

Artical History

Received/ Geliş
08.05.2019

Accepted/ Kabul
09.06.2019

Available Online/yayınlanma
15.06.2019.

A proposed counseling program to improve the level of psychological security and self-esteem for university students

برنامج إرشادي مقترح لتحسين مستوى الأمن النفسي وتقدير الذات

لدى طلاب الجامعات

الباحث سالم بن حارث بن محمد الحسني

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى تصميم برنامج إرشادي مقترح مستند إلى الفنيات المستخلصة من الإرشاد النفسي، لطلاب الجامعات وغيرهم، يتكون البرنامج من (14) جلسة، جلستان في كل أسبوع، مدة كل جلسة (50) دقيقة، يحقق فيها الطلاب مجموعة من الأهداف من خلال ممارسة مجموعة من المهارات والأساليب والفنيات المساعدة في تحسين الأمن النفسي وتقدير الذات، ويوصي الباحث المرشدين الطلابيين والأخصائيين النفسيين في الجامعات باستخدام البرنامج، وكذلك يمكن استخدام البرنامج من قبل الأهالي للاستفادة من الأنشطة والفنيات المتوفرة فيه.

الكلمات المفتاحية: الأمن النفسي، تقدير الذات، برنامج إرشادي مقترح.

Abstract

The present study aim to design a proposed counseling program for university students and other students based on the techniques derived from psychological counseling. The program consists of (14) sessions, two sessions per week, each session (50) minutes, in which the students achieve a set of goals through practice number of skills, methods and techniques to

help improving psychological security and self-esteem. The researcher recommends student counselors and psychologists in universities using this program, as well as the program can be used by parents to take advantage of the activities and techniques available in it.

Proposed Guidance Program ؛ Self-esteem ؛ Psychological security.

المدخل:

الحاجة إلى الأمن النفسي وتقدير الذات من الحاجات النفسية المهمة، التي يجب أن تشبع في السنوات المبكرة، فأثر الأمن النفسي وتقدير الذات يستمر في حياة الفرد منذ طفولته إلى حياته المستقبلية، فيشعر الفرد بأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضه للخطر، وأنه في حالة توازن أو توافق أممي، وانعدام الشعور بالأمن النفسي الذي يرتبط بعدم توافق الفرد، يعتبر مرضاً نفسياً. (كفافي، 1989)

فالأمن النفسي وتقدير الذات المرتفع من المطالب الأساسية لجميع الأشخاص في كل فئات المجتمع باختلاف خصائصهم حيث لا يمكن فهم حاجات الفرد بمغزل عن شعوره بالأمن النفسي، فالكثير من هذه المطالب الأخرى تأخذ أهميتها وتبرز عند تحقيق المطلب الأساسي للأشخاص والمتمثل في الأمن النفسي. (السميري، 2010)

هناك ارتباط بين تقدير الفرد لذاته وشعوره بالأمن النفسي، دل على ذلك دراسات كثيرة، وهناك دراسات أخرى أوضحت العلاقة بين الأمن النفس ومفهوم الذات بمتغيرات أخرى كالتنشئة الوالدية والتحصيل الدراسي والثقة بالنفس والقيم الدينية والولاء للوطن، لهذا فإن مساعدة الطلاب وخاصة الجامعيين لتجاوز ضعف التحصيل الدراسي وضعف الدافعية، وعدم الفاعلية المجتمعية، يكون بتجاوز الاضطرابات النفسية المؤثرة على مسيرتهم العلمية والعملية. (مُجد، 2010)

وإذا كان الأمر هكذا بالنسبة لكل مرحلة من مراحل النمو الإنساني فإن الوضع يختلف بعض الشيء بالنسبة لمرحلة المراهقة وخاصة طلاب الجامعات في المرحلة التأسيسية، وذلك نتيجة لكل المتغيرات والتطورات النمائية الهائلة، وكذلك التعقيدات المختلفة التي قد ترتبط بهذه المرحلة المهمة والحرجة سواء من الناحية الفسيولوجية أو الاجتماعية أو الانفعالية، فالحاجة إلى الأمن النفسي وتقدير الذات المرتفع من أهم الحاجات الوجدانية التي يسعى المراهق إلى إشباعها، فلا يتقدم المراهق بسهولة في أي ميدان إلا إذا اطمأن وشعر بالأمن

النفسي في شؤونه الحياتية، وفقدانه للأمن النفسي وتدني تقدير ذاته يترتب عليه القلق والخوف وعدم الاستقرار، فيتضح جليا مدى أهمية إشباع حاجة الأمن النفسي لدى الطلاب، وأهمية تقدير الذات الإيجابي، خاصة وأن مرحلة الدراسة الجامعية من الفترات المهمة والحرجة في حياته. (شقيير، 2011)

مشكلة الدراسة

هناك مشكلات واحباطات يواجهها الطلاب والأفراد خلال مسيرتهم الدراسية والحياتية، منها تدني مستوى الدراسة، والخوف من المستقبل العام، وقلق المستقبل الوظيفي، والخوف من التعامل مع الآخرين، هذه المخاوف التي تشمل معظم حياة الإنسان هي ضعف الشعور بالأمن النفسي، وضعف في تقدير الفرد لذاته. لذا فإن إلقاء الضوء على مفهوم الأمن النفسي وتقدير الذات والعلاقة بينهما يعد ضروريا، باعتبارهما مركزيان في ميدان الصحة النفسية، فجاءت الدراسة لتكشف عن مستوى الأمن النفسي ومستوى تقدير الذات والعلاقة بينهما، وتسعى كذلك إلى معرفة وتأكيد أهمية العلاقة بين الأمن النفسي وتقدير الذات، لتكوين شخصية سوية واثقة من نفسها؛ من خلال تصميم برنامج لتحسينها، فالحاجة ماسة لمساعدة طلاب الجامعات وغيرهم، بالبرامج الإرشادية المتخصصة لرفع مستوى تقديرهم لذاتهم وتحسين أمنهم النفسي، من خلال جلسات إرشادية لكي يطوروا أنفسهم ويتعلموا المهارات والاستراتيجيات التي تساعدهم على تحسين صحتهم النفسية.

وإيماننا من الباحث بأهمية مساعدة الطلاب لتجاوز التحديات النفسية، والتخلص من تدني الدافعية للدراسة، وتدني درجات التحصيل، وتدني تقدير الذات وتكرار خبرات الفشل، وفقدان الأمل، جاءت فكرة إعداد برنامج إرشادي مقترح لمساعدة طلاب الجامعات في تخطي العقبات والنجاح الدراسي، بحيث تتحدد مشكلة الدراسة في تقديم برنامج إرشادي مقترح لتحسين مستوى الأمن النفسي وتقدير الذات، كونها عاملان أساسيان في الصحة النفسية والتي بها يصبح الطالب مستقرا وفاعلا، وذي دافعية مرتفعة.

هدف الدراسة

تهدف الدراسة لتصميم برنامج إرشادي مقترح لتحسين مستوى الأمن النفسي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعات.

أهمية الدراسة

تظهر أهمية الدراسة الحالية نظريا في أنها تسهم في إلقاء الضوء على بعض الحقائق والمهارات التي تساعد طلاب الجامعات لتحسين مستوى الأمن النفسي وتقدير الذات، أما أهميتها تطبيقيا فتتمثل في توفير برنامج إرشادي لمساعدة طلاب الجامعة وغيرهم في تحسين مستوى الأمن النفسي وتقدير الذات لديهم، وكذلك لفت نظر واستشارة الباحثين والمرشدين والإخصائيين والنفسيين والتربويين في الاستفادة من هذا البرنامج في دوراتهم وبرامجهم داخل الجامعات.

مصطلحات الدراسة

الأمن النفسي Psychological security: شعور الفرد بأنه محبوب ومنتقل من الآخرين، وله مكانة بينهم، وبأنه يدرك أن بيئته صديقة ودودة، غير محبطة، ويشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق. (المطيري، 2015)

تقدير الذات Self-esteem: تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته. (العطا، 2014)

البرنامج الإرشادي المقترح Proposed Guidance Program : مجموعة من الأنشطة والمهارات والخبرات المقترحة في جلسات مخطط لها ومنظمة يتفاعل معها الطلاب، وتهدف إلى تحسين مستوى الأمن النفسي وتقدير الذات.

الإطار النظري والدراسات السابقة

الأمن النفسي Psychological security

ماسلو Maslow 1970 من أوائل من تعرضوا للأمن النفسي كمفهوم، حيث عرفه بأنه "شعور الفرد أنه محبوب ومنتقل من الآخرين وله مكانة بينهم، ويدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة، يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق". (العنزي، 2005).

وحدد ماسلو هذه الحاجات على شكل هرمي يشمل خمس حاجات أساسية وهي على النحو التالي: الحاجات الفسيولوجية، حاجات الأمن، حاجات الحب والانتماء، حاجات التقدير، تحقيق الذات، فالحاجات الفسيولوجية تمثل القاعدة، ومرتبطة بطبيعة تكوين جسم الإنسان وعمل أجهزته، إلا أنها ليست بعيدة عن تأثير البيئة المحيطة، وقد أطلق عليها ماسلو الحاجات الأساسية للعنصر البشري وأعطاهها المرتبة الأولى في الهرم. (الزهراني، 2006)

مظاهر الأمن النفسي: غياب القلق والخوف المرضي، وتبدد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل أو من الخارج مع إحساس بالطمأنينة والاستقرار الانفعالي والمادي، والدرجات المعقولة من القبول والتقبل في العلاقة مع مكونات البيئة النفسية والبشرية. (نعيسة، 2012)

عناصر الأمن النفسي: حدد ريف (Ryff) ستة عناصر أساسية تشكل مفهوم الأمن النفسي وأن عدم وجود هذه العناصر أو تدهورها يعد مؤشرا على عدم الشعور بالأمن النفسي. وهذه العناصر هي: تقبل الذات المتمثل بالنظرة الإيجابية نحو الذات، والشعور بأهمية وقيمة الحياة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وتمثل بالقدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين تتسمي بالثقة والاحترام المتبادل والتعاطف، والاستقلالية: وتتمثل في قدرة الفرد في الاعتماد على نفسه، وتنظيم سلوكه وتقييم ذاته، والسيطرة على البيئة الذاتية: والتي تتمثل في قدرة الفرد على إدراك بيئته الذاتية واستغلال الفرص المتاحة، والحياة ذات أهداف: وتتمثل بقدرة الفرد على أن يضع أهدافا واضحة لحياته ويسعى لها، والتطور الذاتي: ويتمثل في إحساس الفرد باستمرار عملية تطوره، والاستفادة من الخبرات. (العقيلي، 2004)

مفهوم الأمن النفسي من منظور إسلامي: إذا نظرنا إلى النظريات الإنسانية في الأمن النفسي نجد أنها ركزت على الحياة الدنيا والجوانب المادية فقط في مجال تفسير الواقعية مما يجعلها غير كافية خاصة للفرد المسلم. (الغازمي، 2013)، فظهرت حديثا اتجاهات تنادي بأهمية الدين في الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي، وترى أن التربية الروحية والإيمان بالله تعالى قوة خارقة تمد الإنسان بالطاقات التي تعينه على مواجهة مشاق الحياة، مثل: دراسة (الجميل، 2001)، و(المغامسي، د ت)، و(قاسم وسلطان، 2008)، وأكدت الدراسة الأخيرة على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مستوى الأمن النفسي لصالح التربية الإسلامية.

وقد وردت كلمة أمن في القرآن الكريم في أكثر من موضع نذكر منها: "وليبذلنهم من بعد خوفهم أمنا" (سورة النور، آية 55) "وضرب الله مثلا قرية كانت آمنة" (سورة النحل، آية 112) "وآمنهم من خوف" (سورة قريش، آية 4) "وهم من فرع يومئذ آمنون" (سورة النمل، آية 89)، والإسلام ينظر إلى الأمن كنتيجة من نتائج النضج الاجتماعي والإنساني، ويقدم المدينة الآمنة المستقر أهلها، وتكاتفهم من بعضهم البعض، وإحساسهم بالطمأنينة النفسية. (قاسم وسلطان، 2008)

أهمية الأمن النفسي والحاجة إليه: يشير (الشريف، 2011) إلى أن أهمية الأمن النفسي للفرد تتمثل في الجوانب التالية: الثبات، والبعد عن مرضي اليأس والاحباط: وهما المدمران للإنسان، ومتى تسربا إلى نفس الفرد حطما فيها كل تطلع للمعالي، واكتمال الشخصية السوية: فصاحب الأمن النفسي تجده مكتمل الشخصية أو قريبا من الاكتمال، فهو عظيم الأمل، متفائل، متعاون في خدمة مجتمعه، والثقة بالنفس: التي هي أعظم تمثيل لأمن الفرد النفسي واستقراره، فالأمن من أهم مقومات الحياة التي يتطلع إليها الإنسان في كل زمان ومكان، ومن أهم مرتكزات التنمية الاجتماعية، والتخطيط السليم والإبداع الفكري والمثابرة العلمية، فإذا وجد ما يهدد الإنسان في نفسه وماله وعرضه ودينه هرع إلى مكان آمن ينشد فيه الاطمئنان الذي ينقصه.

خصائص الطلاب الأمنيين نفسيا: يمكن الاستخلاص من مقياس الأمن النفسي أن الطلاب الأمنيين نفسيا يتميزون بخصائص عديدة منها: يشعر بأنه محبوب ومقبول من الناس، ويشعر بالطمأنينة وانخفاض مستوى القلق، وبالانتماء والالفة مع محيطه الاجتماعي، ويتفاعل ويتوقع الخير أكثر من التشاؤم والشر، ويميل نحو السعادة والقبول، ويتمركز نحو العالم بدلا من التمرکز حول الذات، ويتقبل ذاته من خلال شعوره بالقوة في مواجهة مشكلاته، وتوجد لديه اهتمامات إنسانية كالتعاون والتعاطف والاهتمام بالآخرين.

تقدير الذات

مفهوم تقدير الذات: يعتبر من المفاهيم التي اتجه العلماء لدراستها في السنوات الأخيرة، حيث يعتبر عاملا مهما وفعالا في توافق الفرد وصحته النفسية، ويتوقف تقدير الفرد لنفسه في أي مرحلة من مراحل العمر على البيئة وكيفية تفاعله مع المحيطين به ونظرتهم إليه فتقدير الذات هو ذلك البعد التقييمي في شبكة معقدة من الأبنية المعرفية كالاتجاهات والاعتقادات التي تتعلق بالذات وتشكل في مجملها (مفهوم الذات) وهو بخلاف المكونات الوصفية لمفهوم الذات ينطوي على الاعتقادات التقييمية التي تتعلق بذات الفرد من حيث صفاته الجسمية وقدراته وخصائصه النفسية وعلاقته بالآخرين وقيمه بالآخرين وقيمه الذاتية بشكل عام، فتقدير الذات مكون نفسي حول الذات، بينما مفهوم الذات مكون معرفي حولها. (مُجَّد، 2010)

مستويات تقدير الذات: لتقدير الذات مستويات ولكل مستوى خصائص ومميزات حسب شخصية كل فرد، ينعكس مستوى تقدير الذات على تفكير الفرد وسلوكه، ويلاحظ أنه كلما ارتفع تقدير الإنسان لنفسه تطمع لكي يكون مميّزا في المجموعة التي ينتمي إليها بالقيام بأعمال يتعارف عليها أنها نبيلة ورفيعة كما ينزه ذاته عن

الوقوع في الأخطاء التي توحى بانحطاط في الفكر والأخلاق، وذكرت (رفراف، 2014) أنه قد صنف العلماء تقدير الذات إلى مستويين: تقدير الذات المرتفع، وتقدير الذات المنخفض

تقدير الذات المرتفع (العالي): عرف جوزيف موتان (Joseph Mutin) تقدير الذات العالي بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر بأنه ناجح وجدير بالتقدير وينمو لديه الثقة بقدراته لإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف في المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إدارة. (العتا، 2014، ص24)

صفات الشخص الذي يتمتع بتقدير عال: أسلوبه يتسم بالهدوء وبرباطة الجأش، وأسلوب حياته متزن، ويمارس التمارين الرياضية بشكل جيد، وهو شخص يستمتع بكونه منتجا ولديه إيماناً رسخا بقدراته الخاصة على تقديم المساعدات، ويتواصل مع الآخرين بطريقة مباشرة ومعبرة، وذو علاقات اجتماعية منسجمة، ويستطيع أن يتعاون مع الآخرين في العمل، ولديه مفهوم جيد عن القيم ويحيا حياة تعكس هذه القيم، ويجب المبادرة والحسم فيما يتعمق باحتياجاته، ويرحب بالنقد البناء وحريص على أن يتعلم من الأخطاء، و متأمل في نفسه ويتوق إلى تنمية إمكانياته، مستعد لتقديم التشجيع والمساندة للآخرين.

صفات ذوى تقدير الذات المنخفض: الحساسية نحو النقد، والشعور بالاضطهاد، حيث إن الفشل هو نتيجة تخطيط خفي من قبل الآخرين وهكذا يتم إنكار الضعف الشخصي والفشل ويتم إسقاط اللوم على الآخرين، والميل إلى العزلة والابتعاد عن التنافس وذلك بهدف إخفاء النقص المتوقع ظهوره، من بين مظاهر ضعف تقدير الذات بعض التصريحات الشفهية مثل: أنا غبي، لست وسيما، أنا فاشل، والمبالغة في التباهي بالذات والحساسية المفرطة للنقد السلبي والإحجام عن التعبير عن الأفكار، فدوى التقدير المنخفض ينقصهم احترام الذات ولديهم إحساس بأنهم غير أكفاء. (رفراف، 2014)

العوامل المؤثرة في تقدير الذات: يتشكل تقدير الذات بفعل كل من العوامل الداخلية والخارجية، تتمثل العوامل الداخلية في أفكار الفرد عن ذاته والتطلعات الشخصية، والانجازات المحققة، ومدى خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي ومدى تمتع الفرد بالصحة النفسية. والعوامل الخارجية تتمثل في تأثير البيئة المحيطة وظروف التنشئة الاجتماعية كوالدين، والأشخاص المهمين في حياتنا، وهي تلعب دورا حاسما في تشكيل تقدير الذات في الطفولة، وبالنسبة للبالغين والكبار تكون العوامل الداخلية هي الحاسمة.

الدراسات السابقة

[كفاي (1989)] سعت إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتنشئة الأسرية والأمن النفسي، في عينة مكونة من (153) من طالبات المرحلة الثانوية بالدوحة، بلغ متوسط أعمارهن 16 عاما، وقد توصل إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الأمن النفسي وكل من تقدير الذات والتنشئة الوالدية، وهذا يؤكد على أهمية الأمن النفسي كأحد المتغيرات المهمة التي تؤثر على الصحة النفسية للأفراد، وقد استخلصت الدراسة أن الحاجة إلى الأمن النفسي تمثل قاعدة أساسية لإشباع الحاجات التالية لها في مدرج الدافعية.

[بدر، (2007)] حول الأمن النفسي وتقدير الذات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، وهدفت بدراساتها إلى الكشف عن الفروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات بين الطالبات السعوديات والمغتربات في المملكة العربية السعودية، وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي، وطبقت مقياس الأمن النفسي لتقدير الذات على عينة من طالبات المرحلة المتوسطة (الإعدادية) بلغت (180) طالبة، (113) طالبة من السعوديات و (67) طالبة من جنسيات مختلفة يقمن في المملكة العربية السعودية، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين الطالبات السعوديات والطالبات المغتربات في كل من الأمن النفسي وتقدير الذات، وكذلك وجود علاقة إحصائية دالة بين التحصيل الدراسي وكل من الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات، وعلاقة مماثلة بين تقدير الذات والأمن النفسي.

[(Dhal et al, 2007)] تعرفت على الأمن النفسي النابع من الارتباط بالوالدين وتقدير الذات، وعلاقة كل منهما بالآخر، ومع كل من السنة والنوع لدى مراهقين (55 من الذكور، و55 من الإناث)، وأشارت النتائج إلى أن المراهقين الأمنين أظهروا تقديرا مرتفعا للذات، وحصلوا على مساندة أسرية من خلال الدفاع الأسري وقبول الوالدين لهم، وهو ما أدى بمؤلاء المراهقين إلى الشعور بالرضا والكفاءة وتكوين رؤية إيجابية عن ذواتهم. (النجار، 2013)

[عقل (2009)] وهدفت إلى التعرف على الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا في قطاع غزة، وذلك من خلال استخدام مقياس مفهوم الذات المكون من (64) فقرة، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت إلى: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأمن النفسي ومفهوم الذات،

وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس، ودرجة الإعاقة، والمرحلة الدراسية.

[النجار (2013)] هدفت للتعرف على العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي وكل من الذكاء الوجداني وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية، وللتوصل إلى نموذج بنائي يوضح المسارات القائمة والتأثيرات بين المتغيرات السابقة، وتكونت عينة بحثه من (713) من طلبة الفرقتين الثانية والرابعة بكلية التربية جامعة كفر الشيخ بمصر (290 ذكور، و423 إناث)، وجاءت النتائج كالتالي: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الشعور بالأمن النفسي وكل من الذكاء الوجداني وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية، ويوجد نموذج بنائي يوضح المسارات القائمة والتأثيرات بين الأمن النفسي وكل من الذكاء الوجداني وتقدير الذات والمساندة.

[جنيدى والتباع، (2014)] هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي لتنمية مفهوم الذات وأثره على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال الموهوبين منخفضي التحصيل، وتكونت عينة الدراسة من (62) تلميذا من الموهوبين منخفضي التحصيل حيث قسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدم الباحثون أدوات الدراسة: مقياس مفهوم الذات، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي للأطفال، والبرنامج الإرشادي والذي يستند على عدد من الفنيات المعرفية والسلوكية (من إعداد الباحثين)، وجاءت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية [الصوايفي، (2008)] قام بدراسة مستوى الأمن النفسي لدى (238) من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان (57 ذكور، و181 إناث) وتوصل إلى: أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الذكور والإناث لصالح الذكور في مستوى الأمن النفسي، ووجود مستوى عال من الأمن النفسي لدى طلبة جامعة نزوى على مجالات الشعور بالأمن النفسي مقابل التهديد.

[روزن ورثام Rosen & Rothbaum، 2012] قامت بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر الرعاية الوالدية على الشعور بالأمن النفسي، كما هدفت إلى التعرف على أسلوب رعاية الآباء والأمهات أطفالهم وأثر ذلك الشعور بالأمن النفسي، وشملت عينة الدراسة (62) طفلا ومقابلة آبائهم وأمهم على انفراد لتقييم الأسلوب المتبع في رعاية الأبناء، وأسفرت النتائج على إن اهتمام الوالدين بأبنائهم ومنحهم الحب والعطف يكسبهم شعورا بالأمن النفسي أكثر من الذين لم يحضوا برعاية وحب وعطف من والديهم. (المطيري، 2015)

[الخرزيمي، (2014)] قام بدراسة حول الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، واستهدف في عينته طلاب الصف العاشر بمحافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان، وتألفت العينة من 150 طالباً (75 ذكور، 75 إناث)، وأظهرت النتائج التالي: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية وموجبة بين الأمن النفسي ودافعية الإنجاز والثقة بالنفس وأساليب المعاملة الوالدية والتحصيل الدراسي لدى العينة، وتوصل كذلك إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي ودافعية الإنجاز و الثقة بالنفس ولا في أساليب المعاملة الوالدية.

[محمود، (2013)] هدفت إلى معرفة أثر استخدام استراتيجية تعلم الأقران في تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات لذوي التحصيل المنخفض المرتفع، واقتصرت الدراسة على تدريس الوحدة الثالثة من كتاب اللغة الإنجليزية للصف الأول الإعدادي للمدراس الحكومية المصرية لعام 2012/2011، وتوصلت إلى أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية ومتوسطات نتائج المجموعة الضابطة في القياس البعدي لأثر استخدام استراتيجية تعلم الأقران.

[الجندي، (2013)] هدفت إلى بناء برنامج تدريسي قائم على استراتيجية التنظيم الذاتي للتعلم وتحسين الفرد وتقليل قلق الامتحان ورفع تقدير الذات وتحسين التوافق الدراسي لدى عينة من المتفوقين عقلياً منخفضي التحصيل، وشملت العينة 60 طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادي، وتم تطبيق البرنامج بواقع 3 جلسات أسبوعياً، واستخدمت الباحثة مقاييس: الذكاء وتقدير الذات وقلق الامتحان والتنظيم الذاتي وبرنامج التدريس، وتوصلت إلى أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج المجموعة التجريبية ومتوسط نتائج المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

[الظفري (2012)] قام بدراسة فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية الانتقائية لتحسين مستوى الأمن النفسي لدى العاملين بإحدى شركات النفط بسلطنة عمان، بلغ عدد عينة الدراسة (24) موظفاً، قام باختبارهم بحصولهم على أقل مستوى للأمن النفسي من بين (150) موظفاً في الشركة، وقسم العينة عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وخضعت التجريبية لبرنامج إرشادي مكون من (10) جلسات إرشادية، توصل بعدها إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي الجمعي الذي خضعت له.

[عطا الله (2015)] استهدفت فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تنمية الشعور بالأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى المراهقين، طبق مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الشعور بالأمن النفسي ومقياس الرضا عن الحياة وبرنامج ارشادي، واسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لكل المقاييس لصالح المجموعة التجريبية.

المنهجية والإجراءات

● تحديد المجتمع المستهدف من الدراسة: وهو طلبة جامعة نزوى وطلاب الجامعات وبالأخص السنة التأسيسية.

● اعتمدت الدراسة في إجراءاتها على عينة من المختصين من أساتذة الارشاد النفسي والتربوي للتحقق من دقة وسلامة البرنامج المقترح وأهدافه، ومدى مناسبته للطلبة.

● تم عرض البرنامج في صورته الأولية على عدد من الخبراء في مجال الارشاد النفسي، حيث طلب منهم ابداء الرأي في البرنامج المقترح من حيث أهدافه، وجلساته والأنشطة والمهارات التي يسعى لإكسابها للطلبة، وفي ضوء ملاحظاتهم تم وضع البرنامج بصورته النهائية.

● سوف تعتمد الدراسة المنهج الوصفي الكيفي الي يستهدف التحقق من سلامة البرنامج وإمكانية تحقيق أهدافه في الواقع الميداني.

البرنامج الإرشادي

يقدم البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة لعينة من طلاب الجامعات، وهو يقوم على الاستفادة من الأسس النظرية والتطبيقية لنظريات الإرشاد، أو فيما يسمى بالإرشاد الانتقائي (التكاملي)، الذي أصبح منهجا للإرشاد النفسي، يضم العديد من الأساليب والفنيات المتنوعة.

وقد قام الباحث في توظيف هذه الفنيات الإرشادية في البرنامج الإرشادي المكون من عدد (14) جلسة إرشادية، بحيث تتضمن كل جلسة مجموعة من الفنيات الإرشادية والتي تخدم الهدف من البرنامج.

أهداف البرنامج

الهدف الإرشادي: يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى الأمن النفسي وتقدير الذات لدى المجموعة الخاضعة له.

الهدف الوقائي: إكساب الطلاب مجموعة من المهارات والطرق المساعدة لتحسين الأمن النفسي وتقدير الذات، وإكسابهم مجموعة من المعارف والحقائق حول تنمية جوانب القوة لديهم لمساعدتهم في تنمية إمكانياتهم وقدراتهم، وإكسابهم الوعي بأنفسهم، وصولاً إلى التكيف النفسي والاجتماعي والدراسي.

الأهداف الخاصة: أن يعرف الطلاب مفهوم الأمن النفسي وتقدير الذات، وأن يفهم الطالب العلاقة الوثيقة بين الصحة النفسية والأمن النفسي وتقدير الذات، وأن يكتسب الطلاب مهارة ضبط الذات، وأن يكتسب الطلاب وضع أهداف واقعية، وأن يكتسب الطلاب مهارات التواصل الايجابي مع الآخرين، وأن يكتسب الطلاب مهارات تقديم وتلقي الدعم من الشبكة الاجتماعية التي ينتمي إليها الزملاء والأصدقاء، وأن يكتسب الطلاب مهارات معالجة القصور الأكاديمي، وأن يكتسب الطلاب مهارات النجاح، وأن يكون للطلاب مفهوم ذات ايجابي عن أنفسهم.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج

هناك مجموعة من الأسس التي يقوم عليها البرنامج في إعداد أنشطته وجلساته، وهي كما يلي:

الأسس العامة: تقديم خدمات الإرشاد النفسي إلى الطلاب لتنمية بعض جوانب الشخصية للفرد في المجالات الانفعالية والسلوكية والاجتماعية والمعرفية، مما يساعد في الوصول بهم إلى حالة من السواء والتكيف النفسي السليم مع الجامعة والبيئة التي يعيشون فيها.

الأسس الاجتماعية: من خلال العمل والتفاعل والتواصل اللفظي وغير اللفظي، وتقديم الدعم الاجتماعي وقبوله، والانتماء للجماعة، والتقبل والتقدير والاحترام والتعزيز، والانفتاح على الخبرة، وخاصة عندما يولي المرشد النفسي أهمية خاصة لهذه الأبعاد خلال جلسات الإرشاد الجماعي، فيبدأ الطلاب بالحديث حول مشكلاتهم أمام الآخرين، والإحساس بالأمن النفسي والتكيف مع الجماعة، وتبادل الخبرة والمعرفة بين أعضاء المجموعة الإرشادية، مما يعزز الاستفادة من تجارب الآخرين في جو من الثقة والأمان، مما يساعد على التحصيل الأكاديمي والشعور بالثقة والنجاح.

الأسس النفسية والتربوية: في هذا المجال يهتم البرنامج بالاستناد إلى الطلاب وخصائصهم، وتهيئة الظروف المناسبة للإفادة من تلك الأنشطة، والاختيار المناسب للأنشطة، والمهارات في ضوء الأهداف العام والخاصة للبرنامج.

مصادر الإعداد لهذا البرنامج

الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات التي اهتمت بالأمن النفسي وتقدير الذات، وذلك للاستفادة منها في التعرف على خصائص الطلاب منخفضي الإحساس بالأمن النفسي وتقدير الذات، وأثر هذا الانخفاض على جوانب دراسية ونفسية واجتماعية.

مراجعة العديد من الدراسات، والتي اهتمت بتحسين أو تنمية الأمن النفسي وتقدير الذات أو غيره من الانفعالات السلوكية والوجدانية من خلال برامج إرشادية لدى الطلاب الأكاديميين، أو حتى من غيرهم للاستفادة من ذلك في إعداد البرنامج الحالي.

مخطط الجلسة الإرشادية

يتكون مخطط كل جلسة من جلسات هذا البرنامج القائم على النظرية الانتقائية من:

عنوان الجلسة - الهدف العام للجلسة، والأهداف الخاصة - الأساليب المستخدمة والمساعدة لتحقيق أهداف الجلسة - الأدوات المستخدمة - إجراءات التنفيذ وتحتوي على مجموعة من الأنشطة والممارسات للأساليب الإرشادية والواجب البيئي - خطوات الجلسة الإرشادية - بدء الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة - مناقشة الواجب البيئي، وتقديم التغذية الراجعة - مناقشة الموضوع والهدف من الجلسة الحالية، وممارسة الأساليب والأنشطة المختلفة - إنهاء الجلسة بتلخيصها، وتقديم الواجب البيئي إن كان هناك واجب - تسجيل مشاعر وانطباق أعضاء المجموعة عن الجلسة الإرشادية.

الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج

المحاضرة المبسطة: تقديم المحاضر موضوعات معرفية خاصة وبمبسطة، يقوم بألقائها على المسترشدين أثناء الجلسة بطريقة يسهل فهمها، لزيادة استبصارهم بأنفسهم. (الندابي، 2009)

المناقشة والحوار: مجموعة من الأسئلة والأجوبة المثارة بين المرشد وأعضاء المجموعة بنوعية الاضطراب الذي يعانون منه، لإيجاد التفاعل الإيجابي وتقوية الروابط بين الأعضاء للوصول إلى تحقيق هدف مشترك، ويكون بطرح الأسئلة المثيرة للتفكير لتشجيع والمشاركة الفاعلة. (الظفري، 2012)

النمذجة: أسلوب يوظفه المرشد لترسيخ المعلومة في صورة معرفية، وهو ما يسمى بالتعلم بالملاحظة.
الاسترخاء: مجموعة من التمارين تساعد على التخلص من التوتر والشد العضلي والانفعالي والمعرفي.

المرح والدعابة: تعتبر فنية انفعالية ومعرفية، يستخدمه الباحث لتحبيب الأعضاء بالجلسة، وإيجاد جو من الفكاهة وبناء العلاقة الارشادية، ولكسر حاجز الملل والجمود. (دردير، 2010)
القصة: من الوسائل المهمة لتأكيد الاتجاهات المرغوبة، ولترسيخ قيمة معينة أو مبدأ معي، ولإضافة جو من الانتباه والتركيز في المجموعة.

التعزيز الإيجابي: هو تقديم مثير مرغوب فيه بعد القيام باستجابة مرغوبة، ويستخدم عند اتقان الأعضاء لاستجابة إيجابية، ويكون فردي وجماعي، بهدف الوصول إلى تفاعل إيجابي ناجح.
التلخيص: تلخيص المسترشد للموضوعات الرئيسة التي نوقشت وتم التعامل معها، وللتأكيد على استيعاب المجموعة.

العصف الذهني: يقصد به توليد وإنتاج أفكار وآراء إبداعية من المجموعة، ووضع الذهن في حالة من الإثارة والجاهزية للتفكير، لتوليد أكبر قدر من الأفكار حول الموضوع المطروح.
الواجب البيئي: مجموعة من السلوكيات والمهارات التي يتطلب أداؤها من قبل المجموعة، لتطبيق ما تم أخذه في الجلسات من فنيات وأساليب، للوصول لأفضل النتائج.

صدق البرنامج الارشادي

تم تحكيم البرنامج من مجموعة من الأساتذة من ذوي الاختصاص في مجال الارشاد النفسي والتربوي، وتمت مراجعته من حيث مدة الجلسة وعدد الجلسات ومناسبة الأساليب والفنيات المستخدمة ومناسبة الحوار لتحقيق الهدف منه.

أدوات مساعدة

يمكن لمقدم البرنامج الاستعانة بهذه المقاييس لإثبات فاعلية البرامج المقترح ومدى تحسن الأمن النفسي وتقدير الذات لدى الطلاب.

1- مقياس ماسلو المعرب لمستوى الشعور بالأمن:

لقد أعد ماسلو هذا المقياس في ضوء العديد من الأبحاث الإكلينيكية التي أجريت في موضوع الأمن النفسي ونشرت نتائج هذه البحوث في دوريات علمية، وقد عرض ماسلو كراسة تعليمات المقياس التصنيف النهائي التي تمثل الأمن والأعراض التي تمثل انعدام الأمن، والتي حدد في ضوئها أبعاد مفهوم الأمن النفسي ثم كوّن اختبارها النهائي.

2- مقياس تقدير الذات ل كوبر سميث " Cooper Smith " المعرب
صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي : (كوبر سميث) " Cooper Cmith " سنة
1967، وهذا المقياس اتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية، الأكاديمية، العائلية، والشخصية.

البرنامج الإرشادي المقترح

العنوان	الجلسة
التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	الأولى
مفهوم الامن النفسي ومفهوم تقدير الذات	الثانية
المواجهة وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار	الثالثة
التحكم في العواطف السلبية	الرابعة
الاسترخاء	الخامسة
حل المشكلات (1، 2)	السادسة
التفكير الإيجابي	السابعة
التقبل الاجتماعي	الثامنة
أسلوب توكيد الذات	التاسعة
الجلسة الختامية	العاشرة

الجلسة الأولى: التعارف وبناء الألفة

أهداف الجلسة:

- الترحيب والتعارف بين المشاركين في البرنامج.
- التعريف بالبرنامج والهدف منه، ونبذة مختصرة عن الجلسات.
- التعريف بالقواعد والاعتبارات التي ينبغي الالتزام بها.
- رصد توقعات المشاركين في البرنامج.

مدة الجلسة: 50 دقيقة

الأدوات المستخدمة: عرض تقديمي Power Point، بطاقات بيضاء، اقلام.

إجراءات وأنشطة الجلسة: يبدأ المرشد (مقدم البرنامج) في الترحيب بالطلاب وشكرهم على اشتراكهم في البرنامج، وتعريفهم بالبرنامج من حيث الأهداف العامة والخاصة، وشرح كل هدف، ومناقشة كذلك الفنيات والوسائل المستخدمة في تلك الأهداف، كما يناقش النتائج المتوقعة من تطبيق البرنامج على المجالات الدراسية والسلوكية والاجتماعية، وغيرها.

ويقوم المرشد بتوزيع عقد اتفاق ارشادي على أفراد المجموعة يقومون بقراءته ويتفقوا على البنود الواردة وبعدها يوقعونه ويحتفظ به المرشد ضمن ملف البرنامج.

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، لعب الأدوار، المناقشة، ضرب الأمثلة.

النتائج المتوقعة: تعرفهم على أهداف البرنامج وتناججه، وتعارف الطلاب فيما بينهم والمرشد، وتعريفهم على العلاقة الارشادية في المجموعة وأخلاقيات العمل الإرشادي.

الواجب المنزلي: اكتب توقعاتك حول البرنامج بعد سماعك ما دار في هذه الجلسة.

الجلسة الثانية والثالثة: مفهوم الأمن النفسي ومفهوم تقدير الذات

أهداف الجلسة:

- التعرف على مفهوم الأمن النفسي وتقدير الذات.
- التعرف على أهمية الأمن النفسي وتقدير الذات المرتفع.
- تحديد مصادر الأمن النفسي وتقدير الذات والعوامل المؤثرة.
- تحديد سلبيات انعدام الأمن النفسي وانخفاض تقدير الذات.

مدة الجلسة: 50 دقيقة

الأدوات المستخدمة: عرض تقديمي Power Point، صورة توضيحية، ورقة عمل.

الأساليب المستخدمة: الحوار والمناقشة، العصف الذهني.

إجراءات وأنشطة الجلسة: الترحيب بالمشاركين، ثم يقوم المرشد بتلخيص سريع للجلسة السابقة والتذكير بالواجب البيتي ومناقشته، ومناقشة التوقعات ومدى امكانية تحقيقها.

ثم يقوم بالتعريف بمفهوم الأمن النفسي وتقدير الذات، ويتحدث عن صفات الشخص الذي يتمتع بتقدير عال، وعن صفات ذوي تقدير الذات المنخفض، وأهمية تقدير الذات، والعوامل المؤثرة فيه، وفي الجلسة

الثالثة يواصل المرشد ما بدأه في الجلسة الفاتئة بتقديم عرض حول مفهومي الأمن النفسي وتقدير الذات، ويواصل الحديث حول العوامل المؤثرة فيهما ويلخص بعدها ما تم التطرف عليه في الجلستين.

النتائج المتوقعة: أن يتعرف الطلاب على مفهومي الأمن النفسي وتقدير الذات، وأن يستشعرا أهميتهما للوصول إلى صحة نفسية وبعدها الوصول إلى تجاوز العقبات والتحديات الدراسية، وأن يتعرف على أهم مصادرها والعوامل المؤثرة عليها.

الواجب المنزلي: حدد مواقف مررت فيها وأحسست فيها بمواقف لم تتقبل فيها ولم تكن محبوبا، وماذا كانت ردة فعلك. وحدد مواقف كان تقديرك لذاتك منخفض واذكر مشاعرك وافكارك حول الموقف وما هي نتائج السلوك.

الجلسة الرابعة والخامسة: المواجهة وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار
أهداف الجلسة:

- التعرف على مهارة المواجهة وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار
 - تشجيع الطلاب على التواصل مع الآخرين
 - تدريب الطلاب على تحمل المسؤولية والمواجهة
- مدة الجلسة: 50 دقيقة

الأدوات المستخدمة: عرض تقديمي Power Point، صور توضيحية.

الأساليب المستخدمة: الحوار والمناقشة، العصف الذهني، مجموعات عمل، لعب الدور.

إجراءات وأنشطة الجلسة: الترحيب بالمشاركين بالحديث مع المجموعة بشكل يبعث على الثقة والطمأنينة يقدم المرشد مجموعة من النماذج التي تزيد مستوى عملية المواجهة، ومناقشة جماعية حول ما تم تناوله ومناقشة الواجب المنزلي السابق.

التعرف على مفهوم المواجهة وتحمل المسؤولية وأنهما أسلوبان مهمان، وسبيلان إلى تنمية الأمن النفسي وتقدير الذات

التعرف على النتائج الإيجابية المندرجة تحت تحمّل المسؤولية، وهي: الثقة بالنفس واحترام الذات وهو شعور رائع يعطي قوة للإنسان، والتوقّف عن الخوف: بمجرد اكتساب الشخص المزيد من الثقة تتقلّص الأفكار السلبية لديه، ويتوقف عن الشعور المستمر بالخوف، سواءً كان الأمر خوفاً من الرفض، أم من الفشل، أم من

حكم الآخرين عليه، وفي الجلسة الخامسة يقوم المرشد بتلخيص ما تم في الجلسة السابقة ويواصل تقديم عرضه حول الموضوع السابق بالبرنامج المعرفي الذي أعده عبر شرائح البوربوينت، ويواصل التطبيقات والفنيات التي أعدها.

الواجب المنزلي : حاول أن تلقي كلمة أو قصيدة أمام عدد من زملائك في الجامعة أو السكن، ثم اكتب مشاعرك قبل إلقاء الكلمة أو القصيدة وبعد إلقائها.

الجلسة السادسة: التحكم في العواطف السلبية

أهداف الجلسة:

- التعرف على معنى العواطف السلبية.
- تحديد دور الافكار هذه في مشاعرنا وسلوكنا.
- تحديد الافكار اللاعقلانية لدى المشاركين.

مدة الجلسة: 50 دقيقة

الأدوات المستخدمة: عرض تقديمي Power Point، صور توضيحية، أقلام ، أوراق

الأساليب المستخدمة: الحوار والمناقشة، العصف الذهني، مجموعات عمل، لعب الدور.

إجراءات وأنشطة الجلسة: الترحيب بالمشاركين وشكرهم المتواصل على الحور والانضباط، ثم المشاركة معهم في تلخيص الجلسة السابقة والتذكير بالواجب البيتي ومناقشته، ثم يبدأ في عرض أفكار عنوان هذه الجلسة في التحكم في العواطف السلبية، يبدأ بشرح معنى الافكار السلبية وتوضيحها، وتوضيح كيف تؤثر في سلوكنا ومشاعرنا، وقياس الافكار السلبية لدى المشاركين ومناقشتها، والتعرف على آلية التحكم والأساليب المناسبة في التحكم بالعواطف السلبية، وفي النهاية يتشارك المرشد مع المجموعة في تلخيص ما تم تعلمه من أساليب.

الواجب المنزلي: سجل أفكار سلبية تمارسها أنت أو غيرك في البيئة التي تعيش فيها، وكيف ينبغي أن يكون التحكم فيها.

الجلسة السابعة والثامنة: الاسترخاء

أهداف الجلسة:

- التعرف على التوتر وعلاقته بالأمن النفسي وبتقدير الذات.
- التعرف على أسلوب الاسترخاء.

➤ تطبيق اسلوب الاسترخاء.

مدة الجلسة: 50 دقيقة

الأدوات المستخدمة: عرض تقديمي Power Point، مقطع فيديو.

الأساليب المستخدمة: العصف الذهني، النمذجة، إعطاء تعليمات، عمل جماعي، الحوار والمناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة.

إجراءات وأنشطة الجلسة:

يرحب بالطلاب مجدداً ويناقش معهم الواجب المنزلي السابق، والوقوف على آليات التحكم في العواطف من حيث الأمثلة التي جاءوا بها، ثم يجمل لهم جلسة اليوم وعناصرها، وقبل أن يبدأ في الاسترخاء يتحدث عن التوتر والضغط النفسي مفهومه وتأثيره على الصحة النفسية، وعلى تقدير الذات والأمن النفسي بشكل خاص، ثم يوضح معنى الاسترخاء وأنه هو طريقة رائعة في السيطرة على الضغط النفسي، والتعرف على فوائده الكثيرة وأنها تتداخل في مستويين النفسي والعضلي، والتعرف على أنواع وطرق الاسترخاء الثلاثة، وهيئة المشاركين للتدرب على تمارين مسجلة على شريط مسجل لهذه الغاية، وفي الختام إعطاء ملخص للاسترخاء وأهميته استخدامه الدائم.

الواجب المنزلي: تدرب على هذه التمارين يوميا حين الجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة: حل المشكلات

أهداف الجلسة:

➤ التعرف على مفهوم حل المشكلات.

➤ التعرف على استراتيجية حل المشكلات.

➤ تحديد طرق حل المشكلات.

مدة كل جلسة: 50 دقيقة

الأدوات المستخدمة: عرض تقديمي Power Point، .

الأساليب المستخدمة: العصف الذهني، تمارين، إعطاء أمثلة، الحوار والمناقشة، التعزيز.

إجراءات وأنشطة الجلسة: الترحيب بالمجموعة المشاركة و المشاركة في تلخيص الجلسة السابقة، ومناقشة مناقشة الواجب المنزلي.

التعرف على المشكلة وأنها هي موقف سيئ ما يتعرض له الإنسان نتيجة لظروف معينة، والتعرف على الأنواع الخاصة بالاستراتيجيات التي تساهم في حل المشكلات، ومنها: استراتيجية المحاولة هي محاولة تطبيق حلول مقترحة للمشكلة، وقد تكون المحاولة خاطئة، أي لا تنجح في الوصول إلى الحل، لذلك تتم المحاولة مجدداً، حتى تنجح إحدى المحاولات، واستراتيجية التبسيط وهي استراتيجية تساهم في تحويل طبيعة المشكلة من التعقيد إلى التبسيط، حتى يسهل تقبلها من قبل الطرف، أو الأطراف الذين يعانون منها.

والتعرف على أهمية توظيف أسلوب حل المشكلات : فكل إنسان بحاجة إلى تعلم أساليب ومهارات التفكير لكي يتمكن من ممارسة التفكير السديد ، وهذه المهارات يمكن إتقانها بتدريب خاص، والتعرف على خطوات حل المشكلات

الواجب المنزلي: تعبئة ورقة عمل من قبل المشاركين يوضحوا فيها مشاكل يعانون منها في الوقت الحالي ليتم التدرب على في الجلسة القادمة، والتدريب على الحلول

الجلسة العاشرة: التفكير الايجابي

أهداف الجلسة:

- التعرف على معنى التفكير الايجابي.
- تحديد دور الافكار هذه في مشاعرنا وسلوكنا.
- تحديد الافكار الايجابي لدى المشاركين.

مدة الجلسة: 50 دقيقة

الأدوات المستخدمة: عرض تقديمي Power Point، صور توضيحية.

الأساليب المستخدمة: الحوار والمناقشة، العصف الذهني، مجموعات عمل، لعب الدور.

إجراءات وأنشطة الجلسة: الترحيب بالمشاركين والمشاركة معهم في تلخيص الجلسة السابقة والتذكير بالواجب البيتي ومناقشته.

شرح معنى التفكير الإيجابي وأنه الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضيف إيجابية على الحياة الشخصية، وهو استعمال العقل البشري بكل طاقاته وامكاناته دون وضع إعاقات سلبية من أفكار أو شعور.

والتعرف على أهمية التفكير الإيجابي في حياتنا، فهو يساعد الفرد على مواجهة مشاكله بالصبر والتحدى، ويساعده على إيجاد حلول سليمة وسريعة للمشكلة، وله انعكاسات على شعور الفرد بالرضا الذاتي والسعادة والاطمئنان.

والتعرف على طرق جعل التفكير إيجابيا، والتعرف على خطوات التفكير الإيجابي: تحديد أهداف معينة لكل فعل، فكل فعل يجب أن يكون قائم على أهداف محددة، ومن المهم أن تكون إيجابية، وعليك اقتناع نفسك بأنك مسؤول بشكل كامل عن أي عمل تقوم به، والتواصل مع الأشخاص الذين يمتلكون تجارب كبيرة في الحياة، والتعلم منهم، ومع الإيجابيين وأصحاب المهمم العالية.

والتعرف على مهارات التفكير الإيجابي، وطرح مشكلات ومحاولة إيجاد حلول جذرية للمشكلة (عمل جماعي) وإيجاد حلول سريعة لها، بطرح أفكار إيجابية وآراء.

توضيح مصادر الأفكار الإيجابية، وكيف تؤثر في سلوكنا ومشاعرنا، وأخيرا تلخيص محتوى الجلسة.

الواجب المنزلي:

بعد أن تحدثنا عن الافكار الايجابية وناقش فوائدها وقم بتسجيل مواقف قادمة بحيث توضح فيها الاختلاف الذي حدث في تفسيرك للمواقف بناء على تغيير افكارك الايجابية.

الجلسة الحادية عشرة: التقبل الاجتماعي

أهداف الجلسة:

➤ التعرف على مفهوم التقبل الاجتماعي والمواطنة والانتماء.

➤ التعرف على أهمية التقبل الاجتماعي للأمن النفسي.

➤ تعزيز العادات والتقاليد الإيجابية في المجتمع.

➤ تحديد علاقته بالأمن النفسي وبتقدير الذات

مدة الجلسة: 50 دقيقة

الأدوات المستخدمة: عرض تقديمي Power Point، صورة توضيحية، ورقة عمل.

الأساليب المستخدمة: الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التخيل، مجموعات عمل.

إجراءات وأنشطة الجلسة: الترحيب بالمشاركين، وشكرهم على الحضور وانضباطهم ومناقشة الجلسة الماضية والتفكير الإيجابي مع طرح نماذج واقعية معهم وكيف تعاطوا معها بإيجابية.

التعرف على التقبل الاجتماعي مفهومه وأهميته وكيف أنه يعزز الأمن النفسي وتقدير الذات، بعدها يجري المرشد استطلاعاً للرأي حول المجتمع العماني والبيئة التي يعيش فيها الطالب، سلبياتها وإيجابياتها (عمل مجموعات عمل)، ومناقشة بعض الظواهر المجتمعية، التي لا تلبى حاجة الطالب، وتحفيز الطلاب على التفاعل والانخراط داخل المجتمع.

الواجب المنزلي: اكتب تعبيراً من صفحة عن تطلعاتك لمستقبل مجتمعتك، وهو عبارة عن خطاب منك توجهه إلى الآخرين، تذكر فيه تطلعاتك وما ستقدمه للمجتمع.

الجلسة الثانية عشرة: تحديد الأهداف

أهداف الجلسة:

- توضيح أسلوب تحديد الأهداف وأهميته لدى المجموعة المشاركة بالبرنامج.
- مساعدة المجموعة المشاركة في البرنامج على تحديد الأهداف المتوقعة من البرنامج الإرشادي.
- علاقة تحديد الأهداف بزيادة تقدير الذات وتحسين الأمن النفسي

مدة الجلسة: 50 دقيقة

الأدوات المستخدمة: عرض تقديمي Power Point، صورة توضيحية، ورقة عمل.

الأساليب المستخدمة: الحوار والمناقشة، العصف الذهني، مجموعات عمل، المراقبة الذاتية.

إجراءات وأنشطة الجلسة: الترحيب بالمشاركين، وشكرهم على انضباطهم بالحضور، ومشاركتهم في تلخيص الجلسة السابقة والتذكير بالواجب البيئي ومناقشته.

التعرف على أسلوب تحديد الأهداف وأنه يساعد على تركيز الفرد على أهم الأمور في حياته، ولذلك عند قيام أحدهم بوضع أهدافه يجب أن يركز جيداً على ما يريد تحقيقه وما يطمح للوصول إليه، أما في حال وضع الأهداف دون تركيز، فسيجد نفسه يهدر الوقت على الأمور غير المهمة في حياته، والتعرف على أهمية تنظيم الوقت فإنه بدونه يصعب تحديد الأولويات، وما ينبغي فعله في حال الانشغال بالعمل، والتعرف على خصائص الأهداف المناسبة: أن تكون في حدود القدرات والمهارات وأن تكون واقعية ويمكن تحقيقها، ومرنة ويمكن قياسها وتحت سيطرة الفرد.

والتعرف على أنواع الأهداف، وكيفية تحديدها، في عمل مفرد لتحديد كل طالب أهدافه. (استمارة تحديد الأهداف)

الواجب المنزلي: كتابة كل طالب أهدافه من خلال ما تعلم ، ثلاثة أهداف في كل نوع من الأهداف.

الجلسة الثالثة عشرة: أسلوب توكيد الذات

أهداف الجلسة:

➤ تعزيز مبدأ الثقة بالنفس عند افراد المجموعة.

➤ تعزيز القدرات والامكانيات.

➤ إخراج المشاركين بالبرنامج من حالة الجو الصارم إلى جو ترفيهي ترويجي.

مدة الجلسة: 50 دقيقة

الأدوات المستخدمة: عرض تقديمي Power Point، صورة توضيحية، ورقة عمل.

الأساليب المستخدمة: الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التخيل، مجموعات عمل، المراقبة الذاتية.

إجراءات وأنشطة الجلسة: الترحيب بالمشاركين، وشكرهم على الحضور، وتلخيص الجلسة السابقة

والتذكير بالواجب البيتي ومناقشته.

استطلاع آراء المجموعة حول مفهوم توكيد الذات وأخذ آرائهم ومناقشتها (عمل مجموعات)، وطرح سؤال

على المسترشدين: كيف تحقق وتؤكد ذاتك؟

ثم يبدأ المرشد بتوضيح مفهوم تأكيد الذات فهو نوع من العلاج السلوكي المعرفي يستعيد فيه الشخص

السوي قبل المريض نفسيا ثقته بنفسه، مع قدرته على مواجهة الإحباطات المختلفة في شتى مجالات الحياة مثل

الدراسة وغيرها، والتعرف على أهمية تأكيد الذات تسهيل حياة الشخص اليومية، ورفع ثقة الشخص بنفسه

والرضا عن الذات، و قدرة الشخص على أقامه علاقات اجتماعية دافئة وقوية،

التعرف على أهداف تأكيد الذات: تمكين الشخص من التعبير عن انفعالاته بحرية، و قمع القلق وكفه

أساسا، و رفع ثقة الشخص بنفسه، و تسهيل حياة الشخص الشخصية والاجتماعية.

صفات الشخص المؤكد لذاته: راضي عن نفسه، و منفتح على جميع الخبرات، و -متمتع بصحة نفسية

أفضل، و لديه علاقات اجتماعية جيدة، واثق من نفسه ، ناجح في عمله، قوي في شخصيته، متمتع بمعظم

حقوقه، قادر على حل وتجاوز مشاكله، معتر بنفسه.

صفات الشخص الغير مؤكد لذاته: تفكيره سلبي، في العادة يعاني من مشاكل نفسية (اكتئاب - قلق)، صعوبة في حل مشاكله، الفشل في معظم وظائفه (العمل - الأسرة)، يكون ضحية لبعض المشكلات (الإدمان - الشذوذ- الانطواء الاجتماعي)، تقديره لذاته ضعيف، لا يتمتع بحقوقه.

الواجب المنزلي: اكتب عن موقف كنت فيه شجاعا وتصرفت فيه بشكل ممتاز تجاه الآخرين.

الجلسة الرابعة عشرة: الختامية

أهداف الجلسة:

- الربط بين جلسات البرنامج.
- مناقشة ملاحظات وردود أفعال الطالبات حول البرنامج.
- التعبير عن مشاعرهم تجاه إنهاء جلسات البرنامج.
- اجراء القياس البعدي في نهاية الجلسة.

مدة الجلسة: 50 دقيقة

الأدوات المستخدمة: رسوم توضيحية، عرض تقديمي Power Point، السبورة.

الأساليب المستخدمة: التغذية الراجعة، الحوار والمناقشة، العصف الذهني.

إجراءات وأنشطة الجلسة: تلخيص الجلسة السابقة، مناقشة الواجب المنزلي، وتلخيص البرنامج، وتقييم

البرنامج شفويا باجراء القياس البعدي.

في نهاية الجلسة يشكر المرشد المشاركين بالبرنامج على التزامهم، وأن نهاية البرنامج لا تعني انتهاء العلاقة

وأنه يمكنهم طلب المساعدة حتى بعد انتهاء البرنامج.

النتائج

تم إعداد برنامج إرشادي لتحسين مستوى الأمن النفسي وتقدير الذات قائم على الأسس النظرية والتطبيقية

لنظريات الارشاد بما يسمى الارشاد الانتقائي التكاملي، يسعى لتحقيق أهداف عديدة لمساعدة طلاب

الجامعات في حياتهم لتخطي العقبات الدراسية والاجتماعية

التوصيات

➤ يوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح على طلاب الجامعات لمساعدتهم على تخطي العقبات

الدراسية والاجتماعية.

- ▶ توجيه الاهتمام والمساعدة نفسيا لطلاب الجامعات بتقديم برامج إرشادية
- ▶ كما يوصي الباحث ببناء برامج أخرى مقترحة على ضوء نظريات الارشاد النفسي،
- ▶ كما يوصي الباحث بتقديم التغذية الراجعة الإيجابية والسلبية نحو البرنامج وأهدافه وجلساته والمهارات المستخدمة فيه والصعوبات التي قد ترافق تطبيقه لتعديها وتحسينها بما يحقق هدف البرنامج.

المراجع

- بدر، فائقة محمد. (2007). الأمن النفسي وتقدير الذات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطلاب السعوديين والمغتربين بالمرحلة الإبتدائية. دراسات عربية في علم النفس، العدد 2، المجلد 6، ص (115-150) جامعة الملك عبدالعزيز، جدة، السعودية.
- الخزيمي، عبدالله صالح عبدالله. (2014). الأمن النفس وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والإجتماعية لدى طلاب الصف العاشر في محافظة الباطنة شمال، سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الدول العربية، معهد الدراسات والبحوث العربية، القاهرة.
- رفراف، لمياء. (2014). مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المشاغبين دراسة ميدانية لتلاميذ سنة أولى ثانوية السايب بولرباح بسيدي عقبة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير، بسكرة، الجزائر.
- زهران، حامد. (1989). الأمن النفسي دعامة أساسية للامن القومي العربي. دراسات تربوية، مصر، مج4، ج 19، (293 - 320)
- الزهراني، فهد بن علي. (2006). حاجات الأمن النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة في المدارس الأهلية في منطقة تبوك في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.
- الشريف، محمد موسى. (2011). الأمن النفسي. القاهرة: دار التوزيع والنشر.
- العازمي، لافي. (2013). الأمن النفسي مفهومه وأبعاده ومعوقاته. الكويت: دار المسيلة للنشر والتوزيع.
- العتا، عابدة محمد. (2014). تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الإجتماعي الإقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للتكنولوجيا، كلية الدراسات العليا، السودان.
- عقل، وفاء علي سليمان. (2009). الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية غزة، فلسطين.

العنزي، منزل عسران. (2005). علاقة اشتراك الطلاب في جماعات النشاط الطلابي بالأمن النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.

قاسم، أزهار يحيى وسلطان، أحمد عامر. (2008). الامن النفسي لدى طالبات كلية التربية للبنات في ضوء القرآن الكريم. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 8 العدد 1 جامعة الموصل، العراق (22-1)

كفافي، علاء الدين. (1989). تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي دراسة في عليّة تقدير الذات. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، الكويت ، السنة :9 العدد : 35 (100-129).

محمد، سالم ناجح سليمان. (2010). الأمن النفسي وتقدير الذات في علاقتهما ببعض الاتجاهات التعصبية لدى الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.

المطيري، خالد غازي بطحي. (2015). العلاقة بين الأمن النفسي وتوكيد الذات لدى عينية من المراهقين من الجنسين من طلاب المرحلة الثانوية العامة بدوبة الكويت. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 39 ج 2 (79-118).

المغامسي، سعيد بن فالح. (2008). أثر القرآن الكريم في تحقيق الأمن النفسي لدى المسلم . مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - العلوم الإنسانية والاجتماعية - السعودية، ع 5، (- 14) 58

النجار، علاء الدين السعيد عبدالجواد. (2013). النموذج البنائي للعلاقة بين كل من الذكاء الوجداني وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الجماعة. مجلة كلية التربية ببها، جمهورية مصر العربية، العدد 94 (251-285).

نعيسة، رغاء. (2012). الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية. مجلة جامعة دمشق العدد الثالث 28 (113 - 158).

الانجليزية

Dhale, a., Bhatia, s., Sharma, V., & Gupta, P. (2007). Adolescent self-Esteem Attachment and Loneliness. J. Indian assoc. **Child Adolesc. Ment.Health**, 3 (3): 61-63

K, Rosen & F, Rothbaum (2009). Quality of parental care giving and security of attachment. **Developmental Psychology**.29.2.