



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الملك عبد العزيز
برنامج الدراسات العليا التربوية
ماجستير التوجيه والإرشاد التربوي

فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة

مشروع بحثي ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي

مقدمه من الباحث:

عواد بن صغير العتري

إشراف الدكتور:

هشام إبراهيم عبد الله

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك

جامعة الملك عبد العزيز بجده

١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م

فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة في محافظة حفر الباطن

إعداد الباحث

عواد بن صغير العتري

تمت الموافقة على قبول هذا المشروع البحثي استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي ومناقشته بتاريخ ١٠/٧/١٤٣٣هـ

لجنة التحكيم والمناقشة

م	الاسم	المرتبة العلمية	التخصص	المناقشة	التوقيع
١	هشام إبراهيم عبد الله	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	مشرفاً	
٢	مغاوري عبد الحميد مرزوق	أستاذ مشارك	الصحة النفسية	مناقشاً	
٣	محمود محمد البستنجي	أستاذ مساعد	القياس والتقويم	مناقشاً	

إهداء

- إلى والدي رحمهما الله وأسكنهما فسيح جناته .
- إلى زوجتي وغاليتي أم عبد الرحمن - وأبنائي (أثير ، عبد الرحمن ، عبد الملك ، محمد ، ريان) .
- إلى اخواني وأخواتي (عوض ، ممدوح ، أم فهد ، أم محمد) .
- إلى جميع الاصدقاء والزملاء وأخص منهم (رياض المطرفي ، نايف العيفان ، متعب الحميداني ، محمد الخلف ، ربيع الصقري) .
- إلى صاحبي ورفيقتي دربي في الدراسة (سعود الظفيري ، مرزوق الظفيري) .
- إلى طلاب العلم والمعرفة .
- إلى أبناء وطني الحبيب .

أهدي هذا الجهد ،،،

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى اله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً مزيداً إلى يوم الدين وبعد .
قال الله تعالى : (وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لا زيدنكم) (إبراهيم : ٧) ، وقال صلى الله عليه وسلم : (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) ، وانطلاقاً من هذا المبدأ التربوي الكريم ، فإنني أشكر الله جل وعلا ظاهراً وباطناً ، أولاً وآخرأ على ما من على به من إتمام هذا البحث ، فله الفضل والمنة .

وشكر عميق يفيض عرفانا وتقديراً إلى والدي رحمهما الله كما ربياني صغيراً فغفر الله لهما وأسكنهما فسيح جناته .
وإنه ليسرني ويشرفني أن أوجه كلمة شكر وإن كانت لا تكفي إلى استاذي المشرف على بحثي سعادة الأستاذ الدكتور / هشام بن إبراهيم عبد الله فقد كان نعم الموجه ، والمرشد غمري بعطفه وتوجيهه ، ومنحني الكثير من علمه ووقته وجهده ، وكان لأسلوبه المتميز في متابعة بحثي أكبر الأثر في المساعدة على ظهور هذا البحث بهذه الصورة ، فجزاه الله خير ما يجزي به العاملين المخلصين ، وبارك له في صحته ، وعلمه .

كما يسرني أن أشكر كلا من سعادة الأستاذ الدكتور /مغاوري مرزوق عبد الحميد، وسعادة الأستاذ /محمود محمد البستنجي ، اللذان تفضلاً مشكورين بمناقشة هذا البحث فكان لهما الدور البارز في توجيه هذا العمل بآرائهما السديدة البناءة وملاحظتهما القيمة التي جعلت هذا البحث يخرج كما هو الآن .

وأتوجه بجزيل الشكر والعرفان لجميع أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس بجامعة الملك عبد العزيز وكل من تعلمت على يديه في مرحلة الماجستير .
وأقدم بالشكر والتقدير إلى طلاب العينة التجريبية الذين عشت معهم أياماً من أجمل أيام حياتي العلمية والعملية .

كما أتقدم بالشكر والتقدير لجميع العاملين بجمعية البر الخيرية بحفر الباطن وأخص العاملين بمركز رعاية الأيتام .

كما أتقدم بآيات الشكر والعرفان الذي لا يوازيه ثناء ولا امتنان لزوجتي ولأبنائي (أثير و عبد الرحمن و عبد الملك و محمد و ريان) لدعمهم القوي والمستمر ، حيث كانوا مثلاً للصبر والعون في سبيل إتمام هذا البحث ، فجزى الله الجميع خير الجزاء .

وختاماً أوجه خالص شكري لكل من سهوت - دون قصد - عن ذكره في طيات هذا الشكر ، ولكل من قدم لي المعونة أو التوجيه أو النصيحة ، ولكل من ساهم بالقليل أو الكثير من قريب أو بعيد في الوقوف إلى جانبي حتى وصلت إلى إتمام هذا البحث بحمد الله وتوفيقه .
وصلى الله وسلم على نبينا محمد ، وعلى آله وصحبه أجمعين .

المستخلص

هدف البحث الى إعداد برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى الايتام في المرحلة المتوسطة في محافظة حفر الباطن ، وقد شملت عينة الدراسة (٤٢) من التلاميذ الايتام وتم تطبيق مقياس الثقة بالنفس عليهم وقسمت الى مجموعتين ضابطة وعددهم (١٣) وتجريبية وعددهم (١٣) وتم تطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية ، وإجراء القياسات القبليّة والبعديّة لتنمية الثقة بالنفس .

هذا وقد استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد صالح الغامدي (٢٠٠٩م) ، وبرنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحث والذي تكون من (٨) جلسات إرشادية على مدى (٤) أسابيع .

وتوصل البحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في تنمية الثقة بالنفس وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية .

وتشير تلك النتائج الى فعالية البرنامج الارشادي الذي استخدم في الدراسة الحالية في تنمية الثقة بالنفس لدى الايتام في المرحلة المتوسطة . وقد قدم الباحث بعض التوصيات في الدراسة .

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of a counseling program to develop self-confidence among orphans at the intermediate school in Hafr Albaten.

The study subjects consisted of (42) intermediate orphan school students, and they were divided into two groups, experimental group (13) and control group (13).

The researcher implemented The Self confidence Scale by Saleh Alghamidi(2009) and applied the counseling program (prepared by the researcher) on the experimental group which was pre and post tested by The self-confidence Scale .The counseling program lasted for (4 weeks) two sessions per week a total of eight sessions.

The results found that there were significant differences between the mean post test scores on the self confidence scale of the experimental and control group after the application of the program. And differences were in favor of the experimental group.

Those results indicated the effectiveness of the programme which was used in this study to develop self - confidence among orphans at the intermediate school.

There were some recommendations provided in the study.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	البسملة
ث	الإهداء
ج-ح	شكر وتقدير.....
خ	مستخلص البحث (باللغة العربية).....
د	مستخلص البحث (باللغة الانجليزية).....
ذ-ر	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول.....
س	قائمة الملاحق
الفصل الاول : مدخل الى البحث	
٢-٣	مقدمة
٣	مشكلة البحث
٤	أهمية البحث
٤	أهداف البحث
٤	حدود البحث
٥	مصطلحات البحث.....
الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة	
٧	مفهوم الثقة بالنفس.....
٨	أهمية الثقة بالنفس
٨_٩	أسباب فقدان الثقة بالنفس
٩	معوقات الثقة بالنفس
١٠	مراحل الثقة بالنفس
١٠_١١	مقومات الثقة بالنفس.....
١١	أساليب تنمية الثقة بالنفس
١٢-١٣	المنهج النبوي في تدعيم الثقة بالنفس
١٤	مفهوم اليتيم

١٤	رعاية الايتام في الاسلام
١٥	حاجات الايتام وعلاقتها بالثقة بالنفس
١٦	أيتام صنعوا التاريخ
١٧-١٩	الدراسات السابقة
١٩	فروض البحث
الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات		
٢١	منهج البحث ومجتمعة
٢١	عينة البحث
٢٢-٢٣	أدوات البحث
٢٤	إجراءات البحث
الفصل الرابع : نتائج البحث ومناقشتها		
٢٦-٢٧	النتائج المتعلقة بالفرض الاول ومناقشتها
٢٨	النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ومناقشتها
٢٩	توصيات البحث
٢٩	البحوث المقترحة
٣٠-٣٣	المراجع
٣٤-٥٣	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٢١	اختبار مان وتني لدلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مقياس الثقة بالنفس.....	١
٢٦	اختبار مان وتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المقياس البعدي للثقة بالنفس.....	٢
٢٨	اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين درجة مستوى الثقة بالنفس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.....	٣

قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
٣٧-٣٥ مقياس الثقة بالنفس	١
٥٠-٣٨ البرنامج الارشادي	٢
٥١ قائمة بأسماء المحكمين	٣
٥٢ خطاب تسهيل مهمة	٤
٥٣ خطاب توجيه مدير مركز رعاية الايتام للشؤون التعليمية	٥

الفصل الأول مدخل إلى البحث

- مقدمة .
- مشكلة البحث .
- أهمية البحث .
- أهداف البحث .
- مصطلحات البحث .
- حدود البحث .

الفصل الأول مدخل إلى البحث

مقدمه :

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين ، نبينا محمد وعلى اله وصحبه وسلم تسليماً مزيداً إلى يوم الدين ، وبعد .

إن المتأمل في النفس البشرية يجد أن الله سبحانه وتعالى قد أودع فيها العديد من القدرات والإمكانات التي تمكنها من مواجهة كافة المؤثرات البيئية المحيطة بها ، الثقة بالنفس من المقومات الرئيسية للنجاح والسعادة .

لا تحتاج تنمية الشخصية إلى مال ولا إمكانات ولا فكر معقد ، وإنما الحاجة تكمن في الإرادة الصلبة والعزيمة القوية ، إن الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع إنسان حين ولد (كارول ، ٢٠٠٢م : ٢٧) .

والثقة بالنفس والنجاح وجهان لعملة واحدة ، ولا يمكن أن تذكر النجاح ولا تؤكد على أن هذا الإنسان الناجح يتصف بثقته بنفسه ، كما لا يمكن أن نقول أن هناك إنساناً فاشلاً يتمتع بثقة في نفسه، فالثقة بالنفس هي السبب الأول للنجاح في الحياة ، لأنها تعني اتخاذ مواقف إيجابية في حياتك (الاقصري ، ٢٠٠١م : ١٨) .

والثقة بالنفس مفتاح النجاح في الحياة فالذي يثق بنفسه يستطيع أن يصنع كل شيء في الحياة والذي لا يثق بنفسه لا يقدر على أي شيء على الإطلاق وعندما نقرأ تاريخ الناجحين في الحياة نجد أنهم كانوا يثقون بأنفسهم دائماً ، عكس الفاشلين الذين كانوا لا يرتفعون بمستواهم الفكري إلى مرحلة الثقة بالنفس ، وأفضل طريقة للثقة بالنفس هي أن يعتقد الفرد بأنه أصبح شخصاً قادراً ومستولاً في الحياة (الدوسري ، ١٤٣٠هـ : ١٤١) .

إن للثقة بالنفس أثراً عجبياً ، إذ إن الرجال الذين يثقون بأنفسهم يجذبون انتباه الآخرين بنسبة كبيرة ، ويتقدمون في أعمالهم بصورة سريعة (الفقي ، ٢٠٠٧م : ٢٤) .

ومن ناحية أخرى فإن الأشخاص الذين يتمتعون بالثقة في النفس يميلون إلى استكشاف الخبرات والتعرض لها أما الأشخاص الذين لا يتمتعون بهذه الثقة يميلون إلى الابتعاد عن مثل هذه الخبرات (الناطور ، ٢٠١١م : ٢٦) .

إن الثقة بالنفس التي هي عماد النجاح وذروة سنامه لا تأتي من فراغ ولا يمكن اصطناعها أو محاولة تقليد الآخرين فيها ، ويستطيع الفرد اكتساب ثقته حينما يتخلص من كل المخاوف التي تحاول تثبيط عناصر النجاح بداخله ، فيجب أن يكون لديه شعور قوي بالمقدرة على النجاح فيما يريد القيام به من أعمال ، وعند التفكير في أمر ما يتوجب على الفرد استنهاض الثقة قبل البدء في

الخطوات التنفيذية . فمهمة الثقة تجعل الفرد يندفع نحو إنجاز العمل دون تردد أو خوف ، بحيث يتجرد من كل الجوانب السلبية وعناصر الضعف (الدوسري ، ١٤٣٠هـ : ٣٦).

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 ما هو 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 (رايان ، ٢٠٠٥م : ٩).

إشارة لما يتعرض له الأيتام من أعراض نفسية من قلق وانخفاض في الثقة وبذلك فهم بحاجة إلى تنمية الثقة بالنفس بما يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية وزيادة اندماجهم في المجتمع . والإحسان إلى اليتيم لا يكون بتغطية الجوانب المادية فحسب وإنما يشمل إشباع الحاجات النفسية وإشباع عطشه الأبوي والعاطفي وإصلاح أسرة ، وإكساب الطفل الثقة بالنفس، و تنمية مفهوم ذات ايجابي لدية سواء أكان ذلك في البيت أم في المدرسة أمر غاية في الأهمية . لما له من آثار ايجابية على النمو النفسي والاجتماعي للطفل .

مشكلة البحث:

إن قدرة الفرد على الاعتماد على النفس ، وحكمه السليم على المواقف والأشياء ، ومواجهة المشكلات التي تعترضه ، والتوصل إلى حلول لها ، مؤشر على ظهور الثقة بالنفس لدى هذا الفرد (سباعنه ، ١٩٩٩م : ٤).

كما أن الثقة بالنفس هي السبب الأول للنجاح في الحياة ، لأنها تعني اتخاذ مواقف ايجابية في حياتك ، وتعني انك تعتمد على نفسك ، وتعني إنك مؤمن بأفكارك (الاقصري ، ٢٠٠١م : ١٨).

ويكتسب الأطفال توافقهم من البيئة المحيطة بهم ، وخاصة البيئة الأسرية السليمة بل إن السنوات الأولى التي يقضيها الطفل في أسرته لها تأثيراً على الطفل وعلى صحته النفسية في طفولته وعندما يكبر ، وإن أي تصدع في الأسرة ، وخاصة وفاة أحد الوالدين سيؤثر على توافق الأبناء (أبو شمالة ، ٢٠٠٢م : ٤).

وبناء على ما سبق تتمثل مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

- ١- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج ؟
- ٢- هل توجد فعالية للبرنامج الارشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

أهمية البحث: يمكن أن تتحدد أهمية البحث في جانبين هما:

الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية فيما سوف يضيفه البحث من معرفة جديدة تتعلق ببيكولوجية اليتيم والثقة بالنفس وكذلك الدراسات السابقة الحديثة التي يقدمها الباحث ، ويمثل ذلك إضافة إلى المعرفة النفسية في هذا الميدان المهم الذي يتم تناوله في المجتمع السعودي لأول مرة في حدود علم الباحث .

الأهمية التطبيقية:

وتكمن في استفادة المسئولين عن مراكز الأيتام مما تسفر عن الدراسة من توصيات ونتائج في معرفة مستوى الثقة بالنفس وأساليب تدعيمها لدى الأيتام كما يمكن استفادة المعلمين والمهتمين في المجال التربوي والتعليمي في التعرف على أسباب انخفاض الثقة بالنفس وكيفية تلافي هذه الأسباب ، والاستفادة من إعداد برامج إرشادية مماثلة لتنمية الثقة بالنفس لدى فئات عمرية أخرى .

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي :

1. التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بمحافظة حفر الباطن .
2. إعداد برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة .
2. التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة ، والمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج مباشرة .

حدود البحث:

الحدود الموضوعية :

اقتصر البحث على تصميم برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس ، وتطبيقه على مجموعة من الطلاب الأيتام بمحافظة حفر الباطن.

الحدود المكانية:

اقتصر البحث على عينة ممثلة من طلاب مركز رعاية الأيتام بمحافظة حفر الباطن .

الحدود الزمانية:

تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الثاني من العام الدراسي ١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م

مصطلحات البحث:

الثقة بالنفس Self-Confidence :

يعرف الغامدي (٢٠٠٩م) الثقة بالنفس على إنها مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية ، والنفسية ، والاجتماعية ، واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة .

البرنامج الإرشادي Counseling Program :

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي (زهران، ٢٠٠٥م :٤٩٩).

اليتم Orphan :

اليتم وقد عرفه النبي صلى الله عليه وسلم بقوله: "لَا يُتَمَّ بَعْدَ اِحْتِلَامٍ" (أبو داود ٢٨٧٣).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- مفهوم الثقة بالنفس .
- أهمية الثقة بالنفس .
- معوقات الثقة بالنفس .
- مقومات الثقة بالنفس .
- أساليب تنمية الثقة بالنفس .
- المنهج النبوي في تدعيم الثقة بالنفس .
- مفهوم اليتيم .
- رعاية الأيتام في الإسلام .
- حاجات الأيتام وعلاقتها بالثقة بالنفس .
- الدراسات السابقة .
- فروض البحث .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة :

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث حيث يعرض الباحث الثقة بالنفس من حيث مفهومها ، وأهميتها ، ومعوقات الثقة بالنفس ، ومراحل الثقة بالنفس ، ومستويات الثقة بالنفس ، ومقومات الثقة بالنفس ، وتنمية الثقة بالنفس . ثم يعرض الباحث مفهوم اليتيم و رعاية الإسلام للأيتام والحاجات النفسية لليتيم وعلاقتها بالثقة بالنفس ، ثم يعرض بعد ذلك الدراسات السابقة والتعقيب عليها ويختتم الفصل بعرض لفروض البحث .

أولاً: الثقة بالنفس :

مفهوم الثقة بالنفس:

الثقة في اللغة:هي مصدر قولك وثق به يثق وثاقه وثقة أي ائتمنه.

والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد بشد به الأسير أو الدابة (ابن منظور، ٢٠٠٣ م : ٤٤٧)

كما عرفت الثقة بالنفس اصطلاحاً:

على أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة(شروجر، ١٩٩٠ م : ٢).

أما أمل المخزومي (٢٠٠١ م : ١٢٣) اعتبرت أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقاوماته العقلية والجسمية والنفسية.

ويذكر الدسوقي (٢٠٠٨: ١٩) بأنها إدراك الفرد لكفاءته، ومهارته، وقدرته على أي يتفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها .

وعرفها القواسمة والفرح (١٩٩٦ م : ٣٧) على أنها سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتجه له إمكانية وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة

وعرفها الناطور (٢٠١١ م : ٢٦) بأنها الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يترب عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية إما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات ومن ثم عدم ثقته في وجودها فان ذلك من شأنه أن ينشأ فرد أو مهزوز الشخصية لا يقدر على اتخاذ القرار.

ويتبنى الباحث خلال هذا البحث تعريف الغامدي (٢٠٠٩م) للثقة بالنفس حيث يشير إلى "إنها مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية ، والنفسية ، والاجتماعية ، واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة ".
أهمية الثقة بالنفس:

تتضح أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها ، فالشخص قليل الثقة بنفسه تجده مهزوزا وهو عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات حيث إنه لا يثق فيما لديه من معلومات وإمكانات وقدرات .
إن التقدير الذاتي هو الذي يدفع الطفل للتعلم والتميز بالأخلاق والفكر والعقيدة والصالح والاستقامة (أبو سعد ، ٢٠٠٩ م : ٩).

ويرى أسعد (ب. ت : ٤٨-٨٤) أن أهمية الثقة بالنفس تتضح في النقاط التالية:

١. تحقيق التوافق النفسي .
٢. استمرار اكتساب الخبرة .
٣. النجاح في العمل .
٤. حب الآخرين .
٥. مواجهة الصعاب والمشكلات .

وباختصار فإن الثقة بالنفس مهمة للفرد ، فهي الداعم الذي يعطيه إحساسا بالارتياح حال النجاح أو الفشل . والواثق بنفسه وقدراته يظل لديه الأمل في أن ينجح يوما ما ويتفوق .

أسباب فقدان الثقة بالنفس:

هذا وقد أشار الناطور (٢٠١١ م : ٨) أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس منها :

١. الطفولة البائسة: إذا نشأ الإنسان خائفا في طفولته ، يظل كذلك طوال حياته، ما لم يحاول أن يكسر حاضر الخوف .
٢. الشعور بالنقص: إنه الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين ، فيفقد ثقته بنفسه تماما .
٣. التركيز على الآخرين: مشكلة كبيرة أن يربط الإنسان حياته بالآخرين .
٤. المكاسب الوهمية: في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بأنه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه
٥. الصورة الذهنية: عندما يعتقد الإنسان أنه لا يستطيع أن يقدم، وأنه لا يستطيع أن يحقق النجاح الذي حققه الآخرون ، لقد أصدر حكما على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصل الفشل .

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

معوقات الثقة بالنفس:

يشير أسعد (ب:ت: ١١٤: ٣٣٠) أن الثقة بالنفس أمر مطلوب ، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة، أو العمل ، أو الأصدقاء، إلا انه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات مايلي:

١. المعوقات الصحية: تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد

الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين.

الإصابة بمرض يمنعه من مواصلة عملة.

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

خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي قد تؤثر في الثقة بالنفس ، عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد.

٣. المعوقات العقلية: ومن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية مايلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة .

- عدم القدرة على الحفظ.

- بلادة التفكير.

- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل.

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

٤. المعوقات الاجتماعية: الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد اقل شأنًا

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 تماما بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد.

٥. المعوقات الاقتصادية: مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره.

- تهديد الأفراد المنافسين له ومن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.

- الخوف من الظروف المفاجئة.

- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس.

مراحل الثقة بالنفس:

يذكر غنيم (٢٠٠٨ م : ١٧) أن مراحل الثقة بالنفس هي :

مرحلة التفكير: هي أن يفكر الفرد سمعياً أو بصرياً أو حسياً في المعاني التي تدل على الثقة بالنفس، كأن يتخيل نفسه على منصة وفي حشد كبير من الناس وهم يشجعونه ويثنون عليه ويذكرونه بالصفات الإيجابية التي يتمتع بها.

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

مرحلة السلوك: من المعلوم إن الأفكار ترتبط بالانفعالات، والانفعالات ترتبط بالسلوك فهناك علاقة قوية بين الجسد والعقل فأى تغيير يحدث في الجسم ينتج تغيير في العقل ثم تغيير في الانفعالات.

مرحلة القناعات: وذلك بأن يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تتكرر ممارسته لها والإحساس بها وإدراكها بالعقل وترجمتها إلى سلوك.

المرحلة الروحية: إنها أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الواثق بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائياً وتصحبها مشاعر السرور والانجاز.

مستويات الثقة بالنفس:

يشير الغامدي (٢٠٠٩ م : ٧٤) أن الثقة بالنفس تظهر على مستويين أحدهما نقيض الآخر ، فالأول مستوى مرتفع للثقة بالنفس يتضح من خلال كفاءة الفرد في التصرف أثناء المواقف المختلفة في الحياة، وتمتعه بالصحة النفسية، والآخر هو انخفاض مستوى الثقة بالنفس يدل على عدم تمكن الفرد من التصرف بكفاءة في المواقف المختلفة، مما يؤثر في صحته النفسية، وتكيفه الاجتماعي.

مقومات الثقة بالنفس :

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة وقد ذكرها أسعد (

ب:ت:٨٥-١٢٣) أبرزها :

١- المقومات الجسمية:

إن تمتع الشخص بصحة جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بنفسه.

٢- المقومات العقلية.

وتدرج تحتها ثلاثة دعائم هي : الذكاء وقوة الذاكرة والخيال.

٣- المقومات الوجدانية.

إن تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة. ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي على الشخص الي فقدانه ثقته بنفسه أو اهتزازها.

٤- المقومات الاجتماعية:

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع ، وإذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فانه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، وهذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول ولا يجاب أو بالرفض والسب.

٥- المقومات الاقتصادية:

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادراً على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فان ثقته بنفسه ستزداد

صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم:

يذكر لند نفييلر (٢٠١٠م : ٥) نلاحظ أن الأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو إنهم:

- محبوبون لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
- متفهمون لذواتهم، ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما هم ينامون.
- يعرفون ما يريدون ، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- يفكرون بطريقة ايجابية.
- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأت المشكلات التي تواجههم.
- يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

أساليب تنمية الثقة بالنفس :

إن موضوع تنمية الثقة بالنفس أمر في غاية الأهمية ، ولا نستطيع أن نبي شخصيه سويه واثقة بنفسها إلا من خلال تعزيز مفهوم الذات .

وقد ذكر الدوسري (٢٠١٠م : ١٥٦) أن من أهم الأساليب التي تنمي الثقة بالنفس لدى المراهقين:

- التشجيع وإعطاءه الفرصة لإبداء رأيه في الموضوعات التي تخصه وتحيط به .
- إسناد بعض المسؤوليات لهم وتعويدهم على تحمل المسؤولية .
- عدم توبيخهم أو وصفهم بصفات غير مرغوب فيها .
- إتاحة الفرصة لهم أن يعتمدوا على أنفسهم في أداء بعض الأعمال التي تخصهم .

- إتاحة الفرصة لهم في أن يتحدثوا عما يجول في أذهانهم دون ردعهم .

المنهج النبوي في تدعيم الثقة بالنفس :

لقد كان واضحاً في هديه صلى الله عليه وسلم ومن خلال استقراء سيرته وتعامله مع اصحابه انه كان حريصاً على تدعيم الثقة وتعزيزها في نفوس اصحابه رضي الله عنهم ، فكان عليه الصلاة والسلام كثيراً ما يوجهه الرسائل الايجابية الى من حوله من صحابته ليلفت نظرهم الى أهم الايجابيات والمميزات التي لديهم وتعزيز الصفات الحسنة التي تميزهم مما يكون له الاثر الكبير على شخصية الفرد منهم ومما يساعده على توظيف الطاقات والقدرات وحسن استثمارها ومن أقواله صلى الله عليه وسلم في باب تدعيم الثقة بالنفس وزرعها في نفوس أصحابه وهي كثيرة جداً ولكن نقتطف بعض منها وهي :

١. قوله صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن مسعود رضي الله عنه " إنك غلام معلم " رواه البخاري.
٢. قوله صلى الله عليه وسلم لأبي موسى الاشعري رضي الله عنه " لقد أوتيت زمزماً من مزامير ال داود " رواه البخاري .
٣. قوله صلى الله عليه وسلم لأشج عبد القيس رضي الله عنه " ان فيك لخصلتين يجبهما الله ، الحلم والأناة" رواه البخاري .
٤. قوله صلى الله عليه وسلم " أرحم أمي بأمتي أبو بكر ، وأشدّها في دين الله عمر ، وأصدقها حباً عثمان ، وأعلمهم بالحلال والحرام معاذ ، وأفرضهم زيد ، ولكل أمة أمين وأمين هذه الامة أبو عبيده بن الجراح " رواه البخاري . ولقد أثرت هذه الكلمات في نفوسهم حتى أصبحوا اعلاماً رضي الله عنهم أجمعين .
٥. قوله صلى الله عليه وسلم " أستقرؤوا القرآن من أربعة : من ابن مسعود وسالم مولى أبي حذيفة وأبي و معاذ بن جبل " رواه البخاري .
٦. قوله صلى الله عليه وسلم لسعد بن أبي وقاص رضي الله عنه في غزوة أحد " ارم فداك أبي وأمي " رواه البخاري . فكانت هذه الكلمة محفزه ومشجعه له حتى ابلى بلاءً حسناً في هذه الغزوة .
٧. قوله صلى الله عليه وسلم لأبي بن كعب " ليهنك العلم ابا المنذر " رواه البخاري . ومعناها " ليكن العلم هنيئاً لك " فأثرت في نفسه حتى أصبح عالماً من علما الصحابة الذين يشار لهم بالبنان .
٨. قوله صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عباس " اللهم علمه التأويل وفقهه في الدين " رواه البخاري . فكانت هذه الكلمة محفزاً له حتى أصبح أعلم الامة بكتاب الله وأفقهها بتأويله .

٩. قوله صلى الله عليه وسلم لعلي بن أبي طالب رضي الله عنه في غزوة خيبر " لأعطين الراية غداً رجلاً يحب الله ورسوله ويحبه الله ورسوله يفتح الله عليه " رواه البخاري . فكانت داعماً له رضي الله عنه حتى فتح خيبر .
١٠. قوله صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عمر رضي الله عنه " نعم الرجل عبد الله لو كان يصلي من الليل " رواه البخاري . فكانت له محفزاً على قيام الليل حتى أنه بعد ذلك لا ينام من الليل إلا قليلاً .
١١. قوله صلى الله عليه وسلم لأبي بكر الصديق رضي الله عنه لما كانا في الغار والمشركين لو نظر أحدهم إلى قدميه لرئهما فقال الواصل بربه " يا ابا بكر ما ظنك باثنين الله ثالثهما " رواه البخاري.
١٢. قوله صلى الله عليه وسلم لسراقه بن مالك " كيف بك يا سراقه إذا لبست سوارى كسرى " رواه البخاري . وكان ذلك وهو في طريق الهجرة حتى دارت الايام في زمن عمر وألبسهما سراقه انفاذا لوعده رسول الله صلى الله عليه وسلم .
١٣. قوله صلى الله عليه وسلم عن عثمان بن عفان رضي الله عنه محفزاً له عندما جهز جيش العسرة " ما ضر عثمان ما فعل بعد اليوم " رواه البخاري .
- أن لنا في قدوتنا صلى الله عليه وسلم قدوة حسنة في تعزيز الثقة بالنفس وتعزيزها فيمن حوله فعلينا ان نمثل ذلك فيمن حولنا حتى نتمكنهم من الثقة بنفوسهم واستكشاف طاقاتهم وقدراتهم حتى يكون النجاح حليفهم في هذه الحياة ، لنن الثقة بالنفس اول خطوات النجاح.

ثانياً: اليتيم :

مفهوم اليتيم :

اليتيم لغةً : اليتيم بالضم هو فقدان الأب ، واليتيم : الفرد وكل شيء يعز نظيره وهو يتيم ويتمان ما لم يبلغ الحلم ، وجمعة أيتام ويتامى ويتمه (الفيروز آبادي ، ب ت : ١٩٣) .
واليتيم اصطلاحاً : من مات أبوه حتى يبلغ فإذا بلغ زال عنه أسم اليتيم (العياري ، ٢٠٠٧ م : ٢١) .
ويتبنى الباحث خلال هذا البحث في تعريف اليتيم حديث النبي صلى الله عليه وسلم حيث قال " لا يتم بعد احتلام " (أبو داود ٢٨٧٣) .

رعاية الأيتام في الإسلام :

تعتبر رعاية الأيتام في الإسلام من أهم الأمور وأعظمها فقد حفل القرآن الكريم باليتيم والأيتام بصفة عامة حيث ورد ذكرهم في ثلاثة وعشرين موضعاً ، مجملها يرغب بالاهتمام بالأيتام والإنفاق عليهم ودفع كامل حقوقهم المالية والاجتماعية والنفسية ، وآيات أخرى تحذر من أكل ماله أو عدم دفع مستحقته أو الإنقاص منه ومن هذه الآيات يقول الله تعالى " ولا تقربوا مال اليتيم إلا بالتي هي أحسن حتى يبلغ أشده " (الأنعام : ٥٢) . ووردت أحاديث كثيرة في السنة النبوية توجه للاهتمام بالأيتام ومراعاتهم والحفاظ على نفسياتهم وأمورهم الاجتماعية بعد فقد معيهم ومن هذه الأحاديث عن سهل بن سعد رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " أنا وكافل اليتيم هكذا ، وأشار بأصبعه السبابة والوسطى وفرج بينهما " (رواه البخاري) . وحديث أبي الدرداء رضي الله عنه قال : " أتى النبي صلى الله عليه وسلم رجل يشكو قسوة قلبه قال : أتحب أن يلين قلبك وتدرك حاجتك ؟ ارحم اليتيم وامسح رأسه و أطعمه من طعامك يلن قلبك وتدرك حاجتك " (صححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب ، ٢ / ٣٤١) .

وقد كانت تعاليم الإسلام حائه على رعاية ومعاملة اليتيم معاملة طيبة ، مراعاة لنفسيته لأنه حين فقد أباه شعر بالحاجة إلى من يحميه ، ويقوي عزيمته ، وأصابه شيء من الذل والانكسار ، وقد كان يجد في أبيه داعياً حانياً ، مليباً لما يريد ، فلما فقدوه وشعر بالوحشة فكان لا بد من التعويض عليه لئلا ينشأ منطوياً منعزلاً ، سيء النظرة للناس (أبو شماله ، ٢٠٠٢ م : ٦٠ - ٦٢) .

حاجات الأيتام وعلاقتها بالثقة بالنفس:

وقد ذكر أبو شمالة (٢٠٠٢ م : ٦٣-٦٤) عدة حاجات منها :

إن حاجات الأيتام لا تقتصر على جوانب الرعاية المالية والاجتماعية فحسب بل تتعداها إلى أمور نفسية خاصة ، لأنهم أكثر من غيرهم تأثرا بالحيط بعد فقدهم آباءهم ومن تلك الحاجات:

١. الحاجة إلى المحبة والحنان : لقد فقد الطفل اليتيم والده ، أي انه فقد منبع العطف الحقيقي والمحبة الصادقة ، ويجب علينا تلبية حاجته هذه ، بأن نعامل الطفل بكل لطف ، ونداعبه ، إذ أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان عندما يرى الأيتام يجلسهم إلى جانبه أو على فخذه ، ويمسح على رؤوسهم.

٢. الحاجة إلى التعلق والتبعية : ومعنى ذلك أن الطفل الفاقد لوالدته بحاجة إلى من يناديها بكلمة أمه ، وخاصة عندما يكون مريضا ويحتاج إلى مراقبة وعناية أكبر ، أو أثناء النوم ويبدأ بالبحث عن والدته أو لغرض قضاء إحدى حوائجه .

٣. الحاجة إلى المواساة :الطفل بحاجة إلى من يستمع لآلامه ويهتم بشكواه ومعاناته التي تواجهه في مختلف الأحيان ، وخاصة أن اليتيم ناقصة عنده فهو بحاجة إلى إضفاء حالة من الهدوء والسكينة عليه.
٤. الحاجة إلى الضبط والسيطرة :صحيح أنه يتيم ، ولكن يجب أن لا تصبح معاملتنا إياه بالعطف والحنان سببا لأن يشعر بأنه قادر على الأقدام على أي عمل يريده هو وأن أحدا لا يراقبه أو يمنعه في ذلك ، فالأساس في ذلك راعوا الله فيهم واعتبروا أنفسهم آباءهم ففي هذه سوف لن نخدش عواطفهم ومشاعرهم .

٥. الحاجة إلى التأكيد :إن الأيتام وبسبب المعضلة الخاصة التي يعانون منها من المحتمل أن يفقدوا العزة والثقة بأنفسهم ، وضرورة التربية تستوجب بأن يصار إلى تهيئة مناخ إعادة بناء شخصيتهم ، لكي يستعيدوا الثقة بأنفسهم مرة أخرى ، ويرون لأنفسهم أهمية ومكانة تليق بهم ، حتى لا يكونوا عرضة للانحراف والخطر .

٦. الحاجة إلى المداراة :يجب مداراة اليتيم ، كما يجب عدم جرح مشاعره أثناء تربيته كما هو حالنا عادة مع أطفالنا الآخرين ، ويجب أن نأخذ في حسابنا قلبه الكسير ونعلم بأنه سريع البكاء.

أيتام صنعوا التاريخ :

إن دراسة سير العظماء والافتداء بهم من أعظم الامور التي تساعد على النجاح في هذه الحياة خاصةً عندما تكون بينهم توافق في صفه من الصفات مثل اليتيم ونذكر هنا مجموعة من الايتام الذين صنعوا التاريخ ولعل أعظمهم أماننا و قدوتنا وحببنا ونبينا محمد عليه افضل الصلاة والتسليم .

- الصحابي الجليل أبي هريرة رضي الله عنه .
 - الصحابي الجليل الزبير بن العوام رضي الله عنه .
 - الامام أحمد بن حنبل رحمه الله .
 - الامام البخاري رحمه الله .
 - الامام الشافعي رحمه الله .
 - العالم الجليل عبد العزيز بن باز رحمه الله .
- وهؤلاء وغيرهم كثير ممن كانوا أيتام ولكنهم صنعوا التاريخ بثقتهم بنفوسهم وبالاستفادة من طاقاتهم وقدراتهم وإمكانياتهم حتى أصبحوا من أعلام الاسلام فنسأل الله أن يكون نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم وهؤلاء الايتام هم قدوة ايتامنا ليحذو بحذوهم ويصبحوا عظماءً في تاريخ هذه الامة المشرق .

ثالثاً : الدراسات السابقة:

قام العتري (٢٠٠٣م) بدراسة عن الثقة بالنفس ودافع الإنجاز ، لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر ، هدفها التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ، ودافع الإنجاز لدى الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين ، وكانت عينة الدراسة مكونة من (٣٠٠) طالب ، (١٥٠) من المتفوقين دراسيا ، و(١٥٠) من العاديين دراسيا ، وقد طبق عليهم مقياس الثقة بالنفس ومقياس دافع الإنجاز ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز .

وقام أنجل Angell (١٩٩١م) بدراسة تناولت إعداد برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طلاب الصف التاسع (ثالث متوسط) من ذوي التحصيل المنخفض وتم عمل البرنامج الإرشادي من خلال تعريضهم لجو حاسوبي مثير للتفكير ويهيئ الفرصة للإبداع . وأسفرت النتائج ان الطلبة الذين لديهم تحصيل منخفض يمكنهم زيادة ثقتهم بأنفسهم تجاه هذا البرنامج المثير للتفكير والإبداع .

وأجرت الين Ellen (٢٠٠٦م) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ، والفاعلية النفسية للطفل ، على عينة بلغ حجمها (٤٦٨) طفلا منهم (٢٣٣) ذكرا و (٢٣٥) أنثى من طلبة الصف السادس الابتدائي واستخدم مقياس الثقة بالنفس من إعداده، وتوصلت الدراسة إلى النتائج تشير إلى أن الأطفال ذوي الفاعلية الشخصية لديهم ثقة في قدراتهم الأكاديمية ، وفي أنفسهم ، ويقومون بتقديمهم بشكل منتظم ، ولديهم القدرة على حل المشكلات ومهارات عرض أعمالهم .

أما دراسة حسيب (٢٠٠٨م) فهدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطرابات اللجاجة في الكلام لدى الأطفال بالصف السادس، بلغ عدد العينة من الصف السادس الابتدائي (٨٦٢) طالبا من الذكور والإناث (٣٦٩ طالب، و٣٨٣ طالبة)، طبق عليهم مقياس الثقة بالنفس، لاختيار عينة حقيقة للدراسة التجريبية بلغت (٢٠) طالبا وطالبة مقسمتين إلى مجموعتين " ضابطة وتجريبية كل مجموعة ١٠ طلاب"، وكان من أهم النتائج وجود اثر للبرنامج على تحقيق درجة من الثقة بالنفس وتخفيف حالة اللجاجة بالكلام وذلك لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

وكذلك قام سنان (٢٠٠٩م) بدراسة عن ممارسة الألعاب الجماعية ، وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية في العاصمة المقدسة ، كان هدفها التعرف على درجة ممارسة الألعاب الجماعية ، وعلاقتها بتعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة مكة المكرمة ، وتكونت عينة الدراسة من (٨٤٥) طالبا وتم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية حسب مكاتب الإشراف التربوي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، حيث قام الباحث ببناء

مقياس لقياس درجة ممارسة الألعاب الجماعية وكذلك بناء مقياس لقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية .

وأظهرت النتائج أن درجة ممارسة الألعاب الجماعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة مكة كانت بدرجة عالية ، وأن أبعاد الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة مكة كانت بدرجة عالية .

وهدفت دراسة الرشيدى (٢٠١١م) إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في مدينة بريده ، حيث تكونت عينة البحث من (٤٠) طالب من المرحلة الابتدائية في مدينة بريده ، ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياس الثقة بالنفس وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (٢٠ ضابطة و ٢٠ تجريبية) . وأستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد جوليث برايس ترجمة محمد عمرو ، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحث .

وأسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في تنمية الثقة بالنفس وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية . ووجود فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس .

وهدفت دراسة العمري (٢٠١١م) إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام بالطائف ، وقد شملت عينة الدراسة (٣٠) من التلاميذ الأيتام وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ١٥ طالب وأخرى تجريبية ١٥ طالب ، وأستخدم مقياس القلق لدى الأطفال من إعداد جمل الليل ، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي من إعداد الباحث ، وأسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين القياسين القبلي والبعدي لإفراد المجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح القياس البعدي حيث انخفضت درجة القلق لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، حيث كان مستوى القلق للمجموعة التجريبية اقل من مستوى القلق لدى المجموعة الضابطة ، وتشير النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض حدة القلق لدى الأيتام .

تعقيب على الدراسات السابقة :

بالنظر إلى الدراسات السابقة نجد أن هناك من أستخدم البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس مثل دراسة أنجل (١٩٩١م) و حسيب (٢٠٠٨م) والرشيدي (٢٠١١م) ومنها من درست علاقة الثقة بالنفس ببعض المتغيرات مثل العتري (٢٠٠٣م) والين (٢٠٠٦م) و سنان (٢٠٠٩م) . وقام العمري (٢٠١١م) بتطبيق برنامج إرشادي لخفض مستوى القلق لدى الأيتام. وبالنسبة لعينات الدراسة فقد اختلفت منها من كان عدد العينة كبير مثل دراسة العتري (٢٠٠٣م) والين (٢٠٠٦م) وحسيب (٢٠٠٨م) وسنان (٢٠٠٩م)، ومنها من كان حجم العينة صغير مثل دراسة أنجل (١٩٩١م) والرشيدي (٢٠١١م) والعمري (٢٠١١م). ومن ناحية أدوات القياس نجد أن هناك من قام بإعداد مقياس للثقة بالنفس مثل أنجل (١٩٩١م) والعتري (٢٠٠٣م) والين (٢٠٠٦م) ، وحسيب (٢٠٠٨م) ، وسنان (٢٠٠٩م). وهناك من أستخدم مقياس جاهز للثقة بالنفس مثل الرشيدي (٢٠١١م) وقام بتقنيه على البيئة السعودية والعمري (٢٠١١م) . وقام أنجل (١٩٩١م) وحسيب (٢٠٠٨م) والرشيدي (٢٠١١م) بتطبيق برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس .

وبالنظر إلى الدراسات السابقة نجد أن النتائج قد أسفرت عن وجود أثر لبرنامج تنمية الثقة بالنفس كدراسة أنجل (١٩٩١م) ، وحسيب (٢٠٠٨م) ، والرشيدي (٢٠١١م) . وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين الثقة وبعض المتغيرات في كل من دراسة العتري (٢٠٠٣م) ، والين (٢٠٠٦م) ، وسنان (٢٠٠٩م). وأظهرت نتائج دراسة العمري (٢٠١١م) إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض حدة القلق لدى الأيتام. وهذا البحث ركز على تطبيق برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام ومقياس لقياس الثقة بالنفس .

رابعاً : فروض البحث :

استناداً الى الاطار النظري والدراسات السابقة صاغ الباحث فروض البحث كما يلي :

- ١-توجد فروق بين المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة في تنمية الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢-توجد فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

- منهج البحث .
- مجتمع البحث .
- عينة البحث .
- أدوات البحث .
- إجراءات البحث .
- أساليب المعالجة الإحصائية .

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

مقدمه :

يتناول هذا الفصل الطريقة والإجراءات المتعلقة بموضوع البحث ، حيث يعرض منهج البحث ومجتمع وعينة البحث التي تم التطبيق عليها وطريقة اختيارها ، كما يتناول عرضاً لأدوات البحث والتي تشمل مقياس الثقة بالنفس والبرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس ، ثم يعرض الباحث إجراءات البحث وأساليب المعالجة الإحصائية للتحقق من صحة الفروض.

منهج البحث :

يعتمد البحث على المنهج التجريبي ، وذلك بغرض دراسة أثر برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة. بمحافظه حفر الباطن، وذلك من خلال إخضاع مجموعتين متكافئتين لقياس قبلي ، ثم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط ودون المجموعة الضابطة، ثم يتم إخضاع كلا المجموعتين لقياس بعدي لقياس أثر البرنامج الإرشادي كمتغير مستقل في معرفة مستوى الثقة بالنفس كمتغير تابع.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الأصلي من جميع الطلاب الايتام بالمرحلة المتوسطة. بمحافظه حفر الباطن .

عينة البحث : بعد تطبيق المقياس على (٤٢) طالباً تم اختيار (٢٦) طالباً ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياس الثقة بالنفس وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (١٣) طالباً ويكافئها مجموعة تجريبية من (١٣) طالباً، وقد قام الباحث بإجراء التجانس بين المجموعتين، التجريبية والضابطة باختبار مان وتني كما يوضح ذلك الجدول التالي :

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
الضابطة	١٣	١٣,٣٥	١٧٣,٥٠	٨٢,٥٠	١٧٣,٥٠	٠,٩٢	غير دالة
التجريبية	١٣	١٣,٦٥	١٧٧,٥٠				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمستوى الثقة بالنفس مما يؤكد وجود تجانس بين المجموعتين.

أدوات البحث:

١. مقياس الثقة بالنفس : إعداد الغامدي (٢٠٠٩م) ، ويتكون المقياس من (٢٢) عبارة تندرج تحت خمسة أبعاد مختلفة للثقة بالنفس وهي (الطلاقة اللغوية ، والجانب الاجتماعي ، والجانب النفسي ، والجانب الفسيولوجي ، والاستقلالية) لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٢-٦٦) درجة ، ويحدد المقياس مستويين للثقة بالنفس على النحو التالي :

أ- ثقة بالنفس مرتفعة عند حصول المفحوص على (٤٥-٦٦) درجة .

ب- ثقة بالنفس منخفضة عند حصول المفحوص على (٢٢-٤٤) درجة .

قام الباحث بحساب الصدق والثبات للمقياس باستخدام صدق المحكمين ، بعرض اداة المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات والمتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بهدف الكشف عن مدى صدق فقرات الاداة وملائمتها لقياس ما وضعت لقياسه .

وكذلك الصدق العملي حيث قام بإجراء دراسة استطلاعية للمقياس وذلك بتطبيقها على عينة بلغت (٥٢) طالباً وبعد إجراء التحليل الاحصائي (معامل ارتباط بيرسون) قام بحذف العبارات التي كان معامل ارتباطها ضعيفاً وغير داله احصائياً.

وايضاً استخدم الباحث الاتساق الداخلي فكانت جميع العبارات داله عند مستوى (٠,٠١) ، ومستوى (٠,٠٥) مما يعني ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي وتشير الى مؤشرات صدق مرتفعة .

و استخدم كذلك صدق المقارنة الطرفية ، حيث تم حساب الفروق بين متوسطات درجات الارباعي الاعلى ومتوسطات مجموعة الارباعي الادنى باستخدام اختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات واتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على جميع أبعاد مقياس الثقة بالنفس والدرجة الكلية للمقياس وهذا يعني صدق المقياس التمييزي ، ويدل على صدق المقياس والثقة في التمييز بين المستويين .

ويتضح لنا أن مؤشرات الصدق مرتفعه ومطمئنة ومقبولة في البحث العلمي .

وفيما يتعلق بالثبات فقد استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس وكانت الدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٥) وهي مرتفعة ومقبولة بالبحث العلمي وتدل على ثبات المقياس .

٢. البرنامج الإرشادي: إعداد الباحث

قام الباحث في سبيل إعداد هذا البرنامج بالإطلاع على عدد من الدراسات السابقة والبرامج الإرشادية المماثلة ، وقد استفاد الباحث من هذه البرامج في إعداد محتوى البرنامج وجلساته والأنشطة المصاحبة للبرنامج في صورته الأولية وبعد ذلك قام الباحث بعرض البرنامج الإرشادي على ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي (ملحق رقم ٣) وأجرى

الباحث بعد ذلك بعض التعديلات على محتوى البرنامج وجلساته وبعض المهارات والفنيات المصاحبة للبرنامج وفيما يلي عرض لتصور عام للبرنامج الإرشادي في صورته النهائية .

الهدف العام :

تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة ، وذلك باستخدام الخطوات والفنيات العلاجية الإرشادية المتنوعة .

الأهداف الإجرائية :

- ١ . تقديم تعريف واضح ومتكامل حول طبيعة البرنامج وأهدافه وأهميته .
- ٢ . تعزيز المفاهيم الايجابية لدى الطلاب الأيتام .
- ٣ . مساعدة التلاميذ على التعرف على السبل والطرق السليمة لتنمية الثقة بالنفس .
- ٤ . تدريب التلاميذ الأيتام على مجموعة من المهارات المرتبطة بتنمية الثقة بالنفس كالمواجهة ، واتخاذ القرار ، والقدرة على حل المشكلات .
- ٥ . تدريب التلاميذ المشاركين على الاعتماد على النفس .
- ٦ .حث التلاميذ على الالتزام بالهدوء والاهتمام والانتظام في حضور جلسات البرنامج والتفاعل .

الفئة المستهدفة :

تتكون أفراد المجموعة التجريبية من (١٣) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة بمركز رعاية الأيتام بمحافظة حفر الباطن .

عدد الجلسات :

يتكون البرنامج الإرشادي من (٨) جلسات إرشادية بواقع جلستين كل أسبوع .

المدة الزمنية للجلسة :

تتراوح من ٤٥ – ٦٠ دقيقة .

مكان انعقاد البرنامج :

في قاعة التدريب بمركز رعاية الأيتام .

الفنيات المستخدمة في البرنامج :

هناك عدد كبير من الفنيات المستخدمة في البرنامج مثل المحاضرة والإلقاء والأسئلة والمناقشة الجماعية والحوار ولعب الأدوار والنمذجة والتعزيز والواجبات المتزلية .

الأدوات والوسائل المستخدمة :

جهاز عرض فيديو وجهاز عرض بوربونيت ، وصور ، وبروجكتر ، وجهاز كمبيوتر ، وملصقات ، ومجموعة من النشرات التي تتناول تنمية الثقة بالنفس .

التصميمات التجريبية للبرنامج الإرشادي :

يتم تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة من الطلاب ويبلغ عددهم (١٣) طالباً، حيث يجري الباحث القياس القبلي (مقياس الثقة بالنفس من إعداد الغامدي (٢٠١١م) على عينة البحث المكونة من (٤٢) طالباً واختيار (١٣) طالباً للمجموعة التجريبية من الطلاب الذين حصلوا على درجات متدنية في مقياس الثقة بالنفس و(١٣) طالباً للمجموعة الضابطة ، وكما يجري الباحث القياس البعدي لمعرفة فعالية البرنامج بالمقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة من خلال تطبيق مقياس الثقة بالنفس على المجموعتين .

إجراءات البحث :

اتبع الباحث في البحث الحالي الخطوات التالية :

- الإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالموضوع .
- تطبيق مقياس الثقة بالنفس من إعداد صالح الغامدي .
- إعداد برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام .
- تحديد عينة البحث وقوامها ٤٢ تلميذ من الأيتام في مركز رعاية الأيتام .
- اختيار ٢٦ يتيم ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياس الثقة بالنفس وتقسيمهم إلى مجموعتين:

- أ. المجموعة الأولى (تجريبية) وعددها ١٣ تلميذ .
- ب. المجموعة الثانية (الضابطة) وعددها ١٣ تلميذ .

أساليب المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث أساليب المعالجة الإحصائية وفقاً للبرزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss) ، والتي شملت المتوسطات ، والانحرافات المعيارية ، واختبار مان وتني وقيمة (Z)

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها

- النتائج المتعلقة بالفرض الأول ومناقشتها .
- النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ومناقشتها .
- التوصيات والمقترحات .

الفصل الرابع نتائج البحث ومناقشتها

مقدمه :

يتناول هذا الفصل النتائج المتعلقة بالفروض ومناقشتها في ضوء الإطار النظري للبحث والنتائج التي أسفرت عنها الدراسات السابقة وفيما يلي عرضاً لذلك :

أولاً : النتائج المتعلقة بالفرض الأول ومناقشتها :

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في تنمية الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية " وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معادلة مان وتني **Man-whitney** لدلالة الفروق بين المجموعات الصغيرة ويوضح ذلك الجدول التالي.

جدول (٢)

الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للثقة بالنفس

المجموعات	عدد الحالات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
التجريبية	١٣	٧,٠٤	٩١,٥٠	٠,٥٠	٩١,٥٠	٤,٣٣	٠,٠١
الضابطة	١٣	١,٩٩٦	٢٥٩,٥٠				

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما تبين النتائج إلى أن قيمة " U " بلغت (٠,٥٠) عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما بلغت قيمة متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (٧,٠٤) بينما بلغت قيمة متوسط الرتب للمجموعة الضابطة (١,٩٩٦) وهذا ما يؤكد صحة الفرض الأول من فروض البحث ، حيث قيمة متوسط الرتب للمجموعة التجريبية كان أعلى من متوسط الرتب للمجموعة الضابطة ، مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية .

ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن أفراد المجموعة التجريبية قد تأثروا بدرجة واضحة بالبرنامج الإرشادي الذي كان هدفه تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة ، وأن التزام التلاميذ في الجلسات الإرشادية التي تم تنفيذها بالبرنامج كانت ذات فعالية في توضيح المفاهيم ذات الارتباط بعوامل الثقة بالنفس وتعزيز الثقة بالنفس لدى الأيتام ، وتكوين الاتجاهات الايجابية التي تنمي الثقة بالنفس من خلال البرنامج كانت ذات فعالية ، ولتحقيق الثقة بالنفس كان من ضمن جلسات

البرنامج ما يعالج ضعف الثقة بالنفس وتعويد الطلاب على إدارة الحوار والتعرف على أساليب حل المشكلات وحقيقة التوكل على الله والاعتماد على النفس ، كما أحتوى البرنامج على العديد من الأنشطة الاجتماعية الأخرى التي تعزز الثقة بالنفس لدى الأيتام .

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من إين (٢٠٠٦م ، ELLen) ودراسة حسيب (٢٠٠٨م) ودراسة الرشيدى (٢٠١١م) التي أشارت كل منها إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس على المجموعة التجريبية ، وبذلك تحقق صحة الفرض الأول من فروض البحث .

ثانياً : النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ومناقشتها :

ينص الفرض الثاني على أنه:

" توجد فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد

تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون wilcoxon لتحديد

فعالية البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية وذلك بالمقارنة بين الاختبار

القبلي و البعدي ، ويوضح ذلك الجدول التالي .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار (ويلكوكسون) بين الاختبار القبلي و

البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية الثقة بالنفس

المتغيرات	عدد الحالات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	٠	٠	٠	٤,٤٦	داله عند
الرتب الموجبة	٢٦	١٣,٥٠	٣٥١,٠		٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٣) أن نتائج اختبار ويلكوكسون wilcoxon لتحديد الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، قد أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما تبين النتائج أن قيمة Z بلغت (٤,٤٦) عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث ، مما يعني وجود فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الايتام بالمرحلة المتوسطة. حيث أن الفروق كانت لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

ويفسر الباحث هذه النتيجة من خلال تأثير وفعالية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية في تنمية الثقة بالنفس ، وهذه النتيجة للفرض الثاني مرتبطة بالنتيجة السابقة للفرض الاول حيث توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية مما يعني فعالية البرنامج الارشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الايتام .

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة إلين (Ellen ، ٢٠٠٦ م) ، ودراسة حسيب

(٢٠٠٨م) ، ودراسة الرشيدى (٢٠١١م) ، التي أشارت كل منها إلى وجود فعالية للبرنامج

الإرشادي الذي تم تطبيقه في الدراسة ودراسة انجل (١٩٩١ م) التي أشارت إلى وجود دلالة بين

المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والقبلي .وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني من فروض البحث.

توصيات البحث :

وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن وضع التوصيات التالية :

١. العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى الأيتام باعتبار أنها العامل الرئيس للنجاح في الحياة .
٢. عقد دورات ولقاءات للعاملين بمراكز رعاية الأيتام وأولياء الامور في تنمية الثقة بالنفس .
٣. عقد برامج تدريبية للمشرفين على مراكز رعاية الأيتام وتدريبهم على كيفية التعامل مع الأيتام وتعريفهم على خصائص اليتيم وحاجاته النفسية .
٤. توجيه جميع من يتعامل مع اليتيم بأن يتيحوا الفرصه أمامه للتعبير عن أنفسهم وتحقيق ذواتهم.

البحوث المقترحة :

في ضوء ما وصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج عن فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة ، يقترح الباحث بعض الموضوعات ، والتي مازالت في حاجة لمزيد من البحث والدراسة في هذا المجال وهي :

١. تطبيق الدراسة على عينة من نفس الفئة لكن في مناطق مختلفة لتعميم نتائج البرامج الإرشادية.
٢. استخدام البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على فئات أخرى غير الأيتام للتعرف على مدى فاعليته .
٣. فعالية برنامج ارشادي لأسرة اليتيم في تنمية مهارات الحوار مع اليتيم.
٤. فعالية برنامج ارشادي لتنمية تقدير الذات لدى الأيتام .
٥. فعالية برنامج إرشادي لتنمية التفاعل الاجتماعي لدى الأيتام .

المراجع

- المراجع العربية .
- المراجع الاجنبية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- القران الكريم .
- أبو شمالة ، أنيس(٢٠٠٢م) أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، غزة ، الجامعة الإسلامية .
- البخاري ، محمد أسمعيل (١٩٩٦ م) صحيح البخاري ، بيروت ، المكتبة العصرية .
- العتري، سعود (٢٠٠٣م) الثقة بالنفس ودوافع الإنجاز لدى عينة من المتفوقين دراسياً والعادين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة ، جامعة أم القرى.
- العياري ، بدران (٢٠٠٧ م) كتاب اليتيم ، القاهرة ، دار المحدثين .
- أبي داود ، سليمان (٢٠٠٩م) سنن أبي داود ، دمشق، دار الرسالة العلمية.
- الفقي، إبراهيم (٢٠٠٧) الثقة والاعتزاز بالنفس، القاهرة ، بداية للإنتاج الإعلامي.
- الغامدي، صالح يحيى (٢٠٠٩م) اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقديرات الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مكة المكرمة ، جامعة أم القرى.
- الاقصري ، يوسف (٢٠٠١م) الثقة بالنفس كيف تقوي ثقتك بنفسك أمام الآخرين ، القاهرة، دار اللطائف للنشر والتوزيع.
- الالباني ، محمد ناصر الدين (١٤١٢هـ) صحيح الترغيب والترهيب ، المجلد الثاني ، الرياض ، مكتبة المعارف .
- الناطور ، فايز (٢٠١١م) التحفيز ومهارات تطوير الذات ، عمان، دار أسامه للنشر والتوزيع.
- الدسوقي ، كمال (١٩٩٠ م) ذخيرة علوم النفس ، القاهرة ، مؤسسة الاهرام .
- الفيروز ابادي ، مجد الدين محمد (ب.ت) القاموس المحيط ، بيروت ، دار الفكر .
- القواسمه والفرح (١٩٩٣م) تطوير مقياس الثقة بالنفس ، الاردن ، جامعة اليرموك .
- الدوسري ، عبد الرحمن علي (١٤٣٠هـ) كيف نزرع الثقة في أنفسنا وفي من حولنا ، الرياض ، دار الحضارة للنشر والتوزيع .

- الرشيدى ، ضافي دخيل الله (٢٠١١م) فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مشروع بحث ماجستير غير منشور، جدة، جامعة الملك عبد العزيز.
- أبو سعد ، مصطفى (٢٠٠٩م) **التقدير الذاتي للطفل** ، الكويت ، دار أقرأ للنشر والتوزيع.
- ابن منظور جمال الدين (٢٠٠٣ م) **لسان العرب** ، بيروت ، دار الكتب العلمية .
- أسعد ، يوسف (ب. ت) ، **الثقة بالنفس** ، القاهرة ، دار نهضة مصر للطباعة والنشر.
- المخزومي ، أمل (٢٠٠١م) التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس ، **مجلة المنهل (٥٧٨) مجلد ٦٣ ص: ١٢٢**
- شروجر ، سيدني (١٩٩٠ م) **مقياس الثقة بالنفس** ، ترجمة وتعريب عادل محمد .
- غنيم ، سلامة (٢٠٠٨ م) **الثقة بالنفس وآثارها على عمليتي التعليم والتعلم ، دورية التطوير التربوي ، العدد ٤١ ، سلطنة عمان .**
- رايان ، إم جيه (٢٠٠٥م) **الثقة بنفسك** ، الرياض ، مكتبة جرير .
- زهران، حامد (٢٠٠٥م) **التوجيه والإرشاد النفسي**، ط٤، القاهرة، عالم الكتب.
- حسيب، حسيب محمد (٢٠٠٨م) فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطرابات اللجاجة في الكلام لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية، **رسالة ماجستير غير منشورة**، القاهرة، المركز القومي للامتحانات والبحوث.
- كارول ، ارنولد (٢٠٠٢م) **قوة الثقة بالنفس** ، القاهرة ، الهلال للنشر والتوزيع.
- لند نيفيلد ، جيل (٢٠١٠م) **الثقة الفائقة** ، الرياض ، مكتبة جرير .
- سبا عنة ، شوكت سليمان (١٩٩٩م) **الثقة بالنفس والنمط القيادي لدى مديري ومديرات المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال فلسطين . رسالة ماجستير غير منشورة**، الأردن، جامعة النجاح الوطنية.
- سنان ، هاني محمد (٢٠٠٩م) **ممارسة الألعاب الجماعية وعلاقتها بتعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية في العاصمة المقدسة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.
- العمري ، صالح ظافر (٢٠١١ م) فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام بالطائف، مشروع بحث ماجستير غير منشور، جدة، جامعة الملك عبد العزيز.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

_ Angell M.D. (1991) . Aprogram to Develop Through logo the computer self – confidence of seventh garde low-achieving girls. **M. S. Practicum**. Nova University.

_ ELLEN,I., (2006) : Inviting Confidence in School: Lnvitation 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

ملاحق البحث

- ملحق (١) مقياس الثقة بالنفس .
- ملحق (٢) البرنامج الارشادي .
- ملحق (٣) أسماء المحكمين للبرنامج الارشادي .
- ملحق (٤) خطاب الموافقة على تطبيق الادوات .
- ملحق (٥) خطاب مدير مركز رعاية الايتام .

بسم الله الرحمن الرحيم



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم العالي

جامعة الملك عبد العزيز

برنامج الدراسات العليا التربوية

ماجستير التوجيه والإرشاد التربوي

ملحق (١)

مقياس الثقة بالنفس

من إعداد الباحث:

صالح بن يحيى الغامدي

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الطالب :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، وبعد:

بين يديك استبانة تهدف إلى تحديد درجة امتلاك الفرد لسمة الثقة بالنفس ، وهي مكونة من (٢٢) عبارة يقابلها ثلاثة اختيارات هي (دائماً ، أحياناً ، نادراً) وما عليك سوى اختيار إجابة واحدة منها هي ما تشعر بأنها تنطبق عليك ، وذلك بوضع علامة (✓) وحيدة فقط .

التعليمات

١. أرجو تعبئة بياناتك المطلوبة أسفل هذه الورقة .
٢. اقلب الصفحة عند الطلب منك .
٣. اقرأ كل عبارة بعناية ، وعليك الإجابة بصراحة وذلك بوضع علامة (✓) تحت احد الاختيارات (دائماً ، أحياناً ، نادراً) بحسب ما ينطبق عليك تماما .
٤. لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة كل الإجابات صحيحة وإحداها هي التي تنطبق عليك بصدق .

((أرجو أن تكون إجابتك صريحة وصادقة علما بأن المعلومات سرية للغاية ، ولا

تستخدم إلا لأغراض الدراسة الحالية فقط)) .

مع خالص الشكر والتقدير ،،،

بيانات الطالب :

	الاسم
	العمر
	الصف الدراسي

مقياس الثقة بالنفس

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أتحدث بطلاقه أمام الآخرين .			
٢	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي .			
٣	يهتز صوتي إذا تحدثت أمام مجموعته من الأفراد .			
٤	أنسى بعض الكلمات أثناء إلقاءي أمام الآخرين .			
٥	اشعر بالارتياح في الأماكن العامة .			
٦	اشعر بضيق في التنفس إذا تحدثت أمام الآخرين .			
٧	لا أحب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين .			
٨	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية .			
٩	ارتبك عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد .			
١٠	لا أحب الاختلاط بالآخرين .			
١١	أقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب .			
١٢	أصيب عرقاً أثناء حديثي أمام الآخرين .			
١٣	أحب التعرف على أصدقاء جدد .			
١٤	الآخرين أكثر تفوقاً مني .			
١٥	أحب المشاركة في الرحلات المدرسية .			
١٦	أخشى الفشل في الحياة .			
١٧	لا أتنازل عن حقوقي وأدافع عنها .			
١٨	أوافق زملائي دون تردد في كل الأمور .			
١٩	اعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي .			
٢٠	لا أجد صعوبة في مواجهة أي مشكلة تواجهني .			
٢١	اختار أصدقائي بعد موافقة والدي والآخرين .			
٢٢	أتمسك برأيي الذي اتخذته و لا أعيره .			

بسم الله الرحمن الرحيم



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم العالي

جامعة الملك عبد العزيز

برنامج الدراسات العليا التربوية

ماجستير التوجيه والإرشاد التربوي

ملحق (٢)

البرنامج الارشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام

بالمرحلة المتوسطة

إعداد :

عواد بن صغير العتري

١١٠٠٦٤٦

إشراف الدكتور:

هشام إبراهيم عبد الله

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك

جامعة الملك عبد العزيز بجده

١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م

مقدمة :

إن المتأمل في النفس البشرية يجد أن الله سبحانه وتعالى قد أودع فيها العديد من القدرات والإمكانات التي تمكنها من مواجهة كافة المؤثرات البيئية المحيطة بها ، الثقة بالنفس من المقومات الرئيسية للنجاح والسعادة .

وإكساب الطفل الثقة بالنفس، و تنمية مفهوم ذات ايجابي لديه سواء أكان ذلك في البيت أم في المدرسة أمر غاية في الأهمية . لما له من آثار ايجابية على النمو النفسي والاجتماعي للطفل .

ويمكن تعريف الثقة بالنفس على إنها " مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية ، والنفسية ، والاجتماعية ، واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة " (الغامدي ، ٢٠٠٩ م).
وفيما يلي عرضاً تفصيلياً لمحتوى البرنامج .

الهدف العام :

تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة ، وذلك باستخدام الخطوات والفنيات العلاجية الإرشادية المتنوعة .

الأهداف الإجرائية :

- ١ . تقديم تعريف واضح ومتكامل حول طبيعة البرنامج وأهدافه وأهميته .
- ٢ . تعزيز المفاهيم الايجابية لدى الطلاب الأيتام .
- ٣ . مساعدة التلاميذ على التعرف على السبل والطرق السليمة لتنمية الثقة بالنفس .
- ٤ . تدريب التلاميذ الأيتام على مجموعة من المهارات المرتبطة بتنمية الثقة بالنفس كالمواجهة ، واتخاذ القرار ، والقدرة على حل المشكلات .
- ٥ . تدريب التلاميذ المشاركين على الاعتماد على النفس .
- ٦ . حث التلاميذ على الالتزام بالهدوء والاهتمام والانتظام في حضور جلسات البرنامج والتفاعل .

الفئة المستهدفة :

تتكون أفراد المجموعة التجريبية من (١٣) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة بمركز رعاية الأيتام بمحافظة حفر الباطن .

عدد الجلسات :

يتكون البرنامج الإرشادي من (٨) جلسات إرشادية بواقع جلستين كل أسبوع .

المدة الزمنية للجلسة :

تتراوح من ٤٥ - ٦٠ دقيقة.

مكان انعقاد البرنامج :

في قاعة التدريب بمركز رعاية الأيتام .

الغيات المستخدمة في البرنامج :

هناك عدد كبير من الغيات المستخدمة في البرنامج مثل المحاضرة والإلقاء والأسئلة والمناقشة الجماعية والحوار ولعب الأدوار والنمذجة والتعزيز والواجبات المنزلية .

الأدوات والوسائل المستخدمة :

جهاز عرض فيديو وجهاز عرض بوربونيت ، وصور ، وبروجكتر ، وجهاز كمبيوتر ، وملصقات ، ومجموعة من النشرات التي تتناول تنمية الثقة بالنفس .

التصميمات التجريبية للبرنامج الإرشادي :

يتم تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة من الطلاب ويبلغ عددهم (١٣) طالباً، حيث يجري الباحث القياس القبلي (مقياس الثقة بالنفس من إعداد الغامدي (٢٠١١م) على عينة البحث المكونة من (٤٢) طالباً واختيار (١٣) طالباً للمجموعة التجريبية من الطلاب الذين حصلوا على درجات متدنية في مقياس الثقة بالنفس و(١٣) طالباً للمجموعة الضابطة ، وكما يجري الباحث القياس البعدي لمعرفة فعالية البرنامج بالمقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة من خلال تطبيق مقياس الثقة بالنفس على المجموعتين .

جلسات البرنامج الإرشادي (الجلسة الأولى)

موضوع الجلسة :

التمهيد والتعارف و بناء العلاقة الإرشادية والتعريف بالبرنامج .

أهداف الجلسة :

- ١ . التعارف بين الباحث والمشاركين أنفسهم .
- ٢ . كسر الحاجز النفسي بين المشاركين والباحث .
- ٣ . توضيح أهمية وأهداف البرنامج الإرشادي للأيتام .
- ٤ . الاتفاق على قواعد المشاركة و مواعيد الجلسات .

الفتيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، ، التساؤل والاستفسار .

مدة الجلسة : تستغرق الجلسة الإرشادية من (٤٥ - ٦٠) دقيقة .

إجراءات الجلسة :

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الحضور .
- تعريف الباحث بنفسه ودوره وما يمكن أن يقدمه من خدمات إرشادية خلال الجلسات .
- التعريف بالبرنامج وبأهدافه .
- يقوم الباحث بمناقشة المجموعة المشاركة في البرنامج حول جدول مواعيد الجلسات الإرشادية وتحديد مواعيدها والاتفاق على عددها بحيث تكون جلتين كل أسبوع .
- يقوم الباحث بتنبيه المجموعة على أهمية التفاعل والعمل الجماعي بين أفراد المجموعة .

تقويم الجلسة :

يكون شفويا والاستماع لآراء المشاركين ، وشكرهم على الحضور ، وتوديعهم على أمل الالتزام بموعد اللقاء القادم .

جلسات البرنامج الإرشادي (الجلسة الثانية)

موضوع الجلسة :

توقعات المشاركين في البرنامج والتعرف على طموحهم .

أهداف الجلسة :

١. التعرف على آراء المجموعة وتسجيل الملاحظات .
٢. توطيد العلاقة بين المشاركين .
٣. توضيح أهمية العمل الجماعي والتعاوني عند الطلاب .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، عرض شرائح ، الواجبات المتزلية ، ورشة عمل .

مدة الجلسة :

تستغرق الجلسة الإرشادية من (٤٥ - ٦٠) دقيقة .

إجراءات الجلسة :

- الترحيب بالمشاركين ومراجعة سريعة لما تم الاتفاق عليه في اللقاء السابق .
- إعطاء الباحث الفرصة لكل تلميذ مشارك للحديث عن توقعاته التي يتمنى تحقيقها من مشاركته بالبرنامج ثم تعليق الباحث على هذه التوقعات ومناقشتها بصورة جماعية .
- توجيه التلاميذ للاستفسار عن مفهوم الثقة بالنفس من خلال مساعدة الآخرين وذلك لتحديد مفهوم معين للثقة بالنفس استعدادا للجلسة القادمة .
- توجيه التلاميذ نحو بعض الواجبات المتزلية التي تتعلق بالمواقف المختلفة التي يشعر فيها بضعف الثقة بالنفس والانكسار .

تقويم الجلسة :

تلخيص لما دار في الجلسة ، و شكر التلاميذ على الحضور ، وتوديعهم على أمل الالتزام بموعد اللقاء القادم.

جلسات البرنامج الإرشادي (الجلسة الثالثة)

موضوع الجلسة :

تعريف المشاركين بمفهوم الثقة بالنفس وأسباب ضعف الثقة بالنفس.

أهداف الجلسة :

١. التعريف بمفهوم الثقة بالنفس والفرق بينها وبين العجب.
٢. توضيح سمات الشخص الواثق بنفسه .
٣. تعريف المشاركين بأسباب تدني مستوى الثقة بالنفس .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، عرض شرائح ، ورشة عمل ، الواجبات المترتبة

مدة الجلسة : تستغرق الجلسة الإرشادية من (٤٥ - ٦٠) دقيقة .

إجراءات الجلسة :

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي .
- التعرف على ما لدى المشاركين من معلومات حول الثقة بالنفس .
- يقدم الباحث مفهوما شاملا ودقيقا ومناسبا لقدرات التلاميذ للثقة بالنفس .
- يقدم الباحث أمثلة واقعية للواثقين بأنفسهم ولضعيفي الثقة .
- يبين الباحث بعض المفاهيم التي ترتبط بضعف الثقة بالنفس (كالحجل ، والخوف ، والانطواء ، والعزلة) .
- يذكر الباحث نتائج ضعف الثقة بالنفس لدى التلاميذ وسلبياتها .
- عرض الواجب المترلي (أذكر بعض أسباب ضعف الثقة بالنفس) .

تقويم الجلسة :

شكر التلاميذ على الحضور ، وتوديعهم على أمل الالتزام بموعد اللقاء القادم .

جلسات البرنامج الإرشادي (الجلسة الرابعة)

موضوع الجلسة :

الثقة بالله عز وجل والتوكل عليه والأخذ بالأسباب .

أهداف الجلسة :

١. تعريف الثقة بالله ، وأهميتها في الحياة وكيفية تقويتها وتعزيزها .
٢. إبراز شعار " كن مع الله ولا تبالي " .
٣. بيان مفهوم التوكل على الله وحقيقته .

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، عرض شرائح ، الواجبات المترلية.

مدة الجلسة : تستغرق الجلسة الإرشادية من (٤٥ - ٦٠) دقيقة .

إجراءات الجلسة :

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي .
- يقوم الباحث بعرض بوربوينت يتضمن مقتطفات من كلام ابن القيم الجوزية حول الثقة بالله في كتابة مدارس السالكين.
- يقوم الباحث بعرض بوربوينت يتضمن مواقف من حياة الأنبياء السيرة العطرة حول الثقة بالله.
- يقوم الباحث بعرض بوربوينت حول مفهوم التوكل وما حقيقته وربطه بالقضاء والقدر والرضاء بما قسم الله.
- عرض الواجب المترلي (أذكر بعض الآيات القرآنية التي تدعوا المؤمن إلى التوكل على الله سبحانه وتعالى والأخذ بالأسباب) .

تقويم الجلسة :

شكر التلاميذ على الحضور ، وتوديعهم على أمل الالتزام بموعد اللقاء القادم .

جلسات البرنامج الإرشادي (الجلسة الخامسة)

موضوع الجلسة :

التدريب على مهارة المواجهة وتحمل المسؤولية .

أهداف الجلسة :

١. تعريف المشاركين بمهارة المواجهة وتحمل المسؤولية .
٢. تشجيع التلاميذ على التواصل مع الآخرين.
٣. تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية.
٤. تخفيف الضغط النفسي والخوف.

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، لعب الأدوار ، النمذجة ، ورشة عمل ، الواجبات المنزلية .

مدة الجلسة : تستغرق الجلسة الإرشادية من (٤٥ - ٦٠) دقيقة .

إجراءات الجلسة :

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المنزلي .
 - يقوم الباحث بالحديث مع المجموعة بشكل يبعث على الثقة والاطمئنان.
 - استشارة المواقف لدى التلاميذ الذين كانوا لا يستطيعون التعامل معها أو المشاركة فيها بطرح أسئلة تثير استجابات التلاميذ .
 - تدريب التلاميذ على فعل ما لم يفعلونه بسبب عوامل تعيق ذلك.
 - يقوم الباحث ببحث التلاميذ على تخيل الذي يحقق الراحة النفسية والفكرية ويحاول إبعادهم عن مشاكل الحياة.
 - يقدم الباحث مجموعة من النماذج التي تزيد من مستوى عملية المواجهة.
 - تطبيق نشاط (رتب الحاجات التالية من حيث الأهم بالنسبة لك الحاجة للأسرة - الحاجة للأصدقاء - الحاجة للمجتمع)
 - عرض الواجب المنزلي (أذكر بعض العوامل التي تعوقك عن تحمل المسؤولية في حياتك) .
- تقويم الجلسة : شكر التلاميذ على الحضور ، وتوذيهم على أمل الالتزام بموعد اللقاء القادم .

جلسات البرنامج الإرشادي (الجلسة السادسة)

موضوع الجلسة :

تنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي وقيادة جلسة حوارية ورحلة ترفيحية .

أهداف الجلسة :

١. تعريف المشاركين بمفهوم التواصل وفتياته.
٢. التدريب على فنيات التواصل اللفظي .
٣. إكساب التلاميذ مهارة التواصل غير اللفظي وخاصة لغة الجسد.
٤. تأهيل المشاركين لقيادة جلسة حوارية.

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، لعب الأدوار ، ورشة عمل ، الواجبات المترلية .

مدة الجلسة :

تستغرق الجلسة الإرشادية من (٤٥ - ٦٠) دقيقة .

إجراءات الجلسة :

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المترلي .
- يقوم الباحث بعرض بوربوينت عن فنيات التواصل ولغة الجسد.
- تمثيل دور القائد من المشاركين وتطبيق فنيات التواصل.
- تطبيق نشاط (اذكر ثلاثة من مهارات التواصل).
- عرض الواجب المترلي (أذكر موقف تعرضت فيه لحالة من الغضب الشديد ، وماذا كان رد فعلك تجاه ذلك) .

تقويم الجلسة :

شكر التلاميذ على الحضور ، وتوديعهم على أمل الالتزام بموعد اللقاء القادم .

جلسات البرنامج الإرشادي (الجلسة السابعة)

موضوع الجلسة :

كيف احل مشاكلي .

أهداف الجلسة :

١. مساعدة المشاركين على حل مشاكلهم بأنفسهم من خلال الثقة بالنفس .

٢. تبصير المشاركين بالطرق العلمية لحل المشكلة.

٣. بيان أنواع المشكلات وكيفية التعامل معها على اختلاف أنواعها.

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، عرض بوربونيت .

مدة الجلسة :

تستغرق الجلسة الإرشادية من (٤٥ - ٦٠) دقيقة .

إجراءات الجلسة :

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة

السابقة ومتابعة الواجب المترلي .

- يقدم الباحث عرض بوربونيت بتعريف المشكلة وخطوات حلها مع مناقشه

جماعية.

- مناقشة وحوار أنواع المشكلات.

- توضيح التفكير الإبداعي لحل المشكلات .

- استبصار كل المشاركين بمشكلاتهم وقدرتهم على التعامل معهم.

تقويم الجلسة :

شكر التلاميذ على الحضور ، وتوديعهم على أمل الالتزام بموعد اللقاء القادم .

جلسات البرنامج الإرشادي (الجلسة الثامنة)

موضوع الجلسة :

الجلسة الختامية و إنهاء البرنامج و الحصول على نتائج التطبيق البعدي .

أهداف الجلسة :

١. تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف على نقاط القوة والضعف في البرنامج.
٢. معرفة مدى استفادة المشاركين من البرنامج و جلساته.
٣. إرشاد المشاركين إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم إكسابه وتوظيفه في حياتهم العامة والدراسية.
٤. إنهاء جلسات البرنامج بحفلة بسيطة.

الفنيات المستخدمة :

المناقشة ، الحوار ، الإلقاء .

مدة الجلسة : تستغرق الجلسة الإرشادية من (٤٥ - ٦٠) دقيقة .

إجراءات الجلسة :

- الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة .
- يقوم الباحث بعرض سريع لجمع ما تم عرضه في البرنامج الإرشادي.
- يقوم الباحث بمناقشة المشاركين في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها.
- الاستماع لآراء المشاركين في البرنامج من حيث ايجابياته وسلبياته.
- يكتب التلاميذ فقرة عن مدى استفادتهم من البرنامج.
- في النهاية يقوم الباحث بشكر المشاركين في البرنامج وتوزيع الهدايا التذكارية لجميع المشاركين.

تقويم الجلسة :

يقوم الباحث بتطبيق القياس البعدي ، وشكرهم على الحضور .

أنشطة جلسات البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة

نشاط (١) للجلسة الثانية

الاسم :

أكتب ثلاثة من نقاط القوة لديك ؟

.....

نشاط (١) للجلسة الثالثة

الاسم :

أكتب تعريف الثقة بالنفس من وجهة نظرك ؟

.....

نشاط (١) للجلسة الخامسة

الاسم :

رتب الحاجات التالية من حيث الأهم بالنسبة لك ؟

(الحاجة للأسرة، الحاجة للأصدقاء، الحاجة للإخوان، الحاجة للمجتمع ،

الحاجة الى المدح، الحاجة الى القبول ، الحاجة للإخوان، الحاجة للحب)

.٢ .٣ .٤ .٥ .٦ .٧

نشاط (١) للجلسة السادسة

الاسم :

أكتب ثلاثة من مهارات الاتصال؟

.١

.٢

.٣

نشاط (١) للجلسة الثامنة

الاسم :

أكتب فقرة عن مدى استفادتك من البرنامج الإرشادي .

.....

الواجبات المترتبة للبرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة

الواجب المترتب للجلسة الثانية

الاسم :

أذكر ثلاثة مواقف تعرضت فيها في حياتك لحالة من ضعف الثقة والانكسار؟

.١

.٢

.٣

الواجب المترتب للجلسة الثالثة

الاسم :

أذكر بعض أسباب ضعف الثقة بالنفس من وجهة نظرك؟

.١

.٢

.٣

.٤

الواجب المترتب للجلسة الرابعة

الاسم :

أذكر بعض الآيات القرآنية التي تدعو المؤمن إلى التوكل على الله سبحانه وتعالى والأخذ بالأسباب وعدم القنوط؟

الواجب المترتب للجلسة الخامسة

الاسم :

ما هي العوامل التي تعوقك عن تحمل المسؤولية في حياتك؟

.....

الواجب المترتب للجلسة السادسة

الاسم :

أذكر موقف تعرضت فيه لحالة من الغضب الشديد ، وماذا كان رد فعلك تجاه ذلك؟

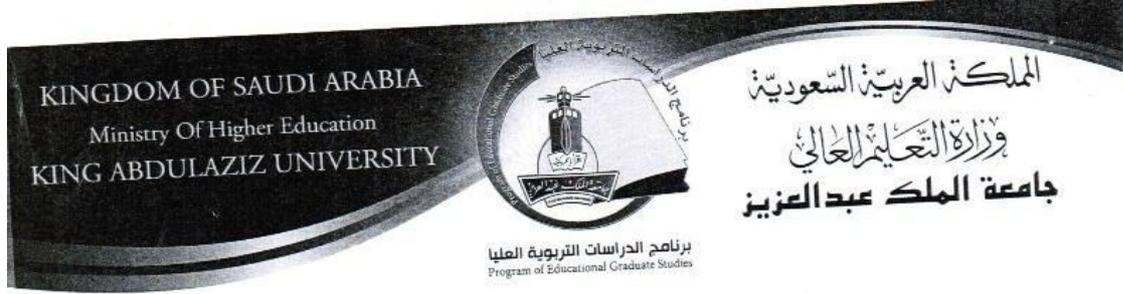
.....

ملحق (٣)

قائمة بأسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس

م	الاسم	الجامعة	اللقب العلمي
١	د. مغاوري عبد الحميد مرزوق	جامعة الملك عبد العزيز	أستاذ مشارك بقسم علم النفس
٢	د. محمود محمد البستنجي	جامعة الملك عبد العزيز	أستاذ مساعد بقسم علم النفس
٣	د. منى محمد قاسم	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	أستاذ مساعد بقسم علم النفس

ملحق (٤)



سعادة مدير / مركز رعاية الأيتام بجفر الباهلث
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسر برنامج الدراسات العليا التربوية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة أن يهديكم أطيب
التحية والتقدير، نفيد سعادتك بأن الطالب / عوار بن صفيح عوفية إعتري، أحد طلاب
الدراسات العليا بمرحلة الماجستير في التوجيه والإرشاد ويرغب الطالب القيام بتطبيق
مشروعه الموسوم : « برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس
لدى الأيتام في مرحلة المتوسط »

آمل من سعادتك التكرم بتسهيل مهمة الطالب لتطبيق الدراسة المشار إليها أعلاه
وتنفيذ عملية القياس .



شاكراً لكم كريم تعاونكم وحسن استجابتكم .

وتفضلوا بقبول فائق التحية والتقدير ،،،

مدير إدارة

برنامج الدراسات العليا التربوية

أ. شافي مشيعل الحارثي

Encl: المرفقات :

Date: التاريخ :

Ref: الرقم :

هاتف : ٦١١١٧ - ٦٩٥١١١٦ فاكس : ٦٩٥٢٨٨٨ ص.ب. : ٨٠٢٦٩ جدة : ٢١٥٨٩

Tell: 61117 - 6951116 Fax: 6952888 P.O.BOX 80269 jeddah 21589 E-MAIL : p.e.g.s@msn.com

ملحق (٥)

المملكة العربية السعودية
وزارة الشؤون الاجتماعية
جمعية البر الخيرية بمحافظة حفر الباطن
مركز رعاية الأيتام و اليتيمات



الرقم: داخلي / ٥
التاريخ: ١٤٣٢/٥/١ هـ
المشروعات:

المكرم / رئيس قسم الشؤون التعليمية والتربوية حفظه الله .

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
وبعد :

نسأل الله عز وجل أن يبارك لكم جهودكم في رعاية الأيتام .

إشارةً إلى خطاب سعادة مدير إدارة برنامج الدراسات العليا التربوية بجامعة الملك عبدالعزيز المتضمن تسهيل مهمة الطالب / عواد بن صغير عوض العنزي أحد طلاب الدراسات العليا بمرحلة الماجستير في التوجيه والإرشاد لتطبيق مشروعه الموسوم بـ (برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة) .
لذا نأمل منكم تسهيل مهمته المشار إليها أعلاه ، والوقوف معه في كل ما يخدم مشروعه والذي سيعكس خدمته على أبنائنا الأيتام .

والله يحفظكم ويرعاكم
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

مدير مركزي رعاية الأيتام واليتيمات
بمحافظة حفر الباطن

يوسف بن ناصر الجوعي
١٤٣٣/٥/١ هـ

ص . لصاومعتب العدير
ص . قسم الجودة .

مركز رعاية اليتيمات
بمحافظة حفر الباطن



حفر الباطن - السليمانية - مدارس المحافظة الأهلية (بنات)

ص.ب 533 حفر الباطن 31991 anayatem@gmail.com

العام حساب الأيتام الكفالات مصرف الراجحي SA6080000455608010261113

مركز رعاية الأيتام
بمحافظة حفر الباطن



حفر الباطن - الخالدية
0500735557 جوال
0560683090

تليفاكس 037255082

Kingdom Of Saudi Arabia
Ministry Of Higher Education
King Abdul Azizi University
Deanship of Higher Education



Effectiveness of a counseling program to develop self-confidence among orphans at intermediate school

Research project within the requirements of obtaining
The master degree in Educational Guidance and
counseling

Submitted by the researcher

Awad Sughayyir ALanazi

Supervision

Dr. Hisham Ibrahim Abdullah

Associate Professor of psychological counseling

King Abdulaziz University

H1433 - 2012