

# فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية لدى طلاب الصف الأول الثانوى منخفضي التحصيل الدراسي

د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

باحث بالمركز القومي للإمتحانات والتقويم التربوي

## ملخص البحث

هدف البحث الحالي التعرف على فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية لدى طلاب الصف الأول الثانوى منخفضي التحصيل الدراسي ، وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتان أحدهما تجريبية (٢٠) والأخرى ضابطة (٢٠) ، وأعدت الباحثة مقياس التمكين النفسى، ومقياس الفاعلية الذاتية، وبناء برنامج إرشادي انتقائي، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأوضحت نتائج البحث وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للتمكين النفسى وأبعاده والدرجة الكلية للفاعلية الذاتية وأبعاده، والفروق كانت لصالح القياس البعدي، ووجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي في الدرجة الكلية للتمكين النفسى وأبعاده والدرجة الكلية للفاعلية الذاتية وأبعاده والفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للتمكين النفسى وأبعاده، والدرجة الكلية للفاعلية الذاتية وأبعاده، وهذا يؤكد أن البرنامج الإرشادي الانتقائي ساعد في تنمية التمكين النفسى وانعكس ذلك على تنمية الفاعلية الذاتية .

الكلمات المفتاحية : التمكين النفسى - الفاعلية الذاتية - برنامج إرشادي انتقائي

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية لدى طلاب الصف الأول الثانوى منخفضي التحصيل الدراسي

د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

باحث بالمركز القومي للإمتحانات والتقويم التربوي

### مقدمة

تعد المرحلة الثانوية مرحلة حاسمة في حياة كل طالب، حيث تظهر فيها ميول الطلاب العلمية والأكاديمية والتي تعمل على تشكيل مستقبلهم، ولكننا نجد أن بعض الطلاب يواجهون تحديات وصعوبات تؤدي إلى خفض قدرتهم على التحصيل، بجانب المشكلات النفسية التي تظهر في هذه المرحلة العمرية الحرجة، وتعد ظاهرة انخفاض التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية من التحديات البارزة التي تواجه النظام التعليمي ويهتم بها المعلمين وصانعي القرار لأنها تؤثر على الطلبة والمجتمع معاً، وتتعدد الأسباب لهذه الظاهرة لتشمل عوامل نفسية، تربوية، واجتماعية، وصحية، وبيئية. ومن العوامل النفسية التي قد تؤثر على مستوى التحصيل للطلاب التمكين النفسي والفاعلية الذاتية .

فقد ظهر مصطلح "التمكين النفسي" الذي يهتم بالعنصر البشري، وحقوق الأفراد في الحرية، والتعرف على إمكاناتهم، واختيار الأداء المناسب لهم ، ويساعد التمكين النفسي الفرد في أداء المهام بما يمتلكه من إرادة ذاتية قوية، والقدرة على تحمل المسؤولية (Randolph & Sashkin, 2002, 118).

ويشير (Caswell (2013) بأن التمكين النفسي يمثل واحد من مفاهيم علم النفس الإيجابي والذي يمكن تنميته لدى الأشخاص، وأن البرامج القائمة على التمكين النفسي تساعد الأفراد في تطوير العديد من مهاراتهم الشخصية والاجتماعية والنفسية، وتكمن أهمية التمكين النفسي في استخدامه للتأثيرات النفسية للأفراد والتي تبرز الكفاءة والثقة لدى أولئك الأفراد، ويعزز لديهم الشعور بالقدرة على أداء المهام، واتخاذ القرار، وحرية الاختيار، وأكدت ذلك أيضاً عبد التواب (٢٠١٨، ٧٥٥) بأن التمكين النفسي يساعد على دعم الفرد نفسياً بما يساعد على تنمية قدراته واستعدادته، وتمكن الفرد من نمو مهارات التفكير الإيجابي والمبادأة وفاعلية الذات

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

ورفع قدراته في تحمل المسؤولية والتنظيم، وكفاءته في العمل وقبول الآخرين ، والقدرة على التفاعل الاجتماعي بصورة جيدة، ويساعد التمكين النفسى على الفاعلية الإيجابية مع الذات. وتعتبر الفاعلية الذاتية واحدة من المفاهيم الأساسية التي أهتمت بدراساتها نظرية التعلم الاجتماعي، ووفقاً لهذه النظرية ، فإن الاعتقاد بالفاعلية الذاتية تعتبر أحد التأثيرات النفسية الرئيسية التي تؤثر على سلوك الفرد .

وقد حدد ( Bandura ( 2006 مفهوم فاعلية الذات بأنها إيمان الفرد بذاته وقدرته على أداء مهمة معينة بنجاح، وبالتالي ترتبط الفاعلية الذاتية ليس فقط بقدرة الفرد الفعلية بل بإيمانه بما يمكن أن يحققه، فهي عامل محوري للنجاح، وبدون توكيد الذات والفاعلية الذاتية والتمكين النفسي والتشجيع الذاتي لن يكون الفرد قادر على القيام بأى مهمة تؤكل إليه . وقد أكد (Baglietto(2021,97 بأن الفاعلية الذاتية، والكفاءة والقدرة والثقة بالنفس تعزز الطلاب للتعبير عن مشاعرهم وآرائهم بشكل صريح وصادق والمشاركة الفعالة والتعاون لتأكيد الذات على النجاح.

وينكر فى ذلك كل من ( Esfahani & Shafiee ( 2022 بأن الطلاب الذين يتمتعون بالفاعلية الذاتية يقومون بالمهام الصعبة، ويبدلون جهداً كبيراً، ويظهرون مثابرة متزايدة أثناء وجود العقبات، ويظهرون قلق أقل، ويظهرون مرونة في التعلم، وينظمون أنفسهم بشكل أفضل من الطلاب الذين لا يتمتعون بالفاعلية الذاتية.

وقد أكدت بعض الدراسات أن التمكين النفسى المتمثل في الشعور بالثقة، والقدرة على المبادرة والمثابرة والتحكم الذاتى، والتفاعل الإيجابي مع البيئة، يلعب دوراً هاماً في تحسين الفاعلية الذاتية، وبالتالي الأداء الأكاديمي، بينما انخفاض التمكين النفسى قد يكون سبباً فى خفض فاعلية الذات وبالتالي تدنى المستوى التحصيلي للطلاب ومن هذه الدراسات دراسة الدهامشة (٢٠١٩) التى أثبتت نتائجها وجود علاقة موجبة بين التمكين النفسى والفاعلية الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز، ودراسة (Idrus, & et al., (2019 التى اثبتت أثر التمكين النفسى على الثقة بالنفس كأحد أبعاد الفاعلية الذاتية على الأداء الفردي، ودراسة (Hadid & Talbi

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

(2024) التي كشفت عن أثر التمكين النفسي وأبعاده المعنى، الاستقلال، الكفاءة، الأثر في المشاركة المعرفية.

وقد أثبتت بعض الدراسات مثل دراسة العنزي (٢٠٢٣)، ودراسة رامز (٢٠٢٣) أنه يمكن التنبؤ بالفعالية الذاتية لدى الأفراد من خلال التعرف على مستوى التمكين النفسى. وأكد أيضاً معاوية (٢٠١٥، ٢٢٠) تأثير فاعلية الذات على سلوك الأفراد ذوى المستوى المرتفع من الفاعلية الذاتية المدركة فهى تزيد من النجاح؛ حيث إن الذين لديهم ثقة في قدراتهم يظهرون اصراراً في الوصول إلى أهدافهم، ويستمترون في الإصرار لمواجهة الصعوبات التي تواجههم، ويمكنهم سريعاً إعادة بناء شعورهم بفاعلية الذات بعد الهزيمة؛ بينما يظهر الأشخاص ذوى الفاعلية الذاتية المنخفضة عدم القدرة بالالتزام بأداء تلك المهام التي يرون أنها صعبة، ويفشلون في بذل الجهد، ولديهم الميل إلى الانسحاب والسلبية.

وقد أشارت بعض الدراسات فاعلية البرامج سواء التدريبية أو الإرشادية القائمة على التمكين النفسى فى تنمية الفاعلية الذاتية لدى الأفراد ومنها دراسة عايض وإسماعيل (٢٠٢٤) التي اثبتت فاعلية برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسى في تحسين فاعلية الذات الوالدية وجودة الحياة لدى أمهات ذوى الإعاقة النمائية بمنطقة عسير.

وقد أشارت بعض الدراسات على أهمية التمكين النفسى لعلاج العديد من المشكلات النفسية والشخصية، ومنها دراسة البنا (٢٠٢٤) التي أكدت نتائجها " فاعلية البرنامج القائم علي مهارات التمكين النفسى فى رفع مُستوي الكفاءة الاجتماعية لدى الأطفال ذوى فرط الحركة"، ودراسة بخيت (٢٠٢٤) التي أظهرت نتائجها " فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي القائم على التمكين النفسى فى التوجه الايجابى نحو الحياة لدى طلاب الثانوية العامة" ودراسة ( Samawi & remawi ( 2022 التي كشفت نتائجها عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على التمكين النفسى لخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتفوقين.

وبناء على ما سبق يعد كل من التمكين النفسى وفاعلية الذات وجهان لعملة واحدة ، ولهذا اعتمدت الباحثة على البرنامج الإرشادي الانتقائي فى تنمية التمكين النفسى فى رفع الفاعلية الذاتية لدى طلاب الصف الأول الثانوى منخفضى التحصيل الدراسى .

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي التالي: ما تأثير برنامج الإرشاد الانتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية لدى طلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل الدراسي؟

### أسئلة البحث

١- هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في التمكين النفسي وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده لدى طلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل؟  
٢- هل توجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التمكين النفسي وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج لدى طلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل؟

٣- هل توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي في التمكين النفسي وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده لدى المجموعة التجريبية من طلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل؟

### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي معرفة فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وقياس أثره على الفاعلية الذاتية لطلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل الدراسي، ويتفرع من منه الأهداف التالية:

- ١- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في التمكين النفسي وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده لدى طلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل.
- ٢- الكشف عن الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التمكين النفسي وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج لدى طلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل.
- ٣- التحقق من عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي في التمكين النفسي وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده لدى المجموعة التجريبية من طلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل.

## أهمية البحث

تتضح أهمية البحث الحالي في الأتي :

1. يتناول البحث الحالي أحد المفاهيم الهامة الذي يمثل سلاح المؤسسات التعليمية لمواجهة التحديات والذي يمكن من خلاله الحصول على أقصى استفادة من الموارد البشرية وهو التمكين النفسي.
2. يتناول هذا البحث الطلاب في مرحلة المراهقة وهي مرحلة هامة وصعبة من العمر يحتاجون فيها الإهتمام والإرشاد لمساعدتهم على تكوين شخصية تتسم بالثقة بالنفس والمثابرة وتحمل المسؤولية .
3. تزويد المختصين بأدوات البحث الحالي وهي : مقياس التمكين النفسي، مقياس الفاعلية الذاتية.
4. تساعد النتائج في إعداد برامج لإكساب الطلبة مهارات فاعلية الذات والذي يتمثل في قدرة الطلاب على إدارة الأحاسيس والمشاعر والمواقف المختلفة.
5. قد تفيد النتائج صانعي القرار بالعملية التربوية في توجيه برامج إرشادية للمعلمين والطلاب لنشر الوعي بأهمية الدور الذي يلعبه التمكين النفسي في تنمية السمات الشخصية الإيجابية التي يحتاجها الطلاب.

## حدود البحث

- الحدود البشرية : تتمثل في طلابالصف الأول الثانوى منخفضى التحصيل الدراسى
- الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات البحث الحالي فى محافظة القاهرة .
- الحدود الزمانية : تم التطبيق فى الفصل الدراسى الأول لعام ٢٠٢٤.

## مصطلحات البحث

البرنامج الإرشادى الانتقائى :

الإرشاد الانتقائى Selective Counseling Program

يعرف بأنه مجموعة من الاجراءات التى تتسق فيما بينها وتحتوى عدداً من الفنيات ومنها ( النمذجة ، لعب الدور، المحاضرة ، التنفيس الإنفعالى، العصف الذهنى، استراتيجيات حل المشكلات، الحوار والمناقشة ، ..) وتتنمى كل فنية إلى نظرية إرشادية معينة، ويتم اختيار

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

هذه الفنيات بناءً على إسهام كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقاً لمنهج تكاملي (شند ٢٠٠٨ ، ٢٠٩)

**التمكين النفسي:** عرفه رامز (٢٠٢٣) بأنه كل ما يدركه الشخص من قدرات وسمات تتضمن المعنى لحياته ، والجدارة ، وحرية الاختيار ، والتأثير ليكون شخصاً فعالاً في الحياة . وعرفها Mahmood, & Al-Dulami ( 2023,180) بأنه قدرة الفرد على الشعور بإمتلاك مهارات تساعد على السيطرة والتحكم في أدائه ، والفهم لمتطلبات المهام للوصول إلى تحقيق الأهداف .

وعرفته الباحثة: بأنه شعور وإيمان الفرد بقدراته ومهاراته الشخصية والتي تعطيه معنى وقيمة في الحياة ويستطيع من خلالها استخدام كفاءات يؤثر من خلالها في الآخرين ويتأثر بيه ويستطيع تحديد مستقبله والتخطيط له . ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التمكين النفسي المستخدم في هذا البحث (إعداد الباحثة).

### فاعلية الذات

وعرفها (Nafari, & Vatankhah (2016,1437) بأنها الشعور بالكفاءة والتكيف مع ظروف الحياة والقدرة على مواجهة الصعاب من أجل تحقيق أهدافه، فالنجاح يتوقف على إيمان الفرد بالثقة بالنفس والمرونة والمثابرة وعرفها Mahmood, & Al-Dulami (2023,181) بأنها إيمان الشخص بقدراته الخاصة، والثقة في امكاناته، التي تساعد على التحكم في إنجاز عمله، وتحقيق مستوى محدد من الإنجاز، والقدرة على التنظيم والتخطيط لتحقيق أهدافه والوصول إلى النجاح في الحياة .

عرفتها الباحثة بأنها معتقدات الفرد عن نفسه وقدراته الذاتية التي تساعده على أداء وإنجاز المهام المطلوبة منه بالكفاءة المتوقعة منه . ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الفاعلية الذاتية المستخدم (إعداد الباحثة).

### طلاب الصف الأول الثانوى منخفضى التحصيل الدراسى

تم اختيار طلاب الصف الأول الثانوى والذين يدرسون بالمدارس الثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم، والذين درجاتهم لاتزيد عن ١٦٠ درجة فى الشهادة الاعدادية، وكانت الدرجة العظمى ٢٨٠ درجة .

### الإطار النظرى

#### أولاً: التمكين النفسى Psychological Empowerment

ترى (Spreitzer (1995) أن التمكين النفسى هو مفهوم متعدد الأوجه، فهو يعمل كدافع داخلى متزايد للمهمة يظهر فى أربعة أبعاد هي: المعنى، الكفاءة، تقرير المصير، والتأثير، حيث يشير المعنى إلى هدف أو غرض من العمل يتم الحكم عليه بشكل خاص من قبل الفرد وفقاً لمعايير الذاتىة، بينما تشير الكفاءة بأنها تمكن الفرد من الأداء الجيد حيث أنه واثق من قدراته، والتأثير حيث يشعر الفرد أن لديه تأثيراً كبيراً وينتبه إلى أفكاره، ومن المعروف أن الأبعاد الأربعة إذا تم دمجها بشكل خاص يمكن أن تخلق البنية الشاملة للتمكين النفسى، وأن عدم وجود أي بُعد واحد من شأنه أن يقلل من الدرجة الكلية للتمكين، وبذلك تحدد الأبعاد الأربعة "مجموعة كاملة من الإدراكات" لفهم التمكين النفسى (Muda, Agatha & Fook, 2020) وعرف كل من (Alghaberi & AL-adwan (2022,11) التمكين النفسى بأنه " قدرة الفرد على توظيف قدراته النفسية بطريقة تجعله يتمتع بمستوى مرتفع من ضبط الذات واتخاذ القرارات الصحيحة فى مواقف الحياة المختلفة".

وعرفته الجابر (٢٠١٨، ٣٣٠) بأنه " مفهوم سيكولوجى معرفى وطريقة تفكير يتضمن تأثير الفرد فى الآخرين، والعمل بكفاءة، والاستقلالية وأن له قيمة ومعنى فى الحياة ". وعرف التمكين النفسى (Didouni & Bergo (2020,46) بأنه "دافع داخلى جوهرى يتكون من أربع أبعاد هي المعنى، الكفاءة، الاختيار، والتأثير، وهذه الأبعاد تعكس مواقف الأفراد تجاه الأعمال المختلفة التي يكفون بها ويؤدونها، وقدرتهم على أداء تلك الأعمال " وعرفه عبد الرحمن (٢٠٢٤، ١٤٧٧) " بأنه قدرة الفرد الذي يشعر فيها بالسيطرة والتحكم لأداء مهام العمل والذي ينشأ لديه كنتيجة لمجموعة من التقييمات الذاتىة الذي تجعله يتمتع بمستوى مرتفع من ضبط الذات واتخاذ القرارات الصحيحة فى المواقف الحياتية المختلفة ".



## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

وعرفه إبراهيم (٢٠٢٤، ٧٥٩) بأنه " قدرة الطالب على تحقيق أهدافه بكفاءة وترتفع من روحه المعنوية وتزيد لديه القدرة على التوجه الإيجابي نحو الحياة بشكل يحقق له السعادة والطمأنينة وهذا من خلال المعنى، الكفاءة، التأثير، والإصرار الذاتي لكي يخلق لديه احساساً بالسيطرة على البيئة الاجتماعية، ويعزز قدرته على إتخاذ قراراته بنفسه ليصبح عضواً فعالاً في حياته وفي المجتمع "

والتمكن النفسي هو " تعزيز للمهارات والمعارف والثقة لكي يتحكم الشخص في الفرص، والمساندة اللازمة لمساعدته لتحقيق الضبط والسيطرة على حياته والقيام بالأعمال التي من شأنها تحقيق أهدافه"

( American Psychiatric Association ,2017,687).

### أبعاد التمكين النفسي:

توصل بعض الباحثين مثل ( Gondal& Khan ( 2008,138 إلى أن أبعاد التمكين النفسي تتمثل في: شدة البأس والمعنى، والإستقلالية، والتأثير التنظيمي (في: جلاب، ٢٠١١، ٣٤). كما أن هناك دراسات تناولت التمكين النفسي من خلال أربعة أبعاد هي المعنى، الكفاءة، التأثير، الاستقلال، وقد تناولت دراسة حديد، عائشة، وطالبي، صلاح الدين ( Hadid & Talbi 169 2024 ) هذه الأبعاد كما يلي:

- المعنى Meaning: يشير إلى التصور لقيمة وأهمية العمل الذي يقوم به الفرد، ويتضمن ذلك التوافق بين متطلبات العمل والأدوار الفردية من ناحية، والمعتقدات والقيم والسلوكيات من ناحية أخرى، وعندما تكون هذه الجوانب في وئام، فإن العمل يحمل قيمة.
- التأثير Impact : يشير إلى إدراك الفرد بأن له تأثيراً ملموساً على مختلف الأعمال التي يؤديها وأنه قادر يؤثر ويساهم في إحداث السياسات والقرارات التي تتعلق بإنجاز عمله، وبالتالي خلق التأثير المقصود في بيئة العمل.
- الكفاءة Competence : هي الشعور بالتمكين والمهارة والكفاءة، وهي تعكس إيمان الفرد وثقته فيما يمتلكه من مهارات وخصائص لأداء مهام عمله بمهارة عالية .

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

- الاستقلالية (تقرير المصير) Self-determination : تعبر عن إدراك الفرد بحريته في تقرير إنجاز المهمة، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به الفرد ويستمد من إرادته وخبرته ودوافعه الداخلية، ويتناسب مع وجهة نظره وتقديره الخاص (Hadid, & Talbi, 2024; Spreitzer, 1995).

### أهمية التمكين النفسي

التنبؤ بالنجاح الأكاديمي وإدارة الذات: التمكين النفسي يمكن أن يكون عاملاً تنبؤياً هاماً للنجاح الأكاديمي وإدارة الذات، حيث أثبتت دراسة العنزي (٢٠٢٣) التي أجريت على طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً في السعودية أن التمكين النفسي يسهم بنسبة ٨٦% في تعزيز إدارة الذات لديهم مما يسهم في تحقيق التفوق الأكاديمي.

- كما أظهرت بعض الدراسات مثل دراسة الدهامشة (٢٠١٩) أن التمكين النفسي له تأثير إيجابي على الفاعلية الذاتية ودافعية الإنجاز .

- أن الأفراد المتمكنون لديهم القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات بشكل أكثر فعالية وتبادل المعرفة والمساهمة بالأفكار والاستفادة من تجارب الآخرين، وتؤثر ثقمتهم في كفاءتهم الذاتية على السلوك الإيجابي

(Hadid & Talbi, 2024, 171)

- الإسهام في تطوير مهارات الأفراد والمشاركة في خلق أفكار جديدة وفي بناء مستقبل أفضل، وأكتساب فهم أعمق للذات واكتشاف القدرات والمواهب (عبد الرحمن ، ٢٠٢٤).

- كما أظهرت بعض الدراسات أن التمكين النفسي يلعب دوراً رئيسياً في تعزيز المناعة النفسية، مما يساعد الأفراد على مواجهة الضغوط والتكيف مع التغيرات الحياتية، على سبيل المثال دراسة قتاتة، وعلي (٢٠٢٢) أجريت على طلاب الجامعة خلال جائحة كوفيد ١٩، أظهرت أن التمكين النفسي له تأثير موجب جزئي وكلي غير مباشر في قلق كوفيد ١٩ من خلال المناعة النفسية .

### نماذج التمكين النفسي:

نموذج: Conger & Kanungo (1988)

الكاتبان Conger & Kanungo عرفوا التمكين كمفهوم نفسي للكفاءة الذاتية، على أنه " كعملية تعزيز إحساس الأفراد بالفاعلية الذاتية من خلال التعرف على الظروف التي تؤدي

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

للشعور بالضعف، والتخلص منها عن طريق الممارسات التنظيمية الرسمية وغير الرسمية، وتعتمد على تقديم معلومات عن الفاعلية الذاتية "وذكروا أن التمكين يعني مفهوم القوة؛ حيث يمكن النظر إليه من ناحيتين: حيث يمكن النظر للتمكين كمُرْكَب اتصالي ويمكن النظر للتمكين كمركب نفسي، وإن التمكين يتضمن عامل حافز ودافعية من خلال تمكين الفرد وتفعيل لقدراته الذاتية وليس تفويضاً للقيام بمهام محددة فقط ( في: العتيبي، سعد ٢٠٠٥، ١١-١٣ ؛ Conge, . & Kanungo,1988).

نموذج: Thomas &Velthous (1990)

قاما كل من Thomas &Velthous ببناء نموذج للتمكين الإدراكي، حيث عرفا التمكين على أنه تحفيز المهام الجوهرية المرتبطة بالتجارب التي تم تقييمها بشكل إيجابي من قبل الأفراد والتي تنشأ عن مهمة، فوضع الباحثان قائمة بالمعارف والتي أطلقوا عليها تقييمات المهام والتي تعد سبب للرضا والدافع الجوهرية (التعزيز) ومثل هذا التقييم يطلق عليه الأحكام الذاتية وتستلزم المعنى والكفاءة والاختيار وتؤثر هذه على تجارب الأفراد عند أداء أعمالهم وعلى سلوك الأفراد من خلال التوقع والتعزيز وفقاً للظروف العامة للفرد، والتي تعود بصفة مباشرة على المهمة التي يقوم بها، وأشارا إلى أن التمكين يجب أن يبدأ من الذات، ونظام المعتقدات (Thomas &Velthous,1990,p.81-88)

نموذج: Spritzer (1995)

تعتبر Spritzer من أوائل العلماء الذين أهتموا بمفهوم التمكين النفسي وقدمت تعريفاً للتمكين النفسي على أنه يعبر عن حافز داخلي يمنح الفرد الثقة والشعور بالقدرة على الإنجاز والاستقلالية، ويظهر هذا في المعنى الذي يعبر عن شعور الفرد بقيمة الدور الذي يقوم به وأهميته والكفاءة وهي امتلاك الفرد للقدرات والمهارات التي تساعده في أداء وإنجاز المهمة على نحو أفضل، وتقرير المصير بالحرية والاستقلالية، والتأثير الذي يعني إدراك الفرد بأن له تأثير على الآخرين، وعلى مؤسسة العمل (In:Nikpour, 2018).

وحددت Spritzer نوعين من العوامل التي تساعد في التمكين أولاً: العوامل الخاصة بالفرد، وثانياً: العوامل تتعلق بالعمل، مثل المرونة في المنظمة في تزويد الأفراد بالمعلومات والحوافز،

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

ويظهر هذا من خلال كافة الأبعاد الأربعة المكونة للتمكين النفسي: المعنى والكفاءة، وتقرير المصير، والتأثير (Spritzer, 1995, 1442-1445).

نموذج Gordon & Turner (2004)

يرى Gordon & Turner أن التمكين النفسي له ثلاث أبعاد: الشعور الإيجابي للذات، المعرفة علي الفهم للحقائق الاجتماعية، توظيف الموارد والمهارات بكفاءة مرتفعة لتحقيق الأهداف، كما يروا أن تنمية هذه الأبعاد لدي الأفراد تعزز من الثقة في أنفسهم وتزيد من التمكين النفسي الذي يساعدهم في تحقيق النجاح، وهذه المهارات تتطور من خلال الحوافز والمكافآت والدعم الاجتماعي وهذا يعزز الفرد في الوصول لطموحاته (Gordon, J& Turner, 2004)

وتبنت الباحثة نموذج Spreitzer؛ لأنه الأنسب لموضوع البحث الحالي. فقد أهتمت بتعريف التمكين النفسي كمحفز داخلي، وأوضحت من خلال أبعاده تضمنت: المعنى، الكفاءة، الاستقلالية (تقرير المصير)، والتأثير.

### ثانياً: الفاعلية الذاتية Efficacy-self

لقد ظهر مصطلح الفاعلية الذاتية على يد عالم النفس الأمريكي ألبرت باندورا صاحب نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي في السبعينات من القرن العشرين ليمثل إضافة كبيرة للتراث النفسي ومصدر خصب للباحثين لتناول هذا المتغير بالبحث والدراسة، و عرفها باندورا عام ١٩٨٨ بأنها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج أفضل من موقف ما والتحكم في هذا السلوك، وإصدار التوقعات الذاتية عن أدائه والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد المبذول (في: تمانى، وثام، ٢٠٢١).

و عرفها كل من شند، ورامز، وشعت (٢٠١٥، ٨٢٣) بأنها "الأعتقاد بفاعلية الذات في أداء سلوك ما يتسم بالتحدي، وإدراك كم الجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لأدائه والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق هذا السلوك، بشرط توافر قدر من الإستطاعة الفسيولوجية أو النفسية أو العقلية لدى الفرد".

عرفها بوسته (٢٠٢٠، ٦٧١) بأنها "توقعات الطالب حول إمكاناته للنجاح في نشاط دراسي معين ومدى قدرته في تجاوز العقبات التي تعترضه".

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

كما عرفت بأنها " قدرة الأفراد على معرفة ذواتهم وقدرتهم، وتضم توقعاتهم وإعتقاداتهم الذاتية والتي ترتبط بمدى قدراتهم للتصدي للمواقف المتناقضة التي تعترض نجاحهم(الشهراني ٢٠٢٣، ١٣٤٤)

وعرفتها عشاوي (٢٠٢٣، ٢٦) بأنها " إستبصار الفرد بقدراته الذهنية والجسمية، وتحديد مهاراته وخبراته الشخصية الاجتماعية والأكاديمية التي يقيم علي أساسها توقعاته للنجاح والفشل في المهام المطلوب منه القيام بها وإنجازها".

ولقد ثبت أن الفاعلية الذاتية لها ارتباط إيجابي كبير بالأداء الأكاديمي للمتعلم وإنجازه، وقد عرّف بانديرا (١٩٧٧) فاعلية الذات بأنها " إعتقاد شخصي بقدرات الفرد على إنجاز نشاط أو مهمة معينة. وأنها حكم على الثقة بالأداء" وأن الطلاب الذين يتمتعون بفاعلية الذات يبذلون قدرًا كبيرًا من الجهد من أجل تلبية احتياجاتهم، ويرجعون الفشل إلى عوامل تقع تحت سيطرتهم، وليس إلى عوامل خارجية وغير ذات صلة..(Esfahani & Shafiee 2022)

### مكونات الفاعلية الذاتية

حدد عبد الحميد (٢٠٠٨) ثلاثة مكونات لفاعلية الذات وهي: المكون المعرفي الذي يشمل معلومات الفرد ومهاراته ومعتقداته عن نفسه، والمكون المهاري السلوكي الذي يشمل خبرات الفرد ومهاراته الجسمية ، والعقلية، والاجتماعية والأكاديمية، والمكون الوجداني ويتضمن تقبل الفرد لذاته ومشاعره تجاه الآخرين وإنفعالاته في المواقف المختلفة.

### أبعاد فاعلية الذات

قامت الباحثة بإعداد أداة لقياس فاعلية الذات وقامت بتحديدتها في البحث في ثلاثه أبعاد رئيسية تقيس من خلالها الفاعلية الذاتية لدى طلاب الصف الأول الثانوى منخفضى التحصيل الدراسى وقامت الباحثة بتعريف كل بعد من هذه الأبعاد كالتالى:

**البعد الأول : المبادرة :** المقصود بها هنا : هو سعى الفرد والإقدام على التعلم وتحقيق الأهداف والمهام الموكلة له دون تراخى وتحمل المسؤولية والمبادأة فى تكوين العلاقات الاجتماعية ومساعدة الآخرين عند الحاجة والقدرة على حل المشكلات .

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

**البعد الثاني : المثابرة :** والمقصود بها قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والأستمرار فى العمل وبذل الجهد واستخدام عديد من المحاولات دون تراخى لإنجازها على أكمل وجه مهما كانت صعوبة المهمة الموكلة اليه.

**البعد الثالث : الثقة بالنفس:** والمقصود بها شعور وايمان الفرد بقدراته ومهاراته التى تؤهله لعمل أى شئ وتحقيق أهدافه وبأن لديه قدرة التغلب على الصعوبات التى تواجهه وحل المشكلات التى تعترضه فى الوصول الى النجاح وغايته من الحياة .

### أهمية فاعلية الذات

تعتبر عامل أساسي لنجاح الفرد في المهام والأعمال المطلوبة منه حيث شعوره بفاعليته الذاتية وأنه يمتلك القدرة والإمكانات يدفعه إلى أن يؤدي به لبذل أقصى الجهد والمثابرة لإنجاز العمل الموكل إليه بإتقان، كما أن فاعلية الذات لها الكثير من التأثيرات الإيجابية على شخصية الفرد مثل التنظيم الذاتي، والحفاظ على مستويات مرتفعة من الدافعية، وزيادة الثقة بالنفس في مواجهة المواقف الصعبة التي قد يمرون بها (إبراهيم ، وطلافة، ٢٠١٩).

كما أن فاعلية الذات توجه سلوك الفرد لأدوار مميزة ويكون أشد نشاطاً بقدراته التي يمتلكها، كما أنها تحفز الفرد على بذل مزيد من الجهد لمواجهة الصعوبات التي قد يواجهها، كما أن فاعلية الذات تعتبر أساس لزيادة الدافعية لأداء المهام بإتقان ( Cuevas & Sides,2020 ). وأن الطلاب الذين يظهرون فاعلية ذاتية عالية يؤدون بشكل أفضل في المجالات الأكاديمية مقارنة بمن لديهم فاعلية ذاتية منخفضة ، بالإضافة أن تصوراتهم لفاعلية الذات لديهم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بلتقدم. كما وجد فاست وآخرون أن هناك علاقة بين أهداف الإتقان وفاعلية الذات.( Fast,et al., 2010).

### ثالثاً: الإرشاد الإنتقائى

الإتجاه الإنتقائى يمثل اتجاهاً من الاتجاهات الرئيسية للإرشاد النفسى، ويعتمد هذا الإتجاه على عدد من النظريات التى تساعد فى معالجة مشكلة ما، وهذا الإتجاه يرى بأنه لا تستطيع نظرية واحدة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة مع كل مشكلات الأفراد المتعددة، ولهذا يعتمد هذا الإتجاه على عدد من النظريات وعدد من الفنيات المختلفة .

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

وقد عرفه المجالى (٢٠١٩، ٤٠٠) بأنه إنتقاء عدد من الفنيات المرتبطة بالنظريات الإرشادية المختلفة ومنها (المعرفية، العقلانية، الاجتماعية، الانفعالية، السلوكية،...) لإعداد جلسات تتناسب مع خصائص الفئة المستهدفة .

### مبادئ الإرشاد الإنتقائى

يعتمد الإرشاد الإنتقائى على أن عملية العلاج تقوم على أساس أن الأفراد مختلفون فى المشكلات والظروف وتوجد فروق فردية بينهم فى استعابهم للفهم والعلاج، ولهذا لا بد من مراعاة الاختلاف بين الأفراد فى التكوين والسلوك والنشأ ونوع ودرجة إضطرابه، ولهذا يجب التنوع فى استخدام عدد من الفنيات الإرشادية ودمجها وإعدادها فى نسق جديد متكامل، وبهذا يمكن استخدام أكثر من نظرية إرشادية وفقاً للحاجة ( الخولى ، ٢٠٢٠ ، ٣٥٧).

### الأسس النظرية للبرنامج

يعتمد البرنامج على النظرية الانتقائية فأعتمد على عدد من الفنيات والتي تنتمى لعدد منالنظريات وقد أعمدت الباحثة فى البحث الحالى على فنيات تنتمى لعدد من النظريات وهى ( السلوكية، المعرفية، الانفعالية، العقلانية ).

الأسس الفلسفية : ويتمثل ذلك فى أخلاقيات الإرشاد النفسى بسرية البيانات والمعلومات، وتكوين علاقة مهنية تسودها الألفة والتسامح فى الجلسات الإرشادية .  
الأسس المعرفية : تعتمد على معرفة الأفكار الخاطئة والسلبية والعمل على استبدالها بأفكار ايجابية.

الأسس النفسية والتربوية : وتتمثل فى مراعاة خصائص النمو فى كل مرحلة من مراحل العمر، ومراعاة الفروق الفردية بين الأفراد .

### الفنيات التى أعتمد عليها البرنامج الحالى :

استخدمت الباحثة عدد من الفنيات تنتمى لأكثر من نظرية إرشادية، فقد تناولت فى البرنامج الحالى فنيات ترتبط بالنظرية المعرفية والسلوكية والانفعالية والواقعية وهى كالتالى :

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

**المحاضرة المصغرة :** تعتمد على إلقاء محاضرة محددة المحتوى ولكن بطريقة مختصرة ، ومحددة الهدف ، والغرض منها معرفة معلومات ومهارات وأفكار جديدة بهدف تنمية أو تغيير الأفكار والمشاعر والسلوك.

**الحوار والمناقشة :** تساعد هذه الفنيه على تبادل الآراء والأقناع والإقناع، وتساعد على المشاركة الفعالة ، وتزيد من الثقة بالنفس وتعزيز مفهوم الذات لدى الأفراد ، واكتساب مهارات إجتماعية كالمشاركة والإيجابية .

**الحوار الذاتى الإيجابى :** هو فنيه تساعد على تكوين مواقف وتعبيرات إيجابية تساعد فى زيادة الثقة بالنفس والتحكم فى إنفعالات الفرد وطرق تفكيره .

**أسلوب المرح :** استخدم هذا الأسلوب خاصاً فى الجلسة الأولى لكسر الجمود وتوطيد العلاقات بين الطلاب وبعضهم وبين الباحثة والطلاب .

**التعزيز:** هو إجراء يؤدى فيه حدوث السلوك لتوابع إيجابية أو محو سلبية، ويترتب عليه احتماليه تكرار السلوك فى المستقبل .

**الواجبات المنزلية :** تعد الواجبات المنزلية من الأساليب الإرشادية فى معظم النظريات النفسية ولكنها حظيت بأهتمام بالغ فى نظريات الإتجاه السلوكى والمعرفى والإرشاد المتمركز حول الذات والإتجاه الجشطلتى عن النظريات الأخرى، وتتمثل الواجبات المنزلية فى مجموعة من الأنشطة العقلية والإنفعالية والإجتماعية ، وتعطى على شكل وظائف إرشادية منزلية يتم تحديدها فى نهاية الجلسة ويتم مراجعتها فى الجلسة التالية.

**العصف الذهنى :** موقف يعتمد على توليد عدد كبير من الأفكار ، وتعتمد هذه الإستراتيجيه على إطلاق حرية التفكير، والبناء على أفكار الآخرين .

**لعب الدور :** ينتمى لعب الدور لنظرية باندورا فى التعلم الإجتماعى، ويساعد لعب الدور على أداء الأفراد أنماط جديدة من السلوك ، ويرتبط لعب الدور إرتباطاً كبيراً بفنيه التعزيز والنمذجة.

**النمذجة :** تعتمد على مراقبة نموذج سلوكى بهدف إيصال معلومات أوقيم تسهم فى أحداث تعديل فى الأنماط السلوكية، أوكتساب سلوكيات جديدة، وتعد النمذجة من الأساليب الفنيه للإرشاد السلوكى المعرفى



## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

**التعلم التعاوني:** هو استراتيجيات تعلم يتم فيها تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة تضم مستويات معرفية مختلفة، ويتعاون فيها الطلاب لتحقيق أهداف مشتركة، ويتم تقييم الطلاب من خلال تحقيق الأهداف .

**حل المشكلات :** ويتم فيها استخدام المنهجية العلمية في حل المشكلات التي تواجه الأفراد وذلك باتباع الخطوات العلمية المنهجية في حل المشكلات، والتي تبدأ بتحديد المشكله وتحليلها والتعرف على أسبابها ، ثم توليد الحلول، وتقييمها، اختيار الحلول المناسبة، التحقق من النتائج، وتساعد هذه الفنية حل الأفراد المشكلات التي تواجههم في المستقبل .

**المسابقات:** يتم فيها إجراء اختبار بسيط على شكل مسابقة بين الطلاب وزملائهم، وهذا من شأنه تحفيز دافعية الطلاب على التعلم والمنافسة والإنجاز .

**فنية حل المشكلات:** هو عبارة عن مجموعة من العمليات المعرفية والسلوكية التي تتطلب استخدام المهارات والخبرات السابقة في ايجاد حلول للمشكلات وتتم هذه العملية بعده خطوات محددة ومنظمة للوصول إلى ايجاد الحلول المناسبة للمشكلات .

**فنية القصص :** هي وسيلة الغرض منها استثارة الوعي بالذات واستشعار المسؤولية وتنمية مفهوم الذات ، ويتم ذلك من خلال تقديم قصة ذات معنى ويكون الهدف منها تحفيز الأفراد وتبنى شخصية القصة بأن تكون قدوة أو نموذج للتقليد، أو نمو الشخصية الإيجابية لدى الأفراد.

**التنفيس الانفعالي :** يساعد على تفريغ الشحنات والطاقت السلبية ،ويظهر ذلك في سرد المواقف السلبية وتعبير الطلاب عن مشاعرهم ورغبتهم في إعادة هذه المواقف وتعديل اتجاهاتهم من السلبية الى الايجابية

**التغذية الراجعة :** هي استراتيجية تزويد الأفراد بمعلومات للتأكد من مدى فهمهم لما تم تناوله بالشرح، وتكون بشكل منتظم في نهاية الجلسة، والهدف منها تصحيح المعلومات الخاطئة.

(زهران ١٩٨٠، ٣٥ ؛ عبد الفتاح ، ٢٠١٨، ٢٠-٤٥)

## دراسات سابقة

تعرض الباحثة الدراسات ذات الصلة بموضوع هذا البحث في ثلاثة محاور من الأقدم إلى الأحدث كالتالي :

### المحور الأول : دراسات تناولت برامج لتنمية التمكين النفسي

دراسة عبد التواب (٢٠١٨) هدفت التعرف على فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، وشملت عينة البحث (٣١) طالبة من جامعة الأمير سطام بالسعودية، وتمثلت أدوات البحث في: مقياس الكمالية التكيفية، ومقياس التوجه نحو الحياة، وأوضحت النتائج وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للطلاب على مقياس الكمالية التكيفية، ومقياس التوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق بين أفراد العينة بين القياسين البعدي والتبقي على مقياسي البحث.

دراسة (Samawi, & remawi (2022) هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على التمكين النفسي لخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتفوقين في جامعة البلقاء، وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالباً وطالبة من الطلبة المتفوقين الذين يعانون من قلق المستقبل، تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية (تلقت برنامجاً تدريبياً قائماً على التمكين النفسي) وضابطة، وتمثلت أداة البحث في مقياس القلق المهني المستقبلي لقياس القلق المهني المستقبلي. وأوضحت النتائج فاعلية البرنامج القائم على التمكين النفسي لصالح المجموعة التجريبية في تحسين قلق المستقبل المهني

دراسة أحمد وأخرون (٢٠٢٢) هدفت للتعرف على أهم المشكلات النفسية والاجتماعية ووضع تصور لبرنامج إرشادي انتقائي لتنمية مهارات التمكين النفسي لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، وتكونت العينة من (٧٩) من أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة، وتم استبان للتمكين من إعداد الباحثين، وتم إعداد تصور برنامج إرشادي انتقائي قائم على الفنيات السلوكية والمعرفية والانفعالية، وأسفرت النتائج عن تحديد أهم المشكلات النفسية والاجتماعية للأسر ومنها ضعف الثقافة المجتمعية والضغط والقلق والنظرة السلبية للطفل، وتم تحديد أولويات الحاجات النفسية اللازمة لتحسين كفاءة الأسر وتنمية مهارات التمكين النفسي، ومهارات توكيد الذات، ومهارات التواصل.

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

دراسة الكريع وغريبات (٢٠٢٢) هدفت التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي واقعي لتنمية التمكين النفسي لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة تبوك، وتكونت العينة من (٢٦) طالبة وأنقسموا لمجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية عددها (١٣) طالبة تطبق عليهم البرنامج، ومجموعة ضابطة عددها (١٣) طالبة لم تخضع للبرنامج، وقد أظهرت النتائج أن مستوى التمكين النفسي لديهن كان متوسط ، كما وجدت فروق في متوسط التمكين النفسي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ، كما أشارت النتائج استمرار فاعلية البرنامج في التمكين النفسي في القياسين البعدي والتتبعي .

دراسة الليثي (٢٠٢٣) هدفت لمعرفة أثر فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التمكين النفسي وأثره على الصمود الأكاديمي، تكونت العينة من (١٨) طالب مدمني للمواد ذات التأثير النفسي ومتردددين علي العيادة النفسية، وتم تقسيمهم بالتساوي على مجموعتين، المجموعة التجريبية (٩) طلاب خضعوا للبرنامج، والمجموعة الضابطة (٩) طلاب لم يطبق عليهم البرنامج ، وأظهرت النتائج وجود فروق في التمكين النفسي والصمود الأكاديمي بين المجموعتين بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية وهذا يشير لفاعلية البرنامج العلاجي بالقبول والالتزام.

دراسة البنا (٢٠٢٤) هدفت للكشف عن فاعلية البرنامج القائم علي مهارات التمكين النفسي وأثره على مُستوي الكفاءة الاجتماعية للأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة - تشتت الانتباه المصحوب بالإنذفاعية ، وتألفت العينة من (٢٠) معلمة من رياض الأطفال بمحافظة البحيرة، وعدد (١٠) أطفال من ذوي اضطراب فرط الحركة - تشتت الانتباه المصحوب بالإنذفاعية، واعتمدت الباحثة على المنهج شبه التجريبي، واستخدمت مقياس اضطراب الانتباه وفرط النشاط ، ومقياس الكفاءة الاجتماعية للأطفال، والبرنامج القائم علي مهارات التمكين النفسي لمعلمة رياض الأطفال من إعداد الباحثة، وأشارت النتائج لوجود فروق بين المجموعتين لصالح التجريبية حيث أن فاعلية البرنامج القائم علي مهارات التمكين النفسي لدي مُعلمة رياض الأطفال أدى لتحسين مُستوي الكفاءة الاجتماعية للأطفال .

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

دراسة كل من عليوة وآخرون (٢٠٢٤) هدفت للكشف عن فعالية برنامج إرشادي أسرى لتنمية التمكين النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد، وتكونت العينة من (٢٠) أمّاً من أمهات أطفال طيف التوحد مقسمة على مجموعتين مجموعة تجريبية عددها (١٠) ومجموعة ضابطة عددها (١٠) واستخدمت مقياس التمكين النفسي والبرنامج الإرشادي الأسرى إعداد الباحثة ، وأوضحت النتائج وجود فروق بين المجموعتين بعد البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، واستمرارية وفعالية البرنامج بعد فترة المتابعة .

دراسة عايض، حنان وإسماعيل بشرى(٢٠٢٤) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي في تحسين فاعلية الذات الوالدية وجودة الحياة لدى أمهات ذوي الإعاقة النمائية بمنطقة عسير، هدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي في تحسين فاعلية الذات الوالدية وجودة الحياة لأمهات ذوي الإعاقة، وتمثلت الأدوات في مقياس فاعلية الذات الوالدية الذي أعده (Guimon 2008) ومقياس جودة الحياة لأمهات ذوي الإعاقة النمائية من إعداد العوالمه(٢٠١٥) وشملت عينة البحث (٣٠) أم من أمهات ذوي الإعاقة النمائية في أبها بمنطقة عسير وقد تم توزيعهن عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (١٥) أم ومجموعة ضابطة مكونة من (١٥) أم، وكانت أهم النتائج وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في متوسطات درجات أفراد عينة البحث لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة بخيت (٢٠٢٤) بعنوان برنامج إرشادي انتقائي لتحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الثانوية العامة، هدفت إلى تحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، تكونت عينة البحث من (٣٢) طالب من طلاب المرحلة الثانوية، وتمثلت أدوات البحث في: (مقياس التمكين النفسي، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة ، البرنامج الإرشادي الانتقائي: إعداد الباحثة)، وأوضحت النتائج وجود فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للتمكين النفسي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتمكين النفسي.

### المحور الثاني: دراسات تناولت التمكين النفسي وبعض المتغيرات الإيجابية

هدفت دراسة (Durrach, & et al., 2014) التعرف على مفهوم التمكين النفسي وأبعاده وأثرهم على فاعلية الأداء وتكونت العينة من (١٨٥) موظفاً يعملون في بنوك خاصة بالأردن، واستخدموا المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التمكين النفسي والفاعلية لديهم كانوا مرتفعين، كما أشارت النتائج لوجود تأثير للتمكين النفسي وبعض أبعاده ( الكفاءة والتأثير) على فاعلية الأداء الوظيفي، وايضاً عدم وجود فروق في التمكين والفاعلية وفقاً للمتغيرات ( النوع، العمر، المؤهل العلمي).

دراسة (Ildrus, & et al., 2019) بعنوان أثر التمكين النفسي على الثقة بالنفس، والاحترق النفسي، والذكاء العاطفي، والرضا الوظيفي، على الأداء الفردي، هدفت التعرف على العلاقة بين التمكين النفسي وفاعلية الذات والاحترق النفسي والذكاء العاطفي على الأداء الفردي، وشملت عينة البحث على (٥٦٣) شخص، وتمثلت أدوات البحث في مقياس التمكين النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس الذكاء العاطفي، وأشارت أهم النتائج بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين التمكين النفسي وفاعلية الذات وأن التمكين النفسي يؤثر بشكل مباشر على الفاعلية الذاتية وأداء الفرد.

دراسة الدهامشة (٢٠١٩) هدفت للتعرف على العلاقة بين التمكين النفسي والكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز، وتكونت عينة الدراسة من (٥٩٢) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن مستوى التمكين النفسي والكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز كان متوسط بين الطلبة، وعدم وجود فروق وفقاً للنوع في التمكين النفسي والكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز، وأوضحت وجود علاقة موجبة بين التمكين النفسي والكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز.

دراسة رامز (٢٠٢٣) بعنوان التمكين النفسي وتوكيد الذات كمؤشرين للتنبؤ بفاعلية الذات البحثية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس، هدف البحث الكشف عن طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات البحثية وكل من التمكين النفسي وتوكيد الذات لدى الطلاب، وإمكانية التنبؤ بفاعلية الذات البحثية من خلال التمكين النفسي وتوكيد

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

الذات، وشملت عينة البحث (١٤٠) من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة عين شمس، وتمثلت أدوات البحث في مقياس فاعلية الذات البحثية .  
Buyukozturk et al.,(2011) ، ومقياس التمكين النفسي، ومقياس توكيد الذات إعداد الباحث، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات البحثية وكل من التمكين النفسي وتوكيد الذات لدى عينة البحث، وأوضحت النتائج أنه يمكن التنبؤ بفاعلية الذات البحثية من خلال التمكين النفسي وتوكيد الذات  
دراسة العنزي (٢٠٢٣) هدفت التعرف على امكانية التنبؤ بإدارة الذات من التمكين النفسي ، وتكونت العينة (١٣١) من طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد أظهرت النتائج أن مستوى التمكين النفسي وإدارة الذات كان مرتفع لدى الطلبة، كما أظهرت النتائج يمكن التنبؤ بإدارة الذات من التمكين النفسي وكانت نسبة التنبؤ ٨٦%.  
دراسة (Hadid & Talbi (2024) هدفت الكشف عن أثر التمكين النفسي وأبعاده المعنى، الاستقلال، الكفاءة، الأثر في المشاركة المعرفية، وذلك باستخدام المنهج الوصفي وتكونت العينة من (٤٠) طبيباً بالمؤسسة الاستشفائية، وأظهرت النتائج وجود أثر للتمكين النفسي على المشاركة المعرفية. كما أشارت النتائج إلى أن الاستقلال والمعنى لم يؤثر بشكل كبير على تحقيق المشاركة المعرفية .

### المحور الثالث : دراسات تناولت برامج لتنمية فاعلية الذات

دراسة بنيس (٢٠١٨) هدفت للتعرف على أثر برنامج إرشادي لتنمية فاعلية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل أراء المخاطر الإقليمية، تألفت العينة من (١٠٠) طالبة من جامعة الملك خالد تم توزيعهم على مجموعتين مجموعة تجريبية وضابطة وكل منهما تكونت من (٥٠) طالبة، وأوضحت النتائج فاعلية البرنامج لتنمية فاعلية الذات وخفض قلق المستقبل أراء المخاطر الإقليمية.

هدفت دراسة (Hamidipour et al., (2018) للتعرف على أثر فعالية برنامج الإرشاد السلوكي المعرفي الجمعي لتحسين الكفاءة الذاتية والشعور الإيجابي للمدرسة لدى طلاب التوجيه المتأخرين أكاديمياً بمدينة شيراز في إيران، واستخدموا الباحثين المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من (٣٠) طالباً توزعوا (١٥) في المجموعة التجريبية (١٥) في المجموعة الضابطة، وأشارت النتائج أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي أدى إلى تحسين الكفاءة

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

الذاتية وزيادة الشعور بالانتماء المدرسي، حيث كانت الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية بعد البرنامج.

دراسة المرشدي (٢٠٢٢) هدفت لمعرفة فعالية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية وأثره على خفض قلق المستقبل، وتكونت العينة من مجموعة تجريبية عددها (١٥) طالباً والمجموعة الضابطة عددها (١٥) طالباً بجامعة شقراء، استخدم مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد متولي (٢٠٢٠)، ومقياس قلق المستقبل إعداد مخيمر (٢٠١٣)، وأظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعتين في الكفاءة وقلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج لصالح التجريبية، لا يوجد فروق بين التطبيق البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

دراسة (Setiawa & Cahyaningsih (2021) بعنوان فعالية برنامج إرشادي قائم على النظرية الواقعية لتحسين الكفاءة الذاتية لدى الطلاب في المدرسة الثانوية، هدف البحث إلى زيادة فاعلية الذات ، تكونت عينة البحث من (١٤) من طلاب المرحلة الثانوية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين وكل مجموعة تضم (٧) من الطلاب المجموعة الأولى التجريبية وهي المجموعة الخاضعة للبرنامج الإرشادي الواقعي والمجموعة الثانية الضابطة وتتعامل بالمعاملة المعتادة، وتحددت أدوات البحث في مقياس فاعلية الذات، وأوضحت نتائج البحث إلى وجود فروق بين المجموعتين في فاعلية الذات لصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج تأثيراً كبيراً للإرشاد الجماعي الواقعي في رفع الفاعلية الذاتية للطلاب.

دراسة الكندري (٢٠٢٢) هدفت للتعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتكونت العينة من (٤٠) طالبة من الطالبات المعلمات تخصص رياض الأطفال بدولة الكويت، منهم (٢٠) موزعين للمجموعة التجريبية (٢٠) للمجموعة الضابطة، وطبق برنامج قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد منال الخراز (٢٠٢١)، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية ، وجود فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية بعد التطبيق، وعدم وجود فروق بين التطبيق البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

هدفت دراسة كل من الخطاطبة والرابعة (٢٠٢٣) لمعرفة أثر فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية، وقد استخدمت المنهج شبه تجريبي وتكونت العينة من (٤٠) طالبة من طلاب الصف السابع في لواء قصبه عجلون شمال الأردن، وتوزعوا بالتساوي على المجموعة الضابطة والتجريبية كل منهما (٢٠) طالبة، وطبق البرنامج على (٢٤) جلسة تدريبية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة في الكفاءة الذاتية وأبعادها بعد تطبيق البرنامج بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية يرجع للبرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي.

دراسة أمانة (٢٠٢٤) هدفت معرفة أثر برنامج توعوي مهني في تنمية الكفاءة الذاتية المهنية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٨) من طلبة الصف العاشر من مدارس المثلث الشمالي الثانوي من مدينة أم الفحم، طبقت أستاذة للكفاءة الذاتية المهنية وتم مقابلات مع (٩) طلاب كأداة أخرى، وأظهرت النتائج وجود تأثير دال للبرنامج التدريبي، ووجود فروق وفقاً للمستوى التعليمي للأب والأب لصالح المستوى الجامعي.

### التعقيب على الدراسات

في ضوء ماسبق عرضه من دراسات سابقة، يمكن استخلاص عدة ملاحظات، نوجزها على النحو التالي:

#### نقاط الاتفاق:

- أن غالبية الدراسات استخدمت المنهج شبه التجريبي، كما استخدمت تصميم المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).

- أن معظم الدراسات أثبتت فاعلية البرامج المستخدمة وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية أو بعد البرنامج سواء لتنمية التمكين النفسي أو فاعلية الذات.

**نقاط الاختلاف:** - اختلاف الدراسات بالنسبة لنوع البرنامج المستخدم هناك من استخدم برنامج ارشادي أو ارشادي أسري والبعض استخدم برنامج قائم على التمكين النفسي، ودراسات استخدمت برنامج علاجي

- اختلفت الدراسات في طبيعة العينة المستخدمة حيث بعض الدراسات استخدمت المعلمين مثل ودراسة البنا (٢٠٢٤)، ودراسة عليوة وآخرون (٢٠٢٤) استخدمت أمهات لأطفال طيف التوحد، بينما دراسة الليثي (٢٠٢٣) ودراسة (Samawi, et al., (2022) استخدموا عينة من الطلاب.



## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

-اختلفت الدراسات وفقاً للبيئة التي أجريت بها الدراسة بعضها دراسات باللغة الأجنبية دراسة -Samawi, et al.,(2022) أجريت على طلاب متفوقين بالأردن، بينما الدراسات العربية مثل دراسة الكريع (٢٠٢٢) طبقت بتبوك، هناك دراسات على البيئة المصرية مثل دراسة كل من الليثي (٢٠٢٣) والبنّا (٢٠٢٤) وعليوة وآخرون (٢٠٢٤).

### الاستفادة من الدراسات السابقة:

- اختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة بأن العينة من طلبة الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل الدراسي
- كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إعداد مقاييس البحث الحالي .
- استفادته الباحثة من الدراسات السابقة في بناء البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية
- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تفسير النتائج
- تعد الملاحظات السابقة بمثابة مبررات لإجراء البحث الحالي ، وصياغة فروضه كمايلي:-

### فروض البحث:

- ١-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في التمكين النفسي وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده لدى طلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التمكين النفسي وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج لدى طلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي في التمكين النفسي وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده لدى المجموعة التجريبية من طلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل.

## منهجية البحث وإجراءاتها

### منهج البحث :

اعتمدت الباحثة في هذا البحث علي المنهج التجريبي الذي يقيس التغيرات التي قد تحدث علي المتغير التابع (فاعلية الذات وأبعادها) وهذا من خلال برنامج إرشادي انتقائي قائم على التمكين النفسي (المتغير المستقل)، وهذا يلائم البحث الحالي التي تهدف لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي انتقائي قائم على التمكين النفسي في تنمية فاعلية الذات لدي طلبة الصف الأول الثانوي منخفضى التحصيل الدراسي .

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي لمجموعتين (التجريبية، والضابطة)، المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي والمجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج وهذا في القياس البعدي، بعد أنتم التأكد من التكافؤ بين المجموعتين قبل إدخال المتغير المستقل (البرنامج) ولذلك تمت الإجراءات التالية:

- ١-القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة
- ٢-القياس البعدي للمجموعة التجريبية بعد الإنتهاء من البرنامج الإرشادي الانتقائي.
- ٣-القياس البعدي للمجموعة الضابطة دون تطبيق البرنامج
- ٤-القياس التتبعي للمجموعة التجريبية للتأكد من عدم إنتهاء تأثير البرنامج الإرشادي على فاعلية الذات وأبعاده للمجموعة التجريبية.

**مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من طلبة الصف الأول الثانوي منخفضى التحصيل الدراسي في مدينة القاهرة

### عينة البحث

- أ-عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث
- قامت الباحثة بتطبيق مقياسي البحث علي عينة استطلاعية عددها (٧٠) طالب للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين ومدى ملائمتها لعينة البحث الأساسية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٧) واختيرت من مدرسة عين شمس الثانوية للبنين .

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

### ب- العينة الأساسية

تم تطبيق مقياسي التمكين النفسي والفاعلية الذاتية علي طلاب الصف الأول الثانوي منخفضي التحصيل الدراسي، وقامت الباحثة بحساب الإرباعيات لتحديد المجموعات المنخفضة في متغيرات الدراسة ، ووقع اختيار الباحثة على الطلاب التي تقل درجاتهم عن (٤٣) في التمكين النفسي، وأقل من (٥٦) في الفاعلية الذاتية ووصل عددهم (٤٠) طالب، تم تقسيمهم إلى (٢٠) طالب من عين شمس الثانوية للبنين بإدارة عين شمس التعليمية لتكون المجموعة التجريبية التي سيتم تطبيق البرنامج عليهم، و(٢٠) طالب من نفس المدرسة لتكون المجموعة الضابطة، وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين في كل من العمر، الصف الدراسي، مستوى التحصيل الدراسي، وكذلك في التمكين النفسي وأبعاده، وفاعلية الذات وأبعاده وكانت النتائج كما يلي:

### - حساب التكافؤ بين المجموعتين من حيث النوع والصف الدراسي

الباحثة حرصت أن تكون المجموعة الضابطة والتجريبية متكافئتين في النوع حيث كلهم كانوا من الذكور، وجميع الطلاب في المجموعتين من الصف الأول الثانوي.

- حساب التكافؤ بين المجموعتين من حيث مستوى التحصيل الدراسي، والعمر، والتمكين النفسي وأبعاده، والفاعلية الذاتية وأبعاده.

جدول (١) يوضح الفروق بين مجموعتي الدراسة من حيث العمر والتمكين النفسي وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان ويتني	الدلالة
العمر	ضابطة	٢٠	١٩,٧٥	٣٩٥	١٨٥	٠,٦٠٣
	تجريبية	٢٠	٢١,٢٥	٤٢٥		
المبادرة	ضابطة	٢٠	١٩,٢٥	٣٨٥	١٧٥	٠,٤٩٣
	تجريبية	٢٠	٢١,٧٥	٤٣٥		
المثابرة	ضابطة	٢٠	٢١,٩٥	٤٣٩	١٧١	٠,٤٣٢
	تجريبية	٢٠	١٩,٠٥	٣٨١		
الثقة بالنفس	ضابطة	٢٠	٢٠,٢٥	٤٠٥	١٩٥	٠,٨٩٢
	تجريبية	٢٠	٢٠,٧٥	٤١٥		

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

٠,٩٠٣	١٩٥	٤١٤,٥٠	٢٠,٧٣	٢٠	ضابطة	الفاعلية ككل
		٤٠٥,٥٠	٢٠,٢٨	٢٠	تجريبية	
٠,٣٣٣	١٦٤	٣٧٤,٥٠	١٨,٧٣	٢٠	ضابطة	التأثير
		٤٤٥,٥٠	٢٢,٢٨	٢٠	تجريبية	
٠,١١٩	١٤٣	٣٥٣,٥٠	١٧,٦٨	٢٠	ضابطة	الكفاءة
		٤٦٦,٥٠	٢٣,٣٣	٢٠	تجريبية	
٠,١١٠	١٤٢	٣٥٢	١٧,٦٠	٢٠	ضابطة	الاستقلالية
		٤٦٨	٢٣,٤٠	٢٠	تجريبية	
٠,٨٢٨	١٩٢	٤٠٢	٢٠,١٠	٢٠	ضابطة	المعنى
		٤١٨	٢٠,٩٠	٢٠	تجريبية	
٠,١٢٠	١١٤	٣٤٠	١٧	٢٠	ضابطة	التمكين النفسي ككل
		٤٨٠	٢٤	٢٠	تجريبية	

يتضح من الجدول (١) أن قيمة مان ويتي في العمر، الفاعلية الذاتية وأبعادها، والتمكين النفسي وأبعاده جميعها غير دالة أي لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في العمر، الفاعلية الذاتية، والتمكين النفسي قبل البرنامج.

### أدوات الدراسة

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

١- مقياس التمكين النفسي إعداد / الباحثة

٢- مقياس الكفاءة الذاتية إعداد / الباحثة

٣- برنامج إرشادي انتقائي إعداد الباحثة

### أولاً: مقياس التمكين النفسي / إعداد الباحثة

أعدت الباحثة مقياس لقياس التمكين النفسي ليناسب عينة الدراسة، وهذا بعد الإطلاع علي بعض المقاييس العربية والأجنبية منها مقياس التمكين المهني لدي العاملين ( Spreitzer 1995)، ومقياس باترسون (Patterson 2013) ومقياس HUI (1994) ومقياس نبيل (2016)، ومقياس بخيت (2024) وذلك في حدود اطلاع الباحثة واستقادت الباحثة من هذه المقاييس في تصور لإعداد مقياس التمكين النفسي، وصياغة المفردات. تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٢) مفردة، ويشمل أربعة أبعاد هي:

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

- معني العمل والاحساس بالجدوى: يتكون من (٦) مفردة والدرجة تعبر عن مدى ملائمة قيم ومعتقدات الفرد لمتطلبات العمل.
- التأثير: يتكون هذا البعد من (٦) مفردة وتعبر الدرجة عن إدراك الفرد أن له تأثير على الأعمال والمهام التي يقوم بها ويؤثر ويتأثر بالآخرين ، كما أنه يؤثر في قرارات حياته الشخصية.
- الكفاءة: تتكون من (٥) مفردة وتعبر الدرجة عن اقتناع الفرد أن لديه المهارة والكفاءة لإنجاز الأعمال بكفاءة عالية.
- الاستقلالية (تقرير مصير): يتكون من (٥) مفردة والدرجة تعبر عن شعور الفرد بحريته في تقرير مصيره واحترام الفرد لنفسه.
- والاستجابة علي مفردات المقياس رباعي(موافق بشدة=٤، موافق=٣، غير موافق=٢، غير موافق بشدة=١) والدرجة الكبرى للمقياس =٨٨، والدرجة الدنيا=٢٢، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة استطلاعية منطلاب المرحلة الثانوية عددها (٧٠).

### الخصائص السيكومترية للمقياس

#### ١- صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولى الذي كان يتكون من (٢٩) مفردة علي عدد (٨) من المحكمين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، وتم إجراء التعديلات التي أتفق عليها المحكمين بنسبة (٨٧,٥%) حيث تم حذف مفردتين وتم إعادة الصياغة لبعض المفردات حيث أصبح عدد الفقرات (٢٧) مفردة.

#### ب- الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق المقياس من حساب الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد المتضمن للمفردة بعد حذف المفردة، والجدول (٢) يوضح هذا:

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

جدول (٢) الاتساق الداخلي لمفردات التمكين النفسي (ن = ٧٠)

المعنى		التأثير		الكفاءة		تقرير المصير	
الارتباط بالمجموع المصحح	المفردة	الارتباط بالمجموع المصحح	المفردة	الارتباط بالمجموع المصحح	المفردة	الارتباط بالمجموع المصحح	المفردة
.٥٨٠	١	.٨٤٩	٧	.٥٢٤	١٥	.٥٣٦	٢١
.٣٥٧	٢	.١٨٩	٨	.١٦١	١٦	.١٧٦	٢٢
.٧٠١	٣	.٧٦٤	٩	.٣٣٦	١٧	.٥٦٠	٢٣
.٧٧٣	٤	.٨١٩	١٠	.٤٦٣	١٨	.٧٦٠	٢٤
.٦٢٧	٥	.١٩٠	١١	.٥١٦	١٩	.٧٦٩	٢٥
.٦٧٢	٦	.٩٢٣	١٢	.٣١٦	٢٠	.٧٢٣	٢٦
		.٨٧١	١٣			.١٩٨	٢٧
		.٧٩٧	١٤				

بالنظر إلى جدول (٢) يتضح صلاحية معظم المفردات، حيث تجاوزت قيمة معامل الارتباط ٠,٢٠ وهي القيمة المقبولة (الفقي، ١٣٦، ٢٠١٤) فيما عدا المفردات رقم (٨، ١١، ١٦، ٢٢، ٢٧) فقد تم حذفها ليصبح عدد المفردات (٢٢) مفردة.

### ج- صدق المقارنة الطرفية

تم تقسيم العينة وفقاً للإرباعيات إلى مجموعة منخفضة وهم الحاصلون على (٤٤) فأقل، ومجموعة مرتفعة هم الحاصلون على (٥٥، ٢٥) فأكثر، ثم استخدمت الباحثة مان ويتني لإيجاد الفروق بين المجموعتين وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٣) حساب مان ويتني لقياس الفروق بين المجموعة المنخفضة والمرتفعة في

### التمكين النفسي ككل

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان ويتني	Z	الدلالة
التمكين النفسي ككل	المنخفضين	١٨	٩,٥٠	١٧١	٠,٠٠٠	-٥,٠٥٦	٠,٠٠٠
	المرتفعين	١٧	٢٧	٤٥٩			

### فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

يتضح من جدول ( ٣ ) وجود فروق دالة بين المجموعة المنخفضة والمجموعة المرتفعة حيث كانت قيمة مان ويتي دالة عند مستوى (٠,٠٠١) وهو مؤشر جيد لصدق المقارنة الطرفية للمقياس

#### ثانياً: ثبات المقياس

قد تم حساب الثبات للمقياس من خلال حساب ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

#### جدول (٤) حساب الثبات لأبعاد التمكين النفسي (ن = ٧٠)

البعد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
المعنى	٦	٠,٨٦٩
التأثير	٦	٠,٨٥٦
الكفاءة	٥	٠,٧٤٢
تقرير المصير	٥	٠,٨٦٦
المقياس ككل	٢٢	٠,٨٨٥

من الجدول (٤) يتضح أن معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد وللمقياس ككل وقد تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ ما بين ( ٠,٧٤٢-٠,٨٨٥ ) وهي معاملات مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

#### ثانياً: مقياس الفاعلية الذاتية لطلاب الصف الأول الثانوي / إعداد الباحثة

الهدف من المقياس التعرف على فاعلية الذات لدى طلاب الصف الأول الثانوي -مبررات إعداد المقياس عدم توفر مقاييس حديثة ومنشورة في حدود علم الباحثة تناسب مع عينة هذا البحث، ولذلك قامت الباحثة بإعداد أداة سيكومترية حديثة ومقننة تقيس فاعلية الذات لدى طلاب الصف الأول الثانوي منخفضى التحصيل الدراسي .  
وقد استفادت الباحثة من خلال الأدبيات والإطار النظري والدراسات التي إطلعت عليها سواء العربية أو الأجنبية ومقاييس فاعلية الذات التي تنتج الأطلاع عليها ومنها : مقياس الكفاءة الذاتية (2019) Idrus، ، ومقياس فاعلية الذات البحثية إعداد (Buyukozturk et al.,2011)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد متولي (٢٠٢٠) ومقياس

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

Setiawa & Cahyaningsih (2021) ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد الخراز (٢٠٢١) ساعد الباحثة في إعداد مقياس فاعلية الذات لطلاب الصف الأول الثانوى ، وتكون المقياس من (٢٦) عبارة فى صورته الأولى

١- صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس فى صورته الأولى الذى كان يتكون من (٢٦) مفردة على عدد (٨) وقد تم حذف عبارة من بعد الثقة بالنفس بناءً على آراء المحكمين والعبارة هى (أفضل البقاء بهدوء وعدم التحدث لأنى واثق بنفسى ) وتم نقل عبارتين من بعد لبعدها والعبارتين هما العبارة الأولى (أشعر أننى لى القدرة على أداء أى عمل يطلب منى) نقلت من البعد الأول (المبادرة) إلى البعد الثالث (الثقة بالنفس) ، والعبارة الثانية التى نقلت من البعد الثالث (الثقة بالنفس) إلى البعد الثانى (المثابرة) هى (إذا بدأت مهمة لآبد من اكمالها مهما كانت صعوبتها)، وبالتالي تكون المقياس من (٢٥) عبارة ، موزعين على ثلاثة أبعاد كما يوضحه الجدول التالى:

جدول (٥) يوضح العبارات الموجبة والسالبة موزعين على أبعاد الفاعلية الذاتية

الأبعاد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة	العدد
المبادرة	٦-٤-١	٨-٧-٥-٣-٢	٨
المثابرة	١٧-١٦-١٥-١٤-٩	١٣-١٢-١١-١٠	٩
الثقة بالنفس	٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢١	٢٠-١٩-١٨	٨
المجموع	١٣	١٢	٢٥

يوضح الجدول السابق العبارات الموجبة والسالبة موزعين على ثلاثة أبعاد هما المبادرة والمثابرة والثقة بالنفس، ويوجد أمام كل عبارة أربع مستويات مرتبة كالتالى (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً)، وتحصل كل منها على هذه الدرجات بالترتيب (١، ٢، ٣، ٤)، وفى حالة العبارات السالبة تحسب كالتالى (١، ٣، ٢، ٤).

### ب- الإتساق الداخلى

تم التحقق من صدق المقياس من حساب الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد المتضمن للمفردة بعد حذف المفردة، والجدول (٥) يوضح هذا:



## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

جدول ( ٦ ) الاتساق الداخلي لمفردات الفاعلية الذاتية ( ن = ٧٠ )

الثقة بالنفس		المثابرة		المبادرة	
الارتباط بالمجموع المصحح	المفردة	الارتباط بالمجموع المصحح	المفردة	الارتباط بالمجموع المصحح	المفردة
٣٩١.	١٨	٥٨٩.	٩	٠,١٢٠-	١
٢٥٥.	١٩	٠,٥٣٥	١٠	٠,٠٣٠	٢
٣٢٦.	٢٠	٢٦٦.	١١	٠,٢٩٨	٣
٣٥٩.	٢١	٠,٢٤١	١٢	٠,٠٧٩-	٤
٥١٨.	٢٢	٠,٢٦٢	١٣	٠,٢٥٧	٥
٠,٤٥٥	٢٣	٠,٦٤٧	١٤	٠,٠٦٩	٦
٠,٥٢٩	٢٤	٠,٦٣٦	١٥	٠,٣٥٩.	٧
٠,٣٧٨	٢٥	٠,٥٠٣	١٦	٠,٤٧٣	٨
		٠,٥٨٤	١٧		

بالنظر إلى جدول (٦) يتضح صلاحية معظم المفردات، حيث تجاوزت قيمة معامل الارتباط ٠,٢٠ (الفقى، ٢٠١٤، ١٣٦) وهي القيمة المقبولة، فيما عدا المفردات رقم (١، ٢، ٣، ٤) فقد تم حذفها ليصبح عدد المفردات (٢٢) مفردة وتحسب أعلى درجة بالمقياس ٨٠ درجة، وأقل ٢٢ درجة .

### ج- صدق المقارنة الطرفية

تم تقسيم العينة وفقاً للإرباعيات إلى مجموعة منخفضة وهم الحاصلون على (٤٩,٧٥) فأقل ، ومجموعة مرتفعة هم الحاصلون على (٦٤) فأكثر، ثم استخدمت الباحثة مان ويتني لإيجاد الفروق بين المجموعتين وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول ( ٧ ) حساب مان ويتني لقياس الفروق بين المجموعة المنخفضة والمرتفعة في لفاعلية الذاتية ككل

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان ويتني	Z	الدلالة
الفاعلية الذاتية ككل	المنخفضين	١٧	٩	١٥٣	٠,٠٠٠	٥,٠٦٧-	٠,٠٠٠
	المرتفعين	١٨	٢٦,٥٠	٤٧٧			

#### د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة بين المجموعة المنخفضة والمجموعة المرتفعة حيث كانت قيمة مان ويتي دالة عند مستوى (٠,٠٠١) وهو مؤشر جيد لصدق المقارنة الطرفية للمقياس

#### الثبات

قد تم حساب الثبات للمقياس من خلال حساب ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٨) حساب الثبات لأبعاد الفاعلية الذاتية والمقياس ككل (ن = ٧٠)

البعد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
المبادرة	٥	٠,٥٨٩
المتابعة	٩	٠,٧٨٠
الثقة بالنفس	٨	٠,٧٠٥
المقياس ككل	٢٢	٠,٨٠٢

من الجدول (٨) يتضح أن معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد وللمقياس ككل وقد تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ ما بين ( ٠,٥٨٩-٠,٨٠٢ ) وهي معاملات مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

#### ثالثاً : البرنامج الإرشادي الإنتقائي ( إعداد الباحثة )

استخدمت الباحثة البرنامج الإرشادي الإنتقائي في البحث الحالي حيث أعتمدت على عدد من الأساليب والفنيات الإرشادية المتنوعة والمخطط لها وفق جدول زمني منظم، وتقدم في صورة مجموعة من الجلسات الإرشادية، وفي جو نفسي يشجع على المشاركة الإيجابية للطلاب، والتفاعل من أجل تحقيق أهداف البرنامج وهو " تنمية التمكين النفسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي والتعرف على أثره على فاعلية الذات لديهم "

وتم تصميم البرنامج الحالي من خلال الأستفادة والأطلاع على عدد من البرامج القائمة على التمكين النفسي ومنها دراسة سماوي وعبد العليم (Samawi, fadi&sameer, 2022) هدفت التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على التمكين النفسي لخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة، ودراسة البناء، زينب (٢٠٢٤) التي هدفت الكشف عن فاعلية البرنامج القائم علي مهارات التمكين النفسي وأثره على مُستوي الكفاءة الاجتماعية للأطفال .

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

### الفئة المستهدفة من البرنامج

طلاب الصف الأول الثانوى منخفضى التحصيل الدراسى .

مكان تنفيذ البرنامج: مدرسة عين شمس الثانوية للبنين بإدارة عين شمس بمحافظة القاهرة.

### الهدف العام للبرنامج

يتمثل الهدف العام للبرنامج فى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادى انتقائى فى تنمية التمكين النفسى وأثره على الفاعلية الذاتية لدى طلاب الصف الأول الثانوى منخفضى التحصيل الدراسى

### الأهداف الفرعية للبرنامج

- أن يتعرف الطلاب على مفهوم التمكين النفسى
- أن يحدد الطلاب أبعاد التمكين النفسى.
- أن يقدر الطلاب أهمية تنمية التمكين النفسى لديهم
- التعرف على مفهوم فاعلية الذات
- التعرف على أبعاد فاعلية الذات
- أن يقدر الطلاب أهمية تنمية فاعلية الذات لديهم
- تحديد العلاقة بين التمكين النفسى وفاعلية الذات
- تصويب الأفكار الخاطئة لدى الطلاب
- تحسين مفهوم الذات لدى الطلاب
- تنمية قدرات الطلاب على تأمل الذات الايجابى
- تنمية قدرة الطلاب على إدارة الذات
- تنمية الشعور بالتفائل والأمل فى الحياة لدى الطلاب
- تنمية تقدير الذات للطلاب
- تنمية الشخصية الايجابية للطلاب
- تنمية قدرة الطلاب على تحديد أهدافهم والتخطيط لها
- تنمية مهارات الطلاب فى استخدام المنهجية العلمية فى حل المشكلات

- تنمية قدرة الطلاب على التواصل والتأثير في الآخرين
- تنمية روح القيادة والمبادرة لدى الطلاب
- أن يستطيع الطلاب الاستفادة من الخبرات السابقة
- تنمية روح المثابرة والمبادرة والقيادة لدى الطلاب
- تنمية قيمة الذات لدى الطلاب من خلال سرد قصص الشخصيات الناجحة في الحياة
- تنمية قدرة الطلاب على اتخاذ القرار
- تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب

#### الهدف الإجرائى للبرنامج

تتمثل أهمية البرنامج الحالى فى محاولة لإرشاد طلاب الصف الأول الثانوى منخفضى التحصيل الدراسى ، وهى شريحة الطلاب المراهقين التى تقع فى مرحلة عمرية حرجة تحتاج للإرشاد والمساعدة وتنمية التمكين النفسى لديهم وإكسابهم من المعارف والمهارات مما يساعدهم على تغيير الأفكار وزيادة الفاعلية الذاتية المتمثلة هنا فى المبادرة والمثابرة والثقة بالنفس .

#### أسس البرنامج

يعتمد هذا البحث على الإرشاد الإنتقائى الذى يهدف الى توظيف الفنيات الإرشادية المناسبة دون الإلتفات إلى مدرسة أو نظرية بعينها، فإنه لم يركز على نظرية إرشادية واحدة، بل اعتمد على مجموعة من النظريات الإرشادية التى رأت الباحثة فاعليتها فى البرنامج الحالى ومنها النظرية السلوكية والمعرفية والانفعالية والواقعية بما تضمنته من تعديل السلوكيات السلبية فى البرنامج مثل تعديل الأفكار والمواقف السلبية ، وتكوين أفكار ايجابية ودعم الثقة بالنفس، المبادرة والمثابرة ، والقيادة ، وفاعلية الذات وتحمل المسؤولية .

#### محتوى البرنامج

تكون البرنامج الحالى من (١٥) جلسة إرشادية ومدة كل جلسة (٦٠ دقيقة) واحتوى البرنامج على (٢٩) نشاط من بينها أنشطة فردية وأنشطة جماعية واعتمد البرنامج على عدد من الفنيات.

#### الفنيات المستخدمة فى البرنامج

استخدمت الباحثة عدد من الفنيات التى تساعد على تحقيق أهداف البرنامج الحالى بصرف النظر عن النظرية التى تتبعها وتحددت الفنيات التى تم استخدامها فى البحث الحالى فى مايلى (المحاضرة المصغرة ، الحوار والمناقشة، الحوار الإيجابى مع الذات، أسلوب المرح،

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

التعزيز، الواجبات المنزلية، العصف الذهني، لعب الدور، النمذجة، التعلم التعاوني، حل المشكلات، المسابقات، التنفيس الإنفعالي، التعزيز، . ) تم تعريف كل فنية في الجزء الخاص بالاطار النظرى .

### تحكيم البرنامج

تم تحكيم البرنامج من خلال خمس من الأساتذة في علم النفس والصحة النفسية ، حيث طلب منهم حذف أو تعديل أو إضافة ما يرونه فى جلسات البرنامج وما تتضمنه البرنامج من أهداف وفنيات ، وزمن الجلسات والأنشطة المتضمنه فى البرنامج ، وتم الأخذ بما قدمه المحكمين من آراء حتى وصل البرنامج الى صورته النهائية والتي تم تطبيقها على الطلاب (المجموعة التجريبية ) فى البرنامج الحالى .

### الوسائل المستخدمة :

شاشة عرض داتا شو،لاب توب،أقلام ، كروت ورقية، أوراق ، دبابيس،سوليتب، ورق فليب شارت .

### تقييم البرنامج التدريبى :

تم تقييم البرنامج التدريبى باستخدام مقياس التمكين النفسى لطلاب الصف الأول الثانوى ، ومقياس الفاعلية الذاتية لدى طلاب الصف الأول الثانوى منخفضى التحصيل الدراسى من خلال قياس قبلى / بعدى على المجموعة التجريبية للطلاب المشاركين فى حضور البرنامج ومقارنتها بالمجموعة الضابطة .

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

جدول (٩) يوضح ملخص جلسات برنامج إرشادى قائم على التمكين النفسى وأثره على فاعلية الذات

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	أنشطة الجلسات	الفنيات
الجلسة الأولى	تعارف وتهيئة	-تعارف وكسر حاجز الجمود بين الباحثة والطلاب -تحديد اليات تنفيذ الجلسات -الاتفاق على كيفية التعامل أثناء جلسات البرنامج -التعريف بأهداف البرنامج	<b>نشاط (١) التعارف بالطلاب وبناء الثقة بين الباحثة والطلاب</b> -تقوم الباحثة بتعريف نفسها للطلاب ثم تطلب من كل طالب التعرف على زميله المجاور له وسؤاله بعض الأسئلة التي يرى أهميتها لتعريف زميله لباقي المجموعة، نشاط لمدته ٥ دقائق ، وتساعد الباحثة الطلاب فى اختيار الأسئلة التي يقوم كل طالب بسؤال زميله بها مثل ما أسمك ، أسم مدرستك ، الألوان المحببة لك والمواد الدراسية المفضلة لك ،وأى أسئلة أخرى تضاف بواسطة الطلاب . -ثم تطلب الباحثة من كل طالب تعريف زميله لباقي المجموعه ، فى جو من المرح وهذا من شأنه خلق جو من الألفة والود بين الطلاب وكسر حاجز الجمود فيما بينهم . -ثم تقوم الباحثة بتوزيع كروت صغيرة ودبابيس وأقلام ماركر للطلاب لكتابة كل طالب أسمه عليها وتعليقها على ملابس له لسهولة التواصل فيما بينهم فى الجلسات القادمة . نشاط (٢)وضع قواعد للتعامل بين الباحثة والطلاب أثناء سير الجلسات وذلك من خلال طلب الباحثة للطلاب بوضع قواعد تعمل على حسن الاستفادة من الجلسات ، ووضع الطلاب أنفسهم هذه القواعد تكون بمثابة اتفاق بين الطرفين وتكتب هذه التعليمات على ورق فليب شارت ، وتعلق فى مكان يسهل رؤيتها للجميع ، والتذكير بها أثناء سير الجلسات فى حاله مخالفة هذه القواعد ومن هذه القواعد على سبيل المثال: منع استخدام الموبايل أثناء الجلسات، الأستئذان قبل التحدث ، احترام كل طالب لزميله ، نقد الفكرة وليس نقد للشخص ، الأنصات والأستماع الجيد أثناء الجلسات وغيرها من القواعد التي ترى الباحثة والطلاب أهميه وضعها للأستفادة المرجوة من البرنامج الإرشادى . نشاط (٣) عرض الباحثة أهداف البرنامج الإرشادى على الطلاب نشاط (٤) تطبيق أدوات البحث الحالى على الطلاب وهى : مقياس التمكين النفسى ، مقياس فاعلية الذات (قياس قبلى ) <u>واجب منزلى</u> : ماالمقصود بمفهوم التمكين النفسى من وجهة نظرك ؟ ابحث ، فكر ، وسوف نتناقش الجلسة القادمة	الحوار والمناقشة الحوار الثنائي ( بين كل طالب وزميله ) المرح التعزيز كسر حاجز الجمود

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

<p>التعزيز</p> <p>المناقشة</p> <p>المحاضرة المصغرة</p> <p>الواجب المنزلي</p>	<p>نشاط (٥) الترحيب بالطلاب وسؤالهم عن الواجب المنزلي ومن خلال مناقشة الطلاب والحوار وتشجيعهم على التحدث لتتطرق الباحثة الى تحديد مفهوم التمكين النفسي</p> <p>نشاط (٦)</p> <p>- تقوم الباحثة بعرض محاضرة مصغرة لتوضيح مفهوم التمكين النفسي وأهم مهاراته</p> <p>-من خلال عرض شريحة باوربونت توضح بها مهارات التمكين النفسي.</p> <p>-ثم تقوم الباحثة بتعريف الطلاب على أهمية تنمية التمكين النفسي لديهم وذلك عن طريق تحسين الشعور بقدراتهم الذاتية ودعم ثقتهم بأنفسهم من خلال السؤال التالي : أذكر موقف شعرت فيه بالاستقلالية والقدرة على تحمل المسؤولية أو أخذ القرار ؟</p> <p>-تستمع الباحثة للطلاب وتشجعهم على التحدث لتخرج من هذه المناقشة بتوضيح</p> <p>أهمية الشعور بالتمكين النفسي ، وتحاول الباحثة عن طريق التعزيز والدعم النفسي ، وتشجيع الطلاب على التفاعل والمناقشة معها أثناء سير الجلسة ، لتحقيق الهدف من الجلسة .</p>	<p>-أن يتعرف الطلاب على مفهوم التمكين النفسي</p> <p>-أن يحدد الطلاب أهم مهارات التمكين النفسي.</p> <p>-أن يقدر الطلاب أهمية تنمية التمكين النفسي لديهم</p>	<p>مفهوم التمكين النفسي وأهميته</p>	<p>الجلسة الثانية</p>
<p>الحوار والمناقشة</p> <p>العصف الذهني</p>	<p>ترحب الباحثة بالطلاب</p> <p>نشاط (٧) تقوم الباحثة بعرض محاضرة مصغرة توضح فيها مفهوم فاعلية الذات وأبعاده ( الثقة بالنفس ، المثابرة ، المبادرة ، الاستفادة من الخبرات السابقة ، الحرص على أداء المهمة) ، وتوضيح العلاقة بين التمكين النفسي وفاعلية الذات، وتوضيح أهمية تنمية الذات لديهم .</p> <p>نشاط (٨) ثم تقوم الباحثة بمناقشة الطلاب في محتويات المحاضرة وأعطاء فرصة لتحدث الطلاب ومناقشتها للوصول لفهم أفضل لما تم تداوله في المحاضرة ، وتقوم الباحثة بالرد على جميع أسئلة الطلاب واستفساراتهم ، وتعمل الباحثة على تنمية قيمة وأهمية تنمية الذات لدى الطلاب</p> <p>-ثم تقوم الباحثة بالتغذية الراجعة على ماتم من مناقشات مع الطلاب .</p> <p><u>واجب منزلي</u> تطلب الباحثة من الطلاب محاولة الاجابة على السؤال التالي</p> <p>أكتب ثلاثة نقاط قوة تراها في شخصيتك ؟</p> <p>وثلاثة نقاط ضعف تراها في شخصيتك ؟</p>	<p>-التعرف على مفهوم فاعلية الذات</p> <p>-التعرف على أبعاد فاعلية الذات</p> <p>-تعرف الطلاب أهمية تنمية فاعلية الذات لديهم</p> <p>-تحديد العلاقة بين التمكين النفسي وفاعلية الذات</p>	<p>مفهوم الفاعلية الذاتية</p>	<p>الجلسة الثالثة</p>
<p>الحوار والمناقشة</p> <p>التعزيز</p>	<p>نشاط (٩) ترحب الباحثة بالطلاب وتساءل عن الواجب المنزلي وتشجع الطلاب على التحدث وأعطاء كل طالب وقت كافي للتعبير عن مشاعره .</p>	<p>-تصويب الأفكار الخاطئة</p> <p>-تحسين مفهوم الذات لدى الطلاب</p>	<p>(المعنى ) بعد من أبعاد التمكين النفسي</p>	<p>الجلسة الرابعة</p>

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

<p>الواجب المنزلي</p>	<p>- ثم تقوم الباحثة بالدعم النفسى للطلاب بأن كل منا لديه نقاط قوة ونقاط ضعف ولابد من التعرف علي نقاط الضعف لتقويتها ونقاط القوة لدعمها وتعزيزها واستغلالها بطريقة صحيحة وكل منا يكمل الآخر، وكل فرد لديه بعض نقاط قوة وبعض نقاط ضعف وهذا لا يقلل منا كأشخاص، ولابد من تنمية قدراتنا ومهاراتنا واستغلالها أفضل استغلال ويكون دائما لدينا أمل في الحياة والتغيير للأفضل ، وأن لدينا الفرصة لنصح أخطاء الأمس ، والتقاؤل الحقيقي ليس تجاهل التحديات ، بل الايمان بأن لدينا القدرة على تجاوزها بالتدريج ، فكر دائما في بناء شئ جميل مهما كان بسيطاً ، وستصل إلى الأفضل إذا اردت ذلك .</p> <p>فقد يكون عمل صغير بداية تغيير كبير، فكر جيداً واستخرج كل نقاط القوة التي لديك ووظفها واستخدمها للنجاح في حياتك .</p> <p><u>الواجب المنزلي:</u></p> <p>تأمل ذاتك وفكر جيدا من أنت . ماهي مهاراتك ، ماذا تستطيع أن تفعل ، ما هي قدراتك ؟</p>	<p>-تمتية مفهوم ايجابي نحو الذات</p>		
<p>الواجب المنزلي</p> <p>الحوار الايجابي مع الذات</p> <p>العصف الذهني</p> <p>الحوار والمناقشة</p> <p>التعزيز</p> <p>الدعم النفسى</p> <p>الواجب المنزلي</p>	<p>نشاط (١٠) ترحب الباحثة بالطلاب وتسال عن الواجب المنزلي وتسال الطلاب هل عرف كل منكم قدراته ومهاراته وتحت الباحثة الطلاب على التفكير والحوار الايجابي مع الذات ليتعرف كل منهم مهاراته وقدراته وتشجعهم على التحدث والتفكير عن طريق طرح بعض الأسئلة التي تساعد على اكتشاف قدراتهم ومهاراتهم مثل</p> <p>ماذا تستطيع أن تفعل ؟</p> <p>ماذا تحب أن تكون؟</p> <p>ماهي هواياتك ؟</p> <p>هل تفضل قراءة القصص؟</p> <p>هل تفضل كتابة الشعر ؟</p> <p>هل تفضل استخدام الكمبيوتر؟</p> <p>هل تحب فك وتركيب الأشياء؟ وهكذا لتساعدهم على التفكير وتعرف كل منهم قدراته ومهاراته وذلك للتعرف على قدراتهم ومهاراتهم وتشجيعهم للعمل على تنميتها والاستفادة منها في حياتهم وهذا من شأنه إعطاء معنى للحياة والتوافق مع ظروف الحياة . وبالتفكير وتأمل الذات سوف تستطيع التعرف على نفسك جيدا، وتقديرها ايضاً</p> <p>-تستمع الباحثة للطلاب وتدعم فكرة تأمل الذات والحوار الايجابى مع الذات للتعرف عليها، وتشجع وتنتى الباحثة على مشاركة الطلاب وتفاعلهم وتبرز مهارات الطلاب التي ذكروها وتم عرضها وتشكرهم على المشاركة الفعالة في الجلسة</p> <p><u>الواجب المنزلي :</u></p>	<p>-تمتية قدرات الطلاب على تأمل الذات الايجابي</p> <p>-مساعدة الطلاب على محادثه الذات</p>	<p>(الكفاءة ) بعد من ابعاد التمكين النفسى</p>	<p>الجلسة الخامسة</p>



## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

	تذكر ما حققته في حياتك الدراسية السنوات الماضية ؟			
الواجب المنزلي الحوار والمناقشة العصف الذهني	نشاط (١١) ترحب الباحثة بالطلاب وتقوم بالسؤال عن الواجب المنزلي وتترك الطلاب كل منهم يتحدث عن انجازاته وتستمع الباحثة باهتمام وتشجيع لكل الطلاب وتقوم الباحثة بتشجيع انجازات الطلاب حتى وأن كانت بسيطة ، وتشير اليهم بأن من يستطيع انجاز الجزء يستطيع إنجاز الكل ، والنجاح يبدأ بخطوة وبالتشجيع والدفاعلية للعمل تحت الباحثة الطلاب استغلال أقصى جهد لهم للوصول إلى تحقيق أحلامهم وطموحاتهم في الحياة .وذلك من خلال وضع أهداف واضحة ومحددة وممكنة التنفيذ والتخطيط لها ووضع اليات لتنفيذها مثال اذا اردت ان تكون مهندسا فيجب تنمية نفسك في الرياضيات وتوهل نفسك لهذا من الآن ويكون هذا الهدف أمام عينك وتعمل جاهداً للوصول اليه <u>الواجب المنزلي</u> تذكر موقف اتسمت فيه بالاجيابه ؟ أو تذكر موقف اتسمت فيه بالسلبية وما كان شعورك وقتها وهل تتمنى إعادة هذا الموقف مرة أخرى لتغيير موقفك من السلبية إلى الايجابية؟	- تنمية الشعور بالتغائل والأمل في الحياة لدى الطلاب - تنمية تقدير الذات للطلاب	(الكفاءة ) بعد من أبعاد التمكين النفسي	الجلسة السادسة
الالتفيس الأنفعالي الحوار الايجابي مع الذات المناقشة والحوار التعزيز التغذية الراجعة	(١٢) ترحب الباحثة بالطلاب وتسال عن الواجب المنزلي، والهدف من عرض الطلاب للمواقف السلبية والايجابيه، التعرف على أساليب وطرق تفكير الطلاب وتعمل الباحثة على تشجيع الأفكار الإيجابية والصحيحة وتبديل المواقف والأفكار السلبية بمواقف ايجابية واستفاده باقي الطلاب من عرض هذه المواقف والتعرف على أساليب التفكير الصحيح وتنمية الايجابية في مواجهة العقبات والمواقف التي يتعرضون لها في الحياة . نشاط (١٣) تقوم الباحثة بحث الطلاب على المشاركة في تحليل وتقييم المواقف المختلفة التي تم عرضها في مناقشة داعمة لتنمية التفكير الايجابي لديهم ثم تقوم بالتغذية الراجعة على ماتم عرضه والتركيز على دعم الايجابيات . <u>الواجب المنزلي</u> ماهي أهدافك واحلامك في الحياة ؟	- تنمية الشخصية الايجابية للطلاب - استخدام التفكير الايجابي في المواقف الحياتية	(الكفاءة ) بعد من أبعاد التمكين النفسي	الجلسة السابعة
الحوار والمناقشة العصف الذهني الحوار الايجابي مع الذات	نشاط (١٤) ترحب الباحثة بالطلاب وتسال عن الواجب المنزلي ماهي أهدافكم في الحياة ؟ تقوم الباحثة بإدارة حوار مفتوح مع الطلاب وتبدأ بسؤالهم : انت طالب في المرحلة الثانوية وعليك أن تقرر مستقبلك والتفكير فيه كيف تختار الشعبية التي سوف تدرس فيها تخير ما بين الشعبية العلمية أو الأدبية أو الرياضية ( وتترك الطلاب وقت كافي للتأمل مع النفس	- تنمية قدرة الطلاب على تحديد أهدافهم في الحياة - القدرة على التخطيط للمستقبل - المسؤولية والايجابيه في الحياة	(الكفاءة ) بعد من أبعاد التمكين النفسي	الجلسة الثامنة

د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

<p>التعزيز الواجب المنزلي</p>	<p>وتفكير كل طالب بمفرده في هدوء تام ، وتساعدهم الباحثة بطرح مجموعة من الأسئلة تساعدهم على اجابة السؤال السابق وهي : ماذا تحب أن تدرس من المواد . وما المواد التي تفضل دراستها في المستقبل ، وما المهنة التي تحب العمل بها في المستقبل. وما المواد التي تحصل فيها على درجات مرتفعة - تترك الباحثة للطلاب وقتاً مناسباً للتفكير الفردي والتركيز في التعرف على مهاراتهم وقدراتهم ، ثم تسمع لكل طالب اختياره ومبررات الاختيار وتشجعه على التفكير وتقرير مصيره وتدعم الثقة بالنفس لديهم وإدارة الذات - وأن كل طالب مسئول عن اختياره ولا بد أن يحدد هدفه في الحياة ويخطط له من الآن وأنه مسئول أيضاً عن تحقيق احلامه ولا بد أن يعمل ويجتهد على تحقيقها وأن لديه القوة والقدرة على تحقيقها بالصبر والمثابرة وأن يثق بنفسه وأن لديه القدرة على تحقيقها أن إراد ذلك . <u>الواجب المنزلي</u> : فكر بمشكلة ما حدثت لك وكيف قمت بحلها ؟</p>			
<p>التدريب على مهارة حل المشكلات الواجب المنزلي الحوار والمناقشة العمل في مجموعات</p>	<p>نشاط (١٥) تحب الباحثة بالطلاب ، ويعد أن تستمع الباحثة كيفية حل الطلاب للمشكلات التي يتعرضون لها والتي كانت سؤال الواجب المنزلي ، نشاط (١٦) ثم تقوم الباحثة بمحاضرة عن كيفية حل المشكلات وخطوات حل المشكلة بمنهجية علمية وهي كالتالي ( تحديد المشكلة ، تحليل المشكلة ، التعرف على أسبابها ، عرض بدائل الحلول ، اختيار أفضل بدائل الحلول ، التي نستطيع تنفيذها بأسهل وأقصر وقت ، وأقل تكلفة ) نشاط (١٧) ثم تطرح الباحثة مشكله للطلاب وتطلب التفكير في حلها بالمنهجية العلمية التي تمت من خلال المحاضرة المشكلة هي : وجدت زميل لك يدخن بالمدرسة ويسرق أدوات زملائه ويخرب في المدرسة . ماذا تفعل لحل هذه المشكله ، وتطلب من الطلاب العمل من خلال مجموعة (عمل جماعي ) في الوصول لحل هذه المشكله بطرق منهجية تتمثل في ( تحديد المشكلة وتحليلها ، التعرف على أسبابها ، اقتراح الحلول ، تقييم الحلول ، اختيار أفضل الحلول . يتم اختيار طالب واحد لعرض الحل الذي تم الوصول اليه من خلال مجموعة العمل وتقوم الباحثة بالتغذية الراجعة والتعقيب على ذلك بأهمية استخدام منهجية علمية في الوصول الى حلول منطقية للمشكلات في حياتنا ، ولا بد من استخدام الاساليب الايجابية في مواجهة المشكلات تشكر الباحثة الطلاب على المشاركة الفعالة في مواجهة المشكلات ومحاولة ايجاد حلول لها.</p>	<p>تتمية مهارات الطلاب في حل المشكلات أن يعرف الطلاب المنهجية العلمية في حل المشكلات تتمية التفكير الايجابي في مواجهة المشكلات</p>	<p>(الكفاءة ) بعد من أبعاد التمكين النفسي</p>	<p>الجلسة التاسعة</p>

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

المحاضرة المصغرة العمل التعاوني التعزيز الحوار والمناقشة بين العمل التعاوني	نشاط (١٨) تقوم الباحثة بمحاضرة مصغرة عن وسائل التواصل وأساليب التواصل الجيد بين الأفراد، وأهمية التواصل بين الأفراد، وقيمة العمل التطوعي والمشاركة الوجدانية بين الأفراد وأهمية ذلك في تنمية فاعليه الذات لديهم . نشاط (١٩) تقوم الباحثة بتقسيم الطلاب إلى مجموعتين وعمل مسابقة بين المجموعتين بطرح مجموعة من الأسئلة ومن خلال العمل التعاوني تعمل كل مجموعة بمحاولة حل أسئلة المسابقة (عمل جماعي) وتوضح الباحثة أن درجة المجموعة تتوقف على المشاركة والتواصل الجيد ومساعدة كل طالب للأخر لكسب المجموعة الأخرى وتشجع الباحثة الفريقين بعمل جائزة للفريق الفائز ثم تقوم الباحثة باختيار طالب من كل مجموعة يمثلها لعرض إجابة الأسئلة، وبهذا تقوم كل مجموعة بالتعاون ومساعدته بعضهم البعض جاهدين لإنجاح فريقهم، وتهدف الباحثة من هذا النشاط تشجيع التعاون والتواصل الجيد للمجموعة .	- تنمية قدرة الطلاب على التواصل والتأثير في الآخرين - تنمية مشاركة الطلاب وجدانياً مع الآخرين	(التأثير) بعد من أبعاد التمكين النفسي	الجلسة العاشرة
لعب الدور الحوار والمناقشة العمل التعاوني	نشاط (٢٠) ترحب الباحثة بالطلاب وتقوم بتحفيز الطلاب وتشجيعهم على تنمية مهارات القيادة والمبادأة وذلك من خلال محاضرة مصغرة عن سمات القائد الناجح ومهاراته نشاط (٢١) ثم تقوم الباحثة بتقسيم الطلاب الى مجموعتين عمل (عمل جماعي) وتعمل على تجزئة المهام المطلوبة من المجموعة للتأكيد على العمل داخل المجموعة وتشجع التعاون فيما بينهم وتعمل على تبديل الأدوار داخل المجموعة وتشرح عمل كل فرد في المجموعة وهم ( قائد ، ميقاتي ، ميسر ، محضر الأدوات ، ملخص ، .. ) ، وهكذا وفي كل مرة يكون أحد الأفراد قائد للمجموعة ويتولى عرض ما إنجزته مجموعة العمل من مهام . ثم تقوم الباحثة بالتغذية الراجعة على عرض كل مجموعة وتشجيعهم على التعاون والمشاركة والمبادأة والاقدام . <u>الواجب المنزلي</u> اذكر قصة لشخصية اتسمت بالمثابرة ونجحت في الحياة، وتعتبرها قدوة ونموذج تقتضى به ؟	- تنمية روح القيادة والمبادأة لدى الطلاب	(التأثير) بعد من أبعاد التمكين النفسي	الجلسة الحادية عشر
النمذجة الواجب المنزلي الحوار والمناقشة	نشاط (٢٢) ترحب الباحثة بالطلاب وتستمع للشخصيات التي أثرت فيهم . نشاط (٢٣) ثم تقوم الباحثة بعرض بعض النماذج وقصص من الشخصيات المعروفة والناجحة التي استطاعت رغم قسوة الحياة والظروف أن يكون لها بصمة في الحياة، من خلال فيديو قصير يوضح قصة الشخصية وتسردها سريعاً أكثر من شخصية ومنها قصة سيدنا يوسف الذي صبر على العديد من البلاء	- أن يستطيع الطلاب الاستفادة من الخبرات السابقة - تنمية روح المثابرة للطلاب - تنمية قيمة الذات والثقة بالنفس لدى الطلاب من خلال سرد	(التأثير) بعد من أبعاد التمكين النفسي	الجلسة الثانية عشر

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

	<p>، وقصة طة حسين أصبح عميد الأدب العربي رغم أنه كفيف البصر ، وقصة كريستيانو رونالدو حيث كان فقيراً جداً حتى أنه لا يمتلك من المال لشراء كرة فكان يتدرب بالزجاجات والخرق ، وتدرب في الشوارع ، واضطر الابتعاد عن أسرته في عمر الحادية عشر ، ولكنه بالمثابرة أصبح من أفضل اللاعبين في العالم وغيرهم من الشخصيات المثابرة . والغرض من ذلك تنمية الثقة بالنفس للطلاب وقيمه الذات. وتترك الباحثة فرصة لتحدث الطلاب وتحليل الشخصيات ورايهم فيها من خلال مناقشة جماعية بين الباحثة والطلاب</p> <p style="text-align: center;"><u>الواجب المنزلي</u></p> <p>تذكر موقف كنت فيه ايجابي وشعرت فيه بتحمل المسؤولية وأخذ قرار هام في حياتك؟</p>	<p>قصص الشخصيات الناجحة في الحياة</p>		
<p>الحوار الايجابي مع الذات</p> <p>التدريب على سرعة رد الفعل</p> <p>المناقشة والحوار</p> <p>الواجب المنزلي</p>	<p>ترحب الباحثة بالطلاب وتسمع للمواقف التي شعر فيها الطلاب بتحمل المسؤولية ، وأخذ القرار (سؤال الواجب المنزلي) وتناقش معهم وتدعم المواقف التي تحمل فيها الطلاب المسؤولية ، وأخذ القرار ، وتحسبهم على فعل ذلك في جميع مواقف الحياة</p> <p>نشاط (٢٤) تقوم الباحثة بمحاضرة مصغرة لتوضيح أهمية اتخاذ القرارات في حياتنا وأهمية تقييم القرارات وتحديد الوقت المناسب لاتخاذها وتوضيح الفرق بين اتخاذ القرار وصنع القرار ، وخطوات أخذ القرار ، بالتفكير في حجم الخسائر والمكاسب عند أخذ القرار ، وعرض العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار</p> <p>نشاط (٢٥) تقوم الباحثة بتدريب الطلاب على اتخاذ القرار في مواقف بسيطة وتدريبهم على السرعة مع التفكير في رد الفعل على الأسئلة التي تطرحها على الطلاب وتدريب الطلاب على تأمل الذات وسرعة التفكير في اتخاذ القرارات ، وتحمل مسؤولية القرار .</p> <p style="text-align: center;"><u>واجب منزلي</u></p> <p>تذكر موقف شعرت فيه بالثقة بالنفس؟</p>	<p>قدرة الطلاب على اتخاذ القرار</p> <p>تعرف الطلاب الفرق بين اتخاذ القرار وصنع القرار</p> <p>تنمية قدرة الطلاب على اتخاذ قرارات مناسبة في المواقف التي يملكون بها</p>	<p>الاستقلالية (تقرير المصير)</p> <p>بعد من أبعاد التمكين النفسي</p>	<p>الجلسة الثالثة عشر</p>
<p>محاضرة مصغرة</p> <p>الواجب المنزلي</p> <p>المناقشة والحوار</p> <p>التغذية الراجعة</p>	<p>نشاط (٢٦) ترحب الباحثة بالطلاب ثم تسأل عن الواجب المنزلي وتستمع للمواقف التي مر بها الطلاب وشعروا فيها بالثقة بالنفس .</p> <p>نشاط (٢٧) تقوم الباحثة بعرض محاضرة مصغرة عن الثقة بالنفس وأسباب ضعف الشخصية ، والسمات الشخصية التي يتسم بها الشخص الواثق من نفسه ، والعواقب السلبية للشعور بعدم الثقة بالنفس .</p> <p>تقوم الباحثة بمناقشة الطلاب في موضوع الثقة بالنفس وأهميتها بالنسبة لهم .</p> <p>استثارة الباحثة دافعيه الطلاب للمناقشة وعن طريق العصف الذهني للطلاب يتم تحديد مفهوم شامل وواضح لمصطلح الثقة بالنفس</p> <p>سؤال الطلاب عن الصفات التي يتسم بها الفرد الواثق من نفسه ومن خلال العصف الذهني والحوار والمناقشة مع الطلاب لتحديد هذه السمات .</p>	<p>توضيح مفهوم الثقة بالنفس</p> <p>معرفة الطلاب أسباب ضعف الثقة بالنفس</p> <p>التعرف على السمات الشخصية التي يتسم بها الشخص الواثق بنفسه</p>	<p>الاستقلالية (تقرير المصير)</p> <p>بعد من أبعاد التمكين النفسي</p>	<p>الجلسة الرابعة عشر</p>

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

	<p>نشاط (٢٨) تقوم الباحثة بعرض شريحة باور بوينت تظهر الفرق بين سمات الفرد الواثق من نفسه وسمات الفرد الذى ليس لديه ثقة بنفسه وتوضح الباحثة بعض المفاهيم التى ترتبط بضعف الثقة بالنفس ومنها (الخوف ، الانطواء ، الخجل، الاعتزال، السلبية) وتذكر الباحثة النتائج السلبية عن ضعف الثقة بالنفس وتشارك الطلاب فى مناقشة هذه السمات ورايهم فيها.</p>			
<p>التعزيز</p> <p>الحوار والمناقشة</p> <p>استخدام العبارات التحفيزية</p> <p>التغذية الراجعة</p>	<p>نشاط (٢٩) ترحب الباحثة بالطلاب ، وتكتب مجموعة من العبارات تحفز على الثقة بالنفس ومنها :</p> <p><b>(النجاح يبدأ عندما تؤمن بقدرتك على تحقيقه ، والثقة بالنفس تجعل منك شخصاً لا يعرف المستحيل)</b></p> <p>تقوم الباحثة بالحوار ومناقشة الطلاب فى العبارة السابقة لتخرج من هذه المناقشة التعرف على أهمية الثقة بالنفس للطلاب</p> <p>-ثم تقوم بمناقشة الطلاب فى الأساليب التى تساعد على تنمية الثقة بالنفس من خلال النقاط التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم مقارنة أنفسنا بالآخرين ،</li> <li>• كن فخوراً بنفسك وإنجازاتك وقدراتك أمام نفسك وأمام الآخرين</li> </ul> <p>وتوضح الباحثة للطلاب أن النجاح فى الحياة يبدأ من الثقة بالنفس ، والثقة بالنفس تبدأ بشعور الفرد بقيمته ولذلك لا بد أن نحاول رفع قيمه أنفسنا وأنه بالاجتهاد والمثابرة والاصرار نستطيع ذلك</p> <p>-وتترك الباحثة فرصة لتحدث الطلاب وتشجيعهم على المبادرة والتحدث والتعبير عن أنفسهم وتعزز الباحثة مناقشة الطلاب وفاعليتهم معها فى الجلسة .</p> <p>-فى نهاية الجلسة تشكر الباحثة الطلاب وعلى مشاركتهم وتقوم بتطبيق مقياس البحث ( مقياس التمكين النفسى ، ومقياس الفاعلية الذاتية ) تطبيقى بعدى</p>	<p>-تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب</p>	<p>(الاستقلالية تقرير المصير) بعد من أبعاد التمكين النفسى</p>	<p><b>الجلسة الخامسة عشر</b></p>

### نتائج البحث

١- نتائج الفرض الأول: الذى نص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى التمكين النفسى وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده لدى طلاب الصف الأول الثانوى منخفضى التحصيل"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ويلكوكسون كما يوضحه الجدول التالي:

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

جدول ( ١٠ ) حساب معامل ويلكوكسون لإيجاد الفروق بين المتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي التمكين النفسي والفاعلية الذاتية

المتغيرات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل ويلكسون	الدالة
التأثير - بعد البرنامج - قبل البرنامج	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٢٢-	٠,٠٠١
	١٥	٨	١٢٠		
	٥				
الكفاءة- بعد البرنامج - قبل البرنامج	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٨٥٠-	٠,٠٠١
	١٩	١٠	١٩٠		
	١				
الاستقلالية-بعد البرنامج - قبل البرنامج	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٧٤٠-	٠,٠٠١
	١٨	٩,٥٠	١٧١		
	٢				
المعنى - بعد البرنامج- قبل البرنامج	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٦٢-	٠,٠٠٢
	١٢	٦,٥٠	٧٨		
	٨				
التمكين النفسي- بعد البرنامج- قبل البرنامج	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٩٢٤-	٠,٠٠١
	٢٠	١٠,٥٠	٢١٠		
	٠				
المبادرة-بعد البرنامج- قبل البرنامج	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٢٠-	٠,٠٠١
	١٥	٨	١٢٠		
	٥				
المثابرة- بعد البرنامج- قبل البرنامج	٢	١,٥٠	٣	١٠٣,٢-	٠,٠٣٥
	٦	٥,٥٠	٣٣		
	١٢				
الثقة بالنفس- بعد البرنامج- قبل البرنامج	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٥١,٢-	٠,٠٠٦
	٩	٥	٤٥		
	١١				
الفاعلية الذاتية ككل- بعد البرنامج- قبل البرنامج	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٦٢٣-	٠,٠٠١
	١٧	٩	١٥٣		
	٣				

- يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للتمكين النفسي وأبعاده، والفروق كانت لصالح القياس البعدي (بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج) حيث ارتفع متوسط درجات العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج. - وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية وأبعاده، والفروق كانت لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج.

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

- ترجع الباحثة النتيجة الحالية إلى أن البرنامج الإرشادي الانتقائي ساعد على تنمية بعض مهارات التمكين النفسى لدى الطلاب ومن هذه المهارات قدرة الطلاب على تحديد أهدافهم فى الحياة، والقدرة على التخطيط لها، واكتساب الطلاب الثقة بالنفس، ومهارة اتخاذ القرار فى الوقت المناسب وتحمل مسئولية اتخاذ القرار، والتعامل والتواصل الجيد مع الآخرين ، وتنمية مهارات حل المشكلات التى قد تعترضهم بطرق منهجية وعلمية وبخطوات مدروسة، فى تحديد بدائل للحلول، والقدرة تقييم بدائل الحلول .

ولقد استخدمت الباحثة من خلال البرنامج الإرشادي الانتقائي الحالى مجموعة متنوعة من الفنيات والأنشطة والاستراتيجيات التى ساهمت فى تمتع الطلاب بمهارات التمكين النفسى، ومنها استخدام اساليب التعزيز الايجابى لتشجيع الطلاب على المشاركة الفعالة فى أنشطة الجلسات، والتعامل مع الزملاء وأسلوب المرح خاصاً فى الجلسة الأولى لكسر حاجز الجمود بين الطلاب وساعد على الألفة بين الطلاب وبعضهم وبين الطلاب والباحثة، واستخدام المسابقات بين الطلاب ساعد على التعاون والتفاعل وتنمية التواصل الجيد بين الطلاب فاستطاعت الباحثة من خلال ذلك تنمية الثقة بالنفس والمباداة والمشاركة الايجابية الفعالة لدى الطلاب وظهر ذلك بوضوح فى أداء الطلاب للتكليفات والمهام المطلوبة أثناء جلسات البرنامج. كما ساعد البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم فى هذا البحث على تنمية المثابرة لدى الطلاب وظهر ذلك فى أصرار الطلاب على تكمله المهام المطلوبه منهم وإتمام الواجبات المنزلية، فقد كان لتعزير الباحثة لاداءات الطلاب دافع قوى لاستمرارهم ورفع دافعيتهم للمشاركة الإيجابية وتغيير الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية .

واستخدمت الباحثة فنية سرد القصص وهى من الفنيات الهامة والتى كان لها دور هام فى تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الطلاب وذلك من خلال ( عرض فيديو قصير لقصص لبعض الشخصيات المعروفة والتى كانت تعاني من ظروف صعبة فى الحياة ورغم ذلك استطاعت بالجهد والمثابرة أن تصبح من الشخصيات الهامة والمؤثرة فى المجتمع مثل شخصية طة حسين) فقد كان هذه القصص داعم قوى فى تشجيع الطلاب على المثابرة وإدارة الذات وتنمية فاعلية الذات، والثقة بقدراتهم والأمل فى تحقيق أهدافهم وتطلعتهم.

#### د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

ولقد كان لاستخدام فنية الحوار الايجابي مع الذات والتفيس الانفعالي فى البرنامج الإرشادى الحالى واتاحة الفرصة للطلاب للتحدث عن المواقف السلبية والمواقف الايجابية التى مروا بها، قد ساعد الطلاب على تقييم طريقة تفكيرهم ، والتخلى عن الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية .

كذلك ساعد البرنامج على تعرف الطلاب على قدراتهم ومهارتهم للعمل على تمتيتها، ونمى لديهم القدرة على التأثير فى الآخرين وتنمية روح القيادة والمسئولية من خلال التعاون بين الطلاب فى أداء بعض الأنشطة أثناء جلسات البرنامج الإرشادى.

ومن الدراسات التى اتفقت مع النتيجة الحالية دراسة كل من دراسة ( Samawi, & remawi, التى أوضحت نتائجها فاعلية البرنامج القائم على التمكين النفسى لصالح المجموعة التجريبية فى تحسين قلق المستقبل المهني للطلاب، ودراسة عبد التواب (٢٠١٨) التى أثبتت فاعلية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسى فى تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، ودراسة الكريع ، وغريبات (٢٠٢٢) التى أظهرت فاعلية برنامج إرشادى واقعي لتنمية التمكين النفسى لدى الطالبات المتوقع تخرجهن فى جامعة تبوك، ودراسة كل من عليوة وآخرون(٢٠٢٤) التى أكدت على فاعلية برنامج إرشادى أسرى لتنمية التمكين النفسى لدى أمهات أطفال طيف التوحد، ودراسة بخيت (٢٠٢٤) التى أظهرت نتائجها فاعلية برنامج إرشادى إنتقائى لتحسين التمكين النفسى وأثره فى التوجه الايجابى نحو الحياة لدى طلاب الثانوية العامة، ودراسة المرشدي (٢٠٢٢) التى أظهرت نتائجها فاعلية برنامج إرشادى إنتقائى تكاملي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية وأثره على خفض قلق المستقبل.

**نتائج الفرض الثانى:** الذى نص على أنه " توجد فروق فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى التمكين النفسى وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج لدى طلاب الصف الأول الثانوي منخفضى التحصيل ". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل مان ويتني كما يوضحه الجدول التالي:



## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

جدول (١١) حساب مان ويتني لقياس الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياسي التمكين النفسي والفاعلية الذاتية

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان ويتني	Z	الدلالة
التأثير - بعد	ضابطة	٢٠	١٢,٦٨	٢٥٣,٥	٤٣,٥	٤,٢٤٧	٠,٠٠١
	تجريبية	٢٠	٢٨,٣٣	٥٦٦,٥			
الكفاءة - بعد	ضابطة	٢٠	١١,٤٠	٢٢٨	١٨	٤,٩٥٨	٠,٠٠١
	تجريبية	٢٠	٢٩,٦٠	٥٩٢			
الاستقلالية - بعد	ضابطة	٢٠	١١,٧٠	٢٣٤	٢٤	٤,٨٠٢	٠,٠٠١
	تجريبية	٢٠	٢٩,٣٠	٥٨٦			
المعنى - بعد	ضابطة	٢٠	١٥,١٠	٣٠٢	٩٢	٢,٩٤٥	٠,٠٠١
	تجريبية	٢٠	٢٥,٩٠	٥١٨			
التمكين النفسي ككل - بعد	ضابطة	٢٠	١٠,٥٥	٢١١	٢,٢	٥,٣٩٢	٠,٠٠١
	تجريبية	٢٠	٣٠,٣٤	٦٠٩			
المبادرة - بعد	ضابطة	٢٠	١٠,٦٨	٢١٣,٥	٣,٥	٥,٣٤٤	٠,٠٠١
	تجريبية	٢٠	٣٠,٣٣	٦٠٦,٥٠			
المثابرة - بعد	ضابطة	٢٠	١٠,٧٨	٢١٥,٥	٥,٥	٥,٢٧٥	٠,٠٠١
	تجريبية	٢٠	٣٠,٢٣	٦٠٤,٥			
الثقة بالنفس - بعد	ضابطة	٢٠	١٤,٧٥	٢٩٥	٨٥	٣,١٢٢	٠,٠٠١
	تجريبية	٢٠	٢٦,٢٥	٥٢٥			
الفاعلية الذاتية ككل - بعد	ضابطة	٢٠	١٠,٥٨	٢١١,٥٠	١,٥٠	٥,٣٧٤	٠,٠٠١
	تجريبية	٢٠	٣٠,٤٣	٦٠٨,٥			

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي للبرنامج في الدرجة الكلية التمكين النفسي وأبعاده، والفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية

- يتضح أيضاً من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي للبرنامج في الدرجة الكلية للفاعلية الذاتية وأبعادها والفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية.

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

وهذا يعني تحقق الفرض كليا ويشير ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في تنمية التمكين النفسي لدى الطلاب في الدرجة الكلية وأبعاده وترى الباحثة أن متوسط رتب الطلاب في التمكين النفسي والفاعلية الذاتية في القياس البعدي كان مرتفع لدى المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج عن المجموعة الضابطة التي لم تخضع له، قد يرجع إلى أن البرنامج صمم بناءً على احتياجات الطلاب مما جعل البرنامج فعالاً، كما أن البرنامج أشتمل على أساليب وفنيات متنوعة كان لها دور كبيراً في تدعيم وإكتساب الطلاب عدد من مهارات التمكين النفسي ومنها تحديد الأهداف، والتخطيط، والثقة بالنفس، والقدرة على إتخاذ القرار، والتنظيم، وتحمل المسؤولية، والمبادرة في أداء الأعمال، والمثابرة في أداء المهام واستكمالها، القدرة على الأستفادة من الخبرات السابقة والنماذج الأنسانية التي تعتبر مثال يحتذى به في الحياة وداعم لدافعية الإنجاز لدى الطلاب، والقدرة على حل المشكلات بطرق علمية منظمة، والقدرة على إدارة الذات، والتأثير في الآخرين، وتنمية روح القيادة والتعاون ومساعدة الآخرين والقدرة على مواجهة التحديات، وهذا كان من أهداف البرنامج الإرشادي الإنتقائي المقدم لدى طلاب المجموعة التجريبية، وكذلك لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج لتنمية التمكين النفسي للمجموعة التجريبية مما كان له الأثر على زيادة درجات الفاعلية الذاتية وأبعادهما لدى الطلاب. أما بالنسبة للمجموعة الضابطة لم يتيح لطلابها الإستفادة من الأنشطة والتقنيات التي استخدمت مع المجموعة التجريبية، ولم يحدث التفاعل مع محتوى الجلسات لغياب تدخل البرنامج وعدم تعرضهم لأي أساليب تهدف لتحسين التمكين النفسي والفاعلية الذاتية، كما أن طلاب المجموعة الضابطة استمروا بالروتين اليومي المعتاد لإنعدام تأثير البرنامج، وعدم زيادة الوعي الذاتي وعدم وجود التأثير الإيجابي بين الطلاب في المجموعة الضابطة.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Samawi & remawi (2022) التي وأوضحت نتائجها فاعلية البرنامج القائم على التمكين النفسي لصالح المجموعة التجريبية فيتحسين قلق المستقبل المهني، ودراسة الكريع وغريبات (٢٠٢٢) التي أظهرت نتائجها فاعلية برنامج إرشادي واقعي لتنمية التمكين النفسي لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة تبوك، وقد أظهرت نتائجها أن مستوى التمكين النفسي لديهن كان متوسط، كما وجدت فروق في متوسط التمكين النفسي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة الليثي (٢٠٢٣) التي أكدت نتائجها فاعلية العلاج بالقبول والإلتزام في تنمية التمكين النفسي وأثره على الصمود الأكاديمي للمجموعة التي تعرضت للبرنامج، ودراسة عبد التواب (٢٠١٨) التي أظهرت نتائجها فاعلية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، ودراسة البنا (٢٠٢٤) التي كشفت نتائجها فاعلية البرنامج القائم علي مهارات التمكين النفسي لدي معلمة رياض

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

الأطفال أدى لتحسين مستوى الكفاءة الاجتماعية للأطفال للمجموعة التجريبية، وأكدت دراسة عليوة وآخرون (٢٠٢٤) فاعلية برنامج إرشادي أسرى لتنمية التمكين النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد، لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة عايض وإسماعيل (٢٠٢٤) أظهرت نتائجها فاعلية برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي في تحسين فاعلية الذات الوالدية وجودة الحياة لدى أمهات ذوي الإعاقة النمائية بمنطقة عسير، ودراسة بخيت (٢٠٢٤) أكدت نتائجها فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الثانوية العامة، ودراسة (2024) Hadid & Talbi وأظهرت نتائجها وجود أثر للتمكين النفسي على المشاركة المعرفية .

وهناك بعض الدراسات التي أوضحت أن الفاعلية الذاتية ترتبط بالتمكين النفسي أو إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات من التمكين النفسي ومنهادراسة العنزي (٢٠٢٣) أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بإدارة الذات من التمكين النفسي وكانت نسبة التنبؤ ٨٦% من طلبة الجامعة، ودراسة Idrus et al., (2019) التي أظهرت نتائجها أثر التمكين النفسي على الثقة بالنفس كأحد أبعاد الفاعلية الذاتية، ودراسة (2021) Cahyaningsih Setiawa & التي أكدت نتائجها فاعلية برنامج إرشادي معتمد على النظرية الواقعية لتحسين الكفاءة الذاتية لدى الطلاب في المدرسة الثانوية، ودراسة المرشدي (٢٠٢٢) أظهرت نتائجها فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية وأثره على خفض قلق المستقبل، ودراسة الكندري (٢٠٢٢) أظهرت أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ودراسة أمارة (٢٠٢٤) التي أظهرت أثر برنامج توعوي مهني في تنمية الكفاءة الذاتية المهنية، ودراسة Hamidipour, et al., (2018) أوضحت أثر فاعلية برنامج الإرشاد السلوكي المعرفي الجمعي لتحسين الكفاءة الذاتية والشعور الإنتمائي للمدرسة لدى الطلاب من المجموعة التجريبية .

**نتائج الفرض الثالث: والذي نصى على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتبقي في التمكين النفسي وأبعاده والفاعلية الذاتية وأبعاده لدي المجموعة التجريبية من طلاب الصف الأول الثانوي منخفضى التحصيل .**

" . وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ويلكوكسون كما يوضحه جدول التالي:

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

جدول (١٢) حساب معامل ويلكوكسون لإيجاد الفروق بين المتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي التمكين النفسي والفاعلية الذاتية

المتغيرات	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل ويلكسون	الدلالة
التأثير- بعد البرنامج-التأثير- تتبعي	٢	٧,٧٥	١٥,٥٠	٠,٨٥٧-	٠,٣٩٢
	٧	٤,٢١	٢٩,٥٠		
	١١				
الكفاءة- بعد البرنامج-الكفاءة- تتبعي	٥	٤,٧٠	٢٣,٥٠	٠,١٢٠-	٠,٩٠٤
	٤	٥,٣٨	٢١,٥٠		
	١١				
الاستقلالية- بعد البرنامج - قبل البرنامج	٩	٧,٣٩	٦٦,٥٠	٠,٣٧١-	٠,٧١٠
	٦	٨,٩٢	٥٣,٥٠		
	٥				
المعنى- بعد البرنامج-المعنى- تتبعي	٢	٣	٦	٠,٣٧٨-	٠,٧٠٥
	٢	٢	٤		
	١٦				
التمكين النفسي- بعد البرنامج- التمكين -تتبعي	٩	١٠,٣٩	٩٣,٥٠	٠,٣٥٢-	٠,٧٢٥
	٩	٨,٦١	٧٧,٥٠		
	٢				
المبادرة- بعد البرنامج-المبادرة- تتبعي	٢	٢	٤	-٠,٣٧٨-	٠,٧٠٥
	٢	٣	٦		
	١٦				
المثابرة- بعد البرنامج-المثابرة- تتبعي	٤	٦	٢٤	٠,٨٦٣-	٠,٣٨٨
	٤	٣	١٢		
	١٢				
الثقة بالنفس- بعد البرنامج- الثقة بالنفس تتبعي	٦	٧	٤٥	٠,٥٠٤-	٠,٦١٤
	٦	٥	٣٣		
	٨				
الفاعلية الذاتية ككل- بعد البرنامج-الفاعلية -تتبعي	٨	٨	٦٨,٥٠	٠,٤٩٢-	٠,٦٢٣
	٧	٧	٥١,٥٠		
	٥				

- يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للتمكين النفسي وأبعاده، والدرجة الكلية للفاعلية الذاتية وأبعادها، وهو ما يؤكد أن البرنامج الإرشادي الانتقائي القائم على التمكين النفسي ثبت فاعليته وأثره الفعال بعد مرور (خمس أسابيع) وهي فترة المتابعة للبرنامج الإرشادي .

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

ترى الباحثة أن استمرار أثر البرنامج الإرشادي الإنتقائي الحالي قد يرجع إلى عدة أسباب منها: أن هذا النوع من البرامج في الغالب تدمج بين الأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية والواقعية مما يجعل الأثر مستمر، وقد يرجع أثناء تطبيق البرنامج وتقييمهم في كل جلسة جعل الطلاب يشعرون بتقدمهم وأن هناك تغير إيجابي مما يحفزهم للاستمرار للتطوير والتخلص من نقاط الضعف، واستمرارية أثر البرنامج في تحسن الطلاب أن البرنامج قد شجع الطلاب على وضع أهداف محددة وممكنة التحقيق بما يتلائم مع قدراته ومهاراته، والأنشطة المتضمنة في الجلسات عملت على تحفيز الطلاب للاستفادة من البرنامج، وتعزيز مشاركة الطلاب الفعالة والايجابية ودعم الثقة بالنفس لديهم وتحفيزهم على الأداء ومشاركة زملائهم في جو يسوده الود والألفة مما شجع على المبادأة والمثابرة وظهر ذلك من خلال العمل الجماعي، وأن البرنامج تضمن مهارات في تكوين الشخصية، وتعديل الأفكار والمواقف السلبية، حيث ضم العديد من الأنشطة والأداءات والواجبات المنزلية التي تعمل على صقل شخصية الطلاب ومساعد الطلاب ممارسة ما تعلموه من خلال جلسات البرنامج في حياتهم اليومية . وايضاً قد يرجع إلى نجاح عدد من الفنيات والاساليب والاستراتيجيات التي استخدمت في البرنامج وكان لها أثر طويل المدى على الطلاب وتتلائم مع تحقيق أهداف البرنامج ومنها ( المحاضرة، لعب الدور، المناقشة والحوار، التنفيس الانفعالي، عرض القصص، التعزيز، التغذية الراجعة، الحوار الإيجابي مع الذات، المسابقات ، .....)، كما أن مدة البرنامج قد يكون لها أثر حيث قاربت الشهرين بمعدل جلستين في الأسبوع وتكون البرنامج من (١٥) جلسة مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة، ووصلت عدد الأنشطة المستخدمة في هذا البرنامج إلى (٢٩) نشاط ، استطاعت الباحثة من خلاله تحقيق أهدافها من البرنامج في تنمية مهارات التمكين النفسي مما كان له الأثر الإيجابي في فاعلية الذات لدى طلاب الصف الأول الثانوي.، كما تضمنت جلسات البرنامج أنشطة تساعد الطلاب على المشاركة والتعاون من خلال المسابقات التي عقدت أثناء البرنامج التي ساعدت على فاعلية الذات لدى الطلاب من خلال الحوار الإيجابي مع الذات ودعم السمات الشخصية ومهارات التمكين النفسي التي تساعد الطلاب على الإيجابية في مواجهة مواقف الحياة والمشكلات، والقدرة على التواصل الجيد مع الآخرين كل ذلك ساهم في مساعدة الطلاب على اكتشاف الطلاب لقدرتهم وامكانياتهم ومحاولة استخدامها في الحياة .

وانتقلت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كل عبد التواب (٢٠١٨) التي اثبتت نتائجها عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي لفعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، ودراسة الكريع وغريبات (٢٠٢٢) والتي هدفت

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

فاعلية برنامج إرشادي واقعي لتنمية التمكين النفسي لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة تبوك، ودراسة المرشدي (٢٠٢٢) التي كان هدفها معرفة فعالية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية وأثره على خفض قلق المستقبل، ودراسة كل من عليوة وأخرون (٢٠٢٤) التي أكدت نتائجها عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي الأسرى فى تنمية التمكين النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد، ودراسة بخيت (٢٠٢٤) التي هدفت الى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين التمكين النفسي وأثره فى التوجه الإيجابى نحو الحياة لدى طلاب الثانوية العامة.

### توصيات

- إعداد برامج مستمرة لتدعيم مهارات التمكين النفسي وقياس مردودها للوقوف على أثرها على الممارسات التعليمية للطلاب .
- إقامة الندوات بالمدراس من أجل تعرف الطلاب على مهارات التمكين النفسي وتقدير أهميتها في حياتهم وعلى تحصيلهم الدراسي.
- لفت نظر المعلمين بأهمية تنمية مهارات التمكين النفسي لدى طلابهم، وحثهم على بث روح التفاؤل والأمل لديهم .
- إقامة برنامج لتنمية الفاعلية الذاتية للطلبة بمختلف المراحل العمرية .

### بحوث مقترحة

- تصميم برامج قائمة على مهارات التمكين النفسي لدى فئات مختلفة من الطلاب .
- دراسة العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في التمكين النفسي لدى الطلاب.
- دراسة العلاقة بين التمكين النفسي وبعض سمات الشخصية.

## المراجع

- إبراهيم، أحمد خليل، وطلافة، حامد عبدالله. (٢٠١٩). الفاعلية الذاتية لدى معلمي اللغة العربية للمرحلة الثانوية في الأردن، وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الطلابية، مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٦، ٢، ٤٨٥-٥٠٦.
- أحمد، دعاء عوض، ومحمد، نرمين عوني. (٢٠٢٢). تصور مقترح لبرنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية مهارات التمكين النفسي لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣٢، ع ١١٧، ١-٢٢.
- أمارة، محمد خالد. (٢٠٢٤). أثر برنامج توعوي مهني في تنمية الكفاءة الذاتية المهنية لدى طلبة الصف العاشر: مدارس المثلث الشمالي انموذجاً، رسالة دكتوراة، كلية الدراسات العليا، الجامعة العربية الأمريكية، فلسطين.
- بخيت، هند عبد الرؤف. (٢٠٢٤). الخصائص السيكومترية لمقياس التمكين النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، مج ٢١، ع ١٢١، ٧٥٥-٧٨٥.
- بخيت، هند عبد الرؤف. (٢٠٢٤). برنامج إرشادي انتقائي لتحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الايجابي نحو الحياة لدى طلاب الثانوية العامة، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية جامعة بني سويف، كلية التربية، صحة نفسية
- بشير بوسنة. (٢٠٢٠). فاعلية الذات لدى طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا في ضوء متغير الجنس وشعبة البكالوريا المتحصل عليها دراسة ميدانية على طلبة سنة أولى علوم وتكنولوجيا كلية العلوم التطبيقية جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ج ١، ع ١٢٤، ٦٦٧-٦٨٠.
- البناء، زينب. (٢٠٢٤). برنامج قائم علي مهارات التمكين النفسي للمعلمة وأثره على الكفاءة الاجتماعية لأطفال الروضة ذوي اضطراب فرط الحركة ونشئت الانتباه المصحوب بالإنذفاعية، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، مج ٢٩، ع ٢، ٧٤٣-٨١٣.

## د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

بنيس، نجوى السيد. (٢٠١٨). برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل أزاء المخاطر الإقليمية لدى طالبات جامعة الملك خالد، مجلة كلية التربية بينها، ج١، ١١٤ع، ١-٤٩.

تماني، وثام. (٢٠٢١). تصميم اختبار لقياس الفعالية الذاتية لدى الطالب الجامعي وفق النظرية المعرفية الاجتماعية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة أحمد دراية أدرار.

الجابر، عبلة. (٢٠١٨). البنية العاملية المميزة لطبيعة العلاقة بين مكونات الإبداع الوجداني ومكونات التمكين النفسي لدي المراهقين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٨، ع ٩٩، ٣٢٥-٣٦٩.

جلاب، إحسان دهش، والحسيني، كمال كاظم. (٢٠١٤). إدارة التمكين والاندماج، ط٢، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

الخطاطبة، مروى خالد، والربابعة، جعفر كامل. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى طالبات الصف السابع، المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية، ج٢، ع٢، ١٦٦-١٩٠.

الخولى، محمود سعيد. (٢٠٢٠). فاعلية الإرشاد الانتقائي التكاملى فى خفض مستوى سلوك التمر الالكتروني لدى الطلاب ذوى الاحتياجات الخاصة، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، ع٤ (١٤) ٣٤٥-٣٩٢.

الدهامشة، سيف عبدالله. (٢٠١٩). التمكين النفسي وعلاقته بكفاءة الذات المدركة ودافعية الإنجاز: دراسة في علم النفس، مجلة العلوم القانونية والسياسية، الجمعية العلمية للبحوث والدراسات الاستراتيجية، س٩، ع١، ٣٨٨-٤١٤.

رامز، محمود يوسف. (٢٠٢٣). التمكين النفسى وتوكيد الذات كمؤشرين للتنبؤ بفاعلية الذات البحثية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، مجلد ٦٧، العدد ١، ١٧٧-٢٣١.

زهران، حامد عبدالسلام. (١٩٨٠). التوجيه والإرشاد النفسى. القاهرة: عالم الكتب. شند، سميرة، ورامز، محمود، شعت، نهى. (٢٠١٤). قياس فاعلية الذات للمراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ع٣٨، ج٣، ٨١٤-٨٤٨.



## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

شند، سميرة محمد. (٢٠٠٨). فاعلية برنامج انتقائي في خفض مستوى الاستقواء لدى عينة من الطلاب في مرحلة المراهقة المبكرة، كلية التربية، مجلة جامعة الأزهر، ١٦٤ (٢)، ٢٠٤-٢٦٦.

الشهراني، عبد الرحمن محمد. (٢٠٢٣). الأمن النفسي وفاعلية الذات لدى العاملين ببعض القطاعات الصحية بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٢٤ع، ١٣٣٨-١٣٩٠.

عايض، حنان وإسماعيل بشرى. (٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي في تحسين فاعلية الذات الوالدية وجودة الحياة لدى أمهات ذوي الإعاقة النمائية بمنطقة عسير، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد ٧٧، ع ٣، ١١١-١٦٧.

عبد التواب، أماني. (٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، مج ٣٧، ج ١، ع ١٨٠، ١٣-٧٢.

عبد الحميد، مدحت. (٢٠٠٨). الصلابة النفسية والتوافق الدراسي، القاهرة، دار النهضة العربية

عبد الرحمن، أستبرق. (٢٠٢٤). تشخيص أبعاد التمكين النفسي في عدد من كليات جامعة الموصل من وجهة نظر عينة من التدريسين فيها، الجمعية العلمية للدراسات التربوية المستدامة، مج ٦، ١٤٦٨-١٤٩١.

عبد الفتاح الخواجة. (٢٠١٨). أساليب الإرشاد النفسي، دار بداية، خبراء الكتاب الجامعي، الطبعة الأولى، عمان، الأردن

العتيبي، سعد مرزوق. (٢٠٠٥). جوهر تمكين العاملين: إطار مفاهيمي، ورقة مقدمة إلى - الملتقى السنوي العاشر لإدارة الجودة الشاملة، جامعة الملك سعود، كلية العلوم الإدارية، ١، ٤٢.

#### د. هدى محمد الجابر مرتضى صغير

عشماوي، فيفيان أحمد فؤاد. (٢٠٢٣). الاسهام النسبي لفاعلية الذات والدافعية لإنجاز في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، ع٤٧٤، ج٢، ١٦-١١٢.

عليوة، سهام، والسماحي، فريدة، وعلي، أماني. (٢٠٢٤). فعالية برنامج إرشادي أسري لتنمية التمكين النفسي لدى أمهات أطفال طيف التوحد، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ع١١٥، ٣١٣-٣٣٢.

العنزي، مريم. (٢٠٢٣). القيمة التنبؤية للتمكين النفسي لدى الطلبة الجامعيين المتزوجين حديثاً في إدارة الذات، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، مج ١٠، ع ١٤، ١١٩-١٤٩. قتاتة، علي محمد، وعلي، محمد سعد. (٢٠٢٢). تحليل المسار متعدد المجموعات بين التمكين النفسي والمناعة النفسية في قلق كوفيد ١٩ لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر بالقاهرة، ج ١، ع ١٩٦، ١٨٥-٢٥٩.

الكريع، أسماء، وغريبات، أحمد. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي واقعي لتنمية التمكين النفسي لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة تبوك، مجلة العلوم الاجتماعية، مج ٥٠، ع ٤، ١٢٣-١٥٠.

الكندري، فتوح. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج التدريبي قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت، مجلة الإرشاد النفسي، ع ٧٠٤، ج ٣، ٢٨-١.

الليثي، أحمد حسن. (٢٠٢٣). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام (ACT) في تنمية التمكين النفسي والسمود الأكاديمي لطلاب الجامعة مدمني المواد ذات التأثير النفسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣٣، ع ١١٩، ٦٢-١.

المجالي، مصلح مسلم. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين مستوى أبعاد الكفاءة الذاتية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً في سلطنة عمان، مجلة جامعة المدينة العالمية المحكمة، ع ٣٠، ٣٨٨-٤٢١.

المرشدي، فيحان. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية العلوم والدراسات الإنسانية بجامعة شقراء، مجلة كلية التربية ببنها، ع ١٣١، ج ٣، ٤٧٥-٥٥٠.

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية التمكين النفسي وأثره على الفاعلية الذاتية

معاوية محمود أبو غزال .( ٢٠١٥). علم النفس العام، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.

### المراجع الأجنبية:

Alghaberi, J & AL-adwan, F. (2022).The Role of Psychological Immunity in Predicting the Psychological Empowerment Level of the Female Kindergarten Teachers in Jordan", *Clinical Schizophrenia Related Psychoses*, 16(3), 1-7.

American Psychiatric Association .(2017).*Diagnostic Statistical Manual of Mental*. (21 ed), Washington.

Baglietto,J.(2021). *A quantitative Analysis of newly Practicing nurses perceived self-efficacy, assertiveness, and interprofessional Collaboration*. Theses Ph.D.Barbara H. Hagan School of Nursing and Health Sciences, Molloy College Molloy University.

Bandura, A .(2006). *Guide for constructing self-efficacy scales*. In *Pajares, F. & Urdan, T.* (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents*.Greenwich: Information Age Publishing,307-337.

Caswell, S. .(2013). Can student nurse critical thinking be predicted from perceptions of structural empowerment within the undergraduate, pre-licensure learning environment?.*Unpublished Doctoral dissertation*.TUI University.

Cuevas,J. & Sides, J.(2020). Effect of Goal Setting for Motivation, Self-Efficacy, and Performance in Elementary Mathematics, *International Journal of Instruction*, Vol.13, No.4, 1-16.

Didouni, Y. & Bergo, Z. .(2020).Psychological empowerment and its impact on job performance.*Entrepreneurship Journal of Business Economics*. 6 (2), 46-59.

Durrah, Omar; Khmour, Naser; Al-Abbadi Samir &Saif, Naser .(2014). The Impact of Psychological Empowerment on the Effectiveness of Job

Performance: A Field Study on the Jordanian Private Banks, *European Journal of Business and Management*, Vol.6, No.32, 176- 189.

Esfahani, Fariba&Shafiee, Sajad .(2022). Roles of Test-taking Strategies, Self-regulation Strategies, and Self efficacy in Iranian Ph.D. Candidates' Language Proficiency, *Argentinian Journal of Applied Linguistics*, 10 (2), 13-28.

Fast, L. A., Lewis, J. L., Bryant, M. J., Bocian, K. A., Cardullo, R. A., Rettig, M., & Hammond, K. A. (2010). Does math self-efficacy mediate the effect of the perceived classroom environment on standardized math test performance? *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 729-740.

Gordon, J. & Turner, K. .(2004). The empowerment principle: casualties of tow schools failure to grasp the nettle. Research paper, *Group publishing Limited*.Vol. 104,No.4, 226-240.

Hadid, Aicha&Talbi, Salah Dine. (2024). The Effect of Psychological Empowerment on Cognitive Participation : field study at Public Hospital Institution Mohamed Boudiaf - El Bayadh, *Management & Economics Research Journal* Vol. 6 .N. 2, 163- 181.

Hamidipour, R., Heydari, H., Bahari, F., &Taghavi, M. (2018).Effectiveness of group cognitive behavioral counseling on academic self-efficacy and sense of belonging to school in students with academic failure.*Community Health Journal*, 12(1), 69-78

Hlengwa,T.(2010). *Psychological empowerment of child-headed families through a mutual-aid group*.Degree of Master University of Zululand, Kwa-Dlangezwa, Zululand South Africa.

Idrus,S.,Alhabji,T.,Al Musadieq,M.&Utami, H.N.(2019).The Effect of Psychological Empowerment on Self-Efficacy, Burnout, Emotional Intelligence, Job Satisfaction, and Individual Performance. *International Journal of Management and Administrative Sciences*,3(5), 23-34

Mahmood, A.A Q &Al-Dulami,M. H.(2023).The Effect of a Program based on Psychological Empowerment Skills in Modifying Defeatist Behavior and Developing Perceived Self-Efficacy among Mosul University Students, *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*. (3), 178 – 192.

Muda ,Agatha Lamentan&Fook ,Chan Yuen .(2020).Psychological Empowerment and Organisational Commitment among Academic Staff of Public Universities in Malaysia, *Asian Journal of University Education*,Vol 16, 2, 25- 35.

Nafari,N. &Vatankhah,S. .(2016).Investigating the Effect of Empowerment on Employees' Occupational Self-Efficacy. *Bulletin de la Societe Royale des Sciences de Liege*, 85, 1434 -1447.

Nikpour, A. .(2018). Psychological empowerment and organizational innovation: mediating role of job satisfaction and organizational commitment. *International Journal of Organizational Leadership*. 7(2), 106-119.

Ozbas, AzizeAtli & Dhavva, Tel. (2015). The effect of a psychological empowerment program based on psychodrama on empowerment perception and burnout levels in oncology nurses: Psychological empowerment in oncology nurses, *Palliative and Supportive Car*,1-9.

Randolph,W & Sashkin, M. (2002). Can Organizational Empowerment Work in Multinational Settings? *Academy of Management Executive*, 16(1),102-119.

Samawi,FadiSoud, Al Remawi ,Sameer &Arabiyat, Ahmed (2022). The Effectiveness of a Training Program Based on Psychological Empowerment to Reduce Future Professional Anxiety among Students, *International Journal of Instruction*, vol.15,No.1, 219-236.

Setiawa, Farida,Cahyaningsih, Niken, .(2021): Effectiveness of Reality Group Counseling to Enhance Students' Self-efficacy in High School,

International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia, Advances in Social Science, *Education and Humanities Research*, vol. 657, 159-163.

Spreitzer, G. M. (1995). Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. *Academy of management Journal*, 38(5), 1442-1465

Thomas, K., & Velthouse, B. (1990). Cognitive Elements of Empowerment: An "Interpretive" Mode of Intrinsic Task Motivation. *Academy of Management Review*, 15, 666-681.

## The effectiveness of a selective counseling program in developing psychological empowerment and its impact on the self-efficacy of first-year secondary school students with low academic achievement.

**Dr. Hoda Mohammed El Gaber Mortada Saghir**

Researcher at the National Center for Examinations and Educational Evaluation

### **Abstract**

The current research aimed to identify the effectiveness of a selective counseling program in developing psychological empowerment and its impact on the self-efficacy of first-year secondary school students with low academic achievement. The research sample consisted of (40) students who were divided into two equal groups, one experimental (20) and the other control (20). The researcher prepared a psychological empowerment scale, a self-efficacy scale, and prepared a selective counseling program. The researcher used the experimental approach. The results of the research showed that there were differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the total degree of psychological empowerment and its dimensions and in the total degree of self-efficacy and its dimensions, and the differences were in favor of the post-measurement. And showed there were differences between the control and experimental groups for the post-measurement in the total degree of psychological empowerment and its dimensions and the total degree of self-efficacy and its dimensions and the differences were in favor of the experimental group.

The results also showed that there were no differences between the post and follow-up measurements of the experimental group in the total degree of psychological empowerment and its dimensions, and in the total degree of self-efficacy and its dimensions. This confirms that the selective counseling program helped in developing psychological empowerment and this was reflected in the development of self-efficacy.

**Keywords:** Psychological empowerment - self-efficacy - a selective counseling program