساعة
03	التعريف بأسباب انخفاض الثقة ونتائج تدني مستوي الثقة بالنفس	التعريف بأسباب انخفاض الثقة ونتائج تدني مستوي الثقة بالنفس	ساعة
04	مظاهر الثقة بالنفس لدى التلميذ المقبل على شهادة التعليم المتوسط	معرفة مظاهر الثقة بالنفس المميزة لكل تلميذ	ساعة
05	التعرف على جوانب الشخصية	تزويد التلاميذ بمفهوم الشخصية القوية وجوانبها	ساعة
06	الذات الايجابية وتفكيرها الإيجابي	التعرف على مواصفات التفكير الايجابي ومواجهة الافكار السلبية تزويد التلاميذ بمفهوم الصورة الذاتية وكيفية بناءها من خلال تغيير المفهوم السلبي	ساعة

ساعة	تعليم التلاميذ اسلوب بناء التركيز	بناء التركيز	07
ساعة	تزويد التلاميذ بأساليب تنمية الثقة بالنفس	حقل الثقة بالنفس وما تملكه	08
ساعة	تعلم التلاميذ لاسراتيجية مواجهة المشكلات	استراتيجيات مواجهة المشكلات	09
ساعة	مراجعة وتقييم لما تم التطرق له تطبيق الاختبار البعدي	الجلسة الختامية	10

محتوى البرنامج:

موضح كما يلي:

الجلسة الاولى:

عنوان الجلسة: التعارف وبناء العلاقة الارشادية

زمن الجلسة: 60 دقيقة

أهداف الجلسة:

- التعارف بين التلاميذ والباحث.
- التعريف بالبرنامج الارشادي.
- زرع الثقة والألفة بين الباحث والتلاميذ اي بناء العلاقة الارشادية.
- الامضاء على تعهد الالتزام بحضور جلسات البرنامج.

-الاتفاق على مواعيد جلسات البرنامج الارشادي ومكانة.

الفتيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية.

الوسائل المساعدة: جهاز كمبيوتر، جهاز العاكس الرقمي، مطويات.

محتوى الجلسة:

_ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور.

_ تقديم الباحث بنفسه.

_ تعريف الأعضاء على بعضهم البعض.

_ عرض البرنامج الارشادي على التلاميذ.

_ تقديم التعهد الشرفي الالزامية الحضور

_شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعدها القادمة.

سؤال الجلسة: ما الفائدة من البرنامج الارشادي للتلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط

الجلسة الثانية:

عنوان الجلسة: التعريف بمفهوم الثقة بالنفس

زمن الجلسة: 60 دقيقة

أهداف الجلسة:

- التعريف بمفهوم الثقة بالنفس.

- التعريف بخصائص الواثق بنفسه والمهارات التي يتبعها.

الفتيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة، الحوار، الواجبات المترتبة.

الوسائل المساعدة: جهاز كمبيوتر، جهاز العاكس الرقمي.

محتوى الجلسة:

_ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة.

_ التعرف على ما لدى المشاركين من معلومات حول الثقة بالنفس.

_ يقدم الباحث مفهوما للثقة بالنفس.

_ يقدم الباحث شرحا لخصائص الوثائق بنفسه والمهارات التي يركز عليها.

_ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعدها القادمة.

سؤال الجلسة: اعطي مفهوم للثقة بالنفس وأهميتها بالنسبة لحياتك اليومية.

الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة: التعريف بأسباب انخفاض الثقة بالنفس ونتائج تدني مستوى الثقة بالنفس

زمن الجلسة: 60 دقيقة

أهداف الجلسة:

- التعريف بأسباب انخفاض الثقة بالنفس.

- معرفة النتائج المترتبة على تدني مستوى الثقة بالنفس.

العمليات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة، الحوار، الواجبات المترتبة.

الوسائل المساعدة: جهاز كمبيوتر، جهاز العاكس الرقمي.

محتوى الجلسة:

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي.

__ يقدم الباحث عرضاً لأسباب انخفاض الثقة بالنفس.

__ يقدم ما يترتب علي تدني مستوى الثقة بالنفس.

__ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة: اعطي تصور لما تسببه ضعف الثقة بالنفس في حياته اليومية.

الجلسة الرابعة:

عنوان الجلسة: مظاهر الثقة بالنفس لدى التلميذ المقبل على شهادة التعليم المتوسط

زمن الجلسة: 60 دقيقة

اهداف الجلسة:

__ تعريف التلاميذ بالحياة المدرسية في مرحلة المتوسط (الرابعة متوسط بالخصوص)

__ تسليط الضوء على التلميذ في مرحلة الرابعة متوسط والمشكلات التي يواجهها في هذه المرحلة.

__ معرفة تأثير الثقة بالنفس على شخصية التلميذ.

__ معرفة النقاط المهمة التي تسبب في ضعف الثقة بالنفس لدى تلميذ مرحلة الرابعة متوسط.

الفيئات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة، الحوار، الواجبات المترلية.

الوسائل المساعدة: جهاز كمبيوتر، جهاز العاكس الرقمي.

محتوي الجلسة:

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي.

__ التكلم على الحياة المدرسية في مرحلة الرابعة متوسط وذكر المشكلات التي تعترض التلميذ في هذه المرحلة.

__ الطلب من المجموعة الارشادية بتقديم امثلة واقعية على التلميذ الواثق من نفسه والضعيف الثقة وبعض مظاهر الثقة وعدم الثقة.

__ تقديم مظاهر الثقة بالنفس المتميزة لدى تلميذ المقبل على شهادة التعليم المتوسط.

__ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعدها القادمة.

سؤال الجلسة: بصفتك تلميذ من صف الرابعة متوسط قدم اهم مظاهر الثقة بالنفس التي تتحلى بها انت كتلميذ مقبل على شهادة التعليم المتوسط.

الجلسة الخامسة:

عنوان الجلسة: التعرف على قوة الجوانب الشخصية

زمن الجلسة: 60 دقيقة

اهداف الجلسة:

__ تعريف بالشخصية ومكوناتها.

__ معرفة عناصر الشخصية القوية.

__ التعرف على الجوانب الشخصية (السلوكية الانفعالية المعرفية).

__ معرفة الفرق بين الشخصية الايجابية والسلبية.

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة، الحوار، الواجبات المترتبة.

الوسائل المساعدة: جهاز كمبيوتر، جهاز العاكس الرقمي.

محتوى الجلسة:

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترتبة.

__ ترك المجال للتلاميذ في تعريف الشخصية وتعريفهم بها وبمكوناتها ومحدداتها.

__ عرض فيديووات توضح جانب الشخصية الإيجابية والسلبية.

__ عرض ألعاب ترفيهية هادفة لتقوية وتعزيز الشخصية.

__ اعطاء امثلة من الواقع.

__ التطرق الى جوانب الشخصية.

__ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعدها القادمة.

سؤال الجلسة: ما مدى تأثير الجوانب الشخصية على تكوين تلميذ واثق من نفسه.

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة: الذات الايجابية وتفكيرها الايجابي.

زمن الجلسة: 60 دقيقة

اهداف الجلسة:

__ التعرف على الذات وصورتها الصحيحة وصورتها المشوشة

__ معرفة كيف نغير المفهوم السلبي للنفس وبناء المفهوم الايجابي.

__ ماهية الذات ومبادئها.

__ تزويد التلاميذ بكيفية بناء التفكير الايجابي.

العمليات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة، الحوار، فيديو، الواجبات المترتبة.

الوسائل المساعدة: جهاز كمبيوتر، جهاز العاكس الرقمي.

محتوى الجلسة:

- _ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي.
- _ ترك المجال للحوار وطرح الاسئلة حول المشاركين حول مفهوم الذات.
- _ التعريف بماهية الذات الإيجابية ومقارنتها بالسلبية.
- _ اعطاء نقط القوى تدعم الذات الايجابية باستشهاد من الحياة الواقعية.
- _ ترك المجال للنقاش البناء وذلك بالاستعانة بورشة التفكير المشترك لمعرفة كيف نفكر بإيجابية.
- _ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة:

- _ انت كتلميذ مقبل على شهادة التعليم المتوسط ولك افكار تطلعيه للمستقبل قابلت صديق له فكرتين:
- _ الاولى يقول فيها انا اريد التخلي عن الدراسة.
- _ الثانية يقول انه ليس له امكانيات معرفية لاجتياز الامتحان النهائي.
- كيف تواجه الفكرتين السلبيتين.
- اعد صياغة الفكرتين الى ايجابيتين.
- اعطي تصور لذاتك كيف تتصرف لتقديم النصائح لصديقك.

الجلسة السابعة:

عنوان الجلسة: بناء التركيز

زمن الجلسة: 60 دقيقة

اهداف الجلسة:

- _ التعرف على ماهية التركيز وفائدته.
- _ معرفة اسباب استخدام التركيز وشروطه.
- _ كيف نكتسب مهارات التركيز.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة، الحوار، فيديو، الواجبات المترلية.

الوسائل المساعدة:

جهاز كمبيوتر، جهاز العاكس الرقمي.

محتوى الجلسة:

- _ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي.
- _ توضيح ماهية التركيز وفوائده
- _ تقديم انشطة حول موضوع التركيز على شكل العاب ترفيهية.
- _ اعطاء اسباب تجعلنا نحتاج للتركيز.
- _ اكساب والتزويد بمهارات التركيز.
- _ عرض مقاطع فيديو توضح وتدعم ذلك.
- _ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة:

اختبارات تركيز تطبيقية وتمارين في المنزل.

الجلسة الثامنة:

عنوان الجلسة: حقل الثقة وما تملكه.

زمن الجلسة: 60 دقيقة

اهداف الجلسة:

_ معرفة كيف اكسب الثقة وتقديم نصائح تعزيزية.

_ توضيح العوامل المساعدة على بناء الثقة.

_ معرفة خطوات بناء الثقة.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة، الحوار، الواجبات المترلية.

الوسائل المساعدة:

جهاز كمبيوتر، جهاز العاكس الرقمي.

محتوى الجلسة:

_ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي.

_ فتح قنوات النقاش في معرفة معنى النجاح والثقة.

_ تقديم بعض النصائح التي تعزز من الثقة.

_ عرض امثلة من الواقع والاستعانة بالجانب الديني (حياة الرسول صلى الله عليه وسلم).

_ التعريف بالثقة والعوامل المساعدة على اكتسابها والخطوات التي تبنيها.

_ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعدها القادمة.

سؤال الجلسة:

- ما الذي يمكن ان تضيفه لتعزيز ثقتك بنفسك لاجتياز شهادة التعليم المتوسط.

الجلسة التاسعة:

عنوان الجلسة: استراتيجيات مواجهة المشكلات.

زمن الجلسة: 60 دقيقة

اهداف الجلسة:

_ التعرف على مفهوم المشكلات وخصائصها.

_ التعرف على مواجهة المشكلات.

_ تبصر المشاركين (التلاميذ) بالمراحل العلمية لحل المشكلات.

_ معرفة خصائص الشخص الخبير بحل المشكلات.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة، الحوار، الواجبات المترلية.

الوسائل المساعدة:

جهاز كمبيوتر، جهاز العاكس الرقمي.

محتوى الجلسة:

_ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي.

_ التعريف بمفهوم المشكل.

_ تعريف باستراتيجيات حل المشكلات.

__ الطلب من المشاركين عرض مشاكل حدثت لهم في الوسط المدرسي.

__ معرفة خصائص الشخص الخبير في المشكلات.

__ التعرف على مراحل حل المشكل.

__ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة:

-واجه زميلك مشكل في حياته المدرسية، ما هو تفكيرك كمتفائل وكمتشائم في حل هذا المشكل (ضع ذلك بالاختصار).

الجلسة العاشرة:

عنوان الجلسة: الجلسة الختامية: الانهاء والتقييم

زمن الجلسة: 60 دقيقة

اهداف الجلسة:

__ إنهاء البرنامج الارشادي.

__ مراجعة وتلخيص جماعي لما تم في جلسات البرنامج.

__ تشجيع المشاركين بالمحافظة على المعلومات التي تم عرضها والعمل بها.

__ تطبيق الاختبار البعدي.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة، الحوار، التعزيز

جهاز كمبيوتر، جهاز العاكس الرقمي.

محتوى الجلسة:

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على تفاعلهم الايجابي طوال فترة جلسات البرنامج وحرصهم على الحضور والمشاركة الفعالة مع الإشارة إلى ما يمتلكون قدرات تدفعهم على تحقيق الثقة بأنفسهم.

__ تطبيق مقياس الثقة بالنفس: ما يعرف بالتطبيق البعدي.

__ شكر التلاميذ على تعاونهم وانهاء البرنامج الارشادي.

__ تقديم شهادات عرفان وشكر.

2-2-9/ تحكيم البرنامج الإرشادي: تم عرض البرنامج الإرشادي بصورته الأولى على مجموعة من المحكمين في علم النفس لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول محتوى البرنامج الإرشادي، وبعد اطلاعهم على البرنامج الإرشادي قدم السادة المحكمين مجموعة من الآراء والملاحظات المهمة وبعض التعديلات.

ملاحظات عامة:

- 1- توضيح نظرية التي تم تبنيها لهذا البرنامج.
- 2- تحديد الأسس والمبادئ العامة التي يقوم عليها البرنامج.
- 3- تعديل زمن الحصة من 60 الى 45 دقيقة لان درجة الملل عند هاته الفئة عالية جدا حسب الدراسات، ويكون تحديد زمن الجلسة وفق أهدافها.
- 4- استخدام المحاضرة مع إضافة فنيات الحوار ولعب الأدوار والنمذجة والتعزيز.
- 5- تفصيل في مضمون الواجبات المنزلية.
- 6- محاولة الالتقاء بالأولياء وادخالهم في العملية لزيادة تشجيع تلاميذ على الاجابات والتقييد بالحضور
- 7- تغيير بعض الجلسات و حذف بعضها .

2-2-10/ محتوى البرنامج الإرشادي المقترح بصورته النهائية:

يحتوي البرنامج الحالي على (10) جلسة إرشادية بواقع جلستين في أسبوع، لكل جلسة أهدافها والوسائل المناسبة لها وكذلك الفنيات الخاصة بها والتي تتماشى وطبيعة الجلسة من أجل تحقيق نجاح البرنامج الإرشادي، كما وأن لكل جلسة مدة زمنية تتراوح بين 60 د و 45 د، وتشتمل كل جلسة الإرشادية على تقديم الأهداف ويليها تقديم الإجراءات ومناقشتها ويتم في كل جلسة إرشادية التدريب على مهارة المخصصة.

وفيما يلي جدول رقم (06) يوضح محتوى البرنامج والجلسات الإرشادية المكونة له:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف منها	المدة
01	تعارف وبناء العلاقة الارشادية	بناء العلاقة بين الطرفين والتعريف بالبرنامج	45 دقيقة
02	التعريف بمفهوم الثقة بالنفس	التعريف بمفهوم الثقة بالنفس التعريف بخصائص الواثق بنفسه والمهارات التي يتبعها	45 دقيقة
03	التعريف باسباب انخفاض الثقة ونتائج تدني مستوي الثقة بالنفس	التعريف باسباب انخفاض الثقة ونتيجة تدني مستوي الثقة بالنفس	45 دقيقة
04	مظاهر الثقة بالنفس لدى التلميذ المقبل على شهادة التعليم المتوسط	معرفة مظاهر الثقة بالنفس المميزة لكل متعلم	45 دقيقة
05	التعرف على جوانب القوة في الشخصية	تزويد المتعلمين بمفهوم الشخصية القوية وجوانبها	45 دقيقة

06	تقدير الذات	التعرف على تقدير الذات وأهميتها لدى المتعلم	45 دقيقة
07	تطوير الذات	تزويد المتعلم بأهمية تطوير الذات	45 دقيقة
08	استراتيجية مواجهة المشكلات	تعليم المتعلم الاستراتيجية لمواجهة المشكلات	45 دقيقة
09	وضع الاهداف وتحقيقها	التعرف على البناء الواقعي للاهداف	45 دقيقة
10	الجلسة الختامية	مراجعة وتقييم لما تم التطرق له تطبيق الاختبار البعدي	45 دقيقة

2-2-11 / تقييم البرنامج الإرشادي:

يتم تقييم البرنامج الإرشادي من خلال:

- التقييم التكويني: ويتم هذا التقويم في كل جلسات البرنامج الإرشادي من خلال سؤال المشاركين عن رأيهم، ومن خلال بطاقات التقييم وعمل تغذية راجعة لما تم خلال كل جلسة.

- التقييم الختامي: وذلك بتطبيق مرة أخرى مقياس الثقة بالنفس على مجموعة التجريبية لمعرفة الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي.

- التقييم التبعي: ويكون ذلك بتطبيق مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. (القياس القبلي، القياس البعدي، القياس التبعي).

- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي: ويتم التحقق من فاعلية عن طريق الأساليب الإحصائية والمقارنة القياسات المطبقة على عينة الدراسة.

الخاتمة

الخاتمة

تعتبر شخصية الانسان بأثما حصيلة قوى الفرد الداخلية والتي تتفاعل بدورها مع القوى والعوامل والمؤثرات الخارجية ، وتتأثر شخصية الفرد بشكل مستمر بجميع أشكال هذه القوى ، لدى تعد الشخصية المكون الأساسي والرئيسي للتكوين النفسي والذي ينمو ويتفاعل بشكل مستمر خلال جميع مراحل الانسان الحياتية . فالفرد قد يصعب عليه اكتشاف ذاته بكل ما تحويه من مهارات وطموحات مالم تكن لديه ثقة بالنفس قوية في شخصيته وقدراته ، الذي تكمن اهمية الثقة بالنفس في الحياة المدرسي للتلميذ ، هذا الواقع الذي يفرض عليه تطوير وتنمية هته الثقة بنفسه ، لذلك دراستنا الحالية جاءت ببرنامج لتنمية هته النقطة العظيمة في الانسان ، وملاحظتنا لما يملكه تلميذ رابعة متوسط من مخاوف كلما اقترب موعد الامتحان الفاصل ، وخاصة وان تلاميذ هذه المرحلة لم يكن لهم تجربة سابقة وخوفهم من المستقبل ، وهذه المخاوف سببها الرئيسي هو ضعف الثقة بالنفس وسطو الافكار السلبية التي تأتي من ذواتهم ومن اعتقداتهم اضافة للواقع المرير الذي مرت به الجزائر في الانية الاخيرة من حراك،،، ووباء،،، يمكن ان يازم الامور بعض الشيء.

دراستنا الحالية قدمت ما يجب ان يفعله النفساني او المرشد حيث تكمن اهمية الدراسة الحالية بمساعدة تلاميذ الرابعة متوسط بمتوسطة الشهيد الاعور عبد القادر ببلدية سباسب ولاية غرداية بوجه الخصوص ، لكسبهم مفاهيم ومعلومات حول الثقة بالنفس واستراتيجيات لتنميتها حتي يكون تلاميذ هذه المرحلة على قدر عال من الثقة بالنفس تؤهلهم لتقديم الافضل في الوسط المدرسي والتحصيلي والحياة العامة ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر تنمية وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، والعمل على تقديم مقترح برنامج إرشادي القائم على النظرية المعرفية السلوكية.

تضمن البرنامج الإرشادي (10) جلسات إرشادية ولقد تراوحت زمن جلساته ما بين 35 دقيقة و45 دقيقة كما تنوعت جلساته في استخدام فنيات ومهارات مختلفة. اي دراستنا الحالية يمكن ان تكون لعينات مشاهة او تختلف الاخرى هدفها تنمية الثقة بانفس .

المصادر والمراجع

قائمة المراجع :

- (1) _ ابن المنظور جمال الدين (2003) لسان العرب المجلد الاول والخامر عشر الطبعة الاولى دار الكتب العلمية بيروت
- (2) _ محمد رجاء عبد المتجلي (1992) الثقة بالنفس اساس بناء الشخصية مجلة الرابطة العدد 334 .
- (3) _ العيسوي عبد الرحمن 1998 سيكولوجيا المراهق المسلم دار الوثائق الكويت .
- (4) _ سامر جميل رضوان (2007) الصحة النفسية الطبعة الثانية دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة الاردن .
- (5) _ صالح بن عبد الله ابو عباة وعبد المجيد بن طاش نيازي (2000) الارشاد النفسي والاجتماعي جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية الرياض.
- (6) _ حواشين مفيد حواشين زياد (2002) ارشاد الطفل وتوجيهه دارالفكر للطباعة والنشر عمان الاردن .
- (7) _ الزبادي احمد والخطيب هاشم (2000) مبادئ التوجيه والارشاد النفسي لاهلية للنشر والتوزيع لبنان.
- (8) _ سامي محمد ملحم (2014) التقويم في الارشاد النفسي والتربوي دارالرضوان للنشر والتوزيع الاردن عمان .
- (9) _ عدنان محمد حسن (1986) الارشاد التربوي وزارة التربية بغداد.
- (10) _ مصطفى محمود الامام واخرون (1991) الارشاد النفسي والتوجيه التربوي دار الكتب والوثائق بغداد.
- (11) _ صالح حسين الداھري (2007) سيكولوجية الارشاد النفسي المدرسي اساليبه ونظرياته دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان .
- (12) _ عبد الحميد بن احمد النعيم (2008) اسس التوجيه والارشاد النفسي جمعية البر والاحسان مركز التنمية الاسرية
- (13) _ امل المخزومي (2000) التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس مجلة المنهل العدد 133
- (14) _ العنزى فريح (2001) المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل دراسة ارتباطية عاملية مجلة العلوم الاجتماعية العدد 3 مجلد 29 .
- (15) _ عوادة رنا (2006) احترام الذات والثقة بالنفس مجلة بلسم مجموعة 26 .
- (16) _ عبد العال (2006) المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية مجلة التربية المنصورة الجزء الرابع .
- (17) _ يوسف اسعد ميخائيل (1977) الثقة بالنفس دار النهضة القاهرة مصر .

قائمة المصادر والمراجع

- (18) _ احمد قواسمة عدنان الفرخ (1996) تطوير مقياس الثقة بالنفس المجلة العربية للتربية العدد الثاني .
- (19) _ محمد احمد صوالحة (2004) علم النفس اللعب دار المسيرة للنشر جامعة اليرموك.
- (20) _ العنزي فريح والكندي عبد الله (2004) الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي مجلة العلوم الاجتماعية شبكة النبا المعلوماتية .
- (21) _ الدسوقي مجدي محمد (2008) دراسات في الصحة النفسية المجلد الثاني مكتبة الانجلو المصرية .
- (22) _ غنيم سلامة (2008) الثقة بالنفس واثارها على عمليتي التعليم والتعلم العدد 41 دورية التطوير التربوي سلطنة عمان .
- (23) _ سارة ليتفينوف (2005) خطة الثقة خطوات ضرورية لتجديد شخصيتك الطبعة الاولى مكتبة الجريير
- (24) _ جلبرت رن (1963) تنمية الثقة بالنفس ترجمة محمد احمد غانم اشراف وتقديم المراجعة مكتبة النهضة القاهرة مصر.
- (25) _ عبد الحميد الهاشمي (1984) المرشد في علم النفس الاجتماعي الطبعو الاولى ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر
- (26) _ لند نيفيلد جيل (2010) الثقة الفائقة مكتبة الجريير الرياض .
- (27) _ عمرو حسن بدران (1990) كيف تبنى ثققتك بنفسك مكتبة الجرييرالورد القاهرة.
- (28) _ سيرت سامويل (1999) قوة الاعتزاز بالنفس الطبعة الاولى مكتبة الجريير السعودية .
- (29) _ الناظور فايز (2011) التحفيز ومهارات تطوير الذات دار اسامة للنشر والتوزيع عمان .
- (30) _ عبد الهادي جودت والعزة سعيد (1999) مبادئ التوجيه والارشادي النفسي مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان .
- (31) _ شفيقة داوود (2015) العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقين المتمدرس مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي العدد 12 الجزائر .
- (32) _ نقلا عن سالم محمد الفرحي (2004) الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمكة المكرمة بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراء تخصص الارشاد النفسي جامعة ام القرى .
- (33) _ حامد زهران عبد السلام (2002) التوجيه والارشاد النفسي علم الكتب القاهرة.
- (34) _ حامد زهران عبد السلام (1998) التوجيه والارشاد النفسي الطبعة الثالثة عالم الكتب القاهرة .

قائمة المصادر والمراجع

- (35) _ حسين طه (2004) الارشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا الطبعة الاولى دار الناشر وموزعون عمان .
- (36) _ السفسافة محمد (2003) اساسيات في الارشاد والتوجيه النفسي والتربوي دار الحنين للنشر والتوزيع الاردن .
- (37) _ الخالدي عطا الله والعلمي دلال (2008) الارشاد المدرسي والجامعي النظرية والتطبيق دار الصفا للنشر والتوزيع عمان .
- (38) _ حمدي عبد الله عبد العظيم (2013) البرنامج الارشادي الطبعة الاولى مكتبة اولاد الشيخ للتراث
- (39) _ لاحق عبد الله (2005) الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الاحداث الجناحين وغيرالجناحين بمدينة مكة المكرمة رسالة ماجستير ام القرى .
- (40) _ سنان هاني محمد (2009) ممارسة الالعاب الجماعية وعلاقتها بتعزيز الثقة بالنفس لدي طلاب المرحلة المتوسطة والثانوي في العاصمة المقدسة رسالة ماجستير مكة المكرمة جامعة ام القرى .
- (41) _ انورغانم يحي الطائي (2007) الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل مجلة التربية والعلم المجلد الرابع عشر العدد الاول .
- (42) _ بلكل مصباح الدين ولعور محمد البشير(2018) قلق المستقبل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ثانوية الشهيد الحاج علال بن بيتورجامعة غرداية .
- (43) _ امال جودت (2007) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة لدى طلبة جامعة الاقصى مجلة جامعة النجاح والابحاث المجلد واحد وعشرون .
- (44) _ سمية مصطفى رجب على (2008) فاعلية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية رسالة ماجستير الجامعة الاسلامية غزة كلية التربية قسم علم النفس والارشاد النفسي غزة فلسطين .
- (45) _ الرشيد ضافي دخيل الله (2011) فعالية البرنامج الارشادي معرفس السلوكي في تنمية الثقة بالنفس لدى مرحلة الابتدائية رسالة ماجستير جدة جامعة الملك عبد العزيز .
- (46) _ هاني ابراهيم سليمان (2005) الثقة بالنفس دار الاسراء للنشر والتوزيع عمان .
- (47) _ الدوسري عبد الرحمان على(2009) كيف نزرع الثقة بالنفس في انفسنا وفي من حولنا دار الحضارة للنشر والتوزيع الرياض .

قائمة المصادر والمراجع

- (48) _ الزبادي احمد والخطيب هشام (2001) التوجيه والارشاد التربوي والمهني ط1 معهد تدريب المدربين رام الله .
- (49) _ سلفر ستون (2003) تحديد درجة الثقة بالنفس عند المرضى النفسيين مجلة حوليات مستشفى الطب العام نقلا عن دراسة سمية رجب على .
- (50) _ الغامدي صالح يحي (2009) اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب مرحلة المتوسط رسالة دكتوراة مكة المكرمة جامعة ام القرى .
- (51) _ العنزي سعود (2003) الثقة بالنفس ودوافع الانجاز لدى عينة من المتفوقين دراسيا والعاديين في مرحلة المتوسط رسالة ماجستير مكة المكرمة جامعة ام القرى.
- (52) _ الجوزية ابن القيم (2002) موسوعة الاعمال الكاملة جامعة الادب الجزء الثاني والرابع ط1 دار الوفاء المنصورة
- (53) _ قسم الترجمة والتحقيق (2004) الخوف والارق عند الطفل ط1 دار المسيرة لنشر والتوزيع عمان الاردن .
- (54) _ العنزي فريح (2001) المكونات الفرعية للثقة بالنفس و الخجل دراسة ارتباطية عاملية مجلة العلوم الاجتماعية العدد 3 مجلد 29 .
- (55) _ بشير معمريه،(2007)، القياس النفسي وتصميم أدواته، منشورات الخبر، ط2، الجزائر.
- (56) _ سعيد سبعون، (2012)، الدليل المنهجي، دار القصة للنشر، ط2، الجزائر.
- (57) _ جازية كيران، (2008)، منهجية البحث العلمي، ط1، دار النهضة العربية، لبنان.
- (58) _ خالد حامد، (2008)، منهجية البحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ط1، جسور للنشر والتوزيع المحمدية - الجزائر.
- (59) _ صالح محمد علي أبو جادو، (2005)، علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط4، عمان.
- (60) _ عباس محمود عوض، (2006)، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، د ط الإسكندرية.
- (61) _ موريس أنجوس، (2004)، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار النهضة، ب ط، الجزائر.
- (62) _ محمد عوض العائدي، (2005)، إعداد و كتابة البحوث و الرسائل الجامعية مع دراسة عن_مناهج البحث، شمس المعارف، ط1، القاهرة.

قائمة المصادر والمراجع

- (63) حامد زهران عبد السلام (1998) التوجيه والارشاد عالم الكتب ط3 القاهرة .
- (64) عبد العظيم حمدي عبد الله (2013) البرامج الارشادية للاخصائين النفسيين وطرق تصميمها مكتبة اولاد الشيخ للتراث ط1 الجيزة.
- (65) عواد بن صغير (2012) فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الايتام بالمرحلة المتوسطة جامعة الملك عبد العزيز تخصص التوجيه والارشاد التربوي.

الملاحق

الملحق رقم 01

مقياس الثقة بالنفس

من عداد الغامدي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

التعليمات:

عزيزي التلميذ (ة):

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته. وبعد:

بين يديك استبانة تهدف الى تحديد درجة امتلاك الفرد لسمة الثقة بالنفس , وهي مكونة من (22) عبارة يقابلها ثلاثة اختيارات (دائماً, احياناً , نادراً) وماعليك اختيار سوى اجابة واحدة منها هي ماتشعر بانها تنطبق عليك , وذلك بوضع العلامة (✓) امام الاجابة التي تريدها .

تذكر انه:

- ✓ لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئ كل الاجابات صحيحة واحداها هي التي تنطبق عليك بصدق.
- ✓ لا تترك عبارة بدون اجابة .
- ✓ معلوماتك سرية للغاية .
- ✓ المقياس للدراسة وليس للتقييم الشخصي .

👉 أرجو أن تكون إجابتك صريحة وصادقة علما بأن المعلومات سرية للغاية تستخدم إلا لأغراض الدراسة الحالية فقط .

بيانات عامة:

	الإسم :
	العمر :
	الصف الدراسي :
الجنس:	ذكر () انثى

الرقم:	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
1.	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين			
2.	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي			
3.	يهتز صوتي إذا تحدث أمام مجموعة من الأفراد			
4.	أنسى بعض الكلمات أثناء القائي أمام الآخرين			
5.	أشعر بالارتياح في الأماكن العامة			
6.	أشعر بضيق في التنفس إذا تحدث أمام الآخرين			
7.	لا أحب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين			
8.	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية			
9.	ارتبك عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد			
10.	لا أحب الاختلاط بالآخرين			
11.	أقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب			
12.	أصب عرقاً أثناء حديثي أمام الآخرين			
13.	أحب التعرف على أصدقاء جدد			
14.	الآخرين أكثر تفوقاً مني			
15.	أحب المشاركة في الرحلات المدرسية			
16.	أخشي الفشل في الحياة			
17.	لا أتنازل عن حقوقي وأدافع عنها			
18.	أوفق زملائي دون تردد في كل الأمور			
19.	أعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي			
20.	لا أجد صعوبة في مواجهة أي مشكلة تواجهني			
21.	أختار أصدقائي بعد موافقة والدي والآخرين			
22.	أتمسك برأيي الذي أتخذه ولا أغيره			

الملحق رقم 02

البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس

بصورته الاولى

عرض البرنامج الإرشادي

أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام: تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط الشهيد الاعور عبد القادر بلدية سبب

الأهداف الاجرائية: في ضوء الهدف العام صيغت الاهداف التالية :

__ أن يتعرف التلاميذ على مفهوم الثقة بالنفس.

__ أن يتعرف التلاميذ على الأسباب انعدام الثقة بالنفس .

__ أن يتعرف التلاميذ على أهم العوامل المؤدية إلى النجاح .

الفئة المستهدفة :

تتكون أفراد المجموعة التجريبية من (13) تلاميذ من تلاميذ السنة الرابعة متوسط

عدد الجلسات :

يتكون البرنامج الإرشادي من (10) جلسات إرشادية بواقع ثلاث جلسات في كل أسبوع والجلسة العاشرة في الاسبوع الذي لي الجلسات .

المدة الزمنية للجلسة :

60 دقيقة.

مكان انعقاد البرنامج :

قاعة الورشة

الفتيات المستخدمة في البرنامج :

استخدم الباحث العديد من الفتيات مثل :

المحاضرة والإلقاء والأسئلة والمناقشة الجماعية والحوار ولعب الأدوار والنمذجة والتعزيز والواجبات المنزلية و عرض فيديوهات تابعة للموضوع .

الأدوات والوسائل المستخدمة :

جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي ، مطوية تنمية الثقة بالنفس

العاب ترفيهية. فيديوهات هادفة. ورشات التفكير المشترك ARP.

التصميمات التجريبية للبرنامج الإرشادي :

يتم تطبيق البرنامج الإرشادي على التلاميذ ويبلغ عددهم (13) تلاميذ ، حيث

يجري الباحث القياس القبلي (مقياس الثقة بالنفس من اعداد الغادي 2009) على عينة البحث وتحصل على عينة المكونة من (13) تلاميذ حصلوا على درجات متدنية في مقياس الثقة بالنفس ، كما يجري القياس البعدي لمعرفة فعالية البرنامج بالمقارنة بين درجات مقياس الثقة بالنفس القبلي والبعدي.

جدول البرنامج الارشادي :يلخص هذا الجدول عناوين الجلسات الهدف منها ومدة اجراءها.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف منها	المدة
01	تعارف وبناء العلاقة الارشادية	بناء العلاقة بين الطرفين والتعريف بالبرنامج	ساعة
02	التعريف بمفهوم الثقة بالنفس	التعريف بمفهوم الثقة بالنفس التعريف بخصائص الواثق بنفسه والمهارات التي يتبعها	ساعة
03	التعريف باسباب انخفاض الثقة ونتائج تدني مستوي الثقة بالنفس	التعريف باسباب انخفاض الثقة ونتائج تدني مستوي الثقة بالنفس	ساعة
04	مظاهر الثقة بالنفس لدى التلميذ المقبل على شهادة التعلم المتوسط	معرفة مظاهر الثقة بالنفس المميزة لكل تلميذ	ساعة
05	التعرف على جوانب الشخصية	تزويد التلاميذ بمفهوم الشخصية القوية وجوانبها	ساعة
06	الذات الايجابية وتفكيرها الايجابي	التعرف على مواصفات التفكير الايجابي ومواجهة الافكار السلبية تزويد التلاميذ بمفهوم الصورة الذاتية وكيفية بناءها من خلال تغيير المفهوم السلبي	ساعة
07	بناء التركيز	تعليم التلاميذ اسلوب بناء التركيز	ساعة
08	حقل الثقة بالنفس وما تملكه	تزويد التلاميذ باساليب تنمية الثقة بالنفس	ساعة
09	استراتيجيات مواجهة المشكلات	تعلم التلاميذ لاستراتيجية مواجهة المشكلات	ساعة
10	الجلسة الختامية	مراجعة وتقييم لما تم التطرق له تطبيق الاختبار البعدي	ساعة

محتوى البرنامج:

موضح كما يلي:

الجلسة الاولى :

عنوان الجلسة :

التعارف وبناء العلاقة الارشادية

زمن الجلسة: 60 دقيقة

أهداف الجلسة :

- التعارف بين التلاميذ والباحث.
- التعريف بالبرنامج الارشادي.
- زرع الثقة والألفة بين الباحث والتلاميذ اي بناء العلاقة الارشادية .
- الامضاء على تعهد الالتزام بحضور جلسات البرنامج.
- الاتفاق على مواعيد جلسات البرنامج الارشادي ومكانة .
- الفنيات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة الجماعية.
- الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي , مطويات .

محتوى الجلسة :

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور .

__ تقديم الباحث بنفسه .

— تعريف الأعضاء على بعضهم البعض.

— عرض البرنامج الارشادي على التلاميذ.

— تقديم التعهد الشرفي الالزامية الحضور

— شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة .

سؤال الجلسة : ما الفائدة من البرنامج الارشادي للتلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط

الجلسة الثانية :

عنوان الجلسة :

التعريف بمفهوم الثقة بالنفس

زمن الجلسة: 60 دقيقة

أهداف الجلسة :

— التعريف بمفهوم الثقة بالنفس.

— التعريف بخصائص الواثق بنفسه والمهارات التي يتبعها.

الفنيات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، الواجبات المتريية.

الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي.

محتوى الجلسة :

— الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة.

— التعرف على ما لدى المشاركين من معلومات حول الثقة بالنفس .

__ يقدم الباحث مفهومًا للثقة بالنفس.

__ يقدم الباحث شرحًا لخصائص الواثق بنفسه والمهارات التي يركز عليها.

__ شكر التلاميذ وانتهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة : اعطي مفهوم للثقة بالنفس واهميتها بالنسبة لحياتك اليومية .

الجلسة الثالثة :

عنوان الجلسة :

__ التعريف بأسباب انخفاض الثقة بالنفس ونتائج تدني مستوى الثقة بالنفس

زمن الجلسة: 60 دقيقة

أهداف الجلسة :

- التعريف بأسباب انخفاض الثقة بالنفس.

- معرفة النتائج المترتبة على تدني مستوى الثقة بالنفس.

الفيئات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، الواجبات المترتبة.

الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي.

محتوى الجلسة :

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترتبة.

__ يقدم الباحث عرضًا لأسباب انخفاض الثقة بالنفس .

__ يقدم ما يترتب على تدني مستوى الثقة بالنفس .

__شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة : اعطي تصور لما تسببه ضعف الثقة بالنفس في حياته اليومية .

الجلسة الرابعة :

عنوان الجلسة :

مظاهر الثقة بالنفس لدى التلميذ المقبل على شهادة التعليم المتوسط

زمن الجلسة :60 دقيقة

اهداف الجلسة :

__تعريف التلاميذ بالحياة المدرسية في مرحلة المتوسط (الرابعة متوسط بالخصوص)

__ تسليط الضوء على التلميذ في مرحلة الرابعة متوسط والمشكلات التي يواجهها في هدة المرحلة .

__ معرفة تأثير الثقة بالنفس على شخصية التلميذ .

__ معرفة النقاط المهمة التي تتسبب في ضعف الثقة بالنفس لدى تلميذ مرحلة الرابعة متوسط .

الفتيات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، الواجبات المترلية.

الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي.

محتوي الجلسة :

__الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي.

__التكلم على الحياة المدرسية في مرحلة الرابعة متوسط وذكر المشكلات التي تعترض التلميذ في هذه المرحلة .

__ الطلب من المجموعة الارشادية بتقديم امثلة واقعية على التلميذ الواثق من نفسه والضعف الثقة وبعض مظاهر الثقة وعدم الثقة .

__ تقديم مظاهر الثقة بالنفس المتميزة لدى تلميذ المقبل على شهادة التعليم المتوسط .

__ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة : بصفتك تلميذ من صف الرابعة متوسط قدم اهم مظاهر الثقة بالنفس التي تتحلى بها انت كتلميذ مقبل على شهادة التعليم المتوسط .

الجلسة الخامسة :

عنوان الجلسة :

التعرف على قوة الجوانب الشخصية

زمن الجلسة :

60 دقيقة

اهداف الجلسة :

__ تعريف بالشخصية ومكوناتها

__ معرفة عناصر الشخصية القوية

__ التعرف على الجوانب الشخصية (السلوكية الانفعالية المعرفية)

__ معرفة الفرق بين الشخصية الايجابية والسلبية

الفنيات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، الواجبات المترتبة

الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي .

محتوي الجلسة :

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المنزلي.

__ ترك المجال للتلاميذ في تعريف الشخصية وتعريفهم بها وبمكوناتها ومحدداتها .

__ عرض فيديو هادف توضح جانب الشخصية الايجابية والسلبية .

__ عرض العاب ترفيهية هادفة لتقوية وتعزيز الشخصية .

__ اعطاء امثلة من الواقع .

__ التطرق الى جوانب الشخصية .

__ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة : مامدى تأثير الجوانب الشخصية على تكوين تلميذ واثق من نفسه .

الجلسة السادسة :

عنوان الجلسة :

الذات الايجابية وتفكيرها الايجابي .

زمن الجلسة :

60 دقيقة

اهداف الجلسة :

__ التعرف على الذات وصورتها الصحيحة وصورتها المشوشة

__ معرفة كيف نغير المفهوم السلبي للنفس وبناء المفهوم الايجابي .

__ ماهية الذات ومبادئها.

__ تزويد التلاميذ بكيفية بناء التفكير الايجابي.

الفنيات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، فيديو ,الواجبات المترلية

الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي.

محتوي الجلسة :

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي.

__ترك المجال للحوار وطرح الاسئلة حول المشاركين حول مفهوم الذات .

__ التعريف بماهية الذات الاجابية ومقارنتها بالسلبية .

__ اعطاء نقط القوى تدعم الذات الايجابية باستشهاد من الحياة الواقعية .

__ترك المجال للنقاش البناء وذلك بالاستعانة بورشة التفكير المشترك لمعرفة كيف نفكر باجابية .

__شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة :

__انت كتلميذ مقبل على شهادة التعليم المتوسط ولك افكار تطلعية للمستقبل قابلت صديق له فكرتين:

__الاولى يقول فيها انا اريد التخلي عن الدراسة

__الثانية يقول انه ليس له امكانيات معرفية لاجتياز الامتحان النهائي

- كيف تواجه الفكرتين السلبيتين.
- اعد صياغة الفكرتين الى ايجابيتين .
- اعطي تصور لذاتك كيف تتصرف لتقديم النصائح لصديقك .

الجلسة السابعة :

عنوان الجلسة :

بناء التركيز

زمن الجلسة :

60 دقيقة

اهداف الجلسة :

_ التعرف على ماهية التركيز وفوائده .

_ معرفة اسباب استخدام التركيز وشروطه.

_ كيف نكتسب مهارات التركيز .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، فيديو ,الواجبات المترلية

الوسائل المساعدة :

جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي.

محتوي الجلسة :

_ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي.

_ توضيح ماهية التركيز وفوائده

_ تقديم انشطة حول موضوع التركيز على شكل العاب ترفيهية .

- _ اعطاء اسباب تجعلنا تحتاج للتركيز .
- _ اكساب والتزويد بمهارات التركيز .
- _ عرض مقاطع فيديو توضح وتدعم ذلك .
- _ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة :

- اختبارات تركيز تطبيقية وتمارين في المنزل .

الجلسة الثامنة :

عنوان الجلسة :

حقل الثقة وما تملكه

زمن الجلسة :

60 دقيقة

اهداف الجلسة :

- _ معرفة كيف اكسب الثقة وتقديم نصائح تعزيزية .
- _ توضيح العوامل المساعدة على بناء الثقة .
- _ معرفة خطوات بناء الثقة .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، الواجبات المترتبة

الوسائل المساعدة :

جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي.

محتوي الجلسة :

— الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي.

— فتح قنوات النقاش في معرفة معنى النجاح والثقة .

— تقديم بعض النصائح التي تعزز من الثقة ز

— عرض امثلة من الواقع والاستعانة بالجانب الديني (حياة الرسول صلى الله عليه وسلم)

— التعريف بالثقة والعوامل المساعدة على اكتسابها والخطوات التي تبنيها.

— شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة :

مالذي يمكن ان تضيفه لتعزيز ثقتك بنفسك لاجتياز شهادة التعليم المتوسط .

الجلسة التاسعة :

عنوان الجلسة :

استراتيجيات مواجهة المشكلات.

زمن الجلسة :

60 دقيقة

اهداف الجلسة :

__ التعرف على مفهوم المشكلات وخصائصها

__ التعرف على مواجهة المشكلات

__ تبصر المشاركين (التلاميذ) بالمراحل العلمية لحل المشكلات

__ معرفة خصائص الشخص الخبير بحل المشكلات

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، الواجبات المترلية

الوسائل المساعدة :

جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي.

محتوي الجلسة :

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي.

__ التعريف بمفهوم المشكل .

__ تعريف باستراتيجيات حل المشكلات .

__ الطلب من المشاركين عرض مشاكل حدثت لهم في الوسط المدرسي .

__ معرفة خصائص الشخص الخبير في المشكلات .

__ التعرف على مراحل حل المشكل .

__ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

سؤال الجلسة :

واجه زميلك مشكل في حياته المدرسية, ماهو تفكيرك كمتفائل وكمتشائم في حل هذا المشكل (ضع ذلك بالاختصار)

الجلسة العاشرة :

عنوان الجلسة :

الجلسة الختامية: الانهاء و التقييم

زمن الجلسة :

60 دقيقة

اهداف الجلسة :

— إنهاء البرنامج الارشادي.

— مراجعة وتلخيص جماعي لما تم في جلسات البرنامج .

— تشجيع المشاركين بالمحافظة على المعلومات التي تم عرضها والعمل بها .

— تطبيق الاختبار البعدي ..

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، التعزيز

الوسائل المساعدة :

جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي.

محتوي الجلسة :

- _ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على تفاعلهم الايجابي طوال فترة جلسات البرنامج
- وحرصهم على الحضور والمشاركة الفعالة مع الإشارة إلى ما يمتلكون قدرات تدفعهم على تحقيق الثقة بأنفسهم .
- _ تطبيق مقياس الثقة بالنفس : ما يعرف بالتطبيق البعدي .
- _ شكر التلاميذ على تعاونهم وانهاء البرنامج الارشادي.
- _ تقديم شهادات عرفان وشكر.

الملحق رقم 03

البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس

بصورته النهائية

عرض البرنامج الإرشادي

العنوان : اقتراح برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس

أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام: تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط الشهيد الاعور عبد القادر بلدية سبب ولاية غرداية

الأهداف الاجرائية: في ضوء الهدف العام صيغت الاهداف التالية :

1. __ تقديم تعريف واضح ومتكامل حول اهمية واهداف البرنامج الارشادي .
2. __ مساعدة المتعلمين للوصول للطرق السليمة لتنمية الثقة بالنفس .
3. __ الحد من السلوكيات الغير مرغوب فيها .
4. __ تعزيز السلوكيات الايجابية .
5. __ تدريب المتعلمين على الاسترخاء والابتعاد عن القلق.
6. __ أن يتعرف التلاميذ على أهم العوامل المؤدية إلى النجاح .
7. __حث التلاميذ على الالتزام بالهدوء والانتظام في حضور جلسات البرنامج و التفاعل الايجابي .

الفئة المستهدفة :

تتكون أفراد المجموعة التجريبية من (13) تلاميذ من تلاميذ السنة الرابعة متوسط

اي 13 تلميذ من اصل 44 تلميذ .

__ 13 تلميذ لديهم ضعف الثقة بالنفس حسب القياس القبلي .

عدد الجلسات :

يتكون البرنامج الإرشادي من (10) جلسات إرشادية بواقع ثلاث جلسات في كل أسبوع والجلسة العاشرة في الاسبوع الذي لي الجلسات .

المدة الزمنية للجلسة :

غالبا ما يكون الوقت 45 دقيقة كحد اقصى للجلسة .

مكان انعقاد البرنامج :

قاعة الورشة (هي قاعة شاسعة تستعمل غالبا للاجتماعات والحفلات)

النظرية المعتمدة في البرنامج :

اعتمد الباحث في اتباع النظرية السلوكية المعرفية والعلاج المعرفي السلوكي .

العلاج المعرفي السلوكي :

تعريفه : هو علاج مباشر تستخدم فيه اليات وادوات معينة و فنيات معرفية لمساعدة المريض اوالمسترشدين (عينة تلاميذ الرابعة متوسط) في تصحيح افكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي تصاحبها خلل انفعالي وسلوكي وتحويلها الى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي سلوكي .

فكرته :

__ افكار ، مشاعر ، سلوك .

__ حياتك من صنع افكارك .

يقوم على ان الانسان يتكون على اربعة نقاط اساسية :

مشاعر ، سلوك ، احساس جسدية ، الافكار .

الفنيات المستخدمة في البرنامج :

بالنسبة للفنيات المتبعة فقد تعمد الباحث تقسيم الفنيات للوضوح نذكر منها :

1 فنيات العلاقة العلاجية : وتعتمد على :

__ الاتفاق على الاهداف مع المسترشدين .

__ الاتفاق على وسائل العلاج .

__ التأكيد من وجود علاقة إيجابية .

2 الفنيات المعرفية (التعامل مع الافكار غير منطقية وبناء فلسفة مبنية على الواقع)

__ تنفيذ المعتقدات الغير منطقية .

__ تغيير المفردات اللغوية للفرد .

__ اي ما يعرف بتصحيح الفكرة (الوصول للفكرة ، اختبارالفكرة ، تصحيح الفكرة)

__ القيام بالواجبات المنزلية التي تتعلق بالجانب المعرفي.

__ الطريقة السقراطية :

استعمل سقراط هذه الطريقة مع تلاميذه مثلا : عند سؤال التلميذ لسقراط ، يعيد سقراط الرد عليه بسؤال اخر ليتوصل وحده للإجابة مع العلم ان سقراط يعلم الإيجابية

__ مناقشة الحوار الداخلي :

تتركز على اهمية الحوار الداخلي عند الفرد في تغيير مشاعره وتفكيره ومن ثم سلوكه مثال: " اني عديم القيمة " " اني لست جيد " هي عبارات تقلل من قيمة الذات وسوء الاحترامها .

الخطوة الاساسية هي ان يتوقف عن قول لنفسه ويتحدث بقيمة بناءة .

3 الفنيات الانفعالية :

__ التخيل : يستخدم كاسلوب بديل عندما لا تجد الاسئلة المباشرة لتوضيح الفكرة الفكرة التلقائية .

__ استخدام الدعاية : تعتبر من الوسائل التي تفتح وتقرر الافكار للمسترشدين .

4 الفنيات السلوكية :

__ الاسترخاء:

ان دواعي استعمال الاسترخاء في بداية كل جلسة هو التخلص من الافكار والطاقة السلبية والتجهيز النفسي ، للاستعداد لتلقى المعلومات بشكل جيد في كل جلسة ، وقد اتبعنا في الاسترخاء خطوات بسيطة التي اشرف عليها الاستاذ البروفيسور نصير بن حالة ، نذكر منها :

1. __ استلقي على ظهرك او فوق سرير او اريكة .
2. __ ومدد ذراعيك للامام
3. __ اغمض عينيك مع التركيز على منظر ايجابي (منظر طبيعي)
4. __ ردد في قرارة نفسك " انا هادئ انا مسترخي "
5. __ ويمكن مزج الكلام بموسيقى كلاسيكية هادئة .
6. __ تكرير العملية 3 او 4 مرات .
7. __ يصاحب ذلك الاسترخاء عملية تنفس عميق من الانف والفم.
8. __ تخيل نفسك وكأنك تسحب الشحنات السالبة من الوجه الى القدمين للخارج الجسم
9. __ اختر اشارة كلامية مثلا سبحان الله تقولها بشكل مريح وتفتح عينيك ببطئ .

__ التدريب على المهارات الاجتماعية :

نقصد بها اكساب المتعلمين مهارات اجتماعية ، والتي قد تبدأ من القاء التحية بشكل مرغوب حتي التدريب على مهارات التواصل ...

__ التدريب على التوكيد الذات :

التوكيد يساعد على تحقيق اكبر قدر ممكن من الفاعلية والنجاح عندما يدخل الانسان في علاقات اجتماعية مع الاخرين فلا يكون ضحية لموقف خاطئ من صنع الاخرين.

__ لعب الادوار :

هو اسلوب فني ترفيهي بالنسبة للمتعلم ، وطريقة منظمة تحاكي موقف تدريبي فعليا

مثال: عرض قصة يلعب فيها المتعلم دور من الادوار

تعطي فرصة للمتعلم للتعبير عن الذات والانفعالات .

— تعزيز:

الأدوات والتقنيات والوسائل المستخدمة :

جهاز كمبيوتر ، القصص ، محاضرة قصيرة ، عرض صور ، جهاز العاكس الرقمي ، مطوية تنمية الثقة بالنفس ، مكبر الصوت .
العاب ترفيهية. فيديوهات هادفة. ورشات التفكير المشترك ARP.

التصميمات التجريبية للبرنامج الإرشادي :

يتم تطبيق البرنامج الإرشادي على التلاميذ ويبلغ عددهم (13) تلاميذ ، حيث
يجري الباحث القياس القبلي (مقياس الثقة بالنفس من اعداد الغادي 2009) على عينة البحث وتحصل على عينة المكونة
من (13) تلاميذ حصلوا على درجات متدنية في مقياس الثقة بالنفس ، كما يجري القياس البعدي للمقارنة بين درجات
مقياس الثقة بالنفس القبلي والبعدي .

جدول البرنامج الارشادي: يلخص هذا الجدول عناوين الجلسات الهدف منها ومدة اجراءها.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف منها	المدة
01	تعارف وبناء العلاقة الارشادية	بناء العلاقة بين الطرفين والتعريف بالبرنامج	45 دقيقة
02	التعريف بمفهوم الثقة بالنفس	التعريف بمفهوم الثقة بالنفس التعريف بخصائص الوائق بنفسه والمهارات التي يتبعها	45 دقيقة
03	التعريف باسباب انخفاض الثقة ونتائج تدني مستوي الثقة بالنفس	التعريف باسباب انخفاض الثقة ونتائج تدني مستوي الثقة بالنفس	45 دقيقة
04	مظاهر الثقة بالنفس لدى التلميذ المقبل على شهادة التعليم المتوسط	معرفة مظاهر الثقة بالنفس المميزة لكل متعلم	45 دقيقة
05	التعرف على جوانب القوة في الشخصية	تزويد المتعلمين بمفهوم الشخصية القوية وجوانبها	45 دقيقة
06	تقدير الذات	التعرف على تقدير الذات واهميتها لدى المتعلم	45 دقيقة
07	تطوير الذات	تزويد المتعلم باهمية تطوير الذات	45 دقيقة
08	استراتيجية مواجهة المشكلات	تعليم المتعلم الاستراتيجية لمواجهة المشكلات	45 دقيقة
09	وضع الاهداف وتحقيقها	التعرف على البناء الواقعي للاهداف	45 دقيقة
10	الجلسة الختامية	مراجعة وتقييم لما تم التطرق له تطبيق الاختبار البعدي	45 دقيقة

محتوى البرنامج:

موضح كما يلي:

الجلسة الاولى :

عنوان الجلسة :

التعارف وبناء العلاقة الارشادية

زمن الجلسة: 35 دقيقة

أهداف الجلسة :

- التعارف بين التلاميذ والباحث.
- كسر الحاجز النفسي بين المشاركين والباحث
- توضيح اهمية واهداف البرنامج الارشادي للمتعلمين .
- زرع الثقة والألفة بين الباحث والتلاميذ .
- الامضاء على تعهد الالتزام بحضور جلسات البرنامج.
- الاتفاق على قواعد المشاركة ومواعيد جلسات البرنامج الارشادي ومكانة .
- الفنيات المستخدمة : المناقشة الجماعية، العلاقة العلاجية .
- الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي , عرض البرنامج في قضاصة .

محتوى الجلسة :

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور .

— تقديم الباحث بنفسه .

— تعريف الأعضاء على بعضهم البعض.

— بيان اهمية العمل الجماعي وحث المجموعة على التعاون.

— عرض البرنامج الارشادي على التلاميذ.

— تقديم التعهد الشرفي الالزامية الحضور

— شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعدها القادمة .

واجب منزلي : ما الفائدة من البرنامج الارشادي للتلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ؟

الجلسة الثانية :

عنوان الجلسة :

التعريف بمفهوم الثقة بالنفس

زمن الجلسة: 45 دقيقة

أهداف الجلسة :

— التعريف بمفهوم الثقة بالنفس.

— التعريف بخصائص الواثق بنفسه والمهارات التي يتبعها.

الفنيات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، الاسترخاء ، تحديد الافكار التلقائية والعمل على تصحيحها ،

الواجبات المتزلية.

الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي . عرض فيديو

محتوى الجلسة :

- _ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة (مدة 5 دقائق).
- _ التعرف على ما لدى المشاركين من معلومات حول الثقة بالنفس .
- _ تدريب على الاسترخاء لمدة قصيرة .
- _ يقدم الباحث مفهوما للثقة بالنفس.
- _ يقدم الباحث شرحا لخصائص الواثق بنفسه والمهارات التي يركز عليها.
- _ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.
- واجب منزلي : ماذا تمثل الثقة بالنفس بالنسبة لك ؟ .

الجلسة الثالثة :

عنوان الجلسة :

_التعريف بأسباب انخفاض الثقة بالنفس ونتائج تدني مستوى الثقة بالنفس

زمن الجلسة: 45 دقيقة

أهداف الجلسة :

- التعريف بأسباب انخفاض الثقة بالنفس.
 - معرفة النتائج المترتبة على تدني مستوى الثقة بالنفس.
- الفيئات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة ، الحوار السقراطي ، الاسترخاء ،التخيل استخدام الدعابة ، عرض القصص ، الواجبات المنزلية .

الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي.

محتوى الجلسة :

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المنزلي (5 د).

__ الاسترخاء والتخلي على الافكار السلبية.

__ يقدم الباحث عرضا لأسباب انخفاض الثقة بالنفس .

__ يقدم ما يترتب علي تدني مستوى الثقة بالنفس .

__ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

واجب منزلي : اعطي تصور لما يسببه ضعف الثقة بالنفس ، لتنصح زميلك .

الجلسة الرابعة :

عنوان الجلسة :

مظاهر الثقة بالنفس

زمن الجلسة :45 دقيقة

اهداف الجلسة :

__ تعريف المشاركين بالحياة المدرسية في مرحلة المتوسط

__ تسليط الضوء على المتعلم في مرحلة الرابعة متوسط والمشكلات التي يواجهها في هدة المرحلة .

__ معرفة تأثير الثقة بالنفس على شخصية التلميذ .

— كيف يظهر المتعلم ثقته بنفسه بالوسط المدرسي .

— مظاهر الثقة بالنفس .

الفنيات المستخدمة : المحاضرة ، الاسترخاء ، الحوارالسقراطي ، النمذجة ، لعب الادوار، تصحيح الافكار ،
الواجبات المترلية.

الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، فيديو، جهاز العاكس الرقمي.

محتوي الجلسة :

— الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي (5د) .

— تدريب على الاسترخاء والتفريغ الافكار المشوشة .

— التكلم على الحياة المدرسية في مرحلة الرابعة متوسط وذكر المشكلات التي تعترض التلميذ في هذه المرحلة .

— الطلب من المجموعة الارشادية بتقديم امثلة واقعية على المتعلم الواصل من نفسه والضعيف الثقة وبعض مظاهر الثقة
وعدم الثقة .

— تقديم مظاهر الثقة بالنفس المتميزة لدى المتعلم المثالي .

— شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعدها القادمة.

الواجب المنزلي : بصفتك تلميذ من صف الرابعة متوسط قدم اهم مظاهر الثقة بالنفس التي تتحلى بها انت كتلميذ
مقبل على شهادة التعليم المتوسط .

الجلسة الخامسة :

عنوان الجلسة :

التعرف على الجوانب القوية في الشخصية

زمن الجلسة :

45 دقيقة

اهداف الجلسة :

_ تعريف بالشخصية ومكوناتها

_ معرفة عناصر الشخصية القوية

_ التعرف على الجوانب الشخصية (السلوكية الانفعالية المعرفية)

_ معرفة الفرق بين تفكير الشخصية الايجابية والسلبية

الفنيات المستخدمة : المحاضرة ، النمذجة ، تصحيح المعرفي (تصحيح الفكرة) ، الاسترخاء ، الحوار السقراطي ،

لعب الادوار ، قصة ، الواجبات المترلية

الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي .

محتوي الجلسة :

_ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي (5د) .

تدريب على الاسترخاء .

_ ترك المجال للمسترشدين في تعريف الشخصية وتعريفهم بها وبمكوناتها.

__ عرض فيديوها توضح جانب الشخصية الايجابية والسلبية ..

__ اعطاء امثلة من الواقع .

__ التطرق الى جوانب الشخصية .

__ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعدها القادمة.

الواجب المنزلي :|||||||.

الجلسة السادسة :

عنوان الجلسة :

تقدير الذات

زمن الجلسة :

45 دقيقة

اهداف الجلسة :

__ التعرف على الذات وصورتها الصحيحة وصورتها المشوشة .

__ معرفة كيف نغير المفهوم السلبي للنفس وبناء المفهوم الايجابي .

__ ماهية الذات ومبادئها.

__ تزويد المسترشدين بكيفية بناء التفكير الايجابي.

الفنيات المستخدمة : المحاضرة القصيرة ، التدريب على التوكيد الذات ، تصحيح المعرفي ، الحوار ، الواجبات المتريية.

الوسائل المساعدة : جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي.

محتوي الجلسة :

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المتري (5 د).

__ التدريب على الاسترخاء .

__ التعريف بماهيم الذات الاجابية ومقارنتها بالسلبية .

__ اعطاء نقاط القوى تدعم الذات الايجابية باستشهاد من الحياة الواقعية .

__ ترك المجال للنقاش البناء وذلك بالاستعانة بورشة التفكير المشترك لمعرفة كيف نفكر باجابية .

__ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي:

__ انت كتلميذ مقبل على شهادة التعليم المتوسط ولك افكار تطلعية للمستقبل قابلت صديق له فكرتين:

__ الاولى يقول فيها انا اريد التخلي عن الدراسة

__ الثانية يقول انه ليس له امكانيات معرفية لاجتياز الامتحان النهائي

- كيف تواجه الفكرتين السلبيتين.
- اعد صياغة الفكرتين الى ايجابيتين .
- اعطي تصور لذاتك كيف تتصرف لتقديم النصائح لصديقك .

الجلسة السابعة :

عنوان الجلسة :

تطوير الذات

زمن الجلسة :

45 دقيقة

اهداف الجلسة :

_ التعرف على نقاط تطور الذات واهميتها .

_ توضيح اركان تطوير الذات .

_ تزويد المتعلم بخطوات التطوير الذاتي .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة القصيرة ، الاسترخاء ، الحوار السقراطي ، القصة ، لعب الادوار ، الواجبات المتزلية

الوسائل المساعدة :

جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي .

محتوي الجلسة :

_ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المتزلي (5 د).

_ التدريب على الاسترخاء.

— اعطاء مثال للمتعلم ومناقشته بطرح بعض الاسئلة وتوضيح الهدف من المثال .

— تقديم محاضرة قصيرة بعنوان اهمية تطوير الذات .

— شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي :

— من خلال ما تطرقنا له في هذه الجلسة ، اعطي تصور او خطة تنصح بها زملائك في صف الاولى متوسط ليطورو ذواتهم .

الجلسة الثامنة :

عنوان الجلسة :

استراتيجيات مواجهة وتحمل المسؤولية .

زمن الجلسة :

45 دقيقة

اهداف الجلسة :

— التعرف على مفهوم المشكلات وخصائصها

— التعرف على مواجهة المشكلات

— تبصر المشاركين (التلاميذ) بالمراحل العلمية لحل المشكلات.

— التخفيف من ضعف الثقة بالنفس .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، الحوارالسقراطي ، الواجبات المترلية ، الاسترخاء ، القصة ،

الوسائل المساعدة :

جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي .

محتوي الجلسة :

__ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي (5 د) .

__ التدريب على الاسترخاء .

__ التعريف بمفهوم المسؤولية و المشكل .

__ تعريف باستراتيجيات حل المشكلات .

__ الطلب من المشاركين عرض مشاكل حدثت لهم في الوسط المدرسي .

__ تقديم نشاط مشكلة النقاط التسع .

__ التعرف على مراحل حل المشكل .

__ شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعدها القادمة.

الواجب المنزلي :

واجه زميلك مشكل في حياته المدرسية, ماهو تفكيرك كمتفائل وكمتشائم في حل هذا المشكل (ضع ذلك

بالاختصار)

الجلسة التاسعة :

عنوان الجلسة :

وضع الاهداف وتحقيقها .

زمن الجلسة :

45 دقيقة

اهداف الجلسة :

_ التعريف بمفهوم الهدف وكيف اضع هدف .

_ كيفية التخطيط للهدف

_ تحديد الاهداف الواجب مراعاتها لصناعة هدف جديد.

_ تحديد انواع الاهداف .

_ التعرف على خطوات تحقيق الهدف .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، قصة ، لعب الادوار، التخيل ، الحوار ، الواجبات المترلية

الوسائل المساعدة :

جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي.

محتوي الجلسة :

_ الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي (5 د) .

— التدريب على الاسترخاء .

— الطلب من المشاركين وضع هدف شخصي وهدف عام يتفوقون عليه .

— تحديد مفهوم الهدف وطبيعته .

— شرح عملية وضع الاهداف من خلال فيديو معبر .

— توضيح الفرق بين عددي الهدف وصاحبي الاهداف .

— خطوات بناء الاهداف وانواع الهدف

— شكر التلاميذ وانهاء الجلسة والتأكيد على الالتزام بموعد الجلسة القادمة.

الواجب المنزلي :

انطلاقا من الهدف الذي وضعته في اول الجلسة قم بوضع شروط الواجب مراعاتها عند كتابة الهدف .

الجلسة العاشرة :

عنوان الجلسة :

الجلسة الختامية: الانهاء و التقييم

زمن الجلسة :

45 دقيقة

اهداف الجلسة :

— إنهاء البرنامج الارشادي.

— مراجعة وتلخيص جماعي لما تم في جلسات البرنامج .

— تشجيع المشاركين بالمحافظة على المعلومات التي تم عرضها والعمل بها .

— تطبيق الاختبار البعدي ..

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، التعزيز

الوسائل المساعدة :

جهاز كمبيوتر ، جهاز العاكس الرقمي

محتوي الجلسة :

— الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على تفاعلهم الايجابي طوال فترة جلسات البرنامج

وحرصهم على الحضور والمشاركة الفعالة مع الإشارة إلى ما يمتلكون قدرات تدفعهم على تحقيق الثقة بأنفسهم .

— تطبيق مقياس الثقة بالنفس : ما يعرف بالتطبيق البعدي .

— شكر التلاميذ على تعاونهم وانهاء البرنامج الارشادي.

— تقديم شهادات عرفان وشكر.

الملحق رقم 04
محكمين البرنامج الارشادي
لتنمية الثقة بالنفس

قائمة المحكمين للبرنامج الإرشادي :

الجامعة	التخصص	اسم ولقب الاستاذ (ة):	الرقم:
جامعة غرداية	ارشاد اسري	عبد الحميد جديد	(1)
جامعة غرداية	علم النفس المدرسي	رشيد سعادة	(2)
جامعة غرداية	علم النفس المرضي للمؤسسات	مصطفى مباركة	(3)
جامعة غرداية	علم النفس العيادي	مزاور نسبية	(4)
جامعة غرداية	علم النفس المرضي للمؤسسات	تشعبت ياسمينه	(5)
جامعة باتنة 1	علوم التربية والارطوفونيا	راجية بن علي	(6)
جامعة بسكرة	علم النفس الاجتماعي	امال بوعيشة	(7)
جامعة ورقلة	علم النفس المدرسي	الحاج قدوري	(8)
جامعة ورقلة	الارطوفونيا	طارق صالح	(9)
باتنة 1	ارشاد تربوي	ليلي مدور	(10)
جامعة باتنة 1	علم النفس وعلوم التربية	الوية سلطاني	(11)
جامعة باتنة 1	علوم التربية	سمية بعزي	(12)
جامعة ورقلة	علم النفس المدرسي	محمد بوفاتح	(13)
جامعة بسكرة	علم النفس المدرسي	وسيلة بن عمار	(14)
جامعة ورقلة	علم النفس عمل وتنظيم	غربي صبرينة	(15)

الملحق رقم 05

جدول SPSS

الجنس

	التكرار	النسبة	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ذكر	24	54,5	54,5	54,5
أنثى	20	45,5	45,5	100,0
Total	44	100,0	100,0	

صدق المقارنة الطرفية

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	12	43,4167	1,97523	,57020
	2,00	12	56,4167	2,67848	,77321

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
VAR00001	1,491	,235	-13,532	22	,000	-13,00000	,96072	-14,99241	-11,00759	
			-13,532	20,233	,000	-13,00000	,96072	-15,00254	-10,99746	

ثبات ألف كرونباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,675	22