

أثر برنامج ارشادي على وفق أسلوب السايكودراما في تنمية دافعية الإنجاز الدراسي لدى طالبات المدارس الإسلامية

The impact of a counseling program based on the method of psychodrama in developing the motivation of academic achievement among female students in Islamic schools

م.د بیداء هادي عباس

ديوان الوقف السني/ دائرة التعليم الديني والدراسات الإسلامية

Lec.dr. biada hadi abbas

Diwan of the sunni endowment/ department of religious education and Islamic studies/ umm Habiba high school

baydammmo@gmail.com

المستخلص :

يهدف البحث التعرف على اثر برنامج ارشادي في تنمية دافع الإنجاز الدراسي لطالبات المدارس الإسلامية في بغداد، تألفت العينة من (٤٠) طالبة من الذين لديهم انخفاض في دافعية الإنجاز بناء على درجاتهم حسب مقياس الانجاز الدراسي، إذ اعتبرت درجاتهم اختبارا قبليا ثم وزعوا عشوائيا الى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية تلقى أفرادها البرنامج الارشادي على وفق أسلوب السيكو دراما والمجموعة الضابطة لم يتلق أفرادها أي تدريب وباستخدام اختيار مان وتني للعينات المتوسطة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية وبدلالة (٠,٠٥).

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، دافعية الإنجاز، أسلوب السايكودراما، الإنجاز الدراسي، المدارس الإسلامية.

Abstract:

The research aims to identify the impact of a counseling program on developing academic achievement motivation for female students in Islamic schools in Baghdad. The sample consisted of (40) students who had a decrease in achievement motivation based on their grades according to the academic achievement scale. The first

experimental group, whose members received the counseling program according to the psychodrama method, and the control group, whose members did not receive any training, and by using the Mann-Whitney selection for medium samples, the results showed that there were statistically significant differences in favor of the experimental group, with a significance of (0.05)

Keywords: Guidance program, achievement motivation, psychodrama style, scholastic achievement, Islamic schools.

مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث الحالي بانخفاض الدافعية للإنجاز الدراسي التي ظهرت بشكل متزايد في الآونة الأخيرة لاسيما عند فئة المراهقين لأسباب عدة، من بينهما الانفتاح المتزايد لوسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي فضلا عن قلة الإرشاد الموجه إليهم، الأمر الذي ينتج عنه رسوب الطالب وفشله في التعليم احيانا، وما يلزم ذلك من قلق واضطراب عائلي وخسارة وضياح في الوقت و الجهد والمال بجانب ما يصيب شخصية الطالب من الشعور بالإحباط واليأس وقد تضيع سنوات من عمره مما يفوت عليه بعض فرص الحياة .

أهمية البحث

إن البحث عن القوى التي تُظهر سلوك المتعلم وتوجهه أمر بالغ التعقيد بالنسبة لعملية التعلم والتعليم ،فالدافعية شرط اساسي يتوقف عليه تحقيق الأهداف التعليمية في مجالات التعلم المتعددة إذ يشير مكلياند McClelland إلى أن دافعية الإنجاز تكوين افتراضي يعني الشعور المرتبط بالإداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز، وإن هذا الشعور يعكس مكونين أساسيين الرغبة في النجاح والخوف من الفشل عن طريق سعي الفرد لبذل أقصى جهده من اجل النجاح (بو حمادة وعبد الحليم والشحومي ، علم نفس التعلم والتعليم، ٢٠٠٦، صفحة ٣٣).

ويرى بل Ball إن دافعية الانجاز العالية تزيد من قدرة الأفراد على وضع تصورات مستقبلية معقولة ومنطقية للمشكلات التي يمكن أن يواجهونها، كما ان لديهم القدرة من وضع خطط محكمة ومدرسة للسير عليها ومتابعتها بشكل حثيث للوصول إلى الحل، وهم قادرون على العمل الدؤوب للتغلب على كل الصعوبات والعقبات التي تعترضهم (الشافعي، علاقة مركز الضبط بالقدرة على حل المشكلات، ١٩٩٨، صفحة ٣٤). فلقد كشفت دراسة النابلسي ١٩٨٦ ان دافعية الانجاز ترتبط إيجابيا بالقدرة على حل المشكلات (النابلسي ن.، ١٩٨٦، صفحة ٥٤)

وعن طريق السايكودراما يمكن إيجاد حلول للمشكلات التي يعاني منها الطلبة ومساعدتهم في فهم مشاعرهم ونقاط ضعفهم وتفريغ المشاعر المؤلمة وإيجاد القدوة أو النموذج المنشود بشكل غير مباشر ، إذ تعد السايكودراما برنامج فعال للصحة النفسية. (قواسمة ، ٢٠١٤ ، صفحة ٧٨).

من هنا تظهر أهمية البحث والحاجة اليه إذ ينبغي الاهتمام بالطلبة الأعزاء عن طريق تقديم برامج إرشادية لتثقيفهم وتعريفهم بأهم الوسائل المناسبة التي تعزز قيم النجاح لديهم وتغرس فيهم الطموح والارادة والعزيمة وتحرك همهم وتشحن طاقتهم وتبعدهم عن الكسل والخمول وبذلك يتم تزويدهم برؤية مستقبلية واضحة لينشأ جيل يهدف للنجاح المبني على إسس صحيحة بعيدة عن الغموض.

هدف البحث وفرضياته

يهدف البحث الحالي إلى أثر التعرف على برنامج إرشادي في تنمية دافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات المدارس الإسلامية وفي ضوء ذلك وضعت الفرضية الآتية:

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس دافعية الإنجاز .

-لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس دافع الانجاز الدراسي بعد تطبيق البرنامج الارشادي.

حدود البحث: يقتصر البحث الحالي على طالبات ثانوية ام حبيبة الإسلامية التابعة لدائرة التعليم الديني / ديوان الوقف السني للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

تحديد المصطلحات:

دافع الإنجاز الدراسي Achievement Motivation: يعرف تايلور Taylor بأنه عبارة عن مجموعة القوى التي تثير وتوجه السلوك نحو غرض دراسي (السعدي، ١٩٨١ ، صفحة ١٦).

اما تعريف الباحثة الحالي إجرائيا فهو : رغبة الطالبة واستعدادها في إداء العمل المدرسي بصورة جيدة في المواقف التي تتضمن تقويم الاداء في ضوء مستوى محدد للاجتياز وتقاس بمقياس دافع الانجاز الدراسي المستخدم في الدراسة الحالية .

البرنامج الإرشادي Counseling Program: - يعرفه Peirce بأنه عبارة عن "وسائل يستخدمها الأفراد لتحقيق النمو الاجتماعي والشخصي (القاضي ي.، ١٩٨١، صفحة ١٢).

وأما التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي فهو : مجموعة منظمة ومخططة من النصائح والنشاطات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لغرض تنمية دافع الإنجاز الدراسي لدى طالبات المدارس الاسلامية.

السيكو دراما Sico Drama - أسلوب ابتكره مورينو وفيه يقوم المفحوص بأداء مختلف الأدوار على المسرح تحت إشراف الفاحص (المعالج) وتكتمل العملية بالمشاركة النشطة من جانب الجمهور وملاحظ سلوك المفحوصين في عدد من المواقف المختارة (شحاته، ١٩٩٩، صفحة ٢٢).

الإطار النظرية والدراسات السابقة

نظرية الاحتياجات التحفيزية لديفيد ماكلياند

حدد ماكلياند رائد التفكير التحفيزي في كتابة The achieving society الذي صدر عام ١٩٦١ ثلاثة أنواع من الاحتياجات التحفيزية وهي:

الحاجة إلى الانجاز: إن الشخص الموجه نحو الانجاز يسعى لتحقيق نتائج واقعية وأن كانت تتضمن قدرا من التحدي وهو يشعر بحاجة قوية للحصول على مردود حول مدى انجازه وتقدمه.

الحاجة إلى السلطة والقوة: تلك هي حاجة الفرد لأن يكون مؤثر وله بصمة مميزة، وشخصا كهذا حتما لديه نية للقيادة ونشر افكاره ودافعا لتحسين المكانة الشخصية والوضع الاجتماعي.

الحاجة الى الاندماج: إن الشخص المحفز للاندماج لديه دافع للتفاعل مع الآخرين ولأن يكون معروفاً على المستوى العام ومثل هؤلاء الأشخاص قادرون على لعب دورا فعال في الفريق.

يرى ماكلياند McClelland ١٩٦١ إن معظم الناس يمارسون مزيجا من هذه السمات وبعضهم يظهرون نزعة الى احتياج تنفيذي بعينه وهذا ويؤثر هذا المزيج التحفيزي على سلوكياتهم وأسلوبهم في الحياة.

ويعتقد ماكلياند McClelland ١٩٦١ إن الحافز القوي إلى الاندماج يؤثر على موضوعية الفرد أحيانا نظرا لحاجته المتعارضة بين أن يكون محبوباً ومقبولاً وحاجته لاتخاذ قرارات صارمة في نفس الوقت.

أما الحافز القوي للسلطة فيؤدي إلى اخلاقيات والتزام تام تجاه اعمالهم وعلى الرغم من ان هؤلاء الاشخاص ينجذبون إلى الادوار القيادية إلا انهم لا يتمتعون بالمرونة ومهارات التفاعل مع الآخرين.

ويؤكد ماكلياند McClelland ١٩٦١ في نهاية الأمر أن الأشخاص الذين يتمتعون بحافز قوي نحو الإنجاز يصبحون افضل قادة على الرغم من انهم يطلبون الكثير من فرق عملهم معتقدين انهم جميعا مركزين بدرجة عالية على الإنجاز وعلى تحقيق النتائج وهو الأمر غير صحيح قطعاً بالنسبة لمعظم الناس .

وقد انصب إعجاب ماكلياند McClelland ١٩٦١ في ضوء ذلك على الحافز لتحقيق الإنجاز وافترض أن بعض الناس يتطور لديهم دافع الإنجاز أكثر من غيرهم وذلك لان نتائج الإنجاز لها تأثيرها الإيجابي عند هؤلاء الناس اكثر من غيرهم (Korman, 1974, p. 211).

ويؤكد ماكلياند McClelland ١٩٦١ إن قوة الدافع للإنجاز تختلف كما تختلف النشاطات في طبيعة التحدي الذي تفرضه والفرص التي تقدمها للتعبير عن هذا الدافع لذلك ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار كل من عوامل الشخصية وعوامل البيئة عندما يتم محاولة تفسير قوة دافع الإنجاز بالنسبة لشخص معين يواجه تحدياً محدداً في حالة محددة ويمكن للشخص نفسه أن يكون مدفوعاً بصورة اقوى في وقت معين قياساً بوقت آخر (السعدي ، ١٩٨١ ، صفحة ٥٤).

الدراسات السابقة:

اجرى فيرمر Vermeer ٢٠٠٠ حاول فيها تقضي الدراسات التي بحثت العلاقة بين دافعية الإنجاز والتحصيل الاكاديمي تبين أن الطلاب ذوي الدافعية العالية للإنجاز كانوا اعلى تحصيلاً من الآخرين ذوي الدافعية المنخفضة في الإنجاز وقد اكد هذه النتيجة ما توصل إليه سيري Siry ١٩٩٩ في الدراسة التي أجراها على مجموعتين من التلاميذ متساوين في القدرة ومختلفين في دافعية الإنجاز إذ تبين أن الطلبة من المجموعة ذات الدافع العالي للإنجاز قد تفوقوا على زملائهم في اختبارات السرعة في اللغة والحساب وحل المشكلات (Vermer , 1966, p. 291). أما الشافعي ١٩٩٨ فقد كشفت دراسته عن إداء الطلبة ذوي الطموح العالي للإنجاز كان عالياً في حل المشكلات وبفارق دال احصائياً عن زملائهم منخفضي الطموح للإنجاز (الشافعي ، ١٩٩٨ ، صفحة ٦٧) .

مما سبق يلاحظ أن الأفراد ذوي الدافعية العالية للإنجاز يمتازون بفاعلية أكبر في حل المشكلات وقدرة اعلى في التحصيل الأكاديمي والعمل على مهمات ذهنية تتطلب قدراً عالياً من الجهد العقلي .

ولقد حاولت الباحثة جاهدة استنارة هذه الرغبة عن طريق البرنامج المعد في هذا البحث وبأسلوب السيكودراما الذي يتميز بطبيعة تفاعلية هي جوهر ما يعيشه الفرد تحقيقا للرغبة في الواقع الفعال لا في الخيال، كما إنه يحقق إشباعا ذاتية واجتماعية من طريق التمثيل، إذ تتكون السايكودراما من ثلاث خطوات علاجية مهمة التهيئة والإعداد وقد تمثلت بجلسات البرنامج المعنوية (بتحديد الهدف) و(وبتقدير الذات) ثم الحدث حيث يتم الحديث مع البطل لاستكشاف الواجهة المختلفة للمشكلة وقد تمثلت بجلسات البرنامج المعنونة (الرغبة المشتعلة) و(التخطيط الفعال) و(الالتزام والاصرار والانضباط) يعقبها التكامل وهي المرحلة الأخيرة من الأداء السيكودرامي، إذ يكون البطل جاهزا لإعادة اتزانته النفسي عن طريق الاحداث المثيرة والضاغطة في مشكلة البطل وقد تمثلت (بالتنفيذ والتقييم) (القاضي ي.، ١٩٨١، صفحة ٨٧).

منهجية البحث واجراءاته: يهدف البحث الى التعرف على إثر برنامج ارشادي في تنمية دافعية الانجاز الدراسي لدى طالبات المدارس الاسلامية لذا اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي.

جدول (١)

التصميم التجريبي

المجموعة	اداة البحث القبلي	المتغير المستقل	اداة البحث البعدي	المتغير التابع
التجريبية	مقياس الدافعية	البرنامج الارشادي	مقياس الدافعية	دافعية الانجاز
الضابطة	القبلي		البعدي	دافعية الانجاز

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث الحالي من طالبات المدارس الاسلامية التابعة لدائرة التعليم الديني/ديوان الوقف السني للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

عينة البحث: تكونت عينة البحث (٤٠) طالبة بواقع (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية و(٢٠) طالبة المجموعة الضابطة، تم اختيارهم من طالبات ثانوية ام حبيبة الاسلامية والذين لديهم دافعية منخفضة للإنجاز بناء على مقياس الدافعية للإنجاز .

تكافؤ المجموعات : تم تكافؤ مجموعتي البحث بعدد من المتغيرات الآتية :

تكافؤ الاختبار القبلي على مقياس دافع الإنجاز : للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير تم استخدام اختبار مان - وتني للعينات متوسطة الحجم وقد تبين ان القيمة المحسوبة (٥٠٠,١٦٨) هي غير دالة لأنها اكبر

من القيمة الجدولية (١٢٧) عند مستوى دلالة (٠,٥٠) ولم تظهر فروق دالة بين المجموعتين مما يدل على ان المجموعتين متكافئتان والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

القيم الإحصائية لاختبار مان-ونتي لمتغير دافع الإنجاز الدراسي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان-ونتي		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢٠	١٢٧,٨٥	٩,٦٢٦	٤٤١,٥٠	٢٢,٠٨	١٦٨,٥٠٠	١٢٧	٠,٥٠
الضابطة	٢٠	١٢٥,٨٠	٨,٨٠٠	٣٧٨,٥٠	١٨,٩٢			غير دالة

العمر الزمني: لمعرفة دلالة الفرق بين أعمار المجموعتين محسوبة بالأشهر تم استخدام اختبار مان-ونتي للعينات متوسطة الحجم وقد تبين أن القيمة المحسوبة بلغت (١٩١) وهي غير دالة لأنها أكبر من الجدولية البالغة (١٢٧) عند مستوى دلالة (٠,٥٠) وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائيين المجموعتين مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان عند هذا المتغير , والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

يبين القيم الإحصائية لاختبار مان-ونتي لمتغير العمر الزمني للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعه	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان-ونتي		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢٠	٢٠٥,١٥	١١,٤٩٠	٤٠١,٠٠	٢٠,٠٥	١٩١	١٢٧	٠,٥٠
الضابطة	٢٠	٢٠٦,٢٠	١٢,٢١١	٤١٩,٠٠	٢٠,٩٥			غيردالة

التحصيل الدراسي للآباء: لمعرفة دلالة الفروق في مستوى التحصيل لآباء طالبات مجموعتي البحث، استعملت الباحثة اختبار مربع كاي، وتبين أن القيمة المحسوبة (٢,٤٠٠) وهي اصغر من الجدولية (٧,٨٢) عند مستوى دلالة (٠,٥٠) وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائيا المجموعتين مما يدل على أن المجموعتين متجانستان من حيث مستوى التحصيل الدراسي الاب والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

القيم الاحصائية لاختبار مربع دافع التحصيل الدراسي لآباء المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموع ة	العدد	تحصيل الدراسي للآباء						قيمة مربع كاي	مستوى الدلالة
		الابتدائية	متوسطة	اعدادية	بكلوريوس	المحس وبة	الجدول ية		
التجريبي ة	٢٠	٤	٧	٤	٥	٢,٤٠	٧,٨٢	٠,٠٥	غير دالة
الضابطة	٢٠	٦	٣	٦	٥	٠			وبدرجة حرية ٣

التحصيل الدراسي للأمهات: لمعرفة دلالة الفروق في مستوى تحصيل امهات طالبات مجموعتي البحث استعمل اختبار مربع كاي وقد تبين قيمة كاي المحسوبة بلغت (٠,٨٠٠) وهي اصغر من قيمة كاي الجدولية (٧.٨٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣) والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

القيم الاحصائية لاختبار مربع كاي لمتغير التحصيل الدراسي لامهات المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموع ة	العدد	تحصيل الدراسي للامهات						قيمة مربع كاي	مستوى الدلالة
		الابتدائية	متوسطة	اعدادية	بكلوريوس	المحسو وبة	الجدول ية		
التجريبية	٢٠	٤	٦	٥	٥	٠,٨٠٠	٧,٨٢	٠,٠٥	غير دالة
الضابطة	٢٠	٦	٤	٥	٥				بمستوى وبدر جدة حرية ٣

اداتا البحث:- مقياس دافع الانجاز الدراسي : الذي اعدته الباحثة اقبال احد جمعة الدوري (١٩٩٧) ، على وفق التعريف الاتي "رغبة الطالبة واستعدادها في اداء العمل المدرسي بصورة جيدة في المواقف التي تتضمن تقويم الاداء

في ضوء مستوى محدد للاجتياز ، يتكون المقياس من (٥٠) فقرة منها (٣١) إيجابية و (١٩) سلبية وله مفتاح تصحيح حيث اعطيت الاوزان (١،٢،٣،٤،٥) على البدائل (تنطبق على دائما ،تنطبق على غالبا، تنطبق احيانا ، تنطبق على نادرا ، لا تنطبق على أبدا) وتعكس في حالة الفقرات السلبية ،وبهذا تكون اعلى الدرجة للمقياس (٢٥٠) وادنى درجة (٥٠) واستخرجت الخصائص السايكومترية للمقياس ، إذ عرض المقياس على ذوي الاختصاص في الارشاد النفسي^(*) وقد تقرر الابقاء على الفقرات التي جاوزت على نسبة اتفاق (٨٠٪) فاكثرت واستخرج الثبات بطريقة التجزئة النصفية اذا بلغ (٠,٥٨) وباستعمال معادلة الفا كرونباخ بلغ (٠,٧٣) ،أما في عملية تحليل فقرات فقد اعتمدت الباحثة اسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية واسلوب العينتين المتطرفين كانت الارتباطات دالة والجدولين (٦) و(٧) يوضحان ذلك

جدول (٦)

معامل ارتباطها	ت	معامل ارتباطها	ت	معامل ارتباطها	ت	معامل ارتباطها	ت	معامل ارتباطها	ت
٠,٣٤٨	٤١	٠,٣١٩	٣١	٠,٤٢٩	٢١	٠,٤٠٧	١١	٠,٤٢١	١
٠,٢٧٥	٤٢	٠,٢٤٨	٣٢	٠,٤١٨	٢٢	٠,٣٨٣	١٢	٠,٣٤٤	٢
٠,٣٦٣	٤٣	٠,٣٨٣	٣٣	٠,٢٥١	٢٣	٠,٣٥٠	١٣	٠,٣٥٩	٣
٠,٢٩٥	٤٤	٠,٣٥٧	٣٤	٠,٣٥٧	٢٤	٠,٣١٦	١٤	٠,٣٤٤	٤
٠,٢٣١	٤٥	٠,٣١٨	٣٥	٠,٢٣٤	٢٥	٠,٣٧٢	١٥	٠,٢٧١	٥
٠,٢٢٣	٤٦	٠,٢٤١	٣٦	٠,٣٨٥	٢٦	٠,٢٣٨	١٦	٠,٢٦٧	٦
٠,٣٠٦	٤٧	٠,٢٣٠	٣٧	٠,٣٢٥	٢٧	٠,٢٩٠	١٧	٠,٣٠١	٧

* أسماء السادة أعضاء لجنة التحكيم بشأن صلاحية مقياس الإنجاز الدراسي والبرنامج الارشادي

- ١- د. ضياء عبدالله التميمي / تربية-بغداد
- ١- د.م. د. احلام جبار عبدالله
- ١- د.م. د. علاء عبدالحسن / تربية أساسية—
- ١- د.م. د. ايمان حسن الجنابي / تربية -
- ١- د.م. د. غالب الاسدي / تربية الاساسية-مستتصية
- ١- د.م. د. صادق مطشر / تربية أساسية مستتصية
- ١- د.م. د. فاضل زامل صالح / تربية-بغداد
- ١- د.م. د. عبد الحليم رحيم / آداب - بغداد
- ١- د.م. د. رحيم هملي معارج / تربية

٨	٠,٤٦٣	١٨	٠,٣٥١	٢٨	٠,٤٣٢	٣٨	٠,٤١٦	٤٨	٠,٣٦٥
٩	٠,٣٦٠	١٩	٠,٣٨١	٢٩	٠,٤٣٣	٣٩	٠,٢٢٢	٤٩	٠,٢٧٨
١٠	٠,٣١٧	٢٠	٠,٤٧٩	٣٠	٠,٤٢٩	٤٠	٠,٢٣٠	٥٠	٠,٣٤٩

معاملات تمييز فقرات مقياس دافعية الانجاز الدراسي بطريقة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

جدول (٧)

معاملات تمييز فقرات مقياس الإنجاز الدراسي بأسلوب العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة الثانية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٤,٦٦٦٧	٠,٦١٤٣٠	٣,٦١١١	١,١٨٨٢٥	٥,٧٩٩
٢	٤,٥٩٢٦	٠,٨٥٨٢٢	٣,٧٧٧٨	١,١٤٣٧٦	٤,١٨٧
٣	٤,٥١٨٥	٠,٩٨٥٥٧	٣,٥٠٠٠	١,١١١٦٩	٥,٠٣٨
٤	٤,٥٩٢٦	٠,٨٥٨٢٢	٣,٦٢٩٦	١,٢٠٢١٤	٤,٧٩١
٥	٤,٤٢٥٩	٠,٩٢٣٥٣	٣,٨١٤٨	١,٠٨٢٨٧	٣,١٥٥
٦	٤,٠٩٢٦	١,١٨٥٩٠	٣,٢٥٣٧	١,٢٠٣٤٥	٣,٨٦٦
٧	٣,٧٢٢٢	١,٤٤٦١٠	٢,٨٨٨٩	١,٣٦٩٠٢	٣,٠٧٥
٨	٣,٨٨٨٩	١,٣٩٦٣١	٢,١٨٥٢	١,٧٠٥٤٢	٥,٦٨٠
٩	٤,٦١١١	٠,٦٢٦٩٦	٣,٦٢٩٦	١,٠١٤٩١	٦,٠٤٦
١٠	٤,٥١٨٥	٠,٨٦٣١٠	٣,٦٨٥٢	١,٩٨٧١٦	٤,٦٧٠
١١	٤,٦٨٥٢	٠,٦٠٨٨٧	٣,٧٢٢٢	١,٩٧٩٣٥	٦,١٣٦

٦,١٧١	١,٠٩٤٥٨	٣,٥٠٠٠	٠,٦٠٨٨٧	٤,٥٧٤١	١٢
٣,٧٩٢	١,٠٩٣٩٤	٣,٥٣٧٠	٠,٨٧٢٧٦	٤,٢٥٩٣	١٣
٤,٠١٤	١,١٠٣٩٦	٣,٣٧٠٤	١,٠٥٢٩٣	٤,٢٠٣٧	١٤
٦,٥٢٥	١,٠٩٨٨٨	٣,٣٣٣٣	٠,٧٢٠٣٢	٤,٥٠٠٠	١٥
٢,١٥٥	١,١٧٥٦٩	٣,٢٩٦٣	١,٢٣٤٤١	٣,٧٩٦٣	١٦
٤,٥٧٠	١,٠٩٤٤٢	٣,٤٨١٥	٠,٨٧٢١٦	٤,٣٥١٩	١٧
٥,٥٠٢	٠,٨٤٨٤٠	٣,٨١٤٨	٠,٥٩٩٣٢	٤,٥٩٢٦	١٨
٦,٢٣٣	٠,٩٩٨٤٣	٣,٦١١١	٠,٦٢٦٩٦	٤,٦١١١	١٩
٦,١٧٢	١,٠٧١٣٥	٣,٢٧٧٨	٠,٨١٣٠٧	٤,٤٠٧٤	٢٠
٥,٤٩٤	١,٠٩٨٨٨	٣,٣٣٣٣	٠,٩٦٣٥٢	٤,٤٢٥٩	٢١
٦,٦١٣	١,٠٥٣٦٠	٣,٣٨٨٩	٠,٧١٩٣٥	٤,٥٣٧٠	٢٢
٢,٤٢٥	١,١٤٣٧٩	٣,٤٤٤٤	١,١٥٧٢٧	٣,٩٨١٥	٢٣
٤,٠٧٢	١,٢١٠٤٠	٣,٣١٤٨	١,٠٥٢٩٣	٤,٢٠٣٧	٢٤
٣,٣٤٣	١,٠٩٥٨٦	٣,٣١٤٨	١,٢٠٤٠٣	٤,٠٥٥٦	٢٥
٤,٦٢١	١,١٢٢٣٢	٣,٢٠٣٧	١,٠٤١٥٩	٤,١٦٦٧	٢٦
٥,٠٣٠	١,٠٩٤٥٨	٣,٥٠٠٠	٠,٩٢٦٣٦	٤,٤٨١٥	٢٧
٤,٨٤٧	١,٠٨٨٨٢	٣,٦١١١	٠,٤٨٠٩٥	٤,٥١٨٥	٢٨
٥,٣٣٥	١,٢١٧٧٤	٣,٣٧٠٤	٠,٨٨٤٠٩	٤,٤٦٣٠	٢٩
٤,٦٥٦	١,٣٠٠٥٧	٣,٣٧٠٤	٠,٩٩٣٥١	٤,٣٥١٩	٣٠
٣,٤١٨	١,١٢٧٩١	٣,٥٣٧٠	١,٠٦٧٢٧	٤,٢٥٩٣	٣١
٣,٠١٤	١,٢٣٦١٠	٣,٠١٨٤	١,٣١٦٥٩	٣,٧٥٩٣	٣٢
٥,٦٧٠	١,٠٩٦٣٤	٣,٠٧٤١	١,١٤٣١٤	٤,٢٩٦٣	٣٣
٤,٣٥٦	١,٢٦٤٦١	٢,٧٩٦٣	١,٣٤١١٧	٣,٨٨٨٩	٣٤

٣,٩٥٥	١,١٧٧٤٧	٣,٥١٨٥	٠,٩٥١٦٦	٤,٣٣٣٣	٣٥
٣,٢٠٨	٠,٩٩٣٥١	٣,٦٤٨١	٠,٨٦١٤٧	٤,٢٢٢٢	٣٦
٢,٥٧٠	١,١٠٦٠٢	٣,٣٨٨٩	١,٢١٢٥٦	٣,٩٦٣٠	٣٧
٥,٦٥٦	١,٣٢٣٣٤	٣,١٤٨١	١,٩٦١٨٩	٤,٤٠٧٤	٣٨
٢,٤٧٥	١,٢٣٩٩١	٣,٥١٨٥	١,١٦٩٨٨	٤,٠٩٢٦	٣٩
٣,١٨١	١,١٠٩١٧	٣,٤٢٥٩	١,٠٦٨٧٤	٤,٠٩٢٦	٤٠
٣,٨٧٩	١,١٤٤٥٢	٣,٤٦٣٠	١,٠٣٥٥٣	٤,٢٧٧٨	٤١
٤,٩٢٥	١,٠٢٧٩١	٣,٣٣٣٣	٢,٠٨١٥٨	٤,٣٣٣٣	٤٢
٤,٣٢٣	١,١٠٥٣٨	٣,٢٠٣٧	١,٠٧٥٧٥	٤,١١١١	٤٣
٣,١٦٣	١,٠٧١١٩	٣,١٤٨١	١,٢٣٤٨٣	٣,٨٥١٩	٤٤
٤,٠٥٨	١,١٣٢٣٢	٣,٣٥١٩	١,٠٩٣١٥	٤,٢٢٢٢	٤٥
٣,٦٠٦	١,١٣٩٦٢	٣,٦١١١	٠,٩٣١٦٢	٤,٣٣٣٣	٤٦
٣,٦٥٧	١,١٣٥٧٨	٣,٢٥٩٣	١,١٧٩٢٥	٤,٠٧٤١	٤٧
٤,٩٧٥	١,١٧٦٢٩	٣,٤٤٤٤	١,٠٢٣٣١	٤,٥٠٠٠	٤٨
٣,٤٥١	١,١٧٣٩١	٣,٤٠٧٤	١,٠٥٣٤٣	٤,١٤٨١	٤٩
٤,٩١١	١,١٥٢٢٨	٣,٢٥٩٣	١,٠٣٩٤١	٤,٢٩٦٣	٥٠

البرنامج الارشادي: تم بناء البرنامج بأسلوب السيكدوراما الذي يستند لنظرية مكلياند للحاجات التحفيزية واستعملت الخطوات العملية في البرنامج على وفق نظام (التخطيط والبرمجة و الميزان) إذ تم بناء على هذا نظام تحديد الحاجات حيث اعتمدت الباحثة على محك وهو الوسط الفرضي لبدائل الاجابة (١,٢,٣,٤,٥) والبالغ (٣) لدخول الفقرة في البرنامج ،اي ان كل فقرة تحصل على وسط حسابي اقل من (٣) هي بمثابة حاجة، وقد تبين ان هناك (٧) فقرات وهي رقم (٦ ، ١٠ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣٨ ، ٤٢ ، ٤٤) و تمثل كل فقرة حاجة من الحاجات التي يحتاج اليها افراد العينة في تنمية دافعية الانجاز والجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨)

تحويل الفقرات الى مواضيع للجلسات الإرشادية وحسبك الأولوية

ت	الفقرات	موضوع الجلسة
١	احب الدراسة لأنها ترضي طموحي	تحديد الهدف
٢	لدي القدرة على التغلب على الصعوبات الدراسية	تقدير الذات
٢	اشعر بان المواد التي ندرسها لافائدة منها	الرغبة المشتغلة
٤	غالبا ما اترك وقت فراغ دون ان استغله في الدراسة	التخطيط الفعال
٥	كثيرا مايسرح فكري أثناء التدريس	القوة الثلاثية:الالتزام والإصرار والانضباط
٦	يؤلمني الحصول على درجات في الامتحانات اقل مما أتوقع	التنفيذ والتقييم
٧	افكر دائما في مستقبلي	التوكل على الله والأخذ بالأسباب

ثم قامت الباحثة بتحديد الاهداف العامة والخاصة على وفق الحاجات التي شخصت ، وقد استعملت الباحثة الفنيات (النمذجة ، ولعب الدور ، والاقناع الاجتماعي) وتكون البرنامج من (٧) جلسات ارشادية قسمت كل جلسة إلى ثلاث محاضرات بسبب المحتوى الطويل لكل جلسة وحددت (٣٠) دقيقة لكل محاضرة ، وبواقع (٣) محاضرات في الاسبوع ، وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ (١٠/١٠/٢٠٢١) وانتهى (١٢/١٢/٢٠٢٢) وقد حظي البرنامج على موافقات مجموعة من الخبراء حيث تم عرضه عليهم للحكم على مدى صلاحيته والبرنامج موضح بالآتي :-
عناوين الجلسات الارشادية:- - تحديد الهدف ٢- تقدير الذات ٣- الرغبة المشتغلة ٤- التخطيط الفعال ٥- القوة الثلاثية: الالتزام والاصرار والانضباط ٦- التنفيذ والتقييم ٧- التوكل على الله والأخذ بالأسباب الطبيعية وعلاقتها بالنجاح.

الجلسة الارشادية الأولى: تحديد الهدف

بدأت الباحثة الجلسة الاولى بالترحيب بالطالبات والتعرف عليهن لخلق جو ملائم قائم على الاحترام والثقة المتبادلة بين الباحثة والطالبات. وعدت هذه الجلسة مقدمة توضيحية هدفها هو تعريف الطالبات بأهمية وضع أهداف لكل فرد من اجل النجاح في الحياة عموما لا سيما في الانجاز الدراسي من خلال تحقيق الاهداف الخاصة الآتية:

١. توضيح مفهوم الهدف.

٢. بيان أهمية وضع أهداف لكل فرد والسعي لتحقيقها مع تعزيز الحديث بقصة تربوية واقعية.

٣. تمكين الطالبة على برمجة اهدافها.

٤. تزويد الطالبة ببعض الاهداف المدرسية لاختيار ما يناسب قدرتها وإمكانياتها.

محتوى الجلسة:

بدأت الباحثة جلستها بطرح بعض الأسئلة من اجل شد الانتباه والتشويق متمثلة بالآتي: -ما هو الشيء الذي ترغبين في تحقيقه او ان تمتلكه أكثر من إي شيء آخر؟

وبعبارة أخرى: ما هو هدفك في الحياة؟ هل تستحق أهدافك الحياة؟ هل تستحقين إن تحقيقها في حياتك؟ هل أنت ملتزمة بفعل ما يمكن لتحقيق أهدافك؟.

وبعد مناقشة دامت عشر دقائق تقريبا لاحظت الباحثة ان رؤية الطالبات لمستقبلهن غير واضحة ومشوشة فشرعت بالحديث

إذا كنت تعرفين أين تقفين وماذا تريدين والى أين تتجهين فأنت في عداد أعظم نساء العالم اللاتي يصنعون التغيير فعلا

إن تضعي هدفا لك وتسعي لتحقيقه هذا يعطيك شعورا بأنك قادرة على التحكم بحياتك ومصيرك وسيمنحك القوة والثقة للمبادرة في شؤون حياتك كافة، ويجعلك قادرة على رؤية الأمور الخفية ويساعدك في التغلب على العراقيل التي تواجهك وستجدين نفسك مضطرة الى تنظيم وقتك وأخيرا الاستمتاع بالحياة.

حينما تضعين هدفا لنفسك وتسعين لتحقيقه فان هذا سيدفعك للتفكير به بشكل أكبر، قد تجدين نفسك تتحدثين عنه مع أفراد أسرته، مع صديقاتك وستجدين أفكارك قد أصبحت أكثر قوة كل يوم

كانت ابنتي فاطمة البالغة من العمر إحدى عشر سنة تحلم بامتلاك هاتف خلوي ، لم يكن بمقدورها الكف عن التفكير والكلام عن حلمها ، كانت فكرة تحقيق هدفها مهيمنة عليها تماما ناقشنا الأمر انا وزوجي وقررنا أن نوافق على أن ندع فاطمة تمتلك هاتفها الخلوي ، اذا ما فازت بلقب الاولى على مدرستها رغم ان مستواها العلمي طيلة السنوات الخمس الماضية لم يكن يؤهلها لإحراز مثل هذا التفوق ، وعندما اخبرنا فاطمة عن الحوار الذي دار بيننا شرعت بالقراءة فورا بحيوية اكبر وحرص أكثر وحصلت على اللقب ، عندما رأيت اجتهادها في الدراسة والعمل

لتحقيق آمالها أخبرت فاطمة أنني سأشتري لها الهاتف الخليوي الذي تحلم به لكن اذا حققت لي مطلباً آخر ،كانت متلهفة لان تعرف ما هو قلت لها ان تتعلمي أسماء الله الحسنى وتحفظيها على ظهر قلب ، عندها ستحصلين على الهاتف ، هل تعرفين ماذا حصل ؟ حفظتها بأقل من أسبوع، والآن فاطمة تستمتع بحلمها الذي أصبح حقيقة.

- قامت الباحثة بمساعدة الطالبات على برمجة أهدافهن كما موضح أدناه:

اكتبي على قصاصة ورق (قائمة أهدافي المنظمة) احتفظي بهذه القصاصة معك طوال الوقت ، يجب ان يكون لديك هدف من كل بعد من الابعاد الخمسة واحد من حياتك الروحانية واحد من حياتك الصحية والمهنية والمالية والشخصية وهذا يحقق لذهنك توازناً أفضل ، لا تقولي في نفسك أنها مستحيلة او لا يمكن تحقيقها تذكرني أن كل اختراع بدا بحلم وليس من تبريرات ، اذا حاولت إن تبرري هدفاً من خلال الوسائل التي تملكها اليوم ، فقد تحطيمه بيدك ، تذكرني كل ما عليك هو ان تكتبي قائمة أهدافك وعندما تكتبيها فأنت تستخدمين عقلك وجسمك معا أنت تفكرين بها وتنتظرين أليها ، هكذا ستنشطينها وتمنحها القوة .

والآن سأضع لك بعض الاهداف الدراسية بين يديك لتعينك على إدارة ذاتك بموضوعية وتذكرك بحسن انجازك ومدى تقدمك في تحقيق أهدافك وهي بصيغة المتكلم لتكون اصدق وأقرب إلى نفسك ولتجتهد في انجازها لتصلي بنفسك إلى مصاف العظماء والمبدعين.

انا ادرس:

- لأرضي ربي - لأترك اثراً في الحياة - لإثبات ذاتي

أحقق ذاتي واعتز بها من خلال نجاحي وتفوقي بدراستي ولهذا سأسعى للحصول على:

- لقب الاولى على المدرسة - تقدير ممتاز (٩٠-١٠٠) - تقدير جيد جدا (٨٠-٨٩)

لأكون متميزة ينبغي على إن ادرس: - تسع ساعات - سبع ساعات - خمس ساعات

-أقدر ذاتي واحترمها عندما- التزم بالحضور يوميا - أتابع دروسي بجد - أنصت لمدرستي جيداً

اونب ذاتي عندما: أتغيب كثيراً - أهمل واجباتي اليومية - اوجل موعد الامتحانات

سأضع في مخيلتي أنساناً ناجحاً وأسأل نفسي - ماذا يفعل؟ - متى يفعل؟ - أين يفعل؟

- بعد ذلك وزعت الباحثة للطالبات قوائم معدة مسبقا تحمل عنوان (قائمة أهداف المنظمة) وتحمل العبارات (لتكن حياتك انجاز × انجاز) (تذكري ان كتابة أهدافك تزيد من نسبة تحقيقها ١٠٠٠٪ نعم ألف بالمائة) وطلبت منهن اختيار أهدافا تتناسب مع قدراتهن وإمكانياتهن وقابليتهن من بين الاهداف التي بين أيديهن.

- قامت الباحثة بإعداد قائمة تحمل عنوان (عبارات تحفيزية) تم تثبيتها على جدران الصف ثم طلبت من الطالبات كتابتها على السبورة على وفق للتسلسل الصفي للطالبات، والعبارات متمثلة بالآتي:

- لإثبات ذاتي واحترامها - من أجل مستقبل أفضل

سأستعين بالله واستمد قوتي منه سأجتهد ... سأنجح ... سأتفوق.

- لأحقق ذاتي سأقلب كل الم إلى متعة ... وكل إحباط إلى قوة

- أعدت الباحثة مسرحية بعنوان (يوم التخرج) في محاولة منها لتوسيع آفاق الطالبات لمستقبلهن تدور أحداثها حول طالبة تخرجت بتفوق وهي تروي أسباب تفوقها لصديقاتها، ناظرة لجداريه وقد رسم عليها صورة بنت متفوقة ترتدي زي التخرج(ملحق ٢).

قائلة: كم تمنيت أن ارتدي مثل هذا الزي واحمل مثل هذا الشهادة والان والحمد لله لقد ارتديت زي التخرج وحملت شهادة التفوق.. وتردد وقد ارتسمت على وجهها علامات الفرح لقد نجحت يا صديقاتي... لقد نجحت.

الصديقات: وكيف ذاك.. كيف ذاك.. كيف تفوقت قولي لنا كيف ... كيف.

الطالبة: بداية وقبل كل شيء توكلت على الله وطلبت عونه لأتفوق.. كان بداخلي هدفا عاليا ... كنت أتمنى أن أكون الاولى على دفعتي ... كنت اردد دائما سأنجح.. سأتفوق.. وسأغلب على كل الصعوبات ولن يقف شيء أمامي.

تقدم الطالبة هاتفا النقال لصديقاتها وتقول: (انظروا الى خلفية جهازي).

الصديقات: تفتح إحدى صديقاتها الجهاز وقد بدت عليها أمارات التعجب قائلة: (لن أتخلى عن حلمي أبدا.. أبدا) أتقصدين ان حلمك هو التفوق؟

الطالبة: أكيد ... أكيد، والآن دعوني أكمل لكم مفاتيح نجاحي.. اقتديت بابنة عمي سيناء كانت طالبة في طب الاسنان، تستيقظ صباحا وتبدأ دراستها بالأصعب ثم الأسهل فالأسهل تستخدم الورقة والقلم في حفظ المهام الصعبة، لا تصاحب الكسولة المهملة، وكانت تتجنب لصوص الطاقة.

الصديقات: لصوص الطاقة!!! وماذا تقصدين بلصوص الطاقة؟

الطالبة: إلا تعلمون ما لصوص الطاقة! الانترنت.. التلفاز ... التسوق ... والمحادثات الهاتفية التافهة بين الصديقات ... أنها تسرق طاقاتنا ... أنها تسرق طاقاتنا ... أنها تسرق أوقاتنا يا بنات.

أوصتني ابنة عمي ان أكون صبورة ملتزمة بكل ما يطلب مني، ان اجتهد واسهر ولا أبالي.

الطالبة: كانت هذه مفاتيح نجاحي، إلا ان المفتاح الأكبر هو وقوف أُمي بجانبني ... كانت دوما تشجعني وتساندي، والآن والحمد لله أدخلت الفرحة لقلبيها .

الصديقات: يا ألهي ... كم تعبت.

الصديقات: تخرج طالبة من بين صديقاتها قائلة: ولكن يا اية أبي يأتي في الليل متأخر وهو يترنح ويتمايل، يتشاجر مع أُمي ويتخاصم مع أخوتي، وهذه المشكلة تقلقني كثيرا ولا أستطيع القراءة.

الطالبة: لا يا رقية إياك ان تضحي بمستقبلك فالمتموق يركز على هدفه العالي ، ولا ينظر الى الأسفل حيث المخاطر التي تشتت الذهن ، أغلقي بابك وركزي على مستقبلك سيشيخ والدك ويتزوج أخوتك يوما ما ولن ينفعك سوى شهادتك.

يا صديقاتي هل ستسيرون على خطاي.

الصديقات: أكيد.. أكيد.. ونحن واثقون بأنفسنا سنتفوق بإذن الله تعالى.

الطالبة: بالتوفيق ان شاء الله.

-طلبت الباحثة من طالباتها ترديد عبارة

(نحن واثقون بأنفسنا ... سنتفوق بأذن الله تعالى). يوميا ثلاث مرات لتنشيط هدفهن داخل أنفسهن.

التقويم البنائي:-

توجهت الباحثة بالسؤال ما مدى أيمانكن المقولة: (ما تحلم به تستطيع ان تحققه).
-تحديث مع زميلتك عن أحلامك وكيفية السبيل لتحقيقها، واكتبي ما توصيلتي إليه

التدريب البيئي:

حاولي فتح حوار مع والدتك حول مضمون العبارة (لا قيمة للحياة إذا وجدنا شيئاً نناضل من أجله)

-صممي شعارا او ملصقا لتشجيع زميلاتك على تحقيق أهدافهن.

الجلسة الارشادية الثانية: تقدير الذات استهدفت الجلسة زيادة تقدير الطالبات لذواتهن عن طريق تحقيق الاهداف الخاصة الآتية

١. أن تتعرف الطالبة على مفهومي تقدير الذات العالي وتقدير الذات الواطئ.
٢. أن تدرك الطالبات دور تقدير الذات العالي وتقدير الذات الواطئ للنجاح في الحياة عموما ولا سيما للإنجاز الدراسي.
٣. تنمية الشعور بتقدير الذات العالي للطالبات.

محتوى الجلسة:

طرحت الباحثة أسئلة عدة لعصف الازدهان وخلق الإثارة والحماسة الطالبات متمثلة بالآتي:

- ماذا يعني تقدير الذات واحترامها؟ ما الفرق بين تقدير الذات العالي وتقدير الذات الواطئ؟
 - ومن أين يمكن لنا ان نحصل على تقدير ذات عالي وتقدير ذات واطئ؟ وإذا كان تقديرنا لذواتنا واطئ فهل بالإمكان تنميته؟
 - وهل لتقدير الذات العالي ولتقدير الذات الواطئ تأثير عل النجاح في الحياة؟
- وبعد مناقشته استمرت عشرة دقائق تقريباً بدأت الباحثة بالتوضيح الآتي:

إن تقدير الذات هو ما نعتقد هـ و نشعر به حيال أنفسنا، فكلما زاد تقديرنا لأنفسنا زاد حبنا لذواتنا ، وقوي اعتقادنا بقدراتنا وإمكاناتنا ، الأمر الذي يدفعنا لوضع أهداف عالية والسعي لتحقيقها في حين يعد تقدير الذات الواطئ احد الأسباب الرئيسة لعدم وضع أهداف عالية لدى بعض الأشخاص. أنهم لا يشعرون بأهميتهم، وبأنهم يستحقون الوصول الى ما يريدون، وقد يكون ذلك بسبب الاعتقادات والأحاسيس السلبية التي تلقونها من العالم الخارجي، من الوالدين، ثم من المحيط العائلي، ثم من المحيط الاجتماعي. لقد قام بعض الباحثين بكلية الطب في (سان فرانسيسكو) بالبحث عن نوعية برمجة الإنسان، فوجدوا ان اغلبها سلبي ويعمل ضد الافراد، وما هذه البرمجة إلا دفن لقدراتهم اللامحدودة بداخلهم المغطاة بالاعتقادات والأحاسيس السلبية عن أهميتهم الحقيقية.

ومن أجل توضيح كيف يمكن تنمية تقديرنا لذواتنا وحل البرمجة الايجابية محل البرمجة السلبية لأنفسنا أعطت الباحثة مثالا مبسطاً كما مبين في أدناه:

أحضرت الباحثة زجاجات ، وملأت أحدهما بالماء النقي وتركت الثانية فارغة وملأت الثالثة بماء عكر، ثم طلبت من إحدى الطالبات أن تشرب الماء النقي من خلال الزجاجاة التي تحتوي على الماء العكر وبعد عدة دقائق من التفكير، أفرغت الطالبة الزجاجاة الثالثة مما كان فيها من ماء عكر بالزجاجاة الفارغة ثم حاولت تنظيفها من خلال الماء النقي الموجود بالزجاجاة الاولى ، وما تبقى من الماء التنظيف قامت الطالبة بوضعه في الزجاجاة الثالثة وشربته ، ثم توجهت الطالبة بالسؤال عن مغزى ما تقوم به ،فما كان من الباحثة الا ان أخبرتها بأن الزجاجاة الاولى المملوءة بالماء النقي هي ما يعبر عن آمالنا وطموحنا وما نسعى لتحقيقه في المستقبل.

أما الزجاجاة المملوءة بالماء العكر فهي ما يعبر عما بداخل الإنسان من تجارب سيئة وخبرات مؤلمة وبرمجة خاطئة سابقة، وان عليه ان يعيد النظر في تلك التجارب والبرمجة السابقة كي يبرمجها بالشكل الصحيح، وإلا فلن يستطيع تحقيق ما يتمناه.

- سؤال الطالبات عن المقصود بالعبارة " المكان الوحيد الذي تصبح فيه أفكارك مستحيلة هو داخل أفكارك أنت شخصياً " من أجل تقييم الذات وتثبيت المفاهيم السابقة.

- حذرت الباحثة الطالبات من تكرار هذه العبارات

((لا أستطيع، أنا يائسة، أنا فاشلة، أنا ضائعة)).

- طلبت الباحثة من كل طالبة ان تقف وأكتافها مفرودة ورأسها مرفوع، وتكرر هذه التوكيدات في الصف وكل يوم قدر استطاعتها، فهذا يساعد على ارتفاع مستوى طاقتهن ومدى إقبالهن على الحياة.

- أنني مؤمنة بنفسي وبقدرتي على النجاح.

-إنني اقبل وأقدر ذاتي دون شروط.

- أنني أتقدم كل يوم وفي كل اتجاه.

- كلفت الباحثة كل طالبة بكتابة ثلاثة أهداف صائبة حققتها منذ ان ولدت وحتى يومها الحاضر، وتسجل كيف أثر تحقيق هذه الاهداف على مشاعرها ، وحسن من حياتها ، ثم أوضحت الباحثة قائلة ان هذه الإجراءات تمنحك القوة وتجعلك تشعرين بالعظمة وهي تقدم الدليل على أنك استطعت ان تضعي أهداف صائبة وتحقيقها على مدار حياتك كلها . ابدئي اليوم ، ثقي في ذاتك ، وفي قدرتك على النجاح .

-وأخيراً أعدت الباحثة جداريه بعنوان " النجوم اللامعة " تحمل المفردات الآتية:

(طموحة، متميزة ، مثابرة ، مبادرة ، متألفة ، مشرقة ، خلوقة ، ممتازة ، متيقظة ، ناجحة ، مبدعة) وعلى جوانب اللوحة هناك أماكن فارغة لكتابة أسماء الطالبات اللواتي يحصلن على درجة ٩٠ فما فوق في الاختبار التحصيلي، فضلاً عن إعدادها جداريه أخرى بعنوان (نعم أستطيع الحصول على نسبة ١٠٠٪) وقد رسم عليها ثلاث بنات متفوقات تحوطين أسماء الدروس وبجانبها نسبة ١٠٠٪ ، وعلى الجوانب أماكن فارغة لكتابة أسماء الطالبات اللواتي يحصلن على النسبة ، في محاولة من الباحثة لزيادة تقديرهن لذواتهن.

التقويم البنائي:

توجهت الباحثة بالسؤال: ماذا تعني العبارة

(إذا كنت تعتقد انك تستطيع، فأنت محق وإذا كنت لا تعتقد أنك لا تستطيع فأنت محق أيضاً) .

التدريب البيتي:

حددي ثلاثة أمور كنتِ تفعلينها في الماضي وغيرتها إلى الأفضل، أو ثلاثة أمور تريدين تغييرها مستقبلاً.

١..... ٢ - ٣-.....

- أكملّي الفراغات المطلوبة بصدق وواقعية، لا يأس اذا عدت لهذه الصفحة لاحقاً، عندما تجدين أنكِ حققتِ شيئاً جديداً لملء الفراغات

- أنا الآن أحس بثقة أكبر في نفسي لأنني:

١-..... ٢ - ٣-.....

-أشعر بسعادة غامرة لأنني:

١-..... ٢-..... ٣-.....

اشعر بالحزن كلما تذكرت الأوقات التي أضعتها دون فائدة في :

١..... ٢-..... ٣-.....

- حاولي فتح حوار مع والديك حول مضمون القول

(راقب أفكارك لأنها ستصبح كلمات وراقب كلماتك لأنها ستصبح أفعالا، وراقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، وراقب عاداتك لأنها ستصبح شخصية ، وراقب شخصيتك لأنها ستصبح مصيراً).

الجلسة الارشادية الثالثة: الرغبة المشتعلة

استهدفت هذه الجلسة خلق الرغبة وتمييزها لدى الطالبات للنجاح والتفوق في الإنجاز المدرسي من خلال تحقيق الاهداف الخاصة الآتية:

١. تعريف الطالبات بمفهوم الرغبة المشتعلة.
٢. إدراك الطالبات كيفية التحكم في رغباتهن.

٣. تنمية الرغبة لدى الطالبات للنجاح والتفوق.

محتوى الجلسة:

قامت الباحثة بشد انتباه الطالبات وتشويقهن للجلسة الارشادية بتوجيه السؤال الآتي:

ما الفرق بين سيارة خزانها فارغ من الوقود وسيارة خزانها مملوء بالوقود في الوصول لمكان ما؟

وبعد الاستماع إلى إجاباتهن أوضحت الباحثة: ان الفرق بين السيارتين هو وصول السيارة الثانية لهدفها بسرعة، في حين قد تتلأأ أو لا تصل أصلا السيارة الأولى، وهكذا بالنسبة للرغبة المشتعلة يمكن تمثيلها بالوقود الجبار المشتعل لدفع الإنسان الى الفعل، ولكي نحصل على الرغبة المشتعلة ينبغي أن تكون رؤيتنا لمستقبلنا واضحة فذلك يعطيها قوة ودفعة إلى الإمام، وعندما تكون الرؤية مرتبطة بطاقة روحانية عالية تزداد الرغبة في تحقيقها وعندما تغطي بثلاثة أسباب لتحقيقها تزداد الرغبة وتشتعل وتدفعك إلى السلوك.

- حاولت الباحثة إثارة دافعية الانجاز الدراسي للطالبات عن طريق المطالب الآتية:

- عددي ثلاثة أسباب على الأقل تدفعك للحصول على درجة عالية في الاختبارات التحصيلية.

وأنت تكتبين لاحظي شعور المتعة التي ستحصلين عليها لو أنك حصلت على درجة عالية في هذا الاختبار، وشعور الألم الذي ستسببه لنفسك لو أنك لم تحسلي عليها، كوني محددة في تعابيرك كأن تبدئي بالقول: **ان حصلت على درجة عالية في الاختبار سأكتسب**

١- تقدير الذات واحترامها .

٢- لقب الأولى على الطالبات.

٣- الثناء من قبل المدرسات والوالدين.

والآن خذي نفساً عميقاً ، واسترخ بجسمك

- أعيدي قراءة أهدافك الواحد تلو الآخر ، وأقرئي الأسباب التي تدفعك لتحقيق تلك الاهداف.

- أغلق عينيك وفكري بالأسباب التي تدفعك لتحقيقها، استحضري الشعور ، ثم تصوري نفسك وأنت تحققين هدفك ، بهذه الطريقة أنت تمضين في برمجة عقلك بالتوافق مع أهدافك وتشعرين ان مستوى الرغبة في تحقيق الهدف قد أصبح مرتفعاً جداً .

- أقرئي أهدافك بالنهار كلما سنحت لك الفرصة ، وقولي لنفسك : يمكنني أن أفعل ذلك .. يمكنني أن أفعل ذلك .. " ستشعرين بنفسك منظمة ، قوية وأكبر من أي تحدٍ قد يعترضك أبديي اليوم بتشجيع نفسك في الوصول الى ما تريد ، وكوني على علم بالطريقة التي ستستخدمين الألم والمتعة في مجريات حياتك ، وضعي ذلك موضع التنفيذ طالما يصب في مصلحتك ، أفعلي هذا وستجدين نفسك تتقدمين في طريقك نحو أهدافك ، وسيبدأ العملاق الذي بداخلك بالتوهج وإضفاء المزيد من المتعة الى كل جانب من جوانب حياتك .

- ثم أوضحت الباحثة للطالبات (مفهوم فخ الاستفهام) وتأثيره في تحقيق الهدف وخلق الرغبة بالآتي : ان نوعية الأسئلة التي توجيهها لنفسك تلعب دورا هاما في تحديد سلوكياتك ونوعية حياتك فعندما تستخدمين هذا المفهوم بشكل ملائم تقودك الأسئلة نحو تحقيق أهدافك وتربطك بالمتعة ولكن عندما لا تستخدمه بشكل مناسب فقد يعوقك عن التصرف ويربطك بالألم على سبيل المثال ، قد تتدبين حظك فتقولين "لماذا أنا فقط راسبة" ،والآن استبدلي السؤال بسؤال جديد كما يلي : "ماذا علي أن أفعل كي انجح" لاحظي الاختلافات بين الإجابات التي سيقدمها عقلك، ولاحظي تفاوت الشعور لديك. ابدئي اليوم ولتكوني على دراية بنوعية الأسئلة التي تسألها لنفسك

"حينما تصابين بإحباط لا تقولي لماذا انا فقط بل قولي ماذا علي أن أفعل.... عندها ستشعرين بأنك تسيطرين على حياتك أكثر.

- تسرد الباحثة قصة بعنوان (الرغبة والنجاح) للكاتب والعالم في التنمية البشرية إبراهيم الفقي إذ يقول " كنت أحب لعبة التنس كثيراً وكلما حاولت الانخراط في فريق لعبة التنس واجهت الإحباط من قبل المدربين حيث يقولون لي : (ليس لديك اللياقة الكافية حاول ان تنسى الموضوع ، أحسست بخيبة أمل كبيرة لكني لم أياس ، فحاولت مرة ثانية وثالثة ، وفي أحد الأيام قال لي أحد المدربين : " أنا أضمن لك النجاح والفوز ولكن اضمن لي التدريب ست ساعات يوميا .

كان كلامه منشط منعش بالنسبة لي ، فقد بدأت بالتدريب الى ان أصبحت لياقتي البدنية في أعلى مستوى ، ولأنه المدرب الوحيد الذي شجعني ودفعني ، فكان مهماً بالنسبة لي لدرجة أنني كنت على وشك ان أرفض الاشتراك في إحدى البطولات لأن مدربي لم يكن قد حضر بعد ، فقد كان أفراد الفريق ينتظرون في محطة القطار استعداداً للسفر للاشتراك في بطولة مصر ، وكنت انا في انتظار وصول مدربي بفارغ الصبر ، ومر الوقت ولم يصل

المدرّب، وكنت على وشك العودة للمنزل لولا أن أحد الأصدقاء في الفريق اقترب مني وقال لي ماذا ستفعل لو ان مدرّبك توفي في يوم من الأيام وقال لي أيضا ، هل ستعتزل اللعبة ؟ أنت بطل ممتاز وفي استطاعتك الاعتماد على نفسك وليس على احد آخر، لقد تدربّت بما فيه الكفاية ، ولياقتك البدنية في أعلى مستوى ويمكنك ان تفوز بالبطولة لنفسك ، خذ التشجيع من نفسك وممن حولك ، من عائلتك ومدرّبك حتى لو لم يكونوا حاضرين .استجابة لكلامه قررت المشاركة ، وإثناء البطولة كانت لياقتي عالية ، لأنني قمت بتشجيع نفسي ، وكان حماسي مرتفعاً لأكسب البطولة لنفسي ولكل من تمنى لي الفوز ففزت ببطولة مصر لعام ١٩٧٨ (الفقي، اسرار القوة الذاتية، ٢٠١٠، صفحة ٥٦) .

- بعد سرد القصة قامت الباحثة بتوزيع أدوارها على الطالبات لتجسيد أحداثها ومجرياتها (سيكود راما)، وطرحت الأسئلة من مثل: كيف تغلب الكاتب على احباطه وضعفه.

التقويم البنائي:

تخيلي أنك تتبادلين مع والدتك الأدوار الحياتية وصرت أنت الأم ، ماذا كنت ستفعلين لتخلي في نفس أبنائك حب الدراسة والتفوق .

التدريب البيتي:

-تطلب الباحثة من الطالبة ان تسجل في ورقة ثلاثة انجازات حققتها فعلاً وما الذي دفعها لتحقيقها

- تطلب الباحثة من الطالبة ان تكتب حدثاً مؤلماً حدث لها خلال السنة ولا تريد تكراره بعد الآن

- تطلب الباحثة من الطالبة ان تكتب موقفاً او حدثاً ساراً جداً حدث لها خلال السنة وستسعى لتكراره في السنة القادمة .

الجلسة الإرشادية الرابعة: التخطيط الفعال

استهدفت هذه الجلسة تعريف الطالبات لأهمية التخطيط لتحقيق النجاح في الحياة عموماً، ولاسيما في الانجاز الدراسي من خلال تحقيق الأهداف الخاصة الآتية :

١. أن تتعرف الطالبات على معنى وأهمية التخطيط.

٢. أن تتمكن الطالبات من وضع خطة لتحسين أدائها في الانجاز المدرسي.

محتوى الجلسة: تركزت مهام هذه الجلسة على الباحثة ، إذ تم فيها ما يأتي:

- تعريف الطالبات بمفهوم التخطيط باعتباره التنبؤ بالمستقبل والاستعداد له، فهو بعد النظر الذي يتجلى في القدرة على التنبؤ بالمستقبل والتحضير له بإعداد الخطة المناسبة.

- أوضحت الباحثة أهمية التخطيط لأي هدف كونه يعزز فرص النجاح في تحقيق ذلك الهدف، فأى مشروع يقوم به على تصور مسبق يصبح سهل الانجاز.

لقد وجد أن التخطيط الجيد يشكل ٥٠٪ من تحقيق العمل، كما أن إهمال التخطيط يؤدي الى الفوضى وضياح الوقت والجهود المبذولة، إضافة الى الإهمال والتسويق.

ولقد قامت جامعة (Yale) بعمل بحث يضم خريجي إدارة الأعمال الذين تخرجوا من عشر سنوات في محاولة منها لاكتشاف منهجية النجاح لديهم ، فوجدوا أن (٨٣٪) من العينة لم يكن لديهم أهداف محددة سلفاً ، وكان الملاحظ أنهم كانوا يعملون بجد ونشاط ليوفروا لهم ولأسرهم متطلبات المعيشة على الجانب الآخر وجدوا أن (١٤٪) منهم كان لديهم بالفعل أهداف ، لكنها غير مكتوبة ، ولا يؤازرها خطط واضحة ووقت محدد للتنفيذ وكانت هذه تكسب ثلاثة أضعاف العينة السابقة. وفي الأخير كعينة مختلفة تمثل (٣٪) من الطلاب وهم الذين قاموا بتحديد أهداف واضحة ، وقاموا بصياغتها وكتابتها ، ووضعوا خططاً ووقتاً لبدء وإنهاء تنفيذها وهؤلاء كانوا يربحون عشرة أضعاف دخل العينة الأولى. للأسف الشديد هناك من يمضي في الحياة بجد ويتعب ثم في الأخير يصل الى لا شيء ... لماذا؟ لأنه لم يخطط جيداً تماماً مثل هذين العاملين الذين أرسلتهما الشركة التي يعملون لحسابها من اجل إصلاح سطح إحدى البنايات ، وعندما وصل العاملان الى المصعد وإذا بلافته مكتوب عليها (المصعد عاطل) تصدمهم فتوقفوا يفكرون في ماذا يفعلون ، لكنهم حسمو أمرهم سريعاً بالصعود على المدرجات بالرغم من ان العمارة فيها أربعين دور ، سيصعدون وهم يحملون المعدات لهذا الارتفاع الشاهق لكنها الحماسة فليكن وبعد جهد مضين وعرق غزير وجلسات استراحة كبيرة وصلاً أخيراً الى غايتهم ، هنا التفت احدهم الى الآخر وقال : (لدي خبران احدهما سار والآخر غير سار !! أود الإفصاح لك يهما). فقال صديقه: ((فلنبدأ بالسار)) قال له صاحبه " أبشر لقد وصلنا الى سطح البناية أخيراً " فقال له صاحبه بعدما تنهد بارتياح: " رائع لقد نجحنا ، إذن وما الخبر السيئ " ؟ قال له صاحبه في لغيطٍ " لا هذه ليست البناية المقصودة (الفتي ، ايقظ قدراتك واصنع مستقبلك، ٢٠١٣، صفحة

مما سبق يتضح وبقوة أهمية وضع أهداف لنا، وأهمية رسم خطة تساعدنا على تحقيق هذه الاهداف كذلك أهمية ان يكون لنا العزيمة والإرادة لتحقيق هذه الاهداف.

وهنا طالبتي العزيزة عليك ان تسألني نفسك ماذا أريد بالتحديد ... وكيف أخطط لما أريده لأفعل ما أريد على أحسن وجه وبأقل جهد وأقصر وقت وأدنى تكلفة.

- حرصت الباحثة على تزويد الطالبات بنصائح للتخطيط للمذاكرة الجيدة لتحسين أدائهن على الاختبار التحصيلي متمثلة بالآتي:

١. أبدأ مذكرتك باسم الله الرحمن الرحيم.
٢. إن وقت الصباح بعد صلاة الصبح من أفضل الأوقات على الإطلاق للمذاكرة والحفظ والبحث فلا تضيعها.
٣. حاولي أن تبدئي بمذاكرة المادة الأصعب والتي تتطلب وقت أطول وغير المحببة.
٤. لا ينبغي ان يحفظ في مكان فيها خضرة، لئلا يشغل القلب والنظر بجمال الطبيعة، كما لا ينبغي القراءة وأنت مستلقية على سريرك.
٥. اذا أهملت مادة در اسية فأعطيها وقتاً أطول من إي مادة أخرى لتعويضها، وإذا لم تفهمي النص أعيدي قراءته ثانية وثالثة حتى تفهمين جيداً ، وحاولي ان تحدي أكثر المجالات التي تواجهين ضعفاً فيها واسعي لتقوية مستواك وتحسين مواطئ الضعف لديك وليكن شعارك (الفهم هو الجسر الذي نعبر عليه للحفظ) .
٦. حاولي أن تبسطي المادة وتسهيلها من خلال توجيه الأسئلة حول النص والإجابة عليها وذلك لأن وضع الأسئلة المتوقعة سيعينك على تركيز المادة وفهمها بصورة أوسع .
٧. عند الشعور بالتعب او الإرهاق او الملل حاولي تغير مكانك فهذا يعيد إليك النشاط مجدداً .
٨. حاولي ان تتنافسي مع صديقة لك واجعليها منافسة شريفة.
٩. حاذري من تناول الوجبات الدسمة والذهاب بعدها مباشرة للنوم فهذا يجعل الجسم منهكاً ومستيقظاً في هضم هذه الوجبة الدسمة التي أنهكت قواك بها ، لذا تشعرين بالتعب حتى بعد الاستيقاظ من النوم .
١٠. ابتعدي عن التوترات النفسية والإجهاد الأكثر من اللازم لأنهما يسلبان الطاقة الجسمية اللازمة

- تم عرض السؤال الآتي كمشكلة وطلب وضع الحلول المناسبة لها. إذا وضعت خطة فعالة للتفوق في أحد الاختبارات التحصيلية فهل تعتقد ان هناك معوقات لتنفيذها وكيف تتغلبين على هذه المعوقات.

التقويم البنائي :

طرحت الباحثة سؤال ما المقصود بالعبارة: التخطيط نشاط يساعدك لتصبح الشخص الذي تتمناه؟

التدريب البيئي:

حاولي فتح حوار مع والديك حول مضمون العبارة

(كل ساعة تقضي في التخطيط الجيد توفر ثلاث أو أربع ساعات في التنفيذ) .

الجلسة الارشادية الخامسة: القوة الثلاثية (الالتزام والإصرار والانضباط)

كان الهدف العام لهذه الجلسة هو تعريف الطالبات بالقوة الثلاثية الالتزام، الإصرار والانضباط من خلال تحقيق الاهداف الخاصة الآتية:

١. أن تتعرف الطالبة على مفهوم القوة الثلاثية (الالتزام والإصرار والانضباط) من خلال الأمثلة

٢. أن يتعزز مفهوم القوة الثلاثية (الالتزام والإصرار والانضباط) عن طريق سرد قصة تربوية.

محتوى الجلسة

تركزت مهام هذه الجلسة على الباحثة اذ أوضحت للطالبات مفهوم القوة الثلاثية (الالتزام والإصرار والانضباط) وكالاتي :

طالبتي العزيزة: اذا تعهدت بتعلم لغة ما ، تريد ان تتعلميها فهذا هو الالتزام ولكنك في مرحلة ما انشغلت او مرضت فلم تستمري هنا ينبغي عليك الإصرار ، فالإصرار يجعلك مصرة على الالتزام ، وقد تكوني مصرة على الأمر لدرجة عالية جداً ، مصرة لدرجة أن احد لا يستطيع ان بثنيك عن فعلك فهذا هو الانضباط ان تعمل شيئاً كل يوم بدون انقطاع .

وهنا ينبغي الإشارة الى ان الالتزام يمكن ان يكون ايجابياً وسلبياً، فكثير منا ملتزمون كي نكونوا ناجحين في الحياة، وكي يدخلوا الجنة ولكن يمكن ان تجدي أنسانا يلتزم ويصر ويضبط عادة التدخين وهذا هو الالتزام السلبي.

التقويم البنائي : وجهت الباحثة سؤال للطالبات ما المقصود بالعبرة الآتية :

اعقد العزم على التواصل مهما كانت الصعوبات ؟

التدريب البيئي : أنت الآن حفيدة لجدتك ، بماذا تتميزين ، وماهي الموصفات التي ستجعل جدتك تفخر بك ، وتدفع والدتك للاعتزاز بك ؟ .

الجلسة الارشادية السادسة : التنفيذ والتقويم

استهدفت الباحثة التعرف على ماهية التنفيذ والتقويم من خلال تحقيق الاهداف الخاصة الآتية

٢

١. ان تتعرف الطالبات على معنى التنفيذ والتقويم.

.

٢. توضيح العلاقة بين التنفيذ والتقويم.

٣. بيان أهمية كل من التنفيذ والتقويم.

محتوى الجلسة طالبتني العزيمة بعد أن وضعت هدفاً لك واشتيتي لذاتك أنك قادرة على انجازه وخلقتي الرغبة لك ، وضعتي خطة لذلك ، عليك الالتزام بتنفيذ الهدف خطوة خطوة وعند كل خطوة ينبغي ان تقفين ثم تتجهين للخطوة التي تليها مباشرة ، وهي التقويم ، وأنت تنفذين قيمتي ما تنفذه مباشرة ، فأنت حين تنفذين قد تظنين أنك قد وضعت أفكارك في حيز الفعل وهي ليست فيه ، وبعد ذلك تجددين الفعل الذي أخذته لا يؤهلك لشيء ، وتجدين نفسك قد أصبت بالإحباط ، لذلك فالتقييم مهم جداً .

كما لو كنت تمشين في طريق وفجأة وجدت فيه بركة ماء ، وانزلقت فيها ، فقمّت ونظفت نفسك ونظرت للبركة وفكرت ، ما ان تقفزي من فوقها ، أو لو كانت بركة كبيرة فتمشين يمينها او شمالها ، أو ان ترجعي مرة أخرى كي تأخذين طريقاً آخر ، وبهذا تكونين قد قيمتي الموقف، عدلت وغيرت الطريق ، كي تصلي الى المكان الذي تريدين ، تماماً نفس الشيء بالنسبة لهدفك في النجاح والتفوق ، خطوة تسلمك للتي تليها ، حتى تصلي للخطوة التي بعد ذلك مباشرة ، وهي التعلم فأنت تتعلمين مما حدث من قبل ، حتى إذا حدث مرة أخرى تعرفين كيف تتصرفين معه .

- أثارت الباحثة طالباتها يعرض السؤال الآتي ما المقصود بهذه العبارة

(تخطيطاً محكماً يصبح إهدارا للوقت ما لم تقم بتنفيذه)

وبعد مناقشة استغرقت عشرون دقيقة وزعت الباحثة قائمة معدة مسبقاً لغرض تدريب الطالبات على تقويم أنفسهن بأنفسهن كما مبينة أدناه :

- اكتبى ثلاث مسائل تقنعى بها مدرستك بانك محاورة جديدة.....و.....و.....

التقويم البنائي - بعد مناقشتك لمدرستك أماً الفراغ في الجمل الآتية:
- كنت في حوار مع مدرستي
اعجبني ان مدرستي في حوارها معي كانت
- في حوارى القادم مع مدرستي سأكون

قارنى بين انجازاتك قبل ان تضعى هدفاً وخطة لتحقيقها ، وبعد ان وضعتى ، أي الوقت حققت نجاحاً أكبر ، في إي وقت بدأت تشعين بثقة أكبر في نفسك

التدريب البيتى حاولي الإجابة على الأسئلة الآتية بصدق وبمنتهى الصراحة ،أنها تساعدك كي تعرفين أين أنت الآن :-

- ماهي الأهداف التي حققتها ؟ ما الذي يمنعك من تحقيق هذه الأهداف؟ ماهي الاهداف التي لم تنجزها؟
ماهي القرارات الصحيحة التي اتخذتها ؟

الجلسة الارشادية السابعة:التوكل على الله والأخذ بالأسباب الطبيعية وعلاقتها بالنجاح

كان الهدف العام من هذه الجلسة على تعريف الطالبات بأهمية التوكل على الله والأخذ بالأسباب الطبيعية فغي تحقيق النجاح في الحياة عموماً ولا سيما في الانجاز الدراسي من خلال تحقيق الاهداف الخاصة الآتية :

١. إعطاء فكرة عن الإيمان بالله والتوكل عليه.

٢. توضيح العلاقة بين التوكل على الله والأخذ بالأسباب الطبيعية وعلاقتها بالنجاح .

محتوى الجلسة:

بدأت الباحثة بتوضيح الآتي: الإنسان حين يؤمن بالله استجابة لأمره فإنه يفعل ذلك لغرض الاستجابة للدعوة كقصد أول وله ان يتبع هذا القصد بقصد تحصيل الفضيلة المتأتية من معرفة الحق ، ثم بقصد ابتغاء الخير العملي الذي يترتب على الإيمان بالله .

وإذا كان الإيمان بالله يثمر في الحياة العملية صلاحاً على النحو الذي ذكرناه فإن العلاقة بين الإيمان وصلاح الحياة تكاد تكون علاقة تلازم بين الطرفين بحيث يكون الملزوم وهو الإيمان مفضياً الى تحقيق اللازم وهو صلاح الحياة.

يقول العلامة الدكتور محمد راتب النابلسي (لتحقيق النجاح في الحياة عليك أن تأخذ بالأسباب الطبيعية وكأنهما كل شيء ثم تتوكل على الله وكأنها لا شيء) (النابلسي م.، ٢٠١٣، صفحة ١٠٥).

فالتوكل على الله هو القوة وراء كل الانجازات. أنه الثقة المطلقة بأنه ما تؤمنين به سوف يتحقق. الإيمان هو اعتقاد نضج الى المرحلة التي تمكننا من اتخاذ خطوة او القيام بعمل. الاعتقاد يجعلك تشعرين أنه بإمكانك أن تحققي أحلامك والإيمان ينقلك إلى هناك، الاعتقاد يتعامل مع ما هو ممكن والإيمان يتعامل مع المستحيل ويحوله إلى حقيقة. الاعتقاد يسيطر على أفكارنا بينما يضعنا الأيمان على عتبة العمل، الاعتقاد يأت أولاً ولكن الأيمان الحقيقي يفضي إلى العمل.

قد تقولي لا أعرف كيف أقود سيارة ولكني سأقود على كل حال أنا مؤمن بان الله سيحميني، أنت بهذه الطريقة ستقضي حقتك ! عليك أن تتعلمي القيادة ثم تسألني الله أن يحميك .

-تكليف الطالبات بذكر مواقف شخصيه زادت من ثقتهم بالله في تحقيق ما يرغبن الوصول إليه .

-أعدت الباحثة جداريتين الاولى بعنوان ((كلمات رافعة)) وتحمل هذه المفردات

(الله معي ، سأستعين بالله على هذا الأمر الصعب ، الأمل في الله كبير ، لن أياأس أبدا ، سأحاول ، حاولت مرات عديدة وفي طريقي للنجاح) .

والجدارية الثانية بعنوان (كلمات خافضة) وتحمل المفردات :

(لا فائدة، حاولت مرات عديدة وفشلت ، هذا الأمر صعب وشاق ، مستحيل ، أنا يائس)

وطلبت الباحثة من الطالبات تجنب ترديد الكلمات الخافضة للهمة والاستعانة بالكلمات الرافعة للهمة عندما يقدمن على امتحان صعب أو يتعرضن لموقف جديد في محاولة منها لتنمية ثقتهن بالله وبأنفسهن.

التقويم البنائي:

تتوجه الباحثة للطالبات بالسؤال عن مفهوم هذه المعادلة:

التوكل على الله + الأخذ بالأسباب الطبيعية = نجاح في الدنيا والآخرة.

التدريب البيتي: اکتبي بلغة جيدة خمسة أسباب لمحبتك لله (سبحانه وتعالى) .

وفي النهاية تطلب الباحثة من طالباتها أن تقدم الشكر لله إن حصلت على درجة عالية في الاختبارات التحصيلية لأن الشكر يوجب الزيادة.

المراجع

١. جيلاني وانور رياض وعبد الله بو حمامة وعبد الحليم والشحومي . (٢٠٠٦). تأليف علم نفس التعلم والتعليم. الكويت: الاهلية للنشر والتوزيع.
٢. جيلاني وانور رياض وعبد الله بو حمامة وعبد الحليم والشحومي . (٢٠٠٦). تأليف علم النفس التعلم والتعليم. الكويت، الكويت : الاهلية.
٣. فداء الشافعي. (١٩٩٨). تأليف علاقة مركز الضبط بالقدرة على حل المشكلات. نابلس، الضفة الغربية: جامعة النجاح الوطنية.
٤. نظام النابلسي. (١٩٨٦). مكونات دافعية الانجاز وعلاقتها بإسلوب حل المشكلات، القاهرة/ مصر: جامعة طنطا.
٥. قيس مغشش السعدي. (١٩٨١). تأليف قياس دافع الإنجاز الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات. العراق: جامعة بغداد / كلية التربية الاساسية /رسالة ماجستير غير منشورة.
٦. يوسف واخرون القاضي . (١٩٨١). تأليف الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. الرياض، السعودية: دار المريخ.

٧. خالد شحاته. (١٩٩٩). تأليف استخدام السيودراما في تخفيض العدوانية لدى الاطفال اللقطاء مجهولي النسب

لسن ما قبل المدرسة. القاهرة، جامعة عين شمس ، معهد الدراسات العليا للطفولة: رسالة ماجستير غير منشورة.

8. Korman, A. (1974). In *The Psychology of behavior resrech*. New york, Kinehart& W inston: Rotte.

٩. قيس مغشش السعدي . (١٩٨١). العراق: كلية التربية ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة.

10. Vermer , E. (1966). In *Fantasy need achievement as a motivational construct*. New York: Psychological bulletin.

١١. فداء الشافعي . (١٩٩٨). نابلس: جامعة النجاح الوطنية ، رسالة ماجستير غير منشورة.

١٢. يوسف وآخرون القاضي . (١٩٨١). تأليف الارشاد النفسي والتوجيه التربوي. الرياض: دار المريخ.

١٣. ابراهيم الفقي . (٢٠١٠). تأليف اسرار القوة الذاتية. مصر: الياة للنشر والتوزيع.

١٤. ابراهيم الفقي . (٢٠١٣). تأليف ايقظ قدراتك واصنع مستقبلك. مصر: المجموعة الدولية للنشر والتوزيع.

١٥. محمد راتب النابلسي. (٢٠١٣). تأليف موسوعة الاعجاز العلمي في القراءن والسنة. عمان، الاردن: مؤسسة الفرسان للنشر.

١٦. كوثر قواسمة . (٢٠١٤). تأليف أثر برنامج تدريبي لتنمية المهارات الاجتماعية باستخدام النمذجة من خلال الفيديو لدى عينة من اطفال ذوى اضطراب التوحد. مجلة الطفولة والتربية. الإسكندرية ، مصر : كلية رياض الاطفال .

ملحق (١)

مقياس دافع الانجاز الدراسي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تتطبق على دائما	تتطبق على غالبا	تتطبق على احيانا	تتطبق على نادرا	لا تتطبق علي ابدًا
١	احب المدرسة عندما لاتكون فيها امتحانات وواجبات بيئية					
٢	اميل الى بعض الموضوعات الدراسية					
٣	اجد صعوبة في الامتحانات التحريرية					
٤	احرص دائما على تحضير واجباتي المدرسية					
٥	ابدل قصارى جهدي في دوري لكي انجح واتفوق					
٦	افكر دائما في مستقبلي الدراسي					
٧	اجد في دوري مايدفعني للدراسة					
٨	اشعر بالسعادة عندما لاتحضر المدرسة الى الصف لامر ما					
٩	يصيبني الملل في الدراسة بسبب كثرة الامتحانات					
١٠	لدي القدرة على التغلب على الصعوبات الدراسية					
١١	تعيقني كثرة الامتحانات المدرسية عن الدراسة					
١٢	اجد صعوبة في فهم معظم المواد الدراسية					
١٣	افضل ان اهتم بالموضوعات الدراسية عن اي شي اخر					
١٤	يضايقني الدوام الطويل في المدرسة					
١٥	اميل الى الموضوعات الدراسية التي تحتاج الى تفكير					
١٦	اميل الى التنافس في الدرس مع بقية زميلاتي					
١٧	اشعر بالرضا عندما احضر واجباتي المدرسية					
١٨	انا ارغب في الفرع الذي ادرس به حاليا					
١٩	تشبع بعض الموضوعات الدراسية اهتمامي الخاصة					
٢٠	لدي النزعة الى ترك المدرسة بسبب قوانينها الصارمة					
٢١	اعاني من صعوبة بعض الموضوعات الدراسية					
٢٢	اشعر بان الالتزام بقوانين المدرسة يخلق جوا دراسيا مريحا					
٢٣	اشعر بان المواد التي ندرسها لا فائدة منها					
٢٤	يصعب علي الانتباه لشرح المدرسة ومتابعتها					

٢٥	اشعر اغلب الاحيان ان النشاط المدرسي مضيعة للوقت				
٢٦	تسرني المشاركة في النشاطات المدرسية				
٢٧	كثيرا مايسرح فكري اثناء التدريس				
٢٨	اعتقد ان الدراسة لاتعود عليه بفائدة				
٢٩	لااهتم بتعويض مافاتني من الدروس نتيجة غيبي من المدرسة				
٣٠	لااعرف كيفية اطالع بعض المواد الدراسية				
٣١	اختر صديقتي من الطالبات المجندات				
٣٢	ابذل قصارى جهدي في الدراسة لكي اكون في مستوى عال				
٣٣	انسى الموضوعات التي ادرسها بسرعة				
٣٤	استمتع بالافكار التي اتعلمها من المدرسة				
٣٥	احب ان ترضى عني جميع المدرسات				
٣٦	ارغب في معرفة المزيد من المعلومات عن الفرع الذي ادرس فيه				
٣٧	اهتم بالنشاطات الاصفية والرياضة				
٣٨	احب الدراسة لانها ترضي طموحي				
٣٩	اشعر بان الوقت يمر بسرعة مع المواد الدراسي التي احبها				
٤٠	اعتمد على نفسي كثيرا في تحضير واجباتي المدرسية				
٤١	استمتع بالوقت الذي اقضيه مع زميلاتي في المدرسة لمناقشة المواد الدراسية				
٤٢	غالبا ما اترك وقت فراغ بفوتني دون ان استغله في الدراسة				
٤٣	اعتمد عى مدرساتي في فهم الموضوعات الصعبة				
٤٤	يولمني الحصول على درجات في الامتحان اقل مما اتوقع				
٤٥	يولمني اهمال بعض مدرساتنا استخدام الوسائل التعليمية في اثناء تدريسها				
٤٦	يجعلن مدرساتنا مادة الدرس مشوقة				
٤٧	الجا الى الغش في الامتحان عندما لا استطيع الاجابة عن الاسئلة				
٤٨	يسعدني حرص مدرستنا على تشجيع الطالبات للدراسة				
٤٩	تعاوني مع زميلاتي يمكنني من الحصول على درجات اعلى				
٥٠	اتجنب المواقف الدراسية التي تتطلب تحمل مسؤولية				

