أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب معهد أعداد المعلمين / نينوى

م.د. مهنا بشير عبد الله
المديرية العامة لتربية نينوى/ معهد اعداد المعلمين

م.م.د. شوقي يوسف بهنام
المكتبة المركزية / جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : 2006/1/2 ؛ تاريخ قبول النشر : 2006/6/12

ملخص البحث :

استهدف البحث الحالي معرفة أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب معهد أعداد المعلمين / نينوى من خلال التحقق من صحة الفرضيتين الآتيتين :

1. لا فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده .
2. لا فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

وللتحقق من هاتين الفرضيتين فإن الباحثين اختارا طلاب الصف الثاني في معهد أعداد المعلمين / نينوى للعام الدراسي 2005/2004 وقد بلغ العدد الإجمالي لمجتمع البحث (62) طالباً.

أما عينة الدراسة فقد بلغت (20) طالباً قسمت إلى قسمين فكانت (10) طلاب للمجموعة التجريبية ومثلها للمجموعة الضابطة, وكوفئت المجموعتان من عدد من المتغيرات و استخدم الباحثان مقياس الثقة بالنفس الذي أعده البد راني في رسالته (بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة 1986) ، ولما كان المقياس قد أعد عام 1986 على طلاب المرحلة المتوسطة والبحث الحالي على طلاب معهد أعداد المعلمين للعام الدراسي 2005/2004م فقد أوجد الباحثان صدق المقياس وذلك بعرض فقراته على لجنة من الخبراء في ميدان التربية وعلم النفس للتأكد من سلامة اعتماده على طلاب المعهد , وبذلك تالف المقياس من (66) فقرة , منها (33) فقرة موجبة و(33) فقرة سالبة وقد تراوح المدى النظري من درجة (صفر–66).

اعتمد الباحثان على طريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية وكانت قيمة معاملة الارتباط (معامل الثبات) قبل التصحيح =58, 0 وبعد التصحيح أصبحت 0 ,73

وفي ضوء هدف البحث اعد الباحثان "برنامجا إرشادياً يعتمد أسلوب الإرشاد المباشر، وقد استغرقت مدة تنفيذ البرنامج (6) جلسات إرشادية.

استخدم الباحثان اختبار مان–وتني واختبار ولكوكسن في تحليل البيانات وأظهرت النتائج ما يأتي :

1. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.
2. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

The Effect of Guidance Program on Developing Self-Confidence of Ninava Teacher Training Institutes Students

Dr.Mohana Basher Abduall
State Faculty of Ninevh
Governorate-Teaches Institution

Dr.Shwki Yosif Behnam
University of Mosul–Center
Library

Abstract:

The effect of guidance program on developing self-confidence of Ninava Teacher training Institutes students. The research aims to know the effect of guidance program on self-confidence of Ninava Teacher training Institutes students By investigating of the two following hypotheses: A-There is no statistical difference between the means (which are two) of experimental group scores on self-confidence measurement before guidance program application and after it . B-There is no statistical difference between the means of scores experimental group and controlling group of self confidence measurement after guidance program application and in order to investigate of these two hypotheses, both researchers chose the second class students in Ninava Teacher treaning institute-2004-2005. All the research students were (62). where as the study sample was (20) students ,and they divided into two

parts. (10) Students for experimental group and (10) for regulating group. The two groups were equivelated for some difference. The researchers used self-confidence measurement which was intended by Al-Badrani in his thesis (self-confidence measurement for intermediate school students) in 1986. As the measurement was prepaid in 1986 for intermediate school students, and the present research of for Teacher training institute students 2004-2005, the researchers found that the measurement is quite correct as they displayed its paragraphs to experts committee of education and psychology to be sure that is quite sound for institute students. The measurement of (66) paragraphs, (33) of them were positive and (33) were negative, and the theory degree were between (0-66). The researchers depended on clasificational partition method by using sperman Brown corrective equilibrium. The Reliability dealer value before correction was 0.58 and after correction became 0.73. On the light of this research, the researchers intended guidance program depending on the direct guidance, which had taken (6) guidance settings. The researchers used mann-witnny test and Wilcokson test for analysis data. The results were as following:

1. There is a difference with statistics indication between experimental group of mean scores in self-confidence measurement before guidance program application and after it.
2. There is difference with statistics indication between experimental group of mean scors in self-confidence measurement and controlling group after guidance program application.

المقدمة :

تؤكد الدراسات في مجال الشخصية, أن هناك علاقة بين سمة الثقة بالنفس (self-confidence) وبين بعض المظاهر الهامة في الشخصية والصحة النفسية فقد دلت الدراسات العاملة على أن الثقة بالنفس هي إحدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بالتكيف العام للفرد , فالعلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف علاقة متبادلة بحيث يؤدي التكيف الفعال إلى تنمية الثقة بالنفس , كما أن الثقة بالنفس تجعل الفرد فعالا في تكيفه والعوامل التي تؤدي إلى نمو الثقة بالنفس كثيرة ومتنوعة الا أن معظم هذه العوامل وربما أكثرها أهمية يرتبط بظروف التنشئة الاجتماعية في الآسرة والمدرسة , ولضعف الثقة بالنفس تأثير ضار على تكيف الفرد , بحيث تجعله مقيدا في تصرفاته الشخصية وتفاعلاته الاجتماعية وبالتالي يكون مستوى أدائه دون مستوى قدراته كما تجعله ميالاً لتجنب الخبرات والمواقف الجديدة وقلقا في المواقف العادية. (أبو علام , 1978, ص140)

الفصل الأول

أولاً. مشكلة البحث والحاجة إليه:

لقد احتلت الثقة بالنفس اهتماماً خاصاً من بين اهتمامات التربويين ذلك من أجل تنشئة الإنسان القادر على تحمل مسؤولياته أمام تحديات الواقع ومتغيراته الحضارية ليس في العراق فحسب بل بالآمة العربية والإنسانية اجمع, والثقة بالنفس تتركز أهميتها في كونها تساعد في أعداد إنسان قادر على أن يتبوأ المكانة المرموقة في قيادة المجتمع ويكون شخصاً متكاملاً نفسياً واجتماعياً , كما أنها تساعد في التغلب على حل المشكلات واتخاذ القرار المناسب والعيش في توافق ليكون أنساناً ناجحاً في المجتمع (أبو علام, 1978, ص21) .

وتعدّ الثقة بالنفس إحدى السمات الأساسية للشخصية واحد معايير الشخصية السوية ترتبط بالسلوك بشكل عام. إن مساعدة الطالب على تحقيق الأهداف التي ينشدها تعد أحد أهداف الإرشاد التربوي والنفسي وهذا لن يتم ما لم يكن الطالب يملك ثقة بنفسه تساعده على تحقيق الأهداف. فالطالب الواثق بنفسه يحدد أهدافا ثابتة وواقعية, ومن ثم يحقق هذه الأهداف, أما الطالب غير الواثق بنفسه والقلق فيختار أهدافا غير واقعية ,وتكون أما عالية أو منخفضة جداً (السيد, 1956, ص485) .

وبفضل الثقة بالنفس يشعر الطالب براحة البال والطمأنينة في عيشة المنفرد, وفي لقاءاته مع الآخرين, ويعيش حياة هادئة ومستقرة مع أسرته وأصدقائه, كما أن للثقة بالنفس أهمية خاصة كونها تساعد الفرد على التخلص من القلق الذي ينتابه في حياته وتجعله متبصراً بمقدرته الخاصة مدركا واقع إمكاناته, فيضع نفسه في موضعها لأنه يعرف قدر نفسه. (الهاشمي,

1972, ص13) كما تعد إحدى المؤشرات التي تدل على توافق الفرد وعلى تمتعه بصحة نفسية جيدة. (تركي , 1980, ص279)

كما أن الثقة بالنفس هي إحدى مصادر الصحة النفسية (الأمام, 1984, ص13)، لأن معظم الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد مثل احترام ألذات والاعتماد على النفس, وتحمل المسؤولية والاستقلال الذاتي, وتحقيق ألذات والتكييف والطموح والإنجاز لا تنمو ألا بنمو الثقة بالنفس.

ويجمع معظم الأطباء النفسيين على أن اغلب الاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية تبدأ دائما من غياب أو تعثر نمو الثقة بالنفس النمو الصحيح . ويذكر ايزنك (E ysenc) أن أحد المظاهر الأساسية للمنطوين والعصابين هو ضعف أو فقدان الثقة بالنفس (Eysenck, 1974, p.246) ومن الصفات التي تدل على ضعف الثقة بالنفس عند الأفراد (التردد بالحكم وإعطاء الرأي, التخوف, وتوقع الشر, الحذر الشديد, التشكك بالآخرين ونواياهم, تجنب مواجهه الأمور وتحديها, الاندماج بأحلام اليقظة, الكسل وتأجيل الواجبات, التهيب من الآخرين وعدم الاشتراك معهم في الحديث والعمل معهم .

(الالوسي, 1984, ص226)

لقد أوضحت معظم الدراسات أن الكثيرين من الطلبة في مرحلة المراهقة يعانون من مشكلات مختلفة, نفسية, اجتماعية, دراسية, صحية ... الخ ومن المشكلات النفسية الشائعة, مشكلة ضعف الثقة بالنفس.

ومن بين الدراسات التي أوضحت ضعف الثقة بالنفس لدى الطلبة دراسة هير لوك (Hurlock, 1968) التي أوضحت أن الثقة بالنفس تضعف في مرحلة البلوغ والتي تتمثل بالأعمار من (11–15) سنة بالنسبة للبنات ومن (12–16) سنة بالنسبة للبنين (تناظرهما تقريبا مرحلة الدراسة المتوسطة) وان استعادة الثقة خلال فترة المراهقة يعد من أهم المشكلات التي يواجهها المراهقون. (Hurlock, 1968, p340–365)

ومن هنا يأتي دور المرشدين التربويين من توجيه وإرشاد الطلاب وخاصة الذين يعانون من ضعف الثقة بالنفس لتنمية الثقة بنفوسهم وذلك عن طريق الأساليب الإرشادية حيث لاحظ الباحث ومن خلال عمله مدرساً في معهد أعداد المعلمين / نينوى أن الكثير من الطلاب في المعهد لديهم السمات التي تدل على ضعف الثقة بأنفسهم كالتردد بالحكم وإعطاء الرأي وتجنب مواجهه الأمور وتحديها والاندماج بأحلام اليقظة والكسل وتأجيل الواجبات وخاصة الامتحانات الشهرية والفصلية وعدم القدرة على الاشتراك في المناقشات التي تدور أثناء الدرس وبالتالي جاءت هذه الدراسة لتعمل على تنميه الثقة بالنفس لدى طلاب معهد أعداد المعلمين من خلال برنامج إرشادي جمعي يمكن استخدامه من قبل المدرسين والمرشدين في معاهد أعداد المعلمين,

فالبرنامج الإرشادي يعد عنصرا جوهريا في العملية التربوية لأنة يقوم على أسس علمية مخططة ومنظمة ومتكاملة مع البرامج والمناهج التربوية الأخرى (الدوسري 1985, ص238) فالسلوك الإنساني يتصف بالمرونة وقابلاً للتعديل والتغيير من خلال استخدام أساليب متنوعة من البرامج الإرشادية التي تعمل على إكساب الأفراد مهارات ومفاهيم واتجاهات جديدة تساعدهم على تعديل وتغيير السلوك(الفرحان,1986,ص80-82) .

وأخيراً فإن مشكلة البحث الحالي تتلخص في السؤال الأتي :

هل بالإمكان تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب معاهد أعداد المعلمين باستخدام برنامج إرشادي يتضمن نشاطات متنوعة وإستراتيجيات متعددة؟

ثانياً. أهداف البحث

يهدف البحث إلى معرفة اثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب معهد إعداد المعلمين من خلال التحقق من صحة الفرضيتين الآتيتين :

1. لا فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.
2. لا فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

ثالثاً. حدود البحث

يقتصر البحث على طلاب الصف الثاني في معهد أعداد المعلمين – نينوى للعام الدراسي 2004-2005م

رابعاً. تحديد المصطلحات

تضمن البحث مجموعة من المصطلحات التي تحتاج إلى تعريف محدد لها هي :

أولاً. البرنامج الإرشادي

يعرفه باقر وآخرون (1976): "انه مجموعة من الأنشطة والفعاليات والتجارب التي تمارسها المدرسة والأجهزة التربوية وتخططها لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية" . (باقر وآخرون, 1976, ص14)

أما الدوسري (1985) فيعرفه" بأنه برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية سليمة يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة, تقدم هذه الخدمات لجميع

من تضمهم المدرسة وذلك لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني ويقوم بتخطيط هذا البرنامج وتنفيذه فريق عمل من المختصين المؤهلين.

(الدوسري, 1985, ص238)

أما التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي فهو:

(مجموعة النشاطات والفعاليات التي يضعها الباحثان بشكل منظم ومخطط وتقدم لطلاب الصف الثاني في معهد أعداد المعلمين بهدف تنمية الثقة بأنفسهم وزيادة قدرتهم على مواجهة المشكلات وحلها).

ثانياً. الثقة بالنفس (Self-Confidence)

يعرفها هورنباي (Hornby) بأنها "اعتقاد الفرد بقدراته " (Hornby ,1974,p788)

في حين يرى وايت (White) أن الثقة بالنفس هي (قيمة من قيم تكامل شخصية الإنسان تنبثق من اعتباره لذاته واحترامه لها ,تنعكس في اعتماده على نفسه وعدم شعوره بالدونية أو النقص أو المذلة , وفي مقدرته على اتخاذ القرار والمبادأة. (White,1951,p52)

أما التعريف الإجرائي لمفهوم الثقة بالنفس فهو: (سمة من سمات تكامل شخصية الفرد تتمثل باتجاه الفرد نحو ذاته ونحو الآخرين وأيمانه بقابليته الخاصة المتمثلة بفقرات المقياس المعتمد بالبحث , ويمكن الاستدلال على تلك السمة(الثقة بالنفس) من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند استجابته لفقرات المقياس المعد لهذا الغرض) .

الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً. الإطار النظري:

لقد اتفقت نتائج دراسات التحليل العاملي, على الرغم من الاختلافات النظرية والمنهجية لتلك الدراسات، على إبراز عامل الثقة بالنفس كأحد العوامل المهمة في تكوين الشخصية , ولعل دراسة فلانجان (Flanagan), تعد من الدراسات البارزة والمبكرة في هذا المجال , حيث قام بتحليل معامل الارتباط بين المقاييس الأربعة في استبيان برنرويتير للشخصية , والذي صمم أصلا ليحل محل أربعة اختبارات تقيس الانطواء والانبساط والسيطرة والخضوع والميل العصابي والكفاية الذاتية ،ومن خلال بحوث التحليل العاملي حصل فلانجان (Flanagan) على عاملين مستقلين تماما هما الثقة بالنفس والميل الاجتماعي.

(Ferguson,1952,P.P173-184)

كما ظهر عامل الثقة بالنفس من بين العوامل التي حصل عليها كل من جبلفورد–مارتن (Guilford-martn) (Guilford, 1954, P. 225) وأيضا ظهر هذا العامل كإحدى سمات المصدر الأولية في أبحاث كاتل (cattel) (Cattell,1957,P310).

وقد أوضح جيتس العلاقة بين الثقة بالنفس وحاجات الآمن فطبقاً له تندرج ثلاث حاجات أساسية هي : الحاجة إلى النجاح,الحاجة إلى الاستحسان الاجتماعي,الحاجة إلى الاستقلال تحت الحاجة إلى الشعور بالكفاية .(جيتس، 1955, ص12–13)

وقد افترض وايت (White,1959) وجود حافز إلى التأثير الفعال في البيئة بجانب الحوافز الأولية الأخرى , ويرتبط هذا في الطفولة بالنشاط التلقائي للأطفال والسلوك الكشفي والميل إلى تداول الأشياء ,ويؤدي إشباع هذا الحافز إلى نمو الدافع إلى الكفاية عن طريق التأثير الفعال في البيئة ويعد وايت (White,1959) نمو الإحساس بالكفاية أحد مظاهر الشخصية السوية (Sense of Cometence) (White, 1959, P297-333).

وقد افترض انجيال (Angyal 1951) آن الشخصية السوية تنمو في اتجاهين رئيسيين هما الميل إلى الاستقلال الذاتي (Autonomy) ومظاهره التلقائية وتأكيد ألذات والحرية والسيطرة على البيئة والاندماج والتكامل الاجتماعي , وأن تعويق نمو هذين الاتجاهين يؤدي إلى فقدان احترام ألذات والثقة بالنفس , حيث يشعر الفرد بأنة غير كفء للسيطرة على المواقف التي تواجهه وانه غير جدير بحب الآخرين, وفقدان الثقة بالنفس قد يحدث منذ الطفولة بسب عوامل متعددة , لعل أهمها الحماية المفرطة والنواهي المتعددة وقلق الوالدين وانتقاداتهم وتوقعاتهم العالية وعدم فهمهم أو احترامهم للطفل . ويعتقد هذا الباحث أن الشعور بعدم الجدارة هو أساس تكوين الاضطرابات العصبية .

(Angyal,1951,P.P.131-142)

ومن المعلوم أن أريكسون (Erikson, 1965) يحدد ثمانية اتجاهات أساسية يكتسبها الفرد أثناء نموه كمعايير للشخصية السوية. وأول هذه الاتجاهات هو الإحساس بالآمن (Sense of Security) الذي ينشأ نتيجة استقرار لإشباع حاجات الطفل وثبات القائمين على رعايته من ناحية واطمئنانه إلى قدرته على مواجهة هذه الحاجات من ناحية أخرى , وثاني هذه الحاجات هو الإحساس بالاستقلال الذاتي (Self-Autonomy) الذي ينمو في أواخر العام الثاني إذا ما أعطي الفرص الكافية لتنمية ثقته بقدراته (Erikson, 1965, P.P243-246).

وبالمثل فإن ستون وتشيرش (Stone-Church ,1957) يعتقدان أن الثقة بالبيئة والثقة بالنفس اللتين تكتسبان خلال الأعوام الأولى من حياة الطفل أساسيتان لنمو الشخصية السوية وهما تناظران الإحساس بالأمن والأساس بالاستقلال الذاتي في نمو الشخصية عند اريكسون.

كما أن نمو الثقة بالنفس يمكن الطفل خلال المراحل التالية من أن يستقل عن والديه ومن ثم أقرانه ليصبح متكاملاً نفسياً واجتماعياً.

(Stone-Church, 1957 P58,112,114,336)

وطبقاً لـ اركوف (Arkoff , 1968) قد يتعلم الطفل الشك في نفسه وفي كفايته نتيجة فشله في عمل الأشياء بنفسه وفي مواجهة مطالب البيئة.ويتميز التكامل النفسي في نظر هذا الباحث بالمرونة والتلقائية في السلوك وعدم الاعتماد على الأساليب الدفاعية وذلك عندما يشعر الفرد بأنة غير قادر على مواجهة القوى الداخلية والخارجية على حد سواء.

(Arkoff, 1968,P.P233-236)

ويرى شافر – *شوبن* (*Shaffer*_shoben ,1965) أن أكثر مظاهر الشخصية أهمية للتكيف هي المظاهر التي لا تتضمن الصراع أو تخلو منه .

فالتكيف السوي الفعال في نظرهما هو الذي يتضمن استجابات واضحة من الأقدام والأحجام دون أن يقترن أي نوع منهما بميول متناقضة بدرجة ملائمة.وبالعكس فان التكيف غير السوي ينشأ عندما يؤدي التعلم الاجتماعي في تكوين الشخصية إلى غرس اتجاهات متناقضة نحو نفس الخبرات الأساسية للحياة .ويبرز الباحثان أنفي الذكر من بين نتائج التعلم ثلاثة اتجاهات حاسمة في نمو الشخصية السوية هي الثقة بالنفس والميل إلى التعاون والحرية. أما نقائض هذه الاتجاهات هي الخوف أو القلق والعدوانية والأتكالية, فهي تضر بالتكيف السوي لأنها كثيراً ما تؤدي إلى صراعات تصيب الفرد بالعجز. كما أوضح هذان الباحثان بان ضعف الثقة بالنفس ينشأ نتيجة ارتباط الخوف بالأشخاص المحيطين بالفرد وبالمواقف التي يتكرر مواجهتها في الحياة أو ارتباط القلق بالأدوار والطموحات العادية للفرد وعندما يدعم الخوف أو القلق بالعقاب فانهما يعممان على المواقف التي تقع خارج نطاق مواقف التعلم الأصلية ومن ثم يصبح الفرد مثقلاً بالصراعات في مجالات كثيرة من النشاط

.(*Shaffer*-shoben, 1956, PP.406-407)

يتضح من النظريات والآراء السابقة أن الثقة بالنفس ومشاعر الكفاية تبدأ في النمو في الأعوام الأولى من حياة الطفل أثناء ممارسته لقدراته النامية ومحاولته إتقانها واستقلالها في إشباع حاجاته العضوية وحاجته إلى الاستقلال وتستمر هذه الاتجاهات الأساسية في النمو وتؤدي في النهاية إلى تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي وتكوين الشخصية السوية.

ثانياً.الدراسات السابقة:

1. دراسة الشوك 1985:

"اثر استخدام أسلوب الندوة في تحصيل طلاب الصف الخامس الأدبي وتنمية ثقتهم بأنفسهم "

أجريت هذه الدراسة في بغداد وهدفت إلى معرفة "اثر استخدام أسلوب الندوة في تحصيل طلاب الصف الخامس الأدبي في مادة الجغرافية وفي تنمية الثقة بأنفسهم " وكان للبحث فرضيتان هما :

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تحصيل الطلاب الذين يدرسون بأسلوب الندوة وبين متوسط تحصيل الطلاب الذين يدرسون بالطريقة التقليدية في الاختبار التحصيلي الذي طبق في نهاية التجربة.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب الذين يدرسون بأسلوب الندوة وبين متوسط درجات الطلاب الذين يدرسون بالطريقة التقليدية في مقياس الثقة بالنفس وكان عدد أفراد عينة البحث (119) طالباً من طلاب الصف الخامس الأدبي في مدارس بغداد الكرخ واختيرت من مدرستين إعداديتين بصورة عشوائية , وتم اختيار شعبتين من كل مدرسة لتكون إحداهما مجموعة تجريبية وعددها (59) طالباً يدرسون بأسلوب الندوة, والأخرى ضابطة وعددها(60)طالباً يدرسون بالصورة التقليدية. وقد قام الباحث بنفسه بتدريس المجموعتين واعد اختباراً تحصيلناً يتألف من (60) فقرة من نوع الاختيار من متعدد.

كما استخدم الباحث مقياس (أبو علام) للثقة بالنفس بعد أن قام بتكيفه ليناسب الطلاب وذلك بعرضه على المختصين لبيان مدى صدقه – وعند انتهاء فترة التجربة التي استمرت (13) أسبوعاً, طبق الباحث الاختبار ألتحصيلي , ومقاس الثقة بالنفس واستخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فتوصل إلى النتائج آلاتية :

1. تفوق طلاب المجموعة التجريبية التي تدرس بأسلوب الندوة على طلاب المجموعة الضابطة التي تدرس بالطريقة التقليدية (الاعتيادية) في التحصيل.
2. لم يظهر فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية التي تدرس بأسلوب الندوة ومتوسط درجات المجموعة الضابطة التي تدرس بالطريقة التقليدية على مقياس الثقة بالنفس (الشوك,1985) .

2.دراسة ماكسويل و ويلكرسون: (Maxwell and Wilkerson, 1980)

"خفض القلق وتنمية الثقة بالنفس باستخدام الإرشاد الجمعي العقلاني الانفعالي"

وجدا إن الإرشاد الجمعي العقلاني الانفعالي قد أدى إلى زيادة الاستقرار الانفعالي لدى مجموعة من الطالبات الجامعيات، كما أدى إلى تحسين شعورهن بالسكينة والقدرة على تحمل الإحباط وتنمية الثقة بأنفسهن حول قدرتهن على حل المشكلات وفي التعامل مع مشكلات الحياة اليومية والى انخفاض ملحوظ في القلق المتعلق بالتحصيل .

(Maxwell and Wilkerson , 1982, P.P135-140)

3. دراسة وودز : (Woods, 1987)

"ضبط التوتر عن طريق العلاج العقلي الانفعالي"

دراسة اشتملت على تنظيم عدد من ورشات العمل حول ضبط التوتر عن طريق العلاج العقلي الانفعالي لمجموعة مكونة من (49) موظفاً لدى أحدى المؤسسات الكبرى، وقد شملت المتغيرات التابعة نمط الشخصية من نوع (أ): القلق، الغضب، الاكتئاب وضعف الثقة بالنفس ، وأعراض الأمراض الجسدية، أما المتغير المستقل فقد كان المعتقدات اللاعقلانية. وقد تضمنت ورشة العمل أربعة لقاءات أسبوعية مدة كل منها ساعة ونصف يتم فيها إعطاء محاضرة يتلوها نقاش حول العلاج العقلي الانفعالي ومبادئه وتطبيقاته في خفض التوتر بشكل عام وخفض القلق والغضب والاكتئاب وتنمية الثقة بالنفس بشكل خاص.هذا وقد أظهرت النتائج فعالية هذا الأسلوب في إحداث التغيير الايجابي المطلوب فيما يتعلق بعدد من المشكلات السلوكية والانفعالية المختلفة لدى المشاركين في ورشات العمل .

(Woods,1987 ,P.P213-23 7)

يتضح من الدراسات السابقة أن هناك من اهتم بالشباب لانهم يحتلون مكانة بارزة في عملية البناء والتطوير فهم الحاضر الذي تتلخص فيه الماضي والأمل الذي ننشده في المستقبل من خلال رسم الأهداف والطموحات وان معالجة مشكلات الشباب والأخذ بيديهم سيؤدي إلى توفير الأمن والاطمئنان النفسي والاجتماعي لهم مما ينعكس بصورة إيجابية على أدائهم ونشاطاتهم في ميادين حياتهم المختلفة.

الفصل الثالث : إجراءات البحث

لتحقيق هدف البحث الحالي وفرضياته فقد قام الباحثان بالإجراءات الآتية :

أولاً. التصميم التجريبي :

اعتمد البحث التصميم التجريبي ذا الاختبار القبلي والبعدي لمتغير الثقة بالنفس ويعد من التصاميم ذات الضبط المحكم, يعرض فيه أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار قبلي وبعدها تعرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل "البرنامج الإرشادي "على حين لا تعرض المجموعة الضابطة على البرنامج الإرشادي, وفي نهاية التجربة يطبق اختبار بعدي على المجموعتين لقياس اثر المتغير المستقل "البرنامج الإرشادي " في المتغير التابع تنمية "الثقة بالنفس" وفي ما يأتي تخطيط توضيحي للتصميم التجريبي جدول (1) .

الجدول (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	متغير مستقل	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	-	اختبار بعدي

ثانياً. مجتمع البحث وعينته

1. مجتمع البحث

حدد الباحثان مجتمع البحث بحيث تضمن جميع طلاب الصف الثاني في معهد أعداد المعلمين / نينوى للعام الدراسي 2004- 2005 م وقد بلغ العدد الجمالي لمجتمع البحث (62) طالباً.

2. عينة البحث :

بعد تطبيق مقياس الثقة بالنفس الذي أعده البد راني في رسالته الموسومة "بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة /1986 "على مجتمع البحث (الاختبار القبلي) كانت أعلى درجة لإستجابات الطلاب عن المقياس (59) درجة وأدنى درجة هي(16) درجة، ولما كان الوسط الفرضي للمقياس (33) درجة لان درجة الحياد تقع وسطاً بين الدرجتين المتطرفتين السلبية والإيجابية , فإذا كانت درجة المستجيب عن القياس أعلى من درجة الحياد (الوسط الفرضي) فإنها تشير إلى مؤشر إيجابي عن ثقة الطالب بنفسه وإذا كانت درجة المستجيب اقل من درجة الحياد فإنها تشير إلى مؤشر سلبي عن ثقة الطالب بنفسه على هذا الأساس تم اختيار الطلاب الذين كانت درجاتهم على المقياس اقل من الوسط الفرضي وكان عددهم (39)طالباً .

ثم استخدم الباحثان طريقة المعاينة العشوائية البسيطة لاختيار أفراد عينة البحث. وتم اختيار إفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (20) طالباً عشوائياً . ثم قام الباحثان بتوزيعهم عشوائياً على المجموعتين التجريبية والضابطة وبواقع (10) طلاب لكل منهما.

ثالثاً. التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة

للتكافؤ أجري ما يأتي:

- كون الطلاب من معهد واحد.
- كون الطلاب من مرحلة واحدة.
- تقسيم الطلاب على مجموعتين على وفق الأسلوب العشوائي البسيط.
- فضلاً عن ذلك كوفئت المجموعتان وذلك بقياس الثقة بالنفس وإيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين ووجد أن الفرق ليس ذا دلالة إحصائية كما هو في الجدول (2)

الجدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الثقة بالنفس بين المجموعة التجريبية والضابطة

ت	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة u1	قيمة u2	الدلالة المعنوية (0,01)
.1	التجريبية	10	7 25 ,9	15 ,19	47 ,5	52 ,5	غير دال
.2	الضابطة	10	25,	14 ,50			

رابعاً. أداتا البحث

أعتمد البحث على أداتين هما :

الأولى : أداة لقياس الثقة بالنفس

اعتمد البحث على مقياس الثقة بالنفس الذي أعده البد راني في رسالته الموسومة بـ (بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة 1986) ولما كان المقياس قد اعد عام 1986 على طلاب المرحلة المتوسطة والبحث الحالي على طلاب معهد أعداد المعلمين للعام الدراسي (2004–2005) فقد أوجد الباحثان:

أ. **صدق المقياس** : وذلك بعرض فقراته على لجنة من الخبراء(*)* في ميدان علم النفس والتربية للتأكد من سلامة اعتماده على طلاب المعهد . ملحق /1

ب.**ثبات المقياس:** تم أيجاد ثبات الأداة عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية , وكانت قيمة معامل الارتباط (معامل الثبات) قبل التصحيح = 58, 0 وبعد التصحيح أصبحت 73, 0(فركسون,1991 ,ص145) وهذا معامل ثبات عال ويعتمد عليه ، حيث يقول" ليكرت" (إن معامل الثبات الذي يمكن الاعتماد عليه يكون من "0.62–0.93") (Lazarus, 1963, P. 228)

هذا وقد وضع مقياس ثنائي أمام كل فقرة ، وبغية الحصول على الدرجة الكلية للثقة بالنفس , وضع أمام كل فقرة من فقرات المقياس بديلان للاستجابة وهي (نعم , لا) وتم تحديد وزن (صفر , 1) لكل بديل , فإذا كانت الفقرة إيجابية والاستجابة عليها بـ (نعم) تعطى درجة واحدة للفقرة , أما إذا كانت الإجابة بـ (لا) على نفس الفقرة الإيجابية فتعطى درجة (صفر) وبالعكس وكانت أوزان الفقرات كالآتي :

البدائل	درجة الفقرات الإيجابية	درجة الفقرات السلبية
نعم	1	صفر
لا	صفر	1

(*) لجنة الخبراء هم :

1. أ.م.د. خشمان حسن علي / كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل.
2. أ.م.د. احمد محمد نوري / كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل.
3. م. د. أنور علي صالح / كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل.
4. م.د. سمير النعمة / كلية التربية / جامعة الموصل.

وهكذا يحصل الطالب على الدرجة الكلية للثقة بالنفس عن طريق جمع الدرجات وعلى جميع فقرات المقياس، علماً إن أعلى درجة للمقياس (66) درجة وأقل درجة هي (صفراً) والوسط الفرضي (33).

الثانية: البرنامج الإرشادي

سيعتمد الباحثان في تصميم البرنامج الإرشادي على نموذج التخطيط –البرمجة – الميزانية . لأنة أحد الأساليب الإدارية الفعالة في التخطيط حيث يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة وبأقل التكاليف وهو يقوم على عدة خطوات :

1. تحديد المسارات .
2. تحديد الحاجات الإرشادية .
3. اختيار الأولويات .
4. تحديد وكتابة الأهداف .
5. تنفيذ البرنامج (أيجاد نشاطات وفعاليات لتحقيق الأهداف الموضوعة) (الدوسري , 1985, ص238) ، ولتنفيذ نموذج التخطيط– البرمجة– الميزانية. قام الباحثان بما يأتي :

أ. تحديد أهداف البرنامج الإرشادي:

1. الهدف العام: تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب الصف الثاني في معهد أعداد المعلمين .

2. الأهداف السلوكية: في ضوء الهدف العام للبرنامج والحاجات اشتقت أهداف سلوكية يسعى البرنامج إلى تحقيقها في سلوك الطلاب.

ب. أنشطة البرنامج وفعالياته:

رأى الباحثان من الضروري أن تتنوع أنشطة البرنامج الإرشادي وفعالياته بما يحقق الهدف العام والأهداف السلوكية.

ج. صدق البرنامج:

عرضت الجوانب الأساسية للبرنامج على مجموعة من الخبراء المتخصصين في الإرشاد التربوي والعلوم النفسية والتربوية(*) وبلغ عددهم (5) خبراء لمعرفة مدى شمول ووضوح وملائمة عناوين ومحاور وأهداف الجلسات التي تقدم للطلاب وفي ضوء ملاحظاتهم تم الاتفاق على (6) جلسات إرشادية.

د. تنفيذ البرنامج ، وذلك من خلال الإجراءات الآتية:

(*) لجنة الخبراء هم:

1. أ.م.د. خشمان حسن علي .
2. م.د. سمير النعمة .
3. م.د. أنور علي صالح .
4. م.م. بدران محمود عبيد / معهد أعداد المعلمين / نينوى
5. م.م. محسن محمود احمد / معهد إعداد المعلمين / نينوى

1. التحدث مع طلاب المجموعة التجريبية عن الإرشاد وأخلاقياته وطبيعة البرنامج الإرشادي والاتفاق معهم على مكان وموعد الجلسة الإرشادية.
2. نفذت الجلسات الإرشادية من 2005/3/6 ولغاية2005/4/4 وشملت:

1. الجلسات الإرشادية الجماعية , حققت (6) جلسات جماعية مع طلاب المجموعة التجريبية تراوحت مدة كل جلسة بين (45–50)دقيقة واستخدم الإرشاد المباشر،لأنه يقوم على أساس افتراض رئيسي وهو نقص معلومات المسترشد وعجزه عن حل مشكلاته من ناحية ، وزيادة معلومات المرشد وخبرته في حل المشكلات من ناحية أخرى . ويستخدم الإرشاد المباشر عادة مع المسترشدين الذين تنقصهم المعلومات ويحتاجونها ويطلبونها ، ويستخدم كذلك مع المسترشدين من ذوي المشكلات الواضحة وهو بصفة عامة أكثر استخداما في مجال الإرشاد العلاجي. (زهران،1980، ص312)
2. الأنشطة والفعاليات: وتضمنت ما يأتي (ملحق /2):
   - المحاضرات
   - إثارة أسئلة
   - المناقشة
   - التقويم

الوسائل الإحصائية:

إن الوسائل الإحصائية التي استخدمت في هذا البحث هي:

1. اختبار مان – وتني Mann-whitiny للعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من التجربة وفي المتغير الذي اجري عليه التكافؤ.

$$ي1 = ن1 ن2 + \frac{ن1(ن1+1)}{2} - ر1$$

$$أو\ ي2 = ن1 ن2 + \frac{ن2(ن2+1)}{2} - ر2$$

حيث إن : ن1 = عدد أفراد العينة الأولى.

ن2 = عدد أفراد العينة الثانية.

ر1 = مجموع رتب درجات أفراد العينة الأولى.

ر2= مجموع رتب درجات أفراد العينة الثانية.

(البياتي, 1985, ص159–160)

2. اختبار ولكوكسن Wilcoxon لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

خطوت اختبار ولكوكسن Wilcoxon:

1.تكتب الدرجات الخاصة بالاختبار القبلي والاختبار البعدي لكل فرد من أفراد المجموعة التجريبية.

2.تستخرج الفروق بين كل درجتين لكل فرد وذلك بطرح درجة الاختبار ألبعدي من درجة الاختبار القبلي.

3.تعاد كتابة الفروق بدون إشارات.

4.تعطى رتبة لكل فرق من الفروق.

5.تعاد كتابة الرتب مع إشارتها الأصلية.

6.تجمع الفروق الموجبة والفروق السالبة، وتقارن النتائج مع جدول القيم النظرية (و) في اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين. (البياتي, 1985, ص106-107)

3. معامل ارتباط بيرسون Parson لاستخراج معامل الارتباط (معامل الثبات) بين درجات النصفين.

$$ر = \frac{ن \text{ مج س ص} - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{[ن \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2][ن \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

(البياتي وآخرون, 1977 , ص183)

4.معادلة سيبرمان براون (Sperman-prawn) التصحيحية.

$$R = \frac{2r}{1+r}$$

(Anstasi, 1976, p.116)

الفصل الرابع : عرض نتائج البحث ومناقشتها

أولاً. عرض النتائج :

يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب معهد أعداد المعلمين وذلك في ضوء الفرضيتين الآتيتين :

1. لا فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

استخدم الباحثان اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين وذلك للتحقق من صحة هذه الفرضية حيث كان الوسط الحسابي لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس (9, 25) وانحراف معياري (19, 15) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي , أما الوسط الحسابي لهذه المجموعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي كان (55,6) وانحراف معياري (23 , 18) وظهر أن قيمة (و) المحسوبة تساوي (– 55) درجة وعند مقارنتها بالقيمة الجد ولية عند مستوى دلالة (01 , 0) والبالغة (3) تبين أن الفرق ذو دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب معهد أعداد المعلمين والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

يوضح متوسط درجات المجموعة التجريبية وانحرافها المعياري وقيمة اختبار ولكوكسن قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس الثقة بالنفس

ت	نوع المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ولكوكسن		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
					المحسوبة	الجدولية		
.1	التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي	10	25 ,9	15 ,19	55–	3	0 ,01	دال إحصائياً
.2	التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي	10	55 ,6	18 ,23				

2. لا فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

استخدم الباحثان اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين وذلك للتحقق من صحة هذه الفرضية , حيث بلغ الوسط الحسابي لدرجات المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي في مقياس الثقة بالنفس (55,6) بانحراف معياري (23, 18) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7, 25) وبانحراف معياري (50, 14) وباعتماد اصغر قيمة لـ

(U) البالغة (صفر) ومقارنتها بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (1) =N2= 2, N2 وعند مستوى دلالة (01 , 0) والبالغة (10) مما يشير إلى أن الفرق دال إحصائياً لصالح المجموعة التي تعرضت للبرنامج الإرشادي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض له والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

يوضح متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة اختبار مان – وتني في الاختبار ألبعدي وعلى مقياس الثقة بالنفس

ت	نوع المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة U1	قيمة U2	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
1	التجريبية	10	55 ,6	18 ,23	**صفر**	100	(0 ,01)	دال إحصائيا
2	الضابطة	10	27 ,6	16 ,41				

ثانياً. مناقشة النتائج

من خلال استعراض نتائج البحث الحالي ظهر أن هناك درجة عالية من تدني في مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي , كما ظهرت فروق ذوات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي في الاختبار البعدي , مما يدل على أن البرنامج الإرشادي المعد لهذا الغرض له فاعلية في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب معهد أعداد المعلمين, حيث أشتمل البرنامج الإرشادي على الأنشطة والفعاليات والمناقشات العلمية , أن تجربة تطبيق هذا البرنامج الإرشادي أعطت نتائج مشجعة مما يؤكد فاعلية هذا البرنامج في تنمية الثقة بالنفس من الجانب السلبي إلى الإيجابي لدى عينة البحث.

إن هذه النتائج تظهر بوضوح أن هناك تأثيراً للبرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب معهد المعلمين والذي قام على أسس ومبادئ الإرشاد المباشر لان هذا الأسلوب يتيح لأفراد المجموعة الإرشادية التعبير عن آرائهم وأفكارهم بحرية وصراحة, مما له تأثير في إضفاء جو من المودة والتآلف, إذ أن مثل هذا المناخ الذي يسود الجلسات الإرشادية الجماعية يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية إيجابية. كما أن نتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة كل من ماكسويل وويلكرسون (1980) ودراسة وودز (1987) واللتان أظهرتا أثر الإرشاد الجمعي في تغيير الأفكار اللاعقلانية وتعديل بعض الأنماط السلوكية ومنها تنمية الثقة بالنفس.

ثالثاً. التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما ياتي :

1. استخدام البرنامج الإرشادي الذي اعد في البحث الحالي في معاهد أعداد المعلمين والمعلمات بهدف تنمية الثقة بالنفس لدى طلبتها .
2. استحداث وحدة خاصة للإرشاد التربوي في معاهد المعلمين والمعلمات تأخذ على عاتقها الكشف عن الطلبة الذين يعانون من ضعف في الثقة بالنفس ومن ثم تنميتها باستخدام البرنامج الإرشادي المعد لهذا الغرض.
3. التأكيد على مدرسي ومدرسات معاهد المعلمين والمعلمات أن يتبعوا كل الأساليب التربوية الحديثة التي من شأنها أن تنمي الثقة بالنفس لدى طلبتهم

رابعاً. المقترحات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحثان أجراء الدراسات آلاتية :

1. إجراء دراسة تستخدم أساليب إرشادية أخرى لتنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة .
2. إجراء دراسات أخرى تتناول الثقة بالنفس لدى طلبة معاهد المعلمين والمعلمات وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
3. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على معهدي المعلمات في محافظة نينوى وباستخدام أدوات البحث نفسها.

المصادر:

المصادر العربية :

1. أبو علام , العادل محمد(1978) , قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الدراسة الثانوية والجامعية, مؤسسة علي جراح الصباح , الكويت.
2. الأمام , مصطفى محمود , (1984) , الاستقلالية والثقة بالنفس عبر مراحل نمو الشخصية ودور البيت والمدرسة , الوقائع الكاملة للندوة العلمية حول توجيه المناهج ووسائل التدريس لتعزيز شخصية الطالب وثقته بنفسه واتخاذ القرار , بغداد , وزارة التربية , التوثيق والدراسات , جـ1 ,العدد (192)
3. اسعد , يوسف ميخائيل , (1977) , الثقة بالنفس , الفجالة , القاهرة , دار نهضة مصر للطبع والنشر .
4. الالوسي , جمال حسين , (1984) , الأسس النفسية لمعاملة التلميذ أثرها في ثقته بنفسه, الوقائع الكاملة للندوة العلمية حول توجيه المناهج ووسائل التدريس لتعزيز شخصية الطالب ثقته بنفسه واتخاذ القرار , بغداد, وزارة التربية , التوثيق والدارسات , جـ 1 , العدد (191) .
5. باقر , صباح وآخرون ,(1976), المشكلات الإرشادية , بغداد , مطبعة دار السلام .
6. البياتي , عبد الجبار توفيق , وزكريا زكي اثناسيوس , (1977) ,الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس , بغداد, موئسة الثقافة العمالية.
7. البياتي , عبد الجبار توفيق , (1985) , التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية (الطرق اللامعلمية) , ط2 , الكويت , مؤسسة الكويت للتقدم العلمي .
8. تركي , مصطفى احمد ,(1980) , بحوث في سيكولوجية الشخصية بالبلاد العربية , القاهرة ,المطبعة الفنية .
9. جيتس , أ, وآخرون , (1955) ,علم النفس التربوي ,الكتاب الثالث , الصحة النفسية في التعلم , ترجمة حافظ وآخرون , القاهرة , مكتبة النهضة العربية .
10. الدوسري , صالح جاسم ,(1985), الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد ,الرياض مكتبة الملك بن عبد العزيز الحربية, مجلة رسالة الخليج , العدد (15).
11. زهران،حامد عبد السلام،(1980)،التوجيه والارشاد النفسي،ط2،القاهرة،عالم الكتب.
12. السيد , فؤاد البهي ,(1956), الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة , القاهرة, دار الفكر العربي .
13. الشوك , بليغ حميد مجيد ,(1985), اثر استخدام أسلوب الندوة في تحصيل طلاب الصف الخامس الأدبي وتنمية ثقتهم بنفسهم , بغداد , جامعة بغداد , كلية التربية , رسالة ماجستير غير منشورة .

14. الهاشمي , عبد الحميد محمد ,(1972) ,علم النفس التكويني ,ط2 .
15. الفرحان , عبد الجبار غضبان , (1986), الإرشاد التربوي في العراق بين الواقع والطموح , جامعة بغداد , كلية التربية , مجلة التربوي , العدد الثالث .
16. فركسون , جورج أ ى , (1988) , التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس , ترجمة هناء محسن العكيلي , بغداد , دار الحكمة.

المصادر الأجنبية:

17- Angyal, A, A,(1951) Theoretical model for personality studies, Journal of personality, 20, p. 131-142.

18- Arkoff, A,A(1968) djustment and mental health, NewYork, McGraw-Hill,

19- Anastasi.(1976), Apsycholo gical testing.Newyork,the Macmition Company

20- Cattell, R.B.(1957)Personality and motivation Structure and measurement, Newyork ,World Book co.

21- Erikson,E,H,(1965) ,child hood and society ,Harmon sworth ,Middle sex,England,penguin Book.

22- Eysenck,H,J,(1970),Dimensions of personality ,London,Methuen.

23- GuilFord,J,P1954,Psychometric methods,(2nd ed), , Newyork ,Mc Graw- Hill.

24-Hurlock,Elisabeth.B,1968,Development Psychology,(3rd.ed).N.Y.

25-Hornby,As.s.(1974),Oxford Advanced Learners,Dictionary of current English, Eight impression London: Oxford University press.

26-Lazrus,Richards,(1963),personalityandadjustment,englewood cliffs,NewJersey,Prentice-Hall.

27-Maxwell,J.W and J. Wilkerson,(1982),Anxiety Reductinon Through Group Instruction in Rational Therapy ,Journal of Psychology.

28-Shaffer, L.E,shoben,E,J.Jr.(1965),The Psychology of adjustment A dynamic and experimental approach to personality and mental hygiene (2nd ed), Boston:Houghton Mifflin.

29-Stone, L.J,chuch,J,(1957),child hood and adolescense Apsychology of the growing person, Newyork Random House.

30-White,R.W.(1959), Motivation reconsidered ,The concept of Competence Psychological Review,66.

31-White,Ralphk,(1951),Value-Analysis, The Natwa and use of the Method, New Jersey ,Libration press.

32-woods,P.J.(1987), Reductions in Type,A,Behavior Anxiety,Anger, and physical illness as Related to changes in Irrational Beliefs:Results of Demonstration project in Industry. J. of Rational–Emotive Therapy.

(الملحق 1)

بسم الله الرحمن الرحيم

معهد إعداد المعلمين

نينوى

مقياس الثقة بالنفس لطلاب معهد إعداد المعلمين

التعليمات

عزيزي الطالب

يتألف المقياس الحالي من مجموعة من الفقرات التي تصف مشاعرك وصفاتك في أمور مختلفة تواجهها في معهد المعلمين وفي خارج المعهد ، وهي ليست امتحاناً وإنما يقصد به ما تشعر به تجاه تلك الصفات والمطلوب منك إن تقرأ كل فقرة بدقة وان تجيب عنها بصراحة تامة ، وان إجابتك ستكون سراً لن يطلع عليها سوى الباحثان .

نموذج للعمل

إذا كانت الفقرة تنطبق عليك فارسم دائرة حول (نعم)مثال ذلك:

أستطيع حل معظم مشكلاتي دون مساعدة الآخرين (نعم) لا

وإذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك فارسم دائرة حول (لا) مثال

أستطيع حل معظم مشكلاتي دون مساعدة الآخرين نعم (لا)

حاول أن لا تترك أية فقرة دون الإجابة عليها، وان لا تقف طويلاً عند إجابتك على أية فقرة، علماً إن الوقت المخصص للإجابة غير محدد.

ولك جزيل الشكر

الباحثان

المدرس المساعد **الدكتور**

شوقي يوسف **مهنا بشير عبدالله**

ت	الفقرات	البدائل	
		نعم	لا
1	أستطيع حل معظم مشكلاتي بنفسي دون مساعدة الآخرين	نعم	لا
2	أحب الأعمال التي تتطلب مني التصرف السريع	نعم	لا
3	أستطيع إن أحقق أهدافي في الحياة رغم صعوبتها	نعم	لا
4	اشعر بالأمن مع الآخرين	نعم	لا
5	قراراتي صحيحة وواقعية دائماً	نعم	لا
6	اشعر بالخجل عند الحديث أمام الآخرين	نعم	لا
7	أتقبل النصائح ممن هو اقل مني معرفة	نعم	لا
8	تبتسم الحياة لي دائماً	نعم	لا
9	أتصرف بارتباك	نعم	لا
10	أتوقع أن أصبح شخصاً قليل الأهمية	نعم	لا
11	أنا منافس قوي أمام الآخرين	نعم	لا
12	أتردد في تنفيذ الأعمال التي قررت تنفيذها	نعم	لا
13	أتوقع الفشل في ابسط الأشياء	نعم	لا
14	أقوم بتصحيح أخطاء زملائي	نعم	لا
15	ليس من السهل أن اهزم في المناقشات	نعم	لا
16	أشعر بأن قدرتي على التأثير في الآخرين حقيقية	نعم	لا
17	أجد صعوبة في كسب ثقة الآخرين	نعم	لا
18	اهرب من مواجهة المشكلات التي تعترضني	نعم	لا
19	أتحمس لطرح أفكاري على الآخرين	نعم	لا
20	أصمم على تنفيذ قراراتي الصحيحة	نعم	لا
21	أنا راض عن أفعالي	نعم	لا
22	اشعر بأنني شخص مهم	نعم	لا
23	أتضايق عندما يلاحظني أحد الناس	نعم	لا
24	أخشى الوقوع في الخطأ	نعم	لا
25	أتغلب على مشكلاتي دون انفعال	نعم	لا
26	أشعر بأنني أستحق ثقة الآخرين	نعم	لا

ت	الفقرات	البدائل	
		نعم	لا
27	أشعر بالنقص في شخصيتي	نعم	لا
28	أملي بالمستقبل ضعيف	نعم	لا
29	أشعر بالحرج عندما يطلب مني أن أبدي رأياً في شيء	نعم	لا
30	أتخذ قراراتي بنفسي	نعم	لا
31	يلجأ إليّ زملائي في حل مشكلاتهم	نعم	لا
32	أشعر بأني أقل فائدة من زملائي	نعم	لا
33	أترك العمل عند ظهور الصعوبات فيه	نعم	لا
34	أرتبك عندما تواجهني أية مشكلة	نعم	لا
35	أقدر نفسي حق قدرها	نعم	لا
36	أشعر أن أصدقائي يتهامسون عليّ	نعم	لا
37	أتردد في تجربة بعض المواقف بمفردي	نعم	لا
38	أدرك بسرعة المشكلة التي تواجهني	نعم	لا
39	أجد صعوبة عند الحديث مع الفتيات	نعم	لا
40	أصدقائي يثقون بي كثير	نعم	لا
41	انقاد بسهولة لرأي الآخرين	نعم	لا
42	يصعب عليّ أن أصدر حكماً على الأشياء	نعم	لا
43	لا أشعر بأن إمكانياتي اقل من غيري	نعم	لا
44	اشعر بالندم عندما اتخذ القرار بنفسي	نعم	لا
45	أعاني من صعوبة في بدء المناقشة مع شخص غريب	نعم	لا
46	أدافع عن أرائي عندما أكون على حق	نعم	لا
47	ألوم نفسي على أفعالها	نعم	لا
48	اشعر باني شخص خامل	نعم	لا
49	أسعى غالباً لطلب النصيحة من الآخرين	نعم	لا
50	اقلق لأشياء قد لا تحدث لي	نعم	لا
51	أنا شخص مملوء بالحيوية	نعم	لا
52	لي قدرة على تحديد مستقبلي دون مساعدة احد	نعم	لا
53	أتوقع الفشل في معظم أعمالي التي أقوم بها	نعم	لا

ت	الفقرات	البدائل	
		نعم	لا
54	اتخذ قراراتي في الوقت المناسب	نعم	لا
55	أستطيع الاستقرار على رأي واحد	نعم	لا
56	إرادتي قوية	نعم	لا
57	أتوقع النجاح في معظم الأعمال التي أقوم بها	نعم	لا
58	اشعر بالحرج بسبب مظهري الخارجي	نعم	لا
59	يصعب علي القيام بعملي وحدي وعلى الوجه الأكمل	نعم	لا
60	أتجنب المواقف التي تحتاج إلى قرار حاسم	نعم	لا
61	اقدر على تحمل المسؤولية	نعم	لا
62	أتراجع عن أعمال اعتقد بصحتها إذا شعرت بأنها ستسبب لي نقداً	نعم	لا
63	أجد صعوبة في التعارف مع الناس	نعم	لا
64	أسعى لتحقيق أهدافي بخطوات ثابتة	نعم	لا
65	ارتبك عندما يوجه إليّ النقد	نعم	لا
66	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات الخاصة بي	نعم	لا

(الملحق 2)

فقرات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى :

تاريخ الجلسة : 2005/3/6 .

عنوان الجلسة : مفهوم الثقة بالنفس .

هدف عام :تعريف المسترشدين بمفهوم الثقة بالنفس .

الأهداف السلوكية :

1. أن يتعرف المسترشدون على مفهوم الثقة بالنفس .
2. أن يدرك المسترشدون أن مفهوم الثقة بالنفس شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بهم وليس شيئا موروثاً.
3. أن يقارن المسترشدون بين الثقة بالنفس والغرور .
4. أن يميز المسترشدون بين الثقة بالنفس وانعدام الثقة بالنفس .

محتوى الجلسة :

تم شرح مفهوم الثقة بالنفس والتي هي عبارة عن إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فيترجم هذه الثقة بكل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره , وهي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به ,وبعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله فتصبح حركاته وتصرفاته بل وآراءه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل اجتماع واتخاذ قرار .

1. مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في الفرق بين الشخص الواثق بنفسه والشخص المغرور وقد تم التوصل إلى بعض سمات الشخص المغرور والشخص الواثق بنفسه .

أ. أن هناك فروقاً شاسعة بين الاتجاهات لدى الواثق بنفسه وبين تلك الاتجاهات لدى المغرور, لعلنا نجد لسان حال الواثق بنفسه يقول للآخرين "لست اقل منكم " أما المغرور فأن لسان حاله يقول للآخرين "لستم أفضل مني".

ب. أن الثقة بالنفس هي انبثاق داخلي من صلب شخصية الإنسان , أما الغرور فهو اصطناع خارجي

ج. أن الثقة بالنفس هي نمو تدريجي ,بينما الغرور يكون بمثابة طفرة تترك من ورائها فجوات ضخمة في شخصية المغرور .

د. الواثق بنفسه يعرف أنه يقف على أرض صلبة لا تميد من تحت قدميه ,أما المغرور فأنه يعرف أن شخصيته خاوية وانه زيف من الزيف وبهتان من البهتان .

هـ. الثقة بالنفس تستلزم من الشخص الواثق بنفسه أن يكون متواضعا" عارفا" قدر نفسه, وعلى عكس هذا فان المغرور يتعاظم ويصعر خده, وينتفخ كالبالون الذي يكون على وشك الانفجار (أسعد ,1977 , ص5-12)

2. الطلب من أفراد المجموعة الإرشادية أن يكتبوا بعض السلوكيات الأخرى غير التي ذكرت في المناقشة للشخص الواثق بنفسه والشخص المغرور كواجب بيتي .

الجلسة الثانية:

تاريخ الجلسة : 3/14 /2005

عنوان الجلسة :أسباب انعدام الثقة بالنفس .

هدف عام : تعريف المسترشدين بالأسباب الحقيقية الكامنة وراء انعدام الثقة بالنفس عند الفرد.

الأهداف السلوكية:

1. أن يتعرف المسترشدون على الانفعالات التي تؤدي الى انعدام الثقة بالنفس لدى الأفراد كالخوف والقلق .
2. أن يدرك المسترشدون بعض المشاعر والتصورات السلبية التي تجعل من الشخص آنسانا" عديم الثقة بنفسه .
3. أن يناقش المسترشدون ظاهرة احتقار النفس أو تكسير الذات .
4. أن يفسر المسترشدون بعض مواقف الإحباط الحياتية التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس عند الشخص .

محتوى الجلسة :

1. تم شرح الأسباب التي تؤدي إلى انعدام الثقة بالنفس ومنها :

أ. تهويل الأمور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها .

ب. الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لا يواجهك الآخرون باللوم أو الاحتقار .

ج. إحساسك بأنك إنسان ضعيف ولا يمكن أن تقدم شيئا" أمام الآخرين , بل تشعر بأن ذاتك لا شيء يميزها وغالباً من يعاني من هذا التفكير الهدام يرى نفسه إنساناً حقيراً ,ويسوق في هذا التفكير حتى تستحكم هذه الفكرة في مخيلته وتصبح حقيقة للأسف .

د. هناك اخطر مشكلة لأنها تدمرك وتدمر كل طاقة إبداع لديك , فعليك أولاً أن تتوقف عن احتقار نفسك والتكرار عليها ببعض الألفاظ التي تدمر شخصيتك مثل "أنا غبي" أو "أنا فاشل" أو "أنا ضعيف" فهذه العبارات تشكل خطرا" جسيما" على النفس وتحطمها من حيث لا

يشعر الشخص بها ,فعليك أن تعلم أن هذه العبارات ما هي ألا معول هدم وعليك من هذه اللحظة التوقف عن استخدامها لأنها تهدم نفسيتك وتحطمها من الداخل وتشل قدراتها أن استحكمت على تفكيرك.

هـ. قد يكون هذا الإحساس هو بسبب فشل في الدراسة أو العمل وتلقي بعض الانتقادات الحادة من الوالدين أو المدير بشكل مؤذي او جارح .

و. التعرض لحادث قديم كالإحراج أو التوبيخ الحاد أمام الآخرين أو المقارنة بينك وبين أقرانك والتهوين من قدراتك ومواهبك.

ل. نظرة الأصدقاء أو الآهل السلبية لذاتك وعدم الاعتماد عليك في الأمور الهامة أو عدم إعطائك الفرصة لا ثبات ذلك .

2. تم مناقشة بعض الإرشادات والمعالجات مع أفراد المجموعة الإرشادية والتي من شانها أن تؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس وكانت كآلاتي :

أ. "اجلس مع نفسك وصارحها وثق بأنك قادر على التحسن يوماً بعد يوم وعليك أن تتوقف عن كل تفكير يقلل من شانك , ويجب عليك أن تعلم بأنك إنسان منتج لم تخلق عبثا" ... فالله عندما خلقنا لم يخلقنا عبثاً ...أنت لك هدف وغاية يجب أن تؤديها في هذه الحياة مادمت حياً على وجه الأرض , فإحساسك بالظلم والاحتقار من قبل الآخرين سواء اهلك أو أقاربك أو زملائك لن يغير في الوضع شيئا" بل قد يزيد في هدم ثقتك بنفسك فعليك الخلاص من هذا التفكير الساذج واستبداله بخير منه ,فحاول استبدال الكلمات السيئة التي اعتدت إطلاقها على نفسك بكلمات تشجيعية تزيد من قوتك وتحسن من نفسيتك وتزيد من راحتها .

ب. يجب أن تقنع نفسك بأنك إنسان قوي ويجب أن تتعرف على قدراتك الكامنة في نفسك ... وانك تملك ثقة عالية وعليك من اليوم أن تخرجها .

ج. اقتناعك واعتقادك انك حقا" إنسان ذا ثقة عالية لأنها عندما تترسخ في عقلك فإنها تتولد وتتجاوب مع أفعالك ...فان ربيت أفكارا سلبية في عقلك أصبحت آنسانا" سلبيا" ...وان ربيت أفكارا" إيجابية فستصبح حقا" آنسانا" إيجابيا"له كيانه المستقل القادر على تكوين شخصية مميزة يفتخر بها بين الآخرين.

د. يجب أن تعمل على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الانتقاص منها , وعدم التفكير في الماضي أو استرجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن , يجب *عليك* أن لا تحاول استرجاع أي شيء مزعج بل حاول أن تسعد نفسك وتفرح بذاتك لأنك إنسان ناجح له سماته وقدراته الخاصة.

هـ. يجب عليك أن تتسامح مع من اخطأ في حقك أو انتقدك حديثاً أو قديماً ولاتكن مرهف الحس إلى درجة الحقد أو تهويل الأمور , فأقلم مع من ينتقدك وقل "رحم الله إمرءاً أهدى إلى

عيوبي ...ليس كل من انتقدك هو بالطبيعة يكرهك فهذه مغالطة أحذر منها كل الحذر لأن التفكير بهذه الطريقة يقود إلى الشعور بالنقص وان كل من يوجه لي انتقاد هو عدو لي ...لا...لا تشعر نفسك بأن كل ما يقوله الآخرون هو بالضرورة حق ...لا...عليك أولاً أن لا تجعل هذا الشيء يؤثر عليك بل تقبله وشكر الطرف الآخر عليه .

و. تكليف أفراد المجموعة الإرشادية بكتابة مقالة تبين الفروق الجوهرية بين (الافتخار والغرور).

الجلسة الثالثة:

تاريخ الجلسة:2005/3/21

عنوان الجلسة : اختبار الأخصائية النفسية كاريسيا لوفينيش.

هدف عام : تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على كيفية استخدام اختبار الثقة بالنفس .

الأهداف السلوكية:

1. أن يتعرف المسترشدون على بعض الاختبارات النفسية التي تقيس الثقة بالنفس.
2. أن يتدرب المسترشدون على كيفية تطبيق اختبار كاريسيا لوفينيش .
3. أن يتعرف المسترشدون على كيفية تصحيح الاختبارات النفسية كاختبار الثقة بالنفس.

محتوى الجلسة :

1- كتابة فقرات الاختبار على السبورة حتى يطلع عليها أفراد المجموعة الإرشادية , ثم كل ما عليك هنا الإجابة بنعم أو لا.

2- تكليف أحد أفراد المجموعة الإرشادية بكتابة فقرات الاختبار على السبورة وهي كما يأتي:

1. الثقة بالنفس هي المفتاح للسيطرة على انفعالاتي وتصرفاتي ( )
2. سأصل إلى النجاح في حال ما كانت الثقة بالنفس عنواني ( )
3. في اجتماع عام بي مكان عملي ,أكون أنا المتحدث الأول ( )
4. عند اتخاذ أي قرار خاص, يتعلق بي أو بعائلتي لا أتردد, وقراراتي حاسمة ونهائية ( )
5. اشعر أن هناك عودة للاضطراب في داخلي, كلما تواجدت في الاجتماعات الكبيرة ( )
6. أنا راضي عن كياني كمجموع ,وراضي عن نفسي بشكل عام ودونما تفصيلات ( )
7. الخجول ليس بإمكانه أن ينجح اجتماعيا" ,الا في حدود ( )
8. أنا احتاج دوما"إلى ساعات من التفكير لاسترجاع مامر معي خلال اليوم من أحداث ( )
9. أحياناً اشعر والمس أن الناس لا يقدرونني حق قدري ( )
10. لدي قناعة راسخة بأن كلمة تشجيع واحدة قد تغير كل شيء أمامي وكلمة واحدة محبطة قد تربكني ( )

والآن ضع نقطتين لكل إجابة (نعم) , ونقطة واحدة لكل إجابة (لا).

- في حال ما كان مجموع نقاطك بين 17–20 نقطة فأنت إنسان واثق من نفسك جداً
- وفي حال ما كان المجموع 12–16 . نقطة فآنت واثق من نفسك في حدود إمكانياتك وتثق فيما تعرفه , وتخاف مما لا تعرفه
- أما لو جمعت (10) نقاط فأقل , فأنت بحاجة إلى تشجيع دائم من العائلة والأصحاب كي تخطو الخطوة الأولى نحو الثقة بمواهبك وإمكانياتك .
- ابحث في داخلك جيدا" لابد أن تجد بداخلك الكثير مما يدفعك للأمل .

3- توجيه أفراد المجموعة الإرشادية إلى الذهاب إلى مكتبة المعهد أو المكتبة المركزية في جامعة الموصل والبحث في كتب علم النفس عن مقاييس أخرى لقياس الثقة بالنفس مع ذكر أسماء الذين أعدوها وتعليمات الإجابة عنها.

الجلسة الرابعة :

تاريخ الجلسة :2005/3/28

عنوان الجلسة: أهمية الثقة بالنفس للنجاح في العمل

هدف عام : أن يتعرف المسترشدون أن الأيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح .

الأهداف السلوكية:

1. أن يتعرف المسترشدون على أن الشخص الذي يؤمن بقدرته على الأداء ينهض بأعباء العمل المطلوب أداؤه منه .
2. أن يتعرف المسترشدون إلى ان الشخص الملم بالعمليات المعرفية والمهارات اللازمة يجب أن يكون مشحوناً بالإيمان بنفسه وبقدرته على الأداء.
3. أن يتعرف المسترشدون على أن الابتكار في العمل بحاجة شديدة إلى الثقة بالنفس
4. أن يتعرف المسترشدون على أن العمل الناجح بحاجة إلى شخص متمتع بالاتزان الانفعالي.

محتوى الجلسة :

1. تم شرح الأسس والمبادئ المؤدية إلى النجاح في العمل , فالشخص الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء لا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أداؤه منه , فإحساس الشخص بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل , وان كثيراً من الناس الذين كانوا متميزين بالقدرة الفائقة على أداء العمل , صاروا _ لسبب أو أخر _غير واثقين بأنفسهم , ومن ثم فان مدى قدرتهم على النهوض بما كانوا يتقنونه من أعمال قد ضعف , وصاروا غير آهل لثقة رؤسائهم والعاملين معهم في نفس المضمار .

وعلى الرغم من أن أولئك الأشخاص الذين فقدوا الصلاحية للأداء السليم ما يزالون متمتعين بالجوانب المعرفية, وما يزالون متمكنين من المهارات التي سبق لهم التمرس بها .

2. الطلب من أحد أفراد المجموعة الإرشادية أن يوضح العلاقة بين الاتزان الانفعالي وبين الثقة بالنفس من خلال مناقشة جماعية مع بقية أفراد المجموعة الإرشادية .
3. توصل أفراد المجموعة الإرشادية إلى توضيح العلاقة بين الاتزان الانفعالي وبين الثقة بالنفس ومنها:

آ. أن الاتزان الانفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس, فالشخص المتزن انفعالياً هو شخصية رزينة هادئة التفكير, غير مندفعة فيما تصدره من أحكام.

ب. أن الشخصية المتزنة انفعاليا" شخصية تحترم نفسها , وتمسك بمقاليد تصرفاتها , ولا تندفع في قول متهور تندم عليه , ولا تتورط في تصرف تؤنب ضميرها على إتيانه .

ج. الطلب من أفراد المجموعة الإرشادية كتابة تقرير يتضمن صفات العامل الواثق بنفسه ومدى تأثيرها على العمل الذي يقوم به كواجب بيتي.

الجلسة الخامسة:

تاريخ الجلسة:2005/4/4

عنوان الجلسة: الشعور بالنقص ... ... الأسباب ... ... الوقاية

هدف عام : أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية إلى أن هناك أسباباً ودوافع كثيرة تجعل الإنسان غير سوي في علاقته مع نفسه ,وان الابتعاد عن النهج الرباني الذي تمثل في تعاليم القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة هو مفتاح سر الكثير من العقد النفسية .

الأهداف السلوكية :

1. أن يتعرف المسترشدون على أن التربية الخاطئة لها تأثير خطير في التكوين النفسي للإنسان وتوجيه شخصيته باتجاه غير سليم .
2. أن يتعرف المسترشدون على أن النمو النفسي ظاهرة معقدة كل التعقيد.
3. أن يتعرف المسترشدون على القيود الاجتماعية التي تؤدي إلى ظاهرة الشعور بالنقص .
4. أن يتعرف المسترشدون على (هيمنة النظام السياسي المتخلف).
5. أن يتعرف المسترشدون على بعض وسائل الوقاية وطرائق العلاج لعقدة الإحساس بالنقص

محتوى الجلسة :

1. إجراء مناقشة بين أفراد المجموعة الإرشادية للتوصل إلى أهم أسباب ودوافع عقدة الإحساس بالنقص.
2. الطلب من أحد أفراد المجموعة الإرشادية أن يكتب على السبورة بعضا" من هذه الأسباب وكما يأتي:

أولاً. التربية غير السوية :

أن التربية إذا كانت قائمة على التوتر والانفعال الدائم أو المتكرر فأنها تصوغ نفس الإنسان صياغة مضطربة لتصبح بعد ذلك محلا" للعقد بمختلف أنماطها. وان أهم عوامل النجاح لحل العقد النفسية يأتي بالدرجة الأولى بالاعتماد على ذات الإنسان قبل كل شيء.

بعض الأمور التربوية التي تؤدي إلى بروز هذه العقد الخطرة, من بينها:

أ. الحرمان من رعاية الأم أو الأب.

ب. شعور الطفل بأنه غير مرغوب فيه أو منبوذ.

ج. إفراط الأبوين في التسامح والصفح عن الأبناء.

د. الإفراط في رعاية الأطفال والاهتمام الزائد .

هـ. صرامة الأباء وميلهم إلى الاستبداد بأبنائهم .

و. طموح الآباء الزائد.

ز. اتجاهات الوالدين المتضاربة.

ثانياً. القيود الاجتماعية:

يورد علماء النفس عدداً من هذه القيود التي من بينها:

أ. الحرمان من المال.

ب. الحرمان من الجاه والمكانة الاجتماعية.

ج. الحرمان من إبداء الرأي في الآسرة بحرية.

ثالثاً. هيمنة النظام السياسي المتخلف:

إن الأنظمة السياسية المتخلفة تسعى دائماً لإشعار مواطنيها بالضعف والنقص سواءً أمام ما يتوجب على السلطات توفيره لمواطنيها أو في حالة سعي المواطنين في سبيل الحصول على حقوقهم. فبعض الأنظمة المتخلفة تذهب إلى خلق هالة ضخمة لإمكاناتها المادية وآلة البطش التي تمتلكها .

3. تقسيم أفراد المجموعة الإرشادية إلى مجموعتين الأولى تسأل والأخرى تجيب لمناقشة وسائل الوقاية وطرائق العلاج لعقدة الإحساس بالنقص, وبعد مشاركة المرشد التربوي توصل الجميع إلى ما يأتي:

أ. الوعي والتربية السليمة.

ب. طاقات الإنسان الجبارة : فبرغم الإنجاز العلمي الهائل الذي توصل أليه الإنسان في عالم اليوم إلاّ أن ذلك ليس نتاج طاقة الإنسان كلها.

الجلسة السادسة:

تاريخ الجلسة :2005/4/11

عنوان الجلسة : الخصائص النفسية والمهنية والاجتماعية لمعلم الغد.

هدف عام: أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الخصائص النفسية والمهنية الاجتماعية لمعلم الغد .

الأهداف السلوكية:

1. أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الخصائص النفسية لمعلم الغد .
2. أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الخصائص المهنية لمعلم الغد.
3. أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الخصائص الاجتماعية لمعلم الغد.

محتوى الجلسة:

1. قيام المرشد التربوي بتوضيح الخصائص النفسية لمعلم الغد حيث أن الخصائص الشخصية والنفسية لمعلم الغد تتضح من خلال قدرته على قيادة العملية التعليمية والتربوية لذلك ينبغي أن يتصف بالخصائص النفسية والصحية , لأنه إذا كان معلم الغد مستقراً نفسياً ذا شخصية سوية تمكن من توفير الجو الملائم لنمو تلاميذه نمواً سوياً , فالمعلم السيئ هو الذي لا يتمتع بشخصية عملية ولا يتمتع بالصحة النفسية , ويميل إلى الجمود وعدم القدرة على الاستماع لأراء تلاميذه ,ويتسم سلوكه بالعدوانية .
2. الطلب من أفراد المجموعة الإرشادية أن يذكروا خصائص أخرى للمعلم الذي يتمتع بالصحة النفسية والمعلم الذي يفتقر أليها وخاصة الثقة بالنفس .
3. توجيه سؤال إلى أفراد المجموعة الإرشادية عن الخصائص المهنية لمعلم الغد ,وبعدها توصلت المجموعة الإرشادية إلى جملة من الصفات أهمها :

أ. أن عملية التربية والتعليم تتطلب في هذا العصر نوع مميزا" من القدرات والمهارات التي لا يمكن أن تتحقق ألا عن طريق تكوين مهني خاص يعد به معلم الغد , يتمثل في تنويع القدرات والمهارات والخبرات التي يحصل عليها المعلم من خلال برامج إعداده.

ب. أن الخصائص المهنية لمعلم الغد يمكن أن تتحدد من عناصر كثيرة.

ج. يطلب المرشد التربوي من أفراد المجموعة الإرشادية أن يكتب كل واحد منهم تقريراً يتضمن الخصائص المهنية لمعلم الغد.

4. يشرح المرشد التربوي الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها معلم الغد كالأتي:

أ. إن معلم الغد في المجتمع يعد رائداً اجتماعياً وموجهاً لثقافة المجتمع إلى جانب مسئوليته التربوية في توجيه تلاميذه ورعايتهم.

ب. أن المدرسة مؤسسة اجتماعية تعكس حاجات المجتمع الذي ولدها.

ج. الطلب من أفراد المجموعة الإرشادية أن يكتبوا تقريراً عن أراء بعض علماء الاجتماع والتربية عن دور المؤسسة التربوية في المجتمع أمثال عالم الاجتماع الفرنسي دور كايم والمفكر التربوي ساطع الحصري. ومن خلال الاستفادة من مكتبة المعهد والمكتبة المركزية لجامعة الموصل.