فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الثقة بالنفس للمراهقات اللائي فقدن امهاتهن.

اعداد
آمنه رمضان خميس نجاحات

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الثقة بالنفس للمراهقات اللائي فقدن امهاتهن.

اعداد

آمنه رمضان خميس نجاحات

ملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية الايتام (المحرومات من الام) بمؤسسات مدينة ترهونه فى ليبيا، والتعرف على فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الثقة بالنفس لديهن، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (٢٦) طالبة الآتي حصَلن 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 الي 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 النفس 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 وقيمة"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 إحصائياً 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)in Tarhona city, 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 والاسرة 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 يعتري 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 فبالرغم من محاولته الابتعاد عن الكبار وحمايتهم 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 وتحقيقها ، 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 فانه 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 يفتقد 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 للفتاة وفي تكوين شخصيتها، ويؤكدون أيضاً على دور كل فرد من أفراد الأسرة في عملية النمو النفسي والاجتماعي للفتاة، حيث يتشكل النمو السليم لشخصيتها في ظل الحب والرعاية الملائمة من الوالدين فالمراهقة اليتيمة تصطدم بعدم وجود أحدهما أو كليهما مما يوثر على حياتها وخاصة تقديرها لذاتها وثقتها بنفسها.

واشار (عبد القادر:2000:259) 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.

واظهرت دراسة (عبد الله2000:43). 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 حرمانا وكآبة من الأطفال العاديين، ودراسة(عبد الله2000)التي أشارت إلى وجود تشوه واضطراب في البنية النفسية والوجدانية لافتقار الأمومة.

لذا ترى الباحثة أن حرمان الطالبة من أسرتها بوفاة أحد الوالدين أو كليهما، يترتب عليه العديد من الآثار السلبية التي تؤثر تأثيراً واضحا على جوانب السلوك الإجتماعي والإنفعالي لها، وعلى مفهومها الإيجابي عن ذاتها الذي قد يتأثر بهذا الحرمان، فيصبح مفهوماً سلبياً عن الذات وبالتالي تفقد ثقتها بنفسها كما تشعر بالعجز لتحقيق طموحاتها.

كما ترى الباحثة أن رعاية الأيتام في الإسلام تعتبر من أهم الأمور وأعظمها فقد حفل القران الكريم باليتيم والأيتام بصفة عامه حيث ورد ذكرهم في ثلاثة وعشرين موضعاً، مجملها يرغب بالاهتمام بالأيتام والإنفاق عليهم ودفع كامل حقوقهم المالية والإجتماعية والنفسية، وآيات أخرى تحذر من أكل ماله أو عدم دفع مستحقاته أو الإنقاص منه ومن هذه الآيات يقول الله تعالى " ولا تقربوا مال اليتيم إلا بالتي هي أحسن حتى يبلغ أشدة " (الأنعام : ٥٢ .(ووردت أحديث كثيرة في السنة النبوية توجه للاهتمام بالأيتام ومراعاتهم والحفاظ على نفسياتهم وأمورهم الإجتماعية بعد فقد معيلهم 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 يلن قلبك وتدرك حاجتك " (صححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب ، 2-1341). وقد كانت تعاليم الإسلام حاثه على رعاية ومعاملة اليتيم معاملة طيبه، 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 ، ملبياً لما يريد ، فلما فقده وشعر بالوحشة فكان لا بد من التعويض عليه لئلا ينشأ منطوياً منعزلاً، سيء النظرة للناس. (أبو شماله ،62-2002:60)

وأشار(عبد الله 43:200) أن الحرمان في القرآن الكريم والسنة النبوية :المحروم واليتيم يشيران إلى معنى واحد وهو الفقدان لأحد الأبوين أو كلاهما، قال تعالى(إن تخالطوهم فإخوانكم)(البقرة 220) وتفسير الآية يشير إلى إصلاح شان اليتيم وماله ولا حرج من خلط مال الوالي بمال اليتيم، والمقصود ب (إن تخالطوهم فإخوانكم) أي أن خلطتم طعامكم بطعامهم وشرابكم بشرابهم، فلا باس عليكم لأنكم إخوانهم في الدين. (ابن كثير :ج١)

وتستخلص الباحثة أن هذه الآية 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 بيتيم الام هو "فقدان الأم بسبب الموت ، و وجود أحد الأقارب العاديين للعناية به، كما يعد حرمان كلي حيث يكون تأثيره أعمق فقد يعوق قدرة الفتاة على إقامة علاقات مع غيرها من الناس ، كما يولد لديها عقدة الحرمان العاطفي ،لذا أوصى الإسلام 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 أمر ، وإكساب الطفل الثقة بالنفس، و تنمية مفهوم ذات ايجابي لدية سواء أكان ذلك في البيت أم في المدرسة أمر غاية في الأهمية . لما له من آثار ايجابية على النمو النفسي والاجتماعي لليتيم.

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

ويشير الشريف(3:2002)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 قلقا ويبدأ (أي الطفل) في توقع الخطر والشر سواء لنفسه أو لأسرته ، ويمتد هذا القلق وتوقع الشر في الحاضر والمستقبل.

وقد ذكر أبو شماله (٢٠٠٢م : ٦٣-٦٤)إن حاجات الأيتام لا تقتصر على جوانب الرعاية المالية والاجتماعية فحسب بل تتعداها إلى أمور نفسية خاصة ، لأنهم أكثر من غيرهم تأثرا 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 ، وندا عبه، إذ أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان عندما يرى الأيتام يجلسهم إلى جانبه أو على فخذه، ويمسح على رؤوسهم ،الحاجة إلى التعلق والتبعية ومعنى ذلك أن الطفل الفاقد لوالدته بحاجة إلى من يناديها بكلمة أماه، وخاصة عندما يكون مريضا ويحتاج إلى مراقبة وعناية أكبر، أو أثناء النوم ويبدأ بالبحث عن والدته أو لغرض قضاء إحدى حوائجه، الحاجة إلى المواساة بحاجة إلى من يستمع لآمه ويهتم بشكواه ومعاناته التي تواجهه في مختلف الأحيان، وخاصة أن اليتيم ناقصة عنده فهو بحاجه إلى إضفاء حالة من الهدوء والسكينة عليه ، الحاجة إلى الضبط والسيطرة :صحيح أنه يتيم، ولكن يجب أن لا تصبح معاملتنا إياه بالعطف والحنان سببا لأن يشعر بأنه قادر على الأقدام على أي عمل يريده هو وأن أحدا لا يراقبه أو يمنعه في ذلك ، فالأساس في ذلك راعوا

الله فيهم واعتبروا أنفسكم 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 حسباننا قلبه الكسير ونعلم بأنه سريع البكاء.

وأكدت الباحثة" إلى أن هؤلاء الطالبات ومن واقع ملاحظاتها الميدانية وتعاملها معهن، أنهن غالبا 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، واوضح (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 والتقديرالإجتماعي والإنتماء.

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 اشار (أسعد 1977، 20)ان 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 الإجتماعية وتساعده على أن يكون إيجابياً ...

واشار(كارول، 380-2002) أن من خصائص الثقة بالنفس انها تثير الإنفعالات الايجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الإنتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات ايجابي 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 وتأكيده لذاته وثقته بنفسه للقيام بوظائفه الإجتماعية ،كما تعد الثقة بالنفس مؤشراً مهماً على قيامه بأدواره الإجتماعية المتنوعة سواء في الجوانب الأكاديمية أم الإجتماعية أم بين أصدقاءه فتعد الثقة بالنفس جذوة تضئ للفرد طريق العمل الناجح وتؤهله للقيام بمهمات القيادة والريادة في موقعه الإجتماعي والإكاديمي.

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

- محبون لذواتهم ،ولا يمانعون بتتامن التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.
- يتصرفون 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 ايجابية.
- لا يشعرون بالتردد والإنسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.

ترى الباحثة أن الفتاة المراهقة أقل تكيفاً وتأثيراُ بالعوامل الخارجية بعد أن تكونت شخصيتها ونشأتها ميولها وعادتها وطباعها ، كما تكون أصعب تكيفاً بين الثانية عشر والثامنة عشر وفئة الايتام في تلك المرحلة هم أشد تأثراً من غيرهن.
كما تؤكد الباحثة اتفقاً مع ما ذكره (كفافي 2009) وجميع علماء التربية والصحة النفسية على ان الام تظل دائما هي الاساس المركزي والينبوع الاصلي لأمن الطفل فترتي الرضاعة والفطام بصفة خاصة وتظل ثقة الطفل بأمه هي الذخيرة التي يشتق منها ثقته بالناس والمجتمع وغياب الأم أو انفصالها من العوامل الأساسية التي تزلزل آمنه وتشعره بالضياع والشقاء وتغرس في نفسه الشعور بالحيرة والارتباك والبلبلة ولهذا تفهم سر أن الحضانة في الاسلام أقرت للأم.
وتضيف (ذاكرتاً ر هيرلوك) إلى أن الثقة بالنفس تضعف في مرحلة البلوغ من سن (١٢-١٧) سنة عند الإناث، من
(سن20– 26) سنة عند الذكور ، وهذه الفترة الإنتقالية هي التي يقابلها تعليميا المرحلتين الإعدادية و الثانوية 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 و الإجتماعية، وهذا الشعور يأتي جزئيا 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 يوجهونها.
وهذا ما اكده (قائمي،2001:43) أن شدة الصدمة على البنت أكثر من الصبي بكثير ، وبالتالي فأن شعورها بالحزن أكبر وذلك بسبب تعلقها بالأم فإن شعورها بالوحدة أكبر من الصبي، وأكده (حلمي1962:190) في دراسته ان الفتيات في سن المراهقة أكثر تعبيراُ من الشباب عن حزنهن بفقد ذويهن . كما وضح (فقيهي 2004)أن المراهقين الأيتام يميلون للوحدة النفسية والقلق والعدوان خاصة اللفظي، تحصيلهم الدراسي منخفض نسبيا لعدم وجود دافعية لتحسين المستقبل ، ثقتهم في أنفسهم ضعيفة واندماجهم في المجتمع يقتصر على مجموعة الأقران فقط .
وتؤكد الباحثة من خلال ملاحظتها المهنية أن البنت عندما تفقد امها تتأثر بشكل كبير ويتضح هذا من المشكلات النفسية والإجتماعية التي تظهر عليها من حزن، وقلق ،وتوتر، وسرعة الإنفعال بالصراخ والبكاء، والخوف من المستقبل ،والإنطواء، وعدم الثقة بالنفس، والإهمال بالمظهر العام والعزلة عن الزميلات بالمدرسة وعن الإخوة 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 إمكانيتها 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 واتاحة عدة اختيارات للفرد كما تعمل على تعلم الفرد كيفية مواجهة المواقف الإجتماعية المقلقة بإيجابية بتعديل الاتجاهات وطرق التفكير السلبية بأخرى ايجابية مما يؤدي إلى تغير المشاعر غير المرغوب فيها بأخرى مرغوب فيها ، كما تعمل على كسر الإرتباط بين المثير والإستجابة (المواقف الاجتماعية والشعور بعدم الثقة بالنفس)حيث يتم التدريب عليها والمشاركة الفعالة لها في هذه البرامج بتدريب عملي بعيداً 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 قولة 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 باندلر) عالم الرياضيات ومن دارسي علم النفس السلوكي، أصل البرمجة اللغوية للذهن، وخطى هذا العلم خطوات كبيرة في الثمانينات.

واكد لابرامان(Lieberman ,1984:3) أن البرمجة اللغوية العصبية ترتكز 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 والاخرين، 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 وإدارتهاNeuro.

٢- الجانب اللغوي الخاص بالبرمجة بالتمثل الذهني للخبرة المدركةLinguistic .

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 الإتصال 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 ثقتنا في انفسنا وقدرتنا على التغير، وتحدد اهدافنا بوضوح وتكسبنا مهارات رائعة تساعدنا على التأثير في الأخرين ومنحنا الآليات المناسبة للنجاح ،فهي بأختصار 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 تساعده ليصبح أكثر كفاءة فيما يقوم به ، وأكثر تحكماً في أفكاره وافعاله وأكثر ايجابية في اسلوبه 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 اسلوب لبرمجة العقل البشري من خلال استراتيجيات امام الشخص يتبعها ليصل للمأمول. ويمكن أن يتمكن الإنسان من خلال هذه الاساليب بتحقيق مستويات عالية من الانجاز سواء على المستوى الشخصي أو الإجتماعي ،وربما كان من الطبيعي أيضا أن تشتق مجالات أخرى كثيرة تعريفات مختلفة لهذه التقنيات لأن مجالات البرمجة شهدت توسعا لم يخطر على بال مؤسسيها .

واستخلصت الباحثة أن جميع التعريفات اجتمعت على أن البرمجة اللغوية العصبية هي استراتيجيات **و**منهج الإتصال والتواصل الإنساني وكذلك للتطور الذاتي ،كما انها تقدم احدث 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 الاسلوب 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 والجشطالت.

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 .

واشار (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 الجوانب الاخرى 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 ،والاحترام في معاملتها للأفراد.

واضاف (جوزيف وكانور2006:12) 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 الاخرين قد أصبح أكثر تأثيراً ،أن هذه الافتراضات تشكل مجموعة من المبادئ الاخلاقية للحياة، وطبقاً لهذه الافتراضات يستجيب الافراد لخريطة الواقع الخاصة بهم وليس للواقع نفسه، ولكل سلوك بشري هدف أو غرض محدد وكل سلوك له غاية ايجابية ،وان العقل الباطن مطبوع على الخير، ولابد أن يمتلك الشخص أفضلاالإختيارات المتاحة في هذا الوقت، ويعمل الناس بإتقان ،ويمارس الافراد الاتصال البشري من خلال الإستجابة ،ويملك الأشخاص سلفاً القدرات والإمكانيات ،ويعمل العقل والجسد كمنظومة واحدة ويستخدم الافراد احاسيسهم 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 الانسانً يستخدم البرمجة اللغوية العصبية بالفعل دون أن يشعر لان البرمجة نشأة من خلال المواقف الحياتية الحقيقة فهي لم تأتي من الفراغ وإنما أتت من تفاعل الإنسان مع خبرات الماضي ثم تعود إليه في خبرات المستقبل، فتقنيات وافتراضات البرمجة تتنمي بشكل أكبر إلى مجال السلوك بدرجة ما عن مجال النظرية والبحث ، فهي تشمل اتجاهات متنوعة من العمليات والتقنيات، وهي تمتلك تأكيدات ومداخل مثيرة لاستكشاف الأفعال والسلوكيات، وتعرض العديد من الاشياء 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 الاخر 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 الاول: تقنيات خاصة بتحديد الحالة الفرد والمستخدمة للحصول واستنباط المعلومات الشعورية واللاشعورية (الألفة - الإنظمة التمثيلية- الاعداد الجيد للهدف - نموذج التدقيق اللغوي)

وشملت نموذج التحول العميق مهارات التجاوب وتقنيات التنويم الإيحائي 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 المرغوبة** وشملت(صياغة النماذج (النمذجة)- تثبيت الروابط الذهنية، أنماط التغيير، في النماذج التعبيرية الفرعية ،الخطوات السته لإعادة تشكيل الإطار (اعادة الهيكلة)-، الاسترخاء وتمارين التنفس، التناغم المستقبلي او التصور المشجع للمستقبل- فنية علاج الفوبيا السريع -نموذج دائرة الامتياز-نموذج سويتش.(

وسوف نتناولهم بشيء من التفصيل في البرنامج التدريبي)

مشكلة الدراسة : حينما تعجز الفتاة المراهقه عن مواجهة الضغوط النفسية التي تشعر بها فتشعر بالعجز وتضعف ثقتها بنفسها وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال عملها مع المراهقات (ايتام الام) حيث وجدت انهن بحاجة ماسة الى تنمية الثقة بالنفس فهن يعانون من نقص الثقة بالنفس مما يشكل خطورة على مستقبلهن الأكاديمي والاجتماعي وهذا ما أكده (Emmons,S.،Thomas&،A.،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 تكييفهما وكثرة احتياجاتهم ومتطلباتها ، فعندما يصل الطفل إلى مرحلة المراهقة تتدخل عوامل أخرى في تقديره لذاته وتشمل التغيرات الفيزيولوجية والعاطفية كما تتدخل علاقته مع الأخر في الإحساس بالأمان والثقة بالنفس رغم هذا ، يبقى المراهق جد مرتبط من الناحية الإنفعالية بالوالدين ، وتقديره لذاته الذي يشكل الركن الأساسي 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 الأهمية النفسية والإجتماعية 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 في الاضطرابات النفسية والسلوكية وهذا ما ستؤكده 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- الاهمية النظرية

- تظهر أهمية الدراسة من أهمية المتغير النفسي وهو ثقة الفرد بنفسه التي تعد أحد معايير وعلامات الشخصية السوية ، التي تساعده على التكيف والتفاعل مع مجتمعه ،وقدرته على إدراك ذاته وقدراته
- كما تنبع أهمية الدراسة من أهمية البرمجة اللغوية العصبية حيث يتم تزويد الطالبات بطرق واستراتيجيات التي تساعدهن على زيادة الثقة بالنفس وتحسين صحتهن النفسية حيث بشكل مستمر.
- تميزت الدراسة الحالية بتناولها لفئة المراهقات الآيتام(المحرومات من الام) واعداد برامج ارشادية في ضوء البرمجة اللغوية العصبية وهي الدراسة الاولي من نوعها بالمجتمع الليبي.(في حدود اطلاع الباحثة)
- **الاهمية التطبيقية** : - تفيد الدارسة في تعميم البرنامج على جميع الايتام الموجودين بالمؤسسات الليبيه .

– تعد هذه الدراسة أداة ارشادية علاجية تفيد العاملين في مجال الارشاد النفسي الإجتماعي والصحة النفسية والعاملين في دور الآيتام.

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

حدود المتغيرات :

المتغير المستقل : برنامج ارشادي قائم على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية. **المتغير التابعة**: الثقة بالنفس –

الحد البشري : طالبات الحادي عشر الآيتام (فاقدي الأم) ومتوسط عمرهن(18-17)سنة وعددهن (26) طالبة

الحد المكاني : مدينة ترهونه فى ليبيا.

الحد الزماني : قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة في الفصل الاول من العام الدراسي -2016 2015.

تتحدد 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 والأخر، ويدعم القدرات، ويهذب السلوك ،ويحفز الهمم ،والوصول بالإنسان لدرجة الامتياز البشري التي بها يستطيع أن يحقق أهدافه ،وبرفع دائما 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 وعادتنا بفضل الحواس الخمس ويستدل عليه بالدرجات التي تحصل عليها طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس.

عرفت الباحثة الثقة بالنفس اجرائياً: أنها الإعتقاد الإيجابي الحقيقي (الواقعي) للفرد، عن ما انعم الله عليه من قدرات وإمكانات ومهارات يستطيع من خلالها تخطيط وتحقيق أهدافه (الشخصية ،الإجتماعية، 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 "

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

عرفت الباحثة اليتيم إجرائياً:

الفتاة المراهقة في المدارس الحكومية بمدينة ترهونه و 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 شخصيا وتربويا ومهنيا وزواجيا واسريا.

- **طالبات المرحلة الثانوية :** وهم الطالبات الآتي يدرسون بصورة منتظمة في المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لوزارة التربية والتعليم بمنطقة ترهونه خلال العام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) 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 إحصائيا بين متوسطي درجة مقياس الثقة للمجموعة التجريبية في القياس بعد البرنامج والقياس التتبعي .

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 دلاله 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 (الغامدي2009م)(وبرنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحث والذي تكون من (8) جلسات إرشادية على مدى(4) أسابيع.

كما اشارت دراسة (ملحم 2011) بعد تطبيق برنامج تدريبي معرفي على وجود ذلك الأثر، وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة على كل من اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومفهوم الذات والإكتئاب ،إضافة إلى بناء العلاقة الإيجابية الودية بين المراهقين في جو من التقبل والفهم والإحترام 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 طبّقت عليهم عدّة ادوات هي: قائمة بيك للإكتئاب، قائمة بيرس-هاريس لمفهوم الذات، اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. كما تمّ تطوير برنامج إرشادي جمعي يستند إلى تطوير العلاقات الإجتماعية مع جماعة الرفاق في المدرسة.

اوضحت 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 (18-15) سنة.

واوضحت دراسة السيد (2010) فعالية كل من تقنيات البرمجة اللغوية العصبية و فتيات 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 الإنفعالي)

وتوصلت دراسة (Nowak Lisa: 2007) إلى أن معظم الإناث كانوا مقربات من أمهاتهم، وأن وفاة الأم كان له أثر على هويتهم المستقبلية وعلى علاقاتهن الإجتماعية، كما أظهرت بوجود اختلاف حياتهن الإجتماعية 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 المقيمات 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) مراهقة 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 اظهرت النتائج وجود فروق إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لصالح البعدي في زيادة الشعور بالأمن وأيضا الشعور بالإنتماء، والشعور بالثقة بالنفس للأطفال المحرومين يرجع لفاعلية البرنامج العلاجي ، واستخدم الباحث مقياس تقدير الذات وبرنامج العلاج العقلاني الإنفعالي 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، و وجود 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، واتبع الأساليب الإحصائية في دراسته(المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية،(اختبارTEST.Tت)
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 لجو حاسوبي مثير للتفكير ويهيئ الفرصة للإبداع . وأسفرت النتائج ان الطلبة الذين لديهم تحصيل منخفض يمكنهم زيادة ثقتهم بأنفسهم تجاه هذا البرنامج المثير للتفكير والإبداع.
وأشار دراسة بيل (peal,1995) إلى أن هؤلاء الافراد أظهروا تغيير في الإدراك النفسي والذي تمثل في اعتبار
الذات، حيث هدفت إلى معرفة أثر بناء الجسم على إحداث تغييرات في العمليات الادراكية والنفس انفعالية باستخدام
نموذج علاجي قائم على البرمجة اللغوية العصبية ، وقد أُجريت على عينة قوامها (15) فرداً.

<u>تعقيب عام على الدراسات السابقة : اولاً: الدراسات التي تناولت الحرمان من الأم :</u>

١- **<u>من حيث اهداف</u>** الدراسات :تنوعت أهداف الدراسات التي تناولت الحرمان من الأم حيث هدفت دراسة، البناء النفسي ليتيم 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 مستوي 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 استخدام كلا من دراسة مصطفى (2013م) ،(و العنزي،2012م) العلاج المعرفي

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

- **من حيث عينة الدراسات** :اختلفت عينات الدراسات المتعلقة بالحرمان تبعا لأهدافها المرجوة، فمنها من تناولت فئة المراهقين والراشدين أمثال دراسة امام (2011) دراسة السيد (2010) دراسة بيل (peal,1995) دراسة لمجدلاوي2000)، 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 والإجتماعي 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(الغامدي2009م) للثقة بالنفس ، أما بخصوص باقي الدراسات فمنها من تناولت عدة مقايس 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، أوضحت (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 .3كما أن معظم الدراسات تناولت المنهج الوصفي التحليلي والبعض الاخر 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 لابد 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 الليبي التي تناولت الحرمان الأمومي ساعد ذلك الباحثة على انتقاء هذه الفئة واعداد برنامج ارشادي لهن، وتشابه الدراسات التالية (المجدلاوي2000)،(العنزي2012) ،(الكثيري2013)،(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 مدي فاعلية برنامج تدريبي فى تنمية الثقة بالنفس لدي طالبات المرحلة الثانوية الآيتام(المحرومات من الام)؟

فروض الدراسة:

١- لا توجود 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 البعدي 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 الاطار النظري والتراث السيكولوجي في مجال الصحة النفسية ،البرمجة اللغوية العصبية وعلم
النفس الايجابي ،إعداد الاطار 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 النفس على العينة الاستطلاعية ثم تحليل البيانات التي تم تطبيقها على العينة الفعلية للدراسة، ثم فزر الطالبات الحاصلين على 40% .
٤- عمل قاعدة بيانات شاملة لجميع افراد العينة التجريبية والضابطة وذلك لضمان سهولة التواصل ولتعزيز عملية استمرارية المجموعة وذلك عبر الإتصال بالموبايل باولياء الامور وعبر رسائل SMS لتذكيرهن بمواعيد الجلسات والواجبات وبث رسائل تحفيزية لتنفيذ الواجبات المنزلية مع توفير ادوات مكتبيه 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 اللقاءالاول مع العينة التدريبية، وتوزيع الجدول الزمني للبرنامج واللوجستيات التدريبية والتعريف بالبرنامج والهدف منه ومدته وأهمية الالتزام والمتابعة والتقيد بممارسة المهارات والتقنيات والإتفاق 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 يستخدام 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 الآيتام(المحرومات من الام).

مجتمع الدراسة :

يتكون مجمتع الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية الآيتام (المحرومات من الأم)في مدينة ترهونه للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة الحالية ممن تتراوح أعمارهم بين (18-17) 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 الإجتماعي والإقتصادي والمنطقة الجغرافية، وتم توزيع العينة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١)
توزيع العينة حسب الجنس

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموع
13	13	26

أدوات الدراسة:

المقابلة الشخصية إعداد الباحثة :أعدتها الباحثة ، وذلك للتأكد من التشخيص ولجمع بيانات عن المشكلة عن طريق وصفا لحالة عدم الثقة لديهن وذكر المواقف التي يكون فيها تلك المشاعر والأسباب 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) وتعبر 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(الإعتقاد الإيجابي الحقيقي للفرد نفسه، المشاركة والتفاعل الإيجابي مع الاخرين، الإتزان الإنفعالي، التحدي ومواجهة خبرات الفشل، أو (الصلابة النفسية) وقامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات والصدق للمقياس.

مراجع الدراسة

أولا: القران الكريم

.ثانيا :الكتب و المراجع العربية .

- ابن منظور، أبو الفضل (١٩٩١) **لسان العرب** ، المجلد العاشر ، ط ١ ، بيروت : دا ر 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 فى 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**، ط١ ،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 أسماعيل (١٩٩٦م) **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 دكتورة ، 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.
- القائمي، على،(١٩٩٦). **الاسرة ومتطلبات الاطفال** ،دار النبلاء .بيروت
- القائمى، على (١٩٩٤ . (**الأسرة وقضايا الزواج** ، الطبعة الأولي ، بيروت:
- التكريتي، محمد(١٤١٩ه). **آفاق بلا حدود . بحث في هندسة النفس الإنسانية**. دار المعارج .
- 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 عامليه**، 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 دراسيا والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر**، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم النفس علم،.pdf ٤٥٢٧http://eress.uqu.edu.sa/file/ine
- العنزي، فريح والكندري، عبد الله(٢٠٠٤)،"**الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي**"، مجلة العلوم الاجتماعية، شبكة النبأ ٢٠٠٤/٨/١٠ الثلاثاء ١٦٣/٣٧http://annabbaa.org/nbanews/ ،.htm المعلوماتية
- الغباشى ، مختار(ب: ت)، **الاسترخاء النفسي**، ١٠٩http://seenjeem.maktoob.com/question?category_id
- الكثيري، عفاف (٢٠٠٤)،"**تقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من ذوات الظروف الخاصة واليتيمات والعاديات من المراهقات**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية.
- الالباني ، محمد ناصر الدين (١٤١٢هـ) **صحيح الترغيب والترهيب** ، العدد الثاني ، الرياض ، مكتبة المعارف.
- أبو شماله ، 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 تقويمية، بحث مقدم لمجلة دراسات طفولة، القاهرة.
- راتر ، مايكل (١٩٩١)،.(**الحرمان من الأم " إعادة تقيم"** ، 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، ع ٣، 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 الإنفعالية لدي 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 ،ع ٣٦٠، 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 العالج النفسي** ، دار الغريب للنشر و الطباعة ، القاهرة ، مصر
- مصطفى ، نرمين (١٠٣٣م) **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. ٧)١٦ القاهرة. ٥٧-٧٥
- فهيم، كلير(٢٠٠٧).**الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة "أبناؤنا 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 كلينيكيه 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 "أبناؤنا وصحتهم النفسية في مراحل العمر المختلفة"**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- كفافي، 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.
- ـ 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 نمطًا من أنماط السلوك التي تعقيك عن المضي قدما ؟** تعريب مها مبحوح، مكتبة ، السعودية

- (يونس ، ربيع)١٩٩٣" .(**دراسة عامليه للتكوين النفسي للأطفال المحرومين أسريا في ضوء أنماط مختلفة من الحرمان**" رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة الأزهر
- *ـــــ (١٩٩٦ ،(**السلسلة السيكولوجية**، المجلد الأول، المجموعة، دار صادر، بيروت
- *ـــــ(٢٠٠١ ،(**موسوعة علم النفس و التربية**، الجزء الأول، ماهية علم النفس، بيروت
http://mudb.mans-* =tp&
edu.eg/pms/visitor/search/default.aps?& الثقة٢٠%بالنفس =child=٦٥٨٢ 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.