

الذكوات البيض

اسم مشتق من الذكوة وهي الجمرة الملتهبة والمراد
بالذكوات الربوات البيض الصغيرة المحيطة بمقام أمير
المؤمنين علي بن أبي طالب {عليه السلام}
شبهها لضياؤها وتوهجها عند شروق الشمس عليها لما فيها
موضع قبر علي بن أبي طالب {عليه السلام}
من الدراري المضيئة

{در النجف} فكأنها جمرات ملتهبة وهي المرتفع من الأرض،
وهي ثلاثة مرتفعات صغيرة نتوءات بارزة في أرض الغري وقد
سميت الغري باسمها، وكلمة بيض لبروزها عن الأرض. وفي رواية
إنها موضع خلوته أو إنَّها موضع عبادته وفي رواية أخرى
في رواية المفضل عن الإمام الصادق {عليه السلام} قال:
قلت: يا سيدي فأين يكون دار المهدي ومجمع المؤمنين؟
قال: يكون ملكه بالكوفة، ومجلس حكمه جامعها
وبيت ماله ومقسم غنائم المسلمين مسجد
السهلة وموضع خلوته الذكوات البيض



ديوان الوقف الشيعي / دائرة البحوث والدراسات

م/ مجلة الذكوات البيض

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

إشارة إلى كتابكم المرقم ١٠٤٦ والمؤرخ ١٢/٢٨/٢٠٢١/٢٠٢١ والحاقاً بكتابنا المرقم ب ت ٥٧٤٤/٤ في ٢٠٢١/٩/٦
والمضمن استحداث مجلتكم التي تصدر عن الوقف المذكورة أعلاه ، وبعد التصديق على الرقم المعياري الدولي
المطبوع وإنشاء موقع الكتروني للمجلة تعتبر المولفة الواردة في كتابنا أعلاه موافقة نهائية على استحداث المجلة.
... مع والفر التحدير


أ.م.د. هامين صالح حسن

المدير العام لدائرة البحث والتطوير / وكالة

٢٠٢٢/١/١٤

نسخة منه الورد:

- قسم الشؤون العلمية / شعبة التوثيق والنشر والترجمة / مع الاذونات.
- السفارة.

مهتد ابراهيم
١٠ / كانون الثاني

إشارة إلى كتاب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / دائرة البحث والتطوير

المرقم ٥٠٤٩ في ٢٠٢٢/٨/١٤ المعطوف على إعمامهم

المرقم ١٨٨٧ في ٢٠١٧/٣/٦

تُعدّ مجلة الذكوات البيض مجلة علمية رصينة ومعتمدة للترقيات العلمية.

الذكوان البصري



مجلة علمية فكرية فصلية محكمة تصدر عن
دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي



العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م
رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

الرقم المعياري الدولي ISSN 2786-1763

الذِّكْرُ الْبَيْضُ



التدقيق اللغوي
م.د. مشتاق قاسم جعفر

الترجمة الانكليزية
أ.م.د. رافد سامي مجيد

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ - حزيران ٢٠٢٥ م

عمار موسى طاهر الموسوي
مدير عام دائرة البحوث والدراسات

رئيس التحرير

أ.د. فائز هاتو الشرع

مدير التحرير

حسين علي محمد حسن الحسيني

هيئة التحرير

أ.د. عبد الرضا بهية داود

أ.د. حسن منديل العكيلي

أ.د. نضال حنش الساعدي

أ.د. حميد جاسم عبود الغرايبي

أ.م.د. فاضل محمد رضا الشرع

أ.م.د. عقيل عباس الريكان

أ.م.د. أحمد حسين حيال

أ.م.د. صفاء عبدالله برهان

م.د. موفق صبرى الساعدي

م.د. طارق عودة مري

م.د. نوزاد صفر بخش

هيئة التحرير من خارج العراق

أ.د. نور الدين أبو لحية / الجزائر

أ.د. جمال شليبي / الاردن

أ.د. محمد خاقاني / إيران

أ.د. مها خير بك ناصر / لبنان

الذَّكْوَانُ الْبَيْضُ

مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ فِكْرِيَّةٌ فَصَلِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ تَصَدُرُ عَنْ
دَائِرَةِ الْبُحُوثِ وَالدرَّاسَاتِ فِي دِيْوَانِ الْوَقْفِ الشَّيْبَعِيِّ



العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ - حزيران ٢٠٢٥ م

العنوان الموقعي

مجلة الذكوات البيض

جمهورية العراق

بغداد / باب المعظم

مقابل وزارة الصحة

دائرة البحوث والدراسات

الاتصالات

مدير التحرير

٠٧٧٣٩١٨٣٧٦١

صندوق البريد / ٣٣٠٠١

الرقم المعياري الدولي

ISSN ٢٧٨٦-١٧٦٣

رقم الإيداع

في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

لسنة ٢٠٢١

البريد الإلكتروني

إيميل

off_research@sed.gov.iq

hus65in@gmail.com

دليل المؤلف

- ١- أن يتسم البحث بالأصالة والجدّة والقيمة العلمية والمعرفية الكبيرة وسلامة اللغة ودقة التوثيق.
- ٢- أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على:
 - أ. عنوان البحث باللغة العربية .
 - ب. اسم الباحث باللغة العربي، ودرجته العلمية وشهادته.
 - ت. بريد الباحث الإلكتروني.
 - ث. ملخصان: أحدهما باللغة العربية والآخر باللغة الإنكليزية.
 - ج. تدرج مفاتيح الكلمات باللغة العربية بعد الملخص العربي.
- ٣- أن يكون مطبوعاً على الحاسوب بنظام (office Word) ٢٠٠٧ أو ٢٠١٠ وعلى قرص لينزي مدمج (CD) على شكل ملف واحد فقط (أي لا يُجزأ البحث بأكثر من ملف على القرص) وتُرَوَّد هيئة التحرير بثلاث نسخ ورقية وتوضع الرسوم أو الأشكال، إن وُجدت، في مكانها من البحث، على أن تكون صالحة من الناحية الفنيّة للطباعة.
- ٤- أن لا يزيد عدد صفحات البحث على (٢٥) خمس وعشرين صفحة من الحجم (A4) .
٥. يلتزم الباحث في ترتيب وتنسيق المصادر على الصيغة APA
- ٦- أن يلتزم الباحث بدفع أجور النشر المحددة البالغة (٧٥,٠٠٠) خمسة وسبعين ألف دينار عراقي، أو ما يعادلها بالعملة الأجنبية.
- ٧- أن يكون البحث خالياً من الأخطاء اللغوية والنحوية والإملائية.
- ٨- أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامها على النحو الآتي:
 - أ. اللغة العربية: نوع الخط (Arabic Simplified) وحجم الخط (١٤) للمتن.
 - ب. اللغة الإنكليزية: نوع الخط (Times New Roman) عناوين البحث (١٦). والملخصات (١٢)أما فقرات البحث الأخرى؛ فبحجم (١٤) .
- ٩- أن تكون هوامش البحث بالنظام الألكتروني (تعليقات ختامية) في نهاية البحث. بحجم ١٢ .
- ١٠- تكون مسافة الحواشي الجانبية (٢,٥٤) سم، والمسافة بين الأسطر (١) .
- ١١- في حال استعمال برنامج مصحف المدينة للآيات القرآنية يتحمل الباحث ظهور هذه الآيات المباركة بالشكل الصحيح من عدمه، لذا يفضل النسخ من المصحف الإلكتروني المتوافر على شبكة الانترنت.
- ١٢- يبلغ الباحث بقرار صلاحية النشر أو عدمها في مدّة لا تتجاوز شهرين من تاريخ وصوله إلى هيئة التحرير.
- ١٣- يلتزم الباحث بإجراء تعديلات المحكمين على بحثه وفق التقارير المرسلّة إليه وموافاةً المجلة بنسخة معدّلة في مدّة لا تتجاوز (١٥) خمسة عشر يوماً.
- ١٤- لا يحق للباحث المطالبة بمتطلبات البحث كافة بعد مرور سنة من تاريخ النشر. «دراسة في استراتيجيات الخطاب»
- ١٥- لا تعاد البحوث الى أصحابها سواء قبلت أم لم تقبل.
- ١٦- تكون مصادر البحث وهوامشه في نهاية البحث، مع كتابة معلومات المصدر عندما يرد لأول مرة.
- ١٧- يخضع البحث للتقويم السري من ثلاثة خبراء ليبيان صلاحيته للنشر.
- ١٨- يشترط على طلبة الدراسات العليا فضلاً عن الشروط السابقة جلب ما يثبت موافقة الأستاذ المشرف على البحث وفق النموذج المعتمد في المجلة.
- ١٩- يحصل الباحث على مستل واحد لبحثه، ونسخة من المجلة، وإذا رغب في الحصول على نسخة أخرى فعليه شراؤها بسعر (١٥) ألف دينار.
- ٢٠- تعبر الأبحاث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها لا عن رأي المجلة.
- ٢١- ترسل البحوث إلى مقر المجلة - دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي بغداد - باب المعظم)
- أو البريد الإلكتروني: (hus65in@Gmail.com) (off reserch@sed.gov.iq) بعد دفع الأجور في مقر المجلة
- ٢٢- لا تلتزم المجلة بنشر البحوث التي تُخلُّ بشروط من هذه الشروط .

مجلة علمية فكرية فصلية محكمة تصدر عن دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقت الشيعي
محتوى العدد (١٥) المجلد الثاني

ص	عنوان البحث	اسم المؤلف واللقب العلمي	ت
٨	آليات حماية المرأة في النظام العشائري	أ. د. أسماء جميل رشيد	١
٢٤	Manipulating Meaning: Pragmatic Implicature in Print and Digital Advertisements	Ass. Prof. Maysoon Khaldoon Khattab	٢
٥٨	الهيمنة الذكورية لدى طلاب المرحلة الإعدادية	أ. د. سناء حسين خلف أسامة حجي محمد	٣
٧٢	برنامج تربوي لتنمية الثقة بالنفس لطلاب المرحلة المتوسطة	أ. م. د. بشائر مولود توفيق	٤
٩٢	التداخل الفكري والثقافي بين مسرحية الضفادع ورسالة الغفران «دراسة مقارنة نقدية»	أ. م. د. ندى سالم عيدان	٥
١٠٨	الزراعة النسيجية وتحديات الزيادة السكانية	أ. م. د. محمد حماد عبد اللطيف	٦
١١٤	علم الكلام الجديد دراسة في رؤية حسن حنفي «انموذجاً»	أ. م. د. عقيل صادق زعلان	٧
١٢٨	الحماية الجنائية للذمة المالية للزوجة دراسة مقارنة مع الشريعة الاسلامية	م. د. علي شاکر سلمان م. م. نجلاء عبود علوان	٨
١٤٠	أحكام الحليف في الفقه الإسلامي «دراسة فقهية مقارنة»	أ. م. د. سعدي جاسم حمود	٩
١٥٤	التناسق في مصباح البلاغة مشكاة الصياغة (مستدرک نهج البلاغة) للسید الميرجهانی (ت ١٣٨٨هـ)	الباحثة: دنيا صالح يونس أ. م. د. نسرين ستار جبار	١٠
١٦٦	مفهوم الإرادة عند السيد الخوئي	الباحث: نجم عبد الله داود أ. د. أحمد عبد السادة زوير	١١
١٧٦	الضمني في ضوء التلويح الحوارية في أمالي المرتضى	الباحث: عمار طالب أحمد أ. د. مؤيد آل صوينت	١٢
١٨٨	آراء المستشرقين في الفكر السياسي للرسول (صلى الله عليه وآله)	م. م. ايمان شاکر محمود	١٣
١٩٨	تأثير ريادة الأعمال الخضراء في تعزيز التنمية المستدامة دراسة استطلاعية في شركة بغداد للمشروبات الغازية	م. م. داليا مجيد سعدون	١٤
٢١٤	التعلم التنظيمي كأداة لتعظيم كفاءة رأس المال الهيكلي في الجامعات الحكومية	الباحث: عمر اسامه محمد سعيد م. د. الطاهر أحمد محمد علي (أ. مشارك) م. د. ليمياء بكرى محمود (أ. مساعد)	١٥
٢٢٦	المدح الديني لملوك العرب في الشعر العربي الحديث	ثملة حسن عبد الله م. د. آلاء محمد لازم	١٦
٢٤٤	معايير جودة البيئة المدرسية الصديقة للطفل دراسة ميدانية في مدينة الصويرة	الباحثة: زهراء علي جعفر	١٧
٢٦٠	سيرة السيدة فاطمة الزهراء (عليها السلام) في كتاب الهداية الكبرى للخصبي «ت ٣٥٨هـ / ٩٦٨م»	الباحثة نور صبر عاشور أ. م. د. زاهر عبد الحسين	١٨
٢٨٠	أثر التلقيح الصناعي على تماسك الأسرة «دراسة مقارنة»	الباحث: مصطفى حسن يحيى	١٩
٢٩٢	الانعكاسات الفكرية للصراع بين العباسيين والفاطميين على الأمة الإسلامية	م. م. أحمد شهاب أحمد رجا	٢٠
٣١٠	التحمل النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ناحية الزاب قضاء الحويجة محافظة كركوك	الباحث: علي حمد يوسف	٢١
٣٢٤	أساليب تدريس الأدب العربي في المدارس الثانوية «دراسة مقارنة بين الطرق التقليدية والابتكارية»	الباحث: عباس محمد حمود	٢٢
٣٢٨	Comparative Analysis of Numerical Methods for Solving Ordinary Differential Equations: Analytical and Practical Study	Haider Najm Abd	٢٣

فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



برنامج تربوي لتنمية الثقة بالنفس لطلاب المرحلة المتوسطة

أ.م.د. بشائر مولود توفيق

جامعة بغداد/مركز البحوث التربوية والنفسية





المستخلص:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تربوي لتنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة، مستنداً إلى نظريات تربوية ونفسية. تم تحليل الاحتياجات النفسية والاجتماعية للطلاب، وتحديد أهداف البرنامج التي تشمل تعزيز تقدير الذات، تطوير مهارات التواصل، وزيادة القدرة على مواجهة التحديات. يتكون البرنامج من ثمان اسابيع، تشمل أنشطة تفاعلية المناقشات الجماعية، جلسات تثقيفية حول مفهوم الثقة بالنفس. البرنامج مصمم ليكون مرناً وقابلاً للتطبيق في مختلف البيئات التعليمية، مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب. يُوصى بتطبيقه كمرحلة تجريبية في عدد محدود من المدارس، مع تدريب المعلمين على آليات التنفيذ وإشراك أولياء الأمور في عملية التوعية. خرج البحث بعدد من الاستنتاجات والمقترحات ومنه أن البرنامج يقدم إطاراً نظرياً وعملياً واعدًا لتنمية الثقة بالنفس، لكنه يحتاج إلى تطبيق عملي لتقييم فعاليته. أما التوصيات تشمل تعميم البرنامج بعد التقييم، وإجراء مزيد من الدراسات لقياس الأثر طويل المدى. الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، نظريات تربوية، تربوية ونفسية، مهارات التواصل.

Abstract:

This research aims to design an educational program to develop self-confidence among middle school students, based on educational and psychological theories. The psychological and social needs of the students were analyzed, and the program's objectives were identified, including enhancing self-esteem, developing communication skills, and increasing the ability to face challenges. The program consists of eight weeks and includes interactive activities such as group discussions and educational sessions on the concept of self-confidence. The program is designed to be flexible and applicable in various educational environments, taking into account individual differences among students. It is recommended to implement the program as a pilot phase in a limited number of schools, while training teachers on implementation mechanisms and involving parents in awareness efforts.

The research concluded with several findings and suggestions, including that the program provides a promising theoretical and practical framework for developing self-confidence, but it requires practical application to assess its effectiveness. Recommendations include generalizing the program after evaluation and conducting further studies to measure its long-term impact.

Keywords: self-confidence, educational theories, educational and psychological, communication skills.

الفصل الأول: التعريف بالبحث:

مشكلة البحث وأهميته:

أن الثقة بالنفس هي أحد العوامل النفسية الرئيسية التي تؤثر بشكل كبير على حياة الطلاب في مختلف المراحل الدراسية. تعد المرحلة المتوسطة مرحلة حاسمة في حياة الطالب، حيث يبدأ فيها المراهقون بالبحث

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



عن هويتهم الشخصية والاجتماعية. في هذه الفترة، يواجه الطلاب العديد من التحديات النفسية والاجتماعية التي قد تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يؤثر على أدائهم الأكاديمي، علاقتهم الاجتماعية، وقدرتهم على اتخاذ القرارات.

تعتبر الثقة بالنفس عنصراً مهماً لتحقيق النجاح في الحياة الدراسية والاجتماعية. وعليه، فإن معالجة قلة الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة يعد أمراً حيويًا من أجل تمكينهم من التغلب على التحديات التي تواجههم، وتحقيق نجاحهم في المستقبل.

لمست الباحثة هذه المشكلة التي يعاني منها العديد من طلاب المرحلة المتوسطة بقلة الثقة بالنفس نتيجة لعدة عوامل نفسية واجتماعية قد تؤثر في رؤيتهم لذاتهم. المتوسطة وتعد هذه مشكلة من القضايا النفسية والتربوية التي تشكل تحدياً كبيراً في عملية التعلم والنمو الشخصي. هذه المرحلة إذاً من الفترات الحساسة في حياة الفرد، حيث يمر الطلاب بتغيرات جسدية وعاطفية وفكرية تؤثر بشكل مباشر على تصوراتهم الذاتية ومفهومهم لقدراتهم. لهذا أرتأت الباحثة أعداد برنامج تربوي لتنمية الثقة بالنفس لطلاب المرحلة

ومن أسباب قلة الثقة بالنفس لدى طلبة المتوسطة:

التغيرات الجسدية والنفسية: في هذه المرحلة العمرية، يعاني الكثير من الطلاب من تغيرات جسدية مفاجئة قد تؤدي إلى شعورهم بالإحراج أو القلق حول مظهرهم. إضافة إلى ذلك، التغيرات الهرمونية قد تؤدي إلى تقلبات عاطفية تجعلهم أكثر عرضة للقلق وعدم الاستقرار النفسي.

المقارنات الاجتماعية: يبدأ الطلبة في هذه المرحلة بتكوين علاقات اجتماعية أكثر تعقيداً، ويقارنون أنفسهم مع أقرانهم بشكل دائم. إذا شعر الطالب أنه أقل من الآخرين في بعض المجالات، مثل المظهر أو الأداء الأكاديمي، قد يبدأ في فقدان الثقة بالنفس.

الضغوط الأكاديمية: ينتقل الطلبة في هذه المرحلة إلى مستوى أكاديمي أكثر تحدياً، وتزداد المسؤوليات الملقاة على عاتقهم. وجود توقعات مرتفعة من الأسرة والمدرسين يمكن أن يؤدي إلى شعور الطالب بالعجز أو الفشل، مما يؤثر على مستوى ثقته بنفسه.

التأثيرات الأسرية: دور الأسرة مهم جداً في بناء ثقة الطالب بنفسه. إذا كان هناك تقليل من شأن الطالب أو تعرضه للانتقادات المستمرة من قبل الأهل، قد يتسبب ذلك في تأثيرات سلبية على مستوى ثقته بالنفس. على الجانب الآخر، الدعم العاطفي من الأسرة يعزز من شعور الطالب بالثقة.

ثانياً : أهمية البحث:

لقد ازدادت الحاجة في المجتمعات إلى أفراد يمتلك كل واحد منهم وحدة متكاملة ومتناسقة، قادرة على الاندماج مع غيرها لتشكيل وحدة اجتماعية أكبر. هذه الوحدة الاجتماعية تستمد قوتها التصاعدي من التكامل والتماسك بين مكوناتها. وفي هذا السياق، يعد تماسك الشخصية عنصراً أساسياً، وأحد أبرز مكوناته هو الثقة بالنفس (الحياط، ٢٠٠١، ٦١)، إذ تعتبر الثقة بالنفس مظهراً من مظاهر الشخصية

السوية وعنصراً مهماً في التكيف الفعال مع الظروف الطارئة، واتخاذ القرارات، والاعتماد على الذات أن الشخص الذي يتمتع بالثقة بالنفس يكون أكثر رغبة في الانطلاق، ويظهر اهتماماً أكبر بمساعدة الآخرين، إذ يسعى دائماً إلى مساعدة من حوله في مواجهة مشكلاتهم، ويحرص على تبادل الأفكار والأخذ والعطاء كما تساعد الثقة بالنفس الفرد على التخلص من القلق الذي قد يواجهه في حياته، مما يجعله أكثر إدراكاً لفرصه وقدراته، ويضع نفسه في موضعها الصحيح. وبالتالي، فإن الثقة بالنفس تعتبر مؤشراً على

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



توافق الفرد مع ذاته وامتلاكه لصحة نفسية جيدة (الركابي، ٢٠٠٠، ٣).

أن الثقة بالنفس ليست مجرد ممارسة يومية، بل هي ثمرة يحققها الشخص نتيجة لجهود وبدور زرعها داخله. إنها تعكس واقعًا داخليًا ينمو في أعماق شخصيته، وتعد مرتبطة أيضًا بصحته العامة. تتأثر الثقة بالنفس بما يكتسبه الفرد من معلومات وخبرات تعزز مكانته الاجتماعية وتساعد على أن يكون إيجابيًا. وهي إيمان الشخص بأهدافه وقدراته وقراراته وإمكاناته، وتعبّر عن مشاعر الحب والعطف والتفكير الإيجابي، فضلاً عن الصبر والمثابرة والإصرار، بالإضافة إلى استثمار الوقت .

إن الفرد الذي يمتلك الثقة بالنفس يظهر قدرة كبيرة على تقبل ذاته في مختلف جوانب حياته، مع الاستعداد الدائم للمراجعة الذاتية والتقييم، حيث لا يتهرب من مسؤولياته، بل يلتزم بشعار «ها أنا ذا، مستمر في العطاء». ويستمتع بشمار عمله وجهوده، ولا يسمح لنفسه بأن يستسلم لليأس حين يواجه الفشل، بل يعتبر الإنجاز قيمة جوهرية في حياته تسهم في دفعه نحو تحقيق الريادة في مجتمعه، ما يجعله في بداية الطريق نحو النجاح والإبداع. ومن الجدير بالذكر أن مصادر الثقة بالنفس متعددة، وأهمها التربية السليمة والتنشئة الأسرية. إضافة إلى ذلك، تعد القراءة والمطالعة من المصادر الغنية التي تمنح الفرد معرفة واسعة، مما يعزز ثقته في نفسه. وهذه الثقة يجب أن تتبع من الإمكانيات الحقيقية للفرد، ويجب عليه أن يتمتع بقدرة على التفكير المنظم والتركيز في أهدافه.

الثقة بالنفس تُعد من السمات النفسية الرئيسية التي تؤثر بشكل عميق في سلوك الطالب وأدائه في المدرسة. الطلاب الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الثقة بالنفس يظهرون قدرة أكبر على التفاعل مع المعلمين وزملائهم، ويتخذون قرارات أكاديمية واجتماعية بشكل أكثر استقلالية أظهرت أن الثقة بالنفس تؤثر بشكل مباشر على القدرة على التعلم وتحقيق النجاح في المهام الأكاديمية. على النقيض، فإن الطلاب الذين يعانون من قلة الثقة بالنفس غالبًا ما يعانون من مشكلات في الأداء الأكاديمي، لديهم صعوبة في التعامل مع الفشل، ويواجهون تحديات في بناء علاقات اجتماعية صحية.

أن الثقة بالنفس هي قيمة تربوية وأخلاقية واجتماعية حيوية، إذ تساهم بشكل مباشر في تحقيق النجاح في الحياة الأكاديمية والشخصية على حد سواء، فهي تسهم في تعزيز التركيز ودعم الطاقة النفسية لدى الفرد (الدفاعي، ٢٠٠٤: ص ٨١). كما أن من خصائص الثقة بالنفس أنها تثير الانفعالات الإيجابية وتدفع الشخص نحو الحماس والبهجة، مما يعزز من عزيمته ويساهم في التركيز والمثابرة لتحقيق الأهداف. وهذا يؤدي إلى بناء مفهوم ذات إيجابي يجعل الفرد أكثر قدرة على تنظيم أفكاره وبيئته بسرعة وبدقة، مما يساعده في تجاوز التحديات وتحقيق الإنجاز. كما أن هذه الثقة تساهم في تحسين تفاعلات الفرد مع الآخرين وتعزز احترام الذات (الخياط، ٢٠٠١: ص ٤٥).

تعتبر مرحلة المتوسطة من أهم مراحل العمر التي يمر بها الطلاب، حيث يواجهون العديد من التحديات النفسية والاجتماعية التي تؤثر بشكل كبير على تطورهم الشخصي والأكاديمي. من بين هذه التحديات، يبرز ضعف الثقة بالنفس كأحد العوامل الرئيسية التي تؤثر في حياتهم اليومية. في هذه المرحلة الحرجة، يمر المراهقون بتغيرات جسدية وعاطفية كبيرة، مما يؤدي إلى اضطرابات في الصورة الذاتية ويجعلهم عرضة للشك في قدراتهم على التعامل مع التحديات. على الرغم من أن الثقة بالنفس تعتبر سمة شخصية مهمة في جميع مراحل الحياة، فإن تأثيرها في مرحلة المراهقة يكون أكثر وضوحًا نظرًا لتأثيرها المباشر على العديد من جوانب الحياة، بما في ذلك الأداء الأكاديمي، التفاعل الاجتماعي، والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية . (قطامي، ٢٠٠١: ص ٩٥).

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



أن معظم الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد كالأستقلال وتحقيق الذات والطموح والإنجاز لا تنمو إلا بنمو الثقة بالنفس لذلك جاءت الدراسة الحالية لأعداد برنامج تربوي لتنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

ثالثاً : أهداف البحث أعداد برنامج تربوي لتنمية الثقة بالنفس لطلاب المرحلة المتوسطة:

رابعاً : تحديد المصطلحات:

الثقة بالنفس:

. عرفها الدفاعي (٢٠٠٤) على أنها : إيمان الفرد بقدراته في تسيير أموره دون خوف وبلوغ أهدافه وتقبله لذاته كما هي (الدفاعي، ٢٠٠٤، ص:١٩)

. عرفها الطائي (٢٠٠٧) على أنها : سمة شخصية تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات والآخرين وإيمانه بقابلياته الخاصة لدعم مكانته الاجتماعية وشعوره بالسعادة والطمأنينة (الطائي ، ٢٠٠٧ : ٢٩٨)

. عرفها الغامدي (٢٠٠٩م) على أنها : مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية ، والنفسية ، والاجتماعية ، واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة (الغامدي ، ٢٠٠٩ : ٩٣).

البرنامج التربوي:

عرفه مذكور (٢٠١٨) : خطة منظمة ومصممة بعناية تهدف إلى تحقيق أهداف تعليمية وتربوية محددة. يتكون من مجموعة من الأنشطة والمواد التعليمية التي يتم تنفيذها وفق إطار زمني محدد، بهدف تطوير مهارات المتعلمين المعرفية والاجتماعية والعاطفية. يعتمد البرنامج التربوي على نظريات تربوية حديثة ويتم تقييمه بشكل مستمر لضمان فعاليتها في تحقيق الأهداف (مذكور ، ٢٠١٨ : ص ٦٧).

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً : الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي إحدى المفاهيم الأساسية التي تؤثر بشكل كبير في حياة الإنسان، حيث تمثل نظرة الشخص الإيجابية نحو قدراته ومهاراته ونفسه. تُعبر الثقة بالنفس عن تقبل الذات والاعتقاد بالقدرة على التحكم في الحياة الشخصية. وفي بعض الحالات، قد ترتبط هذه الثقة بالقدرة الفعلية للشخص، إلا أنها في الواقع تعتمد بشكل أساسي على تصورات الشخص الذاتية، وهي الطريقة التي يفكر بها الإنسان عن نفسه. فقد يساعد الشعور بالثقة بالنفس على تقليص النقد الداخلي والحد من الإفراط في التفكير. كما يعمل على التخلص من الصوت الداخلي الذي يخبر الشخص بعدم قدرته على إنجاز مهام معينة. هذا يعزز قدرة الفرد على التصرف وفقاً لمبادئه وقيمه، مما يقلل من مشاعر الخوف أو القلق وان الشخص الذي يمتلك ثقة بالنفس يُظهر ارتياحاً أكبر في تفاعلاته مع الآخرين، حيث يقل تركيزه على ذاته ولن يكون خائفاً بشأن الانطباعات التي قد يتركها في الآخرين. كما أنه يتوقف عن مقارنة نفسه بالآخرين، مما يُسهم في بناء علاقات أكثر صحة وراحة. أن الثقة بالنفس من السمات للشخصية المتكاملة ولضعفها اثر ضار على توافق الفرد اذ تجعله مقيداً في تصرفاته الشخصية وتفاعلاته بحيث يكون مستوى اداءه قليل (العاني، ٢٠١٣ : ٤١٨).

وهنا يظهر لنا سؤال كيف يمكن تعزيز الثقة بالنفس :

عدم مقارنة بالآخرين: يُعد مقارنة بالآخرين من العوامل التي تضعف الثقة بالنفس فإن هذه المقارنات لا طائل منها، إذ أن كل شخص يهتم بجوانبه الخاصة أكثر من منافسته مع الآخرين. لذا، يجب على الشخص



فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



أن يتجنب هذه المقارنات ويتذكر أن لكل شخص ظروفه ومميزاته الخاصة. التعامل برفق مع الذات: من الضروري أن يتعامل مع الشخص بلطف في الأوقات الصعبة أو عند ارتكاب الأخطاء. بدلاً من اللجوء إلى اللوم والقسوة.

الدعم النفسي والاجتماعي: من الضروري توفير بيئة داعمة للطلاب، سواء داخل المدرسة أو في المنزل. يجب أن يشعر الطالب أنه مقبول كما هو وأنه قادر على مواجهة التحديات.

التحفيز والتشجيع: ينبغي على المعلمين وأولياء الأمور تقديم ملاحظات إيجابية، والتركيز على نقاط القوة لدى الطالب، بدلاً من التركيز على نقاط ضعفه فقط. التقدير والتشجيع يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحسين مستوى الثقة بالنفس (شراب ، ٢٠١٣ : ص ٨٧) .

تنمية المهارات الاجتماعية يجب تعليم الطلبة كيفية بناء علاقات صحية والتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين. عندما يشعر الطلاب بالاندماج الاجتماعي، يزيد ذلك من شعورهم بالثقة بالنفس.

التركيز على الإنجازات الصغيرة:

من المفيد تشجيع الطلاب على تحديد أهداف صغيرة قابلة للتحقيق والعمل على إنجازها، مما يمنحهم شعوراً بالإنجاز ويزيد من تقديرهم لذاتهم.

التعامل مع الفشل بشكل إيجابي :

يجب على المعلمين والآباء تعليم الطلاب أن الفشل ليس نهاية العالم، بل هو جزء من عملية التعلم والنمو. عندما يتعلم الطالب كيفية التعامل مع الفشل وتحويله إلى فرصة للتحسين، فإن ذلك يعزز ثقته بنفسه.

مقومات الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مظاهر ومقومات وعلامات متعددة يمكن من خلالها الحكم على مدى ثقة الفرد بنفسه ولعل أبرزها

• المقومات الجسمية: إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة، وخلوه من العاهات، والأمراض يضمن له جزءاً لا بأس به من الثقة بالنفس، هذا هو القاعدة ولكن حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فإن

درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد وهي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة. إضافة إلى ذلك فإن الثقة بالنفس تدفع إلى تأكيد الاتساق الحركي، فمن الملاحظ أن الشخصية المنهزمة أو المصدومة بموقف ما

في الحياة هي عرضة لفقدان اتساقها الحركي، وعليه فيمكن القول إن هناك تبادلاً في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس (لنذل ، ١٩٨٠ : ص ٢٣٢).

• المقومات العقلية: إن الذاكرة القوية واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة دعائم أساسية لحل المشكلات التي تعترض وتواجه الفرد في حياته والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم

والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبدولة التوجه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبدول دون أن يصيب هدفاً، أو يعم بالفائدة ليحقق قدراً ممكناً من الإنتاجية في يسر وسهولة، فهذه جميعاً

تساعده في بناء ثقته بنفسه ويندرج تحتها ثلاث من الدعائم الأساسية وهي: (الذكاء والذاكرة والخيال) (سراية ، ٢٠١٣ : ص ٧٠) .

• المقومات الوجدانية: ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقته بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدانه ثقته بنفسه أو اهتزازها،

كذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات بغير استعلاء أو احتقار مهين للذات إضافة إلى الابتعاد عن التذرع بالنكوص المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد، ثم إن افتقاد الثقة بالنفس يتسبب بث

شعور الاكتئاب المرضي في نفس الفرد، ذلك أن الفرد الذي لا يجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعي

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



إحساسه بالآخرين، ولا يعرف سبباً لما يشعر به، فإنه سينتهي في نهاية المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه.

- المقومات الاجتماعية: فالإنسان لا يعيش بمعزل عن المجتمع؛ لأنه جزء منه، وإذا ما شعر الفرد بأن المجتمع يرفضه ولا يرغب في تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، فالمجتمع يقدم العلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه لتجعل منه إنساناً واثقاً من نفسه يشعر بإنسانيته قادراً على مواجهة الحياة بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصراً فعالاً فيه.

أهمية الثقة بالنفس:

تحقيق التوافق النفسي. استمرار اكتساب الخبرة. النجاح في العمل. حب الآخرين. مواجهة الصعاب والمشكلات. الأهمية الأكاديمية. أهميتها للحفاظ على الحالة النفسية. أهميتها لاستمرار اكتساب الخبرة وتعلم الخبرات العلمية والعملية. أهميتها للنجاح في العلم وتوظيفه عملياً من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه وابتكار ما هو جديد. أهميتها في مواجهة الصعاب وإعطاء المشكلة حجمها الحقيقي.

أسباب ضعف الثقة بالنفس:

سلبية الوالدين وتعليماتهما المتكررة. تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل. سماح الفرد نفسه لأفكاره السلبية أن تتحكم في نفسه واحتقاره لنفسه. الاختلاف والإعاقة. إجراءات اكتساب الثقة بالنفس: تقبل الابن كما هو عليه. الاستقلالية. الثبات والحزم في المعاملة. الأسرة. الحنان والمدح (الأقصري، ٢٠٠١: ص ٩٢).

علاقة الثقة بالنفس بمرحلة المراهقة:

تعد مرحلة المراهقة أهم مراحل العمر فهي المرحلة التي تعقد عليها الأمم والشعوب الكثير من الآمال لما تملكه من طاقات جسدية، وفكرية ولما يميز هذه المرحلة من إقدام وتطلع نحو الأهداف، ومرحلة البناء الحقيقي نحو المستقبل الزاهر للفرد والمجتمع لذا ينظر لهذه الفترة الزمنية على أنها الفترة الذهبية في حياة الإنسان، كما يتأكد دور الأسرة على مساعدة المراهق في تدبير شؤونه، وتجعله يدرك تماماً مدى أهميته بالنسبة لهم ومكانته بينهم، مما يدفعه ذلك لزيادة نشاطه والحرص على النجاح، ذلك كله يساعد على غرس روح الثقة بالنفس كما تنعكس ذلك على شعوره بالاطمئنان والاستقرار النفسي، وهذه الفترة الانتقالية يشك المراهق في قدراته، ويتردد في القيام بأعمال كان يقوم بها بسهولة، ويرتفع الشعور بعدم الثقة بالنفس نتيجة القلق وهذا الشعور يأتي جزئياً من ضعف المقاومة الجسمية في هذه الفترة، كما أن الكثير من البنات والبنين يخرجون من مرحلة البلوغ بقليل من الثقة بالنفس ويصبح استعادة هذه الثقة خلال فترة المراهقة من أهم المشكلات التي يواجهونها. (شراب، ٢٠١٣: ٢٨)، و(الوشيلي، ٢٠٠٧: ٣٣).

في النهاية، بناء الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة هو عملية مستمرة تتطلب تعاوناً بين الأسرة والمدرسة والمجتمع. من خلال دعم الطالب في جميع جوانب حياته، يمكن له أن يطور شعوراً قوياً بالثقة ويصبح قادراً على التعامل مع التحديات التي قد يواجهها في حياته الأكاديمية والشخصية. إن معالجة مشكلة ضعف الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الإعدادية يتطلب تدخلاً تربوياً مدرسوياً يعزز الصورة الذاتية للطلاب ويوفر لهم الدعم النفسي والاجتماعي اللازم. عبر برامج تربوية متكاملة، يمكن أن تساعد الطلاب على تجاوز التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهونها في هذه المرحلة، مما يمكنهم من التفوق في حياتهم الأكاديمية والاجتماعية وتحقيق النجاح في المستقبل.

ثانياً: البرامج التربوية

. تعريف البرنامج التربوي وأهدافه:



فصلية محكمة تعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



البرنامج التربوي الموجه لتعزيز الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة يجب أن يكون برنامجاً شاملاً ومتعدد الجوانب. يهدف البرنامج إلى تحسين صورة الطالب عن نفسه وتعزيز قدراته النفسية والاجتماعية، ويشمل عدة أهداف رئيسية مثل:

تعزيز الوعي الذاتي: مساعدة الطلاب على التعرف على إمكانياتهم الشخصية وقدراتهم الخاصة. تقديم الدعم النفسي والتوجيه: توفير بيئة داعمة للطلاب تمكنهم من تطوير ثقتهم بأنفسهم. تحسين العلاقات الاجتماعية: تعليم الطلاب مهارات التواصل الفعال وكيفية بناء علاقات إيجابية مع الآخرين. تحسين الأداء الأكاديمي: من خلال بناء الثقة بالنفس، يتحسن أداء الطلاب الأكاديمي بشكل ملحوظ، حيث يصبحون أكثر استعداداً للمشاركة والتعلم (مذكور ، ٢٠١٨ : ص ٧٤).

٢. استراتيجيات تطبيق البرنامج التربوي:
أ. التدريب على مهارات التفكير الإيجابي : من أهم الخطوات التي يمكن أن تساهم في بناء الثقة بالنفس هي تعليم الطلاب التفكير الإيجابي. يمكن ذلك من خلال:

تدريب الطلاب على إعادة صياغة الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية تدعم الثقة بأنفسهم. تعليمهم كيفية التعامل مع الفشل والإحباط على أنه فرصة للنمو والتعلم، وليس دليلاً على نقص الكفاءة. ب. الأنشطة التفاعلية والاجتماعية: الأنشطة التفاعلية تساعد الطلاب على بناء مهارات اجتماعية قوية، وتعزز شعورهم بالانتماء إلى المجموعة. يمكن تضمين الأنشطة التالية:

الأنشطة الجماعية: مثل المشاريع الدراسية الجماعية، ورحلات الأنشطة المدرسية التي تساعد الطلاب على التفاعل مع زملائهم وبناء علاقات صحية.

تمارين المهارات الاجتماعية: مثل التدريب على كيفية التعامل مع المواقف الاجتماعية، والتحدث أمام الجمهور، وتعزيز مهارات الاستماع الفعال (عبد الله ، ٢٠١٧ : ص ٧١).

ج. تقنيات إدارة التوتر والقلق: يتعرض العديد من الطلاب لضغوط أكاديمية واجتماعية، مما يؤدي إلى مشاعر القلق والتوتر. من خلال البرنامج، يمكن تعليم الطلاب تقنيات للتعامل مع هذه المشاعر، مثل: تمارين التنفس العميق والاسترخاء.

تقنيات التأمل أو تمارين اليقظة الذهنية (Mindfulness).
التحدث عن مشاعرهم مع المعلمين أو المرشدين التربويين.

د. جلسات التوجيه والإرشاد النفسي: إجراء جلسات إرشاد نفسي فردية أو جماعية مع متخصصين يساعد الطلاب على التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم. هذه الجلسات توفر لهم الدعم النفسي الذي يعزز من شعورهم بالأمان والتقدير. كما يمكن أن تركز على: (العتيبي ، ٢٠٢٠ ، ص ٨٧)
استكشاف القيم الشخصية: مساعدة الطلاب في تحديد ما يهمهم في الحياة وتعزيز احترامهم لذاتهم بناءً على تلك القيم.

التوجيه الأكاديمي والاجتماعي: تقديم نصائح عملية بشأن كيفية التعامل مع التحديات الأكاديمية والاجتماعية. قياس تأثير البرنامج: لقياس مدى تأثير البرنامج التربوي، يمكن استخدام عدة أدوات:

استبانات تقييمية: يتم توزيعها على الطلاب قبل وبعد تنفيذ البرنامج لقياس مدى تحسن ثقتهم بأنفسهم. ملاحظات المعلمين والمرشدين التربويين: متابعة سلوك الطلاب في الفصل وخلال الأنشطة الاجتماعية. مقابلات فردية : مع الطلاب لمناقشة تأثير البرنامج على حياتهم الدراسية والاجتماعية.

التحديات المحتملة في تنفيذ البرنامج:

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



المقاومة من الطلاب: قد يرفض بعض الطلاب المشاركة في الأنشطة أو التغيير بسبب التصورات السلبية التي لديهم عن أنفسهم.

الموارد المحدودة: قد تواجه المدارس صعوبة في تخصيص الوقت أو الموارد اللازمة لتنفيذ البرنامج بشكل فعال. مقاومة من الأسر: بعض الأسر قد لا تدرك أهمية بناء الثقة بالنفس للطلاب، أو قد تواجه تحديات في دعم البرنامج من المنزل.

البرنامج التربوي هو مجموعة من الأنشطة والخطط التي يتم تنظيمها وتصميمها بشكل منهجي من أجل تحقيق أهداف تعليمية أو تربوية محددة. يعتمد البرنامج التربوي على مجموعة من المبادئ والطرائق التي تهدف إلى تنمية المعرفة، المهارات، والاتجاهات لدى المتعلمين، سواء كان ذلك في السياق الأكاديمي أو المجتمعي أو المهني (عبد الله، ٢٠١٧: ص ٧٣)

٢. مكونات البرنامج التربوي:

أ. الأهداف التعليمية:

يجب أن تكون الأهداف واضحة، محددة وقابلة للقياس. ينبغي أن تتناول مختلف الجوانب المعرفية، المهارية، والوجدانية. على سبيل المثال:

تطوير مهارات التفكير النقدي. تعزيز مهارات الاتصال. تنمية الوعي الاجتماعي والثقافي.

ب. المحتوى التعليمي:

يتم اختيار المحتوى بناءً على الأهداف المحددة. يجب أن يكون المحتوى مناسباً للمستوى الأكاديمي للطلاب ويشمل مواد متنوعة يمكن أن تشمل المحاضرات، الدروس العملية، الأنشطة البحثية، وغيرها.

ج. طرق وأساليب التدريس:

تختلف أساليب التدريس بناءً على الأهداف والمحتوى. يمكن استخدام:

التدريس التقليدي: المحاضرات، النقاشات. التعلم النشط: الأنشطة العملية، المشاريع، النقاشات الجماعية. التعلم المدمج: دمج تقنيات التعلم التقليدي مع التعليم الإلكتروني.

د. التقييم والقياس:

يشمل التقييم تحديد مدى تحقيق الأهداف التعليمية. يمكن أن يكون التقييم:

تقريباً مستمراً: مثل الواجبات المنزلية، الأنشطة العملية. تقييم نهائي: مثل الامتحانات أو المشاريع النهائية. الزمن والمصادر:

يجب تحديد الزمن اللازم لكل وحدة تعليمية وتحديد المصادر الضرورية مثل الكتب، المقالات، الأدوات التكنولوجية والبرامج التعليمية.

٣. خطوات إعداد البرنامج التربوي: (موسى، ٢٠٢٢: ص ٢٠٢)

تحليل احتياجات المتعلمين: دراسة خصائص الطلاب (القدرات، الميول، الخلفيات الثقافية

تحديد الأهداف: بناءً على احتياجات المتعلمين واحتياجات المجال التربوي.

اختيار المحتوى: تحديد المواضيع والمواد التي تدعم تحقيق الأهداف.

وضع خطة تدريس: تحديد طريقة التدريس وأساليب التحفيز.

تحديد أساليب التقييم: اختيار أدوات التقييم المناسبة.

تنفيذ البرنامج: البدء في تنفيذ الخطة على أرض الواقع.

التقييم والمتابعة: تقييم فاعلية البرنامج وتحسينه بناءً على نتائج التقييم.

فصلية مُحَكَّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



أن البرنامج التربوي في المرحلة المتوسطة يُعد جزءًا حيويًا من النظام التعليمي، حيث يعتبر المرحلة التي يتم فيها تمهيد الطالب للانتقال إلى التعليم الثانوي. يهدف البرنامج التربوي في هذه المرحلة إلى تقديم مزيج من المهارات الأكاديمية والتربوية التي تساهم في تطوير شخصية الطالب، وتنمية قدراته العقلية والبدنية، وتجهيزه لمراحل التعليم الأعلى. تتسم المرحلة المتوسطة بكونها مرحلة انتقالية، حيث يبدأ الطالب في استكشاف مجالات معرفية أوسع ويكتسب مهارات حياتية هامة.

أهداف البرنامج التربوي في المرحلة المتوسطة:

• تنمية المعرفة الأكاديمية: تهدف المواد الدراسية في هذه المرحلة إلى تأسيس قاعدة معرفية قوية للطلاب في مختلف المجالات الأكاديمية مثل الرياضيات، والعلوم، والدراسات الاجتماعية، واللغة العربية، واللغة الأجنبية، والفنون. يتم التركيز على تعميق الفهم وتوسيع مدارك الطلاب.

• تعزيز التفكير النقدي والإبداعي: يتم تشجيع الطلاب على التفكير النقدي والبحث والاستقصاء. من خلال الأنشطة التي تحفز على طرح الأسئلة والتفاعل مع المواقف المختلفة، يمكن للطلاب تطوير مهارات التفكير العليا التي تساعدهم في مواجهة تحديات الحياة.

• تطوير المهارات الحياتية: إلى جانب التعليم الأكاديمي، يهتم البرنامج التربوي في هذه المرحلة بتنمية المهارات الحياتية مثل التعاون، والعمل الجماعي، والتنظيم الذاتي، ومهارات التواصل الفعال. هذه المهارات تساعد الطلاب على التفاعل بشكل إيجابي في المجتمع.

• الإعداد للمراحل التعليمية القادمة: يعتبر البرنامج التربوي في المرحلة المتوسطة بمثابة جسر بين التعليم الابتدائي والتعليمي الثانوي. لذا فإن جزءًا من هدفه هو الإعداد للمرحلة الثانوية من خلال تمكين الطلاب من استكشاف التخصصات المختلفة واتخاذ قرارات مبكرة بشأن مجالات الاهتمام الأكاديمي (الدفاعي، ٢٠٠٤ : ص ٣٧)

• دور المعلم في البرنامج التربوي للمرحلة المتوسطة

المعلم في هذه المرحلة ليس فقط ناقلًا للمعرفة، بل هو أيضًا مرشد وداعم للطلاب في اكتساب المهارات والمعرفة. من أهم الأدوار التي يؤديها المعلم في البرنامج التربوي في المرحلة المتوسطة:

• تحفيز الطلاب: يقوم المعلم بتحفيز الطلاب للتفاعل مع المادة الدراسية والاهتمام بالموضوعات المطروحة. يعتمد المعلم على استراتيجيات متنوعة لجذب انتباه الطلاب مثل استخدام الأمثلة الواقعية، والتكنولوجيا، والنقاشات الصفية (الدليمي، ٢٠٠١ : ص ٥٣)

• التوجيه والإرشاد: يسهم المعلم في توجيه الطلاب نحو اتخاذ قرارات سليمة فيما يتعلق باختيار المواد الدراسية أو الأنشطة اللاصفية. كما يقدم المعلم الدعم العاطفي والاجتماعي، خاصة في هذه المرحلة العمرية التي يمكن أن تكون مليئة بالتحديات النفسية والاجتماعية.

• إدارة الصف: المعلم في المرحلة المتوسطة يلعب دورًا حاسمًا في خلق بيئة صفية منضبطة وآمنة تشجع على التعلم. من خلال وضع قواعد واضحة، وتوفير مساحة للتعبير عن الآراء، يساعد المعلم في تعزيز ممارسات التعاون واحترام الآخرين (فتاح ٢٠٠٥ : ص ٧٣).

التحديات التي قد تواجه البرنامج التربوي في المرحلة المتوسطة

البرنامج التربوي في المرحلة المتوسطة هو برنامج شامل يهدف إلى توفير تجربة تعليمية متوازنة للطلاب تشمل تطوير المعرفة الأكاديمية والمهارات الحياتية. يعمل البرنامج على تهيئة الطلاب للمرحلة الثانوية من خلال تمكينهم من اكتساب مهارات التفكير النقدي، وتعزيز التعاون والعمل الجماعي، وتحفيز الإبداع.

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة تعد أحد الأهداف التربوية الهامة، خاصة وأن هذه المرحلة هي مرحلة انتقالية حيث يبدأ الطلاب في بناء هويتهم الشخصية والتفاعل مع العالم من حولهم. بناء الثقة بالنفس في هذه السن يساعد الطلاب على مواجهة التحديات الدراسية والاجتماعية بثقة، ويعزز من قدرتهم على النجاح في المراحل التعليمية المقبلة. إليك بعض الطرق الفعالة التي يمكن من خلالها تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة (ملحم، ٢٠٠١ : ص ٨٣)

١. تشجيع الإيجابية والاعتراف بالإنجازات الصغيرة

أهم أساليب بناء الثقة بالنفس هو الاعتراف بالإنجازات، مهما كانت صغيرة. عندما يحقق الطالب أي تقدم في دراسة أو نشاط ما، يجب على المعلم أو الأهل أن يهنئوه ويشجعوه، مما يساعده على الشعور بالإنجاز وزيادة ثقته بنفسه.

٢. تقدير جهد الطالب في أداء الواجبات المنزلية أو في تحصيله العلمي، وتوجيه كلمات إيجابية تشجعه على الاستمرار في بذل الجهد.

٣. إعطاء الطلاب فرصاً للمشاركة والتعبير عن آرائهم

من المهم أن يشعر الطلاب بأنهم قادرين على التعبير عن أنفسهم بحرية، سواء في الصف أو خارج الصف. عندما تُعطى للطلاب الفرصة للتحدث، وعرض أفكارهم ومشاعرهم في بيئة آمنة ومحترمة، يزداد لديهم الشعور بالقدرة على التأثير وبالتالي تعزز ثقتهم بأنفسهم. يمكن للمعلم استخدام أساليب مثل المناقشات الجماعية أو الأنشطة الصفية التي تتطلب مشاركة جميع الطلاب (عبيد، ٢٠٠٣ : ص ١٠٤).

٤. تعزيز الإحساس بالاستقلالية ويتم من خلال إعطاء الطلاب مسؤوليات داخل الصف أو المدرسة، مثل قيادة الأنشطة أو المشاركة في تنظيم الفعاليات، يمكن تعزيز شعورهم بالاستقلالية والقدرة على تحمل المسؤولية. تساهم هذه المسؤوليات في تنمية ثقة الطلاب بأنفسهم، لأنها تجعلهم يدركون قدرتهم على القيام بالأشياء بأنفسهم واتخاذ القرارات.

٥. التركيز على الجهود أكثر من النتائج من الضروري أن يُشجع الطلاب على بذل الجهد بدلاً من التركيز فقط على النجاح أو الفشل. عندما يركز الطلاب على الجهد المبذول بدلاً من النتائج النهائية، فإنهم يشعرون بمزيد من الفخر بالنفس، حتى في حالة الفشل. على سبيل المثال، عند تقديم أداء أقل من المتوقع في اختبار، يجب أن يُشجع الطالب على التركيز على تحسين استراتيجياته الدراسية وتقديم دعم له لتطوير مهاراته.

٦. التعامل مع الفشل بشكل إيجابي من المهم أن يتعلم الطلاب أن الفشل ليس نهاية الطريق بل جزء من عملية التعلم والنمو. عندما يفشل الطالب في أمر ما، يجب أن يُحفز على التفكير في الدروس المستفادة من تلك التجربة، وكيف يمكنه تحسين أدائه في المرة القادمة. تعليم الطلاب أن الفشل فرصة للتعلم يمكن أن يساعدهم على تقبل الإخفاقات والتعامل معها بثقة أكبر. تشجيع العمل الجماعي والتعاون يمكن لتعزيز العمل الجماعي بين الطلاب أن يعزز من ثقتهم بأنفسهم. عندما يعمل الطالب في فريق ويشعر بأنه جزء من مجموعة، فإنه يشعر بتقدير الآخرين له ويساهم في بناء ثقته بنفسه. الأنشطة التي تتطلب تعاوناً جماعياً مثل المشاريع المدرسية أو الأنشطة الرياضية تساعد الطلاب على تطوير مهارات القيادة والتعاون، مما يزيد من احترامهم لذاتهم.

٧. تقديم الدعم العاطفي للدعم العاطفي من المعلمين والأهل يعد من العوامل المهمة في بناء الثقة بالنفس. عندما يشعر الطلاب بأن هناك من يدعمهم ويشجعهم في الأوقات الصعبة، فإن ذلك يعزز من



فصلية مُحكّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



قدرتهم على التغلب على التحديات. من خلال الاستماع للطلاب وتقديم المشورة والدعم عند الحاجة، يشعر الطلاب بأنهم مسموعون ومقدّرون، مما يساعدهم في بناء ثقتهم بأنفسهم.

٨. تعليم مهارات حل المشكلات تعليم الطلاب كيفية حل المشكلات بشكل مستقل يعزز من شعورهم بالقدرة على التحكم في المواقف والتعامل مع التحديات بثقة. يمكن تقديم بعض التمارين التي تتطلب التفكير النقدي واتخاذ القرارات. عندما يواجه الطلاب مشكلة ما، بدلاً من تقديم الحلول لهم مباشرة، يمكن تدريبهم على كيفية التفكير في الحلول المحتملة واختيار الأنسب من بينها.

٩. وضع أهداف قابلة للتحقيق تشجيع الطلاب على وضع أهداف صغيرة وقابلة للتحقيق يساعدهم على الإحساس بالإنجاز بعد تحقيقها. يمكن للمعلمين مساعدة الطلاب في وضع أهداف قصيرة المدى تكون واقعية ومناسبة لمستوى قدراتهم. عند تحقيق هذه الأهداف، يشعر الطالب بالثقة في قدراته ويمكنه الانتقال إلى أهداف أكبر مع مرور الوقت (صوالحة، ٢٠٠٤ : ص ٩٧).

١٠. تعزيز المواقف الإيجابية نحو الذات من خلال تعليم الطلاب كيفية تحسين مواقفهم تجاه أنفسهم، مثل ممارسة التأكيدات الإيجابية والتحدث عن نقاط قوتهم، يمكنهم بناء صورة ذاتية إيجابية. على سبيل المثال، يمكن للمعلمين تشجيع الطلاب على كتابة أو التحدث عن أشياء يعجبون بها في أنفسهم، سواء كانت أكاديمية أو شخصية.

١١. تشجيع النشاطات الرياضية والفنية النشاطات الرياضية والفنية تمثل فرصاً رائعة لبناء الثقة بالنفس. من خلال التمارين الرياضية أو الأنشطة الإبداعية مثل الرسم أو المسرح، يكتسب الطلاب إحساساً بالقوة الذاتية والإنجاز. الانخراط في مثل هذه الأنشطة يتيح للطلاب التعبير عن أنفسهم وتنمية مهارات جديدة مما يعزز من ثقتهم في قدراتهم. (ملحم، ٢٠٠١ : ص ٤٩).

ثانياً: الدراسات السابقة

لم تجد الباحثة عن دراسة لبرنامج تربوي وإنما وجدت برامج إرشادية ونفسية فقط مما اضطر الباحثة للاعتماد على عدد من الدراسات القريبة من المتغيرات الخاصة بالبحث

• دراسة شراب (٢٠١٣): استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على درجات المجموعة التجريبية في مقياس الدراسة.

• دراسة سراية (٢٠١٣): استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي، وقد توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز، ووجود دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور.

• دراسة فتاح (٢٠١٥): استهدفت الدراسة الكشف عن الفروق بين الطلاب والطالبات بالمرحلة الثانوية في مفهوم الذات، والثقة بالنفس، وجهة الضبط الداخلي - الخارجي، وقد توصلت الدراسة إلى وجود دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في تنمية الثقة بالنفس.

الفصل الثالث أعداد البرنامج

خطوات يمكن إجائها فيما يلي:

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



استقراء التراث النظري، والاطلاع على بعض البرامج التربوية إعداد البرنامج في صورته النهائية. (مذكور ٢٠١٨ : ص ٩٧)

الأسبوع الأول (محاضرة تعريفية)

النشاط ١ محاضرة تعريفية - «ما هي الثقة بالنفس؟»

الهدف: تعريف الطلاب بمفهوم الثقة بالنفس وأهمية تطويرها في الحياة الشخصية والأكاديمية.

الوصف: يتم تقديم محاضرة قصيرة توضح الفرق بين الثقة بالنفس والغرور، وتوضح كيف أن الثقة بالنفس تُساعد في اتخاذ قرارات أفضل، تحسّن العلاقات الاجتماعية، والمساهمة في النجاح الأكاديمي. يمكن أن يتضمن الشرح أمثلة من الحياة اليومية أو من تجارب شخصية، مما يساعد الطلاب على ربط الأفكار مع واقعهم. وبعدها يتم طرح أسئلة لمناقشة :

• كيف تعرف أنك واثق من نفسك؟

• هل شعرت بعدم الثقة بنفسك؟ كيف تعاملت مع هذا الشعور؟

٢. النشاط مناقشة جماعية تبدأ بسؤال (ما هو شعورك عندما تكون واثقاً من نفسك) ويمكن ان يكتب على السبورة بخط واضح وكبير

الهدف: خلق بيئة تفاعلية تسمح للطلاب بمشاركة أفكارهم حول الثقة بالنفس.

الوصف: يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة لفتح النقاش حول السؤال: «ماذا يعني لك أن تكون واثقاً بنفسك؟» أو «ما هي اللحظات التي شعرت فيها بأنك قوي واثق؟».

يمكن للطلاب المشاركة بمواقف شخصية أو تجارب مع الآخرين، حيث سيساعد ذلك في فهم كيف يمكن أن تنعكس الثقة بالنفس في مختلف مجالات الحياة بعد النقاش الجماعي، يمكن لكل مجموعة أن تعرض أفكارها الرئيسية أمام الصف ككل.

٣. النشاط تمرين فردي - (نقاط قوتي الشخصية)

* الهدف: تعزيز الوعي الذاتي لدى الطلاب وزيادة تقديرهم لذاتهم.

الوصف: يُطلب من كل طالب أن يكتب قائمة تتضمن ٣-٥ نقاط قوت شخصية يعتقد أن لديه. هذه يمكن أن تكون مهارات أو صفات مثل: أنا شخص صبور. أحب مساعدة الآخرين. أنا قادر على العمل الجماعي يُشجّع الطلاب على التفكير بصدق وتقدير ما يمتلكونه من صفات إيجابية، حتى لو كانت بسيطة في نظرهم. بعد كتابة القائمة، يمكن للطلاب أن يشاركوا بعض النقاط مع الصف أو مع مجموعة صغيرة. الهدف هنا هو أن يدرك الطلاب أن لديهم العديد من القدرات التي يجب أن يشعروا بالفخر تجاهها.

٤. النشاط تمرين الثقة

الهدف: تعزيز علاقة الطالب بنفسه وتحفيزه على تقوية صورته الذاتية.

الوصف: يُطلب من الطلاب أن يقفوا أمام الصف ويقولوا بصوت عالٍ جملاً إيجابية عن أنفسهم. مثل: أنا شخص مميز أنا قادر على النجاح أنا أستحق الأفضل

الهدف من هذا التمرين هو تعزيز الثقة بالنفس من خلال التكرار وتغيير النمط الذهني السلبي إلى إيجابي. بعد التمرين، يمكن للطلاب التعبير عن مشاعرهم حول هذه التجربة: بتقديم سؤال لهم هل شعرت بالراحة

أم الخجل وهل كانت هذه الكلمات او هذه العبارات تأثير على شعورك

٥. النشاط (الثقة بالنفس في مواقف مختلفة)

* الهدف: زيادة قدرة الطلاب على التفاعل بثقة في مواقف حياتية متنوعة.



فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



الوصف: يقوم الطلاب بتشكيل مجموعات صغيرة ويُعطى لكل مجموعة سيناريوهات مختلفة يتعين عليهم تمثيلها. هذه السيناريوهات تتعلق بمواقف حياتية تتطلب الثقة بالنفس، مثل: تقديم عرض أمام صف دراسي، المشاركة في مسابقة، التعامل مع موقف صعب مثل الإجابة على سؤال صعب في الامتحان. بعد الانتهاء من التمثيل يتم مناقشة كيف يمكن تعزيز الثقة بالنفس في مثل هذه المواقف. هل كانت الثقة ستساعدهم على التعامل بشكل أفضل؟ كيف يمكنهم تحضير أنفسهم لمواقف مماثلة في المستقبل؟

٦. النشاط: المشاركة في قصص نجاح من الفشل

* الهدف: تعزيز فكرة أن الفشل شيء طبيعي من الحياة ويجب أن يُنظر إليه كفرصة للتعلم والنمو.

* الوصف: يُعرض على الطلاب بعض القصص الملهمة لأشخاص ناجحين بدؤوا حياتهم بالفشل، مثل: «توماس إديسون» الذي فشل في اختراعاته قبل أن ينجح، وتشجيع الطلاب على مشاركة قصصهم الشخصية حول فشلهم وكيف تعاملوا مع ذلك الفشل، مع تسليط الضوء على ما تعلموه وكيف ساعدتهم ذلك في أن يصبحوا أقوى وأكثر ثقة بأنفسهم.

٧. النشاط التقييم الذاتي (ورقة عمل): «كيف تقيم ثقتك بنفسك؟»

الهدف: تقديم فرصة للطلاب لتقييم مستوى ثقتهم بأنفسهم بشكل فردي.

الوصف: يُعطى الطلاب ورقة عمل تحتوي على أسئلة تتعلق بمستوى ثقتهم بأنفسهم في مختلف جوانب الحياة، مثل: (هل تشعر بالراحة عند التحدث أمام مجموعة، هل تثق في قراراتك الشخصية،* هل تعتقد أنك قادر على التعامل مع التحديات؟).

بعد الإجابة على الأسئلة، يُشجّع الطلاب على التفكير في طرق لتعزيز الثقة في المجالات التي يشعرون فيها بالضعف.

الموارد المطلوبة: أوراق وأقلام للكتابة. جهاز عرض أو سبورة لعرض النقاط الرئيسية في المحاضرة.

ورقة عمل للتقييم الذاتي.

في نهاية الأسبوع الأول، سيكون الطلاب قد حصلوا على فكرة واضحة عن الثقة بالنفس وكيفية تحسينها. من خلال الأنشطة التفاعلية والنقاشات والمشاركات الشخصية، سيبدأ الطلاب في التفكير بشكل أعمق حول أنفسهم وكيفية تعزيز قدرتهم على الإيمان بأنفسهم.

الأسبوع الثاني (تحديد الأهداف الشخصية)

المحتوى: الأهداف الشخصية

الهدف: مساعدة الطلاب في تعلم كيفية تحديد أهدافهم الشخصية بطريقة مدروسة ومنهجية ما يُعرف بنموذج SMART goals (الأهداف الذكية)

ما هي الأهداف الذكية؟

محدده (Specific) الهدف يجب أن يكون واضحًا ومحددًا، بحيث يعرف الشخص بالضبط ما الذي يسعى لتحقيقه.

قابلة للقياس (Measurable): يجب أن يكون هناك مقياس أو معايير واضحة يمكن من خلالها قياس التقدم نحو الهدف.

قابلة للتحقيق (Achievable): الهدف يجب أن يكون واقعيًا، بمعنى أن الشخص قادر على تحقيقه ضمن إمكانياته وموارده.

ذو صلة (Relevant): يجب أن يكون الهدف ذا علاقة بما يهم الشخص في حياته ويعكس تطلعاته.

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



محدد بوقت (Time-bound): يجب تحديد وقت أو فترة زمنية لتحقيق الهدف، وهذا يشجع الطالب على الالتزام بتنفيذ الهدف في إطار زمني معين.

٢. الأنشطة: أ. ورشة عمل

تهدف إلى تعريف الطلاب بأسلوب SMART وكيفية استخدامه لتحديد أهداف واقعية وملموسة. يتم خلال الورشة شرح النقاط الخمسة للأهداف الذكية بشكل مبسط، مع أمثلة واقعية من حياتهم اليومية. كيفية القيام بما: الشرح التفاعلي: يمكن للأستاذ أن يبدأ بتوضيح مفهوم الأهداف الذكية باستخدام أمثلة من الحياة الواقعية أو الأمثلة التي يتمكن الطلاب من الارتباط بها أهداف في المجال الأكاديمي، الاجتماعي، أو الشخصي. التفاعل والمشاركة: بعد الشرح، يمكن أن يطلب من الطلاب تحديد هدف واحد في حياتهم الشخصية أو الأكاديمية، ويقومون بتطبيق عناصر SMART عليه.

التقييم والنقد: يتم مناقشة الأهداف التي وضعها الطلاب والتأكد من أنها تتوافق مع معايير SMART، وتوجيههم لتعديل أي هدف غير واقعي أو غير محدد.

ب. تمارين عملية: تحديد الأهداف قصيرة وطويلة المدى: هذه التمارين تهدف إلى مساعدة الطلاب في تحديد أهداف قصيرة وطويلة المدى في مختلف مجالات حياتهم. يتعلم الطلاب هنا كيفية تقسيم الأهداف الكبرى إلى أهداف أصغر يمكن تحقيقها بسهولة.

كيفية القيام بما: تحديد الأهداف قصيرة المدى: يمكن للطلاب تحديد هدف قصير المدى يمكن تحقيقه في فترة زمنية قصيرة (أسبوع، شهر). على سبيل المثال: «إكمال الفصل الدراسي الحالي بدرجات ممتازة» تحديد الأهداف طويلة المدى: يشمل هذا الهدف الذي يمتد على مدى أشهر أو سنوات. مثل: «الحصول على شهادة الإعدادية التي تأهله إلى الكلية»

رسم خطة عمل: بعد تحديد الأهداف، يمكن للطلاب تقسيم كل هدف إلى خطوات صغيرة وقابلة للتحقيق، مع تحديد الزمن اللازم لكل خطوة.

ج. مناقشة حول الأهداف: تهدف إلى تشجيع الطلاب على التفاعل ومشاركة أهدافهم مع الآخرين. الهدف هو أن يشعر الطلاب بالإلهام والتحفيز من خلال سماع تجارب زملائهم، وأيضاً التعلم من الأخطاء والنجاحات التي مر بها الآخرون

كيفية القيام بما: مجموعات صغيرة: يمكن تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة بحيث يشارك كل طالب أهدافه مع باقي الأعضاء. التبادل البناء: تشجيع الطلاب على إعطاء ملاحظات بناءة لبعضهم البعض، مما يساعد في تحسين الأهداف وتقديم رؤى جديدة. الاستماع والتحفيز: يجب على المعلم تحفيز الطلاب على الاستماع جيداً لمشاركة زملائهم وإعطاء إشارات إيجابية تشجعهم على الاستمرار في متابعة أهدافهم.

٣. الهدف العام: الهدف من هذا الأسبوع هو تزويد الطلاب بالأدوات اللازمة لتحديد أهداف قابلة للتحقيق. هذا سيساهم في تعزيز شعورهم بالقيمة والإنجاز عند تحقيق هذه الأهداف. عندما يعرف الطالب كيفية تحديد هدف واضح وقابل للتحقيق، فإنه يشعر بمزيد من التحفيز والإيجابية خلال مسيرته نحو النجاح. كيفية تحقيق الهدف العام: الإيمان بالقدرة على الإنجاز: يجب تحفيز الطلاب على الإيمان بأنهم قادرين على تحقيق أهدافهم، حتى لو كانت تبدو صعبة في البداية.

الاحتفال بالإنجازات: عند تحقيق كل هدف، حتى لو كان صغيراً، يجب على الطلاب الاحتفال به، مما يعزز شعورهم بالإنجاز ويحفزهم لتحقيق المزيد من الأهداف.

التقييم المستمر: من المهم أن يتابع الطلاب تقدمهم في تحقيق الأهداف بشكل مستمر، وأن يكونوا مرنين

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



في تعديل أهدافهم إذا لزم الأمر.

الأسبوع الثالث التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

الهدف : هو تعريف الطلاب بأنواع التفكير المختلفة، وأثرها على حياتهم. يُركِّز على الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، وتأثيرهما على الأداء الشخصي والنفسي (عبد الهادي ، ٢٠٠٣ : ص ٦١).

المحتوى: تعلم كيفية التمييز بين التفكير الإيجابي والسلبي:

التفكير الإيجابي : يتمثل في التركيز على الحلول والفرص. الشخص الذي يمتلك تفكيراً إيجابياً يحاول دائماً رؤية الجانب المشرق من الأمور، حتى في الحالات الصعبة.

التفكير السلبي : يكون غالباً محوراً حول الفشل أو المشاكل دون محاولة إيجاد حلول. الشخص الذي يعاني من التفكير السلبي قد يواجه صعوبة في رؤية أي جانب إيجابي، مما يؤدي إلى قلة الثقة بالنفس والشعور بالعجز. الأنشطة: محاضرة يتم في هذه المحاضرة شرح الفرق بين التفكير الإيجابي والسلبي، وتوضيح كيفية تأثيرهما على الثقة بالنفس. سيتم التركيز على كيفية أن التفكير السلبي قد يحد من القدرة على النجاح ويزيد من الشعور بالفشل.

تمارين عملية و يتعلم الطلاب كيفية تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية. على سبيل المثال، إذا فشل الطالب في امتحان، بدلاً من أن يفكر في أنه «فاشل»، يمكنه تغيير الفكرة إلى: «لم أكن مستعداً بما فيه الكفاية، ولكنني سأعمل على تحسين أدائي في المرة القادمة». هذه التقنية تهدف إلى مساعدة الطلاب على إعادة صياغة أفكارهم بطرق تساعد على تحسين أدائهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم.

تقنيات التأمل: يتم تعليم الطلاب تقنيات بسيطة للاسترخاء مثل التنفس العميق أو أخذ لحظات للتوقف والتركيز على استعادة التوازن العقلي هذه التقنيات تساهم في تخفيف التوتر والقلق مما يساعد على التركيز والهدوء العقلي. الهدف: تعليم الطلاب كيفية تطبيق التفكير الإيجابي في حياتهم اليومية. بتطبيق هذه التقنيات، سيكون لديهم القدرة على زيادة ثقتهم بأنفسهم، وبالتالي تحسين أدائهم الأكاديمي والشخصي.

الأسبوع الرابع : مهارات التواصل الفعال

يتناول هذا الأسبوع موضوعاً في غاية الأهمية يتعلق بتطوير مهارات التواصل الفعال، الذي يُعتبر جزءاً أساسياً من المهارات الحياتية التي يحتاجها الفرد للنجاح في جميع جوانب حياته، سواء الشخصية أو المهنية. يشمل ذلك التواصل الشفهي وغير الشفهي، كما يركز على أهمية الاستماع الفعال والتفاعل مع الآخرين بطريقة تساهم في بناء الثقة بالنفس.

المحتوى: التواصل الاجتماعي والإصغاء النشط:

التواصل الاجتماعي هو القدرة على التفاعل مع الآخرين بشكل فعال في المواقف المختلفة. هذه المهارة تُعتبر ضرورية لبناء علاقات اجتماعية صحية، وللتفاعل مع الزملاء في بيئات العمل أو الدراسة. الإصغاء النشط يعد من أهم مكونات التواصل الفعال. هو ليس مجرد الاستماع إلى ما يقوله الشخص الآخر، بل يشمل التركيز التام على ما يُقال، مع الفهم العميق للرسالة المراد إيصالها. الإصغاء النشط يعزز الفهم المتبادل ويُسهل في تحقيق تواصل أفضل وأعمق بين الأفراد.

الأنشطة: ورشة تدريبية: في هذه الورشة، سيتعرف الطلاب على أساسيات الاستماع الفعال وكيفية تطبيقه في حياتهم اليومية. سيشمل التدريب أيضاً كيفية التعبير عن الأفكار بوضوح والتحدث بثقة أمام الآخرين. الهدف من الورشة هو تمكين الطلاب من تطوير مهاراتهم في التحدث والاستماع بشكل يجعلهم قادرين على التفاعل بفعالية في أي بيئة اجتماعية.

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



تمثيل مواقف اجتماعية: تمثيل المواقف الاجتماعية هو نشاط يُشجع الطلاب على محاكاة مواقف حوارية حقيقية قد يواجهونها في الحياة اليومية. على سبيل المثال، قد يُطلب منهم التحدث أمام مجموعة أو التعبير عن آرائهم بطريقة واضحة ومؤثرة. الهدف من هذا النشاط هو تحسين القدرة على التعبير الشفهي وبناء الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية.

مناقشة تفاعلية: النشاط الثالث يتضمن تشجيع الطلاب على التواصل مع بعضهم البعض من خلال مناقشة مواضيع مشتركة. هذه المناقشات المفتوحة تُساعد في تعزيز القدرة على الحوار البناء وتعلم كيفية احترام الآراء المختلفة. سُنَّاح للطلاب الفرصة للتعبير عن وجهات نظرهم وتعلم كيفية الاستماع إلى آراء الآخرين. الهدف: تمكين الطلاب من التعبير عن أنفسهم بثقة في مختلف المواقف الاجتماعية والمهنية. من خلال هذه الأنشطة التفاعلية والتدريب العملي، سيحصل الطلاب على الأدوات اللازمة لتحسين تفاعلهم الاجتماعي، مما سيساعد في تعزيز ثقتهم بأنفسهم.

أذن يركز الأسبوع الرابع على تطوير مهارات التواصل الفعال من خلال تحسين مهارات الاستماع والتعبير الواضح عن الأفكار. بالإضافة إلى ذلك، فإن التفاعل في المناقشات التفاعلية وتمثيل المواقف الاجتماعية يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وبناء علاقات أفضل مع الآخرين. هذه المهارات تعد أساسية ليس فقط في البيئة الأكاديمية بل أيضاً في الحياة المهنية والشخصية.

الأسبوع الخامس: التعامل مع الفشل

المحتوى: تعلم كيفية التعامل مع الفشل كجزء من الحياة، وكيف يمكن أن يكون نقطة انطلاق للنجاح.

الأنشطة: محاضرة حول كيفية تأثير الفشل على الثقة بالنفس وكيفية الاستفادة منه.

قصص نجاح من الفشل: عرض تجارب لأشخاص مشهورين أو مواقف تاريخية تشير إلى كيفية تحويل الفشل إلى فرصة.

تمارين جماعية: تكليف الطلاب بمواجهة تحديات صعبة والعمل معاً لإيجاد حلول، ما يعزز شعورهم بالقدرة على مواجهة الصعاب.

الهدف: تعلم الطلاب أن الفشل ليس نهاية الطريق، بل فرصة لتحسين الذات وزيادة الثقة بالنفس.

الأسبوع السادس: تحسين الصورة الذاتية

المحتوى: تعزيز احترام الذات من خلال تمارين تساعد الطلاب على تقبل أنفسهم وتحسين صورتهم الذاتية.

الأنشطة: ورشة عمل: كيفية تطوير صورة ذاتية إيجابية وتعزيز حب الذات.

تمارين عملية: كتابة مذكرات شخصية حول ما يعجبهم في أنفسهم وكيف يمكنهم تعزيز هذه الصفات.

مناقشة: كيف يمكن أن تؤثر الصورة الذاتية في تصرفات الطالب وثقته بنفسه.

الهدف: مساعدة الطلاب على تحسين مفاهيمهم عن أنفسهم، وبالتالي تعزيز ثقتهم الداخلية.

الأسبوع السابع: التعامل مع النقد

المحتوى: تعليم الطلاب كيفية قبول النقد بشكل إيجابي، واستخدامه كأداة للتحسين الشخصي.

الأنشطة: محاضرة يتم شرح الفرق بين النقد البناء والنقد السلبي وكيفية التعامل معهما.

تمثيل مواقف نقدية: تشجيع الطلاب على تلقي النقد في بيئة آمنة وتعلم كيفية الرد عليه بشكل بناء.

مناقشة كيف يمكن أن يساعد النقد في تحسين الأداء الشخصي وزيادة الثقة بالنفس.

الهدف: مساعدة الطلاب على تقبل النقد بشكل إيجابي واستخدامه لصالحهم.

الأسبوع الثامن: تقييم الإنجاز والتخطيط للمستقبلي

فصلية مُحَكَّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



المحتوى: تقييم نتائج البرنامج من خلال استعراض التقدم الذي أحرزه الطلاب.

الأنشطة: جلسة تقييم جماعي: مشاركة الطلاب في مناقشات حول التغيرات التي شعروا بها في أنفسهم خلال البرنامج. تمارين ختامية: طلب من الطلاب كتابة خطة عمل مستقبلية لتعزيز ثقتهم بأنفسهم. مراجعة الأهداف: إعادة تقييم الأهداف التي وضعوها في الأسبوع الثاني ومناقشة ما تم تحقيقه. الهدف: التأكد من أن الطلاب قادرين على تطوير خطة مستدامة لتعزيز ثقتهم بأنفسهم بعد انتهاء البرنامج. أساليب التقييم: التقييم الذاتي: يتم تشجيع الطلاب على تقييم أنفسهم من خلال استبيانات أو مذكرات يومية. التقييم الجماعي: مراقبة تقدم الطلاب من خلال مشاركتهم في الأنشطة والنقاشات. لتقييم المرحلي: من خلال اختبارات قصيرة أو تقارير تقدم لتحديد مدى تطور الثقة بالنفس لدى كل طالب. الموارد اللازمة:

أدوات تعليمية (كتب، مقاطع فيديو تحفيزية) مواد ورقية وأدوات لكتابة الملاحظات. قاعة مجهزة لأنشطة جماعية وتمرين تفاعلية.

الفصل الرابع الاستنتاجات والمقترحات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

١ . إمكانية التطبيق العملي:

٢ . يُستنتج أن البرنامج يتمتع بمرونة كافية تسمح بتطبيقه في بيئات تعليمية متنوعة، سواء في المدارس الحكومية أو الخاصة. هذا يزيد من احتمالية نجاحه عند تنفيذه، شرط توفير البيئة الداعمة والموارد اللازمة. ٣ . قد يواجه تطبيق البرنامج تحديات، مثل نقص تدريب الكوادر التعليمية أو مقاومة التغيير من قبل بعض الطلاب وأولياء الأمور. هذه التحديات تتطلب تخطيطاً مسبقاً لضمان فعالية التنفيذ.

ثانياً : التوصيات

١ . توصي الباحثة بتطبيق البرنامج على نطاق محدود كمرحلة تجريبية، وذلك لتقييم فعاليته وتحديد نقاط القوة والضعف قبل تعميمه. يمكن استخدام أدوات تقييم متنوعة، مثل الاستبيانات والمقابلات الشخصية، لجمع البيانات اللازمة.

٢ . تدريب الكوادر التعليمية: من الضروري توفير تدريب مكثف للمعلمين والمشرفين التربويين على آليات تنفيذ البرنامج، مع التركيز على استخدام الأساليب التفاعلية وإدارة الصف بشكل فعال. يمكن تحقيق ذلك من خلال ورش عمل تدريبية متخصصة .

٣ . إشراك أولياء الأمور: توصي الباحثة بإشراك أولياء الأمور في عملية تنفيذ البرنامج من خلال ورش توعوية تهدف إلى تعريفهم بأهداف البرنامج وأهمية تعزيز الثقة بالنفس لدى أبنائهم. يمكن توزيع مواد إرشادية لدعم دورهم في هذا الجانب.

٤ . توفير الموارد اللازمة يجب توفير الدعم المادي والبشري الكافي لضمان تنفيذ البرنامج بشكل فعال. يشمل ذلك توفير الأدوات التعليمية اللازمة وتخصيص الوقت الكافي للأنشطة داخل الصفوف الدراسية.

٥ . توصي الباحثة بوضع آلية لتقييم البرنامج بشكل دوري، تشمل قياس مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب قبل وبعد المشاركة في البرنامج. يمكن استخدام أدوات قياس موثوقة .

٦ . تعزيز الجانب النفسي توصي الباحثة بتوفير جلسات إرشاد نفسي فردية أو جماعية للطلاب الذين يعانون من انعدام الثقة بالنفس بشكل كبير، بالتعاون مع أخصائيين نفسيين .

ثالثاً : المقترحات

فصلية مُحكَّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



١. تطبيق البرنامج على المرحلة المتوسطة

٢. تطبيق البرنامج على المرحلة الاعدادية

المصادر:

- الاقصري ، يوسف (٢٠٠١) الثقة بالنفس وكيف تقوى ثقتك بنفسك امام الاخرين ، دار الطائف للنشر والتوزيع ، القاهرة
- الخياط، أسماء عبد الله (٢٠٠١) : السلوك القيادي لمديري المدارس المتوسطة وعلاقته بمستوى مشاركة المدرس واتخاذ القرار وثقتهم بأنفسهم، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
- الدفاعي، انتصار مزهر (٢٠٠٤) : أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي، (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد
- الدليمي، ياسر محفوظ (٢٠٠١) : التفكير التباعدي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقته بالذكاء والنضج الانفعالي والتخصص الدراسي، (رسالة ماجستير غير منشورة) التربية، جامعة الموصل.
- الركابي، نضال عبد الحسن (٢٠٠٠) مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى كلية التربية بالجامعة المستنصرية،
- سراية، الهادي (٢٠١٣). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية ، المجلة العربية للعلوم النفسية .
- شراب، عبدالله عادل راغب (٢٠١٣). فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات الآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس.
- صوالحة، محمد (٢٠٠٤). علم النفس اللعب ، جامعة اليرموك : دار المسرة للنشر والتوزيع.
- الطائي ، ذكرى يوسف (٢٠٠٧) : التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة وأقرانهم من الاعتياديين : دراسة مقارنة « مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية » المجلد الثالث العدد ٤ »
- العاني ، بشائر مولود (٢٠١٢) : اثر الاسئلة التحضيرية في تنمية الثقة بالنفس عند طالبات الصف الثاني متوسط في مادة التاريخ « مجلة البحوث التربوية والنفسية » بالعدد ٣٤ لسنة ٢٠١٢
- عبد الله ، ليلي (٢٠١٧) : اسس تصميم البرامج التربوية الناجحة ، دار الفكر العربي ، دمشق
- عبدالهادي، نبيل وآخرون (٢٠٠٣). مهارات اللغة والتفكير، الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- عبيد، وليم، وعفانة : (٢٠٠٣). التفكير والمنهاج المدرسي ، العين: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- العتيبي، ريم حمود (٢٠٢٠). واقع مهارات القرن الحادي والعشرين في التعليم من وجهة نظر المعلمات ، « مجلة القراءة والمعرفة .
- الغامدي ، صالح بن يحيى (٢٠٠٩) : اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة (اطروحة دكتوراه غير منشوره) جامعة ام القرى ، كلية التربية ، السعودية ، مكة المكرمة .
- فتاح، لقمان (٢٠١٥) . مفهوم الذات والثقة بالنفس ووجهة الضبط لدى عينة من الطلاب بالمرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- قطامي، نايفة (٢٠٠١). تعليم التفكير للمرحلة الأساسية، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- لندال ، دافيدوف (١٩٨٠) : مدخل علم النفس، طبعة (٤) ، دار ماكيمر وهيل.
- مذكور ، علي احمد (٢٠١٨) : تصميم البرامج التربوية في التعليم العالي « مجلة العلوم التربوية ، جامعه ملك سعود
- ملحم، سامي (٢٠٠١). سيكولوجية التعلم والتعليم «الأسس النظرية والتطبيقية»، عمان: دار الفكر للنشر.
- موسى ، فراس جاسم (٢٠٢٢) : الواقع التربوي والتعليمي في العراق التحديات وخيارات المواجهة « مركز البيان للدراسات التربوية والتخطيط ، ط ١
- الهروط، موسى عبد القادر، وآخرون: (٢٠١٣). فاعلية برنامج تعليمي قائم على حل المشكلات في تنمية التفكير الإبداعي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي.
- الواشيلي ، وداد احمد (٢٠٠٧) : الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى مكة المكرمة.

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



Al-Thakawat Al-Biedh Maga-

Website address

White Males Magazine

Republic of Iraq

Baghdad / Bab Al-Muadham

Opposite the Ministry of Health

Department of Research and Studies

Communications

managing editor

07739183761

P.O. Box: 33001

International standard number

ISSN 2786-1763

Deposit number

In the House of Books and Documents

(1125)

For the year 2021

e-mail

Email

off reserch@sed.gov.iq

hus65in@gmail.com



فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٥) السنة الثالثة ذي الحجة ١٤٤٦ هـ حزيران ٢٠٢٥ م



general supervisor

Ammar Musa Taher Al Musawi

Director General of Research and Studies Department

editor

Mr. Dr. fayiz hatu alsharae

managing editor

Hussein Ali Mohammed Al-Hasani

Editorial staff

Mr. Dr. Abd al-Ridha Bahiya Dawood

Mr. Dr. Hassan Mandil Al-Aqili

Prof. Dr. Nidal Hanash Al-Saedy

a.m.d. Aqil Abbas Al-Rikan

a.m.d. Ahmed Hussain Hai

a.m.d. Safaa Abdullah Burhan

Mother. Dr.. Hamid Jassim Aboud Al-Gharabi

Dr. Muwaffaq Sabry Al-Saedy

M.D. Fadel Mohammed Reda Al-Shara

Dr. Tarek Odeh Mary

M.D. Nawzad Safarbakhsh

Prof. Nouredine Abu Lehya / Algeria

Mr. Dr. Jamal Shalaby/ Jordan

Mr. Dr. Mohammad Khaqani / Iran

Mr. Dr. Maha Khair Bey Nasser / Lebanon