

---

**فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي جمعي في تحسين الثقة بالنفس لدى عينة من  
طلاب المرحلة الثانوية المعرضين للإصابة بأعراض اضطراب التوافق\***

**إعداد**

**سعيد عواض الزهراني**

باحث ماجستير

تحت إشراف

**فتحى مهدي محمد نصر**

أستاذ الصحة النفسية المشارك

قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية

**مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة**

عدد (٥٣) - يناير ٢٠١٩

---

\* هذه الورقة البحثية مستخلصة من رسالة ماجستير بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي جمعي في تحسين الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المعرضين للإصابة بأعراض اضطراب التوافق " إشراف د. فتحى مهدي محمد نصر

---



## فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي جمعي في تحسين الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المعرضين للإصابة بأعراض اضطراب التوافق

إعداد

فحي مهدي محمد نصر\*\*

سعيد عواض الزهراني\*

### الملخص :

هدفت هذه الورقة إلى إعداد مقياس يمكن الاعتماد عليه في تحديد مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية والتحقق من صدقه وثباته. وتكون مقياس الدراسة من (٤٢) عبارة تقيس مستوى الثقة بالنفس، مقسمة بالتساوي على ستة أبعاد هي: الرضا عن الذات، الاحساس بالتفوق، الإرادة والإصرار، القدرة على تحقيق الأهداف، مواجهة التحديات، التفاعل مع الآخرين، تم تقنين المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (١٤٠) طالباً بالمرحلة الثانوية. وقد أسفرت نتائج التحليل لبيانات العينة الاستطلاعية عن صدق المقياس، حيث تم التحقق من الصدق بطريقة صدق المحكمين، وبطريقة البناء التكويني حيث حصل المقياس على مؤشرات صدق مرتفعة تراوحت بين (٠.٢٥١ - ٠.٦٤٥) لجميع بنود المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه، كما حصلت على مؤشرات صدق مرتفعة بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت بين (٠.٢٤٧ - ٠.٦٢٠)، كما أسفرت نتائج التحليل على حصول المقياس على مؤشرات ثبات مرتفعة لجميع أبعاده، حيث تراوحت معاملات ثبات الفا كرونباخ بين (٠.٦٩٠ - ٠.٨١٢)، وتراوحت معاملات ثبات طريقة التجزئة النصفية بين (٠.٥٤٣ - ٠.٧٥١)، أما ثبات المقياس ككل فتراوح بين معامل ثبات الفا كرونباخ ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين (٠.٨٢٥ - ٠.٩٢٧).

### مقدمة:

إن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر فيها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستعملاً أقصى ما تتيح له امكانياته وقدراته لتحقيق اهدافه المرجوة، وهي مزيج من الفكر والشعور في السلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد الى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي.

ومع تعقد الحياة الإنسانية زادت حاجة المجتمعات إلى أفراد يتمتع كل واحد منهم بوحدة متناسقة قادرة على أن تتكامل مع بعضها لتشكيل الوحدة الاجتماعية الكبيرة التي تأخذ قدرتها

\* باحث ماجستير

\*\* أستاذ الصحة النفسية المشارك قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية

التصاعدية من قوة هذا التكامل وتماسك مكوناته وان لتمامك الشخصية عناصر أهمها الثقة بالنفس (الخياط، ٢٠٠١: ٦١).

والثقة بالنفس تعكس مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر هام في التكيف الفعال والقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار والاعتماد على الذات (بولص، ١٩٩٤: ٤٠٤).

فالشخص الذي يثق في ذاته وفي الآخرين يكون أكثر اهتماماً ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره وشديد الرغبة في أن يدع الآخرين يعرضون عليه مشكلاتهم والأخذ والعطاء ويحرص على الوقت ويميل إلى المهمات المعتدلة الصعوبة (الركابي، ٢٠٠٠: ٣).

والثقة بالنفس لها جانب إيجابي للفرد حيث أنها تساعد على التخلص من القلق النفسي الذي يتعرض له في حياته اليومية فتجعله متبصراً بقدراته مدركاً لإمكاناته فيضع نفسه موضعها لأنه يعرف قدر نفسه وهي بذلك تعد مؤشراً يدل على توافق الفرد وتمتعته بالصحة النفسية (البدراي، ١٩٨٦: ٢١).

### مقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحث):

#### هدف المقياس:

يسعى المقياس الحالي إلى تحديد مستوى الثقة بالنفس لطلاب المرحلة الثانوية. والذي يمثله إدراك الفرد لكفاءته، ومهاراته، وقدرته على التفاعل مع المواقف الاجتماعية المختلفة.

#### خطوات إعداد المقياس:

قام الباحث بالخطوات التالية لإعداد المقياس:

١. الاطلاع على التراث النظري المرتبط بالثقة بالنفس.

٢. الاطلاع على بعض مقاييس الثقة بالنفس ومنها مقياس الثقة بالنفس إعداد (سدني شروجر، ١٩٩٠) تعريب وتقنين (محمد، ١٩٩٧)، ومصطفى (٢٠١٦)، والسعدني (٢٠١٤)، وسان (٢٠٠٩)، واستبانة أبعاد الثقة بالنفس إعداد السعيد (٢٠٠١)، والطائي (٢٠٠٧)، وعطا الله (٢٠٠٧)، والعبيد (١٩٩٥).

٣. تحديد أبعاد مقياس الثقة بالنفس وهي: الرضا عن الذات، الاحساس بالتفوق، الإرادة والإصرار، القدرة على تحقيق الأهداف، مواجهة التحديات، التفاعل مع الآخرين، وبناء على تلك الأبعاد قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات لتتناسب كل بعد من الأبعاد الستة، ليصل عدد عبارات المقياس (٤٢) عبارة موزعة بالتساوي على أبعاد مقياس الثقة بالنفس. كما حدد الباحث ميزان الاستجابة على عبارات المقياس وفق أوزان غالباً تعطى (٣) درجات، وأحياناً (٢) تعطى درجتان، ونادراً (١) وتعطى درجة واحدة، وبناء على الأوزان تتراوح الدرجة الخام لكل طالب ما بين (٤٢ - ١٢٦) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى إرتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب، والدرجة المنخفضة عكسها.

### خطوات تقنين مقياس الثقة بالنفس:

أجرى الباحث عمليات تقنين مقياس الثقة بالنفس من صدق وثبات على عينة استطلاعية عدد أفرادها (١٤٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس الثقة بالنفس بالطرق الآتية:

#### صدق المقياس:

#### ١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتحقق من صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق، قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي والتربية الخاصة، بهدف التحقق من الصدق الظاهري، وكانت نتائج التحكيم بالموافقة على جميع بنود المقياس مع إجراء بعض التعديلات على عبارات بعض الأبعاد، وحذف العبارتين رقم (٢٣، ٣٩) وكانت نسبة الإتفاق عليها ٧٥%، وبمراجعة المشرف على الرسالة نصحتني بتأجيل حذف العبارتين حتى ينتهي التحليل الإحصائي، وبناء عليه قام الباحث بترك العبارتين، ثم قام بتعديل جميع الملاحظات المشار إليها من قبل المحكمين.

#### ٢- صدق البناء التكويني:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح ذلك:

#### جدول (١)

معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس الثقة بالنفس (ن = ١٤٠)

الإرادة والإصرار		الإحساس بالتفوق		الرضا عن الذات	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٢٥٥	١	**٠.٥٢٤	١	**٠.٢٥٥	١
**٠.٣٢٣	٢	**٠.٥٢٤	٢	**٠.٤٠٦	٢
**٠.٢٦٩	٣	**٠.٦٤٥	٣	**٠.٣٢٩	٣
**٠.٤٦١	٤	**٠.٢٧٣	٤	**٠.٥٢٦	٤
**٠.٤٣٥	٥	**٠.٤٤٨	٥	**٠.٤٠٨	٥
**٠.٥٠٨	٦	**٠.٤٩٦	٦	**٠.٤٨١	٦
**٠.٢٥١	٧	**٠.٤٩٠	٧	**٠.٤٠٤	٧

(\*\*) دال عند مستوى  $(\alpha \geq 0.01)$

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$

### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد لمقياس الثقة بالنفس (ن = ١٤٠)

التفاعل مع الآخرين		مواجهة التحديات		القدرة على تحقيق الأهداف	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٥٠١	١	**٠.٥٤٣	١	**٠.٣٤٥	١
**٠.٤٢٩	٢	*٠.٢٠٩	٢	**٠.٣٩١	٢
**٠.٥٠٤	٣	**٠.٥١٥	٣	**٠.٣١١	٣
**٠.٤٦٤	٤	**٠.٣٠٩	٤	**٠.٣٣٦	٤
**٠.٥٢٠	٥	**٠.٤٤٤	٥	**٠.٣٤٣	٥
**٠.٢٤٢	٦	**٠.٥٦٧	٦	**٠.٤٠٣	٦
**٠.٥٣٠	٧	**٠.٣٩٩	٧	**٠.٢٩٩	٧

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$  (\*\*\*) دال عند مستوي  $(\alpha \geq 0.01)$

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)

ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس (ن = ١٤٠)

معامل الارتباط	الأبعاد
**٠.٥٩٤	الرضا عن الذات
**٠.٦٢٠	الاحساس بالتفوق
**٠.٥٩٥	الإرادة والإصرار
**٠.٢٤٧	القدرة على تحقيق الأهداف
**٠.٥٦٣	مواجهة التحديات
**٠.٥٧٦	التفاعل مع الآخرين

(\*) دال عند  $(\alpha \geq 0.05)$  (\*\*\*) دال عند مستوي  $(\alpha \geq 0.01)$

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذا يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

## ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية. تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشرط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد. أما في طريقة التجزئة النصفية فيحاول الباحث قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي - غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

### جدول (٤)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن = ١٤٠)

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الرضا عن الذات	٧	٠,٦٩٠	٠,٥٩٦
الاحساس بالتفوق	٧	٠,٨١٢	٠,٧٠٠
الإرادة والإصرار	٧	٠,٧٤٢	٠,٦٠٦
القدرة على تحقيق الأهداف	٧	٠,٧٧٠	٠,٧٥١
مواجهة التحديات	٧	٠,٧٤٠	٠,٦٩٣
التفاعل مع الآخرين	٧	٠,٦١٨	٠,٥٤٣
الدرجة الكلية	٤٢	٠,٩٢٧	٠,٨٢٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

## المراجع:

١. الخياط، أسماء عبد الله (٢٠٠١). السلوك القيادي لمديري المدارس المتوسطة وعلاقته بمستوى مشاركة المدرس واتخاذ القرار وثقتهم بأنفسهم، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
٢. بولص، صبحي حبيب (١٩٩٤). قياس الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل، مجلة التربية والعلم، ع ١٦، ٢٠٤ - ٢١٣.
٣. الركابي، نضال عبد الحسن (٢٠٠٠). مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية بالجامعة المستنصرية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، بغداد.
٤. البدراني، جمال سالم (١٩٨٦). بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، بغداد.

## مقياس الثقة بالنفس لطلاب المرحلة الثانوية

إعداد الباحث

سعيد عواض الزهراني

تعليمات:

عزيزي الطالب...

الغرض من هذا المقياس هو معاونتك في التعرف على نفسك، وستجد في الصفحات التالية أسئلة تنطبق على بعض الأشخاص ولا تنطبق على البعض الآخر، وستساعدك الطريقة التي تبدي بها رأيك في التعرف على حقيقة نفسك - ولذا: فمن الضروري أن تبدي رأيك بأمانة وصراحة اذ ليست هناك اجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأنها تتوقف على الشخص نفسه وما يشعر به بالفعل... لا تكتب اسمك لتجيب بكل حريرتك، فما يسفر عنه المقياس لن يطلع عليه غير الباحث ولن يستخدم إلا في البحث العلمي.

طريقة الاجابة:

أقرأ كل سؤال جيداً ثم قرر مدى انطباقه عليك:

- فإذا كان ينطبق عليك تماماً، ضع علامة (✓) أمام السؤال تحت كلمة (غالباً).
- وإذا كان ينطبق عليك في بعض الحالات، ضع علامة (✓) أمام السؤال تحت كلمة (أحياناً).
- وإذا كان ينطبق عليك بمقدار بسيط، ضع علامة (✓) أمام السؤال تحت كلمة (نادراً).

وتذكر أن:

١. المقياس ليس له وقت محدد، ولكن حاول أن تجيب بسرعة.
٢. لا تفكر كثيراً في أي سؤال.
٣. لا تترك أي سؤال دون اجابة.
٤. تأكد أن تكون اجابتك عن نفس السؤال الذي تجيب عنه.

شكراً لك تعاونك مقدماً.

الباحث

الأستاذ/ سعيد عواض الزهراني



م	العبارة	غالباً	أحياناً	نادراً
١	هل عندك تصرفات تود أن تغيرها في نفسك إن استطعت؟			
٢	هل يزعجك الشعور بعدم الكفاءة إذا كان عليك أن تلقي كلمة في جمع ما؟			
٣	هل أنت صريح ومباشر ولا تقبل التنازل عن وجهات نظرك في النقاش؟			
٤	هل تعتقد أنك قادر على أن تقوم بالأعمال كما يقوم بها معظم الناس الآخرين؟			
٥	هل تقلل من مستوى طموحك حتى لا تصاب بالاحباط عندما لا تستطيع تحقيقه؟			
٦	هل تعتقد أنك محبوب من معظم الناس عموماً؟			
٧	هل رأيك في نفسك أنك لا تختلف كثيراً عن معظم الناس؟			
٨	هل يحدث أن تتمتع عن ابداء رأيك خشية أن يضحك الناس منها أو ينتقدوها؟			
٩	إذا كنت في عقدة العزم على أن تفعل شيئاً ما، فهل تتمسك بقرارك هذا، وليكن ما يكون؟			
١٠	هل تشعر بأنك لا تستطيع أن تفعل أي شيء بشكل سليم؟			
١١	هل تكرس قدراً كبيراً من طاقتك للقيام بمساهمة فعالة من أجل المجتمع؟			
١٢	هل يوجد في عائلتك من يجعلك تشعر بأنك شخص غير صالح؟			
١٣	هل تشعر بالخجل من أشياء فعلتها؟			
١٤	هل تميل إلى الشعور بأنك أقل ممن تقابلهم من الناس بالرغم من أنهم لا يفضلونك في شيء فعلاً؟			
١٥	هل تغير رأيك على الفور إذا قدم لك شخص ما حجة مقنعة جداً؟			
١٦	هل تحاول أن تشق طريقك بصرف النظر عن أية معارضة تلقاها؟			
١٧	هل تكن لعملك قدراً غير عادي من الضخام به؟			
١٨	هل تنزعج إذا انتقدك شخص ما؟			
١٩	هل تتضايق وأنت تنظر إلى صورتك الفوتوغرافية معتقداً بأن الصورة لم تكن كما يجب؟			
٢٠	هل تحاول مراراً أن تتظاهر بأنك شخص أفضل مما أنت عليه فعلاً؟			
٢١	هل تدرس بعناية وجهة نظر كل شخص قبل أن تأتي إلى استعراض وجهة نظرك؟			
٢٢	هل تعمل جاهداً من أجل النجاح بدلاً من الاكتفاء بأحلام اليقظة به؟			
٢٣	هل تتابع عملك بتصميم لا يعرف اللين؟			
٢٤	هل يعتبرك الناس شخصاً مفيداً بوجودك معهم؟			
٢٥	هل تتساءل مراراً حول قيمتك كفرد؟			
٢٦	هل تتخذ القرارات عادة عندما تكون مع جماعة من الناس؟			
٢٧	هل تتضايق عندما يرفض الناس -بعناد- الاعتراف بأنهم على خطأ؟			
٢٨	وأنت تسير في الطريق: هل تتردد في سؤال أحد عن اتجاه طريق أنت تجهله؟			
٢٩	هل من المهم جداً بالنسبة لك أن تنجح في هذا العالم؟			

م	العبارة	غالبياً	أحياناً	نادراً
٣٠	إذا امتدحك الناس: فهل تجد من الصعب عليك أن تصدق أنهم يقولون ذلك بكل إخلاص؟			
٣١	هل أنت راضي عن مظهرك؟			
٣٢	هل تجد أنه من الصعب عليك أن تقوم بعمل ما يجذب انتباه الناس ومواقفتهم؟			
٣٣	هل لديك فكرة واضحة جداً عن كل ما هو صواب وما هو خطأ؟			
٣٤	هل تشعر بأنك تستطيع إنجاز ما تريده من أشياء بسهولة؟			
٣٥	هل تميل إلى أن تحسد الآخرين كثيراً على نجاحهم؟			
٣٦	هل تخشى الناس الذين لديهم سلطان أو نفوذ عليك؟			
٣٧	هل تجد لديك شك في أخلاقياتك أو قواعد السلوك التي تتصرف بناء عليها؟			
٣٨	هل تجد أنه من المستحيل عليك أن تلقي خطاباً مرتجلاً دون اعداد في مناسبة ما؟			
٣٩	هل تميل إلى رؤية الأشياء باللون الرمادي أكثر من رؤيتها بيضاء تماماً أو سوداء تماماً؟			
٤٠	هل تنقصك الطاقة والدافعية عندما تقوم بعمل شئ ما؟			
٤١	هل يمكن أن تنسى كل شئ عن العمل بسهولة إذا كنت في اجازة منه؟			
٤٢	هل أنت خجول كثير الشعور بالذات في المواقف الاجتماعية؟			

***Abstract:***

The aim of this paper is to prepare a reliable measure to determine the level of self-confidence among secondary students and to verify its validity and stability. The measure of the study is 42 words that measure the level of self-confidence divided evenly on six dimensions: self-satisfaction, sense of superiority, will and determination, ability to achieve goals, meet challenges, interact with others, (140) students in secondary school. The results of the analysis of the survey sample data resulted in the accuracy of the scale, where the truth was verified in the manner of the arbitrators' confidence, and in the method of formative construction. The scale obtained high veracity indicators ranging from 0.251 to 0.645 for all items of the scale with the dimension to which they belong. (0.247-0.620). The results of the analysis showed that the index obtained high stability indicators for all its dimensions. Alpha-Cronbach's stability coefficients ranged from 0.690 to 0.812. (0.543 - 0.751), while the stability of the scale as a whole ranged from one to the other The  $\alpha$ -cronbach stability and stability coefficient were computed in a half-way interval (0.27-0.827.)