



فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية الثقة بالنفس  
لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة

إعداد

د/ رمضان محمود أحمد درويش  
جامعة الأزهر - كلية التربية بالقاهرة - قسم الصحة النفسية

المجلد (٧٠) العدد (الثاني) الجزء (الرابع) أبريل/ ٢٠١٨م

## الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، وتضمنت عينة الدراسة ٢٠ طالبا من طلاب الصف الثانى الثانوى، وتراوح عمر العينة من ١٦.٥ - ١٧.٥ سنة، وقسموا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (ن = ١٠) ومجموعة ضابطة (ن = ١٠)، وتم استخدام الأدوات التالية: برنامج إرشادى نفسى دينى (إعداد الباحث) ومقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحث)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب للتطبيق القبلى والبعدى فى الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدى، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والضابطة فى الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى مباشرة (التطبيق البعدى) وبعد نهاية شهرين من تطبيقه (المتابعة) فى الثقة بالنفس، وتم تفسير نتائج هذه الدراسة فى ضوء ما توصلت إليه الكتابات النظرية والدراسات السابقة، وتبع ذلك ما أثارته الدراسة الحالية من توصيات وما اقترح من موضوعات لدراسات تالية.

**Summary**

The purpose of this study was to identify the effectiveness of religious psychological counseling program in the developing of the self-confidence. The study included 20 adolescents with general secondary students between 16.5 – 17.5 years of age. They were divided into an experimental group and a control one each of which consisted of counseling program and self-confidence scale were used. Results indicated that there were significant differences between the mean scores attained by the experimental group on the pre-post test of self-confidence increasing in the favor of the post-test. There were significant differences between the mean scores attained by the experimental and control groups on the post-test self-confidence developing in favor of the experimental group. In addition, there were no significant differences between the mean scores attained by the experimental group on the post-test and that of the same group on the 2 month follow-up test of self-confidence. Limitation of the current study and suggestions for further research were discussed.

يعيش طلاب المرحلة الثانوية فى عالم ملئ بالمواقف الصعبة التى يتعرضون لها فى حياتهم اليومية، فالمرحلة العمرية التى ينتمون إليها وهى مرحلة المراهقة تعد من أهم وأصعب المراحل التى يمر بها الأفراد على مدار مراحل حياتهم كلها نظرا للتغيرات الجسمية والفسولوجية والاجتماعية والانفعالية التى يمرون بها، كما أن مرحلة التعليم الثانوي من أصعب المراحل التعليمية التى يمرون بها خلال مراحل تعليمهم لأنها تعد مرحلة تحديد مصير المرحلة التعليمية اللاحقة للفرد التى تلازمه مدى الحياة، بسبب اهتزاز ثقة الطلاب فى أنفسهم خلال هذه المرحلة العمرية والتعليمية، مما يؤدي إلى العديد من الصعوبات الشخصية والتعليمية لدى هؤلاء الطلاب، ولهذا تعد الثقة بالنفس من أهم سمات الشخصية التى ينبغى تنميتها لدى هؤلاء الأفراد فى هذه المرحلة العمرية.

وتكسب الثقة بالنفس الطلاب فوائد عديدة: فهى قوة للاحتمال، وطاقة ينفذ بها أهدافه ، وتسمح له بأن يكيف نفسه للتغيرات البيئية المحيطة به، وأن يعدل من سلوكه بدون أن يشعر بخيبة أمل، ولهذا عندما يفقد الفرد الثقة فى نفسه إما أن يقف مكتوف اليدين إزاء التكيفات السلوكية التى يجب القيام بها، أو يقبل على عمل تلك التكيفات السلوكية مضطرا، وقد يملكه القلق والتوتر والخوف من أن تؤدى التعديلات والتكيفات إلى الإخفاق والفشل ، كما تكسب الثقة بالنفس الفرد القدرة على تقييم الموقف تقييماً صحيحاً (يوسف أسعد، د.ت ، ٥٨-٦٠)

وتلعب الثقة بالنفس دوراً هاماً فى تقبل الذات وهو ما يعطى قيمة للحياة، فيشعر الفرد بأنه قادر على أن يعتمد على نفسه، ويشعر بالراحة ، كما تمنح الثقة بالنفس الفرد القدرة على التحكم فى مختلف المشاعر، ويشعر بالمسئولية عن اختياراته وعن الأهداف التى وضعها لنفسه، ويقوم بعمل علاقات متعددة مع الآخرين، ويثق فى الآخرين إلى أن يثبت لديه العكس (Minchinton, 1998, 20)

ويمكن تنمية الثقة بالنفس لدى الأفراد الذين قد تهتز ثقتهم بأنفسهم بسبب تعرضهم لضغوط معينة، كما يمكن إعادة بناء الثقة بالنفس لدى من فقدوا تلك الثقة، ومن خلال التوجيه والإرشاد يمكن تحسين الثقة بالنفس، وذلك من خلال التشجيع

وإيقاف التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير إيجابي والحديث الإيجابي إلى الذات (بسيونى السيد سليم ، ٢٠٠٢ ، ٧٤)

ويتضمن الحكم على درجة الثقة بالنفس ثلاثة عناصر:

- الحجم: ويعبر عن مقدار أو مستوى اعتقاد الفرد فى قدرته على أداء العمل.  
- القوة: وتعبر عن درجة ثقته فى أنه من الممكن أن يؤدي العمل بهذا القدر أو المستوى.

- العمومية: وتعنى إلى أى مدى يمكن أن تمتد الثقة بالنفس إلى مواقف أو أعمال أخرى (مدحت أبو النصر ، ٢٠١٠ ، ١٢٨ - ١٢٩)

وبناء على ذلك تمثل الثقة بالنفس حجر الزاوية فى بناء الفرد وأساس تماسكه وانتظامه، وهى أساس دعم تقدير الذات والقدرات الابتكارية، وهى كذلك وثيقة الصلة بالكفاءة الاجتماعية (Rotenberg, et al, 2005, 271) (Gorsy & Panwar, ) (2015, 298)

ويظهر على الفرد الذى يفقد ثقته فى نفسه بعض المظاهر السلبية مثل الشعور بالضعف وقلة الحيلة، والاستسلام للظروف الخارجية، والخوف من الإقدام، والإحجام عن إبداء الرأى، وخشية الوقوع فى خطأ ما، القلق والتوتر الدائم، والتهويل من الأمور والمواقف البسيطة، الشعور بأن كل الناس أهم وأفضل منه الإحساس بالفشل، المعاناة من الإحباط والألم النفسى (علاء عبد الباقي إبراهيم ، ٢٠١٤ ، ٧٩).

ويتصف الفرد ذو الثقة بالنفس بالشعور بالكفاءة والتقبل من الآخرين، والاتزان الانفعالى، والشعور بالرضا عن الذات وعن الحياة، والكفاءة فى التصرف فى المواقف المختلفة، والقدرة على مواجهة تحديات وضغوط الحياة، والقدرة على اتخاذ القرارات، والشعور بالأمن والطمأنينة عند التفاعل مع الآخرين، والرضا عن الحياة ، والقدرة على التكيف والتوافق الاجتماعى (أمل بنت صالح الشريفة ، ٢٠١٦ ، ٢٨٦)

وهناك بعض الدراسات التى استخدمت برامج إرشادية لتنمية الثقة بالنفس، وذلك مثل دراسة Turton, 2010 ، ودراسة Neal 2012 ، ودراسة Horrell, et al, 2014 ، ودراسة Babaei & Cheraghali, 2016 ، ودراسة عبد اللطيف عبد الكريم مؤمنى ، ٢٠١٧.

ويعد الإرشاد النفسى الدينى مهما فى العملية الإرشادية، سواء من الناحية النمائية أو الوقائية أو العلاجية، فهو يستخدم كإرشاد فردى أو جماعى، وهو يتماشى مع فطرة الفرد التى تميل إلى التدين وحب الدين، ولهذا يعد الإرشاد النفسى الدينى من الأساليب المهمة التى تستخدم مع الفرد أو الجماعة على حد سواء لمساعدتهم وتنمية قدراتهم وإمكانياتهم إلى أقصى درجة ممكنة.

ويذكر بعض العلماء أن للدين دورا هاما فى إعادة الطمأنينة والأمن النفسى لدى الفرد، فقد ذكر Jung أهمية الدين وضرورة إعادة غرس الإيمان والرجاء لدى الفرد، كما أكد Stekel أهمية تدعيم الذات الأخلاقية لدى الأفراد (فى حامد زهران، ١٩٩٧، ٣٥٠)

ويهدف الإرشاد النفسى الدينى إلى مساعدة المسترشد على فهم واقعه وظروفه، كما يساعد المسترشد على تنمية طاقاته، ويعاون المسترشد على كيفية مواجهة المشكلات واتخاذ القرارات فى ضوء المنهج الإسلامى، كما يساعد الإرشاد النفسى الدينى المسترشد على التغلب على العقبات والصعوبات التى تواجهه فى حياته وذلك بمساعدته على تحقيق حاجاته النفسية أو البيولوجية من خلال الاستفادة بمحتوى القرآن الكريم والسنة المطهرة (محمد محروس الشناوى، ٢٠٠١، ٢٤٣-٢٤٤) (عاشور محمد دياب، ٢٠٠١، ٤٤٤)

ويختلف الإرشاد النفسى الدينى عن الوعظ الدينى، فالوعظ الدينى فيه تعليم وتوجيه - غالبا - من جانب واحد (الواعظ) مثل ما يتم فى المساجد والبرامج الدينية، ويهدف الوعظ الدينى إلى تحصيل معلومات دينية منظمة، أما الإرشاد النفسى الدينى فهو يتم بتكوين حالة نفسية متكاملة، حيث يكون فيها السلوك متمشيا ومتكاملا مع المعتقدات الدينية مما يؤدي الى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية (حامد زهران، ٢٠٠٢، ٣٤٧)

ويعد الأسلوب الإنمائى المستخدم فى الإرشاد النفسى أسلوبا متأسلا فى الإرشاد النفسى الدينى لتحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد، وذلك من خلال مساعدة الفرد ليمتلك نور العقل الذى يختص به الله عباده المؤمنين، والذى يتضمن تركية النفس الإنسانية لى تصل إلى المراتب العليا، كالنفس المطمئنة والنفس الراضية التى يشعر

فيها الفرد بالطمأنينة النفسية، وهذا يجعل الفرد سعيداً، ويزيد من كفاءته الشخصية والاجتماعية إلى أقصى حد ممكن (كمال إبراهيم مرسى، ١٩٨٧، ١٥) وهناك العديد من الدراسات التي استخدمت الإرشاد النفسى بصفة عامة والإرشاد النفسى الدينى بصفة خاصة لتنمية بعض المتغيرات الإيجابية فى الشخصية، وذلك مثل دراسة على عبد الله على ٢٠٠٠، ودراسة فكرى أحمد عسكر ٢٠٠٢، ودراسة منال جاب الله ٢٠٠٤، ودراسة محمد أحمد سرفان ٢٠٠٧، ودراسة محمد على خلف محسب ٢٠٠٧، ودراسة إيمان رجب ٢٠٠٩، ودراسة محمد سليمان البلوى ٢٠٠٩، ودراسة إيمان حسنى العيوطى ٢٠١٠، ودراسة فاطمة سعيد بركات ٢٠١٠، ودراسة محفوظ عبد الستار أبو الفضل ٢٠١٠، ودراسة أحمد سعيد زيدان ٢٠١٥، ودراسة محمد بيومى خليل وشاهنדה محمد بيومى ٢٠١٥.

يتضح من العرض السابق أن الإرشاد النفسى الدينى من الأساليب الإرشادية المهمة التى استخدمها الباحثون لتنمية العديد من المتغيرات الإيجابية فى الشخصية، وذلك لأن الدين يلعب دوراً كبيراً فى حياة الفرد فى جميع مراحل حياته المختلفة التى يمر بها بدءاً من مرحلة الطفولة حتى يتوفاه الله - سبحانه وتعالى - لأن الفرد لا يستطيع أن يعيش بدون دين يوجه حياته، ويحدد له معالم طريق الاستقامة.

#### مشكلة الدراسة:

تشير بعض الدلائل إلى أن الطلاب المراهقين فى المرحلة الثانوية العامة يكونون أكثر عرضة لافتقاد الثقة فى أنفسهم نظراً للضغوط البيئية والأكاديمية المحيطة بهم، كما أن تشتت الهوية التى يعانى منها طلاب المرحلة الثانوية العامة الذين يمثلون مرحلة المراهقة قد تؤثر فى ثقافتهم فى أنفسهم، وقد يؤدي ذلك إلى لجوء بعض هؤلاء المراهقين إلى الإفراط فى استخدام الحيل الدفاعية مثل العدوان، الإبدال، جذب الانتباه، الانسحاب وغيرها من الحيل الدفاعية حتى يتغلب على فقد هذه الثقة بالنفس، وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال قيامه ببعض الأبحاث على هذه الفئة العمرية.

ومما يعمق من حدة مشكلة افتقاد الثقة بالنفس لدى المراهقين قلة برامج الإرشاد النفسى بصفة عامة والإرشاد النفسى الدينى بصفة خاصة التى تنمى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية، حتى تستطيع أن تسهم هذه البرامج فى تحسين التوافق النفسى

والاجتماعى لدى هؤلاء الطلاب، وهذا يساعد على تجنب المشكلات الانفعالية والاجتماعية التى يعانون منها، حيث يقوم الإرشاد النفسى الدينى بغرس الخصائص الإيجابية فى التكوين النفسى والاجتماعى للشخصية.

وتتحدد مشكلة البحث الحالى فى توضيح مدى فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

١- هل توجد فروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الثقة بالنفس فى التطبيق البعدى؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطات رتب التطبيق القبلى والبعدى فى الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

٣- هل توجد فروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى مباشرة (التطبيق البعدى) وبعد نهاية شهرين من تطبيقه (المتابعة) فى الثقة بالنفس؟

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تصميم برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة وبصفة خاصة طلاب الصف الثانى الثانوى.

#### أهمية الدراسة:

#### أ- الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للدراسة الحالية فى إلقاء الضوء على مفهوم الثقة بالنفس، ومستوياته، وخصائص الأفراد ذوى الثقة بالنفس، ومظاهر الثقة بالنفس، وعلاقة الثقة بالنفس ببعض الاضطرابات النفسية، ومدى إمكانية تنمية الثقة بالنفس، كما تهتم الدراسة الحالية بتوضيح الإرشاد النفسى بصفة عامة والإرشاد النفسى الدينى بصفة خاصة، وأهداف الإرشاد النفسى الدينى، والفرق بينه وبين الوعظ الدينى، ودور المرشد النفسى الدينى فى العملية الإرشادية، كما تركز هذه الدراسة على تنمية الثقة بالنفس من خلال برنامج إرشادى يرتكز على الدين وعلم النفس.

**ب- الأهمية التطبيقية:**

يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالى فى توضيح الرؤية أمام المهتمين بطلاب المرحلة الثانوية العامة من أخصائيين نفسيين واجتماعيين ومعلمين وآباء لكى يساهموا فى مساعدة هؤلاء الطلاب - كل حسب موقعه - حتى يستطيعوا أن يهيئوا البيئة النفسية والاجتماعية السليمة التى تساعد فى تنمية الثقة بالنفس لدى هؤلاء الطلاب، كما يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالى فى عملية التوجيه والإرشاد النفسى، وذلك من خلال وضع خطط إرشادية ملائمة لطلاب المرحلة الثانوية العامة للاستفادة منها فى الحقل التربوى، وذلك لمحاولة تنمية الثقة بالنفس لدى هؤلاء الطلاب وبالتالي يساعد على تنمية الخصائص الإيجابية فى شخصياتهم.

**مصطلحات الدراسة:****البرنامج الإرشادى : Counseling Program**

يقصد بالبرنامج الإرشادى فى الدراسة الحالية بأنه مجموعة من الجلسات القائمة على الفنيات الإرشادية المعتمدة على الإرشاد النفسى الدينى مثل المحاضرة والمناقشة والإقناع المنطقى والمشاركة الوجدانية وغيرها من الفنيات المتنوعة التى استخدمت فى البرنامج الحالى كما يتضح ذلك فى إجراءات الدراسة.

**الثقة بالنفس : Self - Confidence**

تعد الثقة بالنفس إحدى سمات الشخصية المهمة فى حياة الفرد، وهى ركيزة أساسية فى تكوين شخصيته، وبدون هذه الصفة تقع شخصيته فى تفكك وصراع فى آن واحد، ولهذا تلعب الثقة بالنفس دورا محوريا فى ثبات وصلابة شخصية الفرد، ويؤدى هذا إلى الكثير من إنجاز الأعمال التى يقوم بها فى جميع مجالات الحياة.

ويعرف Shrauger الثقة بالنفس بأنها ادراك الفرد لكفاءته وقدراته ومهاراته على ان يتعامل مع المواقف المختلفة التى يتعرض لها فى حياته اليومية (سيدنى شروجير ، ١٩٩٠ ، ٢٥)

**التعريف الإجرائى للثقة بالنفس:**

تتحدد الثقة بالنفس فى الدراسة الحالية كما تقيسها الأداة المستخدمة فى قدرة الطالب على مواجهة المشكلات بثقة، وعدم الانصياع للإحباط، والشعور بالكفاءة فى

إنجاز المهام الأكاديمية، والقدرة على تحمل المسؤولية، والرضا عن الذات ، والقدرة على النجاح فى أى مادة دراسية، ومواجهة الصعاب، والرضا عن المظهر الجسمى، والسعى إلى النجاح فى أى عمل يقوم به، وعدم الشعور بالخجل عند التحدث أمام الآخرين، والتفأول بالمستقبل، وعدم التردد فى اتخاذ القرارات، والتغلب على الصعوبات، والقدرة على ضبط الانفعالات، والرضا عن الإنجازات.

#### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالى بالإطار النظرى الذى انطلق منه، وبالمتغيرات المستخدمة المتمثلة فى الإرشاد النفسى الدينى والثقة بالنفس، كما يتحدد هذا البحث بالأدوات المستخدمة فى قياس تلك المتغيرات، وبالعينة المختارة (عينة من طلاب الصف الثانى الثانوى العام).

#### المفاهيم الأساسية للبحث

تعتبر الشخصية السوية فى علم النفس هى الشخصية المتلائمة المتوافقة مع قيم المجتمع ومعايير وأهدافه وغاياته، وهى القادرة على إشباع حاجاتها عن طريق السلوك الذى يتفق مع معايير هذا المجتمع، وهذه القيم والمعايير والأهداف والغايات تختلف من حضارة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر، وهذا يعنى أن الشخصية السوية عند علماء النفس ليس لهما معيار ثابت والسواء نسبى، أما الإسلام فينظر إلى الإنسان على أنه كائن لا هو بالملاك ولا هو بالحيوان ولكن فى حالته الطبيعية شئ بين هذا وذاك مشتمل على استعداد للخير كما هو مشتمل على استعداد للشر، فالفرد يشمل نوازع فطرية تربطه بالأرض ونوازع فطرية تهدف به إلى الارتفاع والسمو ومحاولة الانطلاق ولو قليلا من روابط الأرض، فالإنسان المسلم هو هذان العنصران المختلفان المترابطان الممتزجان فى كيان واحد، قبضة من طين الأرض ونفخة من روح الله، قال الله - سبحانه وتعالى - (إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ. فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ) سورة ص ٧١-٧٢ (محمد قطب ، ١٩٨٩ ، ٦٩) (أحمد السيد رمضان ، ١٩٩٩ ، ٩١) (إبراهيم محمد السرخى ، ٢٠٠٦ ، ١٤٧) ويتم فيما يلى التحدث عن المتغيرات الأساسية للبحث، وذلك على النحو الآتى :

### الثقة بالنفس :

تعنى الثقة بالنفس الإحساس والشعور بالقوة والجرأة فى إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب، وهى من مقومات النجاح فى الحياة والحافز الذى يدفع الفرد لتحقيق النتائج المنشودة، وعندما تقل الثقة بالنفس لدى الفرد يصبح مترددا وغير شجاع ويعانى الخوف، وعندما تزداد الثقة بالنفس بشكل مفرط يتحول الفرد إلى شخص متكبر ومغرور ومن الصنف الذى يحب السيطرة على الآخرين، وعندما لا يثق الفرد فى نفسه فغالبا لا يثق فى الآخرين، ففاقد الشيء لا يعطيه (مدحت محمد أبو النصر ، ٢٠١٠ ، ١٢٥-١٢٦).

ويعرف جابر عبد الحميد وعلاء كفاى الثقة بالنفس بأنها الاعتداد بالذات والثقة من جانب الفرد بقدراته وكفاءاته وأحكامه (جابر عبد الحميد ، علاء كفاى، ١٩٩٥ ، ٨٥).

ويعرف Acleod الثقة بالنفس بأنها توقع عام لدى الفرد بأنه، يتصرف ويفكر ويشعر ويدرك الأشياء والأحداث بالطريقة التى تجنبه الضرر والأذى (Mcleod, 2006, 717)

وتعتبر الثقة بالنفس من أهم متغيرات الشخصية التى تلعب دورا لا يستهان به فى مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع خبراتها الجديدة، وذلك من خلال ما تؤدى إليه من قدرة على اتخاذ القرارات، وقدرة على التعبير عن الذات والإفصاح عن الرأى والاتجاه، ولذلك تمثل الثقة بالنفس مفتاحا للنجاح فى مجالات عدة كالعمل والدراسة ، والفرد لا يولد مزودا بالثقة بالنفس ولكنه يكتسبها من خلال التنشئة الاجتماعية، كما تمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التى تلعب دورا أساسيا فى حياة الفرد، وتساهم بشكل مباشر فى تحقيق التوافق النفسى، فالتسلح بالثقة بالنفس يعد أمراً فى غاية الأهمية لحماية الفرد من الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان لما يتمتع به من إمكانات وقدرات، كما تؤدى الثقة بالنفس إلى إحساس الفرد بالكفاءة النفسية والاجتماعية التى تؤدى بدورها إلى شعور الفرد بالأمن النفسى والاجتماعى فى مواقف الحياة المختلفة مما يجعله قادرا على تحقيق حاجاته ، ومواجهة

متطلبات الحياة ، وحل المشكلات وبلوغ الأهداف (عبد الحميد عبد العظيم ربيعة، ٢٠١٥ ، ٨٧-٨٨).

ويعتمد بناء الثقة بالنفس على بعض العوامل أهمها : التعامل مع أفراد لديهم ثقة مرتفعة بأنفسهم ، والتعرض لخبرات إيجابية، والاتجاهات الإيجابية من الآخرين نحو الفرد، والتمتع بقدر من النجاح فى الحياة، وثقة الفرد فى أفكاره وقيمه (Ellis, 2003, 225).

وتعتبر الثقة بالنفس حجر الزاوية فى بناء الشخصية القوية المتماسكة التى تتسم بصفات إيجابية، وتكون هذه الشخصية مؤثرة وفعالة فى البيئة التى تتعامل معها وتعيش فيها، كما تعد الثقة بالنفس الداعم الرئيسى لكل السلوكيات الإيجابية التى تصدر عن الفرد، والشخص الذى يفتقد الثقة بالنفس ينقصه الكثير من التصرفات الإيجابية والفعالة، ويتصف بالكثير من السمات السلبية التى تؤثر على شخصيته، وتوقعه عن القيام بالمهام والمسئوليات المطلوبة منه فى جوانب حياته المختلفة، ويصبح فردا غير فعال وغير مؤثر فى المجتمع الذى يعيش فيه.

وتؤدى الثقة بالنفس الفاعلة فى الفرد إلى الصحة النفسية لأن الثقة بالنفس الفاعلة تجعل الفرد يضيف على الاحساسات والأجواء المحيطة به قيمة معينة ، تجعله يتواءم من خلال أفكاره وأفعاله تلك التى تمثل بدورها اهتماما خاصا ، مما يجعل الفرد منفعلا وفاعلا ومتجاوبا بقدر توفر هذه الإرادة الفاعلة (سيد صبحى ، ٢٠٠٣ ، ٢٩).

وتمثل الثقة بالنفس سمة شخصية داخل الفرد تجعله يعبر عن ذاته وإمكاناته وقدراته بإيجابية، ويحسن هذه السمة من خلال إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والتفاعل معهم، وتقبل نقدهم، والمشاركة معهم فى الأنشطة، مما ينعكس على الفرد فى الشعور بالرضا عن الذات والتفاؤل والسعادة (سحر زيدان زيان ، ٢٠١٦ ، ١١٦).

(أحمد يعقوب النور ، ٢٠١٦ ، ٤٥٥).

وتعد الثقة بالنفس من الصفات الشخصية التى تظهر فى كثير من مجالات الحياة كالإنجاز الأكاديمى والمهنى والرياضى، وهى من المقومات الرئيسية لنجاح الفرد فى جميع الأنشطة التى يقوم بها، وتظهر الثقة بالنفس من خلال شعور الفرد بالكفاءة الجسيمة والنفسية والاجتماعية، وبقدرته على عمل ما يريد، وإدراكه لتقبل الآخرين له،

وثقتهم به، ويتسم الشخص الواثق من نفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع ، ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير (عويد المشعان ، ١٩٩٩ ، ٢١) (Tavani & Lee, & Moray, 1997, 153) (Losh, 2003, 141).

والثقة بالنفس لا تمثل مستوى واحدا، ولكنها تتضمن العديد من المستويات، بدءا من المستوى المرتفع وانتهاء إلى أقل المستويات انخفاضا، ويتضح ذلك في الفقرات التالية :-

#### مستويات الثقة بالنفس :

تتنوع الثقة بالنفس من حيث كونها سمة وجدانية وهي ترتبط بذاتية الفرد أو ترتبط بالموقف التعليمي وظروفه وهناك عدة مستويات للثقة بالنفس، سواء كانت هذه المستويات ترتبط بذاتية الفرد أو بالمواقف الحياتية وظروفها ، فهناك شخصيات تكاملت مقوماتها الداخلية فاستطاعت أن تكون لنفسها فلسفة في الحياة تستند إليها وبهذا تكون قد أحرزت ثقة بالنفس عالية أما فيما يتعلق بالمواقف الحياتية التي يوجد فيها الشخص، فقد يكون في بداية الأمر مرتبكا، ولكن بعد الممارسة والتكرار لا يبدي ارتباكا وبالتالي يتمتع بالثقة بالنفس (يوسف أسعد ، مرجع سابق ، ١٣).

والمستوى المرتفع من الثقة بالنفس يتمتع به الأسوياء الذين يتسمون بسمات كثيرة منها الموضوعية وتقبل النقد والجرأة والإقدام وعدم التردد، والقدرة على معرفة الإمكانيات، والقيام بالأداءات المختلفة والتقدير الواقعي للذات، والقدرة على العمل مع الآخرين ومساعدتهم ومعرفتهم بإمكانياتهم وقدراتهم على الأداء، ويرى البعض أن مستويات الثقة بالنفس تتنوع إلى عدة مستويات : عال جدا، عال، فوق المتوسط، متوسط، أقل من المتوسط ، منخفض، منخفض جدا، أي أن مستويات الثقة بالنفس تصنف إلى سبعة مستويات (عبد العليم محمد مشرف ، ٢٠٠١ ، ٩٢). (بديعة حبيب بنهان ، ٢٠١٠ ، ١٣٤).

ويتسم الأفراد ذوو الثقة بالنفس ، بمجموعة من الخصائص والصفات تميزهم عن بقية الأفراد، بحيث يكونون متفوقين ومتميزين عن أقرانهم الآخرين ، ويتضح ذلك في العرض التالي :-

### خصائص الأفراد ذوي الثقة بالنفس :-

يشعر الأفراد ذوو الثقة بالنفس بالرضا عن الذات والتفوق والقدرة على تحقيق الأهداف والثقة أثناء العلاقات مع الآخرين ويحبون أنفسهم دون أنانية أو غرور، ويتصفون بقدر من الاستقلالية ودافعية الإنجاز المرتفعة (حسن عبد المعطى، ١٩٩٢ ، ٣١٦) (سعود العنزي ، ٢٠٠٣ ، ٩٧).

ويتصف الأفراد الذين لديهم ثقة في أنفسهم بتقبل ذاتهم ويتقنون في الآخرين، ويتعاملون معهم بارتياح ويرغبون في إقامة علاقة ناجحة معهم ، كما تساعد الثقة بالنفس على رفع مستوى التحصيل لدى الطلاب، ويصفون ذاتهم بصورة أكثر إيجابية ويتقنون في معارفهم الصحيحة (Karimi & Saadatmand, 2014, 210) (Zainuddin & Taluja, 1992, 159).

ويتسم الأفراد ذوو الثقة بالنفس بالقدرة على اتخاذ القرار والضبط الداخلى والزعامة وإقناع الآخرين، ولديهم رأى قوى عن أنفسهم بوضوح كما أن لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم، والواثق من نفسه لا ينفعل ولا يغضب بسرعة لأنه متأكد من نفسه وقدراته، يشعر بالهدوء والسعادة والنجاح ، لديه تفكير إيجابى وبعيد عن السلبية والشك ولديه مخاطرة محسوبة (سحر زيدان زيان ، ٢٠١٦ ، ١٢٦). (Liping, 2007, 1358).

ويشعر الشخص الواثق من نفسه بالكفاءة وتقبل الآخرين والالتزان الانفعالى والإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة الراهنة والمستقبلية، البت في الأمور واتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول، والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم، الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم، الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية ، الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة (بسيونى السيد سليم، مرجع سابق، ٢٢-٢٣) (أمل بنت صالح الشريدة، ٢٠١٦ ، ٢٨٦).

ويتميز الأفراد ذوو الثقة بالنفس بمستوى الطموح المرتفع والإنجاز والتحصيل الأكاديمي والمشاعر الإيجابية كالحماس والبهجة والمثابرة وبذل الجهد لتحقيق الأهداف وتوقع النجاح وتخطف الصعاب، وتنظيم الذات والأفكار والبيئة والوقت، والاتجاه

الإيجابي نحو الذات والآخرين، والشعور بالسعادة والطمأنينة والتوافق العام وتحقيق الذات (محمد بن حسن أبو راسين ، ٢٠١٥ ، ٨٩).

ويتسم الأفراد ذوو الثقة بالنفس بالنضج الاجتماعي، قبول الواقع، القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير، والقدرة على الإبداع والنجاح، التعبير عن المشاعر بوضوح فى المواقف الانفعالية الصعبة التى قد يشعر فيها بالحزن أو الغضب أو الخوف (يوسف محمد عيد ، ٢٠١٢ ، ٢٦٨) (فاتن محمد شكر ، ٢٠١٢ ، ١٩٧).

وتشير الثقة بالنفس إلى القبول غير الخاضع للجدل وغير المشروط لقيمة الفرد وأفكاره ومشاعره الفطرية وغرائزه وانفعالاته باعتبارها مؤشرات حقيقية وصادقة للخبرة الذاتية للفرد، وتعتبر الثقة بالنفس عن الإحساس والشعور الصادق بما عليه الفرد بالفعل، كما تعنى القدرة على تبؤ الفرد وضع معين بطريقة صحيحة، أو تخلص الفرد من أى نقص فى المهارات اللازمة ليكمل مهامه مع مراعاة إمكانية اختلاف تلك المهام (Pasveer, 1997, 5) (Sunderland, 2004, 212) كما تعد الثقة بالنفس مكونا هاما من مكونات الشخصية يحرص الوالدان على غرسها وتنميتها فى الأبناء لأنها تجعلهم يتوافقون مع ظروف المستقبل، ويستطيعون إنجاز العمل الذى يخططون له، ويمتلكون الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين (رأفت عطية باخوم ، ٢٠٠٦ ، ٢١٨-٢١٩).

وترتبط الثقة بالنفس إيجابيا بالعديد من المتغيرات الشخصية الإيجابية مثل تقديرات الذات، مقاومة الضغوط، مهارات التقويم، التفكير الناقد، المعايير الاجتماعية، الانبساط وبقظة الضمير، التفاؤل، الكفاءة، التفكير الإبتكارى، احترام الذات وفاعليتها ، التوجه الإيجابي، إقامة علاقات طيبة مع الآخرين، السعادة ، التحمل والمثابرة والطموح، التفاعل الاجتماعى البناء، الضبط الداخلى، التحصيل (بسيونى السيد سليم ، مرجع سابق ، ٨٢).

وهناك العديد من المظاهر التى تميز الأفراد الذين يتمتعون بالثقة بالنفس عن أقرانهم الآخرين، والتى تتمثل فى قدرات وإمكانيات وأحاسيس تظهر لدى الأفراد الذين يتمتعون بهذه السمة ، وتتمثل هذه المظاهر فيما يلى :

توجد عدة مظاهر تميز الثقة بالنفس منها :

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة فى الحاضر والمستقبل والقدرة على البت فى الأمور واتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
  - تقيل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم.
  - الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.
  - الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية.
  - الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.
  - قدرة الفرد على التعاون ومساعدة الآخرين.
  - الرغبة فى الظهور والقيادة والميل إلى الزعامة.
  - القدرة على إدارة المواقف المختلفة.
  - اعتزاز الفرد بقدراته وذاته والتعبير بلباقة عما يريده ويشعر به.
  - الإقدام وعدم التردد أو الخوف (فريخ عويد العنزى ، ١٩٩٩ ، ٤١٧).
  - (السيد محمد عبد العال ، ٢٠٠٦ ، ١٢) (العادل محمد أبو علام ، ١٩٩٨ ، ٤٧).
- وتتمثل مظاهر الثقة بالنفس أيضا فى العلاقات الاجتماعية الإيجابية، والقدرة على اتخاذ القرارات، وتقدير الفرد لقدراته وإمكانياته، والمشاركة فى الحياة الاجتماعية (محمد ناصر السبيعي ، منال على محمد الخولى ، ٢٠١٥ ، ١٥٨).
- كما يذكر بعض الباحثين أن هناك العديد من المظاهر للثقة بالنفس وهى كما يلى :-
- النظر إلى الذات على أنها قادرة Seeing self as capable والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالآخرين.
  - الشعور بالانتماء sense of belonging والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
  - التفاؤل بالمستقبل Optimism about the future والنظرة الإيجابية للحياة.
  - مواجهة الفشل Coping with failure من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو فى الحياة من جديد.

- امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز من خلال نماذج الدور role models

**(Baggerly & Max, 2005, 387).**

وإذا كان هناك مظاهر عديدة تميز الأفراد الذين يتمتعون بالثقة بالنفس ففي المقابل هناك العديد من الاضطرابات النفسية التي تصيب الأفراد الذين يفقدون سمة الثقة بالنفس، وذلك على النحو التالي :-

الثقة بالنفس والاضطرابات النفسية :-

يلاحظ أن الثقة بالنفس تجعل الفرد بعيدا عن الاضطرابات النفسية، ونفيه من تلك الاضطرابات، فقد أوضحت بعض البحوث أن هناك علاقة سلبية بين الثقة بالنفس وكل من التشاؤم، اضطرابات الطعام وفقد الشهية، الوسواس القهري، الاكتئاب والقلق ، الضغوط النفسية (فى بسيومى السيد سليم ، مرجع سابق ٣).

وعندما لا يثق الفرد فى نفسه فسوف يلجأ مجبرا إلى أى فرد يثق فيه، أو يمضى قدما فى حياته ولا يعترف بأى جوانب قصور أو ضعف أو أخطاء من جانبه، أو يلجأ إلى المغالاة فى الثقة المطلقة فى ذاته، وفى الواقع أن المغالاة فى الثقة المطلقة بالذات تعادل عدم الثقة على الإطلاق (دون باول ، ٢٠١٠ ، ٢٦٦).

وتظهر بعض الآثار السلبية على شخصية الفرد عند فقد الثقة بالنفس وهى كما

يلى :-

- قلق الاختبار وضعف الأداء التحصيلي.
- الشعور بالضعف وقلة الحيلة والاستسلام للظروف الخارجية.
- الخوف من الإقدام وكأن الآخرين يرصدون هفواته ويستغلون ضعفه.
- الإحجام عن الإبداع أو إبداء رأى خشية الوقوع فى حطاما.
- التوتر الدائم والقلق من أن يصدر عن الفرد أى تصرف مخالف للعادات والتقاليد فيحاسب عليه بالتوبيخ والإزدراء.
- التهويل من الأمور والمواقف البسيطة التى يتعرض فيها الفرد لبعض اللوم أو المعاتبة والمحاسبة من الآخرين.
- الشعور بأن كل الناس أهم وأفضل منه.
- الإحساس بالفشل والمعاناة من الإحباط والألم النفسى.

(علا عبد الباقي إبراهيم ، ٢٠١٤ ، ١٤٧) (Kelth, et al, 2003, 251)

ويتسم الأفراد ذوو الثقة بالنفس المنخفضة بالخوف والتردد ، عدم الرغبة فى التعاون والعمل مع الآخرين أو مساعدتهم ، عدم التقدير الواقعى للذات (بديعة حبيب بنهان ، ٢٠١٠ ، ١٣٥) (مدحت أبو النصر ، ٢٠١٠ ، ١٢٦).

وأوضحت الأدبيات النفسية أن هناك العديد من الدراسات أشارت إلى إمكانية تنمية الثقة بالنفس وهذا ينعكس أثره إيجابيا على الشخصية، لأن تنمية هذه الصفة لدى الأفراد يجعلهم يكتسبون العديد من السمات الإيجابية التى تؤثر على شخصياتهم إلى الاتجاه الأفضل، وهذا ينعكس إيجابيا على سعادتهم وصحتهم النفسية، ويظهر ذلك على النحو التالى :-

**تنمية الثقة بالنفس :-**

تغرس الثقة بالنفس لدى الطفل خلال العام الأول والثانى من عمره، فإذا ما كان الأساس قويا أدى ذلك إلى الاحتفاظ بالثقة بالنفس فيما بعد، حيث تظل الثقة بالنفس تنمو لدى الطفل حتى يصل إلى مرحلة المراهقة، وفى بداية هذه المرحلة تتذبذب الثقة بالنفس نظرا لطفرة النمو الجسمية إلا أن المراهق يستعيد ثقته بنفسه بعد أن يجتاز المرحلة الأولى من المراهقة وتظل الثقة بالنفس فيما بعد فى طور النمو حتى يصل إلى مرحلة الرشد وفيها تبدو الثقة بالنفس مستقرة (بسيونى السيد سليم ، مرجع سابق ، ٣٥).

ويكن تنمية الثقة بالنفس لدى الفرد ومن خلال التركيز على بعض العناصر كالقدرة على الاستماع إلى الآخرين وتنمية مستوى الشجاعة لدى الفرد، والقيام بالأعمال المنوطة بالفرد بطريقة إيجابية وبناءة، وزيادة القدرة على ممارسة الأداء وتحقيق التقدم بما يضمن النجاح، والقدرة على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة الأفعال (Thomas & Emmons, 2007, 44) (عبد الحميد عبد العظيم رجيعه ، ٢٠١٥ ، ٩٥).

وينبغى على الفرد أن يعزز وينمى الثقة فى نفسه، ويعرف قدراته الحقيقية ويرضى بها كما وهبها الله له، ويقبل نفسه كما يراها ويحبها على حالتها، ويحدد أهدافه فى ضوء معرفته بقدراته، ويعطى لنفسه الوقت اللازم لتحقيق كل هدف، ويركز على الأولويات، ويبدأ بالسهل، ويذكر نفسه بإنجازاته لكى يدفعه إلى تحقيق المزيد منها،

ويجعل أهدافه مرنة بحيث تكون قابلة للتعديل والتبديل فى ضوء المستجدات والظروف المتغيرة من حوله، ويجعل آخر خطوة لتحقيق هدف ما هى أول خطوة فى تحقيق هدف جديد ، وأن يلزم الروية فى التفكير قبل اتخاذ القرار فى القضايا الهامة ، وعلى الفرد أن يعطى لنفسه الهدوء ليصل إلى حلول إيجابية (علا عبد الباقي ، ٢٠١٤ ، ١٤٩).

ويلعب التشجيع دوراً هاماً فى تنمية الثقة بالنفس منذ الطفولة وذلك من خلال التشجيع على التعلم، لأن التشجيع يكون مفيداً إذا تمكن من إثارة الدافع للعمل، ويتم التشجيع بوسائل عديدة : منها إعطاء الطفل قدرًا مناسباً من القيمة والمكانة، وأنه على درجة لا بأس بها من الأهمية، ومساعدته على أن يترجم الاستعدادات التى يمتلكها إلى قدرات فعلية ، ونرسخ الثقة لديه من خلال أن بإمكانه أن يقوم بأعمال جيدة، فالتشجيع ينمى الثقة بالنفس ويساعد على اكتساب المهام النمائية المتطلبية لكل مرحلة عمرية، ويمكن الاستفادة من الجماعات وخصوصاً جماعة الأقران لتقوم بدور التشجيع وبناء الثقة، وذلك من خلال التعاون وتكوين علاقات طيبة مع جماعة الأقران والتشجيع المتبادل، فإن ذلك من شأنه أن يؤدي إلى مزيد من الثقة بالنفس (فى بسيونى السيد سليم ، مرجع سابق ، ٦٣).

وهناك بعض المبادئ الأساسية لتنمية الثقة بالنفس مثل اكتساب بعض القيم الأساسية ومعاملة الآخرين معاملة جيدة والتعايش مع مشاعر الألم والصعاب التى تواجه الفرد، وتكوين بعض الآراء الإيجابية عن كل من مفهوم القوة والتملك والصحة والسلطة والمشاعر وتنمية الإحساس بالمسئولية فيما يتعلق باتخاذ القرارات والتعبير عن المشاعر، واكتساب القدرة على حل المشكلات والتعلم من أخطاء الماضى والقدرة على الاستماع للآخرين، تنمية مستوى الشجاعة لدى الفرد، القيام بالأعمال المنوطة بالفرد بطريقة إيجابية وبناءة، قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الأداء وتحقيق التقدم بما يضمن النجاح، قدرة الفرد على تحمل كافة أفعاله، تنمية المهارات الفكرية لدى الفرد من خلال بناء الأهداف والتفكير الذاتى والقدرة على التخيل والمراقبة الذاتية (كارول بالدوك ، ٢٠٠٥ ، ١٧٦ ، Thomas & Emmons, 2007, 44).

وهناك بعض الاتجاهات التى حاولت تفسير كيفية تنمية الثقة بالنفس لدى الفرد وذلك من خلال مرونة الفرد وقدرته على التأثر من الآخرين وتأثيره فى الآخرين.

ينظر أصحاب الاتجاه الإنساني إلى الفرد على أنه كائن فعال، وقادر على التأثير والتأثر، فعندما تتاح له القدرة والحرية الكاملة يمكنه الوثوق بنفسه والاعتماد عليها، وأى قيود على حرية وقدرة الفرد قد تؤدي به إلى زعزعة ثقته بنفسه وبالأخرين ولهذا يركز الاتجاه الإنساني على تدعيم إدراك الفرد لذاته وتبصيره بقدراته، ومنحه الحرية في توجيه مستقبله (في أحمد حيدر ، ٢٠٠٦ ، ٥٨).

وإذا اطمأنت نفس الفرد من الشك إلى اليقين ، ومن الجهل إلى العلم، ومن الغفلة إلى الذكر، ومن الخيانة إلى الأمانة، ومن الرياء إلى الإخلاص، ومن الكذب إلى الصدق، ومن العجز إلى العمل، ومن الكسل إلى النشاط، ومن الغرور إلى التواضع، ومن الفتور إلى الحيوية، إذا حدث كل هذا فقد باشرت النفس روح الطمأنينة والثقة (أحمد السيد رمضان ، ٢٠٠٠ ، ٢٧٣) وتعيش النفس مطمئنة وفقا لأمر الله تعالى، فتكون نفسا سعيدة مطمئنة إلى نتيجة عملها كما ورد في قوله تعالى سبحانه وتعالى : (يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ. ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً. فَأَدْخِلِي فِي عِبَادِي. وَأَدْخِلِي جَنَّاتِي) الفجر الآية ٢٧-٣٠.

وظهرت نظرية النمو النفسي الاجتماعي على يد أريكسون وأجريت في إطارها دراسات كثيرة مفسرة لجوانب النمو النفسي الاجتماعي، فقد وصف أريكسون نمو الشخصية في ثمان مراحل متتابعة، واعتبر كل مرحلة من مراحل النمو بمثابة أزمة Crisis تنتهي بحل نفسي اجتماعي فردي، أى أن كل مرحلة تثير صراعا معيناً يتطلب الحسم ، فإذا تم حل هذا الصراع فإن الأنا يقوى، ويزود الفرد النامي باتجاهات مقبولة نحو نفسه ونحو العالم الذي يعيش فيه (أوشا ، بلوج ، ١٩٨٦ ، ٣٠٩).

والمراحل الثمانية التي ذكرها إريكسون لنمو الشخصية تتمثل فيما يلي :-

- مرحلة اكتساب الثقة الأساسية في مقابل عدم الثقة.
- مرحلة اكتساب الاستقلال الذاتي في مقابل الخجل والشك.
- مرحلة اكتساب الإحساس بالمبادأة في مقابل الإحساس بالذنب.
- مرحلة اكتساب الإحساس بالاجتهاد (الإنجاز) مقابل الإحساس بالنقص.
- مرحلة اكتساب الإحساس بالهوية مقابل انتشار الهوية.
- مرحلة اكتساب الإحساس بالألفة مقابل الانعزال.

- مرحلة اكتساب الإحساس بالإنتاج مقابل الإحساس بالركود.
- مرحلة اكتساب الإحساس بالتكامل مقابل الإحساس باليأس.

(المرجع السابق ٣٠٩٠ ، ٣١٣) .

يتضح من العرض السابق أن الثقة بالنفس تلعب دورا رئيسا فى حياة الفرد وفى تكوين شخصيته ، فهى تعد الأساس التى تقوم عليه شخصية الفرد عندما يتعامل مع البيئة المحيطة به ، فهى بمثابة الدرع الواقى الذى يحفظ الفرد من الوقوع فى براثن الاضطرابات النفسية.

وهناك العديد من الدراسات العربية والأجنبية التى تناولت برامج إرشادية لتنمية الثقة بالنفس ، سواء كان ذلك عن طريق تنمية الثقة بالنفس بشكل مباشر أو عن طريق تنمية متغيرات إيجابية فى الشخصية تؤدى بدورها إلى تنمية الثقة بالنفس، وكانت هذه البرامج المستخدمة فى تلك الدراسات فعالة فى تنمية الثقة بالنفس.

ويعتبر الإرشاد النفسى الدينى من الأساليب الإرشادية المهمة التى يمكن استخدامها مع الفئات العمرية المتعددة لتنمية بعض المتغيرات الإيجابية فى الشخصية ، ويتم عرض الإرشاد النفسى الدينى وأهميته فى الصفحات التالية :

**الإرشاد النفسى الدينى وأهميته :-**

يؤدى الدين مجموعة من الوظائف التى لا غنى عنها لكل من الفرد والجماعة، فهو عامل مهم فى حياة الفرد النفسية، وعنصر أساسى فى نمو شخصيته وهو أعظم داعم لسلوك الفرد، حيث يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسى والتقاؤل والحب للحياة، وعدم النظر للحياة نظرة تشاؤمية، وتأكيد الهوية ، كما يحتل التدين مكانة بارزة بين حاجات الأفراد لكونه دافعا فطريا لدى الفرد لعبادة الله وطلب العون والحاجة من الله ، فالتدين حاجة نفسية موروثية، فمعظم الناس عبر تاريخ البشرية يمارسون شكلا ما من أشكال التدين الذى يمثل مكونا مهما لتحديد هويتهم (أحمد سعيد زيدان ، ٢٠١٥ ، ٢٠٠٠).

وبناء على ذلك جاء التصور عن الشخصية المتدينة وفيه ثلاثة مستويات من البنى : بنية عقدية أو مكوث عقدى يسمى النواة، ويتكون من عناصر ثلاثة : هى العبودية لله، والتقوى والإحسان، ثم يأتى المستوى الثانى ويكون البنية الأخلاقية التى

تتضمن عناصرها الحرية والاستقلال والكرامة ، أما المستوى الثالث فيشمل البنية النفسية التي تحتوى على الإيجابية والتفتح والتوازن والتفرد (سيد أحمد عثمان ، ٢٠٠٠ ، ١٩٥).

واعتنى الدين بتوجيه الفرد فى أمرين : إيقاظ الشعور بالمسئولية الشخصية، وإيقاظ الشعور بالتعاون فى سبيل الخير، وهذان الأمران يصوران التوجيه السليم للفرد، فالشعور بالمسئولية يجعل السلوك يصدر عن الفرد عن ثقة بذاته، والشعور بالتعاون فى سبيل الخير يجعل الفرد تتهدب أنانيته فلا يطفى على تصرفاته، أما إذا سلب الفرد شخصيته وإرادته، فسوف يفقد متعة السلوك الذى يقوم به (أحمد السيد رمضان ، ٢٠٠٠ ، ١٧٨).

وهناك العديد من التعريفات التى تناولت الإرشاد النفسى الدينى ، وذلك على النحو التالى :-

#### تعريف الإرشاد النفسى الدينى :-

ظهرت عدة تعريفات للإرشاد النفسى الدينى عند كثير من الباحثين والعلماء فى مجال الصحة النفسية ويتضح ذلك فيما يلى :-

يعد الإرشاد النفسى الدينى هو طريقة توجيه وإرشاد وتربية وتعليم تقوم على معرفة الفرد لنفسه ولربه ولدينه وللقيم والمبادئ الدينية والأخلاقية المنبثقة منه ويتحقق ذلك من خلال تناول المرشد مع المسترشد موضوع الاعتراف والتوبة والاستبصار ويشتركان معا فى عملية تعلم وإكساب قيم واتجاهات جديدة (حامد زهران ، ٢٠٠٢ ، ٣٥٨-٣٥٩).

وهو محاولة الفرد استخدام المعطيات الدينية للوصول إلى حالة من التوافق تسمح له بالقدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذى يساعده على النجاح فى الحياة (عبد الباسط خضر ، ٢٠٠٠ ، ٢٢).

وهو عملية توجيه وإرشاد وتربية وتعليم تتضمن تصحيح تعلم سابق خاطئ فهو إرشاد تدعى على استخدام القيم والمفاهيم الدينية والخلقية يتناول فيه المرشد مع المسترشد الاستبصار وتعلم مهارات وقيم جديدة (محمود عبد العزيز فرج ، ١٩٩٨ ، ٢٦).

وهو ذلك النوع من الإرشاد النفسى الذى يتضمن إما محتوى مرتبط بدين من الأديان أو محتوى قائم على الدين بدرجة كبيرة أو محتوى يرتبط بدرجة ما باهتمامات المسترشد الدينية (Mc-Culough, et al, 1997, 81).

ويقوم الإرشاد النفسى الدينى على أسس ومفاهيم ومبادئ دينية وروحية وأخلاقية إما بهدف تصحيح وتغيير تعلم سابق أو تعلم مهارات وقيم جديدة. (خيرية إبراهيم الخولى وآخرون ، ٢٠١٥ ، ٢٩١).

ويعتبر الإرشاد النفسى الدينى من الأساليب الإرشادية المهمة التى لها تأثير كبير على العملية الإرشادية ، سواء كان يتعلق بالجانب الإنمائى الذى يهتم بتتمية المتغيرات الإيجابية فى الشخصية، أو الجانب الوقائى الذى يختص بوقاية الأفراد المعرضين لخطر الوقوع فى الاضطرابات النفسية، فالإرشاد النفسى الدينى يتسق مع فطرة الفرد التى فطره الله عليها وهى الميل إلى التدين وحب الدين، ولهذا يعد الإرشاد النفسى الدينى من الأساليب الإرشادية المهمة التى يستخدمها المرشدون النفسيون لمساعدة الأفراد فى الجوانب النمائية أو الوقائية أو العلاجية.

ونزل القرآن الكريم لتغيير أفكار الناس واتجاهاتهم وسلوكهم ولهدايتهم، وتغيير ما هم فيه، وتوجيههم إلى ما فيه صلاحهم وخيرهم، ومدهم بأفكار جديدة عن طبيعة الإنسان ورسالته فى الحياة، وقيم وأخلاق جديدة ومثل عليا للحياة، وقد نجح القرآن الكريم نجاحا عظيما فى التأثير على شخصيات الناس، وفى تغييرهم تغييرا كبيرا كانت له نتائج بعيدة الأثر فى وضع أسس جديدة لنظام حياة الإنسان الشخصية، ونجح القرآن الكريم فى إحداث تغييرات عظيمة الأثر فى شخصيات المسلمين، حيث نجح فى فترة وجيزة من الزمن فى تكوين الشخصية الإنسانية المتكاملة المتزنة الآمنة المطمئنة (محمد عثمان نجاتى ، ٢٠٠٦ ، ٢٨١).

ويعد الدين نظاما للفكر والعمل، تشترك فى اعتناقه جماعة من الأفراد، يقدم لكل فرد فى الجماعة أساسا للتوجه، موضوعا يكرس له حياته، فالدين بذلك يدفع الفرد إلى التطور والارتقاء، وينمى الطاقات والإمكانات، فحين تكون جذور الإيمان مغروسة فى أعماق الشخصية تستطيع تحريك السلوك الإنسانى وتوجيهه إلى الصواب (فى فرج أحمد فرج ، ١٩٨١ ، ١٣٠).

ويعتبر الدين وما يمثله من جانب روجى وأخلاقى فى الإنسان حجر الزاوية فى الإرشاد النفسى الدينى، فهو يخاطب الروح بما يحمله من سمو ورفعة، وما يحث عليه من أخلاق حميدة ومن تمسك بالقيم والمثل العليا، كما يبرز العلاقات التى تربط الإنسان بجوانبه المختلفة. (Ingersoll, 1994, 98)

ويفرق بعض العلماء بين الإرشاد الدينى الذى يقوم على أساليب ومفاهيم ومبادئ دينية روحية أخلاقية مقابل الإرشاد الدنيوى ويقصد به بقية طرق الإرشاد التى تقوم على أساليب ومفاهيم ومبادئ وضعها البشر ويرون أن الدين يوفر الأمن الذى قد لا يستطيع علم النفس أن يوفره، ورغم هذا ففى طرق الإرشاد النفسى الدنيوى يلاحظ أن بعض علمائها يؤمنون أن الدين عامل هام فى إعادة الطمأنينة والسلام والأمن النفسى، فقد أكد Jung أهمية الدين وضرورة إعادة غرس الإيمان والرجاء لدى الفرد ، وأكد Stekel أهمية تدعيم الذات الأخلاقية فى نفوس الأفراد (فى حامد زهران ، ١٩٩٧ ، ٣٥٠).

وتختلف أساليب وطرق المرشد النفسى الدينى فى ضوء ثقافة المسترشد الذى يتعامل معه، فهو يتحدث مع شواهد واستدلالات من الأحداث التاريخية عند تعامله مع المسترشد المثقف أو المتعلم بينما يلجأ مثلاً إلى استخدام الأمثال الشعبية والحكم واللغة الدارجة عند تعامله مع أفرد أقل فى المستوى الثقافى أو الاجتماعى، كما أن المرشد النفسى الدينى يعطى لحياة مسترشديه معانى كثيرة عند تعامله معهم واستماعه لهم، حيث إن مجرد الاستماع قد يكون فى حد ذاته حلاً لمشاكل بعض الحالات، ذلك بأنه أشبه ما يكون بالتنفيس عما يختزنه المسترشد داخله من انفعالات ومكبوتات، وقد يجد المسترشد حل مشكلته بنفسه أثناء طرحه لها فى الجلسة الإرشادية، حيث إن المناقشة والحوار بحرية بمساعدة المرشد تساعد على التفكير المنطقى والإحساس بالمشكلة بدرجة أكبر، بالإضافة إلى ذلك فللمرشد النفسى الدينى دور هام فى إزالة كل ما يشوب وعى المسترشد من أفكار واتجاهات خاطئة واستبدالها بأخرى وفق العقيدة الصحيحة (عبد المنعم الحفنى ، ١٩٩٩ ، ٢٠) (محمد المهدي ، ١٩٩٠ ، ٨٠).

وينطوى الإرشاد لنفسى الدينى على مجموعة من الأهداف التى تستهدف تنمية شخصية المسترشد فى جانب معين أو عدة جوانب فيها أو وقاية المسترشد من الدخول

فى الصعوبات المحيطة به، أو محاولة علاجه حينما يقع فريسة للإضطرابات النفسية، والإرشاد النفسى الدينى يركز أكثر فى الجانب التتموى والوقائى للفرد، حيث يرفع شعار الوقاية خير من العلاج فالجانب التتموى أكثر وضوحا فى جوانب الإرشاد النفسى الدينى ويتضح هذا فى الآتى :-

**أهداف الإرشاد النفسى الدينى :**

**يهدف الإرشاد النفسى الدينى إلى ما يلى :**

- مساعدة المسترشد على فهم واقعه وظروفه وتفكيره وتصرفاته ومشاعره ، وذلك فى ضوء المنهج الإسلامى ومساعدته على تقويم هذا الواقع والحكم عليه فى ضوء المعايير الإسلامية.
- مساعدة المسترشد على تنمية طاقاته بما يساعده على الوفاء بالتكاليف الشرعية وحاجات معيشته وبما يتفق مع متطلبات المجتمع المسلم.
- مساعدة المسترشد على تصحيح عقيدته على ضوء عقيدة التوحيد والوفاء بالتكاليف الشرعية وسلوكه الشخصى والاجتماعى بما يساعده على تحقيق الأمن والطمأنينة.
- مساعدة المسترشد على تعلم كيفية مواجهة المشكلات وذلك على هدى من المنهج الإسلامى.
- مساعدة المسترشد على كيفية اتخاذ القرارات، وذلك فى ضوء المنهج الإسلامى، وبذلك يكون الهدف العام للإرشاد القائم على أساس المنهج الإسلامى هو مساعدة الأفراد فى مواجهة ما يقابلهم فى أمور العقيدة والعبادات والمعاملات وسائر شئون الحياة بما يحقق الطمأنينة لهم وللمجتمع، وذلك من خلال عملية تعليمية وموقف تعليمى يوفرهما مرشد يعمل فى إطار المنهج الإسلامى (**محمد محروس الشناوى** ، ٢٠٠١ ، ٢٤٣-٢٤٤).
- التغلب على العقبات التى تقف فى سبيل التوافق النفسى وتحقيق الحاجات النفسية والبيولوجية لدى الأفراد بصفة عامة والشباب بصفة خاصة ، وذلك عن طريق الاستفادة بمحتوى القرآن الكريم والسنة المطهرة (**عاشور محمد دياب** ، ٢٠٠١ ، ٤٤٤).

ويختلف الإرشاد النفسى الدينى عن الوعظ الدينى، حيث إن لكل منهما مهامه ومجالاته والأشخاص الذين يقومون به، ويتضح ذلك فى الآتى :-

#### الإرشاد النفسى الدينى والوعظ الدينى :-

هناك فرق بين الإرشاد النفسى الدينى وبين الوعظ الدينى، فالوعظ الدينى فيه تعليم وتوجيه غالبا من جانب واحد (الواعظ) مثل ما يتم فى المساجد والبرامج الدينية فى الإذاعة والتلفزيون مثلا، ويهدف الوعظ الدينى إلى تحصيل معلومات دينية منظمة، أما الإرشاد النفسى الدينى فهو يتم بتكوين حالة نفسية متكاملة، حيث يكون فيها السلوك متمشيا ومتكاملا مع المعتقدات الدينية ، مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية (حامد زهران ، ٢٠٠٢ ، ٣٤٧).

وهناك فرق آخر بين الإرشاد النفسى الدينى والوعظ الدينى فالأول يقوم على التفاعل بين المرشد النفسى الدينى والمسترشد من خلال استخدام مبادئ إسلامية كذكر الله تعالى والتسبيح والتحميد والصلاة على النبى - ﷺ - بينما فى الوعظ الدينى يكون التفاعل غير موجود، فهو يعتمد على المحاضرة أكثر من اعتماده على الممارسة أو التدريب (أحمد سعيد زيدان ، ٢٠١٥ ، ١٩٩).

ويلعب المرشد النفسى الدينى دورا كبيرا فى العملية الإرشادية التى تتم على أساس الإرشاد النفسى الدينى، فهو يقوم بدور المعلم للمسترشدين ودور الواعظ، ودور الناصح الأمين الذى يأخذ بأيدى المسترشدين الذين يتعامل معهم، ويتضح ذلك فيما يلى :-

#### دور المرشد النفسى الدينى فى العملية الإرشادية :-

يختلف دور المرشد النفسى فى الإرشاد النفسى الدينى عن بقية الأساليب الإرشادية الأخرى فمن وجهة نظر التحليل النفسى ترى أن المرشد يتعامل مع الأحلام ومع المواد اللاشعورية ومن منطلق تفسيرات تعتمد على الرمزية الجنسية، وفى الإرشاد العقلانى الانفعالى يحاول المرشد التقاط بعض أفكار المسترشد ويسمىها بأنها غير عقلانية ثم يهاجمها ويقنعه بأفكار عقلانية، وفى موقف الإرشاد المتمركز حول المسترشد يرى أن دور المرشد فى عملية الإرشاد يقوم بتوفير مناخ مناسب للمسترشد محوره التقبل الذى يساعد المسترشد على أن يستبصر مشكلته، أما المرشد من وجهة نظر الإرشاد

النفسي الديني فإن دوره ينطلق من ثوابت جاءت من المصادر الإسلامية ، وفي مقدمتها القرآن الكريم كلام الله المنزل على رسوله - ﷺ - الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، وكذلك من سنة النبي - ﷺ - الذي لا ينطق عن الهوى والأسوة الحسنة للمؤمنين، ومن هنا فإن المرشد النفسي يتخلق بخلق الإسلام في الصفات، وينتهج منهج الإسلام عقيدة وشريعة في إدارته العمل الإرشادي ، فلا مجال لخلاف بين مرشد وآخر (محمد محروس الشناوي ، ١٩٩٤ ، ٤٨٩ ، ٤٩٠).

ويتصف المرشد النفسي الديني في ضوء المنهج الإسلامي بالعلم الذي يساعده على معرفة الأشخاص الذين يتعامل معهم وطبيعة نموهم، وأن يكتسب مهارات مختلفة في مقدمتها العمل وجها لوجه مع المسترشدين، كما ينبغي أن يتحلى بمجموعة من الصفات الشخصية المتمثلة في التدين، وتطابق الأقوال مع الأفعال والاعتراف بقيمة المرشد ، والرفق في كل خطوات العمل الإرشادي، ومراعاة مصلحة المسترشد، وأن يقرب المسافة الانفعالية بينه وبين المسترشد، وأن يكون هناك مشاركة وجدانية بين المرشد والمسترشد، وأن يكون هناك تقدير إيجابي من المرشد للمسترشد والتمثل في وجود إحساس بالالتزام نحو المسترشد، وبذل الجهد لفهم المسترشد وتعليق الأحكام النقدية والتعبير عن قدر معقول من الدفاء (سعيد بن أحمد الغامدي ، ٢٠٠٩ ، ٣٦٢-٣٦٣).

ويتخذ المرشد النفسي في إطار الإرشاد النفسي الديني دوراً متميزاً في عمله الإرشادي، فهو في جانب منه دور تشخيصي، يستطيع منه التعرف على المشكلات التي تقابلهم، وله دور إنمائي يساعد به المسترشدين على النمو السليم في جميع جوانب شخصياتهم، وللمرشد دور وقائي يساعد به الأفراد على الوقاية من المخاطر التي تحل عليهم، وله دور علاجي، يساعد به الأفراد على مواجهة مشكلاتهم، وتقليل ما يحدث من أخطار عليهم (محمد محروس الشناوي ، ٢٠٠١ ، ٢٤٤).

ويتوقف نجاح الإرشاد النفسي الديني على كل من المرشد والمسترشد وعملية الإرشاد النفسي الديني ذاتها، وفيما يتعلق بالمرشد فينبغي أن يتصف بخلفية علمية تساعده على معرفة الأفراد الذين يتعامل معهم، وأن يكون لديه قدر من المهارات المختلفة تمكنه من التعامل الجيد مع المسترشدين، وأن يتصف ببعض السمات

الشخصية التي تمكنه من أداء دوره فى العملية الإرشادية على أكمل وجه ، وأن يكون قوله مطابقاً لعمله حتى يستطيع إقناع المسترشد به ، قال الله تعالى : (أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ) (البقرة: ٤٤) وأن يكون رفيقاً فى التعامل مع المسترشد، وأن يكون معترفاً بكرامة المسترشد لأنه أمين على ذلك ، كما ينبغى على المسترشد أن يكون راغباً فى عملية الإرشاد النفسى الدينى، وأن يكون هناك تشابه عقائدى بين المرشد والمسترشد، وأن المرشد لا يمثل رمزاً لسلطة وأن يعتقد المسترشد فى قدرات المرشد بأنه يستطيع مساعدته، وأن يحسن المسترشد الظن فى المرشد، أما فيما يتعلق بعملية الإرشاد فينبغى أن تحدد أهدافها تحديداً دقيقاً، والهدف الرئيسى للإرشاد النفسى الدينى هو تحقيق العبودية لله ، وتحقيق الذات وتحقيق الصحة النفسية للأفراد حتى يستطيعوا تحقيق الخلافة فى الأرض (محمد محروس الشناوى ، ١٩٩٣ ، ٤١١-٤١٣) (إبراهيم محمود خاطر ، ٢٠٠٦ ، ٧٦ ، ٧٨).

وهناك العديد من الدراسات السابقة التى استخدمت الإرشاد النفسى الدينى، سواء لتنمية متغيرات إيجابية فى الشخصية ، أو تخفيف حدة بعض الاضطرابات النفسية ، وذلك مثل دراسة إسعاد عبد العظيم البنا ١٩٩٠، ودراسة محمد درويش محمد، ١٩٩٥ ، ودراسة محمود إبراهيم فرج ١٩٩٨، ودراسة عبد الباسط متولى خضر، ٢٠٠٠ ، ودراسة محمد على عمار ٢٠٠٠، ودراسة عاشور محمد دياب ٢٠٠١ ، ودراسة إيمان حسنى العيوطى ٢٠٠٤ ، ودراسة سماء محمد الجروشى ٢٠٠٧ ، ودراسة إبراهيم محمود خاطر ٢٠٠٦ ، ودراسة مصطفى عبد المحسن ٢٠٠٧ ، ودراسة فوقية محمد راضى ، السيد عبد الحميد أبو قلة ٢٠٠٩ ودراسة إيمان حسنى العيوطى ٢٠١٠ ، ودراسة فاطمة سعيد ٢٠١٠ ودراسة سلطان موسى العويضة ٢٠١١ ، ودراسة طلعت أحمد على ٢٠١١ ، ودراسة أحمد سعيد زيدان ٢٠١٥ ودراسة خيرية إبراهيم الخولى وآخرين ٢٠١٥.

## دراسات سابقة :-

تضمنت بعض الدراسات السابقة مجموعة من الدراسات التي تناولت برامج إرشادية بصفة عامة لتنمية الثقة بالنفس، في حين شملت بعض الدراسات السابقة الأخرى مجموعة من الدراسات التي تناولت برامج إرشاد نفسى دينى لتنمية بعض المتغيرات الإيجابية فى الشخصية ، وذلك على النحو التالى :-

حاولت دراسة Clendenon-Wallen, 1990, 73-81 الكشف عن فعالية العلاج بالموسيقى لخفض مستوى العدائية وتنمية الثقة بالنفس، وتضمنت عينة الدراسة مجموعة من المراهقين المساء معاملتهم جنسيا قسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتكونت أدوات الدراسة من برنامج علاجى بالموسيقى، ومقياس الثقة بالنفس، ومقياس تقدير الذات، ومقياس العدائية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر إيجابى للعلاج بالموسيقى فى إثارة الانفعالات وتسهيل التعبير الانفعالى والحوار الذى أسهم فى تعزيز الثقة بالنفس وخفض العدائية لدى أفراد العينة التجريبية.

وبحثت دراسة Fogarty, 1994, 435-439 مدى فعالية برنامج قائم على التوجيه الذاتى فى تحسين الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس، وتكونت عينة الدراسة من ٧٤ طالبا فى الدراسات التمهيدية بالجامعة، وتضمنت أدوات الدراسة برنامجا قائما على التوجيه الذاتى، ومقياس الثقة بالنفس ومقياس الكفاءة الذاتية، وأشارت نتائج الدراسة إلى فعالية التدخل فى تحسين الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة لتجريبية بعد تطبيق البرنامج.

وحاولت دراسة Combes, 1995 بحث مدى فعالية التدخل القائم على تعزيز مهارات التوكيدية، وصورة الجسم وتقدير الذات الموجبة فى تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من الإناث فى مرحلة ما قبل المراهقة، واشتملت عينة الدراسة على ٢٠ طالبة، واحتوت أدوات الدراسة على برنامج تدريبي ومحاضرات إرشادية ، ومقياس تقدير الذات ومقياس الثقة بالنفس ومقياس صورة الجسم، ومقياس المهارات التوكيدية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن التدخل التدريبي والإرشادى كان فعالا فى تنمية الثقة بالنفس والمهارات التوكيدية وتقدير الذات الإيجابى والشعور الموجب تجاه صورة الجسم.

وهدفت دراسة Majumdar, 1997, 595 إلى تحديد مدى فعالية برنامج تعليمي لتحسين مستوى السعادة والثقة بالنفس، وخفض مشاعر الوحدة، وتضمنت عينة الدراسة ٢٧ مفحوصا ، وتمثلت أدوات الدراسة فى البرنامج التعليمى ومقياس السعادة ومقياس الثقة بالنفس ومقياس الوحدة النفسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التعليمى كان فعالا فى زيادة مستويات التوافق النفسى والاجتماعى وهذا أدى بدوره إلى زيادة مشاعر السعادة والثقة بالنفس مما أدى إلى انخفاض الوحدة النفسية لدى أفراد العينة التجريبية.

وهدفت دراسة Xie, 2001, 197-199 إلى بحث مدى فعالية التدريب التكاملى على الثقة بالنفس والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة بالصين، وتضمنت عينة الدراسة ١٦ طالبة من طالبات الجامعة، قسمن إلى مجموعتين : ٨ طالبات فى المجموعة التجريبية، ٨ طالبات فى المجموعة الضابطة، وتضمنت أدوات الدراسة برنامجا تدريبيا متكاملا وكان هذا البرنامج يركز على التعديل المعرفى والتحكم فى العواطف والانفعالات، ومقياس الثقة بالنفس، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق بين التطبيق القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى الثقة بالنفس لصالح التطبيق البعدى.

واستهدفت دراسة Brown, et al, 2008, 632-640 اختبار مدى فعالية برنامج قائم على الإرشاد المعرفى السلوكى فى تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من الشباب الجامعى، وكذلك بحث مدى استمرارية هذا البرنامج فى تأثيره على الثقة بالنفس فى فترة المتابعة التى امتدت لمدة عامين ، وتضمنت عينة الدراسة ٢٥ طالبا جامعيا، ثم خضوعهم لورشة عمل تعتمد على الإرشاد المعرفى السلوكى، واشتملت أدوات الدراسة على برنامج معرفى سلوكى ، ومقياس الثقة بالنفس ، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى كان فعالا فى تنمية الثقة بالنفس فى مرحلة التطبيق البعدى واستمرت فعاليته بعد التطبيق لمدة عامين كاملين.

واستهدفت دراسة إيمان حسنى العيوطى ، ٢٠١٠ ، بحث مدى فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى فى خفض الضغوط النفسية وأثره على تقدير الذات لدى أبناء

المطلقات، وتضمنت عينة الدراسة ١٢ تلميذة ، قسمن إلى مجموعتين ٦ مجموعة تجريبية، ٦ مجموعة ضابطة، واستخدمت أدوات الدراسة مقياس الضغوط النفسية، إعداد : صبحى الكافورى، مقياس تقدير الذات، برنامجاً نفسياً دينياً إعداد : الباحثة وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج النفسى الدينى كان فعالاً فى خفض الضغوط النفسية لدى تلميذات المجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى، كما وجدت فروق فى التطبيق البعدى بين المجموعة التجريبية والضابطة فى الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية فى الاتجاه الأفضل، كما استمر هذا التحسن فى فترة المتابعة، كما تحسن تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

استهدفت دراسة فاطمة سعيد بركات ، ٢٠١٠ ، ٣٨٥-٤١٠ بحث مدى فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية الذكاء الوجدانى فى ضوء نموذج بار - أون لدى مجموعة من الفتيات المراهقات، وتضمنت عينة الدراسة ١٦ طالبة قسمن إلى مجموعتين : ٨ طالبات مجموعة تجريبية، ٨ طالبات مجموعة ضابطة واشتملت أدوات الدراسة على البرنامج الإرشادى النفسى الدينى وقائمة بار- أون للذكاء الوجدانى وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية زاد لديهم الذكاء الوجدانى فى نهاية البرنامج أكثر من أفراد المجموعة الضابطة.

وقام Turton 2010, 23-45 ببحث مدى فعالية تطبيق استراتيجية لعب الدور فى زيادة الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الجامعة، وتضمنت عينة الدراسة ٦٤ طالبا ، وتكونت أدوات الدراسة من استراتيجية لعب الدور، ومقياس الثقة بالنفس، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن استراتيجية لعب الدور كانت فعالة فى تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب فى مرحلة التطبيق البعدى.

وهدف عبد الله عادل شراب ، ٢٠١٢ ، ٦٢٥ ، ٦٦٥ إلى بحث مدى فعالية برنامج تدريبى لتنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، وتضمنت عينة الدراسة ١٦ طالبا واستخدم الباحث الأدوات التالية : برنامج تدريبى، ومقياس الثقة بالنفس، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين التطبيق القبلى والبعدى على المجموعة التجريبية فى الثقة بالنفس لصالح التطبيق البعدى، وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى على مقياس الثقة بالنفس

لصالح المجموعة التجريبية ، عدم وجود فروق بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي في الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وحاولت دراسة Neal, 2012 بحث مدى فعالية استخدام الدراما في تنمية الثقة بالنفس والدافعية للتعلم واشتملت عينة الدراسة على ٤٨ طالبا، وطبق على المفحوصين برنامج قائم على استخدام الدراما، ومقياس الثقة بالنفس، ومقياس الدافعية للتعلم، وأشار نتائج الدراسة إلى أن البرنامج القائم على الدراما كان فعالا في تنمية الثقة بالنفس وتحسين الدافعية للتعلم في مرحلة التطبيق البعدي لدى أفراد عينة البحث.

واستهدفت دراسة Horrell, et al, 2010, 222-233 بحث مدى فعالية العلاج المعرفى السلوكى في تنمية الثقة بالنفس وأثره على رفع تقدير الذات وخفض الاكتئاب والقلق، تضمنت عينة الدراسة ٤٥٩ مفحوصا ، قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وتكونت أدوات الدراسة من برنامج معرفى سلوكى ومقياس الثقة بالنفس ومقياس تقدير الذات، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس بيك للقلق، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس وتقدير الذات والقلق والاكتئاب في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الاتجاه الأفضل.

وهدف دراسة أحمد سعيد زيدان ، ٢٠١٥ ، ١٨٦-٢٤٠ إلى بحث مدى فعالية الإرشاد النفسى الدينى الجماعى في تنمية جودة الحياة لدى طالبات الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من ١٤ طالبة جامعية ، قسمن إلى مجموعتين (٧ طالبات مجموعة تجريبية، ٧ طالبات مجموعة ضابطة) واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: برنامج إرشادى نفسى دينى، مقياس جودة الحياة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في جودة الحياة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق بين التطبيق القبلى والبعدي في جودة الحياة لدى المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، كما استمرت فعالية البرنامج في تنمية جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة.

هدفت دراسة Babaei & Cheraghali, 2016, 505-508 إلى بحث مدى فعالية التدريب على المهارات الحياتية في تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الفرقة

الأولى الثانوية، وبلغت عينة الدراسة ٦٠٠ طالبة، قسمن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتضمنت أدوات الدراسة برنامجاً تدريبياً على المهارات الحياتية، ومقياس الثقة بالنفس، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية التدريب على المهارات الحياتية في تنمية الثقة بالنفس في مرحلة التطبيق البعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وبحثت سحر زيدان زيان ٢٠١٦ ، ١٠٦-١٧٩ مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي قائم على استراتيجيات القصص الاجتماعية لتنمية الثقة بالنفس وأثره على خفض التلعثم لدى طلاب المرحلة الابتدائية، وتضمنت عينة الدراسة ٢٠ تلميذة ممن يعانون من انخفاض الثقة بالنفس وارتفاع في التلعثم، تراوحت أعمارهن من ٩-١٢ سنة وتضمنت أدوات الدراسة البرنامج الإرشادي ومقياس الثقة بالنفس ومقياس التلعثم وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس لصالح التطبيق البعدي، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية، في حين لم توجد فروق بين التطبيق البعدي والتطبيق في فترة المتابعة في الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية.

استهدفت دراسة سعاد كلوب، شادية عبد الخالق ، ٢٠١٦ ، ٣٦١ - ٤٠٢ بحث مدى فعالية برنامج تدريبي في البرمجة اللغوية على تنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات المعاقات حركياً في المرحلة الثانوية ، وتضمنت عينة الدراسة ٢٦ طالبة ، قسمن إلى مجموعتين، ١٣ طالبة في المجموعة التجريبية ، ١٣ طالبة في المجموعة الضابطة، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية : برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية، ومقياس الثقة بالنفس، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، وجود فروق في الثقة بالنفس بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، عدم وجود فروق بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي في الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وحاولت نادية فتحى عامر، ٢٠١٦، ١-٥٢ بحث مدى فعالية برنامج إرشادى لتنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات المعاقات حركيا بجامعة الطائف، وتضمنت عينة الدراسة خمسة طالبات كمجموعة تجريبية فقط، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: البرنامج الإرشادى، ومقياس الثقة بالنفس، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين التطبيق القبلى والتطبيق البعدى فى الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدى، عدم وجود فروق فى الثقة بالنفس بين التطبيق البعدى والتطبيق التتبعى لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وهدفنا دراسة عبد اللطيف عبد الكريم مؤمنى، ٢٠١٧، ١١٣-١٢٦ إلى بحث مدى فعالية التدريب القائم على استراتيجية لعب الدور فى تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من المراهقين، وتضمنت عينة الدراسة ٨٠ طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، تم توزيعهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، واشتملت أدوات الدراسة على برنامج تدريبي قائم على استراتيجية لعب الدور، ومقياس الثقة بالنفس وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى للثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية.

**تعليق على الدراسات السابقة :-**

تنوعت الأساليب والفنيات الإرشادية التى استخدمت فى الدراسات السابقة لتنمية الثقة بالنفس، فبعض الدراسات استخدمت التوجيه الذاتى Fogarty, 1994، والمهارات التوكيدية Combes, 1995 والبرامج التعليمية Majundar, 1997 والدراما Neal, 2012، التدريب التكاملى Xie, 2001 والإرشاد المعرفى السلوكى Brown, et al, 2008، Horrell, et al., 2014 واستراتيجية لعب الدور Turton, 2010، عبد اللطيف عبد الكريم مؤمنى، ٢٠١٧، والتدريب على المهارات الحياتية Babaei, & Cheraghali, 2016 استراتيجية القصص الاجتماعية سحر زيدان زيان ٢٠١٦، البرمجة اللغوية سعاد سيد كلوب، شادية أحمد عبد الخالق، ٢٠١٦.

## فروض الدراسة :

- حاولت الدراسة الحالية فى ضوء أهدافها ونتائج الدراسات السابقة التى تم استعراضها التحقق من الفروض التالية :
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الثقة بالنفس فى التطبيق البعدى لصالح المجموعة التجريبية.
  - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب التطبيق القبلى والبعدى فى الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدى.
  - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى مباشرة (التطبيق البعدى) وبعد نهاية شهرين من تطبيقه (المتابعة) فى الثقة بالنفس.

## إجراءات الدراسة

### أولاً: أدوات الدراسة

#### ١- البرنامج الإرشادى النفسى الدينى (إعداد الباحث)

قام الباحث الحالى بإعداد هذا البرنامج انطلاقاً من مبادئ وأهداف الإرشاد النفسى الدينى وبعض الأدبيات والدراسات السابقة التى تناولت برامج إرشادية نفسية دينية وذلك لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة الذين يعانون من انخفاض فى معدل الثقة بالنفس لديهم ، وذلك مما يؤدى إلى العديد من المشكلات الأكاديمية والشخصية والاجتماعية.

وتبنى البرنامج الإرشادى الحالى مفاهيم ومبادئ الإرشاد النفسى الدينى الذى يعتمد على القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة.

ويهدف البرنامج الإرشادى النفسى الدينى الحالى إلى تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة (وبصفة خاصة طلاب الصف الثانى الثانوى) لأن تنمية الثقة بالنفس لدى هؤلاء الطلاب تغرس فى شخصياتهم العديد من السمات الإيجابية مثل مهارات الاستقلال الذاتى، والرضا عن الحياة، وتحسين مفهوم الذات،

والسلوك الإيجابي، ورفع تقدير الذات، وجودة الحياة، وفعالية الذات ..... وغيرها من السمات الإيجابية.

ويقوم هذا البرنامج على مجموعة من الأسس: فمن ناحية الأساس المعرفي يتضمن هذا البرنامج مجموعة من المعلومات اللازمة التي تقدم لعينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة عن الثقة بالنفس ومدى أهميتها بالنسبة للفرد، ويتمثل الأساس الوجداني في التركيز على الاهتمامات والميول التي تدعم الاتجاهات الإيجابية نحو الثقة بالنفس، وذلك من خلال أسلوب القصة وتغيير الاتجاهات، ويهتم الأساس السلوكي بتتمة الممارسات التي تؤدي إلى غرس الثقة بالنفس، وتشجيع السلوك الذي يساعد على ذلك من خلال الأنشطة التي يكلف بها المسترشدون في فترة تنفيذ البرنامج.

ويتم في هذا البرنامج استخدام مجموعة من الفنيات الإرشادية المرتبطة بالإرشاد النفسي بصفة عامة والإرشاد النفسي الديني بصفة خاصة مثل المحاضرة والمناقشة، والإقناع المنطقي والمشاركة الوجدانية وغيرها من الفنيات المتنوعة التي استخدمت في البرنامج الحالي.

ويتضمن البرنامج الإرشادي النفسي الديني الحالي خمسة عشر جلسة، موزعة على شهرين ، وذلك بمعدل جلستين أسبوعياً، بمقدار زمني ٦٠ دقيقة للجلسة، ويتخلل الجلسة فترة استراحة لمدة عشر دقائق، ويلخص الجدول التالي جلسات البرنامج الإرشادي الحالي من حيث عددها وموضوعها والهدف منها، كما هو موضح في جدول (١) التالي:

## جدول (١) ملخص جلسات البرنامج الإرشادي النفسى الدينى من حيث عددها

## وموضوعها وهدفها

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة
الأولى	تمهيد	التعارف بين الباحث والمشاركين
الثانية	التعريف بالبرنامج الإرشادى النفسى الدينى	شرح وتوضيح الإرشاد النفسى الدينى
الثالثة	الثقة بالنفس	معنى الثقة بالنفس وعلاقتها بالمفاهيم الأخرى
الرابعة	الثقة بالله مصدرا للثقة بالنفس	الثقة بالله وتأثيرها على الثقة بالنفس
الخامسة	التوكل على الله مع الأخذ بالأسباب	التوكل على الله لا يتعارض مع الأخذ بالأسباب
السادسة	الرسول - ﷺ - قدوة للثقة بالنفس	ثقة الرسول - ﷺ - فى نفسه مصدرها الثقة فى الله
السابعة	عوامل زيادة الثقة بالنفس	إحسان الظن بالله يودى إلى إحسان العمل
الثامنة	علامات عدم الثقة بالنفس	معرفة عوامل عدم الثقة بالنفس ومعوقاتها
التاسعة	المسئولية والثقة بالنفس	غرس المسئولية كمظهر من مظاهر الثقة بالنفس
العاشر	اكتساب قوة الثقة بالنفس	الفرق بين اكتساب الثقة بالنفس والغرور
الحادية عشر	الثقة بالنفس فى ضوء التراث الثقافى الإسلامى	دور السنة النبوية فى غرس الثقة بالنفس لدى الأبناء
الثانية عشر	الإيمان بالله والشعور بالثقة بالنفس	الإيمان بالله اكبر دافع للفرد فى ثقته بنفسه
الثالثة عشر	الصلاة والثقة بالنفس	الصلاة والحفاظ عليها أهم مدعم للثقة بالنفس
الرابعة عشر	تقوى الله والثقة بالنفس	التقوى تدعم الثقة بالنفس فى نفوس المراهقين
الخامسة عشر	تقييم وتطبيق	التطبيق البعدى للأداة المستخدمة فى الدراسة الحالية

وطبق هذا البرنامج بعد الانتهاء من التطبيق القبلى لأداة الدراسة وذلك من خلال اختيار كل من المجموعة التجريبية والضابطة عشوائيا من الأفراد الذين جددوا فى الربيعى الأدنى من العينة الكلية ، ثم تركت المجموعة الضابطة فى قائمة الانتظار بدون تدخل ، واستخدم مع المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادى ، والذي تم تنفيذه فى أحد فصول مدرسة الزقازيق الثانوية العسكرية للبنين بإدارة شرق الزقازيق التعليمية بمحافظة الشرقية ، بينما كانت المجموعة الضابطة فى بعض المدارس الثانوية بإدارة غرب الزقازيق التعليمية (مدرسة أحمد عربى الثانوية ، مدرسة شيبية الثانوية ، مدرسة بنى شبل الثانوية ، مدرسة كفر الحمام الثانوية).

## مقياس الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس متغيرا من أهم متغيرات الشخصية التى ينبغى تنميتها لدى الأفراد بصفة عامة وفى مرحلة المراهقة بصفة خاصة ، لأن الثقة بالنفس تمثل نقطة

البداية فى شخصية الفرد لاكتساب العديد من الخصائص الإيجابية التى يستطيع الفرد من خلالها إنجاز العديد من المهام التعليمية والبيئية الاجتماعية.

ويمكن ان يفقد الفرد الكثير من الفرص الحياتية بدون الثقة بالنفس، وهى ليست فطرية، ولكنها مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، وهى تعبر عن العلاقة التفاعلية بين التفكير العقلانى والاتزان الانفعالى مما يؤدى إلى السلوكيات الإيجابية، وهو ما يعبر عن التوافق النفسى والاجتماعى لدى الفرد (أمال جودة ، ٢٠٠٧ ، ٧٠١) (عبد الحميد عبد العظيم احمد شافعى ، ٢٠١٢ ، ٥٥)

وتعنى الثقة بالنفس حسن اعتداد الفرد بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف (المكان والزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تقريط (مذلة أو خضوع) والثقة بالنفس أمر مهم لكل شخص مهما كان، ولا يكاد إنسان يستغنى عن الحاجة إلى مقدار من الثقة فى أى أمر من الأمور (هانى إبراهيم السليمان ، ٢٠٠٥ ، ١٩٣)

وتتضمن الثقة بالنفس إدراك الفرد لقدراته الفعلية عن تحمل المسئولية عن أفعاله وإتقانها وحسن أدائها والدافعية المرتفعة، والاستقلالية فى القرارات والكفاءة فى إشباع الحاجات، ومواجهة متطلبات البيئة وبلوغ الاهداف وتحقيق التوافق النفسى والاجتماعى، وتقبل الذات والآخرين، ومواصلة النجاح فى الحياة بأمان وطمأنينة (عصام محمد زيدان ، ٢٠٠٨ ، ٣٧٩)

وقسم Eysenck & Wilson الثقة بالنفس إلى عدة أبعاد تتمثل فيما يلى:

- الرضا عن الذات: ويرمز له بالرمز (ر)
  - الإحساس بالتفوق: ويرمز له بالرمز (ف)
  - اليقينية: ويرمز لها بالرمز (ق)
  - القدرة على تحقيق الأهداف: ويرمز لها بالرمز (هـ)
  - التوجه التحصيلي: ويرمز له بالرمز (ح)
  - الثقة فى العلاقات مع الآخرين: ويرمز لها بالرمز (ع)
- (فى حسن مصطفى عبد المعطى ، ٢٠٠٩ ، ١١٣ - ١١٤)

### التعريف الإجرائي للثقة بالنفس:

تحدد كما تقيسها الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية في قدرة الطالب على مواجهة المشكلات بثقة، وعدم الانصياع للإحباط، والشعور بالكفاءة في إنجاز المهام الأكاديمية، والقدرة على تحمل المسؤولية، والرضا عن الذات، والقدرة على النجاح في أى مادة دراسية، ومواجهة الصعاب، والرضا عن المظهر الجسمي، والسعى إلى النجاح فى أى عمل يقوم به، وعدم الشعور بالخجل عند التحدث أمام الآخرين، والتفاؤل بالمستقبل، وعدم التردد فى اتخاذ القرارات، والتغلب على الصعوبات، والقدرة على ضبط الانفعالات.

### الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس:

أعد هذا المقياس الباحث الحالى، وهو يتكون من ٦٠ عبارة، وقد اعتمد فى بناء هذا المقياس على العديد من مقاييس الثقة بالنفس الاجنبية والعربية، مثل مقياس الثقة بالنفس لـ سيدنى شروجر ١٩٩٠ ، ومقياس الثقة بالنفس لـ عادل عبد الله ١٩٩٧ ، ومقياس الثقة بالنفس لـ هانز ، ج ، آيزنك ٢٠٠٩ ، ومقياس الثقة بالنفس لـ زهرية إبراهيم عبد الخالق ٢٠٠٥ ، ومقياس الثقة بالنفس لـ محمد حسين العبيد ١٩٩٥ ، ومقياس الثقة بالنفس لـ فريج عويد العنزى ١٩٩٩ ، ومقياس آيزنك للشخصية لـ هانز آيزنك ٢٠٠٩ ، ومقياس إريكسون لنمو الشخصية لـ أوشا ، بلوك ١٩٨٦ ، ومقياس الاستقلال الذاتى لـ هانز آيزنك ٢٠٠٩ ، ويتم عرض الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس وذلك على النحو التالى:

#### أ- صدق المقياس:

قام الباحث الحالى بحساب صدق مقياس الثقة بالنفس بطريقتين: تتمثل الطريقة الأولى فى الصدق التمييزى، وذلك من خلال المقارنة بين المرتفعين والمنخفضين على هذا المقياس، وتكونت العينة من ١٠٠ طالب من طلاب المرحلة الثانوية، والجدول التالى (٢) يوضح دلالة الفروق بين المرتفعين والمنخفضين على مقياس الثقة بالنفس وذلك على النحو التالى:

جدول (٢) دلالة الفروق بين المرتفعين والمنخفضين في مقياس الثقة بالنفس

(ن = ١٠٠) باستخدام الصدق التمييزي

المستوى	ن	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المنخفضين	٥٠	١٢٧.٨٨	٨.٩٤	١٨.١١٤	٠.٠١
المرتفعين	٥٠	١٦٤.٥٢	٤.٧١		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت ١٨.١١٤ ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ لصالح المرتفعين ، وهذا يدل على أن مقياس الثقة بالنفس يتمتع بدرجة تمييز عالية بين المرتفعين والمنخفضين في الثقة بالنفس ، وهذا يعزز إمكانية استخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية.

وتتمثل الطريقة الثانية في الصدق من خلال الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس ، وذلك من خلال ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية له ، وجدول (٣) التالي يوضح هذا الإجراء.

جدول (٣) ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس (ن = ١٠٠)

باستخدام الاتساق الداخلي

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	**٠.٠٣٥٠	١٦	**٠.٠٢٨١	٣١	**٠.٠٣٠٤	٤٦	٠.٠١٣٨ -
٢	**٠.٠٣٥٠	١٧	- ٠.٠١٣٧	٣٢	**٠.٠٤٨٢	٤٧	**٠.٠٤١٠
٣	**٠.٠٢٧٢	١٨	**٠.٠٤٥٩	٣٣	**٠.٠٢٩٩	٤٨	**٠.٠٤٨٢
٤	**٠.٠٣٨٠	١٩	**٠.٠٥٧٢	٣٤	**٠.٠٣٥٠	٤٩	**٠.٠٤٤٤
٥	- ٠.١٠٦	٢٠	**٠.٠٢٧٠	٣٥	**٠.٠٣٨٨	٥٠	**٠.٠٤٢٨
٦	**٠.٠٦٣٢	٢١	**٠.٠٣٦١	٣٦	**٠.٠٥٤٥	٥١	**٠.٠٦١٨
٧	**٠.٠٥٧١	٢٢	**٠.٠٤٢٥	٣٧	**٠.٠٣٩٠	٥٢	**٠.٠٤٨٢
٨	**٠.٠٤٢٧	٢٣	**٠.٠٤٧١	٣٨	**٠.٠٤٦٤	٥٣	**٠.٠٥١٩
٩	**٠.٠٣٤٠	٢٤	**٠.٠٣٩٢	٣٩	**٠.٠٣٣٠	٥٤	**٠.٠٣٤٠
١٠	**٠.٠٣٠٩	٢٥	**٠.٠٣١٧	٤٠	**٠.٠٤٥٩	٥٥	٠.٠٢٦٤
١١	**٠.٠٥٠٨	٢٦	**٠.٠٤٩٧	٤١	**٠.٠٣٤٥	٥٦	**٠.٠٢٤٠
١٢	**٠.٠٥١٤	٢٧	**٠.٠٣١٥	٤٢	**٠.٠٥٤٠	٥٧	**٠.٠٣٤٨
١٣	**٠.٠٤٦٢	٢٨	**٠.٠٣٧٦	٤٣	**٠.٠٥٨٤	٥٨	- ٠.٠١٦٣
١٤	**٠.٠٤٥٦	٢٩	**٠.٠٤٣١	٤٤	**٠.٠٢٧٦	٥٩	**٠.٠٢٥٨
١٥	٠.٠١٤٦	٣٠	**٠.٠٤٩٤	٤٥	**٠.٠٣٠٩	٦٠	**٠.٠٣٢٩

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١ (-) غير دالة

يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات مقياس الثقة بالنفس كانت دالة في الاتساق الداخلى عند مستوى دلالة ٠.٠١ ما عدا العبارات ٥، ١٥، ١٧، ٤٦، ٥٨، فكانت غير دالة، ومع ذلك تم الاحتفاظ بها فى المقياس الحالى لأن درجاتها مرتفعة وقريبة من الوصول للدلالة الإحصائية.

#### ثبات مقياس الثقة بالنفس:

تم حساب ثبات هذا المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية على عينة مكونة من (١٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية حيث أخذت استجابة العينة السابقة على مقياس الثقة بالنفس وقسمت إلى جزئين، تضمن القسم الأول العبارات الفردية، بينما احتوى القسم الثانى على العبارات الزوجية، ووصل معامل الثبات بين الجزئين باستخدام معادلة ألفا - كرونباخ إلى ٠.٠٨٩٢ وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يعزز استخدام هذا المقياس فى الدراسة الحالية.

#### تقدير درجات المقياس:

يعتبر هذا المقياس متدرجا تدرجا ثلاثيا وفقا لطريقة ليكرت، حيث إن الإجابة إما (نعم) فى حالة الموافقة التامة، ويأخذ المفحوص فى هذه الحالة ثلاث درجات، وإما (لا) فى حالة عدم الموافقة التامة، ويأخذ المفحوص فى هذه الحالة درجة واحدة، وإما (أحيانا) فى حالة التردد بين الموافقة وعدم الموافقة وفى هذه الحالة يأخذ المفحوص درجتين، ويحدث هذا فى حالة العبارات الإيجابية، أما فى حالة العبارات السلبية فيحدث العكس، حيث يأخذ المفحوص ثلاث درجات إذا أجاب (لا) ويأخذ درجة واحدة إذا أجاب (نعم) ويأخذ درجتين إذا أجاب (أحيانا)، وبذلك تتراوح درجات المقياس ما بين ٦٠ إلى ١٨٠ درجة.

#### ثانيا: عينة الدراسة:

تكونت العينة الأولية للدراسة الحالية من ٤٠٠ طالب من طلاب الصف الثانى الثانوى الذكور بمحافظة الشرقية، وتراوحت أعمار العينة من ١٦.٥ - ١٧.٥، وطبق على هذه العينة مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث، وتم التطبيق على عينة الدراسة بطريقة جماعية، وذلك من خلال توضيح الباحث لتعليمات المقياس فى كيفية الاستجابة على عبارات المقياس، ثم يختار المفحوص الاستجابة التى تناسبه، وتم

تحديد الربيعى الأدنى فى هذه العينة، وتم اختيار اقل ٢٠ طالبا من الربيعى الأدنى فى مقياس الثقة بالنفس، وقسموا إلى مجموعتين (١٠ مجموعة تجريبية ، ١٠ مجموعة ضابطة) وتم التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق القبلى لمقياس الثقة بالنفس، ويوضح جدول (٤) التالى عدم وجود فروق بين متوسطات الرتب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مقياس الثقة بالنفس، وذلك باستخدام اختبار (Mann-Whitney) للعينات المستقلة فى التطبيق القبلى وذلك على النحو التالى:

جدول (٤) تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة فى مقياس الثقة بالنفس

فى التطبيق القبلى

المجموعتان	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
التجريبية	١٠	١٠.٩٠	١٠٩	٠.٠٣٠٣	٠.٠٧٦٢ غير دالة
الضابطة	١٠	١٠.١٠	١٠١		
المجموع	٢٠				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) ٠.٠٣٠٣ وهى قيمة غير دالة إحصائيا، وهذا يدل على ان المجموعة التجريبية والضابطة متكافئتان فى التطبيق القبلى لمقياس الثقة بالنفس وقبل تطبيق البرنامج الإرشادى النفسى الدينى الذى طبق على المجموعة التجريبية فقط لمدة شهرين بمعدل جلسيتين أسبوعيا، ثم تركت المجموعة الضابطة فى قائمة الانتظار دون التعرض لأى مؤثر خارجى، ثم طبق مقياس الثقة بالنفس تطبيقا بعديا على المجموعتين (التجريبية والضابطة) لمعرفة اثر البرنامج على المجموعة التجريبية، ثم طبق مقياس الثقة بالنفس تطبيقا ثالثا (فترة المتابعة) على المجموعة التجريبية فقط لمعرفة مدى استمرار فعالية البرنامج الإرشادى النفسى الدينى المستخدم فى الدراسة الحالية بعض مضى شهرين من تطبيقه.

ويتم فى الصفحات التالية عرض نتائج فروض الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

على النحو التالى:

## نتائج فروض الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

## نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغير الثقة بالنفس في التطبيق البعدى لصالح المجموعة التجريبية).

وقام الباحث الحالى باختبار مدى تحقق هذا الفرض أو عدم تحققه من خلال حساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغير الثقة بالنفس في التطبيق البعدى، وذلك من خلال اختبار (Mann-Whitney) للعينات المستقلة ويوضح جدول (٥) التالى نتيجة هذا الإجراء.

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق

البعدى لمقياس الثقة بالنفس باستخدام اختبار مان - ويتنى

المجموعتان	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
التجريبية	١٠	١٥.٥٠	١٥٥	٣.٧٨١	٠.٠١
الضابطة	١٠	٥.٥٠	٥٥		
المجموع	٢٠				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ في التطبيق البعدى بين المجموعة التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط الرتب للمجموعة التجريبية ١٥.٥٠ ، بينما بلغ متوسط الرتب للمجموعة الضابطة ٥.٥٠ ، حيث ظهر تحسن ملحوظ للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس بعد نهاية البرنامج الإرشادى النفسى الدينى الجماعى أكثر من أفراد المجموعة الضابطة، وهذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادى النفسى الدينى القائم على أسس ومبادئ الدين الإسلامى كان مؤثرا وفعالا في تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية التى تعرضت لهذا البرنامج، فى حين لم يحدث أى تحسن فى الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة الضابطة، لأن هذه المجموعة لم تتلق أى إرشاد نفسى دينى، وهذا يشير إلى أن الإرشاد النفسى الدينى القائم على القرآن الكريم والسنة النبوية يكون مؤثرا وفعالا في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة. لان التدين فطرة فى الفرد فطره الله عليها، والدين يحث الفرد دائما على التمسك بما هو

إيجابى فى الشخصية والتخلى عن كل ما هو سلبى حتى يستطيع أن يؤدى رسالته فى الحياة على اكمل وجه فى جميع المواقف الحياتية التى يتعامل معها.

وتتفق هذه النتيجة التى تم التوصل إليها فى الدراسة الحالية مع مجموعة من الدراسات السابقة التى أشارت إلى أن الإرشاد النفسى كان مؤثرا وفعالاً فى تنمية الثقة بالنفس لدى الأفراد ، وذلك مثل دراسة Clendenon – Wilen, 1990 ، ودراسة Fogarty, 1994 ، ودراسة Combes, 1995 ، ودراسة Majundar, 1997 ، ودراسة Sun, Fan & Li, 2000 ، ودراسة Sun, Fan & Li, 2000 ، ودراسة Xie, 2001 ، ودراسة Brown, et al, 2008 ، ودراسة بديعة حبيب بنهان ٢٠١٠ ، ودراسة Turton, 2010 ، ودراسة عبد الله عادل شراب ٢٠١٢ ، ودراسة Neal, 2012 ، ودراسة ولاء كرم الأزمازى ٢٠١٢ ، ودراسة مجدى محمد الشحات وخالد عوض البلاح ٢٠١٣ ، ودراسة Horrell, et al, 2014 ، ودراسة محمد ناصر السبيعى ومنال على الخولى ٢٠١٥ ، ودراسة Babaei & Cheraghali, 2016 ، ودراسة سحر زيدان زيان ٢٠١٦ ، ودراسة سعاد كلوب وشادية عبد الخالق ٢٠١٦ ، ودراسة نادية فتحى عامر ٢٠١٦ ، ودراسة عبد اللطيف عبد الكريم مؤمنى ٢٠١٧ .

يتضح من العرض السابق أن الإرشاد النفسى الدينى كان فعالاً فى تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، وأن هناك العديد من الدراسات التى استخدمت الإرشاد النفسى فى تنمية الثقة بالنفس، وكانت هذه البرامج فعالة فى تنمية الثقة بالنفس لدى العينات المستخدمة فى هذه الدراسات.

#### **نتائج الفرض الثانى وتفسيرها:**

ينص الفرض الثانى على أنه: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب التطبيق القبلى والبعدى فى متغير الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدى)

ولمعرفة مدى تحقق هذا الفرض أو عدم تحققه قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطات الرتب فى التطبيق القبلى والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك من خلال استخدام اختبار (Wilcoxon) للعينات المرتبطة ويوضح جدول (٦) التالى نتيجة هذا الإجراء.

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات الرتب للتطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس باستخدام اختبار ويلكوكسون للعينات المرتبطة

القياس	البيان	العدد	متوسطات الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
قبلي/بعدي	القيم السالبة	صفر	صفر	صفر	٢.٨٠٣	٠.٠١
	القيم الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	التساوي	صفر				
	المجموع	١٠				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الرتب للتطبيق القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (Z) ٢.٨٠٣ وهي دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ لصالح التطبيق البعدي ، حيث بلغ متوسط التطبيق البعدي ١٤٣ ، في حين بلغ متوسط التطبيق القبلي ٨٣.١٠ ، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي النفسى الدينى ساهم فى تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية فى مرحلة التطبيق البعدي، وهذه نتيجة متوقعة لأن أفراد المجموعة التجريبية تعرضوا لبرنامج إرشادى نفسى دينى الذى يعتمد على مبادئ ومفاهيم منبثقة من الدين الإسلامى ومعتمدة على مصادر هذا الدين المتمثلة فى القرآن الكريم والسنة النبوية، لأن الفرد متدين بطبعه، ويستطيع أن يتلقى أى معلومات دينية ويتأثر بها وتؤثر فى شخصيته بصفة عامة، وفى ثقته فى نفسه بصفة خاصة، فالإيمان بالله وكتبه ورسله والإيمان باليوم الآخر وأداء العبادات المفروضة على الفرد والإيمان بالرسول - ﷺ - وبكل ما جاء به، كل هذا يجعل الفرد يثق فى نفسه، ويتوكل على الله مع الأخذ بكل الأسباب الممكنة التى تحقق له هدفه فى الحياة. وإذا فشل الفرد المتوكل على الله فى تحقيق أى هدف فإنه يحاول مرة أخرى ولا ييأس حتى يتم له تحقيق هذا الهدف.

وتتفق هذه النتيجة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة من أن الإرشاد النفسى كان مؤثرا وفعالاً فى تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك مثل دراسة دراسة Xie, 2001 ، ودراسة Brown, et al, 2008 ، ودراسة Neal, 2010 ، ودراسة Turton, 2010 ، ودراسة عبد الله عادل شراب ٢٠١٢ ، ودراسة Babaei & Cheraghali, 2012 ، دراسة أحمد سعيد زيدان ٢٠١٥ ، ودراسة

2016 ، ودراسة سحر زيدان زيان ٢٠١٦ ، ودراسة سعاد كلوب وشادية عبد الخالق ٢٠١٦ ، ودراسة نادية فتحى عامر ٢٠١٦ .

يتضح من العرض السابق لنتائج هذا الفرض أن الإرشاد النفسى الدينى كان مؤثرا وفعالا فى تنمية الثقة بالنفس لصالح التطبيق البعدى لدى المجموعة التجريبية وهذا يؤيد نتيجة الدراسة الحالية فى أن البرنامج الإرشادى النفسى كان مؤثرا وفعالا فى تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة الذين تعرضوا لهذا البرنامج وبصفة خاصة طلاب الصف الثانى الثانوى.

### نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى مباشرة (التطبيق البعدى) وبعد نهاية شهرين من تطبيقه (المتابعة) فى متغير الثقة بالنفس. وقام الباحث الحالى باختبار نتائج هذا الفرض لمعرفة مدى تحققها أو عدم تحققها من خلال حساب دلالة الفروق بين متوسطات الرتب للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى مباشرة، وبعد نهاية شهرين من تطبيقه فى مقياس الثقة بالنفس، وذلك بواسطة اختبار (Wilcoxon) للعينات المرتبطة ويوضح جدول (٧) التالى نتيجة هذا الإجراء.

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياسين البعدى والتتبعى لمقياس الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية باستخدام اختبار ويلكوكسون للعينات المرتبطة

القياس	البيان	العدد	متوسطات الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
البعدى/التتبعى	القيم السالبة	٥	٣.٩٠	١٩.٥٠	٠.٣٥٦	٠.٧٢٢ غير دالة
	القيم الموجبة	٤	٦.٣٨	٢٥.٥٠		
	التساوى	١				
	المجموع	١٠				

يتضح من الجدول السابق ان قيمة (Z) بلغت ٠.٣٥٦ وهى قيمة غير دالة إحصائيا ، وهذا يدل على استمرار فعالية البرنامج الإرشادى النفسى الدينى فى تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد العينة التجريبية فى مرحلة المتابعة (بعد شهرين من تطبيق البرنامج).

وتعتبر فترة المتابعة مهمة للتعرف على مدى استمرارية البرنامج الإرشادي النفسى الدينى، لأن الهدف من البرامج الإرشادية بصفة عامة والإرشاد النفسى الدينى بصفة خاصة أن يظل أثرها فعالاً ومستمرًا خلال فترة المتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وليس الهدف من هذه البرامج هو إحداث تغيرات طارئة ومؤقتة سرعان ما تزول، لأن استمرار فعالية مثل هذه البرامج يعطى مبرراً لتطبيقها على قطاعات أوسع من طلاب المرحلة الثانوية.

وتبين من عرض نتائج فروض الدراسة أن الإرشاد النفسى الدينى كان فعالاً فى تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، كما أن هناك العديد من الدراسات التى استخدمت الإرشاد النفسى الدينى لتنمية بعض المتغيرات الايجابية فى الشخصية، وذلك مثل دراسة إيمان حسنى العيوطى ٢٠١٠ التى استخدمت الإرشاد النفسى الدينى لتنمية تقدير الذات ، كما استخدمت فاطمة سعيد بركات ٢٠١٠ الإرشاد النفسى الدينى لتنمية الذكاء الوجدانى، وكذلك استخدم أحمد سعيد زيدان ٢٠١٥ الإرشاد النفسى الدينى لتنمية جودة الحياة.

اتضح من خلال عرض نتائج فروض الدراسة الحالية أنها تحققت حيث كان للإرشاد النفسى الدينى أثر فى تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة ، وبصفة خاصة طلاب الصف الثانى الثانوى، حيث تبين أن الإرشاد النفسى الدينى أثر على شخصية الفرد، وجعله يواجه مشكلاته بثقة، ويرفع من مستوى طموحه، ويشعر بالكفاءة فى إنجاز المهام الموكلة إليه، ويتحمل المسئولية عن كل ما يصدر عنه من أقوال وأفعال، ويشعر بالرضا عن النفس، ويتملكه شعور بأنه يستطيع التفوق فى المواد الدراسية، ويثق فى قدراته وإمكاناته، ويطالب بحقوقه ويدافع عنها ، ويستطيع مواجهة الصعوبات، ويشعر بالاستقلالية، ويتصف بالمرونة فى مواقفه الحياتية، ويعبر عن رأيه بكل ثقة واقتدار، ويسعى إلى النجاح فى الأعمال التى يقوم بها، ويعتز بنفسه وأسرته.

كما أن الثقة بالنفس المكتسبة تجعل الفرد يزيد من طاقته وترتفع دافعيته عند القيام بأى عمل يوكل إليه، ويستطيع التفوق فى دراسته، ويتفاعل بالمستقبل، ويحاول شق طريقه فى الحياة مهما كانت الظروف، وتزداد المنافسة بينه وبين زملائه، ولا يتردد

فى اتخاذ القرارات الخاصة به، ويشعر بالتقاؤل نحو مستقبل حياته، ويجد متعة فى دراسته، ويحافظ على أناقة مظهره ولا يتردد فى اتخاذ القرارات الخاصة به، وعندما يفشل فى أى عمل لا ييأس ويحاول التكرار مرات أخرى، ويدافع عن حقوقه مهما كانت الصعوبات، ويحصل على ثقة أسرته به، ولا يخشى التحدث أمام الآخرين سواء كان يعرفهم أو لا يعرفهم، ويستطيع حل المشكلات التى تواجهه، ويتغلب على الصعوبات، ويمتلك إرادة قوية فى حل مشكلاته، ويفضل القيام بالأعمال التى تعتمد على الجهد، ويستطيع ضبط انفعالاته ولا ينخدع من زملائه بسهولة، يتبين مما سبق أن الإرشاد النفسى الدينى له دور فعال فى تنمية الشخصية بصفة عامة وتنمية الثقة بالنفس بصفة خاصة لدى عينة من الطلاب فى مرحلة المراهقة، وهذه الفئة العمرية من أكثر الفئات العمرية احتياجا للتوجيه والإرشاد النفسى فى جميع مجالات حياتهم.

#### توصيات الدراسة

أمكن فى ضوء إجراءات ونتائج الدراسة الحالية التوصل إلى بعض التوصيات

التالية:

- الحاجة إلى استخدام الإرشاد النفسى الدينى مع عينات من فئات عمرية متنوعة.
- استخدام الإرشاد النفسى الدينى لتنمية العديد من المتغيرات الايجابية فى الشخصية.
- الاهتمام بالإرشاد النفسى الدينى طويل المدى مع طلاب المرحلة الثانوية.
- تنوع البرامج الإرشادية مع طلاب المرحلة الثانوية.
- التزاج بين الإرشاد النفسى الدينى والدراسة الإكلينيكية مع طلاب المرحلة الثانوية.
- المقارنة بين فعالية الإرشاد النفسى الدينى والإرشاد النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### بحوث مقترحة

من خلال مراجعة نتائج الدراسات السابقة ونتائج الدراسات الحالية تم اقتراح

بعض الموضوعات التى يمكن بحثها وذلك على النحو التالى:

- مدى فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية الانتماء للمدارس الثانوية العامة لدى الطلاب.

- مدى فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى طويل المدى لتنمية بعض متغيرات الشخصية الإيجابية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- مقارنة أسلوبى الإرشاد النفسى الدينى والإرشاد العقلانى الانفعالى السلوكى لتنمية بعض المتغيرات الإيجابية فى الشخصية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- مدى فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية بعض المتغيرات الإيجابية فى الشخصية لدى عينات من المدارس الثانوية العامة والفنية.
- أثر برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية مستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- مدى فعالية الإرشاد النفسى الدينى لتنمية التفاعل الاجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- أثر برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية تقبل الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- مدى فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية المهارات الاكاديمية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- أثر الإرشاد النفسى الدينى لتنمية وجهة الضبط الداخلى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- مدى فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية التوافق الشخصى والاجتماعى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم محمد السرخى (٢٠٠٦) : السلوك وبناء الشخصية (بين النظريات الغربية وبين المنظور الإسلامى) ، القاهرة ، هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.
- إبراهيم محمود خاطر (٢٠٠٦) : فعالية برنامج للإرشاد النفسى الدينى فى خفض تأثير ضغوط أحداث الحياة لدى عينة من الشباب الجامعى ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، ماجستير غير منشورة.
- أحمد السيد رمضان (١٩٩٩) : الشخصية السوية بين الإسلام وعلم النفس (دراسة مقارنة) ، المنصورة ، مكتبة الإيمان.
- أحمد السيد رمضان (٢٠٠٠) : الإسلام والتحليل النفسى عند فرويد ، المنصورة ، مكتبة الإيمان.
- أحمد سعيد زيدان (٢٠١٥) : فعالية الإرشاد النفسى الدينى فى تنمية جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الفانقات أكاديميا ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، مجلة التربية الخاصة ، المجلد الرابع ، العدد الثالث عشر ، ص ص ١٨٦-٢٤٠.
- أحمد سيف حيدر (٢٠٠٦) : الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسى لدى طلبة كلية التربية ، جامعة نمار ، كلية التربية ، المجلة العلمية ، العدد الأول ، المجلد الأول ، ص ص ٣٥-٧٣.
- أحمد يعقوب النور (٢٠١٦) : التنبؤ بالتفوق الأكاديمى فى ضوء الثقة بالنفس ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية ، جامعة بنها ، كلية التربية ، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، العدد الخامس والسبعون ص ص ٤٥١-٤٧٠.
- إسعاد عبد العظيم البنا (١٩٩٠) : دور الأدعية والأذكار فى علاج النطق كأحد طرق العلاج النفسى الدينى ، المؤتمر السنوى السادس لعلم النفس فى مصر ، القاهرة ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ص ص ٥١-٦٨.
- السيد محمد عبد العال (٢٠٠٦) : المهارات الاجتماعية فى علاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفى لدى عينة من معلمين ومعلمات المرحلة الابتدائية ، جامعة المنصورة ، مجلة كلية التربية ، العدد الستون ، الجزء الثانى ، ص ص ٢-٤٧.
- العادل محمد أبو علام (١٩٩٨) : قياس الثقة بالنفس عند الطالبات فى مراحل التعليم الثانوية والجامعية ، الكويت ، مؤسسة على جراح الصباح ، الطبعة الثالثة.
- أمال جوده (٢٠٠٧) : الذكاء الانفعالى وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلاب ، جامعة الأقصى ، جامعة النجاح ، مجلة العلوم الإنسانية ، المجلد الحادى والعشرون ، العدد الثالث ، ص ص ٦٩٧-٧٣٨.

- أمل بنت صالح الشريدة (٢٠١٦) : الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية ، جامعة القصيم ، جامعة بنها ، كلية التربية ، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، العدد السادس والسبعون ، ص ص ٢٧٩-٣٠٢.
- أومشا ، ر. ، بلوج ، س. (١٩٨٦): مقياس إريكسون لنمو الشخصية (ترجمة) حسن مصطفى عبد المعطى ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية.
- إيمان حسنى العيوطى (٢٠٠٤) : فعالية برنامجين للإرشاد النفسى الدينى والإرشاد السلوكى فى خفض حدة الغضب لعينة من المراهقات ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، ماجستير غير منشورة.
- إيمان حسنى العيوطى (٢٠١٠) : فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى فى خفض الضغوط النفسية وعلاقته بتقدير الذات لدى أبناء المطلقات ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، دكتوراه غير منشورة.
- إيمان رجب (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادى فى تنمية مهارات الاستقلال الذاتى لتحسين جودة الحياة لدى عينة من المرهقين المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، جامعة بنها ، كلية التربية ، ماجستير غير منشورة.
- بديعة حبيب نبهان (٢٠١٠) : فعالية برنامج تدريبى فى السلوكيات الأمنية لتنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، القاهرة ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد الثامن والستون ، المجلد العشرون ، ص ص ١٠٩-١٨٥.
- بسيونى السيد سليم (٢٠٠٢) : الثقة بالنفس ، جامعة الأزهر ، كلية التربية بالقاهرة ، قسم الصحة النفسية ، بحث مقدم للجنة العلمية بالكلية للترقية إلى درجة أستاذ.
- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافى (١٩٩٥) : معجم علم النفس والطب النفسى ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، الجزء السابع.
- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧) : الصحة النفسية والعلاج النفسى ، القاهرة ، عالم الكتب ، الطبعة الثالثة.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢) : التوجيه والإرشاد النفسى ، القاهرة ، عالم الكتب ، الطبعة الثالثة.
- حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٢) : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية ، جامعة الزقازيق ، مجلة كلية التربية ، العدد الرابع عشر ، ص ص ٢٦١-٣٢٦.
- حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٩) : المقاييس النفسية المقننة ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق.

- خيرية إبراهيم الخولى ، فؤاد حامد الموفى ، سحر محمد عزت ، ليلي عبد العظيم متولى (٢٠١٥) : فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى فى خفض السلوك العدوانى لدى التلاميذ الصم بمرحلة التعليم الأساسى ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئة ، مجلة التربية الخاصة ، العدد ، الحادى عشر ، ص ص ٢٨٦-٣١٠.
- دون باول (٢٠١٠) : المهارات السبع للناس الأكثر فعالية (ترجمة) فريق الترجمة بدار الهلال ، القاهرة ، مكتبة الهلال.
- رأفت عطية باخوم (٢٠٠٦) : الانفصال النفسى عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية بالمنيا ، جامعة المنيا ، كلية التربية ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، المجلد السابع عشر ، العدد الرابع ، ص ص ٢١٦-٢٥٠.
- زهرية إبراهيم عبد الحق (٢٠٠٥) : درجة اكتساب طلبة جامعة الإسراء الخاصة لسمات الثقة بالنفس ، جامعة المنوفية ، كلية التربية ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، العدد الثالث ، السنة العشرون ، ص ص ٣١١-٣٣٤.
- سامى موسى (١٩٩٢) : دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بتقبل الذات والآخرين لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين ، جامعة الزقازيق ، مجلة كلية التربية ، العدد التاسع عشر ، ص ص ٦٨-١١٦.
- سحر زيدان زيان (٢٠١٦) : فعالية برنامج إرشادى قائم على استراتيجيات القصص الاجتماعية لتنمية الثقة بالنفس وأثره على خفض التلعثم لدى أطفال المرحلة الابتدائية ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية ، مجلة التربية الخاصة ، المجلد الرابع ، العدد الخامس عشر ، الجزء الأول ، ص ص ١٠٧-١٧٩.
- سعاد سيد كلوب ، شادية أحمد عبد الخالق (٢٠١٦) : أثر برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات البرمجة اللغوية فى تنمية الثقة بالنفس : دراسة على المراهقات الأيتام المحرومات من الأم ، القاهرة ، مجلة البحث العلمى فى التربية ، العدد السابع عشر ، المجلد الثانى ، ص ص ٣٦١-٤٠٢.
- سعود شايش العنترى (٢٠٠٣) : الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين فى المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر ، جامعة أم القرى ، كلية التربية ، ماجستير غير منشورة.
- سعيد بن أحمد الغامدى (٢٠٠٩) : تصور إسلامى للإرشاد والعلاج النفسى المعرفى ، جامعة الزقازيق ، مجلة كلية التربية ، العدد الرابع والستون ، الجزء الأول ، ص ص ٣٣٩-٣٧٦.
- سلطان موسى العويضة (٢٠١١) : مدى فاعلية العلاج النفسى - الإسلامى فى خفض مستوى أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من المراجعين لعيادة الأمل للطب النفسى

فى مدينة عمان ، جامعة البحرين ، كلية التربية ، المجلد الثانى عشر ، العدد الأول ص ص ٣٨-١٣.

- سماء محمد الجروش (٢٠٠٧) : مدى فعالية الدعاء كبرنامج إرشادى نفسى دينى فى خفض قلق السمّة لدى طلبة كلية الآداب ، جامعة السابع من أكتوبر بمصراته ، ماجستير غير منشورة.
- سهير كامل أحمد (٢٠٠٢) : التوجيه والإرشاد النفسى ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- سيد أحمد عثمان (٢٠٠٠) : الذاتية الناضجة (مقالات فى ما وراء المنهج) ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- سيد صبغى (٢٠٠٣) : الإنسان وصحته النفسية ، القاهرة ، الدار المصرية اللبنانية.
- سيدنى شروجر (١٩٩٠): مقياس الثقة بالنفس (ترجمة) عادل عبد الله محمد ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية.
- طلعت أحمد حسن على (٢٠١١) : فعالية برنامج إرشادى نفسى مبنى على سورة يوسف وأثره فى الضغوط النفسية والتوافق النفسى لدى المعلمين المعاقين بصريا ، جامعة أسيوط ، مجلة كلية التربية ، العدد الثانى ، المجلد السابع والعشرون ، الجزء الأول ، ص ص ٩٩-١٣٧.
- عادل عبد الله محمد (١٩٩٧) : مقياس الثقة بالنفس ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠) : دراسات فى الصحة النفسية (الهوية - الاغتراب - الاضطرابات النفسية) ، القاهرة ، دار الرشاد.
- عاشور محمد دياب (٢٠٠١) فعالية الإرشاد النفسى الدينى فى تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، جامعة المنيا ، كلية التربية ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، المجلد الخامس عشر ، العدد الأول ، ص ص ٤٣٦-٤٦٦.
- عبد الباسط متولى خضر (٢٠٠٠) : فعالية الإرشاد النفسى الدينى والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما فى خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين ، جامعة عين شمس ، مجلة كلية التربية ، العدد الرابع والعشرون - الجزء الثالث ، ص ص ٢١٧-٢٥٢.
- عبد الحميد عبد العظيم ربيعة (٢٠١٥) : رهاب الكلام وعلاقته بالثقة بالنفس وبعض أبعاد الشخصية لدى طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية كلينيكية) ، جامعة طنطا ، مجلة كلية التربية ، العدد الثامن والخمسون ، الجزء الثانى ، ص ص ٨٥-١٣٥.
- عبد الحميد عبد العظيم رجيعة ، أحمد محمد شافعى (٢٠١٢) : الذكاء الانفعالى كمنبئ بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة ، جامعة بنها ، كلية التربية ، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، العدد السادس والعشرون ، الجزء الأول ، ص ص ٤٥-٨٩.

- عبد العليم محمد شرف (٢٠٠١) : فعالية ثلاث طرق تعليمية فى تنمية الوعى بالمهارات المرتبطة بالأمان ولتقة بالنفس لدى تلاميذ مدارس التربية الفكرية ، جامعة الأزهر ، كلية التربية ، دكتوراه غير منشورة.
- عبد اللطيف عبد الكريم مؤمنى (٢٠١٧) : أثر استراتيجية لعب الدور فى الثقة بالنفس لدى عينة من الطلبة المراهقين ، الأردن ، جامعة إربد ، مجلة العلوم التربوية ، العدد الرابع والأربعون ، ص ص ١١٣-١٢٦.
- عبد الله عادل شراب (٢٠١٢) : تنمية الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة خان يونس (دراسة تجريبية) القاهرة ، مجلة البحث العلمى فى التربية ، العدد الثالث عشر ، المجلد الثانى ، ص ص ٦٢٥-٦٦٥.
- عبد المنعم الحفنى (١٩٩٩) : موسوعة الطب النفسى ، القاهرة ، مكتبة مدبولى، المجلد الأول والثانى.
- عصام محمد زيدان (٢٠٠٨) : إيمان الإنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس ، جامعة بنها ، كلية التربية ، مجلة دراسات عربية فى علم النفس ، العدد الثانى ، المجلد السابع ، ص ص ٣٧١-٤٥٢.
- علا عبد الباقي إبراهيم (٢٠١٤) : الصحة النفسية وتنمية الإنسان ، القاهرة ، عالم الكتب.
- على عبد الله على (٢٠٠٠): برنامج إرشادى لتنمية فعالية الذات والضبط الذاتى لحد من سلوك التدخين لدى عينة من المراهقين ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، ماجستير غير منشورة.
- عويد المشعان (١٩٩٩) : دافع الإنجاز وعلاقته بالقلق والاكتئاب والثقة بالنفس لدى الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين فى القطاع الحكومى ، الكويت ، حولية كلية الآداب والعلوم الاجتماعية ، العدد العشرون ، ص ص ٧-٥٩.
- فاتن محمد شكر (٢٠١٢) : الذكاء الانفعالى وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلاب جامعة سلمان بن عبد العزيز ، جامعة بنها ، كلية التربية ، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، العدد الثانى والثلاثون ، الجزء الثالث ، ص ص ١٧٩-٢٣٣.
- فاطمة سعيد بركات (٢٠١٠) : فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى لتنمية الذكاء الوجدانى فى ضوء نموذج بار- أون لدى مجموعة من الفتيات المراهقات ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد العشرون ، العدد الثامن عشر ، ص ص ٣٨٥-٤١٠.
- فرج أحمد فرج (١٩٨١) : إريك فروم : التحليل النفسى والدينى ، القاهرة ، عالم الكتب ، مجلة العلوم ، العدد الرابع ، ص ص ١٢٧-١٣٥.
- فرج عبد القادر طه ، شاكرا عطية قنديل ، حسين عبد القادر محمد ، مصطفى كامل عبد الفتاح (١٩٩٣) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسى ، الكويت ، دار سعاد الصباح.

- فريخ عويد العنزى (١٩٩٩) : الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية ، رابطة الإحصائيين النفسيين المصرية (رانم) مجلة دراسات نفسية ، العدد الثالث ، المجلد التاسع ، ص ص ٤١٧-٤٤٣ .
- فريخ عويد العنزى (٢٠٠١): الابعاد الفرعية للثقة بالنفس والخجل ، دراسة ارتباطية عاملية ، الكويت ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد التاسع والعشرين ، العدد الثالث ، ص ص ٤٧ - ٧٧ .
- فكرى أحمد محمد عسكر (٢٠٠٢): فاعلية برنامج إرشادى عقلانى انفعالى فى تحسين مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، ماجستير غير منشورة .
- فوقية محمد راضى ، السيد عبد الحميد أبو قلة (٢٠٠٩) : فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى فى خفض اضطرابات النوم لدى عينة من المعاقين بصريا ، القاهرة ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد التاسع عشر ، المجلد الثانى والستون ، ص ص ٢٥٣-٢٨٣ .
- كارول بالدوك (٢٠٠٥) : غرس الثقة بالنفس عند الأطفال (ترجمة) ، دار الفاروق ، القاهرة ، دار الفاروق للنشر والتوزيع .
- كمال إبراهيم مرسى (١٩٨٧) : علاقة علم الصحة النفسية بالعلوم الشرعية ، القاهرة ، المعهد العالى للفكر الإسلامى ، ص ص ١-١٥ .
- كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٩) : التأصيل الإسلامى للإرشاد والعلاج النفسى لاضطرابات ما بعد الصدمة ، المجلة التربوية ، الكويت ، مجلس النشر العلمى ، العدد الخامس ، المجلد الثالث عشر ، ص ص ١٠٥-١٣٩ .
- محفوظ عبد الستار أبو الفضل (٢٠١٠): فاعلية الإرشاد السلوكى فى رفع تقدير الذات لدى الأطفال ذوى النشاط الزائد المساء معاملتهم (برنامج للتلاميذ والآباء والمعلمين) ، القاهرة ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد الثامن والستون ، المجلد العشرون ، ص ص ٤١١ - ٤٣٦ .
- محمد أحمد سعفان (٢٠٠٧): فاعلية برنامج إرشادى انتقائى موجه للأطفال والآباء والمعلمين فى تنمية السلوك الإيثارى لدى الأطفال ، جامعة بنى سويف ، مجلة كلية التربية ، العدد التاسع ، الجزء الثانى ، ص ص ١٥٦ - ١٨٦ .
- محمد بن حسن أبو راسين (٢٠١٥) : الإرجاء الأكاديمى وعلاقته بكل من الثقة بالذات والمعدل الدراسى لدى عينة من طلاب وطالبات السنة التحضيرية بجامعة جيزان ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، مجلة دراسات تربوية ونفسية ، العدد الثانى والثمانون ، الجزء الأول ، ص ص ٧٣-١٣٣ .

- محمد بيومى خليل ، شاهنده محمد بيومى خليل (٢٠١٥) : فعالية برنامج إرشادى انفعالى فى تنمية السلوك الإيجابى للمكفوفين ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، مجلة التربية الخاصة ، العدد الثالث عشر ، المجلد الرابع ، ص ص ٣٢-٦٦.
- محمد حسين العبيد (١٩٩٥) : الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية فى منطقة إربد التعليمية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، الأردن ، عمان ، الجامعة الأردنية.
- محمد درويش محمد (١٩٩٥) : مدى فعالية العلاج الدينى فى تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة ، جامعة الأزهر ، مجلة كلية التربية ، العدد الحادى والخمسون ، ص ص ١٨٥-٢٠١٢.
- محمد سليمان البلوى (٢٠٠٩): برنامج تدريبى لتحسين فعالية الذات وأثره على تنمية مهارة حل المشكلات والتحصيلى الدراسى لدى طلاب الصف الثالث الثانوى بالمملكة العربية السعودية ، جامعة القاهرة ، معهد الدراسات التربوية ، دكتوراه غير منشورة.
- محمد عبد الفتاح المهدي (١٩٩٠) : العلاج النفسى فى ضوء الإسلام ، المنصورة ، دار الوفاء.
- محمد عثمان نجاتى (٢٠٠٦) : القرآن وعلم النفس ، القاهرة ، دار الشروق ، الطبعة التاسعة.
- محمد على خلف محاسب (٢٠٠٧): فاعلية العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى زيادة الرضا عن الحياة لدى المعاقين بدنيا ، جامعة أسيوط ، كلية التربية ، ماجستير غير منشورة.
- محمد على عمار (٢٠٠٠) : اثر برنامج نفسى دينى فى تخفيف حدة بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوى ، جامعة الأزهر ، كلية التربية ، دكتوراه غير منشورة.
- محمد قطب (١٩٨٩) : الإنسان بين المادية والإسلام ، القاهرة ، دار الشروق ، الطبعة العاشرة.
- محمد محروس الشناوى (١٩٩٣) : الإرشاد النفسى من منظور إسلامى ، أبحاث ندوة علم النفس ، القاهرة ، المعهد العالمى للفكر الإسلامى ، ص ص ٣٧٧-٤١٧.
- محمد محروس الشناوى (١٩٩٤) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسى ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد محروس الشناوى (١٩٩٦) : العملية الإرشادية ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد محروس الشناوى (٢٠٠١) : بحوث فى التوجيه الإسلامى للإرشاد والعلاج النفسى ، القاهرة ، دار غريب للطباعة.
- محمود عبد العزيز إبراهيم فرج (١٩٩٨) : أثر الإرشاد النفسى الدينى فى خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين ، جامعة عين شمس ، كلية التربية ، دكتوراه غير منشورة.
- مدحت محمد أبو النصر (٢٠١٠) : إعادة هندسة الذات ، القاهرة ، المجموعة العربية للتدريب والنشر.

- مصطفى عبد المحسن عبد التواب (٢٠٠٧) : فعالية الإرشاد النفسى الدينى فى خفض قلق المستقبل المهنى لدى طلاب كلية التربية بأسسيوط ، جامعة أسسيوط ، كلية التربية ، ماجستير منشورة فى سلسلة بحوث معاصرة فى علم النفس ، مستخلصات بحوث الماجستير والدكتوراه فى جامعات صعيد مصر (محرر) عبد المنعم أحمد الدردير (٢٠١٢) ، المجلد الثانى (جامعتا أسسيوط والفيوم) ، عالم الكتب.
- منال جاب الله (٢٠٠٤): فعالية برنامج لتنمية الذكاء الانفعالى لدى عينة من المراهقين ذوى الميول الاندفاعية العدوانية ، جامعة الزقازيق ، مجلة كلية التربية ، العدد الثامن والأربعون ، ص ٢٢٣ - ٢٨٦.
- نادية فتحى عامر (٢٠١٦) فعالية برنامج إرشادى لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات ذوى الاحتياجات الخاصة المعاقات حركيا بجامعة الطائف ، القاهرة ، مجلة الإرشاد النفسى ، العدد السادس والأربعون ، ص ص ١-٥٢.
- هانز ، ج ، أيزنك (٢٠٠٩): مقاييس أيزنك للشخصية (ترجمة) حسن مصطفى عبد المعطى ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية.
- هانز ، ج ، أيزنك (٢٠٠٩): مقياس الاستقلال الذاتى (ترجمة) حسن مصطفى عبد المعطى ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية.
- هانى إبراهيم السليمان (٢٠٠٥) : دليل الثقة بالآخرين ، عمان ، دار الإسرائ.
- هانى درويش (٢٠٠٥) : أثر بعض استراتيجيات التعلم النشط فى الثقة بالنفس والمسئولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، جامعة الأزهر ، مجلة كلية التربية ، العدد ١٢٧ ، ص ٣٠-٢.
- يوسف أسعد (د.ت) الثقة بالنفس ، القاهرة ، دار نهضة مصر للطبع والنشر.
- يوسف محمد عيد (٢٠١٢) توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية ، جامعة المنصورة ، مجلة كلية التربية ، العدد الحادى والثمانون ، ص ص ٢٦١-٢٩١.

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Babaei, M. & Cheraghali, M. (2016): The effectiveness of training the context of life skills book on the self-confidence of the first grade high school girls in Mazendaran Province. Journal of Current Research in Science, Vol. 2, P.P. 505-508.
- Baggerly, J. & Max, P. (2005): Child- centered group play with African American boys at the elementary school level. Journal Counseling Development, Vol. 83, No. 4, P.P. 387-396.
- Brown, J., Elliott, S., Boardman, J., Andiappa, M., Landau, S. & Howag, E. (2008): Can the effect of a I day CBT psychoeducational workshop on

- self-confidence be maintained after two years? A naturalistic study. *Depression and Anxiety*, Vol. 25, No. 7, P.P. 632-640.
- Clendenon-Wallen, J. (1991): The use of music therapy to influence the self-confidence and self-esteem of adolescents who are sexually abused. *Music therapy perspective*, Vol. 9, No. 1, P.P. 73-81.
  - Combes, A. (1995): Improving the self-confidence of pre-adolescents girls by focusing on the development of positive self-esteem, body image and assertiveness skills (doctoral dissertation) Nova Southeastern University.
  - Ellis, A. (2003): Self-confidence and rational emotive behavior theory. *Journal of Cognitive Psychology*, Vol. 17, No. 3, P.P. 225-240.
  - Fogarty, G. (1994): Using the personal orientation to measure change in student self-actualization. *Personality and Individual Differences*, Vol. 17, No. 3, P.P. 435-439.
  - Gorsy, C. & Panwar, N. (2015): Study of self-confidence of peer-relationship among adolescents. *International journal of education and management studies*, Vol. 5, No. 4, P. 298.
  - Horrell, L., Goldsmith, K., Tylee, A., Schmid, U., Murphy, C., & Bonin, E., (2014): One-day cognitive-behavioral therapy, self-confidence workshop for people with depression: randomised trial. *The British Journal of Psychiatry*, Vol. 204, No. 3, P.P. 222-233.
  - Ingersoll, R. (1994): Spirituality religion and counseling: dimensions and relationships. *Counseling and Values*, Vol. 38, No. 2, P.P. 98-111.
  - Karimi, A. & Saadatmand, Z. (2014): The relationship between self-confidence achievement based on academic motivation. *Journal of business and management review*, Vol. 4, No. 1, P.P. 210-215.
  - Kelth, N., Hodapp, V., Schermelleh, K. & Moosbrugger H. (2003): Cross sectional and longitudinal confirmatory factor models for the German text anxiety inventory: a construct validation. *Anxiety Stress and Coping*, vol. 16, no. 3, P.P. 251-270.
  - Lee, D. & Moray, N. (1997): Self-confidence and operator's adaptation to automation. *International Journal of Human*, Vol. 40, No. 2, P.P. 153-184.
  - Liping, C. (2007): A study on the correlation of college students' self-confidence and internal external control tendency. *Psychological Science*, Vol. 30, No. 6, P.P. 1385-1388.
  - Majumdar, B. (1997): The effectiveness of a culturally sensitive educational program of self-perception of health, happiness, self-confidence and loneliness in southeast Asian Seniors. *Dissertation Abstract International*, Vol. 57, No. 2, P. 595.
  - Mc-clough, M., Maxey, J., Rachel, K. & Worthington, E. (1997): Gendet in the context of support and challenging. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 44, N. 1, P.P. 80-88.
  - Mcleod, C. (2006): Self-trust and reproductive autonomy. *Journal of biosocial science*, Vol. 38, No. 5, P.P. 717-768.

- Minchinton, J. (1998): Maximizing self-confidence. New Delhi, Jaico Publishing House.
- Neal, B. (2012): Drama in mixed-ability EFL classroom observing its effects on motivation and self-confidence (Master dissertation) University of Island.
- Pasveer, K. (1997): Validating a measure of self-trusts: the role of attachment processes, poster presented at the anvil conference of the international network on personal relationship. Oxford Britain.
- Rotenberg, K., Fox, C., Green, S., Rendunmon, L., Salter, K., Steren, K. & Carlo, G. (2005): Construction and validation of children's interpersonal trust belief scale. *British Journal of Developmental Psychology*, Vol. 23, P.P. 271-292.
- Sun, S., Fan, X. & Li, W. (2000): A research on the effect of group counseling on improving the self-confidence of college students. *Psychological Science, China*, Vol. 23, No. 1, P.P. 77-79.
- Sunderland, L. (2004): Speech language and audiology services in public schools. *Intervention in School and Clinic*, Vol. 39, No. 4, P.P. 209-217.
- Tavani, C. & Losh, F. (2003): Motivation self-confidence and expectations as predictors of academic performance among high school students. *Child Study Journal*, Vol. 33, No. 3, P.P. 141-151.
- Thomas, A & Emmons, S. (2007): Power performance for singers. Oxford University Press.
- Turton, C. (2010): How the role-play can increase students self-confidence in using English for communication. *Arts research journal*, Vol. 4, No. 1, P.P. 23-45.
- Xie, A. (2001): Integrative training on self-confidence and mental health of college students Chinese. *Journal of clinical psychology*, Vo. 9, No. 3, P.P. 197-199.
- Zainuddin, R. & Taluja, H (1992): A study of occupational aspiration in relation to self-confidence and creativity among female college. *Journal of psychological researches* Vol. 36, No. 3, p.p. 158-163.