

فعالية برنامج ارشادي انتقائي لتعزيز الثقة بالنفس لدى المراهقين

الباحث / عصام خطيب معوض

إشراف

أ.د/ ولاء ربيع مصطفى
أستاذ الصحة النفسية كلية التربية
جامعة بني سويف

أ.د / نور أحمد رمادي
أستاذة الصحة النفسية
وعميد كلية رياض أطفال-جامعة الفيوم

مستخلص الدراسة

هدف الدراسة الحالي: يتمثل في محاولة التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تعزيز الثقة بالنفس لدى عينة من المراهقين وبلغ حجم العينة (٣٠) مراهقاً ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٣ - ١٥) عاماً بمتوسط حسابي ١٤,٢٧ وانحراف معياري ١,١ وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الثقة بالنفس إعداد (Sidney shrauger 1990), ترجمة وتعريب (عادل عبد الله محمد، ١٩٩٧) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم تطبيق برنامج الدراسة "برنامج الإرشاد الانتقائي، وتمت معالجة البيانات إحصائياً من خلال البرنامج الإحصائي spss وأوضحت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الثقة بالنفس.

Study abstract:

Objective of the current study:-It is represented in attempting to verify the effectiveness of the selective guide program to enhance self-confidence among a specimen of teenagers, the specimen is about (30) teenagers, whose ages ranges between (13-15) years with an arithmetic average of 14.27 and a standard deviation 1.1, and the study tools were in the scale of self-confidence prepared by (Sidney Shrauger, 1990) translation and Arabization (Adel Abdullah Muhammad, 1997) The researcher used the experimental method , the study program of selective guide program was applied, the data was processed statistically through SPSS Statistics, and the findings showed that there are significant variations at a significance level of 0.01 significance between the average of the scores for the experimental group in the prior and post application of the self-confidence measurement for favor of post application, and there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and tracerscales of the of self-confidence scale.

مقدمة:

يواجه التلميذ خلال المرحلة الإعدادية الكثير من التحديات والمتطلبات الاجتماعية التي يفرضها الواقع المدرسي الجديد، والتي تتطلب أن يكون التلميذ متمتعًا بقدر كافي من الثقة بالنفس

تُعتبر الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وأن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانيات هو بداية الفشل، فكثير من الطاقات أُهدمت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانيات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير.

فالثقة بالنفس تسهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي للأفراد، وترتبط بمفهوم الفرد الإيجابي عن ذاته وتقديره المرتفع للذات، ومن ثم تلعب دورًا مهمًا في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له الأثر الأكبر في تحقيق الهوية الإيجابية (عادل محمد، ١٩٩٧، ٦).

والثقة بالنفس ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالشخصية المتكاملة، وهي مظهرًا بارزًا من مظاهرها، ومن السمات الشخصية المهمة المؤثرة في سلوك الفرد عبر مراحل حياته المختلفة، وعنصرًا مهمًا من عناصر التكيف السليم بشقيه الشخصي والاجتماعي.

وتظهر أهمية الثقة بالنفس فيما تمنحه للفرد من إحساس بالسعادة النفسية، فثقة الفرد في قدراته وإمكانياته، والتي تُعد مفتاحًا للنجاح قد تنعكس على شعوره بالسعادة، كما قد تختفي الكثير من معاني الحياة الجميلة وتحجب بسبب تشوه إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته.

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة الإرشاد الانتقائي ويعد الإرشاد الانتقائي هو إرشاد العصر ففيه يأخذ المرشد من الطرائق الإرشادية ما يتناسب مع نوعية المطلب الإرشادي، ومن ثم تتنوع الفنيات وتختلف تبعًا لهذا الموقف الإرشادي من طرائق سلوكية معرفية أو إرشاد متمركز حول العميل أو التركيز على الشخص نفسه (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٥، ٦٣).

أولاً: مشكلة الدراسة:

يُولد فقدان الثقة بالنفس لدى تلميذ المدرسة الإعدادية بالدونية، والنقص، ومظاهر سلوكية سلبية تتسم بالتردد والتذبذب؛ حيث يجد الفرد صعوبة في الثبات على سلوك معين أو الاستمرار في اتجاه خاص، يجد صعوبة في اتخاذ القرارات بنفسه دون مساعدة الغير، كما يميل التلميذ إلى الحياء الزائد، والخجل؛ لذلك يجد صعوبة في مواجهة الناس، كما يؤدي فقدان الثقة إلى شعور التلميذ بالشك في نفسه، وفي نوايا الناس نحوه، وفي عبارات أكثر تحديداً فإن مشكلة الدراسة تقوم على التساؤلات الآتية:

(١) ما الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي على مقياس الثقة بالنفس؟

(٢) ما الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس؟

ثانياً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

(١) التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تعزيز الثقة بالنفس لدى عينة من المراهقين.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من:

■ الأهمية النظرية :

تأتي أهمية هذا البحث في الجانب الذي يتصدى له؛ وفي تزويد المكتبة العربية بدراسة هامة في مجال الثقة بالنفس حيث تُعتبر الثقة بالنفس العامل الهام في تحقيق الكثير من الأهداف والوصول إليها وفي تحقيق النجاح.

■ الأهمية التطبيقية:

ويمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث بشكل تطبيقي في المجالات الإرشادية، والتربوية، والتوجيهية، والسلوك الإيجابي، وزيادة القدرة على استغلال القدرات والإمكانات الذاتية، كما يمكن أن يكون لها قيمة وقائية تتمثل في التعرف على الذين يعانون من فقدان الثقة بالنفس، والنظرة الدونية للذات، ومساعدتهم على تنمية هذه الجوانب، وتحسين توافقهم الاجتماعي، وزيادة كفاءتهم الاجتماعية.

رابعاً: مصطلحات الدراسة:

(١) مفهوم الثقة بالنفس Self- Confidence Concept:

يرى عبد المنجلي (١٩٩٢: ٤٦) أن الثقة بالنفس هي: "حالة نفسية يكتسبها الإنسان منذ نعومة أظاهرة وفي محيط أسرته، فتظل تلازمه، وتدفعه إلى النجاح وللمستقبل الزاهر".

ويرى المشعان (١٩٩٩: ٢١٠) أن الثقة بالنفس: "تظهر في إحساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبقدرته على عمل ما يريد، وإدراكه لتقبل الآخرين له، وثقتهم به، وتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان الانفعالي، والنضج الاجتماعي، وقبول الواقع، ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير".

(٢) مفهوم الإرشاد الانتقائي selective counseling:

يعرف الإرشاد الانتقائي بأنه منظومة من الإجراءات التي تتسق فيما بينها وتتضمن عدد من الفنيات التي تنتمي كل فنية منها إلى نظرية إرشادية معينة ويتم اختيار هذه الفنيات بحيث تسهم كل منها في تنميه جانب من جوانب الشخصية وفقاً لمنهج تكاملي (سميرة محمد شند ، ٢٠٠٨ : ٢٠).

خامساً: الإطار النظري لمفاهيم الدراسة:

يُعد مفهوم الثقة بالنفس من المفاهيم التي خضعت لدراسة العديد من العلماء النفسيين واستقطبت اهتمام العاملين في المناحي التربوية والاجتماعية على حد سواء، الأمر الذي جعلنا نُلقي الضوء في هذه البحث عليه، ونتناوله بالشرح والتفصيل،

المحور الأول: الثقة بالنفس : Self- Confidence

تقع الثقة بالنفس ضمن مجموعة السمات التي تحدد درجة التكامل الدينامي للشخصية والتكيف العام، فعلى الرغم من كونها من السمات الصغرى في مجال الشخصية فهي على درجة كبيرة من الأهمية لارتباطها ارتباطاً موجباً بالسمات والأبعاد الدالة على حسن التوافق والصحة النفسية (فريح العنزي، ١٩٩٩، ٤٢٤).

فهي تسهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي للأفراد، وترتبط بمفهوم الفرد الإيجابي عن ذاته وتقديره المرتفع للذات، ومن ثم تلعب دوراً مهماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له الأثر الأكبر في تحقيق الهوية الإيجابية (عادل محمد، ١٩٩٧: ٦).

- تعريف الثقة بالنفس :

عرف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي (١٩٩١) الثقة بالنفس بأنها: "الاعتداد بالذات والثقة من جانب الفرد بقدراته وكفاءاته وأحكامه، فهي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظروف التي هو فيها دون إفراط (عجب أو غرور أو كبر) ودون تفریط (من ذلة أو خضوع)".

ويعرفها أحمد قواسمة وعدنان الفرح (١٩٩٦، ٣٧) بأنها: "سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكاناته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي".

وتعرف (Sunderland 2004, 212) الثقة بالنفس بأنها: "قدرة الفرد على تبوء وضع معين بطريقة صحيحة، وتخلصه من أي نقص في المهارات اللازمة وتنمية مهاراته اللازمة ليكمل مهامه مع إدراكه إمكانية اختلاف تلك المهام والأدوار مع تغير النشاط الاجتماعي".

- مظاهر الثقة بالنفس :

صنف "جيلفورد" المظاهر الدالة على الثقة بالنفس في الشعور بالكفاية، والشعور بتقبل الآخرين، والإيمان بالنفس والالتزان الانفعالي (فريح العنزي، ١٩٩٩، ٤١٧ - ٤١٨).
ويضيف السيد عبد العال (٢٠٠٦، ١٢) إلى مظاهر الثقة بالنفس قدرة الفرد على التعاون ومساعدة الآخرين، والرغبة في الظهور والقيادة والميل للزعامة والقدرة على إدارة المواقف، مع اعتزاز الفرد بقدرته وبذاته والتعبير بلباقة عما يريده أو يشعر به، والإقدام وعدم التردد أو الخوف.

- مكونات الثقة بالنفس :

يرى Baggerly & Max (2005, 391-393) أن الثقة بالنفس تدور في فلك خمسة مكونات هي: النظر إلى الذات على أنها قادرة والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالآخرين، الشعور بالانتماء والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين، التفاؤل بالمستقبل والنظرة الإيجابية للحياة، مواجهة الفشل من خلال النظر لخبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة، امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز من خلال نماذج الدور.

- أهمية الثقة بالنفس :

تظهر أهمية الثقة بالنفس في نواحي متعددة فهي من المقومات الرئيسة للنجاح، فالثقة بالنفس والنجاح وجهان لعملة واحدة، فهي طريق النجاح في الحياة، وفقدان الثقة بالنفس بداية الشعور بالفشل، كما أن الثقة بالنفس تساعد الفرد على مواجهة الصعاب والتعامل بفاعلية مع المشكلات التي تعترض حياته، وهو ما أكده (عادل محمد، ١٩٩٧أ: ٥) أن الثقة بالنفس تلعب دوراً مهماً في حياة الإنسان، فهي تكسب الفرد قوة الاحتمال في مواجهة المشكلات التي تعترضه.

- النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس إحدى سمات الشخصية التي يبدأ تكوينها في مرحلة مبكرة من حياة الفرد، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بتوافق الفرد نفسياً واجتماعياً، ومن النظريات التي ناقشت ودرست موضوع الثقة بالنفس ضمناً، يذكر الباحث منها ما يلي:

(١) نظرية فريد في النمو النفسي للطفل:

أكد فرويد على السنوات الخمس الأولى من العمر، وعلى ما يتعرض له الفرد من خبرات في تلك الفترة، وكيف أن الفرد يكبت الخبرة المؤلمة في اللاشعور، وذكر بأننا نخاف من الظلام لأننا تعرضنا إلى خبرة مخيفة في الظلام.

ويؤكد فرويد بأن سمات الشخصية تتكون في الطفولة المبكرة، وأن التطور التالي للشخصية هو مجرد تطور لهذه السمات، وأن كثيراً من السلوك الذي يتمتع به الفرد يكرس لخدمة الحاجات اللاشعورية التي تنشأ في الطفولة (عبد الرحمن، ٢٠٠١، ٩٦-١٠١).

(٢) النظرية الاجتماعية التحليلية:

لقد أكد أصحاب هذه النظرية أدلر وفروم وهورني وسوليفان على العوامل الاجتماعية والثقافية.

أكد أدلر على الشعور أكثر من اللاشعور، وذكر أن الفرد مخلوق اجتماعي، يدفعه شعوره إلى تحقيق الأهداف الاجتماعية بالاعتماد على النفس ويؤيده فروم الذي يؤكد على أن الفرد كائن اجتماعي يؤثر المجتمع تأثيراً مباشراً على شخصيته، ويذكر خمس حاجات مهمة للفرد؛ وهي:

- الحاجة إلى الأقرباء.
- الحاجة إلى التفوق.
- الحاجة إلى الانتماء.
- الحاجة إلى الذاتية.

المحور الثاني: الإرشاد الانتقائي:

- تعريف الإرشاد الانتقائي:

يُمثل الإرشاد الانتقائي الإرشاد في ثوبه الجديد المتكامل الناضج والتيار الإرشادي المرن والمتفتح لكل إضافة ولكل إسهام جاد في الإرشاد النفسي؛ ليكون النظام المتناسق بانتهاء ودمج الأساليب والفنيات الإرشادية لتحقيق أفضل النتائج (باترسون، ١٩٩٠، ٤٩٥).
الإرشاد الانتقائي التكاملي هو إرشاد العصر ففيه يأخذ المرشد من الطرائق الإرشادية ما يتناسب مع نوعية المطلب الإرشادي، ومن ثم تتنوع الفنيات وتختلف تبعاً لهذا الموقف الإرشادي من طرائق سلوكية معرفية أو إرشاد متمركز حول العميل أو التركيز على الشخص نفسه (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٥، ٦٣).

- فنيات الإرشاد الانتقائي المستخدمة :

(١) المناقشة الحرة:

ومن مزايا المحاضرة توصيل المعلومات من المرشد النفسي إلى المسترشدين في وقت قصير وتكلفة منخفضة، ولكي تتحقق هذه الميزة لابد وأن يكون المرشد النفسي متمكناً من المعلومات التي سيوصلها، ولديه مهارات توصيل المعلومات (محمد الشناوي، محمد عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٦٢).

إن استخدام أسلوب المناقشة منهج ملائم يخدم الحوار، ويعمل على تبادل الرأي وتغيير المعرفة بشكل دينامي، والذي يؤدي إلى استثارة التفكير الذاتي لأعضاء الجلسة بما فيه أفكارهم واتجاهاتهم، والتي تعبر بشكل غير مباشر عن مشكلاتهم الخاصة، كما تؤدي إلى تعزيز التواصل بين أعضاء الجلسة، والتعرف على آداب الحديث، وكيفية مراعاة مشاعر الآخرين، فضلاً عن فتح قنوات التواصل بين أعضاء الجلسة، بالإضافة إلى ما تسهم به في التحليل المنطقي للأفكار غير العقلانية لأعضاء الجلسة، وتقنييد الاستنتاجات غير الواقعية ودحضها بالإقناع، وتشجيع أعضاء الجلسة على تكوين أفكار منطقية تكون بمثابة حافز لهم (سلامة منصور، ١٩٩٧، ١٧٠).

(٢) لعب الدور:

تُعتبر فنية لعب الدور من الأساليب الإسقاطية، وتُعد أيضًا شكلاً من أشكال العلاج النفسي الجماعي، وفيه يُطلب من الفرد أن يمثل موقف ذات مغزى في حياته، ويتم ذلك كله في حضور أشخاص آخرين؛ حيث يقومون بأدوار مختلفة في حضور المرشد، ولكل عضو وظيفة محددة المعالم، ومصممة لتساعد العميل على فهم دوره بصورة تلقائية؛ مما ييسر له فهم ذاته، ويؤدي إلى سيطرته على الظروف التي يعيش فيها، وأن يكيف نفسه معها، ويحسن من سلوكه التوافقي (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨، ٣٢٦).

حيث يمتاز لعب الدور بتنمية وتنشيط وقدرات التعبير عند الطلاب، كما ينمي لديهم موهبة ومهارات التواصل وإدارة المناقشات والتعبير عن آرائهم بحرية، واحترام زملائهم الآخرين، واتخاذ القرارات المناسبة من جهة أخرى؛ حيث تُعد هذه الاستراتيجيات استمرار لما اعتاد المتعلمون أن يعلموه في حياتهم العادية، وتُعد هذه الطريقة من الطرائق الجيدة المتعامل مع الفروق الاجتماعية بين المتعلمين، والإفادة منها في حل المشكلات عندهم، وتعمل الحقائق، وتشجيعهم على إتقان مهارة التفكير والتحليل (سعيد كمال عبد الحميد، ٢٠١١، ٧٣).

أهداف لعب الدور:

- تنمية البعد الاجتماعي عند الطلاب؛ حيث تتيح لهم الفرصة ليعملوا معًا على تحليل المواقف الاجتماعية وتنمي لديهم الأساليب الديمقراطية في التعامل مع المواقف.
- إكساب التلاميذ مهارة الاستكشاف عن طريق إثارة الفضول والشك والحيرة لديهم حول ممارسة الفرد للعمل معتمدًا على نفسه في اكتشاف حقائق وخبرات جديدة.
- تعتبر من الطرق المفيدة في ترسيخ خبرات التعلم.
- إكساب الطالب درجة عالية من الاعتماد على النفس.
- تعزز ثقة الطلاب بأنفسهم واحترامهم لمعلميهم وتقلل التصرفات التي تؤدي إلى حدوث المشكلة.
- إكساب الطلاب مهارة الاستقصاء (يحي نبهان، ٢٠٠٦، ٣٣).

(٣) النمذجة:

إن النمذجة تستخدم للإشارة إلى سلوك الفرد الذي يُلاحظ، أي الذي يعمل كنموذج، ويرتبط مصطلح النمذجة بمصطلح التقليد؛ حيث يُلاحظ الفرد سلوكًا معينًا ويقوم بتقليده، وهو يعكس الأداء، ويرتبط أيضًا بالتعلم الذي يحدث من ملاحظة الآخرين (محمد الشناوي، محمد عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٣٣٨).

يتعلم الفرد كثيرًا من سلوكياته بالملاحظة والتقليد سواء كانت سلوكيات مرغوبة أو غير مرغوبة؛ لذلك يجب تعزيز السلوكيات المرغوب فيها بعد تقليد الفرد لها مباشرة، ويسمى تغيير سلوكيات الفرد عن طريق الملاحظة بالنمذجة، وتسمى عملية التعلم الخاصة بالتعلم بالملاحظة أو التعلم الاجتماعي والتقليد (محمد الإمام، إياد الشوارب، ١٠٠، ٢٠٠٩).

سادساً: الدراسات والبحوث السابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت الثقة بالنفس

(١) دراسة شراب (٢٠١٣):

الدراسة هدفت إلى على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على درجات المجموعة التجريبية في مقياس الدراسة.

(٢) دراسة سراية (٢٠١٣):

استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي.

وقد توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز، ووجود دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور.

(٣) دراسة فتاح (٢٠١٥):

استهدفت الدراسة الكشف عن الفروق بين الطلاب والطالبات بالمرحلة الثانوية في مفهوم الذات والثقة بالنفس ووجهة الضبط الداخلي - الخارجي، وتوصلت الدراسة إلى وجود دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في تنمية الثقة بالنفس.

(٤) دراسة دعاء على (٢٠١٦):

استهدفت الدراسة الكشف عن فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لتخفيف بعض الاضطرابات النفسية (انخفاض تقدير الذات - السلوك العدواني) والاجتماعية (ضعف التواصل الاجتماعي - القلق الاجتماعي - العزلة الاجتماعية) لدى المراهقين الصم، واستخدمت الباحثة للوصول إلى نتائج الدراسة مقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحثة) ومقياس الاضطرابات النفسية والاجتماعية (إعداد الباحثة) وبرنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس (إعداد الباحثة) وتضمنت العينة (٢٠) طالباً من المراهقين الصم بمحافظة كفر الشيخ تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ١٥) عام، وأسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الثقة بالنفس لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاضطرابات النفسية والاجتماعية بعد تطبيق البرنامج.

المحور الثاني : دراسات تناولت الإرشاد الانتقائي:

(١) دراسة أحمد عبد الحميد الحلاوي (٢٠١٣):

هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في إمكانية التخفيف من حدة الشعور بالاعتراب لدى عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً وطالبة من الطلاب المراهقين المكفوفين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية، ضابطة)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الاعتراب (د/ أمال عبد السميع باظة، ٢٠٠٤)، والبرنامج الإرشادي النفسي الديني إعداد الباحث.

وخلصت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تخفيف حدة الشعور بالاغتراب لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين.

(٢) دراسة ونأم محمد حمدين (٢٠١٣):

هدفت هذه الدراسة إلى تخفيف حدة الاغتراب لدى المراهقين الصم من خلال فاعلية برنامج قائم على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، ومدى استمراريته فاعلية هذا البرنامج على المجموعة التجريبية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب من الصم تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الاغتراب، واختبار الذكاء غير اللفظي للصم، ودراسة الحالة لذوي الاحتياجات الخاصة، والبرنامج المعرفي السلوكي.

وأظهرت نتائج هذه الدراسة فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الشعور بالاغتراب لدى المراهقين.

(٣) دراسة هالة إسماعيل (٢٠١٤):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، البرنامج الإرشادي الانتقائي.

وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.

(٤) دراسة فيصل الزهراني (٢٠١٧):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التوافق النفسي، ومقياس تقدير الذات، والبرنامج الإرشادي الانتقائي.

وتوصلت الدراسة إلى فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

سابعاً: فروض الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة ومن خلال نتائج البحوث والدراسات السابقة وعلى ضوء الإطار النظري يضع الباحث فروض الدراسة الحالية على النحو الآتي:

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي على مقياس الثقة بالنفس لصالح التطبيق البعدي.
- (٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس.

ثامناً: المنهج والإجراءات:

(١) منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي، وذلك للتحقق من الهدف الرئيسي للدراسة.

(٢) عينة الدراسة:

▪ مجتمع الدراسة

تم اختبار عينة الدراسة بهدف بناء برنامج إرشادي لتعزيز معدل الثقة بالنفس لدى المراهقين من طلاب المرحلة الإعدادية (المراهقين).

▪ عينة حساب الخصائص السيكومترية

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (٢٠٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية (المراهقين)

▪ العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من (٣٠) تلميذ جميعهم من الذكور وجميعهم من المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية تتراوح أعمارهم ما بين (١٣ - ١٥) عاماً بمتوسط حسابي ١٤,٢٧ وانحراف معياري ٠,٦٧.

وقد رُوعي في اختيار عينة الدراسة الشروط والمواصفات التالية:

- خلو جميع أفراد عينة الدراسة من أي إعاقة.
- يتراوح أعمار المجموعة التجريبية من (١٣-١٥).
- جميع أفراد المجموعة التجريبية من الذكور.
- جميع أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين من طلاب المرحلة الإعدادية.
- جميع أفراد المجموعة التجريبية متقاربون في العمر والتحصيل.

تاسعاً: أدوات الدراسة.

لا يمكن تخفيض أهداف الدراسة إلا من خلال الوسائل المناسبة التي تستخدم في تلك الدراسة والتي تساعد الباحث في التحقق من فروض الدراسة ولذلك فقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- ١- برنامج الإرشاد الانتقائي لتعزيز الثقة بالنفس (إعداد الباحث).
- ٢- مقياس الثقة بالنفس (إعداد/ سيدني شروجر، ترجمة/ عادل عبد الله).

وفيما يلي عرض لهذه الأدوات بشيء من التفصيل:

١- برنامج الإرشاد الانتقائي لتعزيز الثقة بالنفس (إعداد الباحث):

- اسم البرنامج (برنامج إرشادي انتقائي لتعزيز الثقة بالنفس).
- إعداد الباحث.
- أهداف البرنامج.

أ- الهدف العام:

يهدف البرنامج إلى تدريب طلاب المجموعة الإرشادية الذين يعانون من ضعف ثقتهم بأنفسهم على العديد من فنيات الإرشاد الانتقائي والمشاركة في العديد من الأنشطة وذلك

للتعبير عن ذواتهم وأفكارهم والتنفيس عن انفعالاتهم والتوترات الخاصة بهم مما يساعدهم في زيادة ثقتهم بأنفسهم.

ب- الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- ان يتعرف الطلاب على مفهوم الثقة بالنفس وعوامله.
- ان يتعرف الطلاب على معنى الإرشاد الانتقائي وفنياته.
- ان يجذب الطلاب لمفهوم إدارة الوقت ومظاهره في حياتهم.
- ان يتعرف الطلاب على مفهوم الحوار الداخلي ومظاهره في حياتهم.
- ان يقدر الطلاب معنى القدوة والنتائج الإيجابية لاتخاذ قدوة ايجابية في حياتهم.
- ان يتقنهم الطلاب مفهوم حل المشكلات والنتائج الإيجابية لاستخدام مهارة حل المشكلات على حياتهم.

▪ الفنيات المستخدمة:

(المحاضرة - حل المشكلات - الواجبات المنزلية - الحوار الداخلي - لعب الأدوار - النمذجة - المناقشة والحوار - العلاج بالاسترخاء الذهني.....إلخ).

▪ الوسائل التعليمية المستخدمة:

(السيورة - الأهداف - الأقلام - الصور والأشكال والرسوم والأقلام - مطار - العرض - استمارة التقسيم إلخ).

▪ الجدول الزمني للبرنامج:

يتكون البرنامج الإرشادي الانتقائي من (٢٠) جلسة بواقع جلتين أسبوعياً يتم تقديمهما على مدار (١٠) أسابيع، زمن الجلسة (٤٥) دقيقة.

٢- **مقياس الثقة بالنفس إعداد (Sidney shrauger, 1990) ترجمة وتعريب (عادل عبد الله محمد، ١٩٩٧):**

أعد هذا المقياس في الأصل سيدني شروجر (١٩٩٠) Sidney Shrauger وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها وقد هدف عند تصميمه لهذا المقياس أن يستخدم على نطاق عالمي مثل مقياس روزنبرج Rosenberg لتقدير الذات.

▪ **وصف المقياس:**

يتألف المقياس في شكله الأصلي من ٥٤ عبارة تم استبعاد ست منها عند قيام المترجم المقنن - بإجراء التحليل العاملي ليصبح بذلك عدد العبارات التي يتألف منها المقياس في شكلها الحالي ٤٨ عبارة نصفها إيجابي والنصف الآخر سلبي يوجد أمام كل منها خمسة اختيارات هي (تنطبق تماماً - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق كثيراً - لا تنطبق إطلاقاً).

تحصل العبارات الإيجابية منها على الدرجات (٤ - ٣ - ٢ - ١ - صفر) على التوالي بينما تحصل العبارات السلبية على الدرجات (صفر - ١ - ٢ - ٣ - ٤) على التوالي

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر - ١٩٢) درجة تدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الثقة بالنفس والعكس صحيح.

▪ **هدف المقياس:**

يهدف المقياس إلى قياس معدل الثقة بالنفس لدى الأفراد.

▪ **صدق المقياس:**

أظهرت نتائج الصدق التلازمي وجود ارتباط دال إحصائياً عند ٠.٠١ بين درجات أفراد العينة (ن = ٥٢) في هذا المقياس وبين درجاتهم في مقياس تقدير الذات الذي أعده عادل عبد الله محمد بلغت نسبة ٠.٨٧٤. وأوضحت نتائج المقارنة الطرفية المستخدمة لحساب قدرة المقياس على التمييز وذلك بعد تقسيم درجات أفراد العينة تنازلياً إلى مستويين يمثل الأول منهما نسبة الـ ٥٠% الأعلى (ن = ٢٦، م = ١٤٢.١٣، ع = ١٠.٧٩) ويمثل المستوى الآخر نسبة الـ ٥٠% الأدنى.

(ن = ٢٦، م = ٨٥.٦٧، ع = ١١.٦٦) وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين المستويين عند إجراء المقارنة بينهما حيث بلغت قيمة ت (١٧.٧٦).

■ **ثبات المقياس:**

أظهرت معاملات الثبات أن هذا المقياس يتمتع بمعدلات ثبات مناسبة يمكن الاعتماد بها حيث بلغ معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار بعد مرور ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول وذلك على عينة من طلاب الجامعة (ن = ٥٢) بلغ ٠.٨٣١ وباستخدام معادلة Kr-20 بلغ ٠.٧٤٣ وبطريقة ألفا كرونباخ ٠.٧٩٢ وبطريقة التجربة النصفية ٠.٧٦٨ وهي جميعاً نسب دالة عند ٠.٠١ وأوضحت نتائج الاتساق الداخلي أن قيم (ر) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين ٠.٣٢ - ٠.٩٤ وهي جميعاً قيم دالة إحصائياً حيث قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣ وعند ٠.٠١ = ٠.٣٥٤

■ **الخصائص السيكومترية للمقياس:**

وقد تم التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس بواسطة الباحث على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب بالمرحلة الإعدادية وذلك على النحو التالي:

- **الاتساق الداخلي للمقياس:**

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للأبعاد على مقياس الثقة بالنفس
(ن = ٢٠٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٦١٤	١٧	**٠.٣٨١	٣٣	**٠.٥٦٩
٢	**٠.٦٢٥	١٨	**٠.٤٨٤	٣٤	**٠.٥٠٣
٣	**٠.٦٦٥	١٩	**٠.٦٠٧	٣٥	**٠.٤٥٠
٤	**٠.٦٥٥	٢٠	**٠.٦٠٩	٣٦	**٠.٣٧٣
٥	**٠.٥٣٤	٢١	**٠.٥٠٥	٣٧	**٠.٥٧٤
٦	**٠.٤٤٦	٢٢	**٠.٤٨٤	٣٨	**٠.٤٦٥
٧	**٠.٦٧٣	٢٣	**٠.٤٥٨	٣٩	**٠.٤٤٦

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٨	**٠.٦٦٤	٢٤	**٠.٥٠١	٤٠	**٠.٥٣٨
٩	**٠.٥٦٥	٢٥	**٠.٥٦٩	٤١	**٠.٥٠٩
١٠	**٠.٤٩٣	٢٦	**٠.٤٠١	٤٢	**٠.٤٩٩
١١	**٠.٥٥٥	٢٧	**٠.٣٥٨	٤٣	**٠.٦٩٣
١٢	**٠.٥٦٤	٢٨	**٠.٤٦١	٤٤	**٠.٦٨٧
١٣	**٠.٥٧٢	٢٩	**٠.٦٦٢	٤٥	**٠.٤٩٢
١٤	**٠.٣٩١	٣٠	**٠.٥٨٨	٤٦	**٠.٣٦٧
١٥	**٠.٤٧٣	٣١	**٠.٥٠٢	٤٧	**٠.٤٥٢
١٦	**٠.٥٨٢	٣٢	**٠.٤٠٠	٤٨	**٠.٥٠٣

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (١) أنّ كل مفردات مقياس المهارات اللغوية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

ثانياً: صدق المقياس:

١- صدق البناء باستخدام معادلة التحليل العاملي:

تم حساب صدق التحليل العاملي لمقياس الثقة بالنفس باستخدام طريقة المكونات الأساسية من إعداد هوتلينج Hottelin، ويبدأ التحليل العاملي عادة بحساب المصفوفة الارتباطية (٤٨ × ٤٨) ثم تخضع هذه المصفوفة للتدوير المائل. ويوضح جدول (٢) العامل المستخرج للمصفوفة الارتباطية (عبارات مقياس الثقة بالنفس):

جدول (٢)

العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية (٤٨ × ٤٨) لمقياس الثقة بالنفس

العبارات	قيم التشبع بالعامل	نسب الشيع
١	٠.٨١٥	٠.٦٦٤
٢	٠.٨٢٦	٠.٦٨٣
٣	٠.٨٦٧	٠.٧٥١

العبارات	قيم التشيع بالعامل	نسب الشيع
٤	٠.٨٥٧	٠.٧٣٤
٥	٠.٨٣٥	٠.٦٩٨
٦	٠.٨٤٨	٠.٧١٨
٧	٠.٨٧٥	٠.٧٦٦
٨	٠.٨٦٦	٠.٧٤٩
٩	٠.٨٦٦	٠.٧٥١
١٠	٠.٨٩٥	٠.٨٠١
١١	٠.٨٥٦	٠.٧٣٣
١٢	٠.٨٦٦	٠.٧٥٠
١٣	٠.٨٧٤	٠.٧٦٣
١٤	٠.٨٩٣	٠.٧٩٧
١٥	٠.٨٧٥	٠.٧٦٦
١٦	٠.٨٨٣	٠.٧٨٠
١٧	٠.٨٨٣	٠.٧٧٩
١٨	٠.٨٨٦	٠.٧٨٤
١٩	٠.٩٠٧	٠.٨٢٤
٢٠	٠.٩١٠	٠.٨٢٨
٢١	٠.٩٠٦	٠.٨٢٠
٢٢	٠.٨٨٥	٠.٧٨٣
٢٣	٠.٨٥٩	٠.٧٣٧
٢٤	٠.٩٠١	٠.٨١٢
٢٥	٠.٨٦٩	٠.٧٥٦
٢٦	٠.٩٠١	٠.٨١٢
٢٧	٠.٨٥٨	٠.٧٣٧
٢٨	٠.٨٦١	٠.٧٤١
٢٩	٠.٨٦١	٠.٧٤٢
٣٠	٠.٨٨٧	٠.٧٨٧
٣١	٠.٩٠٢	٠.٨١٣

العبارات	قيم التشبع بالعامل	نسب الشبوع
٣٢	٠.٨٩٩	٠.٨٠٧
٣٣	٠.٨٦٨	٠.٧٥٣
٣٤	٠.٩٠٢	٠.٨١٤
٣٥	٠.٨٤٩	٠.٧٢٠
٣٦	٠.٨٧٢	٠.٧٦٠
٣٧	٠.٨٧٢	٠.٧٦٠
٣٨	٠.٨٦٣	٠.٧٤٥
٣٩	٠.٨٤٤	٠.٧١٣
٤٠	٠.٨٣٦	٠.٦٩٨
٤١	٠.٨٠٧	٠.٦٥١
٤٢	٠.٧٩٧	٠.٦٣٥
٤٣	٠.٧٩١	٠.٦٢٥
٤٤	٠.٧٨٥	٠.٦١٦
٤٥	٠.٧٩٠	٠.٦٢٤
٤٦	٠.٧٦٥	٠.٥٨٥
٤٧	٠.٧٥٠	٠.٥٦٢
٤٨	٠.٨٠١	٠.٦٤٢
الجذر الكامن	٣٥.٣٦٩	
نسب التباين	٧٣.٦٨٥	

كشفت النتائج في جدول (٢) عن أن التحليل العاملي للمصفوفة الارتباطية (٤٨) × (٤٨) قد أسفر عن وجود عامل واحد من الدرجة الأولى [الجذر الكامن = ٣٥.٣٦٩، نسبة التباين = ٧٣.٦٨٥]، وقد أطلق على هذا العامل بعد فحص مكوناته: الثقة بالنفس.

٢- الصدق التمييزي:

تم حساب صدق المقياس عن طريق الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية وفق الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الثقة بالنفس (ن = ٢٠٠)

الإبراعي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الأعلى	٥٠	١٨٦.٣٠	٣٢.٥٨	٢٩.٨١٤	٠.٠٠١
الأدنى	٥٠	٤٨.٨٤	١.٠٧		

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطي درجات الطلاب ذوي المستوى المرتفع والطلاب ذوي المستوى المنخفض، وفي اتجاه المستوى المرتفع، مما يعنى تمتع المقياس بصدق تمييزي قوي.

ثالثاً : ثبات المقياس:

١ - طريقة معامل ألفا - كرونباخ:

في ضوء نتائج التطبيق علي عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، تم حساب معاملات ثبات أبعاد مقياس الثقة بالنفس، فوجد أن جميع معاملات الثبات تتراوح ما بين (٠.٧٥٣ - ٠.٧٥٨) وبيان ذلك في الجدول (٤):

جدول (٤)

معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية علي مقياس الثقة بالنفس

معامل ألفا - كرونباخ = ٠.٧٥٨							
م	قيمة ألفا	الحالة	م	قيمة ألفا	الحالة	م	قيمة ألفا
١	٠.٧٥٤	لا تستبعد	١٧	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٣٣	٠.٧٥٣
٢	٠.٧٥٤	لا تستبعد	١٨	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٣٤	٠.٧٥٣
٣	٠.٧٥٤	لا تستبعد	١٩	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٣٥	٠.٧٥٣
٤	٠.٧٥٤	لا تستبعد	٢٠	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٣٦	٠.٧٥٣
٥	٠.٧٥٤	لا تستبعد	٢١	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٣٧	٠.٧٥٣
٦	٠.٧٥٤	لا تستبعد	٢٢	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٣٨	٠.٧٥٣
٧	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٢٣	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٣٩	٠.٧٥٣
٨	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٢٤	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٤٠	٠.٧٥٤

معامل ألفا - كرونباخ = ٠.٧٥٨							
م	قيمة ألفا	الحالة	م	قيمة ألفا	الحالة	م	قيمة ألفا
٩	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٢٥	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٤١	٠.٧٥٤
١٠	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٢٦	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٤٢	٠.٧٥٤
١١	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٢٧	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٤٣	٠.٧٥٤
١٢	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٢٨	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٤٤	٠.٧٥٤
١٣	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٢٩	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٤٥	٠.٧٥٤
١٤	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٣٠	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٤٦	٠.٧٥٤
١٥	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٣١	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٤٧	٠.٧٥٤
١٦	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٣٢	٠.٧٥٣	لا تستبعد	٤٨	٠.٧٥٤

يتضح من الجدول (٤) أن معامل ألفا لـ كرونباخ لكل بُعد فرعي في حالة حذف كل عبارة من عباراته أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة، أي أن تدخل العبارة لا يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البُعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة، وأن استبعادها يؤدي إلى خفض هذا المعامل، وهذا يدل على ثبات جميع عبارات مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٢- طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق مقياس الثقة بالنفس على عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفرادات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالب على حدة، وكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٥):

جدول (٥)

معاملات ثبات مقياس الثقة بالنفس باستخدام التجزئة النصفية

سبيرمان . براون	جتمان
٠.٨٧٠	٠.٧٦٠

يتضح من جدول (٥) أنّ معاملات ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان . براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للثقة بالنفس.

الصورة النهائية لمقياس الثقة بالنفس:

تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (٤٨) مفردة، كل مفردة تتضمن خمس استجابات، وقد قام الباحث بإعادة ترتيب مفردات الصورة النهائية لمقياس الثقة بالنفس، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، حيث حدد الباحث طريقة الاستجابة على المقياس بالاختيار من خمس استجابات (تنطبق تماما - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق كثيرا - لا تنطبق إطلاقاً) على أن يكون تقدير الاستجابات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على الترتيب، وبذلك تكون الدرجة القصوى (٢٤٠)، كما تكون أقل درجة (٤٨)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع وتحسن الثقة بالنفس، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

عاشراً: الأساليب الإحصائية:

تم إدخال البيانات من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإنسانية والمعروفة اختصاراً بـ SPSS واعتمد الباحث في إجراء المعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها على الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبارات
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

الحادى عشر: نتائج البحث ومناقشتها:

• نتائج الدراسة:

(١) نتائج الفرض الأول ومناقشتها.

اختبار صحة الفرض الأول :

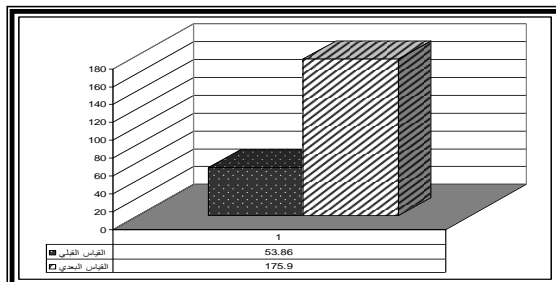
ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي" ولأختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت ويوضح الجدول (١٢) نتائج هذا الفرض.

جدول (١٢)

قيمة ت دلالتها الفرق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس

ن	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
٣٠	القبلي	٥٣.٨٦	٥.٨٩	١٩.٢٠٩	٠.٠١	٠.٨٦٤	قوي
٣٠	البعدي	١٧٥.٩٠	٣٤.٢٩				

يتضح من الجدول (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات تلاميذ المرحلة الإعدادية فى القياسين القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس لصالح متوسط درجات القياس البعدي، وهذا يحقق صحة الفرض الأول. ويوضح الشكل البياني (١) دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ المرحلة الإعدادية فى الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.



شكل (١)

متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس

يتضح من الشكل البياني (١) ارتفاع درجات الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في القياس البعدي بالمقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

توصلت نتائج الفرض الأول إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير القوي للبرنامج، حيث أن إجراءات البرنامج الإرشادي الانتقائي وما اشتملت عليه من فنيات سلوكية متعددة كان لها الأثر الإيجابي في تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم وتجلي ذلك بوضوح من خلال النظر إلى متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس والتي أظهرت وجود فروق واضحة بين متوسطي الدرجات لصالح التطبيق البعدي مما يشير بوضوح إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تعزيز الثقة بالنفس، وهذا يحقق صحة الفرض الأول وتتفق هذه النتيجة مع نتائج معظم الدراسات السابقة والتي منها دراسة (شراب ٢٠١٣)، (سراية ٢٠١٣)، (فتاح ٢٠١٥)، (دعاء على ٢٠١٦) والتي أشارت إلى فاعلية البرنامج وبرامج أخرى في تعزيز الثقة بالنفس كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى حدوث تحسن ملحوظ في مستوى ثقتهم بأنفسهم وهذا يتفق مع نتائج الفرض الأول سابقة الذكر التي توصل إليها الباحث.

(٢) نتائج الفرض الثاني ومناقشتها.

اختبار صحة الفرض الثاني :

ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس" واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت والجدول (١٣) يوضح نتائج هذا الفرض:

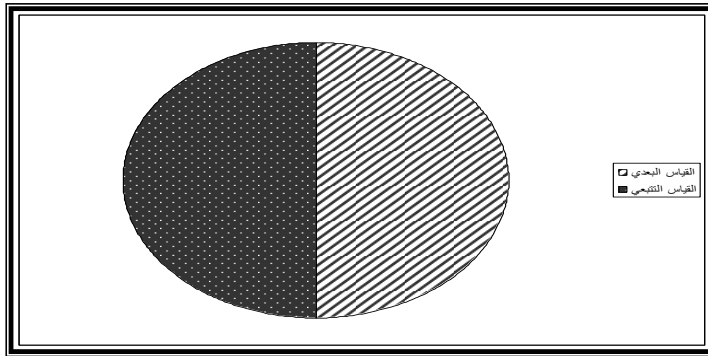
جدول (١٣)

قيمة ت ودلائنها للفرق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس

ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
٣٠	البعدي	١٧٥.٩٠	٣٤.٢٩	٠.٠١٩	غير دالة
٣٠	التتبعي	١٧٦.٠٧	٣٤.١٠		

يتضح من الجدول (١٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المرحلة الإعدادية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس، وهذا يحقق صحة الفرض الثاني.

ويوضح الشكل البياني (٢) عدم دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ المرحلة الإعدادية في الثقة بالنفس في القياسين البعدي والتتبعي.



شكل (٢)

متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس

يتضح من الشكل البياني (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مما يدل على بقاء أثر البرنامج الإرشادي لدى التلاميذ.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أظهرت نتائج الفرض الثاني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس، فمن خلال النظر إلى متوسطات

درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي نجدها تقترب من متوسطات درجات ذات المجموعة في القياس التتبعي وهذا يدل على استمرارية الأثر الإيجابي الذي أحدثه برنامج الإرشاد الانتقائي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية حيث ظل مستوى ثقتهم بأنفسهم مرتفعاً وذلك وفقاً لنتائج التطبيق التتبعي مما يحقق صحة الفرض الثاني.

هذا وتؤكد هذه النتيجة على استمرارية وفاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم بعد شهر من تطبيق البرنامج مما يؤكد على نجاح البرنامج الذي استخدمه الباحث في الدراسة الحالية في تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم وتحقيق التوافق النفسي لهم وفي تكوين مفهوم إيجابي عن الذات مما يكون لذلك الأثر الأكبر في تحقيق الهوية الإيجابية لهؤلاء الطلاب ويلعب دوراً هاماً في تماسك شخصيتهم ويرجع الباحث استمرارية فاعلية البرنامج إلى التصميم العلمي لصحيح للبرنامج والدقة في اختيار فنياته وتنفيذه والمرونة في تطبيقه مع فئة التلاميذ المراهقين والذي ساهم بشكل كبير في إكسابهم المهارات والمعارف التي تبعث فيهم الثقة بأنفسهم وتعزز ذلك لديهم، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة ومنها دراسة (شراب ٢٠١٣)، (سراية ٢٠١٣)، (فتاح ٢٠١٥)، (دعاء على ٢٠١٦) والتي أشارت إلى استمرارية فاعلية البرنامج والبرامج الأخرى في تعزيز الثقة بالنفس وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الثقة بالنفس.

خلاصة النتائج:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس.

- الثاني عشر : توصيات الدراسة:

- ١- في ضوء النتائج التي حصلت عليها الدراسة تم اقتراح عدة توصيات، وهي:
التأكيد على ضرورة الالتمام بالجانب الإرشادي وتصميم البرامج الإرشادية في التعامل مع المشكلات التي يتعرض لها أبناءنا من الطلاب وخاصة تلك المشكلات التي يتعرض لها طلاب المرحلة الإعدادية كضعف ثقتهم بأنفسهم.
- ٢- الاهتمام بالمشاكل الطلابية ومحاولة مساعدة الطلاب في إيجاد بدائل وحلول تعينهم على تخطي العقبات والمشكلات التي يتعرضون لها.
- ٣- العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الإعدادية باعتبار أنها العامل الرئيسي للنجاح الدراسي والنجاح في الحياة عامة.

الثالث عشر : مراجع الدراسة:

- (١) أحمد عبد الحميد المحلاوي (٢٠١٣). "فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لتخفيف حدة الشعور بالاعتزاز لدى عينة من المكفوفين المراهقين"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- (٢) أحمد قواسمة، وعدنان الفرّح (١٩٩٦). "تطوير مقياس الثقة بالنفس"، المجلة العربية للتربية، تونس، ١٦ (٢)، ٥٣-٣٦.
- (٣) باترسون، س. هـ. (١٩٩٠). "نظريات الإرشاد والعلاج النفسي"، ترجمة: حامد الفقي، الكويت: دار القلم.
- (٤) جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (١٩٩١). "معجم علم النفس والطب النفسي"، الجزء الرابع، القاهرة: دار النهضة العربية.
- (٥) دعاء على محمد (٢٠١٦) : تنمية الثقة بالنفس كمتغير وسيط لتخفيف بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين الصم ، دراسة دكتوراة غير منشورة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- (٦) سعيد كمال عبد الحميد (٢٠١١). "فعالية أنشطة اللعب في خفض السلوك النمطي لدى عينة من أطفال الأوتيزم"، المؤتمر العلمي الثاني لقسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة بنها، ٧٣٧-٧٨٨.
- (٧) سلامة منصور محمد (١٩٩٧). "دور الإرشاد الأسري في رعاية الأطفال المعوقين"، مجلة معوقات الطفولة، جامعة الأزهر، (٦)، ١٦٥-١٩٠.
- (٨) سميرة محمد شند (٢٠٠٨). "فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين"، مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، (٧٥)، ٢٠٤-٢٦٦.
- (٩) السيد محمد عبد المجيد عبد العال (٢٠٠٦). "المهارات الاجتماعية في علاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية"، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة المنصورة، (٦٠)، الجزء الثاني، ٣-٤٧.
- (١٠) عادل عبد الله محمد (١٩٩٧). "مقياس الثقة بالنفس"، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- (١١) عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨). "العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين تطبيقه"، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- (١٢) عبد الله عادل راغب شراب (٢٠١٣). "فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات والآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- (١٣) فريح عويد العنزي (١٩٩٩). "الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية"، دراسات نفسية (تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين)، القاهرة، ٩ (٣)، ٤١٧-٤٤٣.

- (١٤) فيصل حسين الزهراني (٢٠١٧). "فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة الإرشاد النفسي، مصر، (٤٩)، ٢٥٩-٣٣٣.
- (١٥) لقمان فتاح (٢٠١٥). "مفهوم الذات والثقة بالنفس ووجهة الضبط لدى عينة من الطلاب بالمرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- (١٦) محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٥). "مقدمة في الإرشاد النفسي"، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- (١٧) محمد الإمام، إياد الشوارب (٢٠٠٩). "فعالية برنامج قائم على الألعاب اللغوية في تنمية المهارات الدراسية وتحسين الاتجاه نحو المدرسة لدى الأطفال ذوي مشكلات التعلم"، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٦٣)، الجزء الثالث.
- (١٨) محمد الشناوي، محمد عبد الرحمن (١٩٩٨). "العلاج السلوكي الحديث: أسسه وتطبيقاته"، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- (١٩) الهادي سراية (٢٠١٣). "الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية"، المجلة العربية للعلوم النفسية، ٨(٣٤-٣٥)، ٦٧-٨٠.
- (٢٠) هالة خير إسماعيل السناري (٢٠١٤). "فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة"، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٨٣)، ٢١١-٢٧٧.
- (٢١) وئام محمد سامح حمدين (٢٠١٣). "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة الاغتراب لدى المراهقين الصم"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- (٢٢) يحي نبهان (٢٠٠٦). "طرائق تدريس الاجتماعيات وتطبيقاتها العلمية"، فلسطين: دار يافا للنشر والتوزيع.

(23)Baggerly, J.& Max, P. (2005). Child Centered Group Play with African American Boys at the Elementary School Level, Journal of Counseling and Development, 83(4), 387-396.

(24)Sunderland, L. (2004). Speech, Language and Audio Logy Ser Services in Public Schools, **Intervention in school and Clinic**, 4(16), 209-217