جامعة قاصدي مرباح و رقلة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

الموضوع :

اثر برنامج إرشادي مقترح قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى جامعي

-دراسة تجريبية بورقلة-

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في الطور الثالث تخصص الإرشاد النفسي التربوي.

إعداد الطالبة :

فاطمة عميرات

إشراف :

أ.د لخضر عواريب

لجنة المناقشة :

الاسم و اللقب	الرتبة	المؤسسة	الصفة
أ.د/ منصور بن زاهي	أستاذ التعليم العالي	جامعة ورقلة	رئيسا
أ.د/ لخضر عواريب	أستاذ التعليم العالي	جامعة ورقلة	مشرفا ومقرراً
د/ يمينة خلادي	أستاذة محاضرة "أ"	جامعة ورقلة	مناقشة
د/ عباس بلقوميدي	أستاذ محاضر "أ"	جامعة وهران	مناقشا
د/ علي عون	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الاغواط	مناقشا

السنـــــــــة الجـــــــامعـية 2016-2017

«قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما

علمتنا

إنك أنت العليم الحكيم»»

صدق الله العظيم

سورة البقرة (32)

شكر وعرفان

الحمد لله السميع العليم ذي العزة و الفضل العظيم والصلاة و السلام على المصطفى الهادي الكريم وعلى أله وصحبه أجمعين وبعد مصداقا لقوله تعالى "ولئن شكرتم لأزيدنكم " أشكر الله العلي القدير الذي أنار لي درب العلم و المعرفة وأعانني على إتمام هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر للأستاذ عواريب لخضر لقبوله الإشراف على هذه الدراسة.

كما أتقدم بالشكر و الامتنان إلى أساتذتي الأفاضل بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية الذين ساهموا بتوجيهاتهم ونصائحهم القيمة في إثراء البحث وتحسينه ،كما أتوجه بالشكر إلى عائلتي الكريمة والى كل من مدني بيد العون من قريب أو بعيد وساعدني على إنجاز هذا العمل بتعاونهم وتشجيعهم لي .

والشكر أيضا إلى الأساتذة المناقشين الذين تفضلوا بقبولهم مناقشة هذه الدراسة وبذلوا الوقت و الجهد في التدقيق و إثراء البحث شكلًا و مضمونًا.

ملخص الدراسة

لعل من بين أبرز حاجات الطالب شعوره بقيمته وكفاءته في وسطه الجامعي، وهو ما دفعنا إلى بناء برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس، حيث سعت الباحثة إلى تزويد المتدربين من أعضاء المجموعة التجريبية بمجموعة من المعلومات والمهارات ذات خصائص معينة لتنمية الثقة بالنفس، وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي تصميم المجموعتين، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

حيث تم تطبيق البرنامج على عينة من طلبة السنة الأولى تم اختيارهم عشوائيا، وهم طلبة سنة الأولى جذع مشترك علوم الاقتصادية وعلوم التسيير وعلوم التجارية الذين تحصلوا على اقل درجات في مقياس الثقة بالنفس وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين:المجموعة التجريبية(12) طالبا وهي المجموعة التي تم تعريضها للبرنامج الإرشادي والمجموعة الضابطة(12) طالبا تم حجب البرنامج عنها.

وقد قامت الباحثة بتطبيق الأدوات التالية بعد التحقق من صدقها وثباتها :

- مقياس الثقة بالنفس من أعداد الباحثة.
-استمارة المستوى الاجتماعي و الثقافي (مقياس مقنن من إعداد عبد الله غالب شراب).

-البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحثة.

وقد تكون البرنامج من 12 جلسة، تتراوح المدة الزمنية للجلسة من (60- 90 د)، بمعدل جلستين في الأسبوع، أما عن اللغة المستخدمة في جلسات البرنامج فهي اللغة العربية البسيطة. وركزت الباحثة في برنامجها على الالتزام بشروط الإرشاد المتمركز حول العميل لكارل روجرز والمتمثلة في التقبل ،التقمص، الصدق، الفورية وكشف الذات، والمواجهة، أما

بالنسبة للفنيات التي اتبعتها الباحثة لتحقيق أهداف برنامجها فقد تمثلت في المناقشة الجماعية والحوار والواجبات المنزلية واستخدام الأنشطة وكذا أداء الأدوار، والتفريغ الانفعالي والانكشاف الذاتي . وللتحقق من نتائج الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية وهي اختبار مان وتني واختبار ويلكوكسون ،وقد أظهرت النتائج إجمالا وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس الثقة بالنفس بين القياس القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية ،ووجود فروق دالة إحصائيا في مقياس الثقة بالنفس بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس، كما أظهرت النتائج إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الثقة بالنفس بين القياس البعدي والتتبعي بالنسبة للمجموعة التجريبية وقد تم تفسير هذه النتائج وفق الدراسات السابقة .

وفي الأخير خلصت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات نذكر منها : ضرورة العناية أكثر بطالب السنة الأولى الجامعي وذلك من خلال إقامة ندوات واجتماعات تعمل على توضيح أهمية المرحلة الجامعية ودورها في مستقبل كل طالب، مع توضيح المسارات الجامعية وكيفية استيعاب الدروس وتقييم الطلاب مع تدعيم وتعزيز مستوى الثقة بالنفس للطلاب من خلال المحاضرات التي يلقيها الأساتذة على طلبتهم لتغيير الصورة السلبية للطالب نحو ذاته ونحو الجامعة وتشجيعه على المشاركة والتفاعل داخل الجامعة . إضافة إلى توعية الطلاب بأهمية البرامج الإرشادية وتشجيعهم على المشاركة بها للتغيير الايجابي الذي تحدثه في السلوك .

ملخص باللغة الفرنسية:

L'éducation est l' en des éléments les plus importants des civilisations tous les nation englobent et donnent l' important et prêtent aussi attention au système d'éducation en Algérie comme la plupart des autres pays des monde qui travaillent dur sur le développement de leurs système d'éducation pour l' intérêt des études des ospeets personnels pour les étudiants à tous les niveaux de l'enseignement au stade général et universi

Taire particulier qui justifie la compréhension des futurs dans ce stade général car les éludes directes et la recherche pédagogique et psychologique dans ce sens est une expression sincère de leur attention et de soins sur une base scientifique solide et sur l'un des besoins les plus importants du sens de l' éducation , la valeur et l'efficacité dans le milieu de l' université , ce qui nous a conduit à construire un programme visant à développer la confiant de l'élève en soi (aux stagiaires avec les membres du groupe expérimental une gamme d'information et de compétences avec des caractéristiques spécifiques pour le développent de la confiance en soi a misé sur les groupes de conception de programmes et d'études expérimentales et le group témoin ,ôe le programme a été appliqué a un échantillon d élèves de la 1er année ont été choisis au hasard qui sont des étudiants en sciences économiques de trou commun, science de gestion et science économique ont obtenu , les scores les plus failles dans la mesure de confiance en soi même à été l' échantillon de la recherche qui a été divisé en 2 groupes :

Le groupe qui a été exposé au programme indicatif et le groupe de

contrôle ,le chercheur adopté les outils suivants après avoir vérifier la validité et la fiabilité .

- La mesure de confiance en soi préparé par le chercheur .

- Formulation du niveau social et culturel .

- Le programme indicatif proposé pour ,le développement de la confiance en soi toujours préparé par le chercheur .

Le programme peut être de 12 session en durée (de 60 à 90 min) en moyenne de deux session par semaine . en ce qui concerne la langue utilisée dans les session du programme c'est l'arabe facile . Le chercheur ciblé le programme afin de respecter les conditions d' orientation chez "Roger" concernant l'acceptation la réincarnation , la sincérité et la confiance en soi . quand aux techniques suives par le chercheur pour atteindre les objectifs du programme qui a été respecter au sein du groupe de discutions et les activités de dialogue et de devoirs ainsi le jeu de rôle et le déchargement auto exposition émotionnelle et de vérifier les résulta de l' étude .Le chercheur a utilisé des méthodes statistiques ,les résultats ont montré que la présence globale des différences statistiques dans la mesure de la confiance en soi dans la mesure clanique et la mesure ultérieur en ce qui concerne le groupe expérimental et au manque de résultats selon les études précédente .le chercheur a conclu parmi des séries de recommandations parmi lesquels la nécessité de prendre plus de soin aux étudiants de la 1er année universitaire à travers les séminaire et les réunions afin de précisé l' importance du 1er cycle et son rôle dans l'avenir de chaque apprenant eu expliquant les trajets universitaire et a travers des conférences par des professeurs afin de les encourager et de leurs donner la confiance en soi .

فـــهرس الـــمحتويات

شكر وعرفان .....أ

ملخص الدراسة بالعربية .....ب

ملخص الدراسة بالفرنسية.....ج

فهرس المحتويات.....د

قائمة الجداول .....و

مقدمة .....هـ

الجانب النظري :

الفصل الأول : الإشكالية واعتباراتها

1-تحديد الإشكالية 3

2-فرضيات الدراسة.....10

3-أهمية الدراسة 10

4-أهداف الدراسة 11

5-المفاهيم الإجرائية 12

6-حدود الدراسة 13

الفصل الثاني : ماهية الثقة بالنفس

تمهيد 15

1- مفهوم الثقة بالنفس.....15

2- أهمية الثقة بالنفس.....18

3- العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس.....25

4-أسباب انعدام الثقة بالنفس.....37

5- معوقات اكتساب الثقة بالنفس.....39

6- خطوات بناء الثقة بالنفس.....43

7- علامات الثقة بالنفس.....58

8-تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس.....62

خلاصة الفصل.....63

الفصل الثالث : نظرية الإرشاد المتمركز حول العميل

تمهيد.....65

1-التعريف بالنظرية.....65

2- الشخصية عند روجرز 67

3- أهداف نظرية الارشاد المتمركز حول العميل.....72

4-أهمية النظرية في المؤسسات التعليمية.....73

5- أسلوب الإرشاد المتمركز حول العميل.....73

5-1- دور المرشد وفق النظرية.....74

5-2- طبيعة العلاقة الإرشادية حسب النظرية 75

5-3- مراحل العلاج وفق النظرية 77

6- تقييم نظرية الإرشاد المتمركز حول العميل.....79

خلاصة الفصل 81

الجانب الميداني :

الفصل الرابع : و صف الاجراءات الميدانية

تمهيد

1- المنهج.....84

2-مجتمع الدراسة 86

3- عينة الدراسة.....86

4- أدوات الدراسة 92

4-1- مقياس الثقة بالنفس 93

4-2 استمارة المستوى الاجتماعي و الثقافي 98

4-3 البرنامج الإرشادي 98

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة.....123

خلاصة الفصل

الفصل الخامس : عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1-عرض ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى 129

2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.....151

3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.....155

4-خلاصة 161

5-اقتراحات الدراسة.....164

المراجع

الملاحق.

فهرس الجداول

الجدول	المحتوى	الصفحة
جدول رقم (1)	الشكل التصميمي لمجموعتي الدراسة	85
جدول رقم (2)	الفروق بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمستوى الثقة بالنفس باستخدام اختبار مان وتني	89
جدول رقم (3)	يوضح نتـــائج اختبـار مان – ويتني لدلالة الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في المستوى الثقافي الاجتماعي	90
جدول رقم (4)	يوضح نتائج اختبار مان – ويتني لدلالة الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني	91
جدول رقم (5)	يوضح تجانس العينة حسب متغير الجنس	92
جدول رقم (6)	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الثقة بالنفس	95
جدول رقم (7)	يوضح حساب الثبات باستخدام سبرمان براون	96
جدول رقم (8)	يوضح توزيع أرقام الفقرات على أبعاد المقياس وعدد الفقرات في الأبعاد الثلاث بعد التعديل	97
جدول رقم (9)	يوضح دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس باستخدام اختبار ويلكيكسون	127
جدول رقم (10)	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس باستخدام اختبار مان وتني	149
جدول رقم (11)	يوضح دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي لمستوى الثقة بالنفس باستخدام اختبار ويلكيكسون	153

مقدمة: *

تعتبر الجامعة من بين أهم المؤسسات التي تقوم بعملية التعليم والتكوين وهي التي تزود الطلبة بالخبرات والمعارف المتنوعة وتهيئهم للبحث والعمل واكتساب مختلف المهارات الأساسية، وهي التي توفر الظروف المناسبة لاكتمال الشخصية وذلك باختيار المسار المستقبلي لكل طالب ليتمكن من أداء دوره في الحياة بفاعلية. وتمثل الثقة بالنفس أحد المقومات الرئيسية للنجاح في الحياة ، كما أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة، والمتكاملة نفسيا، وعقليا، واجتماعيا، فالتكامل يعبر عن التآزر، والاتساق بين مقومات الشخصية الجسمية، والنفسية لتحقيق التوافق مع البيئة المحيطة، والتكيف الاجتماعي.

ومن خصائص الثقة بالنفس أنها تثير الانفعالات الايجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجـاح ممـا يسهم في بناء مفهوم ذات ايجابي فتجعل الفرد مرتاحًا خاليًا من المخاوف قادر على تنظيم

---

* اعتمدنا طريقة التوثيق في جميع خطوات الدراسة على نظام جمعية علماء النفس الأمريكية (APAs, 2010)

البيئة وأفكاره بسرعة ودقة، ونظرا للتغيرات المتسارعة الحادثة اليوم على مستوى المعرفة كما

وكيفا، ما إقتضى أن يكون الطالب الجامعي على جاهزية عالية للتعامل والتفاعل مع تلك التغيرات بثبات ورصانة وإيجابية، أو بمعنى آخر أن يكون واثقا بنفسه متمكنا من مهاراته وقدراته. لذا فإن الاهتمام بدراسة جوانب الشخصية للطلاب في جميع المراحل التعليمية لذلك فان توجيه الدراسات والبحوث التربوية والنفسية في هذا الاتجاه لهو تعبير صادق عن الاهتمام بهم ورعايتهم على أسس علمية سليمة، وهو ما جعل الباحثة تقدم هذا البرنامج لتحسين ورفع مستوى الثقة بالنفس لطلبة السنة الأولى جامعي كمدخل لتحقيق النجاح على الصعيد الدراسي والاجتماعي حيث شملت دراستنا على جانبين الجانب النظري يتمثل في ثلاثة فصول :

الفصل الأول : يحوي إشكالية الدراسة وفرضياتها مع تحديد الأهمية والأهداف التي تسعى هذه الدراسة إلى تحقيقها وتعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة وحدودها.

الفصل الثاني :مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها والعوامل المؤثرة فيها ،وأسباب انعدام الثقة بالنفس ومعوقات اكتسابها ،كما تم التطرق إلى خطوات بناء الثقة بالنفس وعلامات الثقة بالنفس وتم التطرق إلى ذكر بعض التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس.

الفصل الثالث: التعريف بنظرية التمركز حول العميل وأهدافها وأهميتها في المؤسسات التعليمية ،كما تم التطرق إلى أسلوب الإرشاد المتمركز حول العميل من خلال التعرف إلى دور المرشد، وطبيعة العلاقة الإرشادية ومراحل العلاج حسب النظرية وأخيرا تم التطرق إلى تقيم النظرية من خلال التعرف إلى الايجابيات و السلبيات.

أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد تجسد في فصلين هما:

الفصل الرابع:

منهج الدراسة والتصميم التجريبي المتبع ووصف ميدان الدراسة وما يحويه من مجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة ثم عرجنا إلى الدراسة الاستطلاعية و فيها تم وصف أدوات

الدراسة والتأكد من خصائصها السيكومترية كذلك إلى إجراءات الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المعتمد عليها لمعالجة الفرضيات.

الفصل الخامس :

فقد تم عرض نتائج الدراسة التي تمت من خلال أساليب إحصائية المناسبة لمعالجة الفرضيات من خلال عرض جداول النتائج ،وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة انطلاقا من الدراسات السابقة وفي الأخير عرضنا خلاصة البحث ثم الخروج بجملة من التوصيات.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإشكالية و اعتباراتها

1- الإشكالية .

2- فرضيات الدراسة .

3- أهمية الدراسة .

4- أهداف الدراسة .

5- التعاريف الإجرائية .

6- حدود الدراسة .

– تحديد الإشكالية :

تعد الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا لا يستهان به في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع خبراتها الجديدة ، وذلك من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من القدرة على إتخاذ القرارات والتعبير عن الذات، فهي تعتبر في كثير من الحالات مفتاحا للنجاح في مجالات الحياة كالدراسة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

وهو ما يؤكده عويد سلطان المشعان: حيث يشير إلى أن الثقة بالنفس من المقومات الرئيسية للنجاح في الحياة وهي تظهر من خلال إحساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية وقدرته على مواجهة مختلف مواقف الحياة . (المشعان ،1999، 21)

ويرى هاني السليمان أن الثقة بالنفس :هي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه دون إفراط بعجب أو كبر أوعناد، ودون تفريط من ذلة أو خضوع غير محمود والثقة بالنفس أمر مهم لكل شخص مهما كان ، ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور. (السليمان، 2005 ،12)

أي أنها تمثل إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته، ما يمنحه القوة والشجاعة والثقة للتعامل مع المواقف المختلفة بفاعلية، فهي عملية يستطيع الفرد من خلالها تصور ما حوله وتقديره لما يمتلكه من قدرات وإمكانيات ، هذا الإدراك يولد عنده القوة والشجاعة والثقة لمواجهة مختلف المواقف المختلفة بفاعلية وكفاءة حسب الظرف أو الموقف الذي هو بصدده ، لكن هذا الإدراك وجب أن يكون محدوداً دون إفراط أو تفريط ،لان الثقة بالنفس التي تكون خارج نطاق حدود ما يمتلك الفرد تجر بصاحبها إلى عواقب غير محمودة .

ويشير عبد الله لاحق: إن الثقة بالنفس سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم وطبقاتهم الاجتماعية، لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى إلى التقدم

دائما، فهي تمثل دورا هاما في حياة الفرد وعاملا من عوامل النمو الانفعالي، والشعور بالكفاءة.(لاحق،2005، 13)

وتتفق مع ذلك مريم سليم: حيث تشير إلى أن نتائج الدراسات دلت على أن الثقة بالنفس هي إحدى عوامل الشخصية للفرد، كما اتضح من النظريات المتعلقة بنمو الشخصية أن الثقة بالنفس ومشاعر الكفاية تبدأ في سن مبكرة وتساعد الفرد على إشباع حاجاته كما تمكنه من تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي .(سليم ، 2003، 30)

كما تعبر الثقة عن كيان اجتماعي تتشكل من خلال تفاعلات الفرد مع الأسرة الأقران،الأصدقاء،المعلمين في تقييم شامل يشمل مفهوم الذات والوعي بالذات.

(Joly,2011, 5)

من خلال ماسبق نستنتج بان الثقة بالنفس تكتسي أهمية بالغة في حياة الفرد حيث أنها تعتبر من أبرز عوامل الشخصية ومؤشرا للتوافق وتكيف الفرد مع ظروف الحياة المحيطة بالشكل الذي يضمن الحياة السعيدة والكريمة والرضا. وهو ما تؤكده دراسة أمال جودة: حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، ومعرفة الفروقات بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء والسعادة والثقة بالنفس باختلاف الجنس، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير الجنس.(جودة ،2007)

وهو ما أشارت له وداد الوشيلي: في أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة والمتكاملة نفسيا، وعقليا، واجتماعيا، فالتكامل يعبر عن التآزر، والاتساق بين مقومات

الشخصية الجسمية والنفسية ككل بحيث لا ينشأ بينهما اضطراب، أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية، والتوافق مع البيئة المحيطة، والتكيف الاجتماعي.

(الوشيلي، 2007،37)

فالثقة بالنفس تمثل حاجة نفسية وجب إشباعها لتحقيق التكامل، يسعى لها الإنسان باختلاف الجنس والسن والمستوى الاجتماعي ، والتي يكتسبها من خلال مراحل نموه ، كما أنها تلعب دورا مهما وبارزا في المجال العلمي والتقدم المعرفي، والتحصيلي لدى المتعلمين.

وهو ما أشارت له دراسة(Tavani & Losh , 2003): حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتوقعات كمنبئات للأداء الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (4012) طالب يدرسون في المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين الثقة بالنفس والأداء الأكاديمي للطلاب ووجود فروق ذات دلالة إحصائياً على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

ونظرا للتغيرات المتسارعة الحادثة اليوم على مستوى المعرفة كما وكيفا، ما اقتضى أن يكون الطالب الجامعي على جاهزية عالية للتعامل والتفاعل مع تلك التغيرات بثبات ورصانة وإيجابية، أو بمعنى آخر أن يكون واثقا بنفسه متمكنا من مهاراته وقدراته. لذا فإن الاهتمام بدراسة جوانب الشخصية للطلاب في جميع المراحل التعليمية بشكل عام والمرحلة الجامعية بشكل خاص له ما يبرره فهم قادة المستقبل وأمل الأمة، لذلك فان توجيه الدراسات والبحوث التربوية والنفسية في هذا الاتجاه لهو تعبير صادق عن الاهتمام بهم ورعايتهم على أسس علمية سليمة ويؤكد العديد من الباحثين أن فقدان الثقة بالنفس يؤدي إلى شعور الطالب بالشك في نفسه وفي نوايا الآخرين من حوله، فيعتقد أن زملاءه أفضل منه في كل شيء كما

أنه يميل من الناحية السيكولوجية إلى التقليل من قدراته ومن شأنها، حيث يعتقد أنه أسوأ حظا أو أنه أقل تفوقا في الدراسة من غيره، كما أن فاقد الثقة في نفسه يعجز عن التعبير عن ذاته أو أن يفصح عن رأيه بل إنه يعجز على التعبير عن قدراته ومواهبه .

إذ أن ضعف الثقة بالنفس يعبر عن سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل، الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد . وقد يعاني طلاب الجامعة من انخفاض في مستوى الثقة بالنفس بسبب عجزهم عن تحقيق أهدافهم وآمالهم التي يتطلعون لتحقيقها، وأنها لا تسير كما خططوا لها فيتولد لديهم شعور بالنقص، مما يؤدي بهم إلى الإحباط والفشل .

وهو ما أشارت له دراسة (العنزي، 2001) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث (الرضا عن الحياة، الثقة بالنفس التفاؤل، التوازن الوجداني)، لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور في حين لم تظهر فروق في غير ذلك، كما تبين وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل.

هذا لأن الثقة بالنفس تتمركز حول اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية، ويؤدي الإحساس بالكفاية النفسية والاجتماعية إلى شعور الفرد بالأمن النفسي والاجتماعي في مواقف الحياة المختلفة، مما يجعله قادرا على تحقيق حاجاته، ومواجهة متطلبات الحياة وحل مشكلاته، وبلوغ أهدافه.

وأشارت تقارير إلى أهمية احترام الذات على الأداء الأكاديمي أو الإنجاز، فاحترام الذات لديه العديد من الآثار والفوائد الإيجابية. فالطلاب الذين يشعرون بإيجابية عن أنفسهم، هم أقل عرضة لتعاطي المخدرات والكحول، وأكثر إصرارا على تحدي صعوبة المهام.

(Melanio, Merlene and Rogelio, 2012,64)

وبما أن أحد أسس طاقاتنا الايجابية هو تقديرنا الايجابي لذواتنا والذي يكون نتاج الثقة بالنفس، فالشخص الذي يقدر نفسه يقدر الآخرين ويشعر براحة مع نفسه، أما الذي لا يقدر ذاته فإنه يجد صعوبة في مواجهة الناس ويميل إلى العزلة والانطواء، وهنا تظهر جليا أهمية الثقة بالنفس في بناء العلاقات الاجتماعية ومدى تأثير فقدانها على التواصل مع الآخرين لعجز الطالب عن التعبير عن ذاته، وعن قدراته، ومواهبه، وخبراته والتأثير السلبي على الأداء الأكاديمي له، وهو ما أشارت له دراسة (Michelle , 2002) : التي سعت لمعرفة أثر التفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس على الثقة بالنفس، إضافة إلى أثر تفاعل مجموعة من الأقران على الثقة بالنفس، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات ايجابيه بين تفاعل الأقران والثقة بالنفس لدى الطلاب– كما وجد أن التفاعلات السلبية مع هيئة التدريس تؤثر على الثقة بالنفس لدى الطلاب وان التفاعلات الايجابية بين الطلاب وهيئة التدريس ساعدت الطلاب بالفعل على زيادة الثقة بالنفس، والتفاعلات المتنوعة بين الأقران والتفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس قد تلعب دورا رئيسيا في تطوير الثقة بالنفس لديهم.

هذا يشير إلى أن الثقة بالنفس عامل أساسي للتفاعل بين أطراف العملية التعليمة والذي يضمن التواصل ويحقق تبادل المعارف والاستفادة منها مما يخلق جّوًا من المناقشة والحوار واستغلال القدرات والإمكانيات، والثقة بها لتحقيق كل ماهو أفضل.

وقد سعى العديد من الباحثين لتقديم برامج إرشادية لتنمية هذه السمة وتعزيزها منها دراسة حنان المزوغي حول "مدى فاعلية استخدام برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لطلبة السنة الأولى بالثانويات التخصصية بمدينة مصراتة "، هدفت الدراسة إلى معرفة إلى أي مدى يمكن أن يؤثر البرنامج في رفع وتنمية الثقة بالنفس، واعتماده كإرشاد نفسي ثابت داخل المؤسسات التعليمية، اتبعت الباحثة التصميم التجريبي الأحادي ذو المجموعة الواحدة والمعتمد على القياس القبلي والبعدي، وبلغ عدد أفراد العينة 13 طالبة من تخصصات مختلفة ضمت اللغة العربية والعلوم الاجتماعية واللغة الإنجليزية، تمثلت إجراءات الدراسة في تطبيق مقياس الثقة بالنفس على العينة الكلية طالبات الثانويات التخصصية لاستخراج العينة المطلوبة اي الطالبات اللاتي لديهن انخفاض في الثقة بالنفس بعد ضبط المتغيرات، وتم اختيار الطالبات اللاتي تتوفر فيهن شروط اختيار العينة، وبعد ذلك باشرت الباحثة في تطبيق البرنامج الإرشادي الذي استمر لمدة شهر ونصف بمعدل " 13 " جلسة جلستان أسبوعياً . وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج أعيد تطبيق المقياس لمعرفة الأثر الذي تركه البرنامج وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

– وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعة في القياس القبلي والبعدي للثقة بالنفس لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة في القياس البعدي والتتبعي للثقة بالنفس. (المزوغي، 2007)

ولنفس الغرض قامت سمية رجب بدراسة (2010) حيث هدفت الى معرفة " فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة " هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وكذلك الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على

الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم على الاختبار البعدي للثقة بالنفس، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التتبعي لمقياس الثقة بالنفس، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس، في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه.

(رجب ،2010)

كما أن اكتساب هذه السمة له أهمية في حياة الطالب لتحقيق النجاح في المجال التعليمي خاصة طلاب السنة أولى جامعي نتيجة للضغوط الممارسة عليهم سواء من طرف الوسط الجامعي أو متطلبات المجتمع وما يتولد عنها من الضغوطات النفسية والاجتماعية والمعرفية التي تقود الطالب إلى التردد والارتباك وبالتالي ضعف الثقة بالنفس، لذا كان ومن الضروري توفر خدمات إرشادية تساعد الطلبة، ومن هذا المجال ولما كانت البرامج الإرشادية أياً كان نوعها تسعى لمساعدة الأفراد لتجاوز مشكلاتهم بأساليب علمية وتنمية ميولهم وإتجاهاتهم ومساعدتهم على التوافق مع البيئة التي يعيشون فيها، وتحقيق أهداف واقعية تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم ومساعدتهم على فهم حياتهم وحب الآخرين ،وتحمل المسؤولية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين في مجتمعهم الذي يعيشون فيه، وهو ما جعل الباحثة تقدم هذا البرنامج لتحسين ورفع مستوى الثقة بالنفس لطلبة السنة الأولى جامعي كمدخل لتحقيق النجاح على الصعيد الدراسي والاجتماعي وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل التالي:

ما أثر برنامج إرشادي مقترح قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة السنة أولى جامعي .

وتنبثق عنه التساؤلات التالية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس بالنسبة للقياس البعدي والتتبعي ؟

2- فرضيات الدراسة :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس بالنسبة للقياس البعدي و التتبعي .

3- أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية :

-تتناول هذه الدراسة جانبا مهما في علم النفس الايجابي واهم المواضيع فيها (الثقة بالنفس) هذه السمة التي لها تأثير بالغ في حياة الفرد.

-تقديم المعلومات النظرية عن الثقة بالنفس ومظاهرها وخطوات بناءها وتعزيزها، وفي المقالب توضح لنا الآثار السلبية التي قد تنجم عن ضعفها أو فقدانها.

-تتضح أهميتها في العينة المطبقة عليهم وهم طلاب المرحلة الجامعية خاصة سنة أولى جامعي وما تحمله من ضغوطات نفسية واجتماعية وعلمية على كيان الطالب باعتبارها مرحلة الانطلاق لتحديد المسار والمستقبل مما قد يسبب له نوعًا من التردد والخوف الذي يؤول به إلى ضعف ثقته بنفسه.

الأهمية التطبيقية :

-تفسح المجال أمام الباحثين والمهتمين لإجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال الواسع .

- إثارة انتباه الطلاب و الأساتذة إلى أهمية الثقة بالنفس في حياة الطالب العملية و العلمية ودورها في حياة الطالب الأكاديمية والمهنية .

- استفادة الأساتذة وأولياء الأمور ومساعدتهم في معرفة كيفية التعامل مع الطلبة بشكل يرفع من ثقتهم ويمدهم بالقوة اللازمة لمواجهة تحديات الحياة .

- المساعدة في بناء أدوات لقياس الثقة بالنفس وبرامج إرشادية لتنمية الثقة بالنفس من أجل تحقيق النمو والنجاح وتقديم توصيات للطلاب وأساتذتهم ؛ للتعرف على تقنيات وأساليب تمكنهم من اكتساب هذه السمة وتحقيق كل ماهو أفضل في الحياة .

4- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لطلاب السنة الأولى جامعي وتعديل سلوكهم وتبصيرهم بالحلول البديلة التي تساعدهم على مواجهة

مشكلاتهم وتزويدهم بمهارات تساعدهم على التوافق مع بيئتهم الجامعية ، كما تهدف الدراسة إلى :

1- الكشف عن دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

2- الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس.

3- الكشف عن دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس بالنسبة للقياس البعدي والتتبعي .

5- التعاريف الإجرائية :

التعريف الإجرائي للثقة بالنفس :

هي احترام وتقدير الطالب الجامعي لذاته وإيمانه بقدراته، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية؛ بالشكل الذي يؤهله إلى الاعتماد على ذاته واتخاذ قرارته مع تمتعه بالعزيمة والإصرار، وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية ويظهر ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب في إجابته على فقرات المقياس المعد في هذه الدراسة.

التعريف الإجرائي للبرنامج :

هو مجموعة من النشاطات والفعاليات المخطط لها في ضوء نظرية، قائم على التقبل والتعاطف، والانكشاف الذاتي والمواجهة والفورية؛ لتنمية الثقة بالنفس لعينة من طلبة أولى جامعي من خلال الاعتماد على أساليب متمثلة في النقاش والحوار، وأنشطة متنوعة في إطار جلسات.

6- حدود الدراسة :

الحد الموضوعي : تتحدد الدراسة بموضوعها الذي يهتم بدراسة أثر برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس.

الفئة المستهدفة : طلبة مرحلة السنة أولى جامعي الذين لديهم انخفاض في الثقة بالنفس.

الإطار الزماني : الفترة الممتدة بين 2014-2016 .

الأدوات المستخدمة: 1- مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحثة.

2-البرنامج الإرشادي المصمم من طرف الباحثة.

الفصل الثاني : ماهية الثقة بالنفس

تمهيد

1- مفهوم الثقة بالنفس

2- أهمية الثقة بالنفس.

3- العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس.

4-أسباب انعدام الثقة بالنفس.

5- معوقات اكتساب الثقة بالنفس.

6- خطوات بناء الثقة بالنفس

7- علامات الثقة بالنفس.

8-تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس.

خلاصة الفصل

تمهيد :

تعتبر الثقة بالنفس من أبرز مكونات الشخصية المتزنة، كما تعد إحدى سمات الشخصية المتكاملة والتي يسعى الإنسان إلى اكتسابها، والتحلي بها، لكونها تلعب دورا هاما في تحقيق التوافق النفسي خصوصا مع التقدم الراهن الذي تشهده المجتمعات، لذلك كانت الثقة بالنفس موضوع اهتمام من طرف العديد من الباحثين ويظهر ذلك في المفاهيم التي تطرق لها الباحثون والتي نذكر منها :

1- مفهوم الثقة بالنفس:

هي شعور من الكفاءة الذاتية المطلوبة للتعامل مع المشاكل الأساسية في الحياة وتعني التقييم الذاتي واحترام الذات ،وهي الإدراك البشري المعرفي الذي يلعب دورا هاما في متطلبات الإنسان الأساسية مثل السعادة والنجاح تلعب دورا أساسيا في الحياة المدرسية والشخصية والإجتماعية.(Hayrettin TUNÇE L,2005,2575)

تعريف إنتصار يونس: " أنها شعور الفرد بالاطمئنان الذي ينمي عنده القدرة على الاعتماد على نفسه، وهذا يساعده على نموه العضلي والحركي، الذي يؤهله لممارسة بعض الخبرات الاستقلالية وما يتبع ذلك من انفعالات سارة أو غير سارة، وبقدر التوازن بين خبرات النجاح أو الفشل تنمو ثقته بنفسه ويزداد تقديره لذاته. ويتوقف ذلك كله على نوع المعاملة التي يلقاها في بيئته الاجتماعية ونوع الخبرات التي يتعرض لها ودرجة نضجه الانفعالي".

(يونس ، 1988، 174)

تعريف وداد الوشيلي : فترى أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة والمتكاملة نفسيا وعقليا، واجتماعيا، فالتكامل يعبر عن التآزر، والاتساق بين مقومات الشخصية

الجسمية والنفسية ككل بحيث لا ينشأ بينهما اضطراب أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية، والتوافق مع البيئة المحيطة والتكيف الاجتماعي. كما أن نظرية اريكسون جعلت من الثقة بالنفس سمة مبكرة يجب أن يكتسبها الفرد مبكرا من خلال مراحل الطفولة ليتولد لديه إحساس بالتفاعل مع من حوله وثقته بهم ومن هنا تبدأ أسس الشخصية النفسية بالتكوّن بالشكل الصحيح. (الوشيلي ،37،2007)

تعريف أمل المخزومي: أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد ، وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً. وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسمية، والنفسية. (المخزومي ، 2001)

تعريف جلفورد: "أن الثقة بالنفس تعتبر عاملاً مهماً يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية وأنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها". (السقاف،23،2008) .

ويعرفها عبد الله عادل راغب شُراب : الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لكفاءته، أو مهارته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة، وتتطلب أن يحيا في أمان وأن يشعر بالطمأنينة، أما عندما يشعر بالخوف يفقد شعوره بالأمن فيبدو عليه عدد من المظاهر منها ضعف الروح الاستقلالية والتردد.(شُراب، 2013، 16)

ويشير عاطف عمارة : إلى إن الثقة بالنفس تؤهل صاحبها لخضوع معارك الحياة والسيطرة

على المشاكل ومواجهة المواقف بنجاح بفضل التوظيف الأمثل للقدرات والملكات والإمكانات والقوى الفعلية التي يمتلكها، فالتوظيف الأمثل للثقة بالنفس من شأنه أن يضاعف القوى النفسية. (عمارة، 1996)

والثقة بالنفس هي سمة تكمن في النظرة الإيجابية الواقعية، أي أن الشخص الواثق له نظرة واقعية نحو نفسه وقدراته، ويمكن أن تكون عامة أو محدودة حيث تشير إلى الكفاءة الذاتية والإعتقاد على المقدرة في التعامل مع المهام .

(Nurul Aini Hafizah Mohd Hafir,2009,1)

تعقيب على التعاريف السابقة : رغم الاختلاف في وجهات نظر الباحثين حول مدلول الثقة بالنفس إلا أنها تتفق جميعها في النقاط التالية :

1- الثقة بالنفس سمة مكتسبة منذ الصغر، وتنشأ مع الفرد من خلال قناعته بذاته، ومن خلال الأشخاص والمواقف المحيطة به .

2- جميع التعاريف تتفق على أن سمة الثقة بالنفس تشكل جانبا ايجابيا في شخصية الفرد ومظهر من مظاهر الصحة النفسية .

3- إنها سمة يستطيع بها الفرد إعلاء الذات أو إذلالها، من خلال تقدير الإمكانات والقدرات، وهذا من خلال التقدير الواقعي دون مبالغة أو نقصان، ففي الحالتين تدمير للشخصية المتزنة.

4- إنها تتضمن الجانب العقلي وهو إدراك الفرد لقدراته وما يمتلكه من مؤهلات وإمكانيات والجانب الفعلي هو تصريف تلك الإمكانيات في المواقف الفعلية لها بالشكل المناسب .

5-هي سمة يستطيع من خلالها الإنسان اتخاذ القرارات المناسبة، وتحقيق التوافق، والوصول إلى الأهداف والنجاح المطلوب.

من خلال ما تم ذكره توصلت الباحثة إلى أن سمة الثقة بالنفس سمة مكتسبة منذ الصغر وهي تنمو مع الإنسان حسب مراحل عمره، كل مرحلة حسب ما تتطلبه من مقدار التزود بها

فالثقـة بالنفس تعني الإحساس بالاطمئنان والراحة النفسية التي تنمو من خلال التقدير الايجابي للذات، المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والأهداف، ونصل إلى هذا من خلال إدراك السمات الايجابية والسلبية في الذات، و تقديرها بالشكل المطلوب دون إفراط، لأن الإفراط يقود إلى الغرور أو العجب، وكذا دون الاستخفاف أو الإنقاص من قدر الذات لأن ذلك يؤدي إلى التردد أو الخوف أو الإخفاق، فكلاهما (الإفراط،الاستخفاف) يحجبان صاحبهما عن التقدير الفعلي للذات.

وكما تشير إم جيه ريان "إن الثقة بالنفس ليست هي حب الذات النرجسي، أو تقدير الذات السطحي الظاهري ولكنها شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الايجابية والسلبية، إنها ليست الاعتقاد بالعظمة بقدر ماهو الفهم الصحيح للكيفية التي تجعلني عظيماً، وكيفية استخدام هذه العظمة عندما أواجه مصاعب الحياة، وإذا عرفنا هذه الأشياء فسوف نتمكن من الحركة في هذه الحياة بثقة".(ريان، 2005، 9)

ومن خلال ما سبق ذكره توصلت الباحثة لتعريف الثقة بالنفس على "أنها سمة مكتسبة منذ الصغر تتضمن إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته العقلية والجسمية والنفسية بالشكل الواقعي لها وينعكس ذلك السلوك في مواجهة المواقف المختلفة، مع اتخاذ القرارات المناسبة التي تضمن تحقيق الصحة النفسية، والوصول إلى تحقيق الأهداف والنجاح ".

2- أهمية الثقة بالنفس :

إن الثقة بالنفس غاية ينشدها جميع الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم، وطبقاتهم الاجتماعية والاقتصادية ، فهي تمثل دورا هاما في حياة الفرد، وعاملا من عوامل النمو كما تعمل الثقة على تعزيز الطاقات الايجابية التي تبعث على الشعور بالحماس، وتساعد على

تركيز الانتباه والمثابرة في تحقيق النجاح مما يسهم في بناء مفهوم الذات الايجابي الذي يقود إلى تحقيق التوافق وتخطي العقبات والصعوبات والوصول إلى مستوى عال من الإنجاز.

ويمكن أن نجمل أهمية الثقة بالنفس في النقاط التي حددها أسعد يوسف ميخائيل وهي كالتالي:

1- تحقيق التوافق النفسي :

هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة حالة من الارتياح النفسي، تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة، والشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه، أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسيا، وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطرابات ، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي، كما أن الصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع المتغيرات الاجتماعية والنفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

2-استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الإنسان بغير خبرة، والخبرة مكتسبة ؛ 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 الاستمرار في النضج والتطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرجة .

-3 النجاح في العمل :

إن الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء لا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل، ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لانجازه حتى وان بذل جهداً مضاعفًا، فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإتقان العمل، بل يأتي جهده مشتتاً وبعيداً عن المرمى الصحيح ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملماً بالعمليات المعرفية، وبالمهارات اللازمة لأداء العمل، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحوناً بإيمانه بنفسه، وبقدرته على الأداء، ولكي يكون العمل ناجحاً أيضا يتطلب أن يكون القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالي، حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية، ويمكن القول بأن الاتزان الانفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس .

-4 حب الآخرين :

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبنا للآخرين لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يتحقق إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حباً بحب فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حبها للناس، ومن حب الناس لها وسيلة للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس مدعاة للشعور بالألم، فحب الواثق من نفسه للآخرين وحبهم له يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية.

-5 مواجهة الصعاب والمشكلات : إن الحياة لا تسير وفق ما نهواه ، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا، أو على النحو الذي علقنا به آمالنا، بل كثيرًا ما يحدث

عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وهنا تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيرًا وحاسماً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته، والصعاب التي تعرقل الأهداف التي رسمها لنفسه والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه فهي تكسبه قوة الاحتمال، ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة ، والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة الاحتمال، والى طاقة نفسية كبيره هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة . (ميخائيل ،ب ت، 20)

من خلال ماسبق ترى الباحثة أن أهمية الثقة بالنفس تنبع من أهميتها عند كل إنسان فهي القوة التي تمكنه من مواصلة الحياة بشكل ايجابي بعيدا عن التوتر والقلق، والدعم الذي يعطيه إحساسا بالارتياح والإصرار على النجاح ، وهذا الشعور يمنحه أملا في الاستمرار والصمود، ومواجهة المواقف الحرجة في الحياة وبهذا تعتبر الثقة بالنفس مكونا أساسيا من مكونات الشخصية والصحة النفسية، إذ أن الشخص الواثق من نفسه تغلب عليه صفات الجرأة والشجاعة، وإيمانه الدائم بقدرته على النجاح حتى في مواقف الفشل، تجده يبذل جهوده وقدراته ليكون الأفضل.

على عكس فاقد الثقة بنفسه فكثيرا ما نجده منعزلاً يغلب عليه الخوف والتوتر، ونجده شديد القلق وحساسًا لانتقادات الآخرين، ويعتبر كل إشارة له على أنها إهانة لذاته، وبهذا يقوم بتأويل كلمات الآخرين، ومواقفهم بشكل سلبي مما يصعب عليه التوافق في البيئة التي يعيش فيها ويمكن أن نقول أن الثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها بل ثمرة يجنيها الشخص لبذور غرسها، وهي انعكاس لواقع داخلي يعمل في أعماق الشخصية إضافة إلى الصحة العامة لدى الفرد.

كما تعتبر الثقة بالنفس احد أهم مكونات النجاح التي تدفع الطالب لاكتساب المزيد من الخبرات وتطوير الذات فالواثق يتخذ من الفشل درعًا في المستقبل كي لا يقع في نفس الخطأ مرة أخرى، فالإنسان بطبيعته يتأثر ذاتيا بتجارب الفشل، وغالبا ما يعطيها اهتماما أكثر مما تستحقه لأن أي تجربة فاشلة تترك في الذاكرة أثرا لا يمحى وبهذا نؤثر على حاضرنا ومستقبلنا. فكل إنسان معرض لتجارب الفشل وكل شخص له ردود فعل نحو هذه التجارب فالشخص الواثق يعتبر أنها بداية لطريق النجاح ويتعلم من أخطائه باتخاذ المسار الصحيح وهو طريق الناجحين، فإننا إذا نظرنا إلى حياة الناجحين والمخترعين نجد أنها لم تخلُ من تجارب الفشل والعقبات التي كان يمكن أن تحد من أعمالهم وأفكارهم، إلا أن ثقتهم بإمكاناتهم وقدراتهم مكنتهم من تخطي تلك العقبات وهكذا هو الشخص الواثق دائم الإيمان بقدراته وإمكاناته، وملاحظ لكل هفواته وأخطائه دائم التجديد في حياته يكتسب خبراته من تجاربه وتجارب الآخرين، وينطلق من الفشل ليحقق النجاح ويعتبر نقد الآخرين مرآة لاكتشاف عيوب شخصيته ونقائصها، وتحلي الفرد بالثقة يعطيه دافعا لتخطي العقبات والسعي نحو النجاح والتطور والانسجام مع ظروف الحياة مما يكسبه التحكم في سلوكياته وتوقع النجاح .

كما تساعد الثقة بالنفس في إقامة علاقات جيدة وناجحة بين الطالب وبين الذين يتعامل معهم . وتشجع على التآلف والانسجام، وتقلل من مشاعر الخوف والخجل كما يفضل الناس عادة التعامل مع الشخص الواثق بنفسه أكثر من الشخص الغير واثق من نفسه لأن الناس يتفاعلون مع الإنسان الناجح في عمله والمعتز بشخصيته باعتباره المثل، والقدوة لهم في حياتهم المستقبلية .

وتظهر النواة الأولى للثقة بالنفس في العائلة بين الآباء والأبناء، كذلك أشارت الأبحاث إلى أن الطريقة التي يتم تربية الأطفال بها تؤثر بشكل كبير على تقدير الذات، فالآباء الذين

يتمتعون بقدر عال من تقدير الذات يقومون في الغالب بتنشئة أطفال يتمتعون بنفس السمة في حين الآباء ذوي التقدير المنخفض للذات يقومون في الغالب بتنشئة أطفال يشبهونهم . ويؤكد الباحثون أن تقدير الذات يبدأ منذ الميلاد، ويتفق علماء النفس بوجه عام على أن التجارب المبكرة أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات والأسرة هي العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية ، فهي تزود الطفل بالمؤشرات المبدئية بخصوص ما إذا كان مقبولا أو غير مقبول، محبوبا أو غير ذلك، جديرا بالثقة أو غير جدير بها.

فالثقة بالنفس تمكن الطالب من كسب محبة الآخرين والتعامل معهم بشكل جيد، لأنه من خلال سلوكه يبث فيهم روح التفاؤل والإرادة والنجاح، وهذا يجعله شخصاً فعالاً له طاقات ايجابية، تمكنه من الوصول إلى أهدافه واتخاذ قراراته فهو لا يخشى مشاركة الآخرين في حواراتهم، مما يشجعه على إقامة علاقات خصوصا مع من هم أكثر منه خبرة وعلمًا، كما تساعد ثقة الطالب بنفسه في تكوين علاقات متماسكة عميقة تدوم طويلا بينما يؤدي ضعف الثقة بالنفس إلى الشك في نوايا الآخرين نحوه فهو يفسر كل سلوكياتهم نحوه انتقاداً واحتقاراً لذاته ، مما يضعف علاقاته وكثيرا ما يتعامل مع من هم اقل منه علما ومكانة لكي لا يقع في حرج أثناء مناقشتهم . إذن فالثقة بالنفس هي مفتاح العلاقات الاجتماعية ومن خلالها نكتسب احترام الذات واحترام الآخرين .

وفيما يخص مواجهة الصعاب والمشاكل، فيقال حسب سيد صديق عبد الفتاح" ليس مثل المشاق والمتاعب، مدرب للأفراد والأمم فكما أن ربان السفينة لا يتعلم الشجاعة والأقدام إلا في وسط الأعاصير فكذلك الإنسان في حياته لا يقوى وتعظم ثقته بنفسه وإلا بمواجهة الصعاب والشدائد". (عبد الفتاح،1992، 86)

فالإنسان لا يستطيع أن يختبر كفاءته وقوته إلا بمواجهة المواقف التي تعيق مسار حياته فالنجاح لا يقاس بالموقع الذي يناله المرء في حياته بقدر ما يقاس بالصعاب التي يتغلب عليها، ويقال أننا ندفع ثمنا غاليا من خلال خوفنا من الفشل ، فهو يعيق التطور ويعمل على تضييق أفق الشخصية ويحد من الاكتشاف والتجريب. فلا توجد معرفة تخلو من صعوبة. وإذا أردت الاستمرار في المعرفة، عليك أن تكون مستعدا طيلة حياتك لمواجهة خطوات الفشل. وكما يقول برنادشـو " لا أؤمن بالظروف فالناجحون في هذه الدنيا أناس بحثوا عن الظروف التي يريدونها فإن لم يجدوها وضعوها بأنفسهم " .

كما تشير إم جيه ريان "إن الثقة بالنفس ليست الاعتقاد بأنني عظيم، بقدر ما هي الفهم الصحيح للكيفية التي تجعلني عظيما، والمواقف التي أريد لهذه العظمة أن تظهر فيها عندما نواجه مصاعب الحياة." (ريان ، 2005 ،14).

بناءا على ذلك نقول أن الثقة بالنفس تجعل الطالب ينتج طاقات إيجابية من خلال ثقته بإمكاناته وقدراته، ما يؤهله للوصول إلى حلول لم يفكر فيها قبلا ، كما يمكنه أن يغير الموقف المحير المعقد إلى موقف نجاح وإبداع وهذا من خلال إيمانه بذاته على تحقيق الأفضل .

وهو ما أشار له (Kenneth W. Bell,1997,1): في أن الثقة بالنفس صارت كهدف للتعليم وأصبحت من أولويات الأمريكين فلابد من تعزيز الثقة بالنفس في التعليم الأكاديمي لما لها من أثار إيجابية و سلبية على الأداء.

أما إذا انعدمت الثقة تنهار كل المقومات والمؤهلات التي يحويها الطالب، مما يفقده الثقة في قراراته، وبهذا يخسر الطالب فرصة المحاولة خوفا من الفشل،مما يمنعه من تطوير ذاته. فالإحساس بالثقة ليس شعوراً بالعظمة أو عدم القهر أو تخطي الفشل الدائم ، إنما الإحساس

بالراحة وبأن لكل صعوبة مخرجاً وبعد كل عسر يسراً ، وأن لكل نجاح عقبات، وثمن النجاح هو الكفاح والجهد دون كلل فالله لا يضيع عمل إنسان ، فالثقة تمنحنا اليقين والقوة والسكينة لمواجهة صعوبات الحياة .

3- العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي إحدى عوامل ومظاهر الصحة النفسية، فهي الإحساس بشعور ايجابي نحو الذات وتقديرها واحترامها، وتعتبر الثقة بالنفس سمة مكتسبة تتأثر بعوامل ذاتية تتعلق بالفرد، وعوامل خارجية تحيط به، ومن أهم العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس :

-**العوامل الجسمية :** ونعني بها سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي تمنعه من القيام بأداء الأعمال المسندة إليه، والتي تتطلب منه بذل جهد معين لإنجازها بالإضافة إلى الجاذبية الشخصية وبهاء المنظر والقدرة على التعبير بالحركات، والإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد كل هذا كفيل بتأثير بثقة الفرد بنفسه . (السقاف ،31،2008)

ويشير أرنولد كارول إلى الصحة على أنها كنز من كنوز الحياة من الضروري المحافظة عليه وذلك من خلال اللياقة البدنية والتغذية الصحية الملائمة و الراحة والاسترخاء كما لا يمكن أن نغفل على أهمية تفعيل الهيئة الخارجية فغالبا تتحقق الثقة بدرجات عالية عندما يتلاءم المظهر مع الجوهر بشكل إيجابي، ويتم هذا من خلال الإتزان في الملبس من دون إهمال، وكذلك الاعتدال والاستقامة في الوقوف، وكذا المشي بخطى ثابتة ومتزنة، مما يوحي بقدرة الفرد على التحكم بالذات . (كارول، ب ت ، 105)

وترى الباحثة أن خلو الجسم من العاهات يعطي صاحبه ثقة أكبر، كذلك من منح الجمال فقد منح صفة تكسبه محبة الناس، فالناس تثق أكثر في أصحاب الأجساد السليمة

فلأشخاص الذين يمتلكون ملامح جميلة يعدّون من المحظوظين، والدور الكبير الذي يلعبه التأثير الناتج عن الوجه الجميل لايغيب عن أحد، ، أيضا من موجبات الثقة بالنفس سلامة الجسم من الأمراض، فالإنسان المريض يكون دائما تابعاً للآخرين، مستسلماً لمصيره فاقد العزيمة وهذا لتأثير المرض على وظيفة أعضائه مما يؤثر فيه نفسيا، فقد تكون الأمراض النفسية عائقا في اكتساب الثقة بالنفس، فشكه في إمكاناته وقدراته يفقده القدرة على الاعتماد على نفسه في حل مشاكله ومواجهتها ، وهذا يؤثر في قدرته على رسم أهدافه ويحد من طموحاته ويؤثر في قدرته على اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف المختلفة بالحياة.

ومن كل هذا نصل إلى نتيجة مفادها أن لكل من الجانب الجسمي والنفسي تأثيراً بالغاً في ثقة الفرد، فكلاهما مكملان لبعضهما، لذا نجد أن الإسلام بتعاليمه الدينية يحثنا على المحافظة على سلامة أجسامنا، من خلال شرائع ديننا الحنيف كالصلاة وزكاة والصوم فهي مطهرة للنفس كما حثنا ديننا على الحرص على نظافة الجسـم، والاعتناء بالمأكل والملبس دون إفراط او تفريط، وكذلك الحرص على التعاليم الإيمانية المغذية للروح، والتي تضمن إتزاننا من خلال علاقتنا مع الله فكل ذلك يؤدي إلى راحة البال، وطمأنينة النفس ويمدنا بالقوة والشجاعة لمواجهة ضغوطات الحياة.

-العـوامل العـقلية:

للجانب العقلي دور كبير في تحديد معالم الشخصية، فقوة العقل لا يستهان بها في بناء الكيان الإنساني، وقد يتأثر العقل ببعض الأفكار التي ينسجها الفرد نحو ذاته ، فالأفكار هي التي تحدد سلوكنا، والشخصية عبارة عن مجموعة من الأفكار، والعقل الباطن يتأثر بأفكارنا وينتج من خلالها مشاعرنا وسلوكياتنا فنحن لا نقدر الخطر الذي يكون من خلال تبنينا

للأفكار السلبية التي يمكن أن تغير نظرتنا للحياة و توجهنا لها ، لذا وجب لإكتساب الثقة بالنفس تحسين التفكير الايجابي والخروج من الدوائر الضيقة، وتعلم الإستراتجيات لتفكيك المشاكل إلى أجزاء ليسهل التحكم فيها.

ويشير أرنولد كارول إلى أهمية الجانب العقلي بقوله إنه لا يخفى على أحد لما لهذا الجانب من أثر في تقدير الذات، إن لم يكن محور تقدير الذات يدور حول هذا الجانب. ويتضمن الجانب العقلي " التفكير المنطقي" وهو القائم على العقل والمنطق المتوافق مع الواقع، فالأفكار المنطقية تثير مشاعر ايجابية، والتعليم المستمر يحافظ على مستوى جيد من تقدير الذات، وقدرة أكبر على الحكم وتقييم الأمور. (كارول،ب ت،103)

ويضيف عاطف عمارة "أننا كما نتصور أنفسنا، وكما نريدها أن تكون فما نحن إلا حصيلة ما زرعناه في نفوسنا من أفكار، فالقوة التي فينا يمكن أن تكون سلبية، كما يمكن أن تكون إيجابية، وعلينا نحن أن نوجه تلك القوة الوجهة التي تبني نفوسنا وتوجه مشروع وجودنا نحو النجاح ". (عمارة ،1996، 76)

كما لا يمكن أن نغفل"على أهمية تفعيل التفكير الايجابي أي تفعيل التفاؤل والابتعاد عن التشاؤم في تعاملاتنا، وتعاطينا مع أمور الحياة، ففي تفعيل هذا الأسلوب يقدم الفرد على أي موقف ويتفاعل معه بخطى ثابتة ومتزنة، لا يشوبها التردد أوالخوف".(كارول، ب ت،127)

وترى الباحثة إن الاستخدام السليم للعقل يمكننا من الوصول إلى الحلول المنطقية التي تحاكي واقعنا، فمن خلال التفكير المنطقي الذي يربط بين الأسباب والنتائج، نجد حلولاً تتوافق مع الإمكانيات والقدرات. فالثقة ليست الخروج عن المنطق إلى عالم المثل، وإنما

الإيمان بالقدرات والإمكانيات وفق ما هو متاح ، كذلك وجب علينا تزويد عقولنا بالمعرفة من خلال الاطلاع على كل جديد لتطوير ذاتنا، ومن خلال كل هذا يتضح لنا أن للعقل وللتفكير دوراً بارزاً في تقويم الثقة بالنفس، وباستهلاكهما بالشكل الصحيح نضمن التوافق والتحكم في المواقف وهذا يقودنا إلى حياة سعيدة .

-العوامل الوجدانية :

إن تغير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد الثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوساوس، التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدان 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 ، ينتهي به المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه . (ميخائيل ،ب ت،100)

وحسب وجهة نظر ارنولد كارول "يرى أن النجاح يأتي من فهم كل شخص لذاته بفهم دوافعه وميوله واتجاهاته ثم يتعلم كيف يضبط مسارها ويرشد اتجاهها، لكي يستثمرها في اتجاه تحقيق أهدافه وغاياته، ثم ينميها ويتعلم كيف يستغلها، كما إن نجاح الإنسان في إنجاز هذه المهمة يعد رافدا مهما من روافد الثقة بالنفس ومن هنا تأتي الثقة، ويتنامى مقدارها مع تنامي فهم الإنسان لذاته وسعيه الدائم للتطوير والارتقاء . (كارول،ب ت،138)

-العوامل الدينية :

تعتبر علاقة الإنسان بربه مصدراً لقوته وقناعته بالحياة فمن قوة هذه العلاقة تتكوّن لدى الفرد مشاعر الطمأنينة، والراحة النفسية، والعقلية، وكذلك الإيمان بالقضاء والقدر يشكل قناعة تامة لدى المؤمن، فإذا كانت نتائج عمله إيجابية أحس بالغبطة والسرور وكذلك شعوره بالرضا عن النفس، وعدم السخط على النتائج السلبية، فعندما يكون لدى الفرد إيمان بالله سيكون له ثقة أكبر لمواجهة العالم. (الفقي،ب ت،64)

كما لابد أن نشير إلى أهمية تفعيل الحالة الشعورية بالإيمان بالله وحسن الظن به ، فلعلنا ندرك أن أقوى دعائم ثقة المرء بنفسه يحددها مستوى علاقة العبد بربه، فكلما كانت هذه العلاقة متينة متماسكة بالطـاعـات والعبادات كلما شعر هذا الإنسان بطاقة هائلة تشع في قلبه ، وفي سائر جسمه ، إذ قال الله تعالى في محكم تنزيله :"إن الذين قالو ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا، وابشروا بالجنة التي كنتم توعدون".

(سورة فصلت 30).

كما إن قوة العلاقة بالله والإيمان بالقضاء والقدر يمنحان الإنسان القوة و الثبات في مواجهة مصاعب الحياة فالله قد خلق الإنسان وجعله خليفة في الأرض ليختبره وفق ما يصيبه من خير أو شر فالإيمان يمنح الإنسان مناعة ضد الوقوع في الاضطرابات النفسية، أو الأمراض الجسمية .

-العوامل الاجتماعية:

إن الفرد لا يعيش بمعزل منفصل عن المجتمع بل هو جزء منه يؤثر فيه ويتأثر به فالمجتمع يقدم العلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه

لتجعل منه إنساناً واثقاً من نفسه يشعر بإنسانيته قادرا على مواجهة الحياة ومجابهة المستقبل بكل شجاعة وإقدام، ليكون عنصرا فعالا فيه. لكن في بعض الأحيان تكون العلاقة بينهما ليست ثابتة ، بحيث أنه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه وعندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفاً مضاداً وبالتالي يصبح غير مقبول اجتماعياً عندها سيشعر بعدم الثقة بالنفس ويكون ذلك سبباً في انسحابه وانعزاله عنه. (العبيد ، 1995، 7)

كما إن للجانب الاجتماعي دورا بارزا في تعزيز الثقة بالنفس ذلك أن تنمية علاقاتنا تقوم على أساس الاحترام المتبادل وتعزيز التواصل بشكـل بنـاء والمبادرة بمساعدة الآخرين في كل الأوقات إضافة إلى الاحتكام إلى العقل والمنطق، عند اختلافنا مع الآخرين، كل ذلك يساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي والوصول إلى القبول، والمكانة الاجتماعية العالية .

(كارول،ب ت،105)

ويتفق معه في ذلك عوض القرني في قوله "إن الذي يجيد التعامل مع الآخرين والتأثير فيهم وإقناعهم بما يريد، هو الذي تفتح له الأبواب وتمهد له الطرق للوصول إلى أهدافه، والنجاح في حياته ويستطيع أن يجند كل من حوله لخدمة أهدافه والسعي معه لتحقيقها. (القرني،1999، 74)

فالإنسان كائن إجتماعي لا يستطيع العيش بمفرده فهو بحاجة لتكوين علاقات اجتماعية طبيعة هذه العلاقات تؤثر في درجة ثقته بنفسه حسب استمراريتها وقوتها، فنادرا ما نحقق أي شيء له قيمة بدون مساعدة من الآخرين ،إننا جميعا لدينا أقارب ومحبون وآباء وأمهات وأصدقاء كلهم يساعدوننا على النمو وتحقيق آمالنا، يشجعنا هؤلاء الأفراد على بذل المزيد من الجهد ، وتجريب كل ما هو جديد لأنهم يؤمنون بنا. (الفقي،2007 ،87)

ومن خلال هذا ندرك أن للمحيط الاجتماعي دورا بارزا في تكوين شخصية الفرد الناجحة الواثقة فالمحظوظون هم الذين يولدون في بيئة مثقفة تقدر أفرادها وتزرع فيهم الثقة منذ الطفولة، على عكس الفئة الأخرى التي تنشأ في مستوى اجتماعي منخفض .

وقد أثبت أن تقدير الذات يبدأ منذ الميلاد، ويتفق علماء النفس بوجه عام أن مرحلة الطفولة والمراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات، فمن خلال المرحلتين يتزود الفرد بالمؤشرات المبدئية بخصوص ما إذا كان مقبولا أو غير مقبول محبوبا أو غير ذلك جديرا بالثقة أوغير جدير بها.

فاحترام الذات عملية ديناميكية ومستمرة تبدأ قبل الولادة وتمتد إلى حياة طويلة إطارها الأول الأسرة من خلال الحب الغير مشروط و الوالدان هما الأساس لتقدير الذات، لأن الطفل يشعر كما يعتقد والداه ثم تمتد تدريجيا إلى أفراد المجتمع ،كما لا يمكن أن نغفل على دور المعلم والمدرسة في إكساب الثقة بالنفس واحترام الذات (Lorinquer,2005,15)

فالفرد الذي ينشأ في أسرة مستقرة بها جو مشحون بالعلاقات الحميمية ، والتعزيز المعنوي يؤمن كل فرد فيها بأهمية وميزة الآخر، هذا المحيط يكسب الفرد ثقة بنفسه من خلال إيمانه بذاته وإيمان الآخرين به. على عكس الفرد الذي ينشأ في جو أسري تشوبه المشاكل والاضطرابات ، فيؤثر ذلك على نفسيته، مما يصعب عليه التوافق مستقبلا. كذلك أشارت الأبحاث إلى أن الطريقة التي يتم تربية الأطفال بها تؤثر بشكل كبير على تقدير الذات فالآباء الذين يتمتعون بقدر عال من تقدير الذات يقومون في الغالب بتنشئة أطفال يتمتعون بتقدير مرتفع للذات في حين الآباء ذوي التقدير المنخفض للذات يقومون في الغالب بتنشئة أطفال ذوي تقدير منخفض للذات.

أيضا توصلت الأبحاث إلى أن الأمهات اللائي يتسمن بالقسوة والانفعال والعدوانية يكون لديهن في الغالب بنات يتسمن بالتعاسة والعبوس والكآبة والعدوانية ، في حين أن الأمهات اللائي يتمتعن بالاستقرار النفسي والانفعالي يقمن في الغالب بتنشئة بنات محبوبات واجتماعيات وقادرات على التكيف بشكل جيد. والآباء المتسلطون أوالآباء المتساهلون الذين يطلقون العنان لأبنائهم يخرجون في الغالب أطفالا لديهم تقدير متدن للذات في حين أن الآباء العادلين والمسؤولين ينشئون أطفالا لديهم تقدير مرتفع للذات .

(مالهي، دبليو و ريزنر،2005، 17)

فإذا كان من حولنا يحبوننا ويقدرون ذاتنا ويؤمنون بإمكاناتنا، هذا سيمنحنا القوة لمواجهة المجتمع بكل ما يحويه من عقبات كذلك لابد من الإشارة إلى نقطة مفادها الفرد والذي عليه في اختياره لعلاقاته مخالطة الناس الايجابيين المتفائلين ليستمد منهم قوة الإرادة فهم بإجابتهم يسهلون كل صعب، لا يجزعون من الفشل بل يتخذونه عتبة لتحقيق النجاح فهم صانعوه بفضل المثابرة والاجتهاد، على عكس الناس السلبيين الذين يرون كل مشكل يتعرضون له سببا لفشلهم، فهم منسحبون متذمرون ناقمون على المجتمع وظروفهم، يملأ حياتهم اليأس فمثل هؤلاء لا تنتج علاقتنا بهم سوى الفشل والتذمر، لذا وجب على كل فرد منا أن يحسن اختيار رفاقه فالعلاقات هي التي تحدد شخصياتنا وثقتنا بأنفسنا. كذلك إذا نظرنا الى المجتمع بصفة عامة فهو يتشكل من مجموعة من الأفراد تحكمهم مجموعة من العلاقات، وما يتصوره الفرد عن ذاته هو ما ينطبق عليه. فالناس يحكمون عليك حسب تقييمك لذاتك وشعورك نحوها ، فإذا استشعر الناس فقدان ثقتك بنفسك فهذا يستلزم عدم ثقتهم بك .

-العوامل الاقتصادية :

توجد علاقة طردية بين الثقة بالنفس ودخل الفرد، حيث أن الفرد صاحب الدخل الجيد يضمن سد احتياجاته الأساسية ، وبالتالي لن يمد يده للغير طلباً للمساعدة المادية ، ولن يطأطئ رأسه أمام احد طالباً منه المعونة ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا وهذا يجعله من فئة المثقفين، أضف إلى ذلك أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملبس ومسكن ومأكل ومشرب ، مما سيعني انه سيلقى احتراما وقبولاً أكثر من غيره.

(ميخائيل، ب ت، 115)

وهو ما يشير له عبد الله لاحق أن المستوى الإقتصادي وتعدد سبل الكسب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بثقة الشخص بنفسه، فكلما ازداد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته، فإن ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به وتبجيله، والإفساح له في المجالس والأماكن التي ينزل فيها ومخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه. (لاحق ،2004، 25)

وبهذا لا يمكن أن نغفل على أهمية الجانب المادي وأثره في تحديد مكانة الفرد في المجتمع خصوصا أننا نعيش في عالم مادي يعترف بالقوة والمظهر، فالفرد الذي يكون قد كفل احتياجاته وحقق الرفاهية في حياته لا يحتاج إلى تقدير الآخرين إنما يفرضه عليهم بمستواه الاقتصادي، فهو قادر على أن يحقق السعادة بما يمتلكه، ونجد أن هذه الفئة يلتف حولها الكثير من الأفراد، رغبة في نيل عطفهم ومحبتهم كل هذا يمنحهم ثقة عالية بذاتهم خصوصا إذا اجتمع مع المال العلم و العقل.

-العوامل الذاتية :

تمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد، وتساهم بشكل كبير في تحقيق توافقهم النفسي. ومما لاشك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الايجابي عن ذاته وبتقديره المرتفع للذات.

كما أن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، والناس بطبيعتهم لا يحترمون من لا يثق بنفسه، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، ويقول جوردن بايرون "أن الثقة بالنفس هي الاعتماد على النفس والركون إليها والإيمان بها، والثقة بالنفس لا تعني الغرور أو الغطرسة وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف.

(كارول ،ب ت ،297)

ويرى بول ماكينا "أن لعملية تحفيز الذات أهمية بالغة حيث أثبت علميا إن العبارات الايجابية التي يطلقها الفرد على ذاته، أثراً بالغاً في النفس والفكر مما ينعكس إيجابيا على سلوكه، وأن ما نحدث به ذاتنا هو ما يحدد فعلنا مستقبلا ". (ماكينا، 2008 ، 50)

فلكي نعيش حالة من النمو أو التغير ينبغي أن نتعلم تغيير مستوى توقعاتنا، وحتى نفعل ذلك ينبغي أن نتمتع بإيمان قوي بأنفسنا وأهدافنا، ينبغي أن نتعلم أن بإمكاننا الإيمان بفكرة وتحويلها إلى الواقع، جميع الناس يريدون أن يروا أي شيء قبل أن يؤمنوا به، لكن يتعين عليك أن تؤمن بوجود الشيء قبل أن تراه وعندها يتزايد إيمانك بقدراتك، ويمكنك أن تحقق أشياء تبدو للآخرين غير واقعية أو مستحيلة. (أنتوني، 2005 ،54)

لذا تعتبر العبارات الايجابية للذات من بين أهم أساليب العلاج النفسي، إذ أننا إذا أقنعنا أنفسنا بأننا نتمتع بثقة عالية ونمتلك من القدرات ما تؤهلنا لحقيق أهدافنا، فإننا سنحقق بذلك النجاح لأننا لا نخاف من الفشل ونتخذ من التجربة سلاحا لمقاومته، فالإنسان ماهو إلا نسيج من الأفكار والعواطف، كذلك قد يقع بعض الأفراد في أخطاء، وهي مقارنة أنفسهم بآخرين فمثل هؤلاء لا يعتبرون أنفسهم ناجحين لأنهم دائما يعتبرون الآخرين معيارا للحكم على أنفسهم، ومثل هذا الفعل قد يجر بصاحبه إلى أمراض نفسية، كالتوتر والقلق والاضطرابات التي قد تؤثر في حكمه على نفسه وعلى من حوله . لذا يقر اغلب العلماء أن التميز والنجاح والثقة منبعها الذات فهم يرشدون الناس إلى الغوص في أعماق الذات وتجديد روح التفاؤل والطاقات والتفاعل مع الآخرين من خلال ما وهبه الله لهم من نعم وقدرات تميزهم عن غيرهم، لأن منبع قوتنا هي تصوراتنا التي نكوّنها في نفوسنا ،الممزوجة بما فطرنا عليه و بما اكتسبناه في مشوار الحياة .

وهو ما يؤكده جيم دونوفان : إن سبب نجاح كل من ينجحون يرجع إلى إيمانهم بتحقيق النجاح في أي شيء يقومون به كما أنهم يتوقعون النجاح ويفترضون أنه النتيجة الطبيعية لجهودهم إنهم يخططون، يؤكدون ويتخيلون النجاح وإن أبسط طريقة لتغيير الاعتقاد هي أن تتحداه . (دونوفان ،2005 ،38)

كذلك لتعزيز الثقة وتقويتها حسب خليل إبراهيم وجب التحلي ببعض الخصال منها الصلابة في العمل، فالصلابة هي الاستمرار والمثابرة والسير في الطريق المقصود رغم جميع العقبات، ومن ناحية أخرى فإن الفرد عديم الصلابة لا يوحي لأي ثقة مهما كانت مقاصده سليمة ،لأنه إذا وعد عن صدق نية وإخلاص فان وعوده تتلاشى عند اقل نسمة معاكسة ولذلك لا يمكن الاعتماد عليه . (إبراهيم ،ب ت ،40)

وفي هذا الشأن ترى الباحثة أن الفرد عليه أن يحافظ على رباطة جأشه وهذا من خلال الإيمان بإمكاناته وقدراته، فالذي لا يؤمن بذاته لا يستطيع الناس الوثوق به، حتى لو بلغ أعلى المناصب فبدون إصراره على التقدم يبقى حيث هو، بل ويمكن أن يتراجع إلى الخلف نتيجة تقدم الأفراد من حوله، إضافة إلى ذلك تعتبر صفة الاتزان النفسي الانفعالي من بين مدعمات الثقة، فنحن نعيش في مجتمع نتوقع منه تقبلنا، وكما نتوقع من الناس الشكر،علينا أن نتقبل النقد، واعتباره أداة لتصحيح العيوب واستدراكها، فالإنسان المتحكم في انفعالاته هو إنسان يعرف قدر نفسه يتجنب الانفعال والغضب، فهو لا يتعجل في ردود أفعاله بل يفكر أولا ويتصرف بعد ذلك من خلال إدراكه لمعنى الصواب والخطأ . كما أن للأخلاق دوراً في تكوين شخصية الفرد الواثق وتعزيزها فصاحب الأخلاق الحسنة يستطيع الوصول إلى القمة بفضل نتائج سلوكاته فهو متصالح مع ذاته ، مقدر لها متسامح مع الناس ويدرك أخلاقيات المعاملة التي يتوجب عليه ممارستها .

فالناس يميلون بطبعهم إلى صاحب الأخلاق لأنهم يثقون به فيأتمنونه على أنفسهم وأموالهم وأولادهم، لما يتصف به من الصدق والالتزام والانضباط، فالصدق أكثر فاعلية وتأثير في الناس وهو أكثر سمة تجذب الناس فالإنسان الصادق الواثق بما يقوله المدرك لما في نفسه وما حوله نجده متحملاً لعواقب سلوكه ومسؤولاً عن قراراته. كذلك نجد أن من العوامل المؤثرة في الثقة مقدار تحلي الفرد بقوة الإرادة خاصة إرادة النجاح العام في مختلف ميادين الحياة، إذ إن بأعماق كل منا رغبة فطرية تدفعه دفعا الى "تحقيق الذات" ولهذا السبب تقوى الرغبة في استكمال جوانب النقص في الحياة الذاتية للإنسان، ولاشك في أن استكمال جوانب النقص أيا كانت تستدعي وجود القدر اللازم من قوة الإرادة .

وهو ما يشير له (عمارة ،1996، 57-78) بقوله : "الإرادة قوة أساسية من قوى الروح لذا فهي قوة يمتلكها جميع البشر لكن اختلافنا في استخدام قوانا بما فيها من إرادة وهو ما

يؤدي إلى ظهور ونمو تلك القوى أو ضمورها وضعفها . فبالإرادة يمكن أن يحدد الإنسان مساره بالحياة، وأن يختار مصيره وقدره فينجح أو يفشل إذا أراد، فبالإرادة إثر النفسي والجسمي الذاتي، والواضح ان أصحاب الإرادة القوية والشخصية القوية كان اختيارهم منذ البدء أن يكونوا كذلك.

4- أسباب ضعف الثقة بالنفس :

ذكرت فادية كامل حمام أن لضعف الثقة بالنفس أسباب نذكر منها :

- **عدم الإحساس بالأمان :** كأن يكون الفرد خائفا أو قلقا من أمر قد صدر منه مخالفا للعادة كما أن الخوف من المستقبل وما سيحدث فيه قد يزعزع ثقة الفرد بنفسه .
- **الشعور بالفشل :** أن يحس الفرد بأنه ضعيف ولا يمكن أن يقوم بشيء أمام الآخرين وأنه فرد فاشل لا يملك المؤهلات للنجاح، وغالبا من يعاني من هذا التفكير يرى نفسه فردا حقيرا وإن ركز على هذا التفكير فإنه يستحوذ على حياته ويفقد ثقته تدريجيا حتى تصبح الأوهام حقيقة.
- **الشعور بالأذى من الآخرين :** إحساس لا يجعل الفرد يفقد ثقته بنفسه فحسب، بل يفقد الثقة في الآخرين أيضا، فيقطع العلاقة معهم .
- **الشعور بالوحدة :** أو الانعزال أو الانفصال عن الناس وللتخلص من هذا الشعور، لابد أن يقيم علاقات مع الناس لإزالة هذه المشاعر .
- **التعرض للعقاب:** إن التربية القائمة على العقاب، وكذا تسلط الآباء، وعدم السماح للأولاد بممارسة استقلاليتهم يولد عند الفرد ضعف الثقة بالنفس. (حمام ، 2002 ، 100- 104)
- **التجارب السلبية :** وهي التجارب التي تكون غالبا في مرحلة الطفولة والتي نذكر منها:

-التعرض لسوء المعاملة الجسدية والعاطفية والجنسية .

-وجود إحتياجات المادية والعاطفية المهملة في مرحلة الطفولة .

-عدم تلبية توقعات الوالدين.

-الشعور بالإغتراب .

-الحالة الصحية والمادية المتدهورة التي تأثر سلبا على نوعية الحياة الخاصة .

-العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة .(cloutte, 2011,4)

أي أن للخجل أثراً بارزاً في فقدان ثقة الفرد بنفسه لأنه يقود الفرد إلى التردد والارتباك، في تدبر أموره واتخاذ قراراته، فهو يكوّن عند الفرد حاجزا في اكتساب المعارف وتكوين العلاقات الاجتماعية .

- **الشك في الذات:** من حيث الشك في القدرات مما يؤدي إلى جهد أقل، بالإضافة إلى الاعتماد على الآخرين لإتمام الأعمال، ولوم الذات على التقصير، والسماح للأفكار السلبية من السيطرة عليه والتحكم فيه مما يقوده إلى احتقار ذاته ، ليؤمن في نهاية المطاف بأنه شخص فاشل لا يصلح لهذه الحياة .
- **محاولة الوصول إلى الكمال** : فبعض الأفراد يسعون إلى الوصول إلى الكمال وان لم يصلوا إليه يفقدون ثقتهم بأنفسهم، والكمال مستحيل ، ولن يرقى أحد منا للمستوى النموذجي.

5- معوقات الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس صفة مكتسبة يستطيع أي فرد أن يحصل عليها طالما يحاول ذلك، فليس هناك من ولدت معه إنما يكتسبها ويعتاد عليها ولا تزال تنمو معه وتتطور حتى تصبح عادة وسلوكاً، إلا أن لها بعض المعوقات تحول دون اكتسابها وتنميتها، قد تتعلق بالفرد نفسه أو بالعالم المحيط به .

وتتمثل هذه المعوقات حسب اسعد يوسف ميخائيل في :

- **المعوقات الصحية :**

الثقة بالنفس تتناسب تناسبا طرديا مع الصحة ومن المعوقات الصحية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي :

– تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أونحوها، في أثناء الحمل وبخاصة في الشهور الأولى منه، أو نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة .

– الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء البعض، كالشخص الذي يفقد حاسة البصر أو السمع ، نتيجة تعرضه لحادث الّم به وتسبب له في هذه العاهة .

– إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله، وإحساسه بأنه أصبح عاجزا عن الاعتماد على نفسه وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم .

– الإحالة إلى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول لسن التقاعد الفعلي، فإنهم يفقدون جانباً كبيراً من الثقة بالنفس لكونهم مستشعرين أن إحالتهم إلى المعاش معناها أنهم صاروا عاجزين صحياً عن مزاولة ومواصلة مسِؤولياتهم التي كانوا يشغلونها في أعمالهم .

– فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوف لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانباً كبيرا من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها.

المعوقات الوجدانية : من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي :

أ– خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس.

ب– عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد مثل :

– الحاجات الجسمية (الطعام – الماء – النوم) .

– الحاجات العقلية القائمة على مدركات حسية (التذكر – التخيل – التوقعات المستقبلية) .

ج– الصدمات العاطفية : كأن يتعرض الفرد لصدمة نفسية عاطفية ، بعد أن كان ملتفاً ومتبلورا حول شخص ما أو حول موضوع ما ، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي.

د– المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة و الدناءة .

- **المعوقات العقلية :**

– انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المتشابهة للمشكلات السابقة ، والمشتركة معها في بعض المقومات .

– عدم القدرة على الحفظ .

– بلادة التفكير والنقص في الجهد الذهني المبذول، لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريباً ويصبح الفرد عندها عاجزا، وكأن غشاوةً قد وضعت على عقله، فلا يستطيع أن يبين ما يفكر به .

– تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل، إلى جانب التناقض الفكري وذلك بأن يقوم الفرد بتقديم رأي، ورأي مضاد له في نفس الوقت دون أي مبرر مسبق .

– العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين .

- **المعوقات الاجتماعية :**

من المعوقات الاجتماعية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي :

– الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أقل شأناً من المجتمع الواقعي المحيط به .

– الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد ارفع قدرا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع .

– الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماماً بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد .

– الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط بالفرد .

- **المعوقات الاقتصادية :**

– مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، ووقوفه على أن المال الذي بين يديه هو أقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم .

– تهديد الأفراد المنافسين له وممن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.

– الخوف من الظروف المفاجئة، ومن تقلبات السوق غير المتوقعة .

– الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوساوس فيظن أن كل من يلاطفونه ويترددون له إنما يقصدون ابتزاز أمواله وأن اقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه. (ميخائيل، ب ت، 123– 129)

وحسب ماتم ذكره يتجلى لنا أن الثقة بالنفس تتفاعل مع كيان الفرد بكامله ، فهي تتناسب طرديا مع الصحة ونقصد بالصحة بشقيها النفسي والجسمي، فخلوا الإنسان من الاضطرابات النفسية يمكنه من تحقيق التوافق النفسي، الذي يضمن له التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه وكذلك تمتعه بالصحة الجسمية يزيد من فعالية أدائه ، وتقديره لذاته وتقدير الآخرين له إضافة إلى أن امتلاك الفرد للقوة العقلية والتفكير الإيجابي، ويمكنه من التعامل بمرونة مع جميع المواقف، ويمنحه القوة للتغلب على جميع المشكلات التي قد تعترض حياته وهذا يمنحه شعور بالإيمان بالذات، فالعائق الأول للثقة هو الشك في القدرات والإمكانيات، والتقدير

السلبي للذات الذي يقوده إلى الشك في ثمرة الجهد المبذول مما يفشل عزيمته، وهذا خوفا من عدم حصوله على النتائج المرجوة.

ويتسبب ضعف الثقة بالنفس على المدى البعيد إلى سلوكات منحرفة وغير مرغوب فيها كالعلاقات الضارة ،المخذرات، التدخين، والإدمان.(Murphy,2013,8)

كما أشارت دراسة (Jon L. Pierce, 2004, 595): إلى مدى تأثر الفرد بالعوامل الخارجية والتأثيرات الاجتماعية حيث أن الأشخاص الذين يعانون من تدني إحترام الذات تكون ردت فعلهم شديدة فهي تكون أكثر رضوخا للمنبهات الخارجية على عكس الذين لديهم إرتفاع في مستوى الثقة بالنفس لديهم إتزان في رد الفعل والسلوك، ذلك أن الفئة الأولى ليس لديهم تيقن بشأن صحة أفكارهم ومشاعرهم وبالتالي تعتمد أكثر على منبهات خارجية لإرشادهم وهم يسعون دائما للموافقة والقبول من الآخرين.

كذلك فإن للبيئة المحيطة أثرا على الثقة بالنفس، إذ لا يمكن أن نغفل دور العلاقات الاجتماعية، في تنمية الثقة وتعزيزها فنجاح الفرد في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ومستقرة تمكنه من الحفاظ دائما على احترام ذاته وتقديرها من خلال طبيعة تواصله مع الآخرين، كما يقود الفشل في إقامة هذه العلاقات بالفرد إلى الابتعاد والعزلة والانطواء ، وهذا يحرمه من التواصل مع المجتمع ومستجداته، وبالتالي الابتعاد عن الواقع .

6- خطوات بناء الثقة بالنفس :

الثقة بالنفس هي سمة مكتسبة قد يفقدها الفرد نتيجة ما يواجه من ضغوطات في الحياة،أومن خلال البيئة التي يعيش فيها ولكي يبني الفرد ثقته بنفسه توجد عدة خطوات أهمها :

❋ **تقييم الذات ثم تقبلها :**

يشير احمد عبد الصادق إلى أن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها لأن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه، فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الايجابيات التي يملكها الشخص. ذلك أن حقيقة الاحترام والتقدير ينبع من النفس إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوما هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره، وبالتالي يفقد معها ذاته لذا لابد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك، وليس من مصدر خارجي يمنح لك.

(عبد الصادق ، 2008، 45)

كما إن الإيمان بالنفس هو ضرب من الإيمان، فالإيمان بالنفس هو حجر الأساس لكل خطوة يتخذها البشر للتقدم، فالإيمان بالنفس يشعل الإرادة لمواصلة الطريق وتجسيد الطموحات بنجاح، والشيء الوحيد الذي يمكن أن يضمن إنجاز أي مهمة بنجاح هو الإيمان بإمكانية أداء تلك المهمة. وهو مايحتاجه الأشخاص الناجحون فهو إيمان داخلي يتمثل في الثقة بالنفس، بحيث يجمع بين الإيمان والحماس لتحويل ما يبدو مستحيلا إلى حقيقة.

(فالنتين ،2010، 11)

من خلال هذا ندرك أنه لابد أن نؤمن بذاتنا من حيث المؤهلات والقدرات والمهارات التي نملكها، مع معالجة نقاط الضعف وتقويمها بالشكل الذي يعالج النقص، فأول خطوة نحو الثقة بالنفس هي مراجعة نقاط القوة وتعزيزها ومعالجة نقاط الضعف وتقويمها، من خلال معرفة ما نقدر عليه، وما نعجز على القيام به بالإضافة الى إحترام الذات، ولابد أيضا من

حب الذات وقبولها كما هي، فهذه هي الخطوة المهمة لبداية التغيير للأفضل فالشخصية المتزنة هي التي تحترم ذاتها وتحبها كما هي، فهذا الحب يمكن أن يغير الذات بشكل ملحوظ ، فهو يمدنا بالقدرة على تقويم الذات بشكل سليم من خلال تقدير الإمكانات والقدرات وترشيدها إلى ما يتوافق معها .

فالحياة عبارة عن نهر كبير غير محدود من الخبرات والمعارف والقيد الوحيد يكمن في أذهاننا وفي الحقيقة يمكننا أن نحصل على كل شيء إذا عزمنا ذلك وما نحن غلا مركب كامل من المعتقدات التي جمعناها على مر السنين من مواقف وأفكار وأراء، وقد تكون هذه المعتقدات قيود تمنعنا من التقدم والتفكير قد تسبب المرض والفشل وبالتالي التدمير الذاتي ولتفادي كل هذا لابد من التوقف عن خداع أنفسنا والتوقف عن لوم الآخرين والتوقف عن القرارات الغير سارة والبدأ في مواجهة الحتمية بعيدا على التفكير السلبي.

(ANTHONY,2004,11)

وهو ما أشار له بريان تريسي في قوله "أنه أياً كان ما تؤمن به بإخلاص وثبات فسوف يصير حقيقة واقعة إنك تتصرف دائما بالأسلوب الذي يتفق مع أعمق وأقوى معتقداتك سواء كانت صحيحة أوخاطئة فتقوم معتقاداتك بتشكيل واقعك، إنك لا تعتقد بما تراه ولكنك ترى ما تعتقد به بالفعل، وتستطيع أن تحوذ على معتقداتك المعززة لنفسك فتجعلك سعيدا ومتفائلا أو تحوذ على معتقدات سلبية بشأن نفسك وإمكاناتك فتقف كعقبات أمام تحقيق كل شيء يعد متاحا وممكنا لك. إن أكثر المعتقدات ضررا هي التي تضع حدودا لذاتك إنها معتقدات تعيقك عن التقدم وأغلبها لا أساس لها من الصحة. (تراسي،2007، 7)

قم بتعزيز نقاط القوة الخاصة بك، عليك أن تكون قادراً على تقدير وتكريم نقاط القوة الخاصة بك فهذا جزء مهم في بناء ثقتك بنفسك، لأن الثقة في كثير من الأحيان تقوم على التصور الخاص بك فأنت كما تعتقد، دّون تلك النقاط و أستثمرها وفق ما هو متاح .

(Edwards, 2007, 7)

كما أشارت الأبحاث إلى أن مظهر المرء عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات ، وهذا يرجع أساسا إلى حقيقة أن تقييمات وآراء الآخرين غالبا ما تكون مبنية على مظهرنا فالأشخاص الجذابون يكونون أكثر قابلية لأن يحبوا ، مقارنة بالأشخاص غير الجذابين وغالبا ما يحظون بقدر أكبر من حب الآخرين.

وهذا ما تم تأكيده حيث يشار أنه من بين أبعاد تجديد الذات البعد البدني وهو يتضمن في الأساس العناية الجيدة بجسدك، وأن تعيش وفقا لأسلوب الحياة الصحي فالصحة في مقدمة كنوز الحياة، والبعد البدني يتضمن ثلاثة عناصر أساسية: اللياقة البدنية والتغذية الملائمة والراحة والاسترخاء المناسبين . (مالهي وآخرون،2005 ،160)

كذلك يمكن أن نشير إلى أن تقدير الذات يتأثر بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون، خاصة المهمين بحياتنا كالأسرة والأصدقاء وغيرهم ممن نضع لهم إعتباراً في حياتنا ، فإذا كان تقييمهم لنا إيجابي فهذا الشعور سيمنحنا الثقة في كل المواقف، أما إذا كان تقيمهم سلبي فقد يؤثر هذا على طريقة تفكيرنا وأسلوب مواجهتنا للمشاكل تأثيرا سلبياً ، فنحن غالبا ما نرى أنفسنا بالطريقة التي يرانا بها الآخرون.

- **إقناع الذات بتميزها :**

كل إنسان يتمتع بشئ يميزه عن غيره يكون مصدرا لإعجاب الآخرين، وأداة لتحقيق أهدافه الخاصة والعامة والاقتناع التام بهذا هو أول مقومات النجاح . فالشعور الداخلي يحدث فارقا

هائلا في نظرة الآخرين إليك من الخارج ، فعندما تشعر بالثقة والاعتزاز بالنفس فإن ذلك ينعكس على مظهرك الخارجي ونبرة صوتك ، بالتأكيد أنت تطلب ما تريد بثقة مع مراعاتك في الوقت نفسه لاحتياجات الآخرين ورغباتهم، وعندما تؤمن بذاتك وتؤمن بأن كل شيء ممكن عندئذ تبدأ الأهداف في التحول إلى حقيقة ذلك لأن قدرا كبيرا مما تحققه من نجاح إنما يعتمد على أسلوبك وموافقتك. (فيكرز،،بافيستر وسميث ،14،2011)

لذا لابد من اكتشاف الذات من خلال التفكير فيما أنجزناه ونفتخر بذاتنا دون مبالغة وغرور وسيمنحنا هذا احترام النفس والقوة لتحقيق أهدافنا من خلال استغلال الفرص المتاحة لنا . كما لا يمكن أن نغفل عن دور الأفكار في صناعة الذات وتحديد مسارها إلى الجانب الإيجابي أو السلبي للشخصية ، فأفكارك المسيطرة على عقلك إما أن تصنع حياتك، وإما أن تدمرها. أفكارنا هي التي تشكل شخصياتنا ، ولكي نعزز من تقديرنا لذاتنا نحن في حاجة لأن نحول أفكارنا المقيدة لذاتنا إلى أفكار بناءة.

وقد نكون نحن ألد أعداء أنفسنا بسبب الأفكار المدمرة للذات، وبسبب التقييمات والآراء السلبية بخصوصها وشعورنا بالكفاءة الذاتية، وقيمة أنفسنا تمزق بفعل الناقد المرضي الذي يهيمن على أفكارنا ومعتقداتنا، فهناك أشخاص يتمتعون بمظهر حسن لكنهم يعتبرون أنفسهم غير جذابين، وأشخاص أذكياء يرون أنفسهم يفتقرون إلى الحكمة.

(مالهي وأخرون،2005 ،26)

وهو ما توصلت إليه الباحثة من خلال إطلاعها على أراء الباحثين في هذا المجال حيث يشار إلى دور الأفكار في صناعة الذات ، فالإنسان الذي ينظر إلى نفسه بشكل إيجابي يستطيع أن يدرك أنه مختلف على الآخرين ومتميز بسمات لا تتوفر في غيره ، هذه النظرة من شأنها رفع تقديره لذاته ، وبذلك يبصر قدراته وإمكاناته ومؤهلاته فيوجهها نحو أهدافه

بحيث تكون هذه الأهداف تتوافق مع ما يملكه. وبهذا يستطيع الفرد أن يصل إلى تحقيق الأفضل في حياته من خلال قناعته بما يملك وإيمانه بتميزه .

❋ **التواصل الجيد مع الآخرين :**

عليك أن تقتنع برسالة التي تقوم بإيصالها وثق فيما تقول وبما تعتقده لأن مستمعيك يؤمنون بما تؤمن به ،لذا تصرف كما لو كنت واثقا بالفعل بأن تسأل نفسك : كيف سيكون شعوري الآن لو كنت واثقا تماماً،وأطلق العنان للإقتناع والحماس وإظهار العاطفة ودع الناس تشعر به. (Balagot,2005 , 8)

يكون التواصل من خلال المعاملات والسلوكات والعلاقات التي تجمعك مع الآخرين وللتواصل مهارات منها الإنصات الذي يشير إلى الاستماع مع قراءة ما خلف الكلمات وفهم موقف المتحدث ، ولغة الجسم التي يبديها وتقمص اللهجة العاطفية التي ترسمها كلماته. فالاستماع الجيد هو بداية التواصل الفعال والناجح مع الآخرين ومن المدهش أن الذين يتقنون هذه المهارة قلائل جدا، وعندما تتقن هذه المهارة فستجد من حب الناس لك والاستمتاع بالجلوس معك ما سيمنحك ثقة كبيرة بنفسك.

كما يشار إلى أن أحسن العلاقات هي التي يكون أساسها الأخلاق : فكن خلوقًا تنل ذكرا جميلا ، وكما قال **الرسول صلى الله عليه وسلم** " أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم أخلاقا الموطأون أكتافاً ، الذين يألفون ، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف " ، كذلك وجب الاهتمام بالآخرين حتى يظهروا الاهتمام بك، كما قال الشاعر "أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم لطالما ملك الإنسان إحسان" ، إضافة إلى هذا وجب التحلي بالتواضع والابتسامة والبشاشة في التعامل ، إضافة إلى هذا فإن الشخص الواثق من نفسه يحصل على إنطباعات إيجابية

من الآخرين فطريقة سيره وكلامه، وأناقته تعبر عن ذاته وتعطي للآخرين إحساسا بأنه شخص واثق يمكن الإعتماد عليه والتعامل معه .

وهو ما أشار له يوسف أسعد ميخائيل : إن من الركائز التي يعتمد عليها الآخرون في تقديرهم لك، ولمدى تمتعك بالثقة بنفسك، موقفك منهم ونوعيات الاستجابات التي تقدمها كردود فعل لما يقدمونه إليك من أفعال، والناس من حولك يقدرون شخصيتك ومدى ثقتك بنفسك في ضوء ما يمكن أن تقدمه من ردود فعل إزاء ما يصدر عنهم إليك من تصرفات أو مواقف أو كلام، فإذا كنت ممن يبالغون في ردود الفعل التي تقدمها إليهم نتيجة ما يقدمونه إليك من أفعال، فإنهم سيسارعون إلى اتهامك بانعدام أو ضعف الثقة بنفسك فالمبالغة في تقليص الاستجابة أو المبالغة في تضخيمها كلتاهما محكوم عليه بأنه دلالة على ضعف الثقة بالنفس .(ميخائيل ،1995، 266)

- **حل المشكلات في مواجهتها :**

حسب رأي علماء النفس أن أفضل حل للقلق وما يواجه الفرد من مشكلات، يكون بمواجهة علمية واقعية فمن العبث أن يضيع الفرد وقته في القلق، وذلك للآثار التي يتركها القلق في النفس والجسد.

وترى الباحثة أن أول خطوة لحل المشكلة هو الاعتراف بوجودها والسعي لتفكيكها إلى أجزاء كما أنه لا ينبغي الشك بالذات فهو يؤدي بنا إلى أسوأ العواقب، فالإنسان الذي يقنع نفسه بالفشل سوف يفشل حتما ونحن لا نتغلب على هذا الشك إلا بالتركيز على الحاضر، فلابد أن نركز على ما يحصل هنا والآن والتركيز على ما يحصل فعلا ، دون الرجوع إلى الماضي والندم على ما كان منه، أو القلق على المستقبل، وماهو قادم معه فهذا الخوف والقلق حتما يقود صاحبه نحو الأسوأ، ولكن إذا ركز المرء على ما يحصل هنا والآن فإنه

سيفكر بطريقة أفضل ويحصد نتائج أحسن . كما أن مواجهة المشاكل تمنحنا فرصة للتعلم والتجديد من خلال خوض تجارب جديدة واكتساب خبرة تمكننا مستقبلاً من تجاوز العقبات .

❋ **تجنب مقارنة الذات مع الآخرين :**

كن أنت ولا تكن غيرك فليس هناك شخصان متشابهان، افتخر بذاتك فليس أحد لديه ما لديك من صفات ومعاني، عش حياتك باحترام وتقدير فأنت تملك شخصية فريدة، وأسرع طريقة للتقليل من شعورك المكتسب بالثقة بالنفس هي مقارنة نفسك مقارنة خاطئة بالآخرين وإذا قمنا بذلك سيفسد شعور الاعتزاز بالنفس الأمر الذي يمثل مضيعة سيئة للوقت ، وإننا إذا أردنا أن نقارن أنفسنا بالآخرين فعلينا أن نختار المقارنة التي تدخل السعادة والرضا إلى ذواتنا، بل واطرح أمر المقارنة جانبا و استبدالهما باختيار نماذج عظيمة للاقتداء بها.

(كارول، ب ت ،21) .

فلكي يراك الآخرون أنك شخص ناجح لابد أن تبدأ أولا برسم صورة إيجابية لذاتك، وسوف تصبح تلك الصورة مضيئة دائما، وسيراك الآخرون على أنك شخص بمقدوره الحفاظ على فاعلية وجوده خلال تقلبات الحياة وظروفها، وسوف تعينك الصورة الايجابية للذات على تخطي كل موقف من المواقف، وكل لحظة شك وكل مرة تحاول فيها أن تسلك السبيل الأيسر ستبقى هناك دائما الصورة الايجابية لذاتك وهي عدتك وعتادك، وهذا سيمدنا بالمعرفة الداخلية التي تمكننا من مواجهة أي مخاوف من الفشل، ومن خلال تكويننا لصورة قوية وإيجابية لذاتنا فإننا نوفر فرصة الاستمرار في محاولة الوصول إلى النجاح.

❋ **الإيجابية مع الذات و الآخرين :** إن الاعتقاد في النفس مفتاح لنجاح شخصية اليوم من خلال النظرة الإيجابية، فأولئك الذين يؤمنون حقا بقدراتهم يفرضون أنفسهم بشكل إيجابي

على الآخرين كما لا يمكن ان ننكر دور الحافز والدافع لما لهما من تأثير على ذاتية الفرد ومثابرته لتحقيق أهدافه. (Bénabou and Tirole ,2001,5)

فالتفكير الإيجابي أحسن طريقة لتحسين احترام الذات هو أن تعرف حلمك وتعرف ما تريد حقا من الحياة ويمكنك من التركيز حقا على أهدافك، والثقة هنا تكمن في تفكيرك الإيجابي نحو مسار حياتك ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون ،تعرف لنقاط ضعفك لتقويتها وإكتشف نقاط القوة لتعزيزها، كما أن التفكير الإيجابي يساعد على إبقاء الفرد سعيداً من الداخل ويمكن ان تَقلب ضدك لمصلحتك لأنك تؤمن بأفكارك وهذه المشاعر الإيجابية تساعدك على المضي قُدماً مع الحماس والنشاط . (Ford,2013, 8)

كن ايجابياً مع نفسك وحول كل تفكير سلبي عن نفسك مباشرة وأستبدله بشئ إيجابي لديك، لأن التفكير بالسلبية عن الذات يحطم النفس ويقضي على القدرات والطاقات، ولا يخلو إنسان من إيجابيات وسلبيات فالكمال لله عز وجل، ولكن الكل يسعى للكمال البشري ونظرة السلبية تولد اليأس والقنوط ، اكتشف اللحظات الإيجابية وركز على ما لديك من إنجازات فاستغلال الطاقات الإيجابية يمنحك طاقة للقضاء على الأوقات السلبية أوغير المنتجة في حياتك . (كارول ، ب ت ، 90)

وهو يجعل الإنسان أكثر تفاؤلا، فكما يشير(ميرفي، 22،2010):إن التفاؤل يمنحك النظر لكل شيء بشكل ومن زاوية منفتحة وزاخرة بالأمل، زاوية الإيمان والثقة التي تتجدد من إعادة النظر للحياة بشكل أفضل، والإيمان بأن الأفضل هو ما سيحدث لك.

فالتفكير الايجابي يمنح الإنسان طاقات إيجابية، هذه الطاقات تمنحه القوة لمواجهة المشكلات، والقدرة على تخطيها من خلال إيمانه بذاته وبقدراته، مما يساعده على التفكير المنطقي لكل موقف في الحياة . أما إذا اعتبرت نفسك فاشلا وتصورت نفسك كذلك فسوف

تفشل، فكر في النجاح ضع في ذهنك أنك ولدت كي تنجح وتفوز، تصور نفسك ناجحا وسعيدا وسوف تصبح كذلك، فالحماس يقودنا نحو الأهداف ويمنحنا شعورا بالإثارة والحيوية للوصول الى النتائج المرغوب فيها .

❋ **الاطلاع على كل جديد والتعلم من التجربة :**

حاول أن تطلع على كل ماهو جديد في عالم التكنولوجية لتُواكب الحضارة، لأن التعلم يجعلك موضع اهتمام الآخرين، وتعلم من تجاربك وخبراتك لمواجهة التحديات القادمة. ويكون ذلك من خلال التطوير الذاتي الذي يقصد به ذلك النوع من النمو والتقدم الذي يخطط له شخص بنفسه، وبمحض إرادته، ورغبته بغية تحقيق الأهداف المحددة، وهو مستمر نحو الأفضل والتجديد الدائم، يجعلك تشعر بالحياة، كما أن تحسين الذات يجعلك فعالا أمام نفسك والآخرين ويعرفك على مصادر قوتك ومكامن ضعفك، ويصنع ثقتك ويجعلك قادرا على تحمل المسؤوليات. فتجديد الذات أمر ضروري من أجل تقوية جهودك الرامية إلى التحسين المستمر للذات، فهو يساعد على الاحتفاظ أو التعزيز من مستوى تقديرك لذاتك. (مالهي وأخرون ،2005 ،35)

❋ **الواقـــعيـة :**

عليك أن تؤمن بنفسك وثق بها ثقة متواضعة معقولة تتوافق مع قدراتك وإمكاناتك دون كبر أو غرور. (Norman Vincent Peale,2008,2)

فالتحسين الذاتي في نهاية المطاف مسألة اختيار شخصي، يجب أن لا نعتمد على شخص من الخارج ؛ لأن الوعي الذاتي ينطلق من الداخل ،ويصبح واضحا في ردودك على نفسك وعلى الآخرين والبيئة الخاصة بك ،ليس من منطلق المعجزة غنما بتجربة ذلك بحياتك من

خلال أن تكون وفيا لنفسك ملتزم بأن تكون الشخص الذي ترغب أن تكون،وأن تؤمن أن تغييرك هو اعترافك بأن لك هدفاً أسمى تسعى له.

(Michele Fletcher Richardson,2013,7)

فمن المهم أن نتأمل أنفسنا وأن نتعرف على طبيعة سلوكياتنا هذا ليس سهلا على الدوام ولكنه بالتأكيد أمر مثمر وسيجعل منك إنسانا واثقا من نفسه، لا تترك الماضي يؤثر فيك، بل عش لحظتك الحالية بدلا من العيش في الماضي والمستقبل، وستكتشف أشياء كثيرة يمكن أن تسعدك وكل ماعليك هو أن تبحث عنها وستجدها في كل مكان ، لا توجد ضمانات في الحياة ولكن توجد فقط فرص، ويوجد المزيد من الفرص، كن مرنا وافتح عقلك لفرص الحياة المختلفة .

❋ **المخاطرة بشكل مدروس :**

تأكد أنك لن تشعر بالسعادة وبالرضا إلا إذا حققت شيئا مهما، وينبغي أن تكون المخاطرة وبذل المجهود جزء من السعي للوصول إلى النتائج التي تمنحك الشعور بأنك أنجزت شيئا حقيقيا، والجوهر في هذا هو إعداد أهداف بناءة على أن تكون قابلة التحقيق.

(زيلنسكي ،2007 ، 45)

كما أن الإستسلام لمخاوفك هو السماح للتفكير السلبي بسيطرة في أي وقت من الأوقات تعجز حينها على مواجهة أي نوع من التحدي وسوف تلجأ حينها إلى المماطلة ،لذلك عليك مواجهة مخاوفك وكسر سلبية تفكيرك وتحويل هذه الطاقة السلبية إلى إيجابية .

(Ford,2013,4)

وترى الباحثة في هذا الشأن أننا نميل عادة إلى الشعور بالقلق من جوانب الضعف التي نعاني منها وقد نقلل من قيمة نجاحاتنا، ونضخم من حجم إخفاقاتنا، ولكن علينا بدلا من ذلك التركيز على جوانب القوة التي نتتمتع بها والأوقات التي تغلبنا فيها على المواقف الصعبة، ونراجع نجاحاتنا ونهنئ أنفسنا، على كل الإنجازات التي حققناها في الحياة ، بغض النظر عن حجم هذه الانجازات ، فعلى الانسان أن يحاول التفوق على نفسه وتطويع كافة الظروف من أجل أن تساعده في بلوغ أهدافه، فالإصرار المستمر يوصل إلى النتائج ويكسب الإنسان شعوراً بالجدية ،والصلابة مايؤهله لنيل أفضل المكاسب .

❋ **المسؤولية في الحياة:**

أنك مسؤول تعني في الأساس أنك قادر على أن تختار نوعية الاستجابة التي تصدرها كرد فعل لأحداث معينة في حياتك . فالمسؤولون ذاتيا يقبلون تحمل المسؤولية الكاملة عن ذاتهم وما يفعلونه فعندما تسوء الأمور لا يلقون باللوم على الآخرين أو الظروف، كما أنهم لا يختلقون الأعذار، هم بوجه عام يتمتعون بالثقة بالنفس والتفاؤل والسيطرة الشخصية والاعتماد على أنفسهم. (مالهي وأخرون،2005 ،98)

ويحدث هذا عندما تتوقف عن لوم الآخرين في ما يحدث لك، وتتحمل المسؤولية الكاملة عن حياتك، وقتها ستبدأ بتوجيه أفكارك نحو الحلول الإيجابية للتحديات التي تواجهك، وستبصر أخطاءك لتتجنبها في المستقبل.

وتعني كذلك أن تكون عن إختيارتك ،أن تكون مسؤول ليس من حيث اللوم و الشعور بالذنب؛ لكن مسؤولا باعتبار أنك سبب في سلوكك وتنقسم المسؤولية إلى :

بسيطة : تشير الى أني قادر على الإستجـابة لمواجــهة تحـديات الحياة لا كضحايا اللوم أو شعور بالذنب أوالعار .

تخص المجتمع : كفرد يملك قدرات له دور في الحياة . (BRANDEN, 1995,3)

❋ **اختيار الايجابين ليكونوا رفاقك :**

كذلك بما أن الإنسان مرتبط بمجموعة من الأفراد فعلينا أن نختار من الناس المتفائلين الجادين غير المتذمرين لأن المتذمر ينقل لك شحناته السالبة ويحول نظرته السوداوية لك .

ولابد أن يكون الفرد مشاركا فعالا، فالنشاط العملي ضروري لبناء الذات والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس، واكسابها الثقة بالنفس، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات ولابد أن تكون المشاركة مع أناس فاعلين نشيطين، يملكون الإيجابية مع ذواتهم قادرين على منحك الثقة بذاتك، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل، والطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلطة فإن أردت أن تكون فعالا فأبحث عن ذوي الهمم العالية واحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم ،وثق بنفسك على الدوام إذا كنت أضعف ذكاء ممن حولك ، وجب أن تفتش في داخلك على الصفات الحسنة التي تدفعك إلى التشجيع وستجد ما يعيد إليك الثقة. (كارول،ب،ت،90)

❋ **اتخاذ قراراتك بنفسك :**

القرار هو حصيلة اعتقادك الروحي والعقلي والجسمي لذا لابد من توافق القرار مع ما تملكه وما تستطيع أن تمنحه ولابد أن يحقق لك هذا القرار الإنسجام لنفسك ،هذا الوئام يسمح لك أن ترى ما تحتاجه في الحياة ،وعند إتخاذ القرار لابد من معرفة أين أنت؟ وإلى أين تريد أن تصل ؟ هذا سيمنحك الراحة التي ستجلب لك المزيد من الثقة في إتخاذ قراراتك الخاصة . (Catherine Marie Bergman,2016,11) .

وترى الباحثة أن الكثير منا يجعل حياته مرتبطة بحياة الآخرين وقراراتهم فيحبون أن تكون حياتهم نسخة عن حياة غيرهم، فيستمعون لأرائهم ويقتنعون بأفكارهم، دون الرجوع إلى قناعاتـهم هؤلاء هم الفاقدون للثقة الذين يتبعون الغير في كل ما يخص حياتهم ،هم فقدو الثقة بأنفسهم ووضعوها في غيرهم لا يملكون حياتهم، فهم يسيرون في طريق الفشل لأنهم سلموا أمرهم لغيرهم. أو نجدهم يؤجلون القرارات الى حين آخر وبهذا تضيع الفرص، ولا يتحقق النجاح . لذا من الأفضل على كل فرد منا أخذ قراراته بنفسه، وذلك بعد إتخاذ كافة الإجراءات ، وإتباع سياسة هنا و الآن .

فالآن هو الوقت المناسب لتتخذ قرارات جريئة في حياتك ولتكون محددا للغاية حيال ما تريده وما لا تريده بالفعل، يجب أن تعرف ما تريده قبل أن تتمكن من الحصول عليه ومن ثمة فعليك أن تقرر ما ترغب فيه بالضبط ، اتخذ هذه القرارات المهمة الآن .

(بكار،2006 ،18)

- **أن يكون لحياتك لهدف:**

كن مثابرا لتحقيق هدفك، فليس هناك شيء ذو قيمة تحققه من غير أن يكون لديك الشجاعة للبدء فيه والمثابرة على إنهائه، لقد فشل كثير من الأذكياء والنابغين في أن يحققوا إنجازات عالية بسبب افتقارهم إلى المثابرة فالنجاح يعتمد في الغالب على أن يظل المرء مثابرا وصامدا، والناجحون بوجه عام هم أناس عاديون لكنهم يتمتعون بمثابرة تفوق العادة هم على استعداد أن يبذلوا كل ما هو مطلوب في سبيل بلوغ أهدافهم .

(مالهي وآخرون،2005 ،143)

فالهدف هو نقطة النهاية التي يسعى الفرد للوصول إليها، كما يعبر الهدف عن التصور الواقعي لحياة كل شخص منا، وبه يصبح للفرد حافزاً للعمل والاجتهاد ، كما أن الأهداف توفر لك فرصا ممتازة لتكوين الثقة بالنفس، فعند تحقيق جزء منها يمنحك هذا القوة للمواصلة والتفاؤل بالنجاح .

وعند تحديد الهدف لابد من التركيز على جوانب منها ما يوحي بعمق في نفسك؛ لا بما يلفت أنظار الآخرين ولكن بالرؤى التي يتردد صداها العميق في نفسك ،فالإنسان نادرا ما يسأل نفسه في أن هدفه أن تكون له علاقات ناجحة إنما ماهي الإجراءات اللازمة لإنشاء تلك العلاقة ونموها واستمرارها. (BRANDEN, 1995, 4)

ولتحقيق الأهداف لابد أن تتخلى عما يشكل عائقا في طريق أهدافك، تخل عن أي شيء تجده يسير في الاتجاه المعاكس لأهدافك ، وتذكر أنه إذا كان عليك تغيير سلوكياتك وروتينك وإذا كنت تشعر بأنك تقوم بتضحية تذكر أن هذه ليست تضحية بالفعل، وإنما هي مجرد خطوة أخرى في اتجاه أهدافك ، والتي تعتبر أكثر أهمية مقارنة بما قد تتخلى عنه وتضحي به، ولا تسمح تحت أي ظـرف من الظـروف للعـادات القديمـة أو الضـعف أو التسويف بأن تعوق طريقك إلى النجاح والإنجاز والسعادة. (ديني، 2011، 90)

هذا لأن كل الناجحين كانت بدايتهم منطلقة من أهداف فتحديد الأهداف والعمل على تحقيقها، هي الخطوة الأولى التي لابد أن يخطوها الفرد للوصول إلى النجاح ، فحينما نعرف المسار الصحيح نصل إلى كل ما هو أفضل وسنسخر حينها كل الوقت والطاقة لتحقيق ذلك الهدف، ضع نفسك في حالة التحدي لتحقيق أهدافك كرس نفسك لتحقيق ذلك، على أن تكون هذه الأهداف واقعية يمكن تحقيقها من خلال أنها تتوافق مع إمكانياتك وقدراتك.

❁ **لاتنظر للماضي بل فكر في الحاضر:**

لا تكن عبدا لماضيك بل عليك أن تخوض غمار بحاره العظيمة وتسبر أغواره، حتى يمكنك أن تعود منه، قد تكون على بعد خطوة واحدة من النجاح فلا تستسلم، لأن معظم ما لحق بالأشخاص من فشل في حياتهم كان نتيجة لعدم إدراكهم مدى اقترابهم من النجاح حين استسلموا، كما أن العديد من نجاحات الحياة كان أصحابها قاب قوسين أو أدنى من الإخفاق قبل أن يكون النجاح مصيرهم.(لارشر ،2010، 54)

كما أن إدراك الأخطاء وتخطيها يعتبر أكبر إنجاز فالأخطاء هي إحدى حقائق هذا الكون وجزء لا يتجزأ من كياننا نحن البشر، ومن المهم أن ننظر إلى الأخطاء على أنها فرصة وليست كارثة ، فرصة لاكتساب الخبرة والاستفادة منها من أجل عدم تكرارها. واتخاذ الموقف الصحيح في المرة القادمة .

فكما يقال : نحن نتعلم من أخطاء الماضي أكثر من نجاحات الحاضر،لقد اكتسبت البشرية المعرفة بأسلوب المحاولة والخطأ ولا يمكنك تجنب الوقوع في الخطأ إلا بالجمود والتوقف عن التفاعل مع الحياة ومع الآخرين، وهذا ليس من صفات الأحياء.إن العظمة الحقيقية للإنسان لا تكمن في عدم الوقوع في الأخطاء بل بالقدرة على النهوض كلما وقع، أي القدرة على اكتساب الخبرة النافعة .(بكار، 2006 ،190)

وفي هذا ترى الباحثة ان الماضي زمن ولى بأفراحه و أحزانه وهو خيال لا يوجد إلا في عقولنا، لذا لابد من استغلاله بشكل أفضل، وعلى كل فرد منا أن ينظر للحياة من منظار المتفائل . كما أن تقدير الذات أمر ضروري لاكتساب الثقة بالنفس، وتعتبر معرفة الذات أمراً ضروري أي إدراك قدراتها وإمكانياتها، فجهل النفس يوقعنا في كثير من المتاعب والمشاكل التي لا تحمد عقباها ،فإن أعطاها أكثر مما تستحق، أثقل على كاهلها وإن قلل

من قيمتها دمر ذاته، فمشاعرنا نحو أنفسنا هي التي تكسبنا شخصياتنا . وقد يبحث بعضنا عن تقدير الذات من الآخرين فيشعر باليأس كلما قل تقدير الآخرين له مما يجعل ذاته ضعيفة فحقيقة تقييم ذاتنا وتقديرها تنبع من أنفسنا نحن .ولإكتساب الثقة بالنفس وجب على الفرد أن يتعامل كشخص ناجح واثق مستمتع بحياته، يتحدث بإيجابية عن ذاته ، ويثق في قدراته وإمكاناته ، ويؤمن بأنه قادر على تحقيق الأفضل في الحياة ، يسعى للابتعاد عن التفكير السلبي والأشخاص المتذمرين الذين ينشرون روح الإحباط والفشل، مع النظر للماضي على انه فترة منتهية يستفاد من تجاربه ، كما لزم أن نتخلى على عادة مقارنة أنفسنا بآخرين بالشكل السلبي لأن الله قد ميز كل فرد عن الآخر، وبهذا علينا التركيز على قدراتنا ومهاراتنا الذاتية .

7- علامات الثقة بالنفس :

وهي مجموعة من السمات يتميز بها الأشخاص المتمتعون بالثقة ويمكن أن نجملها فيما يلي:

1- من الجانب الروحي :

يتمتع هؤلاء الأفراد بصلة قوية مع الله من إيمان وحسن الظن به، فكلما كانت الرابطة قوية بين العبد وربه كلما كانت ثقته بنفسه أكبر، لأن هذه الصلة تمنح الإنسان راحة نفسية وطمأنينة وطاقة هائلة تولد شخصية مؤمنة أن الله لن يضيع عملها ، وحسن الظن بأن الغد سيكون الأفضل.

هذا الشعور يعطيه دافعًا وحافزًا و موجهًا قويًا، للعمل والعطاء دون خوف أو قلق من النتيجة مهما كانت إيجابية أو سلبية، فإن كانت ايجابية يشعر الإنسان بالسعادة والسرور لأنه يلتمس ثمرات جهوده وتعبه ،هذا يمنحه ثقة أكبر في قدراته ومؤهلاته، أما إن كانت النتائج سلبية فإن إيمانه بالقضاء والقدر سيشعره بالرضا وعدم السخط ، لأنه يؤمن بأن الله يريد له الخير.

هذا الإيمان يشكل حصانة له من مشاعر الحزن والاكتئاب والسخط ، وبهذا يحمي نفسه أيضا" من خطر الوقوع في الأمراض النفسية .

2- **يتمتعون بقوة الإدراك (إدراك داخلي ،إدراك خارجي)** : الإدراك الداخلي يقصد به إدراك ما يحدث داخل الفرد من أفكار ومعتقدات وعواطف وقيم ، إضافة إلى إدراك الرغبات والاحتياجات، فعندما يدرك المرء لما يحدث داخله فهو مستبصر لذاته مطوّر لها، قادر على التوافق مع ظروف الحياة ، أما الإدراك الخارجي فهو إدراك المحيط الخارجي كإدراك أحوال الناس وتقلباتهم ، وكيفية التعامل مع مختلف الشخصيات، كما يدرك ظروف الحياة وعواقبها ويتوقع التحديات ويتحضر لمواجهتها. فالإدراك الخارجي يعني ان تصبح مدركا" لكل ما نقول ونعمل ، و أن تخلق التميز في حياتك وفي حياة الآخرين . (الفقي ، ب ت ، 23)

3 - من الجانب الاجتماعي:

الواثقون بأنفسهم هم اجتماعيون يستطيعون تكوين صدقات متعددة ومستمرة ، نظرا لتميزهم بسمات هي الألفة والتعاطف والإيثار والمحبة، ولأنهم متمكنون من مهارة التخاطب، قادرون على تسيير الخطاب والمقابلات والجلسات. ويشير موريس روزينبرج في هذا الصدد :" أنه قلما تجد أشخاصا لديهم تقديرا مرتفع للذات يتسمون بالغطرسة أو احتقارالآخرين أو يظهرون أي شكل آخر من أشكال السلوك التي ترتبط بفكرة السمو والاستعلاء" ففي حقيقة الأمر تعد الغطرسة بوجه عام أحد مظاهر ضعف تقدير الذات ولا تعد مظهرا لارتفاع تقدير الذات كما يتخيل البعض. كذلك ليس من سمات من لديهم تقدير مرتفع لذاتهم أن يشعروا بأنهم مثاليون أو كاملون هم يتعرفون على نقاط ضعفهم أو جوانب قصورهم ويسعون دائما لتغيير ما يمكنهم تغييره من أجل تحسين ذاتهم وهم أيضا يسلمون بحقيقة أنه من طبيعة البشر الخطأ في أحكامهم من آن لآخر وبالمثل فإنهم قد يشعرون بعدم السعادة أو عدم الرضا أحيانا لأن هذه هي الطبيعة البشرية. (مالهي وآخرون ،19،2005)

كما أشار(Jon L. Pierce, 2004,617) :في دراسته إلى أن هناك نوعين من الناس الذين لديهم تقدير ذاتي مرتفع ،الأول شخص لديه تقدير ذات مع مرور الوقت أثر على المستوى الصحي أدى إلى احترام الذات .أما الأخر شخص يصرح أن لديه مستوى تقدير ذات وثقة عالية غير مستقرة مبالغ فيها أدى بهم إلى الغرور و وصفو بنرجسية والعواقب أن الشخص الأول يحض باحترام ذاته واحترام الآخرين في حين المغرور أو النرجسي يكون له سلوك عدواني نحو أي شخص يشكك في قدراته.

أي أن احترام الذات يرتبط مع ردود الفعل الإيجابية من قبل الآخرين، حيث أن الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات تكون لهم نظرة إيجابية للعلاقات مع من حولهم ولهم اتزان انفعالي في حين الذين لديهم انخفاض في تقدير الذات دائما يرون آخرين في موقف نقد ورفض باستمرار مما يولد العداء في التعامل.

(Mansoor, Shahram, Seyyed Javad,2011,288)

4- **يتمتعون بالتفكير الإيجابي :**

لديهم القدرة على مواجهة التحدي ، ولقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص أكثر قدر على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم هم الأكثر إنتاجية ، والأكثر سعادة ورضا بحياتهم ليسو كاملين ولكنهم ، يتحكمون في مشاعرهم و استجاباتهم . (كارول،ب ت ،86) هم متفائلون يثقون بأن طبيعة الحياة متقلبة، متأملون بأن الغد هو الأفضل، ينظرون إلى الجانب الإيجابي في الأمور والأشخاص والأحداث ، وكما يقال أصحاب الآمال العريضة يمتلكون، القدرة على تحفيز أنفسهم والشعور بأنهم يمتلكون القوة لمواجهة الحياة رغم ظروفهم الصعبة فهم يبعثون الأمل لأنفسهم وللآخرين من حولهم يعيشون الحياة بما يمتلكون

ويواجهون الواقع وتحدياته، مسؤولون عن حياتهم لا ينسبون فشلهم إلى غيرهم ، يستفيدون من أخطائهم ويتعلمون من فشلهم .

5-فهم الذات:

يفهمون ذواتهم ، دوافعهم وميولهم واتجاهاتهم ، يستطيعون التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم يتقبلون النقد بكل موضوعية ، يغلب عليهم حسن الظن ويتغاضون عن الأمور السلبية، والنقد السلبي يأملون بحياة أفضل قادرون على صياغة القرارات المناسبة من خلال سعة معارفهم وثقتهم بأنفسهم ، يضعون الأهداف بقدر ما يمتلكون من قدرات ويسعون إلى تحقيقها رغم العقبات ، فهم لا يعتبرون الفشل ذرعا للهروب أنما سلما للصعود .

6- عدم المقارنة بالغير :

فالنجاح الحقيقي عندهم هو التوازن الذاتي بين ما يملكون، كما أنهم يدركون أنهم متميزون عن غيرهم، لهم خصائص منفردة ، يختارون النماذج المناسبة لمواصلة نهجهم دون تقليد أعمى بل بأسلوبهم ومهاراتهم الخاصة .

7- مخططون لحياتهم :

إن الإنسان الواثق يخطط لكل حياته سواء كانت أكاديمية، أو مهنية ،أو اجتماعية، فهم يخططون لمستقبل مهني ويتصورون نهجهم في العمل، ويصنعون لأهدافهم خططاً مبنية على واقع الحياة

وهو ما أشار له (ميرفي، 2010) : كل الناجحين انطلقوا من هدف ، لان تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها هو الخطوة الأولى التي لابد أن يخطوها المرء على طريق النجاح الطويل، فحينما تعرف إلى أين أنت ذاهب وكيف يمكنك الذهاب سوف تستطيع حشد وقتك و طاقتك وعواطفك والبدء في اتخاذ المسار الصحيح نحو تحقيق هذه الأهداف.

8- تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس :

أكد (السليمان، 2005، 13) بأن هناك العديد من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس والتي يعتقد بها الكثير من الأشخاص ومن أبرزها :

1-أن الثقة بالنفس تقتضي نبذ الحياء والتسلح من الجرأة المبالغ فيها، وهذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق، ويؤكد فقهاء الحديث أن للحياء قيمة مهمة ألا وهي رقابة داخلية، تتحكم في سلوك الإنسان وتدفعه لفعل جميل، حتى وإن خالف ذلك هواه وما تشتهيه نفسه، والحياء لا يأتي إلا بالخير كما يقول صلى الله عليه وسلم " الإيمان بضع وسبعون شعبة والحياء شعبة من الإيمان " متفق عليه .

2-أن الثقة بالنفس تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان خاطئا، ويرى علماء التربية أن العناد يوصل صاحبه إلى الغرور، فعند مناقشة أي موضوع فإنه لا يسمع إلا صوته ولا يقر إلا بقراراته في حين أن الثقة بالنفس تأتي بعد اليقين والاجتهاد في معرفة الحق .

3-أن الثقة بالنفس تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والسيطرة عليهم .

4-أن الثقة هي القدرة على المفاخرة ، والمباهاة ، والتحدي ، والتعاظم ، والتعالي ، ويرى الباحثون أن الفرد المتفاخر أو المتعالي، لو نظرنا إليه لوجدناه يعيش حالة من الأنانية الطاغية، وحالة من الإطراء والثناء .

5-أن الثقة بالنفس إما أن تكون موجودة بكاملها أو مفقودة تمامًا.

خلاصة الفصل :

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الثقة بالنفس وهي سمة تكمن في النظرة الإيجابية الواقعية، وأهميتها في حياة الفرد على الصعيد الذاتي والاجتماعي والأكاديمي والعوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس كذلك إلى أسباب ضعفها ومعوقات بناءها سواء كانت صحية جسمية أو اجتماعية أو ذاتية بعد ذلك تم التطرق إلى خطوات بناء الثقة بالنفس وعلاماتها وأخيرا عرجنا إلى بعض التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس وانعكاساتها على شخصية الفرد.

الفصل الثالث:نظرية الإرشاد المتمركز حول العميل:

تمهيد.

1- التعريف بالنظرية .

2- الشخصية عند روجرز.

3- أهداف نظرية الارشاد المتمركز حول العميل .

4- أهمية النظرية في المؤسسات التعليمية .

5- أسلوب الإرشاد المتمركز حول العميل.

5-1- دور المرشد وفق النظرية.

5-2- طبيعة العلاقة الإرشادية حسب النظرية .

5-3- مراحل العلاج وفق النظرية .

6-تقييم نظرية الارشاد المتمركز حول العميل.

خلاصة الفصل .

تمهيد :

إن مؤسس نظرية التمركز حول العميل هو" كارل روجرز"، حيث اعتبرت نظريته هذه من النظريات المهمة في الإرشاد والعلاج النفسي، وسميت بأسماء عديدة مثل النظرية اللامباشرة، النظرية الشخصية، نظرية الذات ولقد كان اختيارنا لنظرية كارل روجرز لإبتكارها أسلوبا جديدا لاقي رواجا كبيرا بين القائمين بالإرشاد والتوجيه بسبب أنها تنبع من مفهومات سيكولوجية أصيلة وليس من المفهومات الطبية، كما تعتبر من بين النظريات التي تركز على الاتجاه الإنساني في علم النفس، وهو اتجاه يركز على الإنسان وقدرته على التحكم في مصيره وفي مستقبله.

التعريف بالنظرية :

تعرفها سهير كامل أحمد : هي نظرية تقوم على الإيمان بدور الفرد في مواجهة مشكلاته ذلك أن الفرد يمتلك من العوامل ما يساعده على حل مشكلاته وتقرير مصيره بنفسه، وتقوم العملية الإرشادية وفق هذه النظرية على إقامة علاقة شخصية بين المرشد والعميل، يشعر العميل خلالها بأنه فرد له قيمة في حد ذاته بصرف النظر عن حالته ومشاعره وسلوكه كما تتطلب أن يفهم المرشد العميل فهما جيدا، وأن يكون مستعدا لأن يتصور نفسه في مكان العميل في كل مرحلة من مراحل العلاقة. (أحمد ،2000، 130)

كما ينظر روجرز إلى الإنسان على أنه عقلاني، اجتماعي يقرر مصيره بدرجة كبيرة ويعني ذلك أن الإنسان لديه القدرة ليواجه وينظم ويضبط نفسه عند توفر شروط معينة، وفي غياب هذه الشروط يكون ضروريا تزويد الفرد بالضبط والتنظيم الخارجي، فالإنسان أساسا خير إذا توفرت الظروف الملائمة للنمو ويتحرك قدما للإمام أي أن الإنسان هو كل منظم يتصرف بدافع تحقيق الذات.

وهي شكل من أشكال العلاج الحديث التي وضعها كارل روجرز في والغرض من هذا النوع من العلاج هو زيادة مشاعر الشخص بقيمة الذات، والحد من مستوى عدم التناسق بين الذات المثالية والفعلي، وتساعد الشخص على أن تصبح أكثر بالكامل تعمل. الاعتقاد روجرز القوي في الطبيعة الإيجابية للإنسان.(Miller, Ali, MFT,2012,5)

وحسب هذه النظرية ندرك أن الإنسان خير بطبعه يملك القدرة على حل مشكلاته ومواجهتها، وبمعنى آخر فإن هذه الطريقة تؤكد على أن الأفراد يملكون القدرة على فهم المواقف المسببة لسعادتهم وشقائهم، وأن باستطاعتهم إدراك حياتهم، وأن المرشد يستطيع أن يعزز من هذه القدرات من خلال مساعدة العميل على استكشاف واستغلال إمكانياته المعرفية، والذاتية، في جو من القبول الكلي الغير مشروط ، والتعاطف بدون انتقاد.

أي أن الذات تتكون وتتحقق من خلال صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها داخله نحو ذاته ونحو الآخرين، لذا فإن فهم الإنسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السواء أو الانحراف، وتعاون العميل مع المرشد أمر أساسي في نجاح عملية الإرشاد.

نلاحظ من كل ما سبق أن نظرية " روجرز" تنظر للإنسان نظرة إيجابية تؤمن بقدرة الإنسان، وقيمته وطموحاته وأنه بحاجة فقط للفرصة والظروف المواتية لتحقيق ذاته، وأن سبب الاضطراب يعود إلى العوائق والصعوبات التي تلقاها الفرد في محيطه. فهو إتجاه إنساني مبني على فكرة متفائلة. ومن خلال هذا الاتجاه العلاجي يدرك الإنسان صفاته الجيدة والممتازة، ويعدل سلوكياته وأفكاره الخاطئة ويشعر بخصائصه والإمكانيات والقدرات الفردية الكامنة فيه، فيعمد إلى استثمارها وبالتالي تحقيق ذاته كهدف أسمى.

وتقوم هذه النظرية على مجموعة من الافتراضات تشكل الإطار العام لهذه نظرية هي :

1- يستجيب الأفراد لعالمهم أو مجالهم المدرك كما يدركون ذلك العالم وليس كما يراه الآخرون، وهذا هو الواقع بالنسبة للفرد ، ويعني ذلك أن الفرد لا يستجيب للواقع كما هو، وإنما يستجيب لواقع هو يراه أو يدركه شخصيا .

2- معظم طرق التعامل أو طرق السلوك التي يتبناها الفرد ويستخدمها تتفق مع مفهوم الفرد لذاته ومفهوم الذات ليس هوية ثابتة وإنما عملية متغيرة .

3- تدرك أي خبرة لا تتناسق مع تنظيم أو بناء الذات كتهديد، وإن أفضل محاولة لفهم السلوك تكون من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه، والذي يفصح عنه في اتجاهاته ومشاعره التي تظهر في الموقف.

4- في ظل ظروف معينة يمكن مراجعة بناء الذات بشكل يسمح بتمثل الخبرات التي لا تتسق مع مفهوم الذات وجعلها متضمنة في بناء الذات، حيث يجد الشخص نفسه في موقف خال من كل تهديد لأن المعالج يتقبل كل كلمة يقولها العميل، ويشجعه هذا الاتجاه الودود المشجع الدافئ من جانب المعالج على اكتشاف مشاعره اللاشعورية ورفعها إلى مستوى الشعور .(أحمد ،2000، 137)

2- الشخصية عند روجرز :

2-1 المفاهيم الاساسية في الشخصية : يقيم روجرز نظريته في الشخصية على أساس المفاهيم التالية :

2-1-1 الكائن العضوي:

وهو الفرد ككل، والذي يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري لإشباع حاجاته المختلفة حيث أن تحقيق الذات وصيانتها هي دافع هذا الكائن العضو. (فهمي، 1975، 176)

أي يشير إلى الفرد ككل والذي يشتمل على الجانب النفسي والجسمي، كما أن الفرد له دافع فطري لتأكيد ذاته ويتفاعل مع الواقع في إطار ميله لتحقيق ذاته، ولديه حاجة أساسية للتقدير الايجابي، وهي حاجة متبادلة مع الآخرين المهمين في حياته.

2-1-2 المجال الظاهري:

ويقصد به حسب روجرز المجال الشعوري، أي الأحداث كما يدركها الفرد، فهو عالم شخصي ذاتي يتضمن المدركات الشعورية للفرد كما يدركها هو، أي الواقع الحقيقي كما يتصوره، فهذا الواقع المدرك يحدد استجاباته للأشياء وسلوكه. ويؤكد روجرس على فكرة أن ما يدركه الفرد في مجاله الظاهري هو الشيء المهم بالنسبة له وليس الواقع الفعلي، فما يدركه الفرد يؤثر فيه بصرف النظر عن الواقع الفعلي. (حناش وزكريا ،2011 ،97)

كما أنه يمثل عالم الخبرة حيث يوجد كل فرد في عالم من الخبرة دائم التغيير، هو مركزه فكل فرد يحيا في عالم من الخبرة خاص به ، عالم متغير باستمرار، وقد تدرك تلك الخبرة شعوريًا أو لا شعوريًا. (غنيم، 1975، 692)

2-1-3 الخبرة :

وهي موقف يعيشه الفرد في مكان وزمان معين ويتفاعل معه، ويؤثر فيه ، ويتأثر به، فالخبرة متغيـرة ويحوّل الفرد خبراته إلى رموز يدركها في ضوء مفهوم الذات والمعايير الاجتماعية أو يتجاهلها على أنها لا علاقة لها ببنية الذات، أو يشوهها أو ينكرها إذا كانت غير متطابقة

مع بنية الذات. فالخبرات التي تتفق مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة ،والخلو من التوتر، أما الخبرات التي لا تتفق مع الذات ومفهومها وتتعارض مع المعايير الاجتماعية ، تؤدي إلى حالة من التوتر والقلق وسوء التوافق النفسي والإدراك غير الدقيق للواقع.

2-1-4 الذات :

يعرفها روجرز : بأنها الكل التصوري المنظم المتناسق لتصورات الذات وخصائصها في علاقتها مع الآخرين، كما أنها تمثل تعريف نفسي يتكون من المدركات الشعورية والتصورات، والتقييمات الخاصة بالذات أي أفكار الفرد المختلفة لتكوينه الداخلي، والخارجي من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وان الفرد يسعى دائما لتحقيق ذاته. (شعبان و تيم ، 1999 ،55)

فالذات هي مركز بناء الشخصية ومحورها ،تنتج من تفاعل الفرد مع البيئة وهي المحرك الأساسي للسلوك ولقد تحدث روجرز عن عدة مستويات للذات أهمها :

- **الذات الحقيقية** : ويقصد بها الذات كما هي عليه في الواقع، دون تحريف بمعنى (ماذا يكون هذا الشخص) ما هي حقيقته ؟
- **الذات المدركة** : وهي الذات كما يدركها الفرد وهي الصورة المدركة الحقيقية الواقعية للفرد، وهي الصورة عن النفس كما يراها الشخص، بحيث تنمو وتتكون عن طريق تفاعل الفرد مع بيئته، ومع الأشخاص الآخرين. فإذا كان موصوفاً بالجد والاجتهاد فإن الشخص يرى نفسه هكذا، وإذا كان الشخص قد وجد الابتعاد والنفور من الآخرين فإنه يرى نفسه شخصاً منبوذاً .

➢ **الذات الاجتماعية :** وهي مجموعة مدركات وتصورات يحملها الفرد من خلال تفاعله مع المجتمع، وهي الذات من وجهة نظر الآخرين، أو كما يراها الآخرون . وفيها يدرك الفرد الآخرين على أنهم يفكرون فيه بطريقة خاصة ، وفي معظم الأحيان فإن الفرد يحاول أن يعيش إلى مستوى هذه التوقعات من جانب الآخرين وتنشأ الصراعات الداخلية عندما تكون هناك فجوة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية .

➢ **الذات المثالية :** وهي الذات التي يسعى الفرد للوصول إليها، وهي الأهداف والتصورات المستقبلية التي يسعى الفرد لتحقيقها. ويكون المشكل هنا إذا لم تتوافق التصورات والقدرات .

(المشاقبة ،2008، 137)

2-2 الشخصية الغير متوافقة عند روجرز:

ترى هذه النظرية أن الاضطراب النفسي (سوء التوافق) يحدث عندما لا يكون هناك تطابق بين مفهوم الذات والخبرة ، الأمر الذي لا يساعد الفرد على تحقيق ذاته. فقد يحدث أن تكون الخبرة التي كونها الفرد متطابقة مع أفكار الآخرين وأحكامهم، ولكنها لا تتطابق مع أحكام الفرد نفسه. فالشخص قد يجامل أو يساير الآخرين في بداية الأمر في بعض القيود الاجتماعية أو الشخصية التي يعتبرها الآخرون أمراً واجباً لا يجوز الخروج عنها، ولكنه لا يلبث أن يتجاهلها أو يقوم بتشويهها أو تحريفها ، ويشعر بالقلق والتوتر والشعور بالاغتراب بسبب التنافر بين هذه الخبرة ومفهومه لذاته عندئذ يلجأ الفرد إلى استخدام الحيل الدفاعية محاولاً تجنب حدوث ذلك ، وإذا فشلت الحيل الدفاعية في تخفيف تلك المعاناة يستمر إدراك الفرد للتأثير الناتج عن ذلك التنافر إلى درجة يصل الفرد بعدها إلى حالة من عدم التنظيم حيث يتم استبعاد وإنكار بعض الخبرات وهنا يحدث أن يقوم الفرد بتكوين دفاعات ضد إدراكه لنفسه، كما يحتمل أن يحدث تغيير أو تحريف في مفهوم الذات للفرد، لكي يتقبل

الخبرات التي لم تكن متطابقة، عندها يشعر بأن تصرفاته غير مقبولة ناظراً إلى نفسه على أنه إنسان غير سوي. وتتجلى سمات الشخصية الغير متوافقة عند روجرز والتي تحتاج إلى مساعدة في :

أ- عدم اتساق السلوك: نتيجة لنشوء عدم الاتساق بين الذات والخبرة ينشأ عدم الاتساق في السلوك، ولكي تحتفظ الذات بدعمها لنفسها فسوف تحرف تلك الخبرات أو تنكر اعتبارها جزءا من خبرتها، ويكون سلوك الإنسان في تلك الحالة متذبذبا وغير متسق وحبيس القلق.

ب - القلق: إذا لم يتعرض سلوك الفرد إلى تحريف أو إنكار، ويتم ترميزه بدقة في وعي الفرد، فإن تصور الذات سيتعرض لعدم الاتساق، وتنشأ مشاعر القلق، إذ تنتهك شروط التقدير، فالخبرات التي تبدو للفرد مهددة للتصورات الموجودة لديه سترفض بشدة. إذا أحس الفرد بالخطر يتهدده، فلا خيار أمامه سوى الدفاع عن نفسه ويتفق أصحاب نظرية الذات على أن ميكانيزمات الدفاع العام، التي أوردتها نظرية التحليل النفسي هي وسائل يستخدمها الفرد لمواجهة هذه التهديدات.

ج- ميكانيزمات الدفاع: تعمل ميكانيزمات الدفاع على أن تجعل إدراك الخبرة متسقا مع بناء الذات. ويتم هذا عن طريق الإدراك الانتقالي أو تحريف الخبرة الواقعية أو إنكار الخبرة عن الوعي. فالشخص الذي يسقط مشاعره على الآخرين- كما لو كانت ليست له- استخدم وسائل الدفاع والآخر الذي يستخدم التبرير ليبرر تصرفا، قام به يستخدم نفس الحيلة، و في كلتا الحالتين يقوم الفرد بإنكار سلوكه، حتى يحمي اتساق تصرفه لذاته. فالحاجة إلى خداع الذات تنشأ بسبب حاجة أقوى، ألا وهي الاحتفاظ باعتبار الذات.

د- السلوك غيرالتوافقي: إذا كان الفرد على درجة من عدم الاتساق بين تصوره لذاته وخبراته، ويواجه فجأة بعدم الاتساق، هذا في موقف خبرة لا يستطيع إنكارها أو تحريفها فإن

عملية الدفاع لن تستطيع معالجة الموقف، مما يؤدي إلى القلق وسيتوقف هذا القلق على درجة تهديد الموقف للذات. (نحوي، 2010، 52-54)

3-أهداف نظرية الإرشاد المتمركز حول العميل:

وإن أول الأسئلة المطروحة وفق هذه النظرية : من يضع أهداف الإرشاد ؟ المرشد أم العميل يركز روجرز على أن العميل يجب أن يعطى الفرصة لوضع الأهداف ، فالعميل كما سبق أن أشرنا لديه قوة دافعة فطرية هي الحاجة إلى تحقيق الذات، ويمكن أن نلخص أهداف الإرشاد المتمركز حول العميل في النقاط التالية :

- تحديد طاقة النمو داخل الفرد سواء كانت كامنة أو معاقة والكشف عن المشاعر والدوافع المكبوتة التي تتمركز حولها المشكلة وكذلك الكشف عن الصراعات التي يعاني منها المفحوص.
- تنمية رغبة المفحوص على تقبل ذاته وتحقيقها.
- التركيز على المشاعر السلبية التي تصدر عن المفحوص والتي قد تتحول نحو المعالج بتشجيع المفحوص على مواجهتها و بصراحة قد يعترف المفحوص بأنها منحرفة وضارة ويجب التخلص منها.
- تكوين مفهوم ذات إيجابي للمفحوص بمساعدة العميل لكي يصبح أكثر نضجا ، وكذلك يعيد توجهاته لتحقيق ذاته، وان يزيل العوائق والموانع التي تمنع ذلك.
- استثمار المفحوص بالذات وتوجيه قدراته في اتجاه صحيح.
- تدعيم ثقة المفحوص بذاته. (شقير،234،2002)

وترى مدرسة الإرشاد المتمركز حول العميل أن العميل عند انتهائه من الإرشاد فلن تكون كافة أهدافه قد تحققت ، بل يكون قد وضع قدمه على الطريق السليم ، فعملية الإرشاد عند

روجرز ليست غاية في حد ذاتها مهما كان لها من أثار طيبة إنما تكمن دلالتها الأصلية في التأثير الذي تمارسه على السلوك المقبل .

4-أهمية النظرية في المؤسسات التعليمية :

تتجلى أهمية هذه النظرية في :

* مساعدة الطالب لأن يصبح أكثر نضجا وتحقيقا لذاته: ذلك أن الهدف الأساسي حسب هذه النظرية هو مساعدة الطالب في الوصول إلى معرفة ذاته، ومحاولة صياغة الذات بإزالة كل العقبات التي تعترضها، من خلال تهيئة الظروف المناسبة التي تساعد الطالب في تطوير وتنظيم سلوكه الإيجابي المقبول اجتماعيا.

* مساعدة الطالب على النمو الاجتماعي: حيث يتركز دور المرشد في نظرية الذات على إدراك وفهم محيط الطالب لذاته، من خلال استكشاف الصعوبات والتعرف على الجوانب السلبية ومحاولة تقويمها وذلك بتوضيح وتبصير الطالب بالفرص التعليمية، والمهنية المتاحة واحتياجات المجتمع، في ضوء متطلبات السوق وإثارة اهتماماته بالمجالات العلمية والتقنية.

* اعتبار العميل كفرد وليس مشكلة من خلال فهم اتجاهاته، وأثرها على مشكلته من خلال ترك العميل يعبر عن مشكلته بحرية حتى يتحرر من التوتر الانفعالي الداخلي.

5- أسلوب الإرشاد المتمركز حول العميل:

يطلق على هذه الطريقة الإرشاد المتمركز حول العميل أو الإرشاد الغير المباشر أواللاتوجهي، لكون العميل مدركا ومسؤولاً عن سلوكه، فهو يشعر بمشكلته ويقترح الحلول الملائمة لها بإشراف ومتابعة المعالج وهذه الطريقة تجعله يعبر عن ذاته ويقلل من الحيل الدفاعية، فيصبح أكثر واقعية وموضوعية ومتوافقا نفسيا ومكتشفا لذاته ويعيد تنظيمها، أما

الدور الذي يقوم به المعالج من خلال هذا الأسلوب هو التفهم القائم على المشاركة، والتقدير الإيجابي للمفحوص، والتشجيع المستمر على ما يقوم به من مجهود في إدراكه لذاته وتفهمه لها.

ويقوم أسلوب الإرشاد غير الموجه على أساس ترك الحرية للعميل في عرض ما يشاء من المعلومات التي تهمه على المرشد، ولا يأتي عمل المرشد إلا لمساعدته على حل مشكلته. كما أكد هذا الأسلوب أيضا على أهمية التعاطف والاحترام والتقدير والمصداقية والحب غير المشروط ، كعوامل فعالة ومؤثرة في عملية التدخل وإنجاز الأهداف. وتعتبر هذه الطريقة إسهاما جيدا وإيجابيا في مجال الإرشاد النفسي ومن أبرز إسهاماتها تأكيدها على تحمل العميل لمسؤولية إحداث التغيير.

5-1- دور المرشد وفق النظرية :

المعالج يجب أن يكون ضمن حدود هذه العلاقة، حقيقي، وشخص متكامل، مع خبرته الفعلية ممثلة بدقة من خلال إدراكه لنفسه. وليس من الضروري (ولا هو ممكن) أن يكون المعالج النموذج الذي يسلك هذه الدرجة من التكامل من الكمال، في كل جانب من جوانب حياته ويجب أن يكون واضحا .(Rogers, ,1957 ,95)

يتمثل دور المرشد وفق هذه النظرية في خلق جو مناسب يكوّن من خلاله علاقة مساعدة حيث يجد فيها العميل الحرية المناسبة لاكتشاف مواضيع حياته. فبعد توفر الشروط السالفة الذكر يشعر العميل بالارتياح ويبدأ في التعبير عن ذاته، ومع ازدياد الألفة والارتياح تقوى هذه العلاقة ومع الإشارة إلى الذات يبدأ العميل في رؤية خبراته ومشاعره ويستطيع بالتالي أن يرمز إلى خبراته بشكل دقيق، إذ أنه يصبح في موقف يمكنه من فحص مشاعره وخبراته بشكل موضوعي دون الإحساس بخطر يتهدده وبهذا يستطيع أن يتعامل مع المواقف التي

كانت تسبب له الضيق بشكل واقعي ويصبح سلوكه مرنا متوافقا. كما يدعو هذا الإرشاد إلى إلقاء المسؤولية التامة على العميل. ولتحقيق ذلك على المعالج أن يكون متوافقاً مع ذاته مخلصاً في مشاعره مستمعاً جيدًا، قادراً على إدارة المناقشة .

5- 2 طبيعة العلاقة الإرشادية حسب النظرية: أكد "روجرز" على طبيعة العلاقة بين المعالج والمفحوص حيث يسودها الفهم والتعاطف والثقة المتبادلة وتعتمد العلاقة العلاجية هذه على ثلاثة مواقف يجب توفرها في المعالج:

- أن يكون المعالج جادا في استجابته وصلته بالمفحوص.

- أن يكون متفهماً ومقدرا لحالة المفحوص.

- أن يكون مهتماً بالمفحوص وما يتصل به دون تملك أو تعلق. وكذلك تقوم العملية العلاجية المتمركزة حول العميل على أقطاب ثلاثة:

1- العميل، أو المفحوص: هو الشخصية التي يتمركز حولها العلاج، ولديه محتوى محدد في مفهوم الذات الخاص ويدرك ويعي عدم التطابق بين الذات والخبرة وبين مفهوم الذات والذات المثالية ، وبالتالي التهديد الناجم عن ذلك.

2-المعالج، أو الفاحص: وهو الفرد الذي يقوم بالعملية العلاجية ويشترط فيه ما يلي:

- التوافق النفسي متفائل وبشوش دائماً.

- لديه الشفافية والحساسية.

- التطابق بين مفهومه لذاته وخبراته وذاته المثالية.

- يهتم بإخلاص لحالة المفحوص.

– واسع الخبرة في علم النفس ومجالات الحياة كافة

3–**عقد العلاج** : فيه يحاول كل من المعالج و المفحوص تحديد عقد العلاج وهو غير مكتوب يحددان فيه الموقف العلاجي وأبعاده، ومسؤولية كل منهما . (نحوي ،2010، 56)

ولنجاح العلاقة الإرشادية لابد من توفر عوامل نذكرها فيما يلي :

1– الثقة: وهي أمر ضروري يعطي العميل الأمان على نفسه وأسراره ويساعده على الاسترخاء والطمأنينة والبوح والتفكير بصوت عال والثقة المتبادلة تشجع المرشد على المساعدة ونجاح العملية يتوقف على الثقة.

2– التقبل: التقدير الإيجابي غير المشروط هذا هو دفء أو القبول. هذا هو مهارة التواصل مع رعاية عميقة وحقيقية للعميل كشخص. هذا يعني أن ذاك العميل يشعر بطريقة إنسانية وهي غير مهددة. لا يوجد حكم على العميل من حيث المشاعر والأفكار والسلوك سواء جيدة أو سيئة. وبالتالي احترام العملاء، مما يسمح لهم أن يكونوا أنفسهم ، وبالتالي فصل الشخص عن السلوك السيئ.(Gatongi,2007,208)

تعني التقبل الإيجابي غير المشروط أي تقبله على ما هو عليه دون التأثر بأحكام مسبـقة أو بآراء مسبقة ودون لوم أو نقد فالعميل بحاجة للتقبل الايجابي مما يساعده على تقبل نفسه.

3–الاتصال وحسن الإصغاء: نقصد به حسن الإصغاء والاستماع مع الملاحظة وتركيز الانتباه لكل قول وفعل وانفعال ويتم ذلك بإعطاء فرصة للعميل للحديث عن مشاكله، ويكون تدخل المرشد بقدر محدود وعند الضرورة مما يساعد العميل على الاسترسال والبوح والتفريغ الانفعالي.

4- السرية والخصوصية: وهي من أخلاقيات المرشد الرئيسية وتعتبر دليلاً على احترام المرشد لنفسه ولعمله ومهنته.

5-الاحترام: إن الاحترام المتبادل أمر هام بين المرشد والعميل ويكون عن طريق الاعتراف بقيمة العميل وقدرته على التفكير والسلوك .

6- العطف: الدفء والحب والحنان عناصر هامة للعلاقة الإرشادية، ويقصد به أن يشعر العميل بذلك فيستمر في الأخذ والعطاء. وهو عملية نشطة يقوم بها الشخص من أجل تغير وعي شخص أخر من خلال الإندماج في عالمه الخاص .(Rogers,1979,3)
أي توفر مناخ يتميز بثلاثة شروط هي : الواقعية، ، والأصالة. القبول، والاحترام والتقدير الإيجابي غير المشروط.(Motschnig-Pitrik, R, & Mallich, K, 2004,177)

ويشير التعاطف الى الاستماع إلى عميل ليس فقط من خلال الكلمات، ولكن أيضا من خلال كل أشكال غير لفظي وجسدي هدفه معرفة التصورات، وردود الفعل والمشاعر،للوصول الى فهم أكثر.(Rogers,1979,2)

5-3- مراحل العلاج وفق النظرية : تمر العملية العلاجية في طريقة العلاج المتمركز حول العميل في مجموعة من المراحل تتمثل في :

1- المرحة الأولى: يأتي المفحوص طالبًا للمساعدة ساعيًا وراء حل لمشاكله ولقد اتخذ هو المبادرة في ذلك فإن كان واقعا تحت تأثير ضيق نفسي من جراء صراعاته ويرغب في إيجاد حلول لها اتخذ خطوات إيجابية سعيا وراء حلها وفي هذه الخطوة يشرح المعالج للمريض هذه الطريقة العلاجية تسمى بتصميم المقابلة وفيها يشرح للمفحوص شروط الاتفاق أو العقد بينهما، ويوضح له أن العمل من أجل حل مشاكله مسؤوليته الشخصية.

2-المرحلة الثانية: يعبر المفحوص عن مشاعره وعلى المعالج أن يقبلها ويقوم بتوضيحها ويتعرف عليها أو يعترف بها دون أي نوع من أنواع المديح و الثناء أو اللوم أو النقد والعتاب حتى يقبلها المفحوص كجزء من ذاته دون الحاجة إلى الدفاع عن نفسه بشأنها.

3-المرحلة الثالثة: تكمن في نمو الاتجاه نحو الاستبصار أو الفهم للذات وهذا الاعتراف أوالقبول بالذات الحقيقية للفرد يتمثل في:

- الاعتراف والقبول الانفعالي للاتجاهات الحقيقية والرغبات الخاصة بالذات أوبالعكس.
- الفهم الأكثر وضوحا للأسباب التي تكمن وراء السلوك.
- وجود مفهوم أو إدراك جديد لمواقف الحياة حيث يتم تفسير الحقائق القديمة في ضوء جديد.
- وضوح القرارات التي يتعين اتخاذها والسلوك الممكن أو المحتمل القيام به.

4-المرحلة الرابعة: وهي أهم مرحلة ففيها يتم تكوين خطوات إيجابية بعد اكتمال الاستبصار تتخذ عدة قرارات وتظهر عدة أنماط من السلوك وإن كانت هناك بعض الصعوبات ما زالت قائمة بمرور الوقت يفكر المفحوص في عدة خطوات يمكنه اتخاذها كما ينبغي أن تكون بالضبط.

5-المرحلة الخامسة: عبارة عن إنهاء الاتصال بالمعالج لحصول التحسن والتقدم في حالة المفحوص فإن الحاجة إلى المعالج تقل تدريجيا ولذلك يشعر بالرغبة في إنهاء العلاقة العلاجية . (العيسوي ،2006، 59-62)

وفي نهاية هذه المراحل يكتسب العميل مجموعة من المشاعر الجديدة ، ويتقبل التغييرات التي طرأت على مشاعره السابقة والتي كانت سبباً في معاناته ومشكلته. كما يشعر العميل بالثقة والسعادة تجاه العمل الإرشادي .

6- تقييم نظرية الإرشاد المتمركز حول العميل :

أولا من حيث مجال تركيزها:

تركز هذه الطريقة على التعامل مع الحاضر أي العوامل التي أبقت على المشكلة الحالية وأدت إلى طلب المساعدة كما تركز على تنمية مفهوم واقعي للذات وأن معظم حالات سوء التوافق هو نتيجة فشل الفرد في تنمية المفهوم الواقعي الذاتي ، لذا فإن عملية الإرشاد هنا تسعى إلى تحقيق الفهم الواقعي للذات، وإلى زيادة التطابق بين مفهوم الذات المدرك والمثالي وهذا يعني تقبل الذات وتقبل الآخرين أيضا والتوافق النفسي والصحة النفسية. لذا فإن المحور الأساسي للإرشاد وفق هذا الاتجاه ، هو أن سلوك العميل لا يمكن فهمه إلا من خلال وجهة نظر العميل،وكيفية إدراكه لنفسه وللعالم من حوله . كما أن التغيير المطلوب إحداثه في سلوك العميل لا يمكن أن يتم ما لم يكن العميل راضياً عنه. (نحوي ،60،2010)

ويظهر أن العلاج النفسي المتمركز حول العميل واضح تماما في أنه يركز بشكل حصري تقريبا على القدرات المولدة داخليا العملاء من أجل التغيير. (Warner,2008,2)

كما أن العميل حر في اختيار أي الاتجاهات، ولكن في الواقع يختار الإيجابي و مسارات بناءة. ، لتطوير ذاته، وتحقيق كامل إمكاناتها.

(Barbara Temaner, Jerold, Bozarth 1991,45)

ثانيا إيجابيات النظرية :

1- أنها تعتمد على نهج يهدف إلى تعزيز الانفتاح والنمو والتغيير في فهم الإرشاد العمليات. وهو النهج عملي ومفيد في مجال التعليم، لأنه لا يمكن حل بعض المشاكل خارج

المناهج الدراسية التي يتعرض لها الطلاب على سبيل المثال أنه يوفر وسيلة للتفاهم وحل قضايا العلاقات، الإجتماعية و التنمية وتركز على السلوك الأخلاقي الذي يبدو أنه يكون على جذر معظم المشاكل في المدرسة والمجتمع ككل.(Gatongi,2007,205)

2- ينظر هذا الاتجاه نظرة إيجابية ومتفائلة للإنسان وقدراته وإمكاناته في النمو، وفي اتخاذ ما يراه مناسباً تجاه نفسه ومستقبله .

3- تهتم هذه النظرية بموضوع العلاقة الإرشادية كموضوع مهم في الجانب العلاجي ، أكثر من اهتمامها بالأساليب والفنيات العلاجية ، والاختبارات النفسية .

4- من الممكن الاستفادة من الجانب الإرشادي (العلاجي) لهذه النظرية في كثير من المجالات ، مثل : مجال الإرشاد الفردي ، والجماعي ، والأسري ، ومجال التعليم ، ومجال المهنة ، وفي العيادات النفسية التابعة للمستشفيات .

5-`أنها تنطوي على الشعور بقدر من القبول لتعبير العميل عن المشاعر السلبية، ومؤلمة بالنسبة له ،تعبيرًا إيجابي و بشكل ناضج .(WILKINS,2000,24)

ثالثا سلبيات النظرية :

1- نظراً لغموض بعض مفاهيم هذه النظرية ، ونظراً لعدم وجود فنيات محددة في أثناء العمل العلاجي يجد بعض المرشدين صعوبة في فهم الجانب العملي لهذه النظرية .

2- تترك هذه النظرية مهمة تقويم النفس ، والحكم على القيم ، والعوامل المحيطة ، للعميل ليحدد ما يراه مناسباً وما لا يراه مناسباً دون تدخل من المرشد، وهنا قد يعجز العميل، ولا يكون على درجة من المسؤولية تسمح له القيام بذلك ، الأمر الذي يجعله عرضه للخطأ وسوء التوافق .

3- تنظر هذه النظرية بأهمية كبيرة لاستبصار الفرد بذاته وخبراته ومشاعره وعلاقاته بالآخرين ، لذا فهي غير مفيدة مع الأطفال ، وضعاف العقول ، والمصابين بالعوائق النفسية التي لا تساعدهم على الاتصال بالواقع وإدراكه

4- لا تعطي هذه النظرية أهمية كبيرة للظروف والأحداث الراهنة والسابقة التي تتسبب في حدوث المشكلة واستمرارها .

الجانب الميداني

الفصل الرابع : و صف الاجراءات الميدانية

تمهيد.

1- المنهج.

2- وصف ميدان الدراسة.

3- وصف عينة الدراسة.

4- الدراسة الاستطلاعية.

5- الدراسة الاساسية .

6- الاساليب الاحصائية المستخدمة.

خلاصة الفصل.

تمهيد :

إن لكل بحث علمي منهجية يتبعها الباحث للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه، وتتمثل الإجراءات المنهجية في المنهج المستخدم وكذا الدراسة الاستطلاعية ،وعينة الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة لمعالجة النتائج وتحليلها.

1- منهج الدراسة :

يتمثل في مجموعة الإجراءات المتبعة في دراسة الظاهرة موضوع البحث، ويعرف المنهج على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة. والمعلوم أن الباحث لا يعتبر حرًا في اختيار المنهج الذي يستخدمه ولكن طبيعة الموضوع هي التي تفرض عليه إختيار المنهج المناسب . ولما كانت الدراسة تتضمن إجراء القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كان لابد من إتباع المنهج التجريبي، والذي يتم من خلاله التعرف على الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياسين القبلي والبعدي للثقة بالنفس.

وتؤكد سناء محمد سليمان : أن المنهج التجريبي يعد من أقرب المناهج البحثية لحل المشكلات بالطريقة العلمية، والمدخل الأكثر صلاحية لحل المشكلات التعليمية النظرية والتطبيقية، وهو يعبر عن محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديده وقياس تأثيره في العملية التجريبية.وهذا ما يميز البحث التجريبي من حيث الهدف والأسلوب، فالتجريب يهدف إلى إدخال تعديلات على الواقع من أجل قياس أثر هذه التعديلات فالباحث التجريبي لا يتعامل مع الواقع كما هو بل يتدخل فيه ويعدله ليرى ماذا ينتج عن هذا التعديل.

(سليمان ،2009 ،301-302)

كما يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية،وقد أثبتت هذه الطريقة فعاليتها ونجاحها في العلوم الطبيعية والتحقق من الفرضيات المطروحة في العلوم الإنسانية .(ملحم ،2005 ،421)

لقد اعتمدت الباحثة في دراستها على تصميم المجموعتين، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تعطيان اختبارا قبليا حسب المتغير التابع، وتقدم المعالجة (البرنامج) فقط لأفراد المجموعة التجريبية لمدة محددة تقاس بعدها المجموعتان حسب المتغير التابع . ويحسب فرق المتوسط بين الاختبار القبلي والبعدي لكل مجموعة ثم تقارن درجات فرق المتوسط بغية تأكيد ما إذا كانت المعالجة التجريبية قد أحدثت تغيرا أكبر من الموقف الضابط . (آري، جاكوبز ورازافي، 2013/1972، 334-338).

علما بأن هذا التصميم التجريبي يتناول المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لنفس المجموعة، وكذلك المقارنة بين القياسين ألبعدي والتتبعي بالنسبة للمجموعة التجريبية والجدول التالي يوضح ذلك : الجدول رقم (01) الشكل التصميمي لمجموعتي الدراسة:

المجموعة	المعالجة			
	القياس القبلي	البرنامج	القياس البعدي	القياس التتبعي
الضابطة	✓	▪	✓	▪
التجريبية	✓	✓	✓	✓

وقد تم تعيين أفراد المجموعتين تعيينا عشوائيا.

تختبر كلا المجموعتين اختباراً قبليا .

تخضع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل و يحجب عن المجموعة الضابطة.

يتم اختبار المجموعتين اختبارا بعدياً وذلك بعد نهاية مدة التجربة ؛ لقياس الأثر الذي أحدثه تطبيق المتغير المستقـل . وتعتبر التجربة استقصاءاً علمياً، يغير/ يفعل الباحث فيه واحداً أو أكثر من المتغيرات المستقلة، ويعمل على ضبط المتغيرات ذات الصلة، ويرصد أثر التغيير التفعيل على المتغير التابع، ويجب أن تكون المجموعات التجريبية والضابطة متكافئة في جميع المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع، فهي تختلف فقط في تعرضها للمتغير المستقل. (آري، وأخرون ، 2013/1972، 364).

ضبط المتغيرات:

اشتملت الدراسة الحالية على عدد من المتغيرات وهي :

1- المتغير المستقل : والمتمثل في البرنامج الإرشادي المقترح .

2- المتغيرات الوسيطة :الجنس، المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة ، العمر الزمني .

3- المتغير التابع : تنمية الثقة بالنفس وقد قامت الباحثة بضبط المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التابع .

2-مجتمع الدراسة:

تمت دراستنا الحالية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الأولى جامعي، للعام الدراسي 2014-2015 حيث يشكلون الإطار العام للمجتمع الذي من خلاله تمّ اختيار العينة التي طبق عليها البرنامج.

3-عينة الدراسة : تحتوي عينة الدراسة على 24طالباً، 12طالبا يمثلون العينة الضابطة و12 طالباً يمثلون العينة التجريبية، أُختيروا من تخصص واحدة لكون أفراد مجتمع الدراسة يشكلون مساحة جغرافية كبيرة، كما أن اختيار طلاب من تخصصات مختلفة وتجميعهم خارج مجموعاتهم الأصلية التي ينتمون إليها غير متاح من الناحية العملية، إضافة إلى أن الوقت والإمكانات المتاحة تشكل عقبة في تحقيق ذلك.

كيفية اختيار العينة : لقد اتبعت الباحثة في اختيار العينة الخطوات التالية :

1- كتابة أسماء الكليات التي تنتمي الى الجامعة في قصاصات ورقية .

2- سحب إحدى هذه الأوراق وكانت هذه الورقة تحمل اسم كلية الاقتصاد ، وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس الثقة بالنفس على المجتمع الأصلي المتمثل في طلبة جذع مشترك العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية السنة الأولى البالغ عددهم (582) طالبا منهم (253) ذكور أي بنسبة (43%) من المجتمع الأصلي ،وقد بلغ عدد الإناث (329) بنسبة (57%) .

3- حيث تم تطبيق أداة مقياس الثقة بالنفس على 200 طالب من طلبة العلوم الاقتصادية بشكل عشوائي، في الفترة الممتدة من 20 فيفري الى 05 مارس 2015 مع ضمان تمثيل المجتمع الأصلي من حيث توزيع الجنس ،حيث تكونت العينة من (87)ذكور(43%) و(113)إناث بنسبة (57%) .

4- بعد تفريغ بيانات الأداة تم إلغاء 16 أداة لأنها لم تستوف شروط القبول، لنحصل على 184 أداة من أصل 200 ،منها(88) ذكور و (96) إناث ، وقد تم استخراج الطلبة الذين تحصلوا على اقل درجات في مقياس الثقة بالنفس وهم 36 طالب منهم (12) ذكور و(24)

إناث، بعد ذلك تم تطبيق مقياس المستوى الثقافي والاجتماعي ، وعرض عليهم المشاركة في تطبيق البرنامج.

5- بعد ذلك تم استبعاد (12) ، حيث أعلنوا عن رفضهم بالمشاركة في البرنامج لأسباب خاصة منها عدم الاستعداد النفسي، وأخرى لم يتم الإفصاح عنها، بهذا تشكلت عينة البرنامج من(24) طالب منهم (8)ذكور و(16) إناث لنحصل في الأخير على مجموعتين: المجموعة التجريبية قوامها (12) طالبا والمجموعة الضابطة و قوامها (12) طالبا.

6- قبل تطبيق البرنامج المقترح تم التأكد من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة ذلك أن اعتماد المنهج التجريبي يتطلب تحقيق التكافؤ بين مجموعتي الدراسة ، كما حرصت الباحثة على الاختيار والتعيين العشوائي لضمان سلامة المنهجية العلمية وذلك من خلال توزيع أفراد العينة بالطريقة العشوائية " تناظر العشوائي " أي تناظر المجموعتين بالنسبة للمتغيرات التي تؤثر على المتغير المستقل كالمستوى الثقافي والاجتماعي الاقتصادي والعمر الزمني، والجنس فالمتغيرات التي يتناظر الأفراد وفقا لها يجب أن تكون ذات ارتباط قوي بالمتغير التابع وإلا سيكون التناظر دون فائدة، وهذا التناظر يكون محدداً بين شخصين بفارق محدد. (آري وآخرون، 2013/1972، 347)

ولقد قامت الباحثة بمراعاة الضوابط التجريبية التالية :

1- تجانس المجموعتين في مقياس الثقة بالنفس.

2- تجانس المجموعتين في المستوى الثقافي الاجتماعي .

3- تجانس المجموعتين في العمر الزمني.

4 - تجانس المجموعتين في متغير الجنس .

1- تجانس المجموعتين في مقياس الثقة بالنفس: قامت الباحثة باستخدام اختبار "مان وتني" لاختبار الفروق بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي على مقياس مستوى الثقة بالنفس .

الجدول(02) الفروق بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لمستوى الثقة بالنفس باستخدام اختبار مان وتني :

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمةu	قيمة z	مستوى الدلاله	الدلالة
البعد النفسي	التجريبية	12	12,46	51,500	0,029	0,977	غير دال إحصائيا
	الضابطة	12	12,54				
البعد الاكاديمي	التجريبية	12	12,96	66,500	0,321	0,748	غير دال إحصائيا
	الضابطة	12	12,04				
البعد الاجتماعي	التجريبية	12	13,33	62,000	0,586	0,558	غير دال إحصائيا
	الضابطة	12	11,67				
الدرجة الكلية	التجريبية	12	13,13	64,500	0,436	0,663	غير دال إحصائيا
	الضابطة	12	11,88				

قيمة zالجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 هي 1,96

من خلال الجدول يتضح لنا أن متوسط الرتب لدرجات الطلاب في المجموعة التجريبية للمقياس ككل يساوي (13.13) بينما المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة الضابطة (11.88)، ويظهر من قيمة Z التي تساوي (0,436)أنها أصغر من القيمة الجدولية فهي دالة عند مستوى دلالة (a=0.05) كما بلغ مستوى الدلالة للاختبار ككل (0,663) وهي

أكبر من (0.05) ، وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمقياس ككل كذلك الأمر لكل أبعاد المقياس حيث لم يتبين وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مما يطمئن الباحثة إلى تجانس العينتين قبل تطبيق البرنامج.

2- تجانس المجموعتين في المستوى الثقافي الاجتماعي :

الجدول رقم(03) يوضح نتـــائج اختبـار مان – ويتني لدلالة الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في المستوى الثقافي الاجتماعي :

المعالجة الاحصائية / المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة z	مستوى الدلالةp	الدلالة
المستوى الثقافي الاجتماعي	التجريبية	12	13,58	59	0,75	0,216	غير دالة إحصائيا
	الضابطة	12	11,42				

قيمة zالجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 هي 1,96

من خلال الجدول يتضح أن متوسط الرتب للطلاب في المجموعة التجريبية يساوي(13,58) بينما المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة الضابطة (11,42)، يظهر من قيمة Z التي تساوي(0,75)أنها أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (a=0.05)، كما بلغ مستوى الدلالة للاختبار(0,216) وهي أكبر من (0.05) ، وبالتالي لم يتبين وجود فروقات ذات دلالة بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة بالنسبة للمستوى الثقافي الاجتماعي مما يطمئن الباحثة إلى تجانس العينتين في المستوى الثقافي الاجتماعي قبل تطبيق البرنامج.

3- تجانس المجموعتين في العمر الزمني:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج اختبار مان – ويتني لدلالة الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني:

المعالجة الاحصائية / المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة z	مستوى الدلالةp	الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	12	14	59	0,75	0,541	غير دالة احصائيا
	الضابطة	12	11				

قيمة zالجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 هي 1,96

من خلال الجدول يتضح أن متوسط الرتب للطلاب في المجموعة التجريبية يساوي(14) بينما المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة الضابطة(11).ويظهر من قيمة Z التي تساوي(0,75)أنها أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (a=0.05) كما بلغ مستوى الدلالة للاختبار(0,541) وهي أكبر من (0.05) ، وبالتالي لم يتبين وجود فروقات ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالنسبة للعمر، مما يطمئن الباحثة إلى تجانس العينتين في العمر الزمني قبل تطبيق البرنامج.

4-تجانس المجموعتين حسب متغير الجنس:

لضمان تجانس العينتين في متغير الجنس، تم توزيع ذكـور والإناث في كلا المجموعتين وقد تضمنت كلا المجوعتين (04) ذكور ،(08) إناث :

الجدول رقم (05): يوضح تجانس العينة حسب متغير الجنس:

المجموعات	الذكور	النسبة المئوية	الإناث	النسبة المئوية	المجموع	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	04	%33	08	%67	12	%50
المجموعة الضابطة	04	%33	08	%67	12	%50
المجموع	08	%33	16	%67	24	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد الإناث في العينة قدر ب (08) بنسبة تمثل(67%) وعدد الذكور (04) بنسبة (33%) وهو نفسه في كلا المجموعتين التجريبية و الضابطة.

4- أدوات الدراسة :

تتمثل أدوات الدراسة في :

1-استبيان الثقة بالنفس من أعداد الباحثة.

2-استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (مقياس مقنن من إعداد عبد الله غالب شراب).

3-البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحثة.

4-1: مقياس الثقة بالنفس

- **كيفية إعداد الأداة :**

قامت الباحثة بإعداد هذا الاستبيان بعد الاطلاع على العديد من المقاييس منها :

– مقياس الثقة بالنفس لسمية مصطفى رجب علي .

– مقياس الثقة بالنفس لسيدني شروجر (1990) ترجمة وتعريب :"عادل عبد الله محمد".

كذلك تم الإطلاع على بعض المراجع المختصة منها:

–كتاب الثقة بالنفس لـ "كارول ارنولد".

– كتاب ثق بنفسك وحقق ما تريد لـ:" بول حنا ".

–كتاب الثقة الفورية القوة النبي تدفعك للحصول على ما تريد لـ:" بول ماكينا ".

–كتاب الثقة والاعتزاز بالنفس : لـ "إبراهيم الفقي".

–كتاب كيف تقوي ثقتك بنفسك أمام الآخرين لـ" يوسف الاقصري" .

- **وصف أداة الدراسة:**

شملت أداة الدراسة في صورتها الأولى على(40) فقرة ،32 فقرة إيجابية أي باتجاه السمة 8 فقرات سلبية، وُزعت على ثلاث أبعاد هي :

البعدالنفسي:

وهو مدى احترام الطالب لذاته وإدراكه لكفاءته وقدراته واعتماده على نفسه في مواجهة مشكلاته واتخاذ قراراته.

البعد الأكاديمي:

وهو التقدير الايجابي المستند إلى إمكانية تحقيق الأهداف و يتجلى هذا من خلال تحصيله الدراسي وقدرته على فهم المقررات الدراسية مع التمتع بالعزيمة والإصرار لتحقيق النجاح.

البعد الاجتماعي :

وهو قدرة الطالب على تكوين علاقات اجتماعية حسنة بينه وبين الآخرين ويظهر ذلك في طبيعة تواصله مع الآخرين.

أما فيما يخص البدائل فقد وضعت الباحثة ثلاث بدائل هي : تقيس، نوعا ما ،لا تقيس.

- **الخصائص السيكومترية للأداة:**

للتأكد من الخصائص السيكومترية للأداة قامت الباحثة بالدراسة استطلاعية لمعرفة واكتشاف الصعوبات التي ربما قد تصادفنا خلال الدراسة الأساسية والوقوف على النقائص قصد تصحيحها أو تقويمها، والوقوف على مدى تجاوب أفراد العينة للقياس بالإضافة الى التأكد من مدى صحة البيانات المرفقة بأداة القياس.

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية (30) طالبًا من طلاب السنة أولى جامعي كلية الاقتصاد.والذين تم اختيارهم للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة لحساب معامل الصدق والثبات .

1- صدق الأداة :

أولا- صدق المحكمين :

تم عرض استمارة تحكيم الأداة على مجموعة من المحكمين يمثلون (07) أساتذة في ميدان علم النفس وعلوم التربية "الملحق رقم (01)، وهذا للحكم على فقرات الاستبيان من حيث

مدى انتماء الفقرات للأبعاد، ووضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية، ومدى ملاءمة الأبعاد للسمة المقاسة، ومدى مناسبة عدد الفقرات لكل بعد، ومدى ملاءمة بدائل الأجوبة للفقرات. وبعد استرجاع استمارات التحكيم من المحكمين تم الأخذ بعين الاعتبار أراء المحكمين حيث كانت أغلب الملاحظات تخص الصياغة اللغوية، كما تم إجراء بعض التعديلات اللازمة على بعض الفقـرات وحذف بعضها، حيث شملت أداة الدراسة في صورتها النهائية على(36) فقرة 30 فقرة إيجابية أي باتجاه السمة ، 6 فقرات سلبية أنظر للملحق رقم (01).

ثانيا- صدق المقارنة الطرفية:

يعتمد هذا الصدق على مقارنة درجات الثلث الأعلى والأدنى للاختبار وحساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين فإذا كانت هناك دلالة إحصائية بين المجموعتين نقول بأن الاختبار صادق.و قد تم حسابه باستخدام برنامج spss.

الجدول رقم (06) : يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الثقة بالنفس:

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
أعلى 27 %من الدرجات	8	80.500	4.566	14	15.716	0,01
أدنى 27 % من الدرجات	8	106.120	0.640			

من خلال الجدول يتضح لنا أن (ت) المحسوبة و المقدرة ب (15,716) دالة عند مستوى الدلالة (0,01) ويوضح هذا قدرة الأداة على التميز بين المجموعة التي تحــوي أعلى

نسبة في الإجابة على البنود والمجموعة التي تحوي على أدنى نسبة في الإجابة و بالتالي فهذا يدل على أن الأداة تميز بين الطرفين مما يشير الى صدق الأداة.

ثالثا-الصدق الذاتي :

ويقدر بـ الجذر التربيعي لمعامل الثبات المقدر ب(0،942) والذي يساوي ناتجه (0,970)

من خلال ما سبق يتضح لنا أن المقياس صادق وهذا يظهر في النتائج المتحصل عليها فيما سبق.

2- الثبات :

إن ثبات المقياس يعني الاستقرار في نتائج المقياس وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، وقد تحققت الباحثة من ثبات المقياس حيث تم حسابه عن طريق برنامج spss بإتباع الطرق التالية:

أولا باستخدام ألفا كرونباخ:

تم تقدير معـامل الثبات ألفا كرونباخ بـ (0،942) وهذه القيمة تعتبر مرتفعة، حيث تشير النتائج إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، وعليه يمكن الاعتماد على النتائج والوثوق بها.

ثانيا باستخدام التجزئة النصفية:

الجدول رقم (07)يوضح حساب الثبات باستخدام سبرمان براون :

المجموعات	العينة	معامل ر قبل التعديل	معامل ر بعد التعديل
المجموعة الاولى	15	0,934	0،963
المجموعة الثانية	15		

من خلال الجدول يتضح لنا معامل الثبات المعدل سبرمان براون(بعد التعديل) قدر ب (0،963) وهو يعكس ثبات الأداة.

ثالثا باستخدام جوتمان: تم تقدير معامل الثبات جوتمان ب (0،944) وهو يعكس ثبات الأداة.

بهذه النتائج نستخلص أن ثبات الأداة كان عاليا وبالتالي إمكانية اعتمادها كأداة لجمع البيانات للدراسة. وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة والمتمثلة في الصدق والثبات يمكن تطبيق المقياس في الدراسة الأساسية .

❋ **طريقة التصحيح** : بالنسبة لتصحيح المقياس فهو كتالي :

الفقرات الموجبة تقيس (3)،نوعاما (2)،لا تقيس(1).أما الفقرات السالبة فكانت كتالي تقيس (1)،نوعا ما (2)،لا تقيس(3) وبذلك تعتبر الدرجة التي يحصل من يستجيب للمقياس تقديراً لمستوى امتلاكه لسمة الثقة بالنفس.

الاستمارة في صورتها النهائية :الجدول رقم (08) : يوضح توزيع أرقام الفقرات على أبعاد المقياس وعدد الفقرات في الأبعاد الثلاث بعد التعديلات السابقة :

الابعاد	عدد الفقرات	توزيعها في الاستبيان
البعد النفسي	12	1،4،7،10،13،16،19،2225،28،31،34
البعد الاكاديمي	12	2،5،8،11،14،17،20،23،26،29،32،35
البعد الاجتماعي	12	3،6،9،12،15،18،21،24،27،30،33،36

4-2 استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي:

قامت الباحثة بالاعتماد على استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي من إعداد (عبد الله عادل راغب شراب ،2013) وقد تم تقنينها لتلاءم بيئة عينة الدراسة من خلال إجراء بعض التعديلات ، حيث تم عرض هذه الأداة على مجموعة من الأساتذة بكلية العلوم الاجتماعية بورقلة أنظر للملحق رقم **(03)**.

4-3 البرنامج الإرشادي

البرنامج الإرشادي :

تعددت البرامج الإرشادية بتعدد توجهاتها النظرية وأهدافها الميدانية وأصبحت تشكل مطلبا ملحا للتعامل مع الكثير من الظواهر السلوكية وهو ما دفع الباحثين لإعداد وتنفيذ البرامج الإرشادية ،التي تهدف في إطارها العام إلى حل المشاكل وتحقيق التوافق النفسي والمدرسي والاجتماعي، كما تختلف هذه البرامج باختلاف غاياتها وتوجهاتها النظرية القائمة عليها وهذا حسب المشكل والفئة المستهدفة .

❋ **-مفهوم البرنامج الإرشادي:**

هو تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية، ويحتوي على مجموعة من الخدمات التي تساعد على حل المشكلات التي تواجه الأفراد في مجالات التوافق والانسجام، وهي تساهم

في التغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الإرشاد والتوجيه، الأمر الذي يؤدي إلى توافق الفرد والتحصين ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلا، فالبرنامج الإرشادي يعتمد بالدرجة الأولى على الجانب الوقائي، أي وقاية الأفراد من الوقوع في بعض المشكلات الاجتماعية ، وتخفيف نسبة تأثيرها إلى أكبر حد ممكن".

"ويعرف البرنامج الإرشادي على أنه عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو . (الداهري، 2005 ،468)

كما يعرفه (زهران ، 2002 ، 499) بأنه مجموعة من الإجراءات المنظمة المخطط لها في ضوء أسس علمية وتربوية، تستند إلى مبادئ وفنيات معينة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها . ويعد هذا التعريف من أكثر التعاريف قبولا في مجال دراسات الإرشاد النفسي نظير اشتماله على أهداف سلوكية محددة وممارسات عملية تتم من خلال التفاعل المنظم، الأمر الذي يؤدي في نهاية البرنامج إلى اكتساب مهارات حياتية في المحيط الاجتماعي للفرد .

أما (حسين ، 2004 ، 285) :فقد عرف البرنامج على أنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات الإرشاد النفسي وفنياته ومبادئه، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة، تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم الحياتية.

ومن خلال كل ما تم ذكره تعرف الباحثة البرنامج على انه" نسق من الخطوات والنشاطات والفعاليات المخطط لها في ضوء نظرية قائمة على أسس نفسية، اجتماعية تربوية، تستند

إلى مبادئ وفنيات معينة تهدف إلى تقديم المساعدة للأفراد لحل مشكلاتهم وتجاوز صعوباتهم وتحقيق الأهداف المرجوة، وكل هذا وفق تصميم هادف محدد يشمل جميع المراحل من تصميم وتنفيذ وتقويم .

❋ **-لمحة عامة حول البرنامج :**

يتكون البرنامج في صورته النهائية من 12 جلسة، تتراوح المدة الزمنية للجلسة 90د بمعدل جلستين في الأسبوع، وقد تم تطبيق جلسات البرنامج في إحدى قاعات الدراسة في كلية الاقتصاد ،أما في الجلسات (الجلسة الاولى،الجلسة الختامية) فقد تم تطبيقه في ساحة الجامعة، وفي الجلسة الأخيرة تم تطبيق القياس البعدي لاستبيان الثقة بالنفس، ثم تقييم البرنامج بشكل نهائي. أما عن اللغة المستخدمة في جلسات البرنامج فهي العربية البسيطة. وركزت الباحثة في برنامجها على التزام بشروط الإرشاد المتمركز حول العميل والذي يعتمد على مجموعة من الخصائص تتمثل في : التقبل ،التقمص، الصدق ،الفورية ، المواجهة .

أما بالنسبة للفنيات التي اتبعتها الباحثة لتحقيق أهداف برنامجها فقد تمثلت في المناقشة الجماعية والحوار والواجبات المنزلية وكذا استخدام الأنشطة وأداء الأدوار، إضافة إلى التفريغ الانفعالي والانكشاف الذاتي

❋ **التخطيط للبرنامج :** في تصميم البرنامج قامت الباحثة بإتباع الخطوات التالية :

– الاطلاع على الدراسات والكتابات النظرية ذات الصلة بالموضوع من المراجع والمقالات والأبحاث.

– الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية التي صممت في مجال بناء الثقة بالنفس ومجالات المهارات الإجتماعية .

– تحديد المهارات التي سيتم تدريب أعضاء المجموعة التجريبية عليها ،وإكسابها لهم مع مراعاة الفئة المستهدفة وخصائصها .

– صياغة محتوى البرنامج من مراحل وجلسات تحتوي على اهم النشاطات والمعلومات التي تتدرج في كل مرحلة وجلسة .

– تحديد الإجراءات والأساليب التي سيتم إتباعها أثناء تنفيذ البرنامج .

❋ **الأسس التي يقوم عليها البرنامج :**

هناك مجموعة من الأسس يجب أن يكون لها إعتبار عند تصميم البرنامج الإرشادي المدرسي نذكر منها:

–العمر الزمني للأفراد المشاركين والخصائص النمائية للمرحلة العمرية، التي يمرون بها ومطالبها النمائية حيث أن البرنامج الذي يصلح مع الأطفال لا يصلح مع المراهقين، وذلك لاختلاف العمر والخصائص النمائية وخصائص النمو لكل مرحلة.

– مراعاة الفروق بين الجنسين.

– الأخذ بعين الاعتبار نوع المشكلة وطبيعتها، وواقعية البرنامج وإمكانية تطبيقه وتعميم الفائدة منه، ومراعاته للإمكانات المتاحة. (المشاقبة ،2008 ،291)

وحسب ماتم ذكره فقد اعتمدت الباحثة على الأسس التالية :

1–الأسس العامة :

انطلقت الباحثة في دراستها من الحاجة الماسة لاكتساب بعض السمات الايجابية التي تضمن للطالب التوافق وذلك استنادًا على مبدأ تميز السلوك الإنساني بالمرونة وقابليته للتعديل، إضافة إلى حق الطالب في تلقي المساعدة الإرشادية في مراحل حياته المختلفة .

2- الأسس النفسية:

استشعرت الباحثة أهمية المرحلة العمرية التي يمر بها طلاب المرحلة الجامعية خاصة مستوى السنة الأولى وهذا لكونهم ولجو إلى محيط مختلف وجديد إضافة إلى التأكيد على مبدأ الفروق الفردية في المحيط الجامعي، ووجود فئة من الطلاب تحتاج إلى تقديم الخدمة الإرشادية، الأمر الذي يساعد على تفهم معايير السلوك السوي داخل وخارج المحيط الجامعي .

3- الأسس التربوية :

أدركت الباحثة ضرورة الاهتمام بالطالب كعضو في جماعة ، وتوضيح الدور المناط به داخل المؤسسة التربوية، والمساعدة في تفعيل الطالب إلى كل ما هو ايجابي للرفع من التحصيل وزيادة الدافعية للتعليم .

4-الأسس الاجتماعية :

وهذا من خلال أهمية دور الطالب داخل جماعته، وضرورة الاهتمام به كعضو في جماعة من خلال تأثير السلوك الاجتماعي للفرد بالجماعة التي ينتمي إليها مع التأكيد على بروز اتجاه الإرشاد الجماعي كطريقة إرشادية نفسية تربوية تقوم أساسا على تعديل سلوك الطالب داخل الجماعة .

5-الأسس الأخلاقية :

راعت الباحثة الأطر المحددة لأخلاقيات العمل الإرشادي من خلال الاهتمام بما يلي:

- النظر إلى الموقف المراد التعامل معه من جميع الزوايا .

- التأكيد على سرية المعلومات المتداولة أثناء الجلسات الإرشادية.

- التأكيد على أن تكون العلاقة الإرشادية مع الطلاب قائمة على الثقة المتبادلة ،الأمر الذي يسهل العمل الإرشادي ويزيد فرص نجاحه .

- الإخلاص في العمل والحرص على بذل أكبر قدر ممكن من الجهد .

-الحرص على إظهار الاحترام لجميع أفراد المجموعة المطبق عليها البرنامج الإرشادي .

❋ تحديد الفئة المستهدفة :

وجه البرنامج إلى مجموعة من طلاب السنة أولى جامعي، وقد تم اختيارهم من خلال الدرجات الدنيا التي تحصلوا عليها من خلال إجاباتهم على فقرات مقياس الثقة بالنفس، قصد تزويدهم بمهارات تنمي ثقتهم بأنفسهم منها مهارة الاتصال والتفكير الايجابي وتحديد الأهداف، وقد تم تقسيم المجموعة إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

وقد تم اختيار هذه العينة نظرا لأهمية هذه المرحلة وتأثيرها على مستقبل الطالب الأكاديمي والمهني والاجتماعي .

❋ أهداف البرنامج:

يؤكد المهتمون بتصميم البرامج الإرشادية على أن الهدف العام من إعداد تلك البرامج يتساوى تمامًا مع الأهداف التي تسعى إليها عملية الإرشاد النفسي والتي تهدف في نهاية المطاف إلى تحقيق التوافق النفسي وعند تحديد الأهداف تم مراعاة الشروط التالية المتمثلة في ما يلي:

– الاتفاق والانسجام بين أهداف البرنامج الإرشادي المدرسي، وأهداف المرحلة التعليمية التي يخدمها البرنامج .

– أن تصمم هذه الأهداف بعناية ، بحيث تخدم المشكلات الحقيقة التي تواجه الطلاب وأن تكون هذه الأهداف ممكنة التحقيق.

– أن تعمل الأهداف على إشباع حاجات الطلاب في كافة الجوانب الأكاديمية الشخصية، الاجتماعية الثقافية، المهنية.

وقد قامت الباحثة بتحديد الأهداف التالية :

1-الهدف العام :

في إطار البرنامج الإرشادي الحالي فان الباحثة سعت إلى تزويد المتدربين من أعضاء المجموعة التجريبية بمعلومات ومهارات ذات خصائص معينة لتنمية الثقة بالنفس لديهم ويتم تحقيق هذا الهدف من خلال ترجمة أبعاد الثقة بالنفس إلى مهارات تساعد الطالب على اكتساب سلوك جديد تضمن أهدافاً وجدانية وأهدافاً معرفية ،وأهدافا اجتماعية .

2-الأهداف الخاصة للبرنامج :

-تعريف الأعضاء بمفهوم الثقة بالنفس وصفات الواثقين وكيفية معالجة أسباب ضعف الثقة بالنفس.

-تنمية الثقة بالنفس لأعضاء المجموعة التجريبية .

-تطوير قدرة الأعضاء على الاتصال والتواصل بفاعلية مع الآخرين.

-مساعدة الطالب للتعبير عن نفسه ، وإبداء رأيه في جو أمن والتقبل والراحة.

-مساعدة الطالب للبحث عن هويته الشخصية ، وأهدافه في الحياة .

-العمل على خفض حساسية الطالب اتجاه نقد وآراء الآخرين في المواقف الاجتماعية.

-اكتساب أعضاء المجموعة بعض المهارات والمتمثلة في مهارات الاتصال والتواصل ومهارة تحديد الأهداف والتفكير الايجابي.

-معرفة أعضاء المجموعة لتقنيات وطرق إدارة الذات بشكل إيجابي .

-مساعدة أعضاء المجموعة للوصول إلى فهم ثابت وواضح لقدراتهم وإمكانياتهم للتكيف مع المواقف المحبطة لهم .

-مساعدة أعضاء المجموعة على استثمار نقاط القوة لديهم ومعالجة نقاط الضعف وتقويتها.

❋ **الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج:**

أولا الإرشاد الجماعي :

1- تعريفه: يعتبر الإرشاد الجماعي من الأساليب الإرشادية الهامة التي يعمل بها المرشد النفسي، ويقدم المرشد خلاله المساعدة من خلال معالجة بعض المشاكل ضمن المجموعات الإرشادية .

كما يعرف الإرشاد الجماعي على أنه الإرشاد الذي يحقق كل الخدمات الإرشادية أو أغلبها لأكثر من فردين تتفق ميولهم وحاجاتهم الإرشادية إلى حد ما في موقف جماعي مستخدمين أسس وأساليب الإرشاد الجماعي. (الداهري، 2005 ،407)

كما يشير إلى علاج عدد من المرضى الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً في جماعات صغيرة ويستغل أثر الجماعة في سلوك الأفراد من تفاعل بين العميل والمرشد مما يؤدي إلى تغيير سلوكهم المضطرب وتعديل نظرتهم نحو أنفسهم.(العناني، 2000، 189)

وهو أيضا التقاء المرشد النفسي مع عدد من الأفراد الذين تتشابه مشكلاتهم وقضاياهم من خلال مجموعة إرشادية، ويستخدم الإرشاد الجمعي مع الأفراد الذين يعانون من مشكلات التكيف ومشكلات التوافق الاجتماعي والخجل، والشعور بالنقص، والعزلة.

(المشاقبة ، 2008 ،167)

2- مميزات الإرشاد الجماعي :

- تقديم خدمات الإرشاد النفسي لمجموعة من العملاء في الوقت نفسه.
- تنوع المشكلات وتنوع وجهات النظر حول المشكلات .
- مفيد للأفراد الذين لا يستجيبون للإرشاد الفردي.
- يوفر الوقت والجهد والتكاليف وعدد المرشدين .
- يعطي فرصًا لزيادة العلاقات الاجتماعية وحل المشكلات.
- يجد العملاء فرصة في التعبير عن مشكلاتهم ومشاعرهم ومناقشة هذه المشكلات .

– يجعل العميل يشعر أنه فعال داخل العملية الإرشادية .

-يجعل العميل يشعر بالاطمئنان لوجوده ضمن مجموعة من الأفراد يعانون من نفس مشكلته أو من مشكلات مشابهة .

3– مجالات استخدامه :

يستخدم العلاج الجماعي على نطاق واسع في مستشفيات الأمراض النفسية والعصبية ويستخدم كذلك في:

1–علاج الأطفال والمراهقين والراشدين.

2– يقوم بتقديم النصح للوالدين للابتعاد عن الأساليب الخاطئة في تربية أطفالهم.

3–علاج الأسرة بأكملها عندما تتفاقم مشاكلها.

4–علاج الحالات الانحرافية والإدمان .

5 –علاج حالات الانطواء والانعزال والاكتئاب والخجل. (شاذلي ، 2001، 194)

ثانيا مجموعة المواجهة :

1–مفهومها :

هي عبارة عن مجموعة للتدريب على مهارة العلاقات الإنسانية والتي يتعلم فيها الأفراد أن يلاحظوا طبيعة تفاعلاتهم مع الآخرين، حيث يشعرون أنهم قد أصبحوا أكثر قدرة على فهم أساليبهم الخاصة ، وأن كلا منهم سيصبح أكثر كفاءة في التعامل مع المواقف المختلفة.كما

أشار "كروجهان " على أنها أدرجت تحت ما يسمى "تدريب المشاعر والأحاسيس" والذي يعتبر مؤشر لبداية مجال مجموعة المواجهات . (الفحل،2009، 170)

ويتمثل أسلوب مجموعات المواجهة الذي تبناه روجرز في كتابه (مجموعات المواجهة) في وضع المسؤولية في العملية الإرشادية على العملاء في حال التعامل مع مجموعة من الأفراد أثناء الجلسة الإرشادية، على اعتبار أن لدى الأفراد الرغبة في التوافق والنمو نتيجة للضغوطات التي تواجههم، ويسعون إلى التخفيف من حدتها وآثارها المتنوعة .

ويصف روجرز هذا اللون من العلاج بأنه يقدم المساعدة للأفراد والجماعات في مواقف الاضطراب النفسي والصراع والضغوط، وأن لكل فرد قدرات داخلية يمكن استخدامها لمعرفة ذاته، وتعديل سلوكه واتجاهاته نحو الآخرين بناء على تغيير مفهومه عن ذاته من السلبي إلى الإيجابي، وهذا يحتاج إلى تواصل فعال بين المسير والعملاء من خلال تهيئة الجو المناسب للتخلص من الضغوط النفسية وبعض الاضطرابات الأخرى.

(العاسمي،2011 ،14)

2-المرشد في مجموعة المواجهة:

قائد مجموعة المواجهة هو المرشد، أي مسير التفاعل والتفاهم والعلاقات بين الأعضاء، إذ أن للمرشد مسؤولية قيادية تتجلي أساسا في التشجيع على التعبير الحر لدى أعضاء الجماعة من المشاعر والأفكار وهو مشارك نشط جاهز عند الحاجة له، صادق في مشاعره واتجاهاته، صبور متعاطف ، متقبل لأعضاء الجماعة . كما أشار كل من" دافسون ونيل" إلى أن المرشد في مجموعة المواجهة، يحاول أن يبلور مشاعر أعضاء المجموعة، حيث من

المفروض حدوث عملية نمو للمجموعة، خاصة عندما يواجه الأعضاء انفعالاتهم بصدق وأمانة .(الفحل ،2009، 171)

3-خصائص الإرشاد عند روجرز في مجموعة المواجهة :

3-1التقبل:

يعد هذا الشرط من الأركان الأساسية لأسلوب الإرشاد المتمركز على العميل. ويعني ذلك أن يكون المرشد النفسي متقبلاً للعميل على ماهو عليه، وهو أكثر من مجرد تقبل محايد بل إنه اعتبار للعميل كشخص له قيمة. كما لا يتضمن تقييما ولا حكما عليه .

ويرى روجرز (1961): أن التقبل والود والاحترام تجاه العميل سوف يخلق علاقة طيبة معه، وهذا التقبل يساعد على فهم المشاعر والأفكار التي تبدو غريبة إلى حد ما لدى العميل.(العاسمي ،2011، 35)

3-2التقمص:

يعرف روجرز التقمص بأنه القدرة على معايشة عالم شخص آخر كأنه عالمه الشخصي ،كما يشير إلى الفهم والمشاركة وليست المحاكمة والمساندة.

3-3الصدق :

وجب توفر الصدق بين الطرفين أي الميسر والعملاء لأن من خلال الصدق نصل الى حلول واقعية وبما أنه لابد من تقبل العميل وجب الاشارة إلى أهم نقطة في الإرشاد وهي:" أننا كلنا مخطئون ولكن العيب ليس في الخطأ إنما في إعادته والاستمرار فيه .

3-4الفورية :

من بين شروط الإرشاد عند روجرز هي مساعدة العميل على التفكير في الحاضر هنا والآن، وهي ميزة أساسية بالنسبة لكثير من المواقف التي تتطلب المساعدة ، أي عدم تذكر الماضي أو التفكير في المستقبل فهذا التفكير يجعل كل السلوكيات الراهنة تقاس على أساس الماضي والمستقبل، لذا فإن من خصائص الإرشاد الفورية أي مساعدة العميل للتفكير في الحاضر هنا والآن.

3-5 **المواجهة:** أو المكاشفة بأنها محاولة مقصودة لمساعدة الشخص كي يختبر بعض سلوكه وهي دعوة لاختبار الذات تنبع من رغبة لدى المرشد بأن يقحم نفسه بعمق أكثر مع العميل الذي يواجه. (العاسمي ،2011 ،255)

❋ **الفنيات المستخدمة :**

1-المناقشة الجماعية و الحوار: تعد المناقشة أسلوب من الأساليب المستخدمة في الإرشاد الجماعي ويرى(كامل، 2005 ،583): أن المناقشة الجماعية تعمل على النقد المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع، مما يساعد الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة، كما تمكنه من تعلم طرق جديدة تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات واكتشاف الطرق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية، وهذا يساعد الفرد على التعديل من سلوكه الاجتماعي والنفسي.

ويذكر(حمزة،2001 ،111) : أن هناك مجموعة من المزايا للمناقشة الجماعية كالتالي:

- تمثل المناقشة الجماعية صلب عملية التفاعل والحوار المتبادل في الجماعة فعن طريقها يعرض الأعضاء آراءهم وأفكارهم ويتدارسونها، ويتخذون بشأنها القرارات اللازمة .

2- تساعد الأعضاء على التفاهم فيما يتعلق بأمور حياتهم الجماعية مما يحقق حسن التكيف بين الأعضاء بعضهم البعض، ولتكوين العلاقات الطيبة القوية بينهم مما يؤدي إلى تماسك الجماعة ونموها وتقدمها .

- تؤدي المناقشة الجماعية وظائف إيجابية متعددة تشمل حرية التعبير عن المشكلات العامة والخاصة والمشاركة في المشكلات والمشاعر .

- تؤدي إلى رفع ثقة الأفراد في أنفسهم وذلك عندما يشعرون أن الآخرين يطلبون رأيهم ومشورتهم، وتساعد في التدريب على التفكير الموضوعي في المشكلات وتبادل المعلومات والخبرات، والتشجيع المتبادل والشعور بالأمن، حيث يشترك مجموعة من الأعضاء الذين يعانون من مشكلات متشابهة في مناقشات مفتوحة وصريحة يطرحون فيها تصوراتهم لأسباب مشاكلهم ومظاهرها.

- أهم ما يميز المناقشة الجماعية هو الاتفاق في العناصر الأساسية المكون لها وهي الموضوع أو المشكلة موضوع الاهتمام .

- أهم ما يميز المناقشة الجماعية هو أن كل فرد فيها يتساوى مع الآخرين من حيث فرص التحدث والاستماع ويقدم هذا الأسلوب أجواء نفسية واجتماعية صحية لأعضاء المجموعة التجريبية، بحيث يعبرون من خلالها عن ذاتهم ومشاعرهم وأفكارهم ويستشعرون أهميتهم وقيمتهم وقيمة ما يقدمونه فيزداد شعورهم بالمسؤولية الفردية والاجتماعية وتزداد قدرتهم على التواصل الإيجابي وفهم الذات و الآخرين.

2- الواجبات المنزلية:

تتمثل هذه الفنية في مجموعة من المهارات التي يطلب من أعضاء المجموعة الإرشادية القيام بها في إطار التفاعل مع البرنامج الإرشادي أو العلاجي ، وعادة يتم تحديد الواجب المنزلي في نهاية الجلسة الإرشادية.

ويذكر(حسين ،2004، 82): أن الواجبات المنزلية تقوم على فكرة تكليف العميل ببعض الواجبات المنزلية عقب كل جلسة، حيث يعطى العميل واجبًا منزليًا محدداً يقوم فيه بممارسة المهارات التي تعلمها ، وتكون بداية الواجبات من الجلسة الثانية في الغالب ، وعلى العميل أن يقدم تقريرًا عن هذه الواجبات خلال الجلسة القادمة ومن المهم جدًا في أداء هذه الواجبات أن تكون مرتبة في شكل مدرج هرمي يبدأ بالمهم الأقل إثارة للقلق لكي تكون إمكانية النجاح فيها عالية ثم تدريجيا يتم التدريب على أداء الواجبات الأكثر صعوبة.

وترى الباحثة ضرورة ارتباط الواجبات المنزلية بموضوعات الجلسات وأهدافها، كما ينبغي مشاركة الأعضاء في تحديد ما سوف يقومون به من أنشطة. وأعمال خارج الجلسات، بهدف التأكيد على المفاهيم والمعلومات والمهارات التي اكتسبوها أثناء الجلسة، أو التمهيد للجلسة التالية، أو التحقق من الممارسة الإيجابية لمراحل البرنامج. وتعتبر الواجبات المنزلية إحدى الوسائل الأساسية للتقويم الذاتي، التي يمكن التعرف خلالها على مدى ما حققه من إنجاز في اكتساب بعض المهارات.

3- استخدام الأنشطة :

تعد الأنشطة إحدى الفنيات السلوكية الهامة عند تقديم البرامج الإرشادية لأنها وسيلة هامة لتوجيه الطاقة وخفض التوترات، والتعبير عن الأفكار والمشاعر بصورة مناسبة، كما أنها

وسيلة متميزة للكشف عن الهوايات وتنمية المواهب في جميع المجالات. فهي وسيلة هامة لمساعدة الأفراد على التعرف على قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم، كما أنها بيئة مناسبة لتفريغ الطاقات البدنية والانفعالية والذهنية.

4-أداء الأدوار:

يذكر (سليمان ،1999،286): أن لعب الدور أسلوب تعليمي إرشادي يتضمن قيام الفرد بتمثيل دور معين بطريقة نموذجية تهدف إلى تعلمه الدور أو إلى فهم أفضل للمشكلات التي يواجهها عند القيام به. ويستخدم أداء الدور في اكتساب أنماط سلوكية ايجابية وتعلم مهارات اجتماعية، كما يستخدم في التخلص من المشكلات، ومواجهة المواقف والأشخاص بشكل أفضل، كما يستخدم في تدريب أفراد المجموعة التجريبية على تحمل الضغوطات وتجنب التسرع والاندفاع والتحكم في الذات .

ويوضح (الطيب ،2000 ،162) أن أداء الدور من الأساليب الإرشادية التي يعاد فيها تنظيم وبناء المجال النفسي والاجتماعي من جديد، وتحقيق الاستبصار بالمشكلة، ومن ثم تعلم السلوك الجديد، ويتم من خلاله الكشف عن المشاعر وبالتالي ينفس العميل عن انفعالاته ويستبصر بذاته ويعبر عن اتجاهاته وصراعاته ودوافعه.

كما تعتبر فنية لعب الدور إحدى فنيات العلاج النفسي الجماعي القائم على نظرية الإسقاط ويعتمد نجاح الفرد من الزاوية الاجتماعية على قدرته في القيام بالدور المطلوب منه، ولذا فإن التدريب على لعب و إتقان الأدوار، وتعلم المهارات الاجتماعية، يعد مطلبًا جوهريًا في التعايش مع المواقف الاجتماعية المتعددة وإدارتها، ويتم ذلك من خلال تصميم المواقف الداعية للثقة بالنفس، والتي قد يتعثر الفرد فيها في تواصله اللفظي مع الآخرين، فيبدو مضطربًا في شخصيته، متلجلجًا في كلامه.

5- التفريغ الانفعالي:

هي عبارة عن تقنية يستخدمها الأخصائيين النفسيين في مراكز العلاج النفسي وتهدف إلى إخراج المشاعر المؤلمة للخارج ومنع الإنسان من كبتها في اللاشعور حتى لا يتعرض للمشاكل والآلام النفسية المختلفة.

6- الحديث الذاتي :

يذكر(حسيب،2006،15): إن الأحاديث الذاتية هي السبيل المثالي لاستكشاف النفس والوعي بالذات، حيث ينبغي على الفرد- أي فرد- أن يخصص وقتا للخلو بالنفس مستبعدًا كل تشويش، ولا شك أن ما يقوله الفرد لذاته عن ذاته أو عن الآخرين إنما يكون له دور كبير في توجيه مسار سلوكه النابع من انفعالاته أيضا، فإذا كانت فكرة الفرد عن ذاته أنه ضعيف الشخصية، غيرواثق في قدراته، فإنه حينما يتعرض لموقف لا يستطيع مواجهته فتظهر عليه علامات الدونية وعدم الثقة بالنفس.

وتظهر أهمية هذه الفنية في تعديل الأنماط السلوكية السلبية كنقص الثقة بالنفس والخجل من المواقف الاجتماعية، حيث تعد تعبيرا عقليا و لفظيا عن الصورة التي يحملها الفرد لنفسه والمتشكلة من تراكم خبراته الحياتية وتفاعل الخصائص الشخصية مع المؤثرات الخارجية.

7-فنية هنا و الآن:

تركز هذه المهارة على الظروف والأحداث التي يعيشها العميل الآن، حيث انه يمر بمواقف وأحداث نشطة والتي من شأنها زيادة التوتر لديه والعمل على عدم القدرة على التكيف والتوازن كذلك يجب التأكيد على ما يحدث الآن ،أي المكان الذي تتم فيه العملية الإرشادية بحيث يقوم العميل بسرد الأفكار والأحداث والمعتقدات وما يصاحبها من مشاعر وأحاسيس

ويقوم المرشد بتحويلها إلى الحاضر وينبغي على المرشد الماهر أن يكون ملما بجميع جوانب العملية الإرشادية حتى يكون قادرا على فهم مشكلة العميل ومحاولة مساعدته .

(شُرّاب،2013، 129)

8- الانكشاف الذاتي:

يعتبر الوعي والاستبصار من العمليات المعرفية المهمة في تغيير السلوك، فالفرد عندما يشعر بمشكلته ويفكر فيها بطريقة لا عقلانية فإن ذلك يجعله أكثر اضطرابا وقلقا، ويأتي دور المرشد حيث يساعد العميل على أن يكون أكثر وعيا واستبصارا بمشكلته حتى يمكنه من تغيير وتعديل سلوكه المضطرب، فهي عبارة عن عملية توعية حول الأسباب وكيفية التعامل مع المشكلة.

❋ **الخدمات التي يقدمها البرنامج :**

أ) الخدمات الإرشادية النفسية :

وتتمثل في مساعدة الأعضاء على تنمية الثقة بالنفس وذلك من خلال مساعدة الطلاب على اكتساب بعض المهارات المساعدة على الحوار والمناقشة والعمل على تعلم أساليب حل المشكلات.

ب)الخدمات الإرشادية الاجتماعية :

وتركزت على توثيق العلاقة بين أعضاء مجموعة الدراسة وبقية زملائهم وتوضيح أطر العلاقة مع أفراد المجتمع والمساعدة على إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية أساليب التفاعل السوي.

د)الخدمات الإرشادية الوقائية :

تركزت على تنمية الجوانب الوقائية للأعضاء من خلال تنمية الجانب الفكري والذي يدعم أسس التفكير السوي ويعمل على تعديل سلوك الطلاب.

❋ الحاجة الى البرنامج:

تعد العلاقة بين الإرشاد النفسي والتربية علاقة تكاملية وتفاعلية كونه لا يمكن التفكير في التربية بدون الإرشاد فالتربية تتضمن عملية التوجيه والإرشاد ، كما تعد المؤسسات التربوية المجال التطبيقي للإرشاد على اختلاف المجتمعات هذا يؤكد الحاجة الماسة إلى تصميم البرامج الإرشادية التي يحتاجها الميدان التربوي فهناك ندرة واضحة في الميدان التربوي لمثل تلك النوعية من البرامج الإرشادية التي تعمل على تقديم الكثير من الخبرات الفكرية والسلوكية المتكاملة والتي تسعى إلى تحقيق التكامل في نموهم والعمل على إكسابهم المفاهيم والمعلومات والخبرات والمهارات المناسبة .

❋ تحكيم البرنامج:

عرض البرنامج في صورته الأولية بعد إعداده من قبل الباحثة على عدد من أساتذة الجامعة في مجال علم النفس بهدف التأكد من صلاحيته ، كما طلب من الأساتذة تحكيم الخطوات التالية:

- محتوى البرنامج أي الجانب المعرفي الذي قام عليه البرنامج.
- إجراءات البرنامج وما شملها من تخطيط وتصميم .
- الفنيات المستخدمة في البرنامج و الطرق والأساليب المعتمد عليها في التنفيذ.

- عدد جلسات البرنامج والمدة الزمنية لكل جلسة.

وقد أسفر التحكيم بمجموعة من الملاحظات و التعديلات التي تم أخذها بعين الاعتبار من طرف الباحثة حيث تم تعديل كل ما تم الإشارة إليه.

❋ **الوسائل المادية للبرنامج:**

1- جهاز كمبيوتر .

2- جهاز عرض power point وفيديو .

3- أوراق بيضاء وأقلام.

4- مطويات.

❋ **مراحل البرنامج:** تمثلت مراحل البرنامج في خمسة مراحل وهي كتالي:

1-مرحلة البدء:

وخلال هذه المرحلة يتم من خلالها التعارف بين الباحثة والعملاء الطلاب أعضاء المجموعة التجريبية- كما يتم فيها شرح البرنامج من حيث محتواه،وأهدافه والأساليب والفنيات المستخدمة لتحقيق أهداف البرنامج كذلك يتم التطرق فيها إلى قواعد وقوانين الجلسات الواجب احترامها ويتم ذلك من خلال الجلسة التمهيدية الأولى.

2-المرحلة الانتقالية:

تهدف هذه المرحلة إلى إلقاء الضوء على ماهية الثقة بالنفس من حيث مفهومها وأهميتها في حياة الطالب وكذا صفات الواثقين كما تم التطرق إلى الآثار الايجابية لهذه السمة على

شخصية الطالب، وهذا في الجلسة الثانية، كما تم فيها تسليط الضوء على المشكلة المراد علاجها ألا وهي ضعف الثقة بالنفس والآثار السلبية التي تتركها على كيان الطالب وتوضيح أسبابها وآثارها السلبية، وهذا في الجلسة الثالثة .

3 – مرحلة العمل والبناء :

وفي هذه المرحلة يتم أولا الكشف عن الذات وما بداخلها للتخلص من المشاعر السلبية والتحرر من نقد الذات واحتقارها كما نهدف في هذه المرحلة إلى استبصار العميل بما يملكه من قدرات ومؤهلات تمكنه من تحقيق الآمال من خلال توافق القدرات والإمكانيات مع الأهداف، كذلك نسعى في هذه المرحلة للكشف عن نقاط الضعف وهذا من خلال تجارب الفشل في حياة كل طالب لعلاجها وتقويمها، إضافة الى معرفة نقاط القوة لتعزيزها والاعتماد عليها في تحقيق النجاح واكتساب الثقة بالنفس. ويتجسد هذا في الجلسة الرابعة والخامسة . كما يتم في هذه المرحلة تزويد المشاركين بمجموعة من المهارات تساعدهم في اكتساب الثقة بالنفس وتعزيزها من خلال التعرف على مقومات الثقة بالنفس وهذا من خلال الجلسات السادسة والتدرب على مهارة الاتصال والتفكير الايجابي وإدارة الذات وهذا في الجلسات السابعة والثامنة والتاسعة بالإضافة إلى مهارة إدارة الذات وتحديد الأهداف، وألية صنع القرار وتقنية حل المشكل وهذا في الجلسات العاشرة والحادية عشر والثانية عشر، وهذا من خلال الاعتماد على مجموعة من الفنيات المتنوعة منها المناقشة والتفريغ الانفعالي والحديث الذاتي، إضافة الى بعض الأنشطة والواجبات المنزلية .

4-مرحلة الإنهاء:

وهي المرحلة التي تهدف إلى الوقوف على الأهداف التي حققها البرنامج الإرشادي وإعادة تطبيق مقياس الثقة بالنفس (قياس بعدي) لمعرفة مدى أثر البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية،ويكون هذا في الجلسة الأخيرة

5-مرحلة المتابعة:

وهي متابعة العينة التجريبية بعد انتهاء البرنامج لمعرفة مدى إستمرار أثر البرنامج الإرشادي والتغير الذي أحدثه، من خلال إعادة تطبيق مقياس الثقة بالنفس على العينة التجريبية وهو ما يسمى بالقياس التتبعي .

❁ **جلسات البرنامج** : قامت الباحثة بتلخيص أهداف الجلسات والفنيات المستخدمة والتي تمثلت في :

الرقم	الجلسات	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
1	**التعارف و التجمع**	التعارف ما بين الباحثة والأعضاء المجموعة التجريبية إضافة إلى تعارف الأعضاء فيما بينهم . - تأهيل أعضاء المجموعة التجريبية للدخول في البرنامج الإرشادي. - الاتفاق على قوانين والقواعد الواجب احترامها في جلسات البرنامج. والاتفاق على جدول الجلسات الإرشادية وأوقاتها والأسلوب المتبع في إدارة الجلسات	- مناقشة جماعية - الواجب المنزلي

2	**الثقة بالنفس مفهومها و أهميتها**	– فتح باب للمناقشة حول موضوع الجلسة وتوضيح أهمية تفاعل الطلاب داخل الجلسة.– أن يشارك الطلاب في تحديد مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها في حياة الطالب . – التعريف بالثقة بالنفس وتوضيح أهمية الثقة بالنفس للطالب وآثارها الإيجابية على حياته الاجتماعية والأكاديمية والمهنية .	–المناقشة الجماعية – أنشطة – الواجب المنزلي.
3	**الآثار السلبية لضعف الثقة بالنفس**	–أن يتعرف على الآثار السلبية لنقص الثقة بالنفس . – مناقشة آثار انخفاض الثقة بالنفس . التعرف إلى أسباب انخفاض الثقة بالنفس .	–المناقشة الجماعية – نشاطات
4	**الإنكشاف الذاتي**	– التعبير عن الأفكار والانطباعات والمشاعر – والتدريب على التعبير عن المشاعر بحرية من خلال المشاركة. – تحقيق الدعم والمساندة والتماسك من خلال الجماعة .	–المناقشة الجماعية – النشاطات
5	**الوعي بالذات**	–إتاحة الفرصة للأعضاء للتعبير عن مشاعرهم السلبية والايجابية بهدف تعديل مفهوم الذات. – محاولة تحقيق الوعي بالذات ومدى قدرتهم على مواجهة الصعاب من خلال تجاربهم السابقة. – مساعدة الأعضاء على التفكير بواقعية وإيجابية من أجل تقبل الذات. – معرفة نقاط الضعف في الشخصية لمعالجتها ونقاط	المناقشة الجماعية – نشاطات

		القوة للاعتماد عليها وتعزيزها.	
6	**مقومات الثقة بالنفس**	– تزويد الأعضاء بأهم العوامل والمقومات التي تساعد على زيادة الثقة بالنفس ز التعرف إلى صفات الواثقين بالنفس . – الاستفادة من تجارب وقصص الآخرين لزيادة الثقة بالنفس	–المناقشة الجماعية – نشاطات
7	**مهارة التفكيرالايجابي**	–إكتساب معارف ومهارات في التفكير الايجابي. – التخلص من الأفكار السلبية و التشاؤم.	مناقشة جماعية. أنشطةواجب منزلي.
8	**مهارة الاتصال**	– تعرف الأعضاء إلى مهارات الاتصال . – التعرف إلى أساليب بناء العلاقات الاجتماعية . – التعرف إلى معوقات الاتصال .	مناقشة جماعية. تبادل الأدوار .
9	**مهارة تحديد**	– تعلم كيفية تحديد الأهداف. – التعود على التنظيم والتخطيط لأمور الحياة . – إدراك أهمية الوقت والإمكانات المتاحة.	مناقشة جماعية أنشطة

	الأهداف	–التخلص من صفة التردد والاضطراب وتنمية روح المغامرة والإقدام في الفكر.	واجب منزلي.
10	**مهـارة صنع القرار**	– إدراك مفهوم اتخاذ القرار. – التخلص من التردد في اتخاذ القرار . – التعرف إلى مراحل اتخاذ القرارات . – أهم العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار .	–مناقشة جماعية. –أنشطة .
11	**مهـارة حل المشكل**	– اكتساب المقدرة على الشعور بالمشكلة وتحديدها – اكتساب مهارة جمع المعلومات عن المشكلة وتوليد البدائل.	– مناقشة جماعية – أنشطة .
12	**جلسة الإنهاء و التقييم**	– إنهاء العلاقة الإرشادية . – مراجعة وتلخيص جماعي لما تم في جلسات البرنامج ومناقشة ما تم طرحة من الأعضاء . –تطبيق الاختبار البعدي . –الاتفاق على تحديد موعد التطبيق التتبعي .	مناقشة جماعية

❋ **تقييم البرنامج:**

1- تقييم الجلسات: تكون عن طريق التقييم الشفهي أو بطاقات التقييم الخاصة بالجلسات – انظر الملحق رقم (06) – حيث يطلب من كل عضو إبداء رأيه في موضوعات الجلسة ودرجة قناعته بالحلول المطروحة، ومدى استفادته من الجلسة ومقترحاته في الجلسات المستقبلية ومن أهداف هذه الاستمارة:

أ- ملاحظة الباحثة بشكل مباشر للمشاركين ومدى التحسن الذي يطرأ على تصرفاتهم أثناء جلسات البرنامج وبعد الانتهاء من تطبيقه .

ب- إشعار أعضاء المجموعة التجريبية بأهمية ما يقدمونه وما يقترحونه ، كما انه يزيد من إقبالهم على عملية التدريب .

2- التقييم البعدي : يتم من خلال قيام الباحثة بإعادة تطبيق مقياس الدراسة في الجلسة الختامية لمعالجته إحصائيا للتعرف على مدى فعالية البرنامج والتأكد من تحقيق البرنامج للأهداف المطلوبة .

5- الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة أساليب إحصائية متنوعة في معالجة البيانات من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعيةSPSS ، حيث توزعت الأساليب الإحصائية على ثلاثة مسارات وهي:

➢ أساليب إحصائية في حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

1- اختبار " ت" لعينتين مرتبطتين.

2-معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات بنود المقياس.

3- طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات بنود المقياس.

➢ أساليب إحصائية استخدمت في التحقق من التجانس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

- اختبار مان وتني لقياس الفروق.

➢ أساليب إحصائية استخدمت في التحقق من فروض الدراسة.

-إختبار ويلكوكسن لقياس الفروق.

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل منهج الدراسة وهو المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين ثم تطرقنا الى مجتمع الدراسة وعينة الدراسة وخطوات اختيارها بعد ذلك عرجنا الى ادوات الدراسة الممثلة في مقياس الثقة بالنفس واستمارة المستوى الاجتماعي الثقافي كما تطرقنا الى البرنامج الارشادي من خلال وصفه بكل مايحويه من خطوات وخدمات وفنيات ارشادية واساليب الارشادية المقدمة فيه واخيرا عرجنا الى الاساليب الاحصائية المستخدمة لمعالجة فرضيات الدراسة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة :

تمهيد.

1-عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرضية الاولى .

2- عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية.

3- عرض نتائج ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة.

4 - خلاصة .

5- مقترحات الدراسة

تمهيد:

سنتناول في هذا الفصل اختبار الفرضيات التي تمت صياغتها بهدف التأكد من أثر برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل في تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية عن طريق استخدام اختبار ويلكوكسون للتأكد من دلالة الفروق في المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج ، وللتأكد أيضا من دلالة الفروق في المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج . حيث سيتم عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة. كما تم تفسير النتائج التي حصلت عليها الباحثة من خلال الأساليب الإحصائية السابق ذكرها في ضوء البرنامج المستخدم من قبل الباحثة، كما تطرقنا إلى خلاصة البحث لنختم في الأخير بمجموعة من الاقتراحات.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى و التي تنص على مايلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تنفيذ البرنامج الإرشادي في مقياس الثقة بالنفس:

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة، باستخدام اختبار"ويلكيكسون" لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية:

الجدول رقم (09) يوضح دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمستوى الثقة بالنفس باستخدام اختبار ويلكيكسون

أبعاد المقياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمةZ	مستوى الدلالة	الدلالة
البعد النفسي	0	6,50	3,066	0,002	دال إحصائيا
البعد الأكاديمي	0	6,00	2,953	0,003	دال إحصائيا
البعد الاجتماعي	4,33	7,22	2,047	0,041	دال إحصائيا
الدرجة الكلية	0	6,50	3,063	0,002	دال إحصائيا

قيمة z الجدولية عند مستوى دلالة (a=0.05) تساوي1.96

من خلال الجدول يتضح لنا أن قيم الدرجة المعيارية للأبعاد الكلية الثلاث هي على التوالي (3,066-2,953-2,047) وهي كلها اكبر من (1,96) والدرجة المعيارية الكلية للمقياس هي (3,063) وهي اكبر أيضا من (1,96)عند مستوى الدلالة (0,05) إذن الفروق دالة .

كما أن مستوى الدلالة لاختبار ويلكوكسن للأبعاد الثلاث هي على التوالي(0,002-0,003 0,041-) وهي كلها أصغر من (0,05) ومستوى الدلالة للدرجة الكلية هي (0,002) أصغر من (0,05) مما يؤكد كذلك على دلالة الفروق . وبما أن متوسط رتب الإشارات الموجبة أكبر من متوسط رتب الإشارات السالبة فإن ذلك يدل على أن متوسط درجات الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية بعد البرنامج أكبر من متوسط درجات الثقة بالنفس لنفس المجموعة قبل البرنامج، أي أن هناك فروقا دالة بين التطبيقين ولصالح التطبيق البعدي بالاتجاه الأفضل، إذن يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي كذلك الأمر لكل أبعاد المقياس حيث توجد فروقات دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي ، وهذا يؤكد الأثر الايجابي للبرنامج الإرشادي المقدم في تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية .

تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى :

من خلال نتائج الفرضية الأولى نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج وكذلك الأمر لأبعاد المقياس حيث توجد فروق لصالح القياس ألبعدي، وهذا يؤكد الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى كون المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات تدريبية جماعية فيها العديد من الأنشطة والفعاليات والنقاشات المتعمقة والقائمة على أسس علمية مدروسة لتنمية الثقة بالنفس، حيث ساعدتهم هذه الجلسات في الوقوف بشكل دقيق على أسباب اهتزاز الثقة بالنفس لديهم، كما تفسر الباحثة النتائج التي تم التوصل إليها في إطار التفاعل

الذي أبداه أفراد المجموعة التجريبية، وسعيهم الواضح في الوصول إلى درجة من إحداث التغير في سلوكهم بناء على التغير في أنماط التفكير لديهم، وبالتالي فان السعي إلى التغير والتأكيد عليه في الممارسة الإرشادية يعد جانبًا مهمًا في تحقيق الأهداف المرجوة.

وتتفق هذه النتيجة مع "ما أكده روجرز حين قال : إن للبرنامج الإرشادي الجماعي تأثيراً ذا قيمة في عملية العلاج النفسي الجماعي "من حيث شعور الفرد بتعدد الزوايا التي يمكن النظر منها الموضوع المتعلق بالذات وذلك بتعدد الأفراد الذين تتألف منهم الجماعة العلاجية مثل هذا التعدد يفضي إلى توسيع المجال النفسي لدى الفرد ،ويكون هذا التوسع مصحوباً بزيادة في قدرة الفرد على تقييم الأمور وعدم التقيد بوجهة نظر واحدة تشل حركته وتعطل قواه ". (العاسمي ،2011 ،266).

كما تفسر الباحثة هذه النتيجة إلى اعتمادها في تطبيق البرنامج على أسلوب الإرشاد المتمركز حول العميل "نظرية كارل روجرز" هذه النظرية التي لقت انتشارا واسعا بسبب ما حملته من أفكار رائدة في تعديل السلوك الإنساني، والتي تقوم على أساس الأسلوب الغير موجه، بحيث تضع مسؤولية العملية الإرشادية ونتائجها على العميل وليس المرشد مستندة في ذلك على وجود دافع عند الفرد نحو التغيير والنمو، وهذا الدافع هددته الصراعات والسدود الانفعالية لذلك يستهدف العلاج إزالة هذه السدود الانفعالية وتحرير الفرد للوصول الى الشخصية الطبيعية . (الفحل،2009، 170)

فالفكرة الأساسية في أسلوب الإرشاد المتمركز حول العميل أنه إذا توفرت الظروف الملائمة يستطيع العميل أن يكتسب استبصارا وان يتخذ خطوات إيجابية نحو حل مشكلته. وبما أن طلاب مرحلة الجامعة تختلف عن غيرها من المراحل الدراسية الأخرى لما يمتلكون من مؤهلات وقدرات. وهذا ما جعل الباحثة أكثر دقة، حيث أن هذه الفئة أكثر وعيا من غيرها.

وهذا ما أكدته دراسة سمية رجب (2010) التي كانت حول " فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة "حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لديهم، وكذلك الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم على الاختبار البعدي للثقة بالنفس، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التتبعي لمقياس الثقة بالنفس. وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من عينة تجريبية فقط وكان عددها25 طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان للثقة بالنفس وجلسات البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس، في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي؛ مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه. كما تشير سمية رجب إلى أن تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة هو أصعب من تنميتها لدى فئات عمرية أصغر من الجامعية، وذلك أن المرحلة الجامعية تتسم برسوخ أفكار الفرد عن نفسه بشكل لا يمكن تغييره إلا بآلية مدروسة بشكل علمي.

وبما أن مسار الطالب في الحياة الجامعية يتأثر بعدد من المتغيرات منها مدى امتلاكه للمقومات والمهارات الشخصية، كما يواجه طلبة الجامعة صعوبات تعيق إشباع حاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية والوجدانية كعدم تقبل الآخرين أو نقص الثقة بالنفس، هذا يولد شعوراً بالنقص والدونية والخجل الزائد ما يمنع الطالب من التقدم والتوافق مع بيئته الجديدة

ويقف حاجزا نحو تكوين علاقات جديدة تتسم بالفاعلية والاستمرارية، مما يؤثر على أدائه الأكاديمي، ومما لاشك فيه أن المستهدف الأول والمباشر من جميع أنشطة التعليم الجامعي هو الطالب الجامعي، الذي من المفترض أن يمتلك من المهارات والقدرات والمواصفات الشخصية والمهنية ما يمكنه من أداء الدور المتوقع منه .

كما أنه من المعلوم أن امتلاك الطالب لتلك المهارات والقدرات والمواصفات الإيجابية يمثل مؤشرا مهما ومقياسا ضروريا للنجاح الذي يحققه نظام التعليم الجامعي بكل مكوناته البشرية والمادية. وانطلاقا من هذا فان الطالب في مختلف مراحل التعليم يحتاج إلى مقدار معين من الثقة بحسب المرحلة العمرية التي يمر بها .

وهذا ما أشارت له دراسة (Michell,2002,16): على ضرورة بناء برامج لتوجيه الطلاب وإرشادهم في الجامعات لتنمية الثقة بالنفس وتحقيق النجاح الأكاديمي.

ويؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي و بين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفق الاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الايجابية الكامنة داخل الفرد، ويعطي روجرز الثقة بالنفس أهمية بالغة فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه وفي اختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه الإنسان الصحي الذي يعمل بنشاط وفعالية. (داود ،2012، 16)

ولعلّ هذا ما دفع الباحثة إلى بناء برنامج إرشادي يعتمد على الإرشاد المتمركز حول العميل مستفيدة بذلك من خصائص ومميزات هذه المرحلة وما يمتلكه أفرادها من مؤهلات تميزهم عن غيرهم من المراحل العمرية الأخرى فقد اعتمدت الباحثة على أسلوب روجرز اللا توجيهي من خلال الاعتماد على ذاتية الأعضاء وخبراتهم ومناقشة أفكارهم، قصد مساعدتهم

على استبصار الذات، وكشف مشكلة ضعف الثقة بالنفس وما ينتج عنها من مشكلات تعيق نموهم وتقدمهم، ويكون هذا انطلاقا من تعديل أفكارهم وتصحيح معتقداتهم ومناقشتها .

كما ترجع الباحثة نتائج الدراسة إلى اعتمادها في تطبيق البرنامج على الإرشاد الجماعي، الذي يعد من الأساليب الإرشادية الهامة التي يعمل بها المرشد النفسي، والذي يقدم المرشد خلاله المساعدة لمعالجة بعض المشاكل ضمن المجموعات الإرشادية . فهو الإرشاد الذي يحقق كل الخدمات الإرشادية أو أغلبها لأكثر من فردين تتفق ميولهم وحاجاتهم الإرشادية إلى حد ما والتي يمكن تحقيقها لهم في مجموعة صغيرة أو كبيرة، أي في موقف جماعي، مستخدمين أسس وأساليب الإرشاد الجماعي. (الداهري،2005،407)

وقد تضمن البرنامج مجموعة جلسات إرشادية تحدث خلالها الطلاب-أعضاء المجموعة التجريبية – عن صعوباتهم ومشاعرهم وأفكارهم في جو يتصف بالتقبل الغير مشروط والذي يخلو من اللوم والانتقاد، بحيث يشعر كل فرد خلاله أنه جزء ينتمي إلى هذه المجموعة، وان لهم نفس المشكل ويسعون إلى هدف واحد. واعتمدت الباحثة في ذلك على مجموعة المواجهة هذه المجموعة التي كان لها دور بارز في تحسين العلاقة بين أعضاء المجموعة التجريبية فهي حسب (روجرز1970) : عبارة عن مجموعات للتدريب على مهارة العلاقات الإنسانية والتي يتعلم فيها الأفراد أن يلاحظوا طبيعة تفاعلاتهم مع الآخرين، حيث يشعرون أنهم قد أصبحوا أكثر قدرة على فهم أساليبهم الخاصة، وأن كلا منهم سيصبح أكثر كفاءة في التعامل مع المواقف المختلفة . كما أنها مجموعات تزيد من قوة الاتصال بين أعضائها حيث أوضح ليبرمان وآخرون "أن هذه المجموعات تحاول أن تزيد من الاتصالات المكثفة وهي مجموعة صغيرة تتكون من 6-20 عضوا وهذه المجموعات تؤدي أسلوب المواجهة التفاعلي، كما أنها تركز على سلوك الأعضاء وتعتمد على المكاشفة والأمانة ولمواجهة الشخصية والانكشاف الذاتي والتعبير العاطفي القوي . (الفحل،2009 ،170)

فالجماعة الإرشادية هيأت لكل فرد منهم الفرصة للتوحد بالأعضاء الأكثر نضجاً وقدرة على التعبير الانفعالي وبذلك أصبح الاندماج مع الجماعة أساساً في التغلب على نقص الثقة بالنفس ومحاولة اكتسابها من جديد وتعزيز مقوماتها، وقد أثبتت هذه المجموعة فاعليتها في أكثر من دراسة . حيث أكد علماء التربية بشكل عام وعلماء النفس بشكل خاص أن البرامج الإرشادية أو التدريبية، تهتم بتعزيز الجوانب الايجابية للفرد وتنميتها، بأن تقدم إلى الأفراد العاديين بهدف رعاية نموهم السليم والارتقاء بسلوكهم ورفع إمكانياتهم وقدراتهم واستعداداتهم وكفاءاتهم لتدعيم توافقهم النفسي والصحي والاجتماعي والتربوي والمهني إلى أقصى درجة ممكنة، وتؤهلهم للتغلب على الصراعات والمشكلات غير السوية التي تواجههم في حياتهم اليومية.

وقد ظهر هذا في التغيير الإيجابي الذي أحدثه البرنامج على المجموعة التجريبية من خلال تحسين مفهوم الذات لدى أعضاء المجموعة التجريبية من خلال استبصارهم بذاتهم ويظهر ذلك جليا في التحسن الملحوظ في أعضاء المجموعة والتي ظهرت آثاره في الجانب النفسي والاجتماعي والأكاديمي وهذا من خلال استفادتهم من جلسات البرنامج التي ساعدتهم على فهم أنفسهم وفهم المشكلات المحيطة بهم ومواجهتها بدلا من الهروب منها

وهو ما لاحظته الباحثة على أعضاء المجموعة، كما أن توفير الجو النفسي المتميز طوال جلسات البرنامج وإعطاء أفراد المجموعة فرصة التفكير والمناقشة والحوار تماشياً مع المبدأ الذي تم الاتفاق عليه وهو حرية التعبير واحترام الرأي الآخر، ساهم هذا في تغيير سلوك الطلبة الذي كان يغلب عليه التردد والارتباك والخجل في بعض الحالات، إلى الرغبة في المشاركة والحوار وإبداء الرأي من خلال التعبير عن أفكارهم وتجاربهم في الحياة والمعتقدات التي كانوا يحملونها نحو أنفسهم ونحو الجامعة بصفة عامة.

ويتفق هذا مع ما أشار له (باندورا،1997):أن الطلاب الذين هم على ثقة لهم قدرات أكاديمية في العمل بجد وتقدر على نحو أكثر، والإنخراط في إستراتجيات التنظيم الذاتي الذي يعزز النجاح في المدرسة. وهؤلاء الطلاب هم أيضا لهم قدرة على رصد عملهم ،وهم أكثر كفاءة في حل المشكلات من أقرانهم . (Ellen, Frank,2006,7)

كما تفسر الباحثة النتائج التي تم التوصل إليها إلى تنوع الأساليب التي تم إتباعها في البرنامج الإرشادي . فقد كان لفنية المناقشة دور بارز في تغيير الأفكار إذ تعد المناقشة أسلوب من الأساليب المستخدمة في الإرشاد الجماعي.

ويرى (كامل، 2005 ،583): أن المناقشة الجماعية تعمل على النقد المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع مما يساعد الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة، ما يمكنه من تعلم طرق جديدة تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات واكتشاف الطرق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية، مما يساعد الفرد على التعديل من سلوكه الاجتماعي والنفسي.

ويقدم أسلوب المناقشة أجواء نفسية واجتماعية صحية لأعضاء المجموعة التجريبية بحيث يعبرون من خلالها عن مشاعرهم وأفكارهم ويستشعرون أهميتهم وقيمتهم وقيمة ما يقدمونه فيزداد شعورهم بالمسؤولية الفردية والاجتماعية وتزداد قدرتهم على التواصل الايجابي وفهم الذات والآخرين .

وقد ظهر هذا جليا على سلوكيات أعضاء المجموعة حيث لاحظت الباحثة تغيرات تدريجية على سلوكهم، إذ كان يغلب عليها في الجلسة الأولى والثانية نوع من الخجل والتردد وعدم الثقة والحذر في التعبير عن المشاعر والأفكار، وقد تغيرت هذه المشاعر في الجلسات الأخيرة من البرنامج .

ولقد ساهمت المناقشة كذلك بشكل عملي في إزالة عوائق التعلم وتحرر التفكير من المعتقدات الخاطئة حول الثقة بالنفس وهذا من خلال الجلسة الثانية و الثالثة والتي تم فيها عرض مفاهيم الثقة بالنفس والعوامل المؤثرة فيها

كما ترجع الباحثة النتائج الايجابية للبرنامج إلى فاعلية المناقشة فهي تعمل على إزالة عوائق التعلم وتحرر التفكير من المعتقدات الخاطئة، فيما خص المعتقدات الخاطئة التي تمحورت حولها أفكار الطلاب والتي كان محورها أن المرحلة الجامعية تختلف عن غيرها من المراحل التعليمية، وعن صعوبة هذه المرحلة واختلاف علاقاتها بما فيها كالعلاقة بين الأستاذ والطالب، حيث لاحظت الباحثة أن الطلاب كانوا يعتبرون أن علاقتهم مع الأساتذة علاقة رسمية محدودة يغلب عليها الجدية والحزم والثبات والرضوخ، وعدم مناقشة الأفكار والمعلومات ، وقد حاولت الباحثة تصحيح هذا من خلال توضيح الصورة الفعلية للأستاذ الجامعي الذي يعتبر قدوة للطالب وطريقه نحو التقدم والمعرفة من خلال إظهار حقيقة العلاقة وما يجب أن تتسم به من مودة واحترام وقبول وموضوعية. كما لا يمكن أن نتجاهل أثر العلاقات الاجتماعية في تحقيق الثقة بالنفس.

فعندما يصل الطفل إلى المدرسة ولديه مقدار من الثقة بالنفس تُفتح له أفاقاً جديدة تقدم له الخبرة لتشكيل هويته وقد أظهرت العديد من الدراسات العلاقة الإيجابية بين تقدير الذات والنجاح الأكاديمي فنظرة إلى النفس تؤثر على حالات التعلم، فالشخص الذي يُقدر مهاراته تتولد لديه مشاعر إيجابية (الفخر،الحماس)،أما الذي لا يقدر نفسه تغلب على مشاعره القلق والخجل ،ومما لاشك فيه أن الطريقة التي يتم بها الحكم على الطالب من قبل أستاذه لها

تأثير كبير ليس فقط على إدراك مهاراته الأكاديمية إنما تتعدى المجال النفسي والاجتماعي والسلوكي وهنا تبرز أهمية تفعيل العلاقة بين الأستاذ و الطالب.

(Claude et Verena,2009,8)

وهو ما أشار له (ميشيل ,Michelle2002): في دراسته التي سعت لمعرفة أثر التفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس على الثقة بالنفس، إضافة إلى أثر تفاعل مجموعة من الأقران على الثقة بالنفس، حيث أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات إيجابيه بين تفاعل الأقران والثقة بالنفس، كما وجد أن التفاعلات السلبية مع هيئة التدريس تؤثر على تدني مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب، وأن التفاعلات الايجابية بين الطلاب وهيئة التدريس ساعدت الطلاب بالفعل على زيادة الثقة بالنفس، والتفاعلات المتنوعة بين الأقران والتفاعل بين الطلاب وهيئة التدريس قد تلعب دورا رئيسيا في تطوير الثقة بالنفس عند الطلاب.

أي أن الفرد الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس سيكون على الأرجح لديه تحيز سلبي نحو المسار الدراسي يتملكه القلق والخوف من الفشل، وبالتالي الامتناع عن المشاركة في النشاطات الصفية .(Hayrettin TUNÇE L,2005, 2576)

كما لا يمكن أن نغفل دور العلاقات الاجتماعية في تنمية الثقة بالنفس وتعزيزها وهذا ما اثبتته العديد من الدراسات ، منها (دراسة محمد عبد العال) :التي هدفت إلى تحديد الفروق بين الجنسين وكذلك التخصص العلمي والأدبي في المهارات الاجتماعية بأبعادها ودرجتها الكلية لدى قطاع المعلمين في المرحلة الابتدائية، ومن ثم الوقوف على أثر الجنس والتخصص في المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية، ودراسة العلاقة بين المهارات الاجتماعية وكل من الثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة التي تكونت من (177) من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المهارات

الاجتماعية ومقياس الثقة بالنفس والرضا الوظيفي، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في مقياس الثقة بالنفس لصالح الذكور وعدم وجودها في الرضا الوظيفي والمهارات الاجتماعية، في حين وجدت فروق ذات إحصائية في درجة الثقة بالنفس تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي وعدم وجودها في مقياس الرضا الوظيفي والمهارات الاجتماعية. (عبد العال ،2006)

ومن خلال جلسات البرنامج سعت الباحثة إلى توطيد العلاقات الاجتماعية بين الطلاب وذلك باستدراج الأعضاء لطرح انشغالاتهم ومعتقداتهم حول كيفية بناء العلاقات الاجتماعية والمحافظة عليها من خلال تنمية مهارة الاتصال، وفي هذه الجلسة قامت الباحثة بتوزيع مطوية تحوي بعض النقاط حول مهارة الاتصال، وهذا تشجيعا منها لأعضاء المجموعة للتعبير عن ذاتهم وطريقة بنائهم لعلاقاتهم الاجتماعية، والهدف من كل هذا هو محاولة الباحثة استبصار كل عضو لذاته من خلال ما يطرحه العضو الآخر، هذا ما يمنح كل واحد المقدرة على ملاحظة العوائق التي تمنعه من تكوين العلاقات الاجتماعية والمحافظة عليها وهو ما يهتم به الإرشاد المتمركز حول العميل الذي ينص على الاعتماد على خلق الظروف الملائمة للنمو لكي يستطيع العميل أن يكتسب استبصارا وفحصا لذاته ليدرك نقائصه وقوته فيحقق بذلك الرضا عن الذات واحترامها وهو الهدف الذي سعت الباحثة لتحقيقه. وهذا يتفق مع(دراسة أندر، 1985): التي كانت حول "تأثير برنامج التدريب المساعد على نضج طلبة الجامعة وثقتهم بأنفسهم" ولتحقيق أهداف البحث استخدم عينة بلغت (382) طالبا وطالبة إذ طبقت الأداتان في المرة الأولى قبل تطبيق البرنامج المساعد وفي المرة الثانية بعد تطبيق البرنامج المساعد وأظهرت النتائج فروقاً في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي وفي المرة الثالثة طبق بعد (10) أسابيع من التطبيق الثاني ولم تظهر فروق بالنسبة إلى متغير الجنس والسنة الدراسية وكان طلاب السنة الثالثة أكثر ثقة من طلاب السنة الثانية.

كما كان للبرنامج أثر ايجابي في الجانب النفسي للطلاب وهذا التحسن كان ملحوظا من خلال الجلسات، فقد ركزت الباحثة في جلسات البرنامج كثيرا على تحسين الجانب النفسي وهذا انطلاقا من النظرية المعتمد عليها، ألا وهي نظرية روجرز التي ترى أن العميل لديه حاجة للرضا عن نفسه واحترامها وكذلك لديه ميل لتحقيق ذاته

كما استفادت الباحثة من خصائص الإرشاد لروجرز والتي تمثلت في توفير فضاء يسمح للعميل بطرح أفكاره ومناقشتها دون خجل أو تردد وهذا من خلال التقبل ،أي تقبل العملاء على ما هم عليه دون شرط أو قيد و يعد هذا الشرط من الأركان الأساسية لأسلوب الإرشاد المتمركز على العميل. ويعني ذلك أن يكون المعالج النفسي متقبلاً للعميل على ما هو عليه بكل صراعاته وتناقضاته وإيجابياته وسلبياته،انه اعتبار للعميل كشخص له قيمة. كما لا يتضمن تقييما ولا حكما عليه، فهو تقبل غير مشروط.

وهذا ما أكده روجرز (1961): حيث يشير إلى أن التقبل والود والاحترام تجاه العميل سوف يخلق علاقة طيبة معه، وهذا التقبل يساعد على فهم المشاعر والأفكار التي تبدو غريبة إلى حد ما لدى العميل. (العاسمي ،2011، 35)

كما ترجع الباحثة اثر البرنامج إلى طبيعة العلاقة التي كانت بين الباحثة وأعضاء المجموعة حيث ساد العلاقة الاعتبار الايجابي الغير المشروط من خلال احترام العملاء على ما هم عليه لكيانهم وذاتهم وسماتهم بغض النظر عن أشكالهم أو ألوانهم أو مكانتهم الاجتماعية، فهذا النوع من التعامل يمّكن الطالب من التعبير عن ذاته دونما عوائق ، كذلك يكسب العميل الاحترام ،ويشعره أنه شخص له قيمته الإنسانية من خلال التعامل الطبيعي داخل المجموعة وبث روح التعاون والثقة مع توضيح أن ضعف الثقة بالنفس هو سلوك غير متوافق مثله مثل أي سلوك يمكن تعديله وتغييره للأفضل. ومما لاشك فيه أنه لنجاح أي

عمل إرشادي لابد أن يكون للعميل استعداد نفسي والدافعية للتغيير وتكون مشاركته في المجموعة المشاركة الفعالة، كما لابد من توفر شرط الصدق بين أعضاء المجموعة، فحسب روجرز يعتبر الصدق شرطاً أساسياً من شروط الإرشاد، وهو ما وضحته الباحثة خلال الجلسات لأعضاء المجموعة وهذا قصد استخراج الطاقات السلبية والتخلص من الضغوطات والمعتقدات الخاطئة للوصول إلى حلول واقعية، وهو ما جسد في الجلسة الرابعة، جلسة "الانكشاف الذاتي والوعي بالذات أي كشف الذات، وإمعان النظر في الذات وتفحصها بدقة وهي عملية فعل وتعلم واكتشاف أشياء جديدة عن الذات، تتعلق بالأبعاد الحالية والمستقبلية لخبرة العميل، والتي قد تؤدي إلى نمو والتوازن الانفعالي وإلى احترام الذات وإلى اتخاذ قرارات أوضح ،أي إمعان النظر في الذات والملاحظة الدقيقة لسلوكياته، فهي تظهر وتكشف حقائق جديدة عن الذات تقوده إلى الوعي بذاته واكتشاف خبراته، وهذا يؤدي به إلى النمو التوازن الانفعالي واحترام الذات، فالطالب عندما يشعر بمشكلته ألا وهي ضعف الثقة بالنفس، ويفكر فيها بطريقة لاعقلانية هذا يولد عنده شعوراً بالقلق والاضطراب مما يقوده إلى الانطواء والعزلة ، كذلك يحرمه هذا الشعور من المشاركة العلمية في الحوار والشك في القدرات والمؤهلات الأكاديمية، كل هذا من شأنه أن يؤثر سلبا على حياة الطالب.

وهو ما أشارت له (دراسة العنزي ، 2001) : حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، وقد تكونت عينة الدراسة من (342) طالبا من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي بواقع (175) من الذكور و(167) من الإناث وكانت الأدوات المستخدمة مقياس الثقة بالنفس ومقياس الخجل وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود أربعة عوامل فرعية مكونة للثقة بالنفس(عامل الاعتماد على النفس ، عامل التصميم والإرادة ، عامل الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية ،عامل التردد في اتخاذ القرار) وثلاثة عوامل فرعية مكونة للخجل (عامل التوتر و الارتباك ، العوامل الاجتماعية، عامل صعوبة

التعبير عن الذات) ، كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الثقة بالنفس بين الجنسين .

كما أشارت إلى ذلك دراسة منال بنت محمد السقاف: حيث هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة ، وكانت عينة الدراسة مكونة من (927) طالب وطالبة من جامعتي الملك عبد العزيز وأم القرى تم اختيارها بطريقة عشوائية من المنتظمين بالدراسة ممن هم في مرحلة البكالوريوس (المتزوجين وغير المتزوجين) من التخصصات العلمية والأدبية من المستويات الدراسية (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع) استخدمت الباحثة : مقياس الثقة بالنفس ومقياس الغضب،وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: لا توجد فروق دالة بين طلاب وطالبات في مستويات الثقة بالنفس وانفعال الغضب، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات في الثقة بالنفس وانفعال الغضب تبعاً لمتغير السن والجنس والتخصص والمستوى الدراسي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب وطالبات في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية وذلك لصالح المتزوجين . (السقاف، 2008)

كذلك مما ساهم في نجاح البرنامج اعتماد الباحثة على فنية الأنشطة، التي تعتبر وسيلة هامة لإيصال المعلومات وتغيير الأفكار بشكل مباشر، كما تعتبر وسيلة ترفيه من حين لأخر فهي وسيلة هامة لتوجيه الطاقة وخفض التوترات، والتعبير عن الأفكار والمشاعر بصورة مناسبة، وتساعد على الانخراط في الأطر المجتمعية كما أنها وسيلة متميزة للكشف عن الهوايات وتنمية المواهب في جميع المجالات. فهي وسيلة هامة لمساعدة الأفراد على التعرف على قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم، كما أنها بيئة مناسبة لتنمية طاقات الايجابية والتخلص من المشاعر السلبية، وقد لاحظت الباحثة ذلك من خلال استجابات أعضاء

المجموعة وفعاليتهم في المشاركة فيها، كما أن لهذه الفنية صبغة خاصة تؤثر بشكل مباشر في سلوك أعضاء المجموعة وهذا ظهر جليا خلال جلسات البرنامج . وقد استخدمت الباحثة هذه الفنيات حتى يكون الأعضاء أكثر وعيا واستبصارا وهو ما يؤهلهم لتعديل سلوكياتهم من خلال معرفة الأسباب وكيفية التعامل مع النتائج وهي غاية مجموعة المواجهة.

فحسب (**دافسون و نيل Davison &Neal ،1978**):إلى أن مجموعات المواجهة عبارة عن مجموعات صغيرة من المشاركين، يمضون مدة الزمن معا للعلاج ، وتتم المواجهة بينهم لاختبار علاقاتهم الشخصية، حيث يطورون غالبا مشاعرهم تجاه أنفسهم واتجاه الآخرين ،كما أنهم يترجمون هذه المشاعر بشكل إيجابي. (الفحل ،171،2009)

وتتفق هذه النتيجة أيضا مع ما توصل إليه (براون ، 1980) في دراسته التي أظهرت فاعلية التدريب على مهارات المواجهة في خفض مستوى الضغوط النفسية وتحسين مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية وتتفق مع دراسة (أحمد غرير ، 1999) التي أشارت إلى تحسن في مفهوم الذات لدى معلمات التربية الخاصة اللواتي يعانين من الضغوط النفسية الناشئة عن المهنة.

كما كان لفنية الحديث الذاتي مع النفس دورا بارزا في تنمية الثقة بالنفس لدى أعضاء المجموعة وقد أظهرت هذه الفنية فاعليتها في العديد من الدراسات منها :

دراسة عبد الله راغب شُرّاب: حول فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية وقد تكونت عينة الدراسة من (23) طالبا من طلاب الصف الأول الثانوي علوم إنسانية، قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بعد أن تم ضبط المتغيرات واستخدم في دراسته مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث ومقياس المسئولية الاجتماعية وقد تكون البرنامج التدريبي من (20) جلسة تدريبية طبقت فيه العديد

من الأساليب التدريبية وهي: المحاضرة والمناقشة الجماعية، النمذجة أداء الدور، التعزيز التفريغ الانفعالي، وقد أظهرت النتائج إجمالا وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس والمسئولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت الدراسة أيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس ألبعدي على درجات أفراد المجموعة التجريبية. (شُرّاب، 2013)

كما تظهر أهمية الحديث الذاتي في تعديل الأنماط السلوكية السلبية كنقص الثقة بالنفس والخجل في المواقف الاجتماعية، حيث تعد تعبيرا عقليا ولفظيا عن الصورة التي يحملها الفرد لنفسه والمتشكلة من تراكم خبراته الحياتية وتفاعل الخصائص الشخصية مع المؤثرات الأسرية والبيئية .

وقد اعتمدت الباحثة على هذه الفنية في الجلسة الثامنة والتاسعة والعاشرة والتي كانت مواضعها حول التفكير الايجابي وإدارة الذات وتحديد الأهداف ولكل منها أهمية بالغة في تحديد شخصية كل عضو فالتفكير الايجابي يمنحه القدرة على تزويد ذاته بأفكار إيجابية تساعده على تبني قيم ومبادئ تدفعه للنجاح والتفاؤل والتعلم من الفشل وأخطاء الماضي لكشف نقاط الضعف ومعالجتها، ومعرفة نقاط القوة وتعزيزها هذا وقامت الباحثة في الجلسة السابعة بتذكير أعضاء المجموعة بأهمية التفكير الايجابي ومحاولة استجواب الأعضاء وتشجيعهم على المشاركة والمناقشة من خلال الاستفادة من إنجازات السابقة كنجاح الطالب في شهادة البكالوريا وكيفية تخطيهم هذه المرحلة الصعبة والمصيرية ،كذلك محاولة تشجيعهم على التخلص من مشاعرهم السلبية نحو الجامعة ومعتقداتهم الخاطئة نحوها وترجمتها إلى الجانب الايجابي وتحويلها إلى أفكار مشرقة تتسم بالتفاؤل والتصميم والإصرار على النجاح .

كما ترجع الباحثة نجاح البرنامج إلى الدور البارز لمهارة إدراة الذات، فهي عملية الاستفادة من الوقت والمواهب حيث تساعد الطالب على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبوا إلى تحقيقهما فالذات هي ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات، وإدارتها تعني استغلال ذلك كله بشكل أمثل في تحقيق الأهداف ،لأن الأهداف تعطيك إحساسًا بالمسؤولية وقدرًا من الثقة عند تحقيقها.

وقد اعتمدت الباحثة في تحقيق مهارة تحديد الأهداف على فنية أداء الأدوار هذه الفنية التي تعتبر إحدى فنيات العلاج النفسي الجماعي، ويعتمد نجاح الفرد من الزاوية الاجتماعية على قدرته في القيام بالدور المطلوب منه، ولذا فإن التدريب على لعب وإتقان الأدوار وتعلم المهارات الاجتماعية يعد مطلبًا جوهريًا في التعايش مع المواقف الاجتماعية المتعددة وإدارتها، ويتم ذلك من خلال تصميم المواقف الداعية للثقة بالنفس، كما أسهمت فنية لعب الدور في مساعدة أعضاء المجموعة التجريبية على ضبط سلوكهم من خلال تعريضهم لمواقف تعمل على استثارة التوتر الانفعالي لديهم. وتعد هذه الفنية من الفنيات الإرشادية التي تعمل على زيادة وعي العميل وتنمية إدراكه بمشكلته ، ومن ثم تدفعه إلى تعلم السلوك الجيد حيث يذكر (عقل،326،2000) " أن لعب الدور من الأساليب الإرشادية التي يعاد فيها تنظيم وبناء المجال النفسي والاجتماعي من جديد ، وتحقيق الاستبصار بمشكلته، ومن ثم تعلم السلوك الجديد، ويتم هذا الأسلوب من خلال قيام المسترشد بتمثيل أدوار معينة، كما يتم من خلال التمثيل الكشف عن مشاعره ويسقطها على شخصيات الدور التمثيلي، وينفس عن انفعالاته، ويعبر عن اتجاهاته وصراعاته ودوافعه".

كما لا يمكن أن ننكر دور الواجب المنزلي في نتائج الدراسة ، هذه الفنية التي شملت أنشطة العقلية والإنفعالية والاجتماعية على شكل وظائف تدريبية إرشادية منزلية يتم تحديدها في كل جلسة ومراجعتها في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في الثقة بالنفس، وهي إحدى الوسائل

الأساسية للتقويم الذاتي، الذي يتعرف الفرد من خلاله على مدى ما حققه من إنجاز في اكتساب بعض المهارات.

كما كان لفنية هنا و الآن دور إيجابي حيث تم خلالها تشجيع الأعضاء على التفكير في الحاضر، وهي ميزة أساسية في الإرشاد المتمركز حول العميل حيث تهتم بالفورية أي عدم الانشغال بالماضي أو المستقبل، ويساعدهم هذا في التفكير في مشاعرهم في الوقت الآني لتجنب مشاعر القلق و التوتر.

كما لاحظت الباحثة من خلال مناقشتها مع أعضاء المجموعة التجريبية تحسن في نظرتهم نحو الدراسة وتقدمهم في تحصيلهم الجامعي ،وقد بدا هذا من خلال أراء الطلاب لما أحدثته هذه الجلسات من تحسن في التحصيل ورغبتهم في التفوق.

ويتفق هذا مع دراسة (Chang & Cheng , 2008): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التحصيل الدراسي في مواد العلوم (الفيزياء، البيولوجيا، علوم الأرض) والثقة بالنفس وتكونت عينة الدراسة من (144) طالب من طلاب الثاني الثانوي، اختيرت من 30 فصل ومن أربع مدارس. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التحصيل الدراسي بالمواد العلمية، ومستوى الثقة بالنفس.

وهو ما أشارت له (دراسة الديب وعبد السميع ، 2000): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي، والجنس، وقد استخدما المنهج التحليلي الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (829) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية من القسمين العلمي والأدبي، اختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية، واستخدم الباحثان مقياس الثقة بالنفس وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الذكور أكثر ثقة بالنفس من الإناث، والطلبة ذو التحصيل الدراسي المرتفع أعلى في درجة الثقة بالنفس من منخفضي التحصيل الدراسي.

كما أجرى (العنزي والكندري ، 2004) دراسة عن التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية ، تكونت عينة الدراسة من (1410) طلاب من المرحلة الثانوية بقسميها : نظام الفصلين ونظام المقررات. طبق الباحث مقياس الثقة بالنفس وحصل على معدل التحصيل الدراسي من واقع السجلات المدرسية، أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي لدى الإناث مقارنة بالذكور في نظام المقررات، بينما لم تظهر فروق في التحصيل بين الطلبة و الطالبات في نظام الفصلين، كما كشفت نتائج الدراسة فروقاً جوهرية دالة في الثقة بالنفس لصالح الذكور في نظام المقررات ونظام الفصلين وبينت نتائج البحث ارتباط جوهري دال بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس لدى الذكور والإناث في نظام الفصلين.

كما لاحظت الباحثة على سلوك أعضاء المجموعة دافعية للإنجاز مع ارتفاع مستوى الطموح ، وأن كل عضو أصبح يسعى لتحقيق أهداف حددها لنفسه، مع الرغبة في الانجاز والإصرار على النجاح، والثقة في القدرات،ويرجع هذا لما اكتسبه من ثقة بالنفس، ويتفق هذا مع دراسة أنوار غانم يحيى الطائي: حيث هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الثقة بالنفس ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل تكونت العينة مـن(200) طالبًا وطالبة اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية وللتعرف على الثقة بالنفس فقد أعدت الباحثة استبيان، لقياس مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية واستخدمت الباحثة مقياس الدافعية للإنجاز الدراسي ،وقد أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الثقة بالنفس وكذلك وجود علاقة بين الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز الدراسي ولم تظهر فروق معنوية في الثقة بالنفس وفقا لمتغيرات(الجنس، الصف،التخصص) إذ أوصت الباحثة بضرورة تدعيم وتعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة الكلية من خلال المحاضرات .

(الطائي،2008)

وكذلك دراسة (Tavani & Losh , 2003):حيث هدفت هذه الدراسة إلى بحث في الدافعية والثقة بالنفس والتوقعات كمنبئات للأداء الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (4012) طالب يدرسون في المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين الثقة بالنفس والأداء الأكاديمي للطلاب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وقام المشعان (1990) :بدراسة هدف من خلالها إلى التعرف على دافع الانجاز وعلاقته بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى الموظفين في القطاع الحكومي ، وتكونت عينة الدراسة من (303) من الموظفين في القطاع الحكومي بواقع (189) من الذكور و(114) من الإناث وبواقع (228) من الكويتيين و (75)من غير الكويتيين وقد استخدم الباحث في دراسته مقياس الثقة بالنفس ومقياس الدافع للإنجاز ومقياس القلق والاكتئاب ، وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في القلق والاكتئاب والثقة بالنفس، ولم تظهر فروق إحصائية بين الكويتيين وغير الكويتيين في مقاييس القلق والاكتئاب ، والثقة بالنفس . كما أتضح أن هناك ارتباطا موجباً بين الدافعية والانجاز، والثقة بالنفس، كما ارتبط القلق ارتباطا سالباً بالثقة بالنفس وارتباطا موجباً بالاكتئاب .

ويتفق معه في ذلك (العنزي ، 2003) بدراسته عن الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر، هدفها التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين، وكانت عينة الدراسة مكونة من(300) طالب،(150) من المتفوقين دراسياً ،و(150) من العاديين دراسياً، وقد طبق عليهم مقياس الثقة بالنفس ومقياس دافع الانجاز، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز.

كذلك مما ساعد على نجاح البرنامج حضور الأعضاء والتزامهم بالمواعيد ودافعيتهم للمشاركة والاستفادة من محتوى الجلسات ومحاولة تطبيقهم لما تم تعلمه في الجلسات في حياتهم الواقعية . وكذا تشجيعهم للباحثة على الاستمرار في البرنامج وذلك من خلال عبارات الشكر والثناء على ما منحهم هذا البرنامج من أفكار ومشاعر جديدة حررتهم من قيود معتقداتهم الخاطئة، وقد تجلى ذلك أيضا في إجاباتهم على استمارات تقييم الجلسات . كل ذلك ساهم في اكتساب أعضاء المجموعة الثقة بالنفس، وتحقق هدف مدرسة الإرشاد المتمركز حول العميل حيث يرى "ان العميل عند انتهائه من الإرشاد فلن تكون كافة أهدافه قد تحققت ، بل يكون قد وضع قدمه على الطريق السليم ، فالإرشاد ينتهي بوضع أنماط التغير في المستقبل إذ تكون العقبات قد أزيلت من طريق النمو ونمت أساليب جديدة لإدراك الخبرة بحيث يستطيع المرء السير في تحقيق الذات .

وقد تم تحقيق هدف البرنامج وهي إحداث تغيير في سلوك الأعضاء من خلال التأثير الايجابي الذي تلخص في نتائج الدراسة وهو أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين القياس القـبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة علي كاظم عجه الشمري : حيث هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج إرشادي نفسي في الأداء الدراسي لطلبة الجامعة لذا تم اختيار عينة عشوائية بلغت (100) فرد من مجتمع البحث الذي شمل جميع طلبة كلية الآداب– جامعة بغداد. تم توزيعهم عشوائياً أيضاً على مجموعتين واحدة مثلت (مجموعة تجريبية)، والأخرى (مجموعة ضابطة) ، كما تم بناء برنامج إرشاد يتألف من خمسة مجالات كانت: التدريب على كفاءة الذات والثقة بالذات تعليم المهارات الفنية في التعامل مع المادة، القدرة على إدارة العلاقات مع الأساتذة والزملاء كيفية مراقبة الأداء وتقييمه ذاتياً، الدافعية للإنجاز، أما بالنسبة للأداء الدراسي فقد قام الباحث ببناء اختبار تحصيلي لمادة علم النفس العام، كذلك تم التحقق من

صدق المقياسين وثباتهما وأشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية ولصالح الأفراد في المجموعة التجريبية(المتعرضين لشرط المعالجة وهو برنامج الإرشاد) بكونهم أعلى بمستوى الأداء على الاختبار التحصيلي من أقرانهم في المجموعة الضابطة(من دون معالجة). (الشمري ،2007)

وتتفق مع دراسة (الدفاعي ، 2004) "أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي"، استهدفت الدراسة وضع برنامج إرشادي نفسي لتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي الساحة والميدان وأثر البرنامج في الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي والعلاقة بين الثقة والإنجاز الرياضي تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبًا وضمن الأعمار(19–34)، أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية للثقة والإنجاز الرياضي في الاختبار القبلي وأن هناك فروقًا في الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ووجود فروق معنوية في متغيري الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي ولصالح البرنامج الإرشادي لدى لاعبي المسافات القصيرة أي أن للبرنامج الإرشادي أثرًا في الثقة والإنجاز الرياضي ووجود علاقة معنوية بين الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي (المسافات الطويلة، المتوسطة والقصيرة).

وهي تتفق أيضا مع (دراسة عبد الرحمن وأبو عباءة، 1998): حول أثر برنامج إرشادي في الأداء الدراسي لطلبة المعاهد العالية والكليات، إلى فاعلية عالية للبرنامج الإرشادي على أداء الطلبة في الدروس، ذلك أن بنسبة 80 % من الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج أوضحوا إرتفاعاً في درجاتهم، وكانوا أكثر نشاطاً في الصف وتقديمهم للواجبات بحسب تقييم الأساتذة بعد التعرض للبرنامج. (الشمري،2007، 5)

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : و التي تنص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس: وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار"مان ويتني " لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الجدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس باستخدام اختبار مان وتني

المعالجة الاحصائية / الابعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة z	مستوى الدلالةp	الدلالة
البعد النفسي	التجريبية	12	15.79	32.500	2.293-	0،022	دالة إحصائيا
	الضابطة	12	9.21				
البعد الاكاديمي	التجريبية	12	17.92	7.000	3.786-	0.000	دالة إحصائيا
	الضابطة	12	7.08				
البعد الاجتماعي	التجريبية	12	15.17	40.000	1.873-	0.041	دالة إحصائيا
	الضابطة	12	9.83				
الدرجة الكلية	التجريبية	12	17.08	17	3.18	0.001	دالة إحصائيا
	الضابطة	12	7.92				

من خلال الجدول يتضح لنا أن متوسط الرتب لدرجات الطلاب في المجموعة التجريبية للمقياس ككل يساوي (17.08) بينماالمتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة الضابطة

(7.92)و يظهر من قيمة Z التي تساوي (3.18)أنها أكبر من القيمة الجدولية، و بذلك تكون دالة عند مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغ مستوى الدلالة للاختبار ككل (001 .0) هي أقل من (0.05) ، إذن يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال نتائج الفرضية الثانية يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس

وهو يتفق مع ما **ذكره (زهران ، 2002، 34):** أن الفرد والجماعة يحتاجون إلى التوجيه والإرشاد في كل مرحلة من مراحل النمو المتتالية، والتي قد يصادف الفرد فيها مشكلات عادية وفترات حرجة مما يؤكد الحاجة إلى التوجيه والإرشاد، وذلك نظرا لان الحاجة إلى التوجيه والإرشاد من أهم الحاجات النفسية مثلها مثل الحاجة إلى الأمن والحب والانجاز والنجاح.

ونتيجة هذه الدراسة تؤيدها العديد من الدراسات منها : دراسة (تايلور وآخرون،1997) و(دبرا وآخرون ،1995) حيث أثبتت هذه الدراسات بقاء درجات المجموعات الضابطة التي لم تتعرض لأي تدخل علاجي على حالها وعدم حدوث أي تغيير ذو دلالة حتى وإن بدا أن هناك زيادة طفيفة. إذ يظل الأداء ثابتا برغم مرور فترة زمنية مناسبة بين القياسات التي يتعرض لها أفراد العينة، مما يدل على استمرارية الاضطراب على حاله.

وتفسر الباحثة أن الحاجة ماسة إلى تقديم الخدمات الإرشادية في مختلف المراحل العمرية خاصة مرحلة الجامعة لها مايبررها ذلك أن فئة طلاب الجامعة بحاجة إلى الخدمات الإرشادية أكثر من غيرهم حيث يشير "الشيباني" أن طلبة الجامعة بشكل خاص عصب الأمة وموضوع أمالها، وهم الذين يقودون الأمة في المستقبل، فإذا لم يتلقوا توجيها تربويا

سليما فسيتبدد كل جهد يبذل فالتفكير في توجيه الشباب توجيها علميا صحيحا وإعداده لتحمل أعباء الحياة هو مشروع الحياة المستقبلية للأمة. (الشيباني ،1987، 18)

وتتفق مع ذلك دراسة (حنان المزوغي): " مدى فاعلية استخدام برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لطلبة السنة الأولى بالثانويات التخصصية بمدينة مصراتة "، التي هدفت إلى معرفة أثر البرنامج في رفع وتنمية الثقة بالنفس واعتماده كإرشاد نفسي ثابت داخل المؤسسات التعليمية .واتبعت الباحثة التصميم التجريبي الأحادي ذو المجموعة الواحدة والمعتمد على القياس القبلي والبعدي، وبلغ عدد أفراد العينة 13 طالبة من تخصصات مختلفة ضمت اللغة العربية والعلوم الاجتماعية واللغة الإنجليزية . وتمثلت إجراءات الدراسة في تطبيق مقياس الثقة بالنفس على العينة الكلية طالبات الثانويات التخصصية لاستخراج العينة المطلوبة وهن الطالبات اللاتي لديهن انخفاض في الثقة بالنفس بعد ضبط المتغيرات وتم اختيار الطالبات اللاتي تتوفر فيهن شروط اختيار العينة ، وبعد ذلك باشرت الباحثة في تطبيق البرنامج الإرشادي الذي استمر لمدة شهر ونصف بمعدل " 13 " جلسة جلستين أسبوعياً . وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج أعيد تطبيق المقياس لمعرفة الأثر الذي تركه البرنامج وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة في القياس القبلي والبعدي للثقة بالنفس لصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في أبعاد المقياس الثلاثة لصالح القياس البعدي لكل بعد . (المزوغي ،2007)

لذا كان لابد من استغلال الخدمات الإرشادية لفك أزمات الطلاب والتخفيف من الاضطرابات كونهم في حالة عدم استقرار للنفس والناتج عن المرحلة التي يمرون بها، فمن الواجب تقديم المساعدة للطلاب للتخلص من هذه الاضطرابات وزيادة الثقة بالنفس وبث روح الأمل والمستقبل المشرق والطموح، لتحقيق أهدافهم في الحياة ومساعدتهم على التقرب

والتعاون مع زملائهم وتكوين علاقات اجتماعية سليمة، وتنمية التفكير العلمي واستخدامه في حل المشكلات التي تعترضهم ومساعدتهم على المشاركة في النشاطات التي تساعد على الترويح عن النفس وبناء شخصية مستقلة ومن جذور الاعتماد على النفس .

وتفسر الباحثة استمرار ضعف الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى عدم تمكنهم من الاستفادة من البرنامج الإرشادي، ومن أساليب التدخل المتبعة في جلسات البرنامج ، ولم يخضعوا لأي مساعدة إرشادية، ولم يتم تعرضهم لنفس الخبرات التي تعرض لها أفراد المجموعة التجريبية . لذا وجب تطبيق برامج الإرشاد النفسي في المدرسة كنتيجة حتمية وردة فعل طبيعي لمواكبة التطور الذي يسود العالم، إذ أن المدرسة الحديثة أصبحت تركز على تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ لمواجهة الحياة

كما تفسر الباحثة إلى عدم توفر الفرص التعليمية والانفعالية والسلوكية التي أتيحت لأعضاء المجموعة التجريبية، وحاجة أعضاء المجموعة الضابطة إلى تبصيرهم بالأساليب السلوكية الصحيحة والسوية، الأمر الذي يعزز من تطوير مهارات التحليل للأفكار المولدة للمشاعر والسلوكيات ، والعمل على اكتساب الطرق البديلة للأنماط السلوكية غير السوية، وذلك كان عاملا مؤثراً في عدم حدوث أي تغير في سلوك أعضاء المجموعة الضابطة .

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة : و التي تنص على :

أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية البعدي و التتبعي في مقياس الثقة بالنفس :

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار"ويلكيكسون " لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الجدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي لمستوى الثقة بالنفس باستخدام اختبار ويلكيكسون:

أبعاد المقياس	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمةZ	مستوى الدلالة	الدلالة
البعد النفسي	8,20	4,17	0,712	0,476	غير دال احصائيا
البعد الاكاديمي	3,50	3,50	0,000	1,000	غيردال احصائيا
البعد الاجتماعي	6,14	5,75	0,896	0,370	غيردال احصائيا
الدرجة الكلية	6,50	4,50	0,512	0,609	غير دال احصائيا

قيمة z الجدولية عند مستوى دلالة (a=0.05) تساوي1.96

من خلال الجدول يتضح لنا أن قيم الدرجة المعيارية للأبعاد الكلية الثلاث هي على التوالي (0,712-0,000-0,896) وهي كلها أقل من(1,96)والدرجة المعيارية الكلية للمقياس هي(0,512)وهي أقل أيضا من (1,96)عند مستوى الدلالة (0,05) إذن الفروق غير دالة كما أن مستوى الدلالة لاختبار ويلكوكسن للأبعاد الثلاث هي على التوالي(0,476-1,000-0,370) وهي كلها أكبر من (0,05) ومستوى الدلالة للدرجة الكلية هي (0,609) اكبر من (0,05) مما يؤكد كذلك على عدم وجود الفروق، وبالتالي تحقق الفرضية البديلة .

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

مما يعني وجود أثر واضح للبرنامج الإرشادي المطبق والمصمم في ضوء نظرية التمركز حول العميل من خلال التدخلات والفنيات الإرشادية المستخدمة ، حيث ركزت الباحثة في البرنامج على العميل أي الطالب في حد ذاته وليس المشكلة ، فعندما يدرك الطالب ذاته وما يمتلكه من قدرات وإمكانيات تقوده نحو الأفضل ،يسعى بذلك إلى تحقيق أهدافه من خلال معالجة نقائصه وتعزيز نقاط القوة لديه، وبهذا تكون الباحثة حققت هدف البرنامج وهو تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة سنة أولى جامعي.

كما تفسر الباحثة هذه النتائج في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشـادي في الاستفـادة من تنميـة الخبـرات والمهارات التي عاشها أعضاء المجموعة التجريبية طيلة مدة البرنامج وإكسابهم ممارسات سلوكية صحيحة ، وقد ظهر هذا جليا من خلال سلوك الطلبة عند استقبالهم من طرف الباحثة حيث بدوا أكثر ثقة بأنفسهم وقدرتهم على التواصل الجيد دون ارتباك أو خجل، وكذا المشاركة في الحوارات دون تردد وتحدثهم على مدى استفادتهم من جلسات البرنامج ومهاراته مما أكسبهم وعيا بذاتهم وإمكانياتهم، وفتح لهم مجالا لتوسيع دائرة أهدافهم وآفاقهم العلمية، ورغبتهم في التعرف أكثر على مقومات الثقة بالنفس وعوامل تعزيزها من خلال اطلاعهم على مجالات تنمية القدرات والمهارات. وتتفق هذه النتائج مع دراسة(حسيب، 2009): التي هدفت إلى تقديم برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطراب اللجلجة في الكلام لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية . تمثلت العينة من اختيار 161 طفلا يمثلون جميع طلاب الصف السادس الابتدائي ، أسفرت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية وقد أكد هذه الفاعلية بأنه – وجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب مجموعة الذكور التجريبية

ومتوسط رتب مجموعة الذكور الضابطة في مقياس الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج مباشرة ، وكذا بعد انتهاء فترة المتابعة .

-كما ترجع الباحثة استمرار أثر البرنامج على أعضاء المجموعة التجريبية إلى ما بعد انتهاء الجلسات، إلى أن أعضاء المجموعة التجريبية قد أصبحوا على درجة من إدراك مقومات الثقة بالنفس، إذ أنهم قد تعرضوا لبعض الخبرات الجديدة من خلال العملية الإرشادية الأمر الذي مكنهم من تنمية الثقة بالنفس، كما أكسبهم القدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية والأكاديمية ، فقد إستفاد الأعضاء طيلة الجلسات الإرشادية من أساليب عديدة ساعدتهم على رؤية ذاتهم وتغير نمط تفكيرهم إلى الجانب الايجابي ، إذ أن العمل على تعديل السلوك الإنساني يعتمد في المرحلة الأولى على تعديل نظام الأفكار لدى الفرد، وذلك من خلال العمل على إعادة تقييم هذه الأفكار ومعالجتها، ومحاولة ترجمتها إلى الأفكار بشكل إيجابي

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (العقاد، 2001، 191)" بأن من الممكن أن يعدل الإنسان من أفكاره الخاطئة في أي مرحلة من مراحل العمر بمراجعة هذه الأفكار واختبار منطقيتها، وبالحوار الهادئ والعقلاني مع النفس وعلى المدى الطويل فإن مشاكلنا الإنسانية والاجتماعية يمكن أن تحل فقط عبر العقل ومن خلال التفكير، وأن لدى كل فرد اتجاهات فطرية ومكتسبة لإقامة قيم أساسية " .

كما تفسر الباحثة استمرار أثر البرنامج إلى الجو الإرشادي الذي ساد الجلسات وما تميز به من تقبل وتعاطف ،وكذا إلقاء المسؤولية التامة للعميل هذا ما جعل العميل أكثر مسؤولية وثقة بذاته وهو ما يركز عليه روجرز حيث يرى أن العميل يجب أن يعطى الفرصة لوضع الأهداف، فالعميل كما سبق أن اشرنا لديه قوة دافعة فطرية هي الحاجة إلى تحقيق الذات . ومن هنا فان كل فرد إذا ما توفرت له الظروف الملائمة سيستطيع أن يطور وينظم سلوكه

وان هذا السلوك سيكون ايجابيا ومقبولا اجتماعيا. وهو ما يؤكد عليه روجرز 1956: أن الإرشاد عملية معاونة وإسناد المفحوص كي يتقبل ذاته وينكشف على خبراته، وعند ذاك سيكون بمقدوره أن يختار. ويقتصر دور المرشد على التوجيه نحو الحلول الملائمة من دون أن يفرض حلاً معيناً أو يضيف شيئاً أو أن يؤول أو يفسر ما يدلي به المفحوص. لأنه إن فعل ذلك يكون قد ابتعد عن حقيقة حالة المفحوص. (خطاب ، 1987، 12)

فعملية الإرشاد عند روجرز ليست غاية في حد ذاتها مهما كان لها من أثار طيبة إنما تكمن دلالتها الأصلية في التأثير الذي تمارسه على السلوك المقبل.

وهو ما أشار له (سعفان ،2005 ، 31) :حيث يرى بأنه وفي ضوء مرونة السلوك الإنساني يتم تصميم البرامج الإرشادية لأن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة وهو السلوك القابل للتعديل في الإرشاد النفسي .أي إمكانية تعديل السلوك الإنساني وتغييره إلى الأفضل وبما أن الثقة بالنفس سلوك مكتسب فهي تنمو وتتطور مع الفرد منذ الصغر، وهي تمثل إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته، وهذا هو الذي يمنحه القوة والشجاعة والثقة للتعامل مع المواقف المختلفة بفاعلية . كما ترجع الباحثة نجاح البرنامج إلى أهمية الجانب الإرشادي وهو ما يشير إليه (موسى،1998 ،201) إلى الأهمية الكبرى التي تحتلها المدرسة من الناحية التربوية لأنها تستطيع تعليم الطلاب طرق التفاعل الايجابي مع الغير، وتكوين علاقات إيجابية اجتماعية مع الآخرين . وهنا تبرز أهمية إعداد البرامج الإرشادية في المؤسسات التربوية، وتقديم الخدمات الإرشادية للطلاب وفق أسس علمية تركز على الجوانب الوقائية والنمائية والعلاجية وتؤكد النتائج المتوصل إليها أيضا إلى مبدأ هام من مبادئ الإرشاد النفسي، ومسلمة عامة، وهي مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتعديل والتغير. كما أن البرامج الإرشادية سخرت للتعامل مع أشكال السلوكيات غير السوية، سواء كان ذلك مع العاديين أو غير العاديين، فإن ذلك وبلا شك سوف يثمر في تعديل الممارسات

غير السوية. والبرامج الإرشادية على اختلاف اتجاهاتها النظرية وبمقاييس إحصائية أثبتت تأثيرها الملموس وبنسب متفاوتة .

كما ترجع الباحثة استمرارية أثر البرنامج إلى فعالية أعضاء المجموعة ورغبتهم في التغيير والتحسين وقد ظهر هذا جليا في مثابرتهم وإصرارهم على التغيير ومواظبتهم على حضور الجلسات وممارسة الأنشطة وكل هذا دل على وعيهم بضرورة التغيير وبهذا حققوا شرط من شروط العملية الإرشادية لروجرز حيث يشير انه لنجاح العمل الإرشادي وهو أن يكون العميل قد وصل إلى الحد الأدنى على الأقل من القلق أو عدم الاتساق، وكلما زاد قلق الفرد بشان عدم الاتساق زاد الاحتمال من نجاح الإرشاد في مهمته، فلابد أن يكون الفرد قد وصل إلى حالة من الضيق تجعله شديد الرغبة في إحداث تغيير في نفسه.

كما ترجع الباحثة استمرار اثر البرنامج الإرشادي حتى بعد نهاية الفترة الزمنية المحددة إلى أثر الإرشاد المتمركز حول العميل هذا الأسلوب الذي لقي رواجا لأفكاره، إذ أنها تؤمن بأن الفرد لو أتيحت له الفرصة وتوافرت له الظروف البيئية المشجعة فأنه سيتخلص من إحباطاته ويحل مشكلاته. إذن مهمة الإرشاد هنا تقوم على استنهاض قدرات الأفراد الكامنة فيهم والتي ضعفت أو تعطلت بسبب المعوقات التي واجهتهم في بيئاتهم. ولذا فإن الإرشاد يجب أن يتخذ الدور الذي يساعد فيه الأفراد على أن يستبصروا في ذاتهم ويلاحظوا نقاط الضعف لديهم.

وقد أثبت هذا الإرشاد نجاحه وفعاليته في العديد من الدراسات منها دراسة(العاسمي،2011): فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين وقد تكونت عينة البحث من (32) معلماً ومعلمة يعانون من الضغوط النفسية تم

اختيارهم من أصل(350) من الدارسين في دبلوم التأهيل المهني بكلية التربية جامعة دمشق، حيث قسموا إلى مجموعتين متكافئتين المجموعة التجريبية (16) تلقوا البرنامج الإرشادي الجماعي غير الموجه، والمجموعة الضابطة (16). وقد استخدمت مجموعة من الأدوات منها: مقياس الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد الباحث ومقياس القلق (سمة)، ومقياس مفهوم الذات، إضافة إلى جهاز ضغط الدم ودقات القلب الالكتروني لقياس المؤشرات الفيزيولوجية.

تكوّن البرنامج الإرشادي من (12) جلسة إرشادية، إضافة إلى جلسة قياس قبلي، وجلسة قياس بعدي وجلسة قياس المتابعة بعد شهرين من انتهاء البرنامج الإرشادي ، وقد تراوحت مدة الجلسة بين(45– 60) دقيقة، وكانت الفترة الفاصلة بين جلسة وأخرى سبعة أيام تقريباً. أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في تخفيض حدة الضغوط النفسية والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات، وانخفاض في المؤشرات الفيزيولوجية المصاحبة للضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي، كذلك بقي أثر البرنامج الإرشادي في إحداث التحسن في بعض المتغيرات دالاً بعد شهرين من المتابعة. (العاسمي ،2011)

خلاصة الدراسة:

تعتبر الثقة بالنفس من أبرز مكونات الشخصية المتزنة ، ولا يختلف اثنان على أهمية الثقة بالنفس فهي دليل الإنسان في شق طريقه نحو النجاح وتحقيق أهدافه في الحياة ، وتعد الثقة بالنفس إحدى سمات الشخصية المتكاملة والتي يسعى الإنسان إلى اكتسابها والتحلي بها لكونها تلعب دورا هاما في تحقيق التوافـق والتوازن في الحياة وانطلاقا من ذلك فان الطالب في مختلف مراحل التعليم يحتاج إلى مقدار معين من الثقة بالنفس وهذا بحسب المرحلة العمرية التي يمر بها ، وتعتبر مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التي يمر بها الطالب فطلاب الجامعة أكثر الفئات حاجة للتمتع بالثقة بالنفس خاصة طلبة السنة أولى جامعي، وذلك نتيجة للضغوط الممارسة عليهم سواء من طرف الوسط الجامعي،أو متطلبات المجتمع وما يتولد عنها من الضغوطات النفسية والاجتماعية والمعرفية، التي تقود الطالب إلى التردد والارتبـاك وعدم تقبل الآخرين كم أن فقدان الثقة بالنفس لهذه الفئة يولد شعورا بالنقص والدونية والخجل الزائد ما يمنعه من التقدم والتوافق مع بيئته الجديدة، وهذا يقف حاجزا نحو تكوين علاقات جديدة تتسم بالفاعلية والاستمرارية، وتعيقه عن ممارسة أدائه الأكاديمي بالصورة الجيدة .

ومما لاشك فيه أن المستهدف الأول والمباشر من جميع أنشطة التعليم الجامعي هو الطالب في حد ذاته لذا كان ومن الضروري توفر خدمات إرشادية تساعد الطلبة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي وهو ما جعل الباحثة تقدم هذا البرنامج لتحسين ورفع مستوى الثقة بالنفس، حيث هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل لتنمية الثقة بالنفس لطلبة السنة أولى جامعي وقد سعت الباحثة إلى تزويد المتدربين من أعضاء المجموعة التجريبية بمجموعة من المعلومات والمهارات، ذات خصائص معينة لتنمية الثقة بالنفس لديهم، ويتم تحقيق هذا الهدف من خلال ترجمة أبعاد الثقة بالنفس إلى سلوكات تساعد الطالب على اكتساب الثقة بالنفس من خلال تحديد مجالات الأهداف

خلاصة الدراسة:

السلوكية الخاصة بالبرنامج، والتي تشمل الجانب النفسي والاجتماعي والأكاديمي، وقد تم تطبيق البرنامج على عينة من طلبة السنة الأولى تخصص جذع مشترك اقتصاد وتسيير والعلوم التجارية، حيث تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين المجموعة التجريبية(12) طالبا وهي المجموعة التي تم تعريضها للبرنامج الإرشادي، والمجموعة الضابطة(12) طالبا تم حجب البرنامج عنها. ولتحقيق مصداقية البرنامج تم ضمان تجانس المجموعتين من حيث : درجاتهم على مقياس الثقة بالنفس، وتجانس المجموعتين في المستوى الثقافي الاجتماعي، العمر الزمني، وكذا تجانس المجموعتين في متغير الجنس .

وقد تكون البرنامج من 12 جلسة، تتراوح المدة الزمنية للجلسة من (60-90د)، بمعدل جلستين في الأسبوع، أما عن اللغة المستخدمة في جلسات البرنامج فهي اللغة العربية البسيطة.وركزت الباحثة في برنامجها على الإلتزام بشروط الإرشاد عند روجرز والمتمثلة في التقبل ،التقمص، الصدق الفورية، وكشف الذات، والمواجهة، اما بالنسبة للفنيات التي اتبعتها الباحثة لتحقيق أهداف برنامجها فقد تمثلت في المناقشة الجماعية والحوار والواجبات المنزلية، واستخدام الأنشطة وكذا أداء الأدوار، والتفريغ الانفعالي والانكشاف الذاتي .

أما بالنسبة للنتائج المتحصل عليها فقد أشارت إلى أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج، وكذلك الأمر لأبعاد المقياس حيث توجد فروق لصالح القياس البعدي، وهذا يؤكد الأثر الايجابي للبرنامج المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية وترجع الباحثة هذه الفروق إلى كون المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات تدريبية جماعية فيها العديد من الأنشطة والفعاليات، والنقاشات المتعمقة، والقائمة على أسس علمية مدروسة لتنمية الثقة بالنفس، حيث ساعدتهم هذه الجلسات في الوقوف بشكل دقيق على أسباب

خلاصة الدراسة:

اهتزاز الثقة بالنفس لديهم ، كما تفسر الباحثة النتائج التي تم التوصل إليها في إطار التفاعل الذي أبداه أفراد المجموعة التجريبية، وسعيهم الواضح في الوصول إلى درجة من إحداث التغير في أشكال سلوكهم بناء على التغير في أنماط التفكير لديهم. وتتفق هذه النتائج مع دراسة سمية رجب(2010)،ودراسة ميشيل(2002)، ودراسة صابر الزاملي (1993)،ودراسة العنزي (2003)،ودراسة الدفاعي (2004).

كما أشارت النتائج إلى أنه **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الثقة بالنفس**،وتفسر الباحثة وجود فروق في أداء أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي إلى عدم توفر الفرص التعليمية والانفعالية والسلوكية التي أتيحت لأعضاء المجموعة التجريبية، وذلك لكونهم لم يخضعوا لأي مساعدة إرشادية، ولم يتم تعرضهم لنفس الخبرات التي تعرض لها أفراد المجموعة التجريبية، وهنا تؤكد الباحثة على أهمية تقديم المساعدة الإرشادية المناسبة وفق أسس علمية ومنهجية تراعي الحاجات والمطالب وذلك لجميع فئات الطلاب، وتتفق مع ذلك دراسة أيمن المحمدي (2001)، ودراسة حسيب محمد(2009)، ودراسة رياض العاسمي (2011).

كما دلت النتائج أيضا على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس في القياس البعدي والتتبعي وهو ما يعني فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق والمصمم في ضوء نظرية التمركز حول العميل من خلال التدخلات والفنيات الإرشادية المستخدمة كما تفسر الباحثة هذه النتائج في ضوء الأثر الايجابي للبرنامج الإرشادي في الاستفادة من تنمية الخبرات والمهارات التي عاشها أعضاء المجموعة التجريبية طيلة مدة البرنامج واكتسابهم ممارسات سلوكية صحيحة

خلاصة الدراسة:

أيضا إلى فعالية أعضاء المجموعة ورغبتهم في التغيير والتحسين وقد ظهر هذا جليا في سلوكه المثابر وإصرارهم على التغيير ومواظبتهم على حضور الجلسات، وممارسة الأنشطة وكل هذا دل على وعيهم بضرورة التغيير وتتفق هذه النتائج مع دراسة حنان المزوغي (2009)، ودراسة سمية رجب (2010)، ودراسة انجل (1991)، ودراسة رياض العاسمي (2011)، ودراسة أيمن المحمدي (2001).

وهذا كله يشير إلى ما ذكره (زهران ، 2002: 34) : أن الفرد والجماعة يحتاجون إلى التوجيه والإرشاد في كل مرحلة من مراحل النمو المتتالية ، والتي قد يصادف الفرد فيها مشكلات عادية ، وفترات حرجة مما يؤكد الحاجة إلى التوجيه والإرشاد .

وخلاصة القول أن البرنامج الذي تم تطبيقه في الدراسة الحالية على طلبة السنة أولى جامعي جذع مشترك إقتصاد وتسيير والعلوم التجارية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة والقائم على الإرشاد المتمركز حول العميل "نظرية روجرز " في أساليبه ووسائله وتصميمه، قد أثبت أثره في تنمية الثقة بالنفس وقد تجلى ذلك في الآثار الايجابية على أعضاء المجموعة التجريبية، وبالتالي تحقيق هدف البرنامج وهو إحداث تغيير في سلوك الأعضاء من خلال التأثير الايجابي الذي تلخص في نتائج الدراسة.

اقتراحات الدراسة :

توصيات البحث :

- ضرورة العناية أكثر بطالب السنة أولى الجامعي وذلك من خلال إقامة ندوات واجتماعات تعمل على توضيح أهمية المرحلة الجامعية ودورها في مستقبل كل طالب، مع توضيح المسارات الجامعية وكيفية استيعاب الدروس وتقييم الطلاب .
- تدعيم وتعزيز مستوى الثقة بالنفس للطلاب من خلال المحاضرات التي يلقيها الأساتذة على طلبتهم لتغيير الصورة السلبية للطالب نحو ذاته ونحو الجامعة وتشجيعه على المشاركة والتفاعل داخل الجامعة.
- عقد ندوات ثقافية وعلمية لتعزيز العلاقات الاجتماعية لتحقيق علاقات إيجابية بين الطلاب والأساتذة الجامعيين ، مع توفير فرص للطلاب للتعبير عن مشاعرهم وعن الضغوطات والمشاكل التي تعترضهم في المرحلة الجامعية .
- توعية الطلاب بأهمية البرامج الإرشادية وتشجيعهم على المشاركة فيها للتغيير الايجابي الذي تحدثه في السلوك .
- توفير اختبارات ومقاييس نفسية لمساعدة المرشد على تقديم عمل أكثر دقة وموضوعية للبحث.
- توجيه اهتمام المسؤولين في وزارة التعليم العالي إلى ضرورة وجود أخصائي نفساني للإرشاد و التوجيه في كل كلية و إقامة جامعية ، قصد توعية الطلاب وتخفيف الضغط و تنمية مهارات الطلاب والاهتمام بمشاكلهم ومساعدتهم على إيجاد الحلول والبدائل لتخطي العقبات وهذا لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وكذا النجاح الأكاديمي .

اقتراحات الدراسة :

أما بالنسبة للدراسات فتقترح الباحثة مجموعة من الدراسات هي :

- إجراء دراسات وصفية علائقية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي، وكذا علاقة الثقة بالنفس بكل من التفكير الايجابي ومستوى الطموح .
- إجراء دراسات تتعلق بأهم أسباب ضعف الثقة بالنفس وعوامل تنميتها ومقومات تعزيزها بشكل مواضيع أكثر شمولا ودقة للوقوف على أهم الأسباب للوصول إلى نتائج ايجابية .
- اقتراح برامج إرشادية تتعلق بتنمية الثقة بالنفس لتحسين مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة.
- اقتراح برامج إرشادية لتنمية مهارة إدارة الذات لدى الطالب الجامعي .
- اقتراح برامج إرشادية لتنمية المهارات الاجتماعية لتحقيق التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

اقتراح برامج إرشادية لتنمية الثقة بالنفس تحوي مهارات وخطوات تساعد الطالب على اكتشاف الذات وتنمية القدرات .

المراجع

- ابراهيم الفقي .(بدون تاريخ) . **اسرارالقوة الذاتية** .الكويت: شركة ابداع الفكري للنشر.

- ابراهيم الفقي .(2009)، **الطاقة البشرية والطريق الى القمة** .مصر: البداية للانتاج الاعلامي.

- ابراهيم الفقي .(2007). **الثقة والاعتزاز بالنفس** . مصر: الحياة للدعاية والاعلام.

- أحمدعبد الصادق.(2008). **الشخصية المتكاملة**.الجيزة ، القاهرة: دار طيبة للطباعة والنشر.

- ارنولد كارول.(بدون تاريخ). **قوة الثقة بالنفس**. القاهرة، مصر: مكتبة الهلال للنشر والتوزيع.

- آري، دونالد، جاكوبز، لوسي شيسر، ورازافي، اسقار.(2013).**مقدمة للبحث في التربية**.(ترجمة: سعد الحسيني).الأردن، عمان: دار المسيرة.(سنة النشر الأصلية 1972).

- ام جيه ريان.(2005). **الثقة بنفسك** . جدة : إصدارات مكتبة جرير .

- أماندا فيكرز، وستيف بافيستر، وجاكي سميث .(2011). **التاثير الشخصي** . الرياض السعودية : جرير للنشر و التوزيع .

-انتصار يونس.(1988). **سيكولوجية النمو والشخصية** . القاهرة مصر: دار المعارف للنشر.

-الداهري، صالح حسن .(2005). **مبادئ الصحة النفسية** . الأردن : دار وائل للنشر

-الطيب، محمد عبد الظاهر.(2000). **تيارات جديدة في العلاج النفسي**. الاسكندرية مصر : دار المعرفة .

-الشيباني،عمر محمد التومي.(1987).**الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب**.طرابلس،ليبيا:الدار العربية للكتاب .

-ايرني زيلنسكي .(2007). **اعمل أقل تنجح أكثر**. بيروت لبنان : شركة دار الفراشة.

- بريان تراسي .(2007). **غير تفكيرك غير حياتك**. الرياض ، السعودية : مكتبة جرير .

- بريان لارشر. (2010).**أعظم نصائح للنجاح الشخصي**. الرياض،السعودية : مكتبة جرير للنشر والتوزيع .

- بول حنا .(2012). **ثق بنفسك وحقق ماتريد** . الرياض ، السعودية :مكتبة جرير .

- بول ماكينا .(2008) .**الثقة الفورية** . رياض، السعودية: مكتبة جرير.

-جوزيف ميرفي. (2010). **تسخير قوة عقلك الباطن في حياتك العملية** . الرياض السعودية: مكتبة جرير .

- جيم دونوفان .(2005). **هذه حياتك لاوقت للتجارب**. الرياض، السعودية :مكتبة جرير.

- جيمس لي فالنتين .(2010). **القوة المطلقة** . الرياض ،السعودية :مكتبة جرير للنشر والتوزيع .

- حامد عبد السلام زهران .(2002).**التوجيه والإرشاد النفسي** .القاهرة ،مصر: عالم الكتب.

- حسين ، طه عبد العظيم .(2004).**الإرشاد النفسي (النظرية ،التطبيق)** . عمان الأردن : دار الفكر.

- حناش فضيلة ،محمد بن يحي زكريا .(2011). **التوجيه و الارشاد المدرسي والمهني من منظور إصلاحات التربية الجديدة** .الحراش ،الجزائر.

- حنان عبد الحميد العناني.(2000). **الصحة النفسية**.عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

- خطاب محمد .(1987). **دور المرشد في معاونة طلبته على حل مشكلاتهم** . عمان الاردن :مركز البحث والتطوير التربوي .

- خليل ابراهيم .(بدون تاريخ)، **الطريق الى النجاح.القارة ،مصر** : الحرية للنشر والتوزيع.

رانجيت سينج مالهي، روبرت دبليو، ريزنر.(2005).**تعزيز تقدير الذات** .الرياض ،السعودية مكتبة جرير.

- روبرت انتوني .(2005). **ماوراء التفكير الايجابي**. الرياض ،السعودية: مكتبة جرير.

- ريتشارد ديني. (2011). **إنجح من اجل نفسك** . الرياض ،السعودية :مكتبة جرير.

- زينب محمود شقير.(2002).**علم النفس العيادي والمرضي للاطفال والراشدين**. عمان الاردن :دار الفكر للطباعة والنشر .

- سعفان، محمد أحمد .(2005). **العملية الإرشادية**.القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث .

- سناء محمد سليمان.(2009). **مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس ومهاراته الأساسية** القاهرة ،مصر: عالم الكتب .

- سهير كامل أحمد.(2000).**التوجيه والارشاد النفسي**. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.

- سيد صديق عبد الفتاح.(1992). **حياتك من الفشل الى النجاح** القاهرة، مصر:دار المصرية اللبنانية .

- سيد محمد غنيم .(1975). **سيكولوجية الشخصية" محدداتها ، قياسها ، نظرياتها** القاهرة ،مصر :دار النهضة العربية.

- فادية كامل حمام. (2002). **مشكلات الاطفال السلوكية والتربوية وكيفية مواجهتها ومعالجتها من منظور اسلامي تربوي** .:الرياض، السعودية دار الزهراء .

-عادل عبد الله محمد .(1997).**مقياس الثقة بالنفس** .القاهرة ، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

- عاطف عمارة.(1996). **الذكاء و قوة الارادة**.الجيزة ،مصر. المكتبة السيكولوجية .

- عبد الرحمن محمد العيسوي. (2006).**الارشاد والعلاج النفسي**.الاسكندرية ،مصر :الدار الجامعية.

-عبد الحميد محمد شاذلي.(2001). **الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**. الاسكندرية مصر:المكتبة الجامعية .

-عبد الرحمن سليمان .(1999). **بحوث ودراسات في العلاج النفسي** ، القاهرة ، مكتبة الزهراء

- عبد الستار إبراهيم ،عبد العزيز بن عبد الله الدخيل ،رضوان ابراهيم . (1993). **العلاج السلوكي ونماذج من حالاته** . سلسلة عالم المعرفة . الرياض، السعودية :دار العلوم للنشر

-عصام عبداللطيف العقاد.(2001). **سيكولوجية العدوانية وترويضها منحنى علاجي معرفي.** القاهرة ،مصر :دار غريب .

- عقل، محمود عطا.(2000). **الإرشاد النفسي والتربوي.** الرياض، السعودية: دار الخريجي للنشر والتوزيع.

-علي عبد الرحمان لوري.(2000).**دليل الباحث التوثيق في البحوث والدراسات التربوية وفق دليل جمعية علم النفس الامريكية** APA.

- عوض بن محمد القرني.(1999) . **حتى لا تكون كلا طريقك إلى التفوق والنجاح** السعودية: دار الاندلس الخضراء للنشر والتوزيع .

-كاملة الفرخ شعبان،عبد الجابر تيم.(1999). **مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي.**عمان :دار الصفاء .

-محمد المشاقبة.(2008).**مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين.**السعودية : دار المناهج للنشر والتوزيع .

- مريم سليم. (2003). **تقدير الذات والثقة بالنفس،دليل المعلمين.**القاهرة ،مصر: دار النهضة العربية.

- مصطفى فهمي .(1975) .**الإنسان وصحته النفسية** .القاهرة، مصر :مكتبة الأنجلو المصرية.

- ملحم ، سامي محمد . (2005) . **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** .عمان ،الأردن : دار المسيرة.

– موسى ، عبد الفتاح تركي(1998). **التنشئة الاجتماعية ، منظور إسلامي.** الإسكندرية مصر: المكتب العلمي للنشر والتوزيع .

– نبيل محمد الفحل .(2009). **برامج الارشاد النفسي النظرية والتطبيق** . القاهرة، مصر :دار العلوم للنشر و التوزيع

ياسر عبد الكريم بكار .(2006). **القرار في يديك** . دمشق، سوريا .مكتبة الدار البيروتي.

– يوسف اسعد ميخائيل.(د.ت). **الثقة بالنفس** .القاهرة، مصر: دار نهضة.

– يوسف الاقصري.(2001). **كيف تقوي ثقتك بنفسك أمام الآخرين** .القاهرة ،مصر: دار اللطائف للنشر والتوزيع.

– يوسف اسعد ميخائيل.(1995).**أعداؤوك كيف تنتصر عليهم.القاهرة ،مصر**:دار النهضة.

الدراسات الجامعية :

–احمد عبد الكريم حمزة.(2001) . **فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف العنف لدى عينة من المراهقين الذكور من طلاب الثانوي العام**.رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات جامعة عين شمس ، القاهرة.

– الدفاعي، انتصار مزهر. (2004). **أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي**.رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد.

- الوشلي وداد .(2007) .**الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً و العاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة**.رسالة ماجستير جامعة أم القرى. مكة المكرمة.

- حسيب محمد حسيب.(2009). **فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطراب اللجلجة في الكلام لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية** ، ،رسالة ماجستير،مصر .

- حنان عبدالله المزوغي.(2007). **مدى فاعلية استخدام برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لطلبة السنة الاولى بالثانويات التخصصية بمدينة مصراته**. رسالة ماجستير، كلية الاداب ، جامعة 9 اكتوبر ، مصراته ، الجماهيرية الليبية .

- داود شفيقة.(2012). **الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي دراسة مقارنة بين المتفوقين والمتاخرين دراسيا بثانويات تيزي وزو** ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس المدرسي، الجزائر.

- سعود شايش العنزي.(2003). **الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة المتوسطة في مدينة عرعر**. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى،مكة المكرمة.

- سمية مصطفى رجب.(2010). **فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة** .رسالة ماجستير، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية غزة.

- عائشة نحوي .(2010).**العلاج النفسي عن طريق البرمجة العصبية اللغوية** ،رسالة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي. جامعة قسنطينة ،الجزائر.

-عبد الله عادل راغب شُرّاب.(2013) .**فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسئولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوي** رسالة مقدمة للحصول على لنيل شهادة دكتوراه الفلسفة في التربية (علم نفس تعليمي)، جامعة عين شمس ،القاهرة.

- عويد سلطان مشعان.(1999). **دافع الانجاز وعلاقته بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى الموظفين الكويتيين في القطاع الحكومي** ، حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية الحولية 20 ، الرسالة 39 صص13-59.

- لاحق، عبد الله . (2004) . **الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة.** رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

- لاحق عبدالله لاحق.(2005). **الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الأحداث الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة** ، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى .

- محمد حسين العبيد.(1995). **الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ،الأردن .

- منال محمد السقاف.(2008). **الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجده وجامعة أم القرى بمكة المكرمة** . رسالة ماجستير كلية التربية ، جامعة أم القرى ، السعودية.

المجلات العلمية:

آمال عبدالقادر جودة.(2007). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى** ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، مجلد 21(3)،صص298-738.

أمل المخزومي .(2002). **التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس** ، مجلة المنهل ، العدد 133،ص12 .

-العنزي ، فريح عويد. (2001) .**المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل دراسة ارتباطية عاملية** ، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت ،المجلد (29) العدد (3).

- العنزي وعبدالله عبدالرحمن الكندري.(2004). **التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها** .الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية (3)مجلد(32)،صص377-395.

-انور غانم يحي الطائي .(2006). **الثقة بالنفس و علاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية**،مجلة التربية و العلم مجلد 14 عدد (1) سنة 2007 جامعة الموصل صص293-312.

حسيب محمد حسيب .(2006). **فاعلية التدريب على إدارة الغضب في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين ذوى الإعاقة البصرية**، مجلة كلية التربية، جامعة بنى سويف، العدد الخامس منشورة ، القاهرة.جامعة عين شمس.

رياض العاسمي.(2011). **فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركزعلى العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين** ، مجلة جامعة دمشق- المجلد - 27 العدد الأول + الثاني -صص219-281.

سليمان، هاني .(2005). **الثقة بالنفس دليلك إلى تطوير شخصيتك الطبعة (1) دار الإسراء والوظيفية لدى الموظفين في دولة الكويت** ، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد (17).

عبد العال،محمد(2006)، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، المنصورة، الجزء الرابع.

علي كاظم عجة الشمري ،2007، أثر برنامج إرشادي نفسي في الاداء الدراسي لطلبة الجامعة ،مجلة كلية الاداب العدد 85.

وحيد مصطفى كامل(2005) : فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، القاهرة : رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين ، المجلد 02 ، العدد 2

المراجع الاجنبية:

- Barbara Temaner Brodley, Jerold D. Bozarth, 1991, A Functional Concept in Client-Centered Therapy, Paper first published in the Handbook of Self-Actualisation, vol 6 (5), 1991 pages 45-60, Georgia, Athens.

-Beth Murphy,2013, How to increase your self-esteem, (National Association for Mental Health), Published by Mind © London.

-Catherine Marie Bergman,2016, Living from Within - Harmony between body, mind, and spirit, Smashwords, Inc, America,

- Carl R. Rogers,1979, Foundations of the Person-Centred, , Centre for Studies of the Person, La Jolla, California.

-Christian Lorinquer,2005, L'estime de soi et l'école Animation & Education Verena Jendoubi, psychologue، recherche en éducation, Genève .

-Christine Joly,2011, Connais-toi toi-même, Mémoire professionnel Quelles stratégies pédagogiques mettre en place pour permettre à l'élève de SEGPA de restaurerson estime de soi et de renouer avec la réussite scolaire Académie de Nantes Année universitaire, pp1-.

- Claude A. Kaiser et Verena Jendoubi,2009, La perception de soi Comment des élèves voient leurs compétences, Service de la recherche en éducation - Département de l'instruction publique, Diffusion : Claude KAISER, 12, quai du Rhône - 1205 Genève,bb2-

-Ellen, L. , Frank Pajares (2006): Inviting 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

-Francis Gatongi,2007, THEORY AND PRACTICE Person-centred approach in schools: Is it the answerto disruptive behaviour in our classrooms?, (Science) MEd, Rothesay Academy, Rothesay, Isle of Bute Scotland, UK bb206-211

- Jon L. Pierce, 2004,"Self-Esteem Within the Work and Organizational, Department of Management Studies, University of Colorado at Colorado Springs, CO, USA Journal of Management 2004 30(5) 591-622.

-Hayrettin TUNÇE L,2005, The relationship between self-confidence and learning Turkish as a foreign language Turkish Language Department, Canakkale, Canakkale Onsekiz Mart University, Turkey Vol. 10(18), pp. 2575-2589.،

- Kenneth W. Bell,1997, The Relationship Between Perceived Physical Competence and the Physical Activity Patterns of Fifth and Seventh Grade Children, Dissertation submitted to the faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY IN CURRICULUM AND INSTRUCTION b1-181

- Mansoor Soufi, Shahram Gilaninia, Seyyed Javad Mousavian,(2011) Examine the Relationship between Self-Esteem of

Women and Lack of Their Appointment to Organization Senior Posts, International Journal of Business and Social Science Vol. 2 No. 19,b 287-291.

-Margaret S. Warner,2008, A Client-Centered Approach to Difficult Client Experiences, Council for Psychotherapy in Beijing China.

-Melanio T. Olea, Merlene M. Bernal and Rogelio M. Hernandez, 2012, Self-Esteem and its Correlates among University, Biotechnology Department, College of Arts and Sciences, IJERT: Volume 3 [3] September : 64 – 70 Society of Education, India

-Miller, Ali, MFT,2012, Instructor's Manual for Carl Rogers on Person-Centered Therapy, Published by Psychotherapy.net , Mill Valley.

- Mishelle,(2002).the impact of motivation , student-peer,and students faculty interaction on academic self- confidence , reports – research.p.27

-Michele Fletcher Richardson,2013, The DEFY Principle: Can Take to Transform your Life or any aspect of it Starting Right Now, Series The Life Guide Copyright Michele Fletcher Richardson

- Motschnig-Pitrik, R., & Mallich, K. (2004). Effects of Person-Centered Attitudes on Professional and Social Competence in a Blended Learning Paradigm. Educational Technology & Society, 7 (4), 176-192.

- NATHANIEL BRANDEN,(1995), The Six Pillars of Self-Esteem, The Definitive Work on Self-Esteem , BANTAM.

- Norman Vincent Peale,2008, The Power of Positive Thinking, by Peale Center for Positive Thinking. All rights reserved, in U.S.A.

- Nurul Aini Hafizah Mohd Hafir,2009, the relationship between academic self-confidence andcognitive performance among engineering students Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Johor, Malaysia.

- PAUL WILKINS,2000, Unconditional positive regard, British Journal of Guidance & Counselling, Vol. 28, No. 1 bb23-36.

- Peter Ford,2013, Is negative thinking standing between you and a better life, Copyright ©.

-Peter Ford,2013, Choose Positive Thinking For A Better Future, Copyright © Peter Ford.

-Penny cloutte, (2011)"H0W to n crease your self-esteem –National Association for Mental Health, London p4

- Rogers, Carl,1957, The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change, This article is a reprint of an original work published in 1957 in the Journal of Consulting Psychology, Vol. 21, pp. 95-103.

- Ron Balagot,2005"Confidence & Courage Tips...To Help You Realize Your Dreams, Copyright © Ron Balagot p8-11

-Roland Bénabou and Jean Tirole ,2001, SELF-CONFIDENCE AND PERSONAL MOTIVATION.

- ROBERT ANTHONY,2004, BEYOND POSITIVE THINKING, Revised Edition Copyright http://www.drrobertanthony.com.

- Will Edwards 2007," Unshakeable Self-Confidence .ukthe internet's leading website for Self Improvement and Personal Development Dove Books http://www.whitedovebooks.co

الملاحق

1- أسماء الاساتذة المحكمين .

2 – إستمارة مقياس الثقة بالنفس في صورته النهائية.

3- إستماة المستوى الإقتصادي و الإجتماعي و الثقافي.

4-نتائج دراسة الاستطلاعية الصدق و الثبات .

5- نتائج تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة .

6- نتائج دراسة معالجة الفرضيات الدراسة .

7 المطويات

1- أسماء الأساتذة المحكمين لمقياس الثقة بالنفس و البرنامج الارشادي :

اسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص
عمروني حورية	استاذ محاضر ا	علم النفس عمل و تنظيم –جامعة ورقلة–
بوسعدة قاسم	استاذ محاضر ا	علوم التربية –جامعة ورقلة–
خلادي يمينة	استاذ محاضر ا	علم النفس الاجتماعي –جامعة ورقلة–
سلام بوجمعة	استاذ محاضر أ	علم النفس الاجتماعي –جامعة ورقلة–
قوارح محمد	أستاذ محاضر ب	علوم التربية –جامعة ورقلة–
غالم فاطمة	استاذ محاضر ا	علم التدريس–جامعة ورقلة–
محمدي فوزية	استاذ محاضر ا	علم النفس المدرسي –جامعة ورقلة –

أسماء الأساتذة المحكمين لإستمارة المستوى الثقافي الاجتماعي

اسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص
خلادي يمينة	استاذ محاضر ا	علم النفس الاجتماعي –جامعة ورقلة–
غالم فاطمة	استاذ محاضر ا	علم التدريس–جامعة ورقلة–
قندوز احمد	استاذ محاضر ا	علوم تربية –جامعة ورقلة –
قوارح محمد	استاذ محاضر ب	علوم التربية –جامعة ورقلة–
طبشي بلخير	استاذ محاضر ب	علم النفس التربوي–جامعة ورقلة–

2-إستمارة الثقة بالنفس بصورته النهائية:

جـــــامعـــــة قاصـــــدي مربـــــاح ورقلـــــــة

كليـــة العلوم الإنسانيـــة والاجتماعيـــة

قسم علم النفس وعلوم التربية

استمـــــارة الاستبيـــــان

أخي الطالب أختي الطالبة:

في إطار التحضير لنيل شهادة الدكتوراه في الإرشاد النفسي التربوي نضع بين أيديكم مجموعة من العبارات ونرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق وموضوعية وذلك بوضع علامة (**x**) أمام الخانة المناسبة مع مراعاة

ما يلي:

قراءة العبارات جيدا قبل الإجابة.

لا تترك عبارة دون جواب.

ولعلمك لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن حقيقة شعورك، واعلم بأن إجابتك سوف تحاط بسرية تامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

البيانات الشخصية:

الجنس ذكر ( ) أنثى ( )

وضعية سكن الطالب: داخلي ( ) خارجي ( )

مثال توضيحي: إذا كانت إجابتك بالموافقة على الفقرة فالإجابة تكون كما يلي:

الفقرات	تقيس	نوعا ما	لا تقيس
أفكر في مواصلة الدراسات العليا		**x**	

الرقم	الفقرات	تقيس	نوعا ما	لا تقيس
01	أثق في قدرتي عند اتخاذ القرارات التي تخصني			
02	اعتمد على نفسي في أداء واجباتي المدرسية			
03	أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين			
04	أواجه المواقف الطارئة بالثبات دون انفعال			
05	أناقش الآخرين في مجال دراستي بكل ثقة ومعرفة			
06	أجد صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين			
07	أخشى الفشل عند القيام بعمل ما			
08	يمثل مجال دراستي مجالا استطيع من خلاله إظهار كفاءتي وقدراتي العقلية			
09	تعتمد علاقاتي مع الآخرين على الحوار والتفاهم			
10	أنا راض عن مظهري الجسمي			
11	استطيع القيام بجميع المهام الموكلة لي			
12	اشعر بالارتياح عند التحدث مع الأساتذة			
13	أتحمل المسؤولية الموكلة لي بالارتياح			
14	أعترف أنني كطالب لست ممتاز مثل العديد من الزملاء التين أتنافس معهم			
15	اشعر بالتردد عند توضيح رأي لأصدقائي			
16	أتردد كثيرا عند إقدامي على قرار اتخذه			
17	عندما أدرس مقررا جديدا أكون متأكد من أنني سوف اجتازه بتفوق			
18	يضايقني انتقادات الآخرين لي			

19	أجد صعوبة في مواجهة مشاكلي			
20	حينما اجتاز الاختبارات أو أكلف بواجب منزلي أكون على يقين بأنني سوف أبدع فيه			
21	لا أتردد في سؤال الآخرين على عنوان أو مكان أرغب الوصول إليه			
22	تزعجني المواقف الطارئة والضاغطة			

23	أنا أعتقد أن أفكاري في الحياة تقودني إلى النجاح			
24	أشعر بالراحة عند التحدث أمام جمع من الناس			
25	أتمسك بقراراتي التي اتخذها ولا أغيرها			
26	قدرتي وثقتي تمكنني على اقتحام المواقف الجديدة والصعبة			
27	مقابلة الناس الجدد تعتبر خبرة ممتعة أتطلع لها			
28	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري			
29	أعرف حدود قدراتي العقلية واستثمرها جيدا			
30	أشعر بالارتباك عند التحدث أمام الآخرين			
31	أخطط لمسار مستقبلي بكل ثقة			
32	عندما أقدم على عمل أهيئ نفسي للفشل مسبقا لكي لا أصدم بالواقع			
33	أنا أكثر من الآخرين قلقا وانشغالا بقدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير			
34	اسعي إلى تحقيق أهدافي بكل جهد وثقة في النجاح			
35	أثق بقدراتي في مواجهة أي موقف دراسي			
36	أتقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب			

3- تحكيم استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة:

الاستمارة من اعداد"**عبد الله عادل غالب شراب** " ولتقنين هذه الاداة حسب البيئة الجزائرية تم اجراء بعض التعديلات ، قصد استعمالها في جمع معلومات لعينة الدراسة الاممثلة في طلبة الجامعة ،ونرجو من سيادتكم التحكيم بما ترونه مناسبا .

الاستمارة

نضع بين أيديكم استمارة تدور أسئلتها حول وضعية الطالب، ووضعية أسرته، نرجو منكم قراءتها بشكل جيد، وإعطاء الإجابة التي تلائمكم وأسرتكم بكل صدق وأمانة، لتقدموا لنا خدمة كبيرة في استكمال هذه الدراسة، مع العلم ان كل المعلومات ستبقى سرية ولا يتم الاطلاع عليها الا من طرف الباحثة .

بيانات أولية :

اسم الطالب : .....

الجنس : ذكر( ) انثى ( ).

العمر الزمني بالسنوات : يوم ( ) شهر ( )سنة ( )

أخي الطالب ، اختي الطالبة

الرجاء التكرم بالإجابة على الفقرات علما بأن المعلومات التي تكتب في هذه الاستمارة سوف تحفظ بسرية تامة ولن تستخدم في غير أغراض البحث العلمي .

المطلوب : وضع علامة (x) في الخانة المناسبة التي تنطبق على أسرتك ؛ مع رجاء عدم ترك أية فقرة دون الإجابة عليها .

شكرا لحسن تعاونكم

مع تمنياتي لكم بدوام النجاح والتفوق .

حيث ظهرت الاستمارة في صورة نهائية كالتالي :

البيانات الشخصية :

الاسم : العمر الزمني بالسنوات :

كما تضمنت الاستمارة بعض المؤشرات للمستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة وهي كالتالي :

- عدد أفراد الأسرة . - منطقة السكن -

الأجهزة المتوفرة بالمنزل . -عدد غرف السكن .

- مستوى تعليم الوالدين . - مهنة الوالدين .

توزيع الدرجات المقابلة لعدد افراد الاسرة .

عدد افراد الأسرة	الدرجات
4 أفراد فأقل	3
من 5 الى 7	2
من 8 فأكثر	1

توزيع الدرجات الخاصة بالحي السكني للأسرة فتعطى الدرجة على النحو :

منطقة السكن	الدرجات
مدينة	2
قرية	1

توزيع الدرجات الخاصة بعدد غرف المسكن فتعطى الدرجة على النحو :

عدد غرف المنزل	الدرجة
أقل من 2	1

من 2 الى أقل من 4	2
أكثر من 4	3

أما الدرجات الخاصة بالأجهزة المتوفرة بالمنزل تتضمن وضع علامة(x) في الخانة المناسبة

الأجهزة المتوفرة بالمنزل	متوفر	غير متوفر
تلفزيون	1	0
تلفاز + قنوات فضائية	1	0
هاتف نقال	1	0
حاسوب	1	0
اشتراك انترنت	1	0

المستوى التعليمي للوالدين :

	مستوى تعليم الوالدين	الاب	الام	الدرجة المقابلة
01	أمي (لايقرا ولايكتب)			0
02	مستوى الابتدائي			1
03	مستوى المتوسط			2
04	مستوى ثانوي			3
05	حاصل على شهادة الليسانس			4
06	حاصل على شهادة ماجستير			5

07	حاصل على شهادة دكتوراه			6

توزيع الدرجات المقابلة لوظيفة الأب و الأم:

نوع الوظيفة	الأب	الام	الدرجة المقابلة
قيادية (مدراء)			7
أطباء – مهندسون – محامون			6
موظفون			5
أصحاب مشروعات			4
عمال مهره			3
عمال عاديون			**2**
باعه جائلون			**1**
لا يعملون			**0**

توزيع الدرجات المقابلة للمحددات الثقافية والاجتماعية للأسرة:

الرقم	المحددات	نعم	لا	الدرجة المقابلة
01	توجد مكتبة في المنزل	1	0	
02	تذهب إلى المكتبة العامة (مكتبة البلدية العامة)	1	0	
03	يحب افراد أسرتك القراءة	1	0	

04	تشاهد الأسرة البرامج الدينية	1	0	
05	تشاهد الأسرة البرامج الثقافية	1	0	
06	تشاهد الأسرة البرامج السياسية	1	0	
07	تشاهد الأسرة محطات الإخبار	1	0	
08	تشتري الأسرة جريدة يومية	1	0	
09	تشتري الأسرة مجلة شهرية	1	0	
10	تشتري الأسرة كتب متنوعة (دينية – ثقافية –علمية)	1	0	
11	توجد صيدلية بالمنزل	1	0	
12	تتعالج الأسرة في المستشفيات الحكومية	1	0	
13	تتعالج الأسرة بالمستشفيات الخاصة	1	0	