



جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع

فاعلية برنامج إرشاوي مقترح في تنمية
الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين
على التخرج

-دراسة تجريبية على طلبة السنة الثانية ماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة-

- تحت إشراف الدكتور:

* منصور نبيل

- من إعداد الطالبين:

* ناصر باي كريمة

* رافع أحمد

السنة الجامعية: 2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ
فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِئْتِنَا وَالْآخِرَةِ
تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَالْحَقْنِي بِالصَّالِحِينَ ﴾



سورة يوسف

الآية (101)

شكر وندمير

﴿وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾

سورة يوسف الآية : 12

بعد شكرنا لله تعالى على فضله ومنه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم
والقوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام
على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين
توجه بخالص الشكر إلى من كان سندنا في مشوارنا الجامعي
إلى الدكتور «منصوري نبيل» الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا
بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين، فشكرا كل الشكر
والامتنان

وإلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ورياضية
إلى كل من أمد لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد

ألف تحية وشكر

أحمد

لترجمة

إهداء

إلى التي سهرت من أجل رعايتي وربتي نعم التربية فعلمتني معنى أن أكون
للعلم وفيه وللحياة منعطشة فلم أرى أمامي سواها التي لا طالما حملت بأن أخرج من أوائل دفعتي
والتي سهرت ووفرت لي كل الظروف لذلك التي كانت الأم والأب لي أمي الغالية حفظها الله وأطال عمرها
إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وشملي بالعطف والحنان وكان لي درع أمان أحتمي
به في ثوابت الزمان وتحمل عبء الحياة حتى لأحس بالحرمان الذي لا طالما اقتدته وتمنيت أن يكون
معي يوم تخرجني لكي يشاركني ويقاسمني جو الفرح أبي رحمه الله وأسكنه فسيح جناته
إلى جدتي الغالية أطال الله في عمرها
إلى الشموع التي أضاءت لي مشواري إلى الذين كانوا لي سندا أختي صبرينة
وإخوتي يوسف (حميد)، سفيان وعائلته الصغيرة زوجته الويزة وابنته الصغيرة ليديا
إلى أختي الويزة وأخي نبيل وإلى كل عائلاتهم
إلى أبناء إخوتي محمد أمين عبد الله حسام فؤاد روميسا كاميليا ميلسا ماريا
إلى سندي في المعهد من اعتبره أخي الكبير الدكتور منصور نبيل تمنيات له بمزيد من النجاح والرقى
إلى كل دكاترة وأساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
إلى زميلي في المذكرة أحمد رافع وإلى كل عائلته
إلى كل زملائي طلبة سنة ثانية ماستر الذين شاركوا في نجاح هذا العمل المتواضع وخاصة رفاقا المدرب فوج تروي
إلى كل صديقاتي التي قابلتهن خلال مشواري الجامعي
إلى التي عرفتها في آخر مشواري الجامعي وأصبحت أعز صديقة لي ذات القلب الطيب حليلة
إلى كل من عرفتهم وعرفوني وإلى كل من له مكانة في قلبي ولم تسعني هذه الورقة أن أذكر أسماءهم
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

لترجمة

إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين حبيبنا وسيدنا محمد عليه

أشرف الصلاة وأزكى التسليم

أما بعد أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

إلى التي سهرت من أجل رعايتي وربيتي نعم التربية فلم أرى أمامي سواها أمي الغالية حفظها الله واطال
عمرها ...

إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وكان لي درع أمان أحتمي به في نائبات الزمان وتحمل
عبء الحياة حتى لأحس بالحرمان أبي الغالي حفظه الله ...

إلى إخوتي محمد ويوسف وجميع أخواتي ...

إلى جدي عمر وجدتي عائشة وجميع اعمامي ... إلى جدتي الياقوت التي لم أرزق رؤيتها رحمها الله ...

إلى الدكتور منصور نبييل الذي اعتبره أخي الأكبر، له منا كل الشكر والتقدير، أدامه الله في خدمة العلم وأهله ...

إلى جميع اساتذة المعهد وإلى كل من علمني حرفاً، جعلها الله في ميزان حسناتهم ...

إلى زميلتي في المذكرة ناصر باي كريمة، وإلى اللذان ربياها فأحسننا تربيتها، أمها حفظها الله لها، وأبوها رحمه الله
واسكنه فسيح جناته ...

إلى العم والأستاذ فاروق رافع الذي له فضل في حصولي على شهادة البكالوريا ...

إلى كل من أكن لهم عبارات التقدير والاحترام عائلة * رافع * ...

إلى جميع أصدقائي وزملائي الذين تسعهم ذكرتي ولم تسعهم مذكرتي ...

إلى جميع طلبة المعهد وبالأخص طلبة نشاط بدني رياضي ترويي ماستر 02 ...

إلى جميع عمال المعهد وبالأخص "عمال المكتبة" ...

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ...

إلى كل من يصلهم قلبي ولم يكنهم قلبي ...

أحمد



مِنْهُ الْبَقِيَّةُ

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ث	- محتوى البحث.
ز	- قائمة الجداول.
ص	- قائمة الأشكال.
ظ	- ملخص البحث.
غ	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
05	2- الفرضيات.
06	3- أسباب اختيار الموضوع.
06	4- أهمية البحث.
07	5- أهداف البحث.
07	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
12	- تمهيد.
المحور الأول: البرنامج الإرشادي.	
13	1- البرنامج الإرشادي.
13	1-1- الإرشاد النفسي.
13	1-1-1- تعريف الإرشاد لغة.
13	1-1-2- تعريف الإرشاد النفسي اصطلاحاً.
13	1-1-3- أهداف الإرشاد.
13	1-1-4- الأسس والمبادئ التي يقوم عليها الإرشاد.
14	1-1-5- أساليب الإرشاد.

14	2-1- العلاقة الإرشادية.
14	1-2-1- تعريف العلاقة الإرشادية.
15	2-2-1- عناصر العلاقة الإرشادية.
15	3-2-1- مميزات العلاقة الإرشادية.
16	4-2-1- خصائص العلاقة الإرشادية.
16	5-2-1- عوامل نجاح العلاقة الإرشادية.
16	3-1- البرنامج الإرشادي.
16	1-3-1- تعريف البرنامج الإرشادي.
17	2-3-1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
19	3-3-1- مشكلات البرنامج.
19	4-3-1- أهداف البرنامج.
20	5-3-1- جدول البرنامج الإرشادي.
المحور الثاني: الثقة بالنفس.	
21	2- الثقة بالنفس.
21	1-2- مفهوم الثقة بالنفس.
21	2-2- أهمية الثقة بالنفس.
22	3-2- مكونات الثقة بالنفس.
23	4-2- مظاهر الثقة بالنفس.
23	5-2- مقومات الثقة بالنفس.
24	6-2- مراحل الثقة بالنفس.
24	7-2- النظريات المفسرة للثقة بالنفس.
25	1-7-2- نظرية التحليل النفسي.
25	2-7-2- النظرية الإنسانية.
25	3-7-2- النظرية الاجتماعية.
25	4-7-2- النظرية المعرفية.
26	8-2- ضعف الثقة بالنفس.
26	9-2- مظاهر ضعف الثقة بالنفس.
27	10-2- أسباب ضعف الثقة بالنفس.

27	11-2- خطوات بناء الثقة بالنفس.
28	12-2- الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
28	1-12-2- تأثير الثقة بالنفس على الشخصية الطلبة.
28	2-12-2- مظاهر الثقة بالنفس المميزة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
المحور الثالث: التكوين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.	
29	3- التكوين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
29	1-3- نبذة تاريخية.
39	2-3- الكفاءات في التربية البدنية والرياضية.
30	1-2-3- الكفاءات المهنية.
30	2-2-3- الكفاءات الشخصية.
31	3-3- نظرية تحليلية في برنامج التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية.
32	4-3- مراحل التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية.
33	5-3- أهمية التكوين المتعلق بالتربية البدنية والرياضية في التشريع الجزائري.
34	6-3- تقديم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية i.s.t.a.p.s جامعة البويرة.
34	1-6-3- تقديم.
34	2-6-3- زوم حول التكوين في القانون الخاص.
36	- خلاصة.
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
38	- تمهيد.
38	1- الدراسات السابقة.
39	1-1- دراسة عبد الله عادل راغب شراب (2013).
40	2-1- دراسة عواد بن صغير العنزي (2012).
40	3-1- دراسة سمية مصطفى رجب علي (2009/2008).
41	2- الدراسات المشابهة.
41	1-2- الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي.
41	1-1-2- دراسة نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (2010).
42	2-1-2- دراسة سعد بن محمد بن سعد الرشود (2006).
44	3-1-2- دراسة سليمة سايجي (2004/ 2003).

45	4-1-2- دراسة عائشة محمد عيسى مصلح (2003).
46	5-1-2- دراسة جميل محمد قاسم (2008).
47	6-1-2- دراسة علاء الدين ابراهيم يوسف نجمة (2008).
49	2-2- الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس.
49	1-2-2- دراسة بلال نجمة (2013/2014).
50	2-2-2- دراسة وداد بن أحمد محمد الوشيلي (2008).
50	3-2-2- دراسة سعود بن شايش العنزي (2003).
51	3- التعليق على الدراسات.
52	4- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.
53	5- مميزات الدراسة.
54	- خلاصة.
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث والاجراءات الميدانية.	
57	- تمهيد.
58	1- الدراسة الاستطلاعية.
58	1-1- التجربة الاستطلاعية الأولى.
59	2-1- التجربة الاستطلاعية الثانية.
59	3-1- التجربة الاستطلاعية الثالثة.
60	4-1- التجربة الاستطلاعية الرابعة.
61	5-1- التجربة الاستطلاعية الخامسة.
61	2- الدراسة الأساسية.
61	1-2- منهج الدراسة.
63	2-2- متغيرات الدراسة.
63	3-2- مجتمع الدراسة.
64	4-2- عينة الدراسة.
70	5-2- مجالات البحث.
70	1-5-2- المجال البشري.
70	2-5-2- المجال المكاني.

70	3-5-2- المجال الزمني.
71	6-2- أدوات البحث.
71	1-6-2- استمارة البيانات الشخصية.
71	2-6-2- مقياس الثقة بالنفس.
76	3-6-2- البرنامج الإرشادي.
87	7-2- الوسائل الإحصائية.
91	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
93	- تمهيد.
94	1- المعايير التي أعتمد عليها الباحثان من أجل تفسير النتائج.
94	1-1- مستوى الثقة بالنفس.
96	2-1- دراسة الفروق.
97	2- عرض وتحليل النتائج.
97	1-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
105	2-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
108	3-3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.
112	4-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة.
115	5-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة.
119	3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
119	1-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية.
119	1-1-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
124	2-1-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
126	3-1-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.
129	4-1-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة.
133	5-1-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الخامسة.
137	2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة.
140	- خلاصة.
141	- الاستنتاج العام.

143	- الخاتمة.
146	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
-	- الببليوغرافيا.
-	- الملاحق.
-	- الملحق رقم (01): مجتمع الدراسة.
-	- الملحق رقم (02): عينة الدراسة.
-	- الملحق رقم (03): تقديم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.
-	- الملحق رقم (04): مقياس الثقة بالنفس.
-	- الملحق رقم (05): استمارة البيانات الشخصية.
-	- الملحق رقم (06): استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي.
-	- الملحق رقم (07): البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس (الجلسات الإرشادية).
-	- الملحق رقم (08): استمارة تقويم البرنامج الإرشادي (الجلسات الإرشادية).
-	- الملحق رقم (09): التعهد.
-	- الملحق رقم (10): شهادة الشكر والتقدير.
-	- الملحق رقم (11): فريق العمل المساعد.
-	- الملحق رقم (12): قائمة المحكمين.
-	- الملحق رقم (13): نتائج مستوى الثقة بالنفس.
-	- الملحق رقم (14): نتائج المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج spss.
-	- الملحق رقم (15): تحديد مستويات مقياس الثقة بالنفس والمعالجة الإحصائية اليدوية.
-	- الملحق رقم (16): القيم المجدولة.



ପଞ୍ଚମାଣ୍ଡଳ

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.		
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.		
المحور الأول: البرنامج الإرشادي.		
01	البرنامج الإرشادي المعد من طرف الباحثين.	20
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.		
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
02	مستوى الثقة بالنفس للعينة الاستطلاعية.	60
03	مجتمع الدراسة.	63
04	عدد أفراد العينة المأخوذ من كل تخصص.	65
05	ترقيم الطلبة عينة الدراسة.	66
06	خصائص المجموعتين التجريبية والضابطة.	66
07	نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات.	67
08	نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات.	67
09	نتائج الدلالة الإحصائية لتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	68
10	نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس.	68
11	نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في مستوى الثقة بالنفس.	69
12	نتائج الدلالة الإحصائية لتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الثقة بالنفس عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	69
13	توزيع العبارات السالبة والموجبة على أبعاد المقياس في صورته النهائية.	72
14	درجات الأبعاد ودرجة المقياس ككل.	72
15	نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق الداخلي).	73
16	نتائج معامل الارتباط بين كل بعد بالأخر (صدق البناء).	74
17	نتائج ألفا غرونباخ لأبعاد المقياس والمقياس ككل.	74
18	ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.	75

75	نتائج معامل الصدق والثبات لمقياس الثقة بالنفس.	19
83	تاريخ ووقت إجراء الجلسات الإرشادية.	20
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
94	مستويات درجات أبعاد الثقة بالنفس والمقياس ككل.	21
95	أوزان مقياس الثقة بالنفس.	22
95	المتوسط المرجح لمستويات الثقة بالنفس.	23
97	نتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية".	24
98	نتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية".	25
99	نتائج البعد الثالث "بعد الفيزيولوجي".	26
100	نتائج البعد الرابع "البعد النفسي".	27
101	نتائج البعد الخامس "البعد الاجتماعي".	28
102	نتائج البعد السادس "البعد الأكاديمي".	29
103	نتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.	30
104	نتائج الأبعاد الستة والمقياس ككل.	31
105	نتائج القياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية.	32
107	الفروق بين القياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	33
108	نتائج القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة.	34
110	الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	35
112	نتائج القياس البعدي للعيينة الضابطة والتجريبية.	36
114	الفروق بين القياس البعدي للعيينة التجريبية والضابطة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	37
115	نتائج القياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية.	38
117	الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).	39
137	مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	40




قائمة الاشكال

فائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.		
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
01	التصميم التجريبي المعتمد عليه في الدراسة.	62
02	التمثيل البياني لمجتمع الدراسة.	64
03	التمثيل البياني لعدد طلبة العينة المأخوذ من كل تخصص ومن المجتمع ككل.	65
04	التمثيل البياني لخصائص المجموعتين التجريبيية والضابطة.	66
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
05	التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية".	97
06	التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية".	98
07	التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "البعد الفيزيولوجي".	99
08	التمثيل البياني لنتائج البعد الرابع "البعد النفسي".	100
09	التمثيل البياني لنتائج البعد الخامس "البعد الاجتماعي".	101
10	التمثيل البياني لنتائج البعد السادس "البعد الأكاديمي".	102
11	التمثيل البياني لنتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.	103
12	التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس.	105
13	التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية للمقياس ككل.	105
14	التمثيل البياني لقيم "مان ويتي" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية.	107
15	التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة لأبعاد المقياس.	109
16	التمثيل البياني لنتائج لقياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة للمقياس ككل.	109
17	التمثيل البياني لقيم "z" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة.	111
18	التمثيل البياني لنتائج القياس البعدى للعينة الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس.	112
19	التمثيل البياني لنتائج القياس البعدى للعينة الضابطة والتجريبية للمقياس ككل.	112
20	التمثيل البياني لقيم "مان ويتي" المحسوبة والمجدولة للقياس البعدى للعينة الضابطة	114

	والتجريبية.	
116	التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدى للعينه التجريبية لأبعاد المقياس.	21
116	التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدى للعينه التجريبية للمقياس ككل.	22
118	التمثيل البياني لقيم "z" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدى للعينه التجريبية.	23



مناقص البهنة

فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج

- دراسة تجريبية على طلبة السنة الثانية ماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة -

تحت إشراف الدكتور:

- منصوري نبيل

من إعداد الطالبين:

- ناصرباي كريمة

- رافع أحمد

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة ومعرفة مستوى الثقة بالنفس المميز لديهم، وإذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وقد قام الباحثان باختيار عينة قصدية مكونة من (30) طالب (15) طالب للمجموعة التجريبية، و(15) طالب للمجموعة الضابطة من مجتمع مكون من (60) طالب، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، أما بالنسبة للأدوات المستعملة فقد تمثلت في كل من مقياس الثقة بالنفس والبرنامج الإرشادي المعد من طرف الباحثين، وقد تم استعمال مختلف الوسائل الإحصائية لتحقيق من فرضيات الدراسة نذكر منها النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، نسبة التطور، اختبار مان ويتي واختبار ويلكيسون، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج كان متوسط على العموم.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، ووفقا للنتائج التي تم التوصل إليها فإن الباحثان يوصيان بما يلي:
- استعمال البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة لحل المشكلات النفسية ومنها نقص الثقة بالنفس لدى الطلبة وخاصة المقبلين على التخرج، من قبل الجامعات عامة ومعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة.
- ضرورة العناية بالإرشاد النفسي من خلال توافر أخصائي نفسي للإرشاد الطلبة ومساعدتهم على تكوين صورة إيجابية عن أنفسهم ومستقبلهم.
- تصميم برامج إرشادية وإجراء دراسات مماثلة لمختلف الخصائص النفسية لطلبة الجامعة بمختلف مستوياتهم.
- إقامة نوات إرشادية جماعية لطلبة لإرشادهم وتوعيتهم بضرورة الاعتماد على الذات والثقة بأنفسهم لمواجهة مختلف المشاكل التي قد تعترضهم.

- الاهتمام بتطبيق البرامج الإرشادية النفسية على الطلبة لعلاج مختلف المشاكل التربوية والتعليمية.

الكلمات الدالة: البرنامج الإرشادي، الثقة بالنفس، الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

សំណួរសំណួរ



دخل الإنسان القرن الواحد والعشرين يحمل معه من القرن الماضي عبئاً ثقيلاً من المشكلات الاقتصادية والبيئية والاجتماعية والثقافية والسياسية المعقدة، منها ما هو قابل للحل ومنها ما يحتاج إلى جهود وتكاليف كبيرة، ومنها ما هو خطر وشديد التهديد ولا يمكن حله بسهولة، ولعل تراكم المشكلات وتزايد حدتها نتيجة طبيعية للتغيرات الهائلة التي شهدتها العالم عبر تاريخه الطويل (سامر جميل رضوان، 2007: ص17)، وتنعكس مشاكل الحياة اليومية بصورة مباشرة على الصحة النفسية للأفراد بمختلف شرائحهم في المجتمع.

حيث أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة، والمتكاملة نفسياً و عقلياً، واجتماعياً، فالتكامل يعبر عن التآزر، والاتساق بين مقومات الشخصية الجسمية، والنفسية ككل بحيث لا ينشأ بينهما اضطراب أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية، والتوافق مع البيئة المحيطة، والتكيف الاجتماعي (وداد احمد الوشيلي، 2007: ص31).

كما دلت نتائج الدراسات على أن الثقة بالنفس هي احدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بالتكيف العام للفرد، كما اتضح من النظريات المتعلقة بنمو الشخصية أن الثقة بالنفس ومشاعر الكفاية تبدأ في النمو في سن مبكرة وتساعد الفرد على إشباع حاجاته، كما تمكنه من تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي، لذلك تعتبر الثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية السوية (مريم سليم، 2003: ص30).

إن الثقة بالنفس سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم، وطبقاتهم الاجتماعية، والاقتصادية لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى إلى التقدم دائماً، فهي تمثل دوراً هاماً في حياة الفرد، وعاملاً من عوامل النمو الانفعالي، والاستقرار النفسي، والشعور بالكفاءة، والقدرة على مواجهة الصعاب (عبد الله لاحق، 2005: ص13).

فالثقة بالنفس هي عملية التوافق والانسجام بين أبعاد شخصية الإنسان، وهي رؤية الشخص لنفسه ورؤية الآخرين له كما هو على حقيقته، فإن رأى الشخص نفسه أو شعر بذاته أكثر من حقيقته أو أكثر مما يراه الناس أصابه الشعور بالعظمة ومما يصاحبه من غرور وتعالى، وإن رأى الشخص نفسه وشعر بذاته أقل من حقيقته أصابه الشعور بالنقص والدونية، وما يصاحبه من قلق وخجل، فالثقة بالنفس إذا فضيلة تقع وسطاً ما بين طرفين من الرذائل هما الشعور بالعظمة والشعور بالنقص وما بين الغرور والضعف.

والثقة بالنفس والنجاح وجهان لعملة واحدة، ولا يمكن أن نذكر النجاح ولا نؤكد 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 اتخاذك مواقف إيجابية في حياتك (الاقصري، 2001: ص18)، 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 ومسئولاً في الحياة (الدوسري، 2009: ص141).

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، 2011: ص26)، حيث تعتبر 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 انجاز العمل دون تردد أو خوف، بحيث يتجرد من كل الجوانب السلبية وعناصر الضعف (الدوسري، 2009: ص36).

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 تجعل المرء عظيما، وكيفية استخدام هذه العظمة عند مواجهة مصاعب الحياة، وإذا عرفنا هذه الأشياء، فسوف نتمكن من الحركة في هذه الحياة بثقة (رايان، 2005: ص9).

فالاهتمام بدراسة جوانب الشخصية للطلاب في جميع المراحل التعليمية بشكل عام والمرحلة الجامعية بشكل خاص له ما يبرره فهم قادة المستقبل وأمل الأمة، لذلك فإن توجيه الدراسات والبحوث التربوية والنفسية في هذا الاتجاه له تعبير صادق عن الاهتمام بهم ورعايتهم على أسس علمية سليمة، لهذا فإن استمرار البحث العلمي في هذا الجانب يبقى أمرا ضروريا وركيزة لا غنى عنها لتخطيط مستقبلي سليم.

كما أن التخصصات والبياديين تنوعت في الدراسات الجامعية من العلمية إلى الأدبية إلى الإنسانية، ونجد منها ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذي يسعى من خلال تكوينه للطلبة إلى إعداد أشخاص أكفاء ومؤهلين للارتقاء بالميدان والاعتناء بالتطور الرياضي للمجتمع ولأفراده، سواء من ناحيته التربوية أو التدريبية أو الادارية، حيث لا يخفى علينا أن طلبة هذا الميدان كغيرهم من الطلبة الجامعيين تواجههم عدة مشاكل وصعوبات وعراقيل في حياتهم سواء العلمية أو العملية تأثر على صحتهم النفسية، وخاصة عند اقتراب موعد التخرج والاصطدام بالحياة العملية.

إن غرس شعور الثقة بالنفس لدى طالب المرحلة الجامعية يحتاج إلى الوقت والاستمرارية ولن يأتي ثماره بين يوم وليلة، خاصة وأنه شخص واعي يصعب تغييره افكاره، فتدريبه على أن يكون قوي الشخصية واثق من نفسه ليست مهمة سهلة لكنها ليست مستحيلة، لكنها تتطلب الصبر والمثابرة، وبذل الجهد الموصول، وهناك خيط رفيع يفصل بين إعطائه شعور ازانفا بالرضا عن النفس، والشعور بالاستحقاق والثقة بالنفس.

ولكننا نجد في المقابل أننا نمتلك كما هائلا من المعرفة والأدوات العلمية التي تجعلنا قادرين بشكل يتزايد يوميا على مواجهة مشكلات الحياة اليومية ومن بينها تلك المتعلقة بالصحة النفسية، وتتملك أساليب أكثر فاعلية لمواجهة القسم الأكبر من هذه المشكلات التي نواجهها اليوم متقلبة وغير مألوفة، ولا يحكمها قانون معياري ثابت، ويلعب الانسان دورا رئيسيا في كثير منها بوعي أو دون وعي (سامر جميل رضوان، 2007: ص17).

فكان لازما على علم النفس أن يأخذ دوره في هذا المجال، لأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان، بحيث يشمل نشاط الإنسان في تفاعله مع بيئته تعديلا لها، حتى تصبح أكثر ملائمة له أو تكيفا ذاتيا معها، وحتى يحقق لنفسه أكبر توافق معها، وتزداد أهمية علم النفس بازدياد تعقد الحياة وتشابكها، وظهور مواضيع ومستجدات على الساحة لم تكن من قبل، أو كانت وتلاشت ثم ظهرت من جديد، ومع مرور الزمن وتقدم العلم السريع وتطور التكنولوجيا، بشكل يجعل العديد من الآثار السلبية تبرز وتظهر بين الناس، صار على علم النفس أن يتعدى طور الوصف والتحليل إلى

ما بعده من التدخل بكل مستوياته، سواء المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو المستوى النمائي، وتتعدد أشكال هذا التدخل من الجلسات الطويلة إلى الاستشارات السريعة، ومن الإرشاد الفردي إلى الإرشاد الجماعي (موسوعة علم النفس والتربية، 2001: ص57).

ولا يخفى علينا اليوم أن للإرشاد النفسي دور كبير في أغلب هذه المشاكل النفسية فهو شكل من أشكال المساعدة النفسية المتخصصة مهنيًا في حل المشكلات الانسانية، يتضمن عددا كبيرا من الاجراءات التربوية والتدريبية والرعاية والمساعدات الداعمة، يتوجه إلى فئات عريضة من الناس في جميع مراحلهم العمرية (سامر جميل رضوان، 2007: ص561)، ومن هذه الاجراءات التربوية نجد البرامج الارشادية والتي تنبثق من الارشاد الجمعي والتي عرفها زهران فقال إنها برامج مخططة منظمة في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا لكل من تضمنهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو (زهران، 2002: ص499).

ونجد الكثير من الدراسات النفسية التي اعتمدت أو انتهجت المنهج التجريبي، والتي تهتم بتطبيق برامج منها ما يكون نمائيا ومنها ما يكون وقائيا أو علاجيا مما جعل الحاجة لمثل هذه البرامج ضرورة نفسية وتربوية ومطلبا اجتماعيا، مع العلم أن منها من يكتفي بالتطبيق القبلي والبعدي، ومنها من يتبعهما بالتطبيق التتبعي، والذي يكون بعد الانتهاء من جلسات البرنامج بفترة زمنية، هذا حسب المنهج، أما من ناحية العينة فتختلف ما بين طلبة مدارس أو جامعات وغيرها من فئات المجتمع.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراستنا حيث سوف نقوم باقتراح برنامج إرشادي يطبق على عينة من الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فالهدف منها رفع مستوى الثقة بالنفس لديهم وتطويرها والارتقاء بها إلى المستوى المطلوب مما يجعل الطلبة قادرين وواقين من انفسهم لمواجهة يوم التخرج وما يليه بقدر كاف من الوعي والمسؤولية بشخصية قوية واثقة من نفسها مستعدة لمواجهة الحياة العملية بثقة تامة رغم كل الظروف والمشاكل التي قد تواجهه في مختلف جوانب حياته.

ومن أجل الانطلاق في موضوع الدراسة تم تحديد إشكالية البحث والتساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار البحث وأهمية وأهداف البحث، وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة وهذا كمدخل عام للدراسة، أما فيما يخص الدراسة النظرية فقد قسمناها إلى فصلين الفصل الأول وهو فصل خلفية معرفية نظرية التي بدورها تنقسم الى ثلاثة محاور، المحور الأول المعنون بالبرنامج الإرشادي، والمحور الثاني فخصصناه لموضوع الثقة بالنفس أما المحور الثالث فقد جاء تحت عنوان التكوين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، أما فيما يخص الفصل الثاني فهو متعلق الدراسات المرتبطة بالبحث حيث تم عرض اثني عشر دراسة تناولت احدى المتغيرين أو كلاهما، كما تناولنا في الدراسة التطبيقية فصلين أولهما فصل منهجية وإجراءات البحث الميدانية الذي قمنا فيه بعرض الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، ثم الأدوات والأساليب الاحصائية المعتمد عليها في معالجات البيانات، وبعدها يأتي الفصل الرابع الذي يخص عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالدراسة والتي تأكد أو تنفي صحة الفرضيات الموضوعية، وصولا إلى الاستنتاج العام والخاتمة والاقتراحات والفروض المستقبلية.

مجلد اول

التعريف بالبحث

لقد ازدادت حاجة المجتمعات إلى أفراد يكون لكل واحد منهم وحدة متناسقة قادرة على أن تتكامل مع بعضها لتشكيل الوحدة الاجتماعية الكبيرة، التي تأخذ قدرتها التصاعدية من قوة هذا التكامل وتماسك مكوناته، وإن لتمامك الشخصية عناصر أهمها الثقة بالنفس (أنوار غانم يحيى الطائي، 2007: ص294).

حيث تعد الثقة بالنفس من المكونات الأساسية للشخصية السوية، وهي أساس كل نجاح وإنجاز فتستطيع إنجاز أي شيء تريده إذا كنت تحتاجه بشدة، فليست هناك حدودا لما يمكنك إنجازه، إلا القيود التي تفرضها على تفكيرك، لأن الفرد الواثق بنفسه له أهدافه وخططه، وإن مفتاح الثقة بالنفس هو أن تحدد ماذا تريد، وأن تتصرف وكأنك من المستحيل أن تفشل، وإن الخوف والشك هما العدوان الرئيسيان لكل نجاح والتفوق، فبدون ثقتك بنفسك لن تستطيع متابعة حياتك بشكل طبيعي، وعدم الثقة بالنفس تنتج من عدم معرفة الفرد كيف يتعامل مع المواقف الجديدة، كما أنه لا يستطيع وضع هدف يسعى لتحقيقه في الحياة (شفيفة داوود، 2015: ص115).

ولقد اهتم العديد من المختصين بموضوع الثقة بالنفس، حيث يرى محمد حسن علاوي أن الشخص الذي ينال درجة مرتفعة من الثقة بالنفس يكون متأكدا جدا من قدراته وامكانياته ومن كيفية التعامل من الأشياء، ويمكن أن يحسن التعامل مع المواقف غير المتوقعة، كما أن في إمكانه القدرة على اتخاذ بثبات ونجده لا يظهر قلق أو توترا نحو مستوى أداءه، كما نجده دائما متصف بالاستقرار والثبات وعدم التردد (محمد حسن علاوي، 1992: ص474)، ويرى عمرو بدران أن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق حيال ذلك، والرغبة من صدور سلوك سلبي وهذا ما يؤدي إلى الاحساس بالخجل، الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس (عمرو بدران، 1990: ص13).

ومنه يمكن القول أن الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله، تترجم من خلال كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، فتصرفاته هو من يحكمها نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به، وبعبس ذلك هي ضعف الثقة بالنفس تجعله يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وآراءه في بعض الأحياء مخالفة لطبيعته، ويصبح القلق حليفه الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار.

ولضعف أو نقص الثقة بالنفس أسباب كثيرة تختلف من شخص لآخر، ومن بينها الإحباط الذي عاشه بعضهم في مرحلة من مراحل حياتهم، ومنها أيضا عدم الإحساس بالأمان الذي ينتج عن أمور عديدة أهمها القلق مما ستحملة الأيام القادمة، ونذكر أيضا تجاهل الإنسان للأمور التي تهمة، ويعد الاعتداء والانتقاد والفشل في الوصول إلى ما نصبو إليه عامل من عوامل ضعف الثقة بالنفس، وبالتالي قد يولد هذا الشعور شعورا بالتفاهة وعدم الجدوى وبالتالي نقص الثقة بالنفس.

كما تعتبر الثقة بالنفس إعداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته، فهي أمر مهم لكل شخص، ولا يكاد الإنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور، أو موقف من المواقف سواء كان في مجال التعليم أو في مجال العمل أو في مجال الإدارة الاجتماعية، كما تظهر أهمية الثقة بالنفس في مجال التعليم

والتحصيل، وهذا ما أثبتته دراسة قام بها تافاني ولوش أسرت نتائجها عن أن الثقة بالنفس تعتبر منبئة بالأداء الأكاديمي للطالب (امال جودة، 2007: ص707).

حيث يعتبر الطالب الجامعي محور عملية التربية في النظام الجامعي، أنشئت الجامعات لخدمته وتكوينه وإعداده للحياة العملية، وفي هذا السياق يقول وفاء محمد البرعي أن الطالب هو الفرد الذي يتلقى معارفا وقيما داخل الحرم الجامعي، والتي تدخل في تكوين شخصيته، بحيث تلتحم بما يتعلم ويتفاعل معه (وفاء محمد البرعي، 2001: ص321)، وحسب زسلر فالطالب الجامعي هو الشخص الذي يتم تحضيره لمسؤوليات إنسانية، تقنية، علمية واقتصادية، يفكر ويحلل وينتقد، لذا يجب أن يستند تسيير لطلبة على نظام بيداغوجي مطابق لحاجاتهم ويشجع الاتصال الموحد المتفتح نحو الواقع المبرمج، جهاز يدعم المسؤولية والاختيار، وجهاز للتقييم (بلال نجمة، 2013-2014: ص85).

كما يعد الطالب الجامعي من أكثر الفئات عرضة لضغوط الحياة ومشاكلها، وهذا بسبب العبء الذي يقع على عاتقه في تطوير المجتمع في مختلف المجالات وشتى الميادين، وهذا نتيجة ما اكتسبوه من اتجاهات وقيم في حياتهم وخلال مراحل نموهم المختلفة، ومما لا شك فيه أنهم قد واجهوا ضغوطات وصراعات أثرت على بناء شخصيتهم وصحتهم النفسية، حيث يسعى الطالب لتأكيد ذاته وقبولها سواء من الآخرين أو من نفسه ذاتها، ولتحقيق ذلك وجب عليه أن يتمكن من التعامل والتفاعل مع الآخرين في مختلف المواقف التي تتخلل حياته لمواجهة الصعوبات والتحديات التي تفرضها عليها الدراسة الجامعية، والتي في كثير من الأحيان تسبب له شعورا بالسلبية خاصة في السنة الأخيرة والتي تقابلها مرحلة التخرج، التي تعتبر نقطة هامة في حياته وفاضل يمكن تشبيهه على أنه منعرج خطير وجب تجاوزه بشتى السبل التي تفرضها عليه الحياة لتصدي الصعاب، وهذا ما قد يزعزع ثقته بذاته وبقدراته العلمية ويعيق كفاءته وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين.

إن الثقة بالنفس تتمركز حول اتجاه الطالب نحو كفايته النفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى شعوره بالأمن النفسي والاجتماعي في مواقف الحياة المختلفة، مما يجعله قادرا على تحقيق حاجاته، ومواجهة متطلبات الحياة، وحل مشكلاته، وبلوغ أهدافه، فإذا بدأ الطالب بتعلم محتوى علمي أداء بحث أو دراسة وهو لا يثق بنفسه فذلك يشكل معوق أساسيا لعملية التعلم والإنجاز، حيث ترسخ لدى الطالب اعتقاده بأنه غير قادر على العطاء، وهو في الحقيقة قادر على الأداء والإنجاز بالشكل المطلوب منه وأكثر.

ولقد حظي الطالب الجامعي بدراسات كثيرة واهتم الباحثون بهذه الشريحة لأنها أهم شريحة في المجتمع وهي شريحة الشباب، وخاصة فيما يخص الثقة بالنفس لديهم، ومن بين هذه الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس لدى الطالب نذكر دراسة بلال نجمة التي استهدفت دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين، حيث شملت عينة البحث (450) طالب وطالبة، وأسفرت النتيجة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعيين (بلال نجمة، 2013-2014).

وأیضا دراسة أمل جودة التي هدفت إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس، وقد بلغت عينة الدراسة

(231) طالبا وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس (امال جودة، 2007: ص698).

أما دراسة أنوار غانم يحيى الطائي فهدفت إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقتها بدافعية الإنجاز الدراسي والتعرف على العلاقة في الثقة بالنفس وفقا لمتغيرات (الجنس، الصف، التخصص)، تكونت العينة من (200) طالبا وطالبة، أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الثقة بالنفس وكذلك وجود علاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الدراسي ولم تظهر فروق معنوية في الثقة بالنفس وفقا لمتغيرات (الجنس، الصف، التخصص) إذ أوصت الباحثة بضرورة تدعيم وتعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة الكلية من خلال المحاضرات التي يلقيها الأساتذة (أنوار غانم يحيى الطائي، 2007: ص294-293).

كما جاءت دراسة سميرة مصطفى رجب علي التي هدفت إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة الذي كان عددهم (17) طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية، وأسفرت النتيجة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس، في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه (سميرة مصطفى رجب علي، 2008-2009).

فمن خلال هذه الدراسات تبين مدى اهتمام الباحثين بالثقة بالنفس لدى الطلبة وعلاقتها بمختلف المتغيرات، وكذا نصو على ضرورة تعزيز مستوى الثقة بالنفس، ومن بين الوسائل والأساليب التي يمكن الاعتماد عليها لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة عامة والطلبة المقبلين على التخرج خاصة استعمال البرامج الإرشادية سواء كانت فردية أو جماعية، حيث يعد العمل الإرشادي من الدعائم الرئيسة للطلاب والتي أخذت المسؤولية في الرقي والتطور لتراعي النمو السليم للطلاب، والارتقاء بالأنماط السلوكية وتوجيهها بما يتلاءم مع قدرات وميول هؤلاء الطلاب.

ومن هذا المنطلق يمكن القول أن ضعف الثقة بالنفس أو انخفاضها ظاهرة نفسية وتربوية خطيرة على المجتمع بصورة عامة وعلى طلبة الجامعة بصورة خاصة تستلزم دراستها والوقوف على سبل تنميتها، حيث أن أدبيات علم النفس التربوي والاجتماعي والرياضي تفتقر للبرامج الإرشادية التي تهتم بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة عامة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الذين يعتبرون أساس المستقبل الرياضي بفروعه العديدة وتخصصاته من تدريب وتربية وإدارة وغيرها، والذي يهدف إلى تكوين مختصين في التدريب الرياضي التنافسي القادرين والمهنيين على العمل مع الرياضيين ذوي المستوى العالي وأندية النخبة، وتكوين مختصين في النشاط البدني الرياضي التربوي القادرين والمهنيين على العمل مع تلاميذ المدارس والثانويات وأيضا تكوين مختصين في إدارة الموارد البشرية الرياضية وتسيير المرافق الرياضية، وهنا برزت الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح من خلال الاستراتيجيات المختلفة المقدمة من خبرات ومعارف ضرورية تكيفية منها وبنائية والتي يمكن من خلالها تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج في المعهد، وبناء على ما تقدم قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟

التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج؟

2- الفرضيات:

يجب على الباحث في ضوء المنهج العلمي أن يقوم بوضع الفرضية أو الفرضيات التي يعتقد بأنها تؤدي إلى تفسير مشكلة دراسته، حيث يعرفها دالين على "أنها تفسير مؤقت أو محتمل يوضح العوامل والأحداث أو الظروف التي يحاول الباحث أن يفهمها" أو هي "إجابة محتملة لأحد أسئلة الدراسة يتم وضعها موضع الاختبار" وهذا كما عرفها عودة وملكوي (عبد الرحمان بن عبد الله الواصل، 1999: 28-29)، فالفرضيات هي الطموح الذي يسعى الباحث لتأكد منه وتحقيقه، وللغرض أهمية تكمن في تفسير العلاقات بين المتغيرات المكونة للمشكلة وترشد الباحث في جمع البيانات ذات الصلة بالموضوع كما تساعد على تحديد الأساليب والإجراءات وطرق البحث المناسبة لاختيار الحل المقترح للمشكلة كما تساعد على تنظيم وتقديم النتائج بطريقة ذات معنى.

• الفرضية العامة:

للبرنامج الإرشادي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

• الفرضيات الجزئية:

- مستوى الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.

3- أسباب اختيار الموضوع:

- تكمّن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:
- قلة الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع في ضوء إطلاع الباحثين.
- السعي لبناء برنامج إرشادي للطلبة المقبلين على التخرج من أجل تنمية الثقة في النفس لديهم.
- إبراز دور البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- حاجة طلاب الجامعة وخاصة الطلبة المقبلين على التخرج لمثل هذه البرامج الإرشادية لمواجهة ظروف الحياة.
- رغبتنا في التعرف أكثر على موضوع الثقة بالنفس والوقوف على الأسباب ضعفها لدى الطلبة وخاصة في مرحلة التخرج.
- ندرة البرامج الإرشادية التي تهتم بالجانب النمائي النفسي.

4- أهمية البحث

تكمّن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع التي هي بصدد دراسته، حيث أنها تسعى إلى تسليط الضوء على موضوع يعد في النظر الكثير من المهتمين بالدراسات في مجالات الصحة النفسية والإرشاد النفسي من المواضيع الحديثة، الذي لم ينل القدر الكافي من الاهتمام بها كما تبرز أهمية الدراسة الحالية في التحقق من فاعلية برنامج إرشادي ومدى مساهمته في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج وتكتسي دراستنا هذه أهميتها من:

4-1- أهمية نظرية:

- من طبيعة المشكلة التي يعالجها البحث وما يمكن أن ينجم عنها من مشكلات صحية ونفسية تنعكس سلباً على الطالب وقدرته على الدراسة تحت هذه الضغوط ومن هنا تأتي أهمية البحث في تشخيص هذه الظاهرة ووضع خطة لمواجهتها.
- يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في إنشاء برنامج للخدمات الإرشادية للطلبة المقبلين على التخرج وذلك من شأنه رفع مستوى الثقة بالنفس لديهم.
- تلقي هذه الدراسة الضوء على معرفة مدى تأثير نقص الثقة بالنفس على الطلبة المقبلين على التخرج، وهذا في حياتهم الدراسية مما يساعد على فهم شخصيات الطلاب وتهيئة الجو المناسب لهم أثناء فترة التخرج.
- تتناول هذه الدراسة مشكلة حقيقية يعاني منها بعض الطلبة في الظروف العادية فما بالك عند اقتراب مرحلة التخرج، والتوجه إلى الحياة العملية.
- معرفة الأسباب التي تؤدي إلى تقليل الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج وكيفية مواجهتها.
- من المتوقع أن يسهم البحث في اقتراح بعض الحلول الملائمة للتقليل من انتشار هذه المشكلة لدى الطلبة وإلقاء الضوء على بعض النقاط الأساسية لتفادي هذه المشكلة.
- مراجعة الدراسات الميدانية السابقة المتعلقة بضغوط الطلبة ومواجهتها والأساليب الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في تنمية الثقة بالنفس.

- أن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات التي بحثت في هذا المجال.
- تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها نواة لدراسات أخرى في المجال التربوي.

2-4- أهمية تطبيقية:

- معرفة وتحديد مستويات الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- تسهم هذه الدراسة في تقديم برنامج إرشادي يعمل على تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- يتوقع أن يؤدي هذا البرنامج إلى مساعدة الطلبة المقبلين على التخرج على تعلم مهارات تساعدهم في تعزيز الثقة بالنفس لديهم.
- يقدم البحث برنامج إرشادي يتضمن مجموعة من المهارات النفسية التي يمكن توظيفها لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- تتيح هذه الدراسة المجال لاستحداث برامج ذات فاعلية في مجال نقص الثقة بالنفس وطرق علاجها.
- تساهم نتائج هذه الدراسة القائمين على شؤون الطلبة والباحثين النفسيين في وضع المناهج المناسبة ومراعات الحالة النفسية والاجتماعية التي يكون عليها الطالب في هذه الفترة.
- تشجيع الطلبة على التطرق لمثل هذه المواضيع في بلادنا للدراسة والبحث فيها من جوانب وزوايا أخرى.

5- أهداف البحث:

- يكن الهدف من البحث في السبب الذي من أجله قام الباحث ببحثه، فالباحث عادة وبعد أن يحدد أسئلة بحثه ينتقل إلى ترجمتها بصياغتها على شكل أهداف.
- معرفة مستوى الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- معرفة الفروق في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج.
- معرفة الفروق في متوسط درجات الطلبة للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- معرفة الفروق في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.
- معرفة الفروق في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- معرفة فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم

لابد لأي باحث ان يقوم بتعريف المصطلحات التي سوف يستخدمها في بحثه أو التي تشكل عنوان البحث أو الدراسة حتى لا يساء فهمها أو تفهم بدلالات غير دلالاتها المقصودة، ولقد ورد في بحثنا عدة مفاهيم ومصطلحات استوجب علينا التعريف بها لإزالة الغموض حولها وهذا بتعريفها اصطلاحيا وإجراءيا كما يلي:

1-6- الفاعلية:

1-1-6- **التعريف الاصطلاحي:** الظاهرة التي تقوم على القدرة على انتاج أثر حاسم في زمن محدد، كما يقصد بهذه الكلمة حالة وضع قائمة فعلا (احمد زكي بدوي، 1978: ص127).

2-1-6- **التعريف الإجرائي:** هي مدى مقدرة البرنامج الإرشادي المقترح على تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

2-6- البرنامج الإرشادي:

1-2-6- **التعريف الاصطلاحي:** توجد عدة تعاريف للبرنامج الإرشادي نذكر منها:

عرفه حامد زهران عنه أنه: "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخبرات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردا وجماعة، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها" (حامد بن علي الحمادي، عادل عبد الفاتح الهجين، 2009: ص10).

كما يرى جودت عبد الهادي وسعيد العزة أن البرنامج الإرشادي هو "البيان الكلي لأنواع النشاط الذي تقرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي المعين، أو بيان عن الموقف وتحديد المشكلات النفسية وتحديد الأهداف المنشودة، ثم حصر المواد المتاحة، ووضع خطة عمل يمكن من خلالها تنفيذها التغلب على المشاكل وتحقيق الأهداف في أقصر وقت وبأقل جهد وتكاليف ممكنة" (حامد بن علي الحمادي، عادل عبد الفاتح الهجين، 2009: ص10).

2-2-6- **التعريف الإجرائي:** هو برنامج يشمل مجموعة من الإجراءات الإرشادية المترابطة والمنظمة، والتي تتمثل في جلسات إرشادية جماعية يستخدمها الباحثين بهدف تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

3-6- الإرشاد النفسي:

1-3-6- التعريف الاصطلاحي:

يعرفه زهران على أنه عملية بنائية، تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل الى تحديد وتحقيق أهدافه تحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا وأسريا وزوجيا (نبيل سفيان، 2004: ص195).

وعرفت رابطة علماء النفس الأمريكية لعلم النفس الإرشادي الإرشاد النفسي بأنه مجموعة الخدمات التي يقدمها أخصائيو علم النفس الإرشادي الذين يعتمدون في تدخلهم على مبادئ ومناهج وإجراءات لتسيير سلوك الإنسان بطريقة إيجابية وفعالة خلال مراحل نموه المختلفة، ويقوم المرشد بممارسة عمله مؤكدا على الجوانب الإيجابية للنمو والتوافق من منظور إنمائي، وأن هذه الخدمات تهدف إلى مساعدة الأفراد على اكتساب المهارات الشخصية والاجتماعية وتحسين توافقه لمطالب الحياة المتغيرة، وتعزيز مهاراتهم للتعامل مع البيئة المحيطة بهم، واكتساب المهارات والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات (صالح بن عبد الله أبو عباة، عبد المجيد بن طاش نيازي، 2000: ص18).

6-3-2- التعريف الاجرائي: نقصد بالإرشاد النفسي في هذه الدراسة مجموعة من الخدمات البناءة المقدمة لطلبة المقبلين على التخرج، تهدف إلى مساعدتهم لكي يفهموا ذواتهم، ولتقليل المشاكل التي يعانون منها قدر الإمكان، ومساعدتهم على تحقيق توافق نفسي واجتماعي وأكاديمي، وتشجيعهم على النجاح والتفوق، وهذا كله لتنمية الثقة بالنفس لديهم.

6-4- الثقة بالنفس:

6-4-1- التعريف الاصطلاحي:

يشير **عسكر علي** إلى أن **جيردانو ودوسيك** يرى أن الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات (شفيفة داوود، 2015: ص115). وتشير **أمل مخزومي** بأنها إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، كما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسدية والنفسية (أمل المخزومي، 2002: ص 12).

وتعد الثقة بالنفس بأنها شعور الشخص بإمكاناته وكفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه وإثبات ذاته، والشعور بقبول الآخرين وفرض الاحترام عليه (محمد رجا عبد المتجلي، 1992: ص46).

6-4-2- التعريف الإجرائي: هي حسن اعتقاد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه، ونقصد به في دراستنا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المقبل على التخرج في مقياس الثقة بنفس.

6-5- الطلبة المقبلين على التخرج:

- التعريف الإجرائي:

يشمل تعريف الطلبة في بحثنا الشباب (ذكور وإناث) المسجلين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للسنة الجامعية 2016-2017 والذي يزاولون دراستهم فيه سنة ثانية ماستر جميع التخصصات، المقبلون على التخرج في آخر السنة الجامعية ويمثلون مجتمع أو العينة التي تجرى عليها الدراسة.

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تم تخصيص هذا الفصل للتطرق إلى ثلاث محاور أساسية، حيث تضمن المحور الأول البرنامج الإرشادي، وهذا باعتباره ذا قيمة وأهمية كبيرة في الأوساط العلمية والاجتماعية، حيث أصبح ينظر إليه باعتباره خبرة إنسانية في عالم متغير ضعفت فيه العلاقات الإنسانية بشكل واضح، فقد جاءت هذه البرامج لتسمح للناس بالتعاون مع بعضهم، بإنجاز أهداف مشتركة وإتاحة فرص عديدة للتعبير عن آمالهم وطموحاتهم وحتى مخاوفهم، ومشاركة بعضهم بعضا في هذه الاهتمامات والهموم، والتخفيف من حدتها من أجل التوافق السليم مع الذات والآخرين، وهنا تتضح أهمية العمل الإرشادي باعتباره مصدرا أساسيا لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم والتعرف على قدراتهم للاستفادة منها إلى أقصى حد، ولا تحقق هذه المساعدة أهدافها إلا بوجود برامج إرشادية منظمة، ومخطط لها بشكل سليم، وانطلاقا من هذا سنتطرق في هذا المحور إلى مفهوم الإرشاد النفسي والأسس التي يقوم عليها بالإضافة إلى أهداف الإرشاد، وأساليبه وكذا العلاقة الإرشادية وعناصرها ومميزاتها بالإضافة إلى عوامل نجاحها، وبعدها سوف نتطرق إلى مفهوم البرنامج الإرشادي والأسس التي يقوم عليها ومشكلاته، إضافة إلى أهداف البرنامج الحالي المعد لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ونختتم المحور بتوضيح عناوين جلسات البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثين، وهدف ومدة كل جلسة، أما المحور الثاني فيضم الثقة بالنفس التي تعتبر بالغة الأهمية فهي تساعد الطالب لفهم ذاته وقدرته على مواجهة المشكلات التي تعترضه مما يزيد من قدراته على التفكير الإبداعي، وسنتطرق فيه إلى مفاهيم حول الثقة بالنفس وأهميتها ومكوناتها وكذا مظاهرها، بالإضافة مقوماتها وأهم مراحل اكتسابها، مع مختلف النظريات التي فسرتها، وكذا توضيح مفهوم ضعف الثقة ومظاهره وأهم الخطوات المتبعة لتنميتها، أما المحور الثالث فقد خصص للحديث عن التكوين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والذي سنتناول فيه أهم الكفاءات في التربية البدنية والرياضية ممثلة في الكفاءات المهنية والكفاءات الشخصية، بالإضافة إلى النظرية التحليلية في برنامج التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية وكذا مراحل التكوين بالإضافة إلى أهمية التكوين المتعلق بالتربية البدنية والرياضية في التشريع الجزائري، وسنختتم المحور بالحديث عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة والتكوين الخاص به، فهو يشتمل على ثلاث تخصصات أساسية في طور الماستر والليسانس، ممثلة في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، وتخصص التدريب الرياضي النخبوي بالإضافة إلى تخصص إدارة وتسيير رياضي، وكذا يقوم المعهد بالتكوين في طور الدكتوراه في تخصصي التدريب الرياضي والنشاط البدني الرياضي التربوي.

1- البرنامج الإرشادي:

1-1- الإرشاد النفسي:

1-1-1- تعريف الإرشاد لغة:

الإرشاد لغة من رشد، أي اهتدى وأصاب وجه الطريق فهو رشيد، فالإرشاد لغة يشير إلى الهدى والاهتداء إلى الحق وطريق الاستقامة والابتعاد عن البغي والضلالة، ويقال فلان بلغ سن الرشد أي النضج وبلغ مبلغ الرجال، وواضح أن اللفظة تشير إلى أن النضج والتوجيه والهدى والتعليم والتربية والتنشئة والإعداد ومن ذلك ترشيد السلوك أو ترشيد الاستهلاك (عبد الرحمن العيسوي، 1998: ص 344).

1-1-2- تعريف الإرشاد النفسي اصطلاحاً:

يعرف سامر جميل رضوان الإرشاد النفسي على أنه الخدمة المتخصصة التي يقدمها أخصائيو علم النفس الإرشادي أو المتخصصون في الإرشاد النفسي مستخدمين مبادئ ومناهج وإجراءات لتيسير السلوك الفعال للإنسان من خلال عمليات نموه على امتداد حياته كلها، وفي الممارسة يؤكد المتخصص أو المرشد على الجوانب الإيجابية للسلوك والتكيف في إطار متطور النمو (سامر جميل رضوان، 2007: ص 562). ويعرفه زهران على أنه عملية المساعدة المقدمة من فرد إلى آخر لحل مشكلاته والاستفادة من إمكاناته واتخاذ القرارات السليمة، والتوصل إلى التوافق وهو يهدف إلى مساعدة الأفراد على تنمية استقلالهم وتنمية قدراتهم على أن يكونوا مسؤولين عن أنفسهم (زهران، 1981: ص 12).

وعرفته رابطة علماء النفس الأمريكية لعلم النفس الإرشادي الإرشاد النفسي بأنه مجموعة الخدمات التي يقدمها أخصائيو علم النفس الإرشادي الذين يعتمدون في تدخلهم على مبادئ ومناهج وإجراءات لتيسير سلوك الإنسان بطريقة إيجابية وفعالة خلال مراحل نموه المختلفة، ويقوم المرشد بممارسة عمله مؤكداً على الجوانب الإيجابية للنمو والتوافق من منظور إنمائي، وأن هذه الخدمات تهدف إلى مساعدة الأفراد على اكتساب المهارات الشخصية والاجتماعية وتحسين توافقيهم لمطالب الحياة المتغيرة، وتعزيز مهاراتهم للتعامل مع البيئة المحيطة بهم، واكتساب المهارات والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات (صالح بن عبد الله أبو عبا، 2000: ص 18).

1-1-3- أهداف الإرشاد:

يرى تايلو 1969 أن للإرشاد أربعة أهداف رئيسية وهي: حل مشكلات المسترشدين، توجيه جوانب القوة في شخصياتهم وتوجيه نموهم، تحسين فعالية قدراتهم للتكيف، تنمية عمليات صنع واتخاذ القرار. (صالح بن عبد الله أبو عبا، 2000: ص 29)

فيهدف الإرشاد النفسي إلى مساعدة المسترشد على الإحساس بالمسؤولية الشخصية ومساعدته على تحقيق الهوية الناجحة، حيث يركز على مساعدة الفرد على تقبل ذاته وتحقيقها مهما كانت الإمكانيات الموجودة عنده، فالإرشاد لا يقبل فكرة إما كل شيء أو لا شيء، ولكنه يساعد الفرد قبل كل شيء على التعرف على قدراته وإمكاناته، بتكوين مفهوماً إيجابياً عن ذاته (حواشين، 2002: ص 24)، أيضاً من أهم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي تحقيق التوافق، أي تناول السلوك، والبيئة الطبيعية والاجتماعية، بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة (الزبادي والخطيب، 2000: ص 20)، كما تعد

الصحة النفسية من الأهداف العملية للإرشاد النفسي من خلال تحقيق سعادة الفرد، ولتحقيق ذلك الهدف لابد من مساعدة الفرد في الرضا عن أساليب تكيفه مع المجتمع والجامعة ومع العمل، ويتم ذلك الأمر بإزالة ما يواجهه الفرد في حياته من مشكلات ومتاعب وصعوبات تحقيق التوافق والتكيف عنده لذلك يعمل الإرشاد على إكساب الفرد على حل المشكلات، وفهما بالشكل الصحيح (منم، 2001: ص43).

1-1-4- الأسس و المبادئ التي يقوم عليها الإرشاد:

تقوم العملية الإرشادية على مجموعة من المبادئ والأسس، وهي موضحة كالآتي:

- **الأسس الفلسفية العامة للإرشاد النفسي:** يقوم الأساس الفلسفي للإرشاد على الأساس الديمقراطي الذي يمنح الإنسان الفرد الحرية في أن يختار أسلوب حياته بالشكل الذي يساعده على تحقيق ذاته، وبالتالي فإن الإرشاد النفسي ليس عملية تقحم من الخارج على الفرد وإنما هي خيار يختاره الإنسان ويسعى من خلاله إلى فهم نفسه وإمكاناته، لا يقدم للفرد إلا عندما يطلبه أي عندما يكون الفرد بحاجة إليه.
- **الأسس النفسية للإرشاد النفسي:** يقوم الأساس النفسي للإرشاد على المبادئ العامة لعلم النفس العام وعلم النفس النمو وهذه الأسس:

- اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وبنيتهم الجسدية والصحية والشخصية.

- اختلاف الخصائص الجسمية والعقلية عن بعضها عند الفرد الواحد في سرعة نموها.

- اختلاف الحاجات الإنسانية عن بعضها في كل مرحلة من مراحل النمو.

- التأثير المتبادل للجوانب الانفعالية والعقلية والجسدية عن بعضها.

- **الأسس التربوية العامة للإرشاد النفسي:** الإرشاد النفسي عملية أبعد من التعليم والتوجيه فالإرشاد يهتم بتنمية وتطوير الشخصية الإنسانية من جميع جوانبها يقوم بها شخص مؤهل التأهيل المناسب، يركز على الاهتمام بالفرد ضمن إطار الجماعة التي يعيش ضمنها ويسعى إلى إعداده للحياة أكثر من مجرد اكتسابه معارف معينة. (سامر جميل رضوان، 2007: ص 153-165)

1-1-5- أساليب الإرشاد:

- **الإرشاد الفردي:** هي علاقة إرشادية مخططة بين طرفين تتم وجها لوجه بين المرشد والمسترشد بهدف مساعدة المسترشد في فهم ذاته وحل مشكلاته وتحقيق حاجيته في المستقبل ويعد الإرشاد الفردي الأساس في عملية إرشادية ولا سيما إذا توفر عدد كافي من المرشدين للقيام بالمقابلات والجلسات الإرشادية ليتم فيها تبادل المعلومات وإثارة الدافعية وتفسير المشكلات ووضع الخطوات العملية له (عدنان محمد، 1986: ص188).

- **الإرشاد الجماعي:** ويعني تنفيذ الخدمة الإرشادية من خلال مجموعة من الأفراد، أي أنها علاقة إرشادية بين المرشد ومجموعة من المسترشدين الذين يتشابهون في نوع المشكلة التي يعانون منها قد يكونون في فصل دراسي أو في فريق رياضي ويعبرون عن هذه المشكلة كل حسب وجهة نظره وطريقة تفكيره، ويتم ذلك من خلال جلسات جماعية في مكان واحد، وإيجابيات هذا الأسلوب الإرشادي تتبع من كون الفرد يتعلم من الجماع جوانب كثير، فهي تكتسب الفرد مزيدا من الثقة بالذات وتضفي عليه روح التعاون والتفاعل والانسجام مع الآخرين من حوله (مصطفى محمود امام واخرون، 1991: ص203).

1-2- العلاقة الإرشادية:

1-2-1- تعريف العلاقة الإرشادية:

تعرف العلاقة الإرشادية على أنها علاقة مهنية تقوم على تفاعل المرشد والمسترشد حيث يتم تبادل المعاني التي تتضمن التواصل اللفظي بواسطة الكلام والإنصات والتواصل غير اللفظي بواسطة الإيماءات والنظرات والحركات الجسمية باليدين والرأس (عبد الحميد بن احمد النعيم، 2008: ص 22).

العلاقة الإرشادية هي تحالف يتكون بين المرشد والمسترشد لمساعدته على التحرك اتجاه الهدف، أي في اتجاه سلوك أكثر ملائمة (صالح حسن الداوي، 2007: ص30).

1-2-2- عناصر العلاقة الإرشادية:

- المرشد: يعتبر تخصص الإرشاد النفسي والاجتماعي مطلب رئيس في وقتنا الحاضر نظرا لما تمر به المجتمعات العربية من تغييرات اجتماعية واقتصادية وثقافية مختلفة أدت إلى ظهور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية، مما يدعو لوجود شخص متخصص يساعد الأفراد الذين يواجهون مثل هذه المشكلات في التعامل مع مشكلاتهم وتجاوزها بما يمتلكه من معرفة وخبرة ومهارة وخصائص شخصية تؤهله للقيام بهذا الدور، والمرشد هو الشخص المؤهل علميا لتقديم المساعدة المتخصصة للأفراد والجماعات الذين يواجهون بعض الصعوبات والمشكلات النفسية والاجتماعية أن كل العاملين في مجال مهن المساعدة (صالح بن عبد الله، 2000: ص35).

- المسترشد: يرى عثمان عبد الفاتح 1988 أن المسترشد يملك كل ما يحمله الكائن الإنساني من سمات عامة مشتركة وفي نفس الوقت له سماته الفردية الخاصة، والمسترشد لا يمثل فئة خاصة أو نمطا معيناً أو طبقة مميزة يمكن تحديد ملامح مميزة لها، بل هو إنسان عادي له دوره ومكانته الاجتماعية وله خصائصه الشخصية والاجتماعية والعقلية والنفسية كسائر الناس، وقد يكون نمطا في منطقة الأسوياء والعاديين وقد يكون عكس ذلك، ومهما كان هذا النمط فإن هناك حالة من التفاعل غير التوافقي مع ظروفه المحيطة به، أو حالة من التناقض بينه وبين المحيطين به، أو بينه وبين نزعاته الداخلية، تؤدي به هذه الحالة إلى إحساسه بالعجز والضعف مما يدفعه إلى طلب المساعدة كما يؤكد على أن المسترشد السوي هو الشخص القادر على التكيف مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالسعادة والقدرة على مواجهة حقائق الحياة، أما المسترشد غير السوي فهو ذلك الشخص الذي لا يستطيع التكيف مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالسعادة مما يجعله شخص غير قادر على مواجهة حقائق الحياة (صالح بن عبد الله، 2000: ص39).

- البيئة الإرشادية: يؤدي المكان الذي تمارس فيه العملية الإرشادية دورا هاما في نجاحها، فقد يتوقف على خصائصه مدى استجابة الحالة وتعاونها، فالغرفة التي يقابل فيها المرشد عملاءه وطريقة ترتيبها، وما تحتويه من تجهيزات ومعدات ومكاتب، عوامل يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار (سامي محمد ملحم، 2014: ص589).

1-2-3- مميزات العلاقة الإرشادية:

- علاقة مهنية: أي أن لها حدودا وليست علاقة صداقة، ولذلك يحرص المرشد منذ البداية ان يوضح للمسترشد ما الذي يمكن أن يقدم الأول للأخير، وما الذي يتوقع ولا يتوقع من أي منها تجاه الآخر.

- علاقة إحترام موجب متبادل غير مشروط: أي بدون محاولات من قبل المرشد لأن يحكم على العميل حكما

تقويمياً، علاقة تسودها الثقة والاهتمام المشتركين كما يسودها نوع من الاعتدال فلا هي حنو زائد لا هي تعامل رسمي مزمن.

- **علاقة تفاعل واتصال بين المرشد والمسترشد:** هذا التفاعل هو الوسيلة التي يمكن أن تقوي العلاقة، ويمكن ان يأخذ التفاعل الاتصال أشكالاً عديدة تشمل الاتصال اللفظي والإشارات والتلميحات، وقد يكون رمزياً له معانٍ ضمنية يفهمها كل من المرشد والمسترشد، ولهذا يهتم المرشد بمجريات التواصل بينه وبين المسترشد. (سامي محمد ملحم، 2014: ص590)

1-2-4- خصائص العلاقة الإرشادية

- الإرشاد علاقة تشاركية تسمح للمسترشدين بأن يعبروا بحرية عن أنفسهم وأن يكتشفوا دون حواجز أو دفاعات.

- يهتم الإرشاد بالتأثير في التغيير الإرادي للسلوك من قبل المسترشد.

- الغرض من الإرشاد هو تهيئة الظروف التي تيسر من التغيير الإرادي للمسترشد.

- تنظم العلاقة الإرشادية على أساس حدود مقررّة لهذه العلاقة.

- تتوافر الظروف أو الشروط التي تيسر التغيير السلوكي من خلال المقابلات.

- الإنصات ركن أساسي من أركان العلاقة الإرشادية.

- يتم الإرشاد في إطار من الخصوصية. (عبد الحميد بن احمد النعيم، 2008: ص 22-23)

1-2-5- عوامل نجاح العلاقة الإرشادية:

- **الثقة:** وهي أمر ضروري يعطي العميل الأمان على نفسه وأسراره وتساعد على الاسترخاء والطمأنينة والبوح والتفكير بصوت عالٍ، والثقة المتبادلة تشجع المرشد على المساعدة والنجاح العملية يتوقف على الثقة.

- **الاتصال وحسن الإصغاء:** إن حسن الإصغاء والاستماع مع الملاحظة والتركيز تدخل المرشد بقدر محدود وعند الضرورة مما يساعد المسترشد على الاسترسال والبوح والتفريغ الانفعالي.

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

- **الاحترام:** إن الاحترام المتبادل أمر هام بين المرشد والمسترشد ويكون عن طريق الاعتراف بقيمة المسترشد وقدرته على التفكير والسلوك البناء.

- **العطف:** الحب والحنان عناصر هامة من عناصر مناخ الإرشاد النفسي ويقصد به أن يشعر المسترشد بذلك فيستمر في الأخذ والعطاء. (عبد الحميد بن احمد النعيم، 2008: ص 24)

1-3- البرنامج الإرشادي:

1-3-1- تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرفه حامد زهران على أنه مجموعة من الإجراءات المنظمة التي تتضمن خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها (حامد زهران، 1981: ص10)، وعرفه أيضاً بأنه "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخبرات الإرشادية المباشرة وغير

المباشرة فردا وجماعة، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها" (حامد بن علي الحمادي، عادل عبد الفاتح الهجين: 2009، ص10).

ويرى **عاصم محمود** أن البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تغيير اتجاهات الأفراد أو سلوكهم، إذا أن السلوك الإنساني يتصف بالمرونة والقابلية للتعديل من خلال استخدام أساليب متنوعة من البرامج الإرشادية التي تعمل على حساب الأفراد من مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير و تعديل السلوك (عاصم محمود، 1989: ص204).

كما يرى **جودت عبد الهادي وسعيد العزة** أن البرنامج الإرشادي هو "البيان الكلي لأنواع النشاط الذي قرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي المعين، أو بيان عن الموقف وتحديد المشكلات النفسية وتحديد الأهداف المنشودة، ثم حصر المواد المتاحة، ووضع خطة عمل يمكن من خلالها تنفيذها التغلب على المشاكل وتحقيق الأهداف في أقصر وقت وبأقل جهد وتكاليف ممكنة" (حامد بن علي الحمادي، عادل عبد الفاتح الهجين: 2009، ص10).

1-3-2- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

- هناك مجموعة من الأسس يجب أن تكون لأي برنامج يختلف حسب النظرية المؤسس عليها:
- **تخطيط البرنامج:** أول صفة لبرنامج الإرشاد هو التخطيط وبالتالي يجب أن يولى التخطيط عناية فائقة وتقوم به لجنة وليس فرد واحد كما يجب أن يكون التخطيط واقعيًا في حدود الإمكانيات المتاحة أي البدء بالميسور والموجود والقريب بدلا من فلسفة المستحيل والمثالي وتتلخص خطوات تحديد البرنامج فيما يلي:
 - **تحديد أهداف البرنامج:** كل برنامج له أهداف عامة هي أهداف الإرشاد، وأهداف خاصة بكل برنامج تختلف باختلاف الزمان والمكان والأشخاص وموضوع المشكلة.
 - **تحديد وسائل التنفيذ:** وذلك في ضوء الإمكانيات المتاحة وإمكانات أعضاء فريق الإرشاد.
 - **تحديد الامكانيات:** الإمكانيات المتوفرة والإمكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفيرها.
 - **تحديد ميزانية البرنامج:** قد يتطلب القيام بالبرنامج بعض المصاريف التي لا بد من تحديدها وتوفير مصارف التمويل لها قبل البدء في البرنامج.
 - **تحديد الخدمات:** فالبرنامج يجب أن يحتوي على طلبات ذات محتوى محدود وواضح و يشمل على خدمة نفسية معينة يقدمها للأفراد.
 - **تحديد الزمان والمكان:** فلا بد من تحديد موعد البدء والإنهاء و مدة الجلسة، ومكان انعقادها ويجب أن يكون ذلك مناسبًا للمشكلة وعدد الأشخاص المشاركين في البرنامج.
 - **تحديد إجراءات التقويم:** حيث لا بد من العمل على معرفة مدى فاعلية الوسائل والطرق المتبعة ومدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه لذا لا بد أن يكون هناك تقويم تكويني ثم تقويم ختامي.
 - **تحديد الهيكل الإداري:** كل برنامج يحتاج إلى جملة من التدابير والتي قد ينفذها أكثر من شخص، لذا لا بد من تحديد دور كل من فرد و حدود هذا الدور حتى ينجح البرنامج. (زهرا، 1998: ص 504)

أما بالنسبة لتخطيط البرنامج الإرشادي المستعمل في دراستنا الحالية لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، فقد قام الباحثان أولاً بتحديد الأهداف الرئيسية المرجوة من تطبيق هذا البرنامج والممثل في الرفع من الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج وتزويدهم باستراتيجيات تعمل على تنمية الثقة بالنفس، كما قمنا بتحديد الوسائل التي ستستعمل في هذا البرنامج والمتمثلة في الجلسات الإرشادية التي تستوجب جهاز الإعلام الآلي وجهاز data chou من أجل القيام بها وعرضها.

كما حددنا مضامين هذه الجلسات الإرشادية وما ستقوم به، (حيث تم تحديد زمن الجلسة بـ(60 دقيقة)، كما قمنا أيضاً بالاتصال بأعضاء المجموعة الإرشادية وتوقيعهم تعهد بالحضور لهذه الجلسات في الوقت المحدد لها، وهذا بعد استشارة إدارة المعهد لتحديد القاعة التي ستجري في هذه الجلسات وكذا تحديد التاريخ والوقت الذي تجري فيه.

• **تنفيذ البرنامج:** إذا تم التخطيط الجيد وتوفر التنفيذ السليم فسوف يحقق البرنامج أهدافه إن شاء الله وحتى ينجح تنفيذه لا بد من اتخاذ التدابير التالية:

- ضمان تعاون جميع أعضاء الفريق الإرشادي.
- تحديد اختصاصات جميع المشاركين وأدوارهم.
- تحديد الخطة الزمنية والالتزام بها.
- الاهتمام بالخطوات الأولى في التنفيذ لأن نجاحها يتوقف على نجاح ما بعدها.
- الاستفادة من التكنولوجيا والطرق الحديثة في تنفيذ البرنامج (الزبادي والخطيب، 2001: ص171).
- وتم تنفيذ البرنامج من خلال الاجراءات التالية.
- تحديد عدد الجلسات والمتمثل في (15) جلسة بمعدل جلستين أسبوعياً.
- تحديد مكان الجلسات والمتمثل في قاعة الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- تحديد وقت الجلسات والذي يستغرق ساعة واحدة من الساعة (13:30) إلى (14:30) بالنسبة للجلسات الخمسة الأولى لتزامنها مع دراسة الطلبة، ومن (9:00) إلى (10:00) بالنسبة للجلسات الأخرى.
- تحديد أيام تطبيق البرنامج والتي كان في يوم الاثنين والخميس من كل أسبوع حيث حدد يوم الاثنين 16 جانفي 2017 موعد الجلسة الأولى.

• **تقييم البرنامج:** ويكون باتباع الخطوات التالية:

- تحديد أسئلة التقييم والإجابة عليها.
- تحديد معايير التقييم وتقدير حال البرنامج بالنسبة لها.
- تحديد طرق التقييم ووسائله واستخدامها لتحديد فاعلية البرنامج.
- تحليل نتائج عملية التقييم و تفسيرها.
- اقتراح خطوات لإصلاح البرنامج و تطويره في ضوء نتائج عملية التقييم.(زهران، 1998: ص 513)
- يهدف التقييم الى التحقق من مدى نجاح خطوات البرنامج وأنها سارت كما هو متوقع، ويعتبر التقييم إجراء يعتمد على قياس التغيرات التي تحدث نتيجة للإجراء العملي المحدد.

أما عن التقييم في برنامجنا الحالي فقد تمثل في التقييم المرحلي والختامي:

- التقييم المرحلي: تمثل في:

- الاستماع شفويا للتقييم، ومن ثم الاستفادة من التغذية الراجعة التي تقدمها مشاركة الأعضاء للباحثين.

- ملاحظة الباحثين بشكل مباشر للمشاركين، ومدى التحسن الذي يطرأ على تصرفات الأعضاء أثناء جلسات البرنامج وبعد الانتهاء منه.

- تقديم استمارة التقييم المرحلي في نهاية كل جلسة (الموضحة في الملحق رقم (08)).

- التقييم الختامي:

- يتم من خلال قيام الباحثين بإعادة تطبيق مقياس الثقة بالنفس في الجلسة الختامية من جلسات البرنامج الإرشادي لمعالجتها والتعرف على مدى فاعلية البرنامج والتأكد من تحقيقه لأهدافه المسطرة.

- يتم أيضا بتقديم استمارة التقييم النهائي التي تقدم للطلبة في نهاية البرنامج (الموضحة في الملحق رقم (08)).

1-3-3- مشكلات البرنامج: قد يتعرض البرنامج الإرشادي بعض المشكلات أو الصعوبات نذكر منها:

- نقص الوقت لدى المسؤولين على البرنامج للانشغال في أعمال أخرى أو قصور خبرتهم أو تدريبهم أو نقص اهتمامهم و حمايتهم بالبرنامج .

- نقص اهتمام الإدارة بالإرشاد النفسي وخدماته.

- نقص الاعتمادات المالية اللازمة وبالتالي نقص التجهيزات المطلوبة من أماكن وأجهزة وسائل.

- نقص الوعي الإرشادي العام، ووجود اتجاه يؤدي إلى إجماع بعض العملاء عن الاستفادة من خدمات الإرشاد النفسي أو رفضها أحيانا.

- صعوبات عملية تقييم البرنامج، فهي عملية مكلفة وتستغرق وقتا. (زهران، 1998: ص 513)

لا يخلو أي بحث علمي من صعوبات يجب على الباحث التغلب عليها لإنجاز بحثه، ومعظم الصعوبات والمشاكل التي واجهت الباحثين كانت جها ترتكز حول تطبيق البرنامج الإرشادي وهي تتمثل في:

- كانت المشكلة الرئيسية التي عانا منها الباحثين في تطبيقهم للبرنامج متمثلة في عامل الوقت وذلك راجع ل:

* الاضرابات التي تزامنت مع الدخول الجامعي 2016/2017.

* فترة الامتحانات التي قاربت الشهر، والتي يستحيل تطبيق البرنامج لانشغال أعضائه بالتحضير للامتحانات.

- الحديث أثناء الجلسة في أمور أخرى مما يقلل من استيعابهم وتركيزهم.

- قصر المدة المحددة للجلسة بالنظر الى استيعابهم.

- عدم الجدية من بعض الطلبة وعدم التزامهم بالتعليمات التي حددها الباحثان.

1-3-4- أهداف البرنامج الإرشادي الحالي:

- الهدف الرئيسي: أنه يسعى بشكل عام إلى الرفع من درجة الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج وذلك من خلال اكتسابهم بعض المهارات المعرفية والسلوكية النفسية التي من شأنها أن تنمي الثقة بالنفس لديهم.

• الأهداف الفرعية:

- تزويد الطلبة المقبلين على التخرج ببعض بالمعارف والمعلومات المتعلقة بالثقة بالنفس.
 - تعرف الطلبة المقبلين على التخرج بأهمية الثقة بالنفس كسمة أساسية في شخصية الطالب.
 - تدريب العاملين على مراقبة الأفكار السلبية التي من شأنها أن تنقص من الثقة لديهم.
 - محاولة استبدال الأفكار السلبية بأفكار ايجابية تساهم في رفع الثقة بالنفس لديهم.
 - ممارسة ما تم التدريب عليه في الجلسات الإرشادية في حياتهم اليومية خاصة بعد التخرج.
- 1-3-5- جدول البرنامج الإرشادي:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف منها	المدة
01	تعارف وبناء العلاقة الإرشادية.	بناء علاقة بين أعضاء العملية الإرشادية.	ساعة
02	مفاهيم ومعلومات عامة حول الثقة بالنفس (مدخل عام).	إدراك الطلبة لمفهوم الثقة بالنفس.	ساعة
03	ضعف الثقة بنفس ومظاهرها.	إدراك الطلبة لمعوقات نمو الثقة بالنفس ومظاهر ضعف الثقة بنفس وأسبابها.	ساعة
04	مظاهر الثقة بالنفس المميزة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.	معرفة مظاهر الثقة بالنفس المميز لديهم كطلبة.	ساعة
05	تقدير الذات.	التعرف على تقدير الذات وأهميتها لدى الطلبة.	ساعة
06	قوة الجوانب الشخصية.	تزويد الطلبة بمفهوم الشخصية القوية وجوانبها.	ساعة
07	التوقع.	تزويد الطلبة بقانون التوقع وخطوات ونموذجه.	ساعة
08	التفكير الإيجابي.	التعرف على مواصفات التفكير الإيجابي ومواجهة الأفكار السلبية.	ساعة
09	التطوير الذاتي.	تزويد الطلبة بأهمية تطوير الذات وخطواتها.	ساعة
10	الصورة الذاتية الإيجابية.	تزويد الطلبة بمفهوم الصورة الذاتية وكيفية بناءها من خلال تغيير المفهوم السلبي لها.	ساعة
11	بناء التركيز.	تعلم الطلبة أسلوب بناء التركيز.	ساعة
12	الثقة في ما تملك وما تتوقع.	تزويد الطلبة بأساليب تنمية الثقة بالنفس.	ساعة
13	وضع الأهداف وتحقيقها.	تعرف الطلبة على البناء الواقعي للأهداف.	ساعة
14	استراتيجية مواجهة المشكلات.	تعلم الطلبة لاستراتيجية مواجهة المشكلات.	ساعة
15	التقييم والختام.	تطبيق الاختبار البعدي على الطلبة.	ساعة

الجدول رقم (01): البرنامج الإرشادي المعد من طرف الطالبين الباحثين.

1-2- مفهوم الثقة بالنفس:

1-1-2- لغة:

- هي مصدر قولك وثق به يثق وثاقة، وثقه أي اتتمنه.

- الوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد في الأصل هو كبل أو قيد يشد به الأسير (ابن منظور، 2003: ص447).

2-1-2- اصطلاحاً:

يرى شروجر 1990 أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته على أن يتعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها (محمد عادل، 2000: ص197).

يشير عسكر علي إلى أن جيردانو ودوسيك يرى أن الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتتمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات (شفيفة داوود، 2015: ص115). وتشير أمل مخزومي بأنها إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، كما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسدية والنفسية (أمل المخزومي، 2002: ص12).

وتعد الثقة بالنفس بأنها شعور الشخص بإمكاناته وكفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه وإثبات ذاته، والشعور بقبول الآخرين وفرض الاحترام عليه (محمد رجا عبد المتجلي، 1992: ص46).

كما تمثل إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الأفراد وتساهم بشكل مباشر في تحقيق توافقهم النفسي، ومما لا شك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الإيجابي عن ذاته وتقديره المرتفع للذات، ومن ثم فهي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له أكبر أثر في تحقيق الهوية الإيجابية (عبد الله محمد، 1990: ص5).

ويرى الفرح أن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والصعاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة (احمد قواسمه، عدنان الفرح، 1996: ص37).

ويعرف دوبرن الثقة بالنفس على أنها تمثل اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدتها في كثير من المواقف أو في موقف معين (Dubrin.A.J, 1994: p430).

2-2- أهمية الثقة بالنفس:

فهم وتقدير الإنسان لذاته ومدى قدرته على مواجهة مشكلات الحياة يزيد من قدراته على التفكير الابتكاري لديه، ومن ثم تزداد فرص نجاحه في تذليل العقبات والصعاب، مما يميز عطاؤه وإنجازته، وعلى العكس فإن فقد الثقة بالنفس يؤدي إلى عجز الإنسان عن التعبير عن نفسه وعن قدراته ومواهبه وخبراته الحقيقية ومن ثم يصعب عليه التكيف مع الأوضاع والخبرات الجديدة، مما يؤدي به إلى الانزواء والانعكاس على الذات فيلجأ إلى تقليد الآخرين وإتباع خطواتهم مع أنه قد يفوقهم قدرة و موهبة (زيد عبد المحسن الحسين، 1995: ص4).

وتتضح أهمية الثقة بالنفس في النقاط التالية:

2-2-1- تحقيق التوافق النفسي: هناك علاقة وثيقة بين كلا من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة حالة من الارتياح النفسي، تعتمد وبوصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه (يوسف اسعد ميخائيل، 1977: ص32).

2-2-2- استمرار اكتساب الخبرة: يولد الإنسان بغير خبره، والخبرات نوعان خبرات لا شعورية ولا إرادية، وخبرات شعورية وإرادية، ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية، إرادية الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس (يوسف اسعد ميخائيل، 1977: ص36).

2-2-3- النجاح في العمل: الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أدائه منه، ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملماً بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحوناً بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء (يوسف اسعد ميخائيل، 1977: ص38).

2-2-4- حب الآخرين: إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين لنا، وبغير حبنا للآخرين، فإننا لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا حباً بحب، فالشخصيات الودودة من نفسها لا تتخذ من حبهم وسيلة للاستمتاع الشخصي، فهو يقوم أساساً على احترام الشخصية الإنسانية، حيث أن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب (يوسف اسعد ميخائيل، 1977: ص42).

2-2-5- مواجهة الصعاب والمشكلات: تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة، والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة (يوسف اسعد ميخائيل، 1977: ص43).

وباختصار فإن الثقة بالنفس مهمة للفرد فهي الداعم الذي يعطيه إحساساً بالارتياح حال النجاح أو الفشل، والوائق بنفسه وقدراته يضل لديه الأمل في أن ينجح دوماً وبتفوق (أبو سعد مصطفى، 2009: ص09).

2-3- مكونات الثقة بالنفس:

ووفقاً لـ **باجري وماكس** فإن **باك براون** و**أخرون** يرون أنه يوجد خمسة مكونات للثقة بالنفس هي:

- النظر للذات 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 إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة.
- امتلاك مصادر مناسبة لتعزيز من خلال نماذج الدور. (Baggerly.J & Max.P, 2005: p393-391)

4-2- مظاهر الثقة بالنفس:

وحول مظاهر الثقة بالنفس يرى القوسي 1981 أن من يمتلك هذه السمة يتميز بالاتزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الآخرين، كما يتميز بالنظرة الواقعية لذاته فلا يبالغ أو يقلل من أهمية ما لديه من سمات وقدرات، أما جين 1986 فيرى أن أهم مظاهر الثقة بالنفس تتمثل في قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وبناءة بالإضافة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة، في حين يرى زهران 1978 أكثر مظاهر الثقة بالنفس أهمية بالقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين (احمد قواسمه، عدنان الفرح، 1996: ص37-38).

كما صنف جيلفورد مظاهر الثقة بالنفس إلى الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين، الاتزان الانفعالي والشعور بالرضى عن الأحوال والخصائص الشخصية (السوقي، 2008: ص19).
وذكر صوالحة أنها تكمن في الشعور بالأمن، الإيمان بالنفس، الاتزان الاجتماعي، البعد عن التمرکز حول الذات والبعد عن الأنانية والشعور بالذنب (محمد أحمد صوالحة، 2004: ص 183).
وأضاف العنزي أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس الاحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول، تقبل الذات والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة (العنزي فريح عويد، 2000: ص418).

ويذكر ليند ليفلد جيل نلاحظ أن الأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو أنهم:

- المحبون 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 إيجابية.
- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
- يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي. (لند ليفلد جيل، 2010: ص5)

5-2- 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، ومن أبرزها:

1-5-2- المقومات الجسمية: إذا زادت لياقة الفرد وصحته زادت ثقته بنفسه، فثمة ترابط وثيق بين الصحة والسلامة الجسدية وبين الثقة بالنفس فعندما يكون الفرد في أفضل حالاته ترتفع معنوياته، وتعظم قوته، و يكون شعوره اتجاه نفسه بالثقة وتحسن قدرته على التفكير (سارة ليتفينوف، 2005: ص54).

2-5-2- المقومات العقلية: قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة التوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد

مبذول دون أن يصيب هدفا، أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة، جميعاً تساعده على بناء ثقته بنفسه (أسعد يوسف ميخائيل، 1977: ص66).

2-5-3- المقومات النفسية: إن أهم المقومات النفسية هو أن يدرّب الفرد على تكوين صورة طيبة عن نفسه عند الآخرين وأن يتعرف على نقاط القوة في نفسه ويعترف بما فيها من ضعف وأن يشبع حاجاته الأساسية، لكن هناك عنصراً أساسياً يفوق هذا كله أهمية، هو احترام المرء لنفسه كفرد، فهذا الاحترام هو أساس كل ثقة بالنفس (جبرتن، 1963: ص111-112).

2-5-4- المقومات الاجتماعية: إن شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدي به إلى الاحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس (عبد الحميد الهاشمي، 1984: ص30).

2-5-5- المقومات الاقتصادية: توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، حيث أن الفرد ذات الدخل الجيد يضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي لن يمد يده للغير طلباً للمساعدة المادية، ولن يطأطئ رأسه أمام أحد طالبا منه المعونة، ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وهذا يجعله من فئة المثقفين، أضف إلى ذلك أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملابس ومسكن ومأكل ومشرب، مما سيعني أنه سيلقى احتراماً وقبولاً أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية (أسعد يوسف ميخائيل، 1977: ص115).

2-6- مراحل الثقة بالنفس:

2-6-1- مرحلة التفكير: هي أن يفكر الفرد سمعياً أو بصرياً أو حسياً في المعاني التي تدل على الثقة بالنفس، وكأن يتخيل نفسه على منصة وفي حشد كبير من الناس وهم يشجعونه ويثنون عليه ويذكرونه بالصفات الإيجابية التي يتمتع بها.

2-6-2- 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.

2-6-3- مرحلة السلوك: من المعلوم أن الأفكار ترتبط بالانفعالات، والانفعالات ترتبط بالسلوك، فهناك علاقة قوية بين الجسد والعقل فأى تغيير يحدث في الجسد ينتج تغيير في العقل ثم تغيير في الانفعالات.

2-6-4- مرحلة القناعات: وذلك بأن يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تتكرر ممارسته لها والاحساس بها وإدراكها بالعقل وترجمتها إلى سلوك.

2-6-5- المرحلة الروحية: إنها أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الواثق بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائياً وتصحبها مشاعر السرور والانحياز. (غنيم سلامة، 2008: ص17)

2-7- النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

2-7-1- النظرية التحليل النفسي:

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكلوجية التي أولها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية والحمية الغريزية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس، وجاء أدلر بإسهامات ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد لسعي من أجل الكمال،

ولذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبة الأسرية والاجتماعية كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية بعكس ما كان ينادي به فرويد، وتنادي نظرية أدلر بأن فهم شخص معين يتضمن فهما شاملا لكل اتجاهاته وعلاقاته مع العالم، فالإنسان بالنسبة لأدلر مخلوق اجتماعي، وبناء على وجهة نظر أدلر فنحن مدفوعين باهتمامات اجتماعية وأغلب مشاكلنا الحياتية اجتماعية النشأة والأعراف، ويشكل أسلوب الحياة بالصورة التي ارتضاها أدلر مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد أن يصل إلى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها (شفيقة داوود، 2015: ص116).

كما أسهم يونج في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات، حيث يذكر انجلر بأن تحقيق الذات عند يونج عملية غرضية من النمو تتضمن الفردية والسمو (التفوق)، في هذه العملية أنظمة النفس تحققت درجاتها الكاملة في التميز وبعد ذلك تتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية (انجلر باربرا، 1991: ص98).

2-7-2- النظرية الإنسانية:

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، بل إن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ، يؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد، ويعطي روجرز الثقة أهمية بالغة، فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه واختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه: "الإنسان الصحي" الذي يعمل بنشاط وفعالية (شفيقة داوود، 2015: ص116).

وجاءت إسهامات ماسلو متفقة مع ما ذهب إليه روجرز حيث تمحورت اهتمامات ماسلو بدراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية (انجلر باربرا، 1991: ص305).

2-7-3- النظرية الاجتماعية:

يتناول فروم الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب منه هو الحب الذاتي ويشير انجلر إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين، ويؤكد فروم على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية، مفهومه للحب الذاتي يوازن بظهور تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو للاحترام والتقدير الذاتي.

وينظر سوليفان للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة. (انجلر باربرا، 1991: ص162)

بعدما قدمه إريسون نموذجا للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس ويظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية حيث أن أول مرحلة في المراحل التي جاء بها إريسون جاءت تحت مسمى الثقة مقابل عدم الثقة (انجلر باربرا، 1991: ص198).

2-7-4- النظرية المعرفية:

ينظر ألبرت إليس وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كمييار من معايير الشخصية السوية، وجاءت إسهامات ميكتبوم لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف بإسم حديث الذات وأشار إلى تأثيرها على

السلوك وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك، وهو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديته الذاتية إيجابية، فتقة الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يمتثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس، ويؤكد بيك على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تكفيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومنا لذاتها وثقتنا بأنفسنا، ويتضح ذلك بشكل مباشر عندما نرى أن عمليات المعالجة الإرشادية في كل النظريات تسعى إلى تنمية الثقة بالنفس لدى المسترشدين لتكون نقطة الانطلاق لبناء الشخصية السوية (شفيفة داوود، 2015: ص118).

8-2- ضعف الثقة بالنفس:

وعن ضعف الثقة بالنفس يرى القوسي أنها صفة كثيرة الشبوع وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الأفراد وترتبط بالخوف ارتباطاً شديداً، وتدل في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف (عبد العزيز القوسي، 1975: ص273)، علاوة على ما سبق يرى العيسوي أن فقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص والدونية، والحياء والخجل الزائد، ولذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس أو في التحدث أمام مجموعة أو في مصاحبة الغرباء (العنزي، 1999: ص18).

9-2- مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

من مظاهر ضعف الثقة بالنفس الجبن والانكماش، والتردد، وتوقع الشر، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الخفق فيه، وأحيانا يكون من مظاهر التشدد، والمبالغة في الرغبة في الإتيان للوصول إلى درجة الكمال، وهذا الاندفاع للكمال يدل على ما تحته من خوف من نقد الآخرين ومن مظاهره كذلك أحلام اليقظة، وسوء السلوك والمبالغة بالتظاهر بطيب الخلق، وغيرها ومعنى هذا أن ضعف الثقة بالنفس مع اختلاف العوامل التي تؤدي إلى ظهوره قد يؤدي إلى أساليب إنسحابية أو سلبية كالكسل الانزواء والجبن وما إلى ذلك، وقد يؤدي إلى أساليب تعويضية كالنقد السخرية والتحكم والتصنع بالوقار المصطنع، وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية بأنواعها في صورة مرضية (عبد العزيز القوسي، 1952: ص358)، كما تتمثل هذه المظاهر فيما يلي:

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية.
- الميل إلى التردد، والتراجع والمغالاة في الحرص.
- القلق حول التصرفات، والصفات الشخصية.
- الحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم.
- الخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة، والشعور بنقص الجدارة والمسايرة خوفاً من النقد، والشعور بالخجل، والارتباك، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.
- الشعور بالارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران، والإحجام عن المشاركة الإيجابية، والشعور بالخوف والارتباك، والخجل في المواقف الجديدة. (العنزي، 1999: ص18)

10-2- أسباب ضعف الثقة بالنفس:

من الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس:

- سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة والذي يجعل تفكير الفرد نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح مما يعني الفشل والذي يصبح مع مرور الزمن واقعا ملموسا (سيبرت سامويل، 1999: ص21).
- تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتكرر مع الابتعاد عن التحفيز والتشجيع (عمرو حسن بدران، 1990: ص41).
- سماح الفرد نفسه للأفكار السلبية أن تتحكم في نفسه واحتقاره نفسه (عمرو حسن بدران، 1990: ص42).
- الاختلاف والاعاقة، تجعل صاحبها يسلك إحدى الطريقتين إما أن يكون كغيره من الأصحاء ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عاديا، يستخدم طريقا من اثنتين إما الانسحاب كالانطواء والعزلة أو طريق العداة كتعويض مباشر في إعاقته (أبو سعد مصطفى، 2004: ص208).
- النقد والتوبيخ والزرع ومقارنة الآباء للأبناء والآخرين بقصد إيجاد دافع عنده للجهد والاجتهاد يؤدي إلى تثبيط عزمهم في أنفسهم، أي أن هذه المقارنات تؤدي إلى عكس المقصود (قسم الترجمة والتحقيق، 2004: ص40).
- وعلى هذا الأساس ذكرت فادية كامل حمام أن الثقة لا تولد مع الفرد وإنما يكتسبها، فالفرد المشحون بالثقة يتمكن من السيطرة على قلقه، ولا يجد صعوبة في التعامل والتأقلم فهو اكتسب ثقته بنفسه، إلا أن هناك أسباب عديدة تؤدي إلى ضعف ثقة الفرد بنفسه منها عدم الإحساس بالأمان، الشعور بالفشل، الإنتقاد، الشعور بالخجل، الشعور بالأذى من الآخرين، الشعور بالغضب، الشعور بالإحباط، الشعور بخيبة الأمل، الشعور بالذنب، الشعور بالوحدة، الشعور بالنبذ والتعرض للعقاب (فادية كامل حمام، 2002: ص100-104).
- هذا وقد أشار الناطور أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس منها: الطفولة البائسة، الشعور بالنقص، التركيز على الآخرين، المكاسب الوهمية، الصورة الذهنية، التغيرات الخاطئة (الناطور، 2011: ص08).

11-2- خطوات لبناء الثقة بالنفس:

- تعتبر الثقة بالنفس من أهم المهارات اللازمة سواء في محيط العمل أو في الحياة بصفة عامة، والشخص عندما لم يكن واثقا من نفسه يصبح قلق، محبط في الكثير من الأحيان، عندها تبدأ السلبية تدخل في نفسه مما يعكس ذلك على سلوكه وتصرفاته وعلى علاقاته بالآخرين.
- حيث اقترح يوسف الاقصري بعض القواعد التي يجب الالتزام بها لاكتساب الثقة بالنفس:
- إن أفضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس، أن تنمي في نفسك الصفات الإيجابية التي تؤهلك للنجاح.
- لاكتساب الثقة بالنفس، كن معتدلا في هدفك، وكن في إطار قدراتك وإمكانياتك.
- إذا أردت مزيدا من الثقة بنفسك أمام الناس، فتعلم كيف تعامل الناس، فالناس تتعامل جيدا مع الأشخاص الذين يعطون اهتماما وتقديرا.
- من أجل اكتساب الثقة اعتن بمظهرك الخارجي.
- لاكتساب الثقة بالنفس عليك أن تتخير الأصدقاء الذين يتقنون بك. (يوسف الاقصري، 2001: ص19)

2-12- الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج:

2-12-1- تأثير الثقة بالنفس على شخصية الطلبة:

الثقة بالنفس تدعم شخصية وتعززها ولها مظاهر معينة في النشاط الاجتماعي والانفعالي والسلوكي السوي والذي يبرز بصورة ملحوظة على النفس ومن خلال العلاقات الاجتماعية المتسمة بالمحبة والتعاون وحب المشاركة مع الآخرين ونلاحظ تأثيرها على شخصية الطالب ممثلة بتلك الخصال:

- الشعور بالكفاية والقدرة على اتخاذ القرار في مواجهة مشاكل الحياة عامة والجامعة خاصة.
- الشعور بتقبل الفرد لنفسه والآخرين واحترامهم.
- الشعور بتقبل الغير له والمشاركة نحو الحياة العامة.
- الشعور بالطمأنينة والاتزان الاجتماعي.
- الثقة بالنفس أحد مقومات النجاح.
- الطالب الواثق من نفسه يرى نفسه مسؤولاً عن أعماله فيقوم بواجباته خير قيام ويعلم أن مثابرتة وجهده واستمراره ناتجا عن إيمانه العميق بقدراته.

2-12-2- مظاهر الثقة بالنفس المميزة لدى الطلبة المقبلين على التخرج:

- تظهر هذه المظاهر لدى هذه الفئة المميزة من الطلبة من خلال:
- الاتزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الزملاء والأساتذة.
 - النظرة الواقعية لذاته وأهمية قدراته خاصة في مرحلة التخرج وما بعدها.
 - التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة في الجامعة والمعهد خصوصا مع الأساتذة والزملاء.
 - الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة مثل يوم التخرج.
 - مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين.
 - مواجهة مشكلات الجامعة والحياة قبل وبعد التخرج والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
 - تقبل الذات والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.

3- التكوين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

3-1- نبذة تاريخية:

يعود السبب الرئيسي في بداية تكوين إدارات جامعية في التربية البدنية إلى قرار وزارة الشبيبة والرياضة القاضي بتوقيف تكوين مدرستي التربية البدنية والرياضية، وهذا عام 1978 بعدما كانت هناك معاهد جهوية بسررايدي والشلف أيضا معاهد لتكوين الأساتذة المساعدين (P.A) فحملت وزارة التربية الوطنية على عاتقها مهمة تكوين إدارتها في هذا الميدان الحيوي، إيماناً منها بدور درس التربية البدنية وفي مختلف المستويات التعليمية، في تحسين صورة الجسم، اكتساب المتعلمين الحركات والمهارات الرياضية المناسبة، التوافق النفسي للمتعلمين، فما كان عليها أن ذاك سوى فتح مراكز لتكوين مدرسين مختصين، لكن النموذج المكون ساعته لم يرق إلى المستوى المطلوب (معلمون، أساتذة، مساعدون، وأساتذة التعليم الأساسي في التربية البدنية والرياضية مدة تكوينهم عامين فقط) (شلفوم عبد الرحمن، 1997: ص 21).

وكانت الانطلاقة الحقيقية لتكوين إدارات في التربية البدنية والرياضية ذوي مستوى جامعي يقوم الواجد منهم لا مجال لتعويضه، وبالتالي أصبح مطالبا بإثبات قدراته للتكوين مكانة اجتماعية مرموقة عن طريق الجدبة في العمل، والسيرة المثالية، والقذوة الحسنة، وعليه أن يكون أيضا على علم تام بقوانين وطرق التعليم (قانون التربية البدنية والرياضية، 1976).

ولقد عانت مادة التربية البدنية والرياضية بالأخص من التناطح القائم بين عدة وزارات منها: وزارة التربية الوطنية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الوزارة المسؤولة عن أنشطة التكوين، وزارة الشبيبة والرياضة، لكن كل ذلك لم يفقدها القيمة العلمية والعملية، وصارت مادة كباقي المواد مدرجة في برامج المنظومة التربوية، وتعتمد في الامتحانات والمسابقات (أمر رقم 95 / 09، 1995).

3-2- الكفاءات في التربية البدنية والرياضية:

تمت محاولات عديدة خلال العقود الثلاثة الأخيرة وحتى يومنا هذا في سبيل تطوير برامج الإعداد المهني (التكوين) للمتخصصين في التربية البدنية والرياضية سواء من خلال الدراسات والبحوث والمسوح الميدانية أو المؤتمرات والندوات وورش الأعمال وغيرها من أطر البحث والتقصي وحل المشكلات واقتراح الأفكار.

من بين الأفكار التي لاقت نجاحا ما قدمه سيندر سكوت 1954 فيما عرف بمدخل الكفايات كوسيلة لتحسين عملية الإعداد المهني بشكل مجمل في التربية البدنية الرياضية، فلقد واكب ذلك ظهور مدخل المواد البنينة، وضغوط الحالة الاقتصادية في الولايات المتحدة الأمريكية، وظهر مجالس التعليم العالي في مختلف الولايات، مما كان له أثر واضح على الكليات والجامعات التي تقدم برامج التأهيل المهني في المجال، وخاصة في إبراز مدخل الكفاءات المهنية، وتأثرت به في مجال الإعداد المهني.

ويتقدم جون اندروز أن تأهيل القيادات في مجال التربية البدنية والرياضية يعتمد على نظرة المجتمع لهذه المهنة، التي قد ينظر لها على أنها إحدى وكالات التطبيع الاجتماعية، أو ينظر لها على أنها وكالة التغيير والتنمية الاجتماعية، كما حدد بلوز جوانب التأهيل التي تتحكم بها هذه النظرة، وتتمثل في الاعتبارات التالية:

- انتقاء نوعية الطلاب المتقدمين.

- المواد والمقررات التي يتلقونها.

- الأدوار والمهام التي تنتظرهم على المستوى المجتمعي.

- الأوضاع والمراتب التي سيحتلونها خلال حياته العملية والمهنية. (امين انور الخولي، 1996: ص133)

وقد اجتمع الخبراء على أن الكفايات المطلوبة في التكوين في إطار التربية البدنية والرياضية يمكن إيجازها في:

3-2-1- الكفاءات المهنية:

يشير تعبير الكفاءات المهنية إلى القدرات والقابليات التي تتيح للفرد الاستمرار في أداء مهام وأنشطة تخصصه المهني بنجاح واقتدار، في أقل زمن ممكن وبأقل من الجهد والتكاليف، والمؤسسات المعنية بتأهيل وتكوين المتخصصين في التربية البدنية والرياضية، يجب أن تعد الطلاب في ضوء واجبات ومهام يفترض أن تواجههم بعد التخرج وما يقابله من صعوبات ميدانية، وذلك بمقابلة هذه الواجبات بكفايات مهنية تساعد المهني على تحقيق مهامه بنجاح.

ويعتقد سنيدير سكوت وجهة النظر التي ترى أن الإعداد المهني يجب أن يهتم بالفرد كإنسان مستتير ومواطن مثقف، ومرب قدير ومعلم ماهر، وقائد مختص في مجال مهني ورياضي محدد، وحينما يعمل الفرد المهني سيواجه دوماً بعدد من المشكلات التي تتطلب الكفايات المهنية والشخصية، وهذه الكفايات يمكن تنميتها بطرق أفضل من خلال سلسلة من الخبرات المخططة والمؤسسة على احتياجات واهتمامات وأهداف الطالب المعلم، بالإضافة إلى متطلبات المهنة نفسها، وهذه الكفايات والخبرات لا ينبغي تخطيطها بعزلها عن بعضها البعض، ولكن يجب أن نخطط معاً في ضوء الكفايات المطلوبة مهنيًا، بحيث تكون هذه الكفايات واقعية ونشطة متصلة بحياة الطالب ومستقبلهم المهني. (امين انور الخولي، 1996: ص135)

الشيء نفسه ذهب إليه جاكسون في مؤتمره حينما أشار إلى الكفايات المهنية تشكل غالبية ما يفكر فيه المهنيون في التربية البدنية والرياضية والتي تتمثل في:

- معرفة الاسهامات والأدوار التي تقدمها المدرسة للمجتمع.

- معرفة المزيد عن تنظيمات المجتمع والمدرسة.

- فهم طبيعة التلاميذ ونموهم وتطورهم.

- فهم أبعاد العملية التعليمية وكيف يمكن تحسينها.

- المهارة في تعديل الخبرات المتعلقة في ضوء طبيعة الأفراد واحتياجاتهم.

- المعرفة والمهارة في استخدام مصادر ومواد التدريس والوسائل التعليمية.

- المهارة في استخدام التدريس المناسب وطرق القيادة الدائمة. (امين انور الخولي، 1996: ص136)

3-2-2- الكفاءات الشخصية:

هي أحد الجوانب الأساسية في عملية الإعداد، والتي تعتمد مؤسسات التأهيل والتكوين في التربية البدنية والرياضية إلى البحث عنها كأحد شروط القبول بها، باعتبارها أحد دعائم نجاح المهني في مجال التربية البدنية

والرياضية، وهذه الكفايات تعبر عن خصائص وصفات ضرورية ومهمة لتقرير الفعالية المهنية والعمل الناجح في المجال الرياضي (امين انور الخولي، 1996: ص138).

ولقد أصدر مؤتمر جاكسون ميل قائمة بالصفات والكفايات الشخصية والتي أوصى بها، ويمكن إيجازها فيما يلي:

- الإيمان بقيمة التدريس والقيادة.
- الاهتمام الشخصي برعاية الآخرين.
- احترام وتقدير الأفراد.
- فهم الأطفال والشباب وتقديرهم كمواطنين.
- التفهم الاجتماعي والسلوك الراقى.
- روح مرحة تتسم بالدعابة.
- معايشة المجتمع.
- حالة صحية فوق متوسطة.
- الاهتمام والاستعداد للتدريس والقيادة.
- مستوى قدرات عقلية فوق المتوسط، مع حس باده مشترك.
- صوت واضح النبرات قوي وخال من عيوب النطق، مع استخدامه بشكل جيد.
- استخدام فعال وطلق للغة القومية.
- الطاقة والحماس بالقدر الذي يكفل قيادة رشيدة. (امين انور الخولي، 1996: ص139)

3-3- نظرة تحليلية في برنامج التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية:

حضي موضوع تكوين الفرد باهتمام خاص ومتزايد من طرف جميع الدول لما له من أهمية في التنمية الوطنية، من النواحي الاقتصادية والاجتماعية تماشياً مقولة "إذا صلح الفرد صلح المجتمع"، ومما لا شك فيه هو أن مشكل التكوين في الجزائر ينفرد عن نظيره في بلاد أخرى تبعا للظروف الخاصة التي مرت وتمر بها الجزائر (بوفلجة غياث، 1984: ص 86).

هذا بالإضافة إلى أن التكوين في أي بلد يخضع للسياسة المتبعة والأفكار السائدة فيه، مما أدى إلى اختلاف أهداف ومهام مدرس التربية البدنية والرياضية من دولة إلى أخرى سواء من حيث برامج التكوين أو حتى ناحية المحتوى، ومرد ذلك هو اختلاف إيديولوجيات وطبيعة كل دولة، حدد Barsch مهام البيداغوجي الرياضي:

- اكتساب الرغبة في الرياضة.
- تطوير الميول لتحقيق نتائج المستوى العالي.
- نقل المعارف الإيجابية حول قيمة النشاط الرياضي. (ساكر طارق، 2000: ص86)
- أما Andrew فقد أشار إلى أنه في بريطانيا تتحدد مهمة أستاذ التربية البدنية والرياضية في نقل الاتجاه الإيجابي للتلميذ بطريقة يحثهم فيها على البحث على النشاط وحب الرياضة. (Andrew Dohns c,1986: p170)

وفي هذا إشارة دالة على ما ينبغي أن يكون بين المعلم والمتعلم من علاقات وطيدة تسهل بلوغ الأهداف، وهذا لا يعني أيضا أنه بالرغم من مهمة معلم التربية البدنية والرياضية والتمثلة في التعليم، ليس بمعنى التلقين المهاري أو التربية الوقائية فحسب، بل يجب التوسيع أكثر لبلوغ أهداف اجتماعية ونفسية، وأن يتعلم ويتدرب على الطرق الفنية في نقل المهارات والمعارف، وفي هذا السياق نقول أن التربية البدنية والرياضية قد شملها التطور من حيث المحتوى والوسائل والأهداف، فلم تعد عبارة عن حركات بدنية أو جسم قوي فقط، أو ما شابه ذلك، بل تعدت هذا المفهوم، وأصبحت حقلًا من الحقول الهادفة، تشترك وتتفاعل مع كل الحقول الإنسانية والاجتماعية والطبيعية واحتلت موقعا في برامج الدول المتقدمة حضاريا، حيث أصبحت حاجة ملحة حياة الأفراد في المجتمع الحديث، و قد أكدت الخطط والبرامج الحديثة أثرها الفعال في تطوير قدرة الناشئة، وتنمية قابليتهم ومواهبهم واكتشاف وتطوير قدراتهم... إلخ كل ذلك من أجل عمل منتج. (غسان محمد الصادق، فاطمة ياس الهاشمي، 1988: ص107)

فبات لزاما إقحام العلوم الانسانية في البرامج التكوينية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وليس بطريقة نظرية فحسب، لكن يجب تطبيقها ميدانيا.

لأن الهدف الأساسي من التكوين هو إعداد معلمين أكفاء علميا ومهنيا، لكن **Chavvier** يرى أن هناك صراعات تسفر دائما على تكوين ناقص راجع ذلك إلى الخلط ما بين الميادين الإلقائية (الديداكتيكية) والبيداغوجية والمفهوم الحالي للتكوين الذي يأخذ المعارف التقنية كمحتوى أساسي للتكوين والذي يجعله هشًا باعتباره لا يأخذ بعين الاعتبار كل الصعوبات التي سيواجهها الأستاذ في سلوك قسمه، الآن الواقع البيداغوجي جد معقد، فإنه لا يكفي معرفة نظريات التعلم وقوانينها إذا أردنا التحكم في زمام الأمور داخل درس التربية البدنية والرياضية لأجل هذا يبدو من الضروري إدخال تغييرات أو إضافات على التكوين الحالي أو إعطائه شكلا جديدا ليتكيف مع هذا الواقع (شلغوم عبد الرحمان، 1997: ص 17).

3-4- مراحل التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية:

وبالنسبة الى أطر التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية يقول **G.Feery** أن التكوين لا بد أن يمر بثلاث مراحل هي:

- **المرحلة الأولى:** وهي المرحلة العلمية أو الأكاديمية بأصح معنى الكلمة، والتي يرمي من خلالها اكتساب المعارف، وطرق البحث بهدف الإلمام بمختلف المتطلبات العملية التعليمية.
- **المرحلة الثانية:** وتشمل التكوين المتخصص في النشاط أو مجموعة من النشاطات، أو التكوين الديدانكتيكي، ففي هذه المرحلة يتعلم المكون وينتق المفاهيم العامة، والطرق والمنهج التي تسهل بواسطتها عملية توصيل وتلقين المعارف والمهارات إلى المتعلمين.
- **المرحلة الثالثة:** وتضم التكوين البيداغوجي، السوسيوبيداغوجي، والتي يكسب مكون المستقبل من خلالها عددا من المواقف، وعددا من التصرفات والسلوكات التي لها علاقة مع الدور الذي يتحضر من أجل القيام

به. (Ferry Gill , 1985: P 01-02)

3-5- أهمية التكوين المتعلق بالتربية البدنية والرياضية في التشريع الجزائري:

كانت الدولة تتبع سياسة منهجية التحريض والبحث عن ممارسة الرياضة وظلت التربية البدنية والرياضية منظمة بأحكام قانون 1979 حتى إصلاح المنظومة التربوية لقسم التربية البدنية والرياضية سنة 1989، وقد يجسد هذا الإصلاح في قانون (03/89) المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية مجموعة من الممارسات المدرجة في السياق والتطور المنسجم والمندرج في المحيط الأساسي والاجتماعي وكذا الاقتصادي والثقافي مع مراعاة القيم الإسلامية (الميثاق الوطني، 1986: ص 185-186).

كما تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية الجديدة على وجه الخصوص للمساهمة في:

- تفتح شخصية المواطن.
 - تربية الشباب.
 - المحافظة على صحة الكفاءات المنتجة لدى العمال.
 - تجنيد المواطنين وتدعيمهم الدفاعية.
 - إثراء الثقافة الوطنية بإنتاج القيم الثقافية.
 - تحقيق مثل التقرب والتضامن والصدقة والسلم بين الشعوب.
 - تحسين مستمر لمستوى النخبة قصد ضمان التمثيل المشرف للبلاد على الساحة الدولية.
- وقد تم تعديل القانون (03/89/76) في شكل قانون أمرية (09/95) الصادر عن وزارة الشباب والرياضة المتعلق بتعديل المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها، وجاءت فيه قواعد وأسس التكوين الرياضي وفق المواد التالية: (ج.د.ش، قانون رقم 03/89، 1989).
- **المادة (54):** تتمثل مهمة التكوين في الاستجابة للحاجيات الكمية والنوعية المسجلة في ميدان التأطير للمنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية، ويختص التكوين في تزويد الهياكل والأجهزة المنصوص عليها بالمستخدمين العاملين للوقت الجزئي، ويظم التكوين للمؤسسات والهياكل في دورات قصيرة أو طويلة الأمد أو فترات متوسطة.
 - **المادة (56):**
 - تحديد الحاجيات من مؤطري الممارسات البدنية والرياضية ومحتويات وبرامج مدة التكوين من طرف الوزير المكلف بالرياضة، بالاشتراك مع الوزير أو الوزراء المعنيين بعد أخذ الرصد الوطني للرياضة.
 - يهدف التكوين عن بعد إلى ضمان اكتساب تكوين أساسي في ميادين التنشيط والتدريب الرياضي.
 - **المادة (58):** يهدف تكوين الاطارات شبه الرياضيين إلى إمداد هياكل المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية بمستخدمين متخصصين في الطب والإعلام الآلي الرياضي وفي تسيير هياكل التنظيم والتنشيط ودعم الممارسات البدنية والرياضية، وفي صيانة المنشآت الرياضية والمحافظة عليها، يمكن القيام بتكوين الاطارات شبه الرياضيين في جميع المؤسسات المتخصصة.
 - **المادة (59):** يهدف التكوين الدائم إلى ضمان تحديد المعلومات لدى مستخدمى تأطير الممارسة البدنية والرياضية وتحسين مستواهم.(ج.د.ش، الأمر رقم 09/95، 1995)

3-6- تقديم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة i.s.t.a.p.s جامعة البويرة:

3-6-1- تقديم:

هو امتداد لقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المؤسس بالقرار الوزاري رقم (121) سبتمبر 2004 التابع لمعهد العلوم الاجتماعية والإنسانية للمركز الجامعي بطاقة استيعاب لـ (180) طالب(ة) بتخصص واحد هو التدريب الرياضي، وبعد صدور المرسوم التنفيذي رقم (12-241) المؤرخ بـ 2012/06/04 المتضمن ترقية المركز الجامعي أكلي محند أولحاج إلى مصف الجامعات، كما يلعب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دورا بارزا في التكفل بالتكوين العالي والتدريس في مختلف التخصصات بناء على الطلبات المقدمة وفق النظام الجديد ل.م.د من خلال المهام المرتبطة بالتكوين على مستوى المعهد والمتمثلة في مجال التدريب الرياضي، وبحكم توسع الشعب والفروع في الميدان توازيا مع التطورات والإصلاحات الجديدة، ارتأت إدارة المعهد إلى اقتراح فتح فروع التكوين باستحداث قسمين جديدين يتعلق الأمر بـ: قسم الإدارة والتسيير الرياضي، وقسم النشاط البدني الرياضي التربوي، وهذا بالنظر الى الحاجة الملحة والطلب المتنامي للإطارات المختصة في مجال الأنشطة الرياضية والتربية البدنية، منهجية التدريب، البحث العلمي، وكذلك المساهمة في احتواء الكم الهائل من الطلبات المقدمة للتكوين الأكاديمي في المستويات الثلاث.

3-6-2- زوم حول التكوين في القانون الخاص:

* ليسانس:

- **التدريب الرياضي:** نلتمس أهداف التكوين الجوهرية في مختلف الأوساط الرياضية التي ترمي إلى تحقيق الأداء الرياضي الرفيع المستوى الذي يساعد على تحقيق الأرقام القياسية والفوز بالمباراة في المنافسات الرياضية المحلية أو الدولية سواء كان التنافس يشمل فئة المبتدئين أو المتقدمين أو الفرق النخبوية، ينحصر الهدف الأسمى للتكوين في فرع التدريب الرياضي على تنمية الحركة الرياضية الوطنية، تنحصر مجالات التكوين في ثلاثة محاور أساسية: التكوين العلمي النظري، التكوين الفني البيداغوجي، التكوين التطبيقي الميداني. مجال التكوين كل ما له صلة بالعلوم البيوطبية والعلوم الاجتماعية والإنسانية الرياضية من جهة، وبالعلوم المنهجية والبيداغوجية من جهة أخرى، فضلا على النشاطات البدنية والرياضية ذات الطابع الجماعي والفردى والدفاعي والمدعمة بالممارسات الميدانية.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في التدريب الرياضي التنافسي القادرين والمهيبين على العمل مع الرياضيين ذوي المستوى العالي وأندية النخبة، ويمكنهم الالتحاق بوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة، أندية النخبة، الأسلاك المشتركة.

- **النشاط البدني الرياضي التربوي:** يكمن الهدف الرئيسي وراء فرع النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يطغى عليه البعد التربوي، التكفل بشريحة التلاميذ المتمدرسين والطلبة الجامعيين التابعين للقطاع العمومي والقطاع التربوي الخاص، كل ذلك من أجل تنمية شخصية الأطفال والمراهقين والطلبة الجامعيين ليس فقط من الزاوية البدنية والمهارات الحركية بل الأهم يكمن في تنمية التحصيل التعليمي والتوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية الإنسانية في الوسط الاجتماعي الذي ينتمون إليه.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في النشاط البدني الرياضي التربوي القادرين والمهيئين على العمل مع تلاميذ المدارس والثانويات كما يمكن للطلبة المتخرجين الالتحاق بوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة.

- الإدارة والتسيير الرياضي: يهدف هذا التكوين إلى تغطية العجز الواضح المعالم على مستوى التسيير الناجع للمنشآت والأجهزة من جهة، وللموارد البشرية المؤهلة وذلك على مستوى الوسط المدرسي، الجماعات المحلية والبلديات، فرق الرياضة النخبوية، الأوساط الرياضية المكيفة.

يهدف هذا التخصص إلى تكوين مختصين في إدارة الموارد البشرية الرياضية وتسيير المرافق الرياضية يمكن للطلبة المتخرجين الالتحاق بالالتحاق بميادين كثيرة كوزارة التربية الوطنية، وزارة الشباب والرياضة، المنشآت الرياضية، الاتحادات الرياضية، النوادي الرياضية، الأوساط الرياضية المكيفة.

* ماستر:

- تدريب رياضي نخبوي: يهدف هذا التكوين إلى إعداد إطارات وباحثين في التدريب الرياضي من أجل التكفل بالتأطير التقني للهيئات الرياضي سواء على المستوى الفدرالي أو الخاص، ويمثل التدريب الرياضي مكونا أساسيا في لمسار التنافسي، ويتضح أنه لا غنا عنه في الرفع الأقصى للتجلية، مهام هذه الإطارات ستمثل في البحث وتصميم ومتابعة التدريب الرياضي، وإنشاء شبكة علاقات مع الهيئات الرياضية، وإعادة تقويم نشاطاتها من خلال الإعلام والاتصال وترقية أساسيات التدريب والممارسة الرياضية النخبوية.

وذلك بتوفير فضاء نظري ومنهجي متعدد الاختصاصات للطلبة، وربطها بمنهجية التدريب، وفسولوجية الحركة والبيوميكانيك وعلوم الأعصاب وتكويننا عالي المستوى تحضيرا لأطروحة الدكتوراه، ويتيح التكوين جملة واسعة من وحدات التعليم، سواء على المستوى النظري (البيوميكانيك، الفسيولوجيا، علوم الأعصاب، المراقبة الحركية، الإدراك، التخطيط والتحضير للتجلية الرياضية) أو المنهجي (الإحصاء، تحليل الحركة والتجلية الرياضية).

يمكن للطلاب في هذا المجال الانخراط في سلك التربية والتعليم، الخوض في البحث العلمي الرياضي كأستاذ باحث، تأطير نشاطات ما قبل التمدرس والتدريس والشبه مدرسي، العمل في مراكز التكوين المهني ومراكز الشباب والهيئات المختصة، تأطير الرياضة الجماهيرية ورياضة النخبة. (موقع جامعة البويرة، شوهد يوم 2016/12/31)

وكان هذا حسب التحديثات الأخيرة لموقع جامعة البويرة والذي كان في الموسم الجامعي 2013-2014، ولكن في الموسم الجامعي 2015-2016، تم اضافت تخصصين لطور الماستر وهوما تخصص النشاط البدني المدرسي، وتخصص تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية، وأيضا تم فتح مسابقة الدكتوراه، في تخصصين اثنين وهوما التدريب الرياضي النخبوي باستيعاب (10) مناصب، ونشاط البدني الرياضي التربوي باستيعاب (06) مناصب، وفي الموسم الجامعي الحالي أي 2016-2017 ففتحت (10) مناصب في التدريب الرياضي فقط، كما تم نقل مقر المعهد في هذا الموسم من الجامعة المركزية الى القطب الجامعي. (أنظر الملحق رقم (03) للتعرف أكثر على معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية i.s.t.a.p.s بجامعة البويرة).

لقد توصلنا من خلال هذا الفصل إلى بناء قاعدة معرفية لدراستنا من خلال الاستناد على ثلاث محاور مهمة، والتي تناولنا فيها مجموعة من المعارف والمفاهيم الخاصة بمفردات الدراسة، وهذا للإلمام بجميع النواحي والمظاهر الخاصة بها لتمهيد الطريق إلى الدراسة التطبيقية وتسهيل عملية تنفيذها على أرض الواقع.

ولقد اعتمدنا على الدراسات السابقة كمرجع رئيسي لتقسيم محاور هذا الفصل وفق متغيرات دراستنا الحالية، ومتطلباتها المعرفية والنظرية، حيث تناولنا ثلاث محاور تطرقنا في أولها إلى البرامج الإرشادية والأسس التي تقوم عليها وكذا أهداف الإرشاد النفسي وأساليبه، بالإضافة إلى العلاقة الإرشادية وأهم عناصرها ومميزاتها وعوامل نجاحها، وهذا باعتباره المتغير الرئيسي في دراستنا والذي نريد معرفة أثره في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، أما المحور الثاني فتناولنا فيه الثقة بالنفس من أهميتها ومكوناتها ومظاهرها، وصولاً إلى مقوماتها ومراحل اكتسابها مع النظريات التي فسرتها، أما المحور الثالث فتم تخصيصه للحديث عن التكوين في معاهد التربية البدنية والرياضية عامة ومعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة، وهذا بأطواره الثلاثة الليسانس والماستر والدكتوراه.

لذا يمكن القول أن للخلفية المعرفية النظرية دور كبير في توجيه الباحث لضبط جميع المفاهيم المتعلقة بمتغيرات دراسته وبالتالي الفهم الجيد للموضوع والإحاطة به قبل البدء في الدراسة التطبيقية والتنفيذ الفعلي لها.

الفصل الثاني

الدراسات المترتبة بالبحث

- تمهيد

تعد مراجعة أدبيات البحث بما فيها الدراسات السابقة عنصرا مهما ومفصلا أساسيا من المفصلية المنهجية، ونقطة انطلاق في إعداد وانجاز وكتابة البحوث العلمية عامة والتقارير العلمية الأكاديمية خاصة، كما تعد الخطوة الأولى في التخطيط لمشروع بحث جديد وأصيل ورسين، كما تتطلب هذه المراجعة المزيد من الجهد العقلي لكي تتسم بالدقة والعمق وما الدراسات السابقة إلا محطة أساسية لذلك.

كما تمثل مراجعة الدراسات السابقة نقطة مركزية في البحوث الأكاديمية، بل هي القاعدة الرئيسة لبناء جهد بحثي رسين، وهذا بلا شك يؤكد على أن الدراسات الأكاديمية لا تبنى من فراغ وإنما هي عملية معرفية تراكمية تنطلق من جهود الباحثين السابقين وغايتها تحقيق تقدم وإضافة للمعرفة الإنسانية المنجزة.

ومما لا شك فيه أن العديد من الأسس النظرية للدراسات المقترحة يعتمد على دراسات سابقة سواء كانت نظرية أو تطبيقية (ميدانية)، وهذه الدراسات تعكس آراء الباحثين ونتائج التي تحصلوا عليها في أوقات سابقة، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات في استخلاص العبر من خلال القراءة التحليلية لها إضافة إلى تحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات والتي لها صلة بموضوع البحث المراد تنفيذه أو دراسته، ولكي يظهر الباحث الأهمية من دراسته لا بد من أن يوضح كيف يختلف بحثه عن البحوث السابقة وما يميزه عنهم فالغرض من هذه الدراسات تحديد قوة وأساس الإطار النظري للموضوع، إعطاء أفكار حول المتغيرات التي أهمية الدراسة، كما تزود الباحث بمعلومات حول العمل الذي تم إنجازه والذي يمكن تطبيقه، ومن هذا المنطلق سوف نقوم بعرض الدراسات التي تناولت متغيرات دراساتنا سواء البرنامج الإرشادي أو الثقة بالنفس أو كلاهما، حيث تم عرض الدراسات في شقين الدراسات السابقة والدراسات المشابهة كما يلي:

- الدراسات السابقة: وهي تتمثل في الدراسات التي تناولت كلا متغيرات دراستنا أي تناولت متغير البرنامج الإرشادي ومتغير الثقة بالنفس.

- الدراسات المشابهة: وهي الدراسات التي تشاركت مع دراستنا أما في متغير الثقة بالنفس أو متغير البرنامج الإرشادي والتي تم تقسيمها إلى قسمين كالآتي:

• الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي.

• الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس.

وبعد عرض الدراسات المرتبطة بالبحث قمنا بالتعليق عليها بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف والعلاقة بين الدراسات، كما سوف نتطرق إلى أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة التي يتم توضيح ما تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، وبعدها سوف نذكر مميزات الدراسة الحالية والتي فيها يتم توضيح ما يميز البحث الذي سيتم إعداده عن البحوث السابقة، بعبارة مركزية ودقيقة وهذا لتوضح ما يمكن أن يقدمه من معرفة علمية نظرية أو عملية إضافية.

1- الدراسات السابقة:

1-1- دراسة عبد الله عادل راغب شراب سنة (2013) حيث أجريت الدراسة في القاهرة تحضيراً لنيل شهادة الدكتوراه: تحت عنوان "فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية" هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، وتعديل سلوكهم وتبصيرهم بالحلول البديلة التي تساعدهم على مواجهة مشكلاتهم وإيجاد الحلول المناسبة لها وتحقيق مستوى عالي من الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية، وذلك من خلال التعرف على درجة الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومعرفة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج التدريبي وبعد البرنامج على مقياس الثقة بالنفس ومقياس المسؤولية الاجتماعية، ومعرفة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد البرنامج على الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية، وأيضاً معرفة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية بعد البرنامج ودرجاتهم بعد الانتهاء من التطبيق النهائي بشهرين على مقياس الثقة بالنفس ومقياس المسؤولية الاجتماعية.

استخدم الباحث في دراسته كلا من المنهج الوصفي للتعرف على درجة الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والمنهج التجريبي لتنمية الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية، تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة الصف الأول الثانوي علوم إنسانية الذكور المستجدين في المدارس الحكومية داخل محافظة خان يونس، تكونت عينة الدراسة من مجموعة الدراسة الاستطلاعية هم الذين تم اختيارهم للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وبلغ عددهم (66) طالباً وعينة الدراسة الفعلية تمثلت في (533) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي علوم إنسانية، إضافة إلى مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية عدد أفرادها (32) طالباً، منهم (16) طالباً يمثلون العينة الضابطة و(16) طالباً للعينة التجريبية، اختيروا من مدرسة واحدة. وقد قام الباحث باستخدام استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي، مقياس الثقة بالنفس، مقياس المسؤولية الاجتماعية وكذا البرنامج التدريبي، للتحقق من صحة فروض الدراسة، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المتمثلة في اختبار ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، اختبار مان-وتني، اختبار ويلكيسون.

وقد أظهرت النتائج إجمالاً على:

وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت الدراسة أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية في الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية بين القياسين البعدي والتبقي.

وقد انتهت الدراسة إلى عدد من التوصيات منها:

توجيه اهتمام المسؤولين في وزارة التربية والتعليم إلى ضرورة وجود أخصائي نفسي بجانب المرشد الطلابي في كل مدرسة ثانوية حيث يستطيع اكتشاف المشكلات النفسية في مراحل مبكرة والعمل على إيجاد

البرامج الإرشادية والعلاجية المناسبة، كما أوصت الدراسة إلى ضرورة إقامة البرامج والدورات التدريبية التي تعمل على توعية المنتسبين للعمل المدرسي بخصائص النمو الانفعالي للمراهقين، وذلك من أجل الوعي العلمي الصحيح بخصائص مرحلة المراهقة، من أجل التفاعل الايجابي مع مظاهر السلوك المختلفة.

2-1- دراسة عواد بن صغير العنزي سنة (2012) حيث أجريت الدراسة في المملكة العربية السعودية تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة" حيث يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بمحافظة حفر الباطن، وإعداد برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة والتعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج مباشرة.

أما عن منهج الدراسة فقد اتبع الباحث المنهج التجريبي، ويتكون مجتمع البحث الأصلي من جميع الطلاب الأيتام بالمرحلة المتوسطة بمحافظة حفر الباطن، تم اختيار (26) طالباً ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياس الثقة بالنفس وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (13) طالباً ويكافئها مجموعة تجريبية من (13) طالباً والذي مثلوا عينة الدراسة.

هذا وقد استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد صالح الغامدي، وبرنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحث والذي تكون من (08) جلسات إرشادية على مدى (04) أسابيع، استخدم الباحث أساليب المعالجة الإحصائية وفقاً للزمرة الإحصائية في العلوم الاجتماعية spss والتي شملت المتوسطات، والانحرافات المعيارية، واختبار مان وتني وقيمة z.

وتوصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى:

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 إلى فعالية البرنامج الإرشادي الذي استخدم في الدراسة الحالية في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة.

وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية وضع الباحث التوصيات التالية:

- العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى الأيتام باعتبار أنها العامل الرئيس للنجاح في الحياة.
- عقد دورات ولقاءات للعاملين بمراكز رعاية الأيتام وأولياء الأمور في تنمية الثقة بالنفس.
- عقد برامج تدريبية للمشرفين على مراكز رعاية الأيتام وتدريبهم على كيفية التعامل مع الأيتام وتعريفهم على خصائص اليتيم وحاجاته النفسية.

- توجيه جميع من يتعامل مع اليتيم بأن يتحوا الفرصة أمامه للتعبير عن أنفسهم وتحقيق ذواتهم.

3-1- دراسة سمية مصطفى رجب علي سنة (2008-2009) حيث أجريت الدراسة في غزة تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة" حيث هدفت الدراسة إلى مدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة

الإسلامية والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وكذلك الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم على الاختبار البعدي للثقة بالنفس، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التتبعي لقياس الثقة بالنفس.

أما عن منهج الدراسة فقد اتبعت الباحثة المنهج التجريبي، وتكون مجتمع الدراسة من طالبات المستوى الأول بالجامعة الإسلامية المسجلات لنيل درجة البكالوريوس لعام (2008) والتي بلغ عددهن (3211) طالبة من جميع التخصصات، أما بالنسبة لعينة الدراسة حيث كانت عينة تجريبية فقط وكان عددها (17) طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية، في حين كانت العينة الاستطلاعية عبارة عن (62) طالبة من طالبات كلية التربية المستوى الأول، تم اختيارهن بطريقة عشوائية حسب جدول المسافات.

أما بالنسبة للأدوات المستخدمة فالدراسة فتمثلت في استبيان للثقة بالنفس وجلسات البرنامج الإرشادي المقترح، استخدمت الباحثة عددا من الأساليب الإحصائية هي معامل ارتباط بيرسون، وجاتمان، معادلة ألفا كورنباخ، والمتوسطات الحسابية واختبار ويلكيسون للفروق بين متوسطات الرتب.

وتوصلت الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى:

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس في حين لا توجد هذه الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه.

ومن بين توصيات الباحثة نذكر ما يلي:

- إعادة تطبيق البرنامج باستمرار طالبات الجامعة.
- الاهتمام بالمشاكل الطلابية ومحاولة مساعدة الطالبات في إيجاد حلول تعينهن على تخطي العقبات التي تعترضهن.
- عقد ندوات لطالبات الجامعة في مواضيع وقضايا تهمهن، مثل اختبار التخصص الدراسي وكيفية التميز في مجال تخصصها.
- تدريب الأخصائيين النفسيين سواء في المدارس أو المراكز النفسية التربوية على فنيات الإرشاد الجمعي وأأسسه.

2- الدراسات المشابهة:

1-2- الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي:

1-1-2- دراسة نشوة كرم عمار ابو بكر دردير سنة (2010) حيث أجريت الدراسة في القاهرة تحضيراً لنيل درجة الدكتوراه: تحت عنوان "فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة" تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة تعديل الأفكار غير العقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة ممن يعانون من ضغوط حياتية ويتبنوا أفكاراً غير عقلانية، وتعرف على تأثير

البرنامج في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الحياتية، ومدى تأثير البرنامج في تنمية بعض المتغيرات النفسية الإيجابية وهي حب الحياة، والسعادة، والتفاؤل.

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، لتعرف على تأثير برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من عينة الدراسة الاستطلاعية التي تكونت بدورها من (40) طالبا وطالبة، وذلك بهدف التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة ومناسبتها لأفراد العينة، وعينة الدراسة الأساسية التي تكونت من (400) طالبا وطالبة من الفرقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية، وقد تم اختيار الطلاب الحاصلين على أعلى الدرجات، وقد صنف هؤلاء إلى مجموعة تجريبية تكونت من (11) طالبا (01) من الذكور، (10) من الإناث، ومجموعة ضابطة وتكونت من (11) طالبا (02) من الذكور، (09) من الإناث).

أما بالنسبة للأدوات المستخدمة فالدراسة فتمثلت في مقياس الأفكار اللاعقلانية، مقياس أساليب مواجهة المشكلات، مقياس الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، مقياس أكسفورد للسعادة، مقياس حب الحياة، مقياس التفاؤل وبرنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لطلبة الجامعة، واعتمدت الباحثة في المعالجة الإحصائية على استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وتم استخدام الأساليب التالية: متوسط وانحراف معياري، معامل ارتباط بيرسون، معامل ثبات ألفا كرونباخ، التحليل العاملي، اختبار "ت"، اختبار مان ويتي، اختبار ويلكوكسن.

وتوصلت الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى:

فاعلية البرنامج في تنمية أساليب المواجهة، وخفض الإحساس بالضغوط، وما ترتب على ذلك من رفع مستوى الإحساس بالسعادة وحب الحياة والتفاؤل، وهذا من خلال:

- وجود فروق دالة بين رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق دالة بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق دالة بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والقياس التتبعي لدى المجموعة التجريبية.

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة اقترحت الباحثة التوصيات التالية:

- أن يدرس العلاج العقلاني لطلبة الجامعة ضمن المقررات الدراسية.

- الاهتمام بمراكز الإرشاد النفسي داخل الجامعات، نظرا لحاجة الشباب الماسة إلى النصح والإرشاد والتوجيه في هذه المرحلة، وقد لاحظت الباحثة افتقار الطلبة إلى هذه الخدمة.

- عقد الدورات التدريبية لتنمية أساليب مواجهة المشكلات لدى طلبة الجامعة.

- توجيه الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية الإيجابية: كالسعادة، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، الوجود النفسي الأفضل، التسامح، التعاون وغيرها من الموضوعات الإيجابية.

2-1-2- دراسة سعد بن محمد بن سعد الرشود سنة (2006) أجريت الدراسة بالرياض استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الدكتوراه تحت عنوان 'فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلبة

المرحلة الثانوية" هدفت هذه الدراسة إلى توظيف استراتيجيات نظريات الإرشاد النفسي بطريقة تكاملية انتقائية في وضع برنامج إرشادي نفسي لخفض السلوك العدواني يتلاءم مع طلاب المرحلة الثانوية ضمن بيئتهم المدرسة والاجتماعية وفق الأنظمة العالمية المتبعة في بناء البرامج الإرشادية، والتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية.

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي، وكان المجتمع الفرضي لهذه الدراسة هو جميع الطلاب ذوي درجة السلوك العدواني المرتفع من جميع طلاب المدارس الحكومية البالغ عددهم (53347) طالبا موزعين على (115) ثانوية، وقام الباحث في هذه الدراسة بسحب العينة بالطريقة العشوائية البسيطة بحيث تم اختيار إحدى المدارس التي تكثر فيها السلوكيات العدوانية، وبعد تحديد المدرسة قام الباحث بتطبيق مقياس السلوك العدواني على جميع طلاب المدرسة لاختيار عينة محددة ب (34) طالبا من مرتفعي السلوك العدواني. وبالنسبة للأدوات الإحصائية قام الباحث باستخدام مقياس السلوك العدواني، البرنامج الإرشادي النفسي، وقام الباحث باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية للإجابة على فروض الدراسة وهي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومرتبطين.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس السلوك العدواني والمقياس ككل عند مستوى الدلالة (0.01) لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في جميع أبعاد مقياس السلوك العدواني، والمقياس ككل.
- توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في جميع أبعاد مقياس السلوك العدواني، والمقياس ككل لصالح المجموعة التجريبية.

ومن بين التوصيات التي قدمها الباحث:

- التركيز والاهتمام بالنواحي الانفعالية للطلاب العاديين في مدارسنا قبل التركيز على النواحي المعرفية.
- وضع برامج بواسطة وسائل الإعلام المختلفة وعقد الندوات الإرشادية تهدف إلى توعية أولياء أمور الطلاب والمجتمع بالأسس والقواعد التربوية وأصول مناهج التربية الحديثة التي تساهم في تشكيل شخصية سوية مما ينعكس إيجابا على جيل المستقبل وفهم متطلبات المرحلة التي يمرون بها وأسس التعامل معهم ومعالجة مشكلاتهم.
- الاهتمام والعمل على تطوير التوجيه والإرشاد بوزارة التربية والتعليم، وأيضا اختيار وتحديد الكوادر، والكفاءات المناسبة ممن يكفلون بمهام التوجيه والإرشاد في الإشراف التربوي والمدارس.
- استفادة وزارة التربية والتعليم بالاستفادة من هذا البرنامج من قبل القائمين في الإدارة العامة للتوجيه والإرشاد، ولتعميمه وتطبيقه على الحالات العدوانية في المدارس.
- ضرورة القيام بمزيد من الدراسات والبحوث من قبل الباحثين والمتخصصين في النواحي النفسية والاجتماعية للعمل على تطوير الأسلوب العقابي في المدارس، والابتعاد عن الأساليب التي تنمي السلوك العدواني، ولتحقيق

مبدأ الثواب والعقاب المبني على الأصول والمناهج التربوية الحديثة في البيئة المدرسية. 2-1-3- دراسة سليمة سايحي سنة (2003-2004) حيث أجريت الدراسة في الجزائر تحضيراً لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان "فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي" حيث تهدف الدراسة إلى تخطيط وإعداد البرنامج الإرشادي، وتطبيقه على أفراد عينة البحث، تحديد مدى فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي، ومحاولة تفسير استمرار وبقاء مستوى قلق الامتحان على حاله في حالة عدم تطبيق البرنامج، معرفة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مقدار قلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، وتحديد ما إذا كان التخفيف من حدة قلق الامتحان يترتب عنه تغير في درجات التلميذات في الامتحان، ذلك أن هناك دراسات كثيرة أكدت وجود علاقة منحنية بين قلق الامتحان والأداء في الامتحان.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في هذه الدراسة، وقد تكونت عينة البحث من (109) تلميذة منهن (57) تلميذة من ثانوية المبارك الملي (52) تلميذة من ثانوية علي ملاح، وقد تم اختيار (28) تلميذة بواقع (14) تلميذة من ثانوية علي ملاح و(14) تلميذة من ثانوية المبارك الملي ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان المستخدم في هذا البحث، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وقوامها (14) تلميذة من ثانوية المبارك الملي طبق عليها البرنامج الإرشادي ومجموعة ضابطة قوامها (14) تلميذة من ثانوية علي ملاح لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي.

وبالنسبة لأدوات الدراسة فقد قامت الباحثة باستخدام مقياس قلق الامتحان، البرنامج الإرشادي، ومقياس المصفوفات المتتابعة للذكاء واستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي، تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية في حساب الصدق والثبات للأدوات المستخدمة في البحث وهي معامل ارتباط بيرسون، معادلة التصحيح لسيرمان براون، إختبار "ت" لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الأعلى من الوسيط، والمجموعة الأدنى من الوسيط، ألفا كرومباخ، كما تم استخدام في قياس الفروق ودلالاتها في كل فرضية من فرضيات البحث المتوسط، الانحراف المعياري، إختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين متساويتين ولمجموعتين مرتبطتين.

وبعد تحليل النتائج إحصائياً توصل البحث الحالي إلى ما يلي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي والتتبعي على أبعاد مقياس قلق الامتحان.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان، والفروق لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس قلق الامتحان.

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس قلق الامتحان، والفروق لصالح المجموعة التجريبية. وقد تم تفسير نتائج البحث الحالي بحيث تشير النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة البحث واستمرار تأثير البرنامج الإرشادي لمدة خمسة أسابيع من المتابعة بعد انتهاء تطبيق البرنامج، كما أشارت النتائج إلى عدم فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى أفراد عينة البحث، ولو أن هناك تحسناً بسيطاً في درجاتهم، وتخلص النتائج إلى أهمية البرنامج الإرشادي في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى التلميذات، وعلى أهمية أساليبه ومحتوياته في اكتساب مهارات الامتحان وتميئتها.

وخلص البحث إلى مجموعة من التوصيات الهامة التي ينبغي الاهتمام بها، ومن بينها:

- تعميم تعيين المرشدين النفسيين المدرسين في جميع المدارس، ودعم دورهم في تقديم الخدمات، وتزويدهم بالأساليب المناسبة من اختبارات ومقاييس وغيرها.
- تخصيص حجرات خاصة بالمدارس مجهزة بالوسائل المتعددة، حتى يمكن استخدامها في تنفيذ برامج الإرشاد النفسي.
- الاهتمام بالبرامج الإرشادية واعتبارها جزءاً لا يتجزأ من البرامج التعليمية لمواجهة المشكلات الدراسية، وتحقيق الأمن النفسي والاطمئنان.
- التركيز على استراتيجيات التنمية والوقاية في برامج التدخل الإرشادي بخصوص المشكلات الدراسية بصفة عامة ومشكلة قلق الامتحان بصفة خاصة.
- دمج برامج الإرشاد النفسي في المناهج الدراسية، لمواجهة المشكلات الدراسية، تنمويًا ووقائيًا، وعلاجيًا.
- تضمين الفنيات الإرشادية الحديثة في البرامج الإرشادية لعلاج قلق الامتحان.
- الاكتشاف المبكر والتدخل الإرشادي المبكر للحالات التي تشير إلى وجود مشكلات دراسية في مراحلها أولى، لتقديم المساعدة الإرشادية في الوقت المناسب.

4-1-2- دراسة عائشة محمد عيسى مصلح سنة (2003) حيث أجريت الدراسة في غزة تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة غوث الدولية" حيث هدفت الدراسة إلى قياس وتشخيص مستوى التوتر النفسي لدى طالبات الصف الثالث الإعدادي، وكذا تصميم وإعداد البرنامج الإرشادي الذي سيتم تطبيقه على عينة الدراسة مع استقصاء مدى فاعلية برنامج نفسي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى عينة الدراسة، ومعرفة مدى استمرارية تأثير البرنامج بعد شهرين من المتابعة.

اقتضت طبيعة الدراسة استخدام المنهج التجريبي، يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف الثالث الإعدادي المسجلات بوكالة الغوث الدولية في منطقة المعسكرات الوسطى وقد بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي للدراسة (1554) طالبة موزعة على (05) مدارس، أما بالنسبة لعينة الدراسة تألفت من عينة استطلاعية قوامها (40) طالبة من طالبات الصف الثالث الإعدادي بمدرسة بنات البريج الإعدادية للتحقق من صدق وثبات الأداة،

وقد اختارت الباحثة العينة بطريقة عشوائية، أما العينة الفعلية تكونت من (40) طالبة من طالبات الصف الثالث الإعدادي من أصل (368) طالبة، موزعات على ثماني فصول في مدرسة بنات البريج الإعدادية. أما بالنسبة للأدوات المستخدمة فالدراسة فتمثلت في مقياس التوتر النفسي والبرنامج الإرشادي للتدريب على حل المشكلات، وقد تم استخدام أساليب إحصائية متنوعة وصفية واستدلالية للإجابة عن أسئلة وفروض الدراسة وهي المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين.

ولقد أظهرت النتائج:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المجموعة التجريبية، أما فيما يتعلق بمعرفة مدى استمرارية أثر البرنامج في خفض مستوى التوتر النفسي قامت الباحثة بتطبيق أداة التوتر النفسي على كل من المجموعة التجريبية والضابطة بعد شهرين من انتهاء البرنامج وقد أظهرت النتائج أن هناك فرقا ذو دلالة بين متوسطات الدرجات على مقياس التوتر النفسي لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج، وخلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده أن البرنامج الإرشادي الجماعي للتدريب على حل المشكلات أثر في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات الصف التاسع الأساسي.

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالمرافقين من طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية، وذلك من خلال تقديم الخدمات الإرشادية والبرامج الإرشادية.
 - توفير مرشد/مرشدة دائم في المدارس لكي يقدم الخدمات الإرشادية للطلبة باستمرار، ولكي يكتشف المشكلات السلوكية والمعرفية لدى الطلبة مبكرا.
 - عقد ندوات إرشادية لأولياء الأمور لتبصيرهم بمشاكل أبنائهم والعمل على احتضانها.
 - عقد ندوات إرشادية للطلبة بشكل مستمر في محيط المدرسة لمساعدة الطلبة على تنمية مهارات التغلب على المشكلات.
 - استخدام أسلوب حل المشكلات مع الطلبة (من خلال المواد الدراسية) لكون هذا الأسلوب منطقي ويقوم على أسس علمية.
 - تطبيق البرنامج الإرشادي على الطلبة الذكور.
 - تطبيق البرنامج الإرشادي على مدارس في محافظات مختلفة للتأكد من مدى فاعلية البرنامج.
- 2-1-5- دراسة جميل محمد قاسم سنة (2008)، حيث أجريت الدراسة في غزة تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية" هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي نفسي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومعرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في مستوى المسؤولية الاجتماعية قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي، أما مجتمع الدراسة هم طلاب الصف العاشر من مدرسة الشهيد هائل عبد الحميد الثانوية، يبلغ عدد طلاب المدرسة (400) طالب من الصف العاشر، أما بالنسبة

للعينة فلقد اختيرت بالطريقة العمدية وتمثلت في (36) طالب ممن كانت درجاتهم متدنية في القياس القبلي على مقياس المسؤولية الاجتماعية، ثم قام بتقسيم الطلاب إلى مجموعتين متكافئتين، تجريبية، وضابطة وعدد كل منها (18) طالب.

أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد تمثلت في مقياس المسؤولية الاجتماعية، والبرنامج الإرشادي النفسي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ولقد تم استخدام اختبار "ت" لقياس الفروق.

واستنتج الباحث ما يلي:

- لا وجود لفروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي مما يؤكد عدم تأثير هذه المجموعة لأي مؤثرات.
- لا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المسؤولية الاجتماعية قبل تطبيق البرنامج، مما جعل الباحث يقبل الفرض الصفري.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، مما جعل الباحث يرفض الفرض الصفري ويقبل الفرض البديل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المسؤولية الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، مما جعل الباحث يرفض الفرض الصفري ويقبل الفرض البديل وقد اختتم الباحث دراسته بعدد من التوصيات والمقترحات التي تحث على تنمية المسؤولية الاجتماعية.

ومن خلال ما توصلت له هذه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- التركيز على الجوانب الاجتماعية كغيرها من الجوانب المعرفية والانفعالية عند طلاب المرحلة الثانوية.
 - العناية بالإرشاد النفسي في المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية.
 - الاهتمام بالإرشاد النفسي الديني ووضعه على خريطة الدراسة الجامعية والدراسات العليا.
 - زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية المتخصصة في مجال تنمية المسؤولية الاجتماعية في وسائل الإعلام.
 - إعداد برامج لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى أبناءنا.
 - الاهتمام بالأنشطة التي تربي وتنمي الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية عند الأبناء.
 - تنمية الاهتمام بالقوة الحسنة، الذي يربي وينمي الإحساس بالمسؤولية لابد أن يكون هو نفسه مسئولا أولا.
 - تدعيم مؤسسات التربية والتنشئة الاجتماعية في الأسرة والمدرسة ودور العبادة ووسائل الإعلام بالكفاءات القيادية والمسئولة والاهتمام بالنواحي الدينية وما حث عليه الدين الإسلامي من الإلزام والالتزام بالقيم.
 - متابعة اتخاذ القرارات عند المراهقين ومحاولة توجيهها توجيهها سليما.
 - إجراء دراسات تجريبية لتنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى تلاميذ المراحل المختلفة.
- 2-1-6- دراسة علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة سنة (2008) حيث أجريت الدراسة في غزة تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية، والتعرف

على مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية. استخدم الباحث المنهج الوصفي، والمنهج التجريبي، كما تكونت عينة الدراسة من 26 طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية وقوامها 13 طالب، والثانية ضابطة وقوامها 13 طالب، حيث تم اختيارهم من بين 200 طالب من مدرسة عثمان بن عفان للبنين.

استخدم الباحث في دراسته الحالية الأدوات التالية للتحقق من صحة فروض الدراسة وهما مقياس بيك للاكتئاب، بالإضافة للبرنامج الإرشادي النفسي، واستعمل الأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، اختبار مان ويتي، اختبار ويلكوكسون، الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبطريقة ألفا غرونباخ.

ولقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في وجود أعراض الاكتئاب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة الضابطة في وجود أعراض الاكتئاب بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في وجد أعراض الاكتئاب بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في وجود أعراض الاكتئاب بين التطبيق البعدي والتتبعي بعد شهرين لمقياس الاكتئاب.

ومن بين توصيات الدراسة:

- تطبيق البرنامج الإرشادي على الطلاب الذين يعانون من أعراض الاكتئاب.
- الحرص على الاستمرار في تقديم الإرشاد النفسي لمن هم بحاجة له حتى بعد انتهاء الجلسات الإرشادية.
- تأهيل المرشدين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين، وجميع العاملين في الحقل النفسي حول استخدام البرامج الإرشادية كطريقة علاجية وإرشادية جماعية.
- تصميم برنامج إرشادية مختلفة ومتنوعة بهدف مواجهة مشكلات أخرى.
- الاستفادة من وسائل الإعلام في زيادة وعي المجتمع بالمشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية التي يعاني منها الطلبة في كافة المراحل، وكذلك بالأساليب الوقائية والإرشادية المناسبة لمواجهتها.
- إشراك الطلبة الذين يعانون من اضطرابات نفسية وسلوكية في الأنشطة الاجتماعية والرياضية والثقافية بالمدرسة، حيث أنها تعمل على توظيف طاقاتهم وقدراتهم واستثمارها فيما يعود عليهم بالنفع والفائدة.
- تفعيل دور الإرشاد النفسي الاجتماعي في المدارس بحيث يكون مرشد نفسي اجتماعي واحد على الأقل لكل مدرسة ليساهم في مساعدة الطلاب في التخلص من الاضطرابات النفسية والسلوكية وخاصة في ظل الظروف الصعبة التي يحياها الطلاب في هذا الوقت الصعب.

2-2- الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس:

2-2-1- دراسة بلال نجمة سنة (2013-2014) حيث أجريت الدراسة في الجزائر تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة" هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من وجود العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة ومعرفة مدى دلالة هذه العلاقة إحصائياً، التحقق من وجود فروق في الذكاء الوجداني بين طلاب الجامعة تبعاً لنوع الجنس والتخصص، التحقق من وجود فروق في الثقة بالنفس بين طلاب الجامعة تبعاً لنوع الجنس والتخصص.

استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة، ويشمل مجتمع الدراسة على كل الطلبة الجامعيين المسجلين والذين يزاولون دراستهم بالقطب الجامعي تامدة في مختلف الكليات والأقسام والبالغ عددهم الإجمالي (9187) طالب وطالبة، تم اختيار العينة بطريقة غير احتمالية وهي العينة الحصصية، حجمها (450) طالب وطالبة.

وبالنسبة لأدوات الدراسة وقد قام الباحث باستخدام مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الثقة بالنفس والذي تم تحليلهم إحصائياً باستعمال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية، اختبار "T-test" لعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط بيرسون.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية وموجبة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس لدى الطلبة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الذكاء الوجداني لصالح الإناث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الثقة بنفس لصالح الإناث.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والتخصص العلمي والطلبة ذو التخصص الإنساني في متغير الذكاء الوجداني.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة والتخصص العلمي والطلبة ذو التخصص الإنساني في متغير الثقة بالنفس لصالح طلبة التخصص العلمي.

أهم التوصيات:

- توجيه واضعي المناهج والبرامج الوزارية في وزارة التربية والتعليم إلى أهمية الذكاء الوجداني في إكساب الطلاب المهارات الحياتية الأساسية.
- ضرورة تضمين مهارة الذكاء الوجداني ضمن المناهج الدراسية للتلاميذ وتطبيقها فعلياً في مدارس التعليم الابتدائي، المتوسط، الثانوي.
- الاهتمام بتدريس مواضيع علم النفس الإيجابي للطلبة الجامعيين في مختلف التخصصات، من أجل تحقيق تكيفهم النفسي والاجتماعي، ورفع كفاءتهم النفسية والاجتماعية بتخفيف ومواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها اليومية.
- وضع برامج إرشادية بهدف رفع مستوى الثقة بالنفس والذكاء الوجداني لدى الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة.

2-2-2- دراسة و داد بنت أحمد محمد الوشيلي سنة (2008) حيث أجريت الدراسة في المملكة العربية السعودية تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة" تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات الصف الثاني والثالث ثانوي المتفوقات دراسياً والعاديات بمدينة مكة المكرمة ومعرفة الفروق في الثقة بالنفس وفي بعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات (الصف الدراسي والتخصص).

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالبة منهن (200) طالبة متفوقة دراسياً و (200) طالبة عادية من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. وبالنسبة لأدوات الدراسة وقد استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس ومقياس قائمة العوامل الكبرى للشخصية والذي تم تحليلهم إحصائياً باستعمال اختبار "ت" ومعامل الارتباط بيرسون.

وانتهت الدراسة إلى نتائج منها:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين هذه بعض السمات والثقة بالنفس وعلاقة ارتباطية سالبة في السمات الأخرى لدى الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في الثقة بالنفس وذلك لصالح المتفوقات دراسياً.
- لا وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في بعض سمات الشخصية تبعاً للتخصص الدراسي والصف الدراسي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات المتفوقات دراسياً في الثقة بالنفس تبعاً لاختلاف التخصص والصف الدراسي وذلك لصالح طالبات التخصص العلمي والصف الثاني.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات التي تحصلت عليها الطالبات العاديات دراسياً في الثقة بالنفس تبعاً لاختلاف التخصص والصف الدراسي.

وبناء على هذه النتائج فقد أوصت الباحثة بما يلي:

- ضرورة وجود الأخصائي النفسي والمرشد الطلابي داخل كل مدرسة وذلك من أجل مساعدة الطلبة الذين يعانون من مشكلة ضعف الثقة بالنفس.
- من الضروري بمكان أن يولي الباحثون في المجال التربوي الاهتمام بفهم شخصية الطلاب في هذه المرحلة وتحقيق متطلباتهم.
- الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية وبخاصة طلاب الصف الثالث ومساعدتهم لاجتياز هذه المرحلة باعتباره مفتاحاً لدخول الجامعة، وبالتالي قد يعانون من القلق أو الخوف أو التوتر.

2-2-3- دراسة سعود بن شايش العنزي سنة (2003) حيث أجريت الدراسة في المملكة العربية السعودية تحضيراً لنيل شهادة الماجستير: تحت عنوان "الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر" تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الثقة

بالنفس ودافع الإنجاز لدى الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين ومعرفة ما إذا كانت هناك الفروق في الثقة بالنفس و دافع الإنجاز بين الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين.

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (300) طالبا موزعين على مجموعتين، المجموعة الأولى وقد شملت الطلاب المتفوقين دراسيا، وكان عددهم (150) طالبا، المجموعة الثانية وقد شملت الطلاب العاديين دراسيا، وكان عددهم (150) طالبا.

وبالنسبة لأدوات الدراسة وقد استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد قواسمه والفرح مقياس دافع الإنجاز إعداد محمد جميل منصور والذي تم تحليلهم إحصائيا باستعمال اختبار "T-test" ومعامل الارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من المتفوقين دراسيا في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر.

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من العاديين دراسيا في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الثقة بالنفس بين عينة من الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (الجزءات الخارجية، المغامرة، المثابرة، النشاط الحر، الخوف من الفشل، الثقة بالنفس والإحساس بالمقدرة، المنافسة) أما في الأبعاد (ضعف ثقة الفرد بقدراته ومعلوماته، القلق المرتبط ببدا العمل والنشاط، القلق المرتبط بالمستقبل، الاستقلال) فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

- يدعو الباحث أولياء الأمور والمجتمع المدرسي إلى أهمية مساعدة العاديين دراسيا على تنمية الثقة بالنفس لديهم، وذلك من خلال تقبلهم كما هم بألوانهم وأشكالهم، وعدم السخرية منهم، أو الحط من قدرهم و قدراتهم ومواهبهم، وعدم الإشراف عليهم بصورة تعيق نموهم، وتشجيعهم على اكتشاف قدراتهم وإمكاناتهم استثمارها، وعلى إعطائهم الفرصة الكافية للتعبير عن أنفسهم، وحثهم على المشاركة في الأنشطة المختلفة.

- التنسيق والتعاون بين المدارس وإدارات التربية والتعليم والمؤسسات الأخرى في تقديم برامج تربية نفسية، من شأنها ان ترفع مستوى الثقة بالنفس لديهم.

- إقامة الدورات والندوات لأولياء الأمور والمعلمين والمرشدين الطلابيين في كيفية التعامل مع مشكلة ضعف الثقة بالنفس لدى الطلاب العاديين دراسيا وكيفية اكتشافها والبحث عن حلول لها.

3- التعليق على الدراسات: من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تناولت متغير أو متغيرين من دراستنا الحالية والتي تناولت موضوع برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس اتضحت أوجه التشابه وأوجه الاختلاف والعلاقة بينها وبين دراستنا لحالية:

- 3-1- من حيث طبيعة الدراسة: تنوعت الدراسات السابقة بين الجانب النفسي والجانب التربوي في المجال الحياتي وكان الغرض منها معرفة مستوى الثقة المميزة ثم أهم الاجراءات اللازمة لتنمية هذه الثقة بتنوع الأساليب الإرشادية في ذلك.
- 3-2- من حيث المجال المكاني: أجريت هذه الدراسات في الدول العربية (ثلاثة دراسات أجريت في المملكة العربية السعودية، دراستان جزائريتان، دراستان أجريت في القاهرة وايضا دراستان في غزة).
- 3-3- من حيث الأهداف: تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها إما على اقتراح برنامج إرشادي أو على قياس مستوى الثقة بالنفس.
- 3-4- من حيث المنهج: تنوعت المناهج في الدراسات السابقة بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.
- 3-5- من حيث مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسات على الطلبة في مختلف المراحل، وهناك دراسات شملت فئة متخصصة منهم كالأيتام والطلبة المتفوقين دراسيا.
- 3-6- من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين اختيار العينة عشوائيا، واختيارها بالطريقة غير الاحتمالية الحصصية، كما ان هناك دراسات لم تذكر كيفية اختيارها للعينة.
- 3-7- من حيث متغيرات الموضوع: اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية إما في البرنامج الإرشادي أو الثقة بالنفس.
- 3-8- من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة مقاييس نفسية متعددة وبرامج إرشادية.
- 3-9- من حيث الوسائل الإحصائية: استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية من بينها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار "ت"، معامل الارتباط لبيرسون وجاتمان، معادلة ألفا كرونباخ واختبار ويليكوس، التحليل العاملي، تحليل التباين، معادلة التصحيح سبيرمان براون، اختبار مان وتني.
- 3-10- من حيث النتائج: معظم الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية ومن أهمها فعالية البرامج الإرشادية المقترحة من طرف الباحثين وعلاقة ثقة بالنفس بمتغيرات أخرى.
- 3-11- من حيث التوصيات: لقد خلصت معظم الدراسات إلى اقتراحات وتوصيات قيمة ومن بينها تطبيق البرامج الإرشادية على الطلبة خصيصا طلبة الجامعة، وكذا الاهتمام بالمشاكل الطلابية واستخدام برامج إرشادية لذلك، ومن أهم التوصيات هو وضع برامج إرشادية بهدف رفع مستوى الثقة بالنفس.
- 4- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شملت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق الدراسة.
 - تحديد محاور فصل الخلفية النظرية للدراسة.
 - ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
 - الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
 - تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.

- الأدوات المستعملة في الدراسة.

- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

5- مميزات الدراسة الحالية:

يتم توضيح ما يميز البحث الذي سيتم إعداده عن البحوث السابقة، بعبارات مركزة ودقيقة وهذا لتوضح ما يمكن أن يقدمه من معرفة علمية نظرية أو عملية إضافية، حيث من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أن الدراسة الحالية تختلف وتتميز عنها، بكونها استهدف مجتمع بحث يتمثل في الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لقياس مستوى الثقة بالنفس لديهم ومحاولة تتميتها من خلال البرنامج الإرشادي المقترح من قبل الباحثين، يضاف إلى ذلك أنها الدراسة الميدانية أجريت في البيئة الجزائرية وعلى الجنسين (ذكور وإناث)، كما أنها طبقت على جزء متخصص من الطلبة وهم الطلبة المقبلين على التخرج.

خلاصة:

من الخطوات الهامة عند إجراء بحث علمي هو مراجعة الدراسات البحثية المرتبطة التي تمت دراستها ولها علاقة بموضوع البحث، حيث تقوم فكرة مراجعة البحوث السابقة على أساس أن المعرفة عملية تراكمية، ونحن نتعلم مما قام به الآخرون ونبني عليه، فالبحث الواحد ما هو إلا نقطة في بحر واسع، حيث تكمن الأهمية من عرض الدراسات المرتبطة بالبحث في إعطاء الباحث إلماما كاملا وشاملا بالموضوع الذي يكون بصدد دراسته، فتجميع المعلومات من مصادرها المختلفة والمتنوعة يساعد وبشكل كبير على سبر أغوار الموضوع، والوصول إلى أدق تفاصيله ونتائجه، وهناك أهمية أخرى للاستعانة بالأبحاث السابقة تكمن في إعطاء الباحث معرفة بتاريخ تطور الموضوع، وتفتح عينيه على نقاط لم يكن ليلتفت إليها وقد تكون مفتاحا للحل.

الجانب النظري

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

الميراثية

- تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة والذي يهئ الأرضية لمشكلة الدراسة عن طريق فصوله، يأتي الجانب التطبيقي لدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج والذي يضم الإطار المنهجي للبحث والذي يعتبر أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لابد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

وفي هذا الفصل سوف نقوم بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية للبحث والدراسة الأساسية التي تضم طبيعة المنهج المتبع فيها ومدى ملاءمته لموضوعها، وعرض المتغيرات الأساسية لها، كذا مجتمع الدراسة والعينة وكيفية اختيارها، بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال البشري، المجال الزماني والمجال المكاني، وكذا أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية والأسس العلمية لها وذلك من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وبدون أن ننسى الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة والتي استعملناها في تحليل وتفسير النتائج.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محور دراسته الميدانية (موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي: 2004، ص298)، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (محمد عبد الرضا كريم، 2013: ص397)، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، فالبحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل، ولا يتوفر على بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث ماهي أبعادها وجوانبها... إلخ، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، وقبل المباشرة في إجراء الدراسة الأساسية فمننا بدراسة استطلاعية، وذلك بغرض تحقيق مجموعة من الأهداف.

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تتم أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
 - ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
 - التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهنا من جهة أخرى.
 - التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في استمارة البيانات الشخصية، مقياس الثقة بالنفس والبرنامج الإرشادي ومدى تغطيته لأهداف البحث.
 - التحقق من مصداقية الدرجات المقترحة للإجابات على استمارة البيانات الشخصية.
 - التحقق من وضوح عبارات المقياس وعدم وجود غموض فيها.
 - التحقق من صدق وثبات المقياس على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة.
 - التحقق من صدق المحكمين (الظاهري) والصدق التجريبي للبرنامج الإرشادي على العينة الاستطلاعية.
 - الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وماهي التعديلات الواجبة في حالة عدم ملائمتها.
- ومن هذا المنطلق فمننا بدراستنا الاستطلاعية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، لتحقيق الأهداف السالفة الذكر، وقد قسمنا دراستنا الاستطلاعية إلى عدة تجارب استطلاعية نذكرها بالتفصيل فيما يلي:

1-1- التجربة الاستطلاعية الأولى: يوم 2016/12/08.

1-1-1- إجراءاتها: لتحديد مجتمع البحث المتمثل في الطلبة المقبلين على التخرج بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، توجهنا إلى مكتب المتابعة للحصول على قوائم طلبة السنة الثانية ماستر جميع

التخصصات للموسم الجامعي 2016-2017، وبعد الحصول على القوائم قمنا بمصادقتها لدى رؤساء الأقسام (أنظر الملحق رقم (01)).

1-1-2- الغرض منها: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مجتمع الدراسة المتمثل في طلبة السنة الثانية ماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية بجامعة البويرة للموسم الجامعي 2016/2017، من حيث عدده وخصائصه المتمثلة في الجنس والتخصص.

1-2-3- نتائجها: بعد الاطلاع على القوائم استنتجنا ما يلي:

- يتكون مجتمع الدراسة من (60) طالب وطالبة مسجلون في سنة ثانية ماستر للموسم الجامعي 2016/2017.
- مجتمع البحث موزع على ثلاثة تخصصات (التدريب الرياضي النخبوي، النشاط البدني الرياضي المدرسي، تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية).
- عدد الطلبة الذكور في المجتمع كان (53) طالب، أما عدد الطالبات الإناث فهم (07) طالبات. (أنظر نفس الفصل الصفحة (63))

1-2- التجربة الاستطلاعية الثانية: 2016/12/12 إلى 2016/12/15.

1-2-1- إجراءاتها: بعد البحث في مختلف الكتب والمجلات العلمية وموسوعات المقاييس النفسية والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اعتمدت أو انتهجت مقياس الثقة بالنفس، والتي من خلالها قمنا بإعداد المقياس في صورته الأولية (أنظر الملحق رقم (04))، وللتأكد من الصدق الظاهري أو ما يدعى بصدق المحكمين قمنا بعرضه على مجموعة من المختصين، (08) منهم من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، و(03) من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، من جامعة البويرة ومن جامعة الجزائر "03" (أنظر الملحق رقم (12)).

1-2-2- الغرض منها: الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو التأكد من الصدق الظاهري للمقياس أو ما يقب بصدق المحكمين، وهذا للتأكد من مدى وضوح الفقرات ومناسبتها لقياس مستوى الثقة بالنفس، ومدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت فيه، إضافة إلى مناسبة الفقرات للمرحلة العمرية للعينة، وسلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات.

1-2-3- نتائجها: بعد عرض المقياس على (11) محكم، تبين أن المقياس يتصف بالصدق الظاهري، من خلال رأي المحكمين الذين أكدوا أن العبارات واضحة وتقيس ما وضعت لقياسه، كما أنها تتلاءم مع البعد الذي وضعت لأجله، كما قاموا بتعديل بعض العبارات ولم يقوموا بحذف أو إضافة أي عبارة أخرى (أنظر ملحق رقم (04)).

1-3- التجربة الاستطلاعية الثالثة: 2016/12/15 إلى 2017/01/02.

1-3-1- إجراءاتها: بعد تعديل بعض العبارات حسب آراء المحكمين، قمنا بتوزيع مقياس الثقة بالنفس على عينة استطلاعية تكونت من (09) طلبة اختيروا عن طريق الصدفة حيث حرصنا على أن تكون هذه العينة خارج عينة الدراسة الأساسية.

1-3-2- الغرض منها: يكمن الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية في:

- التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، صدق البناء والصدق الذاتي.

- حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا غرونباخ (الاتساق الداخلي)، التجزئة النصفية، وبطريقة الاختبار وإعادة الاختبار **Test-Retest** (الفاصل الزمني بين القياسين مقدر بـ(18) يوم).

- معرفة مستوى الثقة بالنفس لدى العينة الاستطلاعية.

1-3-3- نتائجها: ومن خلالها توصلنا إلى:

- تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، صدق البناء، والصدق الذاتي.

- يتميز المقياس بثبات عالي من خلال الطرق الثلاثة لحساب الثبات والتمثلة في ثبات الاتساق الداخلي (ألفا غرونباخ)، التجزئة النصفية، اختبار إعادة اختبار **Test-Retest**. (أنظر نفس الفصل الصفحة (73-75))

- أما بالنسبة لمستوى الثقة بالنفس لدى العينة الاستطلاعية، كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

التقييم	درجة الثقة بالنفس	افراد العينة
متوسط	155	01
متوسط	154	02
متوسط	128	03
متوسط	134	04
متوسط	141	05
مرتفع	193	06
متوسط	148	07
متوسط	165	08
منخفض	109	09
متوسط	147	المتوسط الحسابي

الجدول رقم (02): مستوى الثقة بالنفس للعينة الاستطلاعية.

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس متوسط لدى العينة الاستطلاعية من طلبة

السنة الثانية ماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

1-4- التجربة الاستطلاعية الرابعة: 2017/01/02 إلى 2017/01/08.

1-4-1- إجراءاتها: بعد الاطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية، من أجل بناء البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس الذي استغرق بناءه قرابة الشهر ونصف والموضح في الملحق رقم (07)، وبعد الانتهاء من بناءه قمنا بعرضه على مجموعة من المختصين والذين بلغ عددهم (05) محكمين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (أنظر الملحق رقم (12) لتعرف على أسماء الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي)، اضافة إلى استمارة البيانات الشخصية.

1-4-2- الغرض منها: الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من الصدق الظاهري للبرنامج أو صدق المحكمين من

خلال عرضه على مجموعة منهم قصد تعديل البرنامج أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص، وإضافة اقتراحاتهم حوله، إضافة إلى التأكد من مصداقية الدرجات المقترحة للإجابات في استمارة البيانات الشخصية.

1-4-3- نتائجها: وافق كل المحكمين على البرنامج الإرشادي، وأكدوا أن جميع المواضيع المطروحة في الجلسات تساهم في تنمية الثقة بالنفس، كما وافقوا أيضا على الدرجات المقترحة للاستمارة.

1-5- التجربة الاستطلاعية الخامسة: 2017/01/09 إلى 2017/01/12.

1-5-1- إجراءاتها: بعد التعديلات التي تقدم بها الأساتذة المحكمين، تم تجربة تطبيق البرنامج في صورته النهائية على (05) طلبة اختيروا عن طريق الصدفة، حيث حرصنا على أن تكون هذه العينة خارج عينة الدراسة الأساسية والموضحة أسماءهم في الملحق رقم (02)، حيث تم تطبيق بعض الجلسات في مدة أسبوع وهذا لضيق الوقت، كما تم دعوة فريق العمل المساعد لكي يأخذوا نظرة حول العمل الذي سوف يوكل لهم، والمتمثل في مساعدة الطالبين في تجهيز القاعة التي سيتم فيها تطبيق الجلسة، والقيام بتجربة تصوير تطبيق البرنامج.

1-5-2- الغرض منها: يكمن الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو التحقق من الصدق التجريبي للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس، إضافة إلى غرض أخذ الخبرة في التعامل سواء مع الطلبة أو الفنيات والأدوات المستخدمة، لتحقيق الأهداف المرجوة منه، وهذا بالنسبة للباحثين، أما بالنسبة لفريق العمل المساعد فيكمن هدفها في التعرف على المهام الموكلة لهم وكيفية أداءها بأكمل وجه لضمان السير الحسن للجلسات الإرشادية.

1-5-3- نتائجها: بعد تجريب تطبيق البرنامج على العينة الاستطلاعية، توصلنا إلى أنه ليس من الصعوبة تطبيق البرنامج على الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة وأن الباحثين والطلبة زملاء في نفس المستوى، وهذا لم يشكل عائق أبدا بحيث أنه كان هناك تجاوب ملحوظ ومشاركة فعالة وجدية من قبل الطلبة والباحثين، ناهيك على الاهتمام بالمواضيع التي راققت لهم وتحمسوا لبعض الأنشطة فيها، أما بالنسبة للتعامل مع مختلف الوسائل والفنيات فكانت في بالغ السهولة، أما بالنسبة لفريق العمل المساعد فقد استوعب كل العمل الموكل له ونفذه كما ينبغي، وهذا ما طمأن الطالبان الباحثان وحسبهما لتطبيق البرنامج على العينة الأساسية.

2- الدراسة الأساسية:

1-2- المنهج:

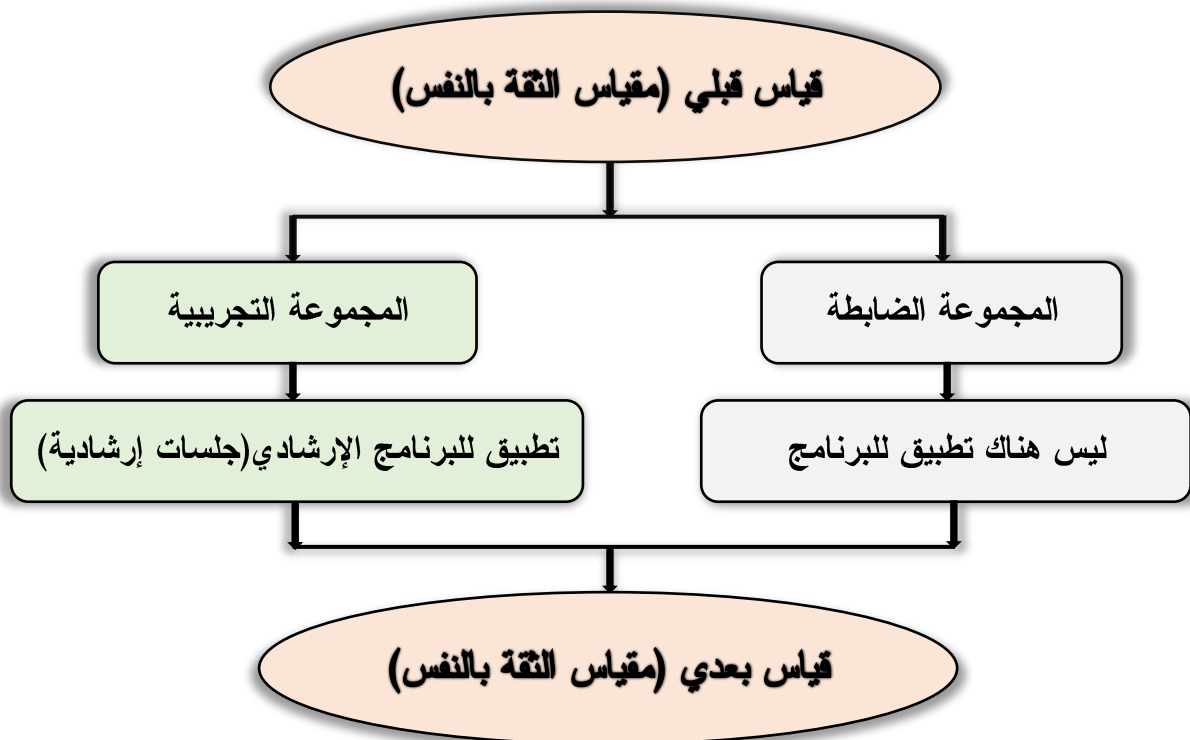
يقصد بالمنهج تلك المجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين: 1999، ص35)، كما أن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف المطلوب البحث عنه فيمكن أن يتبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا المتمثل في "فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج"، ارتأينا أن نعتمد على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

فالمقصود بالتجربة ملاحظة الظاهرة تحت ظروف محكمة، وذلك عن طريق التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، أي أن جوهر التجريب هو التحكم بالمتغيرات، بمعنى أن تثبيت كل العوامل المؤثرة على ظاهرة باستثناء العامل أو العوامل المراد دراستها ثم يقارن هذا التغيير بمقدار التغيير في النتيجة المسببة، وقد يصعب تثبيت جميع العوامل ما عدا العامل المراد دراسته خاصته وخاصة في العلوم الإنسانية ومنها التربية البدنية (حسن احمد الشافعي، سوزان احمد علي: 1999، ص74).

ومنه نعرف المنهج التجريبي بأنه "يتضمن كافة الإجراءات والتدابير المحكمة التي يتدخل فيها الباحث عن قصد مسبق في كافة الظروف المحيطة بظاهرة محددة" (محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين: 1999، ص40)، فالهدف منه قياس أثر المتغير المستقل على المتغير التابع وهذا من خلال التحكم بكافة العوامل المحيطة بالظاهرة موضع التجربة، ويعد هذا المنهج أكثر المناهج دقة لتحليل مختلف الظواهر.

• التصميم التجريبي:

يكن الهدف العام من دراستنا في معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح كمتغير مستقل على تنمية الثقة بالنفس كمتغير تابع لدى عينة من طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ولهذا قمنا باختيار مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وبعدها قمنا بتطبيق القياس القبلي للمجموعتين للتأكد من تكافئهما من حيث مستوى الثقة بالنفس، وبعد القيام بالتجربة قمنا بالقياس البعدي وهذا لملاحظة الفرق بين المجموعة التي طُبِقَ عليها البرنامج (التجريبية) والمجموعة التي لم يطبق عليها البرنامج (الضابطة)، وهذا كما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (01): التصميم التجريبي المعتمد عليه في الدراسة.

2-2- متغيرات البحث:

من خلال عنوان الدراسة وعلى ضوء الفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات الدراسة الحالية كما يلي:

أ- المتغير المستقل: هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة (حسن احمد الشافعي، سوزان احمد علي: 1999، ص74).

وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل في البرنامج الإرشادي.

ب- المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير أو يبدله (حسن أحمد الشافعي، سوزان احمد علي: 1999، ص74).

وفي دراستنا يتمثل المتغير التابع في مستوى الثقة بالنفس.

ج- المتغيرات الدخيلة (المشوشة): يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل (غير التجريبي) الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في النتائج تأثيراً غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير أو قياسه، لكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة كظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها أو فروق القياس في أفراد العينة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها.

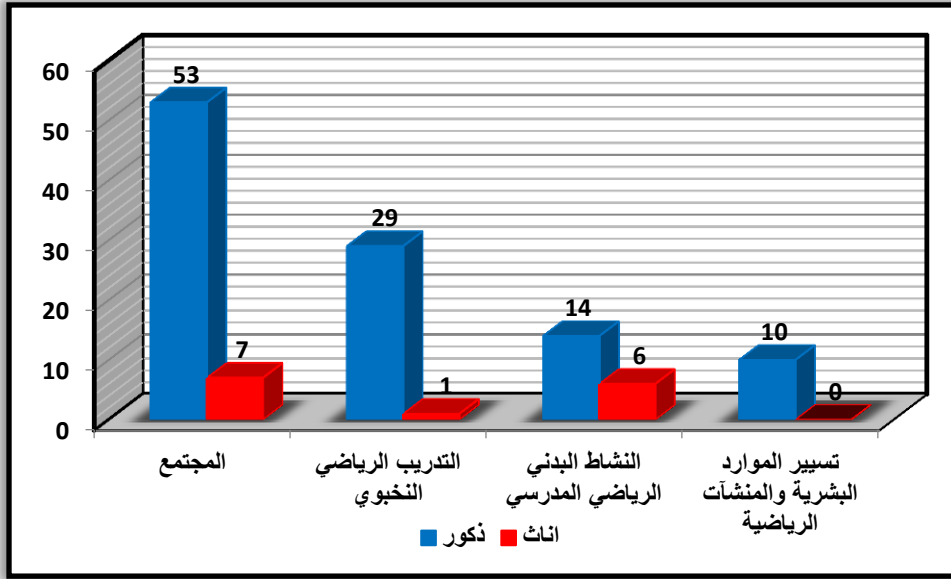
وفي دراستنا رأينا أن تكون المتغيرات الدخيلة متمثلة في الجنس، التخصص، السن، التوظيف، والتي راعينا أن تكون المجموعة متجانسة ومتكافئة فيها قبل بداية تطبيق البرنامج الإرشادي (أنظر نفس الفصل الصفحة (67-69)).

2-3- المجتمع:

يعتبر المجتمع مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات، فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة معينة (محمد صلاح الدين مصطفى وآخرون: 2010، ص82)، ومن خلال هذا التعريف يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية والمتمثل في طلبة السنة الثانية ماستر جميع التخصصات في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة للموسم الجامعي 2016-2017، والذي يبلغ عددهم (60)، كما هو مبين في الجدول التالي:

المجموع	الجنس		التخصص
	إناث	ذكور	
30	01	29	التدريب الرياضي النخبوي
20	06	14	النشاط البدني الرياضي المدرسي
10	00	10	تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية
60	07	53	المجموع

الجدول رقم (03): مجتمع الدراسة.



الشكل رقم (02): التمثيل البياني لمجتمع الدراسة.

من خلال الجدول رقم (03) والشكل رقم (02) الذي يمثل التمثيل البياني لمجتمع الدراسة نلاحظ أن أفراد مجتمع البحث موزعين على ثلاثة تخصصات، تخصص التدريب الرياضي عدد طلبته (30) طالب (29 ذكور/01 إناث)، النشاط البدني الرياضي المدرسي عدد الطلبة (20) طالب (14 ذكور/ 06 إناث)، أما بالنسبة لتخصص تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية فعدد الطلبة (10) ذكور فقط، ومنه فعدد الأفراد في المجتمع ككل (60) طالب وطالبة (53 ذكور/07 إناث) (أنظر الملحق رقم (01)).

4-2- العينة:

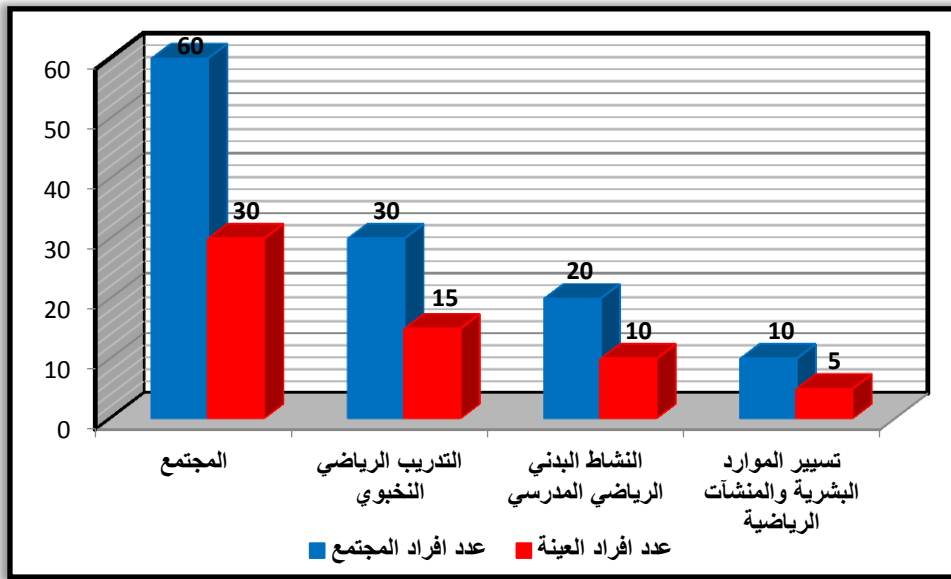
تعرف العينة على أنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي" (محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين: 1999، ص84)، حيث قدر حجم العينة في دراستنا الحالية بـ (30) طالب مقبل على التخرج موزعين على مجموعة تجريبية تتكون من (15) طالب ومجموعة ضابطة تتكون أيضا من (15) طالب تم اختيارهم بالطريقة القصدية من المجتمع القصدية، حيث تعرف الطريقة القصدية بأنها العينة التي يعتمد الباحث ان تكون من حالات معينة أو وحدات معينة لأنها تمثل المجتمع الاصل، ففي العينة القصدية ينتقي الباحث أفراد عينته بما يخدم أهداف دراسته وبناءا على معرفته دون أن يكون هناك قيود أو شروط غير التي يراها هو مناسبة من حيث الكفاءة أو المؤهل العلمي أو الاختصاص أو غيرها، وهذه عينة غير ممثلة لكافة جهات النظر ولكنها تعتبر أساس متين للتحليل العلمي ومصدر ثري للمعلومات التي تشكل قاعدة مناسبة للباحث حول موضوع الدراسة، وقد عمد الباحثان إلى اختيار أفراد العينة حسب عوامل محددة تتمثل في:

- أن تأخذ عينة الدراسة من الأقسام الثلاثة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والمتمثلين في قسم التدريب الرياضي، قسم النشاط البدني الرياضي التربوي، وقسم الإدارة وتسيير الرياضي.
- أن تشمل عينتي الدراسة العينة الضابطة والعينة التجريبية على كلا الجنسين ذكور وإناث.
- أن تشمل عينتي الدراسة العينة الضابطة والعينة التجريبية على كل التخصصات الثلاثة.

تمثل العينة المأخوذة من المجتمع الأصلي بنسبة قدرها 50%، كما تم أخذ نفس النسبة من كل تخصص وهذا كما هو مبين في الجدول التالي:

التخصص	عدد أفراد المجتمع	عدد أفراد العينة
التدريب الرياضي النخبوي	30	15
النشاط البدني الرياضي المدرسي	20	10
تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية	10	05
المجموع	60	30

الجدول رقم (04): عدد طلبة العينة المأخوذين من كل تخصص.



الشكل رقم (03): التمثيل البياني عدد طلبة العينة المأخوذين من كل تخصص ومن المجتمع ككل.

ملاحظة: في عملية اختيار أفراد العينة تم استبعاد الرقم (5)، (20)، (18)، (16) من تخصص التدريب الرياضي النخبوي، الرقم (1)، (11)، (14)، (19)، (20)، (15) من تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي والذين مثلوا العينة الاستطلاعية للدراسة، كما تم استبعاد رقم (4) ورقم (18) من تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي لأنهم يمثلون الطلبة الذين يجرون الدراسة الحالية والذين ينتمون إلى مجتمع البحث الأصلي. أما بالنسبة لأفراد العينة الأساسية والتي تم اختيارهم بالطريقة القصدية لعدة أسباب والتي سبق ذكرها فترقيمهم في المجتمع (في كل تخصص) حسب القوائم المسلمة من مكتب المتابعة، موضح في الجدول التالي:

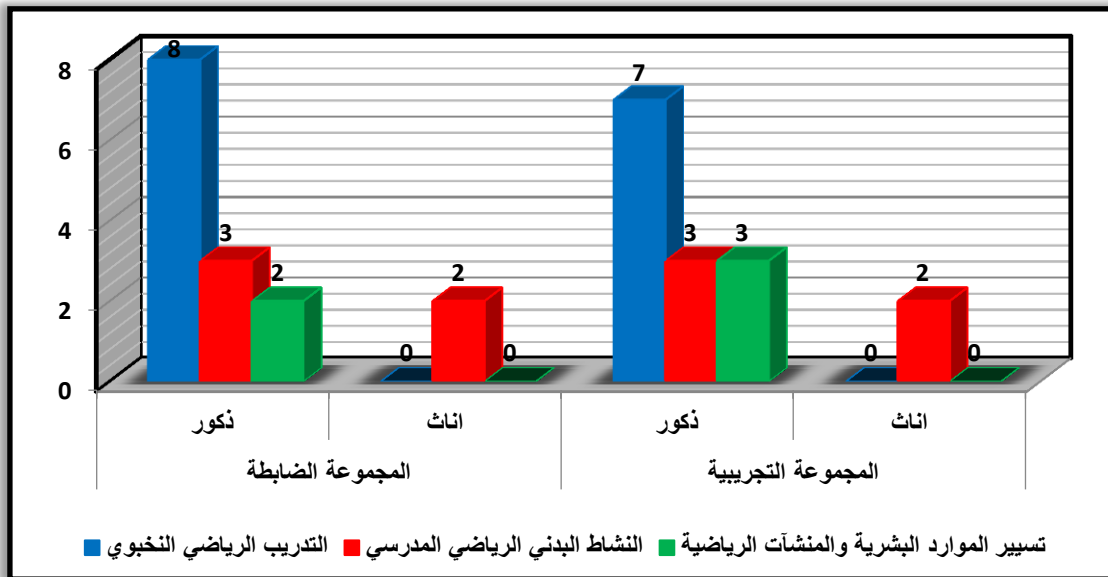
أرقام أفراد العينة التجريبية	أرقام أفراد العينة الضابطة	التخصص
1 - 8 - 4 - 10 - 2 - 6 - 12	- 23 - 22 - 13 - 11 - 9 - 7 - 3 17	التدريب الرياضي النخبوي
10 - 2 - 12 - 6 - 17	16 - 8 - 3 - 7 - 5	النشاط البدني الرياضي المدرسي
3 - 1 - 5	9 - 8	تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية
15	15	المجموع

الجدول رقم (05): ترقيم الطلبة عينة الدراسة.

كما يمكن توضيح خصائص عينة البحث (العينة التجريبية، والعينة الضابطة) في الجدول التالي:

المجموع	الجنس				التخصص
	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
15	00	07	00	08	التدريب الرياضي النخبوي
10	02	03	02	03	النشاط البدني الرياضي المدرسي
05	00	03	00	02	تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية
30	02	13	02	13	المجموع

الجدول رقم (06): خصائص المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (04): التمثيل البياني لخصائص المجموعتين التجريبية والضابطة.

من خلال الجدول رقم (06) والشكل رقم (04) نلاحظ أن عدد أفراد المجموعة الضابطة (15)، (08) ذكور من التدريب الرياضي النخبوي، (03) ذكور و(02) إناث من النشاط البدني الرياضي المدرسي، و(02) ذكور من

تخصص تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية، ويقابلها (07) ذكور من التدريب الرياضي النخبوي، (03) ذكور و(02) إناث من النشاط البدني الرياضي المدرسي، و(03) ذكور من تخصص تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي عدد أفرادها أيضا (15). (أنظر ملحق رقم (02) للتعرف على المجموعتين).

1-4-2- تجانس وتكافؤ عينة البحث في بعض المتغيرات (الجنس، التخصص، السن، التوظيف):

• تجانس العينة التجريبية:

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الجنس	1.86	0.35	2	-2.405
التخصص	2.26	0.79	3	-0.555
السن	23.93	1.27	23	0.141
التوظيف	2.06	0.96	3	-0.148

الجدول رقم (07): نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات.

من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات (الجنس، التخصص، السن، التوظيف)، نلاحظ بأن جميع قيم معامل الالتواء بالنسبة للمتغيرات السابقة الذكر محصورة بين (+3، -3)، وهذا ما يشير إلى أن المجموعة التجريبية تتمتع بتجانس جيد في المتغيرات (الجنس، التخصص، السن، التوظيف).

• تجانس العينة الضابطة:

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الجنس	1.86	0.35	2	-2.405
التخصص	2.4	0.73	3	-0.841
السن	24.13	2.26	22	0.620
التوظيف	1.73	0.70	2	0.580

الجدول رقم (08): نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات.

من خلال الجدول رقم (08) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات (الجنس، التخصص، السن، التوظيف)، نلاحظ بأن جميع قيم معامل الالتواء بالنسبة للمتغيرات السابقة الذكر محصورة بين (+3، -3)، وهذا ما يشير إلى أن المجموعة الضابطة تتمتع بتجانس جيد في المتغيرات (الجنس، التخصص، السن، التوظيف).

• تكافؤ العينتين المجموعة التجريبية والضابطة:

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	مقدار العينة	مان ويتني الجدولة	مان ويتني المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
					مت.الرتب	مج.الرتب	مت.الرتب	مج.الرتب	
غير دال	1.000	(n=15) (n=15)	64	112.5	232.5	15.5	232.5	15.5	الجنس
غير دال	0.650			102.5	242.5	16.17	222.5	14.83	التخصص
غير دال	0.849			108	228	15.2	237	15.8	السن
غير دال	0.321			90	210	14	255	17	التوظيف

الجدول رقم (09): نتائج الدلالة الإحصائية لتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

من خلال الجدول رقم (09) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية للتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات (الجنس، التخصص، السن، التوظيف)، نلاحظ أن متوسطات الرتب ومجموعها للمجموعة الضابطة والتجريبية متقاربة فيما بينها في كل المتغيرات، كما نلاحظ أن قيم مان ويتني المحسوبة لكل المتغيرات بلغت على التوالي (112.5)، (102.5)، (108)، (90)، وهي أكبر من قيمة مان ويتني الجدولة والبالغة (64) عند مستوى الدلالة (0.05) ومقدار العينة (n=15) (n=15)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها على التوالي (1.000)، (0.650)، (0.849)، (0.321)، وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الجنس، التخصص، السن والتوظيف ومنه نستنتج أن العينتين الضابطة والتجريبية متكافئتين في تلك المتغيرات.

2-4-2- تجانس وتكافؤ عينة البحث في مستوى الثقة بالنفس:

• تجانس العينة التجريبية:

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النوال	معامل الاتواء
بعد الطلاقة اللغوية	22.8	5.44	18	-0.08
بعد الاستقلالية	25.66	5.43	25	0.013
البعد الفيزيولوجي	22.73	5.03	20	-0.234
البعد النفسي	24.66	4.80	21	-0.12
البعد الاجتماعي	24.4	4.17	24	-0.122
البعد الأكاديمي	21.2	4.5	16	0.859
المقياس ككل	141.46	24.67	126	-0.124

الجدول رقم (10): نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (10) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس، نلاحظ بأن جميع قيم معامل الالتواء بالنسبة لأبعاد المقياس والمقياس ككل كانت محصورة بين (+3، -3)، مما يشير إلى أن المجموعة التجريبية تتمتع بتجانس جيد في مختلف أبعاد المقياس والمقياس ككل.

• تجانس العينة الضابطة:

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
بعد الطلاقة اللغوية	23.2	4.47	24	-1.035
بعد الاستقلالية	26.06	4.43	25	-0.426
البعد الفيزيولوجي	23.93	3.08	25	-0.834
البعد النفسي	23.93	3.45	25	0.005
البعد الاجتماعي	24.26	4.74	24	-0.535
البعد الأكاديمي	22.4	4.79	20	1.058
المقياس ككل	143.80	20.47	106	-0.479

الجدول رقم (11): نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في مستوى الثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (11) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في مستوى الثقة بالنفس، نلاحظ بأن جميع قيم معامل الالتواء بالنسبة لأبعاد المقياس والمقياس ككل كانت محصورة بين (+3، -3)، مما يشير إلى أن المجموعة الضابطة تتمتع بتجانس جيد في مختلف أبعاد المقياس والمقياس ككل.

• تكافؤ العينتين المجموعة التجريبية والضابطة:

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	مقدار العينة	مان ويتني الجدولة	مان ويتني المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
					مت.رتب	مج.رتب	مت.رتب	مج.رتب	
غير دال	0.950	(n=15) (n=15)	64	111	234	15.60	231	15.40	الطلاقة اللغوية
غير دال	0.900			109.5	235.5	15.70	229.5	15.30	الاستقلالية
غير دال	0.532			97.5	247.5	16.5	271.5	14.50	الفيزيولوجي
غير دال	0.632			101	221	14.73	244	16.27	النفسي
غير دال	0.917			110	235	15.67	230	15.33	الاجتماعي
غير دال	0.518			97	248	16.53	217	14.47	الأكاديمي
غير دال	0.787			106	239	15.93	226	15.07	المقياس ككل

الجدول رقم (12): نتائج الدلالة الإحصائية لتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الثقة بالنفس عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

من خلال الجدول رقم (12) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية للتكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الثقة بالنفس، نلاحظ أن متوسطات الرتب ومجموعها للمجموعة الضابطة والتجريبية متقاربة فيما بينها في كل المتغيرات، كما نلاحظ أن قيم مان ويتي المحسوبة لكل الأبعاد (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي)، بلغت على التوالي (111)، (109.5)، (97.5)، (101)، (110)، (97) والمقياس ككل والتي بلغت (106)، وهي أكبر من قيمة مان ويتي المجدولة والبالغة (64) عند مستوى الدلالة (0.05) ومقدار العينة (n=15) (n=15)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها بالنسبة لأبعاد المقياس على التوالي (0.950)، (0.900)، (0.532)، (0.632)، (0.917)، (0.518) أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغت (0.787)، وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مختلف أبعاد المقياس والمقياس ككل، ومنه نستنتج أن العينتين الضابطة والتجريبية متكافئتين في مستوى الثقة بالنفس.

5-2- مجالات البحث:

من أجل معالجة الفرضيات والوصول إلى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد ثلاثة مجالات للبحث هي:

1-5-2- المجال البشري: يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة عليهم أو أنجزت الدراسة من خلالهم، وتمثل مجال دراستنا البشري في طلبة السنة الثانية جميع التخصصات من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية بجامعة البويرة للموسم الجامعي (2016/2017)، حيث أخذت منهم (15) طالب وطالبة للعينات التجريبية، (15) طالب وطالبة للعينات التجريبية و(09) طلبة للعينات الاستطلاعية لتعرف على صدق وثبات المقياس ومستوى الثقة بالنفس، و(05) طلبة للتأكد من الصدق التجريبي للبرنامج.

2-5-2- المجال المكاني: لقد أجريت دراستنا هذه بجانبها النظري والتطبيقي على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أكلي محند أولحاج البويرة.

3-5-2- المجال الزماني: يشمل هذا الجانب الوقت الذي أستغرق لإجراء هذه الدراسة والتي سوف نقسمه إلى:

- الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا في أواخر شهر أكتوبر 2016 إلى غاية شهر جانفي 2017.

- الجانب التطبيقي: انطلقنا فيه ابتداء من شهر ديسمبر 2016 إلى غاية شهر مارس 2017، و تم تقسيمه كالآتي:

* الاختبارات القبليّة: قمنا بإجراء الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم 5 جانفي 2017 وهذا بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات المقياس.

* البرنامج الإرشادي: تم تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس على المجموعة التجريبية ابتداء من يوم 19 جانفي 2017 إلى غاية يوم 16 مارس 2017، بحيث تم تأجيل ثلاثة جلسات من البرنامج الإرشادي بسبب الامتحانات في المعهد التي أجريت يوم 22 جانفي 2017 إلى غاية 30 جانفي 2017 بالنسبة لطلبة السنة الثانية ماستر.

* الاختبارات البعدية: قمنا بإجراء الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم 16 مارس 2017 وهذا بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

2-6- أدوات البحث:

على الباحث أن يحدد الأداة المثلى التي تناسب بحثه، فلا توجد أداة معينة يمكن تفضيلها بشكل مطلق على غيرها من الأدوات، وبناء على هذا فإن عملية اختيار الأداة تعتمد على عدة عوامل منها طبيعة البحث والهدف منها، ومنه فإن الهدف من دراستنا هو التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وتماشيا مع تحقيق هذا الهدف ومن التأكد من فرضيات الدراسة الموضوعية وما تتطلبه للتوصل الى نتائج يستند إليها الباحث، اختار الطالبان الباحثان الأدوات التالية:

2-6-1- استمارة البيانات الشخصية:

للتأكد من تجانس وتكافؤ العينة في بعض المتغيرات والمتمثلة في الجنس، التخصص، السن والتوظيف، قمنا بتصميم استمارة للبيانات الشخصية، حيث نلاحظ أن كل من متغيرات الجنس والتخصص والتوظيف متغيرات كيفية يستعصي حساب التجانس والتكافؤ فيها إلى من خلال إعطاء درجات للإجابة، وللتأكد من صحة هذه الدرجات تم عرضها على عينة من المحكمين المبينة أسماءهم في الملحق رقم (12)، والذين أكدوا بدورهم مصداقية الدرجات المقترحة من طرف الباحثين (أنظر الملحق رقم (05)).

2-6-2- مقياس الثقة بالنفس:

- الوصف: قام بإعداده فالأصل سيدني شروجر 1990 وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها، ولقد قام بترجمته وتعريبه عادل عبد الله محمد، كما قام بتطويره كل من أحمد قواسمه وعدنان الفرحة 1996 (تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، عدد2)، وهذا لقياس مستوى الثقة بالنفس وتشخيص الضعف في سمة الثقة لدى فئة من الطلبة الجامعيين، كما استعانت به سمية مصطفى رجب علي 2009 (فاعلية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير)، لتصميم مقياس يهدف إلى تحديد مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية، كما قام أيضا عبد الله عادل راغب شراب 2013 (فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، اطروحة دكتوراه) باقتباس المقياس واعداده وهذا لتحديد مستوى درجة الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أما الهدف من إعداد مقياس الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، هو أن يتوفر لدينا مقياس خاص يحدد مستوى الثقة بالنفس لدى هذه الفئة المميزة من الطلبة، حيث تم هذا بالاعتماد على مقياس عبد الله عادل راغب شراب الذي قام باقتباسه من مقياس الذي أعده كل من أحمد قواسمه وعدنان الفرحة وأضاف عليه بعض التعديلات تمثلت في إضافة عبارات لكل بعد، حيث احتوى المقياس على خمسة أبعاد تتمثل في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، ولقد قمنا بإضافة بعد سادس والمتمثل في البعد الأكاديمي من مقياس سمية مصطفى رجب علي.

ولقد ارتأينا إلى القيام ببعض التعديلات في العبارات التي تنتمي لكل بعد حيث تم إعادة صياغة بعضها وحذف البعض الآخر، فأصبح المقياس يتكون من (48) عبارة موزعة على (06) أبعاد بتساوي (8) عبارات لكل بعد، يقوم الطالب بالإجابة عليها وفق سلم خماسي التدرج (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا).
يراعى عند تطبيق المقياس بعثرت العبارات وعدم ذكر البعد التي تنتمي إليه.

- التصحيح: يحتوي المقياس على عبارات سالبة وأخرى موجبة موضحة في الجدول التالي:

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
بعد الطلاقة اللغوية	43 - 37 - 25 - 19 - 13 - 7	31 - 1
بعد الاستقلالية	44 - 32 - 26 - 20 - 14 - 8 - 2	38
البعد الفيزيولوجي	45	39 - 33 - 27 - 21 - 15 - 9 - 3
البعد النفسي	40 - 34 - 28 - 22 - 4	46 - 16 - 10
البعد الاجتماعي	47 - 41 - 35 - 23 - 17	29 - 11 - 5
البعد الأكاديمي	36 - 30 - 24 - 12 - 9	48 - 42 - 18

الجدول رقم(13): توزيع العبارات الموجبة والعبارات السالبة على أبعاد المقياس في صورته النهائية. عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات الموجبة الدرجات التالية: (دائما=5، غالبا=4، أحيانا=3، نادرا=2، أبدا=1)، كما يتم منح العبارات السالبة الدرجات التالية: (دائما=1، غالبا=2، أحيانا=3، نادرا=4، أبدا=5).

يتم جمع الدرجات التي حددها الطالب في جميع العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي 240، أما الدرجة الدنيا فهي مقدرة بـ48 بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فالدرجة العظمى هي 40 والدنيا هي 8.

مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جدا	درجة البعد
40-35	34-28	27-21	20-14	13-8	
240-203	202-164	163-125	124-86	85-48	درجة المقياس ككل

الجدول رقم(14): درجات الأبعاد ودرجة المقياس ككل.

- الوقت المستغرق للإجابة على المقياس: استغرق أفراد العينة الاستطلاعية من الوقت ما يقارب (10) د حيث كان أسرع طالب قد أجاب على المقياس في غضون 5 دقائق، أما من استغرق أكبر وقت فقد كان (15) د.

- سيكومترية المقياس:

أ- الصدق: يقصد به مدى تحقيق الأداة للغرض الذي أعدت له، فتقيس ما أعدت لقياسه فقط، فلا تقيس خطأ أو شيئا غيره لم تكن نريد قياسه (الأغا احسان، 1997: ص119)، كما يعني صدق الاختبار أو المقياس هو قدرته على قياس ما وضع لأجله (عبد الجليل زويبي وآخرون، 1987: ص178).

تم الاعتماد في صدق المقياس على الصدق الظاهري الذي يقصد به "مدى تمثيل الفقرات التي تتضمنها الأداة للبعد الذي تقيسه، و مدى تمثيل الأبعاد للسمة المراد قياسها، وهو غالبا ما يسمى صدق المحكمين" (سمية مصطفى رجب علي، 2008-2009: ص102)، وفي هذا السياق فقد تم عرض الصورة الأولية من المقياس الموضح في الملحق رقم (04) على (11) محكم من ذوي الاختصاص، (08) منهم من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة وجامعة الجزائر "03"، و(03) من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة البويرة

(أنظر الملحق رقم (12) للاطلاع على أسماء المحكمين)، من أجل إيداء رأيهم حول المقياس، حيث طلب منهم بيان مدى إنتماء الفقرات للبعد ومدى وضوحها ومدى ملائمتها للسلم الخماسي المتبع، وكذا عدد الفقرات هل هي كافية ومرتبطة أم لا، وبناء على هذا تم تعديل (15) فقرة (عبارة) كما هو موضح في الملحق رقم (04).

كما اعتمدنا على صدق الاتساق الداخلي (المحتوى) الذي يتم فيه إيجاد قوة الارتباط بين درجات فقرات الأداة ودرجات أبعادها التي تنتمي لها، وبين درجات فقرات الأداة كل على حدة ودرجة الاختبار الكلي، وبين درجات أبعاد المقياس ودرجة الاختبار الكلي (الأغا احسان، الأستاذ محمود، 1999: ص110)، وقد تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (09) طلبة، حيث قمنا بحساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والبعد التي تنتمي إليه، وبين البعد والمقياس ككل، وتم اتخاذ معيار (0.29) للإبقاء على الفقرات، في حين أن الفقرات التي يكون ارتباطها أقل من هذه القيمة تحذف (أحمد قواسمه، عدنان الفرخ، 1996: ص41)، وبعد إجراء الارتباط تبين أن جميع العبارات كان معامل ارتباطها قوي أي معامل الارتباط للفقرات مع البعد التي تنتمي إليه والبعد مع المقياس يزيد عن 0.29 كما هو مبين في الجدول التالي:

معامل ارتباط		البعد	العبرة	معامل ارتباط		البعد	العبرة
البعد بالمقياس	العبرة بالبعد			البعد بالمقياس	العبرة بالبعد		
0.91	0.62	البعد النفسي	25	0.6	0.63	بعد الطلاقة اللغوية	1
	0.72		26		0.51		2
	0.65		27		0.47		3
	0.76		28		0.81		4
	0.81		29		0.65		5
	0.54		30		0.54		6
	0.91		31		0.88		7
	0.71		32		0.61		8
0.71	0.71	البعد الاجتماعي	33	0.79	0.64	بعد الاستقلالية	9
	0.79		34		0.68		10
	0.49		35		0.35		11
	0.53		36		0.58		12
	0.47		37		0.68		13
	0.66		38		0.60		14
	0.81		39		0.70		15
	0.68		40		0.68		16
0.83	0.61	البعد الأكاديمي	41	0.66	0.72	البعد الفيزيولوجي	17
	0.66		42		0.43		18
	0.45		43		0.48		19
	0.67		44		0.65		20
	0.65		45		0.64		21
	0.57		46		0.79		22
	0.7		47		0.60		23
	0.62		48		0.72		24

الجدول رقم (15): نتائج معامل الارتباط بين العبارات والبعد وبين البعد والمقياس (الاتساق الداخلي).

هذه القيم لمعاملات الارتباط تشير بصفة عامة لصدق العبارات وارتباط كل عبارة بالبعد وارتباط كل بعد بالمقياس ككل.

أما بالنسبة لصدق البناء الذي يعتبر أحد مقاييس صدق الأداء الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، وهذا بمعرفة ارتباط كل بعد بالآخر كما هو موضح بالجدول التالي:

البعد	الطلاقة اللغوية	الاستقلالية	الفيزيولوجي	النفسي	الاجتماعي	الأكاديمي
بعد الطلاقة اللغوية	1	0,16	-0,09	0,34	0,81	0,64
بعد الاستقلالية		1	0,64	0,83	0,33	0,54
البعد الفيزيولوجي			1	0,76	0,14	0,36
البعد النفسي				1	0,45	0,62
البعد الاجتماعي					1	0,65
البعد الأكاديمي						1

الجدول رقم (16): نتائج معامل الارتباط بين كل بعد بالآخر (صدق البناء).

كما قمنا أيضا بالتحقق من الصدق الذاتي أو ما يطلق عليه مؤشر الثبات والذي يساوي جذر الثبات (موضح في نفس الفصل، الجدول رقم (19)، الصفحة (75)).

ب- الثبات:

يعرف الثبات في معناه العام على أنه يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف، أي لو تكررت عمليات قياس الفرد الواحد لأظهرت درجة شيئاً من الاتساق، أي أن درجته لا تتغير جوهرياً أثناء تكرار الاختبار (هيثم محمد كاظم، 2014: ص6). حيث أن معامل الثبات في الأصل لا يقل بشكل عام عن 0.60 وهذا لكي نعتبر أن المقياس ثابت، وأفضل معامل ثبات هو ما كان فوق 0.90، ولقد تحققنا من ثبات الاختبار بثلاثة طرق وهي:

* طريقة ألفا غرونباخ:

يستخدم للحصول على الثبات عندما تتكون الأداة من أبعاد أو مجالات (الأغا والأستاذ، 1999: ص110)، وقد بلغت نسبة الثبات باستعمال ألفا غرونباخ 0.928 وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم على صلاحية المقياس للتطبيق، وهذا ما وضح فالجدول التالي:

البعد	بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية	بعد الفيزيولوجي	بعد النفسي	بعد الاجتماعي	بعد الأكاديمي	المقياس ككل
قيمة ألفا غرونباخ	0.805	0.761	0.769	0.839	0.786	0.750	0.928

الجدول رقم (17): قيم ألفا غرونباخ لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

* التجزئة النصفية:

يتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية بتطبيق المقياس مرة واحدة فقط، وبعدها تقسم أو تجزئ فقرات المقياس إلى نصفين (الفقرات الفردية معا والزوجية معا)، وبعدها حساب معامل الثبات لنصف المقياس والذي قدر بـ0.863، ولكن هذه القيمة تمثل قيمة الثبات لنصف الاختبار ولكي نحصل على قيمة ثبات الاختبار الكلي قمنا بالتصحيح بمعادلة سبيرمان- براون وكانت نتيجة الاختبار الكلي هي 0.911، وهذا ما يمثل ثبات عالي للمقياس، كما هو موضح في الجدول التالي:

المقياس	البعـد	البعـد	البعـد	البعـد	البعـد	بعد الطلاقة اللغوية	البعـد
ككل	الأكاديمي	الاجتماعي	النفسي	الفيزيولوجي	الاستقلالية		
0.836	0.618	0.769	0.825	0.674	0.669	0.6	نصف الاختبار
0.911	0.764	0.869	0.904	0.805	0.802	0.75	الاختبار الكلي

الجدول رقم (18): ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.

* اختبار وإعادة الاختبار Test-Retest:

وتقوم هذه الطريقة على تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد ثم إعادة التطبيق على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، ويكون الفاصل الزمني بين التطبيقين في حدود أسبوعين إلى ستة أسابيع، ويتحدد الفاصل الزمني بين التطبيقين وفق نوع التفسير المطلوب للدرجات، ويكون معامل الثبات هو معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبار في التطبيقين الأول والثاني (السيد محمد ابو هشام حسن، 2006: ص4).

ومن هذا المنطلق قمنا بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفاصل زمني مقدر بـ(18) يوم، وبعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، ولقد حرصنا على أن يطبق الاختبارين على نفس الأفراد، ووضحت نتائج حساب الثبات باستعمال طريقة الاختبار وإعادة تطبيقه في الجدول التالي:

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة معامل بيرسون المجدولة	معامل الصدق	معامل الثبات	
				0.94	0.89	بعد الطلاقة اللغوية
				0.97	0.95	بعد الاستقلالية
				0.95	0.92	البعـد الفيزيولوجي
				0.98	0.97	البعـد النفسي
				0.93	0.88	البعـد الاجتماعي
				0.9	0.81	البعـد الأكاديمي
دالة	7	0.05	0.01	0.666	0.798	المقياس ككل
				0.97	0.95	

الجدول رقم (19): نتائج معامل الصدق والثبات لمقياس الثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن معامل الثبات المحسوب أكبر من قيمة معامل الثبات بيرسون المجدول وهذا إذا ما دل إلا على درجة عالية من الثبات قدرت بـ 0.95 للمقياس ككل (قيمة معامل الارتباط بيرسون المجدولة موضح في الملحق رقم (16)).

مما سبق يتضح أن مقياس الثقة بالنفس يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية مما يجعله مناسباً أكثر كأداة لدراسة.
ج: الموضوعية:

بالنسبة لأداة دراستنا الحالية أي مقياس الثقة بالنفس فهو مستوحى من الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، كما أن عباراته تتميز بالوضوح والسهولة، وهذا ما أثبتته الدراسة الاستطلاعية، حيث أن جميع الطلبة أجابوا على كل فقرات المقياس وهذا ما يجعل الأداة موضوعية وقابلة للتطبيق ويزيد من ثقلها العلمي.

كما يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003: ص303-304)، ويشير الخبراء إلى أن الموضوعية تضمن ثبات المصحح أو الحكم وهو ثبات بين المحكمين ويتم الحصول على هذا النوع من الثبات عن طريق معامل الارتباط بين محكمين أو أكثر يقومون بالتحكيم لنفس الأفراد ولنفس الاختبار في نفس الوقت.

ومن هذا المنطلق تم حساب معامل الثبات بين تصحيح محكمين مختلفين والمتمثلين في الطالبين الباحثين حيث بعد إعطاء الدرجات لكل عبارة، وجمع درجة عبارات كل بعد إضافة إلى جمع الدرجات للمقياس ككل بالنسبة للعينة الاستطلاعية، قمنا بتفريغ النتائج كل على حدى (النتائج التي تحصل عليها المصحح الأول على حدى، والنتائج التي تحصل عليها المصحح الثاني على حدى) وبعدها تم حساب ثبات المصحح من خلال معامل الارتباط بيرسون بين التصحيحين المختلفين وكانت النتيجة هي "1"، سواء لكل العبارات، ونفس النتيجة بالنسبة للأبعاد الستة والمقياس، أي ثبات تام بين المصححين، وهذه النتيجة إذا ما دلت إلا على موضوعية المصححين وعدم تدخل ذواتهم في تغيير النتائج المتحصل عليها، وهذا ما يدل على موضوعية المقياس.

2-6-3- البرنامج الإرشادي:

- مقدمة:

تنوعت البرامج الإرشادية وأصبحت تشكل مطلباً ملحا للتعامل مع الكثير من الظواهر النفسية السلوكية سواء كانت موجهة إلى العاديين أو غير العاديين، وأثبتت في التعاطي مع تلك الظواهر فاعلية كبيرة، وهذا الأمر دفع الكثير من المهتمين بالإرشاد النفسي إلى التركيز على إعداد وتنفيذ برامج إرشادية تخصصية تهدف في إطارها العام إلى تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية، وفي إطارها الخاص تتفاوت باختلاف المستفيدين منها واختلاف غاياتهم، إن البرنامج الإرشادي وسيلة هامة تعكس التطور الملموس في ميدان الإرشاد النفسي حالياً، وذلك بما يتضمنه من أسس يركز عليها، وأهداف يسعى إلى تحقيقها، ومصادر يبنى عليها، وهذا ما وثق من قدرته على تقديم العمل الإرشادي وفق منظومة متكاملة وعمل مؤسس يدعم الحاجة الماسة إلى خدمات الإرشاد النفسي، وفي هذا الإطار سيستعرض الباحث جملة من المفاهيم المرتبطة بالبرنامج الإرشادي، كما يعرض إلى الخطوات التي اعتمدها

من أجل الإعداد للبرنامج الإرشادي الذي استخدمه في دراسته الحالية، إضافة إلى الوسائل التي استخدمها والصعوبات التي واجهها في إطار إعداد وتطبيق البرنامج الإرشادي.

قام الطالبان الباحثان بإعداد البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس والمستمد من كتب ودراسات سابقة ودورات تدريبية، وشبكة الأنترنت التي اعتمد عليها الطالبان الباحثان في بناء هذا البرنامج حيث اعتمد على عدة إجراءات لتصميمه، تمثلت في مراجعة بعض البرامج الإرشادية التي تناولت مختلف المهارات النفسية والظواهر والمواقف التي يتصف بها معظم الطلبة الجامعيين بصفة عامة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المقبلين على التخرج المتوجهين بعد التخرج إلى الحياة العملية كأساتذة ومدربين وإداريين بصفة خاصة، وكذا كطلبة باحثين في طور الثالث دكتوراه بالإضافة إلى ذلك اعتمدا على البرامج الإرشادية التي تناولت ظاهرة الثقة بالنفس ولذلك رأى الطالبان الباحثان أنه يجب أن يحتوي البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة على مجموعة من الجوانب تمثلت في:

- الجانب الأول "الجانب المعرفي": نظرة عامة عن الثقة بالنفس.
- الجانب الثاني "استراتيجية التكيف": التكيف والتعامل مع الثقة بالنفس.
- الجانب الثالث "استراتيجية البناء": بناء وتنمية الثقة بالنفس.

• التخطيط للبرنامج:

بالنسبة لتخطيط البرنامج الإرشادي المستعمل في دراستنا الحالية لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، فقد قام الباحثان أولاً بتحديد الأهداف الرئيسية المرجوة من تطبيق هذا البرنامج والممثل في الرفع من الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج وتزويدهم باستراتيجيات تعمل على تنمية الثقة بالنفس، كما قمنا بتحديد الوسائل التي ستستعمل في هذا البرنامج والمتمثلة في الجلسات الإرشادية التي تستوجب جهاز الإعلام الآلي وجهاز data chou من أجل القيام بها وعرضها، كما حددنا مضامين هذه الجلسات الإرشادية وما ستقوم به، (حيث تم تحديد زمن الجلسة بـ60 دقيقة)، كما قمنا بالاتصال بأعضاء المجموعة الإرشادية وتوقيعهم تعهد بالحضور لهذه الجلسات في الوقت المحدد لها، وهذا بعد استشارة إدارة المعهد لتحديد القاعة التي ستجري في هذه الجلسات وكذا تحديد التاريخ والوقت الذي تجري فيه.

• أهداف البرنامج الإرشادي:

* الهدف الرئيسي: أنه يسعى بشكل عام إلى الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج وذلك من خلال اكتسابهم بعض المهارات المعرفية والسلوكية النفسية التي من شأنها أن تنمي الثقة بالنفس لديهم.

* الأهداف الفرعية:

- تزويد الطلبة المقبلين على التخرج ببعض المعارف والمعلومات المتعلقة بالثقة بالنفس.
- تعرف الطلبة المقبلين على التخرج بأهمية الثقة بالنفس كسمة أساسية في شخصية الطالب.
- تدريب العاملين على مراقبة الأفكار السلبية التي من شأنها أن تنقص من الثقة لديهم.
- محاولة استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية تساهم في رفع الثقة بالنفس لديهم.

- ممارسة ما تم التدريب عليه في الجلسات الإرشادية في حياتهم اليومية خاصة بعد التخرج.

• بناء البرنامج:

- حرس الطالبان على بعض النقاط المهمة والتي اعتمدا عليها في بناء البرنامج وهذا للتحقق من الأهداف سابقة الذكر والتي تمثلت في:
- مناسبة اجراءات البرنامج للأفراد العينة المتمثلين في طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية.
- مرونة وتصميم البرنامج بحيث تتلاءم مع متطلبات الجلسة.
- احتواء البرنامج على جانب نظري معرفي يتبنى مفاهيم عن الثقة بالنفس ومظاهرها.
- احتواء كل جلسة على مهارات تحقق أهداف الجلسة.
- تنظيم مواد ومواضيع البرنامج.
- أن يتضمن البرنامج خبرات يستفيد منها الطالب في شتى مجالات حياته كحل المشكلات وتحقيق الأهداف.
- أن يعتمد البرنامج على أمثلة واقعية.
- أن تتميز جلسات البرنامج بالحيوية بحيث تستثير أفراد المجموعة التجريبية، الانتباه والتركيز، لأنها تمس واقع حياتهم وتتعلق بأهم جوانب الشخصية.
- أن يراعي البرنامج التسلسل المنطقي في جلساته، حيث راعى الباحثان أن تكون جلسات البرنامج متتابعة وحرصا أن يكون هناك ارتباط بين الجلسات.

• الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

رأى الباحثان الاعتماد على مجموعة من الأسس والمبادئ في تصميم البرنامج الإرشادي التي تدفع به إلى تحقيق الأهداف والغايات المأمولة منه والتي تتمثل في:

* **الأسس العامة:** انطلق الباحثان في دراستهما من الحاجة الماسة للوقوف على الصحة النفسية للطلبة من خلال تنمية الثقة بالنفس لديهم كسمة أساسية في شخصية الطلبة في هذه المرحلة الحساسة التي تواكب مرحلة التخرج، وذلك استنادا على مبدأ تميز السلوك الإنساني بالمرونة وقابليته للتعديل، وكذا من وجود حاجة أساسية في للطالب المقبل على التخرج للتوجيه والإرشاد، إضافة إلى حق الفرد في تلقي المساعدة النفسية والإرشادية طيلة مدة تكوينه بالمعهد وحتى بعدها.

* **الأسس النفسية:** رعى الباحثان المرحلة العمرية عند بنائهما للبرنامج الإرشادي، حيث تتميز هذه المرحلة بخصائص نفسية معينة، وهذا بالضرورة يجب أن يؤثر على حاجات واهتمامات الطلبة المقبلين على التخرج أفراد المجموعة التجريبية، فهم محور العملية الإرشادية وجوهرها، وهذا من خلال التخطيط للمواقف الإرشادية والاستفادة منها في ضوء المحتوى النفسي للبرنامج الحالي، وكذلك الوسائل التعليمية بما يتناسب مع هدف تلك الخصائص.

* الأسس التربوية:

- وضع البرنامج الإرشادي على أساس فهم والإلمام الكامل بالموضوع.

- تم وضع خطة محددة للعمل في البرنامج بحيث تكون أهدافه واضحة ومحددة على كافة مستوياته.
- تم اختيار المشكلات بشكل تربوي ليستفيد طلبة المجموعة التجريبية من هذه المشكلات، لأنها الحقيقة المعبرة عن حاجاتهم وميولهم واهتماماتهم في مرحلة التخرج وما بعدها.
- تم صياغة البرنامج بشكل موجه اتجاه تحسين قدرة طلبة المجموعة التجريبية على حل مشكلاتهم بطريقة فردية أو جماعية.
- شمولية البرنامج بأنه لا يقف عند جزئية من المشكلة، بل يتعداها بأن يكون شاملاً لجميع أبعادها الاجتماعية والنفسية والانفعالية.
- أن البرنامج ليس ثابتاً من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها.
- يمهّد البرنامج الإرشادي الحالي إلى الطريقة التي تقيم نتائجها، لتعميمها إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج.

* **الأسس الاجتماعية:** كان اختيار الباحثان لطريقة الإرشاد الجماعي بأساليبه المختلفة مراعاة لهذا الأساس الاجتماعي الذي أثار الطريق لاستخدام مثل هذه الطريقة باعتبار السلوك الإنساني فردي جماعي يتأثر في سوائه واضطرابه بالجماعة التي ينتمي إليها، حيث يتأثر السلوك بمعايير الجماعة وقيمتها وعاداتها وضغوطها واتجاهاتها أي أن سلوك الإنسان ناتج من تفاعل العوامل الفردي والجماعية، وهذا من خلال إدراك الباحثين إلى أهمية تبيان دور الفرد داخل الجماعة وضرورة الاهتمام به كعضو في جماعة من خلال تأثر السلوك الاجتماعي للفرد بالجماعة التي ينتمي إليها مع التأكيد على بروز اتجاه ينظر أن يكون له الريادة في طرق الإرشاد النفسي مستقبلاً وهو الإرشاد الجماعي كما سبق وذكرنا.

- * **الأسس الأخلاقية:** راعى الباحثان الأطر المحددة لأخلاقيات العمل الإرشادي من خلال الاهتمام بما يلي:
 - المحافظة على أسرار وخصوصية كل أفراد المجموعة التجريبية وعدم عرضها على الآخرين دون موافقته.
 - سعى الباحث إلى تحقيق النجاح لأفراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال قابلية الأهداف الإرشادية للتحقق.
 - اكتفاء الباحث بعلاقة التعاون عند التعامل مع أفراد المجموعة التجريبية لمساعدتهم في اتخاذ قراراتهم المناسبة لتخطي مشكلاتهم وتحقيق أهدافهم.
 - النظر إلى الموقف المراد التعامل معه من جميع الزوايا.
 - التأكيد على سرية المعلومات المتداولة أثناء الجلسات الإرشادية.
 - التأكيد على أن تكون العلاقة الإرشادية مع الطلبة قائمة على الثقة المتبادلة والاحترام الأمر الذي يسهل العمل الإرشادي ويزيد فرص نجاحه.
 - الحرص على إظهار الاحترام لجميع أفراد المجموعة المطبق عليها البرنامج الإرشادي.

• مبادئ التدخل في البرنامج:

- لا بد من مراعاة التصورات التي تفرز من قبل الطلبة عن طريق الخرائط الذهنية التي تشكلت في البيئات الاجتماعية والتعليمية الناتجة عن واقع الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث أنهم

ينظرون إلى الواقع من وجهة نظرهم المفضلة والمتفردة تزكيتها أطر التاريخ الشخصي وأنظمة المعتقدات والأنظمة التمثيلية والأساليب المعرفية.

- استثمار جميع الرسائل اللفظية وغير اللفظية الواردة من المسترشدين واحترامها من خلال التناغم مع عناصر التواصل الأكثر دقة كنبرة الصوت والإيماءات وتعبيرات الوجه...إلخ.
- استثمار الخبرات الشخصية للطلبة فتلك الخبرات يضع فيها الطالب مجموعة من المواقف والأحداث المختلفة والمختزلة ولكنه لا يستطيع الوصول إليها بسبب فقدانه توازنه جراء الضغوط التي استجاب لها، ولذا فإن أساس هذا البرنامج هو من تخرج تلك الخبرات السابقة ويضعها أمام ناظره.
- فهم طرق وأنماط ومستويات الاتصال، حيث أن هناك مستويات تواصل عديدة تعمل في نفس الوقت من ضمن تلك المنظومة الرسالة ذات المستوى الاجتماعي التي تبرز عادة في نبرة الصوت والإيماءات والتأكيد على بعض الكلمات، وعندما لا يتساوى هذان المستويان فإن الرسالة النفسية هي التي تقرر نتيجة الاتصال.
- تعزيز عوامل الجذب بين أعضاء البرنامج من خلال إشباع الحاجات النفسية والتعامل مع التوقعات.

• أهمية البرنامج:

- البرنامج الإرشادي كما يعده المهتمون في مجال الإرشاد النفسي يسعى إلى تقديم الخدمات الإرشادية بأشكالها المباشرة وغير المباشرة وعلى المستوى الفردي والجماعي من أجل تحقيق التوافق النفسي وصولاً إلى الصحة النفسية ومن هنا تبرز أهمية البرامج الإرشادية وذلك من خلال ظهور بعض المظاهر السلوكية غير السوية والتي تحتاج إلى التعامل معها وفق أسس علمية، وعلى أشكال جماعية، أو فردية وفي هذا البرنامج يمكن الإشارة إلى عدد من النقاط التي تبرز أهميته والتي تشتمل فيما يلي:
- تظهر أهمية البرنامج في طبيعة الفئة المستهدفة وهم الطلبة المقبلين على التخرج في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- يعتمد البرنامج على فنيات معرفية ونفسية وسلوكية ويركز على الحوار والمناقشة وهي من أفضل الأساليب المساعدة على تصحيح الكثير من الأفكار الخاطئة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- يعمل البرنامج على إكساب الطلبة بالمهارات التي تساعدهم على التفكير السليم عند تخرجهم وتبني أفكار سوية تجاه بعض الممارسات بدلاً من الأفكار الخاطئة المؤدية إلى سوء التوافق.
- قد يستفيد من البرنامج العاملين ضمن حقل التربية الخاصة، علم النفس، علم الاجتماع، المرشدين التربويين حيث يتم إعادة تطبيقه على الطلبة الذين يعانون من نقص في الثقة بالنفس.
- قد يستفيد الباحثون الجدد منه من خلال تسليط الضوء على هذه الفئة وفتح المجال أمامهم وطرح موضوعات جديدة تفيد فئة المتخرجين.

• إعداد البرنامج:

- تم إعداد البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس من خلال ما يلي:
- الاطلاع على الأبحاث والدراسات والمراجع العلمية التي تناولت موضوع الإرشاد والتي ساهمت في إعداد الإطار العام للبرنامج.

- إعداد الأدوات الخاصة بالتجربة الاستطلاعية واختيار عينة الدراسة الأساسية.
- التنسيق مع إدارة المعهد لاختيار القاعة التي تجرى فيها الجلسات الإرشادية.

• تحكيم البرنامج (صدق المحتوى):

بعد تصميم البرنامج في صورته الأولية من قبل الطالبان الباحثان تم عرضه على مجموعة من أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والممثل عددهم (05) أساتذة وهذا من أجل الاطلاع على البرنامج وإبداء ملاحظاتهم حياله وإمكانية تطبيقه وحذف وتعديل وإضافة ما ارتأوه في البرنامج، وهذا من خلال استمارة تقييم البرنامج الموضحة في الملحق رقم (06) حيث أكد معظمهم على ضرورة التركيز على مناقشة واستعمال مختلف الفنيات التي تساهم على استيعاب البرنامج وإثارة انتباه الطلبة لما يقدم لهم، لتجنب ملل أعضاء المجموعة الإرشادية والتركيز على ضرورة استلام كل الواجبات واستمارات التقييم سواء المرحلية والنهائية.

• تقييم البرنامج قبل التطبيق (الصدق التجريبي):

بعد التعديلات التي تقدم بها الأساتذة المحكمين قام الطالبان الباحثان بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين، و بعدها تم تجربة تطبيق البرنامج في صورته النهائية على (05) طلبة موضحة أسماءهم في الملحق رقم (02) من أجل أخذ الخبرة في التعامل سواء مع الطلبة أو الفنيات والأدوات المستخدمة، لتحقيق الأهداف المرجوة منه، حيث تم تطبيق الجلسات في مدة أسبوع وهذا لضيق الوقت بمعدل (03) جلسات في اليوم.

• تقييم البرنامج: أما عن التقييم في برنامجنا الحالي فقد تمثل في:

- التقييم المرحلي: تمثل في:

- الاستماع شفويا للتقييم، ومن ثم الاستفادة من التغذية الراجعة التي تقدمها مشاركة الأعضاء للباحثين.
- ملاحظة الباحثين بشكل مباشر للمشاركات، ومدى التحسن الذي يطرأ على تصرفات الأعضاء أثناء جلسات البرنامج وبعد الانتهاء منه.

- تقديم استمارة التقييم المرحلي في نهاية كل جلسة (موضحة في الملحق رقم (08)).

- التقييم الختامي:

- يتم من خلال قيام الباحثين بإعادة تطبيق مقياس الثقة بالنفس في الجلسة الختامية من جلسات البرنامج الإرشادي لمعالجتها والتعرف على مدى فاعلية البرنامج والتأكد من تحقيقه لأهدافه المسطرة.
- يتم أيضا بتقديم استمارة التقييم النهائي التي تقدم للطلبة في نهاية البرنامج (الموضحة في الملحق رقم (08)).

• مكونات البرنامج:

يتكون من (15) جلسة إرشادية ومدة كل جلسة ساعة كاملة، إضافة الى تنوع مجالات البرنامج بين المجال المعرفي والتكفي مع الثقة بالنفس ومجال بناء الثقة بالنفس، ومن الأساليب المستخدمة في تنفيذ البرنامج نجد:

أ- المحاضرة أو الإلقاء: تمثل المحاضرة والإلقاء أحد الفنيات لتطبيق البرنامج الإرشادي، تقوم على تزويد المسترشدين بمعلومات حول الثقة بالنفس من حيث، مفهومها، أهميتها ومكوناتها، مظاهرها وطرق بناءها، وكذا دور الطالب المقبل على التخرج في التعرف والتكيف مع الثقة بالنفس ثم العمل على بناءها وتنميتها.

ب- المناقشة الجماعية للمواضيع: لها دور في إظهار الأفكار الخاطئة مع إقناع المسترشدين، مما تساعدهم على اكتشاف جوانب الخطأ في تلك الأفكار، كما تكسبهم استراتيجيات جديدة تنمي قدرتهم على حل المشكلات واختيار البدائل المناسبة لتحقيق أهدافهم، و يتم تطبيق هذه الفنية من خلال تبادل الآراء والتحاور حول موضوع المحاضرة، مما يعمل على تعديل الأفكار الخاطئة لأعضاء المجموعة الإرشادية.

ج- واجب الجلسة: تقوم هذه الفنية على تشجيع المسترشدين وتوجيههم إلى القيام بأداء واجبات خارج وقت الجلسة، ويتمثل مضمونها التطبيقي في تكليف المسترشدين بالقيام بواجبات استنادا إلى ما تم تعلمه واكتسابه خلال الجلسات الإرشادية.

• خطوات تنفيذ العمل التجريبي وإجراءاته:

* **مرحلة القياس القبلي:** تم إجراء القياس القبلي باستخدام مقياس الثقة بالنفس قبل البدئ في البرنامج، هو انتقاء الطلبة الذين حصلوا على درجة بدرجة متوسطة أو ضعيفة والمقارنة بين التطبيق القبلي والبعدي لتحديد مدى فاعلية البرنامج إحصائيا.

* **مرحلة تطبيق البرنامج:** جرى تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية المختارة فقط.

* **أسلوب التدريب والتقنيات المستخدمة:**

الأسلوب المتبع: لا بد من الإشارة إلى أن البرنامج نفذ بأسلوب الإرشاد الجمعي للأسباب التالية:

- تشابه المشكلات وأسباب ضعف الثقة بالنفس لدى أفراد العينة التجريبية.
- إن الجماعة تساعد في تحقيق التواصل بين الأفراد خارج جلسات البرنامج.
- المشاركة في مناقشة المشكلة يعلمهم بأن الآخرين لديهم مشكلات مشابهة.

• جوانب البرنامج:

- **الجانب الأول "الجانب المعرفي" الثقة بالنفس ومظاهرها:** في هذا الجانب سيقدم لأعضاء المجموعة الإرشادية المتمثلين في (15) طالب مقبل على التخرج سنة الثانية ماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مفاهيم ومعارف عامة حول الثقة بالنفس، مظاهرها، مكوناتها وأهميتها، بالإضافة إلى معوقات نموها التي تؤدي إلى ضعفها لدى الفرد ومظاهر ضعف الثقة وأسبابها، وهذا بالإضافة إلى التطرق إلى ضعف الثقة بالنفس المميز للفئة التي سوف يطبق عليها البرنامج أي الطلبة المقبلين على التخرج بالمعهد، حيث كان الهدف من هذا الجانب هو التعرف على الثقة بالنفس وتهيئة الأعضاء إلى الجانب الثاني، أما بالنسبة لي مدة هذا الجانب فكانت (03) جلسات (الجلسة الثانية، الجلسة الثالثة، الجلسة الرابعة).

- **الجانب الثاني "استراتيجية التكيف" التكيف والتعامل مع الثقة بالنفس:** يهدف هذا الجانب إلى تدريب الطالب المقبل على التخرج على التكيف مع ظاهرة ضعف الثقة والتعامل معها ومعرفة جلى الطرق التي تساهم في التعامل معها كتقدير الذات، التوقع، قوة جوانب الشخصية، التطوير الذاتي والتفكير الإيجابي، وتقدر مدة هذا الجانب (05) جلسات إرشادية من الجلسة الخامسة إلى التاسعة.

- **الجانب الثالث "استراتيجية البناء" بناء وتنمية الثقة بالنفس:** يهدف هذا المجال إلى استخدام مختلف المهارات التي تساهم في تنمية الثقة لدى الطالب المقبل على التخرج كالصورة الذاتية الإيجابية، بناء التركيز،

الثقة في ما يملكه وما يتوقعه، وضع الأهداف وتحقيقها بالإضافة لاستراتيجية مواجهة المشكلات، ومعدل جلسات هذا الجانب (05) جلسات إرشادية من الجلسة العاشرة إلى الرابعة عشر.

• تنفيذ البرنامج الإرشادي:

وتم تنفيذ البرنامج من خلال الاجراءات التالية.

- تحديد عدد الجلسات والمتمثل في (15) جلسة بمعدل جلتين أسبوعيا.
- تحديد مكان الجلسات والمتمثل في قاعة الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- تحديد وقت الجلسات والذي يستغرق ساعة واحدة من الساعة 13:30 إلى 14:30 بالنسبة للجلسات الخمسة الأولى لتزامنها مع دراسة الطلبة والاختبارات في المعهد بالنسبة للسنوات الأخرى، و من 9:00 إلى 10:00 بالنسبة للجلسات الاخرى.
- تحديد أيام تطبيق البرنامج والتي كان في يوم الاثنين والخميس من كل أسبوع حيث حدد يوم الاثنين 16 جانفي 2017 موعد الجلسة الأولى، والجدول التالي يوضح تاريخ الجلسات الإرشادية وتوقيتها:

الجلسة	عنوان الجلسة	تاريخ الجلسة	الساعة
01	تعارف وبناء العلاقة الإرشادية.	16 جانفي 2017	من 13:00 إلى 14:00
02	مفاهيم ومعلومات عامة حول الثقة بالنفس (مدخل عام).	19 جانفي 2017	من 13:00 إلى 14:00
03	ضعف الثقة بالنفس ومظاهرها.	02 فيفري 2017	من 13:00 إلى 14:00
04	مظاهر الثقة بالنفس المميزة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.	06 فيفري 2017	من 13:00 إلى 14:00
05	تقدير الذات.	09 فيفري 2017	من 13:00 إلى 14:00
06	قوة الجوانب الشخصية.	13 فيفري 2017	من 09:00 إلى 10:00
07	التوقع.	16 فيفري 2017	من 09:00 إلى 10:00
08	التفكير الإيجابي.	20 فيفري 2017	من 09:00 إلى 10:00
09	التطوير الذاتي.	23 فيفري 2017	من 09:00 إلى 10:00
10	الصورة الذاتية الايجابية.	27 فيفري 2017	من 09:00 إلى 10:00
11	بناء التركيز.	02 مارس 2017	من 09:00 إلى 10:00
12	الثقة في ما تملك وما تتوقع.	06 مارس 2017	من 09:00 إلى 10:00
13	وضع الأهداف وتحقيقها.	09 مارس 2017	من 09:00 إلى 10:00
14	استراتيجية مواجهة المشكلات.	13 مارس 2017	من 09:00 إلى 10:00
15	التقييم والختام.	16 مارس 2017	من 09:00 إلى 10:00

جدول رقم (20): تاريخ ووقت إجراء الجلسات الإرشادية.

• جلسات البرنامج الإرشادي:

– الجلسة الأولى:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: تعارف وبناء العلاقة الإرشادية.

* الهدف منها: بناء علاقة بين أعضاء العملية الإرشادية.

* فنيات الجلسة وأدواتها: تطبيق مقياس الثقة بالنفس القياسي القبلي، المناقشة الجماعية، الواجب.

– الجلسة الثانية:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: مفاهيم ومعلومات عامة حول الثقة بالنفس (مدخل عام).

* الهدف منها: إدراك الطلبة لمفهوم الثقة بالنفس.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

– الجلسة الثالثة:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: ضعف الثقة بنفس ومظاهرها.

* الهدف منها: إدراك الطلبة لمعوقات نمو الثقة بالنفس ومظاهر ضعف الثقة بنفس وأسبابها.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

– الجلسة الرابعة:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: مظاهر الثقة بالنفس المميزة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

* الهدف منها: معرفة مظاهر الثقة بالنفس المميز لديهم كطلبة.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

– الجلسة الخامسة:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: تقدير الذات.

* الهدف منها: التعرف على تقدير الذات وأهميتها لدى الطلبة.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

– الجلسة السادسة:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: قوة الجوانب الشخصية.

* الهدف منها: تزويد الطلبة بمفهوم الشخصية القوية وجوانبها.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

– الجلسة السابعة:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: التوقع.

* الهدف منها: تزويد الطلبة بقانون التوقع وخطوات ونموذجه.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

– الجلسة الثامنة:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: التفكير الإيجابي.

* الهدف منها: التعرف على مواصفات التفكير الإيجابي ومواجهة الأفكار السلبية.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

– الجلسة التاسعة:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: التطوير الذاتي.

* الهدف منها: تزويد الطلبة بأهمية تطوير الذات وخطواتها.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

– الجلسة العاشرة:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: الصورة الذاتية الإيجابية.

* الهدف منها: تزويد الطلبة بمفهوم الصورة الذاتية وكيفية بناءها من خلال تغيير المفهوم السلبي لها.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

– الجلسة الحادية عشر:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: بناء التركيز.

* الهدف منها: تعلم الطلبة أسلوب بناء التركيز.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

– الجلسة الثانية عشر:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: الثقة في ما تملك وما تتوقع.

* الهدف منها: تزويد الطلبة بأساليب تنمية الثقة بالنفس.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

- الجلسة الثالثة عشر:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: وضع الأهداف وتحقيقها.

* الهدف منها: تعرف الطلبة على البناء الواقعي للأهداف.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

- الجلسة الرابعة عشر:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: استراتيجية مواجهة المشكلات.

* الهدف منها: تعلم الطلبة لاستراتيجية مواجهة المشكلات.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

- الجلسة الخامسة عشر:

* مدتها: 60 دقيقة

* عنوانها: التقييم والختام.

* الهدف منها: تطبيق الاختبار البعدي على الطلبة.

* فنيات الجلسة وأدواتها: المناقشة الجماعية، القياس البعدي باستعمال مقياس الثقة بالنفس.

● المشكلات التي واجهتنا في تطبيق البرنامج:

لا يخلو أي بحث علمي من صعوبات يجب على الباحث التغلب عليها لإنجاز بحثه، ومعظم الصعوبات والمشاكل التي واجهت الباحثين كانت جُلها تركز حول تطبيق البرنامج الإرشادي وهي تتمثل في:

- كانت المشكلة الرئيسية التي عانى منها الباحثين في تطبيقهم للبرنامج متمثلة في عامل الوقت وذلك راجع ل:

* اضطراب الكليات في القطب الجامعي التي تزامنت مع الدخول الجامعي 2016/2017.

* فترة الامتحانات التي قاربت الشهر، والتي يستحيل تطبيق البرنامج لانشغال أعضائه بالتحضير للامتحانات.

* تقديم فترة إيداع المذكرات بسبب شهر رمضان مما تعذر على الباحثين تطبيق القياس التتبعي لمعرفة مدى

استمرارية أثر البرنامج بعد مدة من الانتهاء من تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

- الحديث أثناء الجلسة في أمور أخرى مما يقلل من استيعابهم وتركيزهم.

- قصر المدة المحددة للجلسة بالنظر إلى استيعابهم.

- عدم الجدية من بعض الطلبة وعدم التزامهم بالتعليمات التي حددها الباحثان.

● الوسائل المستعملة عند تطبيق البرنامج:

- حواسيب آلية: acer Aspire E 15 ES1-57. / - جهاز العرض acer X12 :data chou.

- آلات التصوير: sony CORP DSC-W620، بالإضافة إلى كاميرا هواتف الذكية (samsung not3)

(SM-N9005، sony F5122)، وتم الإستعانة بفريق عمل مساعد في عملية تصوير تطبيق البرنامج والتجهيز

لحفلة ختام البرنامج والموضحة أسماءهم في الملحق رقم (11).

7-2- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الوسائل الإحصائية مهما كانت الدراسة التي يقوم بيها، فهي تمدّه بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث الذي يعتمد على الملاحظة الشخصية غالباً ما تقوده إلى نتائج لا تنطبق على الوقائع العلمية انطباقاً تاماً، أما الاعتماد على الإحصاء هو من يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، ولذا سوف نقوم باستعمال الوسائل الإحصائية التالية:

- **النسبة المئوية:** قمنا باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي: (فريد كامل أبو زينة، وآخرون، 2006: ص68)

$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة}$$

- **المتوسط الحسابي:** الوسط الحسابي لمجموعة من القيم هو مجمع هذه القيم مقسوم على عددها، يتم حساب المتوسط الحسابي بالعلاقة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

Σ : مجموع.

x: القيمة أو الدرجة.

n: عدد الأفراد أو عدد الدرجات. (رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتايي، 2015: ص60)

حيث يعد من أهم مقاييس النزعة المركزية، يساعد على معرفة مدى تماثل الصفات المراد دراستهما لأفراد العينة، كما يفيد المتوسط في مقارنة مجموعتين، بمقارنة متوسطي حسابهما عندما نجري نفس القياس على المجموعتين.

- **الانحراف المعياري:** ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته

كالتالي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{x})^2}{n}}$$

Σ : مجموع.

X: القيمة أو الدرجة.

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

n: عدد الأفراد أو عدد الدرجات. (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009: ص424)

وهو من أهم مقاييس التشتت ويعرف أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة أي مدى انسجامها، وهو يتأثر بالمتوسط والدرجات المتطرفة أو تشتتها وبمدى صلاحية الاختبار المطبق، ويفيدنا أيضاً في مقارنة مجموعة بمجموعة أخرى.

- **المنوال:** يعرف المنوال لمجموعة من الدرجات أو البيانات بأنه القيمة الأكثر شيوعاً أو تكراراً في تلك

الدرجات أو البيانات. (رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتايي، 2015: ص73)

$$\text{المنوال} = \text{القيمة الأكثر تكراراً}$$

- **الالتواء:** يمثل انعدام التماثل فيه فجميع التوزيعات المتماثلة أو الطبيعية ينعدم فيها الالتواء نظرا لانتظامها أو تماثلها حول نقطة التركيز فيها، فوجود الالتواء دليل انعدام الانتظام في التوزيع. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2000: ص243)

$$\text{معامل الالتواء} = (\text{الوسط الحسابي} - \text{المنوال}) / \text{الانحراف المعياري}$$

وقد استعملنا معامل الالتواء للتأكد من تجانس المجموعتين في كل المتغيرات المدروسة حيث ان قيمته محصورة بين (+3، -3) تدل على تجانس المجموعة.

- **معامل الاختلاف:** معامل الاختلاف عند اختلاف متوسطي البيانات المطلوب مقارنة تشتتها، ومقارنة التشتت بين مجموعتين أو أكثر من المشاهدات في حالة اختلاف وحدات القياس، ويحسب معامل الاختلاف بالمعادلة التالية:

$$\text{معامل الاختلاف} = \frac{\text{الانحراف المعياري}}{\text{المتوسط الحسابي}}$$

ويتم ضرب الناتج في 100 لتحصل على النسبة المئوية للاختلاف. (محمد عبد الفاتح الصيرفي، 2009: 310-311)، المجموعة تكون متجانسة إذا كانت قيمة معامل الاختلاف أقل من 30%، أما إذا كان معامل الاختلاف أكبر من 30% دل ذلك على تشتت المجموعة.

- **معامل الارتباط بيرسون:** يستخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب قيمة معامل الارتباط عندما يكون المتغيران المراد قياس الارتباط بينهما متغيرات متصلة أو مستمرة، ويشترط تساوي عدد حالات كلا من المتغيرين، لحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون نستخدم القانون الآتي:

$$R = \frac{N \sum X.Y - \sum X. \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2). (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

x: قيم المتغير الأول.

y: قيم المتغير الثاني.

N: عدد قيم أحد المتغيرين (x أو y). (رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتايي، 2015: ص104-105)

- **معامل الصدق المقياس:** ويتم حسابه كالآتي: (محمد نصر الدين رضوان، 2002: ص 278)

$$\text{معامل صدق المقياس} = \sqrt{\text{ثبات المقياس}}$$

- **معادلة غرونباخ ألفا:** يقيس ألفا غرونباخ الاتساق الداخلي (ثبات المقياس):

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum S^2}{S_T^2} \right)$$

K: عدد العناصر.

$\sum S^2$: مجموع تباينات العناصر.

S_T^2 : تباين الدرجة الكلية. (يوسف لازم كماش، رائد محمد مشتت، 2013: ص165)

• معادلة سبيرمان براون:

اقترح سبيرمان/براون معادلة لتصحيح الثبات المحسوب من نصفي الاختبار (أو من أجزائه)، وتؤسس هذه المعادلة على أنه كلما زاد حجم العينة الأسئلة المكونة للاختبار توقعنا ارتفاعا في معامل الثبات، والصورة العامة لهذه المعادلة لا تعتمد فقط على التجزئة النصفية للاختبار، بل تقوم على تقسيم الاختبار إلى أي عدد من الأجزاء (المتساوية في فقراتها) وتأخذ الصورة التالية:

$$r_{xx} = \frac{K_r}{1 + (K - 1)r}$$

حيث:

K: عدد الأجزاء التي قسم إليها الاختبار.

r: معامل الارتباط بين أي من أجزاء الاختبار.

وفي حالة التجزئة النصفية K=2 تأخذ المعادلة الصورة الآتية:

$$r_{xx} = \frac{2r}{1 + r}$$

حيث:

r: معامل الارتباط بين نصفي الاختبار. (محمد شحاته، 1994: ص136)

• نسبة التطور: (علي محمد خلف، 2013 : ص389).

$$100 \times \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{الاختبار القبلي}} = \text{قانون نسبة التطور}$$

• اختبار مان ويتني:

هو اختبار لا معلمي بديل لاختبار "ت" وهو يستخدم عندما تكون المستويات فترية أو نسبية كاختبار "ت" ولكن لا تنطبق عليها شروط اختبار "ت"، وهو يستخدم مع مجموعات مستقلة، ويتعامل مع مستويات رتبوية، وأيضا عندما لا تتحقق شروط اختبار "ت" التالية:

- المعاينة العشوائية.
 - حجم العينة صغير.
 - الفرق بين حجمي العينتين.
 - اعتدالية توزيع التكراري لكلا عيني البحث.
 - لا يجب أن يكون تباين العينتين مختلف بصورة كبيرة عن بعضها.
- وعندما لا يتحقق أي شرط من هذه الشروط يتم تطبيق اختبار مان ويتني البديل لاختبار "ت"، باتباع الخطوات التالية:

- نحول الدرجات إلى رتب بعد دمج المجموعتين.

- نرتب قيم كل مجموعة على حدة بصورة تصاعدية.
- نطبق الصيغة الخاصة باختبار مان ويتي للمجموعتين.

$$U_1 = (n_1 n_2) + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = (n_1 n_2) + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

n1, n2 : أحجام العينات المستخدمة.

R1, R2 : مجموع رتب القيم لكل مجموعة.

- نوجد U وهي القيمة الأصغر في القيمتين U_1, U_2 . (محمد نصر الدين رضوان، 2002: ص259)

• اختبار ويلكيسون:

هو اختبار لباراميتري بديل عن اختبار "ت" للقيمة المرتبطة إذا لم تستوفى البيانات التي بين أيدينا الشروط الواجب توافرها لاستخدام اختبار "ت" للقيمة المرتبطة السالفة الذكر، يمكن استخدام هذا الاختبار عندما تكون البيانات معبرا عنها في شكل رتب لاختبار الفرض بأن عينات الدراسة لها نفس توزيع المجتمع الذي تم سحب العينات منه، ويتم حساب اختبار ويلكيسون باتباع الخطوات التالية:

- تحديد الفروق بين كل زوج متناظر من الدرجات.

- ترتيب هذه الفروق وفقا لقيمتها بغض النظر عن نوع الإشارة (اهمال الاشارات السالبة)، أي اهمال اتجاه التغير مع ملاحظة اعطاء الرتب الصغرى للدرجات الصغرى، مع استبعاد الدرجات التي يأتي الفرق بينها صفرا.

- تجمع رتب الفروق ذات القيم السالبة على حدة والموجبة على حدة، وتستخدم النتيجة الصغرى لاختبار ويلكيسون. (محمد نصر الدين رضوان، 2002: ص304)

النتيجة الصغرى لاختبار ويلكيسون تعدى "T" ويتم تعويضها في المعادلة التالية للحصول على قيمة "Z":

(محمد نصر الدين رضوان، 2002: ص271)

$$Z = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

ملاحظة (01): تم استعمال الاختبارات اللاباراميتريية (لا معلمية) البديلة للاختبارات الباراميتريية (المعلمية)، بسبب عمد توفر شرط المعاينة العشوائية فقط دون التطرق لباقي الشروط.

ملاحظة (02): تم استعمال كل من برنامج spss 19.0، ونظام excel 2010، وألة حاسبة من نوع KENKO KK-

105 للمعالجة الإحصائية (أنظر الملحق (14) الخاص بنتائج المعالجة الإحصائية باستعمال برنامج spss، والملحق

(15) الخاص بالمعالجة الإحصائية اليدوية).

- خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازة لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق إستخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث، حيث يعتبر التحديد الدقيق لكل من منهجية البحث والإجراءات الميدانية، من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث من أجل تقويم بحثه، وذلك بإتباع الطريق الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، ولدى نعتير هذا الفصل العمود الفقري للدراسة بصفة عامة للبحث وبصفة خاصة للجانب التطبيقي، ذلك لأنه ضم أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث في الوصول إلى نتائج، يمكن من خلالها التحقق من الفرضيات وكذا الوصول إلى الأهداف المرجوة من عدمه، فيما سبق حاولنا توضيح أهم خطوات الدراسة من منهج وعينة ومجالات وأدوات البحث، كذلك مواصفات الاختبارات المستعملة، وكيفية إجراء التجربة والمعالجة الإحصائية اللازمة.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد:

بعد اتباع الخطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها وهي من الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من المبهمات، وذات قيمة علمية تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، كما سنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة، وهذا انطلاقا من النتائج التي جمعها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، لذا يكمن الهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل تلك النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في بلوغ الأهداف الأساسية للدراسة، وهذا انطلاقا من الافتراض العام القائم على أن للبرنامج الإرشادي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وهذا باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية، وتوضيحها استنادا إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنتها بفرضيات البحث الجزئية، وهذا باستخدام مختلف الوسائل الإحصائية، وبعدها يتم مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات الموضوعية.

1- المعايير التي أعتمد عليها الباحثان من أجل تفسير النتائج:

1-1- مستوى الثقة بالنفس:

1-1-1- معايير مقياس الثقة بالنفس:

لقد حدد الطالبان مستويات الثقة بالنفس وفق خمس مستويات لأبعاده الستة (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) إلى المستويات التالية:

الابعاد	المستوى	منخفض جدا	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جدا
بعد الطلاقة اللغوية	13-8	20-14	27-21	34-28	40-35	
بعد الاستقلالية	13-8	20-14	27-21	34-28	40-35	
البعد الفيزيولوجي	13-8	20-14	27-21	34-28	40-35	
البعد النفسي	13-8	20-14	27-21	34-28	40-35	
البعد الاجتماعي	13-8	20-14	27-21	34-28	40-35	
البعد الأكاديمي	13-8	20-14	27-21	34-28	40-35	
المقياس ككل	85-48	124-86	163-125	202-164	240-203	

الجدول رقم (21): مستويات درجات أبعاد الثقة بالنفس والمقياس ككل.

من خلال الجدول رقم (21) يتبين لنا أن إذا كانت أبعاد مقياس الثقة بالنفس:

- بعد الطلاقة اللغوية منخفض جدا + بعد الاستقلالية منخفض جدا + البعد الفيزيولوجي منخفض جدا + البعد النفسي منخفض جدا + البعد الاجتماعي منخفض جدا + البعد الأكاديمي منخفض جدا = مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا.

- بعد الطلاقة اللغوية منخفض + بعد الاستقلالية منخفض + البعد الفيزيولوجي منخفض + البعد النفسي منخفض + البعد الاجتماعي منخفض + البعد الأكاديمي منخفض = مستوى الثقة بالنفس منخفض.

- بعد الطلاقة اللغوية متوسط + بعد الاستقلالية متوسط + البعد الفيزيولوجي متوسط + البعد النفسي متوسط + البعد الاجتماعي متوسط + البعد الأكاديمي متوسط = مستوى الثقة بالنفس متوسط.

- بعد الطلاقة اللغوية مرتفع + بعد الاستقلالية مرتفع + البعد الفيزيولوجي مرتفع + البعد النفسي مرتفع + البعد الاجتماعي مرتفع + البعد الأكاديمي مرتفع = مستوى الثقة بالنفس مرتفع.

- بعد الطلاقة اللغوية مرتفع جدا + بعد الاستقلالية مرتفع جدا + البعد الفيزيولوجي مرتفع جدا + البعد النفسي مرتفع جدا + البعد الاجتماعي مرتفع جدا + البعد الأكاديمي مرتفع جدا = مستوى الثقة بالنفس مرتفع جدا.

1-1-2- معرفة مستويات الثقة بالنفس لدى الطلبة:

مستوى الثقة بالنفس	القيم (الأوزان)
بدرجة قليلة جدا.	1.80-1.00
بدرجة قليلة.	2.60-1.81
بدرجة متوسطة.	3.40-2.61
بدرجة كبيرة.	4.20-3.41
بدرجة كبيرة جدا.	5.00-4.21

الجدول رقم (22): أوزان مقياس الثقة بالنفس.

ويلاحظ أن طول الفترة المستخدمة هنا تكون (5/4) أي 0.8 وحسب طول الفترة على أساس الدرجات أو الأوزان الخمسة (5-4-3-2-1) قد حصرت فيما بينها أربعة مسافات.

- تم حصر ومقابلة الدرجات والأوزان بالقيمة المقابلة 0.8 لتظهر التقييم المقياس الموضوع للدراسة.

- ولأجل تصنيف هذه الدرجات (الأوزان) الخمسة على شكل مستويات لأبعاد مقياس الثقة بالنفس وكذا المقياس ككل وفق خمسة مستويات (منخفض جدا، منخفض، متوسط، مرتفع، مرتفع جدا) تم وضع الدرجات وفق الجدول التالي:

مستويات الثقة بالنفس	المتوسط المرجح	مقياس الثقة بالنفس
منخفض جدا	1.80-1.00	
منخفض	2.60-1.81	
متوسط	3.40-2.61	
مرتفع	4.20-3.41	
مرتفع جدا	5.00-4.21	

الجدول رقم (23): المتوسط المرجح لمستويات الثقة بالنفس.

من خلال الجدول رقم (23) يتضح لنا أن: المستوى المنخفض جدا حصر بين (1-1.8)، المستوى المنخفض حصر بين (2.6-1.81)، المستوى المتوسط حصر بين (3.4-2.61)، المستوى المرتفع حصر بين (4.2-3.41)، المستوى المرتفع جدا حصر بين (5-4.21).

ملاحظة: ولا بد من الإشارة إلى أن العبارات السلبية يتم عكس نتائجها أثناء عملية التفرغ لأنها في غير اتجاه الثقة بالنفس.

2-1- دراسة الفروق:

يتم التأكد من الدلالات الإحصائية للفروق بطريقتين مختلفتين وهما:

1-2-1- طريقة المقارنة بين القيم المحسوبة والقيم المجدولة:

* بالنسبة لاختبار مان ويتني:

- إذا كانت قيمة مان ويتني المحسوبة أكبر من قيمة مان ويتني المجدولة هذا يعني أنه لا توجد فروق بين العينتين الضابطة والتجريبية.

- إذا كانت قيمة مان ويتني المحسوبة أصغر من قيمة مان ويتني المجدولة هذا يعني أنه توجد فروق بين العينتين الضابطة والتجريبية.

* بالنسبة لاختبار ويليكسون:

من جداول التحليل الإحصائي المستخرجة من برنامج spss لاختبار ويليكسون للفروق للعينات المرتبطة

نجد قيمة "z" والتي تفسر على النحو التالي:

- إذا كانت قيمة "z" المحسوبة تنتمي إلى المجال $[-1.96, 1.96]$ هذا يعني أنه لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي للينة.

- إذا كانت قيمة "z" المحسوبة تنتمي إلى المجال $[-\infty, -1.96]$ أو $[1.96, +\infty]$ هذا يعني أنه توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي للينة. (أنظر الملحق رقم (16))

1-2-2- طريقة المقارنة بين مستوى الدلالة والقيمة الاحتمالية:

يكون الحكم على النتائج الإحصائية وكذا على دلالة قيم اختبارات الفروق اعتمادا على مستوى الدلالة

والقيمة الاحتمالية، فإذا كانت القيمة الاحتمالية أصغر من $(\alpha = 0.05)$ فقيمة اختبارات الفروق دالة إحصائياً، أما

إذا كانت أكبر من $(\alpha = 0.05)$ فقيمة اختبارات الفروق غير دالة إحصائياً، حيث يتم مقارنة القيمة الناتجة في

السطر (Asymp. Sig. (2-tailed) بمستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ الذي هو مستوى الشك بمعنى أننا نثق في قرارنا

المتخذ بنسبة 95% ونشك 5% فإذا كانت القيم الناتجة تحت (Asymp. Sig. (2-tailed) أصغر من قيمة $(\alpha = 0.05)$

التي ارتضيها دل ذلك على وجود فروق ذات دلالة إحصائية أما إذا $(\alpha = 0.05)$ أصغر من قيمة مستوى الدلالة

فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

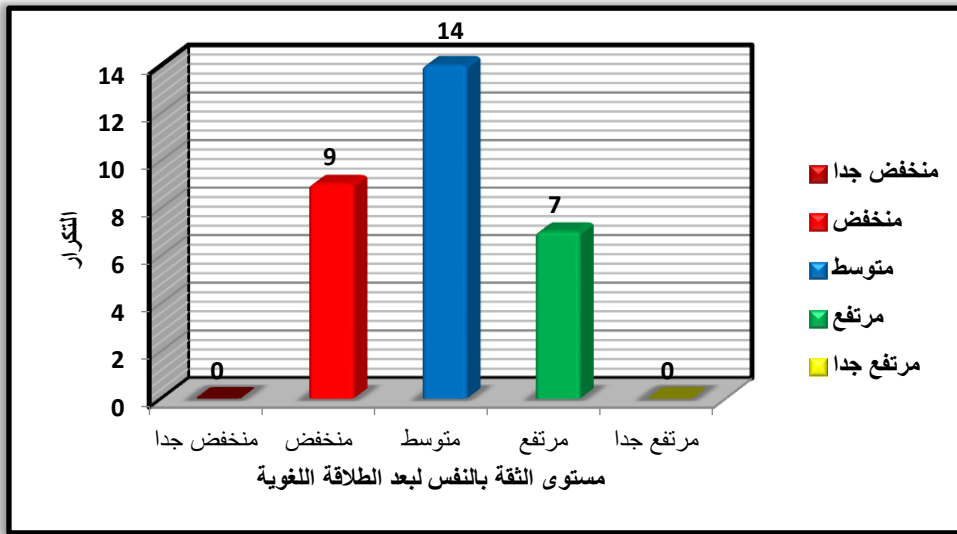
2- عرض وتحليل النتائج:

1-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: مستوى الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

1-1-2- البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية":

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	2.88	4.89	23	%00	00	منخفض جدا
				%30	09	منخفض
				%47	14	متوسط
				%23	07	مرتفع
				%00	00	مرتفع جدا
				%100	30	المجموع

الجدول رقم (24): نتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية".



الشكل رقم (05): التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية".

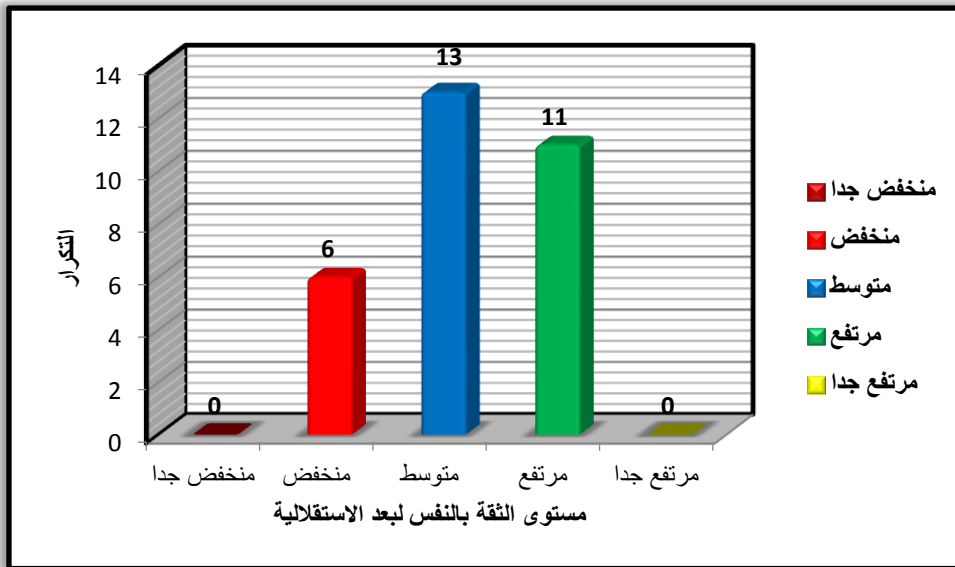
تحليل نتائج الجدول رقم (24): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (24) الذي يمثل نتائج البعد الأول "بعد الطلاقة اللغوية"، والشكل رقم (05) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في بعد الطلاقة اللغوية بنسبة %00، ومنخفض بنسبة %30، ومتوسط بنسبة %47، ومرتفع بنسبة %23، ومرتفع جدا بنسبة %00 لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (23) والانحراف المعياري (4.89)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (2.88).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب بعد الطلاقة اللغوية متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

2-1-2- البعد الثاني "بعد الاستقلالية":

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	3.23	4.87	25.87	%00	00	منخفض جدا
				%20	06	منخفض
				%43	13	متوسط
				%37	11	مرتفع
				%00	00	مرتفع جدا
				%100	30	المجموع

الجدول رقم (25): نتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية".



الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية".

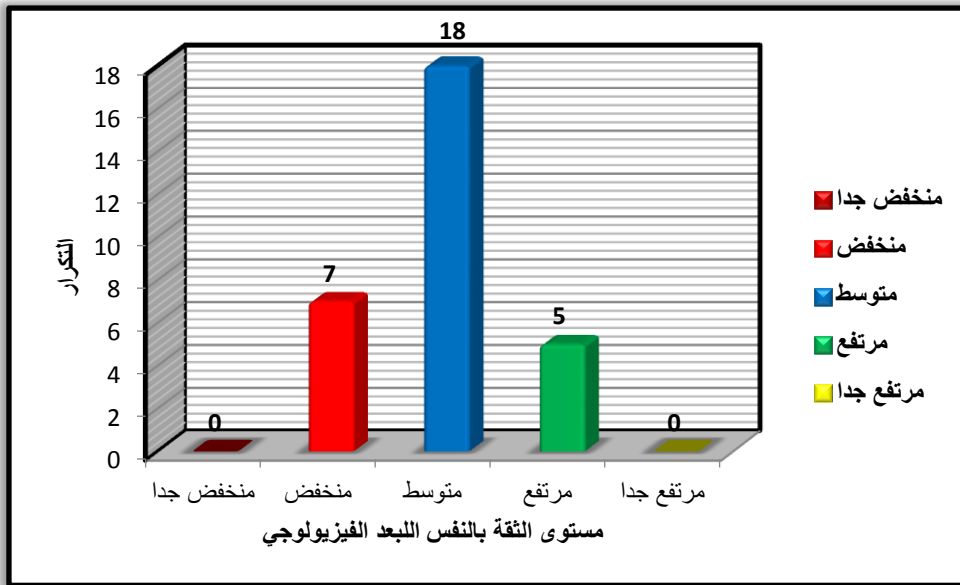
تحليل نتائج الجدول رقم (25): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (25) الذي يمثل نتائج البعد الثاني "بعد الاستقلالية"، والشكل رقم (06) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في بعد الاستقلالية بنسبة %00، منخفض بنسبة %20، ومتوسط بنسبة %43، ومرتفع بنسبة %37، ومرتفع جدا بنسبة %00 لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (25.87) وانحراف معياري (4.87)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (3.23).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب بعد الاستقلالية متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

3-1-2- البعد الثالث "البعد الفيزيولوجي":

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	2.91	4.14	23.33	%00	00	منخفض جدا
				%23	07	منخفض
				%60	18	متوسط
				%17	05	مرتفع
				%00	00	مرتفع جدا
				%100	30	المجموع

الجدول رقم (26): نتائج البعد الثالث "البعد الفيزيولوجي".



الشكل رقم (07): التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "البعد الفيزيولوجي".

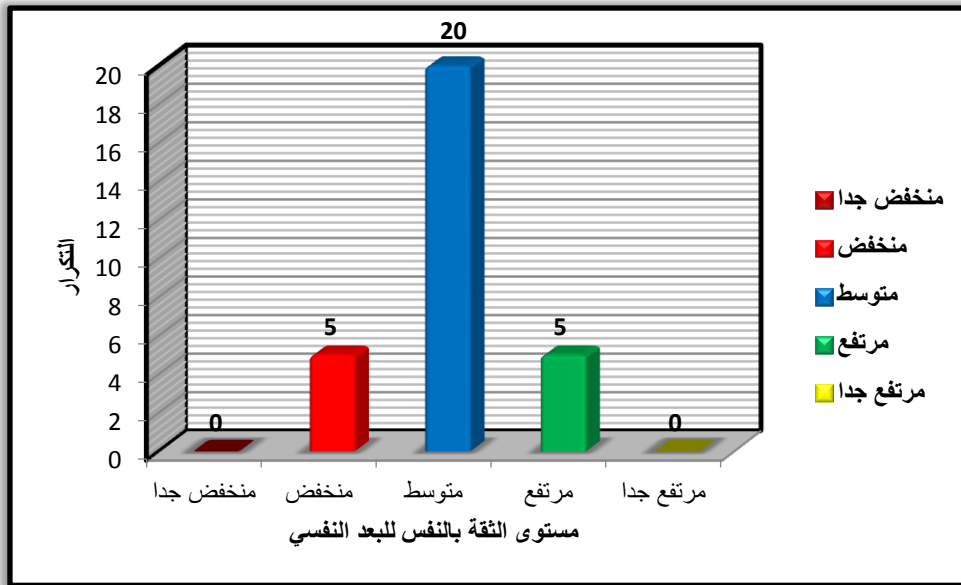
تحليل نتائج الجدول رقم (26): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (26) الذي يمثل نتائج البعد الثالث "البعد الفيزيولوجي"، والشكل رقم (07) يمثل التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "البعد الفيزيولوجي"، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في البعد الفيزيولوجي بنسبة %00، ومنخفض بنسبة %23، ومتوسط بنسبة %60، ومرتفع بنسبة %17، ومرتفع جدا بنسبة %00 لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (23.33) وانحراف معياري (4.14)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (2.91).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب البعد الفيزيولوجي متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

4-1-2- البعد الرابع "البعد النفسي":

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	3.03	4.12	24.3	%00	00	منخفض جدا
				%17	05	منخفض
				%66	20	متوسط
				%17	05	مرتفع
				%00	00	مرتفع جدا
				%100	30	المجموع

الجدول رقم (27): نتائج البعد الرابع "البعد النفسي".



الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج البعد الرابع "البعد النفسي".

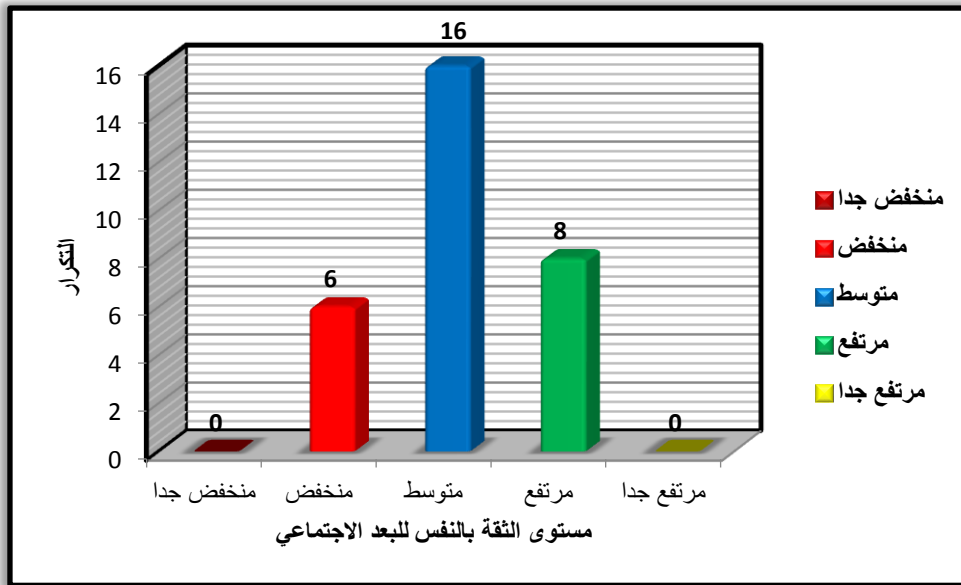
تحليل نتائج الجدول رقم (27): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (27) الذي يمثل نتائج البعد الرابع "البعد النفسي"، والشكل رقم (08) يمثل التمثيل البياني لنتائج، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في البعد النفسي بنسبة %00، ومنخفض بنسبة %17، ومتوسط بنسبة %66، ومرتفع بنسبة %17، ومرتفع جدا بنسبة %00 لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.3) وانحراف معياري (4.12)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (3.03).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب البعد النفسي متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

5-1-2- البعد الخامس "البعد الاجتماعي":

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	3.04	4.38	24.33	%00	00	منخفض جدا
				%20	06	منخفض
				%53	16	متوسط
				%27	08	مرتفع
				%00	00	مرتفع جدا
				%100	30	المجموع

الجدول رقم (28): نتائج البعد الخامس "البعد الاجتماعي".



الشكل رقم (09): التمثيل البياني لنتائج البعد الخامس "البعد الاجتماعي".

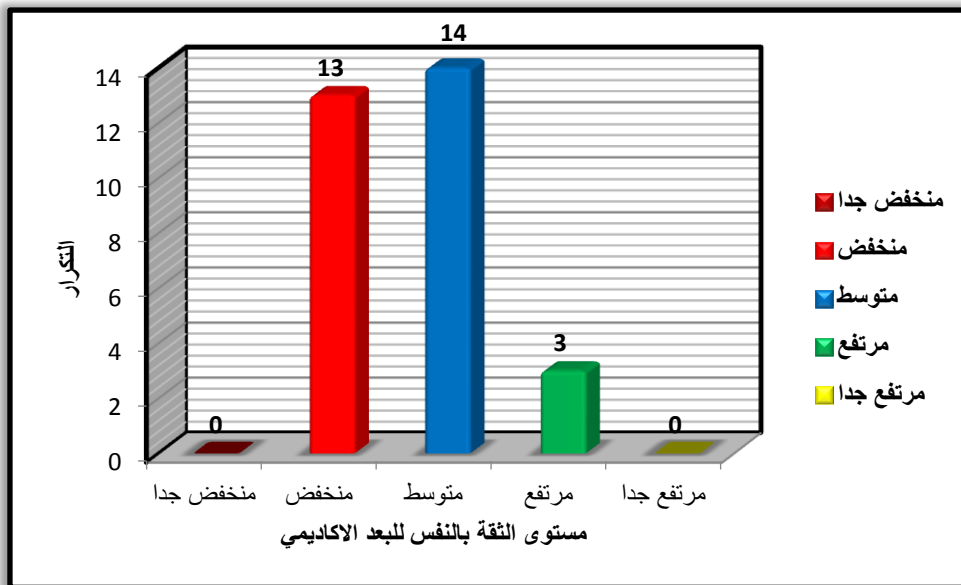
تحليل نتائج الجدول رقم (28): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (28) الذي يمثل نتائج البعد الخامس "البعد الاجتماعي"، والشكل رقم (09) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في البعد الاجتماعي بنسبة %00، ومنخفض بنسبة %20، ومتوسط بنسبة %53، ومرتفع بنسبة %27، ومرتفع جدا بنسبة %00 لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.33) وانحراف معياري (4.38)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (3.04).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب البعد الاجتماعي متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

6-1-2- البعد السادس "البعد الأكاديمي":

التقييم	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	2.72	4.61	21.8	%00	00	ضعيف جدا
				%43	13	ضعيف
				%47	14	متوسط
				%10	03	مرتفع
				%00	00	مرتفع جدا
				%100	30	المجموع

الجدول رقم (29): نتائج البعد السادس "البعد الأكاديمي".



الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج البعد السادس "البعد الأكاديمي".

تحليل نتائج الجدول رقم (29): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (29) الذي يمثل نتائج البعد السادس "البعد الأكاديمي"، والشكل رقم (10) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في البعد الأكاديمي بنسبة %00، ومنخفض بنسبة %43، ومتوسط بنسبة %47، ومرتفع بنسبة %10، ومرتفع جدا بنسبة %00 لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (21.8) وانحراف معياري (4.61)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (2.72).

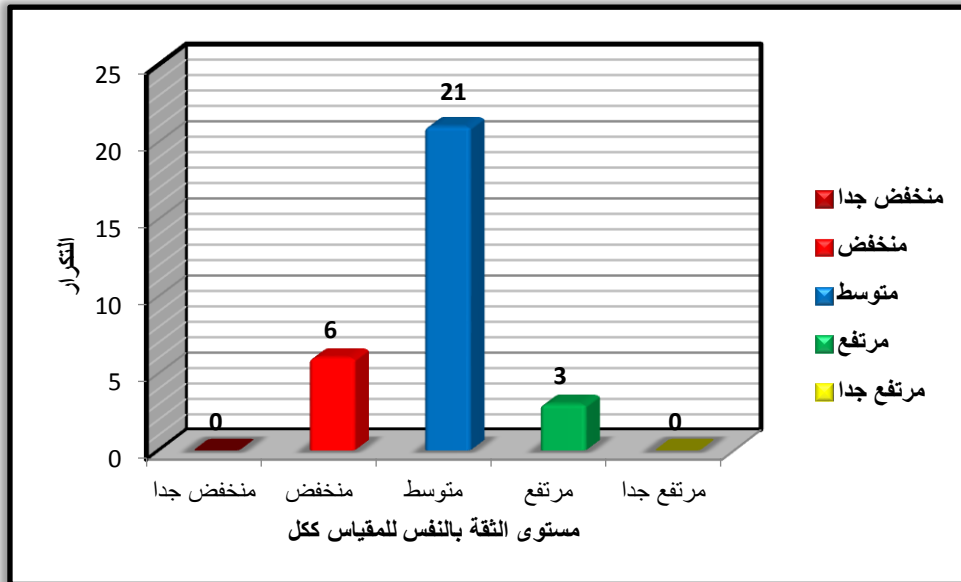
الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس حسب البعد الأكاديمي متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

2-1-7- المقياس ككل:

أ- حسب مستوى المقياس الثقة بالنفس ككل:

المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	التقييم
ضعيف جدا	00	%00	142.6	22.31	2.97	متوسط
ضعيف	06	%20				
متوسط	21	%70				
مرتفع	03	%10				
مرتفع جدا	00	%00				
المجموع	30	%100				

الجدول رقم (30): نتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.



الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج مقياس الثقة بالنفس ككل.

تحليل نتائج الجدول رقم (30): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (30) الذي يمثل نتائج مقياس الثقة بالنفس ككل، والشكل رقم (11) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا في المقياس ككل بنسبة %00، ومنخفض بنسبة %20، ومتوسط بنسبة %70، ومرتفع بنسبة %10، ومرتفع جدا بنسبة %00 لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج، حيث بلغ المتوسط الحسابي (142.6) وانحراف معياري (22.31)، أما قيمة المتوسط المرجح فقد بلغت (2.97).

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس المقياس ككل متوسط وفق تقييم مقياس الثقة بالنفس.

(ب) حسب تقييم ابعاد الثقة بالنفس:

الأبعاد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	مستوى الثقة بالنفس
بعد الطلاقة اللغوية	47%	23	4.89	2.88	متوسط
بعد الاستقلالية	43%	25.87	4.87	3.23	متوسط
البعد الفيزيولوجي	60%	23.33	4.14	2.91	متوسط
البعد النفسي	66%	24.3	4.12	3.03	متوسط
البعد الاجتماعي	53%	24.33	4.39	3.04	متوسط
البعد الأكاديمي	47%	21.8	4.61	2.72	متوسط
مقياس الثقة بالنفس	70%	142.63	22.31	2.97	متوسط

الجدول رقم (31): نتائج الابعاد الستة والمقياس ككل.

تحليل نتائج الجدول رقم (31): توضح النتائج المبينة في الجدول (31) أن مستوى الثقة بالنفس كان متوسط على بعد الطلاقة اللغوية حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 47% وقيم المتوسط الحسابي (23) والانحراف المعياري بلغ (4.89) والمتوسط المرجح (2.88)، وكان أيضا متوسطا على بعد الاستقلالية الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 43% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (25.87) والانحراف المعياري بلغ (4.87) والمتوسط المرجح (3.23)، وكان متوسطا أيضا على البعد الفيزيولوجي الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 60% من عينة الدراسة وبلغ متوسطه الحسابي (23.33) بانحراف معياري بلغ (4.14) والمتوسط المرجح (2.91)، وكان متوسطا على البعد النفسي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 66% وقيم متوسطه الحسابي (24.3) وانحرافه المعياري بلغ (4.12) والمتوسط المرجح (3.03)، وكان متوسطا أيضا على البعد الاجتماعي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 53% وقيم المتوسط الحسابي (24.33) وانحرافه المعياري بلغ (4.39) والمتوسط المرجح (3.04)، كما كان متوسطا على البعد الأكاديمي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 47% وقيم متوسطه الحسابي (21.8) بانحراف معياري بلغ (4.61) والمتوسط المرجح (2.72)، أما المستوى العام لمقياس الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج كان بدرجة متوسطة بنسبة مئوية بلغت 70% ومتوسط حسابي بلغ (142.63) وانحراف معياري بلغ (22.31) والمتوسط المرجح (2.97).

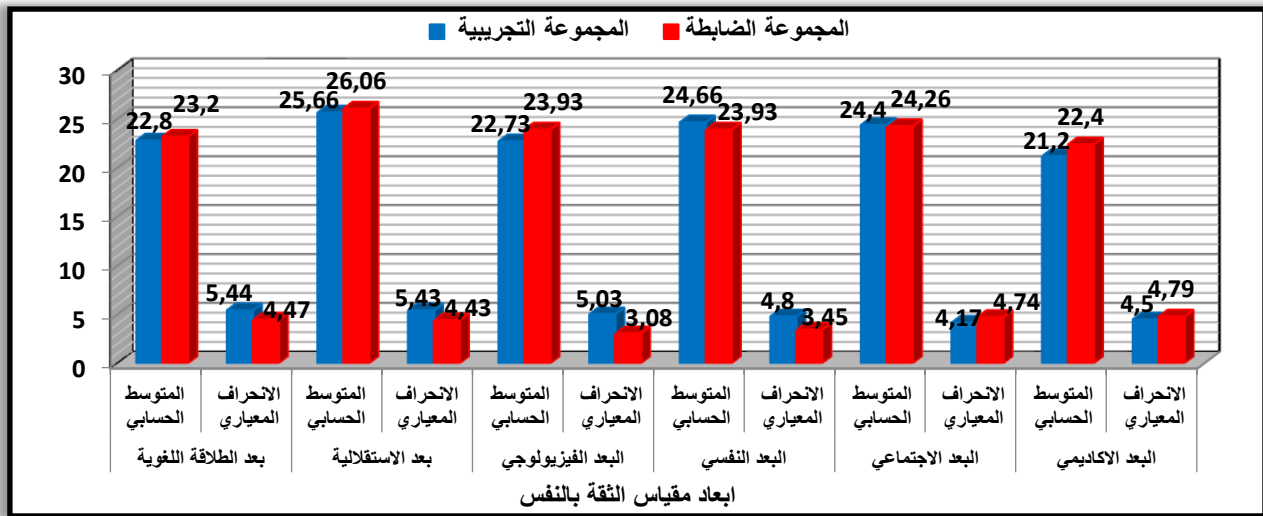
الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الثقة بالنفس متوسط عند عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج في جميع أبعاد المقياس وكذا المقياس ككل.

2-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج.

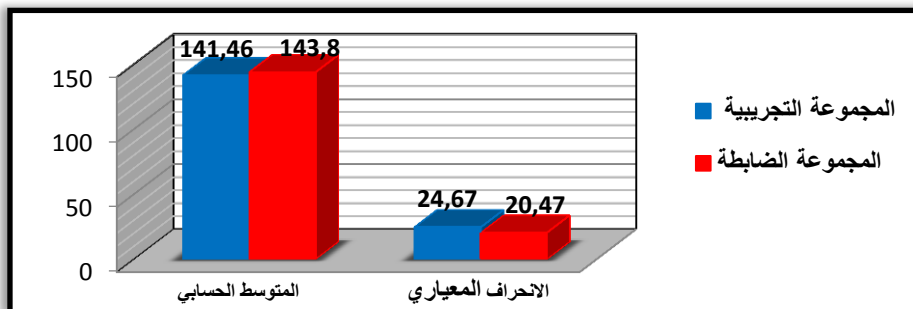
2-2-1- نتائج القياس القبلي لعينة الضابطة والتجريبية:

معامل الاختلاف	العينة الضابطة		معامل الاختلاف	العينة التجريبية		البعد
	الانحراف	المتوسط		الانحراف	المتوسط	
%19.26	4.47	23.2	%23.85	5.44	22.8	بعد الطلاقة اللغوية
%16.99	4.43	26.06	%21.16	5.43	25.66	بعد الاستقلالية
%12.87	3.08	23.93	%22.12	5.03	22.73	البعد الفيزيولوجي
%14.41	3.45	23.93	%19.46	4.80	24.66	البعد النفسي
%19.53	4.74	24.26	%17.09	4.17	24.40	البعد الاجتماعي
%21.38	4.79	22.40	%21.22	4.50	21.20	البعد الأكاديمي
%14.23	20.47	143.80	%17.43	24.67	141.46	المقياس ككل

الجدول رقم (32): نتائج القياس القبلي لعينة الضابطة والتجريبية.



الشكل رقم (12): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي لعينة الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس.



الشكل رقم (13): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي لعينة الضابطة والتجريبية للمقياس ككل.

تحليل نتائج الجدول رقم (32): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (32) الذي يمثل نتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية، والشكل رقم (12) يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس، والشكل رقم (13) يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية للمقياس ككل، نلاحظ أن في:

بعد الطلاقة اللغوية كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (22.8) بانحراف معياري قدر ب(5.44)، أما معامل الاختلاف فكانت نسبته 23.85%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (23.2) بانحراف معياري قدر ب(4.47)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فنسبته كانت 19.26%.

أما في بعد الاستقلالية كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (25.66) بانحراف معياري قدر ب(5.43)، أما معامل الاختلاف قدرت نسبته ب21.16%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (26.06) بانحراف معياري قدر ب(4.43)، أما معامل الاختلاف فكانت نسبته 16.99%.

وفي البعد الفيزيولوجي كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (22.73) بانحراف معياري قدر ب(5.03)، أما معامل الاختلاف فكانت نسبته 22.12%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (23.93) بانحراف معياري قدر ب(3.08)، أما نسبة معامل الاختلاف فكانت 12.87%.

أما بعد النفسي كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (24.66) بانحراف معياري قدر ب(4.8)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فنسبته 19.46%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (23.93) بانحراف معياري قدر ب(3.45)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فنسبته 14.41%.

أما في البعد الاجتماعي كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (24.4) بانحراف معياري قدر ب(4.17)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فكان 17.09%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (24.26) بانحراف معياري قدر ب(4.74)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فنسبته 19.53%.

أما بالنسبة للبعد الأكاديمي كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (21.2) بانحراف معياري قدر ب(4.5)، أما نسبة معامل الاختلاف فكانت 21.22%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (22.4) بانحراف معياري قدر ب(4.79)، أما بالنسبة إلى معامل الاختلاف فجاءت نسبته مقدرة ب21.38%.

أما فيما يخص مقياس الثقة بالنفس ككل فكانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (141.46) بانحراف معياري قدر ب(24.67)، أما معامل الاختلاف فنسبته كانت 17.43%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (143.80) بانحراف معياري قدر ب(20.47)، أما معامل الاختلاف فنسبته هي 14.23%.

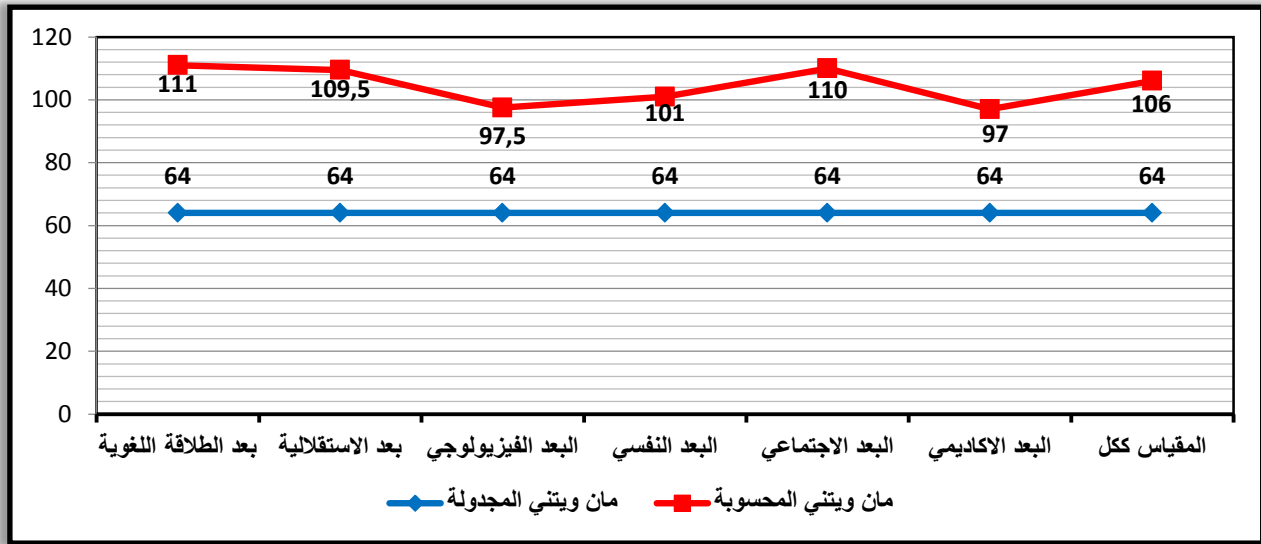
الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أنه لا يوجد اختلاف بين متوسطي القياس القبلي للعينه الضابطة والقياس القبلي للعينه التجريبية مما يدل على تكافؤ في مستوى الثقة بالنفس لكل من العينتين، وأن قيم الانحراف المعياري كان صغيرة مما دل على تقارب نتائج الطلبة فيما بينها، أما بالنسبة لمعامل الاختلاف فكانت نتائجها منخفضة مما دل على تجانس العينتين وهذه النتائج كانت في جميع أبعاد المقياس الستة والمقياس ككل.

2-2-2- الفرق بين القياس القبلي للعيينة التجريبية والعيينة الضابطة:

الدلالة الاحصائية	القيمة الاحتمالية	مقدار العينة	مان ويتني المجدولة	مان ويتني المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
					مج.رتب	مت.رتب	مج.رتب	مت.رتب	
غير دال	0.950	(n=15) (n=15)	64	111	234	15.60	231	15.40	الطلاقة اللغوية
غير دال	0.900			109.5	235.5	15.70	229.5	15.30	الاستقلالية
غير دال	0.532			97.5	247.5	16.5	271.5	14.50	الفيزيولوجي
غير دال	0.632			101	221	14.73	244	16.27	النفسي
غير دال	0.917			110	235	15.67	230	15.33	الاجتماعي
غير دال	0.518			97	248	16.53	217	14.47	الأكاديمي
غير دال	0.787			106	239	15.93	226	15.07	المقياس ككل

الجدول رقم (33): الفرق بين لقياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).



الشكل رقم (14): التمثيل البياني لقيم مان ويتني المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية.

تحليل نتائج الجدول رقم (33): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (33) الذي يمثل الفرق بين القياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية، والشكل رقم (14) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم مان ويتني المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي للعيينة الضابطة والتجريبية، نلاحظ أن متوسطات الرتب للمجموعة التجريبية في أبعاد المقياس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، بعد الفيزيولوجي، بعد النفسي، بعد الاجتماعي، بعد الأكاديمي) جاءت على التوالي (15.4)، (15.3)، (14.5)، (16.27)، (15.33)، (14.47) أما المقياس ككل (15.07)، أما مجموع الرتب فجاءت (231)، (229.5)، (271.5)، (244)، (230)، (217) أما المقياس ككل (226)، وهي قيم متقاربة من المجموعة الضابطة والتي جاءت متوسطات الرتب في أبعاد المقياس (15.6)، (15.7)، (16.5).

(14.73)، (15.67)، (16.53) أما المقياس ككل (15.93)، أما مجموع الرتب (234)، (235.5)، (247.5)، (221)، (235)، (248) أما المقياس ككل (239)، كما بلغت قيمة مان ويتي على التوالي (111)، (109.5)، (97.5)، (101)، (110)، (97) بالنسبة للأبعاد و(106) للمقياس ككل، وهي أكبر من قيمة مان ويتي المجدولة والبالغة (64) عند مستوى الدلالة (0.05) ومقدار العينة (n=15) (n=15)، وهي غير دالة إحصائياً، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها بالنسبة لأبعاد المقياس (0.950)، (0.900)، (0.532)، (0.632)، (0.917)، (0.518) أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغت (0.787)، وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها غير دالة إحصائياً، أي أن نتائج العينة الضابطة لا تختلف على نتائج العينة التجريبية في القياس القبلي للمقياس وأبعاده.

الاستنتاج:

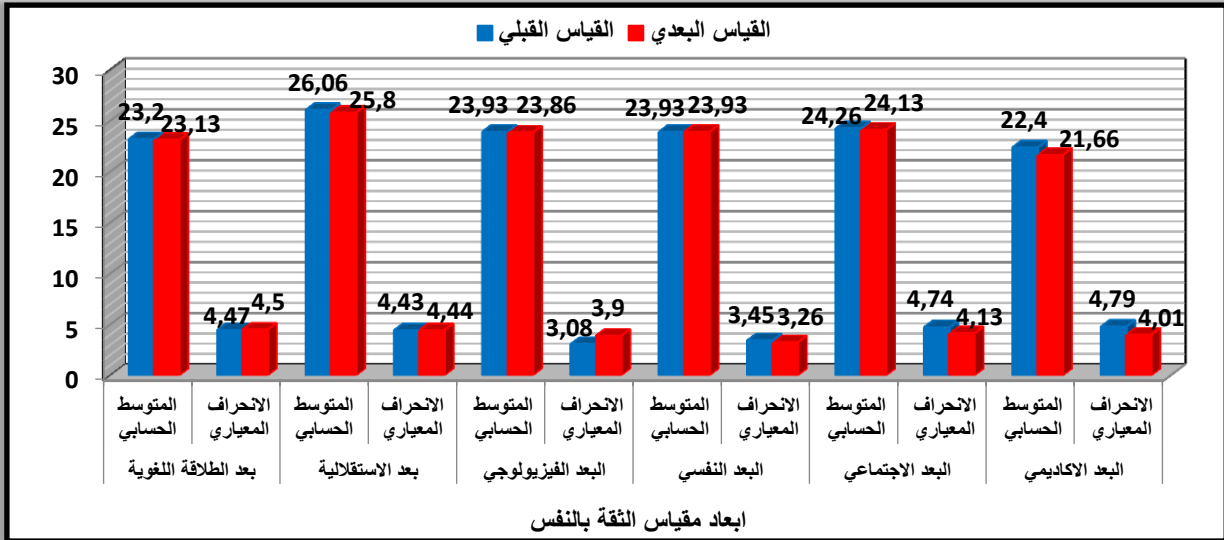
ومن خلال ما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الثقة بالنفس والمقياس ككل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في القياس القبلي أي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يعني أن مستوى الثقة بالنفس للعينتين متكافئ للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب حيث أن الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على اقتراح برنامج إرشادي من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعات التي سوف تخضع لدراسة، وهذا ما سيضفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج مرتبطة بتأثيره على الخاصية المراد دراستها وهذا ما يعطي أكثر مصداقية للبرنامج الإرشادي المعد.

3-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.

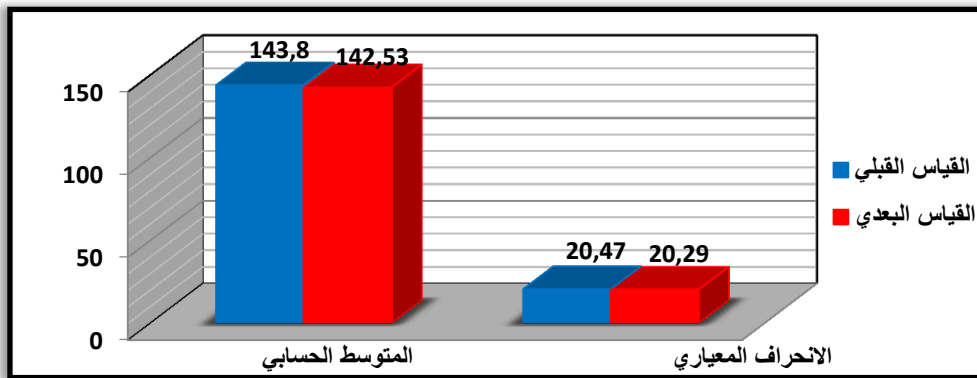
1-3-2- نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة:

نسبة التطور	القياس البعدي		القياس القبلي		البعد
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.3%	4.50	23.13	4.47	23.20	بعد الطلاقة اللغوية
1%	4.44	25.80	4.43	26.06	بعد الاستقلالية
0.29%	3.90	23.86	3.08	23.93	البعد الفيزيولوجي
0%	3.26	23.93	3.45	23.93	البعد النفسي
0.53%	4.13	24.13	4.74	24.26	البعد الاجتماعي
3.41%	4.01	21.66	4.79	22.40	البعد الأكاديمي
0.89%	20.29	142.53	20.47	143.80	المقياس ككل

الجدول رقم (34): نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة.



الشكل رقم (15): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة لأبعاد المقياس.



الشكل رقم (16): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة للمقياس ككل.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (34): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (34) الذي يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة، والشكل رقم (15) يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة لأبعاد المقياس، والشكل رقم (16) يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة للمقياس ككل، نلاحظ أن في:

بعد الطلاقة اللغوية كانت نتائج القياس القبلي للعيينة الضابطة في المتوسط الحسابي (23.20) بانحراف معياري قدر ب(4.47)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (23.13) بانحراف معياري قدر ب(4.50)، أما نسبة التطور فبلغت 0.3% في عكس اتجاه الثقة بالنفس.

أما في بعد الاستقلالية كانت نتائج القياس القبلي للعيينة الضابطة في المتوسط الحسابي (26.06) بانحراف معياري قدر ب(4.43)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (25.80) بانحراف معياري قدر ب(4.44)، أما نسبة التطور فبلغت 1% في عكس اتجاه الثقة بالنفس.

وفي البعد الفيزيولوجي كانت نتائج القياس القبلي في المتوسط الحسابي (23.93) بانحراف معياري قدر ب(3.08)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (23.86) بانحراف معياري قدر ب(3.90)، أما نسبة التطور فبلغت 0.29% في عكس اتجاه الثقة بالنفس.

أما البعد النفسي كانت نتائج القياس القبلي في المتوسط الحسابي (23.93) بانحراف معياري قدر ب(3.45)، أما القياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (23.93) بانحراف معياري قدر ب(3.26)، أما نسبة التطور قدرت ب0% . أما في البعد الاجتماعي كانت نتائج القياس القبلي في المتوسط الحسابي (24.6) بانحراف معياري قدر ب(4.74)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (24.13) بانحراف معياري قدر ب(4.13)، أما نسبة التطور فبلغت 0.53% في عكس اتجاه الثقة بالنفس.

أما البعد الأكاديمي كانت نتائج القياس القبلي في المتوسط الحسابي (22.4) بانحراف معياري قدر ب(4.79)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (21.66) بانحراف معياري قدر ب(4.01)، أما نسبة التطور فبلغت 3.41% في عكس اتجاه الثقة بالنفس.

أما فيما يخص مقياس الثقة بالنفس ككل فكانت نتائج القياس القبلي في المتوسط الحسابي (143.8) بانحراف معياري قدر ب(20.47)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (142.53) بانحراف معياري قدر ب(20.29)، أما نسبة التطور فبلغت 0.89% في عكس اتجاه الثقة بالنفس.

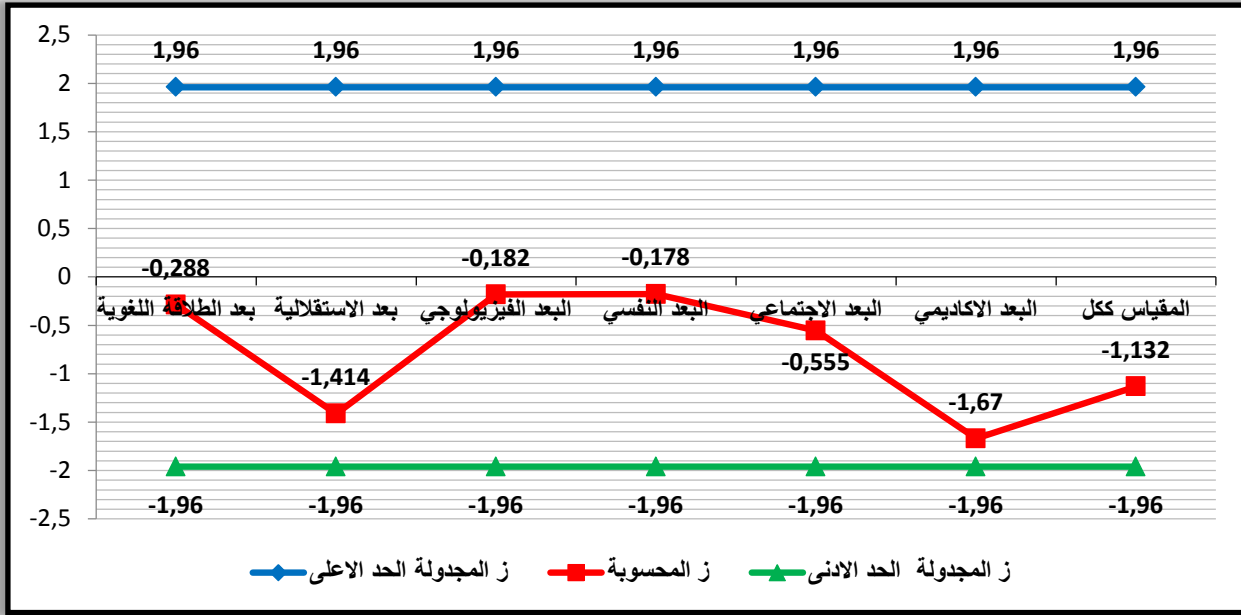
الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أنه لا يوجد اختلاف بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مستوى الثقة بالنفس حيث أن قيم المتوسط الحسابي كانت متقاربة جداً بالنسبة للقياسين، كما نلاحظ أن نسبة التطور قليلة جداً وجاءت في عكس اتجاه الثقة بالنفس وهذا يمثل انحدار طفيف في مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة أعضاء العينة الضابطة وهذا راجع لعدم تأثرها بالبرنامج الإرشادي وعدم تطبيقه عليها، إضافة إلى التقرب من مرحلة التخرج التي تعتبر منعطف هام في حياة الطالب، مع اقتراب فترة تصادم الطلبة أفراد العينة الضابطة المقبلين على التخرج مع الفترة العملية التي تأتي بعد التخرج.

2-3-2- الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة:

الدالة	القيمة الاحتمالية	"z" الجدولة	"z" المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		
				السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة	
غير دال	0.773	1.96 -1.96	-0.288	41.50	49.50	6.92	7.07	بعد الطلاقة اللغوية
غير دال	0.157		-1.414	9.00	27.00	4.50	4.50	بعد الاستقلالية
غير دال	0.856		-0.182	43.00	48.00	7.17	6.86	البعد الفيزيولوجي
غير دال	0.859		-0.178	43.00	48.00	7.17	6.86	البعد النفسي
غير دال	0.579		-0.555	32.00	46.00	8.00	5.75	البعد الاجتماعي
غير دال	0.095		-1.670	14.50	51.50	3.63	7.36	البعد الأكاديمي
غير دال	0.258		-1.132	34.50	70.50	6.90	7.83	المقياس ككل

الجدول رقم (35): الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).



الشكل رقم (17): التمثيل البياني لقيم "z" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة.

تحليل نتائج الجدول رقم (35): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (35) الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة والشكل رقم (17) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم "z" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة، نلاحظ أن متوسطات الرتب الموجبة في أبعاد المقياس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) جاءت على التوالي (7.07)، (4.5)، (6.86)، (6.86)، (5.75)، (7.36) أما المقياس ككل (7.83)، أما مجموعها فجاء (49.5)، (27)، (48)، (48)، (46)، (51.5) أما المقياس ككل (70.5)، وهي قيم متقاربة من الرتب السالبة والتي جاءت متوسطاتها في أبعاد المقياس (6.92)، (4.5)، (7.17)، (7.17)، (8)، (3.63) أما المقياس ككل (6.9)، أما مجموعها (41.5)، (9)، (43)، (43)، (32)، (14.5) أما المقياس ككل (34.5)، كما جاءت قيم "z" المحسوبة على التوالي (-0.288)، (-1.414)، (-0.182)، (-0.178)، (-0.555)، (-1.67) بالنسبة للأبعاد الستة و (-1.132) للمقياس ككل، وهي تنتمي إلى المجال $[-1.96, 1.96]$ هذا يعني أنه لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدى للعينة، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها بالنسبة لأبعاد المقياس (0.773)، (0.157)، (0.856)، (0.859)، (0.579)، (0.095) أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغت (0.258)، وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها غير دالة إحصائياً، أي أن نتائج العينة الضابطة لا تختلف بين القياس القبلي والبعدى لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

الاستنتاج:

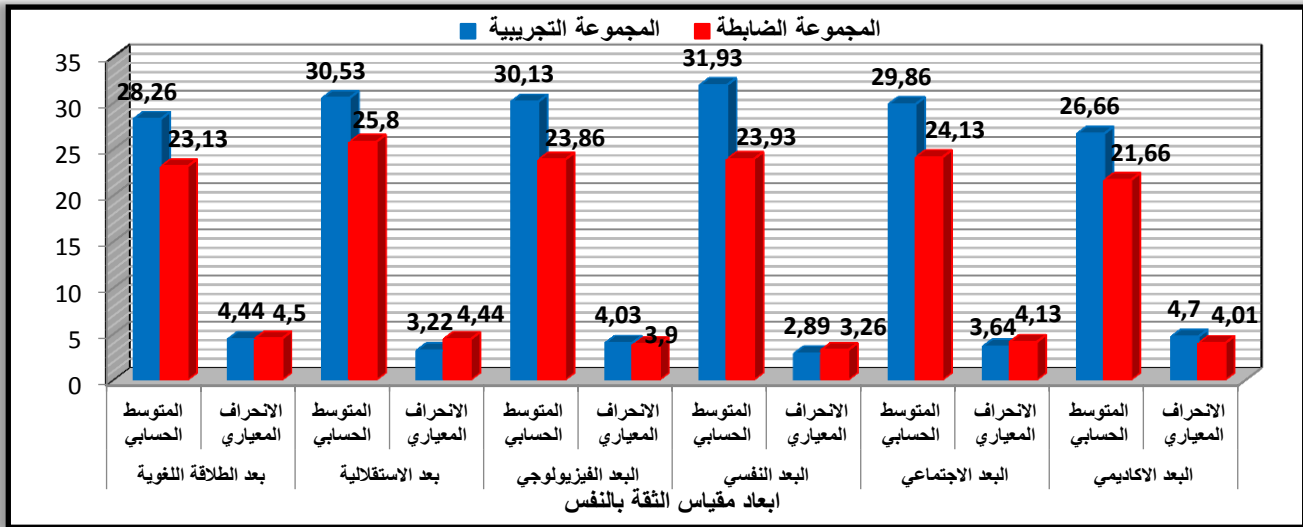
ومن خلال ما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة، مما يعني أن مستوى الثقة بالنفس لدى العينة الضابطة لم يتغير، وهذا لأنها لم تخضع لتطبيق البرنامج الإرشادي.

4-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.

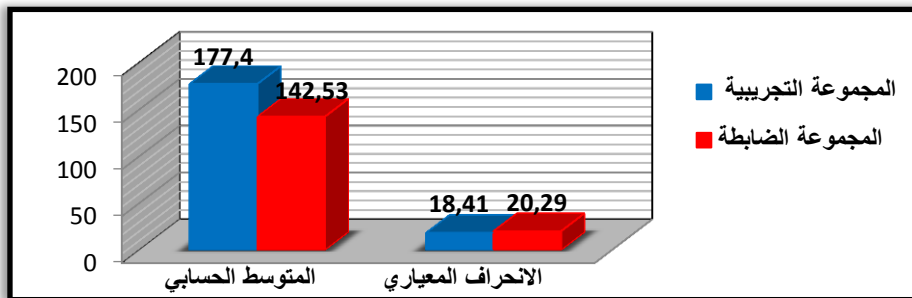
1-4-2- نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية:

معامل الاختلاف	العينة الضابطة		معامل الاختلاف	العينة التجريبية		البعء
	المتوسط	الانحراف		المتوسط	الانحراف	
%19.45	23.13	4.50	%15.71	28.26	4.44	بعء الطلاقة اللغوية
%17.20	25.80	4.44	%10.54	30.53	3.22	بعء الاستقلالية
%16.34	23.86	3.90	%13.37	30.13	4.03	البعء الفيزيولوجي
%13.62	23.93	3.26	%9.05	31.93	2.89	البعء النفسي
%17.11	24.13	4.13	%12.19	29.86	3.64	البعء الاجتماعي
%18.51	21.66	4.01	%17.62	26.66	4.70	البعء الأكاديمي
%14.23	142.53	20.29	%10.37	177.40	18.41	المقياس ككل

الجدول رقم (36): نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية.



الشكل رقم (18): التمثيل البياني لنتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس.



الشكل رقم (19): التمثيل البياني لنتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية للمقياس ككل.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (36): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (36) الذي يمثل نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية، والشكل رقم (18) الذي يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية لأبعاد المقياس، والشكل رقم (19) الذي يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية للمقياس ككل، نلاحظ أن في:

بعد الطلاقة اللغوية كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (28.26) بانحراف معياري قدر ب(4.44)، أما نسبة معامل الاختلاف فكانت 15.71%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (23.13) بانحراف معياري قدر ب(4.50)، أما نسبة معامل الاختلاف فكانت 19.45%.

أما في بعد الاستقلالية كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (30.53) بانحراف معياري قدر ب(3.22)، أما معامل الاختلاف فنسبته قدرت ب10.54%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (25.80) بانحراف معياري قدر ب(4.44)، أما معامل الاختلاف فنسبته 17.20%.

وفي البعد الفيزيولوجي كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (30.13) بانحراف معياري قدر ب(4.03)، أما معامل الاختلاف فنسبته 13.37%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (23.86) بانحراف معياري قدر ب(3.90)، أما معامل الاختلاف فقدرت نسبته ب16.34%.

أما بعد النفسي كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (31.93) بانحراف معياري قدر ب(2.89)، أما نسبة معامل الاختلاف فهي 9.05%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (23.93) بانحراف معياري قدر ب(3.26)، أما نسبة معامل الاختلاف فهي 13.62%.

أما في البعد الاجتماعي كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (29.86) بانحراف معياري قدر ب(3.64)، ومعامل الاختلاف نسبته 12.19%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (24.13) بانحراف معياري قدر ب(4.13)، ومعامل الاختلاف نسبته 17.11%.

أما البعد الأكاديمي كانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (26.66) بانحراف معياري قدر ب(4.70)، ومعامل الاختلاف نسبته 17.62%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (21.66) بانحراف معياري قدر ب(4.01)، ومعامل الاختلاف نسبته 18.51%.

أما فيما يخص مقياس الثقة بالنفس ككل فكانت نتائج العينه التجريبية في المتوسط الحسابي (177.4) بانحراف معياري قدر ب(18.41)، ومعامل الاختلاف نسبته 10.37%، أما بالنسبة للعينه الضابطة فكان المتوسط الحسابي (142.53) بانحراف معياري قدر ب(20.29)، ومعامل الاختلاف نسبته 14.23%.

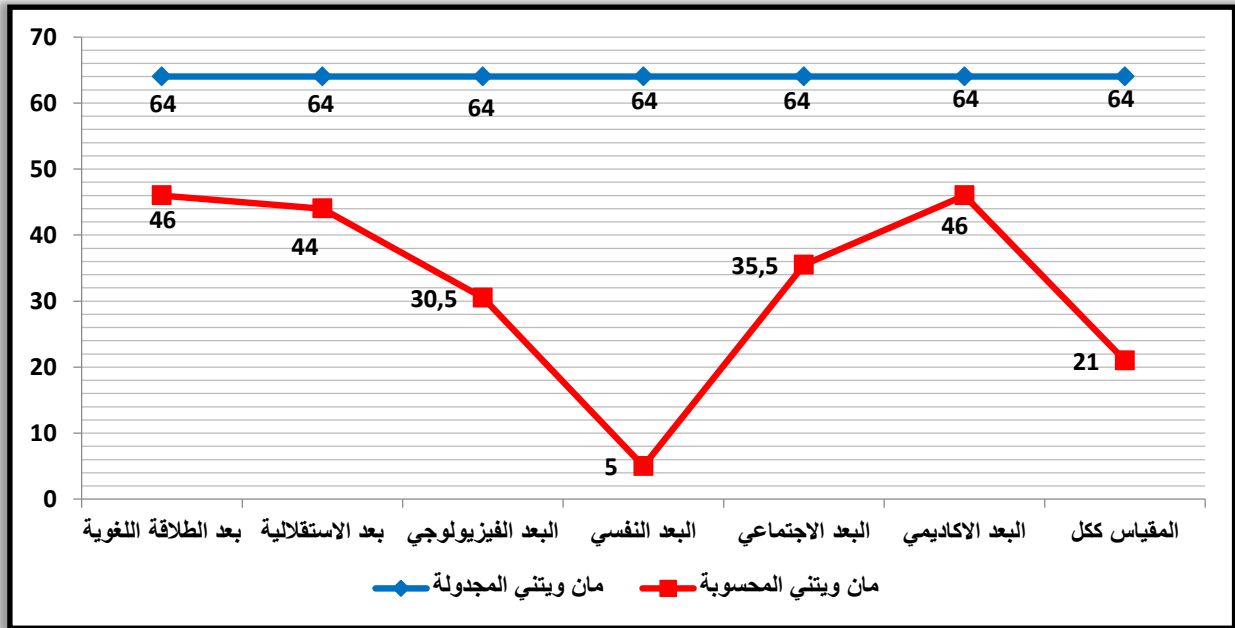
الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أنه يوجد اختلاف بين متوسطي القياس البعدي للعينه الضابطة والقياس البعدي للعينه التجريبية، وهذا بسبب تطبيق البرنامج الإرشادي على العينه التجريبية، أي زيادة في مستوى الثقة بالنفس لديهم مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذا بدلالة معامل الاختلاف الذي يبين تجانس العنيتين، مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح وأثره على العينه التجريبية في رفع مستوى الثقة بالنفس.

2-4-2- الفروق بين القياس البعدي للعيينة التجريبية والعيينة الضابطة:

الدالة الاحصائية	القيمة الاحتمالية	مقدار العينتين	مان ويتني المجدولة	مان ويتني المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
					مت.رتب	مج.رتب	مت.رتب	مج.رتب	
دال	0.006	(n=15) (n=15)	64	46	166	11.04	299	19.93	الطلاقة اللغوية
دال	0.004			44	164	10.93	301	20.07	الاستقلالية
دال	0.001			30.5	150.5	10.03	314.5	20.97	الفيزيولوجي
دال	0.000			5	125	8.33	340	22.67	النفسي
دال	0.001			35.5	155.5	10.37	309.5	20.63	الاجتماعي
دال	0.006			46	166	11.07	299	19.93	الأكاديمي
دال	0.000			21	141	9.40	324	21.60	المقياس ككل

الجدول رقم (37): الفروق بين القياس البعدي للعيينة التجريبية والضابطة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).



شكل رقم (20): التمثيل البياني لقيم مان ويتني المحسوبة والمجدولة للقياس البعدي للعيينة الضابطة والتجريبية.

تحليل نتائج الجدول رقم (37): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (37) الذي يمثل الفروق بين القياس البعدي للعيينة الضابطة والتجريبية، والشكل رقم (20) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم مان ويتني المحسوبة والمجدولة للقياس البعدي للعيينة الضابطة والتجريبية، نلاحظ أن متوسطات الرتب للمجموعة التجريبية في أبعاد المقياس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) جاءت على التوالي (19.93)، (20.07)، (20.97)، (22.67)، (20.63)، (19.93) أما

المقياس ككل (21.60)، أما مجموع الرتب فجاءت (299)، (301)، (314.5)، (340)، (309.5)، (299) أما المقياس ككل (324)، وهذه القيم تختلف عن المجموعة الضابطة والتي جاءت متوسطات الرتب في أبعاد المقياس (11.04)، (10.93)، (10.03)، (8.33)، (10.37)، (11.07) أما المقياس ككل (9.40)، أما مجموع الرتب (166)، (164)، (150.5)، (125)، (155.5)، (166) أما المقياس ككل (141)، كما بلغت قيمة مان ويتني لأبعاد المقياس على التوالي (46)، (44)، (30.5)، (5)، (35.5)، (46) أما في المقياس ككل فقد بلغت (21)، وهي أصغر من قيمة مان ويتني المجدولة والبالغة (64) عند مستوى الدلالة (0.05) ومقدار العينة (n=15) (n=15)، وهي دالة إحصائياً، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها بالنسبة لأبعاد المقياس على التوالي (0.006)، (0.004)، (0.001)، (0.000)، (0.001)، (0.000) أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بلغت (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائياً، أي أن نتائج العينة الضابطة تختلف على نتائج العينة التجريبية في القياس القبلي لأبعاد المقياس الستة والمقياس ككل.

الاستنتاج:

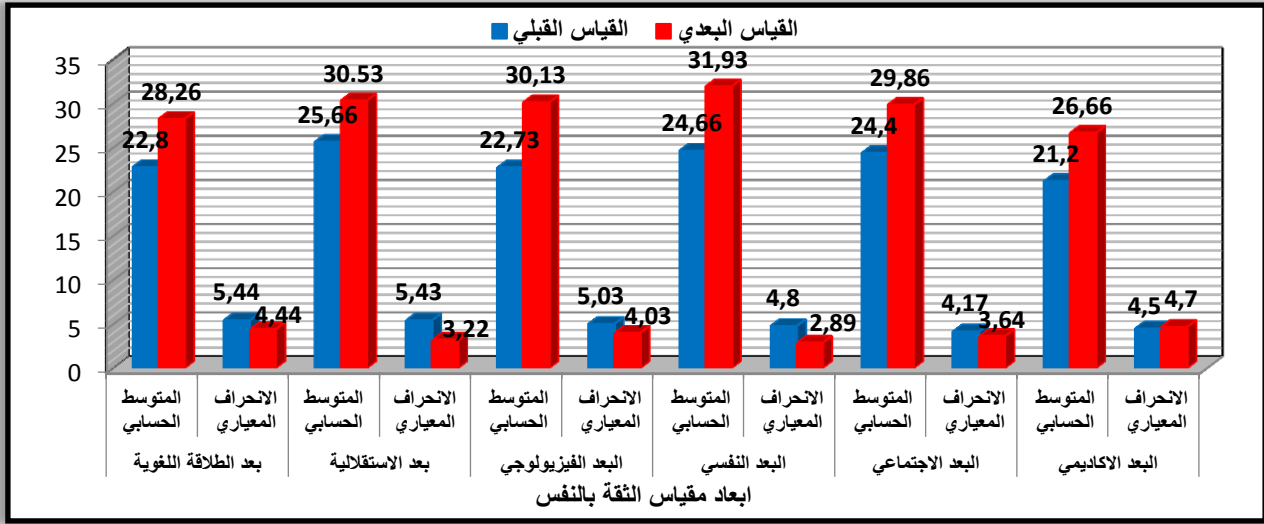
ومن خلال ما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني رفع وتنمية مستوى الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، وهذا راجع لتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح على العينة التجريبية، وعدم تطبيقه على العينة الضابطة، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية ورفع الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية.

5-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.

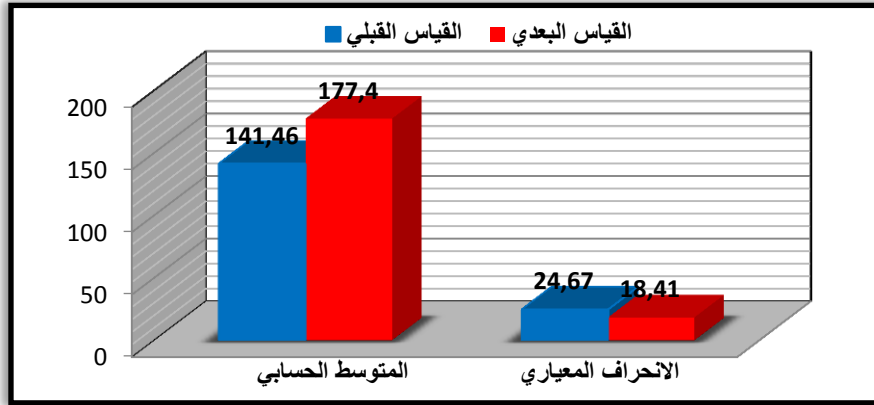
1-5-2- نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية:

نسبة التطور	القياس البعدي		القياس القبلي		البعد
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
%19.32	4.44	28.26	5.44	22.80	بعد الطلاقة اللغوية
%15.95	3.22	30.53	5.43	25.66	بعد الاستقلالية
%24.56	4.03	30.13	5.03	22.73	البعد الفيزيولوجي
%22.76	2.89	31.93	4.80	24.66	البعد النفسي
%18.28	3.64	29.86	4.17	24.40	البعد الاجتماعي
%20.48	4.70	26.66	4.50	21.20	البعد الأكاديمي
%20.25	18.41	177.4	24.67	141.46	المقياس ككل

الجدول رقم (38): نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.



الشكل رقم (21): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لأبعاد المقياس.



الشكل رقم (22): التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية للمقياس ككل.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (38): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (38) الذي يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية، والشكل رقم (21) الذي يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لأبعاد المقياس، والشكل رقم (22) الذي يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية للمقياس ككل، نلاحظ أن في:

بعد الطلاقة اللغوية كانت نتائج القياس القبلي للعينة التجريبية في المتوسط الحسابي (22.8) بانحراف معياري قدر بـ(5.44)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (28.26) بانحراف معياري قدر بـ(4.44)، أما نسبة التطور فبلغت 19.32% في اتجاه الثقة بالنفس.

أما في بعد الاستقلالية كانت نتائج القياس القبلي للعينة التجريبية في المتوسط الحسابي (25.66) بانحراف معياري قدر بـ(5.43)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (30.53) بانحراف معياري قدر بـ(3.22)، أما نسبة التطور فبلغت 15.95% في اتجاه الثقة بالنفس.

وفي بعد الفيزيولوجي كانت نتائج القياس القبلي للعينة التجريبية في المتوسط الحسابي (22.73) بانحراف معياري قدر بـ(5.03)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (30.13) بانحراف معياري قدر بـ(4.03)، أما نسبة التطور فبلغت 24.56% في اتجاه الثقة بالنفس.

أما البعد النفسي كانت نتائج القياس القبلي للعيينة التجريبية في المتوسط الحسابي (24.66) بانحراف معياري قدر بـ(4.8)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (31.93) بانحراف معياري قدر بـ(2.89)، أما نسبة التطور فبلغت 22.76% في اتجاه الثقة بالنفس.

أما في البعد الاجتماعي كانت نتائج القياس القبلي للعيينة التجريبية في المتوسط الحسابي (24.4) بانحراف معياري قدر بـ(4.17)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (29.86) بانحراف معياري قدر بـ(3.64)، أما نسبة التطور فبلغت 18.28% في اتجاه الثقة بالنفس.

أما البعد الأكاديمي كانت نتائج القياس القبلي للعيينة التجريبية في المتوسط الحسابي (21.2) بانحراف معياري قدر بـ(4.5)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (26.66) بانحراف معياري قدر بـ(4.70)، أما نسبة التطور فبلغت 20.48% في اتجاه الثقة بالنفس.

أما فيما يخص مقياس الثقة بالنفس ككل فكانت نتائج القياس القبلي للعيينة التجريبية في المتوسط الحسابي (141.46) بانحراف معياري قدر بـ(24.67)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكان المتوسط الحسابي (177.4) بانحراف معياري قدر بـ(18.41)، أما نسبة التطور فبلغت 20.25% في اتجاه الثقة بالنفس.

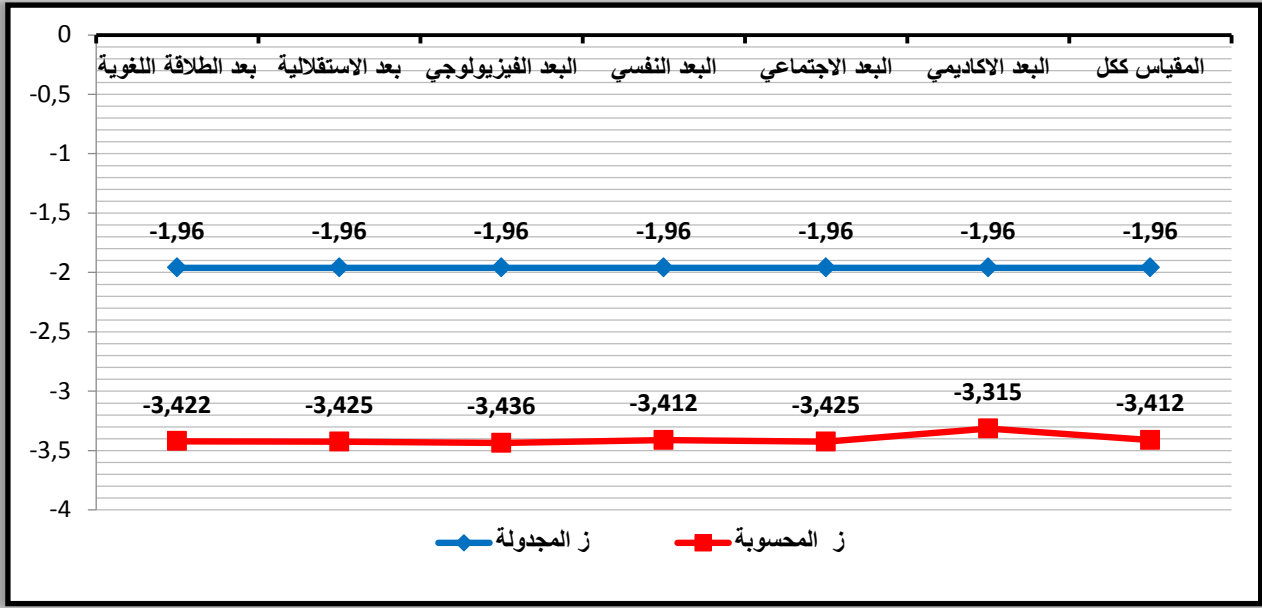
الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أنه يوجد اختلاف بين القياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية وهذا لصالح القياس البعدي أي أن مستوى الثقة بالنفس قد نمت وتطور وهذا بدلالة نسبة التطور وهذا راجع لتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح من طرف الطالبين الباحثين على العينة التجريبية، مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح وأثره على العينة التجريبية في تنمية الثقة بالنفس.

2-5-2- الفروق بين القياس البعدي والقبلي للعيينة التجريبية:

الدالة	القيمة الاحتمالية	"z" المجدولة	"z" المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		
				السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة	
دال	0.001	1.96 -1.96	-3.422	0	120	0	8	بعد الطلاقة اللغوية
دال	0.001		-3.425	0	120	0	8	بعد الاستقلالية
دال	0.001		-3.436	0	120	0	8	البعد الفيزيولوجي
دال	0.001		-3.412	0	120	0	8	البعد النفسي
دال	0.001		-3.425	0	120	0	8	البعد الاجتماعي
دال	0.001		-3.315	0	105	0	7.5	البعد الأكاديمي
دال	0.001		-3.412	0	120	0	8	المقياس ككل

الجدول رقم (39): الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعيينة التجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).



الشكل رقم (23): التمثيل البياني لقيم "z" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية.

تحليل نتائج الجدول رقم (39): من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (39) الذي يمثل الفروق بين القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية والشكل رقم (23) الذي يمثل التمثيل البياني لقيم "z" المحسوبة والمجدولة للقياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية، نلاحظ أن متوسطات الرتب الموجبة جاءت في كل من في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي بالإضافة للمقياس ككل بقيمة (8) بجموع قدره (120)، أما في البعد الأكاديمي فجاءت قيمتها (7.5) بجموع قدره (105)، وهي قيم مختلفة تمام عن الرتب السالبة والتي جاءت متوسطاتها وجموعها بقيمة (0) سواء في أبعاد المقياس أو المقياس ككل، كما جاءت قيم "z" المحسوبة لأبعاد المقياس (بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي) على التوالي (-3.422)، (-3.425)، (-3.436)، (-3.412)، (-3.425)، (-3.412)، (-3.315) بالنسبة للأبعاد الستة و(-3.412) للمقياس ككل، وهي تنتمي إلى المجال $[-1.96, -\infty]$ هذا يعني أنه توجد فروق بين القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها بالنسبة لأبعاد المقياس وللمقياس ككل (0.001)، وهي أصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائية، أي أن نتائج العينة التجريبية تختلف بين القياس القبلي والبعدى لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى، مما يدل أن مستوى الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية ارتفع وتطور في القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلي، وهذا راجع لتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح عليها، مما يدل على فعاليته في تنمية ورفع الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد تفريغ البيانات من عينة البحث التي تم اختيارها، ومناقشتها في ضوء النتائج المتحصل عليها، ومن خلال ذلك نستطيع الحكم على الفرضيات المصاغة والتي شكلت حسب طبيعة الموضوع المحدد، ولتحديد فاعلية البرنامج الإرشادي المعد في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج استخدم الباحثان البرنامج الإرشادي المعد من طرفهما ومقياس الثقة بالنفس كونهما أكثر ملائمة لطبيعة البحث، وسنحاول إعطاء الصبغة العلمية للنتائج المتحصل عليها من خلال مناقشتها وتحليلها ومقارنتها مع نتائج بعض البحوث الأخرى.

1-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

1-1-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى: مستوى الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها أن مستوى الثقة بالنفس عند الطلبة المقبلين على التخرج عينة الدراسة متوسط عموماً في الأبعاد الستة المتمثلة في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، بعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي وفي مقياس الثقة بالنفس ككل، حيث كان متوسطاً في بعد الطلاقة اللغوية حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 47%، وكان أيضاً متوسطاً على بعد الاستقلالية الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 43%، وكان متوسطاً أيضاً على البعد الفيزيولوجي الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 60%، وكان متوسطاً على البعد النفسي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 66%، وكان متوسطاً أيضاً على البعد الاجتماعي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 53%، كما كان متوسطاً على البعد الأكاديمي حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 47%، أما المستوى العام لمقياس الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج كان بدرجة متوسطة بنسبة مئوية بلغت 70%.

ويفسر الباحثان النتيجة المتحصل عليها بالنسبة لبعد الطلاقة اللغوية التي يقصد بها حسب جمال العيسوي هي قدرة المتعلم على استدعاء أكبر عدد من الأفكار أو العادات أو الجمل أو الكلمات، استجابة لموقف ما في أسرع وقت ممكن، ويتضح أكثر المراد بالطلاقة اللغوية من خلال تجزئتها إلى أجزاء تتمثل في: (الطلاقة الفكرية) وتعني القدرة على إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار، و(الطلاقة اللفظية) وتعني القدرة على سرعة إنتاج أو توليد أكبر عدد ممكن من الألفاظ و(الطلاقة الارتباطية) وتعني القدرة على سرعة إنتاج أكبر عدد من الكلمات التي تعبر عن علاقات معينة، و(الطلاقة التعبيرية) وتعني القدرة على صياغة أكبر عدد ممكن من الجمل والعبارات التامة ذات المعنى لتعبر عن أفكار مختلفة (http://bishanet.net: 2007/10/15)، وهذا يعني أن يتمكن الطلبة من التفكير بطريقة إبداعية تمكنهم من التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بطريقة صحيحة، وتفسيرا لما تم التوصل إليه والذي يوضح مستوى متوسط للطلاقة اللغوية لدى الطلبة المقبلين على التخرج عينة الدراسة يمكن القول أنه يشعرون بأنهم عاجزين عن التعبير الصحيح عن أفكارهم، فتتلجج الأفكار في أذهانهم، وتضطرب اللغة في سنتهم، فتتشوه التراكيب وتحرف الألفاظ، ويمكن تفسيره أيضاً إلى عدم قدرة الطالب على تحويل الأفكار والمعلومات والآراء الموجودة في ذهنه إلى عمل مسموع من خلال التفكير والممارسة الفعلية لقدراته

العقلية واللغوية معا، بالإضافة إلى مواجهة الصعوبة في التعبير عما يدور بخاطرهم واختيار أنسب الكلمات لذلك، إضافة إلى عدم تمكنهم من اللغة السليمة للحوار وغير متمكن من اللغات الأجنبية وخاصة عند التحوار مع من هم أكبر منه منصبا كالأساتذة وحتى مع أصدقائهم، وكذا عند القيام بمقابلات للضفر بمنصب عمل بعد التخرج والقيام بالعرض والمناقشة يوم التخرج، حيث أنها تسبب لهم صعوبة في التعبير وإيداء الآراء وجهات النظر من خلال عدم وضوح الصوت وهروب بعض الكلمات عند التعبير، ومن ثم تظهر الحاجة إلى تطبيق بعض التكنيكات الفكرية التي تعين على تنمية مهارات الطلاقة اللغوية من خلال إنتاج الأفكار عن طريق استدعاء أكبر عدد من الأفكار النابعة من الطلاب أنفسهم والتي يتوقع أن تضم عددا كبيرا من الكلمات والجمل والتعبيرات التي تغذي حصيلة الطلاب اللغوية مع تطبيق مع تطبيق مهارات المناقشة الشفوية في ما بينهم بما تتضمنه من أساليب النقد والتقييم والمقارنة والتحليل، كما أنه من المهم كذلك تطبيق بعض المبادئ التربوية ذات العلاقة بدعم الطلاقة اللغوية مثل احترام تساؤلات الطلاب وخيالاتهم وأفكارهم وإطلاق الحرية لهم في التفكير والتعبير وعدم محاسبتهم على الأخطاء أو الاستهزاء بما يطرحونه.

وبخصوص بعد الاستقلالية يمكن تفسير مستواه المتوسط لدى عينة الدراسة من خلال عدم اعتمادهم على أنفسهم في حل مشكلاتهم وتدبير أمورهم بالإضافة عدم الاستقلالية في اتخاذ القرارات السليمة والدفاع عن حقوقهم، هذا بالإضافة إلى عدم معرفة ما يسعون إليه أي عدم تحديد أهدافهم وعدم سعيهم نحو تحقيقها، ومواجهة عدة صعوبات في التخطيط للمستقبل والاعتماد على الآخرين والسماح لهم بالتدخل بشؤونهم الخاصة، ويظهر هذا من خلال اختيار تخصصاتهم أو من خلال اختيار أنسب مهنة لهم، وأيضا فيما يخص أمور حياتهم عامة وفي حل مشاكلهم وتحقيق أهدافهم المختلفة، وكذا الدفاع عن حقوقهم في مختلف المواقف التي تواجههم في مسيرتهم العلمية والعملية، حيث أن الاستقلالية هي الاستقلال بالرأي ولا نقصد أنه لا يأخذ رأي الآخرين إنما يكون له رأي ولا يكون تابع لفكرة أو قرار، وأيضا يعتبر الاستقلال هو القدرة على اتخاذ القرارات الشخصية دون الحاجة لدعم أو مساعدة من الآخرين ثم يكون لك القدرة على اختيار الأنسب.

أما بالنسبة للبعد الفيزيولوجي فيتم تفسير مستواه المتوسط من خلال مختلف التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على الطالب من ارتجاف للأطراف، زيادة دقات القلب، شعور بمغص في البطن وهذا خلال مواجهة مختلف المواقف التي تتطلب المواجهة كمقابلة أناس جدد أو التحدث أمام الزملاء، أو عند اقتراب موعد التخرج، وخاصة يوم التخرج قبل المناقشة أو اثناءها حيث هناك من يتصبب منه العرق وهناك من يضطرب صوته دلالتا على نقص الثقة، وتمتد هذه العوارض لبعد التخرج قبل القيام بمقابلات عمل أو عند الإقدام على شيء جديد في حياته، حيث أن هناك من يلجئ للهروب من هذه المواقف، وهنا يتم توضيح العلاقة بين المتغيرات الفيزيولوجية ومختلف الضغوط نفسية وهذا حسب (دراسة رياض العاسمي، 2011) التي توصل إلى أن هناك علاقة وثيقة بين الضغط النفسي والمظاهر الفيزيولوجية للضغوط، فعندما يرتفع الضغط النفسي يرتفع بالمقابل المؤشرات الفيزيولوجية المصاحبة له.

وفيما يخص البعد النفسي والذي يتم تفسير المستوى المتوسط لعينة الدراسة له من خلال التردد في انجاز العمل وخشية للفشل، بالإضافة إلى التضايق من انتقاد الآخرين لهم سواء من خلال مستواهم الأكاديمي

أو المعرفي، أو المادي وحتى بالنسبة للمظهر وغيرها، حيث يواجه مختلف هذه المواقف بتفاعل وغضب، حيث أنهم لا يتحكمون في انفعالاتهم ولا يستطيعون الرد على الصفات السلبية، وليس لديهم القدرة على الدفاع عن أنفسهم في مختلف المواقف التي تتطلب المواجهة، كما أن بعضهم لا يمتلكون حتى الجرأة على المناقشة، كما أن مختلف الطلبة يترددون في السؤال عن مبتغاهم، وتظهر مختلف هذ المظاهر في حياتهم العلمية فيما يخص مواضيع المذكرات ومناقشتها والعمل مع الزميل والملاحظات الإيجابية من قبل مختلف الأساتذة، والعملية التي تأتي بعد مرحلة التخرج والمتعلقة بالتشغيل في الميدان والقلق خلاله والذي يؤثر على الثقة بالنفس.

أما بالنسبة بالبعد الاجتماعي فيبهر الباحثان مستواه المتوسط من خلال أن في هذه المرحلة يعتزلون عن المجتمع كونهم يحسون أنهم مظلومون اجتماعيا من حيث مناصب الشغل القليلة في ميدان التربية والبدنية والرياضية، وخاصة عندما يقارن هو كطالب مقبل على التخرج في طور الماستر وحاصل على شهادة الليسانس مع أقرانه الغير الدارسين في المستويات العليا الذين توجهوا إلى أعمال أخرى، سواء من قبل الوالدين أو ناس آخرين، حيث يجدر الذكر أن للوالدين دور في نقص الثقة من خلال النقد والتوبيخ والزرر ومقارنة الآباء للأبناء والآخرين بقصد إيجاد دافع عنده للجهد والاجتهاد يؤدي إلى تثبيط عزيمهم في أنفسهم، أي أن هذه المقارنات تؤدي إلى عكس المقصود (قسم الترجمة والتحقيق، 2004: ص40)، حيث أن الطلبة في مرحلة التخرج التي تمثل منعطف في حياة الطالب بين الحياة الدراسية والحياة العملية، فالأولياء يضغطون عليه لإيجاد عمل بهدف أن يستقل عنهم ولو ماديا، ولكن وجب التوضيح أن مقصدهم التحفيز لكي يبلغ ابنهم أعلى المراتب وكل هذا يؤثر عليه سلبا وخاصة عند مقارنته بالآخرين كما سبق وذكرنا، مما يجعلهم لا يشارك في الأنشطة الاجتماعية المختلفة سواء رحلات أو نشاطات رياضية، يفضل الجلوس بعيدا عن الناس، إضافة إلى تركيزه على الآخرين وبغضه لهم وابتعاده عنهم حيث يعتقد أنه غير مقبول اجتماعيا كونه لازال طالب ولم يظفر بمنصب شغل بعد كغير أقرانه الذين لم يكملوا دراستهم والذين استقروا مهنيا وماديا، بالإضافة إلى زملائه في الميادين الأخرى الذي يحس أنهم أكثر نجاحا منه، وأن مستقبلهم أحسن منه، مما جعله يواجه مشكلات في بناء علاقاته الاجتماعية وعدم التصرف بحرية في مختلف المواقف حيث يصبح غير مرتاح فيها، ويكون إنسان بعيد عن المجتمع الذي يعتبره غير منصف فيما يخص البطالة ونقص مناصب الشغل في ميدان التربية البدنية والرياضية، هذا بالإضافة إلى احتقار الميدان من طرف طلبة الميادين الأخرى أو من طرف المجتمع الغير مدركين لما يقدم من دروس في المعهد وما لهذا التخصص من أهمية سواء بالنسبة للفرد أو المجتمع وحياتهم بمختلف جوانبها.

أما بالنسبة للبعد الأكاديمي الذي يمثل مجالا يستطيع الطالب المقبل على التخرج أن يظهر كفاءته وقدراته من خلاله، وهذا بالمشاركة في مختلف الأنشطة الأكاديمية التي تتطلب الإبداع والابتكار، حيث يتم تفسير مستواه المتوسط لدى الطالب من خلال عدم رضاه عن مستواه التعليمي رغم أنه في آخر المطاف للحصول على شهادة الماستر، حيث يشعرون أنهم غير مميزين مثل زملائهم غير راضيين بالدرجات التي يحصلون عليها، وهذا بسبب إحساسهم بأنفسهم يفتقرون إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق ونقص معرفتهم لقدراتهم وكفاءاتهم وعدم رضاهم عنها وعن مستواهم التعليمي وعن الدرجات التي يتحصلون عليها وعن تخصصاتهم وميادانهم، حيث أن عدم مشاركتهم في مختلف الأنشطة الأكاديمية الفكرية أو العقلية يساهم في تدني

تقتهم بقدراتهم ومقارنتهم مع زملائهم حيث يحسون أنهم ليسوا مميزين مثلهم، وكذا السماح لأنفسهم للأفكار السلبية أن تتحكم في نفسه واحتقاره لنفسه (عمرو حسن بدران، 1990: ص42) ويظهر هذا في إحساسهم بأنهم غير قادرين على التخرج بامتياز والتميز سواء في إعداد المذكرة أو مناقشة اللجنة والعرض أمام العائلة والزملاء وتقبل النقد يوم التخرج، ونفس النتيجة توصل لها (سحر عبد الله السعدي، 2014) حيث فسّر الجانب الأكاديمي إلى كثرة الأعباء الأكاديمية والواجبات والمتطلبات الدراسية التي ترهق الطالب، فتؤدي إلى انخفاض مستوى الثقة بنفسه على أداء مهامه الأكاديمية، كما فسرها أيضا إلى المستويات العليا لطموحات الوالدين في الجوانب الأكاديمية للإن، والتي قد تصطدم بمستويات الطالب والقدرات العقلية المتواضعة، والتي لا تصل إلى مستويات الطموح، مما يؤثر على مستوى ثقة الفرد بنفسه. (سحر عبد الله السعدي، 2014: ص119)

أما بالنسبة للمستوى العام للثقة بالنفس فكان متوسطا وهذا راجع لعدة أسباب تحول دون مستوى مرتفع لها، تكمن في العقبات التي يواجهها في هذه المرحلة المهمة من حياته، حيث أن نقد المجتمع له ولتخصصه بالإضافة إلى إحساسه بأنه غير قادر على المضي قدما نحو النجاح بأفضل ما يكون رغم مقدرته العالية كونه مستوى سنة الثانية ماستر، وكل هذه الأسباب المشتركة بينهم بالإضافة إلى أسباب أخرى (موضحة في المحور الثاني الصفحة 27)) بينت سبب هذا المستوى المتوسط للثقة بالنفس، واهتمت معظم الدراسات السابقة بالثقة بالنفس لدى الطالب في مختلف المراحل نذكر منها (دراسة سعود بن شايش العنزي، 2003)، (دراسة وداد بنت أحمد محمد الوشيلي، 2008)، حيث أن هذه الدراسات لم تهتم بدراسة مستوى الثقة بالنفس بل اهتمت بمعرفة نوع العلاقة بين الثقة بالنفس ومتغيرات أخرى نجد منها سمات الشخصية، دافع الإنجاز، ولكن (دراسة بلال نجمة، 2013-2014) أوضحت مستوى الثقة بالنفس المقاس لدى أفراد العينة المتمثلين في طلبة الجامعة حيث تبين أنهم يتمتعون بمستوى متوسط للثقة بالنفس، كما أثبتت نفس الدراسة أن الذكور متفوقون على الإناث في مستوى الثقة بالنفس، وأيضا تفوق الطلبة ذو تخصص علمي على طلبة ذوي التخصص الإنساني، وتوافقت نتائج هذه الدراسات مع نتائج الدراسة الحالية بسبب أن نفس الدراسات اهتمتا بالمرحلة الجامعية في البيئة الجزائرية.

كما اختلفت هذه النتائج مع (دراسة عبد الله راغب شراب، 2013) حول مستوى الثقة بالنفس ككل حيث أن درجة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة أعلى من المتوسط، وأيضا هذا ما توصلت إليه (سمية مصطفى رجب علي، 2009/2008) في دراستها التي توصلت إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات العينة الفعلية أعلى من المتوسط الافتراضي للمقياس، ولكن ليس أعلى بكثير، حيث كان الارتفاع متوسط على المتوسط الافتراضي.

ويتم تفسير هذا الاختلاف في مستوى الثقة بالنفس بين ما توصل إليه الباحثين في هذه الدراسة وما توصلت إليه الدراسات السابقة الذكر هو في أسباب ضعف الثقة لدى أفراد العينة والتي تختلف حسب اختلاف خصائص العينة والمرحلة العمرية التي تنتمي إليها والبيئة التي يعيشون فيها، حيث أن بالنسبة للدراسة الأولى أي دراسة عبد الله راغب شراب التي أجريت على طلبة المرحلة الثانوية في البيئة المصرية، أما في الدراسة الثانية أي دراسة سمية مصطفى رجب علي التي أجريت على طالبات الجامعة الإسلامية في البيئة الفلسطينية، حيث رجعت السبب في حصول العينة على هذه الدرجة إلى أسلوب التنشئة الوالدية المتبع في المنزل، والذي غالبا ما يفرق بين البنت والولد، بل وقد يحرم البنت من ممارسة أشياء أباحها الشرع كالتعليم وغيره، ناهيك عن الكلمات

اللاذعة التي يوجهها الأهل لل بنت إذا ما أرادت التحدث أو إبداء رأيها، وتكون المصيبة أكبر إذا كان المسيطر على الأسرة هو الأخ وليس أحد الأبوين، وتزيد إذا كانت البنت هي الأكبر ويتحكم فيها أخوها الأصغر سناً، ويسمعا من الكلام ما يقلل من شأنها ويحطم معنوياتها، ومن ثم تفقد ثقها بنفسها وتصير نظرتها لنفسها دونية.

ومن خلال هذا كله يمكن ترجيح هذه النتائج إلى أسباب عدة منها اقتراب مرحلة التخرج والتقرب من الحياة العملية والاصطدام مع هاجس البطال ومتطلبات الحياة المعيشية وغلاء الأسعار يجعل الطالب المقبل على التخرج يفقد ثقته بنفسه بأنه غير قادر على مواجهة هذا الواقع، ومن مظاهر ضعف الثقة بالنفس نجد الانكماش والتردد، وتوقع الشر، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، وإتهام الظروف عند الخفق فيه، وأحياناً يكون من مظاهر التشدد، والمبالغة في الرغبة في الاتقان للوصول إلى درجة الكمال، وهذا الاندفاع للكمال يدل على ما تحته من خوف من نقد الآخرين ومن مظاهره كذلك أحلام اليقظة، وسوء السلوك والمبالغة بالتظاهر بطيب الخلق، وغيرها (عبد العزيز القوسي، 1952: ص358)، كإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية، الميل إلى التردد، الحساسية للنقد الاجتماعي، الخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة، والشعور بنقص الجدارة والمسايرة خوفاً من النقد، والشعور بالخجل، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار بالإضافة إلى الشعور بالارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران، والإحجام عن المشاركة الإيجابية. (العززي، 1999: ص18)

(أنظر المحور الثاني الصفحة (26))

ومن خلال هذا تبين حاجة الطلبة إلى مختص نفسي وإلى دليل إرشادي نفسي يتضمن مختلف الاستراتيجيات النفسية لمعرفة كل ما يحيط الطالب من معوقات نفسية حتى يحد من مصدرها حتى يستطيع من خلال تلك المعرفة إلى التكيف معها دون الاستجابة لها حتى لا تؤثر عليه وإن استطاع ذلك يستطيع مواجهة تلك العراقيل التي تواجهه حتى نصل إلى مرحلة الإعداد المتكامل لطلبة من جميع النواحي.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه "مستوى الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط" قد تحققت.

3-1-2- مناقشة ومقابلة الفرضية النتائج بالفرضية الجزئية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج. يتضح هذا من الجدول رقم (32) و(33) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى درجات الطلبة عينة الدراسة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الستة المتمثلين في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، والبعد الأكاديمي في القياس القبلي أي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا بدلالة اختبار مان ويتي للفروق الذي تراوحت قيمه من (97) إلى (111) وهي قيم أكبر من قيمة مان ويتي المجدولة التي بلغت (64) عند مقدار العينة (n=15) (n=15) ومستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، كما أثبت القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمها من (0.950) إلى (0.518) وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) الذي أكد من خلال النتائج المتحصل عليها أنه غير دال إحصائياً، وهذا ما يثبت أيضاً أنه لا توجد فروق بين المجموعتين في القياس القبلي وما دل كذلك على تكافؤ المجموعتين في مستوى الثقة بالنفس والذي بلغ قيمت (141.46) بالنسبة للعينة التجريبية، وقيمت (143.80) للعينة الضابطة وهي نتائج متقاربة بين المجموعتين وهذا بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فقد كانت القيم على التوالي (23.2/22.8) في بعد الطلاقة اللغوية، و(26.06/25.66) في بعد الاستقلالية، (23.93/22.73) في البعد الفيزيولوجي، (23.93/24.66) في البعد النفسي، (24.26/24.4) في البعد الاجتماعي، أما في البعد الأكاديمي (22.4/21.2) وهي قيم متقاربة بالنسبة للمجموعتين في مستوى أبعاد المقياس، حيث دلت هذه النتائج على مستوى متوسط للثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج عينة الدراسة.

والنتائج المتوصل إليها من حيث مستوى الثقة بالنفس المتوسط لدى عينة الدراسة من الطلبة المقبلين على التخرج تختلف عن نتائج (دراسة عبد الله راغب شراب، 2013) حول مستوى الثقة بالنفس ككل حيث أن درجة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة أعلى من المتوسط، ولكن ليس أعلى بكثير، إلا أن هذا لا يمنع من تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، ولا يمنع من التدخل لرفع مستواهم، للنهوض بشخصياتهم والارتقاء بها على نحو أفضل، فعلم النفس هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك الإنسان، بحيث يشمل نشاط الإنسان في تفاعله مع بيئته تعديلاً لها، حتى تصبح أكثر ملائمة له أو تكيفاً ذاتياً معها، وحتى يحقق لنفسه أكبر توافق معها، وأيضاً هذا ما توصلت إليه (سمية مصطفى رجب علي، 2009/2008) في دراستها التي دلت مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات العينة الفعلية أعلى من المتوسط الافتراضي للمقياس، ولكن ليس أعلى بكثير، حيث كان الارتفاع متوسط على المتوسط الافتراضي إلا أن هذا لا يمنع تنفيذ جلسات إرشادية لتنمية الثقة بالنفس لدى المشاركات، ولا يمنع التدخل لرفع مستوى الطالبات وتنمية الثقة بالنفس لديهن، للنهوض بشخصياتهن والارتقاء بها نحو الأفضل، وذلك يتأكد عند الحديث عن أن هذا البرنامج المقترح هو نمائي، وليس وقائي أو علاجي.

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها والتي تطابقت مع دراسة كل من (دراسة عبد الله راغب شراب، 2013) التي أثبت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمقياس ككل كذلك الأمر لكل أبعاد المقياس حيث لم يتبين وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مما يطمئن الباحث إلى تكافؤ العينتين قبل تطبيق

البرنامج، أما (عواد بن صغير العزوي، 2012) الذي توصل أيضا من خلال دراسته إلى عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمستوى الثقة بالنفس مما يؤكد وجود تكافؤ بين المجموعتين، ونفس النتيجة خرج بها (جميل محمد قاسم، 2008) الذي نص على أنه لا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المسؤولية الاجتماعية قبل تطبيق البرنامج، مما جعل الباحث يقبل الفرض الصفري، بالإضافة إلى دراسة (سليمة سايجي، 2003-2004) التي تحقق فرضها القائل بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تحصيل أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج، وهذا يعني أن مستوى الثقة بالنفس للعينتين متكافئ للمجموعتين الضابطة والتجريبية (أنظر الفصل الثالث الصفحة (69-70))، ويرجع هذا إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب حيث أن الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على اقتراح برنامج إرشادي من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعات التي سوف تخضع لدراسة، وهذا ما سيضفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج مرتبطة بتأثيره على الخاصية المراد دراستها وهذا ما يعطي أكثر مصداقية للبرنامج الإرشادي المعد، حيث يحقق التكافؤ مطلب مهم من الإجراءات البحثية للبدء من خط شروع واحد في المجموعتين.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج" قد تحققت.

3-1-3- مناقشة ومقابلة الفرضية النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.

يتضح هذا من الجدول رقم (34) و(35) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمجموعة الضابطة في مستوى درجات الطلبة عينة الدراسة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الستة المتمثلين في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، والبعد الأكاديمي في القياس القبلي والبعدي، وهذا بدلالة اختبار ويلكيسون للفروق حيث تراوحت قيم "z" من (-0.178) إلى (-1.67) وهي قيم تنتمي إلى المجال $[-1.96, 1.96]$ عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، كما أثبتت القيمة الاحتمالية من خلال قيمها التي جاءت قيمها من (0.859) إلى (0.095) وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) الذي أكد من خلال النتائج المتحصل عليها أنه غير دال إحصائياً، وهذا ما يثبت أيضاً أنه لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي، كما أن مستوى الثقة بالنفس بقي متوسط ولم يتغير حيث بلغ قيمته (143.80) بالنسبة للقياس القبلي وقيمة (142.53) وهي نتائج متقاربة بين القياسين وهذا بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فقد كانت القيم على التوالي (23.13/23.2) في بعد الطلاقة اللغوية، و(25.80/26.06) في بعد الاستقلالية، (23.86/23.93) في البعد الفيزيولوجي، (23.93/23.93) في البعد النفسي، (24.13/24.26) في البعد الاجتماعي، أما في البعد الأكاديمي (21.66/22.4) وهي قيم متقاربة بالنسبة للقياسين في مستوى أبعاد المقياس، حيث دلت هذه النتائج على مستوى متوسط للثقة بالنفس لدى العينة الضابطة كما تم حساب نسبة التطور التي جاءت قيمتها من 3.41% إلى 0% ولكن عكس اتجاه الثقة بالنفس أي نقص طفيف في درجة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج المتمثلين للعينة الضابطة في الدراسة وهذا أيضاً ما لوحظ من خلال المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي سواء في المقياس ككل أو في أبعاده المتمثلة في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد الاجتماعي، والبعد الأكاديمي على غرار البعد النفسي التي لم تتغير نتيجته، ولقد رجح الباحثان هذا السبب في النقص الطفيف للثقة لدى العينة الضابطة إلى اقتراب مرحلة التخرج والحياة العملية، حيث أن كلما اقترب يوم التخرج زادت الضغوط على الطالب وسطت عليه الأفكار السلبية التي تؤثر على مستوى الثقة بالنفس لديه على أنه غير قادر على إنجاز مذكرته وعلى مناقشة اللجنة والعرض أمام الجمهور وخاصة عائلته الكريمة وعدم تمكنه من الإلقاء بشكل جيد وعدم تمكنه من المادة العلمية التي تأهله لكي يتخرج بامتياز، وإضافة إلى اقتراب يوم التخرج نجد أيضاً اقتراب مرحلة ما بعد التخرج التي لا بد له أن يجد ما يقوم به بعد الانتهاء من تكوينه الجامعي وخاصة إحساسه بعدم تمكنه من إيجاد عمل بعد التخرج والتخوف الكبير من أنه غير كفى لكي يضفر بمنصب عمل أو أنه غير قادر على التميز في مختلف المجالات، بالإضافة إلى تخوفه من نقص مناصب الشغل في الميدان الذي كون فيه المتمثل في ميدان التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى تأثير المجتمع وجماعة الأقران عليه بأن الميدان مهمش ولا يستطيع النجاح فيه، كما أن أول شيء سوف يواجهه بعد التخرج هو البطالة، هذا فيما يخص النقص الطفيف الذي لوحظ في متوسطات الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة، أما بالنسبة لمستوى الثقة بالنفس لديهم فلم يتغير بين القياس القبلي والبعدي فقد بقي متوسطاً في كلا القياسين.

حيث يرجع استمرار وعدم تغير مستوى الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة من الطلبة المقبلين على التخرج لعدم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم من خلال مختلف استراتيجياته وجوانبه المختلفة سواء معرفية والتي تزود الطلبة بمفاهيم عن الثقة بالنفس ومعوقات نموها، وتكيفية تتمثل في تكيف الطالب مع ضعف الثقة والتعامل معها ومعرفة أعراضها ومسبباتها وبنائيتها التي تساهم في بناء وتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة، إضافة إلى أن أفراد هذه المجموعة لم تطرأ عليهم أية متغيرات تجعلهم يتعلمون أو يجدوا أشخاصا لتزويدهم بأسس بناء وتعزيز الثقة وخاصة مع اقتراب مرحلة التخرج، حيث أن عدم إخضاع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي والذي يتضمن مختلف الأساليب الإرشادية والمهارات النفسية التي من شأنها أن تنمي وتعزز وتبني الثقة بالنفس، وهذا ما يفسر بقاء مستوى الثقة بالنفس متوسط كما كان عليه في القياس القبلي لدى المجموعة الضابطة وعدم حدوث تغيير دال إحصائيا في مستوى الثقة بالنفس.

ويؤكد الباحثان على أهمية الدور الذي يتبناه الإرشاد النفسي في تحقيق التوافق والصحة النفسية للطلبة في هذه المرحلة، حيث يتيح الفرصة لتشكيل قيم التوافق والاندماج السوي مع الكيان الاجتماعي، والمساهمة الفاعلة من خلال حاجته إلى الإرشاد وصولا إلى تكوين الشخصية السوية، وهذا يتفق تماما مع ما أشار إليه زهران على أن الإرشاد النفسي هو عملية المساعدة المقدمة من فرد إلى آخر لحل مشكلاته والاستفادة من إمكاناته واتخاذ القرارات السليمة، والتوصل إلى التوافق وهو يهدف إلى مساعدة الأفراد على تنمية استقلالهم وتنمية قدراتهم على أن يكونوا مسؤولين عن أنفسهم (زهران، 1981: ص12)، كما يضيف زهران بأن الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي تعد من أهم الحاجات لدى الفرد، مثلها مثل الحاجة إلى الأمن والحب والانجاز والنجاح.

وهنا يؤكد الباحثان على أهمية تقديم المساعدة الإرشادية المناسبة وفق أسس علمية ومنهجية تراعي الحاجات والمطالب وذلك لجميع فئات الطلبة، ويستشهد الباحثان هنا بنتائج القياس للمجموعة الضابطة والتي استمر أفرادها في نفس المستوى للثقة بالنفس في محيط الجامعة عامة ومعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة وذلك لكونهم لم يخضعوا لأي مساعدة إرشادية.

كما يفسر الباحثان عدم وجود فروق في أداء أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي إلى عدم توفر الفرص التعليمية والانفعالية والسلوكية، واحتياج أعضاء المجموعة الضابطة إلى الشخص الذي يعمل على القيام بتوجيههم التوجيه السليم، والعمل على تبصيرهم بالأساليب السلوكية الصحيحة والسوية والتي تحظى بالقبول الاجتماعي، الأمر الذي يعزز من تطوير مهارات التحليل للأفكار المولدة للمشاعر والسلوكيات، والعمل على اكتساب الطرق البديلة لأنماط السلوكية غير السوية، وذلك كان عاملا مؤثرا في عدم حدوث أي تغير في مستوى الثقة بالنفس لدى أعضاء المجموعة الضابطة، وذلك لأن المحصلة الختامية من العملية الإرشادية تذهب إلى حد زيادة استبصار الفرد بذاته، وبالتالي فهي عملية تعليمية، حيث أن العملية الإرشادية تقوم على زيادة استبصار الفرد بذاته، وتؤكد بذلك عملية التعلم من حيث اهتمامها بتحويل أفكار الأفراد ومشاعرهم وسلوكهم نحو ذواتهم، ونحو الآخرين، فالفرد الذي يمر بخبرة إرشادية ناجحة فإنه يمر بخبرة نمو وارتقاء نفسي في ذات الوقت، كما راحت رابطة علماء النفس الأمريكية لعلم النفس الإرشادي الإرشاد النفسي لتوضيح الخدمات التي يقوم بها الإرشاد النفسي الذي يهدف إلى مساعدة الأفراد على اكتساب المهارات الشخصية والاجتماعية وتحسين

توافقهم لمطالب الحياة المتغيرة، وتعزيز مهاراتهم للتعامل مع البيئة المحيطة بهم، واكتساب المهارات والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات (صالح بن عبد الله أبو عبا، عبد المجيد بن طاش نيازي، 2000: ص18).

ويرى الباحثان أن النتائج التي تم التوصل إليها تشير إلى مبدأ هام جداً في العمل الإرشادي وهو يتمثل في استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد وتوفر الدافعية لتلقي المساعدة الإرشادية، والسعي دوماً إلى تلمس الحلول المناسبة للمشكلات التي يواجهها، بما يساعده على التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه، وهو وفق هذا الأساس فإنه أي الفرد في أي مجال من مجالات الحياة يحاول دوماً تلمس أفضل الحلول التي تقف أمام إشباع حاجاته، وذات الأمر ينطبق على أفراد المجموعة الضابطة فهم بحاجة إلى المساعدة الإرشادية ولديهم الدافعية للاستفادة منه.

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها والتي تطابقت واتفقت مع النتائج التي تؤكد بقاء مستوى الثقة بالنفس متوسطاً أو حتى نقصان طفيف في المجموعة التجريبية التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي، والتي تتفق مع مختلف نتائج الباحثين الذي اتبعوا المنهج التجريبي الذين جعلوا المجموعة الضابطة مجموعة مماثلة للمجموعة التجريبية لا تتعرض للتجربة وإنما يستخدمها الباحث لمقارنتها بالمجموعة التجريبية ومنها (دراسة عبد الله راغب شراب، 2013) التي أثبت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمقياس ككل كذلك الأمر لكل أبعاد المقياس حيث لم يتبين وجود فروق ذات دلالة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وهذا لعدم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها، أما (عواد بن صغير العززي، 2012) الذي توصل أيضاً من خلال دراسته إلى عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الثقة بالنفس، وهذا بالنسبة للدراسات التي سعت وهدفت إلى تنمية الثقة بالنفس، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي في معالجة خصائص نفسية أخرى فقد أثبتت أنه من غير تدخل البرنامج الإرشادي لا يمكن التغيير في المتغيرات المدروسة ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة (سعد بن محمد بن سعد الرشود، 2006) التي أثبت أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في جميع أبعاد مقياس السلوك العدواني، والمقياس ككل، ونفس النتيجة خرج بها (جميل محمد قاسم، 2008) الذي نص على أنه لا وجود لفروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي مما يؤكد عدم تأثر هذه المجموعة لأي مؤثرات، بالإضافة إلى دراسة (سليمة سايحي، 2004-2003) التي تحققت فرضها القائل بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي والتتبعي على أبعاد مقياس قلق الامتحان، وهذا بالإضافة إلى دراسة (علاء الدين ابراهيم يوسف النجمة، 2008) التي توصل إلى نفس النتيجة والمتمثلة في أنه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة الضابطة في وجود أعراض الاكتئاب بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثالثة للبحث والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج" قد تحققت.

3-1-4- مناقشة ومقابلة الفرضية النتائج بالفرضية الجزئية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج. يتضح هذا من الجدول رقم (36) و(37) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى درجات الطلبة عينة الدراسة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الستة المتمثلين في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، والبعد الأكاديمي في القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية وهذا الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية، وهذا بدلالة اختبار مان ويتي للفروق الذي تراوحت قيمه من (5) إلى (46) وهي قيم أصغر من قيمة قيمة مان ويتي المجدولة التي بلغت (64) عند مقدار العينة (n=15) (n=15) ومستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، كما أثبتت القيمة الاحتمالية من خلال قيمه التي جاءت قيمها من (0.000) إلى (0.006) وهي قيم أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) الذي أكد من خلال النتائج المتحصل عليها أنه دال إحصائياً، وهذا ما يثبت أيضاً أنه توجد فروق بين المجموعتين في القياس البعدي حيث بلغ مستوى الثقة بالنفس قيمت (177.40) بالنسبة للعينة التجريبية، وقيمت (142.53) للعينة الضابطة وهي نتائج متباعدة بين المجموعتين وهذا بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فقد كانت القيم على التوالي (23.13/28.26) في بعد الطلاقة اللغوية، و(25.80/30.53) في بعد الاستقلالية، (23.86/30.13) في البعد الفيزيولوجي، (23.93/31.93) في البعد النفسي، (24.13/29.86) في البعد الاجتماعي، أما في البعد الأكاديمي (21.66/26.66) وهي قيم متباعدة بالنسبة للمجموعتين في مستوى أبعاد المقياس، حيث دلت هذه النتائج على مستوى مرتفع للثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية ومتوسط بالنسبة للمجموعة الضابطة لدى الطلبة المقبلين على التخرج عينة الدراسة.

وهذه النتيجة تؤكد استفادت المجموعة التجريبية من تنفيذ البرنامج الإرشادي المعد من طرف الباحثين والمقترح في تنمية الثقة بالنفس وتطبيقه عليها وهذا مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم يخضع لتطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس والذي يتضمن أساليب إرشادية ناجحة في تنمية الثقة بالنفس، بالإضافة إلى الطلبة المقبلين على التخرج أعضاء المجموعة التجريبية مختلف المهارات المعرفية والنفسية والسلوكية، والتي ساهمت في تعزيز الثقة بالنفس لديهم وبناءها ورفعها.

كما تبين أن التفاعل الإيجابي الذي حصل بين أفراد المجموعة التجريبية بعضهم لبعض من ناحية، ومن ناحية أخرى تفاعلهم مع الباحثين أدى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، مما ساعد أفراد المجموعة إلى تنمية ثقتهم بأنفسهم.

كما يشير الباحثين إلى أن السبب في وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجملة من الخبرات والمواقف والتي ساعدت على تنمية الثقة بأنفسهم، حيث قام الباحثان بتبصير أفراد المجموعة التجريبية بمجموعة من المهارات والتي تساعدهم بإدارة الحوار الاجتماعي، المناقشة، التواصل اللفظي وغير اللفظي، الاستماع، الإنصات، التحدث والتعبير عن الأفكار والمشاعر بإيجابية وكيفية احترام الوقت

واستغلاله فيما ينفعهم ويحقق السعادة والرضا لأنفسهم وللآخرين، وعمل الباحثان أيضا على تعليم وتدريب أفراد المجموعة التجريبية أساليب جديدة مثل تقدير الذات والعمل على تطويرها، توقع الأفضل، بناء صورة ذاتية إيجابية عن النفس، التفكير الإيجابي، التركيز ومواجهة المشكلات وبناء الأهداف الواقعية واتباع طرق منهجية علمية لتحقيقها والتي اهتم بها أفراد المجموعة التجريبية، وكانت سببا في انتاج مشاعر تؤدي إلى الانسجام مع الواقع والتي تؤدي إلى الشعور بالثقة بالنفس، وأيضا عملا على تنمية مهارات حل المشكلات بأسلوب فاعل، والتدريب على الخطوات التي يمكن من خلالها حل المشكلات الحالية وما قد يعترضه من مشكلات، وتدريبهم على معرفة العلاقة بين اتخاذ أسلوب حل المشكلات والقرارات الصحيحة والمتزنة ومساعدتهم على الاعتماد بأنفسهم في اتخاذ القرارات.

وهذا ما أشار إليه القوصي 1981 أن من يمتلك هذه السمة يتميز بالاتزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الآخرين، كما يتميز بالنظرة الواقعية لذاته فلا يبالغ أو يقلل من أهمية ما لديه من سمات وقدرات، أما جين 1986 فيرى أن أهم مظاهر الثقة بالنفس تتمثل في قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وبناءة بالإضافة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة، في حين يرى زهران 1978 أكثر مظاهر الثقة بالنفس أهمية بالقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين (احمد قواسمه، عدنان الفرع، 1996: ص37-38)، كما صنف جينفورد مظاهر الثقة بالنفس إلى الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين، الاتزان الانفعالي والشعور بالرضى عن الأحوال والخصائص الشخصية (الدسوقي، 2008 : ص19)، وذكر صوالحه أنها تكمن في الشعور بالأمن، الإيمان بالنفس، الاتزان الاجتماعي، البعد عن التمرکز حول الذات والبعد عن الأنانية والشعور بالذنب (محمد أحمد صوالحه، 2004: ص 183)، وأضاف العنزي أن أهم المظاهر المميزة للثقة بالنفس الاحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول، تقبل الذات والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة (العنزي فريح عويد، 2000: ص418) (أنظر المحور الثاني الصفحة (22)).

كما يفسر الباحثان الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة إلى فاعلية التدخل الإرشادي الذي تم من خلال البرنامج الإرشادي الذي طبق على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة، والذي توافق مع حاجة الطلبة المقبلين على التخرج الماسة إلى تقديم البرامج المتنوعة والتي تستند على الاتجاهات النظرية المتعددة التي يزخر بها علم النفس في جميع مجالاته، حيث يبرز الأثر إلهام لإعداد مثل هذه البرامج في الجامعات عامة ومعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة، وتقديم الخدمات للطلاب وفق أسس علمية تركز على الجوانب الوقائية والنمائية والعلاجية وخاصة النمائية، فالبرامج الإرشادية حسب حامد زهران هي مجموعة من الاجراءات المنظمة التي تتضمن خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها (حامد زهران، 1981: ص10)، كما تعد أنها برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخبرات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردا وجماعة، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها" (حامد بن علي الحمادي، عادل عبد الفاتح الهجين: 2009،

ص10)، ويرى عاصم محمود أن البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تغيير اتجاهات الأفراد أو سلوكهم، إذا أن السلوك الإنساني يتصف بالمرونة والقابلية للتعديل من خلال استخدام أساليب متنوعة من البرامج الإرشادية التي تعمل على حساب الأفراد من مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير و تعديل السلوك(عاصم محمود، 1989: ص204)، كما يرى جودت عبد الهادي وسعيد العزة أن البرنامج الإرشادي هو البيان الكلي لأنواع النشاط الذي قرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي المعين، أو بيان عن الموقف وتحديد المشكلات النفسية وتحديد الأهداف المنشودة، ثم حصر المواد المتاحة، ووضع خطة عمل يمكن من خلالها تنفيذها التغلب على المشاكل وتحقيق الأهداف في أقصر وقت وبأقل جهد وتكاليف ممكنة(حامد بن علي الحمادي، عادل عبد الفاتح الهجين: 2009، ص10) (أنظر المحور الأول الصفحة (16-17)).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج بدأ يحدث لديها بناء للثقة بالنفس عند أفرادها، بينما ضل حال أفراد المجموعة الضابطة على ما هو عليه من متوسط في مستوى الثقة بالنفس لديهم، وهذا من خلال تنوع الأساليب التي اتبعتها البرنامج الإرشادي في إدارة الجلسات الإرشادية، والتعامل مع أعضاء المجموعة الإرشادية في إطار من المودة والصراحة المتبادلة الأمر الذي يعزز من ثقتهم بنفسهم والبرنامج يتيح له المجال للتفاعل الإيجابي المشترك مع المرشد وبقية المسترشدين ومع العملية الإرشادية، وذلك عامل معزز لتحقيق الاستفادة من البرنامج الإرشادي، بالإضافة إلى التفاعل الذي أبداه أفراد المجموعة التجريبية، وسعيهم الواضح في الوصول إلى درجة من إحداث التغيير في أشكال سلوكهم بناء على عدم الاستجابة، وبالتالي فإن السعي إلى التغيير، والتأكيد عليهم في الممارسة الإرشادية يعد جانب مهما في تحقيق الأهداف المرجوة من استخدام البرنامج الإرشادي، وأيضا استجابة الأعضاء لعملية التعلم" البرنامج الإرشادي" وتلك الاستجابة كانت المحرض الأساسي لإحداث عملية التغيير في مستوى الثقة بالنفس، وأنه في ضوء التنوع الكمي والكيفي للفنيات والأساليب الإرشادية التي اعتمدها البرنامج الإرشادي، واستخدمت أثناء الجلسات الإرشادية حيث ساهمت الفنيات المتنوعة التي تمثل تكنيكات أساسية في الإرشاد النفسي بمجالاته وتقنياته الواسعة وتسهم في تحقيق الأهداف المأمولة من العملية الإرشادية، فقد اعتمد البرنامج الإرشادي على فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية فمن الفنيات المعرفية التي اعتمدها البرنامج فنيات كالحوار والمناقشة الجماعية، حيث تعد فنية المناقشة الجماعية فنية أساسية في الإرشاد الجمعي كونها تركز بشكل أساسي على التفاعل والاتصال بين أعضاء الجماعة، ومن خلال ذلك التفاعل يتم تبادل الآراء واتخاذ القرارات، ومن ثم تقويم النتائج، حيث تتيح هذه الفنية ممارسة إرشادية تقوم على الفهم لجميع الخبرات الماضية، وإدراك الواقع من خلال مواقف تعليمية وفي إطار من الحوار المتبادل، والتعاون مع الآخرين والتقبل المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية كما ساهمت الفنيات السلوكية مثل الواجبات المنزلية وهي من الفنيات التي تعمل على مساعدة المسترشد أو عضو الجماعة الإرشادية على مناقشة مسببات ضعف الثقة بالنفس، والتي تؤدي بدورها إلى نقائص المعرفية في تفكير الطالب المقبل على التخرج، وقد ساهمت هذه الفنية في مساعدة المسترشدين على الاستفادة من تطبيق المهارات والخبرات التي تعلموها في الجلسات الإرشادية في المواقف الحياتية العامة خارج إطار الجماعة الإرشادية.

ويضاف إلى ذلك ما تم في جلسات البرنامج الإرشادي من مناقشات جماعية وفردية والتركيز على زيادة الأنشطة السارة وتشجيعها وخفض الأنشطة الغير المرغوبة ليصبح الطالب أكثر اتزاناً وأكثر تحكماً في انفعالاتهم اتجاه المواقف التي تسبب نقص في الثقة، كما تعني النتائج المتحصل عليها أيضاً أن أفراد المجموعة التجريبية الذين اشتركوا في البرنامج الإرشادي قد أصبحوا أكثر قدرة على التعامل مع المواقف التي قد تسبب ضعف الثقة لديهم التي تواجههم بطريقة منطقية وعلمية، وأكثر ثباتاً واتزاناً وقدرة على التحكم في استجاباتهم وردود أفعالهم السلوكية والانفعالية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي، حيث أن الأساس الذي يستند إليه هذا البرنامج هو تعليم الطالب طريقة التعامل ومواجهة مختلف المواقف في المستقبل اعتماداً على نفسه، وهناك عامل هام في التقدم الذي أحرزته المجموعة التجريبية وهو عامل الرغبة الصادقة في المشاركة الفعالة في الجلسات الإرشادية.

وهنا تبرز الحاجة الماسة إلى تقديم البرامج الإرشادية المتنوعة التي تستند على الاتجاهات النظرية المتعددة التي يزخر بها مجال الإرشاد النفسي، إلى أهمية أن تدخل الدراسات النفسية في معاهد التربية البدنية والرياضية خاصة والكليات والمعاهد الأخرى على اختلاف أنواعها، وذلك لمساعدة الطلبة على تفهم أنفسهم، والتعرف على مشاعرهم، واكتشاف إمكانياتهم وطاقاتهم، العمل على حسن استغلالهم لهذه الطاقات والإمكانات، وهذا يبرز الأثر الهام لإعداد البرامج الإرشادية، وتقديم الخدمات الإرشادية للطلاب وفق أسس علمية تركز على الجوانب الوقائية والنمائية والعلاجية.

وهذا ما تؤكدته دراسة (دراسة عبد الله راغب شراب، 2013) التي أثبتت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المقدم في تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا أيضاً ما راح إليه (عواد بن صغير العنزي، 2012) الذي توصل أيضاً من خلال دراسته إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تنمية الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وهذا بالنسبة للدراسات التي سعت وهدفت إلى تنمية الثقة بالنفس، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي النمائي في معالجة خصائص نفسية أخرى نذكر منها دراسة (دراسة نشوة كرم عمار أبو بكر دردير، 2010) حيث توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، (دراسة جميل محمد قاسم، 2008) الذي استنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المسؤولية الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، مما جعل الباحث يرفض الفرض الصفري ويقبل الفرض البديل، وهذا ما يتوافق مع نتائج الباحثين في الدراسة الحالية.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الرابعة للبحث والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج" قد تحققت.

3-1-5- مناقشة ومقابلة الفرضية النتائج بالفرضية الجزئية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.

يتضح هذا من الجدول رقم (38) و(39) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمجموعة التجريبية في مستوى درجات الطلبة عينة الدراسة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الستة المتمثلين في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، بعد الفيزيولوجي، بعد النفسي، بعد الاجتماعي، والبعد الأكاديمي في القياس القبلي والبعدي، وهذا بدلالة اختبار ويلكيسون للفروق بين العينات المرتبطة حيث تراوحت قيمة "z" من (-3.436) إلى (-3.315) وهي تنتمي إلى المجال $[-\infty, -1.96]$ عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، كما أثبتت القيمة الاحتمالية قيمها التي جاءت قيمها ب(0.001) وهي قيم أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) الذي أكد من خلال النتائج المتحصل عليها أنه دال إحصائياً، وهذا ما يثبت أيضاً أنه توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي، كما أن مستوى الثقة بالنفس تغير حيث كان متوسط فالقياس القبلي وأصبح مرتفع في القياس البعدي حيث بلغ قيمت (141.46) بالنسبة للقياس القبلي وقيمة (177.4) وهي نتائج مختلفة بين القياسين وهذا بالنسبة للمقياس ككل، أما بالنسبة للأبعاد فقد كانت القيم على التوالي (28.26/22.80) في بعد الطلاقة اللغوية، و(30.53/25.66) في بعد الاستقلالية، (30.13/22.73) في البعد الفيزيولوجي، (31.93/24.66) في البعد النفسي، (29.86/24.40) في البعد الاجتماعي، أما في البعد الأكاديمي (26.66/21.20) وهي قيم متقاربة بالنسبة للقياسين في مستوى أبعاد المقياس، حيث دلت هذه النتائج على مستوى مختلف للثقة بالنفس لدى العينة التجريبية حيث ارتقى من مستوى متوسط إلى مستوى مرتفع كما تم حساب نسبة التطور التي جاءت قيمتها من 15.95% إلى 24.56% في اتجاه الثقة بالنفس أي تطور كبير وملحوظ في درجة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج أعضاء المجموعة التجريبية.

فالناتج المتحصل عليها تعني ارتفاع في مستوى الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية من الطلبة المقبلين على التخرج سواء في مقياس الثقة بالنفس ككل أو في أبعاده الستة، كما تعني هذه النتيجة الفاعلية البرنامج الإرشادي المطبق لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى كون المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات إرشادية جماعية فيها العديد من الأنشطة والنقاشات المتعمقة والقائمة على أسس علمية مدروسة لتنمية الثقة بالنفس.

ويمكن تفسير الاختلاف الموجودة وحدثت الدلالة الإحصائية في المجموعة التجريبية والتغير الناتج بسبب ما أحدثه البرنامج الإرشادي النفسي الجماعي في تنمية الثقة بالنفس من تغيير في فهم وسلوك وتأقلم أفراد المجموعة التجريبية مع مواضيع البرنامج الإرشادي حيث كان يسود لدى هؤلاء الطلبة فهم ناقص وأحياناً خاطئ عن مفهوم الثقة بالنفس وتأثيراته وكذلك في مجالاتها المختلفة، لذلك تناول الباحثان ضعف الثقة بالنفس وما يرتبط بها من مفاهيم خاطئة، ومن خلال الجلسات الإرشادية كان الباحثان يطرحان أسئلة لكل طالب عن رضاهم حول التكوين في ميدان علم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، وكيف يتوقعون أن يكون يوم التخرج إضافة إلى ما هي نظرتهم إلى التشغيل في التربية البدنية الرياضية بعد التخرج وإمكانية ضمهم بالتوظيف، حيث كانت إجاباتهم توحى بعد الثقة في أنفسهم وفي تكوينهم وفي المحيط الخارجي، مما يؤكد عدم ادراكهم لذواتهم وضعف واهتزاز ثقتهم بأنفسهم وبإمكانياتهم وثقتهم بالآخرين وبالله سبحانه وتعالى.

ويرى الباحثان أن تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة هو أصعب من تمتيتها لدى فئات عمرية أصغر من الجامعية، وذلك أن المرحلة الجامعية تتسم برسوخ أفكار الفرد عن نفسه بشكل لا يمكن تغييره إلا بألية مدروسة بشكل علمي ومهني، وهذا ما قام به الباحثان، حيث ساعدت الجلسات الإرشادية المشاركين فيها على الوقوف بشكل دقيق على أسباب تدني الثقة بالنفس لديهم، وكانت هذه الأسباب تكمن في كثرة التعليمات السلبية التي يتلقاها المشاركون من أنفسهم ومن الآخرين، إضافة إلى تعرض العديد منهم للإحباط خاصة من المجتمع ونظراته الخاطئة للتكوين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث تم أخذ أسباب تدني الثقة بالنفس لديهم بعين الاعتبار في جلسات البرنامج، من خلال التعرف علميا وعمليا على كيفية تخطي هذه الأزمة، وذلك باتباع فنيات إرشادية مدروسة علميا ثبتت فعاليتها في مجال البرامج الإرشادية، بدء من الحوار والنقاش الذي كان ملازما لكل جلسة من جلسات البرنامج، والذي كان له أهمية كبرى في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المشاركين، وتبين ذلك من خلال اعترافهم بأن المواضيع التي كانت تطرح للمناقشة في الجلسات كان لها أثر كبير عليهم امتد إلى الحياة بشكل عام سواء في الجامعة حيث صار بإمكان المشارك أن يشارك في النقاش ويبيدي رأيه دون خجل أو خوف، وهذا ما أكده عبد الله راغب شراب أن المناقشة الجماعية تؤدي إلى رفع ثقة الأفراد في أنفسهم عندما يشعرون أن الآخرين يطلبون رأيهم ومشورتهم والتدريب على التفكير الموضوعي في المشكلات وتبادل المعلومات والخبرات والتشجيع المتبادل والشعور بالأمن، حيث يشترك مجموعة من الأعضاء الذين يعانون من مشكلات متشابهة في مناقشة مفتوحة وصريحة يطرحون فيها تصورهم لأسباب مشكلاتهم ومظاهرها فيحقق ذلك الإفصاح ارتباطا نفسيا، بالإضافة إلى إمكانات الإفادة من توجيهات وخبرات بقية أفراد المجموعة، وقد يتدخل المرشد من وقت لآخر لإعادة توجيه العضو، وبذلك تكون قد ساهمت هذه الفنية في إتاحة الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية بالاستفسار عن كثير من الأمور التي ينقصهم الجانب المعرفي فيها، حيث يعتمد على إلقاء محاضرات سهلة على الأعضاء يتخللها ويلبها مناقشات، وتهدف المحاضرات والمناقشات الجماعية أساسا إلى تغيير الاتجاهات لدى الأعضاء، وهكذا تؤدي المحاضرات والمناقشات الجماعية إلى نتائج مهمة في تغيير اتجاهات الطلاب نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو مشكلاتهم.

كما كان للحوار الذاتي مع النفس دورا بارزا في رفع ثقة الأعضاء بأنفسهم لأنها تعد تعبيراً عقليا ولفظيا عن الصورة التي يحملها الفرد لنفسه والمتشكلة من تراكم خبراته الحياتية وتفاعل الخصائص الشخصية مع المؤثرات الأسرية والبيئية، حيث تم تعليم أفراد المجموعة التجريبية بأن ارتفاع الروح المعنوية هي مسئوليته وحده لذلك كان عليه لزاما أن يسعد نفسه وأن يعتبر الماضي بكل احباطاته قد انتهى، وأن لا يعطي لنفسه المجال للمقارنة بين ذاته وبين غيره أبدا، هذا بالإضافة إلى فنية الواجبات في مساعدة الأعضاء على الاستفادة من تطبيق المهارات والخبرات التي تعلموها في الجلسات الإرشادية في المواقف الحياتية العامة خارج إطار حيث أن التحسن الحادث في الجلسات الإرشادية احتمال استمراره ضئيل، إذا لم يتم ممارسة المهارات التي تم التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية لذلك ففي نهاية كل جلسة يعطى لأفراد المجموعة التجريبية واجبا محددا يقومون فيه بممارسة المهارات التي تم تعلمها واكتسابها داخل كل جلسة وتكون بداية الممارسة من الجلسة الموالية في الغالب وأيضا لمعرفة مدى استيعابهم لمحتوى الجلسة، كما كان لعروض Power point ومشاهدة

مقاطع الفيديو جاذبية كبيرة وفائدة في ترسيخ المعلومات هذا وتثبيتها في أذهان المشاركين، إضافة إلى الإجابة على تساؤلات الأعضاء المختلفة.

بالإضافة إلى الفنيات المختلفة يفسر الباحثان النتيجة التي توصل إليها إلى طبيعة وشكل البناء العام للبرنامج الإرشادي حيث استفادوا منه من عدة جوانب:

- **الجانب المعرفي:** من خلال ما قدم لأعضاء البرنامج الإرشادي من الطلبة المقبلين على التخرج معلومات ومفاهيم ومعارف عامة حول الثقة بالنفس، مظاهرها، مكوناتها وأهميتها، بالإضافة إلى معوقات نموها التي تؤدي إلى ضعفها لدى الفرد ومظاهر ضعف الثقة وأسبابها، وهذا بالإضافة إلى التطرق لضعف الثقة بالنفس المميز للفئة التي سوف يطبق عليها البرنامج أي الطلبة المقبلين على التخرج بالمعهد، حيث كان الهدف من هذا الجانب هو التعرف على الثقة بالنفس وتهيئة الأعضاء الى الجانب الثاني.

- **الجانب التكيفي:** من خلال التكيف الطالب والتعامل وإدارة ضعف الثقة بالنفس دون الاستجابة له، فعملية تبصير الطالب أن ضعف الثقة بالنفس التي تلازمه في حياته العلمية والعملية وهي ظاهرة طبيعية يستطيع التعامل والتعايش معها والتكيف مع حدوثها دون الاستجابة لها من خلال بعض الطرق الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي، حيث يهدف هذا الجانب إلى تدريب الطالب المقبل على التخرج على التكيف مع ظاهرة ضعف الثقة والتعامل معها ومعرفة جلى الطرق التي تساهم في التعامل معها.

- **الجانب السلوكي:** وما يكتسبه الطالب من مختلف التقنيات والمهارات والأساليب التي يستخدمها الطالب والتي تمكنه من تجاوز مسببات ضعف الثقة بالنفس، يهدف هذا المجال إلى استخدام مختلف المهارات التي تساهم في تنمية الثقة لدى الطالب المقبل على التخرج. (أنظر الفصل الثالث الصفحة (78))

وهذا ما يمثل دعائم الإرشاد النفسي الذي يهدف إلى مساعدة المسترشد على الإحساس بالمسؤولية الشخصية ومساعدته على تحقيق الهوية الناجحة، حيث يركز على مساعدة الفرد على تقبل ذاته وتحقيقها مهما كانت الامكانيات الموجودة عنده، فالإرشاد لا يقبل فكرة إما كل شيء أو لا شيء، ولكنه يساعد الفرد قبل كل شيء على التعرف على قدراته وامكانياته، بتكوين مفهوما إيجابيا عن ذاته (حواشين، 2002: ص24)، أيضا من أهم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي تحقيق التوافق، أي تناول السلوك، والبيئة الطبيعية والاجتماعية، بالتغيير والعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن اشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة (الزبادي والخطيب: 2000، ص20)، كما تعد الصحة النفسية من الأهداف العملية للإرشاد النفسي من خلال تحقيق سعادة الفرد، ولتحقيق ذلك الهدف لابد من مساعدة الفرد في الرضا عن أساليب تكيفه مع المجتمع والجامعة ومع العمل، ويتم ذلك الأمر بإزالة ما يواجهه الفرد في حياته من مشكلات ومتاعب وصعوبات تحقيق التوافق والتكيف عنده لذلك يعمل الإرشاد على إكساب الفرد على حل المشكلات، وفهمها بالشكل الصحيح (لمح، 2001: ص43)، بالإضافة إلى وصول بالفرد المسترشد إلى درجة من الوعي بذاته وامكانيته، وفهمه لظروفه ومحيطه فهما أقرب للواقع، بالتالي يستطيع المسترشد مواجهة مشاكله المستقبلية دون الاعتماد على الآخرين، وصولا إلى الوقاية والحماية من الوقوع في المشاكل، وهذا الجانب الوقائي من الاهتمامات الرئيسية للتوجيه والإرشاد، وأوضحت عائشة محمد عيسى مصلح أن استراتيجية حل المشكلات في الإطار الإرشادي والتي استخدمت في هذه الدراسة أحد

أشكال أساليب الضبط الذاتي، وبالتالي فهي تتضمن فوائد بعيدة المدى لضبط الذات كالاستقلالية ومرونة السلوك، والكفاية والتمكن، فالهدف الأول لمهارة حل المشكلات هو زيادة الوعي بالاستجابة الفعلية حتى يتمكن الفرد من التكيف مع مواقف الحياة الجديدة باستقلالية.

كذلك التزام المشاركين وحضورهم لجميع الجلسات، وتطبيقهم للمهارات التي اكتسبوها خلال الجلسات في حياتهم اليومية التي اتضحت من خلال التقييمات اليومية والختامية للجلسات، والتي ظهرت أيضا في النتيجة، كما أن قابلية المشاركين ودافعيتهم للاستفادة كان لها دور كبير في فعالية البرنامج لاسيما أنهم لم يتلقين أي برنامج لتنمية الشخصية، بالإضافة إلى التنوع بالأنشطة.

كل ذلك أدى إلى اكتساب الثقة بالنفس لدى اعضاء المجموعة التجريبية مما أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق لصالح التطبيق البعدي.

وانفقت هذه النتائج مع مختلف الدراسات السابقة (أنظر الفصل الثاني المتعلق بالدراسات المرتبطة بالبحث) نذكر منها دراسة (دراسة عبد الله راغب شراب، 2013) و(دراسة عواد بن صغير العنزي، 2012) الذي توصل إلى أنه توجد فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي، وهذا أيضا ما خرجت به (دراسة سمية مصطفى رجب علي، 2009-2008) الذي توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي للثقة بالنفس لصالح الاختبار البعدي، وكان هذا بالنسبة للدراسات التي هدفت إلى تنمية الثقة بالنفس، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي النمائي نجد منها (دراسة نشوة كرم عمار ابو بكر دردير، 2010) حيث توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة بين رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، و(دراسة جميل محمد قاسم، 2008) الذي استنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، مما جعل الباحث يرفض الفرض الصفري ويقبل الفرض البديل، وهذا ما يتوافق مع نتائج الباحثين في الدراسة الحالية، كما أن كل الدراسات التي اعتمدت على البرنامج الإرشادي حققت نفس النتائج حيث وجدت فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية ونذكر منها (دراسة سعد بن محمد بن سعد الرشود، 2006)، (عائشة محمد عيسى مصلح، 2003)، (سليمة سايحي، 2004-2003) التي توصلت توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان، والفروق لصالح القياس البعدي، بالإضافة إلى (دراسة علاء الدين ابراهيم يوسف النجمة، 2008) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في وجود أعراض الاكتئاب بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب، وهذا ما يؤكد فاعلية البرامج الإرشادية.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الخامسة للبحث والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج" قد تحققت.

3-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات العامة: للبرنامج الإرشادي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	مستوى الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج متوسط.	الجزئية الأولى
تحققت	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج.	الجزئية الثانية
تحققت	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.	الجزئية الثالثة
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج.	الجزئية الرابعة
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية في درجة الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج.	الجزئية الخامسة
تحققت	للبرنامج الإرشادي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.	العامة

الجدول رقم (40): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

من خلال الجدول رقم (40) يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية الخمسة التي اقترحها الباحثان كحل لمشكلة البحث قد تحققت، وهذا في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، وهذه النتائج جاءت في نفس سياق الفرضية العامة، حيث يتم تفسير أن النتائج المتحصل عليها إلى طبيعة البناء المعرفي التربوي النفسي السلوكي للبرنامج الإرشادي، حيث يجدر الإشارة إلى أن مظاهر نقص الثقة بالنفس لدى الطالب المقبل على التخرج في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية غالباً ما ترتبط بالمجتمع ونضرتة للتكوين بالإضافة إلى عدم تقديره لقدراته وإمكانياته، ولذا حرص الباحثان على أن يشمل برنامجهم الإرشادي على بناء معرفي للبرنامج نسبته 23%، حيث أن هذا الجانب يهتم بتزويد الطلبة بمختلف المعارف والمفاهيم المتعلقة بالثقة بالنفس ومظاهرها وبالأَسباب التي قد تؤدي إلى ضعفها لديهم وأهم المظاهر المصاحبة لها، حيث أن لهذا الجانب أهمية كبيرة كونه يحيط بالظواهر المراد دراستها ويعرفها في مختلف جوانبها ويحيط بهم ويلمها، وإلى الجانب النظري نجد الجانب النفسي الذي يتناول طرق معالجة والتخلص من ضعف الثقة بالنفس فالجانب النفسي مهم جداً في شخصية الطالب وصحته النفسية وخاصة في هذه المرحلة الحساسة التي تقابل مرحلة التخرج، ولم يكتفي الباحثان بعرض تلك المعلومات بل صاغها من المنظور النظري الذي عن طريق جلسات إرشادية متنوعة لتحليل معرفي لظاهرة ضعف الثقة بالنفس لدى الطالب، وبالإضافة لذلك احتوى البرنامج على بعد تدريبي يمثل نسبة 77% قسم إلى قسمين متساويين الأول اهتم بتكليف الطلبة مع ظاهرة ضعف الثقة بالنفس والتعامل معها وهذه الاستراتيجية

ساهمت مساهمة كبيرة في الحصول على تلك النتيجة التي تم تطبيقها من خلال تأطيرها بالاطر السلوكي الانفعالي، أما القسم الثاني فقد اهتم ببناء وتنمية الثقة بالنفس والتي لاحظها الباحثان من خلالها ارتفاع مستوى التركيز وتقدير الذات والتفكير الايجابي من خلال اتباع فنيات متعددة كالمناقشة الجماعية، بالإضافة الى الواجبات التي كانت تناقش في الجلسة الموالية ونفس النتائج توصلت إليها معظم الدراسات السابقة واتفقت معها ومنها نجد (دراسة عبد الله راغب شراب، 2013) (دراسة سميرة مصطفى رجب علي، 2008-2009).

كما يرى الباحثان أن لجلسة بناء التركيز عن طريق مختلف الانشطة واختبارات التركيز التي قدمت خلالها سواء السمعية البصرية (شريط فيديو) أو المكتوبة والتي تعتمد على استعمال الميقاتي كانت ذات تأثير كبير على أعضاء المجموعة الإرشادية، حيث أن التركيز النجاح في العمل والتعلم، يعمل على زيادة الثقة بالنفس، وتبين من خلال استجابة الطلبة لمختلف الفنيات المستعملة أنها أثرت على الطلبة أعضاء المجموعة الإرشادية من خلال مناقشتهم والحرص على الاستماع لمختلف الأمثلة المقدمة والاستجابة الممتازة لاختبارات التركيز التي كانت اجابتهم عليها جيدة وتبين من خلالها أنهم يتميزون بتركيز مرتفع.

بالإضافة إلى استراتيجية مواجهة المشكلات التي تعتمد على عملية تفكير مركب من خلال السعي لإيجاد حلول لمختلف المشاكل ومحاورة أعضاء المجموعة عن مشكلاتهم ومحاولة طرح أكثر من حل بالإضافة الى المشكلة التي تم طرحها والتي راقت للمشاركين حيث أخذوا طابع للمنافسة الشريفة من خلال العمل الثنائي والتركيز على إيجاد حل لها، وكذا الواجب الذي نال استجابة كبير وإيجاد اكثر من حل للمشكلة المطروحة إضافة إلى مقياس أسلوب حل المشكلة.

وهذا ما كان له تأثير فعال في تحقيق الفضية العامة حيث يفسر الباحثان الفاعلية الذي أحرزته جلسات البرنامج إلى قوة العلاقة بين أفراد المجموعة التجريبية والباحث وطبيعة الموضوع أثرت على نجاح البرنامج حيث أن فئة الطلبة المقبلين على التخرج لقت الاهتمام من قبل الباحثين كونهما ينتميان إليها وينتميان إلى مجتمع الدراسة الأصلي، وتصغي إلى ما لديهم من مشاكل وخاصة المشتركة بينهم محاولة إيجاد حلول مما كان يؤدي إلى عملية تفريغ انفعالي معرفي نفسي.

كما يرجع ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تغيير وتعديل الأفكار والمعارف غير المنطقية والتي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس في مختلف المواقف التي تصاحب الطالب خلال حياته العلمية والعملية حيث يرى القوصي أن ضعف الثقة بالنفس صفة كثيرة الشيع وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الافراد وترتبط بالخوف ارتباطا شديدا، وتدل في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف (عبد العزيز القوصي، 1975: ص273)، كما يرى العيسوي أن فقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص والدونية، والحياء والخجل الزائد، ولذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس أو في التحدث أمام مجموعة أو في مصاحبة الغرباء (العزي، 1999: ص18) وقد ساهم البرنامج الإرشادي الحالي الذي تضمن هذه الإرشادات، فيرفع الثقة بالنفس، كما ظهر في نتائج استمارة تقييم البرنامج الإرشادي التي وزعت على أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج وبعد تطبيق كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي حيث أبدى الأعضاء ملاحظات إيجابية حول الجلسات والبرنامج بصفة عامة، كما أن الوقت المستغرق في كل الجلسات الإرشادية كان كافيا، والمكان كذلك كان مناسباً، حيث كان هناك انسجام وتفاعل بين

الأفراد المشاركين في البرنامج، خصيصاً أن المرشدين والمسترشدين زملاء وفي نفس المستوى ولكن رغم ذلك اتسم تطبيق البرنامج بالجدية التامة من طرف أعضاء العلاقة الإرشادية في إطار من الوعي والنضج والتعقل والإدراك لأهمية الأمر وأهمية البرنامج سواء بالنسبة للباحثين أو للمجموعة الإرشادية، مما أدى إلى الراحة في المناقشة وعدم وجود عوائق لإيصال الرسالة وتفاعل إيجابي بينهم، مما ساعدهم على التعلم واكتساب المهارات، وهذا ما يؤكد أهمية الإرشاد الجماعي الذي يعني تنفيذ الخدمة الإرشادية من خلال مجموعة من الأفراد، أي أنها علاقة إرشادية بين المرشد ومجموعة من المسترشدين الذين يتشابهون في نوع المشكلة التي يعانون منها ويعبرون عن هذه المشكلة كل حسب وجهة نظره وطريقة تفكيره، ويتم ذلك من خلال جلسات جماعية في مكان واحد، وإيجابيات هذا الأسلوب الإرشادي تتبع من كون الفرد يتعلم من الجماع جوانب كثير، فهي تكتسب الفرد مزيداً من الثقة بالذات وتضفي عليه روح التعاون والتفاعل والانسجام مع الآخرين من حوله (مصطفى المحمود امام واخرون، 1991: ص203).

كما يعتقد الباحث بأن إبراز دور تقدير الذات وتطويرها يؤدي بالطالب المقبل على التخرج أن يواجه ذاته ويقدرها ويسعى لي تطويرها والتي بدورها تكون اتجاهات توجه نحو ما يسعى إليه بكل ثقة وأمل وهذا ما جعلت مستوى الثقة بالنفس يرتفع لديهم، وصل بعينة البرنامج إلى معنى الحياة، والنجاح يولد النجاح من خلال المردود النفسي الإيجابي على الطالب أثناء قيامه بإدارته بهذا الاتجاه، كما أن استراتيجية البرنامج والتي تقوم على مبدأ التركيز على الطالب وما يسعى للوصول إليه بكل ثقة في النفس وفي الإمكانيات المتاحة وفي الآخرين وفي الله عز وجل على أنه مدبر الأمور.

وعلى هذا الأساس يرى الباحثان أن المناهج الإرشادية والنفسية النمائية تهدف بالدرجة الأولى تهيئة الظروف المناسبة لتحقيق النمو السوي المتوازن المتكامل، والذي يشمل الجوانب النمائية المختلفة (الجسمية، العقلية، الاجتماعية، النفسية) للطالب حتى يصل إلى أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والسعادة والكفاية، ويتم تحقيق هذا الهدف من خلال مراعاة متطلبات النمو للمرحلة التعليمية يمر بها الطالب، لأن النمو السوي يتطلب توفير جميع الوسائل والإجراءات التي تؤدي إلى النمو السليم، هذا إلى جانب استثمار وتنمية قدرات الطالب وطاقاته لأقصى حد ممكن.

حيث أكد علماء التربية بشكل عام وعلماء النفس بشكل خاص أن البرامج الإرشادية، تهتم بتعزيز الجوانب الإيجابية للفرد وتنميتها، بأن تقدم إلى الأفراد العاديين بهدف رعاية نموهم السليم والارتقاء بسلوكهم ورفع إمكانياتهم وقدراتهم واستعداداتهم وكفاءاتهم لتدعيم توافقهم النفسي والصحي والاجتماعي والتربوي والمهني إلى أقصى درجة ممكنة، وتؤهلهم للتغلب على الصراعات والمشكلات غير السوية التي تواجههم في حياتهم اليومية. ومن خلال ما سبق نستنتج ان الفرضية العامة القائلة بأنه "للبرنامج الإرشادي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج" قد تحققت.

توصلنا خلال هذا الفصل إلى تحويل وتفريغ المعطيات الرقمية لنتائج مستويات الثقة بالنفس لدى الطلبة والمسجلة من خلال مقياس الثقة بالنفس، في مجموعة من الجداول والأعمدة البيانية من خلال استعمال الوسائل الإحصائية المختلفة، وهذا لإبراز القيمة العلمية لهذه النتائج من خلال مناقشتها وتفسيرها للتعرف على أهم الجوانب المتعلقة بالظاهرة محل الدراسة وأثرها على الطلبة، وكذا معرفة أثر البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حيث تطرقنا في دراستنا هذه إلى مقارنة نتائج القياسات القبليّة لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، وكذا مقارنة القياسات البعدية للمجموعتين، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين ومن ثم الخروج باستنتاج حول أهم النتائج المتوصل إليها، كما حاولنا الوقوف على الارتفاع والتغير الملحوظ في مستوى الثقة بالنفس، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح على المجموعة التجريبية، وللوصول إلى هذه النتائج استخدمنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف ونسبة التطور وكذا اختبار مان ويتي وويلكيسون.

وبعد التأكد من صحة كل الفرضيات ما يعني الإجابة على التساؤلات التي أثارها الدراسة مسبقاً، مما يمكننا من استخلاص تحقق الفرضية العامة للبحث التي مفادها أن للبرنامج الإرشادي المقترح فعالية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.



الإسئلاج العام

من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وعرض وتحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي، أصبح بإمكاننا استخلاص مضموم هذه الدراسة خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي أزالنا الغموض عن هذا العمل، حيث صمم الباحثان البرنامج الإرشادي بهدف تنمية الثقة بالنفس لدى فئة مميزة من الطلبة وهم الطلبة المقبلين على التخرج، حتى يؤثر بشكل إيجابي في شخصيتهم، ويرفع من ثقته بنفسه، وهذا ما تم التأكد منه من خلال تحليل أهم النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي، حيث استطعنا الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، من خلال تحليل نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي، والمجموعة الضابطة التي لم تخضع الى تطبيق البرنامج الإرشادي، فتم التوصل إلى بعض النتائج والتي تتمثل في:

- مستوى الثقة بالنفس كان متوسطا لدى معظم الطلبة المقبلين على التخرج ولو بدرجات مختلفة ومتفاوتة بين الضعيف والمتوسط والمرتفع.
- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي، ما يعني أن المجموعتين يمتلكان نفس مستوى الثقة بالنفس، وهذا يدل على تكافؤهما فيه، مما يعطي للبرنامج الحالي القيمة العلمية للتطبيق والتنفيذ.
- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وهي التي لم تخضع لتطبيق البرنامج الإرشادي المعد.
- ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، في القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج الإرشاد المعد.
- ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطلبة للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليها، ما يعني أن الطلبة تمكنوا من استيعاب أهم المفاهيم والاستراتيجيات المقدمة خلال البرنامج الإرشادي والتي ساعدتهم على بناء وتنمية الثقة بالنفس لديهم.
- ومن خلال هذه النتائج يرى الباحثان أن البرنامج الإرشادي المعد ساعد على تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، بإكسابهم استراتيجيات مكنتهم من رفع وبناء ثقتهم بأنفسهم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات الجزئية للدراسة.
- ومنه توصلنا إلى صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن "للبرنامج الإرشادي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج".



الجماعة

يصعب على الفرد اكتشاف ذاته بكل ما تحويه من مهارات وطموحات ما لم تكن لديه في الأساس الثقة بالنفس في شخصيته وفي قدراته، وتكمن أهمية هذه الثقة في الواقع العملي الذي يفرض عليه تنمية ثقتهم وتطوير قدراتهم بما يتوافق معه، وفي هذا السياق نجد أن الطلبة المقبل على التخرج تنتابهم مخاوف كلما اقترب موعد المناقشة وخاصة أنهم لم يقوموا بمناقشة مذكرات تخرجهم في مرحلة الليسانس (بالنسبة لعينة الدراسة الحالية)، وهذه المخاوف سببها الرئيسي هو نقص ثقتهم بأنفسهم كلما اقترب يوم التخرج، ولكن ليس السبب هو في المناقشة بل أكثر منه مرحلة ما بعد التخرج والتي توجب على الطالب إيجاد ما يقوم به بعد تخرجه بشهادة ماستر وبالطبع نقصد هنا التوظيف في ميدان التخصص، وهذا ما قد يسبب لهم نقص في الثقة في النفس وسطو الأفكار السلبية عليهم بأنهم لن يظفروا بمنصب شغل في تخصصهم، وهذه الأفكار تأتي من ذواتهم ومن اعتقاداتهم إضافة إلى الواقع المرير والمجتمع ونظرته لهم كطلبة مقبلين على التخرج في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وتظهر أهمية دراستنا الحالية في اقتراح برنامج إرشادي يساعد الطالب المقبل على التخرج على اكتساب مفاهيم ومعلومات حول الثقة بالنفس واستراتيجيات لتميتها، حتى يكون في يوم التخرج على قدر عال من الثقة بنفسه تؤهله إلى تقديم كل ما عنده دون مؤثرات جانبية قد تحول بينه وبين إظهار الامكانيات الحقيقية التي يملكها وتكون نقص الثقة عائقاً أمامه لإبرازها، إضافة إلى الثقة التي تعطيها العزيمة والإرادة لأن يطور من ذاته ويتقدم خطوة إلى الأمام نحو العالم المهني سواء كان في تخصصه أو خارجه، والذي من خلالها يستطيع أن يظفر بمنصب عمل رغم العوائق التي قد تواجهه كنقص مناصب الشغل في ميدان التخصص، بل بالعكس فهذه العوائق تكون له محفزاً أكثر لأن يجتهد ويطور من كفاءاته ليحصل على الأفضل.

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (30) طالب مقبل على التخرج، وأيضاً استخدام مقياس الثقة بالنفس وبرنامج إرشادي من تصميم الباحثين، لجمع المعلومات الضرورية لموضوع الدراسة، التي بدأت بإشكالية وافتراضات وانتهت بحلول ونتائج، مع اقتراحات فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث من جوانب أخرى، حيث تم معالجة وتحليل المعلومات المجموعة بالاعتماد على العمل المنهجي المنظم الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات التي يتطلبها أي بحث علمي، لهذا كانت أهم خطوة ركز عليها الباحثان هي تنظيم العمل وفق إطار علمي ممنهج.

إذ يتمحور الهدف الرئيسي من هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للموسم الجامعي 2017/2016، حيث كان بمثابة أكبر تحدي للباحثين حيث استغرق بناءه ما يقارب شهر ونصف، والتي تم فيها جمع المعطيات والمفاهيم والمعلومات الهامة ومن ثم توظيفها من خلال جلسات إرشادية بحيث تتناسب مع المدة الزمنية المحددة لكل جلسة والتي تقدر بساعة كاملة، حيث لم يبدأ الباحثان في تطبيق البرنامج حتى تم عرضه على أساتذة مختصين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة وأخذ الموافقة منهم على البداية بالتطبيق.

كما تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين ضابطة مكونة من (15) طالب، والتي لم تخضع لتطبيق البرنامج، وتجريبية مكون من (15) طالب، والتي طبق عليها البرنامج الإرشادي المقترح من طرف الطالبين، وكان هذا بعد القيام بدراسة استطلاعية لتحقق من صدق وثبات مقياس الثقة بالنفس، وبعدها القيام بالقياس القبلي للمجموعتين والذي أثبت وجود تكافؤ في مستوى الثقة بالنفس لديهم، ما يعني عدم وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، هذا ما يسمح للباحثين بمعرفة أثر البرنامج الإرشادي بعد تطبيقه على المجموعة التجريبية، وكذا معرفة مدى فاعليته في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

وتم الانطلاق في تطبيق البرنامج الإرشادي يوم 16 جانفي 2017 بعد التأكد من صدقه، حيث اشتمل البرنامج على (15) جلسة بمعدل جلستين في الأسبوع، أما في ما يخص محتوى الجلسة فتم تحديدها وفق الأهداف التي وضع من أجلها هذا البرنامج مع مراعات المدة الزمنية للجلسة المقدر بساعة كاملة، حيث تم التوقف عن التطبيق حوالي أسبوعين بسبب الامتحانات التي أجريت في المعهد، أما فيما يخص القياسات البعدية فقد تم اجراءها يوم 16 مارس 2017 وهذا بعد حوالي ثمانية أسابيع من بداية تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح. وبعد اجراء الاختبارات البعدية والمعالجة الإحصائية تبين أن البرنامج الإرشادي المقترح كانت له فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وهذا ما اكدته مقارنة نتائج القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، كما لوحظ انحدار خفيف في مستوى الثقة بالنفس لأفراد العينة الضابطة وهذا ما أرجعه الباحثان إلى اقتراب يوم التخرج والتصادم مع الحياة العملية بعده، ومن أجل التأكيد على فاعلية البرنامج الإرشادي تم اجراء مقارنة بين القياسات البعدية للمجموعتين حيث كانت لصالح القياس البعدي بالنسبة للعينة التجريبية أي التي خضعت للبرنامج الإرشادي المقترح وهذا ما اثبت صحة فرضيات البحث وتحقيق الأهداف المسطرة.

وهذه الدراسة لم تتطرق إلى الجوانب الشخصية للطلاب، علما بأن ضعف الثقة بالنفس مرتبط بمجموعة من المتغيرات النفسية تتضمن سمات الشخصية من تقدير وفعالية الذات، وسمة القلق، فالطالب الناجح هو الذي يتميز بمستوى مرتفع لفعالية الذات مع انخفاض في سمة القلق، ويتسم بتقدير عال للذات، ويحترم نفسه والآخرين ويشعر بالقدرة والكفاءة على فعل ما يتوجب عليه بطريقة أحسن، مما يسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث والتأقلم مع مختلف المواقف وحل المشكلات والسعي إلى تحقيق أهدافه التي يطمح لها، مما يجعله يتصف بالثقة في النفس.

وتفتح هذه النتائج المتوصل إليها أفقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب، تسعى للدراسة والبحث على العينة نفسها وفق متغيرات وتأثيرات أخرى الأمر الذي يساهم دون شك في التعرف على أهمية البرنامج الإرشادي لطالب ودوره في تنمية الثقة بالنفس لديه وأثر ذلك في تشكيل شخصية سوية ومترنة وقوية لها القدرة على التعامل مع مواقف متعددة للطلاب في مرحلة التخرج.

لذا يمكن القول أن البرامج الإرشادية وخاصة النمائية منها والمبنية على أسس علمية لها دور كبير في تنمية الصحة النفسية والرفع من مستويات خصائص نفسية عديدة لدى الطلبة، والتي تساهم في المضي قدما نحو النجاح في مشوارهم العلمي والعملية، وهذا بناء على ما تم التوصل إليه في نتائج دراستنا الحالية والتي كان أهمها أن للبرنامج الإرشادي المقترح فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.



أخبارنا وأخباركم
سنة ٢٠٢٠

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن للبرنامج الإرشادي المقترح دور في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وبما أن البحث العلمي يتميز بالاستمرارية، يكون خير أثر يمكننا تركه في بحثنا هذا هو ترك المجال مفتوح للقيام ببحوث أخرى، من خلال تقديم بعض الفروض والاقتراحات المستقبلية والتي جاءت على النحو التالي:

- استعمال البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة لحل المشكلات النفسية ومنها نقص الثقة بالنفس لدى الطلبة وخاصة المقبلين على التخرج، من قبل الجامعات عامة ومعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة.
- ضرورة العناية بالإرشاد النفسي من خلال توفر أخصائي نفسي للإرشاد الطلبة ومساعدتهم على تكوين صورة إيجابية عن أنفسهم ومستقبلهم.
- تصميم برامج إرشادية وإجراء دراسات مماثلة لمختلف الخصائص النفسية لطلبة الجامعة بمختلف مستوياتهم.
- تقديم الخدمات الإرشادية النفسية للطلبة لتجنب الآثار السلبية على صحتهم النفسية.
- وضع برامج منظمة ومبنية على أسس علمية فيما يتعلق بالإرشاد النفسي والابتعاد عن العمل غير المبرمج.
- توفير الجو الملائم لإنجاح العملية الإرشادية من خلال توفير الامكانيات والوسائل اللازمة لتخطيط وتنفيذ عملية الإرشاد النفسي.
- الاهتمام بتطبيق البرامج الإرشادية النفسية على الطلبة لعلاج مختلف المشاكل التربوية والتعليمية.
- توجيه واضعي المناهج في وزارة التعليم العالي إلى أهمية الإرشاد النفسي في اكساب الطلبة القدرة على أن يكونوا أكثر ثقة بأنفسهم.
- العمل على ضرورة إعداد برامج إرشادية باستخدام فنيات أخرى تنمي الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي.
- العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي باعتبارها العامل الرئيسي للنجاح.
- تدعيم وتعزيز مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة من خلال المحاضرات التي يلقيها الأساتذة على طلبتهم.
- إقامة ندوات إرشادية جماعية لعموم الطلبة لإرشادهم وتوعيتهم بضرورة الاعتماد على الذات والثقة بأنفسهم لمواجهة مختلف المشاكل التي قد تعترضهم.
- التوسع في تصميم البرامج الإرشادية النفسية بحيث تشمل جميع الطلبة في مختلف المستويات.
- ضرورة وجود برامج إرشادية نفسية وإجراء دورات تدريبية داخل الجامعات.
- زيادة الاهتمام بمستوى الرعاية النفسية داخل الجامعات.
- التركيز على الجوانب النفسية لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إضافة إلى الجوانب المعرفية والبدنية.
- تدريب الطلبة على استخدام الاستراتيجيات المناسبة والملائمة لتنمية الصحة النفسية لديهم.

- بحوث وفروض مقترحة:

يمتاز البحث العلمي بمجموعة من الصفات لعل مان أهمها أنه جهد تراكمي مبني على جهود الباحثين السابقين، بحيث يقوم الباحث باستكمال ما بدأه السابقون منهم، وفي ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج فإن الباحث يرى ضرورة القيام بدراسات أخرى في هذا المجال كونها قليلة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونذكر منها:

- دراسة فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في هذه الدراسة على مختلف الطلبة في المستويات الأخرى.
- دراسة نظرية توضح نقاط الاتفاق والاختلاف بين الثقة بالنفس والمصطلحات ذات الصلة بها مثل تقدير الذات.
- اقتراح برامج إرشادية لدراسة مظاهر نفسية أخرى يعاني منها الطلبة مثل قلق المستقبل المهني، الخوف من الفشل، ضعف الشخصية، التفكير السلبي....
- شخصية الطالب وعلاقتها بمستوى الثقة بالنفس لديه.
- مصادر اكتساب الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي.
- إجراء دراسات لتحديد المهارات الاجتماعية التي تنقص الطلبة والعمل على تزويدهم بها لتنمية الثقة بأنفسهم.
- إجراء دراسات حول موضوع الثقة بالنفس يتصف بالشمولية وتكون اوسع تمثيلا من مستويات عمرية وتعليمية مختلفة.
- دراسة وصفية ارتباطية بين كل من الثقة بالنفس والقلق، تقدير الذات، أسلوب حل المشكلات.... الخ

البيبيو غرافيا



البيبلوغرافيا

– المصادر:

1. القرآن الكريم، سورة يوسف: الآية 12.
2. القرآن الكريم، سورة يوسف: الآية 101.

– المراجع:

3. نبيل سفيان، المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، ط1، القاهرة، إيتراك للنشر والتوزيع: 2004.
4. أبو سعد مصطفى، التقدير الذاتي للطفل، الكويت دار، اقرأ للنشر والتوزيع: 2009.
5. أبو سعد مصطفى، التقدير الذاتي للطفل، الطبعة الرابعة، الكويت، مركز الراشد: 2004.
6. أسعد يوسف ميخائيل، الثقة بالنفس، مصر، القاهرة، دار النهضة: 1977.
7. الأغا إحسان، الاستاذ محمود، تصميم البحث التربوي، النظرية، التطبيق، غزة: 1999.
8. الأغا إحسان، البحث التربوي التربوي: عناصره، مناهجه، أدواته، ط 2، غزة، مطبعة مقداد: 1997.
9. أمين أنور خولي، أصول التربية البدنية والرياضة المهنة والاعداد، ط1، القاهرة، دار الفطر العربي: 1996.
10. انجلر باربرا، نظريات الشخصية، ترجمة فهد عبد الله الدليم، الطائف، النادي الأدبي: 1991.
11. بوفلجة غياث، الأسس النفسية للتكوين ومناهجه، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 1984.
12. جليبرت رن، تنمية الثقة بالنفس، ترجمة محمد أحمد الغنام، إشراف وتقديم ومراجعة عبد العزيز القوصي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية: 1963.
13. حامد بن علي الحمادي، عادل عبد الفاتح الهجين، برنامج التوجيه والإرشاد النفسي والاسري، جمعية البر والاحسان، مركز التنمية الاسرية: 2009.
14. حامد عبد السلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة 3، القاهرة، عالم الكتب: 1998.
15. حامد عبد السلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب: 1981.
16. حامد عبد السلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، علم الكتب: 2002.
17. حسن احمد الشافعي، سوزان احمد علي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية: 1999.
18. حواشين مفيد، حواشين زياد، إرشاد الطفل وتوجيهه، عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر: 2002.
19. الدسوقي مجدي محمد، دراسات في الصحة النفسية، المجلد الثاني، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية: 2008.
20. الدوسري عبد الرحمان علي، كيف نزرع الثقة في انفسنا وفي من حولنا، الرياض، دار الحضارة للنشر والتوزيع: 2009.
21. رايان أم جيه، الثقة بنفسك، الرياض، مكتبة جرير: 2005.

22. رائد ادريس محمود الخفاجي، عبد الله مجيد حميد العتابي، الوسائل الاحصائية في البحوث التربوية والنفسية، ط1، عمان، دار دجلة: 2015.
23. الزبادي أحمد والخطيب هشام، التوجيه والإرشاد التربوي والمهني، الطبعة 1، رام الله، معهد تدريب المدربين: 2001.
24. الزبادي أحمد والخطيب هشام، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، لبنان، لأهلية للنشر والتوزيع: 2000.
25. سارة ليتينوف، خطة الثقة خطوات ضرورية لتجديد شخصيتك، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، 2005.
26. سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، الطبعة 2، الاردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة: 2007.
27. سامي محمد ملحم، التقويم في الإرشاد النفسي التربوي، الاردن، عمان، دار رضوان للنشر والتوزيع: 2014.
28. سببوت سامويل، قوة الاعتزاز بالنفس، الطبعة الأولى، السعودية، مكتبة جرير: 1999.
29. السيد محمد ابو هشام حسن، الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام spss، كلية التربية، جامعة الملك سعود، مدير المركز: 2006.
30. صالح بن عبد الله ابو عباة وعبد المجيد بن طاش نيازي، الإرشاد النفسي والاجتماعي، الرياض، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية: 2000.
31. صالح حسن الدايري، سيكولوجية الإرشاد النفسي المدرسي اساليبه ونظرياته، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع: 2007.
32. عادل عبد الله محمد، مقياس الثقة بالنفس، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية: 1990.
33. عاصم محمود ندى الحياي، الإرشاد التربوي والنفسى، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر: 1989.
34. عبد الجليل زوبعي وآخرون، علم نفس التربوي، ط4، بغداد، مطبعة وزارة التربية: 1987.
35. عبد الحميد الهاشمي، المرشد في علم النفس الاجتماعي، الطبعة الاولى، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 1984.
36. عبد الحميد بن أحمد النعيم، أسس التوجيه والإرشاد النفسي، جمعية البر والاحسان، مركز التنمية الاسرية: 2008.
37. عبد الرحمان العيسوي، الجديد في الصحة النفسية، الطبعة 1، مصر، الاسكندرية، منشأة المعارف: 1998.
38. عبد الرحمان بن عبد الله الواصل، البحث العلمي خطواته ومراحله اساليبه ومناهجه ادواته ووسائله واصول كتابته، السعودية، وزارة المعارف، إدارة التعليم في محافظة عنيزة، إدارة الاشراف التربوي والتجريب، شعبة الاجتماعيات: 1999.
39. عبد العزيز القوسي، أسس الصحة النفسية، الطبعة الخامسة، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية: 1975.
40. عبد العزيز القوسي، اسس الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، القاهرة، ملتزمة الطبع والنشر، مكتبة النهضة المصرية: 1952.

41. عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية، الاردن، اثناء للنشر والتوزيع: 2009.
42. عدنان محمد حسن، الإرشاد التربوي، بغداد، وزارة التربية: 1986.
43. العساف صالح بن حمد، المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط2، الرياض، شركة العبيكان للطباعة والنشر: 1995.
44. عمرو حسن بدران، كيف تبني ثققتك بنفسك، القاهرة، مكتبة جزيرة الورد: 1990.
45. العيسوي عبد الرحمن، سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر، الكويت، دار الوثائق: 1987.
46. غسان محمد الصادق، فاطمة ياس الهاشمي، الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس ت.ب.ر: 1988.
47. فادية كامل حمام، مشكلات الأطفال السلوكية والتربوية وكيفية مواجهتها ومعالجتها من منظور إسلامي وتربوي، ط1، الرياض، دار الزهراء: 2002.
48. فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، ط1، عمان، الأردن، دار المسيرة لنشر والتوزيع: 2006.
49. قسم الترجمة والتحقيق، الخوف والأرق عند الأطفال، الطبعة الأولى، دار الأخوة للنشر والتوزيع: 2004.
50. لند نيفيلد جيل، الثقة الفائقة، الرياض، مكتبة جرير: 2010.
51. محمد أحمد صوالحة، علم النفس للعب، جامعة اليرموك، دار المسيرة للنشر و التوزيع: 2004.
52. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط7، القاهرة، دار المعارف: 1992.
53. محمد شحاته ربيع، قياس الشخصية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية: 1994.
54. محمد صلاح الدين مصطفى، احمد رجاء عبد الحميد، احمد عبد المنعم، ماجدة محمد عبد الحميد، خطوات البحث العلمي ومناهجه، جامعة الدول العربية، المشروع العربي لصحة الاسرة: 2010.
55. محمد عادل، دراسات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، مصر، القاهرة، دار الرشد للنشر والتوزيع، 2000.
56. محمد عبد الفاتح الصيرفي، البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، ط3، عمان، الاردن، دار وائل للنشر والتوزيع: 2009.
57. محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، عمان، دار وائل للطباعة والنشر: 1999.
58. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي: 2002.
59. مروان عبد المجيد ابراهيم، الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية، ط1، مصر، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: 2000.
60. مريم سليم، تقدير الذات والثقة بالنفس، دليل المعلمين، القاهرة، دار النهضة: 2003.
61. مصطفى محمود الامام وآخرون، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، بغداد، دار الكتب والوثائق، 1991.

62. مورييس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، منهجية البحث في العلوم الإنسانية، ط 2، الجزائر، دار القصة للنشر: 2004.

63. موسوعة علم النفس والتربية، ماهية علم النفس والتربية، الجزء الأول، بيروت: 2001.

64. الناطور فايز، التحفيز ومهارات تطوير الذات، عمان، دار أسامه للنشر والتوزيع: 2011.

65. يوسف الاقصري، الثقة بالنفس، مصر، القاهرة، دار اللطائف: 2001.

66. يوسف لازم كماش، رائد محمد مشنت، القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، ط1، عمان، دار دجلة: 2013.

– المعاجم:

67. أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، بيروت، مكتبة لبنان، ساحة رياض الصلح: 1978.

68. إين منظور جمال الدين، لسان العرب، الطبعة الأولى، المجلد الأول الخامس والعاشر، بيروت، دار الكتب العلمية: 2003.

– المجلات العلمية:

69. أمال جودة، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 21(3): 2007.

70. أحمد قواسمة، عدنان الفرح، تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، عدد 2: 1996.

71. أمل المخزومي، التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس، مجلة المنهل، العدد 133: 2002.

72. انوار غانم يحيى الطائي، الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل، مجلة التربية والعلم، المجلد 14، العدد 1: 2007.

73. زيد عبد المحسن الحسين، أزمة الثقة، مجلة الفيصل، العدد 229: 1995.

74. سحر عبد الله السعدي، الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مديرية تربية لواء بني كنانة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الثاني، العدد 8، السعودية: 2014.

75. شفيقة داوود، العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، العدد 12، الجزائر: 2015.

76. علي محمد خلف، تأثير استخدام طريقة التعلم الاتقاني في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الثاني: 2013.

77. العنزي فريح عويد، الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، دراسات نفسية، مجلد9، عدد3، القاهرة، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية: 1999.

78. محمد رجاء عبد المتجلي، الثقة بالنفس أساس بناء الشخصية، مجلة الرابطة، العدد 337: 1992.

79. محمد عبد الرضا كريم، تحليل نسب أداء الهجوم المنظم والخاطف لفرق ناشئة العراق بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد السادس: 2013.

80. هيثم محمد كاظم، الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى التماسك الاجتماعي- الحركي لدى لاعبي كرة القدم الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 3: 2014.

- الدوريات والمنشورات العلمية:

81. غنيم سلامة، الثقة بالنفس وآثارها على عمليتي التعلم والتعلم، دورية التطوير التربوي، العدد 41، سلطنة عمان: 2008.

- المذكرات:

82. بلال نجمة، الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، مذكرة ماجستير، الجزائر، جامعة مولود معمري - تيزي وزو، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس: 2013-2014.

83. ساكر طارق، الأسلوب البيداغوجي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، الجزائر: 2000.

84. سمية مصطفى رجب علي، فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، فلسطين، الجامعة الإسلامية - غزة، كلية التربية، قسم علم النفس/ ارشاد نفسي: 2008-2009.

85. شلغوم عبد الرحمان، تحديد النموذج الحقيقي للأستاذ المتخرج من معهد التربية البدنية والرياضية من خلال تحليل محتوى مذكرات نهاية الليسانس 1996/1986، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية، 1997.

86. لاحق عبد الله لاحق، الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الاحداث الجناحين وغير الجناحين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى: 2005.

87. وداد أحمد الوشيلي، الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى: 2007.

- الجرائد والقوانين والمراسيم:

88. قانون التربية البدنية والرياضية، رقم 86/76: المؤرخ في 23 مارس 1976.

89. الميثاق الوطني، العدد 07، الفصل 06، المادة 09: 1986.

90. ج.ج.د.ش، قانون رقم 03/89، المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضة: المؤرخ 1989/02/14.

91. أمر رقم 09/95، المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها: المؤرخ في 25 فبراير 1995.

92. ج.ج.د.ش، الأمر رقم 09/95، المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية: المؤرخ في سبتمبر 1995.

– المواقع الالكترونية:

93. موقع جامعة البويرة – معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية <http://www.univ-bouira.dz/> شوهد يوم 2016/12/31.

94. Asmrani، <http://bishanet.net>، بيشة نت-بوابة بيشة الالكترونية، (2007/10/15) النشر، (2017/03/13) الاطلاع.

– مراجع أجنبية:

95. Baggerly.J & Max.P, **Child-centered group play with African American boys at the elementary school level**. Journal of Counseling & Development, 83(4): 2005.
96. Andrew Dohns C, **Brinding the role of teacher in school sports**, Club bulle feder in ternot, educt, phys, chelten, hom :1986.
97. Dubrin.A.J, **Leadership, Research findinfs, Practice & skills**, Houghton Mifflin company, Boston: 1994.
98. Ferry Gill, **La pratique de travail en groupe Bordas**, Paris :1985.



الملائكة

الملحق رقم 01

مجتمع الدراسة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
X·0V·EX·K11E C·S:1A·11·S·X - X:0E0:t -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة السنة الثانية ماستر تدريب 2016/2017

فوج : 01

رقم التسجيل	الاسم	اللقب	الرقم
K110030	فوزاد	داود	1
K120002	اسماعيل	رحمي	2
K120004	وهاب	غضبان	3
K120005	بلال	نكاز	4
K120006	الهام	العربي	5
K120012	حبيب الله	مسعودي	6
K120025	عبدالخليد	ساكو	7
K120027	طارق	منصوري	8
K120029	امين	شيرود	9
K120033	أحمد	منصوري	10
K120046	علي	مفتوح	11
K120054	منير	واكلي	12
K120058	خير الدين	ديب	13
k110058	محمد لمين	عبدات	14
k100066	محمد لمين	هارون	15
k100106	عبد السلام	بودشيشة	16
k110107	عماد	مزیدی	17
k100103	رياض	مريخي	18
k110130	عبد الوهاب	حجاج	19
k100047	عباس	محمدي	20
k110114	محمد رضا	هلال	21
K11T008	اسامة	درول	22
K120009	سميح	مسعودي	23
K110108	مختار عبد الغني	مازوني	24
K110043	رايح	معمري	25
K100035	محمد	بوخلف	26
K110053	رايح	كرمية	27
K110024	مصطفى	فلاك	28
K100097	طارق	زواو	29
K10R009	احمد	بن غربي	30



قائمة الطلبة (ثانية ماستر) نشاط بدني رياضي مدرسي 2016/2017

رقم التسجيل	الاسم	اللقب	الترقيم
K11T010	حاج أيوب	ميساوي	1
K120008	سفيان	حميم	2
K120011	حمزة	لعرابي	3
K120017	كريمة	ناصر باي	4
K120022	أمال	أحمداس	5
K120023	أمينة	شاشوة	6
K120024	أسما	فاسم	7
K120030	محمد	بغدادى	8
K120031	فضيمة	حازم	9
K120034	عبد الغني	جمعة	10
K120040	مراد	عطوي	11
K120045	عبد اللطيف	دحماني	12
K120049	بوعلام	درويش	13
K120050	عبدالرزاق	ساعد	14
K120051	عبدالحق	روايح	15
K120052	محمد لمين	نوال	16
K120057	ليلي	بوطيط	17
K12T004	أحمد	رافع	18
K12T007	حكيم	لعروسي	19
K12T011	اسحاق	بوديسة	20



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
X·0V·EX ·KII E·K·IA ·II·X·X - X·0E0·t -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



جامعة البويرة
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة البويرة
الرياضة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الطلبة (ثانية ماستر) تسيير الموارد البشرية و المنشآت الرياضية 2016/2017

الرقم	اللقب	الاسم	رقم التسجيل
1	بلحوه	مصطفى	K11T009
2	سيد أحمد	عبدالرؤوف	K120036
3	ميلودي	رابح	K120037
4	منصوري	حليم	K120047
5	حجاج	أحمد	K120055
6	بليلة	زكريا	K120056
7	حرمون	أمير	K120060
8	قرصان	عبدالحق	K12T012
9	سبتي	محمد	k100059
10	عباش	حسين	

الملحق رقم 02

عينة الدراسة

أفراد اللجنة

1- اللجنة الضابطة والعينة التجريبية:

العينة الضابطة			العينة التجريبية			الرقم
التخصص	أسماء الطلبة	الترتيب في المجتمع	التخصص	أسماء الطلبة	الترتيب في المجتمع	
التدريب الرياضي النخبوي	غضبان وهاب	03	التدريب الرياضي النخبوي	واكلي منير	12	01
	ساكو عبد الخليل	07		مسعودي حبيب الله	06	02
	شيرود أمين	09		رحمي اسماعيل	02	03
	مفتوح علي	11		منصوري أحمد	10	04
	ديب خير الدين	13		نكاز بلال	04	05
	دروال أسامة	22		منصوري طارق	08	06
	مسعودي سميح	23		داوود فؤاد	01	07
	مزدي عماد	17		النشاط البدني الرياضي المدرسي	بوطيظ ليلي	17
النشاط البدني الرياضي النخبوي	قاسم أسماء	07	شعشوع امينة		06	09
	لعريبي حمزة	03	دحمان عبد اللطيف		12	10
	بغداد محمد	08	حميم سفيان		02	11
	نوال محمد امين	16	جمعة عبد الغني		10	12
	أمال أكساس	05	تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية	حجاج أحمد	05	13
تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية	قرصان عبد الحق	08		بلحوة مصطفى	01	14
	سبتي محمد	09		ميلودي رابح	03	15

* البيانات الشخصية للجنة الضابطة والتجريبية:

- الدرجات:

* بالنسبة للجنس:

- تعطى درجة (1) للإناث.

- تعطى درجة (2) للذكور.

* بالنسبة للتخصص:

- تعطى درجة (1) لتسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية.

- تعطى درجة (2) للنشاط البدني الرياضي المدرسي.

- تعطى درجة (3) للتدريب الرياضي النخبوي.

* بالنسبة للتوظيف:

- تعطى درجة (1) للذي لا يمارس أي عمل.
- تعطى درجة (2) للذي يمارس عمل خارج التخصص ومؤقت.
- تعطى درجة (3) للذي مارس عمل في تخصص ومؤقت.
- تعطى درجة (4) للذي يمارس عمل خارج التخصص ودائم.
- تعطى درجة (5) للذي يمارس عمل في التخصص وليس مؤقت (منصب).

أفراد العينة الضابطة				أفراد العينة التجريبية				الرقم
التوظيف	السن	التخصص	الجنس	التوظيف	السن	التخصص	الجنس	
3	25	3	2	3	25	3	2	01
2	22	3	2	3	23	3	2	02
2	25	3	2	3	22	3	2	03
1	26	3	2	1	24	3	2	04
1	22	3	2	3	24	3	2	05
2	23	3	2	3	24	3	2	06
1	27	3	2	1	26	3	2	07
2	28	3	1	1	22	2	1	08
3	22	2	2	3	23	2	1	09
2	24	2	2	1	23	2	2	10
2	22	2	2	2	25	2	2	11
1	24	2	2	2	23	2	2	12
1	22	2	1	1	24	1	2	13
1	22	1	2	3	26	1	2	14
2	28	1	2	1	25	1	2	15

2- العينة الاستطلاعية:

الرقم	الخاصة بالبرنامج
01	بوديسة اسحاق
02	رياض مريخي
03	محمودي عباس
04	ميساوي حاج أيوب
05	لعروسي حكيم

الرقم	الخاصة بالمقياس
01	العربي إلهام
02	عطوي مراد
03	ساعد عبد الرزاق
04	محمدي عباس
05	رياض مريخي
06	بودشيشة عبد السلام
07	لعروسي حكيم
08	روابح عبد الحق
09	بوديسة إسحاق

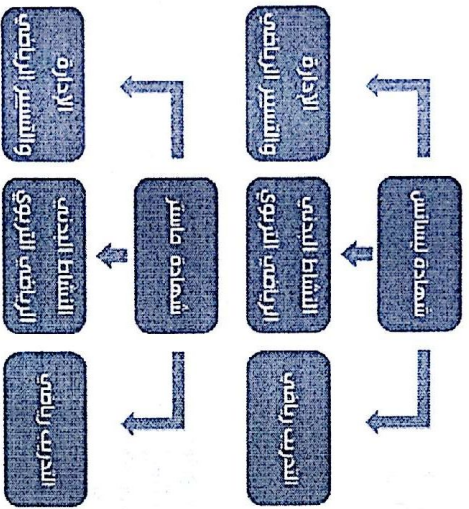
الملحق رقم 03

تقديم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بجامعة البويرة

* عرض التكوين

* شهادة الليسانس: التحضير لهذه الشهادة يتطلب النجاح في ستة (06) رصيد يعادل 30 رصيد في كل سداسي، كما يتكون الجذب المشترك من سداسين، أما التخصص فيكون في أربع سداسيات إما في: التدريب الرياضي، النشاط البدني الرياضي التروي أو الإدارة والتسيير الرياضي.



شهادة الماستر: يمكن لكل طالب متحصل على شهادة الليسانس ل.م.د في التخصصات الممتوح في حدود المقاعد الدراسية حسب التخصص المتوفرة، وذلك وفقا للشروط المحددة في المشروع "عروض التكوين" حسب الاستحقاق، والتخفيض لهذه الشهادة يتطلب النجاح في أربع (04) سداسيات بمجموع (120) رصيد بمعزل (30) رصيد في كل سداسي.

* الدكتور: بن عبد الرحمان سيد علي نائب مدير مكلف

بالبحت العلمي والعلاقات الخارجية.

* الدكتور: شريف مسعود رئيس المجلس العلمي.

* الدكتور: منصور نبيل رئيس قسم التدريب الرياضي.

* الدكتور: عوان رفيق رئيس قسم النشاط البدني الرياضي التروي.

* الأستاذ: برحم رضوان رئيس قسم الإدارة والتسيير الرياضي.

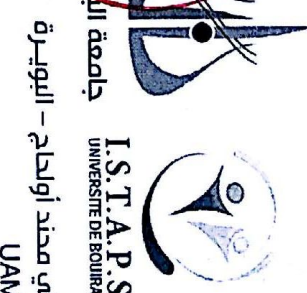
** إسترراتيجية التكوين في المعهد:

* أهداف التكوين: يعتبر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مؤسسة تعليمية تابعة لجامعة البويرة تسهر على التكوين العلمي وفق معايير الجودة في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية "الطلبة الحاصلين على شهادة البكالوريا في الأطوار الثلاثة: الليسانس

الماستر الدكتوراه من خلال متطلبات النظام الجديد ل.م.د (L.M.D) المؤسس على ضرورة تقديم عروض تكوين ذات الصلة المباشرة بأهداف ومخرجات التكوين وخصوصياته.

* المدف الرئيسي للمعهد هو إعداد متخصصين في مجال التربية البدنية والرياضية، التدريب الرياضي، النشاط الرياضي التروي والإدارة والتسيير الرياضي والمجالات المرتبطة بها. محور التكوين: تأهيل الطلبة للعمل في مجالات:

التربية والتعليم (الابتدائي، المتوسط، الثانوي) التدريب الرياضي، المراكز والهيئات المنشآت الرياضية بالإضافة إلى مراكز التكوين المهني والقطاعات الحيوية المختلفة، مع نشر الثقافة الرياضية، الوعي وتطوير الرصيد المعرفي من أجل إعداد إطارات ذات المستوى العالي بمقاييس الجودة والتميز المعترف



جامعة أكلي محند أولاح - البويرة
UAMO Bouira

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية STAPS 1

* نشأة المعهد : تماشيا مع الإصلاحات الجامعية

وأعادة هيكلة جامعة البويرة بموجب المرسوم التنفيذي رقم: 12 - 241 المؤرخ في رجب عام 1433 الموافق لـ 04

يونيو سنة 2012 المتضمن لإنشاء جامعة البويرة، ووفقا

للمادة التي تحدد عدد الكليات والمعاهد بالجامعة.

جاء إنشاء معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الذي كان عبارة عن قسم أنشأ بناء على القرار الوزاري رقم:

263 المؤرخ في: 07 سبتمبر 2010 المتضمن فتح ليسانس

في التدريب الرياضي بمسار أكاديمي بجامعة البويرة.

بناء على القرار الوزاري رقم: 248 المؤرخ في: 01 أكتوبر

2012 المتضمن فتح الأقسام على مستوى معهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لدى جامعة البويرة

والمتمثلة في:

1. قسم: التدريب الرياضي.

2. قسم: النشاط البدني الرياضي التروي.

3. قسم: الإدارة والتسيير الرياضي.

* هيئة التدريس: تشكل من الأساتذة الأكفاء

الذي عددهم بـ 19 أستاذ دائم من مختلف الاختصاصات

النظرية والتطبيقية بالإضافة إلى 44 أستاذ مؤقت يضمن

تدريس اللغات الحية والإعلام الآلي والاختصاصات الفردية

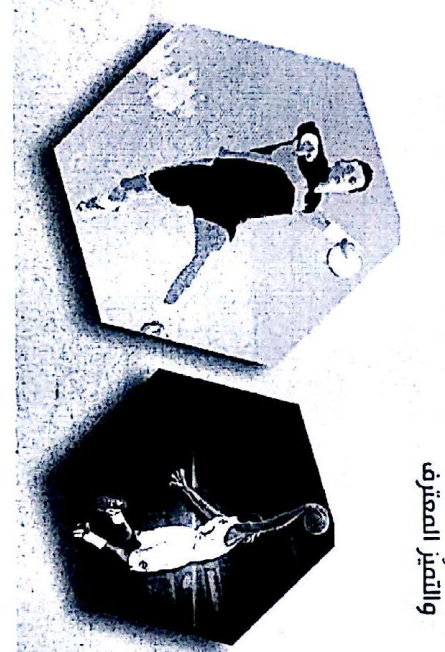
والجماعية

الطاقة -م الإداري.

* الدكتور: مزارى فطاح مدير المعهد.

* الدكتور: ساسي عبد العزيز نائب مدير مكلف بالدراسات

والمسائل المرتبطة بالطلبة.

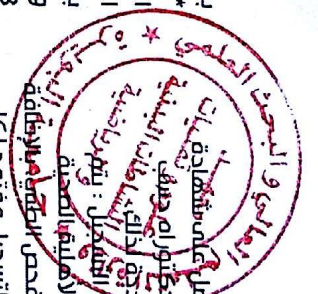


- * إنشاء بنك للمعلومات حول المفاهيم والمصطلحات العلمية المعتمدة في ميدان الاختصاص.
- * إصدار الكتيب العلمية والمطبوعات الجامعية والمشاركة في الفعاليات العلمية الوطنية والدولية.
- * تبادل الخبرات بين الهيئات التدريسية والبحثية في الجامعات العربية والعالمية.
- * إصدار مجلة متخصصة نشر الأبحاث والدراسات العلمية في مجال النشاطات الرياضية.
- * تنظيم أيام دراسية وندوات وملتقيات علمية.
- * وحدات البحث المتمدة لدى CNEPRU:
- * الوحدة الأولى: امكاسات تأثير برنامج متعدد الرياضات على الانتقال الرياضي في كرة القدم.
- * الوحدة الثانية: مساهمة النشاط الرياضي في التخلص من الضغوط النفسية والاندماج الاجتماعي لفئة المقاتلين.
- * الوحدة الثالثة: مدى أهمية متابعة العلاج الطبيعي في إعادة تأهيل العضو المصاب إى طيبعته الوظيفية.
- * عدد الطلبة الحالي:

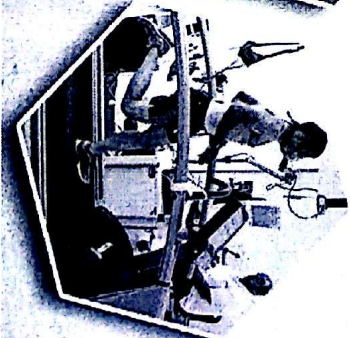
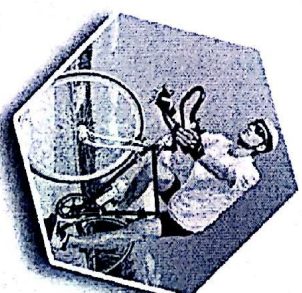
المستوى	الطلبة ذكور	الطلبة الإناث	المعد الإجمالي
السنة الأولى	192	11	203
السنة الثانية	131	08	139
السنة الثالثة	134	12	146
الأولى ماستر	62	08	70
الثانية ماستر	94	02	96
الدكتوراه	16	00	16



- بها للقيام بدور فعال في خدمة المجتمع.
- * المساهمة في الرقي بالصححة العمومية بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وكذلك إجراء الدراسات والأبحاث قصد إيجاد الحلول للمشكلات الاجتماعية، كما يسعى المعهد إلى إعداد برنامج شامل للتنمية والتطور، رفع مستوى الكفاءات المهنية والإدارية لأعضائه.
- 3-مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية: Labo SMAPS يهدف المخبر إلى فتح آفاق البحث العلمي في ميدان العلوم الحديثة النظرية والتجريبية ذات الصلة بالأنشطة البدنية والرياضية من خلال إجراء أبحاث ودراسات وتجارب ميدانية متعلقة بجميع الفئات في المنظومة الوطنية الرياضية :
- التدريس - التدريب - التكيف - التسيير
- * يضم هذا المخبر أربعة (04) فرق بحث هي:
- * الفرقة رقم 01: الأنشطة الرياضية التربوية.
- * الفرقة رقم 02: مواهب الإبداع الرياضي.
- * الفرقة رقم 03: تكنولوجيا المقاد الرياضي.
- * الفرقة رقم 04: الأنشطة البدنية والرياضية الانجوية.
- (الأهداف: تتمثل أهداف النشاطات والبحوث العلمية للمخبر فيما يلي:
- * القيام بدراسات علمية في إطار مشاري البحث وتطبيقاتها في المؤسسات التعليمية والتربوية (المدرسية، لجامعة، مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة).
- * تقييم واقع النشاطات البدنية الرياضية التربوية.
- * اقتراح مناهج تربوية ورياضية جديدة تعلم على تحقيق الأهداف التربوية وفقا لخصائص المجتمع الجزائري.
- * القيام بتجارب مخبرية، تطبيقات ميدانية وتعميم نتائجها لتطوير مستوى النشاطات الرياضية في جميع المستويات التعليمية.
- * تطوير الرياضة المدرسية والجامعية والهوض بها لمواكبة شروط ومحددات الاخرافية.
- * تقييم واقع الإدارة وتسيير الموارد البشرية في منشآت والميائل الرياضية.
- * إيجاد سبل ومناهج ذات الجودة العالية في التكوين والتعليم العالي.
- * مواكبة طرق وأساليب منهجية التدريب الرياضي الحديث.



- * شهادة الدكتوراه: يمكن لكل متحفل على شهادته من إكمال دراسته في درجة الدكتوراه وفق المنهجية التخصص المفتوح وفقا لشروط المحقق وذلك على طاقات البحثية
- * شروط الالتحاق بالمعهد : شروط التسجيل : يتم رياضية التسجيل النهائية بالمعهد بعد إثبات الأهلية بالصححة النفسية والوظيفية
- لممارسة النشاط الرياضي عن طريق الفحص الطبي والوظيفية لدى الكالوريا.
- إلى المقابلة الشخصية، مع العلم أن التسجيل مفتوح لكل شعب الكالوريا.
- 1/ الاختبارات الطبية: إجراء الاختبارات الطبية التي تثبت الأهلية الصححة للممارسة. (Chirologie de l'hépatite). C.B — V.S — E.C.G.
- 2/ المقابلة الشخصية : يجري الطالب هذه الأخيرة مع لجنة مختصة من أساتذة المعهد.
- * الميائل الإدارية والبيداغوجية : يتوفر على مستوى المعهد :
- * جناح إداري خاص بالمعهد . مكتبة خاصة بالمعهد.
- * قاعات للأعمال الموجهة . قاعات للمحاضرات (المدرج).
- * يتلقى طلبة المعهد مختلف المقاييس التطبيقية للرياضات الفردية والجماعية على مستوى ديوان المركب الرياضي والقاعات متعددة الرياضات، المسبح، الملعب، مضمار ألعاب القوى، عن طريق التعاقد مع مديرية الشباب والرياضة.



الملحق رقم 04

مقياس الثقة بالنفس

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استطلاع المهكمين

تحية طيبة وبعد:

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي بعنوان:

فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبليين على التخرج

تهدف الدراسة إلى اختبار فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج من طلبة السنة الثانية ماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، نظرا لأهمية خبرتكم وبغية المساهمة في هذا البحث، يرغب الطالبان الباحثان الاستفادة من توجيهاتكم السديدة حول:

- مدى وضوح الفقرات ومناسبتها لقياس ما صممت لقياسه.
 - مدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت فيه.
 - مدى مناسبة الفقرات للمرحلة العمرية للعينة.
 - سلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات.
- تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

تحت إشراف الدكتور:

* منصورى نبيل

من إعداد الطالبين:

• ناصرباي كريمة

• رافع أحمد

مقياس الثقة بالنفس

الوصف: قام بإعداده فالأصل سيدني شروجر 1990 وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها، ولقد قام بترجمته وتعريبه عادل عبد الله محمد، كما قام بتطويره كل من أحمد قواسمه وعدنان الفرد 1996 (تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، عدد2)، وهذا لقياس مستوى الثقة بالنفس وتشخيص الضعف في سمة الثقة لدى فئة من الطلبة الجامعيين، كما استعانت به سمية مصطفى رجب علي 2009 (فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير)، لتصميم مقياس يهدف إلى تحديد مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية، كما قام أيضا عبد الله عادل راغب شراب 2013 (فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، اطروحة دكتوراه) بأقتباس المقياس واعداده وهذا لتحديد مستوى درجة الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أما الهدف من بناء مقياس الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، هو أن يتوفر لدينا مقياس خاص يحدد مستوى الثقة بالنفس لدى هذه الفئة المميزة من الطلبة، حيث تم هذا بالاعتماد على مقياس عبد الله عادل راغب شراب الذي قام بأقتباسه من مقياس الذي أعده كل من أحمد قواسمه وعدنان الفرخ وأضاف عليه تعديلات تمثلت في إضافة عبارات لكل بعد، حيث يحتوي المقياس على خمسة أبعاد تتمثل في بعد الطلاقة اللغوية، بعد الاستقلالية، البعد الفيزيولوجي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، ولقد قمنا بإضافة بعد سادس والمتمثل في البعد الأكاديمي من مقياس سمية مصطفى رجب، وبعد اضافت بعض التعديلات في العبارات التي تنتمي لكل بعد حيث تم إعادة صياغة بعضها وحذف البعض الأخر، فأصبح المقياس يتكون من 48 عبارة موزعة على 6 أبعاد بتساوي (8 عبارات لكل بعد)، يقوم الطالب بالإجابة عليها وفق سلم خماسي التدرج (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، ابدا).

التصحيح: يحتوي المقياس على عبارات سالبة وأخرى موجبة موضحة في الجدول التالي:

البعد	ترقيم العبارات	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
بعد الطلاقة اللغوية	من 1 الى 8	2 - 3 - 4 - 5 - 7 - 8	1-6
بعد الاستقلالية	من 9 الى 16	9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 16	15
البعد الفيزيولوجي	من 17 الى 24	24	17-18-19-20-21-22-23
البعد النفسي	من 25 الى 32	25 - 28 - 29 - 30 - 31	26 - 27 - 32
البعد الاجتماعي	من 33 الى 40	35 - 36 - 38 - 39 - 40	33-34-37
البعد الأكاديمي	من 41 الى 48	41 - 42 - 44 - 45 - 47	43 - 46 - 48

عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد (العبارات الموجبة) الدرجات التالية:
 (دائما=5، غالبا=4، احيانا=3، نادرا=2، أبدا=1) ، كما يتم منح العبارات التي في عكس البعد (العبارات السالبة) الدرجات التالية: (دائما=1، غالبا=2، احيانا=3، نادرا=4، أبدا=5)

				بعد الطلاقة اللغوية	
غ واضحة	واضحة	لا ينتمي	ينتمي		
				أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري. تعديل:.....	01
				لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما. تعديل:.....	02
				أتكلم بطلاقة عند التحدث مع الآخرين. تعديل:.....	03
				أعبر عن رأيي بسهولة تامة. تعديل:.....	04
				أعبر عما يدور بخاطري دون خجل. تعديل:.....	05
				تهرب مني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي. تعديل:.....	06
				أتكلم بصوت واضح وكلمات معبرة. تعديل:.....	07
				أناقش الأساتذة عند حدوث أية مشكلة وعندما أدرك أنني على صواب. تعديل:.....	08
				بعد الاستقلالية	
غ واضحة	واضحة	لا ينتمي	ينتمي		
				أعتمد على نفسي في حل مشكلاتي. تعديل:.....	09
				أعمل جاهدا من اجل تحقيق أهدافي. تعديل:.....	10
				أتمكن من تحقيق اهدافي التي أحدها. تعديل:.....	11
				أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي. تعديل:.....	12
				أثق في قدرتي على اتخاذ القرارات. تعديل:.....	13

				أخطط لمستقبلي بكل ثقة. تعديل:.....	14
				أحتاج لمساعدة الآخرين في اتخاذ قراراتي. تعديل:.....	15
				لا أسمح للآخرين بالتدخل في شؤوني. تعديل:.....	16
غ واضحة	واضحة	لا ينتمي	ينتمي	البعد الفيزيولوجي	
				أصبب عرقاً أثناء الإجابة عن سؤال أمام زملاء. تعديل:.....	17
				أشعر بمغص في بطني عندما أقابل الغرباء. تعديل:.....	18
				أهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة. تعديل:.....	19
				أحس بضيق التنفس في الأماكن العامة. تعديل:.....	20
				ترتجف أطرافي عند التحدث أمام مجموعة أفراد. تعديل:.....	21
				تزداد دقات قلبي عند مقابلة ناس جدد. تعديل:.....	22
				يضطرب صوتي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد. تعديل:.....	23
				أشعر بالارتياح عند التحدث مع الأساتذة. تعديل:.....	24
غ واضحة	واضحة	لا ينتمي	ينتمي	البعد النفسي	
				أناقش الآخرين بجرأة. تعديل:.....	25
				أتردد عند إنجازي لأي عمل. تعديل:.....	26
				أخشى الفشل عند القيام بعمل ما. تعديل:.....	27

				أواجه المواقف الطارئة بثبات دون تفاعل. تعديل:.....	28
				لا أتردد في سؤال الآخرين للتعرف على عنوان أو مكان أرغب في الوصول إليه. تعديل:.....	29
				أستطيع الرد على من يطلق علي الصفات السلبية. تعديل:.....	30
				لدي القدرة الكافية في الدفاع عن النفس. تعديل:.....	31
				يضايقني انتقاد الآخرين لي. تعديل:.....	32
				البعد الاجتماعي	
غ واضحة	واضحة	لا ينتمي	ينتمي		
				أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين. تعديل:.....	33
				أتجنب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات الاجتماعية. تعديل:.....	34
				لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية. تعديل:.....	35
				أتصرف بحرية تامة في مختلف المواقف دون الاكتراث للآخرين. تعديل:.....	36
				أجد صعوبة في تكوين علاقاتي الاجتماعية. تعديل:.....	37
				أحب المشاركة في الرحلات والنشاطات الرياضية. تعديل:.....	38
				أبادر الأصدقاء بالترحيب والسلام. تعديل:.....	39
				أصدر التجمعات دون تخرج. تعديل:.....	40

غ واضحة	واضحة	لا ينتمي	ينتمي	البعد الاكاديمي
				41 يمثل الأداء الأكاديمي مجالا أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي. تعديل:.....
				42 أشعر بالرضا عن مستواي التعليمي. تعديل:.....
				43 أعترف بانني لست مميزا مثل العديد من زملائي. تعديل:.....
				44 أشعر بالرضا عن الدرجات التي أحصل عليها في نهاية السداسي. تعديل:.....
				45 أبحث عن أنشطة عقلية تتطلب التحدي. تعديل:.....
				46 يؤرقني أن مستواي العقلي والفكري ليس في المستوى الذي أرغب. تعديل:.....
				47 أشارك في أنشطة أكاديمية تتطلب الإبداع والابتكار. تعديل:.....
				48 أفتقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق. تعديل:.....

تقييم مقياس الثقة بالنفس

التعديل	غير مناسبة	مناسبة	السلم
			أبدا
			نادرا
			أحيانا
			غالبا
			دائما
التعديل	غير كاف	كاف	الثقة مرتبة
اقتراح	غير واضحة	واضحة	
اقتراح	غير مرتبة	مرتبة	

العبارات التي تم تعديلها من قبل المحكمين

رقم العبارة في الصورة النهائية	العبارة	رقم العبارة في الصورة الأولى	التعديل
بعد الطلاقة اللغوية			
01	أجد صعوبة في التعبير عما يدور بخاطري.	01	أجد صعوبة في التعبير عن شعوري.
07	لدي القدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما.	02	أتمتع بالقدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما.
31	تهرب مني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي.	06	تغيب عن ذهني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي.
43	أناقش الأساتذة عند حدوث أية مشكلة وعندما أدرك أنني على صواب.	08	أناقش الاساتذة عند حدوث أية مشكلة.
بعد الاستقلالية			
14	أتمكن من تحقيق أهدافي التي أحدها.	11	أحقق أهدافي التي أحدها.
20	أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي.	12	أستطيع الدفاع عن حقوقي.
26	أثق في قدرتي على اتخاذ القرارات.	13	أمتلك القدرة على اتخاذ القرارات.
البعد الفيزيولوجي			
21	أحس بضيق التنفس في الأماكن العامة.	20	أحس بضيق التنفس في الأماكن المكتظة.
39	يضطرب صوتي عند التحدث أمام مجموعة من الأفراد.	23	تتغير نبرة صوتي عند التحدث أمام الناس
البعد النفسي			
28	لا أتردد في سؤال الآخرين للتعرف على عنوان أو مكان أرغب في الوصول إليه.	29	لا أتردد في سؤال الآخرين للتعرف على عنوان أو مكان أرغب في الوصول إليه.
34	أستطيع الرد على من يطلق علي الصفات السلبية.	30	أستطيع الرد على من يطلق علي الصفات السلبية.
40	لدي القدرة الكافية في الدفاع عن النفس.	31	أستطيع الدفاع عن نفسي.

البعد الأكاديمي

أشعر بالرضا عن الدرجات التي أحصل عليها في الدراسة.	18	أشعر بالرضا عن الدرجات التي أحصل عليها في نهاية السداسي.	44
أبحث عن أنشطة فكرية تتطلب التحدي.	24	أبحث عن أنشطة عقلية تتطلب التحدي.	45
يؤرقني أن مستواي المعرفي ليس في المستوى الذي أرغب.	30	يؤرقني أن مستواي العقلي والفكري ليس في المستوى الذي أرغب.	46

مقياس الثقة بالنفس

زميلي الطالب(ة):

نقوم بإجراء دراسة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي بعنوان:

فاعلية برنامج إرشاوي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج

وفي هذا السياق نطلب منك ملئ هذا المقياس المصمم لقياس مستوى الثقة بالنفس لديك، مع العلم أن هذا المقياس لن يتم استخدامه إلا للأغراض العلمية البحثية فقط، لذا نرجو منك عزيزي الطالب الإجابة عن جميع فقرات هذا المقياس، مع رجائنا الحار أن تكون إجاباتك على درجة عالية من الموضوعية والشفافية، كما يرجى منك كتابة اسمك قبل البدء في الإجابة على المقياس:

- الاسم واللقب:.....

- التعليمات:

في الصفحات التالية عدد من العبارات المرتبطة بعدد من المواقف اقرأ كلا منها بعناية وحاول أن تكون دقيقا قدر الإمكان فليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

لاحظ من فضلك النقاط التالية:

- أجب بطريقة مباشرة ومعبرة عن انطباعاتك الشخصي.

- حاول أن تحدد الاستجابة التي تتفق مع ما تشعر به فعلا وليس على أساس ما تعتقده أو ما ترى أن الآخرين يشعرون به نحوك.

- هناك خمسة مستويات لكل عبارة والمطلوب منك وضع علامة (x) واحدة في مربع الذي ينطبق على حالتك لأقصى درجة.

- مع مراعاة أن كل مستوى يعبر عن نسبة حدوث الموقف تقريبا بالنسبة لك.

وشكرا مسبقا

الباحثان

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارات	
					أجد صعوبة في التعبير عن شعوري.	01
					أعتمد على نفسي في حل مشكلاتي.	02
					أتصعب عرقا أثناء الاجابة عن سؤال أمام زملاء.	03
					أناقش الآخرين بجرأة.	04
					أفضل الجلوس بعيدا عن الآخرين.	05
					يمثل الأداء الأكاديمي مجالا أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي.	06
					أتمتع بالقدرة على اختيار الكلمات المناسبة عند التحدث في موضوع ما.	07
					أعمل جاهدا من أجل تحقيق أهدافي.	08
					أشعر بمغص في بطني عندما أقابل الغرباء.	09
					أتردد عند انجازي لأي عمل.	10
					أتجنب مشاركة الآخرين في كثير من النشاطات الاجتماعية.	11
					أشعر بالرضا عن مستواي التعليمي.	12
					أتكلم بطلاقة عند التحدث مع الآخرين.	13
					أحقق أهدافي التي أحدها.	14
					أهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة.	15
					أخشى الفشل عند القيام بعمل ما.	16
					لا أجد صعوبة في بناء علاقاتي الاجتماعية.	17
					أعترف بأنني لست مميزا مثل العديد من زملائي.	18
					أعبر عن رأيي بسهولة تامة.	19
					أستطيع الدفاع عن حقوقي.	20
					أحس بضيق التنفس في الأماكن المكتظة.	21
					أواجه المواقف الطارئة بثبات دون تفاعل.	22
					أصرف بحرية تامة في مختلف المواقف دون الاكتراث للآخرين.	23
					أشعر بالرضا عن الدرجات التي أحصل عليها في الدراسة.	24

					أعبر عما يدور بخاطري دون خجل.	25
					امتك القدرة على اتخاذ القرارات.	26
					ترتجف أطرافي عند التحدث أمام مجموعة أفراد.	27
					لا أتردد في سؤال عن أي أمر أرغب فيه.	28
					أجد صعوبة في تكوين علاقاتي الاجتماعية.	29
					أبحث عن أنشطة فكرية تتطلب التحدي.	30
					تغيب عن ذهني بعض الكلمات أثناء نقاشي مع زملائي.	31
					أخطط لمستقبلي بكل ثقة.	32
					تزداد دقات قلبي عند مقابلة أناس جدد.	33
					أستطيع الرد على من يسئ إلي.	34
					أحب المشاركة في الرحلات والنشاطات الرياضية.	35
					يؤرقني أن مستواي المعرفي ليس في المستوى الذي أرغب.	36
					أتكلم بصوت واضح وكلمات معبرة.	37
					أحتاج لمساعدة الآخرين في اتخاذ قراراتي.	38
					تتغير نبرة صوتي عند التحدث أمام الناس.	39
					أستطيع الدفاع عن نفسي.	40
					أبادر الأصدقاء بالترحيب والسلام.	41
					أشارك في أنشطة أكاديمية تتطلب الإبداع والابتكار.	42
					أناقش الأساتذة عند حدوث أية مشكلة.	43
					لا أسمح للآخرين بالتدخل في شؤوني.	44
					أشعر بالارتياح عند التحدث مع الأساتذة.	45
					يضايقني انتقاد الآخرين لي.	46
					أصدر التجمعات دون حرج.	47
					أفتقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق.	48

الملحق رقم 05

استمارة البيانات الشخصية

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استطلاع المهتمين

تحية طيبة وبعد:

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي بعنوان:

فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج

تهدف الدراسة إلى اختبار فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج من طلبة السنة الثانية ماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، ونظرا لأهمية خبرتكم وبغية المساهمة في هذا البحث، يرغب الطالبان الباحثان الاستفادة من توجيهاتكم السديدة حول استمارة البيانات الشخصية التي تقدم للطلبة عينة البحث للتأكد من تجانسها والتكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الدخيلة التي ارتأها الباحثان، وخاصة فيما يخص الدرجات التي اقترحها الطالبان لتمنح لكل إجابة من الاجابات المقترحة.
وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

تحت إشراف الدكتور:

* منصورى نبيل

من إعداد الطالبين:

- ناصرباي كريمة
- رافع أحمد

السنة الجامعية 2016-2017

استمارة البيانات الشخصية:

لتأكد من تجانس وتكافؤ العينتين في بعض المتغيرات الدخيلة والتي تم حصرها في الجنس، التخصص، السن والتوظيف، قام الباحثان بتصميم استمارة تحمل بعض البيانات الشخصية الأولية، حيث يتم منح كل إجابة من الاجابات المقترحة درجة وهذا في كل من متغير الجنس، التخصص والتوظيف، وهذه الخطوة قام بها الباحثان لأن هذه المتغيرات كيفية يستعصي حساب كل من التجانس والتكافؤ فيها إلى باستعمال درجات تمثل كل اقتراح وهذا كما يبينه الجدول التالي:

الجنس	الدرجة	موافق	غير موافق	تعديلات وملاحظات
أنثى	1			
ذكر	2			
التخصص	الدرجة	موافق	غير موافق	تعديلات وملاحظات
التسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية.	1			
النشاط البدني الرياضي المدرسي.	2			
التدريب الرياضي النخبوي.	3			
التوظيف	الدرجة	موافق	غير موافق	تعديلات وملاحظات
لا يمارس أي عمل.	1			
يمارس عمل خارج التخصص ومؤقت.	2			
يمارس عمل في تخصص ومؤقت.	3			
يمارس عمل خارج التخصص ودائم.	4			
يمارس عمل في التخصص ودائم (منصب).	5			

ملاحظة:

هذه المتغيرات مصنفة ضمن المقاييس الإسمية أو ما يمكن تسميتها بالمتغيرات الكيفية والتي يتعذر معالجتها احصائيا ما لم يميزها عن بعضها بعضا باستعمال الأرقام وهذا ما يقتضي تصنيف مفردات البحث بإعطائها قيمة عددية، وهذه القيم العددية في هذه الحالة ليس لها دلالة سوى تعريف المتغيرات وتمييزها، وهذه الأرقام لا تعني الأولوية أو أفضلية متغير على الآخر كما أنها لا تحمل أي قيمة عددية في حد ذاتها.

استمارة البيانات الشخصية

زميلي الطالب:

فيما يلي بعض البيانات والمعلومات الخاصة بك.

برجاء التكرم بالإجابة عليها علماً بأن المعلومات التي تكتب في هذه الاستمارة سوف تحفظ بسرية تامة ولن تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

المطلوب:

املاً الفراغات وضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي تنطبق عليك؛ مع رجاء عدم ترك أية فقرة دون الإجابة عليها.

- الاسم واللقب:

- السن:

- الجنس: أنثى

ذكر

- التخصص:

- تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية.

- النشاط البدني الرياضي المدرسي.

- التدريب الرياضي النخبوي.

- التوظيف:

- لا أمارس أي عمل.

- أمارس عمل خارج التخصص ومؤقت.

- أمارس عمل في تخصص ومؤقت.

- أمارس عمل خارج التخصص ودائم.

- أمارس عمل في التخصص وليس مؤقت (منصب).

شكراً لحسن تعاونكم

مع تمنياتي لك بدوام النجاح والتفوق

الطالبان الباحثان

الملحق رقم 06

استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استطلاع المهتمين

تحية طيبة وبعد:

نحنيطكم علما أننا نقوم بإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي بعنوان:

فاعلية برنامج إرشاوي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج

حيث تهدف الدراسة إلى اختبار فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج على عينة من طلبة السنة الثانية ماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، ونظرا لأهمية خبرتكم وبغية المساهمة في هذا البحث، يرغب الطالبان الباحثان الاستفادة من توجيهاتكم السديدة والتي سيكون لها بالغ الأثر في مساعدتنا على توجيه دراستنا وجهة علمية، حيث يأمل الطالبان منكم إيداء ملاحظاتكم ومقترحاتكم حول البرنامج الإرشادي من خلال استمارة التحكيم المرفقة، كما نامل بالتكرم بإجراء أي تعديلات ترون جدواها في البرنامج وتخدم الدراسة.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

تحت إشراف الدكتور:

* منصورى نبيل

من إعداد الطالبين:

• ناصرباي كريمة

• رافع أحمد

الملحق رقم 07

البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس

(الجلسات الإرشادية)

البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس

- مقدمة:

تنوعت البرامج الإرشادية وأصبحت تشكل مطلباً ملحا للتعامل مع الكثير من الظواهر النفسية السلوكية سواء كانت موجهة إلى العاديين أو غير العاديين، وأثبتت في التعاطي مع تلك الظواهر فاعلية كبيرة، وهذا الأمر دفع الكثير من المهتمين بالإرشاد النفسي إلى التركيز على إعداد وتنفيذ برامج إرشادية تخصصية تهدف في إطارها العام إلى تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية، وفي إطارها الخاص تتفاوت باختلاف المستفيدين منها واختلاف غاياتهم، إن البرنامج الإرشادي وسيلة هامة تعكس التطور الملموس في ميدان الإرشاد النفسي حالياً، وذلك بما يتضمنه من أسس يرتكز عليها، وأهداف يسعى إلى تحقيقها، ومصادر يبني عليها، وهذا ما وثق من قدرته على تقديم العمل الإرشادي وفق منظومة متكاملة وعمل مؤسس يدعم الحاجة الماسة إلى خدمات الإرشاد النفسي، وفي هذا الإطار سيستعرض الباحث جملة من المفاهيم المرتبطة بالبرنامج الإرشادي، كما يعرض إلى الخطوات التي اعتمدها من أجل الإعداد للبرنامج الإرشادي الذي استخدمه في دراسته الحالية، إضافة إلى الوسائل التي استخدمها والصعوبات التي واجهها في إطار إعداد وتطبيق البرنامج الإرشادي.

قام الطالبان الباحثان بإعداد البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس والمستمد من كتب ودراسات سابقة ودورات تدريبية، وشبكة الأنترنت التي اعتمدا عليها الطالبان الباحثان في بناء هذا البرنامج حيث اعتمدا على عدة إجراءات لتصميمه، تمثلت في مراجعة بعض البرامج الإرشادية التي تناولت مختلف المهارات النفسية والظواهر والمواقف التي يتصف بها معظم الطلبة الجامعيين بصفة عامة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المقبلين على التخرج المتوجهين بعد التخرج إلى الحياة العملية كأساتذة ومدربين وإداريين بصفة خاصة، وكذا كطلبة باحثين في الطور الثالث دكتوراه بالإضافة إلى ذلك اعتمدا على البرامج الإرشادية التي تناولت ظاهرة الثقة بالنفس ولذلك رأى الطالبان الباحثان أنه يجب أن يحتوي البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة على مجموعة من الجوانب تمثلت في:

- الجانب الأول "الجانب المعرفي": نظرة عامة عن الثقة بالنفس.

- الجانب الثاني "استراتيجية التكيف": التكيف والتعامل مع الثقة بالنفس.

- الجانب الثالث "استراتيجية البناء": بناء وتنمية الثقة بالنفس.

• التخطيط للبرنامج:

بالنسبة لتخطيط البرنامج الإرشادي المستعمل في دراستنا الحالية لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، فقد قام الباحثان أولاً بتحديد الأهداف الرئيسية المرجوة من تطبيق هذا البرنامج والممثل في الرفع من الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج وتزويدهم باستراتيجيات تعمل على تنمية الثقة بالنفس، كما قمنا بتحديد الوسائل التي ستستعمل في هذا البرنامج والمتمثلة في الجلسات الإرشادية التي تستوجب جهاز الإعلام الآلي وجهاز **data chou** من أجل القيام بها وعرضها، كما حددنا مضامين هذه الجلسات الإرشادية وما ستقوم به، (حيث تم تحديد زمن الجلسة بـ 60 دقيقة)، كما قمنا بالاتصال بأعضاء المجموعة الإرشادية وتوقيعهم تعهد بالحضور لهذه الجلسات في الوقت المحدد لها، وهذا بعد استشارة إدارة المعهد لتحديد القاعة التي ستجري في هذه الجلسات وكذا تحديد التاريخ والوقت الذي تجري فيه.

• أهداف البرنامج الإرشادي:

* **الهدف الرئيسي:** أنه يسعى بشكل عام إلى الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج وذلك من خلال اكتسابهم بعض المهارات المعرفية والسلوكية النفسية التي من شأنها أن تنمي الثقة بالنفس لديهم.

* الأهداف الفرعية:

- تزويد الطلبة المقبلين على التخرج ببعض بالمعارف والمعلومات المتعلقة بالثقة بالنفس.
- تعرف الطلبة المقبلين على التخرج بأهمية الثقة بالنفس كسمة أساسية في شخصية الطالب.
- تدريب العاملين على مراقبة الأفكار السلبية التي من شأنها أن تنقص من الثقة لديهم.
- محاولة استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية تساهم في رفع الثقة بالنفس لديهم.
- ممارسة ما تم التدريب عليه في الجلسات الإرشادية في حياتهم اليومية خاصة بعد التخرج.

• بناء البرنامج:

حرس الطالبان على بعض النقاط المهمة والتي اعتمدا عليها في بناء البرنامج وهذا للتحقق من الأهداف سابقة الذكر والتي تمثلت في:

- مناسبة اجراءات البرنامج للأفراد العينة المتمثلين في طلبة السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج في معهد علوم وتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية.
- مرونة وتصميم البرنامج بحيث تتلاءم مع متطلبات الجلسة.
- احتواء البرنامج على جانب نظري معرفي يتبنى مفاهيم عن الثقة بالنفس ومظاهرها.
- احتواء كل جلسة على مهارات تحقق أهداف الجلسة.
- تنظيم مواد ومواضيع البرنامج.
- أن يتضمن البرنامج خبرات يستفيد منها الطالب في شتى مجالات حياته كحل المشكلات وتحقيق الأهداف.
- أن يعتمد البرنامج على أمثلة واقعية.
- أن تتميز جلسات البرنامج بالحيوية بحيث تستثير أفراد المجموعة التجريبية، الانتباه والتركيز، لأنها تمس واقع حياتهم وتتعلق بأهم جوانب الشخصية.
- أن يراعي البرنامج التسلسل المنطقي في جلساته، حيث راعى الباحثان أن تكون جلسات البرنامج متتابعة وحرصا أن يكون هناك ارتباط بين الجلسات.

• الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

رأى الباحثان الاعتماد على مجموعة من الأسس والمبادئ في تصميم البرنامج الإرشادي التي تدفع به إلى تحقيق الأهداف والغايات المأمولة منه والتي تتمثل في:

* الأسس العامة:

انطلق الباحثان في دراستهما من الحاجة الماسة للوقوف على الصحة النفسية للطلبة من خلال تنمية الثقة بالنفس لديهم كسمة أساسية في شخصية الطلبة في هذه المرحلة الحساسة التي تواكب مرحلة التخرج، وذلك استنادا على مبدأ تميز السلوك الإنساني بالمرونة وقابليته للتعديل، وكذا من وجود حاجة أساسية في الطالب

المقبل على التخرج للتوجيه والإرشاد، إضافة إلى حق الفرد في تلقي المساعدة النفسية والإرشادية طيلة مدة تكوينه بالمعهد وحتى بعدها.

* الأسس النفسية:

رعى الباحثان المرحلة العمرية عند بنائهما للبرنامج الإرشادي، حيث تتميز هذه المرحلة بخصائص نفسية معينة، وهذا بالضرورة يجب أن يؤثر على حاجات واهتمامات الطلبة المقبلين على التخرج أفراد المجموعة التجريبية، فهم محور العملية الإرشادية وجوهرها، وهذا من خلال التخطيط للمواقف الإرشادية والاستفادة منها في ضوء المحتوى النفسي للبرنامج الحالي، وكذلك الوسائل التعليمية بما يتناسب مع هدف تلك الخصائص.

* الأسس التربوية:

- وضع البرنامج الإرشادي على أساس فهم والإلمام الكامل بالموضوع.
- تم وضع خطة محددة للعمل في البرنامج بحيث تكون أهدافه واضحة ومحددة على كافة مستوياته.
- تم اختيار المشكلات بشكل تربوي ليستفيد طلبة المجموعة التجريبية من هذه المشكلات، لأنها الحقيقة المعبرة عن حاجاتهم وميولهم واهتماماتهم في مرحلة التخرج وما بعدها.
- تم صياغة البرنامج بشكل موجه اتجاه تحسين قدرة طلبة المجموعة التجريبية على حل مشكلاتهم بطريقة فردية أو جماعية.
- شمولية البرنامج بأنه لا يقف عند جزئية من المشكلة، بل يتعداها بأن يكون شاملاً لجميع أبعادها الاجتماعية والنفسية والانفعالية.
- أن البرنامج ليس ثابتاً من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها.
- يمهّد البرنامج الإرشادي الحالي إلى الطريقة التي تقيم نتائجه، لتعميمها إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج.

* الأسس الاجتماعية:

كان اختيار الباحثان لطريقة الإرشاد الجماعي بأساليبه المختلفة مراعاة لهذا الأساس الاجتماعي الذي أثار الطريق لاستخدام مثل هذه الطريقة باعتبار السلوك الإنساني فردي جماعي يتأثر في سوائه واضطرابه بالجماعة التي ينتمي إليها، حيث يتأثر السلوك بمعايير الجماعة وقيمتها وعاداتها وضغوطها واتجاهاتها أي أن سلوك الإنسان ناتج من تفاعل العوامل الفردي والجماعية، وهذا من خلال إدراك الباحثين إلى أهمية تبيان دور الفرد داخل الجماعة وضرورة الاهتمام به كعضو في جماعة من خلال تأثر السلوك الاجتماعي للفرد بالجماعة التي ينتمي إليها مع التأكيد على بروز اتجاه ينظر أن يكون له الريادة في طرق الإرشاد النفسي مستقبلاً وهو الإرشاد الجماعي كما سبق وذكرنا.

* الأسس الأخلاقية:

- راعى الباحثان الأطر المحددة لأخلاقيات العمل الإرشادي من خلال الاهتمام بما يلي:
- المحافظة على أسرار وخصوصية كل أفراد المجموعة التجريبية وعدم عرضها على الآخرين دون موافقته.
- سعى الباحث إلى تحقيق النجاح لأفراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال قابلية الأهداف الإرشادية للتحقق.

- اكتفاء الباحث بعلاقة التعاون عند التعامل مع أفراد المجموعة التجريبية لمساعدتهم في اتخاذ قراراتهم المناسبة لتخطي مشكلاتهم وتحقيق أهدافهم.

- النظر إلى الموقف المراد التعامل معه من جميع الزوايا.

- التأكيد على سرية المعلومات المتداولة أثناء الجلسات الإرشادية.

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

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

• مبادئ التدخل في البرنامج:

- لا بد من مراعاة التصورات التي تفرز من قبل الطلبة عن طريق الخرائط الذهنية التي تشكلت في البيئات الاجتماعية والتعليمية الناتجة عن واقع الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث أنهم ينظرون إلى الواقع من وجهة نظرهم المفضلة والمتفردة تركيها أطر التاريخ الشخصي وأنظمة المعتقدات والأنظمة التمثيلية والأساليب المعرفية.

- استثمار جميع الرسائل اللفظية وغير اللفظية الواردة من المسترشدين واحترامها من خلال التناغم مع عناصر التواصل الأكثر دقة كنبرة الصوت والإيماءات وتعبيرات الوجه...إلخ.

- استثمار الخبرات الشخصية للطلبة فتلك الخبرات يضع فيها الطالب مجموعة من المواقف والأحداث المختلفة والمختزلة ولكنه لا يستطيع الوصول إليها بسبب فقدانه توازنه جراء الضغوط التي استجاب لها، ولذا فإن أساس هذا البرنامج هو من تخرج تلك الخبرات السابقة ويضعها أمام ناظره.

- فهم طرق وأنماط ومستويات الاتصال، حيث أن هناك مستويات تواصل عديدة تعمل في نفس الوقت من ضمن تلك المنظومة الرسالة ذات المستوى الاجتماعي التي تبرز عادة في نبرة الصوت والإيماءات والتأكيد على بعض الكلمات، وعندما لا يتساوى هذان المستويان فإن الرسالة النفسية هي التي تقرر نتيجة الاتصال.

- تعزيز عوامل الجذب بين أعضاء البرنامج من خلال إشباع الحاجات النفسية والتعامل مع التوقعات.

• أهمية البرنامج:

البرنامج الإرشادي كما يعده المهتمون في مجال الإرشاد النفسي يسعى إلى تقديم الخدمات الإرشادية بأشكالها المباشرة وغير المباشرة وعلى المستوى الفردي والجماعي من أجل تحقيق التوافق النفسي وصولاً إلى الصحة النفسية ومن هنا تبرز أهمية البرامج الإرشادية وذلك من خلال ظهور بعض المظاهر السلوكية غير السوية والتي تحتاج إلى التعامل معها وفق أسس علمية، وعلى أشكال جماعية، أو فردية وفي هذا البرنامج يمكن الإشارة إلى عدد من النقاط التي تبرز أهميته والتي تشتمل فيما يلي:

- تظهر أهمية البرنامج في طبيعة الفئة المستهدفة وهم الطلبة المقبلين على التخرج في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- يعتمد البرنامج على فنيات معرفية ونفسية وسلوكية ويركز على الحوار والمناقشة وهي من أفضل الأساليب المساعدة على تصحيح الكثير من الأفكار الخاطئة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- يعمل البرنامج على إكساب الطلبة بالمهارات التي تساعدهم على التفكير السليم عند تخرجهم وتبني أفكار سوية تجاه بعض الممارسات بدلا من الأفكار الخاطئة المؤدية إلى سوء التوافق.
- قد يستفيد من البرنامج العاملين ضمن حقل التربية الخاصة، علم النفس، علم الاجتماع، المرشدين التربويين حيث يتم إعادة تطبيقه على الطلبة الذين يعانون من نقص في الثقة بالنفس.
- قد يستفيد الباحثون الجدد منه من خلال تسليط الضوء على هذه الفئة وفتح المجال أمامهم وطرح موضوعات جديدة تفيد فئة المتخرجين.

• إعداد البرنامج:

- تم إعداد البرنامج الإرشادي لتنمية الثقة بالنفس من خلال ما يلي:
- الاطلاع على الأبحاث والدراسات والمراجع العلمية التي تناولت موضوع الإرشاد والتي ساهمت في إعداد الإطار العام للبرنامج.
- إعداد الأدوات الخاصة بالتجربة الاستطلاعية واختيار عينة الدراسة الأساسية.
- التنسيق مع إدارة المعهد لاختيار القاعة التي تجرى فيها الجلسات الإرشادية.

• تحكيم البرنامج (صدق المحتوى):

- بعد تصميم البرنامج في صورته الأولية من قبل الطالبان الباحثان تم عرضه على مجموعة من أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والممثل عددهم (05) أساتذة وهذا من أجل الاطلاع على البرنامج وإبداء ملاحظاتهم حياله وإمكانية تطبيقه وحذف وتعديل وإضافة ما ارتأوه في البرنامج، وهذا من خلال استمارة تقييم البرنامج الموضحة في الملحق رقم (06) حيث أكد معظمهم على ضرورة التركيز على مناقشة واستعمال مختلف الفنيات التي تساهم على استيعاب البرنامج وإثارة انتباه الطلبة لما يقدم لهم، لتجنب ملل أعضاء المجموعة الإرشادية والتركيز على ضرورة استلام كل الواجبات واستمارات التقييم سواء المرحلية والنهائية.

• تقييم البرنامج قبل التطبيق (الصدق التجريبي):

- بعد التعديلات التي تقدم بها الأساتذة المحكمين قام الطالبان الباحثان بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين، و بعدها تم تجربة تطبيق البرنامج في صورته النهائية على (05) طلبة موضحة أسماءهم في الملحق رقم (02) من أجل أخذ الخبرة في التعامل سواء مع الطلبة أو الفنيات والأدوات المستخدمة، لتحقيق الأهداف المرجوة منه، حيث تم تطبيق الجلسات في مدة أسبوع وهذا لضيق الوقت بمعدل (03) جلسات في اليوم.

• تقييم البرنامج: أما عن التقييم في برنامجنا الحالي فقد تمثل في:

- التقييم المرحلي: تمثل في:
- الاستماع شفويا للتقييم، ومن ثم الاستفادة من التغذية الراجعة التي تقدمها مشاركة الأعضاء للباحثين.
- ملاحظة الباحثين بشكل مباشر للمشاركات، ومدى التحسن الذي يطرأ على تصرفات الأعضاء أثناء جلسات البرنامج وبعد الانتهاء منه.
- تقديم استمارة التقييم المرحلي في نهاية كل جلسة (موضحة في الملحق رقم (08)).

- التقييم الختامي:

- يتم من خلال قيام الباحثين بإعادة تطبيق مقياس الثقة بالنفس في الجلسة الختامية من جلسات البرنامج الإرشادي لمعالجتها والتعرف على مدى فاعلية البرنامج والتأكد من تحقيقه لأهدافه المسطرة.

- يتم أيضا بتقديم استمارة التقييم النهائي التي تقدم للطلبة في نهاية البرنامج (الملحق رقم (08)).

• مكونات البرنامج:

يتكون من (15) جلسة إرشادية ومدة كل جلسة ساعة كاملة، إضافة الى تنوع مجالات البرنامج بين المجال

المعرفي والتكفي مع الثقة بالنفس ومجال بناء الثقة بالنفس، ومن الأساليب المستخدمة في تنفيذ البرنامج نجد:

أ- **المحاضرة أو الإلقاء:** تمثل المحاضرة والإلقاء أحد الفنيات لتطبيق البرنامج الإرشادي، تقوم على تزويد المسترشدين بمعلومات حول الثقة بالنفس من حيث، مفهومها، أهميتها ومكوناتها، مظاهرها وطرق بناءها، وكذا دور الطالب المقبل على التخرج في التعرف والتكيف مع الثقة بالنفس ثم العمل على بناءها وتميها.

ب- **المناقشة الجماعية للمواضيع:** لها دور في إظهار الأفكار الخاطئة مع إقناع المسترشدين، مما تساعدهم على اكتشاف جوانب الخطأ في تلك الأفكار، كما تكسبهم استراتيجيات جديدة تنمي قدرتهم على حل المشكلات واختيار البدائل المناسبة لتحقيق أهدافهم، و يتم تطبيق هذه الفنية من خلال تبادل الآراء والتحاور حول موضوع المحاضرة، مما يعمل على تعديل الأفكار الخاطئة لأعضاء المجموعة الإرشادية.

ج- **واجب الجلسة:** تقوم هذه الفنية على تشجيع المسترشدين وتوجيههم إلى القيام بأداء واجبات خارج وقت الجلسة، ويتمثل مضمونها التطبيقي في تكليف المسترشدين بالقيام بواجبات استنادا إلى ما تم تعلمه واكتسابه خلال الجلسات الإرشادية.

• خطوات تنفيذ العمل التجريبي وإجراءاته:

* **مرحلة القياس القبلي:** تم إجراء القياس القبلي باستخدام مقياس الثقة بالنفس قبل البدء في البرنامج، هو انتقاء الطلبة الذين حصلوا على درجة بدرجة متوسطة أو ضعيفة والمقارنة بين التطبيق القبلي والبعدي لتحديد مدى فاعلية البرنامج إحصائيا.

* **مرحلة تطبيق البرنامج:** جرى تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية المختارة فقط.

* **أسلوب التدريب والتقنيات المستخدمة:**

الأسلوب المتبع: لا بد من الإشارة إلى أن البرنامج نفذ بأسلوب الإرشاد الجمعي للأسباب التالية.

- تشابه المشكلات وأسباب ضعف الثقة بالنفس لدى أفراد العينة التجريبية.

- إن الجماعة تساعد في تحقيق التواصل بين الأفراد خارج جلسات البرنامج.

- المشاركة في مناقشة المشكلة يعلمهم بأن الآخرين لديهم مشكلات مشابهة.

• جوانب البرنامج:

- **الجانب الأول "الجانب المعرفي" الثقة بالنفس ومظاهرها:** في هذا الجانب سيقدم لأعضاء المجموعة الإرشادية

المتمثلين في (15) طالب مقبل على التخرج سنة الثانية ماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية، مفاهيم ومعارف عامة حول الثقة بالنفس، مظاهرها، مكوناتها وأهميتها، بالإضافة إلى معوقات

نموها التي تؤدي إلى ضعفها لدى الفرد ومظاهر ضعف الثقة وأسبابها، وهذا بالإضافة إلى التطرق إلى ضعف

الثقة بالنفس المميز للفئة التي سوف يطبق عليها البرنامج أي الطلبة المقبلين على التخرج بالمعهد، حيث كان الهدف من هذا الجانب هو التعرف على الثقة بالنفس وتهيئة الأعضاء إلى الجانب الثاني، أما بالنسبة لي مدة هذا الجانب فكانت (03) جلسات (الجلسة الثانية، الجلسة الثالثة، الجلسة الرابعة).

- الجانب الثاني "استراتيجية التكيف" التكيف والتعامل مع الثقة بالنفس: يهدف هذا الجانب إلى تدريب الطالب المقبل على التخرج على التكيف مع ظاهرة ضعف الثقة والتعامل معها ومعرفة جلى الطرق التي تساهم في التعامل معها كتقدير الذات، التوقع، قوة جوانب الشخصية، التطوير الذاتي والتفكير الإيجابي، وتقدر مدة هذا الجانب (05) جلسات إرشادية من الجلسة الخامسة إلى التاسعة.

- الجانب الثالث "استراتيجية البناء" بناء وتنمية الثقة بالنفس: يهدف هذا المجال إلى استخدام مختلف المهارات التي تساهم في تنمية الثقة لدى الطالب المقبل على التخرج كالصورة الذاتية الإيجابية، بناء التركيز، الثقة في ما يملكه وما يتوقعه، وضع الأهداف وتحقيقها بالإضافة لاستراتيجية مواجهة المشكلات، ومعدل جلسات هذا الجانب (05) جلسات إرشادية من الجلسة العاشرة إلى الرابعة عشر.

• تنفيذ البرنامج الإرشادي:

وتم تنفيذ البرنامج من خلال الاجراءات التالية.

- تحديد عدد الجلسات والمتمثل في (15) جلسة بمعدل جلستين أسبوعيا.
- تحديد مكان الجلسات والمتمثل في قاعة الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- تحديد وقت الجلسات والذي يستغرق ساعة واحدة من الساعة 13:30 إلى 14:00 بالنسبة للجلسات الخمسة الأولى لتزامنها مع دراسة الطلبة والاختبارات في المعهد بالنسبة للسنوات الأخرى، و من 9:00 إلى 10:00 بالنسبة للجلسات الاخرى.

- تحديد أيام تطبيق البرنامج والتي كان في يوم الاثنين والخميس من كل أسبوع حيث حدد يوم الاثنين 16 جانفي 2017 موعد الجلسة الأولى،

• الوسائل المستعملة عند تطبيق البرنامج:

- حواسيب آلية: acer Aspire E 15 ES1-57.
- جهاز العرض acer X12 :data chou.
- آلات التصوير: sony CORP DSC-W620، بالإضافة الى كمييرا هواتف الذكية (samsung not3، SM-N9005، sony F5122).

نوع البرنامج الإرشادي: برنامج إرشادي جمعي.

جدول البرنامج الإرشادي: يلخص هذا الجدول عناوين الجلسات والهدف منها ومدة إجراؤها:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف منها	المدة
01	تعارف وبناء العلاقة الإرشادية.	بناء علاقة بين أعضاء العملية الإرشادية.	ساعة
02	مفاهيم ومعلومات عامة حول الثقة بالنفس (مدخل عام).	إدراك الطلبة لمفهوم الثقة بالنفس.	ساعة
03	ضعف الثقة بنفس ومظاهرها.	إدراك الطلبة لمعوقات نمو الثقة بالنفس ومظاهر ضعف الثقة بنفس وأسبابها.	ساعة
04	مظاهر الثقة بالنفس المميزة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.	معرفة مظاهر الثقة بالنفس المميز لديهم كطلبة.	ساعة
05	تقدير الذات.	التعرف على تقدير الذات وأهميتها لدى الطلبة.	ساعة
06	قوة الجوانب الشخصية.	تزويد الطلبة بمفهوم الشخصية القوية وجوانبها.	ساعة
07	التوقع.	تزويد الطلبة بقانون التوقع وخطوات ونموذجه.	ساعة
08	التفكير الإيجابي.	التعرف على مواصفات التفكير الإيجابي ومواجهة الأفكار السلبية.	ساعة
09	التطوير الذاتي.	تزويد الطلبة بأهمية تطوير الذات وخطواتها.	ساعة
10	الصورة الذاتية الإيجابية.	تزويد الطلبة بمفهوم الصورة الذاتية وكيفية بناءها من خلال تغيير المفهوم السلبي لها.	ساعة
11	بناء التركيز.	تعلم الطلبة أسلوب بناء التركيز.	ساعة
12	الثقة في ما تملك وما تتوقع.	تزويد الطلبة بأساليب تنمية الثقة بالنفس.	ساعة
13	وضع الأهداف وتحقيقها.	تعرف الطلبة على البناء الواقعي للأهداف.	ساعة
14	استراتيجية مواجهة المشكلات.	تعلم الطلبة لاستراتيجية مواجهة المشكلات.	ساعة
15	التقييم والختام.	تطبيق الاختبار البعدي على الطلبة.	ساعة

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: تعارف وبناء العلاقة الإرشادية.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة: بناء علاقة إرشادية بين المرشدين والمسترشدين وتوضيح الهدف من البرنامج.

أهداف الجلسة:

- التعرف على أفراد المجموعة الإرشادية (من طلبة السنة الثانية ماستر جميع التخصصات) وإقامة علاقة ودية معهم.

- التعرف على الطالبين الباحثين وأعضاء المجموعة الإرشادية وبين أعضاء المجموعة الإرشادية فيما بينهم.

- تعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على أهمية البرنامج الإرشادي وأهدافه والفنيات المستخدمة فيه وتوقع النتيجة من أهدافه.

- أن يكون لأعضاء المجموعة التجريبية نبذة مختصرة عن البرنامج وتكوين العلاقة الإرشادية.

- تحقيق الألفة والثقة بين الطالبين الباحثين وأعضاء المجموعة الإرشادية.

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على محتويات البرنامج بشكل عام.

فنيات الجلسة وأدواتها:

- قبل تطبيق الجلسة الأولى قام الباحثان بتطبيق مقياس الثقة بالنفس.

- المناقشة الجماعية، الواجب.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

حرص الطالبان الباحثان على إتباع الخطوات التالية:

- تقديم الشكر لأفراد المجموعة التجريبية على التزامهم بالحضور في الموعد والمكان المحددين للبرنامج

الإرشادي، من خلال التعهد الشرفي المقدم (الملحق رقم 09)).

- استقبال أعضاء المجموعة الإرشادية والترحيب بهم وتحقيق الألفة وتوثيق التعارف بين الطالبان الباحثان

وأعضاء المجموعة وتدعيم العلاقة الإرشادية باعتبارها نقطة الانطلاق وتهيئة الجو النفسي الأحسن لإقبال

المجموعة على العملية الإرشادية وتفاعلهم الإيجابي معها.

- إعطاء فكرة عن خط سير العمل في البرنامج الإرشادي حيث تبدأ الجلسات الإرشادية بإعطاء معلومات

مبسطة عن موضوع الجلسة ويلي ذلك مناقشات حول موضوع الجلسة بين الطالبان الباحثان وأفراد المجموعة

التجريبية.

- إعطاء فكرة حول البرنامج الإرشادي ومحتواه وأهميته وإلقاء الضوء على فاعليته من حيث الهدف ونظام

الجلسات وأسلوب الممارسة والنتائج المترتبة على الاشتراك في جلساته.

- مد جسور التواصل بين الطالبين الباحثين وأعضاء المجموعة الإرشادية بالتواصل والحوار والحرص على

مشاركتهم بدون خجل أو خوف.

- تلخيص ما دار في الجلسة والتركيز على ضرورة وأهمية المشاركة الفعالة في المناقشات والممارسات الإرشادية التي تضمنتها الجلسات وأهمية الالتزام بأداب الحوار والمناقشة والتعبير بحرية وصراحة ووضوح.
- التركيز على أهمية الحضور والالتزام بالانتظام في جلسات البرنامج والتعاون في أداء الواجبات والمهام الإرشادية المقدمة.

وقد أكد الطالبان الباحثان على نقاط سير البرنامج وسير العمل في الجلسات الإرشادية وهي:

- 1- اجتماع المجموعة الإرشادية في الموعد والمكان المحدد.
- 2- عرض الموضوع المراد مناقشته والحديث عنه في بداية الجلسة.
- 3- الحرية المطلقة للمجموعة الإرشادية للاستفسار عن مضمون الموضوع المطروح للنقاش والتعبير عما يختلج في صدورهم، والحرية في الاعتراض والمناقشة دون قلق مع مراعاة مبدأ الاحترام المتبادل.
بعد ذلك قام الطالبان الباحثان بوضع عدة نقاط للتحدث عنها من قبل المجموعة الإرشادية ومنها:
- نظرة المحيط الخارجي للطلبة المتخرجين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- كيفية التعامل مع الزملاء والأساتذة وإدارة المعهد.
- النظرة الاجتماعية نحو التكوين في المعهد خاصة والجامعة عامة.
- ثم تحديد موضوع الجلسة القادمة، تقديم الشكر والإعجاب بما أظهره في هذه الجلسة.

سؤال للجلسة المقبلة:

في نظرك ما الفائدة من البرامج الإرشادية للطلبة المقبلين على التخرج.

.....
.....
.....

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة: مفاهيم ومعلومات عامة حول الثقة بالنفس (مدخل عام).

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مببرات الجلسة:

إظهار المعلومات التي يمتلكها الطلبة حول الثقة بالنفس وتبادل المعارف والمعلومات فيما يخص موضوع الجلسة، ومحاولة تزويدهم بمفاهيم عن الثقة وأهميتها في شخصية الفرد حيث تعتبر عنصر هام من عناصر الصحة النفسية، وكذا إبراز مكونات الثقة بالنفس ومظاهرها لدى الفرد.

اهداف الجلسة:

- التعرف على آراء أعضاء البرنامج الإرشادي حول الثقة بالنفس.
- تعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم الثقة بالنفس.
- تعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أهمية الثقة بالنفس لدى الفرد.
- توضيح مكونات الثقة بالنفس ومظاهرها.

فنيات الجلسة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة.
- مناقشة واجب الجلسة الأولى والذي كان يهدف إلى معرفة نظرة الطلبة حول الفائدة من البرامج الإرشادية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- مناقشة عامة حول مفهوم الثقة بالنفس ومدى معرفة الطلبة لهذا المفهوم وأهميته في تكوين شخصية الفرد.



- التطرق إلى مكونات الثقة بالنفس ومظاهرها مع إعطاء مثال حول قصة الصحابي الجليل عبد الله بن الزبير الذي كان واثق من نفسه: عندما كان يلعب الصحابي الجليل عبد الله بن الزبير في إحدى طرقات المدينة مع أصحابه، فمر أمير المؤمنين عمر بن الخطاب بالقرب منهم فهرب كل من كان مع عبد الله بن الزبير إلا هو فقد بقي واقفا مكانه فسأله عمر بن الخطاب: لماذا لم تهرب كما فعل أصحابك؟، فأجاب بكل أدب وثقة بالنفس: لم تكن الطريق ضيقة فأوسعها لك، ولم أفعل شيئا فأخافك، وبعدها القيام بمناقشة هذه القصة، وماذا نستنتج منها حيث أن الاستنتاج يدل على أن عبد الله بن الزبير لم يصاب بالتوتر والقلق والخوف وهذا يدل على أن شخصيته متماسكة، وأنه واثق من واقعه الذاتي الداخلي عندما قال لأمر المؤمنين لم أفعل شيئا فأخافك، أنه واثق من واقعه الاجتماعي عندما قال لأمر المؤمنين لم تكن الطريق ضيقة فأفتحها لك.

وقد قدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:

- تعريف بعض الباحثين للثقة بالنفس:

* شروجر: أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته على أن يتعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها) (محمد عادل، 2000: ص197).

* جيردانو ودوسيك: الثقة بالنفس تدل على الشعور الذاتي للفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الأمور المختلفة في الحياة وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات (شفيقة داوود: 2015، ص115).

* أمل مخزومي: بأنها إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، كما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية والجسدية (أمل المخزومي، 2002: ص12).

* دوبرن: اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو في موقف معين (Dubrin.A.J, 1994: p430).

* الفرخ: أن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والصعاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة (أحمد قواسمه، عدنان الفرخ، 1996: ص37).

- أهمية الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس مهمة للفرد فهي الداعم الذي يعطيه إحساساً بالارتياح حال النجاح أو الفشل، والواثق بنفسه وقدراته يضل لديه الأمل في أن ينجح دوماً وبتفوق، وتتضح أهمية الثقة بالنفس في النقاط التالية:

* تحقيق التوافق النفسي.

* استمرار اكتساب الخبرة.

* النجاح في العمل.

* حب الآخرين.

* مواجهة الصعاب والمشكلات. (أبو سعد مصطفى، 2009: ص09)

- مكونات الثقة بالنفس:

يوجد خمسة مكونات للثقة بالنفس هي:

* النظر للذات 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 إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة.

* امتلاك مصادر مناسبة لتعزيز من خلال نماذج الدور. (Baggerly.J & Max.P, 2005: p393-391)

- مظاهر الثقة بالنفس:

من يمتلك هذه السمة يتميز بالاتزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الآخرين، كما يتميز بالنظرة الواقعية لذاته فلا يبالغ أو يقلل من أهمية ما لديه من سمات وقدرات، ومن أهم مظاهر الثقة بالنفس تتمثل في قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وبناءة بالإضافة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة، وأكثر مظاهر الثقة بالنفس أهمية بالقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين (احمد قواسمه، عدنان الفرخ، 1996: ص37-38).

كما تتمثل مظاهر الثقة بالنفس في الشعور بالكفاية، الشعور بتقبل الآخرين، الاتزان الانفعالي والشعور بالرضى عن الأحوال والخصائص الشخصية، الشعور بالأمن، الإيمان بالنفس، الاتزان الاجتماعي، البعد عن التمرکز حول الذات والبعد عن الأنانية والشعور بالذنب، الاحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول، تقبل الذات والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة (العنزي فريح عويد، 2000: ص418).

فالأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو أنهم:

- المحبون 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 إيجابية.

- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.

- يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي. (لند نفيلد جيل، 2010: ص5)

اسئلة للجلسة المقبلة:

من خلال ما جاء في هذه الجلسة، اعطي مفهوما للثقة بالنفس وأهميتها في حياتك اليومية.

.....

.....

.....

الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة: ضعف الثقة بنفس ومظاهرها.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

توسيع مفهوم الثقة بالنفس لدى أعضاء المجموعة الإرشادية ومحاولة إدراكهم لأهم معوقات نمو الثقة بالنفس لدى الأفراد، وما قد نقصده بضعف الثقة بالنفس ومظاهرها لديهن وكيف تأثر عليهم.

أهداف الجلسة:

- توضيح لأعضاء المجموعة الإرشادية معوقات نمو بالثقة بالنفس.
- تقديم نظرة عن ضعف الثقة بالنفس ومظاهرها لدى الفرد أو الفرد الذي يعاني منها.
- معرفة بعض الأسباب التي تجعل الفرد يعاني من ضعف في الثقة بالنفس.

فنيات الجلسة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجبات.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة، مع تقديم الشكر لهم لتعاونهم مع الباحثين، وتفاعلهم المميز.
- مناقشة واجب الجلسة الثانية والذي كان يهدف إلى معرفة ما استوعبه الطلبة من الجلسة وتكوينهم لمفهوم حول الثقة بالنفس وأهميتها في حياة الفرد.
- مناقشة عامة حول معوقات نمو الثقة بالنفس لدى الفرد.
- تقديم معلومات ومعارف عن ماهية ومفهوم ضعف الثقة بالنفس وكيف يظهر الفرد الذي يتصف بضعف الثقة بالنفس.
- فتح باب الحوار والطلب من أعضاء المجموعة الإرشادية بذكر أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، والقيام باختبار قصير يهدف إلى مساعدة الأعضاء للوصول إلى أسباب تدني الثقة بأنفسهم:

لا	نعم	الفقرات
		أشعر بالارتباك عندما يشير الناس إلى أخطائي.
		أغتاظ من الناس الذين يخبروني برايهم في عيوبي.
		أطلب من زملائي بصفة مستمرة أن يعلقوا على كيفية الطريقة التي أعمل بها.
		أقدم نقداً لبناء للآخرين بطريقة معقولة دون جرح مشاعرهم.
		أحب الأشخاص الذين يخبرونني عن ردود أفعالهم حيال تصرفاتي لأنها تساعدني في تحسينها.

وقد قدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:

- معوقات نمو الثقة بالنفس: يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعرقله لتحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلباً فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه وتتمثل هذه المعوقات فيا المعوقات الصحية،

المعوقات الوجدانية، المعوقات العقلية، المعوقات الاجتماعية، المعوقات الاقتصادية.

- مفهوم عام حول ضعف الثقة بالنفس: ضعف الثقة صفة كثيرة الشبوع وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الأفراد وترتبط بالخوف ارتباطاً شديداً، وتدل في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف (عيد العزيز القوسي، 1975: ص273)، فقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص والدونية، والحياء والخجل الزائد، ولذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس أو في التحدث أمام مجموعة أو في مصاحبة الغرباء (العززي، 1999: ص18).

- مظاهر ضعف الثقة بالنفس: كما تتمثل هذه المظاهر فيما يلي:

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية.

- الميل إلى التردد، والتراجع والمغالاة في الحرص.

- القلق حول التصرفات، والصفات الشخصية.

- الحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم.

- الخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة، والشعور بنقص الجدارة والمسايرة خوفاً من النقد، والشعور بالخجل، والارتباك، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.

- الشعور بالارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران، والإحجام عن المشاركة الإيجابية، والشعور بالخوف والارتباك، والخجل في المواقف الجديدة. (العززي، 1999: ص18)

- أسباب ضعف الثقة بالنفس: من الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس:

- سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة والذي يجعل تفكير الفرد نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح (سيبرت سامويل، 1999: ص21).

- تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل والانتقاد المتكرر (عمرو حسن بدران، 1990: ص41).

- سماح الفرد نفسه للأفكار السلبية أن تتحكم في نفسه واحتقاره نفسه (عمرو حسن بدران، 1990: ص42).

- الاختلاف والاعاققة، حيث أنها تجعل صاحبها يسلك إحدى الطريقتين إما أن يكون كغيره من الأصحاء ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عادي، وفي هذه الحالة يستخدم طريقاً من اثنتين إما الانسحاب كالانطواء والعزلة وضعف الثقة بالنفس أو طريق العداوة والشراسة كتعويض مباشر في إعاقته (أبو سعد مصطفى، 2004: ص208).

- عدم الإحساس بالأمان، الشعور بالفشل، الإنتقاد، الخجل، الشعور بالأذى من الآخرين، الشعور بالغضب، الشعور بالإحباط، الشعور بخيبة الأمل، الشعور بالذنب، الشعور بالوحدة، الشعور بالنبذ، التعرض للعقاب (فادية كامل حمام، 2002: ص100-104)، الطفولة البائسة، الشعور بالنقص، التركيز على الآخرين، المكاسب الوهمية، الصورة الذهنية. (الناطور، 2011: ص08).

أسئلة للجلسة المقبلة:

من خلال ما جاء في الجلسة، أعطي تصورك حول ما قد تسببه ضعف الثقة في النفس من مشاكل للفرد.

.....
.....
.....

الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة: مظاهر الثقة بالنفس المميزة لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

من خلال الجلسات السابقة التي تكلمنا فيها عن الثقة بالنفس عامة والعوامل التي تؤثر فيها وعن ضعف الثقة بالنفس لدى الفرد وأسبابها، هدفت الجلسة الحالية إلى إسقاط ما تم تناوله عن الثقة بالنفس على الطالب المقبل على التخرج من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

أهداف الجلسة:

- تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بالحياة الجامعية عامة والتكوين في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية خاصة.

- تسليط الضوء على الطالب في مرحلة التخرج والمشاكل التي قد تواجهه خلال هذه المرحلة.

- توضيح أهم مظاهر الثقة بالنفس لدى الطلبة الجامعيين.

- معرفة أهم نقاط الأساسية التي قد تسبب ضعف الثقة بالنفس لدى الطالب المقبل على التخرج في المعهد.

- معرفة تأثير الثقة بالنفس على شخصية الطالب.

فنيات الجلسة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «data chou»، الواجبات.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرهم على مواظبتهم لحضور الجلسات في وقتها المحدد وتفاعلهم مع الباحثين.

- مناقشة الواجب الذي كان يهدف إلى معرفة تصور أعضاء المجموعة الإرشادية حول ما قد يسببه ضعف الثقة بالنفس من مشاكل للفرد.

- تقديم التعزيز والثناء لجميع الاعضاء لتجاوبهم وإظهار الارتياح لهم من قبل الباحثين.

- طرح بعض الاسئلة عن الجلسات السابقة، وربط ما تم تقديمه في الجلسات السابقة بهذه الجلسة التي سوف تتكلم عن الثقة بالنفس المميز لدى الطلبة المقبلين على التخرج في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- التكلم عن الحياة الجامعية بصفة عامة وعن التكوين في المعهد بصفة خاصة، مع مراعاة ذكر أهم المشاكل التي تواجه الطلبة في هذه المرحلة بالخصوص أي مرحلة التخرج وما يعتقدون أنه يصعب عليهم مواجهته، وهذا كمدخل إلى معرفة نقاط ضعف الثقة لديهم.

- مناقشة جماعية حول الثقة بالنفس لدى الطالب المقبل على التخرج في المعهد، وأهم مظاهرها.

- الطلب من المجموعة الإرشادية بتقديم أمثلة واقعية على الطلبة الواصلين من أنفسهم ولضعفي الثقة مع إضافة بعض مظاهر الثقة وعدم الثقة التي لاحظوها في أنفسهم أو زملاءهم.



وقد قدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:

- تأثير الثقة بالنفس على شخصية الطلبة:

الثقة بالنفس تدعم شخصية وتعززها ولها مظاهر معينة في النشاط الاجتماعي والانفعالي والسلوكي السوي والذي يبرز بصورة ملحوظة على النفس ومن خلال العلاقات الاجتماعية المتسمة بالمحبة والتعاون وحب المشاركة مع الآخرين ونلاحظ تأثيرها على شخصية الطالب ممثلة بتلك الخصال:

- الشعور بالكفاية والقدرة على اتخاذ القرار في مواجهة مشاكل الحياة عامة والجامعة خاصة.

- الشعور بتقبل الفرد لنفسه والآخرين واحترامهم.

- الشعور بتقبل الغير له والمشاركة نحو الحياة العامة.

- الشعور بالطمأنينة والاتزان الاجتماعي.

- الثقة بالنفس أحد مقومات النجاح.

- الطالب الواثق من نفسه يرى نفسه مسؤولاً عن أعماله فيقوم بواجباته خير قيام ويعلم أن مثابرته وجهده واستمراره ناتجا عن إيمانه العميق بقدراته.

- مظاهر الثقة بالنفس المميزة لدى الطلبة المقبلين على التخرج:

تظهر هذه المظاهر لدى هذه الفئة المميزة من الطلبة من خلال:

- الاتزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الزملاء والأساتذة.

- النظرة الواقعية لذاته وأهمية قدراته خاصة في مرحلة التخرج وما بعدها.

- التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة في الجامعة والمعهد خصوصا مع الأساتذة والزملاء.

- الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة مثل يوم التخرج.

- مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين.

- مواجهة مشكلات الجامعة والحياة قبل وبعد التخرج والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.

- تقبل الذات والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.

أسئلة للجلسة المقبلة:

من خلال ما تم مناقشته في هذه الجلسة، ومن كونك طالب في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قدم أهم مظاهر الثقة بالنفس التي تتحلى بها أنت كطالب مقبل على التخرج.

.....

.....

.....

الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة: تقدير الذات.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

تقدير الذات هو مقدار الصورة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه، وهو مهم جدا من حيث أنه هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة، فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر وغير أهل وغير مستحق لذلك النجاح، و تقدير الذات لا يولد مع الإنسان، بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات في حياته، ومن هذا سوف يتم توضيح مفهوم تقدير الذات وحقيقته وما أهميته بالنسبة للأفراد الذين يمتلكون مشاعر إيجابية على أنفسهم والأشخاص الذين يمتلكون تقدير متدني للذات، وكذا بناء تقدير الذات لدى مجموعة البرنامج الإرشادي من خلال بعض العبارات التحفيزية، وتوضيح المظاهر التي قد تظهر على الفرد عندما يتدنى تقدير الذات، ومن خلال هذا يعتبر تقدير الذات وبناءها لدى الطلبة المقبلين على التخرج هو بوابة الثقة بالنفس لديهم، حيث لا يجب الخلط بين تقدير الذات والثقة بالنفس، فإن الثقة بالنفس هي نتيجة تقدير الذات، وبالتالي من لا يملك تقديرا لذاته فإنه يفقد الثقة بالنفس كذلك.

أهداف الجلسة:

- إعطاء نظرة عامة على تقدير الذات.
- تزويد المجموعة الإرشادية بتعريف تقدير الذات.
- تسليط الضوء على حقيقة تقدير الذات.
- توضيح أهمية تقدير الذات لدى الأفراد الذين يمتلكون مشاعر إيجابية عن أنفسهم وتوضيح مظاهر تدنيه.
- محاولة بناء تقدير الذات لدى مجموعة البرنامج الإرشادي.
- توضيح مظاهر بناء تقدير الذات.

فنيات الجلسة وأدواتها:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام آلي، جهاز «data chou»، الواجبات.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرهم على حضورهم وانضباطهم.
 - مناقشة واجب الجلسة السابقة والذي كان يهدف إلى معرفة أهم مظاهر الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة الإرشادية كطلبة مقبلين على التخرج.
 - التطرق لمفهوم تقديم الذات وإعطاء بعض التعاريف حوله، وتقديم نظرة حول حقيقة تقدير الذات.
 - إعطاء بعض أقوال الباحثين لتوضيح تقدير الذات وأهميتها:
- يقول ديل كارينجي: خاطبت نفسي: ما علي إلا أن أدرس كيف وصل نوابغ الفنانين في ذلك العصر وبعد أن أتعرف على مميزات كل منهم ما علي إلا أن أجمعها في نفسي وأسير على مستواهم، ثم يعلق قائلاً: يا لسخفي لقد قضيت سنوات عدة أشبهه بغيري قبل أن أعلم أنه مستحيل أن أكون غير نفسي.

كما يقول: علمتني الحياة أن أسقط من حسابي الأشخاص الذين يتظاهرون بغير ما هم عليه في الحقيقة.
مثال: ماذا يجري إذا كنت مكعباً، وتحاول أن تصنع نفسك في إناء أسطواني.

كن أنت الذي تعرفه، لا تكن غير ذاتك

- كما تم توضيح أهمية تقديم الذات من خلال التطرق إلى الأفراد الذين يملكون مشاعر إيجابية والأشخاص الذين يملكون تقدير ذات متدني، مع عرض شكل توضيحي لها.

- القيام بإعطاء بعض العبارات الإيجابية التي تساهم في بناء تقدير الذات والمتمثلة في:

* لا تلتزم موقف الدفاع، لا تفر من الحقيقة، اقبل امكانياتك، احصي مرات نجاحك، أمن بذاتك.

- مناقشة جماعية حول العملية الدائرية لبناء تقدير الذات وهذا من خلال طرح بعض التساؤلات على أعضاء المجموعة، تتمثل في:

- ما مقدار المحبة التي تحظى بها، من أنت وما رأي الآخرين فيك، وهل أنت مقبول كمفرد مساو لهم.

- التطرق للمظاهر التي تظهر على الفرد الذي يبني لديه تقدير للذات من خلال تحقيق النجاح.

وقد قدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:

- مدخل: تقدير الذات يشير إلى التقييم الذي يصفه الأفراد لأنفسهم ويتضمن اتجاهات قبول الفرد لذاته أو عدم قبوله، كما يدل على مبدأ شعوره بالجدارة والأهمية والاقترار والفاعلية، كما يمكن أن يكون مساوي للرضا عن نفسه، من خلال طريقة تفاعل الفرد مع محيطه.

- تعريف تقدير الذات: يعرفه المجلس الوطني الأمريكي لتقدير الذات هو شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع تحديات الحياة والشعور بأنه يستحق السعادة، كما يمكن القول أن تقدير الذات ينمو من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد لنفسه، ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في احساسية بأهمية وجدارته ويتم هذا في النواحي التالية:

* المواهب الموروثة، الذكاء، المظهر، القدرات.

* الفضائل الأخلاقية.

* الانجازات والنجاحات.

* الشعور بالأهلية ليكون محبوباً.

* الشعور بالخصوصية الأهمية الجدارة الاحترام.

* الشعور بسيطرة حياته.

- حقيقة تقدير الذات:

* ينمو ويتطور باستمرار.

* يشكل المجموع الكلي لفهمنا لذواتنا.

* يتم تقدير الذات في كل وقت من الأوقات.

ولا يشمل على: الغرور، اشباع للذات على حساب الآخرين، ليس سجلاً للإخفاقات والنجاحات.

- كما أن هناك اتفاق بين الباحثين في تقدير الذات على أنه يقرر جميع أوجه الحياة من خلال تمكين الفرد من زيادة إنتاجيته الشخصية.

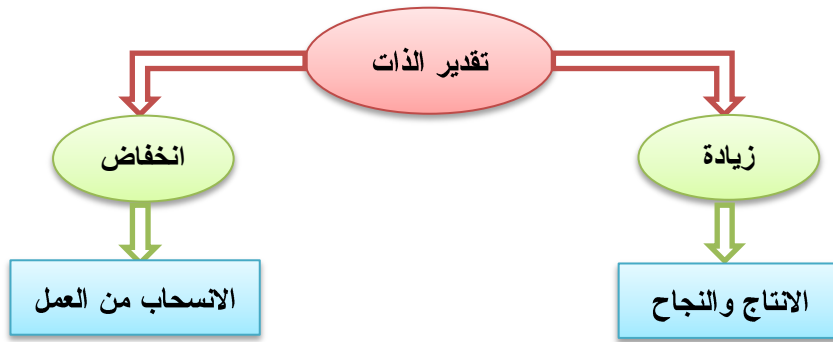
- وللغرد ميل فطري لإدراك التفوق أو التميز وهو يكافح ويسعى للوصول إلى هدف ما.

يميل الفرد للسعي لتحقيق الشعور بالأهمية الذاتية، يكون بطريقة طبيعية مقبولة فهو طاقة تنتج النجاحات.

- أهمية تقدير الذات:

- أما الأشخاص الذين يملكون تقدير متدني للذات فهم أقل مقدرة على النجاح.
- * يميل لإظهار مستوى عال من التوتر.
- * يخشى المجازفة.
- * لا يقيم علاقات ايجابية مع الآخرين.
- * يتولد لديهم شعور بالفشل.
- * التأثير السلبي بنجاح الآخرين.
- * الحساسية الفائقة.
- * افتقاد روح الفكاهاة.

- الأفراد الذين يملكون مشاعر ايجابية عن انفسهم أكثر قدرة على تحديد اتجاهاتهم وأهدافهم.
- * توضيح نقاط قوتهم.
- * تجاوز العقبات بنجاح.
- * التكيف مع العوائق.
- * تقبل عواقب افعالهم بسهولة.
- * ينظرون الى الأخطاء كشيء ضروري في النمو الفردي.
- * يحسبون لإقامة علاقات اجتماعية ايجابية.
- * يعيشون حياتهم بطريقة هادفة لها معنى.



- بناء تقدير الذات:

- الشعور بالهوية الذاتية مفهوم الذات: بناء صورة ايجابية ذاتية، بناء الوعي بنقاط القوة ونقاط الضعف.
- الشعور بالانتماء: ايجاد بيئة تبعث على القوة، قلل مشاعر العزلة، اتاحة الفرصة لخدمة الآخرين، تقوية الروابط، تنمية الإعزاز بالجماعة.
- الشعور بالهدف أو الغرض: نقل التوقعات، بناء الثقة والامان بالقدرات، تعزيز القيم ووضع الأهداف.
- الشعور بالكفاية: يتعرف على المباديل والخيارات، تعلم مهارات الدعم والتشجيع.
- مظاهر بناء تقرير الذات: عند تحقيق النجاح تبدأ عملية التغيير في السلوك بطريقة لولبية ويشعر الفرد بالأمان، يعمل بفاعلية ضمن الحدود ثم يبدي الشعور ايجابيا بالهوية الذاتية مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالانتماء.

واجب الجلسة:

قس مدى تقديرك لذاتك من خلال التمرين التالي:

تعليمات: اقرأ العبارات التالية: ضع (صح) إذا كانت العبارة تنطبق بوجه عام عليك، وإذا لم تكن تنطبق عليك فلا تكتب شيئاً، كن أميناً في إجاباتك.

.....	1- لدي أهداف محددة في الحياة.
.....	2- غالباً لا أنزعج بخصوص ما يحمله المستقبل.
.....	3- يمكنني أن أتخيل نفسي وأنا أؤدي أداءً جيداً في وظيفتي / مهنتي / دراستي.
.....	4- بالفعل أتوجه بأسئلة عندما أشعر بالحيرة.
.....	5- لا افترط في الشكوى من الآخرين.
.....	6- أنعم براحة البال.
.....	7- يمكنني أن أعترف بأخطائي.
.....	8- أتعايش مع الآخرين بشكل جيد.
.....	9- أشعر بالارتياح بخصوص تلقي المجاملات وإعطائها.
.....	10- لا أتباهى بنفسى.
.....	11- يمكنني أن أكون بمفردي ولا أشعر بالعزلة.
.....	12- يمكنني أن اتخذ قراراً وأتمسك به.
.....	13- أتلهف للتعبير عن آرائى.
.....	14- أرحب بالنقد البناء.
.....	15- اشعر بمشاعر طيبة إزاء إنجازات الآخرين.
.....	16- أكون صداقات بسهولة.
.....	17- أعمل ما أراه صحيحاً حتى وإن لم يستحسنه الآخرون.
.....	18- إننى على استعداد لاتخاذ مغامرات محسوبة.
.....	19- يمكنني التعبير عن مشاعري الحقيقية.
.....	20- أحب ذاتى بوجه عام.



الجلسة السادسة

عنوان الجلسة: قوة جوانب الشخصية.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

الشخصية القوية مفتاحا للنجاح، بل شباك يطل على التفوق والإبداع، ومن لا يحب أن يملك شخصية قوية وثقة بالنفس وحكمة لحل أموره بنفسه، فالشخصية القوية تكون بالقدرة على التصرف بنجاح بمواقف عديدة، والوصول لمكانة اجتماعية بين الناس بحيث يحترمها الجميع بطريقة أخلاقية وسليمة، فلا بد للإنسان أن يكون في تحرك وتطور مستمرين، وأن يساعد نفسه على اتخاذ القرارات، ومن أهم جوانب الشخصية التي هي في أمس الحاجة الى الوقوف معها لاستدراك ما بها من قصور وخلل، الجزء المتعلق بالثقة، ولذا جاءت هذه الجلسة بتوضيح مفهوم الشخصية ومكوناتها ومحدداتها بالإضافة إلى جوانبها، ومقارنة الشخصية الإيجابية بالسلبية وذكر عناصر الشخصية القوية.

أهداف الجلسة:

- توضيح مفاهيم عامة حول الشخصية، تعريفها، مكوناتها ومحدداتها.
- التعرف على الفرق بين الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية.
- معرفة عناصر الشخصية القوية.
- التعرف على جوانب الشخصية (السلوكية، الانفعالية، المعرفية).

فنيات الجلسة وادواتها:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجبات.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرهم على حضورهم وانضباطهم.
- مناقشة واجب الجلسة السابقة الذي يهدف إلى معرفة مدى تقدير الذات لدى الطلبة أعضاء المجموعة الإرشادية حيث أن إذا وضع الطالب صح على (16) عبارة أو أكثر فهو متمتع بتقدير مرتفع لذاته.
- إعطاء مفهوم للشخصية والتعرف على آراء المجموعة الإرشادية حولها وحول مكوناتها ومحدداتها.
- عرض فيديو يوضح الفرق بين الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية.



- التطرق لأهم الصفات التي تتميز بها كل شخصية سواء سلبية أو إيجابية مع ذكر المقول التالية: قال أحدهم..
.. "لا تبلغ السلحفاة مقصدها ما لم تخرج عنقها إلى الخارج" ..

- مناقشة جماعية من خلال طرح الأسئلة التالية: ما هي الصفات التي تحبها وتعزز بها في شخصيتك؟ وما هي الصفات التي تكره أن يطلع عليها الآخرون؟، نقول هذا شاب له شخصية قوية، وهذا شاب شخصيته ضعيفة، فمن هو صاحب الشخصية القوية، وصاحب الشخصية الضعيفة؟، وما هي أهم عناصر الشخصية القوية؟

- إعطاء بعض الأمثلة والأقوال التي تساهم في تقوية شخصية طلبة المجموعة الإرشادية مع خطوات اكتساب قوة الشخصية والتي تتمثل في: اقضي على الخوف تماماً، استخرج طاقة الشجاعة بداخلك، قوي ثروتك اللغوية، كن مبادراً، كن مبتسماً واخض جناحك، تحمل نتيجة أفعالك، حب لأخيك ما تحب لنفسك، فكر أولاً ثم تكلم وفي هذا السياق نقدم مثال حيث يحكى أنه في أحد الأيام جاء لسقراط الحكيم شخص يقول له بحماس شديد، هل تعرف ما سمعته أخيراً عن أحد تلاميذك؟ أجابه سقراط: قبل أن تتكلم أريد أن أجري عليك اختباراً بسيطاً وهو اختبار مصفاة المثلث سأله الرجل مندهشاً: وما هو هذا الاختبار العجيب؟ أجابه سقراط: هو اختبار يجب أن نجريه قبل أن نتكلم، سنبدأ في تصفية ما سوف نقوله أول مصفاة اسمها الحقيقة : هل أنت متأكد أن ما ستقوله لي هو الحقيقة؟ قال الرجل: لا لست متأكداً، قال سقراط :حسناً، إذا أنت لست واثقاً إن كان الأمر صحيحاً فلننتقل إلى المصفاة الثانية وهي مصفاة الخير: هل ما ستقوله لي هو للخير؟ فأجاب لا بل على العكس، أكمل سقراط: حسناً تريد أن تقول لي خبراً سيئاً حتى وإن لم تكن متأكداً من صحته؟ ومع ذلك فسوف نجرب المصفاة الأخيرة وهي مصفاة الفائدة: هل ما ستقوله لي سيعود علي بالفائدة؟ أجاب الرجل في خجل: لا ليس له فائدة ختم سقراط الحديث بقوله: إذا مادام ما تريد أن تقوله لست متأكداً من حقيقته، ولا هو للخير، وليس له فائدة، فلماذا تريدني أن أسمع؟، ومما لا شك فيه أن لكل شيء دعائمه التي تساعد على الاستمرار، ولكي تأصل صفة قوة الشخصية في نفسك فعليك بالاعتناء ببعض الصفات الأخرى مثل تنمية ثققتك بنفسك.

- التطرق إلى أهم جوانب الشخصية، الانفعالية، السلوكية والمعرفية، وبعدها يتم ذكر أهم النصائح التي تضمن أن تكون شخصية واثقة ناجحة يجب أن تبعد عن بعض المظاهر السلبية المتمثلة في: الابتعاد عن ظاهرة الخجل، الخوف من الفشل والمغامرة واكتشاف الجديد، شلل الكمال، الخوف من الانتقادات، الاتكالية، محاولة نيل الإعجاب والرضا من الناس.

وقد قدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:

- مفهوم الشخصية: تعني الشخصية "التكامل النفسي الاجتماعي للسلوك عند الكائن الإنساني الذي تعبر عنه العادات والاتجاهات والآراء"، فثمة ربط لأفعال الإنسان الفردية والاجتماعية بما ينتج عنها من نظم اجتماعية تتمثل في العادات والاتجاهات، وكأن المجتمع بعامة يمثل شخصية لها نمط معين يمكن لهذا النمط أن يفرز شخصيات تنتمي إليه مع مراعاة الاختلافات النوعية المتمثلة في السمات النفسية، ويعنى علم الاجتماع بالجماعة التي تتكون من الأشخاص، "ودراسة الشخص تكون ضمن إطار المجموعة التي ترتبط بسمات مشتركة وبعوامل تتحكم في نشاطها".

يعرف زهران الشخصية "بأنها جملة السمات"الصفات" الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تميز الشخص عن غيره"، كما يعرفها فهمي بأنها ذلك التنظيم المتكامل من الصفات والمميزات والتركيبات الجسمية والفعلية والانفعالية والاجتماعية التي تبدو في العلاقات الاجتماعية للفرد، والتي تميزه عن غيره من الأفراد تميزا واضحا.

- **مكونات الشخصية:** حاول كثير من العلماء تقسيم الشخصية وتحليلها إلى وحدات أولية رئيسية، وانفقوا على أن شخصية الفرد تتكون من أربعة عناصر رئيسية وهي:

* **النواحي الجسمية:** يقصد بها الشكل الخارجي والداخلي للإنسان، فنحن عادة ما يتأثر حكمنا على الفرد بشكله الخارجي، فلامح الوجه الحادة توحى بالشدة والقسوة، وبعض ملامح الوجه توحى بالطيبة والرأفة، أحيانا يكون المظهر الخارجي مضللا ولا يعكس الواقع.

* **النواحي العقلية والمعرفية:** تتأثر النواحي العقلية للفرد بدرجة ذكائه وقدرته على التحصيل والاستيعاب ومواهبه وآرائه ومعتقداته، ويرجع العلماء القدرات العقلية للفرد إلى عاملين رئيسيين هما عوامل وراثية واستعدادات فطرية، عوامل اجتماعية مكتسبة.

* **النواحي المزاجية:** ويقصد بها الصفات الانفعالية المميزة للفرد والتي تحدد سلوكه وكيفية تعامله في المواقف المختلفة وطريقة استجابته لتصرفات الآخرين المحيطين به.

* **النواحي الأخلاقية:** مجموعة الصفات الأخلاقية التي يتسم بها الإنسان سواء كانت إيجابية أو سلبية مثل الأمانة أو الخيانة، الصدق أو الكذب، والرحمة أو القسوة...إلخ، وهذه الصفات لا تنشأ من فراغ بل تتأثر ببيئة الفرد الاجتماعية والثقافية وأسلوب التربية الذي تعرض له.

- **العوامل المحددة للشخصية:** انقسم العلماء في آراءهم لمحددات الشخصية إلى اتجاهين رئيسيين:

* **الاتجاه البيولوجي:** يؤكد علماء هذا الاتجاه أن العوامل البيولوجية الوراثية هي العوامل الأساسية المحددة للشخصية، فالفرد يرث شخصيته مثلما يرث لون بشره وطول القامة من أهله وأجداده، وأن الخصائص البيولوجية للإنسان تطورت بسبب تكيفها مع البيئة من خلال عملية الانتخاب، ويمكن تحديد دور العامل البيولوجي في الشخصية إلى عاملين فرعيين: العامل الوراثي، العامل الفسيولوجي.

* **الاتجاه الاجتماعي:** يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الشخصية مكتسبة، وأن العوامل والمواقف الاجتماعية التي يمر بها الفرد هي التي تحدد نمط شخصيته.

- **الفرق بين الشخصية الايجابية والشخصية السلبية:** يمكن توضيحها في الجدول التالي:

الشخصية السلبية	الشخصية الإيجابية
- أول ما يسترعي انتباهها نقاط الضعف.	- أول ما يلتفت نظرها نقاط القوة.
- تثير المشكلات لأنها تبحث عن النقائص والعيوب.	- اهتمامها بإيجاد حلول للأزمات.
- تغوص في التفاصيل، فتفتقر إلى النظرة الشمولية.	- تستطيع أن ترى الصورة الكلية وتُقيّم أبعادها.
- تنتظر أن يأخذ الطرف الآخر الخطوة الأولى.	- مبادرة ، تتخذ الخطوة الأولى وتتحرك ذاتياً.
- تعيش على ذكريات الماضي.	- ترى المستقبل مشرقاً.
- دائمة الاعتراض والشكوى ونقد الآخرين.	- ودودة ومنفتحة على الحياة والآخرين.
- متمرزة حول ذاتها.	- تهتم بالأهداف العامة.
- سريعة الشعور بالإحباط والفشل.	- تخطط للنجاح وتسعى له.
- تفتقر إلى قبولها لنفسها وللآخرين.	- متوافقة مع نفسها ومع الآخرين.
- كلماتها تعكس ضعف ثقته بنفسها.	- كلماتها مفعمة بالتشجيع والحماس.
- تخشى الانتقاد لأنه يكشف عدم تماسكها الداخلي.	- تراجع نفسها وتعمل على التطوير.
- الصعوبات تهدم معنوياتها وتزيد من إحباطها.	- ترى الصعوبات فرصة لاكتساب الخبرات.
- هي ردود أفعال لتصرفات الآخرين، وصدى لأصواتهم.	- هي مؤثرة "صوت قوي مغير".
- جامدة، صلبة، لا تتكيف مع المتغيرات ولا يمكنها السيطرة على المواقف الخارجية.	- شخصية مرنة، تعرف كيف تتصرف مع متغيرات الحياة.

- **الشخصية القوية:** هي التي تستطيع إدراك الواقع في ضوء الماضي بحيث تستفيد من حصيلة خبرات الماضي والحاضر في التخطيط للتصرفات التي ستتخذ في المستقبل، وهي أيضاً الشخصية الحيادية التي تتمتع بالحكم على الأشياء كما هي في الواقع لا كما يحلو لها، وهي أخيراً الشخصية التي تقدم على اتخاذ تصرفاتها وتنفيذ قراراتها بوعي دون غفلة من الأمور التي يمكن أن تستجد بالموقف.

- عوامل قوة الشخصية:

* **التأثر بالناس والتأثير فيهم:** فالشخصية القوية هي التي تترك بصمات تأثيرها لمدة أطول وبأبعاد عميقة وبقوة، وهي التي تستطيع الاستفادة من ذكائها في مواقف الحياة، فالذكاء هو القدرة على إقامة علاقات جديدة بين مقومات الموقف.

* **الطابع المميز للشخصية:** من صفات الشخصية القوية القدرة على استيعاب الموجود بالفعل، وأن يكون موقفها هو الفاعل والمتفاعل في الوقت نفسه، من الناس من يتخذ نهجاً ذاتياً وطابعاً مميزاً وذلك من مبدأ (خالف تعرف)، ومنهم عن رغبة داخلية من وعي داخلي سليم.

* **الأفق المتسع والتقاط الفرصة السانحة واستغلالها:** وهي إدراك المواقف الدقيقة والإحساس الوجداني بما يقوم في نفوس الآخرين من عواطف واتجاهات، والكتب مصدر هام لتقديم الأفكار والاقتراحات.

* **الحكمة:** هي القدرة على الاختيار وتحويله إلى سلوك عملي في الحياة، فهي تنظيم الحياة وتطلع إلى المستقبل بضوء الحاضر.

* التطور والتنافس الخلاق: الشخصية القوية لا تعرف الهزيمة.

* فن المعاملة: تمتاز الشخصية القوية بالقدرة على التعامل مع الناس بطريقة سليمة.

- عناصر الشخصية القوية: تتكون الشخصية القوية كما يقول بعض المتخصصين في الصحة النفسية من عدد من العناصر الرئيسية نذكر منها:

* الجاذبية لفت أنظار الآخرين وشد انتباههم إليه عن طريق بعض الصفات أو الأعمال الحسنة ويكون جذبا إيجابياً وإن كانت الأعمال سيئة فيكون انتباه سلبى لهذا الشخص، أما مظاهر الجاذبية الإيجابية مثال المظهر الحسن والأنيق والرائحة الطيبة، أو أعمال خيرة ذات قيمة للمجتمع أو بعض الناس، أو التمتع بقدر كبير من اللياقة البدنية أو المعاملة الأخلاقية الطيبة مع الآخرين أو الذكاء والتحصيل الدراسي العالي.

* الذكاء يساعد على التعليم والتحصيل الدراسي، لا يوجد تعريف جامع مانع للذكاء لكن بعض العلماء منهم كولفن عرفه "هو القدرة على التعليم وكذلك جو دارد يقول أن الذكاء هو القدرة على الاستفادة من الخبرات السابقة في مواجهة المشكلات الحاضرة والتنبؤ بالمشكلات المستقبلية، لكن العالم الفرنسي "بنيه قد ذهب إلى أن الذكاء يتألف من أربع قدرات هي الفهم والابتكار والنقد والقدرة على توجيه الفكر في اتجاه معين.

* تجاوب الفرد عاطفياً وشعوره بشعورههم والمحافظة على أحاسيسهم ومراعاتها يعتبر مشاركة وجدانية.

* الشجاعة والقوة في مشاركة الآخرين في أحزانهم وأفراحهم رغم مخالفتهم لك ورغم اللامبالاة أو ضعف همتك فالشجاعة في نصرة المظلوم، والوقوف معه ضد الظالم مهما كان قويا.

* البعض ينظر إلى التواضع بأنه استكانة ومذلة وجبن لكن التواضع هو عكس التكبر فهو خفض الجناح للمؤمنين والعطف والرحمة بهم وعدم الإكثار من المباحات والزينات ومشاركة الناس في أفراحهم وأحزانهم وهذا بعزة وكرامة، ولا يتناقض التواضع مع الثقة بالنفس والاعتزاز بها إذا كانت مؤمنة صالحة فالثقة بالنفس هي احترامها والاعتماد عليها وعدم تحميلها أكثر مما تطيق.

- جوانب الشخصية: هناك جوانب للشخصية الانسانية ويجب أن تعمل بتناغم وإذا أي واحد من هذه الجوانب لم تعمل بصورة صحيحة فتكون الشخصية غير سوية وهذه الجوانب هي:

* الجانب الانفعالي: له أهمية في تكوين الشخصية اذ يدخل في تكوين قيم واتجاهات الفرد وماله من تأثير سلبى وإيجابي في الجوانب الأخرى، للانفعالات أهمية بالغة في تركيب شخصية الفرد فهي تدخل في اتجاهاته وعواطفه وقيمه وتكون ركنا اساسيا من دوافع سلوكه بالإضافة الى اثارها السلبية والايجابية في الجانب الجسمي والعقلي والاجتماعي من جوانب شخصية الفرد، يعد الجانب الوجداني من الجوانب الأساسية في شخصية الطالب، التي ينبغي الاهتمام بها وتنميتها في الاتجاه الصحيح، بغرض تعديل سلوكه وتطويره بما يتماشى مع العقيدة الصحيحة، والعادات والتقاليد الاجتماعية الصالحة في المجتمع. ويتمثل الجانب الوجداني بأفكار الطالب وآرائه واتجاهاته وميوله ومعتقداته، ونظرته إلى مختلف القضايا التي يتعايش معها بصورة مستمرة، أو التي تصادفه بين فترة وأخرى، والتي تتطلب منه إعطاء رأي فيها أو تكوين اتجاه نحوها.

وتظهر قوة الجانب الانفعالي من خلال: التعبير عن الطاقة الانفعالية في الاعمال المفيدة، تحويل الانتباه اثناء الانفعال الى اشياء اخرى، اثاره استجابات معارضة الانفعال، ممارسة الاسترخاء، النظرة الايجابية والمرحة

للموقف الانفعالي، تجنب المواقف التي تثير الانفعال، التدرب على مواجهة المواقف الإحباطية، الواقعية في التفكير وفي النظرة الى مثيرات الانفعال.

* **الجانب السلوكي:** من خلال أنواع السلوك المختلفة والتي تنقسم الى سلوك مظهري أو ما يطلق عليه السلوك الخارجي ومن جانب آخر يوجد نوع آخر من السلوك ما يسمى بالسلوك الداخلي وهو عبارة عن كافة السمات الايجابية والسلبية الكامنة داخل شخصية هذا الفرد وتكمن اهمية هذا الجانب في التميز وعدم الانخداع بالسلوك الخارجي الذي يعتمد بشكل كبير على المظهر واللباقة.

* **الجانب المعرفي:** تعد المعرفة الركيزة الأساسية التي تبنى عليها كافة السلوكيات التي يقوم بها الناس في حياتهم، إذ إن اتجاهاتهم، وميولهم، وعواطفهم، ومشاعرهم لا يمكن أن تصدر من فراغ، وبالتالي لا بد من توافر قدر معرفي لدى الفرد يتكئ عليه في اعتقاداته وسلوكياته الناتجة عن ذلك، فالجانب المعرفي هو جانب عقلي تماماً ومهمته الأساسية تجميع المعارف والخبرات المختلفة من خلال التفاعل سواء كان طبيعياً مع البيئة، أم اجتماعياً مع الآخرين.

واجب الجلسة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذه الجلسة وضح كيف يمكن أن تساهم قوة جوانب الشخصية الثلاثة الانفعالية والسلوكية والمعرفية في أن تكون طالبا واثقا من نفسه.

.....
.....
.....

الجلسة السابعة

عنوان الجلسة: التوقع.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

يعد التوقع هو اعتقاد بأن الجهد الذي يبذله الطالب سوف يؤدي إلى تحقيق أهداف الأداء المطلوب، ويعتمد ذلك عادة على خبرة الطالب وثقته بنفسه، ودرجة صعوبة معيار الأداء أو الهدف، أما العوامل المرتبطة بإدراك توقع الطالب فهي الثقة بالنفس، وصعوبة الهدف، والتحكم به، الثقة بالنفس هي اعتقاد الفرد بقدرته على أداء سلوك معين بنجاح، أما صعوبة الهدف فتحدث عندما يتم وضع أهداف عالية جداً للتوقعات أو للأداء، وهذا ما يؤدي إلى انخفاض الإدراك الحسي للتوقع، والتحكم يعني السيطرة الظاهرة على الأداء، حتى يكون التوقع عالياً، يجب أن يعتقد الفرد بأن لديه درجة معينة من السيطرة على النتيجة المتوقعة، ومن خلال هذا فكل كل ما يتوقعه الطالب بثقة تامة في نفسه سيحدث في حياته فعلاً، وهذا من خلال التعرف على مفهوم التوقع وخطواته العلمية وأنواعه ونموذجه كوسيلة رئيسية للتكيف مع الثقة بالنفس وتمييزها.

أهداف الجلسة:

- تزويد الطلبة بقانون التوقع.

- معرفة الطلبة لمفهوم التوقع، أسبابه، فوائده وأنواعه.

- التعرف على خطوات التوقع العلمي.

- التعرف على أوجه القصور في التوقع.

- التعرف على نموذج للتوقع.

فنيات الجلسة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام آلي، جهاز «Data chou»، الواجب.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرهم على موضبتهم على الحضور.

- مناقشة واجب الجلسة الأولى والذي كان يهدف إلى معرفة مساهمة قوة جوانب الشخصية الثلاثة الانفعالية والسلوكية والمعرفية في يكون الطلبة أعضاء المجموعة التجريبية واثقين من أنفسهم.

- طرح أسئلة على أعضاء المجموعة الإرشادية والتي تتمثل في: ماذا تتوقع في حياتك؟ هل تتوقع النجاح أم تتوقع الفشل أن أي شيء تتوقعه في حياتك وتضع معه مشاعرك واحاسيسك؟ وبعد المناقشة يتم توضيح ان شيء أي شيء تتوقعه في حياتك وتضع معه مشاعرك واحاسيسك سوف يحدث في عالمك الخارجي، أن تتوقع النجاح هو النجاح قبل النجاح وكذلك من يتوقع الفشل فهو الفشل قبل الفشل، وهذا ما يدعى بقانون التوقع.

- تقديم قانون التوقع ومناقشته مع الطلبة أعضاء المجموعة الإرشادية حيث يقول هذا القانون "أن ما نتوقع حدوثه يصبح سببا نحو ما توقعناه أي كل ما نتوقعه وتضع معه مشاعرك واحاسيسك سوف يحدث في عالمك الخارجي" فاذا توقع المرء توقعاً قويا انه سيكون ناجحاً فان هذا التوقع يسهم اسهاماً كبيراً في نجاحه، فهو يحدث نفسه بهذا النجاح، ويفكر فيه دائماً، مما يجعل فكرة النجاح تتمكن في نفسه، وتوجه سلوكه، وكذلك إذا توقع

الاحفاق يوجه سلوكه نحو الاخفاق، قول الدكتور نورمان فينسين بيل في كتابة التفكير الإيجابي: "إنه من الممكن أن نتوقع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف السيئة ولكن الواقع المدهش هو أننا حين نبحت ونتوقع شيئاً جيداً فإننا غالباً ما نجده!!" وفي كتاب بهجة العمل قال دينيس وتلي "التوقعات السلبية ينتج عنها حظاً سيئاً" حيث يركز الأشخاص التمساء على فشلهم ونقاط الضعف فيهم، أما السعداء فانهم يركزون على نقاط القوة فيهم وقدراتهم على الابتكار فمهما كانت توقعاتك سواء سلبية او ايجابية فإنها ستحدد مصيرك، والعقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة وغير الحقيقة ولا يعقل الأشياء وهو يقوم بعمل ما تمليه انت عليه فاذا قلت في نفسك "انا استطيع عمل ذلك" او قلت لنفسك "انا لا استطيع" فان ما تقول له لعقلك الباطن هو ما سيحدث فعلاً، وللأسف معظم الناس يفكرون فيما لا يرغبون في حدوثه بدلاً من التفكير فيما يحبونه.

- تقديم نصيحة لطلبة أعضاء المجموعة الارشادية والتي تتمثل في "توقع لنفسك الأشياء الإيجابية" وبعدها يتم تزويدهم بتعرف التوقع، أسبابه، خطواته، فائدته، انواعه، وأوجه القصور الشائعة فيه بالإضافة إلى نموذج للتوقع.

وقد قدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:

- تعريف التوقع: التفكير في حدوث أمر ما في المستقبل بناء على شواهد وأدلة في الحاضر، فإن لم يكن هناك دليل فهو حدس.

- أسباب التوقع:

- لاتخاذ القرارات المناسبة.

- للاستعداد وأخذ الحيطة.

- أوجه القصور الشائعة في التوقع:

- ترك التوقع.

- الإفراط في التوقع.

- التوقع بدون أدلة أو بأدلة ضعيفة.

- خطوات التوقع العلمي:

- وضع خطة للتفكير.

- وضع خريطة للتفكير.

- عمليات التفكير.

- فوائد التوقع:

- حسن الاختيار.

- الاستعداد للحياة.

- اتخاذ القرارات المناسبة.

- انواع التوقعات:

* توقعات بسيطة وصغيرة: يكون التوقع بسيطاً عندما:

- يكون احتمال أن تكون على حق أقوى من احتمال أن تكون مخطئاً.



- أنك ستكون مصيباً ما لم يحدث شيء غير متوقع.

- يكون توقعك مبنياً على أسباب قوية.

* **التوقعات الكبيرة:** يكون التوقع كبيراً عندما:

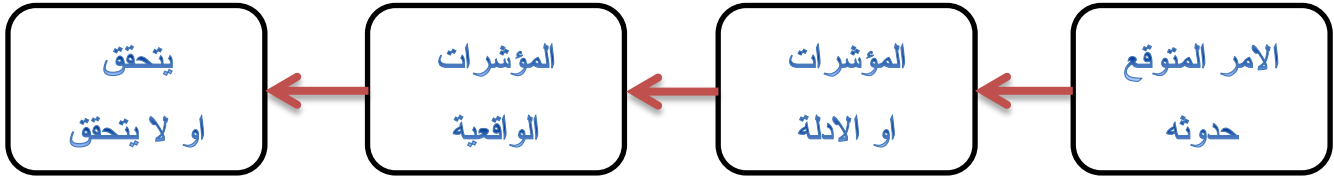
- يكون احتمال خطأك مثل احتمال صوابك، أو يكون أكثر.

- لا يكون هناك أسباب قوية لتوقع شيء ما بصورة أو بأخرى.

من الناحية العملية نطلق على التوقع البسيط: تنبؤ، فرضية، تقدير، أو طموح، ونطلق على التوقع الكبير: تحزر، مقامرة أو مخاطرة، والصعوبة هنا أن الأسباب التي يبني عليها التوقع قد يتضح أنها خاطئة، ولا يمكن تجنب ذلك لكن على الأقل يستطيع المرء أن يحدد الأسباب وأن يفحصها.

ويكون التوقع كبيراً عندما تكون المعلومات المتوفرة قليلة أو معدومة، وكلما زادت المعلومات أصبح التوقع أبسط، وهذا هو السبب الرئيسي للتقسيم بين نوعي التوقع وذلك للتشجيع على جمع أكبر قدر من المعلومات لتقليل حجم التوقع.

- نموذج التوقع:



اسئلة للجلسة المقبلة:

من خلال ما جاء في هذه الجلسة، اذكر شيء تتوقع حدوثه في حياتك بعد التخرج، وعالجه من خلال

الاجابة على الاسئلة التالية:

- ما هو الشيء المتوقع حدوثه؟.....

.....

- ما هي ادلتك على حدوث هذا الشيء؟.....

.....

- ما هي الادلة الفعلية المتوفرة حول حدوث هذا الامر؟.....

.....

- بناء على ما سبق ما هو احتمال وقوع أو عدم وقوع المتوقع؟.....

.....

الجلسة الثامنة

عنوان الجلسة: التفكير الإيجابي.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

الثقة بالنفس تنتج عن التفكير الإيجابي عند الطالب، وأيضا أساس التفكير بإيجابية هو الثقة بالنفس، فالإنسان المهزوز أو الغير واثق بنفسه، يستحيل أن يكون تفكيره إيجابيا في أي أمر من أمور حياته، فلكي يكون للطالب تفكير إيجابي، يجب عليه في البداية أن يثق بنفسه ويؤمن بها، فتقته بأنه قادر على تجاوز المشاكل المحيطة به واتخاذ القرارات المصيرية ناتج عن التفكير بإيجابية في كل أمور حياته، والإيجابية في التفكير تنعزز ثقة الطالب في نفسه، حيث ان التفكير الايجابي لا يكون الا بمواجهة الافكار السلبية كمبدأ اساسي لتعزيز الثقة بالنفس.

أهداف الجلسة:

- التعرف على التفكير الإيجابي وموصفاته.

- معرفة كيف تكون الإيجابية في المواقف والافعال.

- تزويد الطلبة بكيفية بناء عادة التفكير الإيجابي.

- التعرف على أسلوب مواجهة الأفكار السلبية.

فنيات الجلسة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة.

- مناقشة واجب الجلسة الأولى والذي كان يهدف إلى أن يذكر الطلبة شيء يتوقعون حدوثه في حياتهم بعد التخرج، ويقومون بمعالجته حسب نموذج التوقع.

- إجراء اختبار الكأس الذي يكشف ما إذا كان الطلبة تفكيرهم إيجابي أم سلبى:

طرح السؤال التالي: انظروا إلى هذا الكوب فكيف ترونه؟ فالطالب ذو التفكير

الإيجابي سوف يقول: "نصفه مليء" أما الشخص ذو التفكير السلبى فسوف يجيب:

"نصفه فارغ".

- رواية قصة وجيزة وطرح اسئلة حولها واخذ عبرة منها: يروى إن رجلا فقد أحد

أطرافه وفقد ابنه ولما جاءه العزاء قال: اللهم لك الحمد أعطيتني أربعة أبناء وأخذت ابناً واحداً، وأعطيتني أربعة

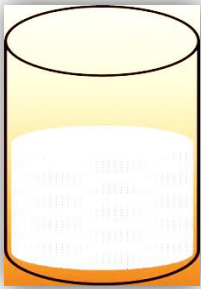
أطراف، وأخذت طرفاً واحداً، فلك الحمد حتى ترضى، هل تعلم ما هو الفرق بين هذا الرجل وبين رجل آخر

يأتيه الخبر فيقول (إن الحياة دائماً ضدي فلم يحدث لي شيء سار منذ عرفت نفسي)، الفرق إن الأول استطاع إن

يفكر في الأمر بإيجابية وفكر برضا وبروح مؤمنة واستطاع إن يحول خسارته إلى ربح مؤكد ومضمون أما

الثاني ففكر بسلبية وتدمر وضاعف خسارته وحول حياته إلى تشاؤم واضطراب، بالتفكير الايجابي تتغير نظرتنا

إلى الحياة ونصبح أكثر تفاؤلاً وأكثر انسجاماً مع حياتنا ومواقفنا.



- مناقشة جماعية حول تلتفكير الإيجابي الفعال، مواصفات التفكير الإيجابي، وكيف تكون الإيجابية في المواقف والأفعال.



- تقديم أمثله واقعية توضح مدى أن التفكير الإيجابي مهم جدا في حياه الانسان وأن التفكير الإيجابي هو الذي أوصل الى تلك الانجازات:

* **المثال الاول: الدكتور الرائد احمد زويل** الذي حقق الكثير من الانجازات مثل الذرة وجهاز تركيز الطاقة الشمسية وغيره من الاشياء التي ساعدت العالم كله في الوصول للعديد من الاختراعات هذا الرجل الرائع ولكنه كافح لكي يوصل الى تلك المعلومات لم يأتي عليه لحظه ويقول هل انا الذي سوف احقق ما لم يحققه احد؟ ولكنه وصل وواصل بحوثه وحتى الآن يواصلها ولم يكتفى بعلمه الذي وصل اليه هذا الرجل عندما وصل الى الولايات المتحدة لم يستقبله احد حتى ولو مشرف الدكتوراه التي منحتها ايها مصر ولكنه لم ييأس وواصل علمه الذي حقق لنا الكثير.

* **المثال الثاني: توماس اديسون** الذي اخترع المصباح الكهربائي حتى تعدى فشله 9999 مرة وبعد ذلك تم اكتشافه له وهذا يدل على مدى المحاولة وعلى مدى صمود كل إنسان إيجابي يحاول الوصول لهدفه.

- تقديم بعض العبارات الايجابية "هو أنت الذي تسمعني ستكون في يوم من الايام الشخص الذي امثله في تلك الامثال لأنك ستكون ايجابي بإذن الله لأنك تعلم مدى قدرتك وأهميتك في تلك الحياة".

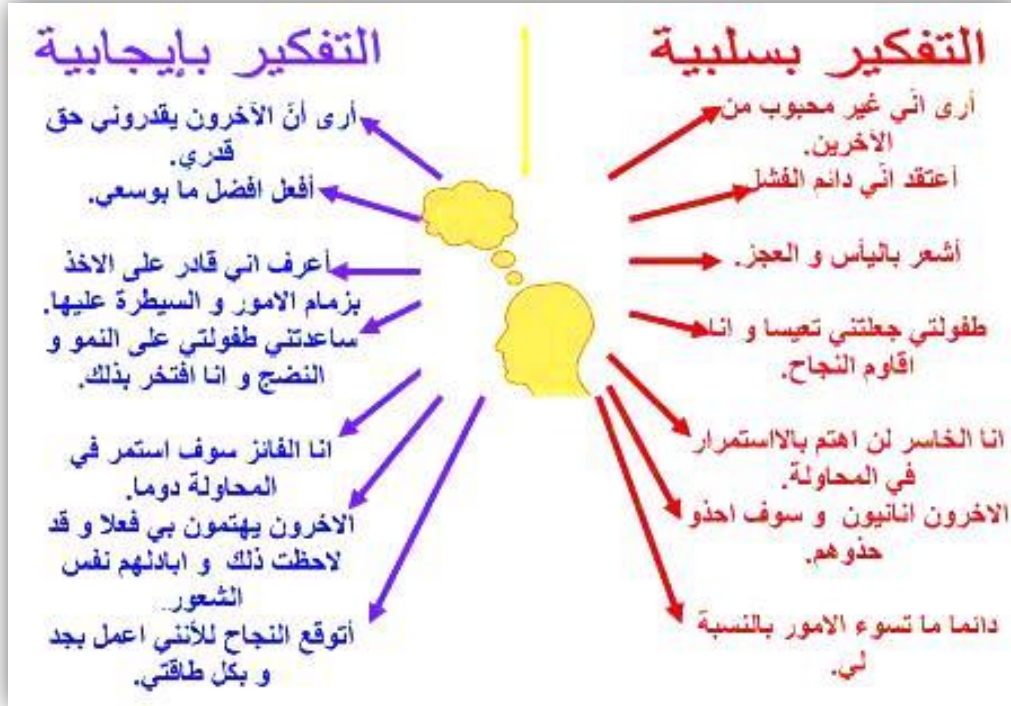
- تقديم اقوال بعض العلماء في هذا الشأن:

* (نصيب الانسان موجود بين يديه) فرانسيس بيكون.

* (يرى الناس الاشياء كما هي ويتساءلون لماذا...اما انا فأتخيل الاشياء التي لم تحدث واقول لما لا) جورج برناردشود.

- مناقشة جماعية حول كيفية بناء عادة التفكير الإيجابي لدى الطلبة اعضاء المجموعة الإرشادية.

- إعطاء بعض الأفكار السلبية وإعادة صياغتها: "يا الهي ليت لم اذهب لهذه الحفلة الليلة فانا لا اعرف ماذا أقول لمن أتعرف عليهم لأول مرة" غيرها لتصبح "إنني أحب الناس والناس يحبونني لأنني أنصت باهتمام لما يقولونه لذا فأنتي أتطلع للذهاب إلى هذه الحفلة للالتقاء بأناس يثيرون اهتمامي"، "انا خائف لأنني سألقي كلمة في حفلة تخرجي الكل سيشاهدني وبالتالي سأكون مرتبكا جدا" غيرها لتصبح "انا مستعد تماما لكلمتي فانا اعرف جيدا ما سوف اقله واتشوق لي سماع الاخرين لي"، وهكذا تكون قد خلقت لنفسك جوا رائعا من الإيجابية التي تعينك على أداء عملك بروح واعية وعقل منفتح، اضافة لهاذا نقدم شكل يوضح اكثر الافكار السلبية ونقيضتها الأفكار الإيجابية:



- التطرق إلى أسلوب التغلب على التفكير السلبي، والمبادئ التي ينبغي تطبيقها للتخلص من السلبية ومناقشتها مع الطلبة.

وقد قدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:

- **التفكير الإيجابي الفعال:** هو الذي يتعدى مجرد القول وتكرار بعض الكلمات البسيطة أو إخبار النفس بأن كل شيء سيسير على ما يرام، لابد وأن يكون هناك سيطرة من العقل، فليس الأمر هو مجرد التفكير بإيجابية لبضع دقائق ثم تتسرب مشاعر الخوف وعدم الثقة بالنفس إلى الشخص، بل التفكير الإيجابي المبذول معه المجهود هو المطلوب.

- مواصفات التفكير الإيجابي: من بينها:

- استخدام الألفاظ والكلمات الإيجابية عند التحدث وعند التفكير: "أنا أستطيع"، "أنا قادر"، "أستطيع فعل ذلك".
- إحلال مشاعر السعادة والقوة والنجاح في الجزء الواعي من تفكير الفرد وغيرها.
- محاولة رفض التفكير السلبي وتجاهله قدر الإمكان.
- استخدام الكلمات التي تحفز الصور العقلية والمشاعر التي تبعث على القوة والسعادة والنجاح.

- التفكير بإيجابية ولكن مع توقع النتائج التي يأمل فيها الشخص، حتى ولو لم يكن الوضع كذلك، ففي وقت ما فإن هذا الموقف العقلي سوف يؤثر على الحياة والتغير سيأتي.

- الإيجابية في المواقف والأفعال:

أما المواقف الإيجابية، فتساعد الفرد منا على التكيف بسهولة مع المواقف اليومية في الحياة، فهي تحمل التفاؤل معها، كما تجعل من السهل على الشخص تجنب القلق والتفكير السلبي، وإذا تبناها الشخص كأسلوب للحياة ستحمل في طياتها التغيرات التي تعمل على البناء وليس الهدم وتجعل الشخص أكثر سعادة ونجاحا. وتتضح إيجابية الأفعال والمواقف في الآتي: التفكير الإيجابي، التفكير البناء، التفكير الإبداعي، توقع النجاح، التفاؤل، اختيار السعادة، عدم الاستسلام، النظر إلى الفشل والمشاكل على أنها نقمة وليس نعمة، الإيمان بالنفس وبالقدرة الذاتية، التصرف بكل ما يعكس احترام الذات والثقة بالنفس، البحث المثابر عن الحلول، رؤية الفرص. الموقف الإيجابي تجاه الحياة يؤدي إلى السعادة والنجاح والتغير الكامل فيها. إذا رأى الإنسان الجانب المشرق من حياته، فستكون كلها مليئة بالنور، ولا يقف تأثير هذا النور على الفرد وعلى الطريقة التي ينظر بها إلى عالمه ولكنه يؤثر على البيئة وعلى الأشخاص المحيطين به.

- كيفية بناء عادة التفكير الإيجابي:

التمسك بحبل الله المتين والتوكل عليه	التفاؤل بالخير	أخذ الحياة بهدوء وببساطة	التنكر الدائم لنعم الله	الطرق على الجانب الجيد من الآخرين
حسن الخلق واستعمال اللغة الجيدة	لا تجعل المشاكل تسيطر عليك بل واجهها لحلها	استعمال الدعابة وروح النكتة عند مواجهة المشاكل	ممارسة التمارين الرياضية	البحث عن العناصر الإيجابية في الشخصية

- أسلوب التغلب على التفكير السلبي:

إن التغلب على التفكير السلبي يكمن في ممارسة قانون الاستبدال، وذلك باستبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية وبناءة.. وهذا يحتاج منك إلى تدريب وتطبيق، والتأمل والتفكير دائما في عظمة الله وقدرته أول مفتاح القضاء على السلبية وتحقيق الإيجابية.

فكر دائما في الحب والتعاون والخير والبناء والتقدم، تمنى الخير للآخرين كما تتمناه لنفسك.

- مبادئ ينبغي تطبيقها للتخلص من السلبية:

- * عندما تطرق الأفكار السلبية باب عقلك، اجعل إيمانك بالله، وبكل ما هو خير يقابلها على الباب.
- * إن السلبية سمّ عقلي، وعلاجه الناجح هو الصبح والغفران وحب الخير ونفع الناس.
- * بوسعك تغيير كل الانطباعات السلبية التي تصلك من خلال حواسك الخمس باستخدام قانون الاستبدال، استبدل فورا الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية البناءة حيث تعمل الحالة الانفعالية الإيجابية على تحييد وتدمير كل الانفعالات السلبية.

* بوسعك حماية نفسك ضد كل الهجمات، أو الغارات السلبية من خارجك من خلال إدراكك وتأكيدك على:
"أنني في معية الله، ومادام الله معي فمن سيعاديني؟"

* لا تكمل التفوه بجملة سلبية حتى نهايتها.

* لا تتورط أبدا في التفكير السلبي مثل: الشعور بالقصور، أو التقييد، أو الوحدة، أو الاحباط، لأن ما تشعر به في نفسك يظهر عليك.

* لن تجد أفكار الآخرين السلبية إليك سبيلا إذا رفضت قبولها.

* بوسعك تغيير أي نمط سلبي في التفكير، أو السلوك، بتذكير نفسك أنه بدلا من الخوف فإن الوجود والقدرة التي خلقت العالم في تناغم أودعت بداخلك من القوانين ما يجعلك في تناغم مع الكون بأسره.

واجب الجلسة:

أنت كطالب مقبل على التخرج قد تواجهك افكار سلبية نذكر منها:

- أنا لست جيدا فالإلقاء والمناقشة سوف أخرج امام عائلتي وزملائي يوم التخرج.

- بعد التخرج سوف أواجه هاجس البطالة، ميدان التربية البدنية والرياضية لا يتوفر على مناصب شغل كافية.

* اذكر كيفية مواجهة هاتين الفكرتين السلبيتين:

.....
.....
.....

* أعد صياغتهما لتصبح عبارات توحى على تفكير إيجابي:

.....
.....
.....

* واضف ايضا ثلاثة أفكار سلبية تواجهك كطالب مقبل على التخرج، واعد صياغتها لتصبح أفكار إيجابية.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

الجلسة التاسعة

عنوان الجلسة: التطوير الذاتي.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

إن الثقة بالنفس كقلعة من الرمال صعب جدا بنائها ولكن من السهل هدمها فلذلك علينا جميعا أن نكون على ثقة من نفسنا قبل أن نثق بمن حولنا ويجب علينا القيام بتطوير ذاتنا أيضا، فذاتنا هي ما يميزنا عن غيرنا فنحن كبشر لا نتميز عن غيرنا إلا بالشخصية القيادية الواثقة بنفسها وللحصول على الشخصية الواثقة بنفسها ما علينا إلا العمل والمثابرة لتحقيق هذا الهدف، فتطوير الذات عامل من أهم العوامل التي تساهم في تنمية الثقة بالنفس وتعزيزها.

أهداف الجلسة:

- التعرف على مفهوم التطوير الذاتي وأهميته.
- توضيح أركان تطوير الذات.
- التعرف على النموذج الخماسي لتطوير الذات وكيف يتم تطويرها.
- تزويد الطلبة بخطوات التطوير الذاتي.

فنيات الجلسة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة.
- مناقشة واجب الجلسة الاولى والذي كان يهدف الى معالجة بعض الافكار السلبية لتصبح افكار ايجابية.
- اعطاء مثال للطلبة ومناقشته بطرح بعض الاسئلة وتوضيح الهدف من المثال حيث جاء كالتالي: نزل أحدهم من بيته ووقف أمام الباب وهو في كامل أناقته وحسن هندامه، أخذ يشير بيده إلى سيارة أجرة وبالفعل لم تمر بضع ثواني حتى توقفت أمامه سيارة أجرة، فتح الباب وركب السيارة فنظر إليه السائق في أدب واحترام وسأله إلي أين تريد الذهاب يا سيدي؟ صمت صاحبنا برهة غير قصيرة والسائق ينتظر رده وعندما طال انتظاره سأل الراكب مرة أخرى وقال له: عفواً أين تريد أن نتوجه يا سيدي؟ رفع الراكب رأسه وتنحنح وكأنه يبحث عن صوته ولمع في عينيه حيرة محبطة ملأت المكان وقال: لا أدري، لم يصدق السائق نفسه وقال: ماذا؟ لا تدري إلى أين تذهب؟ جاء الرد خجولاً مهزوزاً: نعم، سؤالي لكم ماذا سوف تفعلون لو كنتم أنتم هذا السائق؟ هل سوف تطردون الراكب؟ أم هل تشكون في قواه العقلية؟ أو ماذا أنتم فاعلون؟ مهما يكن رد فعلك فلا أظن أنك ترضى عن سلوك ذلك الراكب وهذه حقيقة فكلنا في الغالب لن نرضى عن مثل هذا السلوك من الضياع والحيرة، ولكن هل سألتكم أنفسكم أين تريدون أن تذهبوا بحياتكم أنتم بعد خمس أو عشر سنوات من الآن؟ هل عندكم وجهة تولى وجهكم شطرها؟ هل تعرفون إلى أين تقودكم عربة حياتكم؟ هذه الأسئلة قد تكون غريبة بعض الشيء ولكنها مهمة جداً حتى لا يكون المرء في حياته مثل ذلك الراكب التائه الذي لا يدري أين يذهب، إن أول خطوات

تطوير الذات بل إن أهم خطوات النجاح في الحياة على الإطلاق هي معرفة الإنسان لرسالته وهدفه في الحياة التي تصبح ضرباً من العبث، أو على أحسن الأحوال، مكافحة المشاكل والعيش في منطقة ردود الأفعال، فكيف يمكن للمرء أن يكون مبادراً وهو لا يعرف ما يريد؟ بعدما يعرف الإنسان من هو بالتحديد وما هي غايته الخاصة في الحياة، وما هو دوره المحدد في عمارة الأرض، يسهل عليه معرفة ما يحتاج للوصول إلى ما يريد، ومن جهة أخرى تساعد هذه المعرفة بالذات من يحصل عليها على معرفة ما هي عيوبه ومميزاته، وبالتالي معالجة العيوب وتعزيز المميزات بشكل واقعي ومنهجي.

وقد قدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:

- التطوير الذاتي هو منهج يعمل على تنمية واكتساب أي مهارة أو معلومة أو سلوك تجعل الإنسان يشعر بالرضا والسلام الداخلي، وتعيّنه على التركيز على أهدافه في الحياة وتحقيقها وتعدّه وتجهزه للتعامل مع أي عائق يمنعه من ذلك.

- أهمية تطوير الذات:

* هناك فجوة كبيرة بين مهارات ومعلومات نظم التعليم وبين ما يحتاج المرء فعلاً ولا بد لهذه الفجوة أن تسد.
* سوق العمل الجديد لا يرحم ويحتاج إلى مهارات ومعلومات جديدة، فإذا لم تكن ممن يضيف جيداً عليه فستصعب عليك المنافسة.

* ضغوط الحياة تزداد ولا بد من أن تتعلم طرق جديدة ومفيدة للتعامل معها.

* يعتبر الخطوة الأولى وبداية الطريق للوصول إلى حالة الرضا عن النفس والشعور بالسعادة والغبطة.

* التطوير على المستوى الشخصي يزيد من تقبل الناس لك ويزيد عدد أصدقائك، وتتعايش مع أسرتك بسعادة وتفاهم.

* على المستوى العملي والوظيفي يُعزّز من مكانتك في العمل ويجعلك تتبوأ أعلى المراتب الوظيفية.

* عقلياً: يعمل على زيادة مساحات التفكير الواسع والمتشعب، وعلى زيادة مهارات التفكير العليا لديك، ممّا يفتح لك مجالات أوسع على النطاق العملي والاجتماعي.

* رياضياً: يعمل على زيادة القدرات الجسمانية والتفتح الذهني ويزيد من الصحة والعافية.

* يزيد من الثقة الشخص بنفسه وبالتالي يدفع الشخص للتحدث مع الآخرين، وقد يساهم بدوره في مساعدة الآخرين على تطوير ذواتهم واستفزازهم عقلم الباطني للتطوير والتغيير.

- أركان تطوير الذات:

* معرفة كيف تتواصل مع نفسك ومع الآخرين.

* معرفة كيف تتعلم.

* معرفة كيف تدير أمورك المالية وإتقان مهارات الاستقلال والاكتفاء المالي.

* عليك البحث عن مكانك الذي ستفيد وتستفيد فيه.

* الهمة العالية وترك التمني.

* معرفة قدراتك وإتقان استغلالها.

* معرفة كيف تتعلم ثم تعمل.

- * معرفة رسالتك ورؤيتك وأهدافك في الحياة
 - * عطاؤنا وإنتاجنا يتأثر سلبيًا وإيجابيًا بتقديرنا لذواتنا.
 - * المثابرة والتصميم الجاد لنيل المطلب وتحقيق الهدف.
- النموذج الخماسي لتطوير الذات:



- كيف تطور ذاتك:

- * جدد حياتك، ونوع أساليب معيشتك، وغي من الروتين الذي تعيشه.
- * ابسط وجهك للناس فقد تكسب ودّهم، وكن لئيم الكلام يحبوك، وتواضع لهم يجلّوك.
- * عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمول واهجر الفراغ.
- * لا تضع عمرك بالتناقل بين التخصصات والوظائف والمهن، فإن معنى هذا أنك لم تتجح في شيء.
- * ابتعد عن مصاحبة المحبطين.
- * كن واسع الأفق والتمس الأعذار لمن أساء إليك كي تعيش في سكينه وهدوء وإياك ومحاولة الانتقام.
- * لا تكلس تفكيرك ما يزال الرجل عالما مادام حريصا على العلم والتعلم، فإن ظن أنه قد علم فقد جهل.

- خطوات التطوير الذاتي:

- تقييم الذات : يقصد بتقييم الذات هي الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك هل هي نظرة نقص أو نظرة كمال أو ثقة أو ضعف.
- العلاقة بين الصحة والنجاح : الصحة تعتمد بشكل كبير على الغذاء الصحي السليم وممارسة الرياضة بشكل مستمر وهنا يتولد إحساس بالحياة والنشاط والثقة بالنفس.
- مهارات الإتصال بالآخرين: من مهارات الإتصال ما يلي:
- * استخدام تعابير الوجه وحركات الجسم واليدين.
- * التركيز أثناء الاستماع.

* تجنب الاستعجال والمقاطعة.

* الهدوء وخفض الصوت ولين الجانب.

- مدى النجاح في استخدام مهارات الاتصال الإنساني .

- إذا أتقنت ما سبق ذكره سوف تستطيع تحقيق ما يلي:

* رغبة الآخرين في التعاون معك.

* تصبح صورتك إيجابية في عملك.

* تقلل الصراعات الشخصية في العمل.

* تخلق الفكاهة في العمل وفي غيره.

- تجديد الموقف.

- اختلاف الثقة بالنفس.

- التجديد والتطوير في مهارات العمل.

- تنظيم مهنتك وأسلوب حياتك.

- التخلي عن أسلوب المماطلة والتأخير.

أسئلة للجلسة المقبلة:

من خلال ما تطرقتم اليه في هذه الجلسة، ماهي اهم الاجراءات التي تقوم بها لتطوير ذاتك والتي يمكن من

خلالها الارتقاء بمستوى الثقة بالنفس لديك كونك طالب مقبل على التخرج؟

.....
.....
.....



الجلسة العاشرة

عنوان الجلسة: الصورة الذاتية الإيجابية.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

بداية صناعة الذات تبدأ من الذات نفسها، وصناعة الثقة تبدأ من تصورك أنت عن نفسك، فعليك حتى تبني شخصية قوية واثقة أن يكون تصورك عن نفسك إيجابيا، فهذا التصور الإيجابي يمنحك طموح التغيير، وحافز الفعل والصبر على المصاعب، فكل شخص لديه داخل عقله صورة عن نفسه وهذه الصورة تعكس مقدار ثقته في نفسه، ومن خلال هذا جاءت هذه الجلسة لتوضيح مفهوم الصورة الذاتية ومبادئها، بالإضافة الى الصورة الذاتية الصحيحة ومصادر الصورة الذاتية المشوشة، وكذا مظاهر التقييم السلبي للنفس ومشاعر النقص وكيفية تغيير هذا المفهوم السلبي لبناء مفهوم إيجابي.

أهداف الجلسة:

- تعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم الصورة الذاتية ومبادئها.
- التعرف على الصورة الذاتية الصحيحة وعلى مصادر الصورة الذاتية المشوشة.
- تزويد الطلبة بمظاهر التقييم السلبي للنفس ومشاعر النقص.
- معرفة كيفية تغيير المفهوم السلبي للنفس وبناء مفهوم إيجابي.

فنيات الجلسة وادواتها:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرهم على حضورهم وانضباطهم.
- مناقشة واجب الجلسة السابقة الذي هدف إلى معرفة الاجراءات التي يقوم بها الطلبة أعضاء المجموعة الإرشادية لتطوير ذواتهم والتي يمكن من خلالها الارتقاء بمستوى الثقة بالنفس لديهم.
- تقديم اسئلة لأعضاء المجموعة المتمثلة في تخيل أنك تكتب رواية وتصف فيها الشخصيات، كيف تصف شخصيتك؟، تخيل أنك تكتب خطاباً لشخص تعرفه بذلك الإنسان الذي هو أنت، وبعدها خلط الأوراق ويسحب كل طالب ورقة زميله بطريقة عشوائية دون ذكر الاسم ومناقشة جماعية حول الصورة التي قد يصفها الطلبة عن أنفسهم هل هي سلبية ام ايجابية، وبعدها نقوم بتقديم مفهوم للصورة الذاتية ومبادئها، والتطرق الى الصورة الذاتية الصحيحة.



- بعد هذا تطرقنا إلى حقائق حول الصورة الذاتية تمثلت في:
- * كتب عالم النفسي الأوربي ألفريد أدلر أن كل واحد لديه مشاعر نقص.
 - * أحيانا تقودنا هذه المشاعر إلى العمل بجد والإنجاز، وفي أحيان أخرى تكون شديدة وغامرة لدرجة أنها تؤدي لأن نتجنب الحياة والعمل.
 - * قدر أحدهم من يعانون من التقييم السلبي للنفس أو الدونية بنحو 98% من السكان في إحدى الدراسات. وبعدها قدمنا أمثلة كتابية لأشخاص بارزين كانوا قبلا يتبنون تصورات سلبية عن أنفسهم:
 - * موسى: لست أنا صاحب كلام...بل أنا ثقيل الفم واللسان.
 - * جدعون: ها عشيرتي هي الذلي...وأنا الأصغر في بيت أبي.
 - * أرميا أنى لا أعرف أن أتكلم لأنى ولد.
- وفي هذه الأمثلة نستطيع أن نرى أن تصوراتنا السلبية عن أنفسنا ما لم تتغير فقد تعطل رؤية الله لحياتنا.
- نقاش جماعي حول مصادر الصورة الذاتية المشوشة، ومظاهر التقييم السلبي للنفس ومشاعر النقص.
- التطرق الى كيفية او طرق تغيير المفهوم السلبي للنفس وبناء مفهوم ايجابي بالشرح المفصل لكي يتمكن الطلبة من استيعابه وتغير مشاعر النقص التي تتناهم حول ذواتهم.
- وقد قدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:
- مفهوم الصورة الذاتية: يمكن أن نوضحها في النقاط التالية:
 - * ما نعرفه عن أنفسنا "المعلومات".
 - * الافتراضات الفكرية التي نفترضها عن أنفسنا.
 - * المشاعر التي نشعر بها تجاه أنفسنا، لسنا واعين بها و لكنها تحكم سلوكنا واستقبالنا.

* كل فرد لديه صورة ذاتية عن نفسه تختلف عن الآخر ويمكن تختلف عن الحقيقة أو الواقع (يعنى صورتي عن نفسي تختلف عن رؤية الآخرين لي)

- **يخبرنا علم النفس الخاص بصورة الإنسان عن نفسه بمبدأين شهيرين:**

* أنت ما تعتقده عن نفسك: أي الوقوع فيما يسمى بالنبوة الذاتية التحقيق حيث يعيش الإنسان واقعية ما يعتقد عن نفسه وما يقوله لنفسه عن نفسه كما لو كان هو الحقيقة.

* ليس مهماً ما يعتقد الناس عنك بقدر أهمية ما تعتقده أنت عن نفسك.

- **الصورة الذاتية الصحية:**

* تقييم إيجابي واقعي للنفس (واقعي=يقبل حقيقة وجود عيوب، إيجابي=يقبل حقيقة وجود إيجابيات والقدرة على تغيير العيوب).

* الاعتقاد الإيجابي بالقدرة على حل مشكلات الحياة.

* تغيير الصورة الذاتية يغير السلوك.

* تغيير السلوك يغير الصورة الذاتية.

- **مصادر الصورة الذاتية المشوشة (الشعور بالنقص):**
* التنشئة.

* خبرات الفشل والنجاح.

* العلاقات مع شخصيات صعبة.

* قيم المجتمع المريضة.

- **مظاهر التقييم السلبي للنفس "النقص":**

* رفض النفس.

* وضع مقاييس عالية أمام النفس، والفشل في تحقيقها.

* الغيرة والتنافس والميل لمقارنة النفس بالآخرين ومطالبة النفس بالتفوق عليهم.

* الاهتمام المبالغ فيه بالمظهر.

* الاهتمام المبالغ فيه برضا الآخرين.

* الميل للشكوى والتذمر وسرعة الغضب.

* الميل لانتقاد الآخرين والدخول في مجادلات وصرعات مع الآخرين خارجية أو داخلية.

* الانسحاب والابتعاد عن الناس، أو السيطرة عليهم من جانب آخر.

* صعوبة تصديق المدح أو تقبل النقد، وعدم احتمال أن يحصل الآخرون على مديح!

* فقر في المبادرة والإبداع والشغف بالمعرفة.

* الخوف من كشف الذات والرغبة في الحياة خلف قناع من الكمال المطلق!

- **مشاعر النقص:**

* الشعور بالوحدة والرفض من الآخرين.

* الشعور الداخلي بالضعف وعدم الكفاءة.

- * سرعة الغضب ونفاذ الصبر، والخوف من إغصاب الآخرين وبالتالي الشعور بالذنب يكون شبه دائم.
- * الميل الشديد للاكتئاب و الإنسحاب من الحياة.
- * احساس بعدم الأمان الداخلي (دائماً في حالة خوف من امتحان ما و تقييم من الناس!)
- تغيير المفهوم السلبي للنفس وبناء مفهوم إيجابي:
- * تعرف على الناقد الداخلي.
- * تحدّى الناقد الداخلي.
- * قم بتقييم موضوعي لنفسك.
- * تحلّى بالسكينة لقبول ما لا تستطيع تغييره.
- * خذ مسؤولية تطوير نفسك.
- * اكتب قائمة بأفضل صفاتك ورددّها.
- * ادخل في برامج لتطوير نفسك.
- واجب الجلسة:**

وجه إليك شخص عزيز جدا تحترمه، انتقاداً لاذعاً على شيء قمتم به وكان عنيفا إلى حد ما:

- ما الذي يمكن أن يقوله الناقد الداخلي لك؟
-
- ما الذي يمكن أن تدافع به الذات الدفاعية الداخلية؟.....
-
- ما الذي يمكن أن تقوله الذات المنطقية؟.....
-



الجلسة الحادية عشر

عنوان الجلسة: بناء التركيز .

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

التركيز سر النجاح في العمل والتعلم، يعمل على زيادة الثقة بالنفس، كما تؤثر الثقة بالنفس عليه فعندما تشعر بالثقة، فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على أدائك الراهن، أما عندما تفقد إلى الثقة، فإنك تميل إلى القلق حول كيفية أن يكون أداؤك جيداً، وكيفية تفكير الآخرين في أدائك، حيث سوف نتطرق إلى مفهوم، فوائد، شروط التركيز وأسباب استخدامه، وهذا لزيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين لدى التخرج أعضاء المجموعة الإرشادية.

أهداف الجلسة:

- تقديم مفهوم للتركيز.
- توضيح فوائد التركيز.
- معرفة شروط التركيز.
- معرفة أسباب استخدام التركيز.
- معرفة كيفية اكتساب مهارة التركيز.
- تقديم نصائح تساعد على التركيز.

فنيات الجلسة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام آلي، جهاز «Data chou»، الواجب.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية.
- مناقشة واجب الجلسة السابقة الذي كان يفيد لمعرفة مدى إدراك الطلبة لمفهوم الناقد الداخلي، الذات الدفاعية الداخلية، الذات المنطقية، وهذا بتطبيقها بمثال.
- توضيح مفهوم التركيز لأعضاء المجموعة الإرشادية، وكذا فوائده.
- تقديم نشاط للمجموعة الإرشادية متمثل في: كم مرة حدثت نفسك بأنك لو بذلت قليلاً من التركيز لكانت نتيجة عملك أفضل فبادرت من يعمل معك بعبارة آسف لم أركز على ما تقول لم ألاحظ ذلك آسف لم انتبه؟
- عرض الشروط الأساسية التي تعتمد عليها عملية التركيز.
- إعطاء سببين يوضحان الغاية من استخدام التركيز حيث إذا لم يكن لديك أحد هذين السببين فلا داعي للتركيز لأنك لا تحتاج إليه.
- تزويد المجموعة الإرشادية بقانون تراسي في للتركيز: " كل ما تمعن التفكير فيه يكبر ويتزايد في عالمك، لهذا عليك أن تركز تفكيرك على الأشياء التي تريدها بالفعل في حياتك".

- توضيح كيفية اكتساب مهارة التركيز من خلال بعض العبارات ومناقشة كل واحدة على حدى وتحفيز أعضاء المجموعة الإرشادية على اتباعها، باعتبار أن اكتساب مهارة التركيز من العوامل التي تساعد على زيادة الثقة بالنفس لديهم.

- تقديم مثال عن تجربة على عملية التصور والمتمثلة في: " أجريت تجربة عملية على مجموعة من طلاب المدارس المحترفين للعبة كرة السلة، ووضع نصف أفراد العينة في غرفة، وطلب منهم جميعاً أن يغمضوا أعينهم ويبدووا ممارسة رمي كرة السلة في عقولهم، أما النصف الثاني فقد ذهبوا الى ملعب كرة السلة وأعطوا الفرصة بممارسة اللعبة وبعد نصف ساعة أعطي الفريقان ضربات حرة إضافية، كانت النتيجة أن فاز الفريق الذي أعطي فرصة التصور لأن قدراتهم في التصور أصبحت أكثر فاعلية، وهذا لا يمكن تحقيقه الا بوجود مهارة الأداء لكن التصور قد يزيد في درجة التركيز مع وجود المهارة.

- القيام باختبار تركيز من خلال عرض مقطع فيديو حيث سوف يتم عرض 8 أشخاص يكونون فريقين 4 منهم يرتدون بدلة بيضاء في الفريق الأول، و4 اخرون يرتدون بدلة سوداء في الفريق الثاني وكل فريق يحمل كرة السلة، وكان السؤال كم عدد التمريرات التي يقوم بها الفريق الابيض، وبعدها نوقف الفيديو عند إتمام الرميات ونسأل أعضاء المجموعة كم رمية قام بها حيث أن النتيجة الصحيحة هي 13 عشرة رمية، وبعدها يتم سؤالهم أن رأيتم شيء غريب في العرض وبطبيعة الحال سوف يقولون لا لانهم كانوا مركزين على عد رميات الفريق الابيض، وبعدها أعيد لهم الفيديو وسوف يرون أن هناك شخص دخل إلى الساحة وكان مرتدي للباس دب، وهذا يعني أن من السهل أن تفقد شيء لا تبحث عنه.



- تقديم بعض النصائح الهامة لأعضاء المجموعة الإرشادية التي تساعد على التركيز.

وقدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:

- مفهوم التركيز: هو المثابرة العقلية والاهتمام بالحدث وتجاهل ما سواه وتوجيه الأوامر الى العقل وجعله يلتزم بها.

- فوائد التركيز:

- * زيادة الإنتاج.
- * تحسين نوعية الإنتاج.
- * الاستفادة من الوقت دون ملل.
- * اختصار الوقت اللازم.
- * زيادة الثقة بالنفس.
- * انجاز الأهداف المرجوة وتجاوز حدود قدراتك وظروفك.

- شروط التركيز:

- * الرغبة والاهتمام بالموضوع: لزيادة الرغبة والاهتمام اسأل نفسك: ماذا استفيد من هذا العمل؟، ماذا أخسر إن لم أقم به؟، الاهتمام ينشأ من الاقتناع بالفائدة.
- * الحضور الذهني واليقظة التامة: اختر الأوقات التي تكون فيها نشيطاً، خفض درجة حرارة المكان الى أقل من 20 درجة، قلل كمية الطعام لأن التخمة تمنع التركيز.
- * اعمل حسب طبيعة شخصيتك:

الشخص النهاري ← طاقة أكبر في الصباح
الشخص الليلي ← طاقة أكبر في المساء

- أسباب استخدام التركيز: يوجد سببين لوجود الحافز على التركيز.

أولاً: الرغبة في القيام بالعمل.

ثانياً: أن تقوم بالعمل لأنك مجبر على القيام به.

- كيف تكتسب مهارة التركيز:

- * اختر مشروعاً واحداً فقط أو قضية تجلب اهتمامك.
- * التزم بنظام يجعلك تركز على هذا المشروع وتتجاهل ما سواه.
- * أوجد مبررات واقعية لأهمية ما تقوم به من عمل وما يحيط بك من ظروف زمانية ومكانية وما حولك من أحداث وأشخاص.
- * تصور منافع ما تقوم به من عمل بدلاً من التفكير في الصعوبات.
- * تصور أنسب الأساليب لأدائك.
- * تصور نتائج واضحة.
- * كن واثقاً بما تقوم به من عمل لأنك قد أعددت له جيداً.

- نصائح تساعد على التركيز:

- * تأكد بان أفضل طريقة لإنجاز عمل ما هو أن تبدأ به.
- * تصور نتائج ما تقوم بعمله بدقة بدلاً من التركيز على صعوباته.
- * تعرف على أدق التفاصيل للعمل الذي تنوي القيام به.
- * لتكن لديك قناعة تامة بجدوى ما تقوم به.
- * لا تتشغل بأمور ترى أنها تافهة وكن مستعداً.
- * لا تقلق لما يحدث وحاول الاستفادة منه في تصحيح وتحسين أدائك.
- * حدد المشاكل التي تسلبك القدرة على التركيز.
- * إذا لم تستطع الغاء تلك المشاكل حاول تأجيلها لوقت آخر تكون فيه أكثر استعداداً لها.
- * اختر الوقت المناسب للتركيز وخصص أوقاتاً مناسبة لراحة جسمك وانتعاش عقلك.
- * تأكد بأن المثابرة والتكرار أفضل أسلوب لتنمية مهارة التركيز لديك.
- * اختر المكان المناسب مثل مكتب منظم طاولة المكتب لا توجد عليها أوراق وغير ذلك.

واجب الجلسة:

اختبر قوة تركيزك من خلال الاختبارات التالية:

- اختبار لقوة التركيز: لقد تم تصميم التمرين التالي من قبل "رويال دنش إير فورس" (القوات الجوية الألمانية الملكية) لاختبار وتعزيز قدرة الطيارين المقاتلين على التركيز، وزيادة المدى التركيز لديهم، وتعزيز قدرتهم على الانتباه أيضاً، أعد نفسك بحيث تحسب الوقت قبل أن تنظر إلى الشكل. وعندما تكون مستعداً، قم بتشغيل الميقاتي، امنح نفسك خمس عشرة ثانية فقط لتحسب عدد مرات ورود الرقم 4 وعدد مرات ورود الحرف g في الشكل، وإذا وجدت أنك غير قادر على الحصول عليها خلال 15 ثانية فحاول مرة أخرى، ولكن هذه المرة ابحث عن حرف C والرقم 5، وليكن ذلك مرة أخرى خلال 15 ثانية، كرر هذا التمرين، باحثاً في كل مرة عن زوجين مختلفين من الأرقام والأحرف، امنح نفسك فقط 15 ثانية في كل مرة.

a 7 3 d g t p 9 6 2 x d e o
d g v c d w 3 6 7 9 w d z x
x c k l p o u t e e 4 c v b
p h 4 f d s a q w 6 r t y u
4 d e r g f r t y u i c s w
3 s w e d 3 5 h t c e 3 c d
e w q d c 5 6 o r r d w 2
j g e 2 3 7 b f d f g h y
n m s w e r u i o 5 3 4 4 d
i 7 o e r t y u i w s q x d

.....
.....
.....

الجلسة الثانية عشر

عنوان الجلسة: الثقة في ما تملك وما تتوقع.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

إن الثقة بنفس كقلعة من الرمال صعب جدا بنائها ولكن من السهل هدمها فلذلك علينا جميعا أن نكون على ثقة من نفسنا قبل أن نثق بمن حولنا ويجب علينا القيام بتطوير ذاتنا أيضا، على كل إنسان أن يدرك نقاط ضعفه وقوته، ومن يدرك ذلك سريعاً هو من يصعد سلم المجد سريعاً، فدائماً يملك الفرد ما لا يملكه غيره، وهذا هو الطبيعي أن يملك معلومات ومهارات تختلف عما يملكه الآخرون، فما الذي يدعوا للخجل من النفس ما دام هناك ما يميزها، ومن هذا المنطلق سوف يتم توضيح كيفية اكتساب الثقة والخطوات والعوامل العملية لبناء الثقة وتقديم نصائح تعزز الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج أعضاء المجموعة الإرشادية.

أهداف الجلسة:

- تعزيز الثقة بالنفس من خلال النصائح.

- تقديم كيفية اكتساب الثقة بالنفس.

- تقديم معادلة "بث الثقة".

- معرفة خطوات بناء الثقة.

- معرفة العوامل العملية لبناء الثقة.

فنيات الجلسة وادواتها:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «data chou»، الواجبات.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرهم على حضورهم وانضباطهم.

- مناقشة الواجب الذي كان يهدف إلى اختبار التركيز لدى العينة الإرشادية من الطلبة المقبلين على التخرج حيث أن الاجابة الصحيحة كانت هناك خمسة أرقام 4 وخمسة حروف g، وثلاثة أرقام 5 وهناك سبعة حروف C .

- طرح سؤال على أعضاء البرنامج الإرشادي والمتمثل في: ماذا تعني لك الكلمات التالية؟ النفس/النجاح/الحياة.

- مناقشة جماعية وتقديم بعض النصائح التي من خلالها يمكن تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة، واكتشاف القوة الكامنة داخلهم وكذا قمنا بتوضيح كيفية اكتساب الثقة بالنفس وتوضيح معادلة بث الثقة.

- تطرق الباحثان أيضا إلى الخطوات والعوامل العملية لبناء الثقة بالنفس من خلال التطرق الى الثقة بالله الثقة بالنفس، الثقة بالآخرين، الثقة بالإمكانيات فكلها عوامل تساعد على بناء الثقة بالنفس.



وقد قدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:

- نصائح تزيد الثقة بالنفس:

* افتح عقلك للأشياء الجديدة وحاول تجربة الهوايات التي لم تفكر في تجربتها من قبل، فكلما زادت معارفك كلما شعرت بأنك افضل من قبل .

* عليك أن تصبح خبيراً في أحد المواضيع سواء عن طريق القراءة أو الاطلاع، وعند ذلك سيأتي الناس إليك لذكائك .

* رافق أناساً متفائلين إيجابيين بدل من مرافقة أصحاب الشكاوى لأنهم يثيرون الإحباط في النفس .

* اقضي وقتاً هادئاً مع نفسك كي تريح عقلك وتمنح نفسك سلاماً داخلياً .

* الجأ للتأمل، أو تمشي قليلاً وحاول أن تعرف نفسك.

* ثق بنفسك في أن تتخذ قرارات صحيحة وبإصغائك لمواهبك فإنك سوف تتعلم الاعتماد على ذكائك الخاص للسير في طريق إيجابي في حياتك.

* اشطب كلمة لا أستطيع من قاموسك واستبدلها بكلمة يمكنني عمله، وكن واثقاً من نفسك بدل من كونك خائفاً.

* واجه مخاوفك وتغلب عليها فكل إنسان له مخاوف.

* تمسك بمواقفك إذا كنت تعتقد اعتقاداً راسخاً في مسألة ما، فالتنازل عندما تكون على علم بأنك على حق يعتبر أمراً انهزامياً لنفسك، ويجب أن تثق في معتقداتك.

- كيفية اكتساب الثقة بالنفس:

* إيمان عميق وقناعة بما تعتقد.

* الإلمام والعلم بما تعتقده.

* العمل بما تعتقده.

* اكتساب صفات الواثق بنفسه (تم ذكرها في الجلسة الثانية).

- معادلة بث الثقة:

بادر و أنت قادر	ب
ثق بنفسك و لو وحدك	ث
ابتسم ودع الجرح يلتئم	ا
لا تأس على ما فاتك و خطط لحياتك	ل
ثابر و أنت شاطر	ث
قدم العطاء و احرص على الثناء	ق
تحدث براحة و بكل صراحة	ة

- خطوات لبناء الثقة بالنفس: حيث اقترح يوسف الاقصري بعض القواعد التي يجب الالتزام بها لاكتساب الثقة بالنفس:

- * أن أفضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس، أن تنمي في نفسك الصفات الإيجابية التي تؤهلك للنجاح.
- * لاكتساب الثقة بالنفس، كن معتدلاً في هدفك، وكن في اطار قدراتك وامكانياتك.
- * اذا اردت مزيداً من الثقة بنفسك امام الناس، فتعلم كيف تعامل الناس، فالناس تتعامل جيداً مع الاشخاص الذين يعطون اهتماماً وتقديراً.

* من أجل اكتساب الثقة اعتن بمظهرك الخارجي.

* لاكتساب الثقة بالنفس عليك ان تتخير الاصدقاء الذين يتقون بك.

- العوامل العملية لبناء الثقة بالنفس:

* تعلم كيف تتكلم فإنها الطريقة التي تعبر بها عن نفسك.

* اعرف شيء عن كل شيء و اعرف شيء عن كل شيء.

* جرب واكتشف مواهبك واستثمرها.

* استغل وقتك.

* حب نفسك حبا حقيقياً.

* زد من صلتك بالله لتفجر الطاقة الكامنة فيك.

وهذا من خلال:

الثقة بالله	الثقة بالنفس
- حسن الظن بالله.	- الإيمان بأنك تملك قدرات جبارة.
- الثقة بحكمة الله في تدبير الأمور.	- ثقتك بالله تزيدك ثقة بنفسك.
- الثقة بأن الرزق من عند الله.	- التعرف على نقاط القوة والضعف فيك.
- الثقة بالله هي الأساس التي تعتمد عليه مستويات الثقة الأخرى.	- تماسك الانسان بصرف النظر عن ظروف الدوائر الأخرى.

الثقة بالإمكانات	الثقة بالآخرين
<ul style="list-style-type: none"> - ثق أن الله قد سخر كل ما في الكون للإنسان. - اعلم أن الإمكانات تسخر ولا تمتلك. - وجود الإمكانات تزيدك ثقة فاحرص على جودتها. - لا تهتز ثقتك بفقد الإمكانات. - تذكر أن الإمكانات هي أقل مستويات الثقة. - لا تحطم الآخرين من أجل الإمكانات. 	<ul style="list-style-type: none"> - في التعامل مع الآخرين الثقة أساس لا بد منه. - ضعف الآخرين وإخفاقهم لا تعني فقد الثقة بهم. - التعرف على مواطن القوة والضعف فيهم تزيدك ثقة بهم. - معرفة ظروف الآخرين وحاجاتهم وسلوكياتهم مهم للثقة بهم.

واجب الجلسة:

- من خلال ما جاء في الجلسة حدد ما يمكن أن يضيفه تعزيز وتنمية الثقة بالنفس لديك كطالب مقبل على التخرج في ما تملكه وما تتوقعه.

.....

.....

.....

الجلسة الثالثة عشر

عنوان الجلسة: وضع الأهداف وتحقيقها.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

من أسباب النجاح في الحياة أن تتعلم كيف تضع أهدافك وتركز عليها وتسعى لتحقيقها، فحياتنا مليئة بأدوار مختلفة، ومساحات متعددة من المسؤولية، فعندما نفقد التوازن بين أدواره في الحياة وبين أهدافنا وطموحاتنا فإننا نخفق في تحقيق النجاح وقد نضحي بأهدافنا أو نهمل مسؤولياتنا، فوضع الأهداف يساعدنا في عمل توازن بين أعمالنا وطموحاتنا، لذا عليك تحديد أدوارك المختلفة، وجعلها في قائمة مبدئياً بالأهم منها، مع جعل هذه الأدوار تابعة لقيمك ومبادئك. فاجعل قيمك هي المرشدة لك، ومن خلال هذا سوف نتطرق الى تعريف الهدف وتخطيطه وكيف نصنع الأهداف وتحديد أهم لشروط الواجب مراعاتها أثناء كتابة الهدف وكذا ذكر أنواع الأهداف، وبعدها التطرق إلى تحقيق الهدف من خلال تحدياته وخطواته وعوامله، فصناعة الهدف ووضعه وتحقيقه يعتبر من أهم العوامل التي تعزز الثقة بالنفس، كما أن الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف فالأشخاص الذين يتميزون بالثقة في النفس، يقترحون أهدافاً واقعية تستشير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق ذلك لأهداف، أما الأشخاص الذين يتميزون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم.

أهداف الجلسة:

- تقديم تعريف للهدف (كيف تضع الهدف).

- توضيح الفرق بين الفرد صاحب الاهداف و عديم الاهداف.

- كيفية التخطيط للهدف (متى وأين تصنع الهدف).

- تحديد الشروط الواجب مراعاتها عند كتابة الهدف الجيد.

- تحديد أنواع الأهداف.

- التطرق إلى تحديات تحقيق الهدف.

- التعرف على خطوات، وعوامل تحقيق الهدف.

فنيات الجلسة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية.

- مناقشة الواجب المنزلي الذي كان يهدف إلى معرفة ما يمكن أن يضيفه تعزيز وتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج فيما يملكونه وما يتوقعوه.



- حث المجموعة الإرشادية أن يكتبوا هدفا شخصيا، وأن يقوموا بوضع هدف عام جماعي يتفقون عليه.

- تحديد مفهوم للهدف حسب آراء أعضاء المجموعة الإرشادية، وبعدها قدمنا تعريف للهدف وعلى ماذا تعتمد طبيعته.

- توضيح الفرق بين الفرد الذي صاحب الاهداف والعدم الاهداف من خلال بعض الصور المعبرة عن ذلك.

- شرح عملية وضع الأهداف وتوضيحها، والتطرق إلى تخطيط الهدف، مع توضيح الأسلوب الذي يساعد على كتابة الأهداف الجيدة، وأسلوب الأهداف الذكية ومواصفاتها وشرح كل صفة على حدى من خلال طرح بعض الأسئلة وتطبيقها

على الهدف العام الذي وضع في بداية الجلسة: والتي تتمثل في:

* **هدفكم محدد؟** اذن اجبوا على الأسئلة التالية: ما الذي تريدون إنجازه؟ هل تم تحديد الموقع، الزمن؟ المتطلبات والعوائق؟ الأسباب والفوائد والغرض من تحقيق الهدف؟.

* **هدفكم قابل للقياس؟** أجبوا عن الأسئلة التالية: كم المقدار؟ كم العدد؟ كيف تستطيعون معرفة متى يتم إنجاز المطلوب؟

* **هدفكم واقعي؟** هل تستطيعون إنجازه في الوقت المحدد له، وفي الظروف السائدة؟ ما هي الحواجز التي تقف بينكم وبين تحقيق هدفكم؟ كيف يمكن التغلب على هذه الحواجز؟

* **هدفكم له نتيجة؟** كيف يمكن له أن يطور الهدف من مستواكم كطلبة مقبلين على التخرج؟

* **هدفكم محدد بوقت زمني؟** هل الاطار الزمني الذي وضعتموه حقيقي وواقعي؟ هل يتأثر ببعض الاحتياجات الخاصة؟ هل تستطيعون ان تتجزو عملكم وتحققوا هدفكم في الاطار الزمني الذي حددتموه؟

* **هدفكم ممتد؟** هل يتسع ليستفيد منه المجتمع؟ هل يؤثر في وضع وتحقيق اهداف اخرى؟ هل يمتد لفترة طويلة؟

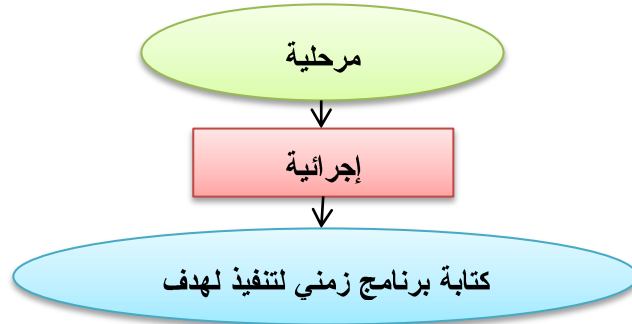
* **هدفكم مجزي؟** ماذا ستحصل من تقدير من خلال تحقيقه؟

- بعدها سوف نتطرق الى انواع الاهداف واعطاء مثال على كل نوع.

- مناقشة أهم التحديات المعيقة لتحقيق الهدف ومحاولة وحث المجموعة الإرشادية على مواجهتها.

- توضيح أهم الخطوات التي تتعلق بتحقيق الهدف مع إعطاء أقوال بعض الباحثين في هذا المجال ومخطط يوضح الخطوات الأساسية لكيفية تحقيق الهدف بنجاح.

- وقبل الانتهاء من الجلسة سوف نوضح اهم العوامل التي تساهم في تحقيق الهدف من خلال مخطط يوضحها.
- وقدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:
- **تعريف الهدف:** هو الأمر الذي يرغب الشخص في تحقيقه، (عام، خاص، كبير، صغير، نافع، ضار).
- **طبيعة الهدف:** تعتمد طبيعة الهدف على وضع الشخص وقدراته واهتماماته.
- **الفرق بين صاحب الهدف وعديم الاهداف:** الفرد صاحب الاهداف يسير بخطى ثابتة في مسار محدد وبرؤية واضحة، اما عديم الاهداف يسير بحسب الآخرين، يتبعثر حسب الظروف، لا يرى ماذا يريد وكيف يريده.
- **التخطيط للهدف:** عملية وضع الأهداف وتوضيحها **تحويلها** ← الى أهداف.



- **الشروط الواجب مراعاتها عند كتابة الهدف الجيد:** كتابة الاهداف الجيدة تعتمد على اتباع أسلوب الأهداف الذكية، وهذا يعتمد على أن يكون الهدف.

- * **دقيق ومحدد:** يصاغ بعبارة ذات نتيجة واحدة، ما الذي يجب تحقيقه؟، مع من أو من اجل من؟.
- * **قابلا للقياس:** معبر عنه بطريقة يمكن قياسها وقياس تطور المراحل المختلفة منه.

الهدف	القياس	الغاية	طريقة القياس
عبارة قصيرة	ما الذي سيتم قياسه	ما الذي يجب أن يصل إليه	ما مدى سهولة اصعوبة تحديد القياس؟
واضحة لما يراد تحقيقه.	لتحديد مدى تحقيق التطويرا الإنجاز؟	القياس ليشكل نجاح الإنجازات؟	ما الذي سيحدده المقياس فعلا لمستوى الاداء؟

- * **واقعي:** ليس مستحيلاً أو صعب التحقيق.

- * **موجها لنتيجة:** يعطي نتيجة مهمة للشخص وللجماعة.

- * **محددا بوقت زمني:** يحدد تحديده بوقت زمني معين.

- * **ممتدا:** لفترة زمنية طويلة، ويمتد ليستفيد منه المجتمع ويؤثر على اهداف اخرى.

- * **مجزيا:** هل سيسهم في حصول الطالب على تقدير معنوي أو مادي: شهادة تقدير، مكافأة، جائزة،.....الخ.

- **أنواع الاهداف:**

- * **أهداف عامة:** أقرب ما تكون الى الرغبة او الأمنية، مثال "الحصول على تقدير ممتاز في المذكرة".

- * **أهداف مرحلية:** تجزئة للهدف العام، مثال "استثمار الوقت بطريقة تساعد على الالمام بكل الجوانب النظرية

والتطبيقية واتباع منهجية صحيحة".

- * **أهداف سلوكية وإجرائية:** خطوات علمية محددة لترجمة الأهداف، مثال "الإعداد المسبق للفصول ومراجعتها

مع الاستاذ المشرف لتجنب الاخطاء والهفوات".

- **تحديات تحقيق الهدف:** الخوف، الصورة الذاتية السلبية، المؤثرات الخارجية.

- **خطوات تحقيق الهدف:**

* **تحديد الهدف:** أول خطوات تحقيق الهدف هو تحديد هدف واضح على أساس نقاط قوتك، أولوياتك واهتماماتك في الحياة وتحديد اطار زمني لتحقيق الناتج النهائي ويجب عليك تعريف الناتج بكل أولى وتحديد طبيعة هدفك إذا ما كان هدف مهني أو مادي أو أي شيء آخر.

* **طور استراتيجية قابلة للتطبيق:** وضع استراتيجية واضحة والبدء بالعمل، ينبغي أن تكون الاستراتيجية قابلة للتطبيق، حيث يجب أن لا تتبالغ أو تقلل من قدراتك والفرص الخاصة بك.

* **تعرف على العوائق المحتملة:** تحقيق هدف يصبح أسهل وأسرع عندما تكون قادر على التعرف على المعوقات المحتمل حدوثها، يقول شوهان "يبدو أننا ننظر فقط للعوائق الخارجية في طريق هدفنا ولكن العائق الأكبر قد يكمن بداخلنا وكيف نرى طاقاتنا وامكانياتنا".

* **استعرض ما حققته من تقدم واستمر في التركيز:** بمجرد بدء العمل يجب أن يتابع المرء ما حققه بانتظام،

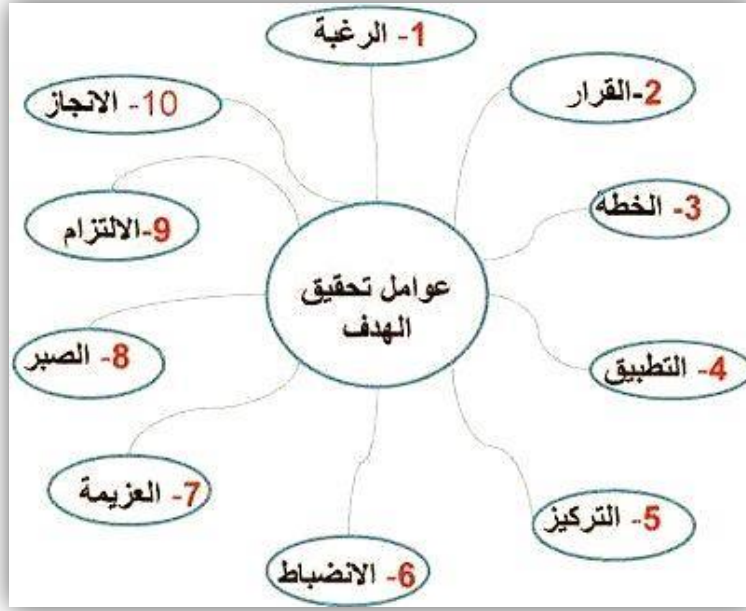
تبعاً لمعايير الجودة والكمية والجدول الزمني، يقول سانديب باترا "أجبر نفسك على الالتزام وسوف تنجح".

* **تقبل الفشل وامضي قدماً:** يجب أن يكون المرء منفتحاً كفاية لتقبل حدوث الأخطاء، ويجب ألا يحبط بالفشل، ولكن يتعلم من تلك الأخطاء ويستمر نحو المخطط إليه، تعلم من أخطاءك وكن مرناً لتغيير مسارك إذا لزم الأمر، يقترح شوهان: بأن من المهم وضع خطة احتياطية أو الانسحاب لتجنب حدوث أزمة أو انتكاسة أثناء خوض طريقك لتحقيق الهدف.

كما يمكن أن توضح الخطوات الأساسية لكيفية تحقيق هدفك بنجاح فيما يلي:



- عوامل تحقيق الهدف:



سؤال للجلسة المقبلة: لقد وضعت هدفا في بداية الجلسة، قم بتصحيح هدفك باتباع الشروط الواجب مراعاتها عند كتابة الهدف.

.....

.....

.....

الجلسة الرابعة عشر

عنوان الجلسة: استراتيجية مواجهة المشكلات.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

من أهم المؤشرات على ظهور الثقة بالنفس لدى الفرد هو القدرة على الاعتماد على نفسه وحكمه السليم للمواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات التي تعترضه والتوصل الى حلول مناسبة لها، فالثقة بالنفس هو الاحساس بالقدرة على حل المشكلات، ومن خلال هذا سوف نقدم تعريفا للمشكلة ومواجهتها وبالمرحل المتبعة لحلها.

أهداف الجلسة:

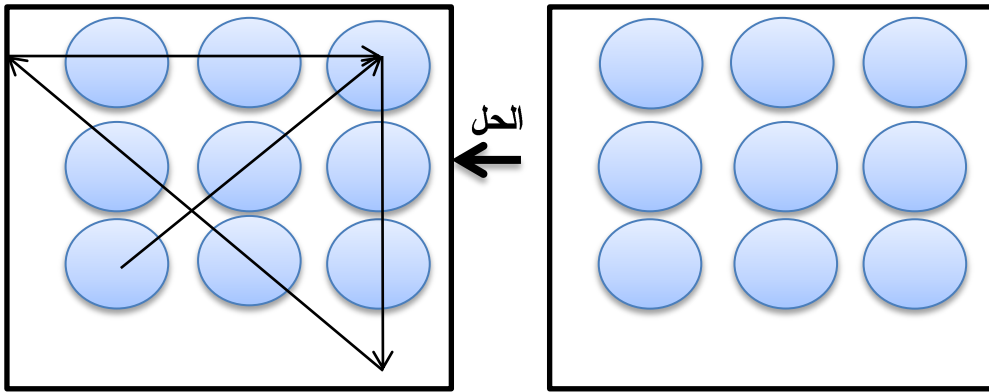
- التعرف على مفهوم المشكلة وخصائصها.
- التعرف على مواجهة المشكلة.
- تبصير الأعضاء بالمرحل العلمية لحل المشكلات.
- معرف خصائص الشخص الخبير بحل المشكلات.

فنيات الجلسة وادواتها:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، جهاز إعلام ألي، جهاز «Data chou»، الواجب.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرهم على حضورهم وانضباطهم.
- مناقشة واجب الجلسة السابقة الذي يهدف إلى تصحيح الهدف الموضوع في بداية الحصة والتأكد من أن أعضاء المجموعة الإرشادية قد اتبعوا الشروط الواجب مراعاتها عند كتابة الهدف.
- تقديم نشاط النقاط التسع (عمل ثنائي): صل بين النقاط التسع بأربعة خطوط مستقيمة دون رفع القلم:





- تقديم نشاط لطلبة المجموعة الإرشادية متمثل في: اكتب مشكلة تذكر انها قد حدثت لك حبذا لو كانت في المعهد وقمت بحلها، اكتبها باختصار، وبعدها اجب على الاسئلة التالية بنعم او لا:

* هل عددت بعض أسباب المشكلة؟

* هل حددت المشكلة بدقة؟

* هل ذكرت بعض البدائل الممكنة لحل المشكلة؟

* هل تذكرت بعض فوائد حل المشكلات؟

* هل اخترت افضل البدائل و الاقوى منها؟

* هل حددت بعض المعينات على تحديد المشكلة؟

* هل اجبت بنعم على نصف العبارات السابقة؟

* هل حددت من المسؤول عن المشكلة؟

حيث أن هذا النشاط يهدف الى معرفة مدى قرب الطلبة أعضاء المجموعة الإرشادية وتوصلهم إلى الخطوات العلمية لحل المشكلات.

- مناقشة جماعية حول المشكلة وتحديد عدة مفاهيم لها مع إعطاء أمثلة على كل مفهوم وخصائصها وكيفية مواجهتها، مع اعطاء المراحل العلمية لحل المشكلة ونموذج عام يلخص تلك المراحل.

* توضيح خصائص الشخص الخبير بحل المشكلات.

وقد قدم الطالبان الباحثان محاضرة تحتوي على:

- مفهوم المشكلة:

* موقف يتطلب إجابة أو تفسيراً أو معلومات أو حلاً، مثلاً ماذا أفعل لكي احصل على تقدير جيد جيداً في السداسي؟

* توجد مشكلة بالنسبة لطالب ما عندما يواجه هدفاً محدداً ولكنه لا يستطيع بلوغه بالإمكانات المتوافرة لديه، مثلاً

كيف يمكن دراسة تخصص طب رياضي في جامعة اجنبية على الرغم من عدم توافر الإمكانيات المادية لديه؟

* المشكلة وضع يحتوي على عائق يحول بين المرء وتحقيق غرضه المتصل بهذا الوضع، فمثلاً تريد أن تحصل

على شهادة الدكتوراه، إلا أن معدلك لا يسمح لك باجتياز الامتحان.

* موقف يحتاج إلى حل، حيث لا يرى الطالب طريقا واضحا ومحددا قد يقوده إلى ما يريد، فمثلا إذا أزعجك فرد بصوته العالي في أثناء دراستك فلا تعرف أي الطرق أفضل للرد عليه.

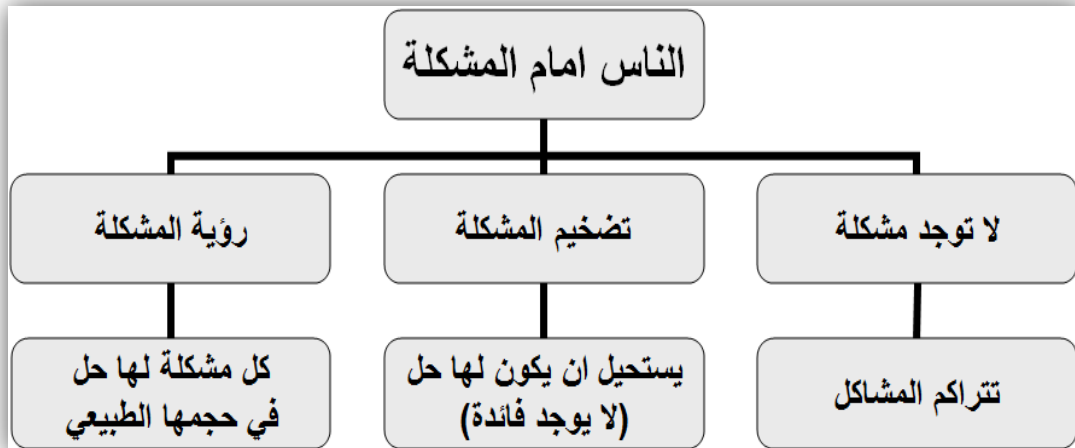
على وجع العموم يمكن تعريف المشكلات بانها كل قضية غامضة تتطلب الحل و قد تكون صغيرة في أمر من الأمور التي تواجه الإنسان في حياته اليومية و قد تكون كبيرة و قد لا تتكرر في حياة الإنسان إلا مرة واحدة أو هي حاله يشعر منها التلميذ بعدم التأكد والحيرة أو الجهل حول قضية أو موضوع معين أو حدوث ظاهرة معينة.

- خصائص المشكلة:

- * لا تحل بسهولة أو ليس لها حل جاهز.
- * لا يكون حلها دائما بإيجاد إجابة واحدة صحيحة.
- * معقدة ومتداخلة العناصر وغير واضحة المعالم بطبيعتها.
- * يتطلب حلها تأملا وبحثا واستكشافا في عدة اتجاهات.
- * غالبا ما تتغير بإضافة معلومات أو معطيات جديدة.



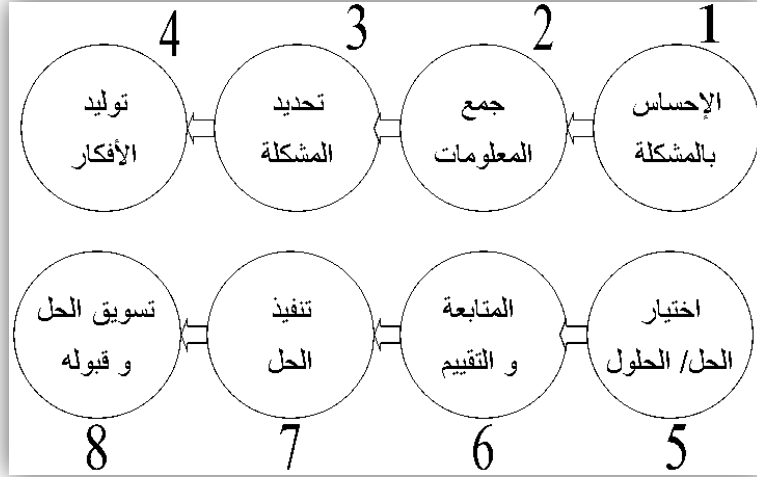
- مواجهة المشكلة:



-المراحل العلمية لحل المشكلات:

المرحلة الأولى: التعريف بالمشكلة، أعلم أن... المشكلة المحددة تحديدا جيدا تعتبر مشكلة نصف محلولة	
المشكلة	صياغة المشكلة بشكل مختصر متناولا ابعادها المختلفة و اثارها المتعددة.
الحالة المرغوبة	لخص بإيجاز اين تحب ان تكون او النتيجة التي ترغب في الوصول اليها بعد حل المشكلة.
لا بد من مراعاة	<ul style="list-style-type: none"> - عرض المشكلة بشكل موضوعي. - استخدام ادوات الاستفهام: * ماذا؟ ما هي المشكلة / ماذا سيحدث لو لم تحل * اين؟ اين تحدث / اين لا تحدث * متى؟ متى تحدث / متى لا تحدث * كيف؟ كيف تحدث / كيف لا تحدث * من؟ مع من تحدث / مع من لا تحدث - تساوي مفهوم المشكلة مع الجميع. - تجنب البسيط او المبالغة او التعميم في المشكلة. - حدد تناقضات المشكلة.
المرحلة الثانية: تحليل المشكلة	
المعلومات	قم بجمع للمعلومات والحقائق و الآراء المختلفة والمتعلقة بالمشكلة.
الاسباب	اذكر جميع الاسباب الكامنة و المحتملة و التي تساهم في حدوث المشكلة و لا بد من تحديد الاسباب الجذرية للمشكلة و الاكثر احتمالا من خلال تحليل المعلومات.
لا بد من مراعاة	<ul style="list-style-type: none"> - تنوع مصادر المعلومات. - استخدام اكثر من طريقة لتحليل الاسباب. - عدم اغفال أي سبب مهما كان حتى وان كان بسيطا من وجهة نظرك. - رتب الاسباب من حيث الاهمية ودرجة الاثر. - استشر من تثق برأيه.
المرحلة الثالثة: البدائل والحل	
البدائل	جمع ووضع قائمة طويلة من الحلول الممكنة للمشكلة دون تقويمها ثم اختصار القائمة إلى بضعة حلول محتملة.
الحل	قوم الحلول الممكنة واعمل على تطويرها ثم عين معايير تراها الانسب لاختيار حل المشكلة ثم اختر الافضل.
لا بد من مراعاة	<ul style="list-style-type: none"> - اختيار البديل الانسب و ليس الامثل او الافضل. - وضع الخطة المتدرجة للتنفيذ مع مراعاة الامكانيات و الظروف البيئية في التنفيذ. - ادرج الية متابعة التنفيذ في كل خطوات الحل. - المرونة عند عدم الوصول إلى النتيجة.

- تقديم نموذج عام لحل المشكلات:



- خصائص الخبير في حل المشكلات:

- * الاتجاهات الايجابية نحو المواقف الصعبة أو المشكلات.
- * الثقة الكبيرة بإمكانية التغلب على المشكلات.
- * الحرص على الدقة وفهم العلاقات بين مكونات المشكلة.
- * تحليل المشكلات والأفكار المعقدة إلى مكونات أكثر بساطة.
- * التأمل وتجنب التسرع في الوصول إلى الاستنتاجات.
- * النشاط والفاعلية والمثابرة لحل المشكلات.

واجب الجلسة:

- من خلال ما تطرقنا اليه في الجلسة، ضع ثلاث صفات للمتفائلين وثلاث صفات للمتشائمين بحل مشكلاتهم؟

.....

.....

.....

- جاءتك دعوة من خالك لزيارته في بلد اجنبي، وانت لا تتقن تلك اللغة، ووصلت إلى مطار تلك البلد وخرجت منه ، وبحثت عن عنوان خالك فلم تجد له اثراء، وتذكرت انك قد اضعته وانت منهك في امور السفر.

السؤال: في غضون خمس دقائق وضح كيف تتصرف وماذا تفعل؟

.....

.....

.....

- مقياس حل المشكلات: التعليمات:

فيما يلي عدد من العبارات التي تعبر عن طريقته أو أسلوبك في حل المشكلات التي تواجهك والمطلوب منك أن تقرأ هذه العبارات جيدا، و تضع علامة (x) تحت الإجابة التي تختارها وترى أنها تعبر عن طريقته في

حل المشكلة علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة، كما لا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل مفردة، ولا تترك أية مفردة دون الإجابة عنها.

م	العبارة	نعم	لا
1	عندما تواجهني مشكلة أفعل المطلوب عشوائياً، دون التفكير في تأثيره على المشكلة.		
2	ألوم نفسي على مشاكلي.		
3	أضع بدائل متعددة للوصول إلى حل للمشكلة.		
4	بوجه عام، أرى طرقاً عديدة للتعامل مع موقف المشكلة، وأعرف نتائج كل منها.		
5	أشعر أن الوقت عامل مهم في مواجهة المشكلة، وانتظر كثيراً.		
6	عند مواجهتي للمشكلة، أتخذ بعض الإجراءات الإيجابية.		
7	أشعر بالعجز وأنى غير قادر على التفكير في أي حل للمشكلة.		
8	أميل إلى اعتقاد أنى أجلب المشاكل على نفسي.		
9	أضع خطة عمل وأقوم بتنفيذها لحل المشكلة.		
10	عندما أتخذ قرارات، أكون سعيداً بها فيما بعد.		
11	أعتقد أن كل شيء سيكون حسناً، ولا أقلق.		
12	أرى المشكلات كتحد، وأتغلب عليها.		
13	عند مواجهتي للمشكلة، أفكر فقط في نفسي.		
14	أنا محبط بالرغم من قدرتي على التعامل مع المشكلة.		
15	أفكر في وسائل ابتكارية وفعالة لحل المشكلة التي تواجهني.		
16	عند مواجهتي لموقف جديد، أثق في قدرتي على التعامل مع المشكلات التي قد تنشأ فيه.		
17	عند مواجهتي للمشكلة، أتمنى أن تذهب كل الأشياء بعيداً عني.		
18	أشعر أن المشكلات شيء طبيعي في الحياة ويجب أن نواجهها.		
19	أشعر بالإخفاق في حياتي وأنى ميؤوس منه وقت حدوث المشكلة.		
20	بوجه عام يمكن أن احكم السيطرة على أوضاع المشكلة.		
21	أفكر في طرق كثيرة من المحتمل استخدامها في موقف المشكلة.		
22	طريقتي للتعامل مع المشكلة تكون وفقاً للخطة التي وضعتها بالضبط.		
23	عندما أواجه مشكلة، أحاول التجاهل وأنسى الأمر برمته.		
24	أحاول رؤية الجانب الإيجابي لموقف المشكلة.		

- العبارات (1-2-7-8-13-14-17-18-23) عبارات سلبية ومنه فالإجابة بلا تساوي 1، أما نعم تساوي 0، والعكس بالنسبة للعبارات الأخرى وهي العبارات الإيجابية.

الجلسة الخامسة عشر

عنوان الجلسة: التقييم والختام.

زمن الجلسة: 60 دقيقة.

مبررات الجلسة:

تعتبر هذه الجلسة هي ختام للجلسات الإرشادية والبرنامج الإرشادي المعد لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج، تسعى للاطمئنان على كفاءة البرنامج الإرشادي والتأكد من تنمية الثقة بالنفس لدى الأعضاء المشاركين من الطلبة المقبلين على التخرج.

أهداف الجلسة:

- مراجعة وتلخيص جماعي لما تم في جلسات البرنامج ومناقشة ما تم طرحه من الأعضاء.

- تشجيع الأعضاء بالمحافظة على الإنجازات التي تم التوصل إليها خلال مدة البرنامج.

- تطبيق الاختبار البعدي.

- إنهاء العلاقة الإرشادية.

فنيات الجلسة وادواتها:

- المناقشة الجماعية.

- قبل نهاية الجلسة الخامسة عشر والأخيرة قام الباحثان بتطبيق القياس البعدي باستعمال مقياس الثقة بالنفس.

محتوى الجلسة:

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرهم على حضورهم وانضباطهم وعلى تفاعلهم الإيجابي طوال

فترة جلسات البرنامج وحرصهم على الحضور والانتظام و التزامهم بأداء مهامهم، وإبداء الإعجاب والثناء على ما

لمسه الباحثان من رغبتهم الصادقة في المشاركة و تصميمهم على الاستفادة و الاندماج و المشاركة الفعالة مع

الإشارة إلى ما يمتلكون من قدرات و شخصيات قادرة على تحقيق الثقة بأنفسهم.

- التأكيد بأن هذه الجلسة هي الأخيرة في البرنامج الإرشادي.

- مناقشة واجب الجلسة السابقة الذي كان يهدف إلى معالجة مشكلة اقتراح حلول للمشكلة من خلال تصرفات

الطلبة والاستماع إلى الحلول المقترحة منهم ومحاولة ذكر أفضل الحلول في تلك الحالة، أما بالنسبة للسؤال

الثاني فهدف إلى وضع ثلاث صفات للمتفائلين وثلاث صفات للمتشائمين بحل مشكلاتهم، إضافة الى مقياس

اسلوب المشكلات حيث من تحصل على علامة (18) يتميز بأسلوب علمي لحل المشكلات، وواثق من نفسه على

انه قادر على تخطي جميع المشكلات التي قد تواجهه، وله نظرة إيجابية اتجاهها.

- مناقشة ما تم طرحه من الأعضاء، وتطبيق مقياس الثقة بالنفس وهو ما يعرف بالتطبيق البعدي.

- تقديم شهادة الشكر والتقدير للطلبة والموضحة في الملحق رقم (10).



صورة للمدير المساعد المكلف بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة الدكتور ساسي عبد العزيز برفقة الطالبين الباحثين وأعضاء المجموعة الإرشادية خلال تسليم شهادات الشكر والتقدير

- ختم البرنامج الإرشادي بالقيام بحفلة صغيرة كشكر للطلبة أعضاء المجموعة الإرشادية على حضورهم ومشاركتهم الفعالة في جلسات البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس.

الملحق رقم 08

استمارة تقويم البرنامج الإرشادي

(الجلسات الإرشادية)

استمارة التقويم المرحلية للجلسة

(تقدم للطلبة المشاركين بعد الانتهاء من كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي المقترح)

عنوان الجلسة:..... التاريخ:.....

- كيف ترى موضوع الجلسة؟

ملاءم غير ملاءم أخرى

رأيك:.....

- ما هي أهم الموضوعات التي استفدت منها في الجلسة؟

الموضوع المحتوى النقاش

رأيك:.....

- هل يتناسب وقت الجلسة مع مضمونها؟

نعم لا

رأيك:.....

- كيف ترى مناقشة الجلسة؟

جيدة مثمرة مفيدة أخرى

رأيك:.....

- هل استفدت من الجلسة؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة قليلة

رأيك:.....

- ما هي رأيك في أداء الطالبين الباحثين في الجلسة؟

متحكمين بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة

رأيك:.....

- هل توجد جوانب قصور في الجلسة:

نعم لا

أذكرها:.....

- ملاحظات أخرى ترغب بتسجيلها؟

.....

استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي

(تقدم للطلبة المشاركين بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي المقترح)

- ما رأيك في إدارة الباحثين للبرنامج الإرشادي؟

.....
.....
.....

- ما مدى استفادتك من البرنامج الإرشادي؟

.....
.....
.....

- ما هي الأشياء التي أعجبتك أو لم تعجبك في البرنامج؟

.....
.....
.....

- ما هي الأشياء التي ترى أنها تحققت في البرنامج؟

.....
.....
.....

- ما هي اقتراحاتك لبرامج أخرى؟

.....
.....
.....

- ما هي عناوين الجلسات التي تشعر بالراحة باتجاهها أكثر؟

.....
.....
.....

- ما هي عناوين الجلسات التي ترى أنها تتغير؟

.....
.....
.....

الملحق رقم 09

التعريف

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

تعهد وإقرار

نحن الطلبة الموقعين نتعهد بالالتزام والمواظبة وحضور جلسات "البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الثقة بالنفس" في الأوقات المحددة له والالتزام بما هو مطلوب منا.

الرقم	اللقب والاسم	التخصص	الامضاء
01	واكلي منير	تدريب رياضي نخبوي	
02	مسعودي حبيب الله	تدريب رياضي نخبوي	
03	رحمي اسماعيل	تدريب رياضي نخبوي	
04	منصوري أحمد	تدريب رياضي نخبوي	
05	نكاز بلال	تدريب رياضي نخبوي	
06	منصوري طارق	تدريب رياضي نخبوي	
07	داوود فؤاد	تدريب رياضي نخبوي	
08	بوطيط ليلي	نشاط بدني رياضي مدرسي	
09	شعشوع أمينة	نشاط بدني رياضي مدرسي	
10	دحماني عبد اللطيف	نشاط بدني رياضي مدرسي	
11	حميم سفيان	نشاط بدني رياضي مدرسي	
12	جمعة عبد الغني	نشاط بدني رياضي مدرسي	
13	حجاج أحمد	تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية	
14	بلحوة مصطفى	تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية	
15	ميلودي رابح	تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية	

تحت إشراف الدكتور:

* منصورى نبيل

إعداد الطالبين:

• ناصر باي كريمة

• رافع أحمد

السنة الجامعية 2016 - 2017

الملحق رقم 10

شهادة الشكر والتقدير

شهادة شكر وتقدير

العلم يحيى قلوب الميتين كما*** تحي البلاد إذا ما مسها المطر
والعلم يجلو العمى عن قلب صاحبه*** كما يجلي سواد الليلة القمر
تقدم نحن الطالبان **ناصر باي كريمة، رافع احمد** بتقديم شهادة الشكر والتقدير الى زميلنا/ زميلتنا

.....

شكرا و عرفانا، وتحية تقدير واحترام لمشاركك الفعالة في **البرنامج الارشادي لتنمية الثقة بالنفس**

وامنية القلب لكم بالتوفيق

راعده رافع


كريمة ناصر باي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَقَدْ عَلِمْنَا

الملحق رقم 11

فريق العمل المساع

فريق العمل المساعد

الرقم	الاسم واللقب	الجامعة	معهد	السنة	التخصص	الإمضاء
01	العوفي زينب	جامعة البويرة	staps	الأولى ماستر	النشاط البدني الرياضي المدرسي	
02	عوادي حليلة	جامعة البويرة	staps	الثالثة ليسانس	التدريب الرياضي التنافسي	

الملحق رقم 12

قائمة المحكمين

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة المهكمين لمقياس الثقة بالنفس

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

أ: من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

• جامعة البويرة:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	لوناس عبد الله	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	
02	بوحاج مزيان	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	
03	فرنان مجيد	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	
04	سماويل ارزقي	أستاذ مساعد	جامعة البويرة	
05	حاج أحمد مراد	أستاذ مساعد "ب"	جامعة البويرة	
06	ساسبي عبد العزيز	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	

تحت إشراف الدكتور:

* منصور نبيل

من إعداد الطالبين:

• ناصر باي كريمة

• رافع أحمد

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة المهكمين لمقياس الثقة بالنفس (تابع)

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

أ: من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (تابع):

• جامعة الجزائر "3":

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
07	هواورة مولود	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الجزائر "3"	
08	رزيق عبد الكريم	أستاذ محاضر	جامعة الجزائر "3"	

ب: من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية:

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
09	دوداح علجية	دكتوراه	أكلي محمد أولحاج البويرة	
10	بوكنوس عائشة	دكتوراه أستاذ محاضر "ب"	أكلي محمد أولحاج البويرة	
11	انوري عينان	أستاذ مساعد "ب"	أكلي محمد أولحاج البويرة	

تحت إشراف الدكتور:

* منصوري نبيل

من إعداد الطالبين:

• ناصرباي كريمة

• رافع أحمد

السنة الجامعية 2016 - 2017

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

قائمة المحكمين للبرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس
ولاستثمار البيانات الشخصية

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	ساسى عبد العزيز	أستاذ محاضر	البويرة	
02	فرنان مجيد	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	
03	لوناس عبد الله	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	
04	منصوري نبيل	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	
05	علوان رفيق	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	

تحت إشراف الدكتور:

* منصوري نبيل

من إعداد الطالبين:

• ناصر باي كريمة

• رافع أحمد

الملحق رقم 13

نتائج مستوى الثقة بالنفس

نتائج مسنوحه الثقة بالنفس للعينة الاستطلاعية

1- القياس الأول يوم 2016/12/15

العبارات الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
1	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	1	3	5	4	2	3	3	3	1	4	1	4	4	2	4	3	2	3	1	5	4	4	5	3	5	2	2	3	4	3	4	3	3	5	4	3	4		
2	4	3	4	5	4	3	5	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	4	3	2	2	3	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	5	5	3	4	3	3	3	4	4	3	3		
3	3	4	3	3	2	4	4	2	3	3	2	2	4	2	1	2	1	2	3	3	1	1	3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	5	3	3	3	2	2	4
4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	2	4	3	4	1	5	4	3	2	1	3	3	3	2	4	5	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	4	4	4	
5	3	3	4	3	4	4	5	3	4	1	2	2	4	2	2	4	2	1	3	2	2	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	1	3	4	3	1	3	3	5	
6	5	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	5	3	4	5	5	4	
7	3	3	2	4	3	4	4	5	3	2	1	4	3	5	3	3	2	4	1	2	2	2	1	1	3	2	3	4	4	5	2	3	3	2	3	5	3	2	4	3	4	5	4	4	3	3	3	4	
8	4	3	3	2	3	4	3	1	3	5	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	
9	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	2	1	4	5	3	2	3	1	2	4	3	1	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	1	

2- إعادة القياس يوم 2017 /01/02 (تم بفارق زمني مقدر بـ18يوم)

العبارات الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
1	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	4	2	4	3	2	4	3	2	3	1	4	4	3	4	4	4	2	3	3	5	2	3	1	1	2	5	5	2	2
2	3	3	4	4	4	3	5	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	1	4	4	2	3	2	3	3	2	3	5	4	3	5	4	3	3	4	4	3	3	2	2	4	3	3	5	2
3	2	5	2	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	4	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	5	4	4	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	2
4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	4	4	4	3	2	2	3	3	2	4	5	4	3	2	1	2	3	3	1	3	4	4	2	5	3	3	4
5	4	3	5	3	3	4	4	2	3	2	2	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	2	5	4	2	3	2	3	4	5	3	5	5	3	4	2	5	2	4	3	2	2	4	4	3
6	4	4	3	4	2	2	4	3	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	2	5	4	4	3	3	4	3	3	4	5	4	5	5	5	4
7	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	1	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	2	3	5	4	4	2	3	4	2	2	4	2	2	5	4	4	4	5	5	2	2	2	4
8	3	3	3	2	2	2	4	1	2	4	5	2	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	3	2	3	3	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	5	5	3	3	4	4	5	4	3	5	2	1
9	1	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	4	3	2	4	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	1	3	2	3	1	1	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2

العبارات الموجبة

العبارات السالبة

* ملاحظة: تم ترتيب العبارات في عملية التفريغ.

الأبعاد الأفراد	القياس الاول							إعادة القياس						
	بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية	بعد الفيزيولوجي	بعد النفسي	بعد الاجتماعي	بعد الأكاديمي	المجموع (المقياس ككل)	بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية	بعد الفيزيولوجي	بعد النفسي	بعد الاجتماعي	بعد الأكاديمي	المجموع (المقياس ككل)
01	27	24	22	26	27	29	155	26	24	24	24	27	21	146
02	31	17	22	27	30	27	154	30	19	24	25	29	24	151
03	25	19	17	16	27	24	128	22	19	21	17	28	24	131
04	20	19	26	23	19	27	134	21	21	26	24	19	28	139
05	29	21	19	24	25	23	141	28	23	24	25	32	24	156
06	28	33	34	38	28	32	193	26	33	35	34	28	35	191
07	28	24	15	26	25	30	148	27	23	18	26	25	28	147
08	23	27	27	32	29	27	165	20	26	24	32	29	28	159
09	16	20	21	21	16	15	109	20	18	22	20	16	15	111
المتوسط الحسابي	25,22	22,67	22,56	25,9	25,1	26	147	24,44	22,88	24,22	25,2	25,88	25,22	147,88

مستوى الثقة بالنفس مرتفع جدا	مستوى الثقة بالنفس مرتفع	مستوى الثقة بالنفس متوسط	مستوى الثقة بالنفس منخفض	مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا
------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------------

نتائج مسنوحه الثقة بالنفس للعينة الأساسية

1- القياس القبلي يوم 5 جانفي 2017:

1-1- العينة التجريبية:

العبارات الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
1	5	5	4	4	3	3	4	3	5	4	4	3	5	3	3	4	4	5	4	3	3	2	1	2	2	4	1	4	1	3	3	3	1	4	4	3	4	2	1	5	4	3	3	2	2	5	4	3	
2	3	4	4	4	3	2	3	5	4	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	4	5	3	4	1	2	4	4	3	4	3	3	4	5	4	3	2	3	4	2	2	4	3	3	4	2	3	2	3	
3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	2	1	3	5	2	3	3	2	5	4	3	3	2	5	2	2	1	3	3	4	3	4	2	3	5	3	4	2	4	2	5	4	4	2	3	2	2	3	
4	3	5	4	4	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	3	1	2	3	4	1	2	2	1	3	1	1	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	5	4	2	2	1	2	2	2	
5	4	3	2	4	3	4	4	5	3	2	3	4	3	3	4	2	3	1	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	5	3	5	3	5	3	5	4	5	4	2	5	4	3	3	2	1	
6	3	4	3	2	3	2	3	4	5	3	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	5	4	3	2	1	2	3	2	4	2	2	3	4	2	1	2	3	4	3	2	1	3	1	2	2	3	2	4	
7	3	4	5	5	3	1	2	3	1	2	3	3	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	4	2	5	1	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	
8	4	5	5	5	4	2	1	2	4	2	5	2	3	2	2	3	5	1	2	2	2	3	1	3	2	2	3	5	1	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	
9	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	5	3	1	3	4	4	5	5	2	5	5	5	4	4	2	5	2	5	2	5	2	5	5	5	4	4	2	2	4	3	3	3	4	5	2	4	2
10	2	1	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	4	3	4	3	4	2	3	4	5	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	5	1	3	4	3	4	5	4	2	2	4	1	4	2	
11	4	3	4	3	5	4	3	5	1	4	2	3	4	3	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	3	4	2	2	5	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	4	2	1	2	3	4	1	2	
12	3	5	3	5	4	2	1	2	4	3	2	2	3	5	4	2	4	1	3	4	1	2	4	2	4	4	5	4	2	4	1	2	1	4	2	1	4	3	2	5	4	2	3	1	3	2	2	2	
13	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	4	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	5	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2
14	4	4	3	4	3	2	3	5	4	4	1	3	4	3	5	3	4	3	4	5	1	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	5	3	4	3	4	4	5	2	3	4	3	2	3	3	
15	4	5	5	4	4	3	4	5	3	4	4	5	5	3	4	4	3	1	2	4	4	4	1	3	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	5	3	4	4	5	3	3	4	5	

العبارات الموجبة	العبارات السالبة
------------------	------------------

2-1- العينة الضابطة:

العبارات الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
1	2	3	1	3	1	1	3	5	4	3	1	3	2	1	2	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	5	3	4	4	4	3	5	4	5	4	2	3	4	5	4	3	1	4	3	2	2	3	4	
2	3	5	5	3	3	1	1	2	1	3	4	3	5	3	5	2	3	2	3	3	1	5	5	2	3	5	5	3	3	3	5	3	1	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3		
3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	3	2	4	4	2	3	3	2	2	4	3	2	4	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	5	4	3	2
4	2	4	3	4	2	5	3	5	1	3	2	4	4	3	2	1	2	5	3	3	5	2	2	4	2	5	5	3	2	4	2	4	3	3	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	5	3	4	
5	3	2	1	2	2	3	1	1	2	3	4	1	3	3	3	4	4	5	4	5	3	2	3	1	4	5	3	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	4	2	4	3	
6	3	4	3	4	2	3	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	4	5	4	3	5	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	1	3	1	3	2	
7	5	5	4	3	3	4	3	5	5	3	4	5	4	3	4	2	5	3	4	5	3	4	5	5	4	3	4	5	5	3	2	5	3	5	3	3	2	3	4	5	3	1	4	4	2	4	3	3	
8	4	5	5	3	2	3	5	4	3	1	2	4	3	4	3	4	4	5	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	5	4	3	4	3	4	3	
9	2	4	3	3	2	3	3	5	2	2	3	3	3	4	3	1	2	1	2	3	2	2	2	4	2	2	1	2	1	3	1	3	1	3	3	4	2	1	3	3	5	2	2	2	1	4	2	4	
10	3	4	3	4	2	3	5	4	3	4	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	2	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	2	2	2	
11	1	3	5	4	2	2	2	3	3	2	3	1	1	2	2	2	1	3	2	2	3	1	1	2	3	3	4	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3
12	1	2	2	2	3	1	2	2	5	2	3	5	2	1	2	2	2	1	2	4	3	3	1	2	1	2	1	3	1	2	3	2	5	3	4	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	
13	2	3	2	3	3	3	3	5	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	5	3	4	2	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	
14	3	4	3	4	5	3	4	4	4	1	4	5	4	3	3	3	4	1	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	5	1	4	3	2	4	4	1	2	4	3	3	2	2	
15	3	4	5	3	3	4	3	3	5	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	

العبارات الموجبة العبارات السالبة

الأبعاد الأفراد	القياس القبلي للمجموعة التجريبية							القياس القبلي للمجموعة الضابطة						
	بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية	بعد الفيزيولوجي	بعد النفسي	بعد الاجتماعي	بعد الأكاديمي	المجموع (المقياس ككل)	بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية	بعد الفيزيولوجي	بعد النفسي	بعد الاجتماعي	بعد الأكاديمي	المجموع (المقياس ككل)
01	30	25	20	32	25	25	157	24	29	25	27	24	20	149
02	22	31	29	23	24	20	149	26	27	23	25	30	21	152
03	26	27	20	21	24	25	143	19	21	25	22	24	18	129
04	18	21	15	21	17	18	110	25	31	25	25	22	34	162
05	28	31	26	29	26	23	163	24	25	23	19	26	20	137
06	19	25	27	20	22	22	135	24	25	22	23	25	20	139
07	14	18	19	23	18	16	108	28	33	29	31	31	27	179
08	18	20	23	26	23	16	126	27	31	25	25	24	29	161
09	30	32	22	31	31	32	178	17	24	16	20	20	24	121
10	23	25	28	21	29	21	147	25	26	27	27	21	21	147
11	20	20	18	24	24	20	126	16	20	22	18	14	16	106
12	22	26	23	27	24	16	138	14	17	22	21	18	17	109
13	15	18	14	15	20	17	99	25	27	23	25	27	23	150
14	28	32	27	26	29	21	163	28	30	24	25	28	21	156
15	29	34	30	31	30	26	180	26	25	28	26	30	25	160
المتوسط الحسابي	22,8	25,67	22,73	24,66	24,4	21,2	141,47	23,2	26,07	23,93	23,93	24,27	22,4	143,8

مستوى الثقة بالنفس مرتفع جدا

مستوى الثقة بالنفس مرتفع

مستوى الثقة بالنفس متوسط

مستوى الثقة بالنفس منخفض

مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا

2- القياس البعدي يوم 16 مارس 2017:

1-2- العينة التجريبية:

العبارات الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
1	5	5	5	4	3	4	5	3	5	4	4	4	5	3	3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	2	5	5	3	3	3	3	4	4	3	5	4	1	5	4	3	3	4	4	5	4	4	
2	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	2	4	4	5	4	3	2	3	4	5	5	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4		
3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	5	3	5	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	5	2	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4
4	3	4	3	3	3	2	3	4	5	3	2	4	3	3	2	4	2	3	2	3	4	5	5	2	4	3	1	2	4	3	2	4	4	3	2	3	4	4	5	4	4	4	2	3	4	3	2	3	
5	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	3	5	3	5	5	5	4	5	4	2	5	4	5	4	3	5	
6	4	5	5	4	4	5	4	4	5	3	4	5	4	3	4	3	4	4	3	3	5	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	5	2	4	
7	2	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	5	3	5	4	3	2	2	4	3	3	4	2	4	3	2	4	3	5	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	4	5	2	3	5	3	2	
8	3	4	4	4	3	1	2	4	4	3	4	2	1	4	3	5	3	2	4	4	1	3	3	3	4	4	4	3	3	2	1	4	4	5	4	3	5	4	4	5	3	3	4	4	3	5	4	3	
9	3	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	3	
10	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	3	5	3	5	2	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	5	1	3	4	3	5	5	3	2	2	4	2	4	4	
11	4	3	3	2	4	3	3	4	4	5	2	2	2	4	2	4	4	2	1	3	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	2	5	5	5	5	4	4	2	3	5	4	2	3	3	4	5	5	2	
12	4	5	4	5	4	5	4	2	5	4	4	5	5	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	2	4	2	3	4	3	4	1	5	4	2	4	4	4	3	3	5	3	4	4	
13	2	3	5	2	3	1	2	4	3	3	3	3	3	5	4	4	4	2	4	3	1	5	3	1	2	5	2	2	3	1	2	3	2	4	3	4	2	3	3	5	4	2	2	3	2	4	3	3	
14	5	5	4	4	3	5	4	5	5	4	2	4	4	5	5	3	4	3	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	5	4	5	3	4	3	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	
15	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	5	5	3	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5

العبارات الموجبة	العبارات السالبة
------------------	------------------

2-2- العينة الضابطة:

العبارة الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1	2	3	1	3	1	1	3	4	5	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	2	4	3	5	4	3	4	2	3	4	5	4	3	1	4	3	2	2	3	4		
2	3	4	5	3	3	1	1	2	1	3	4	3	4	3	5	2	3	2	3	3	2	5	5	2	3	5	3	3	3	2	4	3	1	3	4	5	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4			
3	3	2	4	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	4	2	2	3	3	2	2	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	5	3	3	5	4	4	2		
4	2	5	4	4	5	2	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	3	3	5	2	4	4	2	5	5	3	2	4	2	4	3	3	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	5	3	4		
5	3	2	1	2	2	3	1	1	2	3	4	1	3	3	3	4	4	5	4	5	3	2	3	1	4	4	2	2	2	2	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	1	3	3	3	1	3	3
6	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	4	5	4	3	5	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	3	2		
7	5	5	4	3	3	4	3	5	5	3	4	4	4	3	4	3	5	3	4	5	4	4	5	5	4	3	4	2	5	2	4	5	4	5	4	5	2	4	2	3	4	4	3	1	3	4	1	4	4	3
8	4	5	5	3	2	3	5	4	3	1	2	4	3	4	3	4	4	5	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	3	1	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	5	4	3	4	2	3	3
9	2	4	2	4	2	3	2	5	2	5	3	3	2	4	3	2	1	1	2	3	2	2	3	4	2	1	1	2	1	2	1	3	1	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	1	4	2	3		
10	3	4	3	4	2	3	4	5	3	4	3	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	5	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	2	2		
11	1	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	1	1	2	2	2	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	4	1	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3		
12	1	2	2	2	3	1	2	2	5	2	3	3	2	1	2	2	1	2	3	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	4	3	4	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	
13	2	3	2	3	3	3	3	5	3	2	3	2	4	3	4	3	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	5	3	4	2	4	3	4	3	4	2	2	4	2	3	
14	4	3	4	3	4	2	2	4	3	1	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	5	1	4	3	2	4	4	1	2	4	3	3	2	2		
15	3	5	5	3	3	4	3	4	5	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	5	5	4	4	4	3	4	3	4	3		

العبارة الموجبة	العبارة السالبة
-----------------	-----------------

الأبعاد الأفراد	القياس البعدي للمجموعة التجريبية							القياس البعدي للمجموعة الضابطة						
	بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية	بعد الفيزيولوجي	بعد النفسي	بعد الاجتماعي	بعد الأكاديمي	المجموع (المقياس ككل)	بعد الطلاقة اللغوية	بعد الاستقلالية	بعد الفيزيولوجي	بعد النفسي	بعد الاجتماعي	بعد الأكاديمي	المجموع (المقياس ككل)
01	35	30	26	35	32	31	189	23	28	24	24	22	20	141
02	27	32	35	33	30	26	183	24	27	23	26	27	22	151
03	30	28	29	33	29	30	179	22	21	26	22	26	20	137
04	23	28	28	27	24	24	154	26	32	27	25	28	30	168
05	33	34	32	34	27	30	190	24	24	21	18	25	18	130
06	27	28	33	28	29	28	173	22	24	23	22	26	20	137
07	26	24	25	29	25	23	152	29	33	30	28	31	26	178
08	24	32	27	33	27	19	162	26	31	26	23	23	27	156
09	32	35	35	36	34	34	206	15	25	15	25	18	21	119
10	30	30	32	30	36	27	185	26	25	26	28	21	22	148
11	24	29	30	35	34	23	175	17	20	20	19	17	17	110
12	30	29	29	30	30	28	176	14	17	21	20	18	15	105
13	19	29	22	29	26	17	142	27	26	22	27	26	23	153
14	32	35	35	32	31	29	194	27	29	24	24	27	19	150
15	32	35	34	35	34	31	201	25	25	30	28	27	25	160
المتوسط الحسابي	28.27	30.53	30.13	31.93	29,87	26.66	177.4	23,13	25,8	23,87	23,93	24,13	21,67	142,53

مستوى الثقة بالنفس مرتفع جدا	مستوى الثقة بالنفس مرتفع	مستوى الثقة بالنفس متوسط	مستوى الثقة بالنفس منخفض	مستوى الثقة بالنفس منخفض جدا
------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------------

الملف رقم 14

نتائج المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج

spss

النتائج الإحصائية لحساب الثبات بطريقة الجزئة النصفية وألفا غرونباخ

1- ألفا غرونباخ:

- البعد الأول: بعد الطلاقة اللغوية.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,805	8

- البعد الثاني: بعد الاستقلالية.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,761	8

- البعد الثالث: البعد الفيزيولوجي.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,769	8

- البعد الرابع: البعد النفسي.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,839	8

- البعد الخامس: البعد الاجتماعي.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,786	8

- البعد السادس: البعد الأكاديمي.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,750	8

- المقياس ككل.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,928	48

2- التجزئة نصفية:

- البعد الأول: بعد الطلاقة اللغوية.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,723
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,688
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		8
Correlation Between Forms			,600
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,750
	Unequal Length		,750
Guttman Split-Half Coefficient			,748

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008.

- البعد الثاني: بعد الاستقلالية.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,553
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,621
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		8
Correlation Between Forms			,669
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,802
	Unequal Length		,802
Guttman Split-Half Coefficient			,797

a. The items are: VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015.

b. The items are: VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016.

- البعد الثالث: البعد الفيزيولوجي.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,541
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,671
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		8
Correlation Between Forms			,674
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,805
	Unequal Length		,805
Guttman Split-Half Coefficient			,805

a. The items are: VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023.

b. The items are: VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024.

- البعد الرابع: البعد النفسي.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,715
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,658
		N of Items	4 ^b
		Total N of Items	8
Correlation Between Forms			,825
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,904
		Unequal Length	,904
Guttman Split-Half Coefficient			,903

a. The items are: VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031.

b. The items are: VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032.

- البعد الخامس: البعد الاجتماعي.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,575
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,618
		N of Items	4 ^b
		Total N of Items	8
Correlation Between Forms			,769
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,869
		Unequal Length	,869
Guttman Split-Half Coefficient			,869

a. The items are: VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039.

b. The items are: VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040.

- البعد السادس: البعد الأكاديمي.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,572
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,616
		N of Items	4 ^b
		Total N of Items	8
Correlation Between Forms			,618
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,764
		Unequal Length	,764
Guttman Split-Half Coefficient			,763

a. The items are: VAR00041, VAR00043, VAR00045, VAR00047.

b. The items are: VAR00042, VAR00044, VAR00046, VAR00048.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,884
		N of Items	24 ^a
	Part 2	Value	,852
		N of Items	24 ^b
		Total N of Items	48
Correlation Between Forms			,836
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,911
	Unequal Length		,911
Guttman Split-Half Coefficient			,908

- a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039, VAR00041, VAR00043, VAR00045, VAR00047.
- b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040, VAR00042, VAR00044, VAR00046, VAR00048.

الناتج الإحصائية لحساب التجانس

1- التجانس في متغيرات الجنس، التخصص، السن والتوظيف للمجموعة التجريبية:

		Statistics			
		VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mode		3,00	23,00 ^a	3,00	2,00
Skewness		-,148	,141	-,555	-2,405
Std. Error of Skewness		,580	,580	,580	,580

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

2- التجانس في متغيرات الجنس، التخصص، السن والتوظيف للمجموعة الضابطة:

		Statistics			
		VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mode		2,00	22,00	3,00	2,00
Skewness		,433	,620	-,841	-2,405
Std. Error of Skewness		,580	,580	,580	,580

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

3- التجانس في مستوى أبعاد مقياس الثقة بالنفس والمقياس ككل للمجموعة التجريبية:

		Statistics						
		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007
Valid		15	15	15	15	15	15	15
Missing		0	0	0	0	0	0	0
Mode		18,00 ^a	25,00	20,00 ^a	21,00	24,00	16,00	126,00 ^a
Skewness		-,080	,013	-,234	-,120	-,122	,859	-,124
Std. Error of Skewness		,580	,580	,580	,580	,580	,580	,580

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

4- التجانس في مستوى أبعاد مقياس الثقة بالنفس والمقياس ككل للمجموعة الضابطة:

		Statistics						
		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007
Valid		15	15	15	15	15	15	15
Missing		0	0	0	0	0	0	0
Mode		24,00 ^a	25,00	25,00	25,00	24,00	20,00 ^a	106,00 ^a
Skewness		-1,035	-,426	-,824	,005	-,535	1,058	-,479
Std. Error of Skewness		,580	,580	,580	,580	,580	,580	,580

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

النتائج الإحصائية لحساب الفروق

1- النتائج الاحصائية لحساب قيم مان ويتني للعينه التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجنس، التخصص، السن والتوظيف (تكافؤ العينتين في تلك المتغيرات).

Group Statistics

	VAR00005	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	15	2,0667	,96115	,24817
	2,00	15	1,7333	,70373	,18170
VAR00002	1,00	15	23,9333	1,27988	,33046
	2,00	15	24,1333	2,26358	,58445
VAR00003	1,00	15	2,2667	,79881	,20625
	2,00	15	2,4000	,73679	,19024
VAR00004	1,00	15	1,8667	,35187	,09085
	2,00	15	1,8667	,35187	,09085

Ranks

	VAR00005	N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00001	1,00	15	17,00	255,00
	2,00	15	14,00	210,00
	Total	30		
VAR00002	1,00	15	15,80	237,00
	2,00	15	15,20	228,00
	Total	30		
VAR00003	1,00	15	14,83	222,50
	2,00	15	16,17	242,50
	Total	30		
VAR00004	1,00	15	15,50	232,50
	2,00	15	15,50	232,50
	Total	30		

Test Statistics^b

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004
Mann-Whitney U	90,000	108,000	102,500	112,500
Wilcoxon W	210,000	228,000	222,500	232,500
Z	-,993	-,190	-,454	,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,321	,849	,650	1,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,367 ^a	,870 ^a	,683 ^a	1,000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: VAR00005

2- النتائج الاحصائية لحساب قيم مان ويتني للمجموعتين التجريبيه والضابطة في القياسات القبليه (تكافؤ العينتين في مستوى الثقة بالنفس).

Group Statistics

VAR00008	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
VAR00001 1,00	15	22,8000	5,44059	1,40475
2,00	15	23,2000	4,47533	1,15553
VAR00002 1,00	15	25,6667	5,43358	1,40294
2,00	15	26,0667	4,43149	1,14421
VAR00003 1,00	15	22,7333	5,03511	1,30006
2,00	15	23,9333	3,08143	,79562
VAR00004 1,00	15	24,6667	4,80575	1,24084
2,00	15	23,9333	3,45309	,89158
VAR00005 1,00	15	24,4000	4,17133	1,07703
2,00	15	24,2667	4,74291	1,22462
VAR00006 1,00	15	21,2000	4,50714	1,16374
2,00	15	22,4000	4,79285	1,23751
VAR00007 1,00	15	141,4667	24,67464	6,37097
2,00	15	143,8000	20,47368	5,28628

Ranks

VAR00008	N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00001 1,00	15	15,40	231,00
2,00	15	15,60	234,00
Total	30		
VAR00002 1,00	15	15,30	229,50
2,00	15	15,70	235,50
Total	30		
VAR00003 1,00	15	14,50	217,50
2,00	15	16,50	247,50
Total	30		
VAR00004 1,00	15	16,27	244,00
2,00	15	14,73	221,00
Total	30		
VAR00005 1,00	15	15,33	230,00
2,00	15	15,67	235,00
Total	30		
VAR00006 1,00	15	14,47	217,00
2,00	15	16,53	248,00
Total	30		
VAR00007 1,00	15	15,07	226,00
2,00	15	15,93	239,00
Total	30		

Test Statistics^b

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007
Mann-Whitney U	111,000	109,500	97,500	101,000	110,000	97,000	106,000
Wilcoxon W	231,000	229,500	217,500	221,000	230,000	217,000	226,000
Z	-,062	-,125	-,625	-,480	-,104	-,647	-,270
Asymp. Sig. (2-tailed)	,950	,900	,532	,632	,917	,518	,787
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,967 ^a	,902 ^a	,539 ^a	,653 ^a	,935 ^a	,539 ^a	,806 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: VAR00008

3- النتائج الاحصائية لحساب قيم ويلكيسون للمجموعة الضابطة للقياس القبلي والبعدي.

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 VAR00001	23,1333	15	4,50185	1,16237
VAR00008	23,2000	15	4,47533	1,15553
Pair 2 VAR00002	25,8000	15	4,44329	1,14725
VAR00009	26,0667	15	4,43149	1,14421
Pair 3 VAR00003	23,8667	15	3,90726	1,00885
VAR00010	23,9333	15	3,08143	,79562
Pair 4 VAR00004	23,9333	15	3,26161	,84214
VAR00011	23,9333	15	3,45309	,89158
Pair 5 VAR00005	24,1333	15	4,13809	1,06845
VAR00012	24,2667	15	4,74291	1,22462
Pair 6 VAR00006	21,6667	15	4,01189	1,03586
VAR00013	22,4000	15	4,79285	1,23751
Pair 7 VAR00007	142,5333	15	20,29027	5,23893
VAR00014	143,8000	15	20,47368	5,28628

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00009 - VAR00001	Negative Ranks	7 ^a	7,07	49,50
	Positive Ranks	6 ^b	6,92	41,50
	Ties	2 ^c		
	Total	15		
VAR00010 - VAR00002	Negative Ranks	6 ^d	4,50	27,00
	Positive Ranks	2 ^e	4,50	9,00
	Ties	7 ^f		
	Total	15		
VAR00011 - VAR00003	Negative Ranks	7 ^g	6,86	48,00
	Positive Ranks	6 ^h	7,17	43,00
	Ties	2 ⁱ		
	Total	15		
VAR00012 - VAR00004	Negative Ranks	7 ^j	6,86	48,00
	Positive Ranks	6 ^k	7,17	43,00
	Ties	2 ^l		
	Total	15		
VAR00013 - VAR00005	Negative Ranks	8 ^m	5,75	46,00
	Positive Ranks	4 ⁿ	8,00	32,00
	Ties	3 ^o		
	Total	15		
VAR00014 - VAR00006	Negative Ranks	7 ^p	7,36	51,50
	Positive Ranks	4 ^q	3,63	14,50
	Ties	4 ^r		
	Total	15		
VAR00015 - VAR00007	Negative Ranks	9 ^s	7,83	70,50
	Positive Ranks	5 ^t	6,90	34,50
	Ties	1 ^u		
	Total	15		

Test Statistics^b

	VAR00009 - VAR00001	VAR00010 - VAR00002	VAR00011 - VAR00003	VAR00012 - VAR00004	VAR00013 - VAR00005	VAR00014 - VAR00006	VAR00015 - VAR00007
Z	-,288 ^a	-1,414 ^a	-,182 ^a	-,178 ^a	-,555 ^a	-1,670 ^a	-1,132 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,773	,157	,856	,859	,579	,095	,258

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

4- النتائج الاحصائية لحساب قيم مان ويتني للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية.

Group Statistics

VAR00008	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001 1,00	15	28,2667	4,44758	1,14836
2,00	15	23,1333	4,50185	1,16237
VAR00002 1,00	15	30,5333	3,22638	,83305
2,00	15	25,8000	4,44329	1,14725
VAR00003 1,00	15	30,1333	4,03320	1,04137
2,00	15	23,8667	3,90726	1,00885
VAR00004 1,00	15	31,9333	2,89005	,74621
2,00	15	23,9333	3,26161	,84214
VAR00005 1,00	15	29,8667	3,64234	,94045
2,00	15	24,1333	4,13809	1,06845
VAR00006 1,00	15	26,6667	4,70056	1,21368
2,00	15	21,6667	4,01189	1,03586
VAR00007 1,00	15	177,4000	18,41118	4,75375
2,00	15	142,5333	20,29027	5,23893

Ranks

VAR00008	N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00009 1,00	15	19,93	299,00
2,00	15	11,07	166,00
Total	30		
VAR00010 1,00	15	20,07	301,00
2,00	15	10,93	164,00
Total	30		
VAR00011 1,00	15	20,97	314,50
2,00	15	10,03	150,50
Total	30		
VAR00012 1,00	15	22,67	340,00
2,00	15	8,33	125,00
Total	30		
VAR00013 1,00	15	20,63	309,50
2,00	15	10,37	155,50
Total	30		
VAR00014 1,00	15	19,93	299,00
2,00	15	11,07	166,00
Total	30		
VAR00015 1,00	15	21,60	324,00
2,00	15	9,40	141,00
Total	30		

Test Statistics^b

	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015
Mann-Whitney U	46,000	44,000	30,500	5,000	35,500	46,000	21,000
Wilcoxon W	166,000	164,000	150,500	125,000	155,500	166,000	141,000
Z	-2,771	-2,853	-3,411	-4,471	-3,208	-2,764	-3,796
Asymp. Sig. (2-tailed)	,006	,004	,001	,000	,001	,006	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,005 ^a	,004 ^a	,000 ^a	,000 ^a	,001 ^a	,005 ^a	,000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: VAR00008

5- النتائج الاحصائية لحساب قيم ويلكيسون للمجموعة التجريبية للقياس البعدي والقبلي.

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 VAR00001	28,2667	15	4,44758	1,14836
VAR00008	22,8000	15	5,44059	1,40475
Pair 2 VAR00002	30,5333	15	3,22638	,83305
VAR00009	25,6667	15	5,43358	1,40294
Pair 3 VAR00003	30,1333	15	4,03320	1,04137
VAR00010	22,7333	15	5,03511	1,30006
Pair 4 VAR00004	31,9333	15	2,89005	,74621
VAR00011	24,6667	15	4,80575	1,24084
Pair 5 VAR00005	29,8667	15	3,64234	,94045
VAR00012	24,4000	15	4,17133	1,07703
Pair 6 VAR00006	26,6667	15	4,70056	1,21368
VAR00013	21,2000	15	4,50714	1,16374
Pair 7 VAR00007	177,4000	15	18,41118	4,75375
VAR00014	141,4667	15	24,67464	6,37097

anks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00009 - VAR00001	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	15 ^b	8,00	120,00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		
VAR00010 - VAR00002	Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
	Positive Ranks	15 ^e	8,00	120,00
	Ties	0 ^f		
	Total	15		
VAR00011 - VAR00003	Negative Ranks	0 ^g	,00	,00
	Positive Ranks	15 ^h	8,00	120,00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	15		
VAR00012 - VAR00004	Negative Ranks	0 ^j	,00	,00
	Positive Ranks	15 ^k	8,00	120,00
	Ties	0 ^l		
	Total	15		
VAR00013 - VAR00005	Negative Ranks	0 ^m	,00	,00
	Positive Ranks	15 ⁿ	8,00	120,00
	Ties	0 ^o		
	Total	15		
VAR00014 - VAR00006	Negative Ranks	0 ^p	,00	,00
	Positive Ranks	14 ^q	7,50	105,00
	Ties	1 ^r		
	Total	15		
VAR00015 - VAR00007	Negative Ranks	0 ^s	,00	,00
	Positive Ranks	15 ^t	8,00	120,00
	Ties	0 ^u		
	Total	15		

Test Statistics^b

	VAR00009 - VAR00001	VAR00010 - VAR00002	VAR00011 - VAR00003	VAR00012 - VAR00004	VAR00013 - VAR00005	VAR00014 - VAR00006	VAR00015 - VAR00007
Z	-3,422 ^a	-3,425 ^a	-3,436 ^a	-3,412 ^a	-3,425 ^a	-3,315 ^a	-3,412 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001	,001	,001	,001	,001	,001	,001

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

الملحق رقم 15

تحرير مستويات مقياس الثقة بالنفس

والمعالجة الإحصائية اليدوية

نموذج مستويات مقياس الثقة بالنفس

- بالنسبة للمقياس ككل: يتكون المقياس من (48) عبارة يقوم المختبر بالإجابة عليها وفق مقياس خماسي التدرج (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا)، حيث يتم منح العبارات الموجبة الدرجات التالية: (دائما=5، غالبا=4، أحيانا=3، نادرا=2، أبدا=1)، أما العبارات السالبة فتاتي عكس العبارات الموجبة، ومنه يمكن القول أن إذا تم الإجابة في كل العبارات بـ "أبدا" للعبارات الموجبة و"دائما" للعبارات السالبة فإننا منح كل العبارات درجة (1) ومنه (48=1x48) وهذه الدرجة هي القيمة الدنيا للمقياس أما إذا تم الإجابة بـ "دائما" للموجبة و"أبدا" للعبارات السالبة فإننا نمح كل العبارات درجة (5) ومنه (240=48x5) وهذه الدرجة هي الدرجة العظمى للمقياس.

كما يتم الحكم على مستوى الثقة بالنفس من خلال خمسة مستويات متمثلة في "منخفض جدا"، "منخفض"، "متوسط"، "مرتفع"، "مرتفع جدا"، ومنه يجب تحديد الدرجات التي تمثل كل مستوى وهذا من خلال تحديد طول الفترة المستخدمة، وهذا بحساب المدى الذي يساوي أكبر قيمة مطروح منها أصغر قيمة أي (192=48-240)، ومنه يحدد طول فترة التي تمثل مستوى معين والتي تحصر بينها أربعة مسافات كالتالي:



أي المدى (192) مقسومة على (5) مستويات بالتقريب تساوي (38) درجة والتي تمثل طول الفئة، نختار أصغر قيمة (القيمة الدنيا) لتكون بداية الفئة، ويضاف إليها طول الفئة أي (38) فنحصل على نهاية الفئة الأولى وبإضافة درجة واحدة تبدأ الفئة الثانية ونكمل هذه الخطوات إلى أن نصل إلى خمسة فئات تمثل خمسة مستويات تنتهي بالقيمة العظمى للمقياس، ومنه (85-48) المستوى ضعيف جدا، (124-86) المستوى ضعيف، (163-125) المستوى متوسط، (202-164) المستوى مرتفع، (240-203) المستوى مرتفع جدا.

- بالنسبة للأبعاد: يتكون المقياس من (48) عبارة موزعة على (06) أبعاد بتساوي (8) عبارات لكل بعد، وبنفس الطريقة المعتمدة سابقا في المقياس ككل نجد (8=1x8) هي القيمة الدنيا لبعد و (40=x85) هي الدرجة العظمى للبعد.

كما يتم الحكم على مستوى الثقة بالنفس بأبعاد الستة والتي تتساوى في عدد العبارات من خلال خمسة مستويات التي سبق ذكرها، وبنفس الطريقة المعتمدة في المقياس يتم حساب مستوى الأبعاد من خلال حساب المدى (32=8-40)، ومنه يحدد طول فترة التي تمثل مستوى معين والتي تحصر بينها أربعة مسافات كالتالي:



أي المدى (32) مقسومة على (5) مستويات بالتقريب تساوي (38) درجة والتي تمثل طول الفئة، نختار أصغر قيمة (القيمة الدنيا) لتكون بداية الفئة، ويضاف إليها طول الفئة أي (38) فنحصل على نهاية الفئة الأولى وبإضافة درجة واحدة تبدأ الفئة الثانية ونكمل هذه الخطوات إلى أن نصل إلى خمسة فئات تمثل خمسة مستويات تنتهي بالقيمة العظمى للمقياس، ومنه (13-8) المستوى ضعيف جدا، (20-14) المستوى ضعيف، (27-21) المستوى متوسط، (34-28) المستوى مرتفع، (40-35) المستوى مرتفع جدا.

المعالجة الإحصائية اليدوية

- كيفية حساب معامل الاختلاف:

نطبق قانون معامل الاختلاف التالي:

$$\text{معامل الاختلاف} = \frac{\text{الانحراف المعياري}}{\text{المتوسط الحسابي}} \times 100$$

المعطيات: في القياس القبلي للعينة التجريبية وبالضبط في بعد الطلاقة اللغوية وجدنا قيمة المتوسط لحسابي (22.8) بانحراف معياري قدره (5.44)، ومنه:

- معامل الاختلاف لبعء الطلاقة اللغوية للعينة التجريبية في القياس القبلي = $100 \times \frac{5.44}{22.8}$
- معامل الاختلاف لبعء الطلاقة اللغوية للعينة التجريبية في القياس القبلي = 23.85%

- كيفية حساب معامل الصدق المقياس:

بعد التأكد من ثبات المقياس باستعمال معامل الارتباط بيرسن الذي تم حسابه باستعمال نظام excel 2010، تم التأكد من الصدق الذاتي للمقياس والذي يعطى بالمعادلة التالية:

$$\text{معامل صدق المقياس} = \sqrt{\text{ثبات المقياس}}$$

المعطيات: بلغ ثبات المقياس بطريقة اختبار وإعادة اختبار Test-Retest في بعد الطلاقة اللغوية (0.89)، ومنه:

- معامل صدق المقياس = $\sqrt{0.89}$

- معامل صدق المقياس = 0.94

- طريقة حساب نسبة التطور:

نطبق قانون نسبة التطور التالي:

$$\text{قانون نسبة التطور} = \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{الاختبار القبلي}} \times 100$$

المعطيات: بالنسبة للعينة التجريبية وبالضبط في بعد الطلاقة اللغوية وجدنا قيمة المتوسط لحسابي (22.8) بالنسبة للقياس القبلي و(28.26) بالنسبة للقياس البعدي، ومنه:

- نسبة تطور العينة التجريبية في بعد الطلاقة اللغوية = $100 \times \frac{22.8 - 28.26}{22.8}$

- نسبة تطور العينة التجريبية في بعد الطلاقة اللغوية = 29.32%

ملاحظة: تم استعمال آلة حاسبة من نوع KENKO KK-105 للمعالجة الإحصائية اليدوية.

الملحق رقم 16

القيم المجزولة

Table of critical values for Pearson's r :

Compare your obtained correlation coefficient against the critical values in the table, taking into account your degrees of freedom (d.f.= the number of pairs of scores, minus 2).

Example: suppose I had correlated the age and height of 30 people and obtained an r of .45. To see how likely an r of this size is to have occurred by chance, use the table. I have $30-2 = 28$ d.f. My obtained r is larger than .306, .361 and .423, but NOT equal to or larger than .463. Therefore I conclude that an r as large as mine is likely to occur by chance with a $p < .02$.

Critical values of Pearson's r :				
<i>(For a two-tailed test:)</i>				
df:	0.1	0.05	0.02	0.01
1	.988	.997	.9995	.9999
2	.9	.95	.98	.99
3	.805	.878	.934	.959
4	.729	.811	.882	.917
5	.669	.754	.833	.874
6	.622	.707	.789	.834
7	.582	.666	.75	.798
8	.549	.632	.716	.765
9	.521	.602	.685	.735
10	.497	.576	.658	.708
11	.476	.553	.634	.684
12	.458	.532	.612	.661
13	.441	.514	.592	.641
14	.426	.497	.574	.623
15	.412	.482	.558	.606
16	.4	.468	.542	.59
17	.389	.456	.528	.575
18	.378	.444	.516	.561
19	.369	.433	.503	.549
20	.36	.423	.492	.537
21	.352	.413	.482	.526
22	.344	.404	.472	.515
23	.337	.396	.462	.505
24	.33	.388	.453	.496
25	.323	.381	.445	.487

d.f.:	0.1	0.05	0.02	0.01
26	.317	.374	.437	.479
27	.311	.367	.43	.471
28	.306	.361	.423	.463
29	.301	.355	.416	.456
30	.296	.349	.409	.449
35	.275	.325	.381	.418
40	.257	.304	.358	.393
45	.243	.288	.338	.372
50	.231	.273	.322	.354
60	.211	.25	.295	.325
70	.195	.232	.274	.303
80	.183	.217	.256	.283
90	.173	.205	.242	.267
100	.164	.195	.23	.254

Table A5.07: Critical Values for the Wilcoxon/Mann-Whitney Test (U)

Nondirectional $\alpha=.05$ (Directional $\alpha=.025$)

n ₁	n ₂																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
3	-	-	-	-	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8
4	-	-	-	0	1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	13
5	-	-	0	1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	17	18	19	20
6	-	-	1	2	3	5	6	8	10	11	13	14	16	17	19	21	22	24	25	27
7	-	-	1	3	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
8	-	0	2	4	6	8	10	13	15	17	19	22	24	26	29	31	34	36	38	41
9	-	0	2	4	7	10	12	15	17	21	23	26	28	31	34	37	39	42	45	48
10	-	0	3	5	8	11	14	17	20	23	26	29	33	36	39	42	45	48	52	55
11	-	0	3	6	9	13	16	19	23	26	30	33	37	40	44	47	51	55	58	62
12	-	1	4	7	11	14	18	22	26	29	33	37	41	45	49	53	57	61	65	69
13	-	1	4	8	12	16	20	24	28	33	37	41	45	50	54	59	63	67	72	76
14	-	1	5	9	13	17	22	26	31	36	40	45	50	55	59	64	67	74	78	83
15	-	1	5	10	14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	70	75	80	85	90
16	-	1	6	11	15	21	26	31	37	42	47	53	59	64	70	75	81	86	92	98
17	-	2	6	11	17	22	28	34	39	45	51	57	63	67	75	81	87	93	99	105
18	-	2	7	12	18	24	30	36	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99	106	112
19	-	2	7	13	19	25	32	38	45	52	58	65	72	78	85	92	99	106	113	119
20	-	2	8	14	20	27	34	41	48	55	62	69	76	83	90	98	105	112	119	127

Nondirectional $\alpha=.01$ (Directional $\alpha=.005$)

n ₁	n ₂																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
3	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
4	-	-	-	-	0	0	1	1	2	2	3	3	4	5	5	6	6	7	8	8
5	-	-	-	0	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	13
6	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	15	16	17	18
7	-	-	-	0	1	3	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18	19	21	22	24
8	-	-	-	1	2	4	6	7	9	11	13	15	17	18	20	22	24	26	28	30
9	-	-	0	1	3	5	7	9	11	13	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
10	-	-	0	2	4	6	9	11	13	16	18	21	24	26	29	31	34	37	39	42
11	-	-	0	2	5	7	10	13	16	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	46
12	-	-	1	3	6	9	12	15	18	21	24	27	31	34	37	41	44	47	51	54
13	-	-	1	3	7	10	13	17	20	24	27	31	34	38	42	45	49	53	56	60
14	-	-	1	4	7	11	15	18	22	26	30	34	38	42	46	50	54	58	63	67
15	-	-	2	5	8	12	16	20	24	29	33	37	42	46	51	55	60	64	69	73
16	-	-	2	5	9	13	18	22	27	31	36	41	45	50	55	60	65	70	74	79
17	-	-	2	6	10	15	19	24	29	34	39	44	49	54	60	65	70	75	81	86
18	-	-	2	6	11	16	21	26	31	37	42	47	53	58	64	70	75	81	87	92
19	-	0	3	7	12	17	22	28	33	39	45	51	56	63	69	74	81	87	93	99
20	-	0	3	8	13	18	24	30	36	42	46	54	60	67	73	79	86	92	99	105

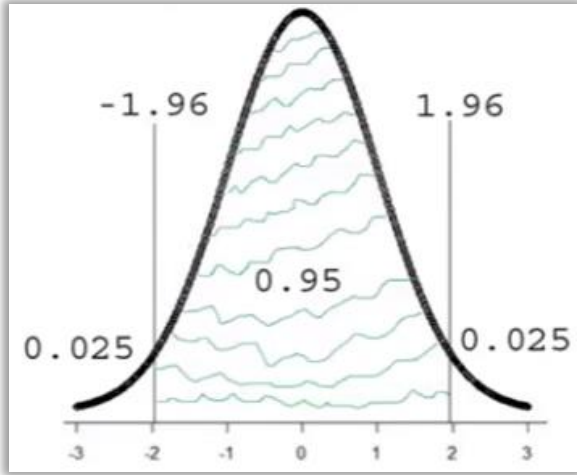
U_{obt} is the lesser of the two calculated test statistics (U₁ & U₂). If U_{obt} ≤ U_{crit}, reject H₀.
 Dashes (-) indicate that the sample size is too small to reject the Null Hypothesis at the chosen α level.

If n > 20 this table cannot be used. A p can be computed for U_{obt}, using the normal distribution approximation:

$$z_U = \frac{U_{obt} - \left(\frac{n_1 n_2}{2}\right)}{\sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}}$$

القيمة المحدولة «z»

- مناطق الرفض والقبول لتوزيع الطبيعي "z" ذو الطرفين عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$: هوما عبارة عن منطقتين محددتين في التوزيع الطبيعي، اذا وقعت احصائية الاختبار في منطقة القبول (المضللة) يقبل الفرض



الصفري، واذا وقع في منطقة الرفض يرفض الفرض الصفري، ويطلق على النقطة التي تفصل منطقة الرفض عن منطقة القبول بالقيمة الحرجة، حيث ان القيمة الحرجة لـ "z" تنحصر بين ± 1.96 وهذا من خلال جدول التوزيع الطبيعي (z table) الموضح ادناه، كما هو موضح على الشكل التالي:

ومنه إذا كانت قيمة "z" المحسوبة تنتمي إلى المجال

$[-1.96, 1.96]$ هذا يعني أنه لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدى للعينة، إذا كانت قيمة "z" المحسوبة تنتمي

إلى المجال $[1.96, +\infty]$ أو $[-\infty, -1.96]$ هذا يعني أنه توجد فروق بين القياس القبلي والبعدى للعينة.

Z Table

Z	Area in Body	Z	Area in Body	Z	Area in Body	Z	Area in Body	Z	Area in Body	Z	Area in Body	Z	Area in Body	Z	Area in Body	Z	Area in Body
0.00	0.5000	0.26	0.6026	0.52	0.6985	0.78	0.7823	1.04	0.8508	1.30	0.9032	1.56	0.9406	1.82	0.9656	2.08	0.9812
0.01	0.5040	0.27	0.6064	0.53	0.7019	0.79	0.7852	1.05	0.8517	1.17	0.9049	1.57	0.9431	1.83	0.9664	2.09	0.9817
0.02	0.5080	0.28	0.6103	0.54	0.7054	0.80	0.7881	1.06	0.8554	1.32	0.9066	1.58	0.9429	1.84	0.9671	2.10	0.9821
0.03	0.5120	0.29	0.6141	0.55	0.7088	0.81	0.7910	1.07	0.8577	1.33	0.9082	1.59	0.9441	1.85	0.9678	2.11	0.9826
0.04	0.5160	0.30	0.6179	0.56	0.7123	0.82	0.7939	1.08	0.8599	1.34	0.9099	1.60	0.9452	1.86	0.9686	2.12	0.9830
0.05	0.5199	0.17	0.6217	0.57	0.7157	0.83	0.7967	1.09	0.8621	1.35	0.9115	1.61	0.9463	1.87	0.9693	2.13	0.9834
0.06	0.5239	0.32	0.6255	0.58	0.7190	0.84	0.7995	1.10	0.8643	1.36	0.9117	1.62	0.9474	1.88	0.9699	2.14	0.9838
0.07	0.5279	0.33	0.6293	0.59	0.7224	0.85	0.8023	1.11	0.8665	1.37	0.9147	1.63	0.9484	1.89	0.9706	2.15	0.9842
0.08	0.5179	0.34	0.6317	0.60	0.7257	0.86	0.8051	1.12	0.8686	1.38	0.9162	1.64	0.9495	1.90	0.9713	2.16	0.9846
0.09	0.5359	0.35	0.6368	0.61	0.7291	0.87	0.8078	1.13	0.8708	1.39	0.9177	1.65	0.9505	1.91	0.9719	2.17	0.9850
0.10	0.5398	0.36	0.6406	0.62	0.7324	0.88	0.8106	1.14	0.8729	1.40	0.9192	1.66	0.9515	1.92	0.9726	2.31	0.9854
0.11	0.5438	0.37	0.6443	0.63	0.7357	0.89	0.8133	1.15	0.8749	1.41	0.9207	1.67	0.9525	1.93	0.9732	2.19	0.9857
0.12	0.5478	0.38	0.6480	0.64	0.7389	0.90	0.8159	1.16	0.8770	1.42	0.9222	1.68	0.9535	1.94	0.9738	2.20	0.9861
0.13	0.5517	0.39	0.6517	0.65	0.7422	0.91	0.8316	1.17	0.8790	1.43	0.9236	1.69	0.9545	1.95	0.9744	2.21	0.9864
0.14	0.5557	0.40	0.6554	0.66	0.7454	0.92	0.8212	1.31	0.8810	1.44	0.9251	1.70	0.9554	1.96	0.9750	2.22	0.9868
0.15	0.5596	0.41	0.6591	0.67	0.7486	0.93	0.8238	1.19	0.8830	1.45	0.9265	1.71	0.9564	1.97	0.9756	2.23	0.9871
0.16	0.5636	0.42	0.6628	0.68	0.7517	0.94	0.8264	1.20	0.8849	1.46	0.9279	1.72	0.9573	1.98	0.9761	2.24	0.9875
0.17	0.5675	0.43	0.6664	0.69	0.7549	0.95	0.8289	1.21	0.8869	1.47	0.9292	1.73	0.9582	1.99	0.9767	2.25	0.9878
0.31	0.5714	0.44	0.6700	0.70	0.7580	0.96	0.8175	1.22	0.8888	1.48	0.9306	1.74	0.9591	2.00	0.9772	2.26	0.9881
0.19	0.5753	0.45	0.6736	0.71	0.7611	0.97	0.8340	1.23	0.8907	1.49	0.9179	1.75	0.9599	2.01	0.9778	2.27	0.9884
0.20	0.5793	0.46	0.6772	0.72	0.7642	0.98	0.8365	1.24	0.8925	1.50	0.9332	1.76	0.9608	2.02	0.9783	2.28	0.9887
0.21	0.5832	0.47	0.6808	0.73	0.7673	0.99	0.8389	1.25	0.8944	1.51	0.9345	1.77	0.9616	2.03	0.9788	2.29	0.9890
0.22	0.5871	0.48	0.6844	0.74	0.7704	1.00	0.8413	1.26	0.8962	1.52	0.9357	1.78	0.9625	2.04	0.9793	2.50	0.9938
0.23	0.5910	0.49	0.6879	0.75	0.7734	1.01	0.8438	1.27	0.8980	1.53	0.9370	1.79	0.9633	2.05	0.9798	3.00	0.9987
0.24	0.5948	0.50	0.6915	0.76	0.7764	1.02	0.8461	1.28	0.8997	1.54	0.9382	1.80	0.9641	2.06	0.9803	3.50	0.9998
0.25	0.5987	0.51	0.6950	0.77	0.7794	1.03	0.8485	1.29	0.9015	1.55	0.9394	1.81	0.9649	2.07	0.9808	4.00	0.9999

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Search Summary

Effective mentoring programme proposed in the development of self confidence among students entering graduate

- Pilot study on second year students master in Science Institute in physical and sports activities and techniques bouira-

* Preparing students:

- Nacer-Bey Karima
- Rafa Ahmed

* The supervision of Dr:

- Mansouri Nabil

This study aims to find out how effective the proposed indicative programme on the development of students ' self confidence freshman graduation at the Institute of physical and sports activities, techniques Science University of Bouira and see the level of confidence they have distinguished, And if there were statistically significant differences between experimental groups tribal measurement and control, Researchers have chosen a sample article consists of 30 students (15) students of the experimental group, and (15) to the control group of a society composed of (60), The researchers used experimental method to study nature-friendliness, as for the instruments used were in each of the measure of self confidence and indicative programme prepared by researchers, Have been using various statistical methods to verify the study hypotheses, including percentage, arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, the rate of development mann whitney test and testing of wilcoxon, reached the following conclusions:

- Level of confidence among students distinguished freshman graduation average was on the whole.
- There are no statistically significant differences in the average score for students to the experimental group and the control group in degree of self confidence before applying the program.
- There are no statistically significant differences in the average score for students to control group in degree of self confidence before and after program implementation.
- Statistically significant differences exist in the average score for students to the experimental group and the control group in degree of self confidence after the software application for the experimental group.
- Statistically significant differences exist in the average score for students to the experimental group in degree of self confidence before and after applying the program in favor of telemetric, according to the findings, the researchers recommend the following:

- Use the prepared indicative programme in this study to solve psychological problems and lack of self confidence in students, especially freshman graduation, by public universities and institutes of science and techniques of physical and sports activities.

-The need to care for psychological counseling through the availability of a psychologist to guide students and help them create positive image of themselves and their future.

- Design of outreach programmes and similar studies for various psychological characteristics of college students with different levels.

- Collective guidance seminars for students to guide them and make them aware of the need for self reliance and trust themselves to face various problems you may have.

- Interest in the application of psychological counselling to students to treat various educational and pedagogical problems.

Key words: indicative programme, self confidence, students entering Graduate Institute of physical and sports activities and techniques Science.