

العنوان:	برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدي عينة من الشباب الجامعي
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	محمد، معتز
المجلد/العدد:	مج20, ع69
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2010
الشهر:	أكتوبر
الصفحات:	309 - 259
رقم MD:	1010341
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الإرشاد النفسي، علم النفس المعرفي، تقدير الذات، طلبية الجامعات
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1010341

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر

الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب الجامعي

دكتور / معتز محمد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة عين شمس

ملخص البحث :

هدف البحث هو تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي من أجل تنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب الجامعي والتي تتمثل في الشعور بالاستقلالية ، والشعور بالقيمة ، والتلقائية . وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ شابا جامعيًا من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس .

وخلص البحث إلى :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات درجاتهم في القياس البعدي في مقياس الثقة بالنفس المستخدم في الدراسة وذلك لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في مقياس الثقة بالنفس المستخدم وذلك لصالح المجموعة للتجريبية .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي وبين متوسط درجاتهم في القياس التتبعي .

==برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب==

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر

الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب الجامعي

دكتور/ معتز محمد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة:

عالم اليوم هو عالم إثبات الذات، وإظهار المهارات، وتمكين القدرات، وإقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية في ذات الوقت على قدر متوازن من الدفاء الإنساني والتفاعل القائم على حركة الأخذ والعطاء، بحيث يتكون لدى الفرد وهو يتفاعل مع الآخر قدر من التميز والتفرد الذي يميزه عن غيره. بحيث يعطي شخصيته نمطاً فريداً ذو بصمة فريدة.

وتلك البصمة الفريدة يجب أن يكون جوهرها هو الشعور بالثقة بالنفس، ذلك الشعور الذي يدفع الفرد إلي أن ينطلق في حياته بتلقائية وحرية وشعور بالفوران في القدرات حتي وإن كانت محدودة، والرغبة في إظهار القدرات، وتفعيلها، من أجل تطوير الذات، وتحقيق الطموحات، والمضني قُدماً في طريق تحقيق الذات.

ولا يمكن تخيل فرداً أياً كان يرغب في تحقيق ذاته، أو لديه طموحاً ما دون أن يكون مرتكزاً على قاعدة قوامها الثقة بالنفس..

فالذي لا يثق بنفسه، لا يكون لديه ذلك الشعور بالرغبة في الإنطلاق، بل يكون لديه حالة شبة دائمة من الإنعزالية والإنطواء والرغبة في الإبتعاد عن دائرة التفاعلات الإجتماعية.

وإذا كانت الثقة بالنفس كمتغير على هذا القدر الكبير من الأهمية، فإن اختيار نوع الإرشاد النفسي يُعد أيضاً من الأهمية بمكان بحيث يكون شاملاً وجامعاً قدر المستطاع لأبعاد هذا المتغير الهام.

والثقة بالنفس - والتي هي ذلك الشعور النابض بالاستقلالية والشعور بالقيمة والتصرف بالتلقائية - تُعتبر عماد الحياة الإجتماعية السليمة، القائمة على علاقات مشبعة، ومتوازنة، وليست على الاستغلال أو المصلحة من طرف واحد.

والثقة بالنفس تُتقد لدى هؤلاء الذين يخضعون للآخرين لكي يحصلوا على رضاهم، أو لعدم محاولة التعدي لسيطرتهم، وملامح كانت تنمية الثقة بالنفس لدى مثل هؤلاء الأفراد هو الحل الأمثل لبناء شخصية قادرة على التفاعل والعطاء الوائق الذي لا يتصف بالخضوع.

أما عن اختيار الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية الثقة بالنفس ذلك ليس لأن الإرشاد المعرفي السلوكي سائداً في كثير من البحوث الحالية، ولكن لأنه يحتوي من التنوع في الفنيات ما يلائم مظاهر الثقة بالنفس المختلفة.

مشكلة الدراسة:

انطلقت في الآونة الأخيرة كثير من الكتب والكتابات بل والدورات التي تعمل تحت عناوين مضاميتها تطوير الذات، والعمل على رفع كفاءة الذات، وتكوين فاعلية الذات، وغيرها.

ولا يحكم الباحث هنا على مدى جودة أو فاعلية تلك البرامج أو المؤلفات، ولكن ما يلتفت للنظر بالفعل هو تهافت الكثير من القراء على عناوين جذابة مثل: الثقة بالنفس، وكيف تقيم علاقات فعالة مع الآخرين، وكيف تكسب الأصدقاء وغيرها.

بل إن أكثر الكتب مبيعا في العالم كانت تدور دوماً حول مثل تلك العناوين، ولا ينسي قارئ أبداً كتب ديل كارينجي التي تُرجمت إلى العديد من اللغات، وانتشرت في أرجاء العالم كله.

ورغبة الأفراد إلي مثل تلك القراءات، إنما تعكس رغبة ملحة في معرفة والإطلاع على ما يعمل على تطوير ذواتهم، ورفع قدراتهم، والعمل على مد جسور التواصل الفعال مع الآخرين، والتأثير فيهم.

ومن بين ذلك الكم الهائل من الكتابات والمقالات والكتب والمراجع والدورات والمراكز المعتمدة منها وغير المعتمدة، يبرز ألدافع إلي تناول بعض من هذه المتغيرات ذات العناوين الجذابة، والتي قد تحمل في طياتها معاني حقيقية، ومتغيرات نفسية يمكن ضبطها بشكل علمي وتجريبي.

ومن المتغيرات التي تدور حولها تلك الكتابات متغير الثقة بالنفس.

ذلك المتغير البراق الذي جذب للمتخصصين وغير المتخصصين للكتابة فيه، والذي يحاول الباحث هنا دراسته بشكل علمي ودراسة أبعاده، وعمل مقياس يقيسه، ومحاولة تصميم برنامجاً إرشادياً يعمل على تنميته لدي عيونه من الشباب الجامعي.

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

ولقد اختار الباحث عينة الشباب الجامعي، نظراً لإحتكاك الباحث المباشر بالطلاب، من خلال التدريس لهم، والإستماع إلي مشكلاتهم، والتي حصرها الباحث في مجال أو أكثر تدور حول المشكلات الشخصية التي تتحدد في عدم القدرة علي التأثير في الآخرين، أو عدم القدرة علي الحديث أمام جمع كبير من الناس، أو العلاقات مع الجنس الآخر، أو مشكلات الإرتباط والإنفصال، أو المشكلات مع الأهل والاستقلالية وغيرها.

حيث استشعر الباحث قدراً كبيراً من اهتزاز الشعور بالثقة بالنفس الفعلي في كثير ممن يحدثونه من الطلاب، ورأي أن من لديهم شعوراً عالياً بالثقة بالنفس قد استغلوا ذلك بشكل غير سليم، في القيام بالإستعراض وإقامة علاقات ليست كلها مشروعة، أو حتي لا يكون منطلق ذلك هو الشعور الحقيقي بالثقة بالنفس، ولكنها الرغبة في إظهار النفس، لا سيما أمام الجنس الآخر، في مرحلة شبابية أهم ما يميزها هو محاولة لفت نظر الجنس الآخر ومحاولة استماتته.

والغريب في الأمر أن معظم سلوكيات التمرد، والتي لا تعبر أبداً عن الشعور بالثقة بالنفس، على قدر ما تعبر عن قدر من الشعور بالنقص ومحاولة تعويضة بتلك السلوكيات الإستعراضية، مثل السخرية، أو الإختلاف الشاذ في طريقة الملبس أو التحدث.

إن فهاك حاجة إلي محاولة فهم متغير الثقة بالنفس بشكل علمي وجاد ومضبوط، وليس بالشكل الإعلاني الشهير الذي نراه في صفحات الجرائد اليومية والذي يحمل عنوان "دورة لتمية الثقة بالنفس" والتي يدور بعضها عن بعض الخبرات الشخصية، أو متحدث إعلامي شهير يتعد عن مجال التخصص في الصحة النفسية وعلم النفس.

وليس معني هذا أن الباحث هنا يشكك أو يضلل في كفاءة أو مدي عملية ودقة مثل تلك الدورات وإنما يعني هنا إلي بناء علمي مضبوط حول متغير الثقة بالنفس، وعمل مقياس يقيسه، ثم تصميم برنامجاً إرشادياً لتنميته لدي عينة من الشباب الجامعي والذين هم في أشد الحاجة إلي مثل تلك البرامج الإرشادية، بحكم مرحلتهم العمرية، وتفتح أذهانهم، ورغبتهم في التغيير وفوران قدراتهم، والسعي إلي التطوير.

إننا نلاحظ في معاهد اللغات والحاسب الآلي أن أكثر الفئات التي تنتسب إلي تلك المعاهد والمراكز هم فئة الشباب، ولا يقصد الباحث هنا المعاهد التي توازي التعليم الجامعي، بل يقصد المعاهد والمراكز الحرة التي لا ترتبط بأي سن أو عمر، ويمكن لأي فرد أن يلتحق بها، وإن دل

ذلك علي شئ فهو يدل علي تلك الرغبة المتاحة الدائمة لدي الشباب في تطوير أنفسهم، واكتشاف الجديد.

كما استخدم الباحث الإرشاد المعرفي السلوكي، فهو انسب أنواع الإرشاد في رأي الباحث نظراً لنوعية المشاركين في البحث، ونظراً لأنه الإرشاد الذي يلائم كثير من المتغيرات لأنه إرشاداً يخاطب العقل والسلوك. لذا يمكن تحديد تساؤلات الدراسة فيما يلي:

١. هل توجد فروق جوهرية بين متوسطى درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى ومتوسطات درجاتهم فى القياس البعدى ؟
٢. هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة ؟
٣. هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياس البعدى وبين متوسط درجاتهم فى القياس التتبعى؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

١. التعرف على الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموع التجريبية فى القياس القبلى ومتوسط درجاتهم فى القياس البعدى فى مقياس الثقة بالنفس.
٢. التعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة.
٣. التعرف على الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى وبين متوسط درجاتهم فى القياس التتبعى .
٤. التعرف على متغير الثقة بالنفس، ومعرفة أبعاده، وتقديم إطاراً نظرياً محكمًا يوضح ذلك.

أهمية الدراسة :

تتضح لنا أهمية الدراسة فى ضوء العناصر التالية:

١. الإطلاع علي التراث النظري حول متغير الثقة بالنفس، ومحاولة تقديم إطاراً نظرياً علمياً مضبوطاً عنه.

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

٢. محاولة تقديم إرشاداً لعينة من الشباب الجامعي هم أخرج ما يكونون اليه بحكم مرحلتهم العمرية، وحاجاتهم النفسية.

٣. استغلال الإرشاد المعرفي السلوكي، بفنائه المتنوعة، والعديدة في تنمية الشعور بالثقة بالنفس لدى عينة من الشباب الجامعي.

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة للحالية على المنهج التجريبي، وذلك بإختبار أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) وذلك على العينة (المشاركين)، على المتغير التابع وهو اكتساب الثقة بالنفس.

مصطلحات الدراسة

Self Confidence

الثقة بالنفس

هي عملية توافق وانسجام وتوازن بين ثلاثة أبعاد للشخصية، وهي رؤية الشخص لنفسه، ورؤية الآخرين له، وكما هو على حقيقته، فإن رأي الشخص نفسه، أو شعر بذاته أكثر من حقيقته وأكثر مما يراه الناس إصابة الشعور بالعظمة، وما يصاحبه من غرور وتعال، وإن رأي الشخص نفسه وشعر بذاته أقل من حقيقته إصابة الشعور بالنقص والدونية وما يصاحبه من قلق وخجل، فالثقة بالنفس فضيلة تقع وسطاً بين طرفين نقيضين من الرذائل وهما الشعور بالعظمة والشعور بالنقص، بين الغرور والضعف.

والثقة بالنفس عبارة عن قول وعمل واعتقاد، والثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمته بين من حوله وتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها، وهي نابعة من ذاته ولا شأن لها بالأشخاص المحيطين، وبالعكس ذلك فإن إنعدام الثقة هي التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب من حوله فتصبح حركاته وتصرفاته بل وأراءه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليقة الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار.

والثقة بالنفس: هي إحساس الإنسان بقيمته بين من هم حوله، وكل ما زادت ثقته بنفسه أصبح انساناً يتصرف بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يتحكم بها وليس غيره.

والثقة بالنفس هي احترام الشخص لذاته، وكلما زاد الاحترام زادت الثقة بالنفس.

والثقة بالنفس هي نتيجة لتكرار النجاح والحكمة في التعامل مع أي مشكلة يواجهها الشخص.

وفي موسوعة علم النفس والتحليل النفسي يذكر فرج عبد القادر طه (١٩٩٣ : ٢٦٨ - ٢٦٩) تعريف الثقة بالنفس الزائدة **Overconfid Dence** ويقول بإنها ثقة أكثر مما ينبغي في الذات أساساً، بحيث يري الفرد نفسه علي سبيل المثال عالماً بكل شيء، أو قادراً علي عمل أي شيء أو مستحوذاً علي خصائص تصل في امتيازها إلي ما يقارب الكمال، ومع أن الثقة في الذات مطلوبة إلا أن الغلو فيها يعتبر من السمات المذمومة والتي قد تورد صاحبها موارد الهلاك أو الضرر، ولذا فإن الثقة الزائدة في النفس قد تصبح علامة مرضية.

الإرشاد المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Counseling

يُعرفه بيك BECK (١٩٧٩ : ٣٣) بأنه طريقة مركبة. بنائية ومحددة الوقت **Time limited** وتوجيهية وفعالة يتم استخدامها في نماذج بعض الإضطرابات النفسية منها علي سبيل المثال الغضب، والعدوان، والقلق، والإكتئاب، ومشكلات الأكم، ويستند علي أساس منطقي نظري موداه أن سلوك ووجدان الفرد يكونان محددتين بشكل كبير بالطريقة التي يتبنى بها العالم من معارف مختلفة.

ويُعرفه لويس كامل مليكة (١٩٩٤ : ٢٥) بأنه منهج يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدي العميل.

أما اليس ELLIS (١٩٩٧ : ٢٢) فيُعرفه بأنه أحد أساليب الإرشاد النفسي الحديث، ويفترض أن أنماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب ويهدف إلي تعديل المعتقدات غير العقلانية وغير الواقعية والهزيمة للذات عن طريق تعلم العميل وإكسابه أساليب تفكير أخرى عقلانية وأكثر إيجابية عن طريق الطرق الإقناعية.

ويُعرفه كذلك أحمد متولي (١٩٩٣ : ٤٤) بأنه أساليب متعددة من أهمها التحكم الذاتي، والتعبير عن الذات بطريقة لفظية وفتيات عديدة من إعادة البناء المعرفي والعلاج العقلائي الإفعالي، والتدريب علي التوجه للذاتي وإعادة التدريجية للبناء العقلي.

ويفصّل كل من آلان Alan ، وكاردين Kajdin (١٩٩٤ : ٤) تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه مدخل يتم من خلاله تحديد وتقييم وتتابع السلوك ويركز هذا المدخل علي تطور وتكيف السلوك وأيضاً نتيجة السلوك غير التكيفي من خلال هذا المدخل يتم تعديل العديد من المشكلات الكليينيكية مثل العدوان والقلق والإكتئاب وغيرها من الاضطرابات ويستخدم هذا التكنيك في تعديل سلوك كل الأشخاص، ويشمل ذلك الأطفال والمراهقين والكبار في اماكن مختلفة في

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى هيئة من الشباب
المنزل والمدرسة والعمل، وقد وجد تداخل بين كل من الأساس المعرفي والعلاج السلوكي المعرفي والنظرية المعرفية وتخييل السلوك المشكل ووضع خط العمل علي علاجه؛ حيث أنه يعمل علي تغيير السلوك بعدة طرق واضحة وهي التدخل المعرفي ولعب الدور والتعزيز الإيجابي.

ويذكر بيلاك Bellack (١٩٨٥ : ٥٧٠) افتراضين رئيسيين في الإرشاد المعرفي السلوكي وذلك بعد أن عرفه بأنه طريقة علاجية شاملة تطرق مجالاً واسعاً، وأن أول هذين الافتراضين هو أن العوامل المعرفية المتمثلة في التفكير، والصور الذهنية، والذكريات والتخيلات تشكل أساس العلاقة بالسلوك المختل، وثاني الافتراضين أن تعديل تلك العوامل يكون ميكانيزماً هاماً لإحداث التغيير في السلوك.

الشباب Youth

وهي فترة من النمو يطلق عليها مصطلح الشباب أو الصبا، تقابل مرحلة المراهقة وحتى باكورة الرجولة في التسميات التقليدية لمراحل النمو، وهي تمتد من سن ١٦ سنة إلي ٢٥ عاماً تقريباً، ولا تتحدد فترة الشباب بمقياس العمر الزمني فقط وإن كان هو أوضح المحددات ، إذ أن هناك مظاهر وامتغيرات نفسية وجسمية أخرى تدخل في عملية التحديد، وهناك من يقصر هذه التسمية علي الذكور دون الإناث، كما أن هناك من يجعلها تمثل الجنسين وذلك لاشتراكهما في مظاهر جسمية ونفسية كثيرة في نفس المرحلة من العمر. (فرج عبد القادر طه، ١٩٩٣ : ٤٠٦)

ويعرف كينستون Keniston (١٩٦٨ : ٢٦٧) مصطلح الشباب بأنهم هؤلاء الأفراد الذين يدخلون مرحلة أخرى من مراحل النمو، وهي الفترة التي تقع ما بين سن الثامنة عشر ومنتصف أواخر العشرينات.

ويذكر سيد صبحي (١٩٨٣ : ١٥) المفهوم الدولي للشباب والذي يقرر أن فترة الشباب هي الفترة السنية من (١٥-٢٥)، ويؤكد علي أن الشباب مفهومين أحدهما معنوي ويقصد به أن مرحلة الشباب تعتبر بالقابلية للنمو والقدرة علي الابتكار والمشاركة في إحداث التغيير والتطور في المجتمع، والمفهوم الآخر فيغلب علي قدرة الشباب اللازمة علي أداء الأعمال.

الإطار النظري:

- الإرشاد المعرفي السلوكي:

يذكر أحمد زكي صالح (١٩٧٩ : ٢٤٧) أن الفرد في حاجة دائماً إلي من يساعده علي تحقيق

الاتزان في حياته النفسية بين القوة الجارفة في إنفعالاته وبين النقص الملموس في قدراته الضابطة التي يمكنها أن تتحكم في هذه الدوافع.

والإرشاد النفسي هو عملية إرشاد للفرد والجماعة لتحقيق أفضل مستوي من التوافق والصحة النفسية، باستخدام طرق الإرشاد النفسي مع الفرد والجماعات. (حامد عبد السلام زهران، ١٩٩٨: ٢٢).

وعليه فإن الإرشاد النفسي هو علاقة مهنية وصلة إنسانية متبادلة بين المرشد والمسترشد تستند على مجالات علم النفس وفروعه والعلوم الأخرى كعلم الاجتماع والتربية والاقتصاد والفلسفة، يتم من خلالها تعبيره بإمكاناته واستثمار هذه الإمكانيات إلى أقصى درجة ممكنه حتي يتمكن من حل مشكلاته وتحقيق مستوي من التوافق والصحة النفسية. (أسماء عبد الله محمد العطية، ٢٠٠١: ٥٨).

وتتلخص أهداف العملية الإرشادية في هدف نمائي يهتم بتوفير ظروف النمو المتكاملة المتوازن للجوانب النمائية المختلفة لكل مرحلة عمرية يمر بها الفرد لتحقيق أعلى مستوي ممكن من النضج والصحة النفسية، وهدف وقائي وهو خطوة تسبق العلاج وتعمل علي تقليل الحاجة، وهي محاولة لمنع حدوث المشكلة أو الاضطرابات بإزالة الأسباب المؤدية إلي ذلك، والكشف عن الاضطراب الإنفعالي في مرحلة الأولى لنتغلب عليه ومنه تطوره، وهدف علاجي ومهتم بعلاج المشكلات ، والاضطرابات التي يتعين لها الفرد والتكيف الإجتماعي والنفسي. (سهام أبو عيطه، ١٩٩٧: ٥٣ - ٥٤).

وتتنوع طرق الإرشاد النفسي ومجالاته، فتحدد طرق الإرشاد النفسي تبعاً للنظريات المتعددة التي ترتبط بها، فهناك كل من الإرشاد الفردي، والجماعي، والمباشر وغير المباشر، ثم الإرشاد الديني والسلوكي والإرشاد باللعب وغيرها، وتتضمن مجالات الإرشاد النفسي كل من الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني، والزواجي، والأسري، وإرشاد كل من الكبار، والشباب والأطفال. (حامد عبد السلام زهران، ١٩٨٠: ٩٥)

ومن بين أنواع الإرشاد النفسي المتنوعة والمختلفة الإرشاد المعرفي السلوكي وهو نوع من أنواع الإرشاد النفسي الذي انتشر بصورة كبيرة في البرامج الإرشادية المقدمة لكل الفئات العمرية بلا استثناء.

والإرشاد المعرفي السلوكي هو أحد طرق العلاج النفسي الذي يستعمل في الكثير من الأمراض

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

النفسية مثل الإكتئاب والقلق وتعكر المزاج وحالات نفسية أخرى، ويستند علي مساعدة المريض في إدراك وتفسير طريقة تفكيره السلبية بهدف تغييرها إلي أفكار وقناعات إيجابية وأكثر واقعية.

ومن المعروف تاريخياً أن الإرشاد المعرفي السلوكي يعود في بداياته إلي كل من العلاج المعرفي والعلاج السلوكي كلاً علي حداء، ثم محاولة إدماج كل منهما مع الآخر من أجل تقديم فنيات متنوعة وعزيزة تستوعب حاجات المسترشد النفسية.

فالإرشاد المعرفي السلوكي هو تطور حديث من العلاج السلوكي بين عناصر الديناميكية النفسية، والتفكير التقليدي، وبالتحديد فإن اتجاه الديناميكية النفسية يركز علي النواحي الداخلية للفرد أي محددات السلوك الأساسية التي تكمن داخل الفرد من نواقع ورغبات، بينما يركز الاتجاه السلوكي علي تأثير الأحداث الخارجية، ومن ثم يكون الإرشاد المعرفي السلوكي ممثلاً كلاً من الأسباب الداخلية والخارجية، حيث يؤثر كل منهما في الآخر. (سميث Smith ، ١٩٩٣ : ٥٨)

والإرشاد المعرفي السلوكي هو بلا شك قوة كبيرة، ويبدو أنه سوف يظل كذلك للسنوات الكثيرة القادمة، ويعتبر هذا النوع من الإرشاد من أكثر أنواع الإرشاد النفسي المستخدمة بين المرشدين النفسيين في الوقت الحاضر. (رايموند Raymond ، ١٩٨١ : ١٣٤ - ١٣٥)

ويهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلي إزالة الألم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق وكرب وذلك من خلال التعرف علي المفاهيم والإرشادات الذاتية الخاطئة، وتحديدها، والعمل علي تصحيحها، ومن ثم تعديلها، وذلك استناداً علي أن تفكيره الخاطئ الذي يتميز بهذا الاضطرابات أو ذاك، وعلي هذا فإنها تزول عندما يتم تصحيح ذلك التفكير وتعديله، أي أن تعديل السلوك من هذا المنطلق يعتمد علي تعديل التفكير وتصحيحه. (حامد سليمان علي المغازي، ٢٠٠٧ : ٣٥)

ومن التطورات الهامة التي شهدتها الإرشاد المعرفي السلوكي خلال التسعينات الاهتمام الزائد باضطرابات الشخصية وتطبيقاتها الكلينية، بحيث يوجد العديد من المؤثرات في الشخصية، ولذلك ظهرت فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي المتنوعة التي تشمل مجموعة الاضطرابات كالعدوان والغضب والقلق، والاضطرابات النفس جسمية، والمشكلات الزوجية. (عادل عبد الله، ٢٠٠٠ : ٦٨ - ٦٩)

يقف المرشد في الإرشاد المعرفي السلوكي متريناً قليلاً في اختياره للفنيات الملائمة من حيث طبيعة المشكلة وطبيعة المسترشد، والتكيف مع متطلبات كل حالة، ولهذا تتكاثر طرق أو فنيات

الإرشاد المعرفي السلوكي، بحيث تتماشى مع شخصية المسترشد وعمره الزمني وما تتطلبه العملية الإرشادية برمتها.

ويذكر حامد سليمان علي المغازي (٢٠٠٧ : ٣٦) أن من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي الاسترخاء، والتعليمات الذاتية، والتعرض في الواقع، والتعزيز، والنمذجة، وحل المشكلة، وتصريحات الذات الإيجابية والاستبعاد المؤقت.

وتحدث ستراوس Straus (١٩٨٨ : ٢٤٥) عن بعض الفنيات المستخدمة في الإرشاد المعرفي السلوكي مثل الاسترخاء، وتصريحات الذات الإيجابية، والتحكم المعرفي.

ثم يضيف كيندال وآخرون kindall et all (١٩٩١ : ١٤) فنيات أسلوب حل المشكلة، والتعزيز المشروط، والنمذجة والتعرض في الواقع وأيضاً التخيل، ومكافأة الذات، وتعديل الإفصاح الذاتي، ولعب الدور والتعرض.

وفيما يلي تفصيل لكل فنية من هذه الفنيات والمستخدم في البرنامج الإرشادي المستخدم.

١- النمذجة Modeling

يعرف كل من عبد العزيز الشخص وعبد الغفار الدماطي (١٩٩٥ : ٢٩٦) النمذجة بأنها أسلوب تعليمي يقوم من خلاله المعلم بأداء سلوك مرغوب فيه يشجع التلميذ علي محاولة أداء السلوك نفسه متخذاً من السلوك الذي وضعه المعلم مثالاً يحتذي به.

وتُعرفه سهير كامل (٢٠٠٠ : ٦١) بأنها العملية التي من خلالها يلاحظ الشخص أنماط سلوك الآخرين ويكون فكرة عن الأداء ونتائج الأنماط السلوكية للملاحظة.

ويعرفها حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥ : ٢٥٥) بأنها أسلوب سهل وبسيط، حيث يشاهد المريض المعالج الذي يعمل شيئاً فيميل إلي تقليده ويتم ذلك عن طريق عرض نموذج عملي (من جانب المعالج).

٢- التعزيز Reinforcement

يعرف أنور الشرقاوي (١٩٩١ : ١٧) التعزيز بأنه حالة تزيد من احتمال حدوث الاستجابة التي يتم تقويتها أو تدعيمها.

وفي موسوعة علم النفس والتحليل النفسي يعرف فرج عبد القادر طه (١٩٩٣ : ٢١٤) التعزيز بأنه " يتلخص الجانب النظري في التعزيز في التأكيد علي حقيقة أن الكائن الذي يولد مزوداً

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

بمجموعة من الاستجابات التي تهدف إلي إشباع الحاجات الأساسية للفرد، وأن تلك الاستجابات تستدعي إذا ما استثيرت تحت تأثير حاجة الكائن الحي، وجوهر عملية التعزيز هو عملية إشباع الحاجة أو اختزال التوتر الناشئ عنها، فوجود حاجة معينة لدي الكائن الحي تجعله يتصرف تصرفاً معيناً يهدف إلي إشباعها، فإذا حدث وترتب علي السلوك تعزيز، أي إشباع الكائن الحي، فإن السلوك يثبت ويتدمج، وكلما تكرر السلوك معزراً، تحول السلوك إلي عادة ثابتة، وللتعزيز هو الأمر الذي لم تختلف عليه نظريات التعلم علي الرغم من اختلاف مسمياته.

وتعد النمذجة أكثر أساليب تنمية المهارات الإجتماعية شيوعاً، حيث يمكن من خلالها تعليم العديد من المهارات الإجتماعية، والنماذج التي يمكن أن تقدم من خلالها نوعان واقعية ومتحملة، وفي النمذجة الواقعية يلاحظ المتدرب نماذج واقعية كالمدرّب أو احد الزملاء في مجموعة التدريب أو أشخاص في حياته اليومية، أو يسمع، أو يقرأ الاستجابات الماهرة لأحد النماذج، ثم يطلب من ان يكتب ما لاحظه أمام المجموعة حتي يتقن هذه الإستجابة التي يقوم المدرّب بمكافئتها عقب إتقان المتدرب لها، أما النمذجة المتخيلة يتم اللجوء إليها عندما يصعب تقديم نماذج حية بشكل مباشر لعرضها علي المتدرب، وفيها يُطلب من المتدرب أن يتحمل شخصاً آخر سلك استجابة ماهرة في موقف معين يصعب عليه أداءها، وأشارت نتائج الدراسات أنه لا توجد فروق في الآثار الإيجابية لكل من النمذجة الواقعية والمتخيلة. (معتر محمد ، ٢٠٠٤ : ٢٠٠٠)

٣- حل المشكلة Problem Solving Technique

يُعرفها كل من جابر عبد الحميد، وعلاء كفاقي (١٩٩٢: ٣٧٥) بأنها " إحدى فنيات التعديل المعرفي السلوكي، وفيها يتدرب الطالب علي تنمية مهارة التفكير لديه من خلال تأمله في الحلول البديلة الممكنة لمشكلة ما تواجهه، قبل أن يسارع في إختيار أحدها".

٤- التعليمات الذاتية Self Instruction Technique

تعتبر أحد أساليب تعديل السلوك المعرفي، وفيه يتم تعليم الطالب كيفية التحدث مع نفسه، إذا ما واجه موقفاً أو مثيراً ما، حتي يتروي في الردود المختلفة مثل أن يقدم الإستجابة المناسبة. (المرجع السابق: ٣٧٥)

٥- لعب الدور Role Plaging

وهو ما يتم اللجوء إليه بعد أن يكون المتدربون قد تعرضوا لأمتثلة من النماذج الإجتماعية أثناء النمذجة، فيتيح الفرصة للتدريب علي أشكال السلوك التي تعرضوا لها، فمجرد الحديث عن رؤية

السلوك الماهر لا يكفي بمفرده لنقل هذه المهارة للتدريب، بل يجب أن يمارس المتدرب إداء هذه المهارة بنفسه. (معتز سيد عبد الله، ٢٠٠٠: ٢٦٦)

الثقة بالنفس Self Confidence

الثقة بالنفس: هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره، وهي نابعة من ذاته لاشأن لها بالأشخاص المحيطين به.

والثقة بالنفس هي إدراك الذات بتقييمها الدقيق وقبولها ، والاعتماد عليها في تحقيق ما يرغب دون قلق من قبول أو عدم قبول الآخرين لنا.

وطبقاً لما ورد في معجم ويسنر فإن معنى الثقة بالنفس هو الاعتقاد المؤكد علي شخصية أو قدرة، أو قوة ، أو حقيقة شخص ما، أو شيء ما، وأنه عندما نتق بأنفسنا يصبح لدينا هدوء ذاتي، حتي تحت الضغط يعكس سيطرتنا علي طاقتنا وقدراتنا ، وبالتالي نستطيع أن نتعامل مع كل ما تلقه لنا الحياة، وان نتجز مهامنا وواجباتنا.

وتعتمد حياة الفرد في عالم اليوم علي العديد من التحديات اليومية، والتعاملات الشخصية ، التي تفرض علي كل منا نمط خاص من التفاعل مع الآخرين، قوامه الإعتداد بالنفس، والتسلح بالمهارات، والحرص في ذات الوقت علي علاقات متوازنة وفعالة مع الآخرين.

والثقة بالنفس هي مفتاح النجاح في أي عمل حياتي، أو تفاعل شخصي أو حتي في الشعور بالسعادة مع النفس، والرضا عنها.

وإذا كانت أكثر الكتب مبيعاً في العالم تعتمد علي عناوين مضامينها متغيرات مثل الثقة بالنفس، وحسن التعامل مع الآخرين، والنجاح الإجتماعي ، والنجاح في الحياة، وكيفية كسب الآخر، والتعامل السديد معه، وتحقيق الأهداف، وجب علينا الإهتمام بدراسة مثل تلك المتغيرات من منظور علمي جاد، وبشكل منظم حتي نقف علي نقطة الواحدة تلو الأخرى، ونستطيع أن نحققها بشكل تجريبي مضبوط. هذا ويجب التفرة هنا بين تناول متغير مثل الثقة بالنفس كمتغير نفسي ينتمي إلي مجال البحوث في الصحة النفسية والتي هدفها في المقام الأول تحقيق السعادة لأفراد البشر وبين الكتابات الأخرى التي تناولت الثقة بالنفس، وذلك من منطلق الحكمة القديمة القائلة " التخليّة قبل التحلية"، فإذا نحن قمنا بتجنب أو علاج الأسباب المؤدية إلي ضعف الثقة بالنفس، أصبحت الأرض ممهدة ، والتربة خصبة لوضع البذور الناضجة للثقة بالنفس.

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

وهناك العديد من الأسباب التي تجعل الإنسان يفقد الثقة بنفسه منها تهويل الأمور والمواقف بحيث يشعر الفرد أن من حوله يركزون علي ضعفه ويرقبون كل حركة غير طبيعية تصدر منه.

ويعد القلق والخوف من أن يصدر من الفرد تصرف مخالف للعادة من أسباب فقدان الثقة بالنفس، وذلك حتي لا يواجه من قبل الآخرين باللوم أو الإحتقار.

وإحساس الفرد بأنه إنسان ضعيف ولا يمكن أن يقدم شيئاً أمام الآخرين بل يشعر الفرد هنا أن شخصيته لا شيء يميزها، وتستحكم هذه الفكرة في مخيلته ، وتصبح حقيقة.

ومن أسباب انعدام الثقة بالنفس عدم الإحساس بالأمان بمعنى كون الفرد خائفاً وقلقاً من أن يصدر منه أمر يكون مخالفاً للمادة أو يحدث ردة فعل قوية لدي الآخرين، والخوف من المستقبل، وماذا سيحدث فيه سبيل المثال الطفولة البائسة فإذا نشأ الإنسان خائفاً في طفولته يظل كذلك طوال حياته لا يحاول أن يكسر حاجز الخوف، والخوف ينشأ من المعاملة المتسلطة والضرب المبرح الإنتقامي للأباء، وعدم احترام طفولتهم.

كما أن هناك الشعور بالنقص وهو الإحساس الداخلي الذي يسيطر علي الإنسان ويشعره بالتقصير والنقص تجاه الآخرين فيفقد ثقته بنفسه تماماً.

والتخلي عن الإستقلالية أي ربط الإنسان نفسه بالآخرين أيضاً يعني ذلك فقدان الثقة بالنفس.

والركون إلي الراحة والدعة وتجنب المبادرة في الأمور، والفشل، والسكون والإنزواء، وبالتالي تجنب إنتقاد الآخرين.

ومن أسباب فقدان الثقة بالنفس التطلع إلي المثالية الوهمية، وتأدية المهام وقد يكون فقدان الثقة بالنفس هو بسبب فشل في الدراسة أو العمل، وتلقي بعض الإنتقادات الحادة من الوالدين أو الآخرين بشكل مؤذي أو جارح.

والتعرض لحادث قديم كالإحراج أو التوبيخ الحاد أمام الآخرين أو المقارنة بين الفرد وبين الأقران والتهوين من القدرات والمواهب.

ونظرة الأصدقاء أو الأهل السلبية لذات الفرد وعدم الإعتماد علي الفرد في الأمور الهامة وكذلك عدم إعطاء الفرصة لإثبات الذات.

ومن أسباب انعدام الثقة بالنفس الإحباط، والفشل ، والإنتقاد ، واليأس والقنوط من النجاح أو

السبق، وكثرة سماع النقد السلبي من قبل الآخرين والتأثرية واحتقار الإنسان لنفسه المطلوبة علي أبلغ وجه، وعندما يفشل الفرد في ذلك يُصاب بالإحباط وفي النهاية فقدان الثقة بالنفس.

وعندما يعتقد الإنسان في نفسه أنه لا يستطيع أن يقدم، وأنه لا يستطيع النجاح سوف يصبح كذلك بالفعل، أو ما يمكن أن نطلق عليه الصورة الذهنية السلبية عن النفس.

أيضاً من الأسباب المؤدية إلي فقدان الثقة بالنفس الصورة الاجتماعية الغير مضبوطة والتي يتم رسمها منذ الصغر من قبل المحيطين بالطفل، ثم تستمر لتمتد حتي الكبر، وهي وصف الشخص الفاقد الثقة بنفسه. والذي لضعف ثقته بنفسه ينسحب تدريجياً من المجتمع، ومن المبادرات، ومن التحديات بأنه مؤدب، وشديد الخجل، ومسال، وعلي الناحية الأخرى نصف الشخص الواثق من نفسه بأنه مغرور وأناني ولا يحترم أداء الآخرين.

وعندما يفقد الإنسان ثقته بنفسه يفقد معها كل فرصة في التطور والتقدم إلي الأمام، بل وتدرجاً سيفقد الرغبة في هذا التقدم في عالم لن يكون فيه أي مكان لمن لا يسعى إلي تطوير نفسه، ومهاراته، وقدراته في أكثر من مجال.

مظاهر فقدان الثقة بالنفس:

- ١- عدم القدرة علي اتخاذ أي قرار حتي في الأمور الشخصية.
- ٢- الخوف والخجل من الكلام أمام الآخرين أو محادثتهم.
- ٣- عدم التحكم في العواطف والمشاعر.
- ٤- التبعية للأقوي في الرأي والفكر والحركات وغيرها.
- ٥- كثرة الشكوي واللجوء إلي الآخرين حتي في أبسط الأمور.
- ٦- تقليد الآخرين في حركاتهم وسلوكياتهم وهيئاتهم بل حتي في آرائهم وأخلاقهم.
- ٧- عدم الجراءة، والتردد، وانعقاد اللسان، والخجل والإنكماش، والتهاون، وتوقع الشر، وعدم القدرة علي التفكير المستقل.
- ٨- الميل إلي موافقة الآخرين ومسايرتهم في أغلب الأحوال.
- ٩- الإذعان لطلبات الآخرين ورغبتهم ولو علي حساب حقوق الشخص وراحته.
- ١٠- ضعف القدرة على إظهار المشاعر الداخلية والتعبير عنها.

==برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب==

- ١١- الحرص الزائد علي مشاعر الآخرين وخشية إزعاجهم.
- ١٢- صعوبة النظر في عيون الآخرين، وضعف نبرات الصوت.
- ١٣- التواضع الزائد عن الحد في مواقف لا يناسب فيها ذلك (الذلة).
- ١٤- ضعف الحزم في اتخاذ القرار والمُضي فيها.

دراسات سابقة:

دراسات استخدمت الإرشاد المعرفي السلوكي في إرشاد عينات ومشاركون من الشباب الجامعي وتنمية الثقة بالنفس لديهم.

١- دراسة شي لبيج liping.C وهونج كينج Xiting.H (٢٠٠٠)

يقولون " بحث عن الثقة بالنفس لدي الطلاب الجامعيين بناءً نظرياً".

تهدف هذه الدراسة إلي تحديد البناء النظري للثقة بالنفس والتي تم بناؤها علي الأبحاث التجريبية والتراث النفسي وذلك من خلال الاستبيانات المقدمة للشباب الجامعي والخاصة بالثقة بالنفس.

وبعد إجراء اختبار استطلاعي رائد تم بناء مقياس الثقة بالنفس والمكون من ٧٠ بند ولقد أظهر الباحثين أن هذا المقياس والذي تم تطبيقه علي عينة مكونه من ١٢١٩ من الشباب الجامعي أن الثقة بالنفس لها أبعاداً عديدة.

٢- دراسة شاب كيجرز Keijsers.S (٢٠٠٠)

يقولون " تأثير العلاقات الشخصية والسلوكية للمريض والمعالج علي العلاج المعرفي السلوكي مراجعة للدراسات الأمبريقية"

تهدف هذه الدراسة النظرية إلي تقييم الإرشاد المعرفي السلوكي كأحد أشكال العلاج النفسي الرئيسية في مجال الصحة النفسية.

وتصف الدراسة العلاج المعرفي السلوكي بأنه علاجاً مباشراً للمشكلات ذات المستويات العالية من العاطفة ومن بينهما المشكلات الإجتماعية ومشكلات ضعف الثقة بالنفس.

وبالطبع فإن هذه الدراسة تستخدم المنهج الوصفي.

وأشارت الدراسة إلي أن العلاج المعرفي السلوكي يعمل علي جعل المريض أكثر انفتاحية لمناقشة مشكلاتهم.

٣- دراسة عزيزي كالانري وآخرون (Kalantzi, a et. all) (٢٠٠١)

بغضون: "فاعلية العلاج الجماعي المعرفي السلوكي لدي الشباب الجامعي لتقوية توقعات كفاءة الذات".

وتهدف هذه الدراسة إلي وصف برنامجاً تدخلياً، ركز علي الشباب الجامعي اليوناني من جامعة أثينا، وهدف هذا البرنامج هو العمل علي تقوية كفاءة الذات لتحسين الحالة البدنية كالحالة النفسية تماماً.

وتكونت عينة الدراسة من ١٧ شاباً جامعياً أنهوا البرنامج الإرشادي والذي تضمن فنيات معرفية وسلوكية وأعدمت الدراسة علي المنهج التجريبي.

ولقد أظهر أفراد العينة تحسناً ملحوظاً في توقعات كفاءة الذات كأحد عناصر الثقة بالنفس وانعكس ذلك علي الناحية النفسية، والناحية البدنية.

٤- دراسة ليب رينجسبرج (Rings berg, l) (٢٠٠٢)

بغضون: "الخبرات حول المرضي بأعراض اشعار التعليم الصحي القائم علي حل المشكلة"

وهدفت هذه الدراسة إلي تمتع أفراد عينة يعانون من ضعف الثقة بالنفس واخضاعهم لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي.

وتكونت عينة الدراسة من ١٨ مريضاً يعانون من أعراض نقص الثقة بالنفس، وتمتد أعمارهم ما بين (٢٠-٦٣) عاماً، وتم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات فرعية، وإمتدت الجلسات إلي ثمانية عشرة جلسة، وكل جلسة بمعدل ساعتين، واعتمدت الدراسة علي المنهج التجريبي.

وأظهرت نتائج البرنامج وجود تحسن ملحوظاً في الثقة بالنفس، وإكتساب المشاركون لإستراتيجيات فعالة في مواجهة الأحداث.

٥- دراسة شانون موسى (Moss's) (٢٠٠٣)

بغضون: "تأثيرات العلاج المعرفي السلوكي، الوساطة، واليوجا في تقدير الذات، والضغط والوظائف النفسية لدي الشباب الجامعي."

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

تهدف هذه الدراسة إلي الكشف عن تأثير الضغوط البيولوجية والنفسية علي الفرد، ومن بينها تأثيرها علي امتزاز ثقة الفرد بنفسه تحت وطأة الضغوط.

وأشارت الدراسة إلي أن الضغوط قد تؤثر بالفعل بديناً ونفسياً علي الفرد، إلا أن فنيات العلاج المعرفي السلوكي، وكذلك اليوجا، والتأمل لها آثارها لاستفادة التوازن النفسي لدي الفرد. وتعتمد هذه الدراسة علي المنهج الوصفي.

كما أشارت نتائج الدراسة عدم وجود أفضلية بين أيأ من الأساليب المستخدمة علي الآخر.

٦- دراسة شونزي بينج وأخرون (2003) Peng.s et all

بعض ان: كفاءة العلاج الجماعي في معالجة الخوف الاجتماعي لدي عينة من الشباب الجامعي". وتهدف هذه الدراسة إلي مقارنه فاعلية العلاج المعرفي، والعلاج السلوكي في معالجة المخاوف الاجتماعية كأحد مظاهر فقدان الثقة بالنفس لدي عينة من الشباب الجامعي.

وتكونت عينة الدراسة من ٥٢ طالباً جامعياً من الذين حصلوا علي درجات عالية في مقياس التجنب الاجتماعي، والذين خضعوا ل ٨ جلسات من التدخل، وكل جلسة مدتها ساعتين. واعتمدت الدراسة علي المنهج التجريبي.

ولقد تم اختبار النتائج عن طريق مقياس التجنب الاجتماعي وأشارت نتائج الدراسة إلي فاعلية كل من العلاجين في خفض القلق الاجتماعي لدي الشباب الجامعي، وأن القلق الاجتماعي أحد مظاهر ضعف الثقة بالنفس.

٧ - دراسة البنا اومانو Oumana,E (٢٠٠٥)

بعض ان: " نموذج العلاج المعرفي السلوكي: الفنيات المتكاملة في مواجهة القوبيا والقلق في كورسات للتحدث العام عن الشباب الجامعي"

وتهدف هذه الدراسة إلي اختبار برنامج المواجهة والقدرة علي التحدث أمام جمع من الناس كأحد مظاهر الثقة بالنفس، وإستخدام العلاج المعرفي السلوكي في تنمية ذلك، وذلك للأفراد الذين يعانون من المخاوف.

وتحدثت الدراسة عن مقومات البرنامج بحيث يعمل البرنامج علي تنمية القدرة علي التحدث في جميع المواقف، ويعتمد العلاج هنا علي التحضير الجيد للموضوع.

وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الشباب الجامعي وامتدت جلسات البرنامج علي مدار ١٦ اسبوعاً.

واشارت نتائج الدراسة إلي فائدة البرنامج في مواجهة المخاوف من التحدث أمام الآخرين.

٨- دراسة جون بروان وآخرون **Brown, J et all (٢٠٠٥)**

بعنوان: " هل ينبغي القلق حول الذات، ورش عمل حول الضغوط والثقة بالنفس "

وهدفت هذه الدراسة إلي اختبار مدي تأثير الفرد، إذ ما تضع لبرنامجاً إرشادياً معرفياً سلوكياً لتنمية الثقة بالنفس.

وتكونت عينة هذه الدراسة ١٩٦ متديراً تم تقسيمهم إلي مجموعات عمل.

واعتمدت الدراسة علي المنهج التجريبي.

وأشارت نتائج الدراسة إلي أن العمل علي تنمية الثقة بالنفس يعمل علي حل المشكلات الشخصية لدي الفرد - كما إنه يعمل علي رفع مستوى الصحة النفسية لدي الفرد

٩- دراسة توماس لايرد **laird, T (٢٠٠٥)**

بعنوان: "تأثير الطلاب الجامعين باختلاف خبراتهم ما إذا كانت الثقة بالنفس لها علاقة بالتفكير الناقد والاختلاف أم لا".

وتكونت عينة الدراسة من ٢٨٩ طالباً من كلية جامعة ميتشجن.

واعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي.

وأشارت نتائج الدراسة إلي أن تنوع الإهتمامات لا سيما الإهتمامات الأكاديمية، ومشاركة الأقران والتفكير الناقد له علاقة طردية بالثقة بالنفس.

١٠- دراسة كينيث لوك **locke, k (٢٠٠٥)**

بعنوان: " وصل الأبعاد الألفية للإجتماعية مقارنه بقيمة الذات، والثقة بالنفس "

وهدفت هذه الدراسة إلي الكشف عن ما إذا كان هناك أبعاد مشتركة بين الثقة بالنفس، وقيمة الذات كسمة إجتماعية لدي عينة من الشباب الجامعي.

وتكونت عينة الدراسة من ٢٢٩ طالباً من الشباب الجامعي

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

وتعتمد الدراسة على المنهج الوصفي.

وبعد تطبيق المقاييس الازمة توصلت نتائج الدراسة إلي أن بعد الشعور بقيمة الذات هو المكون المشترك بين الثقة بالنفس، وقيمة الذات، والإجتماعية.

١١- دراسة هونج شونج Chongzeng.H وهاونج كينج Xiting.H (٢٠٠٦)

وتهدف هذه الدراسة إلي الكشف عن مكون هام من مكونات الثقة بالنفس وهي الوضوح أو الجلاء في التعبير عن الذات، وتشير الدراسة إلي أن هذا المتغير هو منبئ هام للصحة النفسية لدى الشباب الجامعي.

ومن أجل اكتشاف العلاقة بين التعبير الواضح والجيد عن الذات وبين الثقة بالنفس تم بناء مقياس الثقة بالنفس للشباب الجامعي، وتكونت عينة التقتين من ٢٧٦ مشاركاً من الشباب الجامعي. وأظهرت النتائج أن الوضوح في التعبير عن الذات هو مكون هام من مكونات الثقة بالنفس.

١٢- دراسة روز هوفما Hoffmap.R (٢٠٠٦)

بعض كيف يمكن أن يكون لنوع الثقة بالنفس علاقة بالسعادة الموضوعية

وهدفت هذه الدراسة إلي اختبار العلاقة بين نوعية الثقة بالنفس وعلاقتها بالسعادة الموضوعية وذلك من خلال تكوين رئيسين وهما الثقة بالنوع لتقبل الذات.

واعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي .

وأشارت نتائج الدراسة إلي أن تقبل الذات أحد العوامل الرئيسية في الشعور بالثقة بالنفس.

١٣- دراسة شي لينج Liping.C (٢٠٠٧)

بعض: " دراسة حول العلاقة بين الثقة بالنفس لدى الشباب الجامعي وبين الميل للتحكم الداخلي أو الخارجي".

وتهدف هذه الدراسة إلي الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس عند الشباب الجامعي، وبين الضبط الداخلي والخارجي لديهم.

وتكونت الدراسة من عينة من الشباب الجامعي من أحد الجامعات الصينية.

واعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي.

وأشارت نتائج الدراسة إلي أن الثقة بالنفس تزداد كلما كانت درجة الضبط الداخلي أكبر منها لدي الضبط الخارجي.

١٤- دراسة نيم ريس Rees, T ويول فريمان Freeman, P (٢٠٠٧)

بمعنى: "تأثيرات تقديم الدعم وتلقيه علي الثقة بالنفس".

وهدف هذه الدراسة إلي اختبار مدى تأثير الحصول علي مساعدة من الآخرين علي مستوى الثقة بالنفس.

وتكونت عينة هذه الدراسة من ٢٢٢ من الشباب الجامعي من الرياضيين والذين نالوا دعماً أو مساعدة علي مدى أسبوعين، وأدوا علي مقاييس الضغوط واستقبال الدعم، ومقياس الثقة بالنفس.

واعتمدت الدراسة علي المنهج التجريبي.

وأشارت نتائج الدراسة إلي أن الذين نالوا دعماً خارجياً كانت لديهم ثقة بالنفس أكبر.

١٥- دراسة شيدت فينكاندا Vivexananda, S وآخرون (٢٠٠٧)

بمعنى: "تقييم المقياس الطبي للطلاب لقياس الثقة بالنفس لديهم"

هدفت هذه الدراسة إلي تصميم مقياس مدي ارتباط الكفاءة الشخصية بالثقة بالنفس.

وتكونت عينة هذه الدراسة من ٢٤١ مشاركاً الشباب الجامعي من جامعة لندن.

واعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي.

وأشارت نتائج الدراسة إلي أن الثقة بالنفس إنما تعكس الشعور بالقيام بالمسؤوليات، وأنها ترتبط بالكفاءة الشخصية في تأدية المهام علي اختلافاتها.

١٦- دراسة جيل نيكولينو وآخرون Nicolino, J et, all (٢٠٠٧)

بمعنى: "تقييم فاعلية العلاج المعرفي السلوكي لتحسين صورة الجسم لدي الشابات الجامعيات"

ناقشت هذه الدراسة متغير الرضا عن صورة الجسم باعتبارها أحد مظاهر أو عناصر الثقة بالنفس.

وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين ضابطة وتجريبية من الشابات الجامعيات وكانوا بمتوسط

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

عمري ١٨.٩ عاماً، واستمر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لمدة شهر واحداً معتمداً علي نظام غذائي مُكَمَّل من الناحية الصحية، ونظاماً معرفياً سلوكياً لمعالجة الخوف من البدانة.

واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي.

وأشارت نتائج الدراسة إلي أن البرنامج لم يحقق هدفه، حيث لم يلتزم المشاركون بالنظام الغذائي، وأيضاً لم تتحسن صورة الجسم لديهم، وذلك للفشل في تعدي اضطرابات الأكل لديهم.

١٧- دراسة تومون كانبكي وآخرون Kanetsuki, Tet al وآخرون (٢٠٠٨)

يقولون: " فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الموجه إلي عينة من الشباب الجامعي ذوي سمه الغضب فنيات معرفية آخذة في الإعتبار الإختلافات الشخصية في مواجهة الغضب"

وتهدف الدراسة الحالية إلي إختبار مدي فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الذي يركز علي مفاهيم الغضب ومواجهة أساليب الغضب.

وتكونت عينة الدراسة من الشباب الجامعي والذين حصلوا علي درجات عالية في سمة الغضب، وكذلك إختبار نتائج العلاقة بين الإختلافات الشخصية في أساليب مواجهة التعامل مع الغضب وتكونت عينة الدراسة من ٣٣ شاباً جامعياً الذين سجلوا متوسط درجات عالية في مقياس سمة الغضب، وتم تقسيم أفراد العينة المشاركين إلي ذوي الغضب المتجه إلي الخارج، وذوي الغضب المتوجه إلي الداخل، وامتد برنامج العلاج المعرفي السلوكي علي مدي أربعة أسابيع، وتم تقسيم العينة إلي مجموعتين تجريبية وضابطة.

واعتمدت الدراسة علي المنهج التجريبي.

وأشارت نتائج الدراسة إلي استفادة المجموعة المشاركة في اكتساب فنيات مواجهة الغضب وتنمية معارف إيجابية ومعتقدات بديلة عن الغضب.

دراسة جون بروان وآخرون Brown, J (٢٠٠٨)

يقولون: "هل يمكن أن تؤثر ورشة عمل تعتمد علي الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية الثقة بالنفس وتمتد حتي عامين"

وتهدف: هذه الدراسة إلي إختيار مدي فاعلية برنامج قائم علي الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية الثقة بالنفس وذلك عند عينة من الشباب الجامعي.

وتكونت عينة الدراسة من ٢٥ شاباً خارجياً تم خضوعهم لورشة عمل تعتمد علي الإرشاد المعرفي السلوكي، وذلك من أجل تنمية الثقة بالنفس لديهم، وتتبع حالهم. واعتمدت الدراسة علي المنهج التجريبي.

وأظهرت نتائج الدراسة مدي فاعلية الإرشاد المقدم وذلك بعد عامين كاملين من المتابعة.

١٩- دراسة أوف لينتفيدت وآخرون (Lintvedt et al) (٢٠٠٨)

بعنوان: " الحاجة إلي الإرشاد المعرفي السلوكي للطلاب الجامعيين عبر النت"

تهدف هذه الدراسة إلي الكشف عن مدي حاجة الشباب الجامعي إلي الإرشاد المعرفي السلوكي عبر الإنترنت خاصة الشباب الجامعي الذي يعاني من ضعف الثقة بالنفس، والإكتئاب، ومن يريدون تحقيق مستوي أفضل من مساعدة الذات.

ولقد أؤدي نصف المفحوصون علي الأقل معاناتهم من مشكلات نفسية.

اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي.

وأشارت نتائج الدراسة إلي حاجة الشباب الفعلية إلي هذا النوع من الإرشاد عبر الإنترنت وذلك نظراً لسهولة، بالإضافة إلي كفايته في رفع مستوي الثقة بالنفس، وكذلك مستوي أفضل من الصحة النفسية.

فروض الدراسة :

أ - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة، على مقياس الثقة بالنفس قبل البرنامج وبعده، في اتجاه الطينق القبلي.

ب - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة، على مقياس الثقة بالنفس، بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

ج - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في التطبيق البعدي والتطبيق التبعي.

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

إجراءات الدراسة :

أولاً : عينة الدراسة:

لجأ الباحث إلى استخدام الحالات التي تأتي إليه ، واقع الطلاب أنفسهم والذين كانوا يشكون إليه من مشكلات ضعف الثقة بأنفسهم، وعدم القدرة على المبادرة وإبداء الرأي وغيرها من المشكلات التي تعبر عن ضعف الثقة بالنفس وتكون عدد هؤلاء الطلاب من ٢٠ طالبا جامعا كلهم من الذكور تم تطبيق مقياس الثقة بالنفس عليهم والتأكد من حصولهم على درجات ضعيفة فيه، وهذا الأسلوب تم استخدامه في العديد من الدراسات الأجنبية الحديثة وهو استخدام الحالات الكلينيكية التي تأتي إلى المرشد النفسي كأفراد لعينة تجريبية يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم. ولقد قام الباحث بسؤال العديد من أساتذة الصحة النفسية حول صلاحية هذا الأسلوب الفريد الذي يعتمد على استقاء العينة من صميم الواقع نفسه ، ومن واقع ما يعاني منه الأفراد بأفواههم أنفسهم، ولقد أقرروا الباحث على مثل هذا الأسلوب. أما عن المجموعة الضابطة فتكونت أيضا من ٢٠ طالبا من طلاب كلية التربية-تم يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم ، وجميع الطلاب من الفرقة الثانية من شعب اللغة الإنجليزية واللغة العربية واللغة الفرنسية واللغة الألمانية وقسم البيولوجي موزعين كالآتي:-

جدول (١) توزيع أفراد العينة

القسم	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
قسم اللغة الإنجليزية	٤	٤
قسم اللغة العربية	٤	٤
قسم اللغة الفرنسية	٥	٥
قسم البيولوجي	٢	٢
قسم اللغة الألمانية	٥	٥

ثانياً: أدوات الدراسة :

أولاً: مقياس الثقة بالنفس إعداد الباحث.

ثانياً: البرنامج الإرشادي إعداد الباحث.

أولاً/ مقياس الثقة بالنفس:

خطوات إعداد المقياس:

● بدأت فكرة البحث نفسها، من مشكلات الطلاب الذين كانوا يترددون إلي الباحث وشكواهم من بعض المشكلات والتي يمكن تصنيفها إلي مشكلات عاطفية، ومشكلات التحصيل الأكاديمي، ومشكلات عضوية خاصة بمشكلات الإرتباط والحب..... الخ، ومشكلات أسرية مثل الإنفصال والطلاق بين الوالدين وعدم تفهم الوالدين أحدهما أو كلاهما لمشكلات وحاجات الأبناء، ومشكلات شخصية وهي التي يقع في نطاقها مشكلة هذا البحث. مثل مشكلات التفاعلات الشخصية وعدم القدرة علي التفاعل السليم مع الآخر، وعدم القدرة علي أخذ زمام المبادرة أو عدم كفاءة المهارات الإجتماعية، أو عدم الشعور بكفاءة الذات أو الثقة بالنفس...إلخ.

● أخص الباحث بشكل نظري أن جوهر معظم المشكلات الشخصية تدور حول فقدان الثقة بالنفس، ومن النظر إلي الذات إلي أنها كفو في التعامل مع الآخر، وأنها فريده و كفو في اثبات نفسها مع وعند الآخرين.

● استمع الباحث إلي العديد من عبارات الشباب أنفسهم الذين يظهرون الشكوي من توترهم عند محاولة إثبات نواتهم في أي مواقف إجتماعية.

● كتب الباحث كل العبارات التي قد تعبر عن مظاهر فقدان الثقة بالنفس مثل: أشعر بالتوتر في وجود الآخر.

● وضع الباحث خمسون عبارة من واقع الشباب أنفسهم.

● تم تطبيقه علي الطلاب في شكل تجربة استطلاعية.

● أضاف البعض من الطلاب توضيحات للبنود نفسها مثل البند الذي يقول: أتصرف بتلقائية ولا أشعر أنني مراقب، حيث أضاف أحد الأفراد " أنه يشعر أنه مراقب.

● حذف الباحث بعض العبارات التي قد لا تكون واضحة المعني أو سال الطلاب عنها أكثر من مرة عن معناها.

● بعد أنتهاء تطبيق المقياس في شكلة المبدئي، والذي استقر علي ٣٥ بندا تقيس الثقة بالنفس وفقاً لثلاثة متغيرات وهي: الإستقلالية وتتبع تحتها البنود التالية ١، ٤، ٥، ٦، ١٩، ٢٥، ٢٦، ٢٨،

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

٢٩، ٣٠، ٣٤، ٣٥ والشعور بالقيمة وتشمل البنود التالية: ٢، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٣١، ٣٣ والتلقائية وتشمل البنود ٣، ١٢، ١٣، ٢٠، ٢٤، ٢٧، ٣٢، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠.

• كانت مستويات الإجابة علي المقياس من ثلاثة مستويات وهي:

١- (دائماً) إذا كانت الاستجابة تحدث بشكل دائم.

٢- (أحياناً) إذا كانت الاستجابة تحدث مشكلة متقطعة.

٣- (نارداً) إذا كانت الاستجابة نادرة.

- صدق المقياس

أولاً: الصدق الذاتي:

حيث تم حساب صدق المقياس علي أساس حساب الصدق الذاتي، الذي هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية، وحساب الصدق الذاتي للمقياس بأبعاد الثلاثة المعروفة حسب المعادلة المعروفة لمعامل الصدق الذاتي.

جدول (٢) يوضح نتائج صدق مقياس الثقة بالنفس

معامل الصدق الذاتي	البعد
٠.٨٢	بعد الاستقلالية
٠.٧٣	بعد الشعور بالقيمة
٠.٨٣	بعد التلقائية

يتضح من الجدول السابق أن معامل الصدق الذاتي تتراوح بين ٠.٨٢ ، ٨٣ وهذا يعد معامل ارتباط عال يتمتع به في القياس.

ثانياً: الصدق العاملي: قام الباحث بأجراء التحليل العاملي لتغيرات الدراسة ومستوي الدراسة العاملية عن ظهور الأبعاد الثلاثة الفرعية الخاصة بمقياس الثقة بالنفس في عامل واحد سمي " عامل الثقة بالنفس، وهو ما يشير إلي صدق المقياس، والجدول التالي يوضح نتائج التحليل العاملي

جدول (٣) يوضح نتائج التحليل العامل

المتغيرات	التشبعات
(١) الاستقلالية	٠.٧٢
(٢) الشعور بالقيمة	٠.٨٢
(٣) التلقائية	٠.٦٧

ثبات المقياس:

تم التحقق من قياس عينات الدراسة بالطرق التالية:

١- إعادة الإختبار:

حيث قام الباحث بإعادة الإختبار بعد حوالي عشرة أيام علي عينة مكونه من ٢٠ شاباً جامعياً.

جدول (٤) يوضح ثبات المقياس

المقياس	معامل الارتباط
الاستقلالية	٠.٩٣٧
الشعور بالقيمة	٠.٨٧٩
التلقائية	٠.٧٧٩

وهي معاملات مرتفعة، مما يدلنا علي ثبات المقياس.

معامل ثبات الفا α Cronbach

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ بمكوناته

وفيما يلي جدول يوضح معاملات الثبات بعد تصحيح الطول بمعادلة سيرمان بروان

جدول (٥) معاملات الثبات بعد تصحيح الطول بمعادلة سيرمان بروان

المقياس	العامل	مستوي الدلالة
الاستقلالية	٠.٧٢	٠.١
الشعور بالقيمة	٠.٧٧	٠.٠٦
التلقائية	٠.٦٧	٠.١
الدرجة الكلية	٠.٧١	٠.٠١

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

ويتضح من الجدول السابق لارتفاع نسبة ثبات المقياس وأن جميع أبعاد المقياس الكلية دالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١)

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة

بالنفس لدى عينة من الشباب الجامعي

مقدمة:

يعرض هنا الباحث البرنامج الإرشادي الذي قام باستخدامه مع العينة، ويفصل موضحاً الجلسات، بما تشمل عليه من أهداف الجلسة، والخطوات الإجرائية لها، والفنيات المستخدمة فيها.

وفيما يلي الجدول (٦) للتخطيطي لجلسات البرنامج:

الجلسات	موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة
الأولى	التعارف والتقديم	
الثانية	تعلم سلوك المبادأة	لعب الدور
الثالثة	تعلم سلوك التعبير عن الذات	لعب الدور، التعليمات الذاتية
الرابعة	تعلم سلوك الإصرار علي الرأي وإن كان مخالفاً للآخرين	لعب الدور، النمذجة
الخامسة	كيفية أخذ القرار	حل المشكلة
السادسة	صنع الهدف	للمناقشة
السابعة	الإحساس بالقيمة	للمحاضرة
الثامنة	التخلص من الصورة السلبية للذات أثناء المواقف الاجتماعية	لعب الدور، التعليمات الذاتية
التاسعة	مواقف تدريبية	لعب الدور، النمذجة، لتعزيز، التعليمات الذاتية
العاشر	الختام	

مصادر بناء البرنامج:

اعتمد الباحث في بناء البرنامج علي:

١- الإطار النظري الذي جمعه الباحث عن الثقة بالنفس، وأسباب ضعف الثقة بالنفس، ومظاهر الثقة بالنفس.

- ٢- الدراسات السابقة التي تناولت كيفية إكساب مظاهر الثقة بالنفس.
٣- الدورات التي تعتمد في مضامينها علي عنوانين مثل: الثقة بالنفس، وكيفية كسب الآخرين، وكيف تكون واسع العلاقات ومؤثراً بها الخ.

الفتيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

المنمجة، التعزيز، حل المشكلة، والتعليمات الذاتية، ولعب الدور، والمناقشة، والمحاضرة.

الجلسة الأولى

"التعارف والتقديم"

هدف الجلسة : التعارف بين الباحث والمتربين، ومعرفة أسماءهم وتخصصاتهم، وحرص الباحث علي أن يقدم كل فرد بنفسه للآخرين كمدخل أساسي لكسر حاجز الرهبة والخوف من الآخر، وكسر جمود الموقف الاجتماعي لأول مرة.

الخطوات الإجتماعية للجلسة:

١- يرحب الباحث بالمتربين.

٢- يجعل كل فرد يعرف نفسه للآخرين باسمه وتخصصه وكنيته.

٣- يسأل الباحث المتربين إن كان أياً منهم لديه مفهوم أو تعريف أو فكرة عن الثقة بالنفس، وأسباب نقص الثقة بالنفس. وهل يمكن ان نجعل شخصاً غير واثقاً بنفسه يثق بنفسه أم لا.

٤- يناقش الباحث مع المتربين فكرة واحدة مؤداها: ان السلوك كما يكتسب فإنه يتم تعديله حتى وإن استلزم ذلك كثيراً من الوقت وكثيراً من الإدراك ما دامت الرغبة قائمة في التغيير.

الجلسة الثانية

"تعلم سلوك المبادأة"

هدف الجلسة: أن يمارس المتربون سلوك المبادأة

الخطوات الإجرائية للجلسة:

١- يرحب الباحث بالمتربين.

٢- يوضح الباحث للمتربين الأساس النظري للثقة بالنفس وان قوام الثقة بالنفس التلقائية في

برنامج ارشادى معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

التعبير عن النفس، والمبادأة، والحزم في اتخاذ القرار، والإصرار عليه ما دمت معتقدا بمنطقيته وحجته ومصحته، ومواجهة الآخرين والتحدث معهم واليهام دون خوف، ورهبة.

٣- يسأل الباحث المتدربين عن مواقف بعينها تعرض لها أحدهم أو كلهم لم يأخذ فيها بزمام المبادرة بسبب خوفه، أو تردده.

٤- يصمم الباحث مع المتدربين تلك المواقف كي يتم ممارسة السلوك الصحيح فيه

الفنية المستخدمة في الجلسة:

لعب الدور

الجلسة الثالثة

" تعلم سلوك التعبير عن الذات"

هدف الجلسة:

أن يعرف ويمارس كل متدرب سلوك التعبير عن الذات.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

١- يصنع الباحث الأساس النظري للمتدربين بأن أساس الثقة بالنفس هو التعبير والإفصاح التلقائي غير الخائف عن الذات، بمعنى انه لن تتضح مظاهر الثقة بالنفس لدي أي فرد دون أن يظهر نفسه وشخصيته للآخرين، بحيث يفرض سطوة شخصيته بتأثيره في الآخرين، بامتلاكه قوة الكلمة وحسمها، والعبارات المحكمة الحازمة، مع اتخاذ الأوضاع الجسمية التي تؤكد هذا مثل استقامة الصدر والظهر، تركيز العينين في عيني من أحداثه . وعدم الهروب من النظر إليه ما دام من نفس الجنس، كذلك استخدام اليدين بهدوء، مما يدعم سلوك ومظهر الهاديء الواثق من نفسه، وعدم التلويح بالزراعين إلا بأوضاع محسوبة حتى لا يظهر من يمارس الثقة بالنفس انه عدواني.

٢- تصميم مواقف يمارس فيها المتدربين سلوك التعبير عن الذات من خلال مواقف بسيطة تدرج في الصعوبة حتى تصل إلي مواجهة الأخرى في مواقف تختلف فيها مع من تحدثه.

٣- يعزز الباحث كل فرد أثناء ممارسة لسلوك التعبير عن الذات بتوضيح كثير من التعليمات أثناء سير المناقشة بين الفر. والأخر بمثل الأتي:

- ركز عينيك يا " أحمد " وأنت تتحدث.
- لا تخفض كتفيك.
- أقلل من تحريك الزراعين.
- لا تجعل صوتك متهدجاً، حاول أن تجعله يسير علي وتيرة واحدة هادئة.
- اثبت علي فكرتك وضع لها مبرر آخر تخص به كلامه.
- قدم وأخر لكلامك بمجاملة لطيفة تنهي فيها بحق علي الآخر كأن تقول له " إن اختلافنا لا يفسد أبداً الورد الذي بيننا "

فنيات الجلسة:

لعب الدور، التعليمات الذاتية.

الجلسة الرابعة

" الإصرار علي الرأي "

هدف الجلسة:

ان يمارس المتدربين سلوك الإصرار علي الرأي، ما دام هناك اقتناع بصحة ومنطقة الرأي.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

١- يصنع الباحث الأساس النظري للجلسة بأن جوهر الثقة بالنفس يظهر عن التفاعلات مع الآخرين، فالآخرين لن يعلموا بتقنتنا بأنفسنا إلا إذا ظهر منا ما يؤكد ذواتنا، وكفاءتنا ومهارتنا، وتمكنا مما ندعيه، وإبداء الرأي في الأمور المختلفة هو لب حياتنا الإجتماعية فالرئيسي والمرووس، والزوج والزوجة، والمدرس والطالب، والوالد وابنه، وكافة العلاقات الإنسانية تعتمد في المقام الأول علي تبادل الآراء، وإبداءها ومناقشتها.

٢- يوضح الباحث للمتدربين انه ليس معني الإصرار علي الرأي التعنت، وإنما يعني انه ما دام هناك قناعة مبنية علي معطيات صائبة، أو علي الأقل مع معتقاً ومعتقداً بصحتها، فإن الإصرار هنا هو المطلوب وذلك علي عكس الذي يصر علي رأي هو من داخله يعلم خطأه

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب
ورغم ذلك يصر عليه لأنه يريد ألا يخطئه أحد، ويريد أن يظهر دوماً مظهر صاحب الرأي
السديد.

٣- وقد تم استخدام فنية لعب الدور في تمثيل تلك الأدوار وتم التدريب علي مواقف متعددة تبدأ
من الإصرار علي الموقف والرأي في مواقف بسيطة مثل اختيار مكان للنسحة والترويح مثل
اختيار مطعم ما، والتدرج في المواقف وصولاً إلي الاختلاف في الآراء السياسية والاجتماعية
هكذا.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

لعب الدور، النمذجة.

الجلسة الخامسة

" كيفية أخذ القرار "

هدف الجلسة :

أن يتعلم المتدرب كيف يتخذ قراراً بفاعلية.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

١- يتذكر علماء الإدارة أن اتخاذ القرار الصائب يمر بعدة خطوات وهي:

أ- البحث في معطيات الموقف أولاً.

ب- حساب المميزات والخسائر عند اتخاذ الموقف.

ج- الموازنة بين الميزات وحجمها، والخسائر وحجمها.

د- اتخاذ القرار وفقاً لتلك الموازنة.

هـ- إقناع الآخرين بحجج تلك الموازنة عند اتخاذ القرار.

و- الاقتراع إلي رأي الأغلبية عند مخالفة بعض الأفراد.

٢- يتم تدريب المتدربين علي فنية حل المشكلة، وهي فنية تتوافق تماماً مع تنمية مهارة التفكير من
خلال تأملها في الطول البديلة لمشكلة ما تواجهه، كي يأخذ القرار الصائب.

الفنية المستخدمة في الجلسة:

حل المشكلة

الجلسة السادسة

" صنع الهدف "

هدف المشكلة:

أن يصنع كل متدرب هدف لحياته يستشعر بقيمته الكبيرة له، ولمجتمعه.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

١- يوضح الباحث للمتدربين أن كل هدف قيمه، سواء كانت قيمة نظرية أو قيمة عملية، وأن قيمة كل فرد تتحدد بسمو الهدف الذي يسعى لتحقيقه.

٢- يوضح الباحث لكل متدرب أن قيمة كل إنسان بمدى ما يحسن كما قال سيدنا علي بن أبي طالب - رضي الله عنه. وهذا يعني أنه ليس هناك فردا قليل القيمة أو عظيم القيمة- إلا بمقدار ما يحسن، وأيا كانت مهاراته الحياتية، المهم أن يحسنها وتيقنها.

٣- يطلب الباحث من كل متدرب أن يصنع هدفا عاما لحياته يسعى لتحقيقه في المستقبل البعيد.

٤- يناقش الباحث مع المتدربين كيفية تحديد وصناعة الهدف كالاتي:

- أ- تحديد المهارات الشخصية.
- ب- تحديد نقاط التميز والضعف في الشخصية.
- ج- محاولة تنمية نقاط الضعف في الشخصية.
- د- التركيز علي نقاط القوة في الشخصية .
- هـ- محاولة استشراف هدف يلائم القدرات الراهنة.
- و- السعي لتحقيق هذا الهدف وفقا لخطوات إجرائية ومحددة قصيرة المدى وبعيدة المدى.

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

الفنية المستخدمة في الجلسة :

المناقشة

الجلسة السابعة

" الإحساس بالقيمة "

هدف الجلسة:

تشجيع المتدربين وحثهم علي الشعور بالقيمة الذي هو أحد أو كان الثقة بالنفس.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

١- يناقش الباحث السادة المتدربين في أنه لن يطلق أحد في الحياة واتقاً ومبادئاً وتلقائياً إلا إذا كان شاعراً بقيمته.

٢- والشعور بالقيمة يبذر من الطفولة الأولى، ويضع تلك البذرة الوالدين معاً، ودفئهما، وحنوهما، وتفهمها، وإشباعهما، وإحاطتهما لطفلهم، وإشعاره بأهميته، والتدرج معه خلال رحلة التنشئة الإجتماعية في أن يبدي رأية ويستمع إليه.

٣- بعد انتهاء مرحلة الطفولة تبدأ مرحلة المراهقة بفورانها، وقوتها، وسماتها المميزة، وحثها الدائم للبروز والظهور، وهي نقطة الانطلاق أو الإنطفاء الثانية بعد مرحلة الطفولة في الثقة بالنفس.

٤- أما مرحلة الشباب فهي مرحلة استقرار النضج في قمة المهارات، وتبلور القدرات، والرغبة الكبيرة في الاستقرار، والانطلاق في الحياة، أو الانزواء عنها وظهور كثير من الاضطرابات مثل الاعترا ب والإكتئاب والإنطفاء وغيرها.

٥- لذا يجب أن نحاول صنع قيمتنا بأنفسنا، والإخلاص في ذلك، وإن كان لنا ماض غير سعيد في صنع قيمة لنا، فإن الأوان لم يفت لصنع القيمة، وإن كانت لشخصياتنا كثير من السلبيات فإن المعاندة والجهاد في سبيل تحقيق الإيجابيات هو طريقة الشعور بالقيمة.

فنيات الجلسة:

المحاضرة

" التخلص من الصورة السلبية للذات في المواقف الاجتماعية "

هدف الجلسة:

أن يمارس كل متدرب المواقف الاجتماعية وهو لديه صورة إيجابية عن نفسه، وأن يتعلم كيف يتغلب على أي عبارات سلبية تجعله غير واثقاً بنفسه.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

١- يرحب الباحث بالمتدربين، ويسألهم عن مدى شعورهم بالتحسن، وإن كانوا أصبحوا يواجهوا المواقف الاجتماعية بشعور الائق من نفسه أم لا، وما العقبات التي تحول دون الاستمتاع بشعير الثقة بالنفس.

٢- يوضح الباحث قاعدة هامة وهي أن إدراكنا للأمور هي التي تجعلنا نعطيها طابعاً إيجابية أو سلبياً، فلو كانت نظرنا لمدرک ما وليكن (أ) علي انه جيد ومثالي وفي صالحه ستكون لدي شعوراً إيجابياً تجاهه، والعكس أيضاً صحيح، فإن أدركت المتغير (أ) هذا علي أنه سيئاً وناقصاً وغير كامل فستولد شعوراً سلبياً تجاهه.

ووفقاً لهذا، فإن إدراكنا لذواتنا علي أنها ذات قيمة وفعالية وتأثير هي التي تولد لدينا للصورة الإيجابية لذواتنا، وإذا نظرنا إلي أنفسنا علي أنها لا تستطيع، ولا يمكنها، أي غير قادرة، فتكون الصورة السلبية للذات التي قد تترسخ لدي النفس ويتم التصرف وفقاً لها علي خوف ونزوت وعدم مبادأة ولا حسم.

٣- يتم التدريب علي بعض المواقف الاجتماعية من خلال فنية لعب الدور، وبعد أن يقوم المرشد بنمذجة بعض المواقف كي يقتدى بها المسترشدون، ويقوم من خلال هذه المواقف الاجتماعية بتوجيهاته التي يراها ضرورية كي يكون المتدرب فعالاً، وأخيراً يقوم المرشد بتعزيز الذين قاموا بدورهم بكفاءة وفعالية، ويقوم الذين كان في أدائهم بعض القصور أو الاخفاق.

الفنيات المستخدمة في الجلسة:

لعب الدور، والتعليمات الذاتية، والنمذجة، والتعزيز.

برنامج ارشادى معرفى سلوكى لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

الجلسة التاسعة

مواقف تدريبية

هدف الجلسة:

التدريب على بعض المواقف التدريبية التي يرى بعض المسترشدين أنهم يواجهون صعوبة بها.

الخطوات الإجرائية للجلسة :

- ١- يُرحب الباحث بالمتدربين.
 - ٢- يسألهم عن مواقف بعينها قد يستشعر فيها الفرد صعوبة في التصرف بتلقائية وافتتاح وحسم وثقة.
 - ٣- يرتب الباحث الأولوية في هذه المواقف من الأيسر إلى الأعتد.
 - ٤- يصمم ويشارك الباحث مع المتدربين هذه المواقف ويستمع إلى آراء الآخرين في نقد أداء الفرد المتصرف.
 - ٥- يعزز الباحث الأداءات الجيدة.
- الفنيات المستخدمة في الجلسة :
- التعزيز، والنمجة، ولعب الدور، والتعليمات الذاتية.

الجلسة العاشرة

الختام

يرحب الباحث بالمتدربين، ويناقش معهم أى صعوبات قد تكون واجهتهم في الحياة العملية، وكذلك إجراء حديثا وديا عن طموحاتهم في الحياة، وما يريدوا أن يحققونه، وما الخطوات الإجرائية والعملية من وجهة نظرهم لتحقيق تلك الأهداف.

وفي نهاية الجلسة وعد الباحث المشاركين أن يقوموا بالاتصال به إذا أرادوا أى استفسار أو سؤال عن أى مشكلة حياتية تواجههم.

نتائج الدراسة وتفسيرها

بالنسبة للفرض الأول:

ينص الفرض على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة، على مقياس الثقة بالنفس قبل البرنامج وبعده، في اتجاه التطبيق القبلي.".

جدول (٧) يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس

الدلالة	ت	ع	م	ن	ن	المجموعة التجريبية	مقياس الثقة بالنفس
٠.٠٠١	٣.٤٢	٧.٢١	٥٦.٦٠	٤٠	القياس القبلي		
		١١.٠٨	٥٠.٢٣	٤٠	القياس البعدي		

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي، على مقياس الثقة بالنفس، حيث كانت قيمة ت (٣.٤٢) وهي فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١.

يمكن تغير تلك النتيجة لفاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي نفسه؛ حيث إنه من الأساليب الهامة في الإرشاد النفسي، فهو أسلوب يتمتع بتاريخ طويل في الإرشاد النفسي، بالإضافة إلى إشماله على عدة نظريات إرشادية علاجية، وكيفية عمله على تعديل أنماط التفكير الخاطئة وغير المتكيفة.

إن استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي المختلفة تمكن الفرد من اكتساب مهارات تعديل سلوكه ومساعدته على توليد أفكار ومعارف إيجابية وبناء الثقة بالكفاءة الذاتية والتخلص من المعارف الخاطئة والإتجاهات والسلوكيات الإتهزامية ويتفق هذا مع ما أشار إليه إبراهيم علي (١٩٩٧ : ٣٠٩)

ونقصان الثقة بالنفس إنما هي في المقام الأول تعود إلي أسلوب تفكير خاطئ، ومعارف غير مضبوطة عن الذات، بحيث يفكر الفرد تفكيراً أنهزامياً وبدلاً من أن يقول في نفسه "أني قادر"

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب
يردد داخل نفسه " أنا لا أستطيع" ، أو " أنا خائف" أو " هذا الموقف فوق قدراتي أو يفوق
احتمالي".

وتلك العبارات السابقة هي العبارات التي قررها المفحوصون أنفسهم وعلي استحياء ، وعلي
انفراد مع الباحث، رغم استخدام الإرشاد الجماعي هنا والإرشاد المعرفي السلوكي إنما يعمل علي
تعديل الأفكار السلبية ثم السلوك الإيجابي بعد وضع الأفكار الإيجابية السليمة، فبدلاً من أن يقول
الفرد لنفسه " أنا غير قادر" سيقول " سوف أحاول" وبمرور الجلسات والتدريب علي فنيات
المواجهة، وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي سوف يقول " أنا قادر".

وبدلاً من مقوله " هذا الموقف يفوق احتمالي وقدراتي " يقول " سأدرس متغيرات هذا الموقف
جيداً ، كي أثبت نفسي بكفاءة فيه"

وبدلاً من أن يقول " سأفشل" سيقول " بل سأتعلم من أخطائي كي لا أقع فيها مرة أخرى.

والإرشاد المعرفي السلوكي بفنائه المتنوعة إنما يؤكد علي أن الشخصية كل متكامل ولا يوجد
صراع داخلي بينها، وإنما الصراع يتم بين الإنسان والعالم من حوله وهو ما يخلق الشعور بعدم
الثقة بالنفس إذا ما واجه الفرد إحباطاً ما ، قد يخلق لديه تفكيراً لا إجتماعياً أو لا توافقياً، فالتفكير
يشكل السلوك والعلاج هنا يتم بتعديل التفكير ، ويتفق هذا مع أشار إليه هول كالفين وليندر جارنرز
(١٩٧٨ : ١٥٧ - ١٦٥)

ويؤكد الباحث علي أهمية دور تعديل الجمل الداخلية التي يرددها الفرد لنفسه داخل عملية
العلاج، بحيث يتم علي أساسها تعديل سلوكياته، حيث أن وقف الأفكار الخاطئة وتعديلها يساعد
علي تعديل السلوك لدي الفرد ويتفق هذا مع ما أشار إليه لويس مليكة (١٩٩٤ : ٢٤٤ - ٢٤٩)

والعوامل المعرفية تعمل بشكل كبير في تغيير السلوك ، وهو ما ركزت عليه الدراسة الحالية ؛
حيث إن تغيير الفكر يعمل علي تعديل السلوك ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من بيك Beck عام
١٩٧١ ، وميتشنبوم Meichhenbaum عام ١٩٩٧ .

فالإرشاد المعرفي السلوكي أكثر فاعلية من الإرشاد السلوكي بمفرده أو الإرشاد التحليلي ، أو
العلاج الطبي، ويتفق هذا مع ما أشار إليه باترسون Patterson (١٩٩٠ : ٥٢) .

هذا بالإضافة إلي عمل البرنامج علي تعديل الأفكار الخاطئة يعمل علي التخلص منها، وبالتالي
العمل علي بناء سليم ينطلق به الفرد في حياته، ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من هولون وبيك
Holon & Beck (١٩٩٤ : ٤٢٨) .

واعتماد الإرشاد المعرفي السلوكي على استغلال المعلومات المتوفرة في البيئة وتنظيمها من أجل التغلب على المشكلات وتقييم أحداث المستقبل جعل أيضاً الوصول إلي تلك النتيجة؛ حيث أن متغير الثقة بالنفس إنما يعتمد على فهم الذات جيداً وإمكاناتها وقدراتها وعيوبها، والعمل على تقوية نقاط القوة في الشخصية، ومعالجة نقاط الضعف أن أمكن، أو تحييدها على الأقل كي لا تؤثر على التقدم السوي في طريق الحياة، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه زايمود Raymod (١٩٨١: ٨-٩).

وامتلاك الإرشاد المعرفي السلوكي لذلك المجال الواسع من الفنيات والأساليب المختلفة أسهم أيضاً في الوصول لتلك النتيجة؛ وذلك لأن الإرشاد المعرفي السلوكي طريقة علاجية شاملة تتطوي على مبدئين رئيسين أولهما أن العوامل المعرفية المتمثلة في التفكير والصور الذهنية والذكريات والتخيلات وغيرها تشكل أساس العلاقة بالسلوك المختل الذي لا يعبر عن شخصية واثقة بنفسها، وثانيها أن تعديل تلك العوامل يكون ميكائزماً مهما لإحداث التغيير في السلوك وهذا ما يشير إليه بيلاك وابر BellaK&warpeh (١٩٨٥: ٤٤٥).

كما أن فنية التعليمات الذاتية وهي من الفنيات الرئيسية في الإرشاد المعرفي السلوكي هي فنية تساعد على تعديل سلوك وانفعالات المسترشد غير التوافقية إلي سلوك وإنفعالات توافقية وينفق ذلك مع ما أشار إليه محررس الشناوي(١٩٩٤:٣٩).

وإعتماد برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدم على مهارات التعامل والتعليمات الذاتية وسلوك حل المشكلات أدت أيضاً إلي الوصول لتلك النتيجة؛ فهي كلها استراتيجيات لتغيير السلوك، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ميتشباوم Meichenbaum (١٩٩٣: ٢٠٢).

وعمل البرنامج على تزويد المشاركين فيه بالأفكار والمعتقدات والمعلومات والعقودات التي تعمل على تغيير سلوكياتهم وانفعالاتهم كان له أيضاً الأثر في الوصول إلي تلك النتيجة، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من محمد إبراهيم عيد (د.ت:٦٣)، وعبد الرحمن العيسوي (د.ت:١٤٣)، وأحمد عكاشة (٢٠٠٣: ٢٦٥ - ٢٦٦).

ويري الباحث أولاً وأخيراً أن أكثر ما يُفسّر الوصول إلي تلك النتيجة هو فنية التعليمات الذاتية، فالباحث يعتقد أن الأحاديث الداخلية للنفس سواء كانت إيجابية أو سلبية هي المحركات لسلوكياتنا، وهي التي تشكل مفهومنا عن ذاتنا وتجعلنا نتصرف بإيجابية أو بخوف، نبدأئ او ننكسر. ويتفق هذا مع ما أشار إليه حامد الفقي (١٩٩٦: ١٣٤).

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

بالنسبة للفرض الثاني

ينص الفرض على أنه : "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة، على مقياس الثقة بالنفس، بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (٨) يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج كما يقاس بمقياس الثقة بالنفس

الدلالة	ت	ع	م	ن	ب	مقياس الثقة بالنفس
٠٠٠١	٣.٨٢	٦.٢٨	٥٦.٦٠	٤٠	المجموعة التجريبية	
		١١.٠٨	٥٠.٢٣	٤٠	المجموعة الضابطة	

ينضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، على مقياس الثقة بالنفس ، حيث كانت قيمة ت (٣.٨٢) وهى فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠٠٠١

يمكن تفسير الوصول لتلك النتيجة من خلال اعتماد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم على عدد من الفنيات مثل التعليمات الذاتية التي ناقشنا مدى تأثيرها الوصول إلي تلك النتيجة، وفنية حل المشكلات أو فنية النمجة، وكذلك المحاضرات والمناقشات الجماعية:

وبأدي ذي بدء يذكر كيندال Kendall (١٩٨٤) أن فنية التعليمات الذاتية إنما تنجح بشكل عام مع الطلبة على اختلاف أنواعهم، والمشاركون هنا في تلك الدراسة هم طلبة جامعيين أولاً وأخيراً، ومن ثم كان الوصول إلي تلك النتيجة.

ويعرف السيد عثمان (٢٠٠١ : ٥) فنية حل المشكلة بأنها مجموعة من الأنشطة والإجراءات التي يقدمها الفرد من خلال استراتيجيات معينة لحل المشكلة، مستخدماً الخبرات التي مر بها من قبل أو المهارات التي تعلمها في السابق بهدف التغلب علي موقف غير مألوف له من قبل بحيث يتوصل إلي حل لهذا الموقف.

وجوهر اختلال عملية الثقة بالنفس هي مواجهة مواقف مُحبطة تجعل الفرد يشعر بالفشل، ويقصد خبراته ومهارته، مما يجعله ينظر إلى نفسه بدونية، وشيئاً فشيئاً يحجم عن الدخول في مواقف أخرى، ولا يبادئ مما يجعل دائرة تفاعلاته الإجتماعية ضيقة، وتزيد مشكلة الإنطواء لديه، مما يزيد من قصور الثقة بالنفس لديه، ومن ثم كان كسر تلك الدائرة هو الحل، حيث حل الموقف المشكل أو المخيف الذي يمثل للفرد الفاقد للثقة بنفسه الرهبة التي تجعله قد لا يدخل الموقف الإجتماعي من الأساس، وإن دخله دخله متردداً متوتراً خائفاً وهو ما يجعله يهتم بسلوكه واعتقاده أن الآخر يري توتره، فيزداد الخوف لديه، ومن ثم كان تفهم عناصر الموقف الاجتماعي وحل مشكلة الموقف المرهوب هو الحل، ولقد قدم كل من محروس الشناوي ومحمد عبد الرحمن (١٩٩٨: ٢٣٣-٢٣٤) خمس خطوات لحل المشكلات هي:

- ١- تعريف المشكلة وتحديدتها.
- ٢- تحليل المشكلة: والظروف المحددة والمرتبطة بأبعاد المشكلة .
- ٣- اختيار الأهداف وتقييم المحكات وفيها يتم تحديد ما النتائج التي يريدها الفرد، وإيجاد وسيلة لتقديم كفاءة طريقة العلاج.
- ٤- تطبيق حل المشكلة: حيث يتم تطبيق الحل الذي تم اختياره للقضاء علي المشكلة وحلها، وفي هذه الحالة يكون للمرشد أو المعالج راية الذي يقترحه علي المسترشد.
- ٥- التقييم: ويتمثل عن التقييم الذاتي الذي يساعد علي تحديد الدرجة التي أمكن بها القضاء علي المشكلة.

أما النمذجة فهي أقدم فنية معروفة في تاريخ الإنسانية فكافة المخلوقات تحاكي آباءها في سلوكياتهم، وقد يحدث التعزيز بعد تأدية السلوك تلقائياً أو مقصوداً علي حسب التبرج العقلي للكائنات.

وقد أعتد البرنامج علي مناقشة المشكلات التي ذكرها المشاركون أنفسهم، والتي ذكروا أنها قد تسبب لهم الضيق أو الشعور بالتوتر، أو اهتزاز ثقتهم بأنفسهم عندما يكونون فيها، وكذلك تم تمثيل بعض المواقف التي أداها المفحوصون بأنفسهم وللتدريب عليها جيداً كي يقومون بنقل تلك الخبرات إلي أرض الواقع بأقل قدر ممكن من التوتر.

وأيضاً يمكن تفسير والتأكيد علي الوصول لتلك النتيجة ما يؤكد كل من أسارنو كالان

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب
 Asarnow & Callan (١٩٨٥ : ٢٨١). من تداخل وامتزاج فنيين التعليمات الذاتية والنمذجة وذلك علي أساس أن أساليب العلاج السلوكي قد ركزت علي أهمية الدور الذي تقوم به الأحداث البيئية (سواء الأحداث التي تقع قبل الاستجابة أو المعززات التي ترجعها. وفي الوقت نفسه فإنها قد قللت من أهمية العوامل المعرفية، هذه الأساليب إلا أن حقيقة الأمر أن الذي يؤثر في سلوك المسترشد هو ما يقوله أو يُحدّث به نفسه.

ويمكن أيضاً تفسير دور فنية النمذجة في الوصول لتلك النتيجة من كونه أن أسلوب النمذجة إنما يحول المشاهد للنموذج المعلومات التي يحصل عليها من النموذج إلى صور معرفية إدراكية خفية و إلى إستجابات لفظية مكررة وبسيطة خفية، وهذه الاستجابات تساعد على تغيير السلوك، والأفراد الذين يقومون به والنماذج يمكنهم التفكير بصوت عال أثناء أدائهم للسلوك المنمذج ويشمل ذلك إظهار سلوك التمكن وكذلك سلوكيات التعامل مثل مواجهة الشكوك الذاتية والاحباطات والتعامل معها ، والإنتهاء إلى عبارات التعزيز الذاتي عقب النجاح ، وقد أظهرت بحوث ميتسبنوم وأخرى أن هذه الطريقة أكثر فاعلية عن أسلوب النمذجة العادية وهذا ما يؤكد سيلفر Silver (١٩٧ : ١٢٥).

بالنسبة للفرض الثالث

ينص الفرض على أنه : " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي".

جدول (٩) يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية

في التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي كما يقاس بمقياس الثقة بالنفس

الدالة	ت	ع	م	ن	ب	مقياس الثقة بالنفس	الفرق بين التجريبي
	٢.٨٧	٥.٩٢	٤١.٤٥	٤٠	القياس البعدي		
		٩.٤٧	٤٦.٩٥	٤٠	القياس التتبعي		

يتضح من الجدول (٩) عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي على مقياس الثقة بالنفس، حيث كانت قيمة ت (٢.٨٧) وهي فروق غير دالة إحصائية.

ويفسر الباحث تلك النتيجة بأن شعور المشاركين بأنهم أفراد مجموعة واحدة يعانون من مشكلة ما معاً فلا يكون هناك إستحياء من وجودها بعدما كان هناك خجل من مجرد الإعتراف بوجودها إلى محاولة البحث عن حلها، واستخدام الإرشاد الجماعي كان له الفضل في الوصول لتلك النتيجة. فمشاركة الأفكار والانفعالات و الإحساسات تعمل على جعل نوع من الفكر الواحد، والإندماج من أجل الوصول إلى تلك النتيجة .

ونظراً لأن أفراد العينة من الشباب الجامعي، ومعتادين على أسلوب المحاضرات فإن المحاضرات والمناقشات الجماعية كأحد الفنيات التي أعتد عليها برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي، كان له أثر في الوصول لتلك النتيجة، حيث لم تكن فنية غريبة عنهم فهي ملاصقة لحياتهم الجامعية ، كما أن المناقشات الجماعية إنما يحدث في تفاعلاتهم اليومية ، لذا كانت تلك الفنية من أكثر الفنيات قبولاً بين المشاركين ، ركانا لهما ذلك الأثر في الوصول لتلك النتيجة .

وقد أستخدم الباحث المحاضرات والمناقشة الجماعية كوسيلة لتزويد الطلاب بمعلومات وتعليمات ذاتية عن الثقة بالنفس وكيفية تنفيذها ، وكيفية الثبات في المواقف التي يراها المفحوص صعبة ، ورباطة الجأش ، والمحافظة على الهدوء ..

كما أن المحاضرات والمناقشات الجماعية هي طريقة تربوية في المقام الأول ، وسواء كانت المحاضرة من قبل المحاضر. ومتوجه ناحية المسترشد أو واحد من المسترشدين ومتوجه ناحية الآخرين ، فإنه يتم تبادل المعلومات والإتجاهات ، كما يستخدم الشارح فيها بعض الوسائل الإيضاحية مثل أفلام تعليمية أو كتيبات أو نشرات إرشادية.

كما يُعزّد الوصول إلى تلك النتيجة ما أكّدت عليه دراسة شاب كيجيرز Keijersis,S (٢٠٠٠) من أن الإرشاد المعرفي السلوكي نفسه بفنياته المتنوعة ، إنما يجعل الفرد أكثر إنفتاحية لمناقشة مشكلاتهم الشخصية والاجتماعية

ونظراً لأن الشعور بقيمة الذات هي أحد مكونات الثقة بالنفس، فإن التدریب المستمر من خلال جلسات البرنامج عضد من الوصول إلى تلك النتيجة ، وهذا ما تشير إليه دراسة عزيز كالانتزي وآخرون (٢٠٠١) من أن النظر إلى الذات على أنها ذات قيمة يعمل على رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الأفراد .

وتعود دراسة شونزي بينج وآخرون (٢٠٠٣) لتؤكد بنتائجها ما ذكره الباحث سابقاً — أهمية

برنامج إرشادي معرفي ل تنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب
دور الإرشاد بشكل جماعي في معالجة المشكلات النفسية بشكل عام ، ومشكلة ضعف الثقة بالنفس بشكل خاص.

كما إن تكامل الفنيات بشكل عام ، ومحاولة الباحث قدر استطاعته أن ينتقي من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي ما يلائم مكونات الثقة بالنفس، وملا يلائم المسترشدين، وهذا ما تؤكد عليه دراسة إلنا أومانو Oumano . E (٢٠٠٥) من أن الفنيات المتكاملة يكون لها أفضل أثر في مراجعة وحل أي مشكلات .

كما أن التقدم المطرد من خلال الجلسات، ورفع الشعور بالثقة بالنفس، يعمل على حل المشكلات الشخصية لدى الفرد، ومستوي الصحة النفسية بشكل عام لدى الفرد، وهذا ما أكثت عليه دراسة جون براون وآخرون Brown , J ET all (٢٠٠٥).

والشباب هم مرحلة الإختلاف والتميز، ومحاولة الفرد وهذا له علاقة طردية بالثقة بالنفس وهذا ما أشارت إليه دراسة توماس لايرد Laird.T (٢٠٠٥).

وجلسات البرنامج بشكل عام أكثت على فكرة أن جعل المسترشدين يقومون بالتعبير عن أنفسهم، وعن حاجاتهم وعن-توتراتهم، وعن رغباتهم، وعن طموحاتهم، وسط مجموعة من أقرانهم، إنما يعمل على رفع مستوي الثقة بالنفس لديهم .

وهذا ما شاركت فيه دراسة كل من هونج شونجنيج Chon , H هاونج كيخنج Xitin, H (2000).

والإرشاد المعرفي السلوكي بشكل عام يعمل على أن يتقبل الفرد نفسه، ويسعي إلى معالجة نقاط ضعفه أو مشكلاته، ومن ثم تقبل ذاته. وهو أحد العوامل الرئيسية في الشعور بالثقة بالنفس، وهو ما أكثت عليه دراسة روز هومان Haffman,R (٢٠٠٦) .

ومن أهم ما يود الباحث أن يلتفت النظر إليه عند مناقشة النتائج بشكل عام هو ما أشارت إليه دراسة ش ليبنج بشكل عام Liping (٢٠٠٧) . من أن الثقة بالنفس تزيد وترتبط إرتباطاً طردياً بوجهة الضبط الداخلي، وترتبط إرتباطاً سلبياً وعكسياً بوجهة الضبط الخارجي، والمنطق نفسه يؤكد ذلك من أن وجهه الضبط الداخلي والتي تعنى انطلاق الفرد بقراراته وأفكاره من داخل نفسه، إنما هو جوهر الشعور بالقيمة والإستقلالية والإعتماد علي النفس، وتحمل مسؤولية إتخاذ القرارات، وذلك علي عكس من يُعزى أسباب ما هو فيه إلى الخارج وكأنه مظلوم لا يملك من أمر نفسه شيئاً، معاً يُعزّد لديه الشعور بعدم القيمة والدونية والإنهزام وهو ما هو ضد فكرة الثقة بالنفس بشكل تام.

وإن كان الإنسان منا بشكل عام يحتاج إلى مساندة من حوله في أوقات معينة، فإن الشعور بالثقة بالنفس يتزايد ويتكاثر ويتنامي إذا ما وجد دعماً ممن حوله مثله في ذلك مثل توكيد الذات، فكما أن هناك مجتمعات بكاملها تُعصّد سلوك توكيد الذات، وهناك مجتمعات بكاملها تثبط سلوك توكيد الذات بل وتعاقب عليه، كذلك الثقة بالنفس، تزداد إذا ما نالت دعماً خارجياً من الآخرين، ويؤكد ذلك دراسة كل من تيم ريس Ress, T وبول فريمان Freeman, P (٢٠٠٧).

واختلف التراث النظري النفسي في مناقشة إذا ما كانت الثقة بالنفس لها علاقة بصورة الجسم أم لا، فلقد ذكر لنا التاريخ أن كثير من قواد وعظماء الزمان لم يكونوا عظيمي الجسم، ولم يؤتوا بسطة في الجسد، بل على العكس كانوا ضئيلي الحجم مثل الصحابي الجليل عبد الله بن مسعود، وبابليون بونابرت، ويذكر أن نيوتن كان طفلاً مبتسراً.

إلا أن الباحث يري أن الثقة بالنفس ذات علاقة ببذر تقبل الذات وحبها، والقيام بالمسؤوليات، والتعبير الواضح عن النفس دون خوف.

والإرشاد المعرفي السلوكي له أثر ممتد، وهو ما عضّد القياس التتبعي لأفراد العينة، وكما أشارت دراسة جون براون وآخرون Brown, T Et All (٢٠٠٨) من أن أفراد العينة ظلوا واتقين بأنفسهم وذلك بعد عامين كاملين من المتابعة.

وإذا كانت روح العصر تفرض علينا استخدام الإنترنت، بل أصبح الإرشاد عبر الإنترنت هو أحد ملامح هذا العصر، فإن دراسة أوف لينتفيت وآخرون Lintvedt, o Et All (٢٠٠٨) قد أكتت على أن حاجة الشباب الفعلية إلى هذا النوع من الإرشاد نظراً لسهولة، بالإضافة إلى كفاية في رفع مستوى الثقة بالنفس، وكذلك مستوي أفضل من الصحة النفسية، إلا أن الباحث يحذّر من اعتماد الشباب على ما ظهر حديثاً على الإنترنت من برامج محاكاة الواقع والتي يطلقون عليها " الحياة الثانية " أو الـ SECOND LIFE وفيها يعيش الشباب حياة يتخيل فيها أن كل ما فشل فيه قد تحقق، وأن كل ما يرغب به قد وجدته ويرسم لنفسه أي شخصية بأي قدرات يريدها، فهذا نوع من الوهم يماثل تماماً المسكن المؤقت للألم، أو تأثير أدوية الأوهام، التي يرتد منها الفرد إلى الواقع الحقيقي ليكون أكثر إحباطاً عندما يواجه الواقع، وبدلاً من أن يصنع أهدافه بيديه في عالم الواقع، نجده يلوذ إلى عالم الخيالات مما يزيد من أنطوائه، وإحتضانه لتلك الشاشة الصغيرة التي تبعد كل لحظة عن عالم الحياة الواقعية، وهو ما قد يؤدي إلى شاعر القلق والإكتئاب والخوف عند النزول إلى أرض الواقع.

برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبراهيم على (١٩٩٧). الإتجاهات الحديثة والعلاج السلوكي، مجلة البحث للتربية وعلم النفس، جامعة المنيا العدد ٣، المجلد ١٠، ص ٢٥٧-٣٣٤.
- ٢- أحمد زكي صالح (١٩٧٩). علم النفس التربوي. ط١١. القاهرة: دار النهضة المصرية.
- ٣- أحمد عكاشة (٢٠٠٣). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: الأنجلو.
- ٤- احمد متولي (١٩٩٣). مدي فاعلية التدريب على المهارات الإجتماعية والعلاج السلوكي المعرفي في تخفيف القويبا الإجتماعية لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة طنطا.
- ٥- أسماء عبد الله محمد العيطة (٢٠٠١). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة عين شمس.
- ٦- السيد عثمان (٢٠٠١). الطالب المعلم في التربية. بنها: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٧- جابر عبد الحميد، علاء كفاقي (١٩٩٢). معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة: دار النهضة العربية.
- ٨- حامد الفقى (١٩٩٦). التأخر الدراسي (تشخيص وعلاج) ط٢. القاهرة: عالم الكتب.
- ٩- حامد سليمان على المغازى (٢٠٠٧). فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل إتجاهات الطلاب تجاه المعلمين في المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٠- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٠). التوجيه والإرشاد النفسي. ط٢. القاهرة: عالم الكتب.
- ١١- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨). التوجيه والإرشاد النفسي (ط٣). القاهرة: عالم الكتب.
- ١٢- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة (ط٥) القاهرة: عالم الكتب

- ١٣- سهام أبو عيطه (١٩٩٧). مبادئ الإرشاد النفسي. الأردن : دار الفكر العربي.
- ١٤- سهير كامل (٢٠٠٠). أسس نظرية الطفل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة: دائرة المعارف الجامعية.
- ١٥- سيد صبحي (١٩٨٣). الشباب . وأزمة التعبير ، مؤتمر قضايا الشباب في المجتمع المصري، معهد التخطيط التربوي.
- ١٦- عادل عبد الله (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي . القاهرة : دار الرشاد.
- ١٧- عبد الرحمن العيسوي (ب ت) . فن الإرشاد والعلاج النفسي. بيروت . دار الراتب الجامعي.
- ١٨- عبد العزيز الشخص ، عبد الغفار الدمياطي (١٩٩٢). قاموس التربية الخاصة . القاهرة.
- ١٩- فرج عبد القادر طه (١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . القاهرة : دار سعاد الصباح
- ٢٠- لويس كامل مليكه (١٩٩٤). العلاج السلوكي الحديث (أسسه وتطبيقاته). القاهرة : دار قباء للطباعة.
- ٢١- محروس الشناوى (١٩٩٤). العملية الإرشادية. القاهرة : دار الغريب.
- ٢٢- محروس الشناوى ، محمد عبد الرحمن (١٩٩٨). العلاج السلوكي الحديث : أسسه وتطبيقاته. القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٢٣- محمد إبراهيم عيد (ب ت). مقدمة في الإرشاد النفسي. القاهرة : الأنجلو.
- ٢٤- معتز سيد عبد الله (٢٠٠٠). بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية. القاهرة : دار غريب
- ٢٥- معتز محمد (٢٠٠٤). برنامج إرشادي لتنمية بعض مهارات الحياة لدى المراهق الكفيف ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- ٢٦- محمد حسن غانم (٢٠٠٧). دراسات في الشخصية والصحة النفسية . الجزء الأول . القاهرة: دار غريب.

٢٧- هول كالفين ، ليندر جاردينز، ترجمة فرج أحمد ، قدرى حفنى ، لطفى فهيم ، (١٩٧٨) .
نظريات الشخصية . الكويت : دار الشايع .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 28- Alan, S. Kaldin, M. (1994). Behavior modification in applied setting. California: Doresey press Beck, A. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Gulford.
- 29- Asarnow, J. & Callan, W. (1985). Boys with peer at justment problem: social cognitive processes. Journal of counseling and ekūmal psycholge, Vol . (53), 80-87.
- 30- Beck, A. (1979). Cognitive therapy of depression. New York; Gulford.
- 31- Bellack, S. (1985). Dictionary of behavior therapy techniques. New York: Peragmon press.
- 32- Brown, June; Elliott, Sandra; Boardman, Jed; Andiappan, Manoharan
- 33- Brown, Jane; Boardman, Jed; Elliott, Sandra; Howag, Elsa; Morrison Joanna (2005). Are self referrers Just the worried well? A cross-sectional study of self referrers to community workshops. Social psychiatry psychiatric epidemiology. 40, 4, 396-301.
- 34- Brown, June; Elliott, Sandra; Boardman, Jed; Andiappan, Manoharan; Landau, sabine; Howag, Elsa (2008). Can the effects of a 1. day CBT psychoeducational workshop on self confidence be maintained after 2 years? A naturalistic study. Depression and anxiety. 25, 7, 632 – 640
- 35- Chongzeng, Xiting (2006). Clarity as a mediator of relation between self confidence and mental health. Psychological Science, 29, 2, 271-273
- 36- Ellis, S. (1997). Reason and emotion in psycho therapy. New Jersey: The citadel press.
- 37- Haffman, Rose (2006). How is gender self confidence related to subjective counseling, education and development. 45, 2, 186.
- 38- Hollen, J. & Beck, F. (1994). Cognitive behavioral therapy: hand book of psycho therapy and behavior change. London: Jason aronson ink.
- 39- Kalantzi, Azizi; Karadimas, Evangelos; Sotiropoulou, Georgia (2001). A cognitive behavioral group therapy intervention programme for university students for the enhancement of self efficacy expectorants.
- 40- Kanetsuki, Tomomi; Kane Tsuki, Masaru; Nedate, kaneo (2008). Effectiveness of cognitive behavior therapy for university students

- with trait anger : A cognitive technique considering individual differences in anger coping style.** Japanese Journal psychology, 56, 2, 193-205.
- 41- Keijsers, Schapp (2000). **The impact of interpersonal patient and therapist behavioral therapy: A review of empirical studies.** Behavior modification. 242, 246-297.
- 42- Kendall, P. (1984). **cognitive processes and proctures in behavioral therapy.** New York: Guilford.
- 43- Kendall, P. (1991). **Child and adolescent therapy cognitive behavioral procedures.** New York: Guilford press
- 44- Keniston, K (1968). **Young radicals.** New York : Har cowt, Brace and world.
- 45- Laird, Thomas (2005). **College students experiences with diversity and their effects on academic to wad critical thinking.** Research in higher education, 46, 4, 365 – 397.
- 46- Lintvedt, DVE; Sorensen, Kristian; Ostvik, andreas; verplanken, Bas; Wang, Catharinor (2008). **The need for web based cognitive behavior therapy among university students.** Journal of technology in human services, 26, 4, 239-252.
- 47- Liping, Che (2007). **A study on the correlation of college students' self confidence and internal external control tendency.** Psychological science, 30, 6, 1385-1388.
- 48- Liping, Che; Xiting, Tluang. (2000). **A Research on College students' Self confidence : The theoretical construct.** Psychological Science, 29, 3, 563-569.
- 49- Locke, Kenneth (2005). **Connecting the horizontal dimension of social comparison with self worth and self confidence – personality and social psychology bulleting.** 41, 6, 795-803.
- 50- Meichendaum, D. (1993). **Changing conceptions of cognitive behavior modification retrospect and prospect.** Journal of counseling and clinical psychology, Vol.61 (2), 202-204.
- 51- Moss, Shannon (2003). **The effects of cognitive behavior therapy, meditation, and yoga on self of stress and psychological functioning in college students.** Dissertation abstracts international, 64, 9, 4627.
- 52- Nicolino, Jill, Martz, Denisc, curtin, Lisa (2001). **Evaluation of a cognitive behavioral therapy intervention to improve body image and decrease dieting in college women.** Eating behaviors, 2, 4, 353 – 362.
- 53- Oumano, Elena (2005). **A cognitive behavioral therapy model : Integrating anxiety and phobia coping strategies into**

برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية بعض مظاهر الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب

- 54- fundamentals of public speaking college courses. Online submission.
Patterson, C. (1990). Counseling and guidance in school: a first course.
New York: Harbar and berth bother.
- 55- Peng, chunzi; Yan Liangshi; Ma, xiaohong; wu, wenli (2003). Effect of group therapy on social anxiety of college students. Chinese mental health journal, 17, 4, 229-243.
- 56- Peteris, Nicky, H. (1994). A students dictionary of psychology. A member of the hodder headline group London.
- 57- Raymond, C. (1981). Handbook of innovative psychotherapy. New York: Publication of Wand sons.
- 58- Rees, tim; freeman, paul (2007). The effects of perceived support on self confidence. Journal of sports sciences, 25, 9, 1057-1065.
- 59- Ringsberg, Lepp (2002). Experiences by patients with asthma like symptoms of a problem learning health education programme. Family practice. 19, 3, 290-293.
- 60- Silver, L (1971). A Proposet view on the etiology of the neurological learning disabilitities syndrome. Journal of learing disablit Vol. (4), 6, 123-133.
- 61- Smith, J. (1993). Understanding stress and coping. New York: Macmillan Publishing Company.
- 62- Strauss, C. (1988). Association between anxiety and adolescent with annetg disorders. Journal of abnormal child psychology, 16, 1
- 63- Vivekananda, Schmidt; Lewis, Martyn; Hassell, Andrew; Coady, David; walker, David; Kay, Lesley; Mclean, Monica; Haq, Imam; Rahaman, Anisur (2007). Validation of MSAT : An instrument to measure medical students' self assessed confidence in musculoskeletal examination skills. Medical education, 31, 4, 402-410.

**A guiding informative program of conducts to develop some
features of self – confidence of a sample of college students**

D.r Moetz Mohamed

Professor of Psychology

Faculty of Education – Ain shams university

Thesis proposal

The aim of this thesis is to design an informative program of guidance to develop some features of self – confidence of a sample of college students that is main feasted in feling of independence , value , and spontaneity . the sample of the thesis is composed of 40 college student of students of faculty of Education – Ain shams university.

The thesis resulted in the following

- 1- There are statistically significant differences among the average degrees of the experimental group in the prior scale , and the average degrees in the post . scale , in the degree of self – confidence used in the study for the sake of the after scale .
- 2- There are difference of statistical significance among the average degrees of the experimental individuals in the after scale , and among the average degrees of the control group in the scale of self confidence used for the sake of the experiential group .
- 3- There are no difference of any statistical significance among average degrees of the individuals of the experimental scale and their average degrees in the consecutive scale .