

## فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لزيادة القدرة على التحمل النفسي لدى مصابي مسيرات العودة وأثره على الثقة بالنفس لديهم

د. نجاح عواد إبراهيم السميري\*

na.alsumiry@alaqsa.edu.ps

### الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لزيادة القدرة على التحمل النفسي لدى مصابي مسيرات العودة وأثره على ثقتهم بأنفسهم، وشملت عينة الدراسة (16) طالبا من طلاب جامعة الأقصى مصابي مسيرات العودة، واستخدمت الباحثة مقياس التحمل النفسي من إعدادها، ومقياس الثقة بالنفس من إعداد : علي "2009"، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التحمل النفسي لصالح القياس البعدي، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التحمل النفسي، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس.

الكلمات المفتاحية: برنامج معرفي سلوكي، التحمل النفسي، الثقة بالنفس، مصابو

مسيرات العودة.

\* استاذ الصحة النفسية المشارك - قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الأقصى - غزة.

## The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Increasing the Psychological Endurance of Those Injured in the Return Marches and its Impact on their Self-Confidence

Dr. Najah Awad Ibrahim Al-Sumairi\*

na.alsumiry@alaqsa.edu.ps

### Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of a behavioral cognitive counseling program in increasing the psychological endurance those injured in the return marches and its impact on their self-confidence. The sample of the study consisted of (16) students from Al-Aqsa University who were injured in the return marches. The researcher used a psychological endurance scale prepared by the researcher herself, and the self-confidence scale prepared by Ali (2009). The results showed that there were statistically significant differences in the pre and post measurements of the psychological endurance scale in favor of the post measurement. There were no statistically significant differences in the post and consecutive measurements of the psychological endurance scale. The results showed also that there were statistically significant differences in the pre and post measurements of the self-confidence scale in favor the post measurement. There were no statistically significant differences in the post and consecutive measurements of the self-confidence scale.

**Keywords:** Cognitive, Behavioral Counseling Program, Psychological Endurance, Self-Confidence, Injured in the Return Marches.

---

\* Associate Professor of Mental Health, Department of Psychology, Faculty of Education, Al-Aqsa University, Gaza.

تعد دراسة موضوعات الشخصية من الأمور المهمة جدا، فدراسة هذه الموضوعات لا تقف عند حد دراسة ظاهرة معينة أو نمط سلوكي معين وإنما تهتم بدراسة الشخصية ككل. فالتحمل النفسي والثقة بالنفس يعدان من الموضوعات الشخصية التي لا يمكن أن يستهان بها، فهي تلعب دورا كبيرا في بناء شخصية الفرد وتطورها وقدرتها على تحمل الضغوط.

كما يعد موضوع التحمل النفسي من الموضوعات المهمة للإنسان، وخاصة في عصرنا الحاضر المليء بالمتناقضات والتغيرات التكنولوجية الهائلة التي أصبحت تهدد حياة الفرد خاصة، وحياة الشعوب عامة، علاوة على ذلك فهي حياة مليئة بالحروب والأزمات والتهديدات الاقتصادية التي جعلت حياة الإنسان كلها غير آمنة.

إن الحياة لا تخلو من المشاكل والضغوط النفسية، وخاصة أننا في عصر يطلق عليه عصر الضغوط، فهو عصر كثرت فيه الأمنيات وقلت فيه الإمكانيات، وكثرت الإحباطات والعوائق، وزادت فيه مطالب الحياة، علاوة على ذلك فهو عصر مملوء بالكوارث والحروب والفيضانات التي خلفت العديد من الإصابات، هذا على الصعيد العام، أما في المجتمع الفلسطيني خاصة فهو مجتمع يختلف اختلافا كبيرا عن بقية المجتمعات، فما تنتهي حرب إلا وتبدأ أخرى، علاوة على مسيرات العودة التي ظهرت مؤخرا والتي يتوجه فيها الشباب الفلسطينيون كل جمعة للمطالبة بحقوقهم ومنها حق العودة.

وهذا ما أكدته بخش (2003: 1) حيث ترى أن ضغوط الحياة أصبحت ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات، وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة، ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بينها طبيعة المجتمعات وطريقة تحضرها، وما تعانیه هذه المجتمعات من صراعات وحروب ونزاعات، لدرجة أن سمي هذا العصر بعصر الضغوط، ومن ثم أصبحت الضغوط سمة هذا العصر، وأصبحت مظهرا من مظاهر الحياة الإنسانية لا يمكن تجاوزه، وكل هذا التصارع يجعل الإنسان غير قادر على فهم هذه التغيرات السريعة والمتلاحقة، مما يجعله عرضة للإحباط والقلق والتوتر.

وترى عفانة (2017: 7) أن التحمل النفسي مفهوم انبثق من أحداث الحياة المريرة، والضاغطة على الأفراد، فالأفراد الذين يتمتعون بقدرة عالية على التحمل تتكون لديهم مناعة قوية ضد الإصابة بالاضطرابات النفسية، والجسمية، فقدرة تحمل الفرد للضغوط مؤثر على الصحة النفسية. وقليلًا ما نجد أفرادًا لا يعانون من ضغوط نفسية، وإجهاد نفسي وخاصة تلك الناتجة عن الحروب والكوارث.

إن التعرض للضغوط من طبيعة الوجود الإنساني، إلا أن شدة الضغوط واستمرارها لفترة زمنية طويلة، لها تأثيرات سلبية على حياة الفرد النفسية، والجسمية، والاجتماعية، وعلى توافقه العام والخاص مما يؤدي إلى تعرضه لخطر الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية. وهذا ما دفع الباحثين وعلماء النفس إلى البحث عن سبل وأساليب ملائمة لمساعدة الأفراد على مواجهة الضغوط المختلفة والتخفيف من أثارها النفسية (علاء الدين، 2016: 6).

ومن هنا ازداد اهتمام علماء النفس في الربع الأخير من القرن الماضي بتحليل ودراسة مفهوم التحمل النفسي باتجاه كشف مستويات هذا التحمل لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وأثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية (حبش، 2010: 24).

وبما أن مرحلة الشباب هي الثمرة الحقيقية للعمر، وفيها يتم تحقيق الذات إذا أعد الإنسان لها العدة ووضع لها الأهداف والخطط التي يحقق بها النجاح والتميز، لكن أحيانًا زيادة أعباء الحياة النفسية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية والمهنية والدراسية والعاطفية التي تقع على عاتق الشباب، قد تمنع الشباب من تحقيق ذواتهم في هذه المرحلة هذا ينعكس على كل مجريات حياتهم.

ويرى حسان أن الكثير من الأفراد ينجحون في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحياة ويستطيع أن يساير هذا التطور ويحاول قدر المستطاع التجاوب مع هذا التطور، لكنه في المقابل يخسر قدراته الجسدية والنفسية ومقاومته في التحمل، مما يؤدي إلى استنزاف طاقته وتدميره،

ومن ثم تدمير الذات، وهنا ترى الباحثة أن من أهم ما يميز شخصيةً عن أخرى هو القدرة على التكيف، حيث إنها تدل على امتلاكها الطرق والوسائل التي تؤهل الفرد للتعامل مع ما يمر به من ظروف متغيرة وأحداث جديدة في حياته ينتج عنها أساليب التوافق والتي تساعد على كيفية التعامل سلوكياً ومعرفياً مع هذه الأحداث، وكيف يتأقلم مع الأوضاع الجديدة، فبعض عوامل الحياة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد حسان (2009: 3).

كما أن الإنسان الذي يتمتع بقدرة على التحمل النفسي، يكون لديه ثقة عالية بنفسه، وخاصة أنها مكون مهم من مكونات الشخصية الإنسانية، كما أنها تدعم قدرة الفرد على تحمل ضغوط الحياة.

ومن هنا يرى الدوسري (1430 هـ) أن الثقة بالنفس هي عماد النجاح وذروة سنامه لا تأتي من فراغ ولا يمكن اصطناعها أو محاولة تقليد الآخرين فيها، ويستطيع الفرد اكتساب ثقته حينما يتخلص من كل المخاوف التي تحاول تثبيط عناصر النجاح بداخله، فيجب أن يكون لديه شعور قوي بالمقدرة على النجاح فيما يريد القيام به من أعمال، وعند التفكير في أمر ما يتوجب على الفرد استنهاض الثقة قبل البدء في الخطوات التنفيذية. فمهمة الثقة تجعل الفرد يندفع نحو إنجاز العمل دون تردد أو خوف، بحيث يتجرد من كل الجوانب السلبية وعناصر الضعف. (العتري، 1433هـ: 6).

ويؤكد عبد الحق (1999) "أن الثقة بالنفس سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم، وطبقاتهم الاجتماعية، والاقتصادية لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى إلى التقدم دائماً، فهي تمثل دوراً مهماً في حياة الفرد، وعاملاً من عوامل النمو الانفعالي، والاستقرار النفسي، والشعور بالكفاءة، والقدرة على مواجهة الصعاب" شراب، (2013، 13، 6).

"كما تعتبر الثقة بالنفس عند المتعلم أحد العوامل القاعدية في بناء الشخصية السوية التي ينشدها باختلاف جنسه ومستواه التعليمي وتخصصه الأكاديمي، ومن خصائصها أنها تثير

الانفعالات الإيجابية، وتبعث الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح؛ مما يساهم في بناء مفهوم ذات إيجابي؛ فتجعل الفرد مرتاحًا خاليًا من المخاوف قادرًا على تنظيم البيئة وأفكاره بسرعة ودقة وبأقل معونة من الآخرين؛ مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى عالٍ من الإنجاز ويؤدي ذلك التشوق إلى مناقشة الآخرين واحترام الذات". ويزة (2017، 168).

ومن المتعارف عليه أن الثقة بالنفس تختلف من فرد إلى آخر حسب العوامل المؤثرة فيها، وهي كثيرة، ومختلفة، وتمثل هذه العوامل في التخصص، الجنس، الأعباء المطلوبة منهم، وما يتوقع من هذه الفئة وخاصة أنهم فئة الشباب الذين يقع على عاتقهم تطوير المجتمع، وهم الفئة الأكثر تأثرًا بما يصاحب المجتمع من تطورات، ومن هنا نجد أن الشباب يسعون دائمًا إلى الشعور بالقبول الاجتماعي وتحقيق ذواتهم، من أجل التعامل الفعال مع الآخرين؛ لأن الثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها، بل ثمرة يجنيها الفرد من خلال تعامله مع الآخرين، وانعكاس لواقع خارجي عاشه الإنسان على مر الأيام.

وفي هذا الصدد هناك الكثير من الدراسات والأبحاث النفسية التي أكدت على أهمية البرامج الإرشادية في التخفيف من الآثار النفسية المترتبة على المشكلات التي يتعرض لها الفرد وخاصة الحالات التي تحدث فجأة وخاصة حالات بتر الأطراف في الحروب ومنها على سبيل المثال دراسة (العنزي، وصوالحة 2020)، ودراسة (سلمان، جاسم، 2017).

فكان لزامًا في هذا المجال أن يقوم الباحثون بإعداد برامج إرشادية تخفف من هذه الضغوط وتزيد من قدرة الفرد على مواجهة هذه الضغوط. حيث أثبتت هذه البرامج قدرتها على زيادة قدرة الفرد على مواجهة هذه الضغوط ومن ثم تحسين ثقته بنفسه، حيث تعد الثقة بالنفس من الأمور المهمة في زيادة قدرة الفرد على التحمل النفسي.

## مشكلة الدراسة:

إن دراسة التحمل النفسي والثقة بالنفس متغيران مهمان في حياة أفراد المجتمع عامة، والشباب الذي يعاني من إعاقات خاصة، حيث إنهما يساعدان هؤلاء الأفراد على تحمل مشاق الحياة وتبعاتها الصعبة.

كما أن الثقة بالنفس عامل مهم في زيادة قدرة الفرد على تحمل ضغوط الحياة، ودليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية، فهي عامل مهم في رفع قدرة الأفراد على الإنجاز الأكاديمي والاجتماعي، كما أنها تدعم قدرتهم على الاهتمام بأنفسهم، ومساعدتهم في اتخاذ قرارات سليمة لا تتعارض مع مصالحهم الخاصة، وتساعدهم في تنمية التفكير الإيجابي، وتساعدهم في تحقيق أهدافهم بما يتماشى مع قدراتهم.

أما بالنسبة إلى الطالب الفلسطيني فالتحمل النفسي والثقة بالنفس مهمان جدا، بسبب ما يتعرض له من ضغوط سياسية واقتصادية، واجتماعية تجعله أكثر عرضة للقلق والتوتر، مما يؤثر سلبا على قدرته على تحمل متاعب ومشاق الحياة، وقدرته على تجاوز المحن والشدائد التي تعصف به، مما يؤثر سلبا على ثقته بنفسه؛ الأمر الذي يستدعي إعداد برامج إرشادية لزيادة قدرة هؤلاء الشباب على تجاوز هذه المحن والشدائد ومن ثم رفع مستوى ثقتهم بأنفسهم.

وبحكم عمل الباحثة مع هؤلاء الطلبة ومعايشتها لمعاناتهم ومشاهدتها لِكَمِّ المعاناة التي يعانها هؤلاء الطلاب من الناحية النفسية أو الاقتصادية أو الجسمية، كان لزاما عليها أن تسهم ولو بالقليل؛ للتخفيف عن هذه الفئة؛ فقامت بإعداد هذا البرنامج لعله يخفف من هذه المعاناة.

من هنا تبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لزيادة القدرة على التحمل النفسي لدى طلاب

جامعة الأقصى من مصابي مسيرات العودة وأثره على ثقتهم بأنفسهم؟

وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التحمل النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التحمل النفسي في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج؟

أهمية الدراسة:

تتأى أهمية الدراسة من كونها تتناول "زيادة القدرة على التحمل النفسي لدى طلاب جامعة الأقصى مصابي مسيرات العودة وأثر ذلك على ثقتهم بأنفسهم" من خلال استخدام الفنيات والإجراءات والأنشطة التي تجعل البرنامج أكثر فاعلية.

أولاً - الناحية النظرية

- ندرة البحوث والدراسات، وقد تكون الدراسة الأولى على حد علم الباحثة التي تناولت هذه المتغيرات وهذه الفئة (مصابو مسيرات العودة).
- تأتي أهمية الدراسة من كونها تتناول فئة مهمة من فئات المجتمع ألا وهي فئة الشباب الجامعي التي هي عماد المستقبل وأمل الوطن.
- تكتسب أهميتها من حيث كونها تناولت استراتيجيات كثيرة ربما تسهم في زيادة قدرة عينة الدراسة على التحمل النفسي وثقتهم بأنفسهم.



## ثانيا- الناحية التطبيقية

- أضافت الدراسة مقياسا جديدا للمكتبة النفسية العربية عامة والفلسطينية خاصة.
- أضافت تصميم برنامج إرشادي لزيادة القدرة على التحمل.
- النتائج التي ستسفر عنها هذه الدراسة يمكن أن تسهم في لفت نظر المسؤولين إلى ضرورة الاهتمام بهذه الفئة وتقديم العون لهم لكي يصبحوا قادرين على مواصلة مسيرتهم التعليمية وحياتهم الخاصة.

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي لزيادة القدرة على التحمل لدى مصابي مسيرات العودة، كذلك هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي وأثره في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

### حدود الدراسة:

الحد المكاني : أجريت الدراسة في جامعة الأقصى - خانيونس.  
الحد الزمني : تم تطبيق البرنامج المقترح في المدة الواقعة بين شهر 9/2019 وشهر 12/2019م.

الحد البشري: اقتصرت الدراسة على طلاب جامعة الأقصى مصابي مسيرات العودة.

### مصطلحات الدراسة:

### التعريف الاصطلاحي:

### أولا- تعريف التحمل النفسي

عرفته كوبازا Kobasa (1979) بقولها: "هو أن يخبر الفرد درجة عالية من الضغط بدون أن يصاب بالمرض ويضم المفهوم ثلاثة مجالات (الالتزام، السيطرة، التحدي) ". (ضاري والدليهي، 2012: 312).

وتعرف الباحثة التحمل النفسي بأنه : قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والمصائب التي تحدث في حياته فجأة، وكذلك مقدرته على مواجهتها بكل صمود وتحدي، والتعامل معها بمرونة مما يمنع من إصابته بالاضطرابات النفسية، ومقدرته على حل المشكلات بإيجابية في حياته الجديدة.

**التعريف الإجرائي:** يعرف بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التحمل النفسي الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.

#### ثانيا- الثقة بالنفس

الثقة بالنفس: هي قدرة الفرد على الاعتماد على النفس، والقدرة على اتخاذ القرار، وتمتعه بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية واستثماره لها. علي (2009، 10).

**التعريف الإجرائي:** يعرف بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الثقة بالنفس المستخدم في الدراسة.

#### البرنامج الإرشادي:

مفهوم البرنامج الإرشادي: "هو عبارة عن برنامج مخطط له بطريقة منظمة في ضوء أسس علمية متعارف عليها؛ لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا، لجميع من تضمهم المؤسسة؛ بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق عمل من المسؤولين المؤهلين" (زهران، 2005، 499).

تعرف الباحثة البرنامج الإرشادي إجرائيا بأنه "مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة والمرتبطة التي سوف تتبعها الباحثة من أجل زيادة قوة التحمل النفسي لدى أفراد العينة موضع الدراسة".

### البرنامج المعرفي السلوكي Cognitive – behavioral Program :

يعرفه ريتشارد Richard (1997) بأنه : مجموعة الإجراءات العلاجية التي تجسد تصورات عن التغيير وتضع أهمية أساسية على العملية المعرفية ، وتهدف بصورة إجرائية إلى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية. نقلا عن المنعمي (2013: 8).

وتعرف الباحثة البرنامج المعرفي السلوكي إجرائيا بأنه: برنامج يحاول من خلاله الباحث دمج فنيات معرفية وسلوكية، وذلك خلال جلسات أعدت لذلك؛ من أجل رفع مستوى التحمل النفسي والثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة.

الدراسات السابقة:

#### أولاً- دراسات تناولت التحمل النفسي

##### دراسة العنزي، وصوالحة (2020):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مستند على الفاعلية الذاتية في تحمل الضغط النفسي لدى طلبة الثانوية العامة في عرعر. تكونت عينة الدراسة من (60) طالبًا وطالبة من طلبة الصف الأول ثانوي والثاني ثانوي والثالث ثانوي. استخدم الباحثان مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس تحمل الضغوط النفسية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في تحمل الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي، وبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق على مقياس تحمل الضغوط النفسية في قياس القياسين البعدي والتبقي.

##### دراسة محمدي وبوزورجي ومحمادي (2018):

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر العلاج النفسي على زيادة القدرة على التحمل والمرونة والرحمة الذاتية لدى النساء المصابات بالعمق، شملت عينة الدراسة (30) امرأة من المترددات على مراكز العمق في العاصمة الإيرانية طهران. استخدم الباحث مقياسا لتحمل الضائقة

النفسية، ومقياس المرونة، وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاج النفسي الإيجابي كان فعالاً في التحمل العقلي والرحمة الذاتية والمرونة لدى النساء المصابات بالعقم.

ثانياً- دراسات الثقة بالنفس

دراسة السويلم (2020):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية بمملكة البحرين. استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس من إعدادها. تكونت عينة الدراسة من (40) تلميذاً من تلاميذ صعوبات التعلم الذين يدرسون في الصفين الخامس والسادس الابتدائي. أظهرت نتائج الدراسة تحسين مستوى الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ صعوبات التعلم.

دراسة إبراهيم (2019):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية قسم رياض الأطفال، وأثر ذلك البرنامج على تحسين الأمن النفسي لديهم. وشملت عينة الدراسة (30) طالبة وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق بين التطبيقين القبلي والبعدي في الثقة بالنفس والأمن النفسي لدى أفراد العينة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، لصالح التطبيق البعدي، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين التطبيقين القبلي والبعدي في الثقة بالنفس والأمن النفسي لدى أفراد العينة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

دراسة وزو، وعبدالله (2017):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة، وشملت عينة الدراسة (36) طالبا، واستخدم الباحثان مقياس إيزنك للثقة بالنفس، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق في الثقة بالنفس في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، كذلك بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في الثقة بالنفس بين التطبيقين القبلي والبعدي.

### دراسة ياس (2016):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى التلامذة المكفوفين. وشملت عينة الدراسة (22) تلميذا مكفوفاً. بينت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق بين رتب درجات التلاميذ على مقياس الثقة بالنفس بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي، كما بينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق في درجات التلامذة على مقياس الثقة بالنفس بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية. كما بينت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق في درجات التلامذة على مقياس الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتبقي وهذا يؤكد على استمرارية أثر البرنامج.

### دراسة شراب (2013):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طالب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (23) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداده ومقياس المسؤولية الاجتماعية من إعداد الصمادي والعمامنة 2003، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مقياسي الدراسة، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في درجات أفراد المجموعة التجريبية في الثقة بالنفس والمسؤولية الاجتماعية بين القياسين البعدي والتبقي.

### دراسة العنزي (2012):

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة في محافظة حفر الباطن، وشملت عينة الدراسة (42) طفلاً من الأطفال الأيتام،

واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد العززي (2009). وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الثقة بالنفس لدى أفراد العينة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، لصالح القياس البعدي، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتبقي.

#### دراسة علي (2009):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية. شملت عينة الدراسة (17) طالبة. استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس والبرنامج الإرشادي من إعداده. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في التطبيقين البعدي والتبقي للبرنامج وهذا دليل على فعالية البرنامج الإرشادي.

#### تعليق على الدراسات السابقة:

شملت الدراسات السابقة دراسات جميعها برامج إرشادية لتحسين مستوى التحمل وزيادة الثقة بالنفس، وجميعها أثبتت فعالية البرامج الإرشادية في رفع مستوى التحمل وزيادة الثقة لدى عينة الدراسات المختلفة، وما تميزت به هذه الدراسة أنها اهتمت بتحسين مستوى التحمل والثقة بالنفس، كما تميزت بعينتها التي تعتبر نوعية ومهمشة.

#### إجراءات الدراسة.

#### منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي الذي يقوم على أساس عينة واحدة وهي العينة التجريبية فقط.

#### أولاً- عينة الدراسة

#### 1- العينة الاستطلاعية

شملت العينة الاستطلاعية (40) طالبا من طلاب جامعة الأقصى من خارج عينة الدراسة.

## 2- العينة الفعلية

تكونت عينة الدراسة التجريبية من (16) من الطلاب الذين حصلوا على أدنى مستوى من القدرة على التحمل النفسي والثقة بالنفس، وبعد تطبيق البرنامج تم تنفيذ القياس البعدي، والقياس التتبعي.

### أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد مقياس التحمل النفسي، واستخدمت مقياس الثقة بالنفس من إعداد علي (2009).

### أولاً- مقياس التحمل النفسي

#### خطوات بناء المقياس:

تم الاطلاع على أدبيات الدراسة، والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع، ومنها عفانة (2017).

مقياس بلحشاني (2018)، الشوا (2016)، عريبة (2018)، شقورة (2012)، هيضة (2017)، عودة (2014).

وصف المقياس: يتكون المقياس من (5) مجالات وهي: الصلابة النفسية، الكفاءة الذاتية، المسؤولية الاجتماعية، المرونة، حل المشكلات.

#### صدق المقياس:

للتأكد من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام العديد من الطرق، منها:

#### صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وقاموا بإبداء رأيهم في المقياس وعباراته ومدى ملاءمتها لموضوع الدراسة، وقامت الباحثة

بتعديل كافة التعديلات التي أشاروا إليها. ومن أجل الحصول على تساوي أوزان الفقرات أعطيت الفقرات تقديرات (1,2,3,4,5)، لمقياس خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). وبلغ عدد فقرات كل مجال 10 فقرات، لذلك تراوحت درجة كل مجال ما بين (10-50) درجة، والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (50-250).

صدق البناء:

تم التأكد من صدق البناء بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس على عينة مكونة من (40) طالبا من طلاب جامعة الأقصى من خارج عينة الدراسة، كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (1): معاملات الارتباط بين مجالات مقياس التحمل النفسي والدرجة الكلية للمقياس

(ن. 40)

المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	0,85	دالة عند 0,01
الكفاءة الذاتية	0,83	دالة عند 0,01
المسؤولية الاجتماعية	0,79	دالة عند 0,01
المرونة	0,94	دالة عند 0,01
حل المشكلات	0,94	دالة عند 0,01

\*\*دالة عند مستوى دلالة 0.01

تبين من الجدول أن مجالات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,01، حيث تراوحت معاملات الارتباط للمجالات (0,79 – 0,94)، وذلك دليل كاف على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عال.

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس التحمل النفسي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (40) طالبا من طلاب جامعة الأقصى من خارج عينة الدراسة.



أولاً- مجال الصلابة النفسية: معاملات الارتباط بين فقرات مجال الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمجال.

جدول (2): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات مجال الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية للمجال.

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أقوم بأي عمل على أكمل وجه رغم إعاقتي.	0,67	دالة عند 0,01
2	أغير من مبادئ وقيمي إذا دعت الحاجة.	0,74	دالة عند 0,01
3	أعتقد أنني أتحكم في جميع أمور حياتي رغم إعاقتي.	0,88	دالة عند 0,01
4	لدي القدرة على حل كل المشكلات التي تواجهني رغم إعاقتي	0,66	دالة عند 0,01
5	أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة التحديات.	0,88	دالة عند 0,01
6	أبادر بمواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على المثابرة	0,84	دالة عند 0,01
7	تستنزف المشكلات قواي وقدرتي على التحمل	0,86	دالة عند 0,01
8	رغم إعاقتي، لدي حب المغامرة لمعرفة ما يحيط بي.	0,75	دالة عند 0,01
9	أشعر بحماس كاف لتحدي الآخرين.	0,81	دالة عند 0,01
10	لدي خطة واضحة في حياتي.	0,89	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 لفقرات مجال الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية للمجال.

ثانيا- الكفاءة الذاتية: معاملات الارتباط بين فقرات الكفاءة الذاتية والدرجة الكلية للمجال.

جدول (3): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات مجال الكفاءة الذاتية مع الدرجة الكلية للمجال.

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أستطيع النجاح في جميع الأعمال الموكلة إلي.	0,90	دالة عند 0,01
2	أتحمل المتاعب الجسمية من أجل إتمام أي عمل يوكل إلي.	0,86	دالة عند 0,01
3	أحب إظهار قدرتي وعدم عجزني أمام الآخرين.	0,85	دالة عند 0,01
4	أشعر بالإحراج عندما أقوم بإنجاز معاملاتي في المؤسسات الحكومية.	0,84	دالة عند 0,01
5	أشعر أن هناك مهارات كثيرة لا أمتلكها.	0,89	دالة عند 0,01
6	أمتلك الإرادة وقوة العزيمة للقيام بأي عمل.	0,90	دالة عند 0,01
7	أتحمل المتاعب مهما كانت كبيرة.	0,95	دالة عند 0,01
8	أعتمد على نفسي في اتخاذ القرارات المهمة.	0,85	دالة عند 0,01
9	أتعامل مع الصعوبات بهدوء.	0,78	دالة عند 0,01
10	أجد حلا لكل المشاكل التي تواجهني.	0,90	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 لفقرات

مجال الكفاءة الذاتية والدرجة الكلية للمجال.

ثالثا- المسؤولية الاجتماعية: معاملات الارتباط بين فقرات المسؤولية الاجتماعية والدرجة الكلية للمجال.

جدول (4): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات مجال المسؤولية الاجتماعية مع الدرجة الكلية للمجال.

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	ألعب دورا كبيرا في اتخاذ القرارات داخل أسرتي.	0,85	دالة عند 0,01
2	أشعر بالندم إذا قصرت في مذاكرتي.	0,65	دالة عند 0,01
3	يعتبرني الآخرون شخصًا مسئولًا ويُعتمد علي.	0,92	دالة عند 0,01
4	أكون جادًا في القيام بالأعمال المكلف بها.	0,95	دالة عند 0,01
5	أنا المسئول الأول والأخير عن نجاحي أو فشلي.	0,85	دالة عند 0,01
6	أراعي الظروف المالية لأسرتي قبل طلب حقوق الشخصية.	0,81	دالة عند 0,01
7	حضورى متأخرا عن محاضرتي لا يسبب لي أي إزعاج.	0,75	دالة عند 0,01
8	أشعر بالضيق إذا تأخرت في إنجاز أي عمل.	0,74	دالة عند 0,01
9	أحرص على مشاركة زملائي في مناسباتهم الاجتماعية.	0,85	دالة عند 0,01
10	أبذل قصارى جهدي لإنجاز أي عمل أكلف به.	0,95	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 لفقرات مجال المسؤولية الاجتماعية و الدرجة الكلية للمجال.

رابعا- المرونة: معاملات الارتباط بين فقرات المرونة والدرجة الكلية للمجال.

جدول (5): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات مجال المرونة مع الدرجة الكلية للمجال.

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الآخر.	0,75	دالة عند 0,01
2	أعتبر رأيي رأيا مبدئيا إلى أن أستمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي.	0,74	دالة عند 0,01
3	مهما كانت العقوبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي.	0,85	دالة عند 0,01
4	أرتبك عندما يسألني الآخرون عن إصابتي.	0,75	دالة عند 0,01
5	أشعر بحرج من الاتصال بطبيبي.	0,920	دالة عند 0,01
6	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلما.	0,69	دالة عند 0,01
7	أعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة.	0,78	دالة عند 0,01
8	أؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء أي موضوع.	0,73	دالة عند 0,01
9	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.	0,88	دالة عند 0,01
10	أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي بالإجابة الصحيحة.	0,920	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 لفقرات

مجال المرونة والدرجة الكلية للمجال.

خامسا- حل المشكلات :معاملات الارتباط بين فقرات حل المشكلات والدرجة الكلية للمجال.

جدول (6): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات مجال حل المشكلات مع الدرجة الكلية للمجال.

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أعتمد على غيري في حل بعض المشكلات التي تواجهني.	0,920	دالة عند 0,01
2	أختار الحل المناسب فوراً لأي مشكلة تواجهني.	0,69	دالة عند 0,01
3	أجد صعوبة في تحديد حل مناسب للمشكلات التي تواجهني.	0,78	دالة عند 0,01
4	أصر على موقفي دون الاعتبار لآراء الآخرين عند حل المشكلات.	0,73	دالة عند 0,01
5	أنسى بعض المعلومات التي لها علاقة بحل المشكلة.	0,88	دالة عند 0,01
6	عندما تواجهني أي مشكلة أركز أولاً على أسباب المشكلة.	0,920	دالة عند 0,01
7	أعرف كيف أصف المشكلة التي أواجهها.	0,69	دالة عند 0,01
8	ينتابني شعور بالغضب والعصبية عندما أجد أن الحل الذي توصلت إليه كان فاشلاً.	0,78	دالة عند 0,01
9	أمتلك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.	0,73	دالة عند 0,01
10	أعتمد على غيري في حل بعض المشكلات التي تواجهني.	0,88	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 لفقرات مجال حل المشكلات والدرجة الكلية للمجال.

## ثانيا- ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق الآتية:

### أولا- طريقة التجزئة النصفية

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية، وباستخدام معادلة جتمان.

وحصل على معاملات الثبات التي يوضحها الجدول الآتية:

جدول (7): يبين معامل ثبات مقياس التحمل النفسي باستخدام معادلة جتمان

م	المجال	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل	مستوى الدلالة
1	الصلابة النفسية	10	0,75	0,90	دالة عند 0,01
2	الكفاءة الذاتية	10	0,65	0,85	دالة عند 0,01
3	المسئولية الاجتماعية	10	0,70	0,77	دالة عند 0,01
4	المرونة	10	0,61	0,85	دالة عند 0,01
5	حل المشكلات	10	0,58	0,89	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0,01، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

### ثانيا- طريقة ألفا كرونباخ

تم حساب الثبات بواسطة معامل كرونباخ ألفا، وذلك بالاستعانة بدرجات عينة الثبات

السابقة.

جدول رقم(8): يبين معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لكل بعد من أبعاد مقياس التحمل

النفسي

م	المجال	معامل ثبات كرونباخ ألفا
1	الصلابة النفسية	0,85
2	الكفاءة الذاتية	0,90
3	المسئولية الاجتماعية	0,79
4	المرونة	0,88
5	حل المشكلات	0,91

يتضح من الجدول السابق أن معاملات كرونباخ ألفا جميعها كانت جيدة؛ مما يدل على

ثبات المقياس.

ثالثا- طريقة إعادة تطبيق retest – Test

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (40) من طلاب جامعة

الأقصى، وبعد ثلاثة أسابيع تم تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة، فكانت معامل ثباته كما

يوضحها الجدول الآتية:

جدول (9): يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة الاختبار لكل مجال من مجالات مقياس

التحمل النفسي.

م	المجال	معامل ثبات كرونباخ ألفا
1	الصلابة النفسية	0,80
2	الكفاءة الذاتية	0,920
3	المسئولية الاجتماعية	0,69
4	المرونة	0,78
5	حل المشكلات	0,73

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط جميعها كانت جيدة مما يدل على ثبات المقياس.

ثانيا- مقياس الثقة بالنفس: إعداد علي (2009)

صدق المقياس:

للتأكد من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام العديد من الطرق منها :

صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وقاموا بإبداء رأيهم في المقياس وعباراته ومدى ملاءمتها لموضوع الدراسة، وقامت الباحثة بتعديل كافة التعديلات التي أشاروا إليها من حذف بعض الفقرات. ومن أجل الحصول على تساوي أوزان الفقرات أعطيت الفقرات تقديرات (1،2،3)، لمقياس ثلاثي التدرج (غالبا، أحيانا، نادرا). وبلغ عدد فقرات المقياس (39) فقرة. المجال الأول: الاعتماد على النفس وشمل من 1-7، ومجال الإرادة واتخاذ القرار من 8-14، والمجال الاجتماعي 15-21، والمجال الأكاديمي من 22-29، ومجال الرضا عن المظهر 30-34، ومجال التوكل على الله 35-39. وتوزعت الفقرات ما بين السلبي والإيجابي كما هي مبينة في الجدول الآتية:

جدول (10)

ترتيبها	عددها	
-38-35 -34 -33-31-27-26-24-23-22-18-16-12-9-8 -6 -4-2-1	20	الفقرات الإيجابية
39		
37-36-32-30-29-28-25-21-20-19-17-15-14-13-11-10-5-3	19	الفقرات السلبية

وعليه فإن أعلى درجة هي (117)، وأقل درجة هي (39).



تم التأكد من صدق مقياس البناء بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال على حدة مع الدرجة الكلية للمقياس تطبيق على عينة. مكونة من (40) طالبا من طلاب جامعة الأقصى من خارج عينة الدراسة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (11): معاملات الارتباط بين مجالات مقياس الثقة بالنفس والدرجة الكلية للمقياس (ن.40)

المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية
الاعتماد على النفس	0,81	دالة عند 0,01
الإرادة واتخاذ القرار	0,88	دالة عند 0,01
الجانب الاجتماعي	0,85	دالة عند 0,01
الجانب الأكاديمي	0,91	دالة عند 0,01
الرضا عن المظهر	0,90	دالة عند 0,01
التوكل على الله	0.88	دالة عند 0,01

\*\*دالة عند مستوى دلالة 0.01

تبين من الجدول أن مجالات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.01. وذلك دليل كاف على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عال. كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس التحمل النفسي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (40) طالبا من طلاب جامعة الأقصى من خارج عينة الدراسة.

معاملات الارتباط بين فقرات مجال الاعتماد على النفس والدرجة الكلية للمجال.  
جدول (12): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات مجال الاعتماد على النفس مع الدرجة الكلية للمجال.

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أتحمل المسؤوليات الموكلة إلي بارتياح	0,89	دالة عند 0,01
2	أخطط لمستقبلي بكل ثقة	0,78	دالة عند 0,01
3	أفضل أن يقوم الآخرون بمهامي	0,90	دالة عند 0,01
4	أنجز المهام المناطة بي على ما يرام	0,86	دالة عند 0,01
5	أتهرب من الاعتماد على نفسي	0,95	دالة عند 0,01
6	أأخذ قراراتي بنفسي	0,87	دالة عند 0,01
7	أرغب في الحصول على ما أريد دون بذل أي جهد	0,78	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 لفقرات مجال الاعتماد على النفس مع الدرجة الكلية للمجال.

ثانيا- الإرادة واتخاذ القرار: معاملات الارتباط بين فقرات الإرادة واتخاذ القرار والدرجة الكلية للمجال.

جدول (13): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات مجال الإرادة واتخاذ القرار مع الدرجة الكلية للمجال.

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أستطيع اتخاذ القرار في المواقف الحياتية المختلفة.	0,89	دالة عند 0,01
2	أنا بمر من أجل تحقيق أهدافي	0,87	دالة عند 0,01
3	أتردد في اتخاذ القرارات المهمة.	0,92	دالة عند 0,01

دالة عند 0,01	0,87	أستطيع اجتياز ما يعترضني من عقبات.	4
دالة عند 0,01	0,90	أستطيع اتخاذ القرارات في المواقف الحياتية المختلفة.	5
دالة عند 0,01	0,89	لقد قمت بالتحويل من تخصصي عدة مرات.	6
دالة عند 0,01	0,90	أفقد الإرادة في تحقيق ما أريد.	7

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 لفقرات مجال الإرادة واتخاذ القرار والدرجة الكلية للمجال.

ثالثا- المجال الاجتماعي: معاملات الارتباط بين فقرات المجال الاجتماعي والدرجة الكلية للمجال.

جدول (14): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات المجال الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمجال.

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	يصيبني الارتباك عندما أقابل الغرباء لأول مرة.	0,77	دالة عند 0,01
2	أشارك في الفعاليات الاجتماعية المختلفة.	0,85	دالة عند 0,01
3	أجد حرجا من مبادرة الآخرين بالسلام.	0,90	دالة عند 0,01
4	أعذر لمن أخطأت في حقه حتى ولو كان أمام الآخرين.	0,89	دالة عند 0,01
5	أتهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة.	0,85	دالة عند 0,01
6	أشعر بالخجل عند مواجهة أناس جدد.	0,85	دالة عند 0,01
7	أخشى التحدث أمام الآخرين.	0,78	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 لفقرات

المجال الاجتماعي والدرجة الكلية للمجال.

رابعاً- المجال الأكاديمي: معاملات الارتباط بين فقرات المجال الأكاديمي والدرجة الكلية للمجال.

جدول (15): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات المجال الأكاديمي مع الدرجة الكلية للمجال.

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أكتسب صداقات جديدة بسرعة	0,88	دالة عند 0,01
2	أشعر بتقدير أهلي وتقديرهم لي.	0,77	دالة عند 0,01
3	أشعر بالرضا عن مستواي الأكاديمي في الجامعة.	0,74	دالة عند 0,01
4	أفتقر إلى قدرات مهمة لتحقيق التفوق الأكاديمي في الجامعة.	0,89	دالة عند 0,01
5	أشعر بالقدرة على منافسة زملائي.	0,90	دالة عند 0,01
6	أشارك في أنشطة أكاديمية تتطلب الإبداع.	0,78	دالة عند 0,01
7	أحصل على درجات دون المستوى الذي أتوقعه في نهاية الفصل.	0,88	دالة عند 0,01
8	أشعر بالاستياء من التخصص الذي أدرس فيه.	0,90	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 لفقرات المجال الاجتماعي والدرجة الكلية للمجال.

خامسا- الرضا عن المظهر: معاملات الارتباط بين فقرات الرضا عن المظهر والدرجة الكلية للمجال.

جدول (16): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات مجال الرضا عن المظهر مع الدرجة الكلية للمجال.

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أشعر بالخجل من مظهري.	0,66	دالة عند 0,01
2	أخرج من المنزل وأنا في كامل الأناقة والترتيب.	0,79	دالة عند 0,01
3	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الخارجي.	0,85	دالة عند 0,01
4	أحرص على أناقة مظهري بين زملائي.	0,89	دالة عند 0,01
5	من حسن حظي أن مظهري جميل.	0,92	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 لفقرات مجال الرضا عن المظهر والدرجة الكلية للمجال.

سادسا- التوكل على الله: معاملات الارتباط بين فقرات التوكل على الله والدرجة الكلية للمجال.

جدول (17): يوضح معاملات الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات مجال التوكل على الله مع الدرجة الكلية للمجال.

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أحسن الظن بالله.	0,77	دالة عند 0,01
2	أتردد في اتخاذ القرار حتى بعد اقتناعي به.	0,80	دالة عند 0,01
3	أدخل قاعة الامتحان دون استعداد مسبق على أمل أن يوفقني الله.	0,89	دالة عند 0,01
4	أصبر على ما يصيبني من أذى.	0,91	دالة عند 0,01
5	أبذل كل ما في وسعي مع اعتمادي على الله.	0,80	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 لفقرات مجال التوكل على الله والدرجة الكلية للمجال.

## ثانيا- ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق الآتية:

### أولا- طريقة التجزئة النصفية

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية، وباستخدام معادلة جتمان. وحصلت على معاملات الثبات التي يوضحها الجدول الآتية:

جدول (18): يبين معامل ثبات مقياس الثقة بالنفس باستخدام معادلة جتمان

م	المجال	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل	مستوى الدلالة
1	الاعتماد على النفس	7	0,29	<b>0,44</b>	دالة عند 0,01
2	الإرادة واتخاذ القرار	7	0,41	<b>0,57</b>	دالة عند 0,01
3	الجانب الاجتماعي	7	0,40	<b>0,66</b>	دالة عند 0,01
4	الجانب الأكاديمي	8	<b>0,50</b>		دالة عند 0,01
5	الرضا عن المظهر	5	<b>0,67</b>	<b>0,78</b>	دالة عند 0,01
6	التوكل على الله	5	<b>0,65</b>	<b>0,88</b>	دالة عند 0,01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية دالة إحصائياً

عند مستوى دلالة 0,01 مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

### ثانيا- طريقة ألفا كرونباخ

تم حساب الثبات بواسطة معامل كرونباخ ألفا، وذلك بالاستعانة بدرجات عينة الثبات

السابقة

جدول (19): يبين معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لكل بعد من أبعاد مقياس الثقة بالنفس.

م	المجال	معامل ثبات كرونباخ ألفا
1	الاعتماد على النفس	0,89
2	الإرادة واتخاذ القرار	0,80
3	الجانب الاجتماعي	0,87
4	الجانب الأكاديمي	0,85
5	الرضا عن المظهر	0,92
6	التوكل على الله	0,91

يتضح من الجدول السابق أن معاملات كرونباخ ألفا جميعها كانت جيدة مما يدل على ثبات المقياس.

#### ثالثا-طريقة إعادة تطبيق retest – Test

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (40) من طلاب جامعة الأقصى، وبعد ثلاثة أسابيع تم تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة، فكانت معامل ثباته كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (20): يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة الاختبار لكل مجال من مجالات مقياس الثقة بالنفس.

م	المجال	معامل ثبات كرونباخ ألفا
1	الاعتماد على النفس	0,85
2	الإرادة واتخاذ القرار	0,77
3	الجانب الاجتماعي	0,87
4	الجانب الأكاديمي	0,89
5	الرضا عن المظهر	0,79
6	التوكل على الله	0,90

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط جميعها كانت جيدة مما يدل على ثبات المقياس.

### البرنامج المقترح:

مقدمة:

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي يهدف إلى زيادة مستوى التحمل النفسي لدى طلاب جامعة الأقصى، من خلال استخدام العديد من الأنشطة، منها: النمذجة، ولعب الدور، والتعزيز، وغيرها من الأنشطة.

### التخطيط للبرنامج:

قامت الباحثة باستعراض البحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بمجال الإرشاد النفسي في تحسين التحمل النفسي، مثل دراسة: علوان والطلاع (2014)، ودراسة العنزى والصوالحة (2020) وغيرها من الدراسات.

### الهدف العام للبرنامج:

هدف هذا البرنامج إلى زيادة القدرة على التحمل النفسي والثقة بالنفس من خلال استخدام مجموعة من الفنيات والتقنيات والإجراءات، واستغرق تطبيق البرنامج ما يقارب الشهرين، أي (60) يوما، في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2019م.

### الافتراضات التي قام عليها البرنامج:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن تحسين التحمل النفسي لدى أفراد العينة.

### الإرشادات العامة للباحثة:

- الترحيب بالطلبة المشاركين ومحاولة تقبلهم بدون إحراج.
- الجدية والالتزام خلال التطبيق.
- المتابعة اليومية والتأكد من تحقيق الأهداف أولا بأول.



## الفنيات المستخدمة:

الحوار، والمناقشة، التعزيز، وعرض الصور، والاسترخاء، والتفريغ الانفعالي، ومهارة اتخاذ القرار.

## الحدود الإجرائية للبرنامج:

الحدود الزمنية: استغرق تطبيق البرنامج شهرين بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً.  
الحدود البشرية: شملت عينة الدراسة مجموعة تجريبية وشملت (16) طالبا تم تطبيق البرنامج عليهم.

تنفيذ البرنامج الإرشادي: تم تطبيق البرنامج خلال شهرين اثنين، بواقع (3) جلسات أسبوعياً، كل جلسة (90) دقيقة، حيث قامت الباحثة بتنفيذ أنشطة البرنامج.

محتوى البرنامج: يحتوي البرنامج على (24) جلسة موزعة على (4) جلسات أنشطة فنية، وهي على النحو الآتي:

## وصف البرنامج ومكوناته:

قامت الباحثة بالتعرف على مجالات التحمل النفسي وفق الدراسات السابقة وماهيته، وهي:

الصلابة النفسية، الكفاءة الذاتية، المسؤولية الاجتماعية، المرونة، حل المشكلات.  
وتم من خلالها اشتقاق الأنشطة المستخدمة في البرنامج الإرشادي والتي تم طرحها على أعضاء المجموعة التجريبية.

## جلسات البرنامج:

تم انتقاء محتوى البرنامج بناء على الأهداف التي تم صياغتها في البرنامج، واعتماداً على الفنيات المستخدمة فيه، وقد راعت الباحثة مجموعة من المعايير في اختيار محتوى البرنامج، أهمها:

انتقاء الألفاظ الواضحة والمفهومة لدى الطلبة، كذلك راعت الباحثة التسلسل المنطقي في تقديم المهارات التي يتضمنها البرنامج، كذلك راعت الباحثة النشاطات للفئة المستهدفة، كذلك

عملت على أن تكون الأنشطة مناسبة مع أهداف البرنامج، كما عمدت الباحثة إلى استخدام فنيات وأنشطة متنوعة، كما راعت أن تكون هذه الأنشطة مناسبة للفترة الزمنية المتاحة لتطبيق البرنامج.

الجلسة الأولى: التعارف بين الباحثة والطلبة وشرح ماهية البرنامج وأهدافه.

الجلسة الثانية: شرح ماهية التحمل النفسي وأهدافه وأبعاده وأهميته بالنسبة لأفراد

المجموعة التجريبية.

الجلسة الثالثة: كن متحملاً للمسئولية.

الجلسة الرابعة: الاسترخاء وأثره في زيادة القدرة على التحمل النفسي.

الجلسة الخامسة: التفرغ الانفعالي: حيث يتم من خلاله إتاحة الفرصة أمام المشاركين

للتعبير عن انفعالهم والتخفيف من المعاناة النفسية والحد من الألم النفسي الذي أحدثته

الإصابة.

الجلسة السادسة: تنمية الوازع الديني: يهدف إلى أن يكتسب أفراد المجموعة التجريبية

أفكاراً دينية تساعدهم على تنمية الوازع الديني بما يساعدهم على زيادة التحمل النفسي.

الجلسة السابعة: مهارة اتخاذ القرار.

الجلسة الثامنة: كن إيجابياً.

الجلسة التاسعة: حل المشكلات (حدد مشكلاتك).

الجلسة العاشرة: التخطيط للمستقبل.

الجلسة الحادية عشرة: التدريب على التحصين ضد الضغوط.

الجلسة الثانية عشرة: تقييم البرنامج.

تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج في صورته الأولى على مجموعة مكونة من (5) من أستاذة علم النفس

والصحة النفسية؛ للحكم على صلاحيته ومدى ملاءمة فقراته لموضوع الدراسة، وتم إجراء

التعديلات المطلوبة حسب تعديلاتهم.

## تقييم البرنامج:

تم تطبيق مقياس التحمل بعد وقبل تطبيق البرنامج ومعرفة مدى أثر البرنامج الإرشادي في تحسين التحمل النفسي لدى الطلبة.

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي في تنفيذ الدراسة الحالية، حيث استخدمت التصميم التجريبي وفق نظام قبلي وبعدي لمجموعة واحدة، حيث طبقت الباحثة مقياس الدراسة على عينة قوامها (16) طالبا، وفي ضوء ذلك قامت الباحثة باختيار عينة قصدية من الذين لديهم أقل مقدرة على التحمل، وتم تطبيق البرنامج عليهم، وبعد انتهاء البرنامج طبقت الباحثة المقياس البعدي والتتبعي.

## الأساليب الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، واختبار ويلكسون.

## نتائج الدراسة:

سيتضمن هذا الجزء عرضا لنتائج الدراسة:

## السؤال الأول:

ينص السؤال الأول على الآتي: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التحمل النفسي؟". وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون test Wilcokson كما في الجدول الآتي:

جدول (21): يبين نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة ((Z للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التحمل النفسي.

المجالات	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	الرتب السالبة	0	0	0	3,87	0,00
	الرتب الموجبة	15	8	120		
	الرتب المتعادلة	1				
الكفاءة الذاتية	الرتب السالبة	0	0	0	3,49	0,00
	الرتب الموجبة	15	8	120		
	الرتب المتعادلة	1				
المسئولية الاجتماعية	الرتب السالبة	0	0	0	3,44	0,00
	الرتب الموجبة	15	8	120		
	الرتب المتعادلة	1				
المرونة	الرتب السالبة	0	0	0	3,56	0,00
	الرتب الموجبة	16	8	120		
	الرتب المتعادلة	0				
حل المشكلات	الرتب السالبة	0	0	0	3,57	0,00
	الرتب الموجبة	16	8	120		
	الرتب المتعادلة	0				
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	0	0	0	3,53	0,00
	الرتب الموجبة	16	8	120		
	الرتب المتعادلة	0				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التحمل النفسي لصالح القياس البعدي.

### السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني على الآتي: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس التحمل النفسي؟". وللإجابة على هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون test Wilcoxon كما في الجدول الآتي:

جدول (22): يبين نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس التحمل النفسي.

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	الرتب السالبة	6	5,50	33,00	0,48	0,64
	الرتب الموجبة	6	7,50	45,00		
	الرتب المتعادلة	4				
الكفاءة الذاتية	الرتب السالبة	3	4,00	12,00	0,32	0,75
	الرتب الموجبة	3	3,00	9,00		
	الرتب المتعادلة	10				
المسئولية الاجتماعية	الرتب السالبة	1	1,00	1,00	0,45	0,66
	الرتب الموجبة	1	2,00	2,00		
	الرتب المتعادلة	14				
المرونة	الرتب السالبة	1	2,00	2,00	0,58	0,58
	الرتب الموجبة	2	2,00	2,00		
	الرتب المتعادلة	13				
حل المشكلات	الرتب السالبة	1	1,00	1,00	0,45	0,66
	الرتب الموجبة	1	2,00	2,00		
	الرتب المتعادلة	14				
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	2	5,50	5,50	0,11	0,92
	الرتب الموجبة	4	2,50	2,50		
	الرتب المتعادلة	10				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التحمل النفسي.

### السؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على الآتي: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس؟". وللإجابة على هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون test Wilcokson كما في الجدول الآتي:

جدول (23): يبين نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس.

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الاعتماد على النفس	الرتب السالبة	0	00	00	3,74	000
	الرتب الموجبة	14	7,50	105,0		
	الرتب المتعادلة	2				
الإرادة واتخاذ القرار	الرتب السالبة	0	0	00	3,47	001
	الرتب الموجبة	15	8,0	120,0		
	الرتب المتعادلة	1				
الجانب الاجتماعي	الرتب السالبة	0	00	00	3,35	001
	الرتب الموجبة	14	7,50	105,0		
	الرتب المتعادلة	2				
الجانب الأكاديمي	الرتب السالبة	3	2,0	6,0	3,23	001
	الرتب الموجبة	13	10,0	130,0		
	الرتب المتعادلة	0				

001	3,31	2,00	2,00	1	الرتب السالبة	الرضا عن المظهر
		118,00	8,45	14	الرتب الموجبة	
				1	الرتب المتعادلة	
000	3,50	1	1,00	1	الرتب السالبة	التوكل على الله
		135,0	9,00	15	الرتب الموجبة	
				0	الرتب المتعادلة	
000	3,52	00	0	0	الرتب السالبة	الدرجة الكلية للمقياس
		130,0	8,0	16	الرتب الموجبة	
				0	الرتب المتعادلة	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي.

#### السؤال الرابع:

ينص السؤال الرابع على الآتي: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الثقة بالنفس؟".

وللإجابة على هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون test Wilcokson كما في

الجدول الآتي:

جدول (24): يبين نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات

المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الثقة بالنفس.

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الاعتماد على النفس	الرتب السالبة	1	2,00	2,00	0,56	0,57
	الرتب الموجبة	2	2,00	4,00		
	الرتب المتعادلة	13				
الإرادة واتخاذ	الرتب السالبة	1	3,50	3,50	0,58	0,55

		6,50	2,17	3	الرتب الموجبة	القرار
				12	الرتب المتعادلة	
0,38	0,38	6,00	3,00	2	الرتب السالبة	الجانب الاجتماعي
		4,00	2,00	2	الرتب الموجبة	
				12	الرتب المتعادلة	
0,83	0,21	11,50	3,83	3	الرتب السالبة	الجانب الأكاديمي
		9,50	3,17	3	الرتب الموجبة	
				10	الرتب المتعادلة	
0,67	0,42	21,00	7,00	3	الرتب السالبة	الرضا عن المظهر
		15,00	3,00	5	الرتب الموجبة	
				8	الرتب المتعادلة	
0,73	0,34	12,00	7,00	2	الرتب السالبة	التوكل على الله
		16,00	3,20	5	الرتب الموجبة	
				9	الرتب المتعادلة	
0,67	0,42	21,00	7,00	3	الرتب السالبة	الدرجة الكلية للمقياس
		15,00	3,00	5	الرتب الموجبة	
				8	الرتب المتعادلة	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس.

تعزو الباحثة التحسن الذي شعر به الطلبة إلى فعالية البرنامج والجلسات الإرشادية التي طبقت خلال البرنامج، وتحسن التحمل النفسي، وهو مفهوم فرضي وكانت آثاره واضحة في تصرفات الطلاب وفهمهم لذاتهم. وقد أسهمت فنيات البرنامج التي شملت: الحوار والمناقشة الجماعية المتعمقة التي تلقاها أفراد المجموعة التجريبية في التعرف على الأسباب التي أدت إلى انخفاض مستوى التحمل النفسي لديهم. ومهارة التفريغ الانفعالي والاسترخاء؛ لما لهما من دور كبير في التخفيف من حدة الضغوط التي يعاني منها أفراد المجموعة التجريبية، وما لهذه الفنيات



من مساعدة في بناء شخصية الطالب تجعله أكثر مرونة وأكثر قدرة على التحمل في مواجهة الصعاب. ومهارة التفكير الإيجابي لما لها من دور كبير في تجاوز الكثير من العلل والمشكلات، وجعل الإنسان أكثر انفتاحاً وطموحاً وأملًا في هذه الحياة. وأخيراً مهارة حل المشكلات وما أكسبته للطلبة من قدرة على استخدام المنهج العلمي في حل المشكلات، دون اللجوء إلى الأفكار التقليدية التي قد تصيب وقد تخطئ.

كما يمكن إرجاع النتيجة إلى كون البرنامج الإرشادي ركز على جعل الطالب أكثر أملاً وتفاؤلاً، واستبشاراً بأن المستقبل يحمل له الكثير من البشريات والأمل، مما يدل على نجاح البرنامج المستخدم في هذه الدراسة تركيزه على حاجة الطلبة لمثل هذه البرامج من أجل تحقيق التوافق بين الطلبة بعضهم البعض وتوافقهم مع ذواتهم ومدرسيهم، لا سيما ونحن -الفلسطينيين- بشكل عام وفئة الشباب بشكل خاص، نعاني من إحباطات كثيرة، منها ما هو بسبب الحصار، ومنها ما هو بسبب الحروب المتكررة وما ينتج عنها من شهداء وإعاقات ودمار للبيوت والممتلكات، علاوة على ما خلفته مسيرات العودة من إصابات وإعاقات لعدد كبير من الشباب.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Uliaszek AA, Rashid T, Williams GE, Gulamani T (2015)، ودراسة Vella، (2010) Brodrick D, Klein B، ودراسة علاء الدين، وهلكا عمر (2016)، وحبش، وحيدرناجي (2010) وغيرها من الدراسات.

وتعزو الباحثة تلك الفروق إلى كون المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات تدريبية جماعية فيها العديد من الأنشطة والفعاليات والنقاشات المتعمقة والقائمة على أسس علمية مدروسة لتنمية الثقة بالنفس، حيث ساعدت الجلسات التدريبية من البرنامج أفراد المجموعة التجريبية على الوقوف بشكل دقيق على أسباب ضعف الثقة بالنفس لديهم.

فالطالب الذي يعاني من قصورٍ معينٍ حساسٌ جدا من التعليقات التي يسمعها من الآخرين، وتؤثر هذه الملاحظات على تقديره لذاته، وقد تزعزع ثقته بنفسه، ولقد أدت الفنيات التي تضمنها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إلى تحسن واضح في قدرة عينة الدراسة على التحمل النفسي مما أدى إلى زيادة ثقتهم بأنفسهم، وذلك من خلال التعرف بصورة صحيحة على كيفية تخطي هذه الأزمة، وذلك من خلال الفنيات التي استخدمت في البرنامج مثل الحوار والمناقشة بالإضافة إلى التدريب الجمعي، مما ساعدهم على التعرف على محن الآخرين مشاكلهم والتعاون مع الآخرين والتقبل المتبادل بين أعضاء المجموعة التجريبية، والذي كان له الأثر الكبير والبالغ في تحسين التحمل النفسي الذي بدوره انعكس إيجابا على الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية، وظهر ذلك جليا من خلال طرح الأسئلة للمناقشة في الجلسات التدريبية.

أما بالنسبة إلى استمرار التحسن الذي تم إحرازه في رفع مؤشرات التحمل النفسي والثقة بالنفس لدى الطلبة، والذي بات واضحا من خلال تصرفاتهم وفهمهم لذواتهم وتقديرها، وإصرارهم على النجاح وتأكيد ذواتهم بين زملائهم، فهذا يعود إلى الأثر الإيجابي لجلسات البرنامج الإرشادي التي تلقاها أفراد المجموعة التجريبية، حيث اعتمدت الباحثة خلال جلسات البرنامج على صقل شخصية الطالب الجامعي؛ لجعله أكثر قدرة على حل المشكلات، ومواجهة مصاعب الحياة.

ومما ساعد على استمرار التحسن الحادث في الجلسات الإرشادية هو ممارسة المهارات التي تم التدريب عليها في مواقف الحياة العملية؛ لذلك قامت الباحثة نهاية كل جلسة بإعطاء أفراد المجموعة التجريبية واجبا منزليا محددًا يقومون فيه بممارسة المهارات التي تم تعلمها واكتسابها داخل كل جلسة، وكانت تقوم بمراجعة كل واجب في الجلسة اللاحقة.

وهذا ما أكده (الحبشي، 2006، 106) فقد أكد أن الواجبات المنزلية تساعد الأعضاء على الاستفادة من تطبيق المهارات والخبرات التي تعلموها في الجلسات التدريبية في المواقف الحياتية العامة خارج إطار الجلسات الإرشادية، وهذا ما أكده نقلا عن (شراب، 2013، 136).

### توصيات الدراسة:

- ضرورة توفير بيئة جامعية مناسبة لزيادة قدرة هؤلاء الطلاب على التفاعل مع أقرانهم بكل سهولة.
- ضرورة اهتمام المحاضرين بهذه الفئة ومراعاتهم من ناحية نفسية.
- تطبيق البرنامج على عينات أخرى تعاني تقريبا من معاناة شبيهة بمعاناة هذه الفئة.
- الاهتمام بمشكلات هؤلاء الطلبة ووضع الحلول المناسبة لها.
- تطوير وحدة الإرشاد النفسي في الجامعة وزيادة عدد موظفي الوحدة، لتغطية المشكلات التي يعاني منها الطلبة عامة وهذه الفئة خاصة.

### دراسات مستقبلية:

- فعالية برنامج إرشادي لتحسين الثقة بالنفس لدى الطلبة في الجامعات الفلسطينية.
- إجراء دراسة للفرق بين التحمل النفسي وبعض المصطلحات الأخرى المرتبطة به.
- فعالية برنامج إرشادي لتحسين الثقة بالنفس لدى هذه الفئة.
- فعالية برنامج إرشادي لتحسين الصمود النفسي لدى هذه الفئة.

### قائمة المصادر والمراجع:

- (1) أمين، سلوى أحمد. (2017). بناء وقياس التحمل النفسي لدى طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية الأساس جامعة صلاح الدين، مجلة زانكو للعلوم الإنسانية، جامعة صلاح الدين، أربيل، م3، ع4، ص270-298.
- (2) إبراهيم، نجلاء محمد علي (2019). فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين الأمن النفسي لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مجلة الطفولة، ع"31"، ص930-950.
- (3) بخش، أميرة (2003). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

- 4 حبش، حيدر ناجي (2010). التحمل النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة، مجلة علوم التربية والرياضة، م3، ع2، ص22-58.
- 5 حسان، ولاء إسحاق (2009). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- 6 حبش، حيدر ناجي (2010). التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية، جامعة الكوفة، مجلة علوم التربية الرياضية، م3، ع2، ص22-58.
- 7 سلمان، أمال صبيح، جاسم، فراس مسلم. (2017). تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل النفسي وأداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة، مجلة الفتح، ع69، ص215-267.
- 8 السويلم، منصور عبد العزيز (2020). أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية بمملكة البحرين. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، مج"4"، ع"18"، ص665-698.
- 9 شراب، عبدالله عادل راغب (2013). فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طالب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
- 10 الشريدة، أمل بنت صالح (2016). الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم، دراسات عربية في علم النفس، ع26، القاهرة، مصر. ص116-165.
- 11 صبيرة، فؤاد (2018). الفروق في الثقة بالنفس وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص ومكان السكن دراسة ميدانية في كلية التربية بجامعة تشرين، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، م30، ع1، ص223-253.
- 12 زهران، حامد (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- 13 صالح، علي عبد الرحيم، منشد حسام محمد (2018). الإسهام النسبي لأنماط الصبر في التنبؤ بالمثابرة لدى طلبة كلية التربية، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، م25، ع3، ص25-59.
- 14 ضاري، ميسون والدليمي، إسماعيل (2012). التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع(33). ص 297-320.

- 15) علاء الدين، هلكا عمر(2016).الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بيروت العربية، لبنان.
- 16) عفانة،شريهان مروان شعبان (2017). الحرمان الوالدي وعلاقته بالتحمل النفسي والضببط الذاتي لدى المراهقين الأيتام في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- 17) عبود، كامل حسين، عبود، جلال كمال، عبدالرازق، زاهد صبيحي(2018). قوة التحمل النفسي وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي بعض أندية ديالى بألعاب القوى، المؤتمر العلمي الدولي الأول (بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسالم تزدهر الأمم)، 5-8 أبريل، 2018، ص579-591.
- 18) علي، سمية مصطفى رجب. (2009). فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- 19) العتري، عواد بن صغير(1433هـ). فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة في محافظة حفر الباطن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.
- 20) العزي، مطيران علي،الصوالحة محمد أحمد (2020). أثر برنامج تدريبي مستند للفاعلية الذاتية على تحمل الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة، مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والنفسية، غزة، فلسطين، م 28، ع 6، 2020، ص702-724.
- 21) مسعودي، مروة(2018).العلاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشهيد حمه الخضمر بالوادي،الجزائر.
- 22) المنعبي، أنور راجح مسعود (2013). فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الأمن النفسي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة، المملكة العربية السعودية وزارة التعليم العالي جامعة الملك عبدالعزيز برنامج الدراسات العليا التربوية ماجستير التوجيه والإرشاد التربوي.
- 23) ويزة، شريك(2017). الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية التعلم لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي دراسة ميدانية بولاية البويرة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والتربوية، ع167، 7-187.
- 24) وزو، حسين لامية، عبدالله، عبود(2017). تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط بمدينة سعيدة. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، ع"13"، ص 92-114.

25) ياس، زينب عباس.(2016). أثر برنامج تدريبي لرفع مستوى الثقة بالنفس التلامذة المكفوفين. رسالة ماجستير. التربية الخاصة. الجامعة المستنصرية. كلية التربية الأساسية

26) Meral, Sert Agir (2019): A Model Proposal Regarding the Effect of Adolescents' Psychological Endurance on Internet Addiction and Intermediary Role of Self-Esteem among Related Variables. Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET, v18 n1 p1-14 Jan 2019.

27) Mohammadi, Robabeh Keshavarz, & author (2018): The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Mental Endurance, Self-Compassion and Resilience of Infertile Women.. SBRH. 2018; 2 (2) :235-244 URL: <http://sbrh.ssu.ac.ir/article-1-87-en.html>.

