

# تصور مقترح لتعزيز مستوى الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين

الباحث

محمود العجرمي

## مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى وضع تصور مقترح لتعزيز مستوى الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين، كما هدفت إلى معرفة مستوى الأمن النفسي والفروق في الأمن النفسي التي تعزى لمتغير الجنس (الذكور/ الإناث)، التخصص في الكلية (علمية/ أدبية)، المستوى الدراسي (الأول/ الرابع) في الأمن النفسي لدى هؤلاء الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (177) طالباً وطالبة بالفرقة الأولى والرابعة من جامعة فلسطين، وتتراوح أعمارهم بين (18 - 23) عاماً، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الأمن النفسي من إعداد الباحث حيث تكون المقياس من (28) فقرة، وكشفت نتائج الدراسة عن أن مستوى الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين المتوسط حيث بلغ حسب مقياس الدراسة (72.32%) وكذلك كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث، وكذلك طلبة الكليات العلمية والأدبية على مقياس الأمن النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة المستوى الأول والمستوى الرابع في مستوى الأمن النفسي، ولقد كانت الفروق لصالح طلبة المستوى الأول.

## Abstract:

The present study aimed to develop a proposed vision to enhance the level of psychological security among the students of the University of Palestine. It also aimed to know the level of psychological security and the differences in psychological security that are attributed to gender variable (male / female), Specialization (Scientific, Literary), level (first, fourth) on the Psychological security to country among those students. The study sample consisted of 177 male and female students at the first and fourth year in Palestine University, aged 18-23 years old. The study tools were a scale of Psychological security to country, both developed by the present study author contain (28) items. The study findings the level of Psychological security to country is high that's (72.32%). The study findings also revealed that there was no statistically significant correlation relationship between the study male students' scores means and those of the female students, and scientific, literary student on the Psychological security to country, and there are statistically significant among student in the first level and fourth level forward the first level students in Psychological security.

## مقدمة:

تعد الحاجة للأمن النفسي من أبرز الحاجات للإنسان حيث تأتي في المرتبة الثانية في سلم الحاجات لماسلو، بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية، وتحقيق هذه الحاجة يوفر للفرد الطمأنينة والاستقرار في المواقف التي يتفاعل مع نفسه وأسرته ومجتمعه.

والأمن نعمة عظيمة من نعم الله عز وجل على عباده، وهي ككافة النعم، ومن يصل إلى مستوى جيد من الأمن النفسي فقد حصل خيراً كثيراً، قال تعالى: " الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ " الأنعام (82) ، وقال تعالى: " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ " الرعد(28).

ويعد اشباع هذه الحاجة اساس حصول الفرد على التكيف والتوافق مع بيئته، لان ذلك يؤدي الى الاتزان الشخصي والتمتع بالصحة النفسية والشخصية السوية في المجتمع.

لذا يعتبر الأمن من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان يتحقق بعد تحقق حاجاته الدنيا (عقل، 2009: 13).

ويؤكد ماسلو (Maslow,1970) أهمية أن يشعر الفرد بالأمن النفسي في هذا العالم الذي يتصف بالحروب والكوارث والأزمات الاقتصادية وانتشار البطالة والخوف من المستقبل حتي ينمو الفرد بالشكل السليم (Maslow,1970 : 39 – 43)

ويشير ماسلو ( 1970 ) إلى أن الأمن النفسي يتحقق من خلال إشباع الحاجات النفسية الأساسية كالحاجة إلى الحب والقبول والانتماء وتقدير الذات واحترامها فهو يقع إذاً في مقدمة الحاجات النفسية ويكاد يتفق على ذلك عدد كبير من المشتغلين بعلم النفس والصحة النفسية . فالشخص الآمن نفسياً هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر فالإنسان الآمن نفسياً يكون في حالة توازن أو توافق أمني (زهران، 2003، 86)

ويرى أدلر ( Adler ) أن عدم الشعور بالأمن ينشأ عن شعور الفرد بالدونية والتحقير الناتجين عن احساس بالقصور العضوي أو المعنوي، مما يدفعه إلى القيام بتعويض ذلك، ببذل المزيد من الجهد الذي قد يكون ايجابياً نافعاً للمجتمع، أو سلبياً كالعنف والتطرف، وقد أطلق على هذه الظاهرة ( التعويض النفسي الزائد ) لذا فقد ارتبط مفهوم الأمن النفسي لدى أدلر بقدرة

الفرد على تحقيق التكيف والسعادة في ميادين العمل والحب والمجتمع. (مخير، 2003، 616).

ويرى (Londervill & main , 1981) أن الأمن النفسي يعد من أهم الحاجات النفسية ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة للفرد، وهو من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد (Londervill & main , 1981 : 290).

وكذلك يرى (Kerns,e. al , 1996) الأمن النفسي هو شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين، وندرة شعوره بالخطر والتهديد، وإدراكه أن الآخرين ذوي الأهمية النفسية في حياته (خاصة الوالدين) مستجيبون لحاجاته ومتواجدون معه بدنياً ونفسياً، لرعايته وحمايته ومساندته ودعمه عند وجود الأزمات (Kerns,e. al , 1996 :457).

ويؤكد فاتل (Fatil , 1985 : 12) عدم شعور بالأمن النفسي يؤثر على النمو بصورة عامة فقد أظهرت الدراسات أن شعور الفرد بالامن النفسي يلعب دوراً مهماً في تطوره ونو شخصيته وفي النمو المعرفي لديه (Fatil , 1985 : 12)

ويعرف الدومي (Al – Domi, 2012 , 53) الأمن النفسي بأنه شعور الفرد بالسلام الداخلي وهدوء القلب وراحة البال والصفاء وعدم الخوف والقلق.

ويرى روبين، ويسس وكول (Rubin, Weiss & Coll, 2013 , 420) أن الأمن النفسي يعني شعور الفرد بالإيجابية تجاه حياته، والكفاءة في إدارة بيئته، وتحقيق الأهداف الشخصية وفاقاً لقدراته، والإحساس بالمعنى والهدف من الحياة، والتّجاه الإيجابي نحو ذاته وتقبلها.

ويعد طلبة الجامعات من الشرائح المهمة في المجتمع والجيل الذي سيتحمل المسؤولية ومواجهة التحديات في جميع مواقف الحياة ويعمل على قيادة المجتمع وتتميته وتقديمه وتنفيذ خطته التنموية بعد إكمال دراستهم ودخولهم سوق العمل والإنتاج، لذا ينبغي أن تخلق شخصياتهم من حالات التوتر والقلق وعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي.

لذلك يرمي البحث الحالي إلى وضع تصور مقترح لتعزيز الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين.

وحيث أن الباحث يعمل نائباً لرئيس جامعة فلسطين للشئون الأكاديمية وهو من المسؤولين عن تحسين البيئة النفسية لدى الطلبة، وتعزيز الأمن النفسي لديهم، خاصة وأن فلسفة الجامعة التي يعتز الجميع بأنها تحمل اسم الوطن ترتكز إلى تطوير قدرات الطلبة الأكاديمية التي تستند إلى القوانين العلمية في آخر ما وصلت إليه إلى جانب تشكيل المهارات التي تخدم المجتمع الفلسطيني والاهتمام البالغ بتحسينهم على المستوى النفسي لتقديم نماذج خاصة من الطلبة يكونون إضافات نوعية لترجمة أمنهم النفسي خلال ممارساتهم الحياتية، ومن هنا نبعت فكرة البحث للتعرف إلى مستوى الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين.

### مشكلة الدراسة:

في ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

### ما مستوى الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية :

1. ما مستوى الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين؟
2. هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات الدرجات على مقياس الأمن النفسي يعزي لمتغير النوع (ذكور- إناث)؟
3. هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات الدرجات على مقياس الأمن النفسي يعزي لمتغير الكلية (علمية- أدبية)؟
4. هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات الدرجات على مقياس الأمن النفسي يعزي لمتغير المستوى الدراسي (الأول- الرابع)؟
5. ما التصور المقترح لتعزيز الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين ؟

### أهداف الدراسة:

1. التعرف إلى مستوى الأمن النفسي لدى عينة من طلبة جامعة فلسطين بغزة .
2. الكشف عن الفروق الجوهرية في مستوى الأمن النفسي تعزي لمتغير النوع والكلية والمستوى الدراسي لدى عينة من طلبة جامعة فلسطين .

3. وضع تصور مقترح لسبل تعزيز الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين.

### أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من كونها قد :

- 1- تفيد الباحثين في التعرف إلى موضوع مهم وحساس وحيوي هو الأمن النفسي.
- 2- تلقى الضوء على طبيعة موضوع حيوي ومهم هو موضوع الأمن النفسي لدى طلاب الجامعة.
- 3- تفيد في تعميق البحث حول قضية لم تطرح كثيراً حيث إن الدراسات والبحوث المتعلقة بقضايا الأمن النفسي قليلة وقديمة في الوقت نفسه في حدود علم الباحث مما دفعه إلى القيام بدراسته الحالية.
- 4- تفيد في الكشف عن الأمن النفسي وأهميته لدى طلبة الجامعات.
- 5- يستفيد من نتائجها العاملون في مجال التوجيه والإرشاد النفسي في الجامعات الفلسطينية.

### محددات الدراسة:

المحدد المكاني : جامعة فلسطين بغزة

المحدد الزمني: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام 2017

المحدد البشري : طلبة جامعة فلسطين المسجلين في جامعة فلسطين للفصل الدراسي الثاني 2017.

### مصطلحات الدراسة:

- **التصور المقترح:** هو خطة منظمة، في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة للطلبة فردياً وجماعياً، الهدف منها مساعدة الطلبة في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي والمتعل ولتحقيق الأمن النفسي.

### 1-الأمن النفسي:

ويقصد بالأمن النفسي: شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين وندرة شعوره بالخطر والتهديد وإدراكه بأن الآخرين الذين لهم أهمية نفسية في حياته وخصوصاً

والوالدين مستجيبين لحاجاته وموجودين معاً جسماً ونفسياً لرعايته وحمایته ومساندته وقت الأزمات(العقيلي، 2004، 6)

وعرفه هيو فمان وآخرون Huffman and others 2000: الشعور بالاطمئنان والسعادة والسلامة من المرض وتجنب الألم. (Huffman & ather,2000,p407)

ويعرفه الباحث بأنه: " شعور الفرد بالطمأنينة والسكينة والهدوء، وقدرته على مواجهة الصعوبات ومعالجتها بطريقة فعالة

## 2-التعريف الإجرائي للأمن النفسي:

يقاس الأمن النفسي إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

### دراسات سابقة:

أجرت نادية 2016: دراسة بعنوان: بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة -دراسة تجريبية، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، بتصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي، تكون مجتمع الدراسة من جميع الأستاذات الجامعيات المتزوجات العاملات في جامعة محمد خيضر، وعددهم 348 أستاذة، اختيرت منها عينة مكونة من ( 74 ) أستاذة جامعية متزوجة، تم اختيارهن بطريقة قصدية لغرض الدراسة، أما عينة التجربة فقد تكونت من جميع الأستاذات الحاصلات على درجات مرتفعة في كل من مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس استجابة الضغط النفسي، وكان عددهن ( 13 ) أستاذة، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تتكون من (5) أستاذات، والأخرى مجموعة ضابطة تكونت من (6) أستاذات، بعد انسحاب أستاذتين ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية مقياس مصادر الضغط النفسي ، مقياس استجابة الضغط النفسي ، البرنامج الإرشادي ، إعداد الباحثة، ولقد توصلت الدراسة إلى نتائج كان من أهمها: تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة ضغطاً نفسياً متوسطاً وفقاً لمقياس مصادر الضغط النفسي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس مصادر الضغط النفسي في الدرجة الكلية للضغط، يؤثر البرنامج الإرشادي المقترح على الأستاذة الجامعية المتزوجة وذلك بتخفيف مستوى الضغط النفسي لديها.

**أجرى المنعمي 2013:** دراسة بعنوان: فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الأمن النفسي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الأمن النفسي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة ، وذلك على عينة شملت (30) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية مجهولي الوالدين ، تم اختيارهم بعد تطبيق مقياس الأمن النفسي على عينة عشوائية عددها (65) ( طالباً ، وقد تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين متجانستين الأولى تجريبية (15) طبق عليها البرنامج الإرشادي، والأخرى ضابطة وعددهم (15)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الطمأنينة النفسية من إعداد الدليم وآخرون 1993م، والبرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في تنمية الأمن النفسي من إعداد الباحث الحالي، ولقد تكون البرنامج من (9) جلسات إرشادية تم تطبيقها على مدى ثلاثة أسابيع ،وقد أوضحت النتائج إلى فعالية البرنامج العلاجي في تنمية الأمن النفسي حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية كما وجدت فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، وقد أوصت الدراسة بالاهتمام بقياس مستوى الأمن النفسي خلال فترات زمنية متفاوتة، تزويد المرشدين الطلابيين بالبرنامج الإرشادي ( المعرفي- السلوكي ) المقترح ، إجراء المزيد من الدراسات لوضع حلول جذرية لهذه المشكلة.

قام أبو عمرة (2012) بدراسة بعنوان: الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وهدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الأمن النفسي والطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة غزة بين أبناء الشهداء وأقرانهم تبعاً لمتغيرات (الجنس، الأب)، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات الثانوية العام للعام الدراسي 2011/2012م.

وتكونت عينة الدراسة الأصلية من (286) طالباً وطالبة، حيث تم اختيار عينة قصدية من أبناء الشهداء، والباقي عينة عشوائية للابناء العاديين، استخدم الباحث ثلاث أدوات،الأول مقياس الأمن النفسي،والثاني مقياس الطموح،وهما من إعداد الباحث،والثالث كشف بمعدل الطلبة في العام الدراسي الماضي.

وقد كانت أهم نتائج الدراسة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد الدراسة العاديين وأبناء الشهداء في الأمن النفسي، ومستوى الطموح، والتحصيل الدراسي، وكذلك عدم



وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور في مستوى الأمن النفسي، مع وجود فروق في التحصيل والطموح لصالح الإناث، وجود فروق في الأمن النفسي بين الذكور العاديين وبين الذكور أبناء الشهداء لصالح الذكور أبناء الشهداء، ولصالح العاديين في مستوى التحصيل.

قام **زنج ووينج Zhang, & Wang (2011)**، بدراسة مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في إحدى الجامعات الصينية من أجل التعرف إلى مستوى الأمن النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة بلغ عددهم ( 345 ) طالباً وطالبة من جنسيات مختلفة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الأمن النفسي، كما وجدت أن مستويات الأمن النفسي تأثرت بخلفياتهم الثقافية والإقليمية المختلفة.

أجرى **حسونة (2011)**: دراسة بعنوان: مستوى الأمن النفسي لدى عينة من معاقّي الاعتداءات الإسرائيلية في الجامعات الفلسطينية بغزة. وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الأمن النفسي لمعاقّي الاعتداءات الإسرائيلية في الجامعات الفلسطينية بغزة، وتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المعاقين في جامعات غزة، والبالغ عددهم 181 معاقاً، وتكونت عينة البحث من عينة عشوائية بلغت 224 فرداً، واستخدم الباحث مقياس الأمن النفسي من إعداده.

أجرى **الظهوري (2006)**: دراسة بعنوان الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي ، وهدفت التعرف إلى مستوى الأمن النفسي لديهم في ضوء بعض المتغيرات وتكونت الدراسة (359) طالب وطالبة من ثلاث جامعات غزية ( الجامعة الإسلامية، جامعة الأقصى، جامعة القدس المفتوحة)و كان أهم نتائجها الكشف عن وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأمن النفسي والاتجاه نحو الانسحاب، وأن مستوى الأمن النفسي ارتبط طردياً بإيجابية الاتجاهات، وأشارت النتائج إلى أن معدل الأمن النفسي بعد الانسحاب كان (78,70%) واتسم الاتجاه العام نحو الانسحاب بالإيجابية والقبول، وفسره(90,8%) كانتصار للمقاومة الفلسطينية، وعزاه (8,3%) فقط لأسباب أخرى كالمفاوضات والضغط الدولية. كم أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً في الأمن النفسي بين الطلبة، تبعاً لخطورة منطقة سكن الطالب لصالح سكان المناطق الحدودية والمناطق القريبة من المستوطنات والمناطق التي أجتاحت أكثر من مرة، في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً، حسب متغيري الجنس(طالب/ طالبة) وتعرض أفراد أسرة الطالب لأخطار الاحتلال (متضررين/ غير متضررين).

أجرى أقرع ( 2005 ) :بدراسة هدفت إلى البحث عن مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بمجموعة من المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في فلسطين .تكونت عينة الدراسة من 1002 طالبا من الذكور والإناث .أظهرت نتائج الدراسة انخفاضا في مستوى الأمن النفسي لدى جميع الطلبة، في حين لم توجد أية فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأمن النفسي تعزى للجنس، أو المعدل التراكمي، أو المستوى الجامعي، أو الكلية، أو مكان السكن .

قام البدراني (2004): بدراسة التعرف إلى مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطلبة وكذلك التعرف على أبعاد التوجه الزمني لديهم وأيضاً التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والتوجه الزمني تبعاً لمتغير النوع والتخصص وقد تألفت العينة من (830) طالب وطالبة من جامعة الموصل وتحقيقاً لأهداف البحث فقد اعتمد الباحث (اختبار ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي ومقياس الفتلاوي للتوجه الزمني وقد أظهرت نتائج الدراسة تمتع طلاب الجامعة بالأمن النفسي وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص .

وقام جروت, Grout (1999) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الأمن في جامعة ولاية إيلينوي الوسطي في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم اختيار 10% كعينة عشوائية طبقية من مجموع طلبة الجامعة .أشارت نتائج الدراسة إلى تمتع الطلبة بمستوى مرتفع من الأمن النفسي، وعدم وجود فروق في مستوى الأمن النفسي بين الطلبة يعود لاختلاف تخصصاتهم الأكاديمية في الجامعة، ووجود ارتباط بين درجات الطلبة الذين حصلوا على أقل الدرجات في الأمن النفسي ودرجاتهم في مستوى التفكير النقدي .

بعد عرض الدراسات السابقة لاحظ الباحث التنوع في العناوين والأهداف وتباين مجتمع الدراسة وطريقة اختيار العينة والتنوع في نتائج الدراسة، وفقاً لطبيعة كل دراسة وكذلك اختلفت التوصيات واستفاد الباحث من الإطار النظري .

## الإطار النظري للتصور المقترح

يستند بناء التصور إلى الإرشادي المعرفي السلوكي، النابع من العلاج المعرفي السلوكي، ويعود التعبير عن فكرة العلاج المعرفي السلوكي إلى الفيلسوف الروائي إبيكتيتس Epictetus الذي عاش من 55-134 بعد الميلاد، فمن أشهر مقولاته: "الناس لا تحركهم الأشياء، ولكن يحركهم منظورهم للأشياء". بعد ذلك كتب ماركوس أوريليوس (121-180 بعد الميلاد): "لو أنك تأملت من أي شيء خارجي، فليس هذا الشيء هو الذي سبب لك الإزعاج، ولكن حكمك عليه؛ وبمقدورك أن تزيل هذا الحكم الآن"، كما كتب ويليام شكسبير في هامليت: "ليس هناك شيء جيد، وآخر سيء، ولكن التفكير هو الذي يجعله كذلك" الفكرة الرئيسية للعلاج المعرفي السلوكي بسيطة، وتتمثل في أن استجاباتنا السلوكية والوجدانية تتأثر كثيراً بمعارفنا (أفكارنا)، والتي تحدد الكيفية التي نستقبل بها الأشياء وندرکها، بمعنى، نحن نشعر بالقلق، أو الغضب، أو الحزن فقط، عندما يكون لدينا مبرر لذلك، بمعنى آخر، ليس الموقف في حد ذاته، ولكن مدركاتنا، وتوقعاتنا، وتفسيراتنا (التقييم المعرفي) للموقف هي المسؤولة عن وجدانياتنا. (هوفمان، 2012: 16-17).

### تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

ظهر مصطلح الإرشاد المعرفي في بداية الثلث الأخير من القرن العشرين، وأصبح في وقت قصير الإرشاد النفسي الرئيسي في معظم الدول المتقدمة، بالإضافة إلى ذلك يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني للمريض، و بالسياق الاجتماعي من حوله من خلال استخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية انفعالية و اجتماعية و بيئية لإحداث التغيير المطلوب. و من ثم، فإن النموذج المعرفي السلوكي يتضمن علاقة المعرفة و السلوك بالحالة الوجدانية للفرد في السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه. (موسى و الدسوقي، 2013، ص 358؛ المحارب، 2000، ص1).

وللإرشاد النفسي ثلاثة مناهج، إنمائي، وقائي، علاجي، ويستند هذا التصور الإرشادي على الرؤية الإنمائية الوقائية للإرشاد المعرفي السلوكي.

## نموذج ماكينبوم:

ويستند التصور المقترح إلى نموذج ماكينبوم Model Meichenbaum حيث تتضمن العملية الإرشادية لدى ماكينبوم من ثلاث مراحل:

### • المرحلة الأولى: ملاحظة الذات:

الخطوة الأولى في العملية الإرشادية تتألف من تعلم المسترشدين كيفية ملاحظة سلوكياتهم، والهدف منها أن يعرف المسترشد كيف يتحدث عن نفسه ويعبر عن سلوكه الأمر الذي يزيد من وعيه. فالهدف من ملاحظة الذات أن يعي المسترشد سلوكياته غير الملائمة. فهو يمتلك أحاديث ذاتية سلبية، وتخيلات غير مناسبة، ويحاول المرشد أثناء العلاج أن يزيد من وعي المسترشد، ويركز انتباهه على أفكاره ومشاعره وسلوكياته المتصلة بعلاقاته الشخصية والاجتماعية. ومراقبة الذات تساعد أن ينظر المسترشد بمشكلاته وسلوكياته غير التكيفية، مما يعطيه تفهماً وأملاً في الضبط والتغيير. إن هذه العملية لإعادة تنظيم المفاهيم تنتج من خلال جهد تعاوني من المرشد والمسترشد. (عبد الله، 2012، ص 122)

### • المرحلة الثانية: البدء بحوار داخلي جديد:

نتيجة للاتصال الأولي بين المرشد والمسترشد، يتعلم المسترشدون أن يلاحظوا سلوكياتهم غير التكيفية، ويبدأون بروية إمكانية تعلم البدائل السلوكية التكيفية. فإذا أمل المسترشدون أن يغيروا ما يتحدثون به لأنفسهم، إذن يجب عليهم أن يبدأوا بنظام سلوكي جديد، نظام لا يتوافق مع سلوكياتهم غير التكيفية. ويتعلم المسترشدون أن يغيروا الحوار الداخلي بواسطة العلاج. إن حوارهم الجديد يخدم كموجه لسلوك جديد ونتيجة لذلك فإن هذه العملية لها تأثير على البناءات المعرفية للمسترشد.

### • المرحلة الثالثة: تعلم مهارات جديدة

تتألف هذه المرحلة من تعليم المسترشدين مهارات تكيفية أكثر فعالية، والتي تمارس في مواقف حياتية واقعية .

وفي نفس الوقت يستمر المسترشدون في التركيز على التحدث مع أنفسهم بجمل وعبارات جديدة ثم ملاحظة وتقييم النتائج. وعندما يسلكون بشكل مختلف في الموقف، فسوف يحصلون

على ردود أفعال مختلفة من الآخرين. إن ثبات وبقاء ما يتعلمونه يتأثر بدرجة كبيرة لما يقولونه لأنفسهم عن سلوكهم الجديد الذين اكتسبوه ونتائجه. (كوري، ترجمة : الخفش ، 2013، ص ص 384-385)

### الإرشاد الجماعي:

ترجع فلسفة الإرشاد الجماعي إلى أن الفرد كائن اجتماعي يهتم في تكوين علاقات اجتماعية، كما تهتم بالتفاعل الاجتماعي الذي تحده القيم و المعايير، والاتجاهات المكتسبة و النابعة من المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. (أبو عطية، 2002، ص 290)

ويؤكد كثير من علماء النفس و منهم ألفرد أدلر Adler Alfred على أن الناس كائنات اجتماعية لا تستطيع العيش وحدها و أن نموه يتأثر بشكل كبير بالمجموعات المحيطة بهم، و تتأثر شخصياتهم إلى حد بعيد بما لدى أسرهم من أفكار و معتقدات وسلوك. (الخطيب، 2013، ص 159)،

فالفردي يعدل سلوكه أو يغيره كرد فعل لموقف الجماعة التي تحيط به، إلا أنه أحيانا يصعب عليه تحقيق توافقه وتعديل سلوكه، و يحتاج إلى من يقف بجانبه لمساعدته بهدف حل المشكلات التي تواجهه وذلك من خلال اكتشاف ذاته والتبصر بها ومعرفة جوانب القوة والضعف. (العاسمي، 2012، ص 245)

### أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

إن هدف الإرشاد المعرفي السلوكي ينصب في التركيز على "أهداف" العميل وما يريده هو لا أن نصنع له أهدافا أو نملي عليه ما يريد بل نحن موجهون نوضح للعميل كيف يشعر و يتصرف بالطرق التي توصله لمبتغاه، نحن لا نقول للعميل ماذا يفعل بل كيف يفعل. (علي مصطفى ومحمد علي، 2011، ص 199)

### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ومن ثم البنائي حيث يبدأ بدراسة الظاهرة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، ومن ثم بناء تصور للتدخل لتعزيزها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي

المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة وبناء التصور لتعزيزها.

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات جامعة فلسطين المسجلين للفصل الدراسي الثاني (2017).

### ثالثاً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (177) طالبا وطالبة من طلبة جامعة فلسطين بغزة للعام 2017 والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب النوع والكلية والمستوى

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية%
النوع	ذكور	70	39.5
	إناث	107	60.5
الكلية	علمية	29	16.4
	ادبية	148	83.6
المستوى الدراسي	ذكور	119	67.2
	إناث	58	32.8
المجموع	المجموع	177	100.0

### أداة الدراسة:

في إطار الأدب التربوي الحديث وفي ضوء الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة التي تم الإطلاع عليها، قام الباحث ببناء مقياس الأمن النفسي الذي بلغ عدد عباراته بعد الصياغة النهائية (28) عبارة حيث أعطى لكل عبارة من عبارات المقياس وفق سلم متدرج ثلاثي (نعم - أحياناً - لا) وأعطيت الأوزان التالية (3-2-1) بذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (28- 84) درجة لمقياس الأمن النفسي.

## صدق الأداة:

ويقصد بصدق الاداة: أن تقيس عبارات الاداة ما وضعت لقياسه وقام الباحث بالتأكد من صدق الأداة بطريقتين:

### 1- صدق المحكمين :

تم عرض الأداة على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس، من جامعات فلسطينية بغزة، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة عبارات الأداة، ومدى انتماء العبارات إلى الأداة، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية.

### 2- الاتساق الداخلي للأداة:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لكل أداة بتطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (40) طالباً وطالبة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) .

جدول (2) قيم معامل ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس الأمن النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	*0.322	8	*0.357	15	*0.372	22	*0.357
2	**0.657	9	**0.585	16	**0.603	23	**0.647
3	**0.695	10	**0.655	17	*0.353	24	*0.360
4	**0.522	11	*0.378	18	*0.354	25	*0.312
5	**0.472	12	*0.320	19	**0.608	26	**0.457
6	**0.776	13	**0.562	20	**0.394	27	*0.385
7	*0.310	14	*0.376	21	*0.363	28	*0.318

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

يبين جدول (2) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة (0.05، 0.01) وتراوحت معدلات الارتباط بين (0.310، 0.776) مما يطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

### ثبات المقياس Reliability

#### 1- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث قام الباحث بتجزئة المقياس إلى نصفين، العبارات الفردية مقابل العبارات الزوجية لكل عبارة من عبارات المقياس، وذلك باحتساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والجدول (3) يوضح ذلك:

#### جدول (3) قيم معاملات الثبات بين نصفي المقياس

معامل الثبات بعد التعديل	الارتباط قبل التعديل	عدد العبارات	
0.836	0.718	28	مقياس الأمن النفسي

يتضح من جدول (3) أن معامل الثبات الكلي لمقياس الأمن النفسي (0.836) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

#### 2- طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، إحدى طرق احتساب الثبات وذلك لإيجاد معامل ثبات الأداة، حيث حصل على قيمة معامل ألفا للمقياس ككل والجدول (4) يوضح ذلك:

#### جدول (4) قيم معاملات ألفا كرونباخ للمقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	
0.760	28	مقياس الأمن النفسي



يتضح من جدول (4) أن معامل الثبات الكلي لمقياس الأمن النفسي (0.760)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تظمن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

### نتائج الدراسة:

#### للإجابة على السؤال الأول

ينص السؤال الأول " ما مستوى الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين.

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية،

والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية لحساب مستوى الأمن النفسي لدى

#### أفراد عينة الدراسة

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	مجموع الاستجابات	الفقرة
6	85.31	0.620	2.559	453	1. أشعر بأنني محل تقدير من الآخرين
19	63.47	0.688	1.904	337	2. أشعر بضيق كلما ابتعدت عن الناس.
3	88.14	0.567	2.644	468	3. لدى ثقة عالية بنفسي
16	68.93	0.743	2.068	366	4. تبدو لي الحياة جميلة
10	81.17	0.581	2.435	431	5. أتحدى بكفاءة ذاتية عالية.
12	76.27	0.770	2.288	405	6. أفكر في المستقبل بكل تفاؤل
20	62.52	0.680	1.876	332	7. أرى أن قدراتي محدودة في حل المشكلات
28	55.18	0.674	1.655	293	8. أشعر بأن حياتي مهددة بالخطر
15	73.63	0.736	2.209	391	9. أتحدى بالصبر في المواقف الصعبة
7	84.18	0.658	2.525	447	10. أشعر بالود نحو معظم الناس
27	55.37	0.706	1.661	294	11. أميل إلى أن أكون شكاكاً في كل شيء
1	91.15	0.492	2.734	484	12. اعتقادي بالقضاء والقدر يبعد عني القلق
4	87.38	0.582	2.621	464	13. أتحمل مسؤوليتي عن أي عمل أقوم به
22	60.08	0.691	1.802	319	14. أتق في معظم الناس
21	62.15	0.694	1.864	330	15. أشعر بأن حياتي آمنة إلى حد كبير
9	81.36	0.620	2.441	432	16. لدى القدرة على تحمل مسؤوليتي تجاه مجتمعي

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	مجموع الاستجابات	الفقرة
18	68.36	0.606	2.051	363	17. أشعر بعدم الارتياح في أغلب الأوقات
5	85.50	0.591	2.565	454	18. اعتمد على نفسي في كثير من الأوقات
17	68.93	0.735	2.068	366	19. أتوقع الخير من الناس
26	55.37	0.681	1.661	294	20. لدى شعور بالنقص
25	57.82	0.642	1.734	307	21. أشعر بعدم الرضا عن نفسي
2	88.51	0.554	2.655	470	22. أشعر بمعية الله في كل عمل أؤديه
14	74.76	0.763	2.243	397	23. أرى أن القادم أجمل.
13	74.95	0.758	2.249	398	24. أشعر بأن امكانياتي وقدراتي متواضعة
24	58.00	0.666	1.740	308	25. أشعر بالوحدة على الرغم من وجودي بين الناس
8	81.54	0.665	2.446	433	26. أشعر بالرضا عن نفسي
11	76.65	0.618	2.299	407	27. أشعر بالراحة أثناء وجودي بين الناس
23	58.38	0.644	1.751	310	28. أعتقد بأن الاختلاط بالناس يعرضني للأذى
	72.32	6.127	60.751	10753	الدرجة الكلية للأمن النفسي

يتضح من الجدول السابق:

أن أعلى فقرتين في هذا المقياس كانت:

- الفقرة (12) والتي نصت على " اعتقادي بالقضاء والقدر يبعد عني القلق " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (91.15%). ويرجع ذلك لطبيعة الطالب الفلسطيني بتمسكه بدينه والايمان بالقضاء والقدر.
- الفقرة (22) والتي نصت على " أشعر بمعية الله في كل عمل أؤديه" احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (88.51%). ويفسر الباحث ذلك إلى قوة اليقين التي يشعر بها الطالب أثناء تأديته أعماله وهو جزء من الأمن النفسي.

### وأن أدنى فقرتين في هذا المقياس كانت:

- الفقرة (11) والتي نصت على " أميل إلى أن أكون شاكاً في كل شيء " احتلت المرتبة الثلاثون بوزن نسبي قدره (55.37%)، ويفسر الباحث ذلك في ان الطلبة لديهم منعة وقوة نفسية تقلل من نسبة الشك لديهم.

- الفقرة (8) والتي نصت على " أشعر بأن حياتي مهددة بالخطر " احتلت المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (55.18%)، ويفسر الباحث ذلك بالمستوى الإيماني الكبير الذي يتمتع به الطلبة عينة الدراسة مما يقلل شعورهم بالتهديد والخطر.

أما الوزن النسبي لمستوى الأمن النفسي ككل حصل على وزن نسبي (72.32%) وهو متوسط.

ويفسر الباحث ذلك أن طلبة الجامعة لديهم أشباعاً متوسطاً لحاجاتهم النفسية والاجتماعية والمزاجية التي تمثل مكونات الأمن النفسي، إذا أن اشباع هذه الحاجات يعني إدراكه بأنه واثق من نفسه وبالأخرين وأنه يشعر بتقدير الذات ويمتلك القدرة على التجديد، وعليه فإن الأمن النفسي لدى الطلبة بحاجة إلى تعزيز.

### للإجابة على السؤال الثاني

ينص السؤال الثاني هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في مستوى الأمن النفسي تعزي لمتغير النوع (ذكور - إناث)؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) T-Test والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (6) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس تعزي لمتغير النوع (ذكور، إناث).

المقياس	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس للأمن النفسي	ذكور	70	60.771	6.834	0.035	0.972	غير دالة إحصائياً
	إناث	107	60.738	5.651			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) تساوي 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.01$  ) تساوي 2.58

يتضح من جدول (6) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للولاء للوطن ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور إناث ) .

ويعزو الباحث ذلك إلى أن الطلبة سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً يشعرون بحالة نفسية طبيعية ملازمة في جميع مراحل حياتهم وهي حاجة ضرورية للنمو السوي تعتمد في إشباعها على التنشئة الاجتماعية، ويتأثر الأفراد بالوسط الثقافي الذي ينشئون فيه حيث يحدد الأوضاع النفسية للجنسين ويرسم أنماط السلوك لكل منهما.

كما أن المجتمع الجامعي يتيح للطلبة المشاركة في الانشطة الطلابية المختلفة والرحلات مما يساعدهم في تنمية الروح الجماعية لديهم والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والشعور بالأمان والاطمئنان دون تفرقة بينهما.

وتتفق هذه الدراسة إلى حد ما مع دراسة أقرع (2005)، ودراسة الطهراوي(2006)، بينما اختلفت النتائج مع دراسة البدراني(2004) حيث كانت الفروق لصالح الذكور.

### للإجابة على السؤال الثالث

ينص السؤال الثالث هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير الكلية (علمية - أدبية) "

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) T-Test والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (7) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس تعزى لمتغير الكلية (علمية - أدبية) "

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الكلية	
غير دالة إحصائياً	0.848	-0.191	7.084	60.552	29	علمية	الدرجة الكلية لمقياس
			5.948	60.791	148	إدبية	للأمن النفسي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) تساوي 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.01$  ) تساوي 2.58

يتضح من جدول (7) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للولاء للوطن ، وهذا يدل عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الكلية (علمية - أدبية)".

ويعزو الباحث ذلك إلى أن طلبة الكليات العلمية والأدبية يخضعون لنفس الظروف الاقتصادية والاجتماعية، كما أن الأنظمة والقوانين التي تفرضها الجامعة هي نفسها لجميع التخصصات.

وتتفق هذه الدراسة إلى حد ما مع دراسة أقرع (2005)، ودراسة الطهراوي (2006)، ودراسة البدراني (2004).

#### للإجابة على السؤال الرابع

ينص السؤال الرابع هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (الأول - الرابع)

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) T-Test والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (8) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس تعزى لمتغير

#### المستوى الدراسي (الأول - الرابع)

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأول	119	62.269	5.367	5.036	0.000	دالة عند
الرابع	58	57.638	6.450			0.01

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) تساوي 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.01$  ) تساوي 2.58

يتضح من جدول (8) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للولاء للوطن ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (الأول - الرابع)، ولقد كانت الفروق لصالح المستوى الأول

ويعزو الباحث ذلك إلى أن طلبة المستوى الرابع يعيشون في حالة ضغوط نفسية وضغوط في الرغبة في النجاح والتخرج وضغوط الاحلام بالمستقبل الزاهر، أما طلبة المستوى الاول فهو في عالمه المفعم بالفرح بدخوله الجامعة وله الرغبة الأكيدة في التعارف والاستئناس بالآخرين، كما يأمل طلبة المستوى الرابع الخروج من العالم الضيق المليء بالصراعات ولكنه يجد نفسه

متعسراً في ذلك ويتولد في نفسه صراع الاقدام والاحجام قد يلجأ إلى حيل لا شعورية تساعده في الهروب من هذا الواقع المتناقض، مما يؤدي إلى بناء شخصية غير آمنة تعرض صاحبها دائماً للخوف وسوء التكيف مما يشعره بضعف الاحساس بالأمن النفسي.

### للإجابة على السؤال الخامس:

ينص السؤال الخامس على: ما التصور المقترح لتعزيز الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين؟

تم ذلك بإتباع الخطوات التالية على النحو التالي:

(أ) وضع إطار عام مبدئي لخطة تشغيلية Action plan مقترحة لتفعيل مجالات الأمن النفسي لدى الطلبة على مستوى الجامعة، لتكون بمثابة خارطة طريق Road map تشمل الفئة المستهدفة ودورها، وآليات التنفيذ المقترحة الجدول (4).

(ب) وضع تصور مقترح يتضمن لقاءات إرشادية نفسية لتعزيز الأمن النفسي للطلبة.

### التصور المقترح لتعزيز الأمن النفسي للطلبة:

إن تحقيق الأمن النفسي للفرد غاية يسعى إليها علماء الدين وعلماء النفس والاجتماع ، فبدون الأمن النفسي يكون الفرد عرضة للاضطرابات والانعزال عن مجتمعه وأقرانه وتتعطل إمكانياته الجسدية والعقلية في خدمة مجتمعه.

وتنمية الأمن النفسي لدى الطالب الجامعي تتطلب تضافر جهود الباحثين الأكاديميين ودور الأسرة، أو من يقوم مقامها والجامعة، حتى يكون الجو العام للطلاب إيجابيا وصحيا ومتفهما.

وقد قام الباحث في سبيل إعداد هذا التصور بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والتصورات الإرشادية المماثلة والمهتمة بجوانب تنمية الشخصية ، وقد استفاد الباحث من هذه التصورات في إعداد محتوى التصور وجلساته والأنشطة المصاحبة للتصور وفيما يلي عرض للتصور الإرشادي النفسي المقترح والخاص بطلبة جامعة فلسطين.

### الهدف العام للتصور:

يهدف التصور لتعزيز الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين باستخدام امكانيات الجامعة الأكاديمية وكذلك الخطوات والفنيات الإرشادية المختارة التي تستند إلى مبادئ النظرية المعرفية السلوكية.

## الأهداف الإجرائية:

- 1- وضع آلية تنفيذية أكاديمية لتعزيز الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين.
- 2- مساعدة الطلبة على التعرف على الطرق السليمة لتنمية ملاحظة الذات لديهم.
- 3- تدريب الطلبة على عملية الاسترخاء ومقاومة القلق.
- 4- التدريب على أساليب إدارة الغضب وفق النظرية المعرفية السلوكية.

## أهمية التصور:

تتضح أهمية البرنامج من أهمية الأمن النفسي لطلبة الجامعة وأيضاً من ضعف الإحساس بالأمن النفسي لدى فئات كثيرة من المجتمع , والعوامل المؤثرة في ذلك , والحاجة لمعرفة الأساليب الفعالة في تنمية الأمن النفسي وما هي النتائج والتوصيات الناتجة عنها.

## الفئة المستهدفة :

تتكون من طلبة جامعة فلسطين، حيث تتراوح أعمارهم بين 18-25 سنة. ط

أولاً: الإجراءات الأكاديمية للتصور:

### الجدول (4) آليات تنفيذية لتعزيز الأمن النفسي لدى طلبة جامعة فلسطين

الفئة	آليات تنفيذية مقترحة
طلاب الجامعة	1-تضمين موضوعات الأمن النفسي ضمن البرامج والمقررات الدراسية الجامعية. 2-تنفيذ أنشطة تطبيقية ضمن ملفات الإنجاز. 3-إجراء بحوث وأعمال ميدانية تطبيقية. 4-تضمين موضوعات الأمن النفسي في أنشطة عمادات شؤون الطلاب.
أعضاء هيئة التدريس	1-أنشطة ضمن مقررات خططهم الدراسية المعتمدة من الأقسام لطلاب الجامعة. 2- مشروعات بحثية فردية وجماعية لتدارس أهمية الأمن النفسي. 3-مبادرات وطنية ومشروعات لترويج مناشط الأمن النفسي. 4-ورش عمل وندوات حول الأمن النفسي.

## ثانياً: الإجراءات الإرشادية للتصور:

ينطلق التصور المقترح من ثلاثة منطلقات أساسية هي:

- ❖ المرحلة الأولى: ملاحظة الذات.
- ❖ المرحلة الثانية: البدء بحوار داخلي جديد.

### ❖ المرحلة الثالثة: تعلم مهارات جديدة.

وعليه يتكون التصور في صورته المبدئية من عدد (3) لقاءات لطلبة الجامعة بواقع جلسة واحدة أسبوعياً ويوضح الجدول التالي ترتيب الجلسات:

1- اللقاء الأول: وعنوانه ملاحظة الذات: ويتضمن "مفهوم الأمن النفسي، آلية ملاحظة الذات، الثقة بالله والتوكل عليه".

2- اللقاء الثاني: وعنوانه: البدء بحوار داخلي جديد ويتضمن: "أسلوب الاسترخاء، إدارة الغضب".

3- اللقاء الثالث: وعنوانه تعلم مهارات جديدة ويتضمن "أساليب التعامل مع الناس، أسلوب توكيد الذات".

### مدة اللقاء الواحد :

تتراوح مدة الجلسة ما بين (60-90) دقيقة حسب المادة المطروحة في اللقاء.

### مكان انعقاد اللقاءات:

سوف تعقد اللقاءات في قاعة البرامج والأنشطة داخل الجامعة، وعبر التواصل بوسائل التواصل الاجتماعي واليوتيوب.

### توقيت إجراء اللقاءات:

صباحي وبناء على اتفاق مسبق يتم بعد كل لقاء بين "مدير اللقاء/ المحاضر" والطلبة.

### الفنيات المقترحة استخدامها في التصور:

تعددت الفنيات الإرشادية المقترحة ومنها (المحاضرة ، المناقشة ، الحوار ، الحوار الذاتي، الإلقاء، التساؤل والاستفسار، عرض شرائح، ورشة عمل، لعب الأدوار، النمذجة ، صرف الانتباه ، المراقبة الذاتية ، المتصل المعرفي، التعريض، التخيل ، وقف الأفكار، الحوار الذاتي، التعرف على أساليب التفكير الخاطئ غير الفعال، التدريب على الاسترخاء).



## الوسائل والأدوات المستخدمة :

تختلف الوسائل المقترحة في التصور المقترح بما يخدم تحقيق الأهداف الإجرائية للتصور، ومن هذه الوسائل (صور - ملصقات - قصص - حاسوب - فيديو - بروجكتور - عرض بوربوينت).

## مصادر التصور:

- الاستفادة من بعض التصميمات العلاجية وخاصة الإرشاد المعرفي السلوكي في الخدمة الاجتماعية وعلم النفس.
- الاستفادة من الرسائل العلمية والدراسات السابقة التي أجريت ضمن علم الإرشاد النفسي.

## التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة يوصى الباحث بما يلي:

1. ضرورة إنشاء مركز للتوجيه والإرشاد النفسي على مستوى الجامعات لتقديم الخدمات الإرشادية الوقائية للطلبة.
2. تعزيز الشعور بالأمن النفسي لدى الطلبة وذلك بإيجاد برامج وأنشطة اجتماعية وأكاديمية تساهم في حل المشكلات التي تواجه الطلبة .
3. الاهتمام بتنمية الطلبة في النواحي العقلية والجسمية، والنفسية والثقافية والاجتماعية.
4. العمل على توفير كافة الإمكانيات والتسهيلات والأماكن اللازمة لممارسة الأنشطة الطلابية.
5. زيادة الموارد المالية المخصصة للأنشطة الطلابية.
6. تفعيل برامج الإرشاد التربوي والنفسي كي تكون أجواء الحياة الجامعية مفعمة بالود والاحترام.
7. توفير برامج وقائية وعلاجية إرشادية نفسية في الجامعة.
8. إجراء برامج إرشادية مماثلة حول الموضوع في جامعات أخرى تقوم على التحصين ضد الآفات النفسية.
9. إمكانية تنفيذ التصور المقترح بعد تحويله لبرنامج والتأكد من من فاعليته على عينة من طلبة الجامعة.

## المراجع

1. القرآن الكريم
2. أبو عمرة، عبد المجيد عواد(2012): الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
3. أبوعطية، سهام محمد .( 2002 ) مبادئ الإرشاد النفسي، ط2، عمان :دار الفكر.
4. أقرع، إياد .( 2005 ) .الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين : .www.متوفرة على الإنترنت scholar.najah.edu/sites/scholar.najah.edu/files/all\_thesis/322.
5. البدراني , جلال عزيز حميد (2004): الأمن النفسي وعلاقته بالتوجه الزمني لدى طلبة جامعة الموصل (رسالة ماجستير غير منشورة ) كلية التربية جامعة الموصل .
6. بومجان نادية (2016) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
7. جبر ,محمد (1996) بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي ،"مجلة علم النفس ، المجلد العاشر ،الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة:مصر .
8. حسونة، غسان حسن (2011) مستوى الأمن النفسي لدى عينة من معاقبي الاعتداءات الإسرائيلية في الجامعات الفلسطينية بغزة .مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء 2، عدد 32 ، ص ص. 442 - 311
9. الخطيب، صالح أحمد .( 2013 ) الإرشاد النفسي في المدرسة: أسسه وتطبيقاته، ط1، عمان :دار المسيرة .

10. زهران، حامد : ( 2003 ) علم النفس الاجتماعي، ط6 ، عالم الكتب للنشر والطباعة، القاهرة، مصر .
11. شقير، زينب (2005): كراسة التعليمات لمقياس الأمن النفسي(الطمأنينة الانفعالية)، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق
12. الطهراوي، جميل (2007) الامن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الاسرائيلي
13. العاسمي، رياض نايل . ( 2009 ) برنامج الإرشاد النفسي، جامعة دمشق - كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة دمشق.
14. عبد الله، محمد قاسم . ( 2012 ) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، . عمان ،الأردن: دار الفكر.
15. العقيلي، عادل : ( 2004 ) الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي، رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
16. علي، محمد محمود و مصطفى ،علي أحمد . ( 2011 ) العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، ط1، الرياض :دار الزهراء.
17. كوري، جيرالد . ( 2013 ) النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة : الخفش،سامح وديع، ط2، عمان :دار الفكر.
18. مخيمر، عماد (2003): إدراك الأطفال للأمن النفسي من الوالدين وعلاقته بالقلق واليأس، مجلة دراسات نفسية، مجلد 13، العدد الرابع، (613-677)
19. المنعمي، أنور راجح 2013: فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية الأمن النفسي لدى المراهقين ذوي الظروف الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، جدة، السعودية.
20. موسى، رشاد علي عبد العزيز و الدسوقي ،مديحة منصور . ( 2013 ) علم النفس العلاجي، ط1، القاهرة :عالم الكتب.

21. هوفمان أس جي، (2012): العلاج المعرفي السلوكي المعاصر، ترجمة مراد علي عيسى، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

#### المراجع الأجنبية:

22. Coleman, D. (1995): Emotional Intelligence, New York: Batman Books.
23. Zhang, J.; Wang, H. (2011). Survey and analysis of college students' psychological security and its affecting factors, journal of Anhui radio and TV university. Retried may 20, 2012 from [http://en.cnki.com.cn/Article\\_en/CJFDTotol-DX201103016.htm](http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTotol-DX201103016.htm)
24. Rubin, A., Weiss, E. L., and Coll, J. E. (2013). Handbook of military social work. New Jersey, USA, John Wiley & sons, Inc.
25. Cella, D. F & Tulsky, D. S (1993). Quality of life in cancer definition, purpose, and method of measurement. *Cancer Inrest*, 11(3), 327-336.
26. Fatil, R. and Keddy, A. N. (1985). Study of Feeling of security in security among professional and non professional students of Gulbarg city. *Indian psychological review*, (29), 12-64.
27. From, E (1971). *Escape from freedom*. New York: Avon.
28. Kerns, K.A, Klepac, L, Cole, A (1996): Peer relationships and preadolescents perceptions of security in the child mother relationship. *Developmental Psychology*, (32) (3), 457.

تعددت الفنيات الإرشادية المقترحة ومنها (المحاضرة، المناقشة، الحوار، الحوار الذاتي، الإلقاء، التساؤل والاستفسار، عرض شرائح، ورشة عمل، لعب الأدوار، النمذجة، صرف الانتباه، المراقبة الذاتية، المتصل المعرفي، التعريض، التخيل، وقف الأفكار، الحوار الذاتي، التعرف على أساليب التفكير الخاطئ غير الفعال، التدريب على الاسترخاء).