جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الميدان: العلوم الإنسانية والاجتماعية

شعبة: العلوم الإجتماعية

المـــوضـــوع

المتابعة الإرشادية وعلاقتها بتقدير الذات

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتان:

بن دحان فاطمة

بلة خديجة

إشراف الأستاذ :

القني عبد الباسط

السنة الدراسية:2015 / 2016

كلمة الشكر

أولا وقبل كل شي نشكر المولى عز وجل لتوفيقه

لنا من بداية بحثنا حتى نهايته كما نتفضل بالشكر إلى جميع أساتذة علم النفس و علوم التربية عامة و با الأخص أساتذة الإرشاد و التوجيه و للأستاذ المؤطر القني عبد الباسط على المجهود الذي بذله معنا وإلى كل من ساعدنا في دراستنا طوال مشوارنا الجامعي .

إلى الذين كانوا عونا لنا في بحثنا هذا ,ونشكر من إستقبلنا وعلى نصائحهم ودعمهم لنا ونشكر كل قريب و بعيد.

الاهداء

إلى صاحبة النبضات التي تدق و الروح التي بها أعيش أحلى ما في الدنيا، زهرة عزت بعطرها الكون لتعطيه ذاك الوجه المشرق الذي لا مثيل له أمي الحبيبة.

إلى نبض قلبي من أنار لي الدرب لأسير و أعطاني من عمره السنين وتعب ليوصلني إلى ما أن عليه أبـي العزيز

إلى زوجي ورفيق دربي محمد.

إلى إخوتي الطيبين: محمد ،عبد العزيز ،يحي ، بشير

وإلى زوجة أخي وابنها

إلى عائلتي الثانية (عويسي)

وإلى من ساندني في هذا العمل من أصدقاء خاصة الصديقة بلة خديجة كما لا أنسى كل صديقاتي في التخصص.

وإلى كل الأساتذة الكرام ،خاصة الأستاذ المؤطر القني عبد الباسط

وإلى كل من هو في قلبي ولم يكتبه قلمي ولم تحمله ورقتي.

بن دحان فاطـــــمة

الاهداء

الحمد لله سبحانه وتعلى الموفق والميسر والهادي إلى سواء السبيل .....

بتوفيق من الله عز وجل اهدي هذا العمل إلى من قال تعالى فيهما "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمها كما ربياني صغيرا"

إلى نور عيني التي مهدت لي الطريق حتى أصل فكانت بمثابة الشمعة المضيئة إلى من اعتبرها رمز الصبر والتضحية إلى أمي الحنونة أطال الله في عمرها

إلى الذي أضاء لي نور دربي فلم تعد الدنيا ضلما فكان سر النبع, نبع الضوء في أعماقي فبدون ربيع عينيه لم أكن لأعرف اتجاهي إلى أبي أطال الله في عمره .

إلى معيني في مشواري وأعز ما لدية في الوجود إخوتي كل من :رقية,أمنة,مسعودة,خضرة ,عبد القادر.

والى البراعم الصغار: احمد عبد المنصف ,ياسين , عماد .

وإلى من ساندني في هذا العمل من أصدقاء خاصة الصديقة بن دحان فاطمة , كما لا أنسى كل صديقاتي في التخصص .

وإلى كل الأساتذة الكرام ،خاصة الأستاذ المؤطر:القني عبد الباسط

وإلى كل من هو في قلبي ولم يكتبه قلمي ولم تحمله ورقتي.

بلة خديجة

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات وعلاقته بالمتابعة الإرشادية عند تلاميذ الثانوي ، التاليين: التخصص : علمي / أدبي ، الجنس : أنثى / ذكر (من العام الدراسي 2016/2015).

بعد تطبيقها على عينة مكونة من 13 تلميذ وتلميذة بثانويات ولاية الأغواط ، والتعرف على العلاقة بين المتابعة الإرشادية وعلاقتها بتقدير الذات والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث معتمدة على المنهج الوصفي الاستكشافي و قد استخدم مقياس روزنبرج لتقدير الذات، للوصول إلى نتائج الدراسة من خلال استخدام نظام SPSS نسخة 19 والأساليب الإحصائية : النسب المئوية ، الانحراف المعياري ،المتوسط الحسابي ، اختبار T.

و أسفرت نتائج الدراسة عما يلي:

- تتوقع الدراسة أن يكون مستوى تقدير الذات لدى عينة من تلاميذ الثانوي الذين تلقوا المتابعة الإرشادية مرتفع.
- توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات بالنسبة للمتلقين للمتابعة الإرشادية.
- عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات لدي تلاميذ العلميين مقارنة بالأدبيين

Abstract :

The object of study to identify the level of self-esteem and its follow guidance and his relationship for pupils of secondary . after apply to a sample contains of 13 pupil (girls and boys) at high school in Laghouat province, depending on two variables: Specialization: scientific / literary and Gender: female / male from (the academic year 2015/2016).

And to identify the relationship between the follow-up guidance and its relationship to self-esteem Based on the exploratory descriptive method .(Rosenberg) used a measure of self-esteemfor get to the results of the study through the use of statistical methods: percentages, standard deviation and T test

The results of the study :

- The study predicts that the level of self-esteem among a sample of secondary pupils who received follow-up extension is high.
- There are differences between males and females in the level of self-esteem for the recipients of the follow-up guidance.
- There aren't of differences in the level of self-esteem of pupils at specialties scientific compared with literary .

فـــهرس المحتويات : **الصفحـة**

شكر
إهداء
ملخص الدراسة بالعربية .....أ
ملخص الدراسة بالأجنبية.....ب
فهرس المحتويات.....ج
فهرس الجداول..... و
فهرس الأشكال.....و
مقدمة:.....01

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

1: تحديد مشكلة الدراسة.....04
2: فرضيات الدراسة.....05
3 :أهداف الدراسة.....05
4 :أهمية الدراسة.....05
5 :التعاريف الإجرائية 06
6: الدراسات السابقة.....06

الفصل الثاني: المتابعة الإرشادية

تمهيد..... 10

1 - تعريف المتابعة:.....11
2 - المتابعة والتقويم..... 11
3 - الصفات والخصائص الأساسية للمرشد.....13
4 - المهارات الأساسية للمرشد..... 14
5 - الأدوار والمسؤوليات العامة للمرشد..... 14
6 - عملية المتابعة لإرشادية.....15
7 - فوائد دراسة المتابعة الإرشادية.....16
8 - خطوات العمل الإرشادي..... 16
9 - كيفية العمل برنامج في المتابعة.....17
10 - وسائل المتابعة الإرشادية.....20
11 - أهمية المتابعة الإرشادية..... 21
خلاصة الفصل 22

الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد..... 24

1) مفهوم الذات.....25
2) بعض المفاهيم عن الذات.....26

3) تعريف تقدير الذات.....27
4) نشوة تقدير الذات وتطوره.....29
5) أنواع تقدير الذات.....31
6) مستويات تقدير الذات.....31
7) نظريات تقدير الذات.....34
8) الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات.....36
9) أثر تقدير الذات على الفرد وعلى الآخرين.....36
خلاصة الفصل.....38

الفصل الرابع:الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد.....40
1) المنهج.....40
2) الدارسة الاستطلاعية.....41
3)عينة الدراسة.....41
4) حدود الدراسة.....42
5) أداة الدراسة.....43
6) الأساليب الإحصائية.....44

الفصل الخامس:عرض ومناقشة وتفسير النتائج

أولا : عرض نتائج فرضيات الدراسة.....47

1) عرض نتائج الفرضية الأولى.....47
2) عرض نتائج الفرضية الثانية.....48
3) عرض نتائج الفرضية الثالثة.....49
ثانيا : مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة.....50

1) مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.....50
2) مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.....50
3) مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.....51
استنتاج عام.....51
الخاتمة.....53
قائمة المراجع.....55
قائمة الملاحق

فهرس الجداول :

الجدول	الموضوع	الصفحة
1	الجدول يوضح خصائص العينة الاستطلاعية	42
2	الجدول يوضح سلم تصحيح مقياس روزنبورغ	43
3	الجدول يوضح النسبة المئوية لذوي تقدير الذات(المرتفع،المنخفض)	47
4	الجدول يوضح دلالة الفروق بين الإناث والذكور لدى التلاميذ الثانوي	48
5	الجدول يوضح الفروق لدى التلاميذ الثانوي حسب التخصص (أدبي /علمي)	49

فهرس الأشكال :

الشكل	الموضوع	الصفحة
1	الشكل يوضح نشاطات عملية المتابعة	15

مقدمـــة

مقـــدمـــة :

إن مفهوم الذات هو الشيء الوحيد الذي يجعل للفرد الإنساني فرديته الخاصة به ، فكلما: زادت المعرفة بطبيعة الإنسان ازداد عمق مغزى الحكمة القائلة" أعرف نفسك بنفسك"

إذ تمثل طريقة إدراك الذات وإدراك الآخرين المحور الرئيسي لتنظيم الشخصية وتحديد السلوك.

وإن لصورة الفرد عن ذاته أثر كبير وأهمية بالغة في مستقبل حياته وذلك لما تعكسه في تصور ورؤية للفرد عن ذاته ومن احترامه واعتباره وتقبله لها.

وقد أصبح مفهوم تقدير الذات من بين المتغيرات التي تكتسي أهمية بالغة في مجال علم النفس كون هذا المتغير من بين المفاهيم التي نستطيع من خلالها الحكم على شخصية الفرد وسلوكه والتنبؤ بما يمكن أن يسلكه ، فهو يعكس سلوك الفرد وخصائصه وانفعالاته خلال التقديرات التي يضعها الفرد لذاته في جوانبها المختلفة والتي يكتسبها نتيجة التفاعل بالبيئة التي يتواجد فيها، كما نجد أن مرحلة التعليم الثانوي مرحلة مهمة وحرجة لتكوين تقدير الذات ، ولعل أقصى طور لإحساس الفرد بقيمة ذاته هو القسم النهائي ، كونها مرحلة انتقالية إلى الحياة الجامعية والتي يبدأ الفرد فيها بالشعور بالاستقلالية عن الآخرين ، حيث أن النجاح أو الفشل قد يغير الكثير من اتجاهات الفرد وانطباعاته حول نفسه ، لذا نجد أن لدور مستشار التوجيه دور كبير في زيادة تقدير التلميذ لنفسه عن طريق المتابعة الإرشادية التي يعتمدها والتي تهدف إلى تتبع مدى تقدم وتحسن حالة التلميذ الذي تم إرشاده، وهي متابعة منظمة لما تم إنجازه أثناء عملية الإرشاد، مثل ما اتخذ من قرارات وما اختير من حلول وما رسم من فلسفة للحياة العملية. أي أن موضوعها هو: ماذا بعد عملية الإرشاد ؟ وتهدف المتابعة إلى التأكد من استمرار تقدم الحالة، وتلمس أي فرص أكثر للمساعدة، وتحديد مدى أثر وقيمة ونجاح عملية الإرشاد، وتحديد نسبة التقدم، ومدى استفادة التلميذ من الخبرات الإرشادية ؟، ومن هنا كانت دواعي اختيار الطالبتان لموضوع الدراسة وهو المتابعة الإرشادية وعلاقتها بتقدير الذات عند تلاميذ الثانوي .

وقد جاءت هذه الدراسة مقسمة إلى :

الجانب النظري والذي تضمن ثلاثة فصول : الفصل الأول بتمثل في مشكلة الدراسة واعتباراتها وتضمن العديد من العناصر وهي :مشكلة الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهداف الدراسة أهمية الدراسة ، حدود الدراسة ، التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة. ،والدراسات السابقة والفصل الثاني والذي يتعلق باالمتابعة الإرشادية وتضمن النقاط التالية وهي : تمهيد ، تعريف المتابعة الإرشادية ، المتابعة والتقويم صفات وخصائص المتابع، الصفات الشخصية للمتابع الجيد ، المهارات الأساسية للمتابع الجيد ،الأدوار والمسؤوليات العامة للمتابع ،عملية المتابعة ، فوائد المتابعة الإرشادية ، كيفية العمل في برنامج المتابعة وسائل المتابعة الإرشادية ، أهمية المتابعة الإرشادية ، خطوات الإجراء الإرشادي ، خلاصة.

والفصل الثالث :والذي يتعلق بتقدير الذات وتضمن النقاط التالية: مفهوم الذات لغة واصطلاحا ، بعض المفاهيم عن الذات ، مفهوم الذات ،تعريف تقدير الذات ،نشوء تقدير الذات ،أقسام تقدير الذات ، مستوياته ،نظريات تقدير الذات ، الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات ،أثر تقدير الذات ، مقياس روزنبورغ لتقدير الذات ،خلاصة .

أما الجانب الثاني فهو الجانب الميداني والذي ورد فيه فصلين ، الفصل الأول وهو الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وقد أدرج فيه العناصر التالية : تمهيد ، المنهج ، أدوات الدراسة ، عينة الدراسة ، الخصائص السيكومترية عينة الدراسة ، تطبيق أدوات الدراسة ، الأساليب الإحصائية ,(والفصل الثاني والذي يتمثل في عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة وقد قسم الى ثلاثة عناصر: عرض نتائج الدراسة مناقشة نتائج الدراسة ، تفسير نتائج الدراسة .

وفي الأخير انتهت الدراسة بخلاصة عامة، وأدرجت قائمة المراجع المعتمدة، كما أدرجت مجموعة من الملاحق المتعلقة بالدراسة.

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

1: تحديد مشكلة الدراسة

2 : فرضيات الدراسة

3 : أهداف الدراسة

4 : أهمية الدراسة

5 : التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

6 : الدراسات السابقة.

1 - تحديد مشكلة الدراسة :

حظيت التربية والتعليم باهتمام كبير في معظم دول العالم وذلك للضرورة التي فرضتها أهمية التوجيه نحو الجودة الشاملة والتقدم التقني والعملي في شتى ميادين الحياة مما يجعل الإرشاد و التوجيه يلعب دورا كبيرا فالمرشد التربوي في المدارس يقوم بتوجيه الطلبة وإرشادهم والمساهمة في تطوير العملية التربوية، ويعتبر إنشاء مراكز الإرشاد الطلابي في المدارس والجامعات ضرورة لا غنى عنها لتوليها تقديم خدمات إرشادية لجميع الطلبة وفي كل المراحل الدراسية ودراسة حالاتهم ومتابعتها ومتابعة مستوياتهم الدراسية وقدراتهم ومهاراتهم وهواياتهم وطموحاتهم وتلبية احتياجاتهم والوقوف على الصعوبات التي يواجهونها، لمساعدتهم على تذليلها، وتلعب المتابعة الإرشادية دورا كبيرا في بناء شخصية الطالب وتوجيه مساره توجيها صحيحا مما يبعث الثقة في نفسه ويعزز لديه تقديره لذاته وكذا قوة الإرادة والاعتماد على النفس ،وهذا يحتاج إلى التخطيط السليم والإعداد الجيد ووضوح الرؤية والأهداف للمتابعة الإرشادية التي تكفل توفير الاستقرار والتكيف السليم للطلبة ويضمن استمرارهم في دراستهم، ومن بين أهم أهداف المتابعة الإرشادية للطلبة زيادة تقديرهم لذواتهم حيث أن تقدير الذات هو تقيم الذات إن كانت لديها القدرة على التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة كما أنها مجموعة المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته.

على ضوء الدراسة يمكن تحديد المشكلات التالية :

- ما مستوى تقدير الذات لدى عينة من تلاميذ الثانوي الذين تلقوا المتابعة الإرشادية ؟.
- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات بالنسبة للمتلقين للمتابعة الإرشادية ؟.
- هل مستوى تقدير الذات منخفض لدي تلاميذ العلميين مقارنة بالأدبيين؟.

2 - فرضيات الدراسة :

- نتوقع أن يكون مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ الذين تلقوا المتابعة الإرشادية مرتفع.

-وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات .

- نتوقع أن يكون مستوى تقدير الذات منخفض لدي تلاميذ العلميين مقارنة بالأدبيين .

3 - أهمية الدراسة :

يمكن تحديد أهمية الدراسة في :

- تساعد المتابعة الإرشادية على رفع مستوى تقدير الذات لدي الذكور والإناث
- الكشف عن درجة تقدير الذات لدى تلاميذ العلميين مقارنة بالأدبيين.
- الكشف عن دور المستشارين في زيادة تقدير الذات لتلاميذ الثانوي.
- إبراز مكانة المتابعة الإرشادية داخل الوسط المدرسي .

4 - أهداف الدراسة :

يمكن تحديد أهداف الدراسة في:

- الكشف عن دور المتابعة الإرشادية في رفع مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ الثانوي.
- إمكانية تحديد وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ الثانوي .
- معرفة الفروق الفردية في تقدير الذات بين تلاميذ الثانوي تبعا لمتغير التخصص .

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

أ- المتابعة الإرشادية: يقصد بالمتابعة تتبع مدى تقدم وتحسن حالة العميل الذي تم إرشاده. وهي متابعة منظمة لما تم إنجازه أثناء عملية الإرشاد، مثل ما اتخذ من قرارات وما اختير من حلول وما رسم من فلسفة للحياة العملية.

ب- تقدير الذات : هو التقييم الايجابي أو السلبي الذي يضعه الطالب ويظهر ذلك من خلال إجابته على مقياس روزنبورغ لتقدير الذات, المطبق في الدراسة والذي يتضمن بعدا واحدا وهو اتجاه الفرد عن نفسه في كثير من الجوانب مثل : الرضا عن النفس , كفاءة الذات , ...إلخ والذي أجري ميدانيا بمؤسسات التعليم الثانوي با مدينة الأغواط للسنة الجامعية : 2016/2015 .

6- الدراسات السابقة:

أولا – الدراسات المتعلقة بالمتابعة الإرشادية :

1 – دراسة "هوتمان "(1995): بعنوان اتجاهات الشباب نحو طلب المساعدة الإرشادية ،أجريت هذه الدراسة على 20 شابا من المدارس الثانوية (10 فتيان ، 10 فتيات) إختيرو كعينة ممثلة للمدارس الأمريكية و كانو مابين سن الخامسة عشر وسن الثامنة عشر ، أجري على كل منهم اختبار شخصي وسئلوا عن المشاكل التي يطلب فيها الطلبة المساعدة الإرشادية وذلك بنسبة 77 % وتليها الصعوبات مع الآباء ، ثم الجنس الأخر ثم المال والوظائف فمشكلات الإعداد المهني ،وسئلوا بعد ذلك إن كان لهم أو لآخرين ممن يعرفونهم مشاكل أخرى فذكرو المشاكل التالية مرتبة كما يلي :

- الإعداد المهني والتربوي .
- مشاكل تتعلق بالعمل المدرسي.
- المال والوظائف .
- مشاكل مع الآباء .
- * مشاكل مع الإخوة.
- * المظهر الشخصي .
- * العلاقات مع الجنسين.
- *العلاقات مع نفس الجنس.

2 - دراسة نجانو شيرل (1999) : بعنوان "دور المرشدين التربويين في المدارس الثانوية من منظور الطلبة "،هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لتحديد دور المرشدين التربويين في المدارس الثانوية في ضوء تعليمات جمعية المرشدين الأمريكية وتوجيهات قسم التربية بجامعة هاواي بلغت عينة الدراسة (31) طالبا طبق عليهم مقياس مكون من 4 أبعاد وهي : خدمات الاستشارة والتنسيق و الإرشاد المباشر ، الخدمات النفسية وخدمات التوجيه والإشراف وخدمات الإشراف المهني وقد بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على كل متغيرات الدراسة : الجنس ، المعدل التراكمي ،عدد مرات زيارة الطالب للمرشد ماعدا متغير المستوى الدراسي كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا بين تصور الطلبة للدور الفعلي الذي يقوم به .

ثانيا- الدراسات المتعلقة بتقدير الذات : تناولت الدراسات التي أجريت في هذا المجال العلاقة بين تقدير الذات ومتغيرات أخرى مثل الجنس ،والعمر ، والتحصيل الدراسي ، وعمل الأم وغيرها من المتغيرات ومن هذه الدراسات دراسة قام بها كل من :

1 - نوب (1981) : وهدفت إلى معرفة أثر التطور المعرفي والعمر في تطور تقدير الذات تكونت عينة الدراسة من (54) فرداً من عمر 8 سنوات و 14 فرد من عمر 16 سنة من الصفوف الثالث والسابع والحادي عشر من مدارس الضواحي في الولايات المتحدة الأمريكية وطبق الباحث اختبارين على جميع أفراد العينة لقياس التطور المعرفي وتقدير الذات وقد أشارت النتائج إلى وجود أثر للعمر والجنس والتطور المعرفي في تطوير تقدير الذات لدى الطلبة .

2 - دراسة إبراهيم (1993) : هدفت إلى معرفة أثر العوامل التربوية والشخصية الديمقراطية في تقدير الذات وشملت عينة الدراسة (1050) طفلا من رياض الأطفال في الكويت من الجنسين وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات بكل من عمر الطفل وتربيته في الأسرة ومهنة الأب

ومستوى تعليمه كما أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات يتزايد مع التقدم في العمر ووجدت الدراسة بان تقدير الذات لدى الطفل يزداد كلما زاد المستوى التعليمي للأب .

3 - دراسة لنولان (1996) : هدفت إلى معرفة أثر كل من الجنس و الصف في مستوى تقدير الذات وشملت الدراسة (80) طالبا وطالبة (41) من الإناث و (39) من الذكور من الصفوف السادس والسابع والثامن من المدارس الأوروبية بالولايات المتحدة الأمريكية وقد أشارت النتائج الى عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية لكل من الجنس و الصف على مستوى تقدير الذات .

الفصل الثاني: المتابعة الإرشادية

تمهيد

1. **تعريف المتابعة**
2. **المتابعة والتقويم**
3. **الصفات والخصائص الشخصية للمرشد الجيد**
4. **المهارات الأساسية للمرشد**
5. **الأدوار والمسؤوليات العامة للمرشد**
6. **عملية المتابعة الإرشادية**
7. **فوائد دراسة المتابعة الإرشادية**
8. **من خطوات العمل الإرشادي**
9. **كيفية العمل برنامج في المتابعة**
10. **وسائل المتابعة الإرشادية**
11. **أهمية المتابعة**

خلاصة الفصل

تـــمـــهـــيد :

تعتبر المتابعة الإرشادية خطو هـامة من خطوات التوجيه والإرشاد في مجال التربية والتعليم ،وعملية المتابعة هي الاتصال المهني الذي يحدث بين المرشد والمسترشد بعد انتهاء الإرشاد, حيث يكون هذا الاتصال فعال ومفيد خاصة لأولئك المسترشدين ، حيث يقوم المرشد في هذه المرحلة بتقييم مدى تحقيق الأهداف الإرشادية مع تحديد الفوائد (النفسية) التي حققها المسترشد ، مع إشراك المسترشد (الطالب) في وضع خطة للمتابعة وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل من خلال: تعريف المتابعة وكذا صفات المرشد الشخصية والمهارات الأساسية لها ، مع إبراز كيفية العمل في برنامج المتابعة وخطوات الإجراء الإرشادي وكذا وسائل المتابعة وأهميتها مع إبراز الفائدة من المتابعة الإرشادية للطالب .

1) تعريف المتابعة:

1-1:المتابعة هي تشمل ما يفعله المرشدون من أجل تقرير فعالية العملية الإرشادية التي تمت وهي خطوة مهمة في العملية الإرشادية. (أحمد عبد اللطيف أبو اسعد ،2009، ص154)

1-2: يقصد بالمتابعة تتبع مدى تقدم وتحسن حالة العميل الذي تم إرشاده. وهي متابعة منظمة لما تم إنجازه أثناء عملية الإرشاد، مثل ما اتخذ من قرارات وما اختير من حلول وما رسم من فلسفة للحياة العملية. أي أن موضوعها هو: ماذا بعد عملية الإرشاد؟

ويجب أن نعرف أن المتابعة جزء لا يتجزأ من عملية الإرشاد، وبدونها تكون عملية الإرشاد ناقصة.

(حامد عبد السلام زهران ،ص 300)

1-3: أن يقوم المرشد بمتابعة الحالة بعد أن ينتهي من العملية الإرشادية والعلاجية ,لتحديد ما إذا كان الحل الذي اقترحه من خلال عملية الإرشاد حلا جيدا قابلا للتطبيق وإذا تبين أن الحل غير جيد فان كل

الخطوات السابقة يجب أن تعاد من جديد أي أن تعاد عملية الإرشاد المهني من بدايتها لتحديد المشكلة المهنية لدى الفرد . (إبراهيم سليمان المصري ،2010، ص112).

2- المتابعة والتقويم :

وهي مرحلة التطبيق العملي ومتابعة تنفيذ ,وتحقيق المعايير السابقة ,وضمان جودتها ضمن آلية محددة قابلة للتقويم تقوم بها لجنة تسمى لجنة الإرشاد الأكاديمي والمتابعة وتتولى القيام بالمهام التالية :

- تقويم المرشد الطلابي من خلال :إعداد استبيانات توزع على الطلاب في نهاية كل فصل دراسي وأخري توزع على عمادات شؤون الطلاب والقبول والتسجيل , والجهات الأخرى التي يتعامل معها المرشد في الجامعة .
- متابعة وتدقيق سجلات الإرشاد الخاصة بالطلاب .
- مراقبة دور المرشد في عملية تسجيل الطالب للمواد في كل فصل دراسي وفقا للإجراءات , والمهام المعلنة .
- الإشراف علي دور المرشد في مراقبة سير أداء الطلاب .
- متابعة اللجان في انجازها لكافة عمليات الإرشاد والتسجيل والتطوير والخدمات الأخرى المكلفة بها.
- مراجعة التقارير المقدمة من المرشد الطلابي .
- إجراء اجتماعات دورية خلال الفصل الدراسي للمرشدين , لمناقشة المشاكل والصعوبات والاحتياجات والتقارير المقدمة من قبلهم .
- إيجاد الحلول الممكنة وتسهيل الإجراءات وتوفير المستلزمات على ضوء المعلومات التي جمعت من الطلاب , والمرشدين على حد سواء.
- رفع التوصيات المتعلقة بالطلاب إلى عميد الكلية في الأمور التي لا يمكن البت فيها من قبل اللجنة.

- اختيار المرشد الأكاديمي المتميز , وترشيحه لأفضل مرشد في الجامعة بناءا على استبيانات الطلاب ,وتطوير عملية الإرشاد نفسها .
- وضع وتطوير نماذج للإرشاد الطلابي بناءا على المقترحات المقدمة والتقارير والاجتماعات الدورية والتوصيات من قبل اللجان الطلابية المختلفة .
- اقتراح مطبوعات إعلامية لمساندة العملية الإرشادية للطلاب,وإمدادهم بالمعلومات التي يحتاجونها .
- جدولة مهام ,وأعمال اللجان الإرشادية , واللقاءات الدورية والاجتماعات الفصلية .
- تقديم تقارير نهائية عن سير عملية الإرشاد الأكاديمي التي حققتها اللجنة الى المجلس الأعلى للجامعة في نهاية كل فصل دراسي . (رافدة الحريري وسمير الأمامي، ص134-136)

3 - الصفات والخصائص الشخصية للمرشد الجيد :

- الصفات المهنية للمتابع الجيد (المرشد):
- أن يكون على دراية تامة بجميع مسؤولياته .
- أن يكون على قدر كافي من المهارة والتدريب للمشاركة في أنشطة المتابعة .
- أن يكون ملما بالخطة التنفيذية للمشروع و الأهداف المرجوة منه .
- أن يكون أمينا في كل ما يحصل عليه من معلومات وبيانات يقوم بتوصيلها للجهات المعنية .
- الحماس والالتزام .
- التحكم في الذات .
- المثابرة والتفاؤل .
- سرعة البديهة .
- تفتح العقل و المرونة .
- الثبات وعدم التذبذب .

- عدم المحاباة والاهتمام الحقيقي بالأفراد.
- الاستعداد لتقبل النجاح والفشل وتقبل النقد .
- الإحساس القوي بالقيم الأخلاقية.

4 - المهارات الأساسية للمرشد :

يحتاج العمل الإرشادي إلى مجموعة من المهارات التي ينبغي أن تتوافر في المرشد ليقوم بهذا العمل على خير وجه، ويمكن أن نتعرف على المهارات التي يحتاجها المرشد من خلال تتبعنا لمراحل الإرشاد الأساسية، وهي :

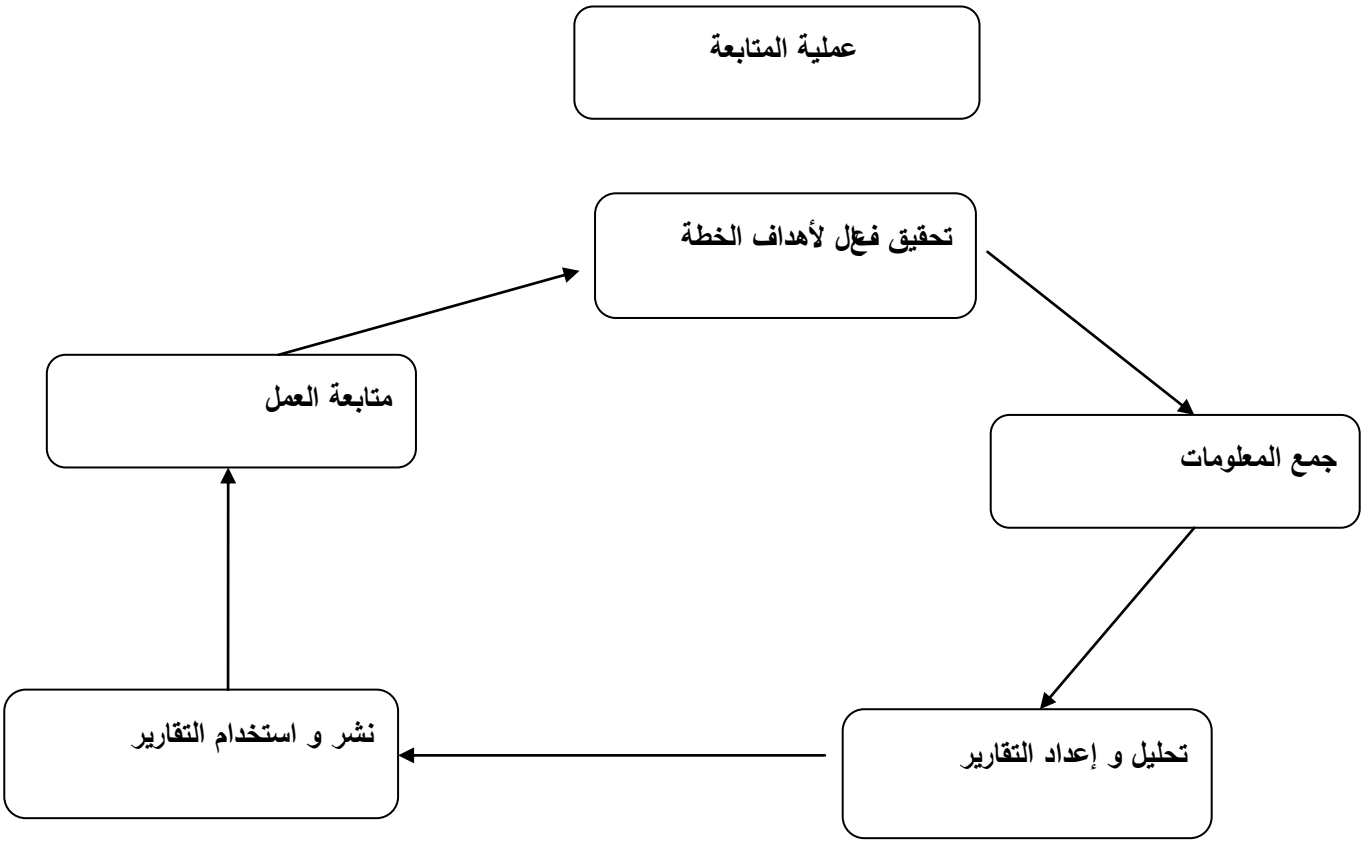
- العلاقة الإرشادية.
- التعرف على المشكلة وتحديدها.
- إعداد الأهداف الإرشادية.
- اختيار طريقة للإرشاد واستخدامها.
- تقويم النتائج.
- إقفال الحالة. (محمد محروس الشناوي ،1996 ، ص46)

5 - الأدوار والمسؤوليات العامة للمرشد: وتتمثل أدواره فيما يلي:

- مراقبة المدخلات المتاحة للتنفيذ وتقرير مدى توافرها بالكم المناسب , وبالجودة العالية وفي الوقت المطلوب.
- مراقبة الأنشطة المنفذة على مراحل التنفيذ المختلفة ومخرجات كل مرحلة على حدي ونتائجها .

- مراقبة ما إذا كانت مدخلات ومخرجات المشروع تصل إلى فئة مستهدفة في المكان والوقت المناسبين .
- توفير معلومات دقيقة عن المشروع تتيح الفرصة لاتخاذ قرارات خاصة بالزيادة فاعلية وكفاءة المشروع.

6 - عملية المتابعة :



الشكل (1) نشاطات عملية المتابعة

(مكتب اليونسكو ، 2013، ص 27)

من وجهة نظر فنية تتكون عملية المتابعة من أربعة نشاطات متصلة وهي :

- جمع المعلومات .
- تحليل النتائج واستخدامها .
- متابعة العمل .
- تعد مستهدفات الخطة نقاط مرجعية لاغني عنها لعملية المتابعة فهي توجيه وتحديد نوع المعلومات التي ستجمع وتستخدم كمحطات لإصدار الأحكام وتقييم الانجاز والأداء أثناء عملية تحليل البيانات

7 - فوائد دراسة المتابعة الإرشادية :

للمتابعة فوائد كثيرة منها: أنها تشعر العميل (الطالب) أن المرشد ما زال يهتم به، وأنه لم يتخل عنه، وأن بابه سيظل مفتوحا وصدره سيبقى رحبا، وأنه دائما على استعداد لتقديم أي مساعدات إذا تتطلب الأمر .

إلا أن الحال لا يكون كذلك لدى كل العملاء(الطلبة)، فالبعض –وهم لحسن الحظ قلة– ينظرون إلى المتابعة على أنها نوع من المطاردة غير المرغوبة، تخرج عن حدود عملية الإرشاد، وهذا هو السبب في تأكيد أهمية لفت نظر العميل (الطالب)إلى عملية المتابعة في بداية عملية الإرشاد.

(حامد عبد السلام زهران ، ص300)

8 – من خطوات العمل الإرشادي :

المتابعة الإرشادية : وهي أمر ضروري يجب على المرشد أن يقوم به لمعرفة مدى نجاح العملية الإرشادية واستمرارية ثبات السلوك الجديد وانتقال أثر الإرشاد وتطبيقه في مواقف حياتية مشابهة كما أنها ضرورية لضمان عدم انتكاس الفرد ورجوعه إلى السلوك السابق وتتضمن المتابعة التعرف على العوائق التي تعيق استمرارية فعالية العملية الإرشادية كما انه بمثابة تغذية للمرشد والمسترشد حول فعالية الإجراء الإرشادي.

كما أن المتابعة خطوة من خطوات الإرشاد المباشر وتتضمن التأكد من انتقال أثر الإرشاد وإستمراريته في تحسين قدرة المسترشد في مواجهة مشكلاته المستقبلية بنفسه و التأكد من نجاح المرشد في مساعدة المسترشد بعد مرور فترة زمنية معينة للحكم على مدى فاعلية الإجراء الإرشادي ومساهمته في تكليف المسترشد وعودته إلى توافقه السابق. (محمد إبراهيم السفاسفة ، 2003، ص 89–108)

9 - كيفية العمل في برنامج المتابعة :

من الواضح أن برنامج المتابعة يختلف باختلاف المدرسة المعنية ومن ثم فان المعلومات التي يجمعها في دراسة خاصة بالمتابعة تتوقف على الخريجين والمتسربين وعلى أسرهم وأصدقائهم ومدرسيهم ، ومن الطرق الشائعة الاستعمال في الوقت الحاضر مقابلة الخريجين والمتسربين لمعرفة اتجاهاتهم حيال فائدة التعليم الذي تلقوه في المدرسة ، ومنها أيضا استخدام الاستفتاءات في الحصول على البيانات الخاصة بالأفراد ، وهنالك نوعان من الاستفتاءات يستخدمان لهذا الغرض هما :

1 +لاستفتاء الشامل الذي يستهدف جمع شتى البيانات عن حياة التلميذ السابق داخل المدرسة وخارجها .

2 +لاستفتاء الخاص الذي يهتم بمعرفة أراء التلميذ السابق في مدى فعالية البرنامج الدراسي .

ومن الأسئلة النوعية التي تلقى على الخريجين والمتسربين في هذا اللون من الاستفتاءات (ما مقدار المساعدة الفعلية التي حصلت عليها من البرنامج الدراسي ؟)

<<هل أصبحت الآن أفضل استعداد لعملك بفضل ما تلقيت من تعليم ؟ >>

وفيما يلي لهذا النوع من الاستفتاءات :

نموذج مقترح لاستفتاء المستخدم في الدراسات الخاصة بمساعدة الطلاب السابقين في المدارس الثانوية

اسم المدرسة : ..... كل الإجابات ستضل سرية

اسم الطالب أو الطالبة : ..... التاريخ :.....

العنوان الدائم :.....

1 -هل أنت :أ/ أعزب – ب/ متزوج –ج/ مطلق – د/ أرمل .

إذا كنت متزوج فكم عدد أطفالك .

2 -ماذا تعمل الآن (ضع علامة أو أكثر أمام الإجابة المناسبة)

أ -أعمل بأجر كل الوقت ..... د- زوجة .....

ب أعمل بأجر بعض الوقت ..... هـ- في عمل تجاري خاص .....

ت طالب منتظم طول الوقت..... و- في القوات المسلحة .....

ث طالب منتظم بعض الوقت..... ز- لا أعمل ولاكني أبحث عن وضيفة.....

ج معلومات أخرى أذكرها .....

3 -بين فيما يلي أي تعليم أخر تكون قد تلقيته بعد ترك المدرسة الثانوية (ضمن إجاباتك جميع أنواع التعليم أو التدريب التي حصلت عليها)

- اسم المدرسة – المقرر الدراسي – عدد الشهور – الدبلوم أو الدرجة .

4 - أي المهن اقترحت للمستقبل .....

5 - أي نوع من الحياة العملية تتوقع الآن أن تمارس.....

6 - ماذا كان في وسع المدرسة الثانوية أن تفعله لتجعل خبراتك في هذا المجال أكثر نفعا لك :.....

7 - اذا كنت قد تركت المدرسة الثانوية قبل التخرج فان السؤال الأتي يعتبر بالغ الأهمية :ما السبب الحقيقي أو الأسباب الحقيقية لتركك المدرسة الثانوية ,فا بعض الطلاب يتركون المدرسة لأسباب مالية ,أو لسوء الصحة أو لكراهية المدرسة بوجه عام أو كراهية شخص بالذات أو للفشل في التحصيل الدراسي أو الرغبة في الالتحاق بالعمل أو الزواج أو لتغيير محل السكن (الانتقال من حي لأخر والمرجو منك أن تفكر جيدا وتذكر السبب الحقيقي لتركك المدرسة :.....

8 - نرجو أن تقدر مدى المساعدة التي قدمتها لك المدرسة الثانوية فيما يتعلق بالمشكلات التالية :

المشكلة ..... مساعدة كبيرة ..... بعض المساعدة ..... لست متأكد .....

أ - استثمار الوقت الحر . ج- الحصول على العمل .

ب - العناية بصحتك . د- إدارة أعمالك الخاصة .

ت – الإسهام في نشاط البيئة .

ث – الزواج وشؤون الأسرة .

ر – الإعداد لمواصلة التعليم .

س – القدرة على إتقان القراءة .

ط – إتقان المهارات الرياضية.

هـ– التفكير في المشكلات.

و– التعامل مع الناس .

ز– فهم التقديرات والميول .

ش– إتقان اللغة الانجليزية .

ظ– حسن استخدام المال .

9 – إذا كنت تعيش الآن في حي المدرسة فهل تعتقد أن من الممكن أن تفيد من المدرسة الثانوية فيه.

10– صف الأعمال التي اشتغلت بها منذ ترك المدرسة الثانوية .

صاحب العمل	اسم الوظيفة	تاريخ البدء	عدد الشهور التي قضاها فيها	الأجر الأسبوعي
.....	.....	.....	.....	.....

11– إلى أي حد ساعدك تدريبك في المدرسة ,في عملك الحالي

أ – اللغة الانجليزية ..... الرياضيات ..... الزراعة.....

ب – المحادثة..... ..... العلوم ..... التدابير المنزلية.....

ت – مسك الدفاتر ..... مجالس الطلاب..... مواد أخرى.....

ث – الآلة الكاتبة..... أنشطة الطلاب..... رياضيات الأعمال.....

13–من الأتي بينهم يساعدك أكثر من غيره في الحصول على عمل ثابت بعد ترك المدرسة الثانوية ؟ .

- الأبوان أو الأقارب ..... المدرسة (المدرسون).....
- الأصدقاء ..... غير ذلك.....
- مكانة العمل العامة .....

14-في أي النواحي الآتية كانت المعلومات أو التدريبات لازمة لعملك الحالي ؟

- المدرسة الثانوية ..... هواياتي ..... في البيت.....
- الكلية ..... خبرات العمل الأخرى.....
- التدريب الميداني .....

10-وسائل المتابعة الإرشادية : من وسائل المتابعة ما يلي:

1- الاتصال شخصيا أو تليفونيا أو بالمراسلة للاستفسار والسؤال , وهذا من أسباب الاحتفاظ بعنوان ورقم تليفون العميل إن وجد.

2- تحديد مواعيد معينة لحضور العميل إلى عيادة أو مركز الإرشاد لفترة محددة، تزداد الفترة بين كل مرة وأخرى إلى أن ينتهي الاتصال بعد التأكد من تمام الشفاء، كأن يتم الاتصال مرة كل شهر أو شهرين أو ثلاثة أو ستة أشهر حسب الحالة أو حسب الاتفاق أو حسب ما يرى المرشد وحسب ظروف العميل، فقد تكون الموصلات صعبة أو بعيدة ... إلخ.

3- قد يستخدم بعض الوسائل المستخدمة في تقييم عملية الإرشاد مثل التقارير الذاتية التي يكتبها العميل عن تطور حالته.

4- قد يمتد الاتصال للمتابعة إلى الأسرة أو المدرسة أو مكان العمل في بعض الحالات حسب موافقة العميل.

11-أهمية المتابعة :

هناك اعتبارات كثيرة تؤكد أهمية وضرورة المتابعة منها :

1- قد تحتاج بعض الخطط المتفق عليها لتعديل السلوك إلى إجراء بعض التعديلات أو الانتفاع بمدى معين من الإنجاز.

2- قد يحتاج العميل إلى مزيد من المساعدة والتشجيع بين الحين والحين.

3- ضرورة الاحتراس ضد الانتكاس، وهذا أمر قد يحدث وخاصة في الحالات التي يكون فيها حل المشكلة أو الشفاء ظاهريا أو وقتيا، أو قد يطرأ في المجال الاجتماعي الذي يعود إلي العميل أسباب جديدة وقوية للاضطراب، فربما تحدث نكسة ويعود العميل إلى ما كان عليه أو ربما إلى أسوأ في حالات نادرة.

-الاستفادة من المتابعة في تقييم عملية الإرشاد نفسها ، ولهذا قيمته العلمية والعملية الواضحة

(حامد عبد السلام زهران، ص 301)

خلاصة الفصل :

وكخلاصة لهذا الفصل نقول أن المتابعة الإرشادية تهدف إلى زيادة تقدير الطلبة لأنفسهم، وتوجه مسارهم مما يبعث الثقة في أنفسهم ، وتكفل لهم توفير الاستقرار والتكيف السليم مع محيطهم ، وتضمن استمرارهم في دراستهم ،ولهذا يجب على المرشدين التربويين التعريف بدور وأهمية المتابعة الإرشادية، في الوسط المدرسي وكل هذا من شأنه أن يساعد الطلاب خلال مشوارهم الدراسي .

الفصل الثالث : تقدير الذات

تمهيد

1.مفهوم الذات

2. بعض المفاهيم عن الذات

3. تعريف تقدير الذات

4. نشوة تقدير الذات وتطوره

5. أنواع تقدير الذات

6. مستويات تقدير الذات

7 . نظريات تقدير الذات

8. الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات

9. أثر تقدير الذات على الفرد وعلى الآخرين

خلاصة

تمهيد :

إن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا ، فأما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها وأما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه ، فالشعور السيء عن النفس له تأثير كبير في تدمير الايجابيات التي يملكها الشخص ، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبها الشخصية القوية والمتميزة ،إذ أن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلبا وإيجابا في تقديرنا لذواتنا .

وبما أن تقدير الذات ليس شيئا يمكن ملاحظته إنما يمكن استنتاجه من سلوك الفرد وتفاعلاته ، فهذا ما سنتعرض إليه في هذا الفصل : مفهوم الذات ، تقدير الذات ، ونشوءه وتطوره ،أقسامه ومستوياته وبعض النظريات التي اهتمت بتقدير الذات ، وأثر تقدير الذات على الفرد وعلى الآخرين .

1) مفهوم الذات :

أ – **لغة :** مثنها ذواتان وجمعها ذوات وهي النفس والشخص يقال ذات الشيء ذاته وعينه والذات أعم من الشخص لأنه الذات تطلق على الجسم وغيره والشخص لا يطلق إلا على الجسم .

(جميل صليب، ه1414، ص579)

– وحسب المنجد في اللغة العربية المعاصرة : قضايا القلوب وأسرار النفوس .

(أنطون نعمة أخرون ، 2000، ص516)

ب – اصطلاحاً :

– ابن سينا : (980–1037) مفهوم الذات على أنه الصورة المعرفية للنفس البشرية

(حامد عبد السلام زهران،1980،ص82)

– حامد زهران : تكوين معرفي منظم ومتعلم لمدركات الشعورية والتصورات والتخميمات الخاصة بالذات, يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة ومحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية والخارجية. (حامد عبد السلام زهران، 1980،ص69) إن مفهوم الذات هي فكرة الفرد عن نفسه أي الصورة التى يكونها عن نفسه بنفسه من خلال ما يتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وانفعالية اجتماعية والصورة التي يراها في مرآة الذات المنعكسة والتي هي المجتمع . (عبد الواحد محمد البرزنجي ،2010،ص19).

- يعرف ديمولين :(Demoulin 1998) مفهوم الذات بأنه المجموع الكلي للمشاعر الايجابية والسلبية لخبراتنا في الحياة
- يعرف البورت: بأن الذات تمثل جوهر الشخصية التي تؤثر بشكل غالبا على سلوك الفرد وتصرفاته وأن مفهوم الذات يمثل أحد المفاهيم الأساسية التي توضح معالم الشخصية .
- التعريف الإجرائي لمفهوم الذات : الذات هي السمات والخصائص والقدرات والموضوعات والأنشطة التي يمتلكها ويتبعها الفرد حيث يتمثل في الرمز (أنا) والتي هي فكرته نحو ذاته .
- تعريف يوسف قطامي و عبد الرحمان عدس ((إلى مفهوم الذات بأنه مجموعة من الشعور والعمليات المثالية التي يستدل عنها بواسطة سلوك ملحوظ أو ظاهرة أو الوسيلة لفهم السلوك يمكن التعرف إليه من خلال الإطار الداخلي للفرد نفسه)). (يوسف قطامي و عبد الرحمان عدس،2002،ص377)

2) بعض المفاهيم عن الذات :

1.2. الذات : عند ميد (Meed) هي النظام الديناميكي للمفاهيم والقيم والأهداف والمثل التي تقرر الطريقة التي يسلك بها الفرد .

2.2. الذات الواقعية : عند هورني (Horny) هي عبارة عن مصدر النمو الحر والصحي لطاقات الفرد الداخلية .

3.2. فاعلية الذات : عند بندورا (Bandura) هو اعتقادات الناس حول إمكاناتهم لإنتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيرا في الأحداث المؤثرة في حياتهم.

4.2. السيطرة على الذات : هو قدرة المرء على إدراك مواطن الضعف في نفسه أو الإقرار بان انجازاته لا تساير المعايير الاجتماعية أو أنها اقل من طموحه .

5.2. تقديم الذات :هو قدرة الفرد في إعطاء الصورة المناسبة له حسب الموقف الذي يكون فيه.

6.2. تأكيد الذات : هو تحقيق الأفراد أهدافهم وطموحاتهم الشخصية حتى لو كان على حساب الآخرين.

7.2. قياس الذات : هو تقيم المرء لنفسه أو من قبل الآخرين .

8.2. نشاط الذات : هو تغيرات تحدث داخل الحياة العقلية يستحدثها الفرد شعوريا ويحس أنها صادر من نفسه .

9.2. تحقير الذات : هو الإحساس السلبي بالذات أو خط المرء من نشأة نفسه .

10.2. تقبل الذات : هو رضي المرء عن نفسه وقدرته وصفاته وإدراكه لحدوده .

(غازي صالح محمود،2011،ص172،174)

يعرف على عسكر مفهوم الذات على انه الصورة الكلية للأفكار و المشاعر التي يحملها الفرد عن نفسه وهذه الصورة تتكون من خلال تفاعل الفرد مع من يتواجد بمحيطه الاجتماعي بدءا بالجماعة الأولية المتمثلة بالأسرة مرورا بالمعارف والأصدقاء وإنتهاءا بالأشخاص المهمين في حياة الفرد .

3) **تعريف تقدير الذات** : لقد اختلفت وتباينت التعاريف حول تقدير الذات وذلك من جانب الباحثين و المنشغلين بالدراسات النفسية وخاصة المهتمين بدراسة الشخصية ومن بين هذه التعاريف :

- تعريف كوهن (Cohen 1959.) هو الدرجة التي تتطابق عنها الذات المثالية والذات الواقعية.

(فيوليت إبراهيم وعبد الرحمان سيد سليمان ، 1994،ص 192)

تعريف أرجيل (Argyle1927) : على أنه التقدير الشخصي بين هذين المفهومين .

تعريف كوبر سميث (Cooper Smith1927) : يعد من الأوائل الذين كتبوا عن تقدير الذات حيث عرفه بأنه << الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه وأن الصورة الصادقة التى يكونها الطفل عن نفسه تعتمد بالدراجة الأولى على تقديره لذاته.>>

تعريف إزيك و ولسون (Wilsoh Eyzenk 1986) : يريان أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدرة كبيرة على الثقة في ذواتهم ويعتقدون في أنفسهم القدرة والفائدة وأنهم محبوبون من قبل الأفراد الآخرين , بينما الأشخاص الذين يحصلون على درجة منخفضة في تقدير الذات لديهم فكرة سالبة عن ذواتهم ويعتقدون أنهم فاشلون وغير جديرين بالاهتمام فضلا عن قلة جاذبيتهم . (فيوليت ابراهيم وعبد الرحمان سيد سليمان ، ص 192)

تعريف روزينبوغ (Rozenborkhe) : بأنه اتجاهات الفرد الشاملة سلبية كانت إيجابية نحو النفس وهذا يعني عن تقدير الذات المنخفض هو عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات .

(أحمد السيد محمد إسماعيل السيد ، 1995ص 120)

تعريف "مصطفى كامل" 1993 : تقدير الذات هو نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني وبقية الأحرار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع.

(مصطفى فهمي ومحمد قحطان ،1979 ، ص 75)

- كما نلخص أن مفهوم تقدير الذات عبارة عن تقيم يقوم به الفرد نحو ذاته فضلا عن كونه تقدير سلوكي وتعبير عن مدى تقديره لذاته وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاية ومن مظاهر تقدير الذات العالي لدى الإنسان ما يلي :

- القوة : ومعناها القدرة على السيطرة على الآخرين والتأثير فيهم والقدرة على تقبل الآخرين ولفت نظرهم.

الفضيلة : وهي عبارة عن التخلي عن المستويات الأخلاقية.

ويرى الدرينى وسلامة (1981) : أن تقدير الذات هو حاجة كل فرد إلى أن يكون رايا طيبا عن نفسه وعن احترام الآخرين له والى الشعور بالجدارة وتجنب الرفض أو الن أو عدم الاستحسان.

4) نشوة تقدير الذات وتطوره :

تشير الأكاديمية الأمريكية لطلب الأطفال أن تقدير الذات لا يعتبر فطري المنشأ،إنه شيء يبدأ الطفل تعلمه سريعا بعد الولادة من خلال الخبرة المتعلقة بالظروف ، من خلال التعامل مع الآخرين والتعامل مع العالم (بيكارد 2001)، فكر من الأحداث المحببة وغير المحببة لها من تأثير قوي ومباشر على معتقدات الفرد الأساسية وهذه التأثيرات تتلاشى مع الزمن، ولكن أثرها يبقى فكلما زاد عدد الخبرات السلبية المتطرفة للفرد ازداد التأثير السلبي على تقدير الذات وكلما زاد عدد الخبرات الجيدة كأن التأثير الايجابي أقوى على تقدير الذات(Seymour1998) وضع ماسلو في هرم الحاجات النفسية للفرد الحاجة الى تقدير الذات متضمنا أمرين الأول : الحاجة إلى تقدير الذات الثاني تقدير الآخرين ويتضمن التقدير الذاتي الشعور بالكفاءة والمهارة والإنجاز والاستقلالية والحرية(Emgler1999) ، فإحساس الفرد بالقيمة الذاتية وكفاليته وقدرته على التغلب على الإحباطات ومشكلات الحياة المختلفة تساعده على استعادة توافقه النفسي واستمراره عند مواجهة الضغوط والإحباطات المختلفة وإعطائه حرية التعبير والمناقشة تجعله يشعر بالقيمة والكفاية والقدرة على المواجهة (الدسوقي 2004)، وهكذا فمقدار محبة الإنسان لنفسه يعتمد إلى درجة كبيرة على ما يعتقده عن نفسه (Staples1991) ، في حين أن ازدياد حدة اضطراب العلاقات بين الشخصية تحول دون توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين مما يؤدي في النهاية إلى خلل أو تدني في تقدير الفرد لذاته. (الدسوقي 2004)، ويرى ماسلو أن تقدير الآخرين يتضمن التقبل والمنزلة الاجتماعية والتقدير من الآخرين (Engler1999) ويتصل بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي فيها الفرد ونشأ (كامل 2004)، فأسلوب التنشئة الو الدية هو من أكثر العوامل المؤثرة على تقدير الذات فالأهل المتعاطفون والمساندون مع وضع بعض القواعد والحدود لسلوك أبنائهم يساهمون في تكوين تقدير ذات ايجابي للطفل في حين أن الآباء الذين يتحاكمون ويعاقبون أولادهم كثيرا يعطونهم رسالة بأنهم لا يستحقون الثقة وغير قادرين على اتخاذ قرار جيد فيشعر الطفل بالنقص ويكون تقديره لذاته منخفضا.

وهكذا يتضح أن تقدير الذات هو ذلك التقدير الذي يدركه الفرد أيضا من الآخرين والذي يعكس مشاعر الثقة والكفاءة والفاعلية والتقبل الاجتماعي والإحساس بالقيمة ، وبالتالي فان أفعال الأفراد تؤثر بطرق متعددة وهذه الأفعال بدورها تشكل الواقع الاجتماعي، فيعمل تقدير الذات كمقياس داخلي لقياس العلاقات بين الأشخاص فالشهرة قد تسبب ارتفاع تقدير الذات في حين ان الرفض الاجتماعي يمكن ان يتسبب بهبوطه ولذلك يزداد تقدير الذات وينقص عبر مراحل الحياة .

- ويعتبر تقدير الذات جزءا من مفهوم الذات الذي يمكن تعرفه بأنه الطريقة التي ينظر بها الأشخاص أنفسهم مع الآخرين وتشمل المقارنات الجسمية والعقلية والاجتماعية في حين يعتبر التقدير الذات بعدا من أبعاد مفهوم الذات والقيم المنافسة ونجاح عند القيام ومواجهة الصعاب.

(مصطفى فهمي ومحمد قحطان ،1979 ،ص77)

5) أنواع تقدير الذات:

يمكن تقسيم تقدير الذات إلى مكتسب وشامل ويقسم علماء النفس الذاتي إلى قسمين :

أ- التقدير الذاتي الشامل : يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات فليس مبني أساس على مهارة محددة أو إنجازات معينة فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام حتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب والاختلاف الأساسي بين تقديرات الذات

المكتسبة وتقديرات الذات الشامل على أحسن الأحوال التقدير الذاتي الشامل لا معنى له وعلى أسوء الأحوال التقدير الذاتي الشامل ذو تأثير سلبي فإن زيادة الثقة تؤدي إلى المبالغة بالرغم من المعنى الهش والفراغ الذي يعنيه أو يؤدي إلى عدم الثقة في التعامل مع الآخرين وهذا يؤدي إلى الشك الذاتي بينما التقدير الذاتي المكتسب بإمكانه الاهتمام بذاته فهو ينمو طبيعيا وخصوصا عندما ينجز شيئا ذو قيمة بينما الشامل فهو زائف يحتاج إلى من يفعل ما لديه فلا بد من تدخل المعلم والوالدين والأشخاص المحيطين به وليس فقط مجرد تشجيع وإنما خداعهم بجميع ما يفعلونه إنه يستحق التقدير والثناء.

ب- تقدير الذات المكتسب : هو تقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازه فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات فهناك بناء التقدير الذاتي على ما يحصله من إنجازاته. (www.webmaster.com)

6) مستويات تقدير الذات :

يرى" كوبر سميث "إن الذات تشمل على مستويين :

- مستوى تقدير الذات المرتفع المتمثل في قبول الذات.
- مستوى تقدير الذات المنخفض المتمثل في رفض الذات.

أ - **تقدير الذات المرتفع** : ينطلق الفرد ذو التقدير الإيجابي لذاته من واقعه ومن خبراته وهذا ما يؤدي به القيام بسلوكيات إيجابية ونجد أن الطفل بحاجة إلى إثبات ذاته وتثبيت هذه الحاجة, من صحبته لمن يهتمون بأمره ويقدرون رغباته. (عبد العزيز القونمي ، 1975 ، ص97)

و يتميز الذين لديهم تقدير ذات عال (مرتفع) ببعض الصفات :

- ينظرون إلى أنفسهم نظرة واقعية.
- يقبلون أنفسهم كالأشخاص المقبولين.
- يستطيعون أن يحددوا نقاط الضعف و نقاط القوة لديهم .

- يكون لديهم مجموعة كبيرة من الأصدقاء.
- يقيمون علاقات مع الآخرين.
- ينسجمون مع معظم الذين في وسطهم (العمل،المدرسة،الجامعة).
- يعملون في معظم الأحيان كقادة إيجابيين.
- يتطوعون للقيام ببعض الأعمال.
- يتعلمون بإيجابية مع الثناء والتقدير.
- يصيغون أهدافهم بأنفسهم فهم يعرفون ماذا يريدون أن يفعلوا بحياتهم وما يرغبون في تحقيقه.

(مريم سليم، 2003 ، ص16)

ب - تقدير الذات المنخفض : يرى كوبر سميث 1867 إن ذوي التقدير المنخفض الذات يعتبرون أنفسهم غير محبوبين إذ ينقصهم احترام الذات ويعتقدون إن لا قيمة لهم وغير أكفاء كما لا يستطيعون فعل أشياء كثيرة يودون فعلها وكذلك تنقصهم الثقة بأنفسهم. (عادل عبدالله ، 2000، ص78)

وهناك ثلاث أسباب لتقدير الذات المنخفض:

1. **الحماية الزائدة :** الرعاية والمحبة المطلقة للطفل من طرف الوالدين تعرقل تحقيق الذات وتنمية الاستقلالية والثقة بالنفس.
2. **السيطرة:**لا يستطيع الطفل أن يتخذ قراراته بنفسه تحت دعوة أن ليس قادر وغير مؤهل لذلك،وهذا يؤثر سلبيا على تقدير الطفل لذاته.
3. **الإهمال :** انشغال الوالدين عن الطفل يجعل الطفل يفكر في نفسه بأنه غير محبوب.

(أنس محمد القاسم وسمير كامل، 2002 ،ص80)

ويتميز الذين لديهم تقدير الذات المنخفض ببعض الصفات :

- يبدوا عليهم أنهم أكثر اهتمام بالحفاظ على شعورهم باحترام الذات او الفشل بشرف من اهتمامهم ببذل الجهد لإحراز النجاح.
- ينشغلون بسلوكيات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة مدى القصور أو عدم الأمان الذي يشعرون به وتشمل هذه الآليات الدفاعية على:

* التمرد المقاومة التحدي والرد.

*الشك في الآخرين ومضايقتهم.

*الكذب الغش وتوجيه اللوم للآخرين وتهديدهم.

*الانسحاب الخجل أو الاستغراق في أحلام اليقظة. (مريم سليم ، 2003، ص 19-18)

7) نظريات تقدير الذات :

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات ومن أهمها:

1.7 نظرية روزنبرغ (1989) :

تدور أعمال روزنبرغ حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقيم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد وقد اهتم روزنبرغ بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقين لذواتهم ووسع الدائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الذات لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين الزنوج والمراهقين البيض

والمتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر والمنهج الذي استخدمه روزنبورغ هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين كل ما سبق واللاحق من الأحداث و السلوك .

7. 2 نظرية كوبر سميث (1981):

أما أعمال "**سميث**" فقد تمثلت في دراسة تقدير الذات عند الأطفال مع قبل المدرسة الثانوية وعلى عكس "**روزنبورغ**" لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولا ولكنه ذهب إلى تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ولذا فإن علينا أن لا تنغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته بل علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية.

وإذا كان تقدير الذات عند " روزنبرغ " ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييميه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات:

تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذو قيمة وتقدير الذات الدفاعي يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساس مع أنفسهم ومع الآخرين وقد ركز "كوبر سميث " على خصائص العملية التى تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات ، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي : النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات.

ويذهب "كوبر سميث " إلى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال فإن هناك ثلاثا من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو مستويات الأعلى من تقدير الذات وهي :

- قبل الأطفال من جانب الآباء.
- تدعيم سلوك الأطفال الايجابي من جانب الآباء.
- احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء.

8) الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات :

يملك المعلمون الوسائل لتنشئة طلاب سعداء واثقين من أنفسهم راضين عن أنفسهم ويملكون الحوافز الذاتية للنجاح ويمكن لهذه التنشئة أن تتحقق في أي فصل دراسي إذا ما أدرك المعلمون أن كل طفل مهم لذاته وأنه فريد وله حقوق ومشاعر يجب الاعتراف بها والمحافظة عليها وكذلك إيجاد الظروف الصفية اللازمة لتنمية الخصائص الخمس التالية :

- الشعور بالأمن .
- الحموية الذاتية أو مفهوم الذات .
- الشعور بالانتماء .
- الشعور بالهدف أو الغاية .
- الشعور بالكفاءة والقدرة الشخصية .

❖ هذه الخصائص الخمس هي العناصر التي يتمتع بها الأفراد الذين يتناولون المشاكل التي تعترضهم بثقة والذين يعملون لانجاز أهداف معينة والذين لديهم القدرة على تحقيق درجة عالية من النجاح في كل ما يفعلونه . (أبو رياش الصافي و عمرو شريف ، 2006، ص83-84)

9) أثر تقدير الذات على الفرد وعلى الآخرين :

ذهب العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية و علم النفس بوجه عام إلى أن تقدير الذات حاجة أساسية وضرورية لسلامة الإنسان من الناحية النفسية والعاطفية حيث يؤدي تقدير الذات المتدني إلى جعل الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير والى عدم إشباع الكثير من الحاجات الأساسية فالشخص الذي لديه مشكلة في تقديره لذاته يكون عرضة للصدمة من الأحداث حيث انه يفسرها بشكل سلبي في أغلب الأحيان ،كما يكون عرضة للصدمة مع الآخرين في حين أن الأشخاص الذين يمتلكون تقديرا عاليا لذواتهم يشعرون بالسعادة والفاعلية الشخصية وتكون لديهم القدرة على إنشاء علاقات حميمة وهم أكثر مقاومة للاضطرابات النفسية والجسمية ،فتقدير الذات يمنح الشخص الشعور بالحب والتقبل والثقة والإقبال على المحاولات الجديدة يعني علاقة جيدة مع الآخرين ويعني حياة حسنة وبالتالي التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديده للاتجاهات وأهدافه ولاستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه،وإشارة دراسة (شيوا 1990) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الهدف المهني وتقدير الذات لدى 122 مراهقا من طلبة المدارس الثانوية أشارة إلى أن تقدير الذات أعلى بشكل دال إحصائيا عند الذكور والإناث الذين لديهم أهداف مهنية مستقبلية من الذين لم يكن لديهم فكرة عما سيفعلونه بعد تخرجيهم وكلما ارتفع تقدير الفرد لذاته كان الفرد ناجحا اجتماعيا أما إذا انخفضا تقديره لذاته فانه يكون اقل ناجحا من الناحية الاجتماعية.

- أن الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع هم أكثر سعادة بشكل دال إحصائيا وهم اقل عرضة للإصابات النفسية والعلاقة بين تقدير الذات وتفاعلات الحياة اليومية معقدة وهي تشمل التغذية الراجعة

للعديد من تجارب النجاح والفشل والرغبة بالتكيف فعندما يشعر الأشخاص بالشعور الجيد نحو ذواتهم يكنون اقل ميلا لتفسير الأحداث اليومية من ناحية عاطفية كما أنهم يتكيفون بشكل افصل مع الضغط الذي يواجهونه والتغذية الراجعة الايجابية ترفع تقدير الذات. (عايدة ذيب عبدالله محمد، 2010، ص79-81)

خلاصة الفصل :

كخلاصة لهذا الفصل نقول أن تقدير الذات إنما يتشكل من الفرد نفسه ومن خلال الآخرين وبانتمائه إلى الجماعات ، ويكون تقدير الذات ايجابي للفرد الذي يعتبر الهدف الأسمى الذي يرجوه و يثابر من أجله في هذه الحياة عن طريق تحديد أهداف يأخذها بإرادته ويسعى لتحقيقها فتختلف أهدافه تابعا للمراحل العمرية التي يجتازها ، وأي رفض حسب الدور الاجتماعي الذي يلعبه ينعكس سلبا على تقديره لذاته وعلى تحقيق أهدافه.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1. المنهج
2. الدارسة الاستطلاعية
3. عينة الدراسة
4. حدود الدراسة
5. أداة الدراسة
6. الأساليب الإحصائية

تمهيد :

بعدما التطرق في الفصل الأول لمشكلة الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهميتها والمفاهيم الإجرائية ،وكذا التعريف با المتابعة الإرشادية و تقدير الذات والجوانب النظرية المتعلقة بهما، نحاول في هذا الفصل عرض أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الحالية ، من المنهج والعينة ومواصفاتها ، وكذا إجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المتبعة.

1-المنهج:

إن طبيعة البحث ومتغيرا ت الدراسة هي التي تحدد المنهج المتبع ، وبما أن موضوع الدراسة هو المتابعة الإرشادية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التلاميذ الثانوي فان المنهج الملائم هو المنهج الوصفي الاستكشافي حيث يعتبر هذا المنهج الوسيلة التي تقوم بالتحقق من وجود الظاهرة من عدمها.

كما يعرف سكيتس المنهج الوصفي: " هو المنهج الذي يهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بمجموعة من الظروف أو من الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص في دراستها"

(مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000 ، ص125)

أما المنهج الوصفي الاستكشافي ":فهو ذلك النوع من البحوث الذي يتم بواسطته استجواب جميع أفراد مجتمع الب(عبير نجد ، 2007،on line) حث أو عينة كبيرة منهم ، وذلك بهدف وصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ودرجة

وجودها فقط دون أن يتجاوز ذلك دراسة العلاقة أو استنتاج الأسباب".

إذن فالهدف من المنهج الوصفي الاستكشافي دراسة الظاهرة أو موضوع الدراسة كما هو عليه في الواقع قصد التعرف على حقيقة وجودها.

2) الدارسة الاستطلاعية:

إن من أهم الخطوات التي ينبغي على الباحث أن يقوم بها هو الدراسة الاستطلاعية ، فهي مرحلة جد هامة في الدراسة الأساسية

الهدف منها:

قامت الطالبتين بالدراسة الاستطلاعية لعدة أهداف وهي :

-التعرف على صعوبات الدراسة الميدانية.

-التعرف على الطريقة التي ينبغي أن تطبق بها الأداة

-التحقق من ملائمة الأداة لأهداف الدراسة.

-معرفة مدى فهم العينة لبنود الأداة

3 -عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمثل العينة مجتمع الدراسة وهي عنصر أساسي في البحث يمكن الاعتماد عليه من خلال تمثيلها لمجتمع الدراسة فهي تمكن الباحث من أخذ عينته من المجتمع الأصلي ومنه يحاول تعميم نتائجه المتواصل إليها على المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة.

جدول رقم -1- يوضح خصائص العينة :

الجنس / التخصص	**ذكور**	**إناث**	المجموع
أداب وفلسفة	**2**	**5**	**7**
علوم تجريبية	**3**	**3**	**6**
المجموع	**5**	**8**	**13**

بلغ حجم العينة ثلاثة عشر(13) طالبا وطالبة من الطور الثانوي مقسمين إلى (8) طالبات و (5) طلبة حسب التخصص .

4) حدود الدراسة :

أ - **الحدود المكانية (الجغرافية) :** تم إجراء الدراسة بالمدارس الثانوية بولاية الأغواط وهم:

1 -ثانوية مصطفي بن بولعيد بالعسافية.

2 -ثانوية أول نوفمبر بالأغواط.

3 -ثانوية صادق طالبي بالأغواط.

ب - الحدود الزمانية :

تم إجراء الدراسة خلال الموسم الثاني 2015-2016 ابتداءا من 2016/04/2 إلى غاية 2016/05/4 .

ج - الحدود البشرية : وتشمل بعض الطلبة والطالبات بالمؤسسات الثانوية بالأغواط.

5) أداة الدراسة:

إعتمدت هذه الدراسة على نظام SPSS نسخة 19 والاستبيان كأحد أدوات جمع المادة العلمية بحيث طبقنا استبيان تقدير الذات وضع هذا الاستبيان من طرف مورسي روزنبورغ (1979) والهدف منه قياس تقدير الذات على سلم دوتمان ترجمة أمل معروف . (معروف عبد الحفيظ 2003- ص303)

كما يتميز هذا المقياس بمعامل ثبات وصدق عاليين ، حيث يتنافس هذا المقياس وبدرجة معتبرة مع مقاييس أخرى خاصة بتقدير الذات مثل استبيان" كوبر سميث".

ويتكون هذا المقياس من 10 بنود وهو مصمم لقياس تقدير الذات لدى طلبة الثانويات والمدارس العليا ،

أما الإجابات الخاصة بهذا المقياس فهي : أوافق تماما/ أوافق / أرفض / أرفض تماما.

أما البنود فمصاغة صياغة إيجابية في (5) منها وسلبية في (5)الأخرى ويتم تنقيط البنود الإيجابية تصاعديا من 1 إلى 4.

وينقلب السلم في الاتجاه المعاكس للبنود السلبية أي من 4الى 1 وهذا ما نبينه في الجدول الموالي :

الجدول رقم– 2 – يمثل سلم تصحيح مقياس روزنبرغ.

	العبارات الايجابية **10-07-04-03-01**	**العبارات السلبية** **09-08-06-05-02**
أوافق تماما	**04**	**01**
أوافق	**03**	**02**
أرفض	**02**	**03**
أرفض تماما	**01**	**04**

6) الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

بعد القيام بجمع المعلومات الخاصة بالدراسة ووصفها ، قامت الباحثتين بمعالجتها إحصائيا ، وقد استخدمت في ذلك SPSS نسخة 19وكانت تطبيقاته كالأتي :

1–المتوسط الحسابي : هو مجموع القيم مقسم على عددها.

وهو حسب المعادلة التالية : $\frac{\Sigma x}{n}$

حيث:

Σ: المجموع

X: القيم التي حصلنا عليها بعد عملية القياس

n :عدد الأفراد

2) الانحراف المعياري : يرمز له بالرمز s وهو متوسط انحراف القيم عن متوسطها الحسابي

ومعادلته هي : $\sqrt{\frac{\sum x_i - x}{n-1}}$

حيث:

x:المتوسط الحسابي

x_i :القيم

n :عدد الأفراد

3) حساب قيمة t :

تحسب قيمة t من خلال القانون التالي :

$$t = \frac{\overline{X} - \mu}{S_{\bar{x}}}$$

حيث $\bar{X}$: هي متوسط العينة

μ = متوسط العشيرة

$S_{\bar{x}}$ = الخطأ القياسي للعينة

- إيجاد قيمة t الجدولية عند درجات الحرية df حيث (df = n − 1) ومستوى الدلالة.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج

أولا : عرض نتائج فرضيات الدراسة

1.عرض نتائج الفرضية الأولى

2. عرض نتائج الفرضية الثانية

3. عرض نتائج الفرضية الأولى

ثانيا : مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة

1.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

استنتاج عام

- **أولا : عرض نتائج فرضيات الدراسة**

1 - عرض نتائج الفرضية الأولى :

جاءت صياغة الفرضية الأولى كما يلي : تتوقع أن يكون مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ الذين تلقوا المتابعة الإرشادية مرتفع.

والجدول رقم **(3)** يوضح النسبة المئوية لذوي تقدير الذات المرتفع وذوي التقدير المنخفض

تقدير الذات	التكرار	النسب المئوية
مرتفع	9	%70.27
منخفض	4	%29.72
المجموع	13	%100

يبين الجدول رقم (3) أن عدد أفراد العينة ذوي تقدير ذات المرتفع تقدر ب 9 تلاميذ بنسبة (70.27%) في حين قدر عدد أفراد العينة ذوي تقدير الذات المنخفض ب 4 تلاميذ بنسبة (29.72%) وهذا يدل على أن تقدير الذات مرتفع لدى تلاميذ الثانوي الذين تلقوا متابعة إرشادية .ومنه نقول أن فرضية الدراسة تحققت.

2 - عرض نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية عما يلي : توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات .

والجدول رقم **(4)** يبين دلالة الفروق بين الإناث والذكور لدى التلاميذ الثانوي.

متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	ت المجدولة	مستوى الدلالة
ذكر	5	2.5	0.53	0.286	11	0.228	دالة عند 0.05
أنثى	8	2.6	0.75				

من خلال الجدول الموجود أعلاه يتضح أن القيم بين عينة الإناث وعينة الذكور متقاربة ، وبعد تطبيق اختبار(ت) وجدت قيمة(ت) المحسوبة (0.286) وهي أكبر من (ت) المجدولة(0.228) عند درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى التلاميذ الثانوي في تقديرهم لذواتهم باختلاف الجنس لصالح الإناث، ومنه رقبل فرضية الدراسة التي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى التلاميذ الثانوي في تقديرهم لذواتهم باختلاف الجنس (إناث ، ذكور).

3 – عرض نتائج الفرضية الثالثة :

جاء نص الفرضية كما يلي : " نتوقع أن يكون مستوى تقدير الذات منخفض لدي تلاميذ العلميين مقارنة بالأدبيين".

الجدول رقم (**5**) يوضح دلالة الفروق لدى التلاميذ الثانوي حسب التخصص (علمي /أدبي):

متغير التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	ت المجدولة	مستوى الدلالة
علمي	6	2.57	0.58	0.113	11	0.228	غير دالة عند 0.05
أدبي	7	2.56	0.73				

من خلال الجدول رقم (5) الموجود أعلاه يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة التلاميذ العلميين يقدر ب(2.57) وهي مقاربة لعينة تلاميذ الأدبيين حيث قدرت ب(2.56)، كما أن قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب(0.113) وهي أقل من ت المجدولة (0.228) عند درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ومنه نرفض فرضية الدراسة التي تنص على أن: مستوى تقدير الذات منخفض لدي تلاميذ العلميين مقارنة بالأدبيين.

ثانيا : مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة

1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على ما يلي :" تتوقع الدراسة أن يكون مستوى تقدير الذات لدى عينة من تلاميذ الثانوي الذين تلقوا المتابعة الإرشادية مرتفع " وهذا راجع لعدة عوامل من بينها : دور المرشد التربوي الفعال في زيادة تقدير التلاميذ لذواتهم ، بالإضافة إلى الدور الذي تلعبه الأسرة في دعم التلميذ خلال المراحل العمرية بمختلف خصائصها وكذا تعد مرحلة الثانوي فترة حرجة بالنسبة للتلميذ التي تعتبر مرحلة انتقالية من مرحلة المراهقة إلى مرحلة النضج .

2 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

نصت هذه الفرضية على " توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات بالنسبة للمتلقين للمتابعة الإرشادية"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الدراسة إلى قبول الفرضية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة" **علي محمود شعيب (1988)** " وجدت أن هناك فروق بين الجنسين في تقدير الذات.

وأكدت دراسة" **جوزيف و آخرون (1992)** على أنه :يوجد فروق بين الإناث والذكور في تقديرهم لذواتهم لصالح الذكور.

وهذا راجع لعوامل من بينها : الدور الثقافي والاجتماعي للأسرة و للمجتمع الذي أبرز مكانة المرأة ودورها الفعال و قوة الإرادة والثقة بالنفس

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

نصت هذه الفرضية ع لى " نتوقع أن يكون مستوى تقدير الذات منخفض لدي تلاميذ العلميين مقارنة بالأدبيين"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الدراسة نرفض الفرضية ،ونجد العديد من الدراسات التي أثبتت ذلك ، فدراسة **(أبو الكاشف 1999) :** ، أظهرت عدم وجود فروق دالة في تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص.

وهذا ما يؤكد أن متغير التخصص عامل غير مؤثر ، فمادام التلميذ قد اختار التخصص عن قناعة ورضا فهذا لا ينقص من درجة تقدير الفرد لذاته ، فعامل الرضا بالتخصص يلعب دورا كبيرا في تقدير التلميذ لذاته وبالتالي فان طبيعة التخصص لا تؤثر في إحداث فروق بين التلاميذ في تقدير الذات .

- **الاستنتاج العام :**

وختاما من خلال الدراسة المقدمة ، فان تقدير الذات لدى التلميذ الثانوي يخضع لعدة عوامل فليست خبرة النجاح أو الفشل العامل الوحيد الذي من شأنه أن يرفع أو ينقص من درجة تقدير الذات لديه ، بل إن المتابعة الإرشادية التي يتلقاها التلميذ مهمة إن لم نقل أنها العامل المؤثر على شخصية الفرد ولذلك وجب على المستشارين التربويين والوسط المدرسي أن يساعدوا التلاميذ في تخطي وتجاوز مشكلات التي يتعرض لها التلميذ في مشواره الدراسي،لما لها من تأثير كبير في تقدير التلميذ لذاته.

وبناء على ما سبق يمكن اقتراح :

- تفعيل دور المرشد التربوي في المؤسسات التعليمية .
- إبراز دور المتابعة الإرشادية في الرفع من مستوي تقدير التلاميذ لذواتهم .
- تنظيم أيام تحسيسية للتعريف بالدور الذي يقدمه المرشد التربوي وبأهم مهامه والأدوار التي يقدمها.

الخاتمة

الخاتمة :

وكخاتمة لدراستنا يتبين أن العملية التعليمية تحتاج إلى أساليب تساعد الطلبة من تحسين سلوكاتهم ورفع تحصيلهم الدراسي بما يخدم التعليم بشكل عام كما أنه من العمليات التربوية التي يستخدمها المستشار من أجل رفع مستوى تحصيل التلاميذ لأن استخدام هذه الأساليب(المتابعة الإرشادية) تساعد في الرفع من تقدير الذات لدي الطلبة و ترسيخ السلوكيات الايجابية .

وعموما يمكن القول بأن الأساليب التي يتبعها المرشد والمتمثلة في المتابعة الإرشادية تعمل على تحقيق مايلي :

- زيادة تقديرهم لذواتهم .
- بناء شخصية الطالب
- التخطيط السليم والإعداد الجيد ووضوح الرؤية .
- بناء شخصية متوازنة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

أولا : الكتب العربية

1 - إبراهيم سليمان المصري، 2010،الإرشاد النفسي أسسه وتطبيقاته ،عالم الكتب الحديث ، الأردن.

2 - أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009،الإرشاد المدرسي ، دار الميسرة ، الطبعة الأولى ،الأردن.

3 - أحمد السيد ومحمد إسماعيل ،1995،مشكلات الطفل السلوكية ، دار الفكر الجامعي الطبعة الثانية الإسكندرية.

4 - أنيس محمد القاسم وسمير كامل ، 2002، أطفال بلا أسر ،مركز الإسكندرية للكتاب ، الطبعة الثانية

5 - أنطوان نعمة وآخرون، 2000،المنجد في اللغة العربية المعاصرة ، دار الشرق ، الطبعة الأولى، بيروت.

6 - حامد عبد السلام زهران ، بدون سنة ، التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتاب ، الطبعة الثالثة.

7 - عبد العزيز القومي ،1975،أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ،بدون طبعة،

8 - عادل عبد الله محمد ،2000، دراسات في الصحة النفسية ،دار الرشاد ، الطبعة الأولى،.

9 -عايدة ذيب عبد الله محمد ،2010،الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة ، دار الفكر للنشر والتوزيع،الطبعة الأولى ،المملكة الهاشمية ،عمان.

10 - فيوليت إبراهيم وعبد الرحمن سيد سليمان، 1994،دراسات في سيكولوجيات النمو ، مكتبة الزهران الشرق القاهرة .

11 - مريم سليم ،2003،تقديرات الذات والثقة بالنفس ، دار النهضة العربية ، الطبعة الأولى ، بيروت.

12 - مصطفى فهمي ومحمد قحطان ،1997،دراسات في التكييف والصحة ، الطبعة الثانية ، مكتبة الخانجي ، القاهرة.

13 - محمد محروس الشناوي ،1996،العملية الإرشادية ، دار غريب للطبع ،الطبعة الأولى،.

14 – محمد إبراهيم السفاسفة ،2003،أساسيات في الإرشاد والتوجيه التربوي ،مكتبة الفلاح دار حنين،الطبعة الأولى ، الكويت .

15 – غازي صالح محمود و شيماء عبد مطر، 2011، مفهوم الذات مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى، الأردن.

16 – جميل صليب ،1414هـ،المعجم الفلسفي ، ج1، لبنان .

17 – رافدة الحريري وسمير الإمامي، بدون سنة ،الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية، دار الميسرة الطبعة الأولى.

18 – مروان عبد المجيد إبراهيم ،2000، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية مؤسسة الوراق الأردن.

ثانيا: المجلات :

19 – الوحدة التدريبية السادسة لتصميم نظام المتابعة والتقييم لخطة قطاع التربية ، الإشراف من قبل مكتب اليونسكو ، بيروت 2013.

ثالثا :الرسائل الجامعية

20 – قنطازي كريمة ، العملية الإرشادية في مرحلة الثانوي ودورها في معالجة مشكلات المراهق المتمرس ، دراسة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم في علم النفس التربوي، 2010– 2011.

21 – يونسي تونسية،تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمكفوفين ،مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ،2011– 2012.

رابعا : المواقع الالكترونية

www.web master .com ،شوهد يوم 12 /2016/3 على الساعة :10:30

الملاحق

الملحق رقم 1:

مقياس روز نبورغ لتقدير الذات

السن :

التخصص:

الرتبة في الأسرة :

التعليمة :

فيما يلي مجموعة من الأسئلة حول نفسك ضع x علامة داخل الخانة المناسبة التي تبين مدى موافقتك على العبارة التي تصفك كما ترئ نفسك .

أجب عن عبارة بصدق ليس هناك أجوبة صحيحة أو خاطئة العبارة تصف نفسك كما تراها وليس كما يرغب الأخرون أن تكون , يجب أن تفكر في كل عبارة على انفراد وأن تكون دقيقا في إختيار مدى موافقتك على العبارة .

هناك أربع خانات أمام كل عبارة أختر الخانة التى تنطبق عليك تماما .

العبارات	أرفض	أرفض تماما	أوافق	أوافق تماما
أنا راض عن نفسي على العموم				
أفكر أحيانا انني لست كفؤ على الإطلاق				
اشعر ان لدي عدد من الخصائص الجيدة				
انا قادر على القيام مثلما يستطيع ذلك معظم الناس الآخرين				
اشعر أحيانا بأنني متأكد بأنني شخص غير نافع وعديم الفائدة				
اشعر بأنني لا املك ما افخر به				
اشعر بان لي قيمة على الأقل بقيمة مستوى الآخرين				
اتمنى لو استطعت احترام نفسي كثيرا				
أميل إلى الشعور بأنني فاشل				
لدى اتجاه ايجابي نحو نفسي				