



فاعلية برنامج إرشاد نفسي مقترح في تعزيز الثقة بالنفس لدى طلبة مدرسة طارق بن زياد للتعليم

الأساسي (١٠ - ١٢) بمحافظة الظاهرة

الباحثون :

١. أحمد بن محمد بن حمد الوحشي

٢. محمد بن سعيد بن سليمان العيزي

٣. موسى بن مرهون بن سالم اليعياي

الإشراف العلمي

١. د. عبدالله بن خميس أمبوسعيدي

الإشراف الإداري

نايف بن سالم بن خميس العبري

يونيو ٢٠١٧

المخلص

هدفت الدراسة إلى دراسة فاعلية برنامج ارشادي مقترح في تعزيز الثقة بالنفس لدى طلبة مدرسة طارق بن زياد للتعليم الاساسي (١٠-١٢) بمحافظة الظاهرة. شملت عينة الدراسة ٢٥ طالبا من جميع فصول المدرسة وتم استخدام الملاحظة المباشرة من قبل المعلمين لتحديد عينة الدراسة بالاشتراك مع الأخصائي الاجتماعي. واستخدم في الدراسة المقياس القبلي والبعدي لتحديد الثقة بالنفس، وأيضا آراء منفذي البرامج من معلمين وأخصائي اجتماعي والطلبة أنفسهم ثم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج spss.

اشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس لصالح التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس. كما اشارت النتائج إلى ارتفاع الثقة بالنفس لدى الطلبة وازدياد مشاركتهم بالأنشطة المدرسية والمشاركات الصفية وذلك بعد تحليل آراء المعلمين المشرفين على الإجراءات .

وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات منها دعوة أولياء الأمور والمجتمع المدرسي إلى أهمية مساعدة الطلبة على تنمية الثقة بالنفس لديهم والإشراف عليهم بصورة لا تعيق نموهم، وتشجيعهم على اكتشاف قدراتهم وإمكاناتهم واستثمارها، وعلى إعطائهم الفرصة الكافية للتعبير عن أنفسهم، وحثهم على المشاركة في الأنشطة المختلفة . كذلك الاستفادة من إجراءات البحث الحالي على مدارس الحلقة الثانية وأخيرا التنسيق والتعاون بين المدارس وإدارات التربية والتعليم والمؤسسات الأخرى في تقديم برامج تربوية نفسية، من شأنها أن ترفع مستوى الثقة بالنفس لديهم .

**The effectiveness of a proposed counseling program on enhancing the self-
confidence of students in Zeyad Bin Tareq School for Basic Education (10–12) in Al
Zahira Governorate**

Abstract

This aim of the study is to investigate the effect of a proposed counseling program on the self-confidence of the students of Tariq bin Zaid School (10-12). The sample consisted of 25 students from the whole school classes. The sample group was chosen by teachers in cooperation with the school social worker. Pre and posttest for self-confidence were used to determine the students' self – confidence and the opinions of the executers of the program which include the teachers, school social worker and the students themselves.

The results of the study showed that there was statistically significant differences between pre and posttest of the self-confidence scale in favor of the posttest. In addition, the results showed that there was a development in the self-confidence of the students, and their participations in school activities and inside the classroom had increased.

The study recommends that parents and whole school society should help students to develop a sense of self confidence and help them discover their abilities and talents, as well as giving them a chance to express themselves and participate in different school activities. Moreover, the study recommends distributing the results of the current study among other schools to use it for rising students' self-confidence. Finally, the study encourages the cooperation between schools, the directorate general of education in the region and other institutions to run some psychological and educational courses and programs which may help encourage self-confidence of the students.

المقدمة

يعد الإنسان بطبعه مخلوقا اجتماعيا يحب أن يعيش وسط الجماعة ليشعر بالأمن والاستقرار والطمأنينة ويشبع حاجاته المادية والمعنوية ويحس بالانتماء وتبرز شخصيته ويأخذ بالمعايير الاجتماعية والقيم الخلقية والنفسية ويستطيع في الجماعة أن يقوم بعملية التقييم من خلال العلاقات بين أفرادها، فمن دونها يفقد الإنسان التعلق الأمني وإن ضاعت العلاقة المتبادلة وتكون النتيجة سلبية حيث تنشأ ظاهرة عدم الثقة بالنفس. وينعكس هذا في المدرسة حيث تتعزز العلاقات بين الطلبة بشكل كبير جدا من خلال اشراكهم في البرامج والأنشطة المدرسية المختلفة، حيث أنهم ينتمون لنفس الفئة العمرية وغالبا تكون عندهم نفس الافكار والتوجهات، وعدم اشتراك الطالب في البرامج المدرسية المختلفة بما يتناسب مع قدراته الذهنية والجسدية والأساليب الخاطئة في التعامل مع هذه الفئة قد يؤدي إلى ظهور هذه الظاهرة.

تؤدي المدرسة دورا مهما في رعاية الطالب فهي المؤسسة المكملة لدور الأسرة وهي تعتبر حلقة وصل بين الطالب والأسرة، فالمدرسة تهيء الطالب لدور كبير تعتمد عليه الأمم في بناء مستقبلها، لأنهم دعامة التنمية في الوطن ولذلك فهي تقوم بغرس العادات والتقاليد والسلوكيات لديه لإبراز شخصيته وتحقيق طموحه وأهدافه بما يتناسب مع قدراته ومدى توافقه نفسيا واجتماعيا. وتصاحب مشكلة عدم الثقة بالنفس الكثير من المشكلات مثل : انخفاض التحصيل الدراسي، وسوء التكيف العام، والمشكلات الانفعالية، فبالتالي تكمن المشكلة في تطور سلوك منحرف لدى بعض الطلبة قد تنتهي في نهاية المطاف إلى الانقطاع عن ممارسة الأعمال اليومية والاستغناء عن خدماتهم في المدرسة .

لقد وجدت البحوث التي بحثت ضعف الثقة بالنفس لدى الطلبة بالمدرسة أن لها تأثير على التحصيل الدراسي وبناء شخصية متوازنة، لذلك لجأ الباحثون في هذه الدراسة لإلقاء الضوء على هذه المشكلة في مدرسة طارق بن زياد للتعليم الأساسي (١٠ - ١٢) حتى يمكن التغلب عليها ومعالجتها، وقد أدرك الباحثون أن هذه المشكلة لها تأثير كبير في تغير سلوكيات الطلبة بالمدرسة من خلال تأثيرها على تفاعلهم مع معلمهم وزملائهم الطلبة ومشاركتهم في الفعاليات والمناشط المختلفة، وبالتالي السعي لإيجاد الحلول للتقليل من معاناة هذه الفئة، وبالتالي إخضاعها للعلاج وخاصة العلاج النفسي الذي تزداد أهميته كعلم بازدياد تعقد الحياة وتشابكها، وظهور مواضيع ومستجدات على الساحة لم تكن من قبل، أو كانت وتلاشت ثم ظهرت من جديد . ومع مرور الزمن وتقدم العلم السريع وتطور التكنولوجيا، بشكل جعل العديد من السلوكيات السلبية تبرز وتظهر بين الناس، صار على علم النفس أن يتعدى طور الوصف والتحليل إلى ما بعدها من التدخل على المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو المستوى النمائي.

وتتعدد أشكال هذا التدخل من الجلسات الطويلة إلى الاستشارات السريعة، ومن الإرشاد الفردي إلى الإرشاد الجماعي، والذي عرفه (الدرعي، ٢٠٠٨: ١٥) على أنه "عدة جلسات حسب نوعية المشكلة، قد تطول هذه الجلسات أو تقصر تبعا لعمق المشكلة أو سطحياتها وسعة النقاش" . ويقتصر في الجلسة الأولى على التعارف بين المرشد والجماعة وكسب الثقة ؛ لأن الجلسة الأولى من أهم الجلسات، وفيها تتكون الألفة والثقة بين الجميع ويتوقف عليها نجاح باقي الجلسات" وينبثق من الإرشاد الجماعي البرامج الإرشادية والتي عرفها (زهران، ٢٠٠٢: ٤٩٩) فقال أنها "برامج مخططة منظمة في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو".

بدأت تظهر دراسات عربية وأجنبية تتناول الثقة بالنفس، حيث اشارت الدراسات مثل العنزي (٢٠٠١) الذي كشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس، وكذلك دراسة محمد والدسوقي والشماس (٢٠٠٦) والتي درست أثر الثقة بالنفس على بعض أساليب التفكير، ودراسة العنزي (٢٠٠١) و الكندري (٢٠٠٤) والتي درست العلاقة بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس، وغير ذلك من الدراسات، مع العلم أن الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس حديثة؛ مما يعني حداثة المصطلح نفسه وانتشاره حديثاً نسبياً بين أوساط التربويين.

وفي الدراسة الحالية سيتم التركيز على تقصي اثر برنامج إرشادي مقترح في تعزيز ثقة طلبة المدرسة بأنفسهم وذلك بعد خضوع عينة تجريبية منهم للبرنامج. حيث يتلخص دور المدرسة في تنفيذ العديد من البرامج والفعاليات والأنشطة التي تهدف إلى رفع الثقة بالنفس لدي الطلبة والعمل على تقدير الذات لديهم، ومن أهم هذه الإجراءات مشاركة الطالب الصفية ومشاركته في الانشطة المدرسية وتكريم الطلبة المجيدين وتعزيزهم أمام زملائهم.

أهمية الثقة بالنفس

- تظهر أهمية الثقة بالنفس والتي تتجلى في نواح عدة ذكرها اسعد (ب.ت)، ونجملها في الآتي :
- الحفاظ على الحالة النفسية للفرد وضمان عدم تقلب مزاجه بين حالات متناقضة وتحصنه من الأمراض النفسية وتجعله يشعر بالسعادة.
 - استمرار اكتساب الخبرة وتعلم الخبرات العلمية والعملية؛ أهميتها للنجاح في العلم وتوظيفه علمياً من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه وابتكار ما هو جديد .
 - مواجهة الصعاب وإعطاء المشكلة حجمها الحقيقي.

إن الثقة بالنفس مهمة للفرد كما الملح للطعام، فهي الداعم الذي يعطيه إحساساً بالارتياح حال النجاح أو الفشل . ففي النجاح يظن الفرد في نفسه خيراً ويقول أن لديه إمكانيات ساعدته على النجاح وليس

كما يقال "جاءت مع العميان صيب"، وفي حال الفشل يبقى لديه أمل يستمدّه من الذي وهبه أسباب النجاح والرشاد أنه سينجح في المرات القادمة فلا يجزع أو يقنط ويتهم نفسه بالفشل وعدم المنفعة، وهذا الشعور هو ما يعطيه دافعا قويا للاستمرار في اكتساب الخبرات الجديدة وتعلمها سواء ليزداد نجاحا أو ليتخطى مرحلة فشل مر فيها . واستمرار الشخص في طلب العلم واكتساب الخبرات لا بد وأن توصله يوما ما للنجاح والتميز في العلم والعمل، فكل مجتهد نصيب. وهذا ما اشارت اليه دراسة العنزي (٢٠٠٣) والتي ربطت بين الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى عينة من الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبا ، (١٥٠) من المتفوقين دراسيا ، و(١٥٠) من العاديين دراسيا ، وقد طبق عليهم مقياس الثقة بالنفس ومقياس دافع الإنجاز. وقد أشارت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس ودافع الانجاز .

مقومات الثقة بالنفس

إن مقومات الثقة بالنفس تتمثل في المقومات الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والاقتصادية، وقد اشار إليها اسعد (د. ت)؛ وفيما يلي توضيح لها:

أولاً: المقومات الجسمية:

إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزوً لا بأس به من الثقة بنفسه، هذه هي القاعدة، ولكن في حال وجود إعاقة جسمية معينة فإن درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة. إضافة إلى ذلك فإن الثقة بالنفس تدفع إلى تأكيد الاتساق الحركي، فمن الملاحظ أن الشخصية المنهزمة أو المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة لفقدان اتساقها الحركي، وعليه فيمكن القول أن هناك تبادلاً في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس.

أما عن جمال الطلعة وجاذبية الشخصية فهي عوامل مساعدة لإكساب الفرد ثقته بنفسه، بيد أن الثقة بالنفس هي أيضاً لها دورها في إكساب الفرد جمال الطلعة؛ وذلك أنها تعد في حد ذاتها من علامات جمال الشخصية، ومن الجوانب الجسدية المدعمة للثقة بالنفس جانب القدرة التعبيرية بالحركات، وهو لا يقل خطورة عن التعبير بالكلام المنطوق، بل أكثر صدقاً وتعبيراً عن مدى الثقة بالنفس، وذلك أن لغة الكلام من الممكن أن تخدع المستمع، خاصة إذا كان المتكلم لبقاً وطلق اللسان وبارعا في الخداع، كما أن نبرة الصوت تتأثر بالثقة بالنفس. ومع ذلك فيكاد يجمع علم النفس على أن الإتيان بالحركات التي تنم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها انطباع الواثق بنفسه، وتعطيه الجرأة والثقة. وفي هذا المجال قام سنان (٢٠٠٩) بدراسة هدفت تعرف درجة ممارسة الألعاب الجماعية، وعلاقتها بتعزيز الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة مكة المكرمة. تكونت عينة الدراسة من (٨٤٥) طالبا وتم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية حسب مكاتب الإشراف التربوي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، حيث قام الباحث ببناء مقياس لقياس درجة ممارسة الألعاب الجماعية وكذلك بناء مقياس لقياس الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية. أظهرت النتائج أن درجة ممارسة الألعاب الجماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة مكة كانت بدرجة عالية، وأن أبعاد الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة مكة كانت بدرجة عالية.

ثانيا: المقومات العقلية

ويندرج تحتها ثلاثة دعائم هي: الذكاء والذاكرة والخيال. فالذكاء هو عنصر مهم لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد، وتجنب العديد من الأخطاء والأخطار، وجعله محبوبا بين الآخرين، وهذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بنفسه، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله له. أما الذاكرة: فتبرز أهميتها من خلال أن ضعف الذاكرة يشعر الفرد بالضعف النفسي، لأنه لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة. أما بالنسبة للخيال فنجد أن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها

وتوظيفه في مواقف الحياة، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف بما ينفع البشر، ولم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقاً ووسيلة توصلهم إلى هدفهم. وقد أجرت الين (Ellen, ٢٠٠٦) دراسة هدفت تعرف العلاقة بين الثقة بالنفس، والفاعلية النفسية للطفل، على عينة بلغ حجمها (٤٦٨) طفلاً منهم (٢٣٣) ذكراً و(٢٣٥) أنثى من طلبة الصف السادس الابتدائي واستخدم مقياس الثقة بالنفس من إعداده، وتوصلت الدراسة إلى النتائج تشير إلى أن الأطفال ذوي الفاعلية الشخصية لديهم ثقة في قدراتهم الأكاديمية، وفي أنفسهم، ويقومون تقدمهم بشكل منتظم، ولديهم القدرة على حل المشكلات ومهارات عرض أعمالهم .

ثالثاً: المقومات الوجدانية:

إن تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة لا يمكنها إظهار الطاقات الكامنة في النفس ما لم يتم التحرر منها . ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدانه ثقته بنفسه أو اهتزازها، وكذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات بغير استعلاء أجوف أو احتقار مهين للذات، إضافة إلى الابتعاد عن التذرع بالنكوص المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد، ثم إن افتقاد الثقة بالنفس يتسبب ببث شعور الحزن والاكتئاب المرضي في نفس الفرد؛ ذلك أن الفرد الذي لا يجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعي إحساسه بالأنس، ولا يعرف سبباً لما يشعر به من حزن دفين داخل أحشائه، فإنه سينتهي في نهاية المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه.

رابعاً: المقومات الاجتماعية:

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، وإذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، هذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول والإيجاب أو بالرفض والسلب، ومن ناحية أخرى فإن لكل مجتمع عاداته وأعرافه التي منها الصحيح ومنها الخطأ، وتغيير الخطأ منها مهما استغرق من الوقت فإنه لا يكون إلا على أيدي من يثق بنفسه كامل الثقة، ويجزم يقيناً أنه على قدر مسؤولية التغيير، وأهل لتحمل معاناته ، فمثل هذا الشخص هو من نأمل منه تعديل الواقع والتأثير فيمن حوله، فهو يمتلك من الجرأة والشجاعة ما يكفيه لمواجهة الناس ومقاومتها لذلك التغيير، وقد يكون هذا الشخص هو نفسه الزعيم الذي ثار على الجماعة وعاداتها ... ، فقاومته الجماعة ورفضته، فثبت في وجهها مصراً على رأيه حتى خضعت له ولانت، ثم بعد ذلك صار هو المتحدث بلسانها والمعبر عن حاجاتها وطلباتها وصار يحاول كسب محبة الجماعة وتقديرها. وفي دراسة قام بها حسيب (٢٠٠٨) فقد هدفت معرفة فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطرابات اللجاجة في الكلام لدى الأطفال بالصف السادس، بلغ عدد العينة من الصف السادس الابتدائي (٨٦٢) طالبا وطالبة منهم (٣٦٩) طالبا و (٣٨٣) طالبة. وقد طبق عليهم مقياس الثقة بالنفس، لاختيار عينة حقيقة للدراسة التجريبية بلغت (٢٠) طالبا وطالبة مقسمتين إلى مجموعتين " ضابطة وتجريبية كل مجموعة ١٠ طلبة"، وكان من أهم النتائج وجود اثر للبرنامج على تحقيق درجة من الثقة بالنفس وتخفيف حالة اللجاجة بالكلام وذلك لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

خامسا: المقومات الاقتصادية

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، وإن ظهرت هذه العلاقة فتكون من باب أن ذا الدخل الجيد شخص قد ضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي فلن يمد يده ليطالب المساعدة المادية من أحد، ولن يطأطئ رأسه أمام أحد طالبا منه المعونة، ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وهذا

يجعله من فئة المثقفين، ولا جدال حول العلاقة الوطيدة بين ثقافة الفرد وثقته بنفسه، إضافة إلى أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملابس ومسكن ومأكل ومشرب، مما يعني أنه سيلقى احتراماً وقبولاً أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية، وما من إنكار أن هناك علاقة بين احترام الناس للشخص وبين ثقته بنفسه، وإذا صح ذلك على جميع العصور، فمن باب أولى أن يصح في عصرنا هذا الذي قتلته الماديات والمظاهر. وفي هذا المجال قام العمري (٢٠١١) بدراسة هدفت تعرف فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام ومنخفضي الدخل بالطائف، وقد شملت عينة الدراسة (٣٠) من التلاميذ الأيتام وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ١٥ طالبا وأخرى تجريبية ١٥ طالبا، واستخدم مقياس القلق لدى الأطفال من إعداد جمل الليل، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي من إعداد الباحث، وأسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين القياسين القبلي والبعدي لإفراد المجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح القياس البعدي حيث انخفضت درجة القلق لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، حيث كان مستوى القلق للمجموعة التجريبية أقل من مستوى القلق لدى المجموعة الضابطة، وتشير النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض حدة القلق لدى الأيتام.

أسباب ضعف الثقة بالنفس

إن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلبي، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل؛ الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد (بدران، ١٩٩٠).

ومن الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس:

١. سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة، والذي يجعل تفكير الفرد يتوجه نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح، مما يعني الفشل والذي سيصبح مع مرور الزمن واقعا ملموسا (سيبرت، ١٩٩٩).

ناهيك عن "أن كثرة الأوامر والنواهي بحد ذاتها دون سلبيتها هي سبب ؛ لأنها تحرم الشخص من التفكير السليم" (السلسلة السيكلوجية، ١٩٩٦: ٢٤٢). إضافة إلى ذلك فإن كثرة الأوامر والنواهي تقتل الإبداع لدى الشخص حيث سيصبح شغله الشاغل هو تلبية الأوامر والابتعاد عن النواهي فلن يجد مجالا للتفكير في شيء لم يطلبه أحد منه.

٢. تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتكرر مع الابتعاد عن التحفيز والتشجيع (بدران، ١٩٩٠).

٣. تعرض الفرد في طفولته إلى إعتداء جنسي أو جسمي شديد مما يفقده ثقته بنفسه وبالأخرين من حوله (الأحذب، ٢٠٠٥: ٢٨٦). وقام أنجل (Angell, ١٩٩١) بدراسة تناولت إعداد برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طلبة الصف التاسع (ثالث متوسط) من ذوي التحصيل المنخفض وتم عمل البرنامج الإرشادي من خلال تعريضهم لجو حاسوبي مثير للتفكير ويهيئ الفرصة للإبداع . وأسفرت النتائج ان الطلبة الذين لديهم تحصيل منخفض يمكنهم زيادة ثقتهم بأنفسهم تجاه هذا البرنامج المثير للتفكير والإبداع .

٤. سماح الفرد نفسه لأفكاره السلبية أن تتحكم في نفسه، واحتقاره لنفسه (بدران، ١٩٩٠). ففي دراسة قام بها أبو عباة وعبدالرحمن (١٩٩٥) التي هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية لتطبيقه على طلبة الجامعة لعلاج الخجل والشعور غير السوي بالذات لديهم، ومن ثم معرفة مدى فاعليته، وتكونت العينة من تسعة من الطلبة الجامعيين من المترددين على العيادة النفسية للجامعة ممن تم تشخيص شكواهم على أنها خجل أو خوفا اجتماعي

مقترن بالشعور بالذات، وكانت الأدوات هي مقياس الشعور بالذات (تعريب الباحثين، ١٩٩٤) ومقياس الخجل إعداد الشناوي (١٩٩٢) والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثين)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي على أداتي الدراسة (مقياس الخجل ومقياس الشعور بالذات) ؛ مما يعني فاعلية البرنامج.

٥. الاختلاف والإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبها يسلك إحدى طريقين؛ إما أن يكون كغيره من الآخرين، وم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عاديا، وفي هذه الحالة سيتخذ طريقاً من اثنين؛ إما الانسحاب كالأنطواء والعزلة وضعف الثقة بالنفس، أو طريق العداء والشراسة كتعويض مباشر عن إعاقته فيكون حاله كمن قيل فيهم "كل ذي عاهة جبار" (أبو سعد، ٢٠٠٤).

كما أشار الناطور (٢٠١١) أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس منها :

١. الطفولة البائسة: إذا نشأ الإنسان خائفاً في طفولته، يظل كذلك طوال حياته، ما لم يحاول أن يكسر حاضر الخوف.

٢. الشعور بالنقص: إنه الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين ، فيفقد ثقته بنفسه تماماً.

٣. التركيز على الآخرين: مشكلة كبيرة أن يربط الإنسان حياته بالآخرين.

٤. المكاسب الوهمية: في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بأنه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه

٥. الصورة الذهنية: عندما يعتقد الإنسان أنه لا يستطيع أن يقدم، وأنه لا يستطيع أن يحقق النجاح الذي حققه الآخرون ، لقد أصدر حكماً على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصل الفشل.

٦. التغيرات الخاطئة: عندما نصف الشخص فاقد الثقة بنفسه ، بأنه مؤدب، شديد الخجل ، عاطفي ، مسالم وفي المقابل قد نصف الشخص الواثق بنفسه ، بأنه مغرور ، أو أناني أو غير مؤدب ، أو أنه لا يحترم الآخرين.

مشكلة الدراسة

تتلخص مشكلة الدراسة في ملاحظات المعلمين لمجموعة من الطلبة الذين يعتزلون محيطهم ولديهم انطوائية تمنعهم من المشاركة مع زملائهم سواء في الحصة الصفية أو في الأنشطة المختلفة بما يؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي، كما لاحظ الاختصاصي الاجتماعي بالمدرسة وجود مجموعة من الطلبة يتسمون بالعزلة الاجتماعية مقارنة بأقرانهم وخصوصا في فترة الاستراحة، وحيث أننا بالمدرسة لدينا رؤية ورسالة تتمحور حول تكوين شخصية سوية من الطلبة قادرين على العطاء والتميز، فإن هذه المشكلة تعد تحديا كبيرا في تحقيق هذا الهدف . لذا يأتي البحث الحالي كمحاولة لعلاج هذه المشكلة من أجل بناء جيل مؤمنا بربه متميزا أخلاقيا وعلميا .

سؤال الدراسة

يتمثل سؤال الدراسة في: ما اثر برنامج تدريبي مقترح في تعزيز الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة مدرسة طارق بن زياد للتعليم الأساسي (١٠-١٢)؟

فرضية الدراسة

بناء على سؤال الدراسة، تمثلت الفرضية في : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي للثقة بالنفس لصالح الاختبار البعدي.

هدف الدراسة

هدفت الدراسة تعرف مدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتعزيز الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة مدرسة طارق بن زياد للتعليم الأساسي (١٠-١٢).

أهمية الدراسة

الأهمية العملية والتي تكمن في :

- استفادة مجتمع الدراسة نفسه (الطلاب) من الدراسة في معرفة مستوى الثقة بالنفس لديهم وكيفية تعزيزها وتدعيمها.
- استفادة المعلمين ومساعدتهم في معرفة كيفية التعامل مع الطلبة بشكل يرفع من ثقتهم بأنفسهم، وذلك بعد تعرفهم على أسباب ضعف الثقة بالنفس وكيفية تلافي هذه الأسباب.
- إرشاد أولياء الأمور وتعريفهم بأساليب التربية السليمة، التي تساعد على إكساب أبنائهم الثقة بأنفسهم، إضافة إلى تعريفهم بأساليب إرشادية تساعد في التعامل مع ضعف الثقة بالنفس لاستعادة ثقتهم بأنفسهم.

مصطلحات الدراسة

- البرنامج الإرشادي لغويا هو "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمة إرشادية لجميع من تضمنتهم الدراسة" (أبو غزالة، ٢٠٠٠ : ٢٩) ، أما إجرائيا فهو برنامج تقوم به مدرسة طارق بن زياد للتعليم الأساسي (١٠-١٢) بهدف تعزيز ثقة الطالب بنفسه من خلال العديد من الإجراءات .
- الثقة لغة هي مصدر قولك وثق به، يثق، وثاقة وثقة، أي ائتمنه . والوثيقة في الأمر إحكامه والأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق . والمواثقة هي المعاهدة، وفي حديث كعب بن مالك: ولقد شهدت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ليلة العقبة حتى تواثقنا على الإسلام (البخاري،

٧٣٨:١٩٩٨) أي؛ تحالفنا وتعاهدنا . والوثيق هو الشيع المحكم وهو العهد، وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة (ابن منظور، ٤٤٧:٢٠٠٣).

- الثقة بالنفس اصطلاحاً عرفها (شروجر، ١٩٩٠) المذكور في محمد (١٩٩٠: ٥)، على أنها "إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة". أما العنزي (٢٠٠١: ٥) فقد عرف الثقة بالنفس على أنها "قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، إدراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة". وبناءً على ذلك، فإننا نعرف الثقة بالنفس على أنها "قدرة الطالب على الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرار، وتمتعه بالعزيمة والإصرار، إدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية واستثماره لها في ضوء توكله على الله".

الطريقة والاجراءات:

منهج الدراسة

لما كانت الدراسة تتضمن إجراء قياسين قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية، كان لابد من اتباع المنهج شبه التجريبي، والذي يتم من خلاله تعرف الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي للثقة بالنفس.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب مدرسة طارق بن زياد للصفوف (١٠ - ١٢) والبالغ عددهم ٢٦٣ طالباً، أما عينة الدراسة فتكونت من ٢٥ طالباً من الصفين العاشر والحادي عشر، وقد تم اختيارهم بشكل قصدي من خلال ملاحظة (١٥) من معلمي الفصول و(٦) من مشرفي الأنشطة عدم مشاركة

هؤلاء الطلبة، وعدم إبداء آرائهم من خلال تطبيق الدروس التعليمية وعزوفهم عن الاشتراك في الأنشطة التربوية وتم تحويلهم للأخصائي الاجتماعي وبذلك تم حصر هذه العينة .

مواد الدراسة وأدواتها:

أولاً: مادة الدراسة:

قام الباحثون بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ببناء برنامج تدريبي هدفه رفع ثقة الطالب بنفسه، وقد تكون البرنامج التدريبي المقترح من مجموعة إجراءات و هي كما:

أولاً : الجلسات الإرشادية وتهدف إلى رفع مستوى الثقة بالنفس و بناء العلاقة الايجابية بين الطالب وزملائه والمعلم و التعرف على أفضل الطرق لرفع مستوى الثقة بالنفس من الطالب نفسه وتوجيه الطلبة إلى الاعتماد على آرائهم وليس على آراء الآخرين.

وصف الإجراء: انقسمت إلى فردية وجماعية من خلال طرح موضوعات يتم مناقشتها مع الطالب ليقتراح ويشارك بطريقة علمية. ومن خلال حث الطلبة على المشاركة في الأنشطة المدرسية والمشاركة الصفية مما يؤدي دورا في إثبات الشخصية القوية للطالب، وقد قام بتنفيذ الإجراء الأخصائي الاجتماعي بالمدرسة.

ثانيا : المحاضرات والورش التدريبية وتهدف إلى تطوير الذات و تقود الطالب نحو اكتساب الشخصية القوية بطرق علمية.

وصف الإجراء: تم القيام بعدد من المحاضرات والورش التي تعمل على تغيير الذات، والتغلب على مشاكل الخجل والإحباط النفسي وترشد الطالب إلى أسس بناء الثقة بالنفس، وتعلمه كيف تتغلب على الفشل، كما ترشده إلى تطور الثقة بالنفس في اكتساب الشخصية القوية التي تستطيع أن تقول لا بإيجابية وفعالية دون الشعور بالذنب، وقد نفذ المحاضرة المدرب سيف العزيري.

ثالثاً : الإذاعة المدرسية وتهدف إلى تقوية شخصية الطلبة من خلال تعويدهم على الإلقاء وعدم الخوف من تقديم مختلف البرامج أمام الناس، وبالتالي التخلّص من التوتر والخجل، كما أنّ بعض البرامج قد تحتوي على مسابقات يتم طرحها من خلال الإذاعة المدرسية على الطلبة الحاضرين ويستطيع الطالب الذي يعرف الإجابة أن يصعد ويجب أمام طلبة المدرسة، وهذا يشجّع الطلبة على التحدّث وسرعة التفكير. وأيضاً تعويد الطلبة على الاستماع والاستفادة من المعلومات التي يسمعونها.

وصف الإجراء: تعتبر الإذاعة المدرسيّة أحد النشاطات اللامنهجية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمدرسة، فغالباً ما يتم تفعيل الإذاعة المدرسيّة في الصّباح عند بداية الدوام وقبل الدّخول إلى الفصل لأخذ المعلومات والدروس، وهي عبارة عن إذاعة مسموعة. وفي الغالب يكون هناك مجموعة من المدرسين ممن يتابعون عمل الإذاعة المدرسيّة، وتحضير الطلبة لل فقرات الخاصة بهم، فالطلبة هم من يجهّزون البرنامج الصباحي وغيره من برامج الإذاعة المدرسيّة، وما تحتوي عليه هذه البرامج من برامج متعددة ومتنوّعة. وقد قام بتنفيذ الإجراء مشرف الإذاعة المدرسية بالمدرسة.

رابعاً: الأعمال التطوعية والهدف منها تعزيز الثقة بالنفس، والتأكيد على القيم والأخلاق السامية والحميدة. واستمرار الخير الذي يوحى بالأمان والطمأنينة، كما انها تفيد في والتعرّف على الناس والتفاعل مع الآخرين وتقوية العلاقات الاجتماعية .

وصف الاجراء: تعد المدارس أحد الأماكن المهمة التي يتم تنفيذ الأعمال التطوعية فيها، وذلك لترسيخ الخير في النفوس الصغيرة المقبلة على النمو والتي تعتبر الأجيال القادمة التي بيدها الإصلاح وقيادة الأمة نحو مستقبل مشرق. ومن هذا المنطلق قامت المدرسة بأعمال تطوعية استهدفت فيها طلبة المدرسة حيث تم زيارة المرضى وتقديم الوجبات لعمال البناء وغيرها من الفعاليات . حيث قام الطلاب بعملية الحوار والمبادرة في تقديم الهدايا والوجبات الغذائية بطريقة راقية، وقد قاد عملية التنفيذ الأستاذ/ عتيق الوحشي المشرف على العمل التطوعي.

خامسا : الإدارة الطلابية وتهدف إلى إتاحة المجال للطلبة للممارسة الفعلية للأعمال الإدارية والفنية. وبث حب روح العمل التعاوني لدى الطلبة وتنمية ثقة الطلبة بأنفسهم وقدراتهم ومواهبهم.

وصف الإجراء: هي تجربة اجتماعية تربوية تحقق مبدأ التعلم عن طريق العمل والممارسة داخل المجتمع المدرسي، بهدف إعداد الطلبة وتعويدهم على تحمل المسؤولية وتعريفهم بحقوقهم وواجباتهم وتعويدهم على حل المشكلات وتعويدهم على اتخاذ القرارات اللازمة على أن تكون هذه الممارسة موجهة ومضبوطة تمنح الطلبة حرية ومسؤولية تدريجية في توجيه أنفسهم وضبطها، وإكساب الطلبة القدرة على ضبط الحركة ووضع الحدود للنزاعات والمشكلات واتخاذ القرارات داخل المجتمع المدرسي .

حيث تم دمج طلبة العينة في الإدارة الطلابية بإشراف الأستاذ مسعود الوحشي وذلك لتدريب الطلبة على عملية الحوار والمناقشة بصورة علمية . وقد قام بتنفيذ الإجراء مشرف الإدارة الطلابية بالمدرسة

ثانيا: أدوات الدراسة:

تتمثل أدوات الدراسة في الاستبيان والملاحظة الوصفية لكل طالب وأسئلة المقابلات الفردية والمقابلات الجماعية. وفيما يلي وصفا لكل أداة من أدوات الدراسة.

١- استبانة لقياس مستوى الثقة بالنفس إعداد الغامدي (٢٠٠٩) ، وتكون المقياس من (٢٢)

عبارة، وقد قام الباحثون بإضافة (١١) عبارات لتتألم مع طبيعة طلبة المدرسة، لتصبح

الاستبانة مكونة من (٣٣) عبارة. بعدها قام الباحثون بحساب الصدق والثبات للمقياس

باستخدام صدق المحكمين، بعرض اداة المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس

بالجامعات والمتخصصين من المعلمين والاختصاصي الاجتماعي بهدف الكشف عن مدى صدق

عبارات الاداة وملائمتها لقياس ما وضعت لقياسه . وكذلك الصدق العاملي حيث قام الباحثون

بإجراء دراسة استطلاعية للمقياس وذلك بتطبيقها على عينة بلغت (١٠) طالباً وبعد إجراء

التحليل الاحصائي (معامل ارتباط بيرسون) تم حذف العبارات التي كان معامل ارتباطها ضعيفاً وغير داله احصائياً. وفيما يتعلق بالثبات فقد أستخدم الباحثون معامل ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس وكانت الدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٥) وهي مرتفعة ومقبولة بالبحث العلمي وتدل على ثبات المقياس ويوضح الملحق (١) مقياس الثقة بالنفس المستخدم.

٢- أسئلة المقابلة وتكونت من (٤) أسئلة أجريت مع (٥) معلمين و(٦) من الطلبة والاحصائي الاجتماعي، وتناولت أسئلة المقابلة الآتي:

- ما مدى التغيير لدى الطلبة في المشاركة الصفية؟
 - هل يوجد ارتفاع في المستوى التحصيلي للطلبة؟
 - ما مدى ارتفاع مشاركة الطلبة في الانشطة المدرسية؟
 - ما مدى تخلص الطلبة من الانطواء والخجل؟
- ٣- تصميم بطاقة ملاحظة، بهدف تحديد عينة الدراسة وقد وزعت على المعلمين في الصفوف ومعلمي الأنشطة والاحصائي الاجتماعي.

عرض النتائج وتفسيرها:

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة: ما اثر برنامج تدريبي مقترح في تعزيز الثقة بالنفس لدى عينة من طلبة مدرسة طارق بن زياد للتعليم الأساسي (١٠-١٢)؟

للإجابة عن هذا السؤال ولإختبار الفرضية "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي للثقة بالنفس لصالح الاختبار البعدي" تم تطبيق مقياس الثقة بالنفس لقياس فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طلبة مدرسة طارق بن زياد للتعليم الأساسي (١٠-١٢)، وذلك قبل وبعد تطبيق الإجراءات المقترحة ثم حساب المتوسطات

الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للعينة المرتبطة للتطبيقات القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس، ويوضح الجدول (١) نتائج التحليل.

الجدول (١)

نتائج اختبار (ت) للفروق بين التطبيق القبلي لمقياس الثقة بالنفس لدى طلبة مدرسة طارق بن زياد للتعليم الأساسي (١٠-١٢)

التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" عند	مستوى الدلالة	حجم الاثر
القبلي	١,٥٨	٠,١٨	٢١	٠,٠٠١	٠,٣٧٨
البعدي	٢,٠٠	٠,١١			

يتبين من الجدول (١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الثقة بالنفس قبل البرنامج التدريبي وبعده لدى أفراد العينة لصالح التطبيق البعدي مما يدل على وجود تحسن دال إحصائياً في درجة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وبالتالي قبول الفرضية الموجهة. كما أن حجم الاثر كبير، وذلك يعني أن نسبة ما يفسره المتغير المستقل (البرنامج الارشادي) من التباين الكلي للمتغير التابع (تعزيز الثقة بالنفس) تساوي (٣٨%).

ويمكن تفسير ذلك إلى اتسام البرامج والأنشطة المقدمة للطلبة (الاذاعة- العمل التطوعي -الادارة الطلابية -الرحلات) بالفعالية العالية وايضا متابعة المعلمين للطلبة المستهدفين في الحصص الدراسية وايضا المقابلات الفردية والجماعية التي اشرف عليها الاخصائي الاجتماعي وكذلك المحاضرات لعدد من المختصين في علم النفس والتي ساهمت في تحفيز وتشجيع الطلبة على رفع معدل ثقتهم بأنفسهم.

كما تم تحليل آراء المعلمين عن مدى فاعلية برنامج إرشادي لتعزيز الثقة بالنفس لدى طلبة مدرسة طارق بن زياد للتعليم الأساسي (١٠-١٢)، وانحصرت المقابلة بجانبين حول مدى فاعلية البرنامج في رفع مستوى المشاركة الصفية ومدى قابلية الطلبة في المشاركة في الأنشطة التربوية. وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي فيما يخص مشاركة الطلبة الصفية حيث أوضح المعلمون أن هذه المشاركة ارتفعت بشكل كبير لدى الطلبة المستهدفين. ومن خلال تحليل مقابلة معلمي الأنشطة وخصوصا الإذاعة المدرسية والإدارة الطلابية وجماعة العمل التطوعي أظهرت النتائج مشاركة فاعلة للطلبة المستهدفين (٢٥) حيث كان يشارك منهم (٤) طلاب فقط قبل تطبيق البرنامج في الأنشطة بشكل عام ونشاط الإذاعة المدرسية الصباحية بشكل خاص وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي ارتفع العدد ليبلغ ٢٢ طالبا حيث استطاع هؤلاء أن يقدموا العديد من الفقرات والكلمات الإذاعية كاسرين بذلك حاجز الخوف والمواجهة .

أما الأخصائي الاجتماعي فقد بين أهمية البرنامج المنفذ في التقليل من حالات العزلة والانطواء لدى عينة الدراسة حيث أوضح ارتفاع مستوى الثقة بأنفسهم، وقدرتهم على بناء علاقات إيجابية مع زملائهم واعتمادهم على أنفسهم .

ومن خلال مقابلة ١٥ طالبا من عينة الدراسة أظهرت النتائج مدى استفادتهم من البرنامج الإرشادي وخصوصا المتعلق بالإذاعة المدرسية، حيث أظهر النقلة النوعية التي شعروا بها بعد تنفيذهم لهذه الأنشطة ، كما أوضح الطلبة دور البرنامج الواضح في زيادة نشاطهم ومشاركتهم الصفية داخل الحصة الصفية حيث أوضحوا أن مستوياتهم التحصيلية (ملحق ٢) ارتفعت نتيجة مشاركتهم الصفية وارتفعت لديهم الثقة بالنفس مقارنة بوضعهم قبل تنفيذ البرنامج .

التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يوصي الباحثون بالآتي :

١. دعوة أولياء الأمور والمجتمع المدرسي إلى ضرورة مساعدة الطلبة على تنمية الثقة بالنفس لديهم والإشراف عليهم بصورة تعيق نموهم، وتشجيعهم على اكتشاف قدراتهم وإمكاناتهم واستثمارها، وعلى إعطائهم الفرصة الكافية للتعبير عن أنفسهم، وحثهم على المشاركة في الأنشطة المختلفة .
٢. النظر في إمكانية استفادة مدارس الحلقة الثانية من البرنامج المقترح.
٣. التنسيق والتعاون بين المدارس وإدارات التربية والتعليم والمؤسسات الأخرى في تقديم برامج تربية نفسية، من شأنها ان ترفع مستوى الثقة بالنفس لديهم .
٤. إقامة الدورات والندوات لأولياء الأمور والمعلمين والإخصائيين الاجتماعيين في كيفية التعامل مع مشكلة ضعف الثقة بالنفس لدى الطلبة وكيفية اكتشافها والبحث عن حلول لها.
٥. حث المعلمين على تصميم برامج وأنشطة من شأنها رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة .
٦. القيام بدراسات مماثلة تتناول ظاهرة ضعف الثقة بالنفس لدى طلبة مدارس الحلقة الاولى من التعليم الاساسي بسلطنة عمان.

المراجع باللغة العربية

- الأحذب ليلي (٢٠٠٥)، ألف باء الحب والجنس، سلسلة ما لا نعلمه لأولادنا، الطبعة الثانية، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، القاهرة
- ابن منظور، جمال الدين (٢٠٠٣)، لسان العرب، المجلد الأول والخامس والعاشر، الطبعة الأولى، بيروت، دار الكتب العلمية.
- أبو غزالة، سميرة (٢٠٠١)، فاعلية برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات معلمات المرحلة الابتدائية بجدة نحو المعاقين جسديا ونحو فكرة دمجهم أكاديميا مع العاديين، مجلة كلية التربية: التربية وعلم النفس، جزء ٣، ع ٢٥، ص ٢٢٥ - ٢٧٢
- أسعد، يوسف (د.ت)، الثقة بالنفس، القاهرة، دار نهضة مصر للطبع والنشر،
- البخاري، أبو عبد الله (١٩٩٨). صحيح البخاري، الرياض، بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع،
- بدران، عمرو (١٩٩٠). كيف تبني ثقتك بنفسك، القاهرة، مكتبة جزيرة الورد،
- الدريعي ، إبراهيم (٢٠٠٨). الإرشاد الجماعي، <http://bafree.net/forums/ar>،
- زهران، حامد (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثالثة، القاهرة، عالم الكتب.
- سيبرت، سامويل (١٩٩٩). قوة الاعتزاز بالنفس، الرياض، مكتبة جرير.
- العنزي، فريح (٢٠٠١)، المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخلل ، دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، ع ٣ ، مجلد ٢٩
- العنزي، سعود (٢٠٠٣)، الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم
- <http://eress.uqu.edu.sa/file/ine.pdf>، علم النفس

محمد، عادل (١٩٩٠)، مقياس الثقة بالنفس، مكتبة الانجلو المصرية، مختبر علم النفس ،

الجامعة الإسلامية، مترجم عن (Sgrauger, ١٩٩٠)

الناطور ، فايز (٢٠١١). التحفيز ومهارات تطوير الذات ، عمان، دار أسامه للنشر والتوزيع.

ثانيا :المراجع الأجنبية:

Angell M.D. (1991) . A program to Develop Through logo the computer self – confidence of seventh grade low achieving girls. **M. S. Practicum**. Nova University.

Ellen, I., (2006) : live Confidence in School: Invitation as a Critical Source Of the Academic Self – Efficacy Beliefs Of Entering School Students **Journal of Invitational Therapy and Practice**, Vol.(12)PP.7-16

ملحق (١)

مقياس الثقة بالنفس

أخي الطالب :

تقوم إدارة المدرسة بإجراء هذا البحث الاجرائي بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طلاب مدرسة طارق بن زياد للتعليم الاساسي (١٠-١٢) مع العلم أن هذا المقياس لن يتم استخدامه إلا للأغراض العلمية البحثية فقط، لذا نرجو إدارة المدرسة منك عزيزي الطالب الإجابة عن جميع عبارات المقياس، مع الرجاء أن تكون إجاباتك على درجة عالية من الموضوعية والشفافية مع الأخذ بعين الاعتبار أنه لا توجد إجابات صحيحة واخرى خاطئة.

م	الفقرة	غالبا	أحيانا	نادرا
1	أتحمل المسئوليات الموكلة إلي بارتياح.			
2	أخطط لمستقبلي بكل ثقة.			
3	أفضل أن يقوم الآخرون بمهامي.			
4	أنجز المهام المناطة بي على ما يرام.			
5	أتهرب من الاعتماد على نفسي.			
6	أأخذ قراراتتي بنفسي.			
7	أرغب في الحصول على ما أريد دون بذل أي جهد.			
8	أستطيع اتخاذ القرار المناسب في المواقف الحياتية المختلفة.			
9	أأناقب لتحقيق ما أحدد من أهداف.			
10	أتردد في اتخاذ القرارات المهمة.			
11	أستطيع اجتياز ما يعترضني من عقبات.			
12	أفتقد الإرادة في تحقيق ما أريد.			
13	يصيبني الارتباك عندما أقابل الغرباء لأول مرة.			
14	أشارك في الفعاليات الاجتماعية المختلفة.			
15	أجد حرجا من مبادرة الآخرين بالسلام.			
16	أعتذر لمن أخطأت في حقه حتى لو كان أمام الآخرين.			
17	أهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة.			
18	أشعر بالخجل عند مواجهة أناس جدد.			
19	أخشى التحدث أمام الجمهور.			
20	أكتسب صداقات جديدة بسرعة.			
21	أشعر باحترام أهلي وتقديرهم لي.			
22	أشعر بالرضا عن مستواي التحصيلي.			
23	أفتقر إلى قدرات مهمة لتحقيق التفوق الدراسي.			
24	أشعر بالقدرة على منافسة زملائي.			
25	أشارك في أنشطة مدرسية تتطلب الإبداع.			

			أشعر بالخجل من مظهري.	26
			أخرج من المنزل وأنا في كامل الأناقة والترتيب.	27
			أشعر بعدم الرضا عن مظهري الخارجي.	28
			أحسن الظن بالله عز وجل .	29
			أتردد في اتخاذ القرار حتى بعد اقتناعي به.	30
			أدخل قاعة الامتحان دون استعداد مسبق على أمل أن يوفقني الله.	31
			أصبر على ما يصيبني من أذى.	32
			أبذل كل ما في وسعي مع اعتمادي على الله.	33

ملحق (٢)

مقارنة المستوى التحصيلي للطلاب قبل تطبيق برنامج إرشاد نفسي وبعده

م	الفصل الدراسي الاول (قبل التطبيق)	الفصل الدراسي الثاني (بعد التطبيق)
١	٨٠٣	٨٤٩
٢	٧٤٤	٨٠٠
٣	٦٩٧	٧٥٠
٤	٨٢٠	٨٣٠
٥	٨٢٠	٨٢٨
٦	٧٥٥	٧٨٠
٧	٧٤٧	٨٠٠
٨	٧٨٠	٨١٠
٩	٨٥٠	٨٥١
١٠	٦٦٤	٦٧٠
١١	٦٥٠	٧١٣
١٢	٨٥٩	٨٧٠
١٣	٨٣٣	٨٥٠
١٤	٧٥٧	٧٥٧
١٥	٥٣٣	٥٥٦
١٦	٥٩٢	٦١٤
١٧	٥١١	٥٩٠
١٨	٦١٧	٦٤٠
١٩	٥٩٧	٦٠٠
٢٠	٥٣٩	٥٨٩
٢١	٥٨٨	٦٣٠
٢٢	٧٦٣	٧٦٠
٢٣	٧٢٢	٧٤٢
٢٤	٧١٢	٧٠٠
٢٥	٧٦٦	٧٦٩