

أثر برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية في
تنمية الثقة بالنفس
(دراسة على المراهقات الايتام المحرومين من الام)

اعداد/ أ : سعاد سعيد كلوب

أ.د/ شادية احمد عبد الخالق

أثر برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الثقة بالنفس (دراسة على المراهقات الايتام المحرومين من الام)

اعداد/ أ : سعاد سعيد كلوب

ملخص : هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية الايتام (المحرومات من الام) بمحافظات غزة، والتعرف على فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الثقة بالنفس لديهن، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (٢٦) طالبة الآتي حصلن على أدنى درجات بمقياس الثقة بالنفس، (١٣) كمجموعة ضابطة، و(١٣) كمجموعة تجريبية، استخدمت بالدراسة برنامج في البرمجة اللغوية العصبية ومقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحثة، توصلت الدراسة ان النتائج التالية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الثقة بالنفس قبل بدء التجربة وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في مقياس الثقة بالنفس، وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد التطبيق على أقرانهم في المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس وكانت قيمة "Z" بين المجموعة التجريبية والضابطة (٣,٥٤٤) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) عدا بعد التحدي ومواجهة خبرات الفشل فهي دالة عند مستوى (٠,٠٥) ، وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في القياسين القبلي والبعدي، وكانت قيمة "Z" بين القياسين (٢,٨٣١) فهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير الى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم من الناحية التطبيقية في تنمية الثقة بالنفس لطالبات الايتام(المحرومات من الام)، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في القياسين البعدي والتتبعي وكانت قيمة "Z" في القياس التتبعي (١,٥٧١)

الكلمات المفتاحية : البرمجة اللغوية العصبية، الثقة بالنفس، طالبات المرحلة الثانوية الايتام (المحرومات من الام)

Abstract

This study aimed to identify the level of self-confidence among high schoolers orphans (deprived of the mother) provinces of Gaza, and to identify the effectiveness of the program in NLP in self to have confidence in the development, and the study was conducted on a sample consisted of (26) Student, following who received lower grades scale self-confidence, (13) as a control, and (13) as a pilot group, used the study program in NLP and the measure of self-confidence of the researcher, the study reached the following conclusions: the lack of statistically significant differences between the experimental and control groups in the self-esteem scale differences before the start of the experiment and this means that the two groups unequal in the self-esteem scale, and there are differences between the arithmetic mean of the grades obtained by the experimental group in the telemetric after application on their peers in the control group on the of self-confidence scale the value of "Z" between the experimental group and the control group (3.544) function at the level of significance (0.01) except after challenge and confront the experiences of failure are significant at the level (0.05), and there are differences between the arithmetic mean of the grades obtained

by the experimental group on the confidence measure of self in the two measurements pre and post, and the value "Z" between the two measurements (2.831) are significant at the level of significance (0.01), indicating the effectiveness of the training program used in practice in the self-confidence of the students orphans development (deprived of the mother), the lack of statistically significant differences between the mean scores of the experimental group self-confidence in the two measurements measure the dimensional and the iterative and the value of "Z" in the iterative measurement (1.571

Keywords: NLP, self-confidence, high schoolers orphans (deprived of the mother)

مقدمة : تعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل العمر في حياة الفرد والأسرة والمجتمع ، كما تعتبر هذه المرحلة من أدق المراحل التي يمر بها الإنسان ، لأنها هي المرحلة التي يتحول خلالها الفرد من طفل غير كامل النمو إلى ناضج فالمراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة ، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد . " وقد كتب "مورو " بأن مرحلة المراهقة أفضل فترة وأسوأ فترة يمر بها الشخص " ، فهي مرحلة مهمة وجوهرية تعتمد عليها مراحل النمو الأخرى، فتتميز هذه المرحلة بالنمو السريع والكبير من الناحية العقلية ، والوجدانية بالإضافة الى الاضطرابات البيولوجية والسيكولوجية والاضطرابات بين الفرد وذاته، حيث يعترى الفرد فتى أو فتاة تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كثيرة متعددة ، فتلك التغيرات تشعر المراهق بالحاجة إلى الاستقلال والابتعاد عن الكبار من أجل تأكيد الهوية الذاتية حيث تضع هذه التغييرات المراهق في موقف حساس فيالرغم من محاولته الابتعاد عن الكبار وحمائتهم الزائدة فهو بحاجة إلى مؤازرتهم وتنميتهم لشعوره بالاعتزاز بذاته ، كما تتميز بتبلور العديد من المشكلات النفسية، وعلى راسها فقدان الثقة بالنفس .

وترى الباحثة أن الثقة بالنفس هي السبب الأول للنجاح في الحياة ، لأنها تعني اتخاذك مواقف ايجابية في حياتك ، وتعني انك تعتمد على نفسك ، وتعني إنك مؤمن بأفكارك وهي حجر الأساس التي يجب أن يقوم عليه البناء النفسي لشخصية المراهق خصوصا إذا علمنا إن إحدى المهمات النمائية الأساسية للمراهق هو سعيه الدائم لإيجاد نفسه وتقديرها وتحقيها ، كما تبدأ فيها معرفة المراهق لذاته وتقييمه العام لها وتقديرها بشكل ملح . الأمر الذي يشير إلى عملية فهم متصاعد حول (من أنا) (من سأكون) ، فالشخص الذي يقدر نفسه يقدر الآخرين ويشعر بالراحة مع نفسه ، أما الذي لا يقدر ذاته فإنه يجد صعوبة في مواجهة الناس و لا يجب الخلط بين تقدير الذات والثقة بالنفس، فإن الثقة بالنفس هي نتيجة تقدير الذات، وبالتالي من لا يملك تقديرا لذاته فإنه يفقد الثقة بالنفس كذلك تقدير الذات يمكن أن يعزز الثقة في النفس ويجعل الشخص سعيداً وناجحاً في حياته، لذا فالمراهق في حاجة إلى توجيه وإرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق سواء الوالدين أو المدرسين أو غيرهم من المتصلين به ، حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات حتى يسير في نموه الطبيعي لتكوين وبناء شخصية قوية واثقة من نفسها، لذا تعمل الأسرة التي تعتبر من أهم المؤسسات الاجتماعية على بناء شخصية المراهق من جميع النواحي وتوجيه وتعديل سلوكياتهم وتنمية قدراتهم، وللوالدين في الأسرة لهما دور هام ومكمل لبعضهما البعض حيث تمثل الأم المصلحة البيولوجية والنفسية، بينما يمثل الأب القانون والنظام، والاتحاد بينهما يؤدي إلى شخصية سوية تؤهلهم أن يكونوا أفراد نافعين لأنفسهم ولمجتمعهم الذين يعيشون فيه.

وقد أتفق مجموعة من علماء النفس أمثال(فرويد Freud وأريكسون Erikson وبأندورا) على أهمية دور الأسرة وأثرها العميق في التنشئة الاجتماعية للفتاه وفي تكوين شخصيتها، ويؤكدون أيضاً على دور كل فرد من أفراد الأسرة في عملية النمو النفسي والاجتماعي للفتاه، حيث يتشكل نمو السليم لشخصيتها في ظل الحب والرعاية الملائمة من

والوالدين فالمرافقة اليتيمة تصطدم بعدم وجود أحدهما أو كليهما مما يؤثر على حياتها وخاصة تقديرها لذاتها وثقتها بنفسها.

وأشار (عبد القادر:259:2000) الي أهمية وجود الأم كونها أحد الوالدين في نطاق علاقتها بتشكيل شخصية أبنائها، حيث أن الأسرة التي تحرم من وجود الأم تفقد ركيزة أساسية لوجودها كأسرة، فالحرمان من الأم بصفة خاصة له آثار وأضرار واضحة على جميع جوانب نمو شخصية الطفل، فالأم مصدر رئيسي لإشباع معظم الحاجات النفسية لدى الطفل، وعدم إشباع هذه الحاجات قد يؤدي إلى حدوث توتر داخلي للطفل وبالتالي تصبح شخصيته مضطربة نفسياً .

وأظهرت دراسة (عبد الله:2000:43). أن حرمان الفرد من أمه يؤثر تأثيراً كبيراً على شخصيته ونموه الانفعالي، فقدان الأم يمثل خبرة مؤلمة وقاسية، فاليتيم الحقيقي الذي لا يتعارض عليه أثنان هو الحرمان من الأم، نبع الحنان والدفء والحب، فشخصية الطفل تتشكل في السنوات الأولى من عمره والدور الكبير في هذا التشكيل يرجع للأم، لأنه يتعلم منها الاستجابات الاجتماعية التي يكتسبها من خلال ابتساماتها وتفاعلها معه بتعابير وجهها ولمساتها الدافئة، وبالتالي سيعمم هذه الاستجابات مع الآخرين ويبني جسر الثقة بينه وبين أفراد المجتمع، كما أن مطالب الفرد وحاجاته النفسية تحقق حالة نفسية مستقرة يشعر خلالها بالأمن والطمأنينة والتوازن بين مصالحه الفردية ومصالح الجماعة، وأي إحباط يتعرض إليه الطفل ويكون عقبة في عدم إشباع حاجاته يلعب دوراً في ظهور مشاعر القلق والتوتر والاضطراب، فالحرمان سواء كان جزئياً أو كلياً له الأثر الكبير على نمو الطفل وعلى مدى إشباعه للحاجات النفسية، وبالتالي يتعذر وصوله للصحة النفسية السليمة، كما يشير هورم Hurme1983 أن وفاة الام لها آثار بالغة وخطيرة في جميع مستويات اعمار مراحل الطفولة .

وهذا أكدته الدراسات والبحوث أمثال دراسة (Nowak Lisa 2007) أن الأطفال المحرومين من الأم هم الأكثر حرماناً وكآبة من الأطفال العاديين، ودراسة(عبد الله:2000) التي أشارت إلى وجود تشوه واضطراب في البنية النفسية والوجدانية لافتقار الأمومة.

لذا ترى الباحثة أن حرمان الطالبة من أسرته لوفاة أحد الوالدين أو كليهما، يترتب عليه العديد من الآثار السلبية التي تؤثر تأثيراً واضحاً على جوانب السلوك الاجتماعي والانفعالي لها، وعلى مفهومها الإيجابي عن ذاتها الذي قد يتأثر بهذا الحرمان، فيصبح مفهوماً سلبياً عن الذات وبالتالي تفقد ثقتها بنفسها كما تشعره بالعجز لتحقيق طموحاتها.

كما ترى الباحثة أن رعاية الأيتام في الإسلام تعتبر من أهم الأمور وأعظمها فقد حفل القرآن الكريم باليتيم والأيتام بصفة عامه حيث ورد ذكرهم في ثلاثة وعشرين موضعاً، مجملها يرغب بالاهتمام بالأيتام والإنفاق عليهم ودفع كامل حقوقهم المالية والاجتماعية والنفسية، وآيات أخرى تحذر من أكل ماله أو عدم دفع مستحقته أو الإنقاص منه ومن هذه الآيات يقول الله تعالى " ولا تقربوا مال اليتيم إلا بالتي هي أحسن حتى يبلغ أشده " (الأنعام : ٥٢). ووردت أحاديث كثيرة في السنة النبوية توجه للاهتمام بالأيتام ومراعاتهم والحفاظ على نفسياتهم وأمورهم الاجتماعية بعد فقد معيولهم ومن هذه الأحاديث عن سهل بن سعد رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " أنا وكافل اليتيم هكذا ، وأشار بأصبعيه السبابة والوسطى وفرج بينهما " (رواه البخاري) . وحديث أبي الدرداء رضي الله عنه قال : " أتى النبي صلى الله عليه وسلم رجل يشكو قسوة قلبه قال : أتحب أن يلين قلبك وتدرك حاجتك ؟ ارحم اليتيم وامسح رأسه و أطعمه من طعامك يلين قلبك وتدرك حاجتك " (صححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب ، 2-1341) .

وقد كانت تعاليم الإسلام حائه على رعاية ومعاملة اليتيم معاملة طيبة، مراعاة لنفسيته لأنه حين فقد أباه شعر بالحاجة إلى من يحميه، ويقوي عزيمته ، وأصابه شيء من الذل والانكسار ، وقد كان يجد في أبيه داعياً حانياً ، ملئياً لما يريد ، فلما فقده وشعر بالوحشة فكان لا بد من التعويض عليه لئلا ينشأ منطوياً منعزلاً، سيء النظرة للناس (أبو شمالة، 62-60:2002)

وأشار(عبد الله :200:43) أن الحرمان في القرآن الكريم والسنة النبوية :المحروم واليتيم يشيران إلى معنى واحد وهو الفقدان لأحد الأبوين أو كلاهما، قال تعالى(إن تخالطوهم فأخوانكم)(البقرة 220) وتفسير الآية يشير إلى إصلاح شأن اليتيم وماله ولا حرج من خلط مال الوالي بمال اليتيم، والمقصود ب (إن تخالطوهم فأخوانكم) أي أن خلطتم طعامكم بطعامهم وشرابكم بشرابهم، فلا بأس عليكم لأنكم إخوانهم في الدين. (ابن كثير ج: ١)

وتستخلص الباحثة أن هذه الآلية تشهد على ضرورة حاجة اليتيم أو المحروم للحب والعاطفة والحنان والرعاية، شارة لما يتعرض له الأيتام من أعراض نفسية من قلق وانخفاض في الثقة لذلك فهم بحاجة إلى تنمية الثقة بالنفس بما يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية وزيادة اندماجهم في المجتمع . ويقصد ببيتيم الام هو "فقدان الأم بسبب الموت ، و وجود أحد الأقارب العاديين للعناية به، كما يعد حرمان كلي حيث يكون تأثيره أعمق فقد يعوق قدرة الفناه على إقامة علاقات مع غيرها من الناس ، كما يولد لديها عقدة الحرمان العاطفي ،لذا أوصى الاسلام بضرورة رعاية اليتيم ودعمه والتخفيف عنه . والإحسان إلى اليتيم لا يكون بتغطية الجوانب المادية فحسب وإنما يشمل إشباع الحاجات النفسية وإشباع عطشه الأبوي والعاطفي وإصلاح أمرة ، وإكساب الطفل الثقة بالنفس، و تنمية مفهوم ذات ايجابي لديه سواء أكان ذلك في البيت أم في المدرسة أمر غاية في الأهمية . لما له من آثار ايجابية على النمو النفسي والاجتماعي لبيتيم.

كما يؤكد (بولبي) Bolpy على أن الأم هي أبرز شخص في حياة الطفل في حياة الطفل في المراحل الأولى من الحياة حيث يرى أن الحرمان من الأم هو سبب الاضطراب النمو الانفعالي والعقلي والاجتماعي للطفل ، مؤكداً في كتاباته على رابطة التعليق الوجداني (Attachment) وكيف أنها استجابة مبرمجة بيولوجياً لدى كل من الأم والطفل تهدف إلى حماية وبقاء النوع (سلامة:130:1978).

ويشير الشريف(2002:3) ان فقدان احد أفراد الأسرة وخاصة الوالدين يجعل الطفل يشعر بعدم الأمان وعدم الكفاية وعدم الثقة مما يجعله يبالغ في تقدير المواقف التي يمر بها على إنها تمثل ضغوط ويشعر بعدم القدرة على مواجهة الضغوط مما يجعله أكثر قلقاً ويبدأ (أي الطفل) في توقع الخطر والشر سواء لنفسه أو لأسرته ، ويمتد هذا القلق وتوقع الشر في الحاضر والمستقبل.

وقد ذكر أبو شمالة (٢٠٠٢ م : ٦٣-٦٤) إن حاجات الأيتام لا تقتصر على جوانب الرعاية المالية والاجتماعية فحسب بل تتعداها إلى أمور نفسية خاصة ، لأنهم أكثر من غيرهم تأثراً بالمحيط بعد فقدهم آباءهم ومن تلك الحاجات الحاجة إلى المحبة والحنان ، فعندما يفقد الطفل اليتيم والده ، أي انه فقد منبع العطف الحقيقي والمحبة الصادقة ، ويجب علينا تلبية حاجته هذه ، بأن نعامل الطفل بكل لطف ، ونداعبه ، إذ أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان عندما يرى الأيتام يجلسهم إلى جانبه أو على فخذيه ، ويمسح على رؤوسهم ، الحاجة إلى التعلق والتبعية ومعنى ذلك أن الطفل الفاقد لوالديه بحاجة إلى من يناديها بكلمة أمه، وخاصة عندما يكون مريضاً ويحتاج إلى مراقبة وعناية أكبر ، أو أثناء النوم ويبدأ بالبحث عن والدته أو لغرض قضاء إحدى حوائجه، الحاجة إلى المواساة بحاجة إلى من يستمع لآلامه ويهتم بشكواه ومعاناته التي تواجهه في مختلف الأحيان ، وخاصة أن اليتيم ناقصة عنده فهو بحاجة إلى إضفاء حالة من الهدوء والسكينة عليه ، الحاجة إلى الضبط والسيطرة :صحيح أنه يتيم ، ولكن يجب أن لا تصبح معاملتنا إياه بالعطف والحنان سبباً لأن يشعر بأنه قادر على الأقدام على أي عمل يريده هو وأن أحداً لا يراقبه أو يمنعه في ذلك ، فالأساس في ذلك راعوا الله فيهم واعتبروا أنفسهم آباءهم ففي هذه سوف لن تخدش عواطفهم ومشاعرهم ، الحاجة إلى التأكيد فالأيتام وبسبب المعضلة الخاصة التي يعانون منها من المحتمل أن يفقدوا العزة والثقة بأنفسهم ، وضرورة التربية تستوجب بأن يصار إلى تهيئة مناخ إعادة بناء شخصيتهم ، لكي يستعيدوا الثقة بأنفسهم مرة أخرى ، ويرون لأنفسهم أهمية ومكانة تليق بهم ، حتى لا يكونوا عرضة للانحراف والخطر ، الحاجة إلى المداراة فيجب مداراة اليتيم ، كما يجب عدم جرح مشاعره أثناء تربيته كما هو حالنا عادة مع أطفالنا الآخرين ، ويجب أن نأخذ في حسابنا قلبه الكسير ونعلم بأنه سريع البكاء .

وأكدت الباحثة" إلى أن هؤلاء الطالبات ومن واقع ملاحظاتها الميدانية وتعاملها معهن، أنهن غالباً ما يصابوا بعدد من الاضطرابات النفسية، والتوترات العصبية، نتيجة للقلق، والغضب ، والإحساس بعدم الأمان، كما يصابون بحالات فقدان الثقة بالنفس بسبب الخبرات السابقة وسوء المعاملة، وأوضح (سليمان1994: 57) أن الخبرات المختلفة التي يمر بها الإنسان على اختلاف أنماطها وأنواعها من المؤثرات الهامة التي تحدث نوعاً من الأثر في سلوك الإنسان ومن ثم في شخصيته بوجه عام. كما إنهم يفتقدون إلى الأمان والتقدير الاجتماعي والانتماء.

ويؤكد المحلل النفسي أريكسون Erikson E أن أساس ثقة الطفل بنفسه وبالعالم تتبع من نموه في سني حياته الأولى ، كما أن هذه الثقة تتوقف إلى حد كبير على تنوع العلاقة بين الوالدين والطفل في هذه المرحلة المبكرة من نموه. وذكر(لويس، 2005، 7) أن الثقة بالنفس هي إيمان الفرد

بأهدافه وقدراته وقراراته وإمكانياته وتتمثل بالحب والعطف والتفكير الإيجابي والصبر والمثابرة والإصرار واستثمار الوقت.

وذلك كما أشار (أسعد 1977، 20) أن الثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها بل ثمرة يجنيها الشخص نتيجة لبذور غرسها وهي انعكاس لواقع داخلي يعمل في أعماق الشخصية إضافة إلى الصحة العامة لدى الفرد وترتبط بما يحصل عليه الفرد من معلومات وخبرات تدعم مكانته الاجتماعية وتساعد على أن يكون إيجابياً ..

وأشار (كارول، 38٠-2002) أن من خصائص الثقة بالنفس أنها تثير الانفعالات الإيجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات إيجابي فتجعل الفرد مرتاحاً خالياً من المخاوف قادر على تنظيم البيئة وافكاره بسرعة ودقة وبأقل معونة من الآخرين مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى عال من الإنجاز ويؤدي ذلك التشوق إلى مناقشة الآخرين واحترام الذات ودورها في بناء شخصية الفرد السوية وتأكيد ذاته وثقته بنفسه للقيام بوظائفه الاجتماعية، كما تعد الثقة بالنفس مؤشراً مهماً على قيامه بأدواره الاجتماعية المتنوعة سواء في الجوانب الأكاديمية أم الاجتماعية أم بين أصدقائه فتعد الثقة بالنفس جذوة تضيء للفرد طريق العمل الناجح وتؤهله للقيام بمهام القيادة والريادة في موقعه الاجتماعي والأكاديمي.

يذكر لند نفيلر (2010 : 5) أن الأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو إنهم:

- محبوبون لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
- ينصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي. - متفهمون لذواتهم، ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما هم ينمون.

- يعرفون ما يريدون، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.

- يفكرون بطريقة إيجابية. - لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات

التي تواجههم.

ترى الباحثة أن الفتاه المراهقة أقل تكيفاً وتأثيراً بالعوامل الخارجية بعد أن تكونت شخصيتها ونشأتها ميولها وعاداتها وطباعها، كما تكون أصعب تكيفاً بين الثانية عشر والثامنة عشر وفئة الأيتام في تلك المرحلة هم أشد تأثراً من غيرهن.

كما تؤكد الباحثة اتفاقاً مع ما ذكره (كفاي 2009) جميع علماء التربية والصحة النفسية على ان الام تظل دائماً هي الأساس المركزي والينبوع الأصلي لأمن الطفل فترتي الرضاعة والطفولة بصفة خاصة وتظل ثقة الطفل بأمه هي الذخيرة التي يشتق منها ثقته بالناس والمجتمع وغياب الام أو انفصالها من العوامل الأساسية التي تزلزل أمنه وتشعره بالضيق والشقاء وتغرس في نفسه الشعور بالحيرة والارتباك والبلبلة ولهذا تفهم سر أن الحضانة في الإسلام أقرت للام.

وتضيف (ذاكرتار هيرلوك) إلى أن الثقة بالنفس تضعف في مرحلة البلوغ من سن (22 - 27) سنة عند الإناث، من (20-26) سنة عند الذكور، وهذه الفترة الانتقالية هي التي يقابلها تعليمياً المرحلتين الإعدادية والثانوية ويعود السبب إلى أن المراهق يشك في قدراته، و يتردد في القيام بأعمال كان يقوم بها بسهولة، و يرتفع الشعور بعدم الثقة بالنفس نتيجة القلق الذي ينتاب المراهق في كفايته النفسية والاجتماعية، وهذا الشعور يأتي جزئياً من ضعف المقاومة الجسمية في هذه الفترة، كما أن الكثير من البنات والبنين يخرجون من دور البلوغ بقليل من الثقة بالنفس و يصبح استعادة هذه الثقة خلال فترة المراهقة من أهم المشكلات التي يواجهونها.

وهذا ما أكده (قائمي، 43:2001) أن شدة الصدمة على البنات أكثر من الصبي بكثير، وبالتالي فإن شعورها بالحزن أكبر وذلك بسبب تعلقها بالأم فإن شعورها بالوحدة أكبر من الصبي، وأكده (حلمي، 190:1962) في دراسته ان الفتيات في سن المراهقة أكثر تعبيراً من الشباب عن حزنهن يفقد ذويهن. كما وضح (فقيهي 2004) أن المراهقين الأيتام يميلون للوحدة النفسية والقلق والعدوان خاصة اللفظي، تحصيلهم الدراسي منخفض نسبياً لعدم وجود دافعية لتحسين المستقبل، ثقتهم في أنفسهم ضعيفة واندماجهم في المجتمع يقتصر على مجموعة الأقران فقط.

وتؤكد الباحثة من خلال ملاحظتها المهنية أن البنات عندما تفقد أمها تتأثر بشكل كبير ويتضح هذا من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تظهر عليها من حزن، وقلق، وتوتر، وسرعة الانفعال بالصراخ والبكاء، والخوف من المستقبل، والانطواء، وعدم الثقة بالنفس، والاهمال بالمظهر العام والعزلة عن الزميلات بالمدرسة وعن الاخوة بالبيت.

لذلك تري الباحثة ان هذه الفترة هي في حاجة ماسة الى من يهتم برعايتها وتكفلها النفسي وصولا بها لحياة متوافقة نفسيا تؤهلها لمستقبل زاهر ، كما أنها في حاجة الى من يساعدها على تنمية ثقتها بنفسها وذلك من خلال البرامج الارشادية التي تهدف الى مساعدتها على الاستفادة من إمكانياتها أو تعليمها بعض المهارات المختلفة، كما في الدراسة الحالية ،ويعد التدريب على بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية من الطرق الحديثة نسبياً في علاج العديد من المشكلات النفسية ، فهي لا تهدف إلى بحث في اغوار الماضي ولكن تهتم بالحاضر وكيفية التعامل معه ، تهدف الى تعلم الفرد طرق تفكير جديدة واثابة عدة اختيارات للفرد كما تعمل على تعلم الفرد كيفية مواجهة المواقف الاجتماعية المقلقة بإيجابية بتعديل الاتجاهات وطرق التفكير السلبية بأخرى ايجابية مما يؤدي إلى تغير المشاعر غير المرغوب فيها بأخرى مرغوب فيها ، كما تعمل على كسر الارتباط بين المثير والاستجابة (المواقف الاجتماعية والشعور بعدم الثقة بالنفس) حيث يتم التدريب عليها والمشاركة الفعالة لها في هذه البرامج بتدريب عملي بعداً عن النصائح النظرية أو الطريقة التي يغلب عليها الجانب المعرفي فقط .

تاريخ البرمجة اللغوية العصبية:- ذكر التكريتي(2000)من أكثر من ألفي عام أطلق سقراط مقولته الشهيرة (اعرف نفسك) وبعد عشرات من السنين على هذه الدعوة نشأت المدرسة الرواقية والتي من أهم مبادئ التحكم في الذات، أو ضبط الذات من خلال تقوية الإرادة، وامتلاك الحرية الذاتية، بعد ذلك جاء السيد المسيح وله قوله مشهورة: " ماذا تجني إن كسبت العالم وخسرت نفسك" ، ثم جاء نبي الإسلام عليه الصلاة والسلام وكان من أقواله المأثورة ما معناه (كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته) ومن بين رعايا الفرد الذات أو النفس، وعلى المرء أن يرعى نفسه، وتوالت المدارس الفلسفية والصوفية وغيرها التي تحض على رعاية الذات، وفي السنوات الأخيرة نشأ اتجاه أطلق عليه أصحابه البرمجة اللغوية العصبية (وقد بدأ هذا العلم في منتصف السبعينات حين وضع العالمان (جون غرندر) عالم اللغويات، و(ريتشارد باندرلر) عالم الرياضيات ومن دراسي علم النفس السلوكي، أصل البرمجة اللغوية للذهن، وخطى هذا العلم خطوات كبيرة في الثمانينات.

واكد لابرامان(1984:3, Lieberman) أن البرمجة اللغوية العصبية تركز على دراسة الخبرات الشخصية كما أنها تتشابه كطريقة علاجية مع العلاج الجشطالتي والعلاجات العقلانية والعلاجات السلوكية وأساليب التنويم المغناطيسي التي صممها اريكسون .
واشار التكريتي (2000:13) أن البرمجة هي دليل استخدام العقل الذي يمكنك من التواصل بشكل فعال مع نفسك والآخرين، تتضمن البرمجة اللغوية العصبية: (التفاعل بين الجهاز العصبي واللغة)، البرمجة اللغوية العصبية كمصطلح تتكون من ثلاث مفاهيم تدخل في تشكيل الخبرة الانسانية :

- ١- الجانب العصبي البيولوجي في ترميز الخبرة وإدارتها Neuro.
 - ٢- الجانب اللغوي الخاص بالبرمجة بالتمثل الذهني للخبرة المدركة Linguistic .
 - ٣- الجانب الخاص بالبرمجة العقلية الذهنية المدركة Programming.
- إذا ومن خلال النموذج السابق من الممكن أن نخرج بعدة تعريفات للبرمجة اللغوية العصبية كالتالي :

- طريقة منظمة لمعرفة تركيب النفس الإنسانية والتعامل معها بطرق معينة حيث يمكن التأثير بها بشكل سريع .

- علم وفن الاتصال الداخلي والخارجي .
- القدرة على استخدام العقل باستراتيجية إيجابية تمكننا من تحقيق أهدافنا .
- العلم الذي يساعد على فهم ذاتنا وفهم العالم من حولنا وزيادة الفاعلية على التأثير والتغيير .

كما أكد الفقي (2001:16) "أن البرمجة اللغوية العصبية تساعدنا على إعادة ثقنا في انفسنا وقدرتنا على التغيير، وتحدد اهدافنا بوضوح وتكسبنا مهارات رائعة تساعدنا على التأثير في الآخرين ومنحنا الآليات المناسبة للنجاح ،فهي لاختصار تساعدنا على تكوين بيئة ايجابية في حياتنا سواء بالمنزل ، العمل، الدراسة ،الجامعة "

وترى (هاريس 2005:11) ان البرمجة اللغوية العصبية تقوم بإمداد أي فرد بطرق تساعد على أن يصبح أكثر كفاءة فيما يقوم به ، وأكثر تحكماً في أفكاره وفعاله وأكثر إيجابية في أسلوبه للحياة وأفضل في القدرة على انجاز النتائج والاهداف ، فعندما يفتقر الافراد للمعرفة أو المصادر لإنجاز ما يريدون فهي تساعدهم على أن يتكيفوا مع مهارات وطرق الأفراد الآخرين في التفكير والاندماج معهم في مواقفهم الحياتية لكي يكونوا أكثر نجاحاً.

ويمكن إجمال تعريف البرمجة اللغوية العصبية الذي ذكره (Bandler, 2004) . بأنها أسلوب لبرمجة العقل البشري من خلال استراتيجيات أمام الشخص يتبعها ليصل للمأمول. ويمكن أن يتمكن الإنسان من خلال هذه الأساليب بتحقيق مستويات عالية من الانجاز سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي ، وربما كان من الطبيعي أيضاً أن تشتق مجالات أخرى كثيرة تعريفات مختلفة لهذه التقنيات لأن مجالات البرمجة شهدت توسعاً لم يخطر على بال مؤسسيها .

واستخلصت الباحثة أن جميع التعريفات اجتمعت على أن البرمجة اللغوية العصبية هي استراتيجيات ومنهج الاتصال والتواصل الإنساني وكذلك للتطور الذاتي ، كما انها تقدم أحدث ما توصل إليه العلم من مهارات في مجال علوم التنمية البشرية ، وتعتمد البرمجة اللغوية العصبية على دراسة التميز وتشكيل النموذج لكيفية بناء الأفراد لخبراتهم، أو العلم الذي يرشدك إلي كيفية استخدام الموارد العصبية واللغوية لتحقيق الحياة السليمة والصحة والسعادة ، والانسجام والتوافق الصحيح مع الآخرين والطبيعة ، كما تمتلك العديد من التقنيات والنماذج التي تساعد في تحقيق الأهداف المطلوبة.

كما استخلصت الباحثة أن الأسلوب العلاجي للبرمجة اللغوية العصبية هو نوع جديد من أنواع العلاج النفسي والإرشادي الذي يوظف كثير من الأساليب الحديثة السريعة والفعالة لتحقيق الهدف المراد، كما أنها جمعت تقنياتها ونماذجها من كل أنواع العلاج النفسي وخاصة التحليل النفسي والجسطلت.

لذا ترى الباحثة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أن البرمجة اللغوية العصبية عبارة عن نوع من أنواع العلاج والتي أثبتت كفاءتها في علاج أمراض عديدة .

وأشار (الدواش، 2008:26:30) أن البرمجة اللغوية العصبية تتسم ببعض الملامح الخاصة التي تميزها ، فهي تأخذ مدخلاً كلياً وترى أن جوانب الشخصية مرتبطة ، فإن الجانب الذي تنميه يؤثر على جوانب الأخرى وتعمل مع التفاصيل الدقيقة وتقوم على تنمية القدرات ونمذجة الدور، وتركز على العمليات العقلية ، وتستخدم نماذج لغوية خاصة وتعمل مع كل من العقل الشعوري واللاشعوري ، وسريعة في عملياتها ونتائجها ، الاحترام في معاملتها للأفراد.

وأضاف (جوزيف وكانور 2006:12) أن افتراضات البرمجة اللغوية العصبية تعد المبادئ المركزية لها فهي توجه فلسفتها ، فهي افتراضات أو مسلمات مسبقة يفترضها الفرد ويسلم بأنها حقيقة ويتصرف كما لو كانت صحيحة مما يجعل حياته وتفاعله مع الآخرين قد أصبح أكثر تأثيراً ، أن هذه الافتراضات تشكل مجموعة من المبادئ الأخلاقية للحياة، وطبقاً لهذه الافتراضات يستجيب الأفراد لخريطة الواقع الخاصة بهم وليس للواقع نفسه، ولكل سلوك بشري هدف أو غرض محدد وكل سلوك له غاية إيجابية ، وأن العقل الباطن مطبوع على الخير، ولا بد أن يمتلك الشخص أفضل الاختيارات المتاحة في هذا الوقت، ويعمل الناس بإتقان ، ويمارس الأفراد الاتصال البشري من خلال الاستجابة ، ويمتلك الأشخاص سلفاً القدرات والامكانيات ، ويعمل العقل والجسد كمنظومة واحدة ويستخدم الأفراد احساسهم لمعالجة المعلومات ويؤدي التقليد والاقتداء (النمذجة) بالأداء الناجح إلى التميز، وأن اراد الفرد أن يفهم ما يعمل فالتعلم في العمل .

كما تشير دراسة والتر و بايت (Walter & Bayat 2003:163) إلى أن البرمجة تعتمد على المعتقدات والتغيرات الجسدية والعمليات الفكرية والعقلية مما يساعد على عمل نموذج جيد في سلوك الإنسان حتى يستطيع تحقيق أهدافه.

ترى الباحثة أن الإنسان يستخدم البرمجة اللغوية العصبية بالفعل دون أن يشعر لان البرمجة نشأة من خلال المواقف الحياتية الحقيقية فهي لم تأتي من الفراغ وإنما أتت من تفاعل الإنسان مع خبرات الماضي ثم تعود إليه في خبرات المستقبل، فتقنيات وافتراضات البرمجة تنتمي بشكل أكبر إلى مجال السلوك بدرجة ما عن مجال النظرية والبحث ، فهي تشمل اتجاهات متنوعة من العمليات والتقنيات، وهي تمتلك تأكيدات ومداخل مثيرة لاستكشاف الافعال والسلوكيات، وتعرض العديد من الأشياء لتساعد الفرد أن يعيش حياة ناجحة، وما يُستفيد من البرمجة اللغوية

العصبية هو فهم الناس وتحقيق الألفة والانسجام معهم وبناء العلاقات الجيدة والروابط المتينة، ولو عرف كل فرد الفرد الآخر وأدرك محركات سلوكه وتفسيرات مواقفه لأوجد مبررات كثيرة بل سعي لمساعدته بهدف الوصول لحالة جيدة من التعايش والتعامل.

تقنيات البرمجة اللغوية العصبية: هي تقنيات دقيقة وسهلة وسريعة التعلم والتطبيق ، فهي مقسمة إلى نوعين :

النوع الأول: تقنيات خاصة بتحديد الحالة الفرد والمستخدمة للحصول واستنباط المعلومات الشعورية واللاشعورية (الألفة - الانظمة التمثيلية- الاعداد الجيد للهدف - نموذج التدقيق اللغوي) وشملت نموذج التحول العميق مهارات التجاوب وتقنيات التنويم الايحائي لميلتون اريكسون لتحقيق التواصل اللفظي وغير اللفظي من خلال التناغم والقيادة، انماط حركة العين وتحديد انظمة التمثيل الذهني للخبرة والبرامج العليا .

والنوع الثاني : التقنيات الخاصة بتغيير سلوك الفرد والوصول للحالة الرغوبة وشملت (صياغة النماذج (النمذجة)- تثبيت الروابط الذهنية، أنماط التغيير، في النماذج التعبيرية الفرعية ،الخطوات الستة لإعادة تشكيل الإطار (اعادة الهيكلة)-، الاسترخاء وتمارين التنفس، التناغم المستقبلي او التصور المشجع للمستقبل- فنية علاج القوبيا السريع -نموذج دائرة الامتياز-نموذج سويتش. (وسوف نتناولهم بشيء من التفصيل في البرنامج التدريبي)

مشكلة الدراسة : بما أننا نتحدث عن المرهقات الأيتام (المحرومات من الام) الذين ينتمون الى المجتمع الفلسطيني الذي يتعرض الي الآن لظروف خاصة، فلا بد من التركيز في هذا الجزء حول الحرمان في هذا المجتمع المقهور وأسبابه وعلاماته ومظاهره .حيث تعرض المجتمع الفلسطيني لنكبات متتالية منذ عام (1948 م) و نظراً للظروف الصعبة والعصية التي يمر بها شعبنا الفلسطيني في فترة الحروب الثلاثة على غزة، وما لم بالمجتمع الفلسطيني في تلك الفترة من خسائر مادية وبشرية أشعر السكان بموجيها يفقدان الأمن وأشعرهم بالحرمان من ممارسة حياتهم الطبيعية . ومن مظاهر هذا الحرمان- 1 : الحرمان من السفر- 2 .الحرمان من التعليم 3 .-الحرمان من العمل لبعض الشرائح- 4 . الحرمان من التعبير- 5 . الإبعاد- 6 .الحرمان من ممارسة الحياة الطبيعية . إن هذه الظروف وهذه الخصوصية أثرت على نفسية الشعب الفلسطيني وعملت على تشكيل الشخصية الفلسطينية تتسم بالحرمان، حرمان الفرد من رعاية أسرية يكتنفها المحبة والدفء في العاطفة بشكل عام، وبشكل خاص حرمان الفرد من رعاية أمومة طبيعية ، حيث أنه في فترة الاحتلال بشكل عام وفي فترة الانتفاضة بشكل خاص، وفترة الحروب الاخيرة كثرة حالات استشهاد النساء وما يرافق هذا الاستشهاد من حرمان الأبناء لأمهاتهم وما يسببه هذا الفراق من خيرة نفسية مؤلمة لها أثارها القريبة والبعيدة على صحة الأبناء فأصبح هناك عدد كبير من الأيتام، تتعرض لضغوطات نفسية بفقدان احدي الوالدين، وخاصة الفتاة الفلسطينية اليتيمة فهي تواجه ايضاً العديد من المواقف الصعبة والحادة التي لا تستطيع التغلب عليها وهنا تكمن الخطورة حينما تعجز عن مواجهة تلك الضغوط النفسية التي تشعر بها فتشعر بالعجز وتضعف ثقنها بنفسها وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال عملها مع المراهقات (ايتام الام) حيث وجدت انهن بحاجة ماسة الى تنمية الثقة بالنفس فنهن يعانون من نقص الثقة بالنفس مما يشكل خطورة على مستقبلهن الاكاديمي والاجتماعي وهذا ما أكده (Emmons,S ،A،Thomas،2007: 45) أن الفرد بدون الثقة بالنفس يمكن أن يفقد الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر أو الخوف من العواقب التي قد تحدث ، وان الثقة بالنفس مكتسبة وليس فطرية .

وترى الباحثة مرحلة المراهقة أصعب من مرحلة الطفولة وأخطر لصعوبة تكيفهما وكثرة احتياجاتهم ومتطلباتها ، فعندما يصل الطفل إلى مرحلة المراهقة تندخل عوامل أخرى في تقديره لذاته وتشمل التغيرات الفيزيولوجية والعاطفية كما تندخل علاقته مع الآخر في الإحساس بالأمان والثقة بالنفس رغم هذا ، يبقى المراهق جد مرتبط من الناحية الانفعالية بالوالدين ، وتقديره لذاته الذي يشكل الركن الاساسي لتكوين ثقته بنفسه في هذه المرحلة يكون نابعا من الصورة التي يعكسها الوالدين اتجاهه ، لذا تصبح الثقة بالنفس حاجة ضرورية وملحة عند المراهق خصوصا مع التغيرات الفيزيولوجية المستمرة ، وما يرافقها من تغيرات سلوكية وانفعالية . وهذا يعكس الاهمية النفسية والاجتماعية لمساعدة هذه الفئة الانسانية (المرهقات المحرومات من الام)، كما ترى الباحثة من خلال خبراتها الميدانية في مجال العلاج والبرامج الارشادية ان البرمجة

اللغوية العصبية اسرع الطرق النفسية وصولاً للشفاء من الاضطرابات النفسية والسلوكية وهذا ما ستؤكدّه الباحثة من خلال استعراض الدراسات السابقة ، وبهذا ترى الباحثة يجب التركيز على هذا الجانب والسعي لحماية المراهقات (المحرومات من الأم) من المشكلات النفسية.

أهمية الدراسة: أ- الأهمية النظرية

- تظهر أهمية الدراسة من أهمية المتغير النفسي وهو ثقة الفرد بنفسه التي تعد أحد معايير وعلامات الشخصية السوية ، التي تساعد على التكيف والتفاعل مع مجتمعه ، وقدرته على إدراك ذاته وقدراته

- كما تتبع أهمية الدراسة من أهمية البرمجة اللغوية العصبية حيث يتم تزويد الطالبات بطرق واستراتيجيات التي تساعدن على زيادة الثقة بالنفس وتحسين صحتهن النفسية تستخدمها بشكل مستمر.

- تميزت الدراسة الحالية بتناولها لفئة المراهقات الايتام (المحرومات من الام) واعداد برامج ارشادية في ضوء البرمجة اللغوية العصبية وهي الدراسة الاولى من نوعها بالمجتمع الفلسطيني.(في حدود علم الباحثة)

- الأهمية التطبيقية : - تفيد الدراسة في تعميم البرنامج على جميع الايتام الموجودين بغزة تعد هذه الدراسة أداة ارشادية علاجية تفيد العاملين في مجال الارشاد النفسي والاجتماعي والصحة النفسية والعاملين في دور الايتام.

حدود الدراسة : سوف تقتصر حدود الدراسة على معرفة اثر برنامج قائم على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية الايتام (المحرومات من الام).

حدود المتغيرات :

المتغير المستقل : برنامج ارشادي قائم على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية. المتغير التابع: الثقة بالنفس -

الحد البشري : طالبات الحادي عشر الايتام (فاقدى الام) ومتوسط عمرهن (17-18) سنة وهن وعددهن (26) طالبة

الحد المكاني : مديرية غرب غزة (مدرسة كفر قاسم الثانوية للبنات).

الحد الزماني : قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة في الفصل الاول من العام الدراسي -2013-2014.

تحدد نتائج الدراسة فيما يأتي: اعتمادها على أداتين من إعداد الباحثة (مقياس الثقة بالنفس - البرنامج الارشادي)، توفر لهما الخصائص السيكو مترية والمتمثلة بالصدق والثبات.

مصطلحات الدراسة : عرفت الباحثة البرمجة اللغوية العصبية إجرائياً: أسلوب علاجي إرشادي يساعد الفرد على تغيير الذات والآخر، ويدعم القدرات، ويهذب السلوك، ويحفز الهمم، والوصول بالإنسان لدرجة الامتياز البشري التي بها يستطيع أن يحقق أهدافه، ويرفع دائماً من مستوى حياته، فيعتمد علي أن أفكارنا ومشاعرنا وتصرفاتنا حيث يمكن استبدالها بأفكار ومشاعر وتصرفات ايجابية وذلك بالكشف عن معتقداتنا وأساليبنا من خلال لغتنا وحركاتنا وعاداتنا بفضل الحواس الخمس ويستدل عليه بالدرجات التي تحصل عليها طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس.

عرفت الباحثة الثقة بالنفس إجرائياً: أنها الاعتقاد الايجابي الحقيقي (الواقعي) للفرد، عن ما انعم الله عليه من قدرات وإمكانات ومهارات يستطيع من خلالها تخطيط وتحقيق أهدافه (الشخصية، الاجتماعية، الأكاديمية)، والمشاركة والتفاعل الايجابي مع الاخرين، لتشكل شخصية متزنة انفعالياً تشعر بالرضا عن الذات والآخرين، مستقلة متفائلة ، لديها من الصلابة النفسية التي تمكنها من مواجهة وتحدي الفشل والنظر لخبرات الفشل على أنها خبرات تعلم وبناء للمستقبل، يتضح ذلك من خلال سلوكيات الفرد بمواقفه الحياتية "

اليتم اصطلاحاً : (منصور 72:1998) اليتم الذي فقد عائله ولم يبلغ سن الرشد ولا يمكنه إدارة أمواله أو التصرف فيها بنفسه

عرفت الباحثة اليتيم إجرائياً:

الفتاه المراهقة في المدارس الحكومية بغرب غزة التي فقدت امها قبل البلوغ ويطلق عليها اسم اليتيم بعد البلوغ إذا لم تبلغ سن الرشد يتيمة مجازاً
البرنامج التدريبي: (زهران ، 1998) هو " عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد كي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويتعرف خبراته ، ويحدد مشكلاته ، وينمي إمكانياته ، ويحل مشكلاته ، في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً وأسرياً.

- طالبات المرحلة الثانوية : وهم الطالبات الآتي يدرسون بصورة منتظمة في المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لوزارة التربية والتعليم بمنطقة غرب غزة التعليمية خلال العام الدراسي (2013-2014) وهم الآتي يعيشون المرحلة العمرية التي تعرف بالمراهقة .

وقد استعانة الباحثة ببعض الدراسات السابقة لوضع الاطار النظري وتصميم ادوات الدراسة وتفسير النتائج وسوف تقوم الباحثة بعرض بعضها ومنها :

هدفت دراسة (مصطفى ، 2013م) التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى مجهول النسب، باستخدام المنهج التجريبي ، وكانت العينة الاستطلاعية من 115 اطفال وطفلة والعينة التجريبية من 33 والضابطة من 33 ، وخلصت الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطي درجة مقياس الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة والتجريبية في القياس بعد إجراء البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجة مقياس الثقة للمجموعة التجريبية في القياس بعد البرنامج والقياس التبعي .

وتشير دراسة (العنزي ، 2012) إلى فعالية البرنامج الإرشادي الذي استخدم في الدراسة الحالية في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة، حيث توصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في تنمية الثقة بالنفس وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وقد شملت عينة الدراسة ٤٢ من التلاميذ الأيتام وتم تطبيق مقياس الثقة بالنفس عليهم مقسمة إلى مجموعتين ضابطة وعددهم (13) وتجريبية وعددهم (13)، هذا وقد استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد (الغامدي 2009م) وبرنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحث والذي تكون من (8) جلسات إرشادية على مدى (4) أسابيع.

كما أشارت دراسة (ملحم 2011) بعد تطبيق برنامج تدريبي معرفي على وجود ذلك الأثر، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على كل من اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومفهوم الذات والاكنتاب، إضافة إلى بناء العلاقة الإيجابية الودية بين المراهقين في جو من التقبل والفهم والاحترام المتبادل والتي ساعدت على دحض الأفكار اللاعقلانية المنتشرة لدى المراهقين الذين حرموا من الرعاية الوالدية، تكونت عينة الدراسة من (60) طالبا وطالبة من الصف العاشر، وقد طبقت عليهم عدّة ادوات هي: قائمة بيك للاكتئاب، قائمة بيرس-هاريس لمفهوم الذات، اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. كما تمّ تطوير برنامج إرشادي جمعي يستند إلى تطوير العلاقات الاجتماعية مع جماعة الرفاق في المدرسة.

أوضحت دراسة (امام : 2011) فعالية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين التوافق النفسي والدراسي لبطيء التعلم، وشملت العينة (50) طالب من بطيء التعلم انقسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية تتراوح أعمارهم بين (9-11) سنة ، حيث استخدم الباحث مقياس التوافق الدراسي واختبار رافن للذكاء الملون

توصلت دراسة (Ahmed. G.M. Adam 2011) بأن المراهقين المحرومين يعيشون في ظروف اقتصادية واجتماعية تختلف عن العاديين، كما توصلت إلى أن المراهقين المحرومين يعانون من مشاكل صحية ويفتقدون للدعم والنصح والإرشاد، وتكونت العينة من (8609) مراهق، أعمارهم من (15-18) سنة.

وأوضحت دراسة السيد (2010) فعالية كل من تقنيات البرمجة اللغوية العصبية وتقنيات العلاج العقلاني الانفعالي في رفع مستوى مهارات التواصل لدى الطلاب، وتكونت العينة (90) طالب وطالبة بمتوسط (18-19) عاماً واعد الباحث ادوات الدراسة (استمارة جمع بيانات اولية، مقياس

مهارات التواصل، برنامج تنمية مهارات التواصل بالاعتماد على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي (

وتوصلت دراسة (Nowak Lisa: 2007) إلى أن معظم الإناث كانوا مقربات من أمهاتهم، وأن وفاة الأم كان له أثر على هويتهم المستقبلية وعلى علاقاتهم الاجتماعية، كما أظهرت بوجود اختلاف حياتهم الاجتماعية قبل وبعد وفاة الأم، حيث استخدمت الباحثة أسلوب المقابلة.

أما دراسة (الكثيري 2004) إن تقدير العاديات لذواتهن أعلى من تقدير كل من ذوات الظروف الخاصة واليتيمات من داخل أو خارج البيت، وكما أنها تميل لصالح اليتيمات من خارج الدار مقارنة بذوات الظروف الخاصة، وكذلك غياب الفروق في تقدير الذات، بين ذوات الظروف الخاصة واليتيمات المقيمت بالدار، وتوضح هذه النتيجة أهمية الأسرة في حياة الفرد وتقديره لذاته، وان انخفاض تقدير الذات هو من الآثار السلبية للحرمان من الأسرة، حيث كانت عينة الدراسة (132) مرافقة مقسمين إلى أربع مجموعات

كما بينت دراسة السيسي (2003) نجاح كبير لاستخدام العلاج العقلاني لتنمية تقدير الذات حيث ساعد أفراد المجموعة على تنمية دواتهم، حيث أظهرت النتائج وجود فروق إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لصالح البعدي في زيادة الشعور بالأمن وأيضاً الشعور بالانتماء، والشعور بالثقة بالنفس للأطفال المحرومين يرجع لفاعلية البرنامج العلاجي، واستخدم الباحث مقياس تقدير الذات وبرنامج العلاج العقلاني الانفعالي والمقابلات

وأظهرت دراسة (المجدلاوي 2000) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأبناء المحرومين (من الام) وهم (64) وغير المحرومين (من الام) في التوافق عند مستوى (05.0) لصالح الأبناء غير محرومين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأبناء المحرومين وغير المحرومين في بعد التوافق الأسري والصحي والشخصي عند مستوى (01.0) لصالح الأبناء غير المحرومين، ووجود فروق دلالة بين الإناث المحرومات والذكور المحرومين في اختبار التوافق، ووجود فروق دلالة إحصائية بين الذكور والإناث غير المحرومين في مجموع التوافق وفي البعد الشخصي لصالح الإناث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة (120) طالباً وطالبة مسجلين بالمدارس الإعدادية التابعة لوكالة الغوث شمال قطاع غزة أعمارهم ما بين (13-15) سنة، وقد استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي من إعداده، واتباع الأساليب الإحصائية في دراسته (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار T TEST ت)

وقام (أنجل Angell 1991م) بدراسة تناولت إعداد برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طلاب الصف التاسع (ثالث متوسط) من ذوي التحصيل المنخفض وتم عمل البرنامج الإرشادي من خلال تعريضهم لحواسوبي مثير للتفكير ويهيئ الفرصة للإبداع. وأسفرت النتائج ان الطلبة الذين لديهم تحصيل منخفض يمكنهم زيادة ثقافتهم بأنفسهم تجاه هذا البرنامج المثير للتفكير والإبداع وأشار دراسة بيل (peal, 1995) إلى أن هؤلاء الافراد أظهرت تغييراً في الإدراك النفسي والذي تمثل في اعتبار الذات، حيث هدفت إلى معرفة أثر بناء الجسم على إحداث تغييرات في العمليات الإدراكية والنفس انفعالية باستخدام نموذج علاجي قائم على البرمجة اللغوية العصبية، وقد أجريت على عينة قوامها (15) فرداً

تعقيب عام على الدراسات السابقة : أولاً: الدراسات التي تناولت الحرمان من الأم :

١- من حيث اهداف الدراسات: تنوعت أهداف الدراسات التي تناولت الحرمان من الأم حيث هدفت دراسة، البناء النفسي لبيتيم كما في (ملحم 2011)، (Ahmed. G. M. (2011) Adam، بينما هدفت دراسة المجدلاوي: (2000)، التعرف على التوافق النفسي ومفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من أمهاتهم، كما هدفت دراسة، دراسة (ليزا نواك (Nowak Lisa 2007) إلى معرفة تأثير الحرمان من الام على كل من (سلوكيات الاطفال، وتقديره، تحصيل أبنائهم الدراسي وعلى علاقاتهم الاجتماعية)، كما استخدمت دراسة (ملحم 2011) العلاج المعرفي في تحسين التفكير العقلاني وخفض مستوى الاكتئاب وقامت بدراسة مهارات التواصل كما في دراسة وائل السيد (2010) بينما استخدمت (دراسة السيسي 2003) دراسة بيل (peal, 1995) العلاج العقلاني تنمية تقدير الذات واستخدام (أنجل Angell 1991م) ((الارشاد الجماعي لتنمية الثقة بالنفس بينما استخدم كلا من دراسة مصطفى (2013م)، (و العنزى، 2012م) العلاج

المعرفي السلوكي لتنمية الثقة بالنفس حيث تتشابه مع الدراسة الحالية في الهدف تنمية الثقة بالنفس والفئة المستهدفة وهما المراهقات الايتام .

- **من حيث عينة الدراسات:** اختلفت عينات الدراسات المتعلقة بالحرمان تبعاً لأهدافها المرجوة، فمنها من تناولت فئة المراهقين والراشدين أمثال دراسة امام (2011) دراسة السيد (2010) دراسة بيل (peal,1995) دراسة لمجدلاوي (2000)، دراسة (Nowak Lisa 2007) (Ahmed. G. M. Adam (2011) دراسة (ملحم 2011) وقام (أنجل Angell 1991م) أما باقي الدراسات تناولت فئة الأطفال.

- **من حيث ادوات الدراسات:** استخدمت دراسة امام (2011)، (المجدلاوي 2000) مقياس التوافق النفسي والاجتماعي بينما استخدمت دراسة (السيسي 2003) مقياس تقدير الذات، بينما دراسة، (سامي ملحم 2011) دراسة بيل (peal,1995) استخدمت مقياس مفهوم الذات للمراهقين ، أما كل من (دراسة مصطفى، 2013)، (العنزي، 2012) فاستخدموا مقياس (الغامدي 2009م) للثقة بالنفس ، أما بخصوص باقي الدراسات فمنها من تناولت عدة مقياس مثل دراسة بيل (peal,1995) ، أما دراسة (Nowak Lisa 2007) فاستخدمت أسلوب المقابلة

- **النتائج التي توصلت اليها الدراسات:** توصلت الدراسات الى نتائج متباينة، فهناك دراسات توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث من ناحية تأثيرهن بالحرمان مثل دراسة (Ahmed. G. M. Adam 2011) كما توصلت كل من دراسة (المجدلاوي: 2000)، إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المحرومين وغير المحرومين لصالح العاديين ، أو وضحت (دراسة مصطفى 2013)، (و العنزي، 2012م) وجود نقص في الثقة بالنفس لدى الأيتام ووجود فعالية لبرامج الإرشاد في تنمية الثقة بالنفس وفعالية البرامج العلاجية في هذه الجوانب، حيث أشارت إلى وجود فروق بين متوسطي درجة المقياس للمجموعة الضابطة والتجريبية في القياس بعد إجراء البرنامج لصالح المجموعة التجريبية وذلك في تنمية الثقة بالنفس وتخفيض الوحدة النفسية على التوالي. 3. كما أن معظم الدراسات تناولت المنهج الوصفي التحليلي والبعض الآخر استخدم المنهج التجريبي (أنجل Angell 1991م) و استخدم العلاج السلوكي والمعرفي كلا من (دراسة مصطفى 2013) ، (و دراسة العنزي 2012) (دراسة السيسي 2003)، دراسة (سامي ملحم 2011)، بينما استخدم دراسة امام (2010) ، السيد (2010) دراسة بيل (peal,1995) البرمجة اللغوية العصبية حيث اظهرت نتائج هذه الدراسات فاعليتها في تحقيق الاهداف المنشودة.

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة: من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والتي تناولت متغيرات الدراسة كان لا بد من وجود فوائد تستفيد منها الباحثة في دراستها الحالية أهمها: من حيث عينة الدراسة فقد أفادت الدراسات السابقة الباحثة على اختيارها لعينة الدراسة والمتمثلة في طالبات المرحلة الثانوية الاتي بلغت أعمارهن ما بين (17-18) سنة والتي تعد مرحلة المراهقة وهي مرحلة في أمس الحاجة للدراسة وخاصة بأن هؤلاء الطالبات من فئة المحرومين من الام ، ولقلة الدراسات النفسية بالمجتمع الفلسطيني التي تناولت الحرمان الأمومي ساعد ذلك الباحثة على انتقاء هذه الفئة واعداد برنامج ارشادي لهن، وتشابه الدراسات التالية (المجدلاوي 2000)، (العنزي 2012) ، (الكثيري 2013)، (Nowak Lisa 2007) ، (أنجل Angell 1991م) حيث استخدم امام (2011) ، وائل السيد (2010) دراسة بيل (peal,1995) البرمجة اللغوية العصبية مع فئة المراهقين ، كما ساعدت الباحثة في إعداد أدوات الدراسة الحالية.

السؤال الرئيسي للدراسة:

ما مدى فاعلية برنامج قائم على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية على تنمية الثقة بالنفس لدي طالبات المرحلة الثانوية الايتام (المحرومات من الام)؟

فروض الدراسة:

١- لا توجد فروق ذات احصائية بين افراد المجموعة التجريبية وافراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس.

- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي و البعدي على مقياس الثقة بالنفس.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق والبعدي على مقياس الثقة بالنفس.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس.

الخطوات الاجرائية للدراسة :-

- ١- الاطلاع على الأطار النظري والتراث السيكولوجي في مجال الصحة النفسية، البرمجة اللغوية العصبية وعلم النفس الايجابي، إعداد الأطار النظري والدراسات السابقة الخاصة بمتغيرات الدراسة.
- ٢- تحديد أدوات الدراسة: المقابلة الشخصية، مقياس الثقة بالنفس، البرنامج التدريبي لعرضهم على السادة المحكمين
- ٣- تطبيق مقياس الثقة بالنفس على العينة الاستطلاعية ثم تحليل البيانات التي تم تطبيقها على العينة الفعلية للدراسة، ثم فرز الطالبات الحاصلين على 40% .
- ٤- عمل قاعدة بيانات شاملة لجميع افراد العينة التجريبية والضابطة وذلك لضمان سهولة التواصل ولتعزيز عملية استمرارية المجموعة وذلك عبر الاتصال بالموبايل باولياء الامور وعبر رسائل SMS لتذكيرهن التدريبيه بمواعيد الجلسات والواجبات و بث رسائل تحفيزية لتنفيذ الواجبات المنزلية مع توفير قرطاسية ومحفزات وضيافة لهن .
- ٥- عقدت الباحثة اجتماعان لمديرة المدرسة والهيئة التدريسية لتوضيح اهمية وفائدة البرنامج التدريبي واخذ بعض الملاحظات على سلوكيات الطالبات داخل المدرسة والغرفة الصفية.
- ٦- اجتمعت الباحثة مع افراد العينة واولياء امورهن للإعلان عن البرنامج التدريبي والتعاقد البحثي .
- ٧- عقد لقاء الاول مع العينة التدريبيه، وتوزيع الجدول الزمني للبرنامج واللوجستيات التدريبيه والتعريف بالبرنامج والهدف منه ومدته وأهمية الالتزام والمتابعة والتقيد بممارسة المهارات والتقنيات والاتفاق مكان تطبيق الجلسات .
- ٨- تطبيق البرنامج التدريبي على العينة الفعلية والذي استمر (23) جلسة، وبعدها تم تطبيق القياس البعدي على المجموعة التجريبية ومن ثم بعد شهر قامت الباحثة بتطبيق القياس التتبعي على المجموعات التجريبية والضابطة ثم يستخدم برنامج SPSS لرصد الدرجات ومعالجتها احصائياً لاستخراج النتائج ومناقشتها.
- ٩- اجتمعت الباحثة مع افراد العينة واولياء امورهن للإعلان عن انتهاء الدراسة والتعاقد البحثي .

إجراءات الدراسة: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث تم من خلاله التعرف على مدى فاعلية بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية الايتام (المحرومات من الام).

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية الايتام (المحرومات من الام) في محافظة غزة للعام الدراسي 2013-2014

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة الحالية ممن تتراوح أعمارهم بين (17-18) سنة، و بناءً على ما أسفرت اليه نتائج عملية التطبيق على مقياس الثقة بالنفس، وقد تم اختيار (26) من الطالبات وهن الأقل درجات في مقياس الثقة بالنفس ، حيث اتضح بأنه لا يوجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي، وتم التجانس بين أفراد العينة على أساس المستوى الاجتماعي والاقتصادي والمنطقة الجغرافية، وتم توزيع العينة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١)
توزيع العينة حسب الجنس

المجموع	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
26	13	13

أدوات الدراسة:

المقابلة الشخصية إعداد الباحثة: أعدتها الباحثة ، وذلك للتأكد من التشخيص ولجمع بيانات عن المشكلة عن طريق وصف لحالة عدم الثقة لديهن وذكر المواقف التي يكون فيها تلك المشاعر والاسباب المؤدية لذلك .

١ مقياس الثقة بالنفس:

أعدته الباحثة، ويتكون المقياس من (49) فقرة ويوجد خمسة بدائل أمام كل فقرة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة) وتعبّر كل فقرة عن درجة الثقة بالنفس وعلى الفرد أن يختار أي من هذه البدائل ينطبق عليه وتأخذ كل عبارة درجة تتراوح ما بين (5 - 1) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (49 - 245) ويشمل المقياس أربعة أبعاد فرعية على النحو التالي (الاعتقاد الإيجابي الحقيقي للفرد نفسه، المشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، الاتزان الانفعالي، التحدي ومواجهة خبرات الفشل، أو الصلابة النفسية) وقامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات والصدق للمقياس.

صدق مقياس الثقة بالنفس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقتين هما:

١- الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له على عينة مكونة من (30) طالبة والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (٢)

يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

التحدي ومواجهة خبرات الفشل		الاتزان الانفعالي		المشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين		الاعتقاد الإيجابي الحقيقي للفرد نفسه	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*0.414	4 0	**0.682	2 7	**0.544	1 4	**0.837	1
**0.495	4 1	**0.541	2 8	**0.579	1 5	**0.685	2
**0.582	4 2	**0.588	2 9	**0.690	1 6	**0.781	3
**0.690	4 3	**0.571	3 0	**0.616	1 7	**0.475	4
**0.589	4 4	**0.510	3 1	**0.840	1 8	**0.717	5
**0.542	4 5	**0.657	3 2	**0.697	1 9	*0.451	6
**0.740	4 6	**0.679	3 3	**0.570	2 0	**0.567	7
**0.635	4 7	*0.430	3 4	**0.470	2 1	**0.509	8
*0.435	4	*0.375	3	**0.837	2	**0.490	9

	8		5		2		
**0.579	4 9	**0.611	3 6	*0.409	2 3	**0.793	10
		**0.476	3 7	**0.862	2 4	**0.749	11
		**0.491	3 8	**0.840	2 5	**0.803	12
		*0.412	3 9	*0.418	2 6	**0.492	13

*ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٤٦٣
 *ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١
 يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط الفقرات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٣٧٥، ٠,٧٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستويي دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١).

٢-صدق الاتساق الداخلي للأبعاد:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما قامت بحساب معامل الارتباط بين كل بعد والأبعاد الأخرى للمقياس للتأكد من اتساق الأبعاد مع بعضها البعض والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

يبين معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

التحدي ومواجهة خبرات الفشل	الاتزان الانفعالي	المشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين	الاعتقاد الإيجابي الحقيقي للفرد نفسه	الدرجة الكلية للمقياس	
			1	**0.815	الاعتقاد الإيجابي الحقيقي للفرد نفسه
		1	**0.674	**0.932	المشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين
	1	**0.706	*0.409	**0.787	الاتزان الانفعالي
1	*0.417	**0.633	**0.558	**0.739	التحدي ومواجهة خبرات الفشل

*ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٤٦٣
 *ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١
 يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الأبعاد مع الدرجة الكلية للاستبانة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وأن معاملات الارتباط بين كل بعد والأبعاد الأخرى للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثبات مقياس الثقة بالنفس: للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق التالية:

- ١- استخدام طريقة ألفا كرونباخ على عينة قوامها (30) طالبة وكانت قيمة ألفا (٠,٩٣٥)، وهي قيمة مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.
 - ٢- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الارتباط بين مجموع الدرجات بنود المقياس الزوجية على عينة مكونة من (30) طالبة، وقد جاءت قيمة معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٨٤٤)، وهذه القيمة تدل على أن المقياس يتميز بثبات مرتفع.
- ثالثاً: البرنامج التدريبي:** قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي لتنمية الثقة في ضوء تقنيات البرمجة اللغوية العصبية للطالبات المرحلة الثانوية الإيتام (المحرومات من الأم).

وقد استغرق إعداد البرنامج التدريبي الخطوات التالية:

- الاطلاع على الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وبعض البرامج التدريبية والارشادية لبناء وتنمية الثقة بالنفس
- التعرف على خصائص وسمات والوضع الاجتماعي للعينة من خلال الملاحظة والمقابلة المقصودة.
- تحديد اهداف البرنامج وصياغتها بمحتوى البرنامج في عدد من الجلسات تحتوي على أهم المعلومات والمهارات التي ينبغي تزويد أفراد المجموعة التجريبية بها والفنيات المستخدمة في هذه الجلسات.
- مراعاة الاسلوب والتدرج المهني النفسي، و تحديد بعض الاجراءات والاساليب في محتوى البرنامج .

البناء والتنظيم الجيد للبرنامج التدريبي : وقد حرصت الباحثة على مراعاة ما يلي:-

- التنظيم الجيد لمواد البرنامج ، احتواء كل جلسة من جلسات البرنامج على مهارات تحقق أهداف الجلسة.
- أن يتضمن البرنامج تقنيات وخبرات عملية تتعلمها الطالبات لتطبيقها والاستفادة منها في شتى مجالات الحياة.
- حرصت الباحثة على استخدام امثلة واقعية نابعة من اختيار العينة حتى يكون ذلك دافعاً لسرعة تعلم افراد العينة
- استثارة الانتباه والتركيز لأفراد العينة وذلك من خلال الحيوية والنشاط لهن بالجلسات التدريبية .

تعريف البرنامج التدريبي: اعدت الباحثة البرنامج التدريبي حيث صُمم في ضوء تقنيات

البرمجة اللغوية العصبية بشكل اساسي ،والارشاد والتوجيه والتدريب الجماعي ؛ يهدف من خلالها إيصال الطالبة لحالة من الاستبصار ومساعدتها لتنمية الثقة لأنه يأتي كخدمة بسيطة تتعامل مع الأفراد العاديين الذين يعانون من صعوبات تكيفية في الحياة اليومية و يحتاجون الى مساعدة متخصصة من أجل تعلم الاساليب الناجحة في مواجهتها ؛ حيث أكدت الكتابات التربوية على أن هذا النوع من البرنامج يعد هو الاكثر فاعلية قياساً بالطرق الأخرى ، وذلك فيما يتعلق بالنتائج المرجوة منه على المدى الطويل، ويرجع ذلك إلى انه يستخدم استراتيجيات للمواجهة يتم تدريب الافراد عليها مع التركيز على ما قد يواجهه في المستقبل من عقبات ومشكلات، كما أن هذا النوع من البرامج يركز على إحداث تعديل السلوك والاتجاهات ،ويتم ذلك من خلال استعداد الفرد ليفهم ويوجه ذاته ويغير سلوكه عن طريق وضعه في الجماعة بالإضافة إلى مساعدته على الحديث والمشاركة الايجابية داخل الجماعة وتسهيل تكوين الصداقات والاستمتاع باللقاءات الجماعية وتعلم الرفض عندما يجب ذلك والتعبير عن المشاعر بصدق والتحكم في مختلف الضغوط التي يمكن ان تثار عند التفاعل الاجتماعي ، واجراء تصحيح وتعديل الافكار بالنسبة لشخصية الفرد ، ويتكون البرنامج من (22) جلسة ، والتي تعمل على زيادة تقييم اعضاء المجموعة التجريبية لذواتهن والوعي بها ،ومن ثم تنمية الثقة بأنفسهن .

اهداف برنامج الثقة بالنفس: الهدف العام:

يهدف البرنامج إلى تنمية الثقة بالنفس باستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية لطالبات المرحلة الثانوية الايتام (المحرومات من الام).

الاهداف الفرعية :

- خفض الضغوط الانفعالية لدى الطالبات الناتجة عن شعورهن بضعف الثقة بالنفس، وتحويلها إلى ضغوط مُعلمة.
- اكساب الطالبات الثبات الانفعالي في المواقف الحياتية.
- إدراك فرضيات البرمجة اللغوية العصبية والتمكن من تطبيقها.
- مساعدة الطالبات في استخدام مهارة التخيل في تحقيق الاهداف وادارك اهميته.
- تنمية المهارات الاجتماعية للطالبات من خلال إمدادهم ببعض الاستراتيجيات لمواجهة ضعف الثقة بالنفس.

- اكتساب الطالبات القدرة على استدعاء الخبرة الايجابية على المستويين العقلي والانفعالي.
- مساعدة الطالبات على التخلص من الخبرات السلبية التي حدثت في الماضي بما تمتلك من ادوات.
- تدريب افراد العينة على تجنب البرمجة السلبية واعادة البرمجة الايجابية .
- ارساء مثبت لشعور الثقة بالنفس لاستدعائه في أي وقت .
- التعرف على مستوي التحدث مع الذات وذلك للوصول إلى البرمجة الايجابية للذات لتصبح الرسالة واضحة .
- التعرف على وظيفة العقل الباطن ،إكساب الطالبات القدرة علي التعامل مع عقله الواعي واللاوعي.
- اكسابهن مهارة توسيع الخيارات الإدراكية من خلال توظيف الشكليات الثانوية (البصرية – السمعية – الحسية) .
- مساعدة الطالبات على اكتشاف نمطها التمثيلي وتحفز ذاتها للاستفادة من كافة الانماط.
- تغيير الانظمة الفرعية لتغيير شكل الخبرة الذاتية المرتبطة بمواقف ضعف الثقة بالنفس.
- اكسابهن بعض العادات الشخصية الخاصة التي تساعد في تنمية الثقة بالنفس .
- اكسابهن مهارة التحدث والتعبير عن النفس بحرية وقوة.
- اكسابهن مهارة تحديد الاهداف في إطار وبطريقة ايجابية والاثار الايجابية له والمعوقات وكيفية التغلب عليها.
- مساعدتهن في تقويم قدرتها على تغيير الماضي السلبي ودعم ذاتها كلما انجزت هدفاً (التحفيز الذاتي).
- اكساب الطالبات النظرة الايجابية للذات وإزالة الشعور بالنقص والدونية، و تبني وجهة نظر ايجابية نحو الاخرين.
- اكسابهن مهارة التمييز بين اللغة التي تعتمد على الحسيات وغير الحسيات وتنتبه إلى اللغة التي تستخدمها.

تقويم البرنامج:-

- **التقويم التكويني** :قامت الباحثة بتقييم كل جلسة من جلسات البرنامج من خلال سؤال الطالبات المشاركات و عمل مراجعة للجلسة السابقة وتمارين مع اقتراحاتهم.
- **التقويم الختامي**: طبقت الباحثة مقياس الثقة بالنفس في نهاية الجلسة الاخيرة من أجل معالجتها احصائياً للتأكد من مدى تحقيق البرنامج لأهدافه .
- **التقويم التتبعي**: طبقت الباحثة مقياس الثقة بالنفس بعد شهر من الانتهاء من جلسات البرنامج التدريبي ثم عالجه احصائياً ، للتأكد من مدى استمرار التغيير الذي حدث في سلوك الطالبات المشاركات.

مرحلة تطبيق وتنفيذ البرنامج التدريبي.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

ضبط المتغيرات قبل بدء التجريب : انطلاقاً من الحرص على سلامة النتائج ، وتجنباً لآثار العوامل الدخيلة التي يتوجب ضبطها والحد من أثارها للوصول إلى نتائج صالحة قابلة للاستعمال والتعميم، تبنت الباحثة طريقة " المجموعتان التجريبية والضابطة باختبارين قبل التجربة ، ويعتمد على تكافؤ وتطابق المجموعتين من خلال الاعتماد على الاختيار العشوائي لأفراد العينة ، ومقارنة المتوسطات الحسابية في بعض المتغيرات أو العوامل لذا قامت الباحثة بضبط المتغيرات التالية:

- ١- **تكافؤ مجموعتي الدراسة قبل تطبيق البرنامج في مقياس الثقة بالنفس:**
- الفرض الاول:** لا توجد فروق ذات احصائية بين افراد المجموعة التجريبية وافراد المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (Z) في مقياس الثقة بالنفس في القياس القبلي (ن=٢٦)

البعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
الاعتقاد الإيجابي الحقيقي للفرد نفسه	تجريبية	13	13.3 85	174.000	83.0 00	0.0 77	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	13	13.6 15	177.000			
المشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين	تجريبية	13	13.5 77	176.500	83.5 00	0.0 52	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	13	13.4 23	174.500			
الانفعال الانفعالي	تجريبية	13	13.7 31	178.500	81.5 00	0.1 55	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	13	13.2 69	172.500			
التحدي ومواجهة خبرات الفشل	تجريبية	13	13.9 23	181.000	79.0 00	0.2 84	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	13	13.0 77	170.000			
الدرجة الكلية	تجريبية	13	13.8 08	179.500	80.5 00	0.2 06	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	13	13.1 92	171.500			

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مقياس الثقة بالنفس قبل بدء التجربة وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في مقياس الثقة بالنفس

الفرض الأول: لا توجد فروق ذات إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد

المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس. يدل على أن هناك تساوي بين أفراد

المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الثقة بالنفس مما يوضح أن المجموعتين

متكافئتان، حيث لم تتعرض كلتاها بعد للبرمجة اللغوية العصبية، ولم يتعرضوا لأية

خبرات منظمة تكسيهم التعرف على ذاتهم والعقل الواعي واللاواعي ودعائم البرمجة

اللغوية الأربعة، وروابط، وتتميل الامتياز البشري، وبعض موضوعات البرمجة اللغوية

العصبية الأخرى، التي تتيح للمشاركة فرصة التزود ببعض الخبرات الشخصية والأخلاقية

و الانفعالية والاجتماعية التي تساعد في تنمية الثقة بالنفس.

فيما يتعلق بنتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين

القبلي و البعدي على مقياس الثقة بالنفس.

جدول (٥)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس في
القياسين القبلي والبعدي (ن=١٣)

المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي	
	ع	م	ع	م
الإعتقاد الإيجابي الحقيقي للفرد نفسه	7.654	48.769	5.357	40.385
المشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين	8.092	51.231	4.206	41.846
الاتزان الانفعالي	7.806	47.692	6.033	36.538
التحدي ومواجهه خبرات الفشل	10.038	39.462	3.099	30.385
الدرجة الكلية	24.062	187.154	12.707	149.000

ينضح من الجدول (٥) وجود فروق بين المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لصالح القياس البعدي وللتحقق من النتائج السابقة وتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة "Z" في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الثقة بالنفس.

جدول (٦)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في الثقة بالنفس في
القياسين القبلي والبعدي (ن=١٣)

البعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z ^{''}	مستوى الدلالة	حجم التأثير ايتا
الإعتقاد الإيجابي الحقيقي للفرد نفسه	قبلي /بعدي	2	5.000	10.000	2.485	دالة عند ٠,٠٥	كبير
		11	7.364	81.000			
		0					
المشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين	قبلي /بعدي	2	1.500	3.000	2.499	دالة عند ٠,٠٥	كبير
		8	6.500	52.000			
		3					
الاتزان الانفعالي	قبلي /بعدي	2	4.500	9.000	2.556	دالة عند ٠,٠٥	كبير
		11	7.455	82.000			
		0					
التحدي ومواجهه خبرات الفشل	قبلي /بعدي	4	3.375	13.500	2.238	دالة عند ٠,٠٥	كبير
		9	8.611	77.500			
		0					

المبعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمه Z''	مستوى الدلالة	حجم التأثير ايتا
الدرجة الكلية	قبلي /بعدي	الرتب السالبة	2.500	5.000	2.831	دالة عند ٠,٠١	0.667 كبير
		الرتب الموجبة	7.818	86.000			
		التساوي					
		الإجمالي					

يتضح من جدول (٦) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في القياسين القبلي والبعدي، وكانت قيمة "Z" بين القياسين (٢,٤٨٥)، (٢,٤٩٩)، (٢,٥٥٦)، (٢,٢٣٨)، (٢,٨٣١) على التوالي، وجميع هذه الفروق دالة عند (٠,٠٥) عدا الدرجة الكلية فهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١). مما يشير الى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم من الناحية التطبيقية في تنمية الثقة بالنفس لطالبات الاليتام (المحرومات من الام). تعزو الباحثة ذلك الى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم بالدراسة الحالية، كما أن حجم التأثير كبير (٠,٦٦٧)، حيث تم تدريب افراد المجموعة التجريبية على فرضية هامة "الخريطة ليست هي الواقع" حيث أن كل انسان يدرك العالم ويتصوره بطريقته وهذه الطريقة هي التي تحدد سلوك وتفكير الفرد تعني أن ما في عقلك لا يعني بالضرورة الحقيقة، فما تعتقده عن شخص أو مكان أو زمان قد لا يكون صحيحا ، فأنت فقط الذي تملك تصورك و رأيك و مشاعرك تجاه هذا أو ذاك الشيء، و هذا يعني أن تقبل سماع الآراء الأخرى و تتحرى قبل أن تحكم على أي شيء، وهذا يساعد الفتاه اليتيمة على ان تعيد نظرتها للعالم والافراد المحيطين بها ومن ثم تعيد تقييم الافعال وردود الافعال المؤلمة التي تؤدي لعدم الثقة بالنفس، وباستخدام فنية "إعادة التاطير" تستطيع أن تجعل من الخبرات والمواقف المؤلمة الى مواقف وخبرات مُعلمة ، كما أن تدريب الطالبات على فرضية "يملك كل الاشخاص بالفعل كل المصادر التي يحتاجون إليها لاحداث التغيير) وهي تعني اننا جميعا تقريبا نملك نفس القدرات و نفس الجهاز العصبي، لذا فما يستطيع فعله انسان يستطيع فعله آخر فقط يجب تعلم الطريقة و استراتيجياته في الوصول لما هو عنده ، و هذه الفرضية يستطيع الفتاه اليتيمة وضع اهدافها وانجازها بافضل الطرق لان اصبحت لديها قناعة انها تمتلك الامكانيات والقدرات التي تستطيع تحقيق اهدافها والوصول الى طموحاتها أي اصبحت لديها قدر عالي من الثقة بالنفس يجعلها لديها الرغبة الشديدة بالنجاح والتفوق وهذا واضح في بعد الاعتقاد الايجابي والحقيقي للفرد (٠,٠١) Z (وقيمة ٢,٦٠٠) ، وهي دالة احصائية وهذا ما أكدته "كارول هاريس (2005:11) "أن البرمجة اللغوية العصبية تمد الفرد بطرق تساعده على تحقيق أهدافه لإنجاز النتائج من أجل حياة أكثر نجاحاً" مما يجعلها تستفيد من التجارب الذهنية والافكار والحالة النفسية والمشاعر التي تكون عليها. كما ذكرت (كارول 2002:27) أنه "لا تحتاج تنمية الشخصية إلى مال ولا إمكانات ولا فكر معقد ، وإنما الحاجة تكمن في الإرادة الصلبة والعزيمة القوية ، إن الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع إنسان حين ولد" كما تم تدريب الاعضاء على فرضية "العقل والجسم يؤثر كل منهما على الآخر" فتستفيد منها الفتاه اليتيمة في الحفاظ على حالتها العقلية في أوج عطائها من خلال اهتمامها بحالتها الفسيولوجية ومحافظةها على الابتسامة الدائمة وذلك للمحافظة على العلاقات الايجابية بحياتها، كما ترى البرمجة اللغوية العصبية أن وراء كل طاقة قيمة، ووراء كل قيمة استفادة.. فلا طاقة تبذل دون قيمة ولا قيمة بدون فائدة منها، فان أهم جذور الثقة بالنفس الالتزام بالقيم الأخلاقية الجماعية ذلك أن العمل

الجماعي الناجح يتأسس على مجموعات مترابطة تملك من أدوات التواصل، وهو مالا يمكن توافره إلا بين أفراد يلتزمون بالأخلاق، وهذا ما ذكره غنيم (2008:17) مراحل الثقة بالنفس تبدأ بمرحلة التفكير أي يفكر الفرد سمعياً أو بصرياً أو حسياً في المعاني التي تدل على الثقة بالنفس، كأن يتخيل نفسه على منصة وفي حشد كبير من الناس وهم يشجعونه ويثنون عليه ويذكرونه بالصفات الايجابية التي يتمتع بها، ثم مرحلة الشعور وهي الاستجابات الانفعالية التي تنتج عن الأفكار وهي اقرب ما تكون لها، وعلى ذلك فان تغيير الاستجابات الانفعالية للثقة بالنفس تكون عن طريق تغيير نمط التفكير، ثم مرحلة السلوك فمن المعلوم إن الأفكار ترتبط بالانفعالات، والانفعالات ترتبط بالسلوك فهناك علاقة قوية بين الجسد والعقل فأى تغيير يحدث في الجسم ينتج تغيير في العقل ثم تغيير في الانفعالات. مرحلة القناعات: وذلك بأن يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تتكرر ممارسته لها والإحساس بها وإدراكها بالعقل وترجمتها إلى سلوك، واخيراً المرحلة الروحية: إنها أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الوائق بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائياً وتصحبها مشاعر السرور والانجاز. وأيضاً من اسس و جذور النجاح التفاؤل والتفكري الإيجابي وهذا ما تؤكد البرمجة اللغوية العصبية من خلال فنية "تثبيت الروابط الايجابية" **للاحداث والاشخاص**، فأن كل ما يفكر فيه الفرد يتسع ويكبر بالنوع نفسه، ومن جهة أخرى إن الانسان لا يفكر إلا في اتجاه واحد. ولا يسعه تعدد المجالات.. فإذا فكر الفرد بشكل سلبي ظل في الاتجاه السلبي.. والعكس صحيح. كما أن الثقة بالنفس لا بد من تجديد الطاقة الروحية والتفاؤل لقد دربت افراد المجموعة التجريبية على كيفية التزود بالطاقة الحيوية من خلال فنية "الاسترخاء وتمارين التنفس التفرغية" (حبس الشهيق لعشر ثوان ثم الزفير خلال خمس ثوان) "والتنفس النشط" (شهيق وزفير بقوة وعمق) والتخلص من المشاعر السلبية وتدعيم التفكير الايجابي عن طريق الحوار الايجابي مع الذات وهذا ما ذكرته اعضاء المجموعة التجريبية ان تمارين التنفس تعمل على إعادة التوازن النفسي والجسمي لهن فيشعرن بعدها بالراحة النفسية والجسدية واصبح يستخدمونها بشكل متكرر عند الحاجة اليها، فكان له دورا بارزا في رفع ثقة الطالبات بأنفسهن لانها تعد تعبيرات عقلية و لفظية عن الصورة التي يحملها الفرد لنفسه والمتشكلة من تراكم خبراته الحياتية وتفاعل الخصائص الشخصية مع المؤثرات الاسرية و البيئية، حيث تم تعليم افراد المجموعة التجريبية بأن ارتفاع الروح المعنوية هي مسئولية وحده لذلك كان عليه لزاما أن يسعد نفسه وان يعتبر الماضي بكل احباطاته قد انتهى من خلال تدريبيه على فنية "إعادة الهيكلة" وتدريبه على فرضية "أنا مسؤول عن عقلي إذا أنا مسؤول عن نتائج أفعالي". وكان التدريب على فنية "التصور المشجع للمستقبل" فكان تصور الطالبات الايتام انهن ليس لديهن مستقبل مشرق بالعكس ان المستقبل يحمل لهن المزيد من الحرمان والمعاناة الشخصية، وليس لديهم رؤية واضحة حول مستقبلهن الاكاديمي حيث ذكروا انهم لا يأملن بدخول الجامعة وعدم انتهاء المرحلة الثانوية، كما تم تدريبهن على فرضية "إذا كان ما نفعله لا يحقق النتائج المطلوبة فافعل شيئا مختلفا"، أي يعني الاتصال ما نحصل عليه من نتائج و ردود فعل" يعني إذا كنت مستمرا في فعل ما اعتدت عليه فسوف تحصل على ما اعتدت عليه،، اذا لم تحصل على ما تريد غير الوسيلة للوصول لما تريد.، كانت لها دورا ايجابيا في مساعدة أعضاء المجموعة التجريبية للتخلص من الافكار السلبية عن الاحداث المؤلمة والمشاعر المصاحبة لها وتزويد الاعضاء بمهارة الثقة بالنفس فمن خلالها يشعروا بالسيطرة و التغيير في مجرى حياتهم. كما ساهمت ايضا فنية " **الواجبات المنزلية**" في مساعدة الاعضاء على الاستفادة من تطبيق المهارات و الخبرات التي تعلموها في الجلسات التدريبية في المواقف

الحياتية العامة خارج إطار الجماعية التدريبية. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (مصطفى) 2013م ودراسة العنزي 2012 (التي أشارت كل منها إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس على المجموعة التجريبية ، وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني من فروض الدراسة كما وتتفق مع نتائج دراسة كل من دراسة حاتم محمد امام (٢٠١١) ، وائل السيد (٢٠١٠) دراسة بيل (peal,1995) التي أشارت الى فاعلية فنيات إعادة الهيكلة والجزل وتثبيت الروابط والانظمة الثمالية والتصور المشجع للمستقبل في تنمية مهارات التواصل، ويتفق الباحث مع ذكره (محمد التكريتي 2003:26) من قدرة فنيات البرمجة على مساعدة الفرد في تحسين السلوك ، وترك العادات الضارة وزيادة الثقة بالنفس. ام بالنسبة للفروق بين التجريبية والضابطة فإن جميع هذه الفروق دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) عدا بعد التحدي ومواجهة خبرات الفشل فهي دالة عند مستوى (٠,٠٥). وترى الباحثة أن هذا يرجع الى طبيعة الحياة في قطاع غزة وما يعنيه من احتلال و حروب متتالية، وصراعات سياسية مما انعكس على سمات وصفات الشعب الفلسطيني عامة والطالبات بشكل خاص حيث اصبحت التحدي ومواجهة الموت وخبرات الفشل سمة اساسية لجميع افراد الشعب الفلسطيني

فيما يتعلق بنتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس.

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الثقة بالنفس في القياس البعدي (ن=٢٦)

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة
ع	م	ع	م	
6.886	41.615	5.357	48.769	الاعتقاد الإيجابي الحقيقي للفرد نفسه
8.283	43.538	4.206	51.231	المشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين
7.729	38.308	6.033	47.692	الاتزان الانفعالي
9.549	30.231	3.099	39.462	التحدي ومواجهة خبرات الفشل
23.978	153.53 8	12.707	187.15 4	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الثقة بالنفس ودرجته الكلية قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney اللابارمترية والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس المستخدم في الدراسة وفيما يلي جدول يوضح ما توصل إليه الباحث من نتائج.

جدول (٨)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (Z) في
مقياس الثقة بالنفس في القياس البعدي (ن=٢٦)

البعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الاعتقاد الإيجابي الحقيقي للفرد نفسه	تجريبية	13	17.385	226.000	34.000	2.600	دالة عند ٠,٠١	0.628 كبير
	ضابطة	13	9.615	125.000				
المشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين	تجريبية	13	17.462	227.000	33.000	2.651	دالة عند ٠,٠١	0.637 كبير
	ضابطة	13	9.538	124.000				
الاتزان الانفعالي	تجريبية	13	17.769	231.000	29.000	2.862	دالة عند ٠,٠١	0.672 كبير
	ضابطة	13	9.231	120.000				
التحدي ومواجهة خبرات الفشل	تجريبية	13	16.654	216.500	43.500	2.108	دالة عند ٠,٠٥	0.526 كبير
	ضابطة	13	10.346	134.500				
الدرجة الكلية	تجريبية	13	18.808	244.500	15.500	3.544	دالة عند ٠,٠١	0.758 كبير
	ضابطة	1	8.19	106.500				

يتضح من جدول (٨) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد التطبيق على أقرانهم في المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس وكانت قيمة "Z" بين المجموعة التجريبية والضابطة (٢,٦٠٠)، (٢,٦٥١)، (٢,٨٦٢)، (٢,١٠٨)، (٣,٥٤٤) على التوالي وجميع هذه الفروق دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) عدا بعد التحدي ومواجهة خبرات الفشل فهي دالة عند مستوى (٠,٠٥)، تعزو الباحثة هذه الفروق إلى كون المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات تدريبية جماعية فيها العديد من الأنشطة والفعاليات والنقاشات المتعمقة والقائمة على أسس علمية مدروسة لتنمية الثقة بالنفس أي جدوي وفاعلية البرنامج التدريبي المستخدم، حيث ساعدت الجلسات التدريبية أفراد المجموعة التجريبية على الوقوف بشكل دقيق على أسباب ضعف الثقة بالنفس لديهم، ومن أهم تلك الأسباب كثرة التعليمات السلبية (البرمجة السلبية السابقة) التي يتلقاها أفراد المجموعة التجريبية من الاب وزوجته والاحوة والاقارب، والتعرض للعنف اللفظي (كالتعليقات اللاذعة و العناد والتهديد) من الالهل أو المدرسين، و تدني المستوى التحصيلي والعلامات الدراسية، والتعرض للمواقف المحرجة، وعدم القدرة على تكوين اصدقاء حيث تشعر الفتاه اليتمة بعدم الثقة بالآخرين وانها سوف تستغل من الجميع لذلك فهي تعاني من فقدان للاصدقاء، كما تعاني من عدم القدرة على التكيف مع

التغيير، كل هذه الأسباب قد تدفعها الي ضعف ثقفتها بنفسها، فالطالبة في سن المراهقة حساسة جدا لأي تعليقات تسمعها من الآخرين، وبالتالي تنعكس هذه التعليقات وتؤثر على تقديرها لذاتها، وبالتالي تضعف ثقفتها بنفسها، ولقد تم اخذ هذه الأسباب بعين الاعتبار في جلسات البرنامج ، من خلال التعرف علميا وعمليا على كيفية التغلب على مشكلات اليومية ، وذلك بإتباع تقنيات البرمجة اللغوية العصبية فهي تقنيات تدريبية مدروسة علميا أثبتت فعاليتها في مجال البرامج التدريبية، كما ان فنية الحوار والمناقشة وهي فنية أساسية في التدريب الجمعي، لانها تقوم على الفهم لجميع الخبرات الماضية حيث ساعدت الباحثة على تحضير امثلة واقعية للتقنيات، فان إدراك الواقع من خلال مواقف تدريبية ضمن إطار من الحوار المتبادل ، والتعاون مع الآخرين و التقبل المتبادل بين أعضاء المجموعة التجريبية ، ويتوج هذا كله فنية اعادة التأطير وتثبيت الرابط والانظمة التمثيلية والواجبات المنزلية ومتابعة الباحثة للتقنيات عبر الرسائل التحفيزية عبر الهاتف (SMS) كان له الاثر الكبير والبالغ في برمجة العقل الباطن للتقنيات الذي أدى بدوره الى تنمية الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية، وظهر ذلك جليا من طرح الاسئلة العديدة للمناقشة في الجلسات التدريبية و إعجابهم بالمواضيع التي كانت تطرح داخل الجلسات والالفة السائدة بين الباحثة والطالبات كذلك التعاون بين الطالبات، وهذا ما أكده بعض أولياء الامور من خلال زيارتهم للمدرسة والسؤال عن بناتهم في تغيير مستوى التفاعل و التواصل بين "بناتهم" أفراد المجموعة التجريبية وأفراد الاسرة، كما أكدت المعلمات تحسن مستواهن الدراسي من خلال مشاركتهن وبطرح الاسئلة داخل غرفة الصف والاجابة على الاسئلة والمشاركة بالمناقشة دون خجل أو خوف. وبتاقان الطالبات ممارسة وتطبيق فرضية وراء كل سلوك نية ايجابية نفعية مراد هذه الفرضية أن الانسان دائما يملك نوايا ومقاصد ايجابية بالنسبة له حتى و لو كانت التصرفات خاطئة ان فهم هذه الفرضية مهم جدا حيث انه بعد أن نعرف النية و المقصد الايجابي يمكننا أن نعطي حولا أفضل.. وتطبيق فرضية. "لا يوجد فشل بل تغذية راجعة" إن الذين يجتهدون يخطئون لكنهم يستمرون فينجحون، لكن الذين لا يجتهدون لا يخطئون و لا يصيبون ، فإنها على درجة كبيرة من الاهمية في حل الكثير من المشكلات الشخصية التي تسببها ضعف ثقة الطالبة بنفسها. فلو أن الفتاه دربت على أن الفشل مجرد تجربة على طريق النجاح وتنطلق منها في التعزيز والتحفيز لنظرت للمشكلات على انها تحدي وليست عقبة يعيق الوصول الى طموحتها- بهذه الفرضية تكتسب الفتاه مهارة التغذية الراجعة الايجابية وتوظفها حسب الحالة والهدف، فمعنى التغذية الراجعة هي المعلومات التي يتلقاها الشخص من شخص آخر وتهدف إلى تعزيز استجاباته أن كانت صحيحة والى تصحيحها أن كانت خاطئة فمتى ما قدمت هذه التغذية بطريقة صحيحة تقبلها المتلقي بشكل ايجابي ، وتؤكد الباحثة أن جميع ما سبق يؤكد صحة الفرض الاول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي و البعدي على مقياس الثقة بالنفس مما يدل على وجود تحسن في مستوى الثقة بالنفس فهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) لدى الطالبات يعزى للبرنامج الارشادي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من حيث استخدم كل من دراسة حاتم محمد امام (٢٠١١)، وائل السيد (٢٠١٠)، دراسة بيل (١٩٩٥, peal) البرمجة اللغوية العصبية مع فئة المراهقين ، كما يعزى الى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الثقة بالنفس فهي تساعد الفرد على تحويل نقاط الضعف في شخصيته إلى مصادر قوة يمتلكه وتتغير حياته من خلالها، وتتفق الباحثة مع (المشيخي، 181: 2009) بأن النظرة السلبية للمستقبل تؤدي إلى اضطراب تفكير الفرد وبالتالي عدم التركيز والشك في قدراته الذاتية وعدم القدرة على تخطي العقبات التي تواجهه وصعوبة حل المشكلات وبطريقة ناضجة وبالتالي الاحساس بفاعلية متدنية للذات.

فيما يتعلق بنتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس.

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية على الثقة بالنفس في القياسين البعدي والتتبعي (ن=١٣)

القياس التتبعي		القياس البعدي		المجموعة
ع	م	ع	م	
3.586	50.231	5.357	48.769	الاعتقاد الايجابي الحقيقي للفرد نفسه
3.851	54.000	4.206	51.231	المشاركة والتفاعل الايجابي مع الاخرين
4.733	49.692	6.033	47.692	الاتزان الانفعالي
3.038	41.692	3.099	39.462	التحدي ومواجهه خبرات الفشل
10.540	195.615	12.707	187.154	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجاتهم في القياس التتبعي، وللتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية ونفسها على مقياس الثقة بالنفس في القياسين البعدي والتتبعي قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في الثقة بالنفس في القياسين البعدي والتتبعي (ن=١٣)

البيد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	فيه "Z"	مستوي الدلالة
الاعتقاد الايجابي الحقيقي للفرد نفسه	بعدي/ تتبعي	4	6.000	24.000	1.182	غير دالة إحصائياً
		8	6.750	54.000		
		1				
المشاركة والتفاعل الايجابي مع الاخرين	بعدي/ تتبعي	4	5.250	21.000	1.415	غير دالة إحصائياً
		8	7.125	57.000		
		1				
الاتزان الانفعالي	بعدي/ تتبعي	7	4.643	32.500	0.911	غير دالة إحصائياً
		6	9.750	58.500		
		0				
التحدي ومواجهه خبرات الفشل	بعدي/ تتبعي	3	6.667	20.000	1.496	غير دالة إحصائياً
		9	6.444	58.000		

البيد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	فيه "Z"	مستوي الدلالة
	التساوي	1				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	2	9.500	19.000	1.571	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	10	5.900	59.000		
	التساوي	1				
	الإجمالي	13				

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في القياسين البعدي والتبعي وكانت قيمة "Z" في القياس التبعي (١,١٨٢)، (١,٤١٥)، (٠,٩١١)، (١,٤٩٦)، (١,٥٧١). وتعزو الباحثة استمرارية فاعلية البرنامج طوال فترة المتابعة لسهولة استخدامه، فقد كانت الفروق دالة عند مستوى ٠,١٠ لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يشير الى أن أفراد المجموعة التجريبية قد أظهروا باتساق نمواً في قدرات افراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج، وأنهم أحسنوا توظيف إمكاناتهم تجاه تحقيق أهدافهم بنجاح، وهذا دليل على إحداث تغيير إيجابي في سلوكهم، وفسرته الباحثة بعلاقته بخبرة البرنامج، وأن أعضاء المجموعة التدريبية قد اكتسبوا مهارات التطوير الذاتي من تقنيات البرمجة اللغوية العصبية حيث أصبحت جزء اساسي في تكوين سماتهم الشخصية ونتيجة لما سبق فقد حدث تعلم لدى المشارك واكتساب الخبرة وممارسة لهذه المفاهيم، مما أدى الى تمثيل الخبرة وتعلم مهارات جديدة لتنمية الثقة بالنفس، بحيث أصبحت جزءاً من بنائه المعرفي وسلوكه وأحاسيسه وليس مجرد معلومات تضاف إلى معلومات قديمة لديهم، وتؤكد الباحثة أن كل ذلك يفسر ارتفاع متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي، عن التطبيق القبلي على مقياس الثقة بالنفس، وهذا كله يدل على فاعلية تقنيات البرمجة اللغوية العصبية، فهي تتعامل مع الافكار والعادات السلبيه لتحويلها الى افكار وعادات ايجابية وهذا ما أكدته الدراسات السابقة التي استخدمت تقنياتها ضمن الاطار التدريبي مثل دراسة دراسة امام (2011)، ودراسة السيد (2010) دراسة بيل (1995, peal) كما تعزو الباحثة هذه النتائج إلى نجاح البرنامج التدريبي المستخدم في نقل الخبرات والمهارات والصور العقلية والاجتماعية والنفسية والفسولوجية واللغوية التي عاشوها وتعايشوا معها وتعلموا منها وتدربوا عليها من خلال جلسات البرنامج ونقلوها إلى مواقف حياتهم الاسرية أو المدرسية أو الاجتماعية. وهذه النتيجة تعد طبيعية في ضوء ما تضمنه البرنامج من فنيات للبرمجة اللغوية العصبية، وفي ضوء ما أبداه أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت تدريب على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية من تفاعل وتعاون. كما ترى الباحثة أن هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات كل من (دراسة السيسى 2003)، دراسة (ملحم 2011)، حيث استخدم العلاج السلوكي والمعرفي، دراسة امام (2011)، دراسة السيد (2010) دراسة بيل (1995, peal) التي استخدمت البرمجة اللغوية العصبية حيث أشارت إلى استمرار فاعلية البرامج بعد مرور فترة التتبع، كذلك التأكيد والتدريب على فرضية " الأشخاص الأكثر مرونة هم الأكثر تحكما المرونة تعني تحقيق الأهداف بأفضل الطرق، فلا بد من مرونة في: - التفكير - السلوك والتعامل - المشاعر " قدرة على تغيير المشاعر السلبيه" و في الاجراءات للوصول للأهداف ما خير النبي صلى الله عليه و سلم بين أمرين إلا اختار ايسرهما، ما لم يكن اثماً" "و كل صلب مآله الوقوع" فعندما تلتزم بها الفتاه اليتيمة حيث لا تجعل نفسها حبيسة التعليمات التي وضعتها لضبط نفسها وسبق ان اسستها وفق البرمجة السلبيه لذاتها انما تكون مرنة في تفاعلها مع نفسها ومع الاخرين وتنوع بين أساليبها فإن الأكثر مرونة هو أكثر تحكما وضبط لانفعالاته واحتواء للمشكلات التي تتعرض لها، فالمرونة هي السلاح الفعال لاحداث التغيير في أي شيء من مناحي الحياة فالفرد المرن يكون

قادرا على مسايرة الآخرون والتماشي مع طبائعهم وميولهم بهدف قيادتهم في النهاية . كما أن المناقشة الجماعية تؤدي إلى رفع ثقة الفتاة في أنفسها عندما تشعر أن الآخرين يطلبون رأيها ومشورتها والتدريب على التفكير الموضوعي في المشكلات و تبادل المعلومات والخبرات و التشجيع المتبادل والشعور بالامان، حيث يشترك مجموعة من الاعضاء الذين يعانون من مشكلات متشابهة في مناقشة مفتوحة و صريحة يطرحون فيها تصورهم لأسباب مشكلاتهم ومظاهرها فيحقق ذلك الإفصاح ارتباطا نفسيا، بلاضافة إلى إمكانية الافادة من نتائج خبرات بقية أفراد المجموعة، مما اتاح للباحثة للتدخل والتوجيه الغير مباشر للتمرير المعلومات النفسية الذي يفيد في دعم ثقة افراد المجموعة التجريبية بانفسهم، وبذلك تكون قد ساهمت هذه الفنية في إتاحة الفرصة لافراد المجموعة التجريبية بالاستفسار عن كثير من الأمور التي تنقصهم بالجانب المعرفي، ويكملها إلقاء محاضرات العلمية الخاصة بالموضوع كما حرصت الباحثة من خلال هذه الفنية على إكساب أفراد المجموعة التجريبية صفة الجراة بالتعبير عن الراي وعدم الخجل عند المناقشة أو تلقي النقد أو الثناء، وحرصت الباحثة على استخدام تقنية (إعادة التأطير) ودمجها بفنية (لعب الادوا) حيث تتفق الباحثة مع (الطيب 2000) بأن أداء الدور من الاساليب الإرشادية التي يعاد فيها تنظيم و بناء المجال النفسي والاجتماعي من جديد، و تحقيق الاستبصار بالمشكلة، ومن ثم تعلم السلوك الجديد، ويتم من خلال التمثيل والكشف عن مشاعره فيسقطها على شخصيات الدور التمثيلي، وينفس عن انفعالاته و يستبصر بذاته، و يعبر عن اتجاهاته وصراعاته ودوافعه.

توصيات الدراسة: في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بالآتي :

أظهرت الدراسة الحالية دور البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الثقة بالنفس للطلبات الايتام وربما كان للبرنامج دور فعال في تنمية بعض جوانب الشخصية المعرفية والانفعالية والأخلاقية والاجتماعية والعاطفية والجسمية وفهم الذات والآخر، ولهذا

- توصي الباحثة بأن يهتم الباحثين المتخصصين بتطبيق هذه التقنيات على عينات اخرى، ودراسة النتائج وحصرها . وأن تستمر الابحاث في اختبار فعالية هذا العلم في الادارة وتطوير الذات فخير ما تستثمر فيه العقول البشرية هو مجال التربية والتعليم.
- توصي الباحثة المسؤولين في وزارة التربية والتعليم بإضافة البرمجة اللغوية العصبية كمساق يدرس كمتطلب دراسي.
- توصي الباحثة المرشدين التربويين والمربين والعاملين في المؤسسات التعليمية بتدريب الطلاب ضمن برامج تعليمية هادفة لبناء شخصية ونفسية سوية.
- ضرورة الإهتمام وتكثيف الرعاية النفسية بمرحلة المراهقة وخاصة فاقد الام منهم والتعرف على أهم حاجاتهم النفسية لمساعدتهم علي تخطي عقبات وتحديات المرحلة العمرية والمشكلات النفسية والاجتماعية الصعبة الناتجة عن فقدان الام .
- إعداد المزيد من البرامج الإرشادية للمراهقين الأيتام كونها المرحلة الحرجة في حياة الإنسان لزيادة وتنمية وعيهم بهذه الحياة .
- التأكيد على دور الوالدين والأسرة في حياة المراهقات وتأثير الحرمان عليهن وما يمكن أن يفعله إتجاه هذا الأمر .
- إعداد وتصميم برامج ارشادية للإباء لتوعيتهم بأفضل اساليب الرعاية السليمة للمراهقات المحرومات من الام وتبصيرهم بكيفية التعامل معهن وذلك بهدف التخفيف من حجم الآثار الضارة الناجمة عن هذا الحرمان .

مراجع الدراسة

أولاً: القرآن الكريم

ثانياً: الكتب و المراجع العربية .

- ابن منظور، أبو الفضل (١٩٩١) لسان العرب ، المجلد العاشر ، ط ١ ، بيروت : دار صادر للطباعة والنشر.
- ابن كثير، الحافظ عماد الدين إسماعيل (ب،ت). مختصر تفسير ابن كثير، دار ابن كثير للطباعة والنشر.
- احمد ، سهير كامل(١٩٨٧)، " الحرمان من الوالدين في الطفولة المبكرة وعلاقته بالنمو الجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي"، مجلة علم النفس، العدد الرابع، الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة.
- احمد سهير كامل (١٩٩٩) " أساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق " مركز الإسكندرية للكتاب الطبعة الأولى ، الإسكندرية
- الذهبي، حافظ شمس الدين (٢٠٠١) كتاب الكبائر، ط ١، مكتبة الصفا، القاهرة.
- اسعد يوسف ميخائيل(د.ت) : الثقة بالنفس ، القاهرة ، دار نهضة مصر.
- اسماعيل، ياسر (٢٠٠٩). "المشكلات السلوكية لدى الاطفال المحرومين من بيتهم الأسرية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
- البخاري ، محمد إسماعيل (١٩٩٦ م) صحيح البخاري ، بيروت ، المكتبة العصرية.
- البخاري، أبو عبد الله(١٩٩٨)، (صحيح البخاري، بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع، الرياض
- ابن كثير، اسماعيل القرشي(ب:ت) أ، البداية والنهاية، الجزء الرابع، مكتبة المعارف، بيروت
- الشريف ، محمد يوسف (٢٠٠٢) "المساندة الاجتماعية وتقدير الشخصية كعوامل مخففة للاضطرابات ما بعد الصدمة لدي اسر فلسطينية عانت من الفقد " .رسالة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق.
- العيسوي عبد الرحمن ا (١٩٩٨)"النمو الإنساني الطفولة والمراهقة " دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت.
- المجدلاوي ، ماهر (٢٠٠٠) . (التوافق النفسي للأبناء المحرومين من أمهاتهم في المرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير ، قسم الصحة النفسية ، جامعة عين شمس بالاشتراك مع كلية التربية غزة .
- الفقي، ابراهيم (٢٠٠١). البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود المركز الكندي للبرمجة اللغوية
- الفقي، ابراهيم(٢٠٠٠). قوة التحكم في الذات . المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية .
- الفقي، ابراهيم (١٩٩٩). المفاتيح العشرة للنجاح . المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية.
- القائمى، على،(١٩٩٦). الاسرة ومتطلبات الاطفال، دار النبلاء بيروت
- القائمى، على (١٩٩٤) . (الأسرة وقضايا الزواج ، الطبعة الأولى ، بيروت:
- التكريتي، محمد(٥١٤١٩). آفاق بلا حدود . بحث في هندسة النفس الإنسانية. دار المعارف .
- العنزي ، عواد (٢٠١٢) فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة ، بحث ماجستير غير منشور ، جامعة الملك عبدالعزيز ، جدة .
- العنزي ، فريح ب (٢٠٠١)، "المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، ع ٣ ، مجلد ٢٩
- الطيب محمد عبد الظاهر (٢٠٠٠)، " تيارات جديدة في العلاج النفسي "، الإسكندرية ، دار المعرفة.

- *العنزي، سعود (٢٠٠٣)، (الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسيًّا والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم <http://ress.uqu.edu.sa/file/ine> ٤٥٢٧ pdf، النفس علم
- العنزي، فريح والكندي، عبد الله (٢٠٠٤)، "الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي"، مجلة العلوم الاجتماعية، شبكة النبأ ١٠/٨/٢٠٠٤ الثلاثاء
- الغباشي، مختار (ب:ت)، الاسترخاء النفسي، <http://annabbaa.org/nbanews/> ١٦٣/٣٧ htm، المعلوماتية
- الكثيري، عفاف (٢٠٠٤)، "تقدير الذات والاكتمال لدى عينة من ذوات الظروف الخاصة واليتميات والعاديات من المراهقات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية.
- الاباني، محمد ناصر الدين (١٤١٢ هـ) صحيح الترغيب والترهيب، العدد الثاني، الرياض، مكتبة المعارف.
- أبو شمالة، أنيس (٢٠٠٢م) "أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي"، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة، الجامعة الإسلامية.
- بولي، جون (١٩٨٠). (رعاية الطفل ونمو المحبة" ترجمة عبد العزيز ابو النور، مؤسسة سجل العرب: القاهرة.
- حرب، عادل وحسين، عادل (١٩٩٩)، "الحاجات النفسية لطلبة المرحلة الثانوية وأسباب إعاقة إشباعها(من وجهة نظرهم) دراسة نفسية تقيمية، بحث مقدم لمجلة دراسات طفولة، القاهرة.
- راثر، مايكل (١٩٩١)، (الحرمان من الأم " إعادة تقييم"، ترجمة ممدوحة سلامة، القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٨). (التوجيه والإرشاد النفسي، ط٣، القاهرة: عالم الكتب
- سلامة، احمد (١٩٧٨). (علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، القاهرة.
- سليمان، عبد الرحمن (١٩٩٤): الخوف المرضي من المدرسة: في ضوء نظرية قلق الانفصال، مجلة الإرشاد النفسي، ع٣، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، القاهرة
- شروجر، سيدني (١٩٩٠)، (مقياس الثقة بالنفس، ترجمة وتعريب: عادل محمد عبد الله، نبوية (٢٠٠٠). (مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- عبد القادر، أشرف (٢٠٠٠) دراسة مقارنة لبعض الحاجات النفسية والمشكلات الانفعالية لدى عينة من الأطفال الأيتام والعاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- عوادة، رنا (٢٠٠٦)، (احترام الذات والثقة بالنفس، مجلة بلسم، مجموعة ٢٦، ع٣٦٠، ص٥٨-٥٩
- غنيم، سلامة (٢٠٠٨م) الثقة بالنفس وآثارها على عمليتي التعليم والتعلم، دورية التطوير التربوي، العدد ٤١، سلطنة عمان.
- محمد محروس الشناوي (1996) العملية الإرشادية، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر
- (1998) نظريات الإرشاد و العلاج النفسي، دار الغريب للنشر و الطباعة، القاهرة، مصر
- مصطفى، نرمين (٢٠٠٣م) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من الأطفال مجهولي النسب، رسالة ماجستير منشورة، دراسات الطفولة.
- منصور، رشدي فام. (١٩٩٧)، "حجم التأثير. الوجه المكمل للدراسة الإحصائية". المجلة المصرية للدراسات النفسية. ١٦(٧) القاهرة. ٥٧-٧٥

- فهيم، كلير (٢٠٠٧). الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة "أبنائنا وصحتهم النفسية في مراحل العمر المختلفة"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- فقيهي محمد بن علي محمد (٢٠٠٤) "المشكلات السلوكية لدى المراهقين المحرومين من الرعاية الأسرية"، رسالة ماجستير منشورة
- فوزي، ايمان (١٩٨٥). دراسة كينيكية لأثر وفاة الام على التوافق النفسي للأبناء من كلا الجنسين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- فهيم، كلير (٢٠٠٧). "الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة" أبنائنا وصحتهم النفسية في مراحل العمر المختلفة"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- كفاقي، علاء الدين (٢٠٠٩). (علم النفس الاسري، ط١، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- كاميليا عبد الفتاح (دس) "المراهقون وأساليب معاملتهم"، دار قباء للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، القاهرة
- كوفي، ستيفن (٢٠٠٣)، "العادات السبع للناس الأكثر فاعلية، دروس فعالة في عملية التغيير الشخصي"، الطبعة الخامسة، مكتبة جرير، الرياض
- هاريس كارول (٢٠٠٥) : البرمجة اللغوية العصبية، مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- هاري الدر- بيريل هيدز (٢٠٠٣) : البرمجة اللغوية العصبية في ٢١ يوماً (مقدمة متكاملة وبرنامج تدريبي)، ط٣، ترجمة مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية
- كونيرا اندرياس وستيف اندرياس (٢٠٠٥) : قلب العقل (الاستفادة من قوتك الداخلية باستخدام البرمجة اللغوية العصبية)، الرياض، مكتبة جرير.
- كارول، ارنولد (٢٠٠٢م) قوة الثقة بالنفس، القاهرة، الهلال للنشر والتوزيع.
- لند نيفيلد، جيل (٢٠١٠م) الثقة الفائقة، الرياض، مكتبة جرير
- هيرون، كريستين (٢٠٠٥). العلاج بالاسترخاء: الدليل العلمي، قسم الترجمة، القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.
- والدوب، جيمس وبتلر، تيموثي (٢٠٠١)، (ذروة النجاح، كيف تغير اثني عشر نمطاً من أنماط السلوك التي تعيقك عن المضي قدماً؟ تعريب مها مبوح، مكتبة، السعودية
- (يونس، ربيع (١٩٩٣). دراسة علمية للتكوين النفسي للأطفال المحرومين أسرياً في ضوء أنماط مختلفة من الحرمان" رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الأزهر
- * (١٩٩٦)، (السلسلة السيكولوجية، المجلد الأول، المجموعة، دار صادر، بيروت
- * (٢٠٠١)، (موسوعة علم النفس و التربية، الجزء الأول، ماهية علم النفس، بيروت & tp= http://mudb.mans.edu.eg/pms/visitor/search/default.aps?& المرا ٣

المراجع الاجنبية

- Ahmed. G .M .Adam .(2011). Comarison of Vulnerability of Orphaned Adolescents to non- Orphaned Adolescents in the Rural Hlabisa District of south Africa, Submitted in partial fulfillment of the requirements for the Degree Master of Public Health, University of Limpopo
- _ Angell M.D. (1991) . Aprogram to Develop Through logo the computer self – confidence of seventh garde low- achieving girls. M. S. Practicum. Nova University.
- Erikson, E. (1978). Identity and the life cycle. pp 67-68.
- Lisa, Nowak,(2007). Mother Loss and Resulting Effects on a Daughters - Identity and Resultinonships, University of Wisconsin Milwaukee.

جلسات البرنامج

الجلسة الأولى: تعارف بين الباحثة والطالبات

اجراء جلسة تعارف بين الباحثة والطالبات وذلك لكسر الحاجز النفسي لديهن وبناء علاقة ايجابية ويتم معرفة الهدف من البرنامج والفائدة منه الذي يكون بمثابة حافز على الالتزام بالحضور بجلسات البرنامج التالية التي تم الاتفاق عليها.

التدريب العملي: قامت الباحثة بالترحيب بالطالبات ثم عرفت نفسها لهن وبعدها تركت لهن المجال لتعريف أنفسهن، ثم تحدثت في موضوعات عامة تتعلق بهن مثل الآمال والهوايات ورغباتهن في المستقبل، ثم عرضت الباحثة بعض الشخصيات الناجحة في مجالات متنوعة وناقشت تلك الصور معهن ووضحت لهن انها تستطيع ان تكون ايضا شخصية ناجحة وذلك لكسر الحاجز النفسي وزيادة رغباتهن في الحضور للبرنامج، ثم اتفقت الباحثة مع الطالبات على مواعيد الجلسات والقواعد التي يجب الالتزام بها مثل احترام آراء الآخرين، وحسن الانصات للحديث، وعدم المقاطعة أثناء الحديث، والحرص على المشاركة وابداء الرأي، ثم ختمت الباحثة الجلسة بالاتفاق على موعد الجلسة القادمة.

المدة الزمنية للجلسة: قدرها ٤٥ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD

التقنيات : المحاضرة ، المناقشة الجماعية ،التعزيز، الوجبات المنزلية.

الجلسة الثانية : تدريب الطالبات على تقنية الاسترخاء

هدف الجلسة : ١- إكساب الطالبات مهارة الاسترخاء من خلال معرفة استراتيجياتها وكيفية استخدامها.

٢- أن تدرك وتقدر الطالبات قيمة وأهمية هذه المهارة في القدرة على ضبط الانفعالات والتعلم.

التدريب العملي: بدأت الباحثة بالترحيب بالطالبات والتأكيد على القواعد التي تم الاتفاق عليها، ثم قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات، ثم قامت الباحثة وكنموذج بينان عملي (عمل بروفة سلوكية) أمام الطالبات دقيقتين تم التنفيذ بطريقة ثنائية بالتناوب حيث ساعد كل من الطالبات (أ) (ب) زميله على الدخول في حالة الاسترخاء: اجلسي جلسة مريحة ،دعي جسمك في وضع مستقيم غير منحني أو مقوص ممدا قدميك باسطا يديك على فخذيك ، أرخي جميع عضلات جسمك ، تنفس تنفساً بطيئاً ساحبا الهواء أثناء الشهيق من منطقة أسفل المعدة ، كرر العملية ثلاث مرات ، أعطِ أومر إلى قدمك اليسرى ، ثم الساق ، تخيلي موجة الاسترخاء بلوم أزرق تكسو جميع اعضاءك التي تخاطبها لكي تسترخي ... الاسترخاء يغمر جسمك صاعد من القدم اليسرى ، ثم الساق ثم منطقة الفخذ ، ثم أسفل المعدة ، فالقدم اليمنى ، ثم كاحلها ، فالساق اليسرى ، وانت تكرر الأوامر ، مع تنفس بطيء ونيرة هامة ، استرخي ، استرخي ثم المعدة ، فالصدر، والقلب ،والحلق فالكتفين ، والذراعين ، اليدين بنفس الأسلوب ، استرخي، ثم العنق ، فالراس ، فالمقدمة القمة الأذنين العينين الفكين الخدين ،جميع اعضاءك يغمرها استرخاء تام ،تشعر بنعومة ، انبساط راحة ، راحة ،قد تصل الى مرحلة تشعر بخفة وراحة غير مسبوقه ، وكأنك صرت خفيفة كالريشة ،عش الشعور الذي تشعر به ،طلبت الباحثة من الطالبات بإداء تمرين الاسترخاء وكتابة حالتها النفسية والانفعالية بعد لتمرين.

المدة الزمنية للجلسة: قدرها ٤٥ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD

التقنيات : الاسترخاء ، المحاضرة ، المناقشة الجماعية ،التعزيز، الوجبات المنزلية.

الجلسة الثالثة : تدريب الطالبات على تقنية التخيل

هدف الجلسة : ١- إكساب الطالبات تقنية التصور او التخيل العقلي حتى تستطيع تصور الخبرة العقلية ومراقبتها وتحريكها و اجراء التغيير عليها داخل العقل اولاً

٢- أن تدرك الطالبات أهمية تقنية التخيل في تحقيق الثقة بالنفس وتحقيق الاهداف الحياتية.

التدريب العملي: بدأت الباحثة بالترحيب بالطالبات والتأكيد على القواعد التي تم الاتفاق عليها، ثم قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات، ثم قامت الباحثة وكنموذج بينان عملي (بروفة سلوكية) أمام الطالبات (دقيقتين) ثم التنفيذ بطريقة ثنائية حيث ساعد كل من الطالبات (أ) (ب) زميلتها على التخيل (يقوم بهذا التدريب طالبتان (أ) (ب) بالتناوب): تطلب (أ) من زميلتها (ب) أن يسترخي ، وأن تنفس ببطء من أسفل المعدة عن طريق الأنف في حال الشهيق ، ثم يحبس الاكسجين قليلاً في الراس ، ثم تخرجه عن طريق الانف في حال الشهيق ، ثم تحبس الاكسجين قليلاً في الراس ، ثم تخرجه كزفير بالتدرج من الفم تكرر (ب) هذه الخطوة ثلاث مرات ، سوف تشعر بعدها بالاسترخاء، يطلب (أ) من زميلتها (ب) ان تسترخي بأن تقوم بنفس الخطوات السابقة في تدريب الاسترخاء السابقة حتى تتأكد تماماً بأنه قد وصلت حالة الراحة والسكون العقلي عن طريق مراقبة ملامحها نظرتها تنفسها ووضع الرأس ... وذلك لكي تتأكد (أ) بأن زميلتها (ب) تتفاعل مع التدريب ، تقول (أ) لزميلتها (ب) الان اريدك أن تتخيلي منظراً طبيعياً جميلاً تسمع رفرقة الماء أصوات الطيور ، تنظر الى السماء فترى سماء صافية مكسوة ببعض السحب، تسأل (أ) زميلتها (ب) هل تستطيع أن تشاهد وتسمع وتحس ما ذكرته لك الآن إذا أجابت (ب) بنعم ... يستمر (أ) وتنتقل الى الخطوة التالية: ركزي على تنفسك ، حتى لا تشتغل بأي شيء آخر أفرغي عقلك من أية افكار ، وإذا شعرت بأفكار تهجم عليك فلا تقاومها ، دعها تمر وكوني في حالة الاسترخاء ، استمري في حالة الاسترخاء ، خاطبي نفسك بإبحاشات ايجابية لكي تعرس الافكار الخلاقة

التي تريد عقلك الباطن أن ينفذها ، كرريها في صيغة تأكيد وبصيغة الحاضر مع شعور بحالة الراحة والسعادة وتوظيف خيالك البصري والسمعي والحسي والشمي و الذوق ، عندما ترغب أن تعود إلى اليقظة ، ابدي التنفس بسرعة أكثر بالتدريج ، حتى تعود حالة " بيتا، ثم طلبت الباحثة من الطالبات بإداء تمرين التخيل وكتابة حالتها النفسية والانفعالية بعد التمرين.

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٤٥ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD

التقنيات : التخيل ، المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات المنزلية.

الجلسة الرابعة : ما هي الثقة بالنفس؟

هدف الجلسة: أن تتعرف الطالبات على (مفهوم الثقة بالنفس، أهدافها، الفائدة، مظاهرها).

التدريب العملي : قامت الباحثة بتمرين الاسترخاء مع الطالبات ، ثم عرضت فيديو (حياة النسر) ثم قامت بعدها بفتح باب المناقشة الجماعية مع الطالبات حول الفيديو ومن ثم قامت الباحثة بطرح اسئلة حول ماذا تعرفين عن الثقة بالنفس و؟ وما أهمية الثقة بالنفس للإنسان ؟ قامت الباحثة بشرح مفصل لمفهوم الثقة بالنفس واهدافها والفائدة منها في الحياة والمواقف اليومية ومظاهرها مع اعطاء امثلة توضيحية للطالبات مستعينة بعرض شرائح Power Point ، ثم قامت بتلخيص الجلسة وطلبت من الطالبات كتابة ما استفادت منه بالجلسة كواجب منزلي.

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD – فيويو ارشادي ، مطوية ارشادية حول الثقة بالنفس.

التقنيات : المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات المنزلية.

الجلسة الخامسة : الثقة بالنفس (صفات الواثقين من انفسهم)

هدف الجلسة: أن تتعرف الطالبات على صفات الواثقين من انفسهم

التدريب العملي: قامت الباحثة بعمل تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ، ثم مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي مع الطالبات ، ثم وزعت عليهم اوراق عمل تكتب فيها الصفات التي اذا وجدت بها تعد واثقة من نفسها (٥ دقائق) وطلبت الباحثة من الطالبات قلب الورقة والانتباه اليها وان هذه الاوراق سوف تحتاجها في الجلسات القادمة لذلك لايد من المحافظة عليها في الملف الخاص بالبرنامج المرفق معك، ثم اجرت عصف ذهني شفوي مع الطالبات حول صفات الواثق من نفسه ومن ثم شرحت مستعينة بعرض شرائح بور بوينت وطلبت الباحثة من الطالبات كتابة شخصيات عامة ظهرت عليها هذه الصفات ومراجعة كتابة اوراق العمل مرة اخرى والاحتفاظ بها للجلسة القادمة وهذا يعد الواجب المنزلي .

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٦٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD – فيويو ارشادي – اوراق عمل

التقنيات : الاسترخاء ، العصف الذهني ، المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات المنزلية.

الجلسة السادسة : الثقة بالنفس (ضعف الثقة بالنفس اسبابها ، ونتائجها)

التدريب العملي: قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني، ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات ، ثم وزعت الباحثة اوراق عمل لتكتب الطالبات ماذا تعني لها ضعف الثقة بالنفس وماهي اسبابها ونتائجها من وجهة نظرها الخاصة (٥ دقائق) ثم سمحت للطالبات بعرض ما كتبنها ومناقشته، ثم عرضت الباحثة الموضوع مستعينة بعرض بوربوينت ، وبالنهاية لخصت الباحثة محتوى الجلسة وطلبت الباحثة من الطالبات ، كتابة نتائج ضعف الثقة على حياتها الخاصة مع التأكيد انه لن يتم مناقشة الواجب المنزلي الجلسة القادمة وانما سوف نستعين بذلك الواجب في جلسات اخرى ولكن بالحفاظ على خصوصية وسرية كل طالبة على حد ، وكذلك طلبت الباحثة أن تستخدم مهارة التخيل التي سبق وأن دربت عليها في كتابة الصفات التي تحب ان تمتلكها .

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٦٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD – فيويو ارشادي ، مطوية ارشادية حول اضرار ضعف

الثقة بالنفس.

التقنيات : تمرين ذهني ، العصف الذهني ، التخيل ، المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات

المنزلية.

الجلسة السابعة : تكوين اتجاه ايجابي نحو الثقة بالنفس

هدف الجلسة : إن تتعرف الطالبات عن الافكار والمعتقدات الخاطئة حول الثقة بالنفس.

أن تتعلم الطالبات كيفية تكوين اتجاه ايجابي نحو (الذات ، مواجهة الجمهور (الأخرين)، مواجهة المواقف الصعبة)

التدريب العملي : قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني، ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات ، ثم وزعت اوراق عمل لتكتب الطالبات كيف تري نفسك الآن ، هل تحبين نفسك ولماذا، ماذا يعني لك التواجد وسط زميلاتك والغرباء هل هو امر مزعج ولماذا ، هل تستطيعي مواجهة المواقف الصعبة (كيف تتعامل مع المواقف الصعبة التي تواجهك)، هذا التدريب يتم تنفيذه بطريقة فردية (٧ دقائق) ، ثم ناقشت اجابات الطالبات وحث الطالبات على المشاركة في هذا النشاط ووضحت اهميته في التفريغ النفسي حيث تستطيع الطالبة ان تدرك نقاط القوة والضعف للعمل على معالجتها من خلال جلسات البرنامج ، طلبت الباحثة من طالبتان (أب) للقيام بعرض مسرحي توضح فيه كيفية التعامل مع الاخرين لكسر خوف التواجد وسط الجمهور وذلك بعد أن وزعت عليهم بطاقات مكتوب عليها ادوارهم بالضبط ، وأكدت الباحثة أن هذا العرض سوف يقوم به جميع الطالبات بطريقة ثلاثية (أب-ج) هو مراقب ،

لإداء الطالبان (أب)، ثم ناقشت الباحثة أداء الطالبات ، ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة ، وطلبت من الطالبات كتابة تقرير عن الجلسة والتدريب المنزل.

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الأدوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD – اوراق عمل، مطوية ارشادية
التقنيات : المحاضرة ، الحوار و المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات المنزلية.

الجلسة الثامنة : البرمجة اللغوية العصبية

اهداف الجلسة: أن تتعرف الطالبات على مفاهيم واهمية البرمجة اللغوية العصبية

التدريب العملي: قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ، ثم مناقشة الواجب المنزلي مع الطالبات ثم قامت الباحثة بطرح سؤال عن ما تعرفه الطالبات عن البرمجة اللغوية العصبية ، ثم قامت بشرح وعرض تعريفات البرمجة ونشأتها مصادر تكوينها خصائصها ، ودورها في حياة الانسان ، ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة تم طلبت من الطالبات أداء واجب منزلي كيف يمكن ان تستفيد من البرمجة اللغوية العصبية

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٤٥ دقيقة

الأدوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD – فيويو ارشادي

التقنيات : المحاضرة ، الحوار و المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات المنزلية.

الجلسة التاسعة: أن تدرك الطالبات افتراضات البرمجة اللغوية العصبية وكيفية الاستفادة منها.

التدريب العملي: وهي مقسمة إلى قسمين

أ- الجزء الاول: الخريطة ليست هي الواقع : قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ، ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات ، وواضحة الباحثة أن الانسان يدرك الاشياء وفق الانظمة الداخلية (الخريطة) أي الأفكار والمعتقدات الموجودة لديه لذلك الواقع هو ما خريطة موجود بعقل الانسان بينها بإرادته لذلك تتنوع استجابات الافراد للموقف الواحد فاذا كانت استجابة الفرد للموقف غير ناجحة ومفيدة نستطيع أن نغيرها من خلال الخريطة الذهنية لدى الفرد فتغيير الادراك للموقف ما يؤدي إلى تغيير حياته وتهدف البرمجة اللغوية العصبية الى مساعدة الافراد على فهم خرائيم مع الاعتراف بوجود خرائط مختلفة عند الآخرين ، ويمكن تغييرها بالإضافة أو التعديل من خلال تنقية المعلومات التي تم تعميمها أو تحريفها أو حذفها. هذا التدريب تقوم بهذا النشاط طالبان (أ- ب)، تطلب الطالبة (أ) من زميلتها الأخرى (ب) بعد أن تمارس تمرينات الاسترخاء التي تعلمتها في جلساتها السابقة أن يفكر في موقف سبب له شعورا سلبيا كما لو كان تحدث معها الآن، تطلب الطالبة (أ) من زميلتها (ب) أن يستدعي نفس الموقف مرة ثانية مع وصف أحاسيسه ومشاعرها قبل وبعد إضافة : (موسيقى كلاسيكية ، صور كوميدية ... الخ). طلب الطالبة (أ) من زميلتها (ب) أن يعبر كميا على مقياس (من ١-٤) التغيير الذي طرأ على أحاسيسها الآن . وقد أخبرت الطالبة (ب) بتغيير مقداره ٧٠% على المقياس السابق في أحاسيسه ومشاعره تجاه مواقفها السالبة قبل وبعد التدريب . مما يدل ان الكل أكبر من مجموع الأجزاء .

الجزء الثاني : وراء كل سلوك توجد نية ايجابية : أي وراء كل سلوك غرض حتى وأن ظهر ذلك السلوك سلبيا وفهمنا لهذه الفرضية يساعدنا في التعامل الايجابي مع الآخرين حيث يفهم الفرد سبب اتخاذهم ذلك السلوك مما يمكنه من ايجاد وسيلة بديلة تمكنه من التوافق مع الآخرين . وبالتالي فإنه من الجيد معرفة النية الايجابية وراء كل سلوك وفصل النية عن السلوك نفسه يقوم بهذا النشاط طالبان (أ- ب): طلب (أ) من زميلتها (ب) أن تتذكر تجربة مرت بها في الماضي القريب أو البعيد سواء في البيت أو في الحياة العامة أو في العمل ، ونتيجة لتلك التجربة لقيت تفسيراً من الذين حولها يسيء فهمها ويوبخها ويتهمها بأنها عملت شيئاً سيئاً، ساعد (أ) زميلتها (ب) على التعمق في تلك التجربة ، يستعيد صورتها ، الأصوات التي سمعتها ، الأحاسيس التي مرت به في تلك التجربة، سألت (أ) زميلتها (ب) هل كنت تقصدين من تلك التجربة ؟ هل أصاب الناس حقيقة نيتك في ذلك الموقف ؟ ، سألت الطالبة (أ) عن موقف آخر حدث معها وأسيء تفسيره فيه نتيجة عدم فهم الناس لها، طلبت (أ) من (ب) أن تتذكر من موقف ، ثم سألتها : هل كانت نيتك ايجابية هل كنت تقصد ي أن تسيء ؟ هل يمكن أن يحدث هذا مع أي شخص آخر ؟ فإذا أجابت ، هل تعتقد ي بأن كل شخص يتصرف على نحو ما ، لا يعتمد أن يخطئ فهو من وجهة نظره يفعل ما يعتقد ويظنه صواباً؟ ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة وطلبت الباحثة من الطالبات كتابة مواقف مشابهة حتى تتأكد من فهمها لهذه الافتراضية ولكي تعيد فهمها للمواقف التي سبق وان مرت بها

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الأدوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD – فيويو ارشادي – اوراق عمل

التقنيات : تمرين ذهني ، العصف الذهني إعادة التأطير (المعنى)، المحاضرة ، المناقشة ، التعزيز ، الوجبات المنزلية.

الجلسة العاشرة : النجاح هدف متاح للجميع

هدف الجلسة: أن تتمكن الطالبات اتقان صناعة النجاح والمبادرة

ان تستطيع الطالبات كسر الحاجز النفسي للمبادرة وتكرار محاولة التجربة خوفاً من الفشل.
التدريب العملي : وقامت الباحثة بشرح مفصل لفرضية (لو أن شيئاً ممكن لشخص واحد فإنه ممكن للجميع) طالماً انا انسان فليس غريباً عني كل ما هو انساني ومن خلال التعلم يمكن للفرد أن يتجاوز حدود نجاح اساتذته بإضافة أجزاء ابداعية للنماذج المتعلمة ففي كل مرة تفشل فيها فإننا نتعلم أشياء كثيرة

من خلال هذه الخبرة ، ثم نحاول بأسلوب آخر حتى نحصل على ما نريد ولكن هناك قواعد تنطبق في هذه الحالة يجب أن تكون لديك رغبة قوية في التعلم ، يجب أن تبشر التعلم ، يجب أن تلزم نفسك بالتعلم تحت أي ظروف واعطت الباحثة مثلاً الإنسان العربي عندما يذهب الى دولة رويية فإنه يتعلم اللغة وهي غريبة جدا عليه وهذا يعطينا مجالاً واسعاً لزيادة ثقنتنا بأنفسنا يقوم بهذا التدريب بشكل فردي حيث تقوم الباحثة بعمل نموذج سلوكي (بروفة سلوكية) ثم طالبت الباحثة من الطالبات باتباع نفس الخطوات بالضبط للنجاح في المهمة ، وقامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة، وطلبت الباحثة من الطالبات كتابة المهارات التي تحب ان تتعلمها وتكتب الخطوات التي يجب ان تتبعها للوصول للنجاح.

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD- فيويو ارشادي - اوراق عمل
التقنيات : تمرين ذهني ، العصف الذهني ، النمذجة المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات المنزلية.

الجلسة الحادية عشر: وهي مقسمة الى قسمين : تقبل الناس كما هم

الهدف من الجلسة : إكساب الطالبات مهارة التخلص من المشاعر السلبية تجاه الآخرين . والانفصال عن المواقف السلبية وتقبل الآخرين بدون الحكم عليهم .

التدريب العملي: قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ، ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات بعدها قامت الباحثة وكنموذج بينان عملي (بروفة سلوكية) أمام الطالبات (دقيقتين) تم التنفيذ بطريقة ثنائية حيث ساعد كل من الطالبتان (أ-ب).

الجزء الاول من التدريب: كيفية احترام الآخرين وتقبلهم كما هم: طلبت الطالبة (أ) من زميلتها (ب) أن تجلس في حالة استرخاء، طلبت الطالبة (أ) من زميلتها (ب) أن تعود بذاكرتها إلى الماضي القريب أو البعيد وأن تتذكر شخصاً حدث بينهما خلاف قاتلاً له : كنت تحاول أن تغيره حسبما تريد أنت تجد صعوبة حاول الآن أن تشاهدي الشخص ، تشاهد الموقف ، تسمع ما دار بينكما تشعر بما كنت تشعر به في تلك اللحظات ، خاطبيه الآن ، يا (فلان) أنا اتقبلك كما أنت ، أحترمك كما أنت ، وأقدر اختلافك عني ، استمعي إلى رده كيف سيكون؟ ، هل تشعر بأن أسلوبه معك سيكون مختلفاً؟ ، كرر قولك له : أنا اتقبلك كما أنت ، كلانا حر أن يفكر كيف يشاء وكلانا في حلجة أن يجد التقدير من الشخص الآخر، حاول أن تتخيل النتيجة وانت في حالة الاسترخاء هل تعتقد بأن النتيجة ستكون مختلفة؟ ، تطلب (أ) من زميلتها (ب) أن تصف شعورها واحاسيسها الآن قائلاً لها كيف تشعر ، ماذا تسمع ؟ ماذا تري؟ ، تتبادل (ب) الدور مع زميلتها (أ) اعطاء الطالبات استراحة قصيرة لتجديد نشاطهن.

الجزء الثاني من التدريب: يستخدم الناس أفضل اختيار بهم في حدود الامكانيات المتاحة في وقت بعينه: يقوم بهذا النشاط طالبتان (أ-ب) ، تخاطب الطالبة (أ) زميلتها (ب) لكي تسترخي، طلبت الطالبة (أ) من زميلتها (ب) ان تعود بذاكرتها إلى موقف اتخذت فيه قرار ولا تزال تلوم نفسها بسببه وتسال نفسها: لماذا اتخذت هذا الموقف على النحو الذي اتخذته عليه؟ ، خاطبت الطالبة (أ) زميلتها (ب) أن تعيش تجربة الموقف كاملة ، حاولي أن تزي الخبرة وأن تسمعها وأن تشعر بها على النحو الذي كانت تحدث عليه ، لاحظ نفسك وأنت تتخذ ذلك القرار ، طلبت الطالبة (أ) من زميلتها (ب) أن ترسم دائرة المكان الذي اتخذت فيه ذلك القرار وتصرفت فيه على نفس النحو الذي فعلته ، طلبت الطالبة (أ) من زميلتها (ب) أن تدخل في محيط الدائرة التي اخترتها لذلك الموقف تعمقي تلك التجربة فكري في الخيارات التي كانت متوفرة لك في تلك اللحظات ، في ذلك الوقت ، في نفس المجال ، هل كان القرار الذي اتخذته انسب قرار في تلك الظروف ؟ هل توجد قرارات أخرى كان يمكنك أن تتخذها ؟ ، قالت الطالبة (أ) لزميلتها (ب): استمعي الى صوتك الداخلي وأنت في نفس الظروف ... ماذا تسمع ؟ تخيل صوتك الداخلي وأنت في نفس الظروف ... ماذا تسمعي ؟ تخيلي صوتك الداخلي في تلك اللحظات وهو يقول لك بأن القرار الذي اتخذته هو أحسن قرار في تلك اللحظات ، في ذلك الموقف ، وقد انتهى الموقف وانتهت تلك الظروف . تخيل نفسك تخرج من نفس الموقف ، نعم تخرج من الدائرة ، من دائرة نفس الموقف، تتخطي تلك الظروف وتترك كل الاحاسيس والمشاعر وما يتعلق بالموقف في نفس الدائرة ، تابعت الطالبة (أ) التدريب مع زميلتها (ب): تبتعد شيئاً عن نفس الموقف ، وتشير بيدك من بعيد الى نفس الموقف وأنت تعيش شعوراً جديداً ، مختلفاً تماماً عن الشعور الذي كنت تشعر به . تبتعد عن الدائرة وتتنظر إليها ضمن دوائر خبراتك الكثيرة التي ترجع إليها متى أردت أن تستفيد منها وتخرج منها بنفس السهولة ، يتبادل الطالبتان (أ) (ب) نفس الخطوات السابقة ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة.

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD- فيويو ارشادي - اوراق عمل
التقنيات : تمرين ذهني ، العصف الذهني ، المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات المنزلية.

الجلسة الثانية عشر: التعامل مع العقل الواعي وبرمجة العقل اللاواعي

اهداف الجلسة:- ان تكون الطالبة قادرة على التعامل مع عقلها الواعي واللاوعي .

- أن تتمكن الطالبة من الاتصال وبرمجة عقلها اللاواعي

الجزء الاول : لكل انسان مستويان من الاتصال : الواعي واللاوعي : قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ، ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات يتم تطبيق هذا التدريب فردياً : اجلسي في وضع مريح ، ثم خذ نفساً عميقاً ، وأنت تعد من ١-٤ ثم أبقه في داخلك مدة ٨ مرات من (١-٨) بعد ذلك دعه يخرج بهدوء ، وكرر العملية ثلاث مرات ، عندما تصل مرحلة الاسترخاء ، ركزي انتباهك على أعضاء جسمك عضوا عضواً ، كأنما تصغي إليه ، تخيلي كأنك تنظري إليه داخل جلدك ،

استشعري احساسك بما يلامس أعصاب جلدك ، استشعري حركة الدم في اعصاب رأسك ، تابعي هذه الملاحظة ، لا تقاومي الافكار التي قد تعترض تركيزك ، الآن دوني ملاحظاتك مركزة على وعيك بحركة اعضائك قبل وبعد هذا التدريب . نكرر التدريب الاول ثم تتطلب الباحثة من الطالبات الانصات اليها جيدا وذلك لبرمجة عقلها اللاواعي القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن : (١) يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة . (٢) يجب أن تكون رسالتك ايجابية . (٣) يجب أن تدل رسالتك علي الوقت الحاضر . (٤) يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها .

(٥) يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات

الجزء الثاني من الجلسة : الجسم والعقل نظامان يؤثر كل منهما في الآخر : تقوم بهذا التدريب طالبتان (أ-ب) : طلبت الطالبة (أ) من زميلتها (ب) أن تسترخي، يهدى عقله، يأخذ نفسا من انفه وهو يعد من (٤-١) ثم يحبس النفس وهي تعد من ١-٨ ، ثم يخرج الزفير ببطء وهي تعد من (١-٤) . طلبت منها أن تكرر هذه الخطوات، خاطبت الطالبة (أ) زميلتها (ب) والآن فكر في تجربة سارة مرت بك خلال هذا الاسبوع، سألت (أ) زميلتها (ب) هل عثرت على تجربه ساره؟ فلما اجابة (نعم) سألتها : ماذا كنت ترى ، تسمع ، تشعر؟ ، راقبت الطالبة (أ) ملامح وايماءات ، ونبرات صوت زميلتها (ب) وتدون ملاحظاتها ، اخبرت الطالبة (أ) زميلتها (ب) بهذه الملاحظات ، ثم تبادل مع الدور .

الجزء الثالث : اذا كان أي انسان قادرا على فعل أي شيء فمن الممكن لأي انسان آخر أن يتعلمه ويفعله : حددي الهدف الذي ترغب في تحقيقه، مثل اكتساب مهارة معينة ومحددة (مهارة تعلم الكمبيوتر)، حددي شخصا مميذا في مهارات الكمبيوتر التي اكتسابها يمكن أن يكون من بين زملائك أو ضمن افراد اسرتك، اتصلي بهذا الشخص المتميز وركزي انتباهك على ما يلي: ما هي الخطوات التي يتبعها هذا الشخص الماهر (الخطوات الخارجية التي تستطيع أن تلاحظها كحركة أصابعه، وضع جلسته، وضع الرأس، نظراتها)، كيف يؤدي ذلك (داخليا كيف يفكر، كيف تشعر أثناء تأديتها لذلك)، لماذا تفعل ذلك (ما هي المعتقدات والقناعات والقيم التي تجعله بفعله ذلك، ماذا تعني هذه المهارة بالنسبة له)، طبقت ما تعلمتها من هذا الشخص المتميز ،ويمكنك أن تعدل ،أو تحذف أو تضيف لكي تجعل تعلمك أكثر فاعلية ،إذا حصلت على النتائج التي ترغبها ، تكون قد نجحت في تثل النموذج البشري المتميز بالنسبة لمهارة الكمبيوتر، أما إذا لم تحصل على النتائج التي تريدها فعليك أن تعود إلى الخطوات لسابقة أو بعضها أو واحدة منها وكن مرنا حتى تحصل على النتيجة التي تريدها .وتنظر إليها ضمن دوائر خيراتك الكثيرة التي ترجع إليها متى أردت أن تستفيد منها بنفس السهولة . يتبادل المفحوصان (أ) و(ب) نفس الخطوات السابقة ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة .

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ١٢٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر . جهاز عرض LCD- فيويو ارشادي - اوراق عمل

التقنيات : تمرين ذهني ، العصف الذهني ، المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات المنزلية .

الجلسة الثالثة عشر : مثلث التطوير و التغيير الذاتي . (مرسيدس)

هدف الجلسة : إكساب الطالبات مهارة التغيير الذاتي عن طريق تغيير التفكير، السلوك ، والمشاعر والاحاسيس

التدريب العملي : قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ، ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات بعد قيام الباحثة وكنموذج عملي (بروفة سلوكية) أمام الطالبات (٣) دقائق ، ثم التنفيذ بطريقة ثنائية (أ- ب) كالتالي :

أ- التغيير يبدأ من التفكير : ثم يقوم بهذا التدريب طالبتان (أ- ب) طلبت الطالبة (أ) من زميلتها الطالبة (ب) أن تقوم بتمرين التنفس ثم تقوم بالعد العكسي ١٠-١ ونفكر بموضوع سار حدث في الماضي ، ثم سألت الطالبة (أ) زميلتها (ب) أن تصف له ما رأت وما سمعت وما شعرت به ، تستمع الطالبة (أ) من زميلتها (ب) ملاحظة نبرات صوتها وما طرأ على ملامحها وحركاتها من تغيير ، لاحظت الطالبة (أ) ما طرأ من تغيير على زميلتها (ب) وسجل ملاحظاتها ، واعطاء الطالبات استراحة قصيرة .

ب- التغيير يبدأ من المشاعر والاحاسيس : يقوم بهذا التدريب : طالبتان (أ- ب) طلبت (أ) من الطالبة (ب) أن تقوم بتمرين التنفس ثم تقوم بالعد العكسي من ١٠-١ وهي مغمضة العين ثم تستشعر حالة سارة حدثت لها في الماضي، ثم طلبت الطالبة (أ) من الطالبة (ب) أن تتخيل تلك الحالة كأنها تراها وتسمعها وتحس بها ، راقبت الطالبة (أ) ملامح الطالبة (ب) وهي تدخل في تلك الحالة ، سألت الطالبة (أ) زميلتها (ب) أن تصف لها الحالة التي انت تمر بها، دونت الطالبة (أ) الملاحظات ، ثم طلبت من زميلتها (ب) الخروج من الحالة عن الطريق التنفس السريع ثم الحركة والالتفاف يمينا وشمالا

ج- التغيير يبدأ من السلوك : يقوم بهذا التدريب طالبتان (أ- ب) : طلبت الطالبة (أ) من زميلتها الطالبة (ب) أن تقوم بتمرين التنفس ثم تنظر إلى أعلى وتقوم بالعد العكسي ١٠-١ ، واثناء ذلك قال له : أريدك أن تفكر بتجربة حزينة سبق أن عشتها في الماضي، استمر (ب) ناظرا إلى أعلى ، فسأله (أ) أن يصف ما يشعر به لاحظت الطالبة (أ) زميلتها (ب) مستمتعا إلى إجابتها ... ثم طلبت منها أن ينظر إلى أسفل قائلاً : والآن أريدك أن تنظر إلى الأسفل ناحية اليسار وتخبرني عن تجربة سارة ومبهجة ، فهل تستطيع؟ ، نظرت (أ) إلى زميلتها (ب) وسألتها : هل عثرت على خبرة شعورية ممتازة تستطيع أن تخبرني بها؟ ، استمعت الطالبة (أ) الى اجابة (ب) ثم طلب منه أن يخرج من تلك الحالة عن طريق الوقوف ، وتخطو خطواتين للأمام ، ثم النظر يمينا وشمالا، لاحظت الطالبة (أ) ما طرأ من تغيير على زميله (ب) ودون ملاحظاته، واعطاء الطالبات استراحة قصيرة، ثم قامت الباحثة بشرح مفصل للثلاثة حالات وان

التغيير يبدأ من التفكير لذلك لا بد من مراقبة افكارك باستمرار ودعم الافكار الايجابية والقضاء على الافكار السلبية للمحافظة على حالتك النفسية السليمة وبالتالي تنمي ثقافتك بنفسك ، وأكدت الباحثة ان مثلت التغيير الذاتي (التفكير - الشعور - السلوك) مرتبط كل معاً لذلك لا بد ان نتنبه من سلوكياتنا نبحت وراء الافكار والمشاعر التي دفعت باتجاه هذا السلوك، ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة وطلبت من الطالبات كتابة مواقف سلبية وإيجابية وما هي الافكار والمشاعر المصاحبة لتلك المواقف.

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ١٠٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD— اوراق عمل ، نشرة ارشادية
التقنيات : تمرين ذهني ، العصف الذهني ، التخيل ، الجزل ، المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات المنزلية

الجلسة الرابعة عشر : تغيير الخبرات السلبية

اهداف الجلسة: ١- إكساب الطالبات مهارة تصحيح المعتقدات والافكار السلبية المرتبطة بمواقف ماضية .

٢- أن تتمكن الطالبات من التخلص من الخبرات السلبية التي حدثت في الماضي .

التدريب العملي: قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ،ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي معهن، ثم بإجراء تمرين التنفس مع الطالبات ثم طلبت أن تغمض العيون و العد العكسي من ١٠ - ١ بشكل صامت لتغيير الحالة السابقة والدخول في حالة جديدة ثم طلبت نهن ان تفتح عيونهن بهدوء وان تتذكر موقف وخبرة سلبية ماضية وتستحضرها بشكل كامل كأنه فيلم يمر امامها وان تتذكر جميع التفاصيل الموجود بهذا الموقف ثم طبقت معهن تقنية إعادة التأطير على هذا الموقف وبعد الانتهاء طلبت منهن القيام بهدوء والوقوف فترة قصيرة ثم الجلوس و ناقشت معهن المشاعر المصاحبة للموقف قبل وبعد تطبيق التقنية ، و شرحت لهن أن احد اسباب تأثير الخبرات والمواقف الماضية السلبية قد يكون مثل هذه الإيماءات الذاتية السلبية والاستنتاجات الاعباطية، ثم طلبت منهن أداء نفس التقنية بطريقة فردية على موقف آخر **ليس هناك فشل لكن تجارب وخبرات:** قامت الباحثة وكنموذج بينان عملي (بروفة سلوكية) أمام الطالبات وذلك طبقاً للخطوات التالية ،مع قيامهم بأداء نفس المطلب بطريقة فردية: طلبت الباحثة من الطالبات القيام بتمرين التنفس والاسترخاء، ثم استعرضي في عقلك تجربة قد سبق و أن مررت بها ، لم تحقق فيها هدفك، ثم استعدي مشاعرك الآن في تلك اللحظة حول هذا الموقف ،ماذا تشعرى؟ (الندم- الحزن – الاستفادة الخ)،ومن ثم حددي أوجه استفادتك وبطريقة موضوعية من هذا الموقف، بنفس هذا الأسلوب يمكنك أن تستعدي جميع تجارب حياتك وكواجب منزلي ليتضح لك " بأنه ليس هناك فشل لكن تجارب وخبرات" ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة.

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD- فيديو ارشادي – اوراق عمل
التقنيات : تمرين ذهني ، العصف الذهني ،إعادة التأطير، التصور المشجع للمستقبل، المحاضرة ، النمذجة، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات المنزلية، لعب ادوار، الاسترخاء.

الجلسة الخامسة عشر : " العقل الباطن " طريقنا لحياة مختلفة أكثر " سعادة " وراحه ورخاء

اهداف الجلسة : ١- تمكين الطالبات من مهارة تدريب عملي لاستبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية.

٢- إكساب الطالبات مهارة السيطرة على العقل الباطن.

التدريب العملي: قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ،ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي معهن ثم بإجراء تمرين التنفس مع الطالبات ثم طلبت أن تغمض العيون و العد العكسي من ١٠ - ١ بشكل صامت لتغيير الحالة السابقة والدخول في حالة جديدة ثم طلبت نهن ان تفتح عيونهن بهدوء ثم قالت الباحثة من منا لا ترهقه " الافكار السبية " و " التشاؤم " ! ومن منا لا يرغب بالتخلص من هذه " الافكار " وغرس " افكار " ايجابية " بدلا عنها في عقلنا " الباطن " ، مما يساهم بشكل فعال وأساسي في " جذب " " السعادة " وكل ما نرغب فيه إلى حياتنا! من منا لا يرغب بالسيطرة على " العقل الباطن " وتحقيق أقصى استفادة ممكنه من قدراته العظيمة! اليوم سنتعلم معا تقنيات تساعدنا في تحقيق السيطرة على " العقل الباطن "

هذا الموضوع موسع جدا ولكن سنحاول تبسيطه قدر الممكن لأنه خطوة أولى في طريق السيطرة على قوى " العقل الباطن " ومن الضروري إتقانه ، وسنستخدم عدد من " قوانين العقل الباطن " للتخلص من جميع " الافكار السلبية " التي تمر في " العقل الباطن " وتؤثر على حياتنا بطريقة " سلبية " وغرس " الافكار الايجابية " التي تسعدنا وتجذب لنا حياة سعيدة أولا: " قانون " " العقل الباطن " المعروف ب- الاستبدال: يتم من خلال هذا " القانون " استبدال " الافكار السلبية " ب " افكار ايجابية " وذلك عبر خطوتين.

الخطوة الأولى: مراقبة أفكارنا. في كثير من الأحيان لا نلاحظ أو ندرك الكثير من " الافكار " التي تمر في " عقلنا الباطن " ولكن من اليوم سنصب كل تركيزنا على " الافكار " التي تراودنا مهما بدت لنا أنها سخيفة وسنستبدل أي " فكرة سلبية " بأخرى " ايجابية "

الخطوة الثانية: الاستبدال: وسنقوم باختيار كلمة نعبر بها عن الاستبدال مثلا " إلغاء" وعندما تمر بنا أي " فكرة سلبية " ونلاحظها ونقول: "إلغاء" وننقل لفكرة جديدة قد تكون بنفس الموضوع أو بموضوع

مختلف ولكنها " ايجابية " قد يكون الأمر مرهق في البداية ولكن مع الوقت سيبرمج " العقل الباطن " على " قانون " الاستبدال وينفذه اتوماتيكي دون أن نلاحظ ذلك أو نشعره به
ثانياً: " قانون " العقل الباطن " المعروف بـ التصور: إذا كان لديك مهمة ما أو مشكلة ما في المستقبل لا تدع الشكوك والمخاوف من الفشل تلتهم رأسك و " الأفكار السلبية " تندفق إليه بل تخيل خروجك من المشكلة أو الموقف بطريقة " ايجابية " وأبدأ التدريب على ما تريد فعله في مهمتك مراراً وتكراراً واشحن نفسك بـ " الأفكار السلبية " ثالثاً: " قانون " العقل الباطن " المعروف بـ التوسع: لديك مشكلة؟ حسناً!..... فكر بالحلول ولا تفكر بالمشكلة فما ن فكر فيه يتوسع وما نركز عليه يتوسع ويتضخم في " العقل الباطن " وبالتالي في حياتنا بفعل " قانون الجذب " فإذا فكرنا بالحلول فإن " العقل الباطن " سيركز عليها ويخلق لك العديد منها وإذا فكرت بالمشكلة فإن " العقل الباطن " سيركز عليها ويجعلها تكبر وتتفاقم وبذلك نكون قد دمجنا قانوني الاستبدال والتوسع عند استبدالنا للتفكير من المشكلة إلى الحل أي استبدالنا فكرة " سلبية " بأخرى " ايجابية " وجعل " العقل الباطن " يوسع ما نريده وبذلك طبقنا قانون التوسع أو التركيز واستفدنا أيضاً من " قانون الجذب ".

ثالثاً: جدد إيمانك: تذكر بانك بإيمانك مؤمن بالقضاء والقدر ومؤمن بأن كل ما يحدث لنا لخير حتى لو كنا نهمل ذلك والله لا يقدم لعباده إلى كل ما هو جيد ولمصلحتهم وبهذا سترتاح وتسلم أمرك لله رابعاً: انتهج سلوك المتفائل: وتوقع الخير دائماً ولا تتفوه بعبارات " سلبية " أو متشائمة ولا تستسلم للحالات المزاجية السيئة فكما قلنا ما نركز عليه يتوسع و " تفاءلوا بالخير تجدوه بإذن الله " وتذكر أن " قانون الجذب " يجب الأشياء المماثلة لمشاعرك.

خامساً: قانون التكرار: إن " العقل الباطن " ينتهج ما يعاد عليه مراراً وتكراراً لذلك ليتبنى " العقل الباطن " سلوك استبدال " الأفكار السلبية " بـ " الأفكار الإيجابية " النافعة يجب علينا أن نواظب على فعل هذه الخطوات وتطبيق هذا التدريب لمدة الـ ٢١ يوم متتاليين كواجب منزلي
المدة الزمنية للجلسة: قدرها: ٩٠ دقيقة

الأدوات: جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD- فيوبو ارشادي - اوراق عمل
التقنيات: تمرين ذهني، العصف الذهني، إعادة التأطير، التصور المشجع للمستقبل، المحاضرة، النمذجة، المناقشة الجماعية، التعزيز، الوجبات المنزلية، الاسترخاء.

الجلسة السادسة عشر: حددى اهدافك بطريقة ايجابية

هدف الجلسة: إكساب الطالبات مهارة تحديد الاهداف في إطار ايجابي بطريقة إجرائية.
التدريب العملي: قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات، ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات قامت الباحثة وكنموذج بيان عملي (بروفة سلوكية) أمام الطالبات كما نهبت الباحثة على الطالبات بضرورة التركيز لأنهم سوف يقومون بنفس الدور مرة أخرى كما سمحت لهن بتقديم الاقتراحات وقامت الباحثة بالتغذية الراجعة المباشرة وبالنهاية ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة طلبت الباحثة ان يقوم بهذا النشاط كواجب منزلي .

النشاط: وهو مقسم الي ثلاثة اجزاء أ- تحديد وصياغة الاهداف: أن تحدد الطالبة ماذا تريد وبطريقة ايجابية: فكري ماذا تريدي ان تحققي ولا تفكري بماذا لا تريدي. فإذا كنت تريدي النجاح فكر في النجاح فقط (فكري ركزي على ما تريدي فقط)، اين انت من هدفك الآن؟ حددى وضعك الحالي بالنسبة للهدف. مثال: ماذا لديك الان لتحقيق الهدف؟ كلما قامت الطالبة بخطوة ايجابية وعملية لتحقيق الهدف فأنها تقترب منه أكثر وان كانت الخطوات بطيئة الا انها سوف تصل، ثم ركزي بالتحديد الهدف بدقة شديدة وليس بشكل عشوائي: مثال (النجاح بالقسم العملي بمعدل ٩٨% لدخول الطب البشري)، ثم حددى الأثبات والأدلة التي تؤكد وصولك للهدف (مؤشرات النجاح): مثال: تخيل صورة كاملة بها مشاهد النجاح والفرح بالحصول علي المعدل الذي ترغبين فيه (تكريم - فرحة شديدة لك ولأفراد الاسرة - تقديم اوراقك للجامعة.... الخ)، ماهي التغييرات التي سيطرا على حياتك عند وصول لهدفك؟ يجب ان ندرك ما سيطراً على حياتك من تغييرات ايجابية إذا حققت الهدف لكي تكوني مستعدة للانتقال للمرحلة، هل هدفك ذاتي ام لا؟ أي ان هدفك داخلي المنشأ وليس خارجي مفروض عليك فكلما كان هدفك ذاتي المنشأ كلما كنت قادرة على تحدي العقبات في سبيل الوصول له، ثم حددى داخل عقلك (مكان وكيفية واساليب تحقيق الهدف) نم في نفسك الرغبة، تجد الرغبة تبدأ في الظهور، ثم نشد لرغبتها في الشيء، حافظي دائماً على شعلة الرغبة مشتعلة، غذيها بالتفكير فيها باستمرار، لان الرغبة تحفز الإرادة التي تعمل بقوة لتحقيق الهدف. دعي صفات الهدف تنشط كبر حجم صورة الهدف داخل عقلك، لونها بالألوان التي تحببها، شغل أعينك المفضلة كخلفية، افتحى الاضاء بالدرجة التي تكفي لزيادة وضوحه وأثارته عندئذ ستزداد رغبتك في تحقيق الهدف تخيلي (ما ستري، ما ستسمع، ما ستشعر) عند تحقيقك لهدفك، حددى جيداً مصادرك لتحقيق هدفك: لا بد ان تعرفي جيداً مصادر تحقيق هدفك (بشرية - مادية)، حددى النتائج الايجابية المؤثرة على بيتك الداخلية والخارجية لك: وذلك بالإجابة على التساؤلات التالية:

- ما الفوائد التي ستجنيها من تحقيق هدفك؟
- ماذا ستربحين او تخسرين في حال تحقيق هدفك؟

- اوصفي بالضبط حالتك النفسية عندما تحققي هدفك - ماذا لن يحدث اذا لم تحصلي على هدفك؟
- ماذا لن يحدث اذا حصلي على هدفك؟
- ماذا سيحدث اذا لم تحصلي على هدفك؟
واعطاء الطالبات استراحة قصيرة لتجديد نشاطهن.

ب- الجزء الثاني من الجلسة: فوائد صياغة الأهداف في إطار إدراك ايجابي: قامت الباحثة وكنموذج عملي (بروفة سلوكية) بسؤال إحدى الطالبات اسئلة لتحديد أهدافها في صياغة ايجابية ثم سألت كيف تصفي شعورك امام الطالبات، تم التنفيذ بطريقة ثنائية (أ- ب) مع تبادل الادوار: حددي ماذا تريد بالضبط ، متى تريد تحقيق ما تريدي؟، اذكري المصادر المساعدة في تحقيق هدفك؟، اشرحي آليات استخدامك للإمكانيات المتاحة لك في سبيل الوصول لهدفك؟، ما هي توقعاتك بالنسبة للتحديات والعقبات التي سوف تواجهك لتحقيق هدفك؟، ما هو افضل اسلوب للتغلب على تلك التحديات والعقبات؟، اذكري الخطوات الاولى لتحقيق هدفك ، كيف تعرفي انك حققت هدفك؟ ، ما هي النتائج الايجابية من تحقيقك لهدفك؟ واخيرا طلبت الطالبة (أ) من زميلتها (ب) أن تصف مشاعرها بعد الاجابة على جميع الاسئلة السابقة واعطاء الطالبات استراحة قصيرة لتجديد نشاطهن.

الجزء الثالث من الجلسة: أثر صياغة الهدف في إطار سلبى: قامت الباحثة وكنموذج عملي (بروفة سلوكية) فسألت إحدى الطالبات اسئلة لتحديد أهدافها في صيغة سلبية ، ثم سألت أن تصف شعورها أمام الطالبات ثم تم التدريب بطريقة ثنائية (أ- ب) مع تبادل الادوار :سألت الطالبة (أ) زميلتها الطالبة (ب) الاسئلة التالية ،كما أكدت الباحثة عليها ضرورة التفاعل معها بكل مشاعرها واحاسيسها ، اوصفي بالضبط المشكلة التي تعاني منها، اشرحي بالضبط كيف وقعت بهذه المشكلة، منذ متى وانت تعاني من هذه المشكلة ؟، من وراء حدوث هذه المشكلة لك؟ اذكري مكان وقوع هذه المشكلة ؟ اخيرا اوصفي بالضبط مشاعرك الآن بعد الانتهاء من الاجابة على الاسئلة السابقة ،ثم اوضحت الباحثة الفرق بين صياغة الهدف في إطار ايجابي وبين صياغته بإطار سلبى (المشاعر، طريقة التفكير، نسبة الحماس للعمل) ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة، وطلبت من الطالبات تحديد هدف آخر بنفس الخطوات التي سبق ان دربت عليها

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ١٢٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD— اوراق عمل – نشرة ارشادية عن (شروط الاعداد الجيد للنتائج)

التقنيات : تمرين ذهني ،الاعداد الجيد للهدف(للنتائج) ، إعادة التأطير، التصور المشجع للمستقبل، العصف الذهني ، المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التخيل ،التعزيز، الوجبات المنزلية.

الجلسة السابعة عشر: لغات الحسيات

الهدف من الجلسة : إكساب الطالبات مهارة التمييز بين اللغة التي تعتمد على الحسيات واللغة التي لا تعتمد على الحسيات وذلك لمساعدتهن على التكيف النفسي والاجتماعي مع الاخرين .

التدريب العملي : قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ،ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات هذا التدريب مقسم الى قسمين أ- وصف السلوك : تم تنفيذها بطريقة ثنائية حيث قامت الباحثة وكنموذج بيان عملي (بروفة سلوكية) أمام الطالبات (دقيقتين) مع قيام الطالبات بأداء نفس التدريب (أ- ب) ،قامت الطالبة (أ) بحركات ايمانية غير محددة وطلبت من زميلتها (ب) أن تصفها بدون أن تصدر عليها أحكام، قامت الطالبة (ب) بوصف الأيماءات والحركات التي قامت بها الطالبة (أ) بدون أن تفسرها، عبرت الطالبة (أ) عن موافقتها لما ذكرته زميلتها (ب) لأن وصفها كان مطابقاً تماماً للحركات والأيماءات التي قامت بها، تبادل الطالبتان (أ- ب) الادوار وتم مناقشة المشاعر والاحاسيس والتفكير المصاحب للتدريب واعطاء الطالبات استراحة قصيرة لتجديد نشاطهن.

الجزء الثاني : ب- خطورة إصدار الحكم على السلوك: يقوم به طالبتان (أ- ب) : قامت الطالبة (أ) بإصدار حركات عشوائية بدون أن تتكلم . تفسر الطالبة (ب) هذا السلوك . ثم سألت الطالبة (أ) للتأكد من صحة تفسيراتها . لكن إجابة الطالبة (أ) بأن تفسيرها خطأ، بعد عدة محاولات بدأت الطالبة (ب) باستخدام اللغة المعتمدة على الحسيات فقط أي لا تحكم على تمر به الطالبة (أ) وإنما كانت تصف فقط ، قامت الطالبة (ب) بسؤال الطالبة (أ) أن تعيد إظهار مجموعة الحالات العاطفية المختلفة وعليها أن تصف ما تراه في الظاهر الذي يمكن التحقق منه والموافقة عليه، كانت الطالبة (أ) تستوقف الطالبة (ب) عندما كانت تقوم بتفسير الاحاسيس وتطلب منها أن تستخدم اللغة المعتمدة على الحسيات فقط ، تبادلت الطالبات الدور ، ثم مناقشة النتائج المعتمدة على وصف سلوك الاخرين والمبنية على تفسير سلوكهم ودورها في ثقة الطالبات بأنفسهن ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة، وطلبت منها القيام بهذا التدريب بالمنزل لإتقانه.

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD— فيويو ارشادي – اوراق عمل

التقنيات : تمرين وعصف ذهني ،الشكليات الثانوية ، النمذجة، المحاضرة ، المناقشة، لغة الجسد، التعزيز، الوجبات

الجلسة الثامنة عشر: تعلم الشكليات الثانوية وكيفية توظيفها؟

الهدف من الجلسة : ١- أن تتعرف الطالبات على أنواع الشكليات الثانوية وكيفية الاستفادة منها

٢- إكساب الطالبات مهارة توسيع الخيارات الادراكية من خلال توظيف الشكليات الثانوية

التدريب العملي: قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ،ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات

البصرية : تم بطريقة ثنائية حيث قامت الباحثة بشرح مفصل لأنواع الشكليات الثانوية ثم قامت بأداء وكنموذج بيان عملي (بروفة سلوكية) أمام الطالبات وقامت الطالبات بأداء نفس الدور(أ-ب) طلبت الطالبة (أ) من زميلتها الطالبة (ب) أن تفكر في تجربة ممتعة حدثت في الماضي أو يتخيل حدوثها في

المستقبل ، حاولت الطالبة (أ) أن تكتشف الشكليات البصرية الثانوية للطالبة (ب) عن طريق سؤاله عن (المكان- المسافة- الحجم-الألوان-متصل أم غير متصل) ، قامت الطالبة (أ) بتوجيه زميلتها الطالبة(ب) لتغيير الشكليات الثانوية لتكتشف أثر كل منها على تجربتها، قامت الطالبة (أ) بقياس التغيير والتأثير الذي تلاحظه على الطالبة (ب) ، في هذه الخطوة طلبت الطالبة (أ) من الطالبة (ب) أن تغير الشكليات ويبيدها كما كانت في أول خطوة ، سألت الطالبة (أ) زميلتها الطالبة (ب) أن تشرح بماذا تشعر بعد تلك الخطوات. يتبادل الطالبان الدور في خطوات التدريب.

السمعية : - طلبت (أ) من زميلتها الطالبة (ب) أن تفكر في تجربة مبهجة ، حاولت الطالبة (أ) أن يكشف الشكليات الثانوية السمعية للشخص (ب) وذلك بأن طلبت منه أن يفعل مثلما فعل مع الشكليات البصرية، قامت الطالبة (ب) بتغيير الشكليات الثانوية كدرجة الصوت ، مصدر الصوت نبرة الصوت نغمة الصوت ، مسافة الصوت..... الخ ، استنبطت الطالبة(أ) وقع التغيير الذي حدث لزميلتها الطالبة (ب)، طلبت الطالبة (أ) من زميلتها الطالبة (ب) أن تغير الشكليات الثانوية لتصبح كما كانت عليها من قبل، تبادلت الطالبات الأدوار.

الحسية: طلبت الطالبة (أ) من زميلتها الطالبة (ب) أن تفكر في تجربة ممتعة حدثت له في الماضي ، حاولت الطالبة (ب) أن تكشف الشكليات الثانوية الحسية للطالبة (ب)، قامت الطالبة (أ) بتغيير الشكليات الثانوية واحدة تلو الأخرى ليكتشف تأثير كل منها على تجربة الطالبة(ب)، قاست الطالبة (أ) ولاحظت واقع التغيير الذي حدث على الطالبة (ب)، غيرت الطالبة (أ) الشكليات مرة أخرى لتلاحظ التغييرات التي طرأت على زميلتها الطالبة (ب)، أعادت الطالبة (أ) الشكليات الثانوية عند زميلتها الطالبة (ب) لترجع كما كانت عليها من قبل، قامت الطالبتان (أ-ب) بتبادل الأدوار.

الشكليات الثانوية البصرية ،السمعية ،والحسية (الحافز): يقوم به طالبان (أ- ب) ، طلبت الطالبة (أ) من زميلتها الطالبة (ب) أن تفكر في تجربة ممتعة كانت فيها متحمسا للغاية، مثال: التخرج - الترقية - السفر- الزواج الخ ، سردت الطالبة (ب) تفاصيل التجربة كما لو كانت تحدث الآن ،وجهت الطالبة (أ) أسئلة خاصة بفروق الشكليات الثانوية ليكتشف الخطة والشكليات الثانوية لطالبة (ب) وكانت الطالبة (أ) تدون إجابات زميلتها الطالبة (ب) (أي ما هي الصورة الحاضرة الآن بذهن عندما تتذكر التجربة) ،كانت الطالبة (أ) تنتظر الي الطالبة (ب) حتى تنتهي من إجاباتها ثم يبدأ في توجيه أسئلة فروق الشكليات الثانوية إليه، لتكتشف الشكليات الثانوية الأولى لها، كان الطالبة (أ) بعد استكمال الاجابات حول تلك التجربة ،تسال زميلتها الطالبة(ب) عن تجربة أخرى، كانت الطالبة (أ) تنتظر حتى تجيب الطالبة (ب)، ثم كانت توجه أسئلة فروق الشكليات الثانوية حتى تصل إلى جميع الفروقات، قامت الطالبة (أ) بقراءة جميع التفاصيل التي وصلت إليها الواحدة تلو الأخرى ،الطالبة (ب) حتى صارت متحمسة جدا، قامت الطالبتان (أ-ب) بتبادل الأدوار ثم قامت الباحثة بتأكيد على أهمية معرفة الشكليات الثانوية للفرد والآخرين لأنها نتيج تغيير معنى محتوى الموقف عن طريق تغيير البناء الفكري والخبرة بتلخيص محتوى الجلسة وطلبت الباحثة من الطالبات القيام بهذا التمرين وكتابة كواجب منزلي.

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD— اوراق عمل ، نشرة ارشادية

التقنيات : تمرين ذهني ، النمذجة، الجزل، المحاضرة ،الشكليات الثانوية، المناقشة ،التعزيز، الوجبات المنزلية.

الجلسة التاسعة عشر : تقنية إعادة التأطير:

هدف الجلسة :- إكساب الطالبات مهارة تغيير إطار الموقف والخبرات لتعديل مستوى ثقنها بنفسها.

٢- أن تصبح الطالبة قادرة على تعديل مستوى تفكيرها ونمطه في المواقف السلبية للوقاية من تدني مستوى ثقنها بنفسها.

التدريب العملي : قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ،ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات، التدريب فردية حيث قامت الباحثة وكنموذج بينان عملي (بروفة سلوكية) أمام الطالبات (دقيقتين) مع قيام الطالبات بأداء نفس التدريب استحضري في عقلك موقفا كنت فيه غاضبة، مشحونة ، متوترة ، حولي الموقف إلي فيلم ، تخيلي كأنك تشاهده على شاشة عرض كبيرة ، أختار لحنا موسيقيا لا يتوافق مع مشاعر الفيلم الذي تابعته للتو حاولي أن تختاري أن تختاري لحنا مشرقا مرحا كموسيقى مرحة وخفيفة ، كرري عرض الفيلم مصحوبا باللحن المرح ،دعيه يعزف في عقلك بحماس عال، عندما تعاودي مشاهدة فيلمك مرة أخرى (المشكلة التي حدثت معك في الماضي) ،افتحي الموسيقى ودعيها تعزف حتى انتهاء المعزوفة، كرري عرض الفيلم من البداية ،أعرضي الفيلم بدون موسيقى ،راقبي استجابتك للعرض مرة أخرى ،هل تغيرت مشاعرك تجاه أحداث المشكلة في شكل الفيلم ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة.

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD— اوراق عمل ، نشرة ارشادية

التقنيات : تمرين ذهني، العصف، إعادة التأطير، التوجه الزمني المحاضرة ، المناقشة الجماعية ،التعزيز، الوجبات

الجلسة العشرون: تكوين رابط الثقة بالنفس

هدف الجلسة: ١- إكساب الطالبات مهارة تكوين رابط الثقة بالنفس مع المواقف الايجابية .

٢- أن تصبح الطالبة قادرة على دعم وتحفيز ذاتها كلما انجزت هدفاً .

التدريب العملي : قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ، ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات ، (بطريقة فردية) قامت الباحثة أهمية مهارة تكوين رابط الثقة بالنفس مع المواقف الايجابية التي حدثت في الماضي بحركة أشاره بصرية أو سمعية أو حسية مميزة تشكل منها (رابطة الثقة بالنفس) يمكن بواسطته استدعاء تلك التجارب في مواقف الحياة الاخرى المشابهة وخاصة غير السارة منها ، وكنموذج بيان عملي (بروفة سلوكية) أمام الطالبات (دقيقتين) مع قيام الطالبات بأداء نفس المطلب أي لعب الدور مع تقديم المقترحات وذلك على النحو التالي : **القسم الاول : تكوين الرابط:** أختار الحالة الشعورية التي ترغبين أن تكون عليها (الثقة بالنفس) ، أختاري الرابط الذي ترغبين في استخدامه كأن تصلي بين أصابعك في يدك اليسرى أو بين ابهام نفس اليد (شرط أن تكوني غير معتادة على هذه الحركة) فكري بهذا الموضوع لمدة دقيقتين ، حددي مواقف ايجابية من حياتك تشعرى بالثقة بالنفس والسعادة والرضى تخيلي حدوث هذا الموقف الآن عيشي هذه اللحظة تعمقي فيها كرري المحاولة (دقيقتين) ماذا ترى؟ ماذا تسمعي؟ ماذا تشعرى؟ ماذا تحسي؟ اشعري بالموقف بكل احساسيك وكأنه يحدث الآن ، وتنفسي بطريقة طبيعية ، استرخي دقيقة ، أوجدي الرابط الذي اخترته (البصري- السمعي- الحسي) استمر في مسك رابطك مدة (دقيقة) ، أخرجي مما أنت فيه ، أنظري حولك ، غير وضع جسمك ، تنفسي بطريقة طبيعية ، ثم ارجعي إلى ما كنت عليه في البداية ، الآن تختبري الرابط الذي كونتيه ، فإذا لم توفقي فكرري مرة أخرى الي الخطوة السابقة ، واعطاء الطالبات استراحة قصيرة لتجديد نشاطهن .

القسم الثاني : تقوية الرابط الايجابي (بشكل فردي): حددي الحالة الشعورية التي ترغبين (الثقة بالنفس) ، حددي الرابط الذي تريد أن تربط به الحالة الشعورية (المزاوجة بين الإبهام والسبابة وقضبة اليد اليمنى ... الخ) ، ارجعي بذاكراتك إلى تجربة عشتها في الماضي مقترنة بشعورك الذي ترغبين فيه (الثقة بالنفس) ، استعدي للتجربة وعيشها كأنها تحدث الآن وتعمق فيها ، تعمقي في تلك الحالة وارفعي مستوى الشعور بها حتى تبلغ منتهى القوة لديك ، المس رابطك مدة دقيقة (كأن تقبض يدك بقوة وتطبق يدك مع بعضهما بقوة أو أية إشارة أخرى) ، اتركي الرابط وتخلصي من الحالة التي كنت عليها ، عن الوقوف ، الالتفاف ، التنفس ، الأنظر إلى اليمين ثم إلى الشمال تحركي ، اختبر الرابط ، تأكدي من قوته ثم خزنيه ، استرجعي تجربة أخرى مرت بك ، تتضمن نفس الأحاسيس ، والمشاعر عشتها كأنها تحدث الآن . ثم المس الرابط بعد ذلك اختبريه ، واخرجي من الحالة ، استرجعي تجربة ثالثة مشابهة للتجربتين السابقتين ، عشتها مرة أخرى المس الرابط ، ثم اخرجي من الحالة واختبري الرابط . ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة ، وطلبت منهن تكرار التدريب كواجب منزلي

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر . جهاز عرض LCD — اوراق عمل ، نشرة ارشادية

التقنيات : تمرين ذهني ، الجزل ، التخيل ، تثبيت الروابط ، التوجه الزمني المحاضرة ، المناقشة ، التعزيز ، الوجبات

الجلسة الحادي والعشرون : بناء المستقبل المشجع (تقنية سو و يش Swish)

هدف الجلسة : تهدف إلى إكساب الطالبات المهارة في تكوين خبرات شعورية محفزة لتخطى المشاعر السلبية المرتبطة (بعدم الثقة بالنفس).

التدريب العملي : قامت الباحثة بأداء تمرين ذهني لتنشيط الطالبات ، ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات ، ثم قامت الباحثة وكنموذج بيان عملي (بروفة سلوكية) أمام الطالبات ، مع قيامهن بأداء نفس التدريب مع تقديم المقترحات وتقديم التغذية الراجعة من جانب الباحثة بالنسبة لاستجاباتهم لبيح المزيد من التحسن وذلك كالتالي: يمكنك أن تقفي أو تجلسي ، أرفعي يدك اليمنى إلى أعلى وانظر إلى راحتك وهي ميسوطة ، وتخيلي هدفك ، ضعي يدك اليسرى إلى أسفل ، ثم انظري إلى راحة يدك اليمنى وفكري بهدفك الذي ترغبين تحقيقه بالمستقبل ، تخيلي أنك في آخر خطوة قبل تحقيق هدفك ، استعيني بتصوراتك (البصرية ، السمعية ، الحسية ، الشمية ، التذوقية) ، تخيلي نفسك الآن وأنت تحقق هدفك ، يتجسد أمامك ، تراه ، تسمع المثيرات السمعية من حولك ، تتلقى التهنة من زميلاتك ، تشعرى بالموقف كاملاً وكأنك تعيشه ، تلمسه ، تصوري شعورك بعد تحقيق الهدف الذي رسمته لنفسك ، عش المتعة التي ستشعرين بها ، اندمجي في هذه التجربة ، كأنها تحققت الآن كل الخطوات تقودك إلى هذه النهاية المشرفة الرائعة ، تعمقي أكثر حتى تصلي إلى أقصى درجة من الإثارة والمتعة والشعور بالراحة ، عندما تصلي إلى هذه المرحلة اجعلي يدك اليمنى ويدك اليسرى تتحركان بانجذاب سريع إلى بعضهما البعض وفي لمح البصر اجعليهما تلتقيان بقوة وأنت تقول (سو وش Swish) ، أثناء هذه المرحلة تخيلي أي صوت يعجبك يصاحب هذه الحركة ، موسيقى ، نشيد الخ ، كرري هذه التقنية ، وسوف تعيش مستقبلك معك باستمرار ، اربط هذه المشاعر القوية برابط معين ، ثم انطلي لتحقيق هدفك ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة وطلبت من الطالبات تكرار التدريب كواجب منزلي .

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر . جهاز عرض LCD — فيويو ارشادي — اوراق عمل ، نشرة ارشادية

التقنيات : تمرين ذهني ، تقنية سويتش ، النمذجة ، التوجه الزمني ، المحاضرة ، المناقشة ، التعزيز ، الوجبات المنزلية .

الجلسة الثانية وعشرون : تكوين المناعة النفسية وكيفية التخلص من الحالة النفسية المزعجة .
هدف الجلسة : ١- أن تتعرف الطالبات على مكونات جهاز المناعة النفسية واعراض فقدان المناعة النفسية .

٢- إكساب الطالبات مهارة التخلص من المشاعر النفسية المؤلمة ، والانتقال الي مشاعر اخرى ايجابية .
التدريب العملي : قامت الباحثة بأداء تمرين حركي لتنشيط حيوية الطالبات ، ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات بشرح وعرض مفهوم المناعة النفسية ومكوناته وكيفية المحافظة عليها مستخدمة جهاز العرض وفيديو تعليمي، بعد قيام الباحثة وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) امام الطالبات (دقيقتين) التنفيذ بطريقة ثنائية حيث ساعد كل من الطالبات (أب) زميلتها على الدخول في الخبرة الانفعالية التي تريدها ، وذلك على النحو التالي: هل تعيشي في هذه اللحظة خبرة انفعالية ؟ ، اسأل نفسك عن اسبابها هل تستطيع أن تتعرفي عليها أم لا؟، هل تستطيع أن تستحضرى اسبابها في هذه اللحظة؟، عشيها الآن كخبرة حبة مع ربطها بروابطك التي تدربت عليها في جلسة سابقة . حتى يمكن استدعاؤها متى رغبت (يتبادل الطالبات (ب) مع (أ)) ثم قامت الباحثة بتلخيص محتوى الجلسة وطلبت الباحثة من الطالبات كتابة خطوات عملية لتكوين مناعة نفسية لكل طالبة على حدى .

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ٩٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD- فيويو ارشادي - اوراق عمل
التقنيات : تمرين ذهني ، العصف، تثبيت الروابط، التوجه الزمني ، المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التعزيز، الوجبات

الجلسة الثالث والعشرون الاخيرة: تكوين علاقات ايجابية ناجحة وانهاء وتقييم البرنامج
هدف الجلسة :- ان تصبح الطالبة قادرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الاخرين.

- تقييم جلسات البرنامج من أعضاء المجموعة التجريبية .

- التهيئة النفسية للانفصال عن الطالبات ، وانهاء البرنامج التدريبي.

التدريب العملي : قامت الباحثة بأداء تمرين حركي لتنشيط حيوية الطالبات ، ثم مناقشة ومراجعة الواجب المنزلي مع الطالبات بشرح كيفية واهمية تكوين علاقات ايجابية ناجحة من خلال التدريب على (برنامج لما وراء) فرضية تركيز الانتباه على النفس والاخرين - بالبحث عن نقاط التشابه - الاختلاف في الاخرين حيث تكمن الكمة في تحري المرونة بين الاثنين ووجودهما من الامور الحيوية ، كما شرحت الباحثة المحرك الاساس للسلوك الانساني (السعادة - الألم) والضرورة والامكانية ووضحت الباحثة الاطار المرجعي للفرد هل هو داخلي ام خارجي وأكدت على حتمية التوازن بين الاطارين كما وضحت أهمية التوجه الزمني في تكوين الثقة بالنفس ، ووزعت الباحثة على الطالبات اوراق لتقييم البرنامج كما اخذت بعض الآراء والمقترحات ، ثم وزعت عليهم مقياس الثقة بالنفس للإجابة عليه ، ثم اعلنت انتهاء البرنامج التدريبي ، وقامت بحفلة بسيطة لتهيئة الانفصال النفسي عن الطالبات وشكرتهم على التعاون والالتزام.

المدة الزمنية للجلسة : قدرها : ١٢٠ دقيقة

الادوات : جهاز كمبيوتر. جهاز عرض LCD- فيويو ارشادي - اوراق عمل
التقنيات : تمرين ذهني ، العصف الذهني ، المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، التعزيز ، الوجبات المنزلية.