

فعالية برنامج إرشادي لتحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM

د/ محمد حسنى أحمد قاسم
مدرس الإعاقة العقلية- كلية علوم ذوى
الاحتياجات الخاصة- جامعة بني سويف

أ.م.د/ نرمين محمود عبده محمد
أستاذ الصحة النفسية المساعد-
كلية تربية- جامعة بني سويف

المستخلص:

يحتاج طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM إلى تحسين التمكين النفسي وقياس أثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة، ولذا هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي لتحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM، وتكونت العينة من (٦٤) من طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM بمحافظة بني سويف، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وقوامها (٣٢) طالباً ، والمجموعة الضابطة وقوامها (٣٢) طالباً ، تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٧) سنة، بمتوسط عمري (١٥,٥)، وانحراف معياري (١,٦٧)، وتمثلت الأدوات في المقاييس الآتية: التمكين النفسي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد/ الباحثين)، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي (إعداد/ الباحثين) على أفراد المجموعة التجريبية لمدة عشرة أسابيع بواقع (٣١) جلسة بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، وتم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة، وتمت جميع المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وتوصل الباحثان إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتمكين النفسي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتمكين النفسي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي للتمكين النفسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتوجه

الإيجابي نحو الحياة لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي للتوجه الإيجابي نحو الحياة لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتوجه الإيجابي نحو الحياة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، التمكين النفسي، التوجه الإيجابي نحو الحياة، مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM.

Effectiveness Counseling Program to Improve Psychological Empowerment and Impact on a Positive orientation Towards Life among the students of the School of Excellence in Science and Technology (STEM)

Abstract:

The students of the School of Excellence in Science and Technology need to improve psychological empowerment and measure its impact on the positive orientation towards life. So the research aimed to verify the effectiveness of a counseling program to improve psychological empowerment and its impact on the positive orientation towards life among the students of the School of Excellence in Science and Technology (STEM), and the sample consisted of (64) students from the School of Excellence in Science and Technology (STEM) in Beni Suef Governorate, they were divided into two groups: the experimental group, consisting of (32) students and the control group, consisting of (32) students. (Aged 15-17 years; $M=15,5$; $SD=1,67$), The research included the following instruments: Psychological empowerment and positive orientation towards life (prepared by the researchers), and the counseling program was applied (prepared by the researchers) to members of the experimental group for a period of (10) weeks with (31) sessions, At a rate of (3) sessions per week. and the "T" test was used to indicate differences between unrelated means. All statistical treatments were done using the statistical program (SPSS), The researchers reached a set of main results: There are statistically significant differences between the average scores of the experimental group and the control group members in the post-measurement of psychological empowerment in favor of the experimental group, and that

there were statistically significant differences between the average scores of the experimental group. In the pre- and post-measurements of psychological empowerment in favor of the post-measurement, and there were no statistically significant differences between the average scores of the experimental group members in the post- and follow-up measurements of psychological empowerment. members of the experimental group and those of the control group in the post-measurement of positive orientation toward life in favor of the experimental group, and that there are statistically significant differences between the average scores of the experimental group in the pre- and post-measurements of positive orientation toward life in favor of the post-measurement. There are no statistically significant differences between the average scores of the experimental group members in the post and follow-up measurements of positive orientation towards life.

Keywords: selective guidance, psychological empowerment, positive orientation towards life, Students of the School of Excellence in Science and Technology STEM.

مقدمة البحث:

أصبح من أبرز أهداف التربية الحديثة الاهتمام بالمتفوقين، والتعرف على قدراتهم وميولهم والمجالات المناسبة لمستقبلهم العلمي والمهني، وتقديم الرعاية المناسبة لهم باعتبارهم طاقة إيجابية فعالة لأي مجتمع حتى نصل بهم لتحقيق المستوى المطلوب، إذ تعد شريحة المتفوقين من المجتمع مهمة جدًا نظرًا لما يتميزون به من طاقات بشرية للثروة القومية الحقيقية ورأس المال البشري النافع والقوة الدافعة لأي مجتمع سعى جاهدًا للرقى والتقدم خلال الاهتمام بهم وتوفير كافة السبل التي تساعد على استغلال أفضل لقدراتهم وطاقاتهم والتخلص من العقبات والعوائق التي تواجههم.

ويمثل تعليم المدارس الثانوية للمتفوقين STEM واحد من أهم التوجهات العالمية في مجال تعليم العلوم science والتكنولوجية technology والهندسة engineering والرياضيات mathematics بطريقة تكاملية حيث لا يوجد فصل بين هذه المجالات، كما يتم التدريس بها بطريقة المشروعات من خلال توظيف المعلومات والمعارف والمهارات التي يكتسبها الطلاب في تصميم مشروعات تخدم البيئة المحلية الموجودة بها المدرسة أو التي ينتمي إليها الطلاب؛ وذلك من خلال توزيع الطلاب في مجموعات عمل لتنمية مهارات العمل الجماعي التعاوني، وهو ما يؤدي إلى غرس قوة الملاحظة وربط الطالب ببيئته، حتى يصبح الاهتمام بحل مشكلات البيئة والحفاظ عليها جزء من ممارسة الطالب وشخصيته (عبد المطلب القريطي، ٢٠٠٤، ٥٧).

وتتعدد أهداف إنشاء مدارس STEM، حيث تنص المادة (٣) من القرار الوزاري رقم (٣٨٢) بتاريخ ٢٠١٢/١٠/٢ على أهداف إنشاء مدارس STEM، حيث إن لها مدارس ثانوية ذات مناهج خاصة تهتم برعاية المعلم للطلاب المتفوقين في مناهج العلوم والرياضيات والهندسة والتكنولوجية في التعليم المصري، وتشجيع نسبة كبيرة من الطلاب في المرحلة الثانوية، للتوجه نحو هذه التخصصات العلمية وإتاحة لهم الفرص لذلك وحثهم على مواصلة التعلم للحصول على وظائف متميزة، وتطبيق المعلم داخل الفصل مناهج وطرق تدريس جديدة تعتمد على المشروعات والمدخل التكاملي في تدريس مناهج العلوم والرياضيات والهندسة

والتكنولوجيا بما يكشف عن مدى الارتباط بين هذه المجالات، والتركيز على المستقبل وتحقيق جودة الحياة من خلال الابتكارات العلمية والتكنولوجية، مما يسهم في تحسين الصحة والمحافظة على المناخ وغيرها من القضايا المؤثرة على الإنسان، وإتاحة الفرص للطلاب المميزين بمنح تعليمية في الجامعات العلمية داخل وخارج جمهورية مصر العربية (وزارة التربية والتعليم، ٢٠١٢، مادة ٣).

ويتميز الطلاب المتفوقين بعدد من الخصائص العقلية والنفسية، ولكن ليس بالضرورة أن توجد هذه الخصائص في كل طالب متفوق، إذ يوجد لدى بعض المتفوقين عدد محدود من الخصائص، في حين نجد أن لدى البعض الآخر يتمتع بسمات وخصائص معينة كالاستقلالية والميل إلى المبادرة والتفكير الناقد والإبداع والحساسية المرهفة وعدم الخضوع وحب الاستطلاع والفضول العقلي، كما أن حاجاته النفسية الأساسية التي ينبغي إشباعها، كالحاجة إلى التعبير عن الذات وتقديرها، والحاجة إلى الشعور بالأمن وعدم التهديد، والحاجة إلى التقبل والفهم والتقدير، لاسيما مع إحساسه المتزايد بالاختلاف عن غيره من الأقران، سواء أكان من حيث اهتمامه وأفكاره أو أدائه السلوكي، وما قد يترتب على ذلك كله من مشاعر القلق والتوتر والنزعة إلى العزلة والانسحاب، وتسنلزم هذه السمات بيئة لا تتجاهلها وإنما تتفهمها وتتقبلها، بل تسانده.

وفي هذا السياق أشارت دراسة محمود عكاشة (٢٠٠٥) إلى أن الطلبة المتفوقين يتميزون بمجموعة من الخصائص النفسية والاجتماعية والسلوكية والمعرفية التي تميزهم عن أقرانهم العاديين، لكن هذه الخصائص الإيجابية التي يتسم بها هؤلاء الطلاب قد تكون سبباً رئيساً في معاناتهم، حيث يتعرضون إلى مجموعة من الازمات والمشكلات الاجتماعية والنفسية، والتي يكون لها تأثير سلبي في أدائهم الأكاديمي والاجتماعي، خصوصاً في ظل المؤسسات الرسمية الراحية لهم؛ لذا فإن الطلاب المتفوقون في المرحلة الثانوية بسبب تميزهم وأختلافهم عن أقرانهم هم بأمر الحاجة إلى التعرف على مشكلاتهم النفسية، وهذا الأمر يتطلب الاستعانة ببرامج التوجيه والإرشاد بل ربما العلاج للتغلب على هذه المشاكل سواء أكانت هذه المشكلات ناتجة عن الأفراد المحيطين بالطلاب المتفوقين كالأُسرة، والأقران،

والمعلمين، أو نتيجة صراعاتهم الداخلية، ومحاولتهم الدؤوبة للتوافق النفسي والاجتماعي والدراسي.

ويُعدّ التمكين النفسي للطلبة المتفوقين بالمرحلة الثانوية من الأمور المهمة؛ إذ أنه على عتبات الخروج إلى الحياة الجامعية وقربه من مرحلة سوق العمل؛ لذا فهم يحتاجون إلى الإستقلالية في اتخاذ قراراتهم وصنع مستقبلهم، والتعامل مع جميع أنواع الضغوطات حتى التي لا تؤثر سلباً على نظرهم واتجاهاتهم نحو الحياة والمستقبل. كما أن تمكين الطلبة المتفوقين هو نقطة انطلاق لبناء عناصر بشرية مؤهلة قادرة على القيادة الذاتية من خلال إحداث تغييرات في المهارات والسلوكيات والمعارف لديها، وامتلاكهم لتوقعات إيجابية نحو الأشياء تشعرهم بالحيوية والإنجاز والأمل، ويدعم لديهم الشعور بالكمال الذي هو مطلب ضروري لتوافقهم (Hasan,2018,16).

ولقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى أن طلاب المرحلة الثانوية بحاجة إلى تحسين التمكين النفسي؛ ومنها دراسة (Tetik(2016 التي أشارت إلى أهمية التمكين النفسي لدى الطلاب؛ حيث تحسنه يزيد من مستوى صحتهم النفسية، وأيضاً دراسة علي جبلاق (٢٠١٧) التي أوصت نتائجها إلى أن دعم وتحسين التمكين النفسي يؤثر إيجابياً على مستوى تعليم الطلاب في المدارس الثانوية، ودراسة أسماء عبدالفتاح (٢٠١٨) التي أوضحت نتائجها وجود تأثير مباشر للتمكين النفسي في تحسين المثابرة الأكاديمية للطلاب في المرحلة الثانوية، ودراسة زينب بدوي (٢٠١٩) التي توصلت نتائجها إلى دور التمكين النفسي في قيام الفرد بدوره الاجتماعي داخل الأسرة، وأنه يزيد من مرونته في العلاقات الاجتماعية والأسرية، ودراسة عبد الناصر إسماعيل (٢٠٢٠) التي سعت إلى تحسين التمكين وأثره على التدفق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية.

وبالتالي كلما زاد التمكين النفسي قل الشعور بالإرهاك أو الاحتراق النفسي والتعب والتوتر والقلق والخوف من المستقبل مهماً كانت الضغوطات؛ حيث يساعد الطلاب على إدارة المعرفة ومشاركتها، فهو بمثابة القوة أو الدافع التي تمكن الطالب من الوصول إلى المعرفة، وأشارت دراسة (Kang, et al.(2017 إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التمكين

النفسي وإدارة المعرفة لدى الفرد وأثرها على خفض الشعور بالإرهاك الاجتماعي، ودراسة (Yadav, 2019) التي سعت إلى أن تحسن التمكين يؤثر على متغيرات نفسية أخرى للفرد، وأيضًا دراسة أسماء العتيبي (٢٠٢٢) التي توصلت إلى وجود علاقة بين التمكين النفسي بأبعاده الأربعة وزيادة معدل السعادة لدى عينة من الطلبة. وعلى الجانب الآخر نرى أن متطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التقدم التكنولوجي السريع، وظهور ما يُعرف بالذكاء الاصطناعي (AI)، جعل الطالب في المرحلة الثانوية يعيش حالة من الصراع الإيجابي والسلب في الحياة؛ حيث يُمثل الجانب الإيجابي محفزًا ودافعًا له لمواصلة العمل والجهد للوصول إلى مستقبل أفضل؛ مما يزيد من نظرتة التفاؤلية للحياة بوجه عام.

كما يواجه كل طالب في الحياة اليومية الكثير من الضغوطات، والتي تختلف باختلاف أنماط تفكيره، فيتصدى لها بأساليب وأنماط استجابة متعددة تُسمى أساليب التوجه نحو الحياة، والتي تشمل التفاؤل والتشاؤم؛ فالتفاؤل يشير إلى ميل الفرد نحو توقع حدوث الأفضل والأحسن، بينما يشير التشاؤم إلى توقع الأسوأ أو الأقل، ويُعد التفاؤل أحد العوامل المتعلقة بتكيف الحياة لدى الأفراد بصفة عامة وطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين بصفة خاصة، وهو التوقع العام للحصول على نتائج إيجابية في المستقبل. ونتيجة لذلك ازداد عدد المهتمين بدراسة بعض الجوانب النفسية الإيجابية كالتوجه الإيجابي نحو الحياة، وجودة الحياة، والسعادة والرفاهية النفسية، وهذا مقابل الجوانب النفسية السلبية (كالقلق والاكتئاب).

ويرى محمد أبو حلاوة (٢٠٢٠، ٥٦) أن التوجه الإيجابي من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي والمتعلقة بالصحة النفسية، كما يحسن من توازن الفرد ونوعية حياته، ويؤثر على نجاح الفرد في المستقبل؛ حيث يُعتبر التفاؤل وسيلة هامة لتحقيق مستوى مرتفع من الصحة النفسية، كما يساعد على مواجهة صعوبات الحياة.

وفي هذا السياق توصلت نتائج بعض الدراسات عن وجود علاقة بين التوجه الإيجابي وبعض المظاهر الدالة على الصحة النفسية كالتمكين النفسي والرضا عن الحياة والتفاؤل والكمالية مثل دراسة (Aghaei, et al., 2013)، ودراسة رأفت عكر (٢٠١٣)، ودراسة (White, et al., 2014)، ودراسة أحمد أبو أسعد (٢٠١٧)، ودراسة أيمن

صلاح (٢٠١٨)، ودراسة (2018) George&Zakkariya، ودراسة
(2019) Kruczek&Janicka، ودراسة سيف عبد الله مدهان (٢٠١٩)، ودراسة (Fatima,
et al.,(2019)، ودراسة رحاب مصطفى (٢٠٢١)، دراسة محمد الصافوري (٢٠٢١)، ودراسة
مرفت النجار (٢٠٢٣).

ويعتبر البرامج الإرشادية من البرامج التي لها تأثير وفعالية واضحة في تحسين العديد
من المهارات الاجتماعية والنفسية والمتغيرات الإيجابية للصحة النفسية لدى الفرد، وتنمية
المفاهيم الإيجابية، والتوجه نحو الحياة، وزيادة مستوى الطموح والثقة بالنفس لدى الأفراد
بصفة عامة ولدى طلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة، وذلك كما في دراسة فيصل
الزهراني (٢٠١٦) التي أظهرت نتائجها عن فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي في
تنمية التوافق النفسي وتقدير الذات معاً، ودراسة أماني حسين (٢٠١٧) التي توصلت إلى
فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الإيثار والتدفق النفسي لدى طلاب الثانوية العامة،
ودراسة إيمان كمال (٢٠٢٠) التي أكدت على فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين التوجه
نحو المستقبل لدى المراهقين، ودراسة أسيمة عبد الحميد (٢٠٢١) التي أشارت نتائجها على
فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي في رفع مستوى التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طالبات
المرحلة الثانوية بالأردن، ودراسة أفنان الفراج (٢٠٢٢) التي أكدت على وجود علاقة بين
التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة.

لذا سعى الباحثان من خلال هذا البحث إلى تحسين التمكين النفسي من خلال أبعاده
الأربعة (إيجاد المعنى، وترك الأثر، والكفاءة الذاتية، الاستقلالية وتحمل المسؤولية)
لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM، وذلك من خلال برنامج إرشادي
يتضمن مجموعة من الأنشطة والفنيات المنتقاة والأساليب المختلفة التي تتناسب مع خصائص
العينة المستهدفة والمرحلة العمرية، ومعرفة فعاليته في تحسين التمكين النفسي وتأثيره في
التوجه الإيجابي نحو الحياة.

مشكلة البحث:

يعد العنصر البشري أساس عملية التقدم والتنمية في هذا العصر، والذي يتسم بالتقدم العلمي والتكنولوجي الهائل والإنفجار المعرفي، الذي يعصف بالمجتمعات؛ ما خلق تحديات تتمثل في الأهتمام بقدرات المتفوقين وطاقاتهم وحسن رعايتهم، فالعقول المتميزة هي ثروة الأمة وأملها في المستقبل، ولعل أبرز التحديات التي تواجه المتفوقين في المجتمعات العربية هي غياب الرعاية النفسية والتربوية التي تشكل عائقا أمام استثمار طاقاتهم وقدراتهم وإمكانياتهم؛ ما يؤدي إلى هدر الطاقات البشرية. بالإضافة إلى ما يتعرض له طلاب المرحلة الثانوية من تغيرات في أنظمة الامتحانات والمشكلات الدراسية التي تواجههم طوال العام، والضغط الأسري، وأحلام الطفولة بجانب أنهم يعيشون مرحلة خطيرة وصعبة وهي (مرحلة المراهقة) والبلوغ والتغيرات الفسيولوجية والنفسية والجسدية، وبالتالي فإن طالب الثانوية منهك نفسياً وجسدياً، ومستوى الصحة النفسية يكاد يكون منخفض، وبالتالي فهو في أمس الحاجة إلى برامج تساعد على تحسين ورفع الجانب النفسي والصحة النفسية بوجه عام، ومن أهمها التمكين النفسي لجعله قادراً على مواجهة المشاكل النفسية والأكاديمية والخروج منها، واتخاذ القرارات الصائبة بالنسبة لمستقبله، وحل المشكلات، وتحمل المسؤولية، والتوجه الإيجابي نحو الحياة والمستقبل.

ومن ثم سعى الباحثان إلى تقديم برنامج إرشادي لتحسين التمكين النفسي لهذه الفئة؛ حيث يُعتبر متغير التمكين النفسي من المتغيرات النفسية الإيجابية الحديثة الذي يُسهم في تحسين الصحة النفسية لدى الفرد فهي ضرورية للطلاب في المرحلة الثانوية (المراهقة)؛ حيث يستطيع مواجهة مصاعب الحياة كما تُمكنه من الاستعداد للحياة الجامعية، والاعتماد على نفسه، واتخاذ قراراته وصنع مستقبله؛ ليرتقي به الأمر بعد ذلك إلى الدخول إلى معترك الحياة الاجتماعية والوظيفية والتكيف مع المسؤولية والتعامل مع كافة أنواع الضغوطات حتى لا تؤثر سلباً على نظرتهم واتجاهاتهم نحو الحياة والمستقبل، وبالتالي تُمكنه من التوجه الإيجابي للحياة بروح من التفاؤل، والإصرار، والعزيمة؛ حيث يستطيع أن يمتلك التوقعات الإيجابية نحو الأشياء التي تساعد على مقاومة احباطات الحياة، وتشعره بالأمل والحيوية والإنجاز الأمر

الذي أكده التراث السيكلوجي المُتمثل في الدراسات والبحوث السابقة والأطر النظرية التي أشارت إلى أن طلاب الثانوية العامة يواجهون مشكلات مرتبطة بعملية التعلم، وأثناء سعيه لحلها ومواجهتها ويعتمد على ما لديه من قدرات ووعي بمهارته وعلى بنائه النفسي لإثبات ذاته، وتمكينه نفسياً لأداء المهام المطلوبة منه، وبالتالي هو في حاجة لرفع وتحسين مستوى التمكين حتى يُقبل على الحياة والمستقبل، ويمتلك قدرة نفسية إيجابية تكون بمثابة مضاد للاكتئاب والقلق والخوف والتوتر ومحفزاً للإنجاز والتفاعل العمل، فكلما ارتفع مستوى التمكين النفسي زادت عنده الرغبة في التوجه نحو الحياة، وهذا ما يحتاجه في العصر الحالي، وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من (Whitaker & Weserman، 2014)، ودراسة Broujeni & Khademi (2015)، ودراسة زينب بدوي (٢٠١٩)، ودراسة فاطمة زكريا (٢٠١٩)، ودراسة عبد الناصر إسماعيل (٢٠٢٠)، ودراسة أحمد محمد (٢٠٢٠)، ودراسة علياء الحازمي (٢٠٢٠).

وبالتالي فإن تحسين التمكين النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية يؤثر بطريقة إيجابية على نظرتهم المستقبلية للحياة، ويجعلهم أكثر مرونة عند التعامل مع المشكلات والضغوطات التي يتعرضون لها في الوقت الحالي نظراً لتغيير أنظمة الاختبارات والتقدير وشكل الامتحانات بصفة عامة؛ لذا نجد أن تحسين الصحة النفسية للطلاب بصفة عامة وطالب المرحلة الثانوية بمدرسة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM بصفة خاصة أصبح أمراً ضرورياً لا يمكن التغافل عنه أو تركه أو إهماله؛ لأن النتائج المترتبة على إغفال هذا الجانب النفسي سوف يكون له أثراً سلبياً على حياته كفرد داخل المجتمع، وسوف ينتج عن ذلك إخراج منتج اجتماعي ذوى شخصية ضعيفة متوترة وغير سوية، لا يمتلك القدرة على اتخاذ أي قرارات متعلقة بالمستقبل أو بالحياة، اعتماداً بشكل واضح وملل، وهذا ما أوصته دراسة أيمن صلاح (٢٠١٨)، أحمد حكيمي (٢٠٢٠)، أسيمة عبد الحميد (٢٠٢١)، أسماء العتيبي (٢٠٢٢) التي أشارت إلى ضرورة رفع وتحسين التمكين النفسي لتأثيره على جودة الحياة والتوجه نحو الحياة والسعادة النفسية عند طلاب المرحلة الثانوية. كما أن التغييرات الفسيولوجية التي يمر بها تجعله ضعيف يحتاج لمن يمد يد الدعم والمساندة، وتقديم البرامج الإرشادية والنفسية التي ترفع من روحه المعنوية، وتجعله يبرويعبر هذه الفترة بسلام نفسي

واجتماعي، وهذا ما أوصته دراسة (Chris&Hilary(2019)، ودراسة أحمد محمد(٢٠٢٠) التي أشارت إلى ضرورة رفع وتحسين التمكين النفسي للمراهق؛ لأن ذلك يزيد من تعديل ضبط الذات لديه.

وأوضح دراسة (Zeid Aba (2010) إلى أن التمكين النفسي ليس وسيلة لحل المشكلات النفسية لدى الطلبة المتفوقين فقط بل هو مفتاح للإبتكار والإبداع، وهو هدف مؤسسي إستراتيجي يسعى لتعزيز قدرات الطلبة المتفوقين وإطلاق الطاقات الكامنة لديهم.

ومن ثم سعى الباحثان إلى تقديم برنامج إرشادي لتحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة حيث يُعتبر متغيرات(التمكين النفسي والتوجه الإيجابي نحو الحياة) من المتغيرات النفسية الحديثة لعلم النفس الإيجابي، والتي تُعتبر ضرورية للطلاب في مرحلة المراهقة حتى يستطيع أن يواجه مصاعب الحياة بصفة عامة ومشاكل المرحلة الثانوية والضغوطات الأسرية والاجتماعية والتقدم التكنولوجي الحديث والسريع الذي يتعرض لها في ذلك الوقت، واتساقاً مع كل ما سبق فإن مشكلة البحث الحالي تتبلور في الإجابة عن السؤاليين التاليين:

١. ما فعالية برنامج إرشادي لتحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا (STEM)؟
٢. ما استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا (STEM)؟

أهداف البحث:

- هدف البحث بشكل أساسي إلى تحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM، ومن هذا الهدف تنفرع أهداف ثانوية تتمثل في الآتي:
١. التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM.

٢. التحقق من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي لتحسين التمكين النفسى وأثره فى التوجه الإيجابى نحو الحياة لدى طلبة مدرسة المتفوقين فى العلوم والتكنولوجيا STEM.

أهمية البحث: تمثلت أهمية البحث الحالي إلى ما يلي:

١. الأهمية النظرية:

- تتضح الأهمية النظرية للبحث الحالي من خلال تناوله لمتغيرات ترتبط بمستوى الصحة النفسية للطلاب في المرحلة الثانوية وهي التمكين النفسى؛ حيث تُعتبر من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى استثمار القدرات الإنسانية الكامنة لصالح صحة الأفراد النفسية، وأيضًا لدعم التوجه الإيجابي نحو الحياة لديهم مما يزيد الشعور بالسعادة والرضا والتفاؤل.
- توفير بعض البيانات والمعلومات الهامة عن طلاب المرحلة الثانوية، والتي قد تساعد العاملين في قطاع التعليم والمهتمين بشؤنه، وأيضًا المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي في التعامل مع سيكولوجية هذه المرحلة ومع خصائصها النفسية، ومع المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية التي قد تقف حائلًا بينهم وبين تكيفهم مع المجتمع وداخل البيئة التي يعيشون فيها.
- حاجة طلبة مدرسة المتفوقين فى العلوم والتكنولوجيا STEM إلى برامج إرشادية وتدريبية وتنموية تحسن لديهم مهارات وقيم وسلوكيات تؤثر على المفاهيم الإيجابية في الحياة اليومية التي يعيشونها في هذه المرحلة الحرجة، وهي مرحلة المراهقة وما يتبعها من تغيرات فسيولوجية ونفسية وجسمانية خطيرة.
- إثراء التراث البحثي والمكتبة العربية والعاملين في الحقل النفسى بدراسة متغير التمكين النفسى والتوجه الإيجابي نحو الحياة، وقد تمكنهم الاستفادة من البرنامج في تنمية جوانب وسمات نفسية أخرى لدى العينة المستهدفة.

٢. الأهمية التطبيقية:

- تزويد الميدان النفسي والتربوي ببرنامج إرشادي لتحسين التمكين النفسي لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة؛ مما قد يُسهم في إجراء المزيد من البحوث لدراسة أثره على جوانب معرفية وعقلية ووجدانية واجتماعية متنوعة.
- إمكانية الاستفادة من أدوات البحث (مقياس التمكين النفسي، مقياس للتوجه الإيجابي نحو الحياة) لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM.
- إمكانية الاستفادة من نتائج البحث عند إعداد وتنفيذ البرامج التربوية المختلفة المقدمة لطلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM

مصطلحات البحث الإجرائية:

• البرنامج الإرشادي : Counseling Program

هو برنامج مخطط له يعتمد على مجموعة من الأنشطة والفنيات والأساليب المنتقاة من مختلف النظريات الإرشادية وفقاً لأسس وقواعد علمية من خلال منهج نظري متكامل، ويتم خلال فترة زمنية معينة بهدف تحسين التمكين النفسي لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM، وذلك في إطار خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية لهؤلاء الطلاب في المرحلة الثانوية من أجل إكسابهم مهارات نفسية تمكنهم من التوجه الإيجابي نحو الحياة.

• التمكين النفسي : Psychological Empowerment

هو قدرة الطالب في المرحلة الثانوية على تحقيق أهدافه والقيام بالمهام المكلف بها بكفاءة عالية ومرونة وترفع من روحه المعنوية؛ مما يزيد قدرته على التوجه الإيجابي نحو الحياة بشكل يحقق له السعادة والبهجة والطمأنينة والرضا، وذلك من خلال الأبعاد الأربعة؛ وهي:

البُعد الأول: الاحساس بالمعني: ويُقصد به أن يجد الطالب القيمة والمعنى والهدف من المهام التي يقوم بها على المستوى الشخصي والاجتماعي، فهو دافعية داخلية ومحفزة لأداء مهامه بشكل جيد.

البُعد الثاني: التأثير وترك الأثر: ويُقصد به قدرة الطالب على التأثير في الآخرين، وترك الأثر الطيب فلا يكون شخص مهمش مع المحيطين به.

البُعد الثالث: الكفاءة الذاتية: يُقصد بها أن يقوم الطالب بالمهام المطلوبة منه بكفاءة ومهارة ذاتية تميزه عن الآخرين وتجعله معروف بينهم.

البُعد الرابع: الاستقلالية: ويُقصد به قدرة الطالب على التصرف واتخاذ القرارات والمرونة، وتحمل المسؤولية، ومقاومة ضغوط الحياة، وحل المشكلات التي تواجهه بكفاءة ومهارة عالية؛ ليخلق له القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات والسيطرة والتأثير في البيئة المحيطة به بشكل يؤهله ليكون عضواً فعالاً في المجتمع، وسوق العمل في المستقبل.

ويُقاس إجرائياً في هذا البحث بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب في مقياس التمكين النفسي المُستخدم.

• التوجه الإيجابي نحو الحياة Positive Attitude Towards Life

هو قدرة الطالب في المرحلة الثانوية على التفكير بموضوعية وامتلاكه للمعتقدات الإيجابية التي تساعد في الانفتاح على الدنيا والناس والتفاعل معهم، والسعي نحو تحقيق أهدافه بنظرة استبشار نحو المستقبل وتوقع الأفضل، وذلك من خلال الأبعاد الأربعة؛ وهي:

البُعد الأول: التفاعل الاجتماعي: يُقصد به قدرة الطالب في المرحلة الثانوية على التفاعل مع الآخرين، وتكوين الصداقات الصحية وليست السامة، والتفاعل في محيطه بطريقة فعالة.

البُعد الثاني: القناعة: ويقصد به رضا الطالب بما يُقدم إليه من مساعدة أو عون وقبول لذاته والمحيطين به.

البُعد الثالث: الهناء الشخصي: ويقصد به امتلاك الطالب خبرة الانفعالات السارة ومستوي منخفض من المزاج السلبي ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

البُعد الرابع: الثبات الانفعالي: ويقصد به قدرة الطالب على التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

ويُقاس إجرائياً في هذه البحث بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب في مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة المُستخدم.

• **طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM**

هم طلبة الصف (الأول- الثاني- الثالث) من المرحلة الثانوية الملتحقون بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM بمحافظة بني سويف، والذين تم قبولهم في هذه المدرسة بناءً على أسس التشخيص المعتمدة في مثل هذه النوعية من المدارس، حيث يكون الطالب حاصلاً في الشهادة الإعدادية على نسبة (٩٨%)، والدرجة النهائية في مادتين من المواد الثلاثة، وتقدم لهم المدرسة مناهج إثرائية متميزة عن مناهج الطلبة العاديين.

محددات البحث:

١. المحددات المنهجية:

- **منهج البحث:** تم استخدام المنهج التجريبي تصميم (شبه التجريبي) ذات المجموعتين الضابطة، والمجموعة التجريبية. وهذا المنهج يتطلب التعامل مع متغيرين أساسيين أحدهما مستقل والآخر تابع؛ حيث يعتبر البرنامج الإرشادي بمثابة (المتغير المستقل)، التمكين النفسي (متغير تابع أول) والتوجه الإيجابي نحو الحياة (متغير تابع ثاني).
- **عينه البحث:** تم تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة من طلبة المرحلة الثانوية الملتحقون بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM، المقيدون بالصف الأول والثاني والثالث الثانوي، وتمثل عدد المجموعة التجريبية (٣٢) طالباً، وتتراوح أعمارهم من (١٥-١٧) عاماً.
- **أدوات البحث:** تمثلت في
 - مقياس التمكين النفسي (إعداد/الباحثان).
 - مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد/الباحثان).

- البرنامج الإرشادي (إعداد/الباحثان).
- الأساليب الإحصائية: أعتد البحث على بعض الاساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وذلك مثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار " T .Test . ، وتمت المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي "spss".
- محددات زمانية: يتكون البرنامج من (٣١) جلسة، استمر لمدة (شهرين ونصف)، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، يتراوح زمن الجلسة ما بين (٤٠ - ٦٠) دقيقة للجلسة، وتم تطبيق الجلسات في صورة جماعية على طلبة المجموعة التجريبية بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM .
- محددات المكانية: تم إجراء البحث على طلبة المجموعة التجريبية الملحقون بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM بمحافظة بني سويف.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: التمكين النفسي Psychological Empowerment

يُعد التمكين النفسي من المفاهيم الحديثة التي ترتقي بالعنصر البشري إلى مستويات راقية من التفكير، وجوهره يكمن في منح الفرد حرية الأداء ومشاركة أوسع في تحمل المسؤولية، ووعي أكبر بمعنى الدور الذي يقوم به، وقد ظهر في ستينات القرن الماضي حيث عُرف باسم (Community Psychology Empowerment) التمكين النفسي الاجتماعي)، فهو بمثابة شعور الفرد بالرضا والارتياح في أدائه ثمثله له الدافع والحافز لتحقيق مهامه بكفاءة ودقة عالية.

ويُفسر التمكين في اللغة العربية بمعنى (التقوية أو التعزيز)، ووردت كلمة مكن (مكنه) بمعنى جعله قادراً على فعل شيء معين، ويُقال استمكن الرجل من الشيء صار أكثر قدرة عليه، كما يُقال: متمكن من العلم أو مهارة معينة بمعنى مثقفاً بالعلم أو بالمهنة، كما وردت كلمة التمكين في لسان العرب بلفظ المكنة، فيقال فلان ذو مكنة عند السلطان أي ذو منزلة وجمعها مكناء (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤، ٣٢٠). وعرف محمد درويش (٢٠١٣) التمكين النفسي بأنه بمثابة مثير داخلي يسمح للفرد أن يشعر ويدرك بأنه يمتلك القدرة على إنجاز

المهام؛ مما يزيد من فاعليته ورضاه، ويشعره أيضاً بقيمة عمله ومعناه ويشعره بالكفاءة والثقة وحرية التصرف والاستقلالية؛ مما يزيد من تفاوله وسعادته وأمله وانخراطه في العمل.

ويرى(Edralin, et al.(2015) Edralin, et al.(2015) التمكين النفسي بأنه أسلوب علاجي يهدف إلى تحويل القدرات الشخصية من مناطق سلبية إلى مستوى احترام الذات أثناء الإصابة بالمشكلة، فهو الحافز الداخلي الجوهرى الذي يبرز من خلال عدد من المدارك التي تعكس مواقف الأفراد نحو المهام التي يقومون بها. ويذكر عاشور لعور(٢٠١٥) أنه مدى تحكم الفرد في مصادر القوة لديه؛ حيث يرتبط التمكين بالتأهيل الذي يهدف إلى مساعدة الفرد بدنياً أو عقلياً أو حسيًا ليصل إلى أقصى أداء ممكن أن يصل إليه في المهام التي يقوم بها على المستوى الشخصي، أو المهام التي يقوم بها من حيث هو عضو في مؤسسة أو في المجتمع الذي يعيش فيه.

وأضاف(Ganle, et al.(2015) Ganle, et al.(2015) بأن التمكين النفسي عملية تمكن الأفراد والجماعات من إحداث تغيير في حياتهم يساعدهم في الحصول على النفوذ والقوة التي تعزز قدرتهم على ممارسة الاختيار والحرية؛ مما يساهم بشكل إيجابي في رفاهيتهم. وأوضح زهير النواجحة(٢٠١٦) أنه أحد أشكال التدخل الإيجابي التي تهتم بزيادة شعور الفرد بالبهجة والسعادة والرضا عن مختلف مناحي الحياة، وتعزيز القدرات وتعظيمها ورفع الروح المعنوية الموجهة نحو تحسين جودة الحياة، فمفهوم التمكين من المفاهيم الفضاضة التي تستوعب العديد من المترادفات والمعاني والمفاهيم؛ ومنها: (التقوية، وتعزيز الاقتدار، والتدعيم، والإسناد وتحسين الحال).

وأوضحت هيام شاهين(٢٠١٧) أن التمكين النفسي عبارة عن أداة تحفيزية تظهر في أربعة مدركات أساسية هي: (المعنى، والجدارة، والاستقلالية، والشعور بالتأثير)، وغياب أي منها لا ينفي وجود التمكين تمامًا لكنه يحرف معناه.

ويعرفه(Radwan(2020 Radwan(2020 هو شعور داخلي يجعل الفرد يدرك معنى العمل الذي يقوم به، وأن لديه من الكفاءة ما يؤهله لإنجازه والاستقلالية والقدرة على التحكم والتأثير فيه، وأشارت منى حمدان(٢٠٢٠) بأنه يتأثر بمدى وعي الفرد بذاته وبشعوره بالأمان الاجتماعي؛

لأنه كلما كان الفرد لديه قدرة على تحديد أفكاره ومشاعره التي تمتاز بالتعاطف والتراحم والرفقة بالآخرين، والبُعد عن المشاحنات والصراعات والقدرة على تحديد نقاط قوته وضعفه كلما زاد احساسه بمعني العمل الذي يقوم به والانخراط فيه والتأثير بمجرباته بفاعلية، وترى إيمان عامر (٢٠٢١) بأنه حالة داخلية تشير إلى الشعور بالمهارة والكفاءة والتأثير في الآخرين، وأن كل ما يبذله أيضاً من عمل له قيمة، ما يمنحه حرية الاختيار والتصرف في حياته والسيطرة عليها دون قيود. بينما يوضح Perry(2022) بأنه سمة نفسية للأفراد، تشير إلى تزايد القوة الشخصية مثل: الكفاءة الذاتية، والضبط الذاتي؛ حيث إنه بمثابة إحساس نفسي، أو خبرة فعلية مُعاشة، يرتبط بإدراك الشخص لقدرته على فعل الأشياء التي يريد أن يفعلها، وأن له قراراً في الموضوعات المهمة في حياته، وأيضاً قدرته على اتخاذ القرار وتنفيذه عبر المصادر المتاحة.

ويذكر Cattaneo&Chapman(2023) أن التمكين النفسي قد تناولت تعريفاته أربع توجهات مفاهيمية مهمة يعنى الأول بالتمكين النفسي كمؤشر على الإتقان والسيطرة، بينما يعنى التوجه الثانى بالتمكين النفسي كمؤشر على المشاركة والتأثير فى العلاقات الاجتماعية، والتوجه الثالث أهتم بالتمكين النفسي كمؤشر على العمل لخير المجتمع ورفاهيته، بينما أهتم التوجه الأخير بالتمكين النفسي كأداة لبلوغ الأهداف والإستقلالية. ونظراً لتعدد بنية التمكين النفسي فقد تعددت النظريات والنماذج المفسرة لأبعاد هذا المفهوم، فاهتمت نظرية التمكين بتقديم ثلاثة أبعاد خاصة للتمكين النفسي وهي: القيم (Values)، والعمليات (Processes)، والنتائج (Outcomes)، وذلك في محاولة توفير إطار بحثي ثابت لهذه النظرية (Conger & Kanugo, 1988).

وقدم Spreitzer (1995) نموذج فسر بها أبعاد التمكين النفسي على أنه بناء تحفيز يتجلى في أربعة أبعاد (المعنى، الجدارة، حرية التصرف، الأثر) وتكون هذه الأبعاد في توجيه الفرد نحو ما يرغب ويشعره بأنه قادر على تجسيده من خلال مهامه في المنظمة. وتوصل أيضاً Zimmerman (1995) لنموذجاً يتكون من ثلاث مكونات: (المكون الشخصى) ويختص بمدركات الفرد عن قدرته على التحكم وعن فاعليته الذاتية وعن توجهاته

الدافعية وكفاءته المدركة، بينما يختص (المكون التفاعلي أو الاجتماعي) بالوعي الناقد وتنمية المهارات ونقلها وتفهم القيم والمعايير المجتمعية والقدرة على الحصول على المصادر وإدارتها في البيئة المحيطة لتحقيق الأهداف المرجوة، في حين يختص (المكون السلوكي) بالاندماج في البيئة الاجتماعية المحيطة والمشاركة والإمساك بزمام المبادرة والشعور بالتأثير.

وقدم (Wang & Lee (2009) نموذجًا للتمكين النفسي يتألف من أربعة أبعاد مستقلة تكون إحساس الفرد بقيمة وهذه الأبعاد هي (المعنى، الكفاءة، الاستقلالية، التأثير). وقدم & Thomas & Velthouse (1990) نموذجًا من أربعة أبعاد للتمكين النفسي (إعطاء معنى للعمل، التأثير الحسي أو الإدراكي، الكفاءة، الأختيار). وقدم (Spreitzer (1995) نموذجًا يرى أن التمكين النفسي يتضمن أربعة أبعاد: (الشعور بالتأثير والقيمة والكفاءة وتقرير المصير). وفي هذا السياق صنفت دراسة (Short & Rinehart (1995) التمكين النفسي بأنه بناء متعدد الأبعاد ويتكون من ستة أبعاده هي (إدراك الفرد لقدرة على المشاركة في صنع واتخاذ القرارات، وشعور الفرد بإتاحة الفرص الكافية للنمو المهني وتنمية المهارات وانعكاسها على مستوى أدائه، وتقدير الفرد لذاته وقدراته، وفاعلية الذات ومساعدة المحيطين في الأداء، والاستقلالية، والاحساس بالمسؤولية). بينما صنفت دراسة محمود الرفاعي (٢٠٢١) التمكين النفسي إلى (الكفاءة المدركة، الاستقلالية، المشاركة الفعالة في صنع واتخاذ القرار). بينما رأت دراسة رانيا سعد (٢٠٢٢) أن التمكين النفسي يمكن تحسينه من خلال الأبعاد الأربعة (المعنى، والتأثير، والكفاءة، والاستقلالية)، وقدمت أيضًا دراسة مرفت النجار (٢٠٢٣) أربعة أبعاد رئيسية للتمكين النفسي وهي (الاستقلالية وحسن التصرف، المعنى، التأثير، الاقتدار).

وتناول الباحثان في هذه البحث متغير التمكين النفسي للطلاب في المرحلة الثانوية من خلال أبعاده الأربعة؛ وهي: (الاحساس بالمعنى، والتأثير الحسي والأثر، والكفاءة الذاتية، والاستقلالية).

ويعدّ التمكين النفسي للطلبة المتفوقين في المرحلة الثانوية من الأمور المهمة؛ فهم يحتاجون إلى الاستقلالية في اتخاذ قراراتهم وصنع مستقبلهم، والتعامل مع جميع أنواع

الضغوطات حتى التي تؤثر سلبيًا على نظرتهم واتجاهاتهم نحو الحياة والمستقبل. كما أن تمكين الطلبة المتفوقين هو نقطة انطلاق لبناء عناصر بشرية مؤهلة قادرة على القيادة الذاتية من خلال إحداث تغييرات في المهارات والسلوكيات والمعارف لديهم، وامتلاكهم لتوقعات إيجابية نحو الأشياء تشعرهم بالحيوية والإنجاز والأمل، ويدعم لديهم الشعور بالكمال الذي هو مطلب ضروري لتوافقهم (Hasan,2018).

والتمكن النفسي ليس وسيلة لحل المشكلات لدى الطلبة المتفوقين بل هو مفتاح الأبتكار والإبداع، وهو هدف مؤسسي استراتيجي يسعى لتعزيز قدرات الطلبة المتفوقين وإطلاق الطاقات الكامنة لديهم وخاصة في المرحلة الثانوية (Zeid Aba,2010).

وقد أشارت العديد من الدراسات السابقة على أهمية تحسين التمكين النفسي في سياقات مختلفة مثل دراسة أسماء عبد الفتاح (٢٠١٨) التي توصلت نتائجها على وجود حاجة ضرورية لتحسين التمكين النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأن تحسين هذا التمكين يؤثر في رفع المثابرة والمستوى الأكاديمي للطلاب في هذه المرحلة، بالإضافة أن تحسين التمكين يؤثر بشكل إيجابي على التفاعل الاجتماعي للطلاب والأفراد بصفة عامة؛ حيث يزيد من اندماجه الاجتماعي داخل المجتمع الذي يعيش فيه، وأوضحت دراسة زينب بدوي (٢٠١٩) إلى أن تحسين التمكين النفسي له دور كبير في التعاملات الاجتماعية داخل المحيط الأسري، وبالتالي يكون الطالب أكثر مرونة في التعاملات الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها بشكل مؤثر، وله رأي يحترم ويأخذ به، كما أن لتحسين التمكين أثر على زيادة التدفق النفسي، وأشارت دراسة عبد الناصر إسماعيل (٢٠٢٠) إلى أهمية التمكين النفسي وأثره الإيجابي على التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

كما أن التمكين النفسي له تأثير على تحسين الصورة الذاتية والسلوك الذاتي للفرد عن نفسه، وسعت دراسة Flaherty,et al.(2017) إلى تقديم برنامج لتعزيز الشعور بالتمكين النفسي لسبعة طلاب كوسيلة لتحسين نظرتهم للصورة الذاتية والسلوك الذاتي الإيجابي لأنفسهم، وقد أسفرت نتائجها إلى أن مستوى التمكين النفسي لدى الطلاب يسهم بشكل كبير وإيجابي في تحسين صورهم الذاتية المدركة والسلوكيات الذاتية، والتي تتأثر بعدد من العوامل

التدريبية والشخصية، وأوصت دراسة جهاد حسن (٢٠٢١) إلى أن تنمية مهارات التمكين النفسي تؤثر على تنظيم الذات في ضوء نظرية العلاج بالمعنى لدى عينة من الطلبة، وأيضاً تحسين التمكين يؤثر على تنمية الصلابة النفسية وتحقيق الذات، وهذا ما أشارت إليه دراسة كريستين نجيب (٢٠٢٠) وتوصلت نتائجها إلى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية وتحقيق الذات لديهم. وتناولت دراسة Zimmerman, et al.(2018) تأثير التمكين النفسي على مستوى الثقة لدى الطلاب في هذه المرحلة الحرجة وهي مرحلة المراهقة التي تُمثل تغيراً فسيولوجياً وجسمانياً ونفسياً وهذا ما تناولته دراسة.

بالتالي نحن في احتياج في الوقت الحالي إلى تحسين أبعاد التمكين النفسي الأربعة (المعنى، والتأثير، والكفاءة الذاتية، الاستقلالية) لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ حيث إنه كلما زاد التمكين النفسي قل شعوره بالإرهاك أو الاحتراق النفسي، والتعب، والتوتر، والقلق، والخوف من المستقبل والضغوطات؛ حيث يساعد التمكين النفسي على إدارة المعرفة ومشاركتها فهي بمثابة القوة التي تُمكن الفرد من الوصول إلى المعرفة، كما أن تحسينه له علاقة ارتباطية بإدارة المعرفة لدى الفرد.

وأوضحت دراسة Kang, et al.(2017) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي وإدارة المعرفة لدى الفرد ونقلها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، كما أشارت دراسة رانيا مصطفى (٢٠٢١) إلى أن التمكين النفسي يقلل من الجمود الفكري، ويجعل المراهق يتمتع بالمرونة النفسية في التعامل مع الآخرين.

وعلى جانب آخر فقد أوصت بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية بين تحسين التمكين ومستوى الابداع لدى الطلاب، وهذا ما أشارت إليه دراسة عبلة مرتضي (٢٠١٨) التي أوصت نتائجها على البنية العاملية المميزة للعلاقة بين مكونات الابداع الوجداني ومكونات التمكين النفسي لدى المراهقين المصريين المقيمين بالمملكة العربية السعودية، كما أوصت على إمكانية التنبؤ بالإبداع الوجداني من مستوى التمكين النفسي، وأيضاً تأثيره على مستوى الإنجاز، وهذا ما أوضحت دراسة سيف مدهان (٢٠١٩) حيث كشفت نتائجها على وجود علاقة بين التمكين النفسي والكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة

الثانوية، وهذه العلاقة إيجابية دالة إحصائياً بين كل من التمكين النفسي والكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز .

وفى نفس السياق نجد أن التمكين النفسي له دور في تحقيق الهوية التنظيمية كما فى دراسة دينا محمد (٢٠٢١) حيث أوضحت نتائجها على وجود علاقة بين كل من التمكين النفسي وأبعاده (الجدارة، الاستقلالية الذاتية، التأثير، المعنى، والهوية التنظيمية). فتحسين التمكين النفسي يُعتبر مدخل لتحسين الصحة النفسية للأفراد بصفة عامة والتمتع بحياة يسودها الرضا والسعادة والارتياح، وهذا ما أوصته نتائج دراسة محمد الصافوري (٢٠٢١).

ويتضح من خلال العرض السابق لمفهوم التمكين النفسي والنماذج العديدة المفسرة لأبعاد ومكوناته، وأهميته للمرحلة الثانوية، أن هناك آراء مختلفة حول مفهوم التمكين النفسي، حيث يرى البعض أنه شعور داخلي في حين يرى آخرون أنه مفهوم تحفيزي، ورغم تباين الآراء إلى أن هناك اتفاقاً بينهم أن التمكين النفسي يعبر عن امتلاك الفرد الاستقلالية، والتأثير، والكفاءة، وحرية المشاركة وإبداء الرأي، وهذا من شأنه أن يشكل دافعاً تحفيزياً لتحسين القدرات والإمكانيات للأفراد. وإن التمكين النفسي يزيد من دافعية الطالب/الطالبة في المرحلة الثانوية، فيجعله يقوم بالمهمة المطلوبة منه بالمستوى المرغوب فيه لكي يتناسب مع توقعاته، وأنه عملية تتم من خلال وجود منهج أو نسق يسير عليه الطالب، فهي ليست عملية عشوائية بل أنها عمليات وفرص يتعرض لها وتمكنه من تطوير ذاته ومهاراته، ونتائج يحصل عليها وأثر وأوضاع جديدة مستقبلية يصل إليها، وأنه يعتمد على أربعة أبعاد أن يشعر الطالب بقيمة ومعنى ما يقوم به من مهام أي الأهداف من وراء ما يفعله، وأن هناك أثر وتأثير يحدث من خلال هذه المهام التي يقوم بها، وأنه لا بد أن يمتلك كفاءة ذاتية وجدارة تميزه عن الآخرين، وأن هناك نوع من الاستقلالية المتوازنة والمعتدلة في اتخاذ القرارات، وتحمل مسؤوليتها، وحل أي مشكلات تواجهه في الحاضر أو في المستقبل بأسلوب علمي مسئول، ويحترم ويدعم من الآخرين.

والتمكين النفسي ضروري لطلبة المرحلة الثانوية في البيئة العربية فهو بمثابة نقطة انطلاق لبناء الشخصية المؤهلة على القيادة الذاتية من خلال إحداث تغييرات في المهارات

والسلوكيات والمعارف لديها، وامتلاكه لتوقعات إيجابية نحو الأشياء تساعده على مقاومة احباطات الحياة، وتشعره بالأمل والحيوية والإنجاز، ويدعم لديه الشعور بالكمال الذي هو مطلب ضروري.

المحور الثاني: التوجه الإيجابي نحو الحياة Positive orientation towards life

من خلال النظر إلى الأدب السيكولوجي لمصطلح التوجه الإيجابي نحو الحياة، تعددت التعريفات الخاصة بالمصطلح، ويمكن اعتباره شعور الفرد بالسعادة، والتمتع بالحياة التي يعيشها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها؛ لذا فهو يتضمن صفات متنوعة: كالنفاؤل، الهناء الشخصي، والقناعة، والرضا عن الواقع، وتقبل النفس واحترامها، والاستقلال المعرفي والوجداني، والتفاعل الاجتماعي، والثبات الانفعالي؛ فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان، فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، خاصةً وأن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوجه الإيجابي نحو الحياة، ومن ثم تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية.

ويبري نورس هادي (٢٠٠٨) أن التوجه الإيجابي نحو الحياة هو نظرة استبشار نحو الحياة والمستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويؤرنو إلى النجاح، ويستبعد الأسوء. وعرفته Christina (2008) بأنه تقييم عام لظروف الحياة بطريقة إيجابية؛ حيث يُستمد من مقارنة تطلعات الفرد مع إنجازاته الفعلية، فهو بمثابة امتلاك اتجاه إيجابي نحو الحياة. وأوضح جمال تفاحة (٢٠٠٩) بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه، وتشير إلى ارتياح الفرد وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته وللبيئة المدركة، وتفاعله مع خبراته بصورة متوافقة.

وذكرت غادة حمد (٢٠١٠) أن التوجه الإيجابي نحو الحياة بمثابة تقبل الفرد وتحمسه للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها؛ حيث يُمثل البيئة النفسية متعددة الأبعاد التي ترتبط بالعديد من المتغيرات، وهذه البيئة مؤشر أساسي للنجاح في تكيف الفرد مع ظروف الحياة المتغيرة والذي يعكس تقديره العام لنواحي معينة في حياته، كالأسرة، والذات، والمجتمع؛ حيث يرتبط بنجاح الفرد في حياته، كما يُسهم إسهاماً كبيراً في عملية تكيفه الشخصي والاجتماعي، وفي نظرته الخاصة إلى العالم وإلى أبعاد عالمه الخاص.

وتشير هبه أبو النيل (٢٠١٠) أن الفرد يصبح أكثر سعادة وتفاؤلاً عندما يحاور نفسه ويتحدى أفكاره السلبية ويحللها ويقارنها بما يتمتع به من النعم، فالتوجه الإيجابي نحو الحياة هدف أساسي ومطلب في حياة الفرد. بينما أشارت نجوى عبد المنعم (٢٠١١) بأن التوجه نحو الحياة بمثابة حالة شعورية إيجابية تظهر في سلوك الفرد واستجابته، وتتطوي على تقييم معرفي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد من خلال معياره الشخصي، ويعتمد هذا التقييم على المقارنة بين طموحات الفرد وبين ما أنجزه، وكذلك على المقارنة بالآخرين، وهو مفهوم واسع الانتشار يشمل الرضا عن الحياة الحاضرة أو الماضية أو المستقبلية، كما يرتبط بمجال أو أكثر من مجالات الحياة المختلفة أو التوجه العام نحو الحياة، وما يترتب عليه من سلوك إيجابي نحو الإقبال على الحياة، والعمل نحو تحقيق الأهداف والوصول إلى حالة من الاستقرار والطمأنينة.

ويرى أحمد إسماعيل (٢٠١٢) أن التوجه الإيجابي نحو الحياة يُمثل أقصى هدف يطمح إليه الإنسان العاقل، وذلك من أجل تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناءً على المواقف التي يمر بها الشخص، وأيضاً يظهر في السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار والتقدير الاجتماعي لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضياً عن حالته بصورة إيجابية. كما يشير زهير النواجحة (٢٠١٦) أنه كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفايته.

وأضاف محمد العكر، وعيسى المحتسب (٢٠١٧) أن التوجه الإيجابي نحو الحياة هو الاحساس الإيجابي بحسن الحال، ويمكن رصده بالموشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامة لعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، كما يرتبط بكل من الاحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.

وللتوجه الإيجابي نحو الحياة مجموعة أبعاد هي: السعادة (تتكون من مكونين؛ هما: المكون الانفعالي الوجداني وهو الذي يتجلى بمشاعر الابتهاج، والسرور، واللذة، والفرح، والمكون المعرفي: وهو يكون بمثابة التقدير العقلي للفرد ونجاحه في المجالات الحياتية المختلفة؛ مثل: الإنجاز، والصحة الجسمية، والعلاقات الاجتماعية، وتحقيق الذات، فالسعادة حالة انفعالية وعقلية تتصف بالإيجابية، والرضا، والتفاؤل، والمتعة)، وجودة الحياة (هي بمثابة تقييم الفرد الإيجابي لظروف حياته، ذلك التقييم الذي ينعكس في صورته الكلية من خلال الرضا العام عن الحياة، والشعور بالسعادة)، ونوعية الحياة (تعني إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي، والنظم القيمية التي يعيش فيها، وعلاقته مع أهدافه وتوقعاته ومعايير وشئونه)، والهناء الشخصي (هو مفهوماً شاملاً يتضمن خبرة الانفعالات السارة ومستوى منخفض من المزاج السلبي ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة)، والتدين (وهو أهم العوامل التي تجعل الإنسان يشعر بالتوجه الإيجابي نحو الحياة بصفة عامة والتي تبعث في النفس الطمأنينة والإحساس بالرضا خاصة أثناء المرور بالأزمات والضغوطات الحياتية) (النابغة فتحي محمد، ٢٠١٦، ٥٧).

وفي هذا السياق ذكرت هبة الله أبو النيل (٢٠١٠) أن أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة تتمثل في: السعادة: (وهو مقدار الراحة والطمأنينة التي يشعر به الفرد، الرضا عن ظروف حياته)، والاستقرار النفسي (يتمثل في الرضا عن النفس، والشعور بالبهجة، والتفاؤل نحو المستقبل)، والتقدير الاجتماعي (يتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي)، والقناعة (وتعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه، واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها)، والرضا عن الظروف الاجتماعية (هي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين).

ويرى جمال تقاحة (٢٠١٠) أن أبعاد التوجه الإيجابي تتمثل في ستة أبعاد وهي: التفاعل الاجتماعي (قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أنهم مصدر ثقة وانتماء)، القناعة (هي رضا الفرد بما يقدم إليه من مساعدة أو عون وقبول ذاته والمحيطين به)، التفاؤل (توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل

حياته، والاستبشار والأمل في أن العسر يليه اليسر)، الثبات الانفعالي (التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية)، التقدير الاجتماعي (هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات وحرية التعبير عن الرأي والثناء على ما قدمه وما يفعله)، الحماية (إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم إليه والإحساس بالأمن وعدم النبذ والهجر، وتلبية احتياجاته ومتطلباته، وتخفيف حدة القلق التي يتعرض إليها والمساندة والمواساة وقت الشدائد والأزمات).

وتناولت رغاء نعيصة (٢٠١٢) أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة، حيث يتمثل في الذاتية (وتعني التوجه الذاتي للفرد نحو الحياة، وشعوره بجودة الحياة)، والموضوعية (تتضمن رضا الفرد عن الجوانب الاجتماعية والمستلزمات المادية التي يوفرها المجتمع)، الوجودية (تعني وصول الفرد للحد المثالي من اشباع حاجاته، وقدرته على العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته في المقام الأول ثم مع المجتمع بأكمله).

وفي هذا السياق نجد هناك ستة أبعاد للتوجه الإيجابي نحو الحياة؛ وهي

كالاتي (Sangar and Rangneker (2022):

- قدرة الفرد على ضبط انفعالاته الإيجابية والسلبية (التوازن الانفعالي).
- الاستقرار المهني؛ حيث يُمثل التوجه الإيجابي نحو العمل بُعدًا هامًا.
- الحالة الصحية العامة للجسم.
- تكوين علاقات اجتماعية خارج نطاق العائلة.
- الاستقرار الاقتصادي وما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على أن يعيش حياة كريمة.
- الرضا عن المظهر والشكل العام (كل ما يتعلق بصورة الجسم).

وهناك عدة نظريات مفسرة للتوجه الإيجابي نحو الحياة ومنها: نظرية المقارنة الاجتماعية (تنسب لعالم النفس الاجتماعي Leon Festinger)؛ حيث ركز على الاعتقاد بأن هناك دافعاً لدى الفرد للحصول على تقييمات ذاتية دقيقة؛ حيث توضح هذه النظرية كيف يمكن للأفراد تقييم آرائهم وقدراتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين، وتعلم تقدير الذات).

ونظرية القيم والأهداف والمعاني (وتقوم هذه النظرية على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهمية هذه الأهداف بالنسبة لهم، وينجحون في تحقيقها فإنهم يتمتعون بدرجة أعلى من التوجه الإيجابي نحو الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم وأهميتها أو الذين تتعارض أهدافهم، وبذلك يشعرون بالفشل مما يؤدي إلى الشعور بعدم الرضا(عبد العزيز سليم، ٢٠١٠، ٥٦).

وفى المقابل ترى نظرية التقييم الجوهرى للذات (أن هناك مجموعة من التقييمات الأساسية التي يضعها الفرد حول قدراته وكفاءته، وهذه التقييمات تختلف من تقييم الذات الإيجابي أو السلبي، ويمثل التقييم الجوهرى للذات سمة شخصية لا شعورية وثابتة، والتي تشمل على تقييمات الأفراد الأساسية حول أنفسهم وقدراتهم الذاتية، فضلاً عن الضبط الذاتي، فالناس الذين لديهم درجة عالية من التقييم الجوهرى للذات، يفكرون بشكل إيجابي عن أنفسهم ويكونون واثقين في قدراتهم الخاصة، في حين أن الناس الذين لديهم تقييم ذاتي جوهرى منخفض لديهم تقييم سلبي لأنفسهم، كما أنهم يفتقرون إلى تقدير الذات). وقد أتفقت دراسة كل من (Patterson,2013; Bozorgpour&Salimi,2012) على صحة هذه النظرية التي تفترض وجود تأثير لتقييم الذات على التوجه الإيجابي نحو الحياة، وأشارت أيضاً نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التقييم السلبي للذات والرضا عن الحياة والتوجه الإيجابي نحو الحياة، بمعنى أن الأفكار الإيجابية عن الذات والرضا العام عن الحياة متغير وسيط بين التقييم السلبي للذات والرضا عن الحياة، ومن هذا المنطلق فإن طبيعة الأفكار سواءً أكانت عقلانية أو غير عقلانية أو إيجابية أو سلبية تحدد نوعية تقييم الفرد لذاته وفقاً لما يتبناه من أفكار عقلانية أو غير عقلانية.

وجدير بالذكر أن التوجه الإيجابي نحو الحياة هام لصحة الإنسان، ويساعده على إقامة علاقات اجتماعية حميمة جيدة، ويجعله يستخدم أساليب توافقية مناسبة، ويمتلك عادات صحية سليمة، وأشارت دراسة ديمة السوري(٢٠١٣) على وجود علاقة بين الكفاءة الاجتماعية والمشاركة والتوجه الإيجابي نحو الحياة؛ حيث أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين كل من مكونات الكفاءة الاجتماعية(الضبط الانفعالي والاجتماعي، وتقدير

الذات، وتوكيد الذات، والتوصل، التفاعل الاجتماعي) وبين التوجه الإيجابي نحو الحياة، وأوضحت دراسة حواء أحمد (٢٠١٦) علاقة التوجه والرضا عن الحياة بالصمود النفسي للمراهقين، وأنه كلما ارتفع مستوى التوجه زاد مستوى الصمود النفسي، وتناولت دراسة محمد يونس (٢٠٢٣) علاقة التوجه وجودة الحياة بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأشارت دراسة (Nalule, 2015) أن التوجه نحو الحياة سمة (Trait) وليس حالة (State) لمختلف درجات الأفراد، وعلى الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة نحو المستقبل، فهي تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر، فسمّة التوجه الإيجابي نحو الحياة ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته، كما أنها تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمية للفرد.

وفى نفس السياق نجد أن التوجه الإيجابي نحو الحياة يزيد من شعور طالب المرحلة الثانوية بالسعادة والرضا وهو في أمس الحاجة لذلك؛ حيث إنه يمر بفترة مليئة بالتحديات والضغوطات، والتي تقلل من شعوره لأوقات طويلة بالسعادة والرضا، وقد أوضحت دراسة كامل كتلو (٢٠١٥) إلى علاقة ارتباطية بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والسعادة والشعور بالرضا لدى عينة من الطلاب، وأيضاً كشفت دراسة عايدة صالح (٢٠١٣) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة والتوجه الإيجابي نحو الحياة.

وإذا أراد الفرد أن يتقن الحياة بكل ما فيها وما عليه إلا أن يستشعر الهوية والكينونة قبل القيام بالفعل نفسه، فعندما يهتم بشيء ما نجد أن كل حياته تتمحور بأكملها نحو هذا الشيء، ولكي يحقق الفائدة من حياته يجب أن يكون كل شيء في حياته بقدر وبتوازن، فهو بحاجة إلى التوازن لكي يتقدم للأمام، ولكن لا بد أن يكون واعياً بأن واقع الحياة دائماً ما بين حالة توازن وعدم توازن، حالة السعادة والحزن، ما عليه إلا أن يقف على قدم واحدة، فالتوازن لا يتعلق بالأنشطة التي يقوم بها فقط، وإنما يتعلق بتوجه نحو الحياة، وهدفت دراسة إيمان عيسى (٢٠١٠) إلى أثر التوجه الإيجابي نحو الحياة على مفهوم الذات، والتفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة.

ومن زاوية أخرى يزيد التوجه الإيجابي من الأمن النفسي للفرد والمرونة النفسية للفرد بصفة عامة ولطلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة؛ لأنها تُعد من أخطر المراحل العمرية فهم يعيشون سن المراهقة وما فيها من خصائص نفسية حرجة، وبالتالي فإن الطالب في هذا السن يحتاج أكثر إلى زيادة مستوى الأمن النفسي، وأشارت دراسة جميلة محمد (٢٠١٨) إلى وجود علاقة بين كل من الشعور بالأمن النفسي والتفكير الإبداعي والتوجه الإيجابي نحو الحياة، وعلى جانب آخر فالتوجه يزيد من المساندة الاجتماعية للفرد. وأوضحت دراسة سمر عثمان (٢٠١٥) إلى أن المساندة الاجتماعية تؤثر على مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة وأنفقت دراسة كل من (Peterson, et al., 2021; Brissette et al., 2021) ودراسة مجزوب أحمد (٢٠٢٣) إلى أن التلاميذ ذوي التوجه الإيجابي نحو الحياة يتصفون باليقظة العقلية والكفاءة الذاتية والثقة العالية بالنفس والرضا عن الحياة، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية وتعزيز مكونات النمو الروحي، وأن للتوجه الإيجابي نحو الحياة تأثيراً كبيراً على عملية اتخاذ القرار والمجازفة والصحة النفسية والجسمية للفرد وأن له تأثير على عملية التكيف، وأنه يرتبط برضا أكثر عن الحياة وبأنماط سلوكية إيجابية وأعراض اكتئاب أقل. وأن المتفائلين يميلون لأستخدام وسائل مرنة أو متمركزة حول المشكلة بغرض التأقلم مع الضغوط. ويتضح مما سبق أن التوجه الإيجابي لطالب المرحلة الثانوية يجعله شخص أكثر مرونة وثقة وكفاءة، ويجعله يتمتع بالهناء الشخصي والثبات الانفعالي، ويتفاعل مع المحيطين به بكفاءة عالية، ويؤثر فيهم ويتأثر بهم ويزيد من الابداع والتحفيز الذاتي والمشاركة والإيجابية.

فالأشخاص ذوي التوجه الإيجابي أو المتفائل يشعرون بالثقة والجرأة وتأكيد الذات والتفكير البناء المنتج، ويركزون على الجانب المشرق من الأمور في تقييم لموقف معين، ويفكرون بالنجاح والفوز، ويقيمون أنفسهم على أنهم خيرين محبين منتجين ويستحقون أفضل ما تقدمه الحياة من فرص، ويركزون على الجانب المفيد في أنفسهم وفي الآخرين وفي العالم، وعلى الكيفية التي تعمل بها الأشياء ويعملوها، والتربية الإيجابية واتجاههم في الحياة (أنا أستطيع، سوف أقدر)، يؤمنون أن كل عمل سيقومون به له مردود جيد عليهم.

المحور الثالث: العلاقة بين التمكين النفسي والتوجه الإيجابي نحو الحياة

The relationship between psychological empowerment and positive orientation towards life

يرتبط مفهوم التمكين النفسي ارتباطاً إيجابياً ووثيقاً بمفهوم التوجه الإيجابي نحو الحياة، ويُعد مدخلاً مهماً وفعالاً في الترقى والتطوير المستمر، وفي زيادة الكفاءة الذاتية، والإبداع، والتفكير الخلاق، والتحفيز الذاتي والمشاركة وإبداء الرأي، وبناء الثقة بين الطلاب وبعضهم البعض، وكذلك يُعد وسيلة مهمة يمكن استثمارها وتوظيفها في إطلاق قدرات الأفراد الإبداعية والخلاقة، وتوفير المزيد من الرضا، والتوجه الإيجابي نحو الحياة المستقبلية؛ مما يمكنهم من اكتساب إحساس أكبر بالكفاءة والإنجاز.

ويعكس التوجه الإيجابي مجموعة التجارب التي أثرت في حياة الأفراد سواءً أكانت بطريقة إيجابية أم سلبية، فالتجارب الإيجابية والناجحة في حياة الأفراد لديها القدرة على تحفيز طاقة الأفراد على متابعة حياتهم وأهدافهم وطموحاتهم في الحياة، فيزيد لديهم الأمل والتفاؤل، وفي المقابل فإن تعرض الفرد إلى الأحداث السلبية المستمرة في حياته وفشله في تخطيطها بنجاح، سوف يقلل من شعور الفرد بالثقة بنفسه، وقدرته على مواجهة العقبات؛ مما ينعكس على شعور الفرد بالرضا عن نفسه وحياته، فالأفراد الأكثر سعادة والأكثر رضا عن حياتهم هم الأفراد الأقل تركيزاً على السلبيات والأحداث المؤلمة في حياتهم.

وأشارت دراسة رأفت عكر (٢٠١٣) على وجود علاقة بين التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل والتمكين النفسي بجميع مجالاته عدا مجال التأثير، وأن درجة التمكين النفسي لدى عينة الدراسة مرتفعة.

لذا فإن التوجه الإيجابي يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استناداً إلى سماته الشخصية، كما أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن التوجه الإيجابي يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته وإن تقدير الفرد لذاته هو أحد أهم العوامل المسؤولة عن الرضا عن الحياة، وأوضحت دراسة زهير النواجحة (٢٠١٦) على وجود علاقة بين مستوى التمكين والتوجه الحياتي؛ وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى

التمكين النفسي والتوجه الحياتي بصفة عامة. وفي هذا السياق أشارت دراسة أمانى صالح (٢٠١٨) أن التمكين النفسي أدى إلى تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة. وهدفت دراسة عبدالعزیز الفقی (٢٠١٨) إلى إمكانية التنبؤ بالرضا الوظيفي وأبعاده المختلفة من خلال التمكين النفسي، والتوجه نحو الحياة، والذكاء الانفعالي، وكان التمكين النفسي أكثر المتغيرات اسهامًا في التنبؤ بالدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة.

وأتقنت دراسة كل من أفنان الفراج (٢٠٢٢)، وسهيلة صالح (٢٠٢٢)، وشادية الشبول (٢٠٢٢)، فاطمة اليازیدی (٢٠٢٣)، أن التوجه الإيجابي يؤثر في سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته وحياته، فالأشخاص الذين يتميزون بالتوجه الإيجابي يفكرون تفكيرًا إيجابيًا، وهم أكثر قدرة وكفاءة على مواجهة صعوبات الحياة، وتصبح لديهم القدرة أكثر على التحكم في مشاعرهم على نحو لائق، وهذا له دلالاته في العلاقة بين القدرة على زيادة مستوى الفرد وبين الوعي بذاته، وهذا يفسر القدرة على تحمل أحداث الحياة اليومية المتغيرة من أحسن إلى أسوأ، بحيث يكون هناك عملية اتزان داخل الفرد تُمكنه نفسيًا من الثبات والاتزان الوجداني عند تغير مجريات الأمور.

ويتضح مما سبق أن التوجه الإيجابي نحو الحياة يُمثل أقصى هدف يطمح إليه الإنسان العاقل، وذلك من أجل تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص؛ ومن مظاهره: الحياة السعيدة، والعلاقات الاجتماعية، والطمأنينة، والاستقرار الاجتماعي، والتقدير الاجتماعي؛ لأن من يشعر بهذه الأشياء، ويعمل على تحقيقها، وإشباع رغبته منها يكون راضيًا عن حالته.

والتوجه الإيجابي يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيًا، والتدريب على كيفية حل المشكلات، واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة، والمبادرة بمساعدة الآخرين، والتضحية من أجل رفاهيته، والتوجه الإيجابي له أبعاد منها السعادة، جودة الحياة، نوعية الحياة، الهناء الشخصي، التفاؤل، وهناك بعض العوامل المؤثرة في التوجه الإيجابي نحو الحياة؛ وهي: العمر، والصحة، والأصدقاء، والأقارب، والجيران، والعمل، والابتعاد عن الوحدة والاكئاب وتحسين الحالة النفسية.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التمكين النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس التمكين النفسي لصالح القياس البعدي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس التمكين النفسي.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لصالح المجموعة التجريبية.
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبُعدي على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة.

الإجراءات المنهجية للبحث:

أولاً: منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي ذي التصميم (شبه التجريبي) للمجموعتين ، وهذا المنهج يتطلب التعامل مع متغيرين أساسيين أحدهما مستقل والآخر تابع؛ حيث يعتبر البرنامج الإرشادي بمثابة (المتغير المستقل)، والتمكين النفسي (متغير تابع أول) والتوجه الإيجابي نحو الحياة (متغير تابع ثاني).

ثانياً: المشاركون في البحث:

- مجتمع البحث: يتضمن مجتمع البحث جميع طلاب الصف (الأول - والثاني - والثالث) الثانوي من مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM وعددهم (٤٥٧) طالب وطالبة في المرحلة العمرية من (١٥-١٧) عام.

- **عينة الخصائص السيكومترية:** تكونت العينة السيكومترية للبحث من (٢٠٠) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM في المرحلة العمرية من (١٥-١٧) عام. وكان الهدف الرئيس من التطبيق على عينة الخصائص السيكومترية هو التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق- الثبات- الاتساق الداخلي) لمقياس التمكين النفسي، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، وتم استبعاد هذه العينة من العينة الأساسية للبحث.
- **عينة التطبيق الأساسية:** للوصول إلى عينة التطبيق (عينة البحث النهائية) تم تطبيق مقياس التمكين النفسي، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة على عينة قوامها (٧٢) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM ، مع مراعاة أن أفرادها ليسوا من أفراد عينة الخصائص السيكومترية. وتم استبعاد (٨) من الطلاب؛ حيث إنهم حصلوا على أعلى الدرجات في الإرباعي الأعلى في المقياسين، وبالتالي فإن عينة البحث النهائية تكونت من (٦٤) طالبًا وطالبة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (٣٢) مجموعة تجريبية، و (٣٢) مجموعة ضابطة ، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧) عامًا، بمتوسط عمري (١٥,٥) سنة، وانحراف معياري (١,٦٧). وتم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي في كل من (التمكين النفسي، التوجه الإيجابي نحو الحياة)، ويتضح ذلك فيما يلي:
- **التكافؤ من حيث درجة التمكين النفسي:**

جدول (١) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للتمكين النفسي

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"
المعنى	التجريبية	٣٢	١٣,٦٩	٢,٤٤٢	٠,١٥٧
	الضابطة	٣٢	١٣,٥٩	٢,٣٢٦	
التأثير	التجريبية	٣٢	١٦,٩٧	١,١٧٧	٠,٢١٠
	الضابطة	٣٢	١٦,٩١	١,٢٠١	

٠,٢٣٥	٠,٧٩,٢	١٣,٤٧	٣٢	التجريبية	الكفاءة
	٢,١٧٩	١٣,٣٤	٣٢	الضابطة	
٠,٥٢٠	١,٩٧٧	١٥,٦٦	٣٢	التجريبية	الاستقلالية
	١,٨٦٤	١٥,٤١	٣٢	الضابطة	
٠,٣٧٠	٤,٠٠٨	٥٩,٥٩	٣٢	التجريبية	الدرجة الكلية
	٣,٤٠٦	٥٩,٢٥	٣٢	ضابطة	

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للتمكين النفسي؛ حيث كانت جميع قيم "ت" أقل من (١,٩٦)، وهي الحد الأدنى لدالاتها عند المستوي دلالة (٠,٠٥).

- التكافؤ من حيث درجة التوجه الإيجابي نحو الحياة :

جدول (٢) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي للتوجه الإيجابي نحو الحياة

الأبعاد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"
التفاعل الاجتماعي	تجريبية	٣٢	١٩,٣١	٢,٢٣٥	٠,٧٣٣
	ضابطة	٣٢	١٩,٦٩	١,٨٣٩	
القناعة	تجريبية	٣٢	١٨,٠٣	٢,٤٨٢	٠,١٩٨
	ضابطة	٣٢	١٧,٩١	٢,٥٥٧	
الهناء الشخصي	تجريبية	٣٢	١٥,٤١	٢,٦٥٠	٠,٣٤٧
	ضابطة	٣٢	١٥,٦٣	٢,٣٧٩	
الثبات الانفعالي	تجريبية	٣٢	١٦,٧٥	١,٥٠٣	٠,٤٧٠
	ضابطة	٣٢	١٦,٥٦	١,٦٨٤	
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٢	٦٩,٤٢	٦,٣٠٨	٠,٢٣٧
	ضابطة	٣٢	٦٩,٧٨	٥,٧٩١	

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي للتوجه الإيجابي؛ حيث كانت جميع قيم "ت" أقل من (١,٩٦)، وهي الحد الأدنى لدالاتها عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

أدوات البحث:

اعتمد البحث الحالي على الأدوات التالية لتحقيق أهدافه واختبار صحة فروض؛ حيث قام الباحثان بإعداد أدوات البحث والمتمثلة في مقياس التمكين النفسي، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة والبرنامج الإرشادي، وتطبيقها على طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM.

الأداة الأولى: مقياس التمكين النفسي لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد/الباحثين) ملحق (١).

• **الهدف من المقياس:** الوصول إلى أداة مقننة تقيس التمكين النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• خطوات بناء المقياس:

- تم الاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت التمكين النفسي وتحليل كافة ما يذخر به التراث السيكولوجي، والذي أتيح للباحثان الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة اهتمت بموضوع التمكين النفسي؛ مثل دراسة: أحمد أبو أسعد (٢٠١٧)، أسماء عبد الفتاح (٢٠١٨)، عبلة مرتضي (٢٠١٨)، زينب بدوي (٢٠١٩)، سيف مدهان (٢٠١٩)، فاطمة زكريا (٢٠١٩)، عبد الناصر إسماعيل (٢٠٢٠)، لمياء عبد العاطي (٢٠٢٠)، أسماء العتيبي (٢٠٢٢)، سعد سعد (٢٠٢٢)، أحمد محمد (٢٠٢٣)، هشام عبد الهادي (٢٠٢٣).

- تم الاطلاع على العديد من المقاييس والاختبارات التي أعدت لقياس التمكين النفسي مثل: مقياس التمكين النفسي (إعداد/ Spreitzer, 1995)، مقياس التمكين النفسي (إعداد/ سعد العتيبي، ٢٠٠٩)، مقياس التمكين (إعداد/ جواد راضي، ٢٠١٠)، مقياس التمكين النفسي (إعداد/ مجدولين عمر، ٢٠١٥)، مقياس التمكين النفسي (إعداد/ نبيل الفحل، ٢٠١٦)،

مقياس التمكين النفسي (إعداد/ أسماء عبد الفتاح، ٢٠١٨)، مقياس التمكين النفسي (إعداد/ فرحان ربيع، ٢٠٢١).

- في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس النفسية تم تحديد أبعاد التمكين النفسي التالية: البعد الأول: (المعني)، البعد الثاني: (التأثير والأثر)، البعد الثالث (الكفاءة الذاتية)، البعد الرابع (الاستقلالية).
- تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية و بلغ عددها (٣٦) مفردة.
- ثم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين وعددهم (١٠) في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة (ملحق، ١)، لإبداء الآراء في تلك المفردات.

جدول (٣) نسبة موافقة السادة المحكمين على مفردات مقياس التمكين النفسي

	البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق
١	١٠	%١٠٠	٩	%٩٢	٩	%٩٢	٦	%٦٤
٢	٨	%٩٦	٨	%٨٠	٩	%٩٦	٨	%٨٤
٣	٦	%٧٢	١٠	%١٠٠	١٠	%١٠٠	٨	%٨٠
٤	٨	%٨٨	٦	%٦٨	١٠	%١٠٠	٩	%٩٦
٥	٧	%٧٦	١٠	%١٠٠	٩	%٩٢	٨	%٨٤
٦	١٠	%١٠٠	٩	%٩٦	٨	%٨٤	٥	%٥٦
٧	١٠	%١٠٠	١٠	%١٠٠	٧	%٧٦	٦	%٦٤
٨	٩	%٩٢	٨	%٨٨	٩	%٩٦	٨	%٨٨
٩			٨	%٨٤			٧	%٧٦

يتضح من جدول (٣) تحديد نسبة ٨٠% فأكثر كنسبة اتفاق للمحكمين على العبارات حتى يتم قبولها، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى، وتعديل بعضها ، وبذلك أصبحت الصورة النهائية (٣٤) مفردة بعد تحكيم المتخصصين.

- وصف المقياس: يتكون المقياس من (٣٤) مفردة تقيس جميعها التمكين النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية موزعة على أبعاد التمكين النفسي كالآتي: يشمل بُعد المعني (٨) عبارات، وبُعد التأثير والأثر (٩) عبارات، وبُعد الكفاءة الذاتية (٨) عبارات، و بُعد الاستقلالية (٩) عبارات.

جدول (٤) أرقام العبارات في الشكل النهائي لمقياس التمكين النفسي

العدد	أرقام عبارات المقياس في الشكل النهائي	البعد
٨	من (٨:١)	المعني
٩	من (١٧:٩)	التأثير والأثر
٨	من (٢٥:١٨)	الكفاءة الذاتية
٩	من (٣٤:٢٦)	الاستقلالية

- تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس كما هو في الجدول التالي:

جدول رقم (٥) درجات تصحيح مقياس التمكين النفسي

العبارات		
لا تنطبق أبداً	تنطبق أحياناً	تنطبق دائماً
١	٢	٣

- الكفاءة السيكومترية لمقياس التمكين النفسي: تم التحقق من صدق وثبات مقياس التمكين النفسي على النحو التالي:
- صدق المحك (الصدق التلازمي): تم حساب الصدق التلازمي، وذلك من خلال تطبيق مقياس التمكين النفسي (Spreitzer, 1995) تعريب بدر الانصاري (٢٠١٣) على نفس العينة كمحك لمقياس التمكين النفسي (إعداد/ الباحثين)، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية (٠,٦٧)، وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق في قياسه للتمكين النفسي.

- **ثبات المقياس:** تم استخدام طريقة "ألفا كرونباخ" كطريقة لقياس ثبات المقياس؛ حيث حصل الباحثان على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد التمكين النفسي كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٦) يوضح قيم معامل الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لمقياس التمكين النفسي

م	الأبعاد	قيمة معامل الثبات
١	المعنى	٠,٩٠
٢	التأثير والأثر	٠,٨٩
٣	الكفاءة الذاتية	٠,٨٨
٤	الاستقلالية	٠,٩١

يتضح من جدول (٦) أن معامل الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لمقياس التمكين النفسي مرتفع؛ مما يدل على أن المقياس يمتاز بثبات عالي ويمكن الاعتماد عليه.

- **الاتساق الداخلي:** تم تقدير معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت قيم هذه المعاملات بين:

- البعد الأول (المعنى) (٠,٥٩ إلى ٠,٦٥).
- البعد الثاني (التأثير والأثر) (٠,٥٥ إلى ٠,٦٩).
- البعد الثالث (الكفاءة الذاتية) (٠,٥١ إلى ٠,٦٦).
- البعد الرابع (الاستقلالية) (٠,٤٦ إلى ٠,٨٠).

كما تم تقدير معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التمكين النفسي

م	الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوي الدلالة
١	المعنى	٠,٨٦	٠,٠١
٢	التأثير والأثر	٠,٦٧	٠,٠١
٣	الكفاءة الذاتية	٠,٥٥	٠,٠١
٤	الاستقلالية	٠,٨٥	٠,٠١

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وبالتالي يدل على صدق المقياس.

الأداة الثانية: مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد/ الباحثين) ملحق (٢).

• **الهدف من المقياس:** الوصول إلى أداة مقننة تقيس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• **خطوات بناء المقياس:**

- تم الاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت التوجه الإيجابي نحو الحياة وتحليل كافة ما يذخر به التراث السيكولوجي والذي أتيح للباحثان الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة اهتمت بموضوع التوجه الإيجابي نحو الحياة؛ مثل دراسة: مصطفى زبيدات (٢٠١٢)، حسن الحميدي (٢٠١٤)، هاني فكري (٢٠١٨)، ريم سعود (٢٠١٩)، مكتوب المالكي (٢٠١٩)، خلود الزهراني (٢٠٢٠)، أحمد إبراهيم (٢٠٢١)، فرحان ربيع (٢٠٢١).

- تم الاطلاع على العديد من المقاييس والاختبارات التي أعدت لقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، مثل: مقياس الرضا عن الحياة (إعداد/ ادورد دينير وترجمة النابغة محمد، ٢٠٠٧)، ومقياس التفاؤل والتشاؤم (إعداد/ عفراء خليل، ٢٠٠٩)، ومقياس جودة الحياة النفسية (إعداد/سمية عبد الوراث، وفاء محمد، ٢٠٠٩)، ومقياس جودة الحياة (إعداد/ هانم محمد، ٢٠٠٩)، ومقياس جودة الحياة (إعداد/ محمود منسي، ٢٠١٠)، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد/ مصطفى زبيدات، ٢٠١٢)، ومقياس جودة الحياة النفسية (إعداد/آمال باظة، ٢٠١٢)، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد/إسلام سعادت، ٢٠١٦)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد/محمد عبد القادر، ٢٠١٦)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد/نبيل الفحل، ٢٠١٦)، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد/

إسراء خليل، ٢٠١٧)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد/ رشا فايز، ٢٠١٧)، ومقياس الرضا عن الحياة (أمانى خليفة، ٢٠١٧).

- وفي ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس النفسية تم تحديد أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة في الأبعاد التالية: البعد الأول (التفاعل الاجتماعي)، البعد الثاني (القناعة)، البعد الثالث (الهناء الشخصي)، البعد الرابع (الثبات الانفعالي).

- تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية، وقد بلغ عددها (٤٥) مفردة، وتم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والتربية الخاصة والصحة النفسية (ملحق ١)، وعددهم (١٠) لإبداء الرأي في تلك المفردات.

جدول (٧) نسبة موافقة السادة المحكمين على مفردات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

رقم العبارة	البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق
١	٩	%٩٦	٩	%٨٨	٨	%٨٨	٨	%٨٨
٢	٨	%٨٤	١٠	%١٠٠	٩	%٩٠	٩	%٩٩
٣	٨	%٨٠	٩	%٩٢	٨	%٨٨	٩	%٩٩
٤	٩	%٩٦	٨	%٨٤	١٠	%١٠٠	٧	%٧٢
٥	٩	%٩٢	٨	%٨٨	١٠	%١٠٠	٩	%٩٨
٦	١٠	%١٠٠	١٠	%٨٤	٩	%٩٠	١٠	%١٠٠
٧	١٠	%١٠٠	٩	%١٠٠	٧	%٧٠	١٠	%١٠٠
٨	٧	%٧٦	١٠	%٩٦	٨	%٨٠	٩	%٩٩
٩	٨	%٨٨	٦	%١٠٠	١٠	%١٠٠	٨	%٨٨
١٠	٦	%٧٢	١٠	%٦٨	١٠	%١٠٠	٧	%٧٧
١١	٨	%٩٦	٨	%١٠٠				

يتضح من جدول (٧) نسبة موافقة السادة المحكمين على مفردات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، وقد تم تحديد نسبة ٨٠% فأكثر كنسبة اتفاق للمحكمين على العبارات حتى يتم قبولها، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى وتعديل بعضها، وبالتالي يصبح عدد عبارات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة في صورته النهائية (٤٢) عبارة.

جدول (٨) أرقام العبارات في الشكل النهائي لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

م	البعد	أرقام عبارات المقياس في الشكل النهائي	العدد
١	التفاعل الاجتماعي	من (١١:١)	١١
٢	القناعة	من (٢٢:١٢)	١١
٣	الهناء الشخصي	من (٣٢:٢٣)	١٠
٤	الثبات الانفعالي	من (٤٢:٣٣)	١٠

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة؛ مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الاتساق، وبالتالي يدل على صدق أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة.

- **وصف المقياس:** يتكون المقياس من (٤٢) مفردة تقيس جميعها التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية موزعة على أبعاد التوجه كالاتي: يشمل بُعد التفاعل الاجتماعي (١١) عبارة، ويشمل بُعد القناعة (١١) عبارة، ويشمل بُعد الهناء الشخصي (١٠) عبارة، ويشمل بُعد الثبات الانفعالي (١٠) عبارة.
- **تصحيح المقياس:** تم تصحيح المقياس كما هو في الجدول التالي:

جدول (٩) درجات تصحيح مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

العبارات		
لا تنطبق أبداً	تنطبق أحياناً	تنطبق دائماً
١	٢	٣

يتضح من جدول (٩):

- **الكفاءة السيكومترية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:** تم التحقق من صدق وثبات واتساق مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة على النحو التالي:
- **صدق المحك (الصدق التلازمي):** تم حساب الصدق التلازمي، وذلك من خلال تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة مصطفى زبيدات (٢٠١٢) على نفس العينة كمحك لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد/الباحثين)، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي (٠,٦٩)، وهي قيمة مرتفعة

ودالة عند مستوي دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق في قياسه للتوجه الإيجابي نحو الحياة.

- **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ؛ حيث حصل الباحثان على قيمة معامل ألفا لكل بُعد من أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة. جدول (١٠) يوضح معامل الثبات بطريقة "الفا كرونباخ" لمقياس التوجه الإيجابي نحو

الحياة

الأبعاد	ألفا كرونباخ
التفاعل الاجتماعي	٠,٩٠
القناعة	٠,٨٥
الهناء الشخصي	٠,٨٩
الثبات الانفعالي	٠,٨٧

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة مرتفع؛ مما يدل على أن المقياس يمتاز بثبات عالي، ويمكن الاعتماد عليه.

- **الاتساق الداخلي:** تم تقدير معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت هذه المعاملات بين:

- البعد الأول التفاعل الاجتماعي (٠,٦١ إلى ٠,٧٥).
- البعد الثاني القناعة (٠,٥٩ إلى ٠,٨١).
- البعد الثالث الهناء الشخصي (٠,٥٠ إلى ٠,٦٩).
- البعد الرابع الثبات الانفعالي (٠,٦٩ إلى ٠,٨٤).

كما تم تقدير معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول التالي تلك النتائج.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوي الدلالة
التفاعل الاجتماعي	٠,٦٩	٠,٠١
الفتاة	٠,٦٧	٠,٠١
الهناء الشخصي	٠,٦٢	٠,٠١
الثبات الانفعالي	٠,٧٥	٠,٠١

ويتضح من الجدول (١١) أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة؛ مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الاتساق، وبالتالي يدل على صدق أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة.

١- البرنامج الإرشادي (إعداد/الباحثين):

تم إعداد برنامج مخطط له يعتمد على مجموعة من الأنشطة والفنيات والأساليب المنتقاة من مختلف النظريات الإرشادية والنفسية وفقاً لأسس وقواعد علمية من خلال منهج نظري متكامل، وتم خلال فترة زمنية معينة بهدف تحسين التمكين النفسي لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM، وذلك في إطار خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية لهؤلاء الطلاب في المرحلة الثانوية من أجل إكسابهم مهارات نفسية تمكنهم من التوجه الإيجابي نحو الحياة.

• **هدف البرنامج:** يسعى البرنامج إلى تحقيق الهدف العام وهو تحسين التمكين النفسي وأبعاده الأربعة (إيجاد المعنى والقيمة، التأثير وترك الأثر، والكفاءة الذاتية، والاستقلالية) لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM.

• **خطوات بناء البرنامج:**

- استفاد الباحثان من الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة في إعداد محتوى البرنامج، ومن أهم هذه الدراسات التي قامت بعمل برامج إرشادية وتربوية، والتي تم الاستفادة منها في إعداد البرنامج ما يلي: دراسة مرفت نيازي (٢٠١٠)، ودراسة فهد راكان (٢٠١١)، ودراسة فيصل الزهراني (٢٠١٦)، ودراسة أحمد أبو أسعد (٢٠١٧)، ودراسة أماني صالح (٢٠١٨)، ودراسة أحمد حكيمي (٢٠٢٠)، ودراسة لمياء عبد

العاطي (٢٠٢٠)، ودراسة جيلان العشري (٢٠٢١)، ودراسة جهاد حسن (٢٠٢١)، ودراسة رانيا مصطفى (٢٠٢١)، ودراسة ضحى عبد المعبود (٢٠٢٢)، ودراسة أحمد محمد (٢٠٢٣)، ودراسة مني عباس (٢٠٢٣).

- تم عرض الجلسات ومحتوياتها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والتربية الخاصة والصحة النفسية (ملحق ١)؛ وذلك لإبداء الرأي في محتويات هذه الجلسات والتحكيم عليها وتقديم ما يروونه من أفكار، وحذف، وإضافة، أو تعديل في الأنشطة المختلفة المتضمنة للبرنامج، ومعرفة مدى مناسبة الجلسات للطلاب في المرحلة الثانوية.

• الاعتبارات التي تم مراعاتها قبل بدء البرنامج:

- كان هناك تعايش وتعارف بين الباحثان والطلاب قبل بدء البرنامج، وهذه الفترة ساهمت كثيراً في تحفيزهم وتشجيعهم على بدء البرنامج.
- الاطلاع على الملفات الخاصة بالطلاب، وذلك ساهم في معرفة كل المعلومات عن الطلاب (أسماء الطلاب والطالبات، مستوى التحصيل، عناوينهم للتواصل، أرقام تليفوناتهم، أماكن إقامتهم).
- التواصل مع أولياء الأمور والاستئذان منهم بمشاركة أولادهم بالبرنامج وإقناعهم بأهمية البرنامج، وأنه سوف يُسهم في تحسين مهاراتهم وشخصيتهم، ويساعدهم على التفاعل والمشاركة في قاعة الفصل أو خارجها.
- التأكد من وجود قاعات ملائمة يتوفر بها جو مريح وهادئ؛ حتى يستطيع الطلاب حضور الجلسات في جو يسوده الاطمئنان والراحة.

• الاعتبارات التي تم مراعاتها أثناء تنفيذ البرنامج:

- التنوع الزمني لجلسات البرنامج، وذلك حسب محتويات كل جلسة؛ حيث تراوح زمن الجلسات من (٤٠-٦٠) دقيقة.
- استخدام التنظيم المنطقي (التدرج في عرض الأنشطة من العام إلى الخاص، ومن السهل إلى الأصعب) في تنفيذ محتويات كل جلسة.

- استخدام أساليب متنوعة من التعزيز مثل: (التعزيز المعنوي - التعزيز المادي).
- مناسبة الأنشطة المقدمة لخصائص نمو الطلاب في هذه المرحلة (مرحلة المراهقة).
- تحديد الأدوار لكل من الباحثان والطلاب.
- التنظيم والتدريب والإعداد الجيد للأنشطة.
- التنوع في الأنشطة لكسر حاجز الملل.
- استخدام المعينات المناسبة لكل جلسة.
- تشجيع الطلاب على المشاركة، وعدم إصابتهم بالإحباط والملل من خلال البدء في أنشطة مألوفة لهم ويستطيعون المشاركة فيها بفاعلية وكفاءة، بما يرفع من معنوياتهم للاستمرار في الجلسات التالية.
- تهيئة المناخ للطلاب للتفاعل والمشاركة الإيجابية والتحرر من الخوف.
- مساعدة الطلاب على التواصل مع أنفسهم ومع الآخرين.
- **وتم وضع مجموعة من القواعد والضوابط قبل بدء الجلسات يلتزم بها كل من الطلاب والطالبات والباحثان؛ مثل:**
 - الالتزام بالحضور وبمواعيد تنفيذ الجلسات.
 - احترام الغير.
 - الاستماع والإصغاء الجيد والنشط.
 - الاستئذان قبل الحديث وعدم المقاطعة أثناء الحديث.
 - الالتزام بالهدوء أثناء الاستماع.
 - البقاء في قاعة النشاط أو المسرح حتى نهاية الجلسة.
 - المحافظة على نظافة المكان والأدوات المستخدمة.
 - المشاركة الفعالة والتعاون مع المجموعة.
 - التعرف على ما يؤديه الاسترخاء في خفض التوتر، ومن ثم التدريب على استخدامه، والتدريب على التخيل والتأمل أثناء الاسترخاء؛ حيث يؤدي إلى راحة نفسية.

• الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

الأسس العامة:

- إن السلوك الإنساني سلوك مُكتسب من خلال عملية التنشئة الاجتماعية والبيئة المحيطة.
- إن السلوك المكتسب يمكن تعديله والتأثير عليه من خلال البرامج المعدة.

الأسس النفسية والمعرفية

- مراعاة خصائص وحاجات الطلاب والطالبات في المرحلة العمرية من (١٥-١٧) عامًا.
- مراعاة قدرات الطلاب والاحتياجات الجسمية والحركية والنفسية.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
- مراعاة خصائص مرحلة المراهقة التي يمر بها الطلاب.

الأسس الاجتماعية:

- إن سلوك الطالب أو الطالبة يتأثر بالجماعة والبيئة المحيطة به.
- إن ثقافة المجتمع من عادات وتقاليد تؤثر على سلوك الطالب.
- مراعاة الخصائص الاجتماعية للطلاب في المرحلة العمرية من (١٥-١٧) عامًا.

الأسس التربوية:

- أن يكون البرنامج مناسب لقدرات الطلاب في المرحلة الثانوية.
- أن تكون الألفاظ المستخدمة في البرنامج بسيطة وسهلة الفهم.
- استخدام المعززات المناسبة.
- التنوع في الوسائل المستخدمة.
- العمل على جذب الطلاب بكافة الطرق الممكنة.

الفتيات والوسائل المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

- **حديث الذات الإيجابي Positive Self Talk:** وتعني أن يُحدِّث الفرد نفسه بأشياء إيجابية عن ذاته، كلما تبادرت إلى ذهنه أفكار واعتقادات سلبية؛ لمواجهة سيل الأفكار والاعتقادات السلبية التي تسهم في ظهور المشكلات النفسية والسلوكية لديه، وتُستخدم هذه

الفنية لمساعدة العميل على تغيير الحديث السلبي عن الذات بأحاديث إيجابية؛ مما يُحسّن من قدرته على التحكم في انفعالاته وسلوكه (كمال بلان، ٢٠١٥، ١٩٨).

- **المحاضرة The Lecture**: تستخدم لتقديم مجموعة من المحاضرات العلمية المختصرة لتعريف طلاب المجموعة الإرشادية ببعض النظريات المتعلقة بالتمكين النفسي، والبرنامج الإرشادي القائم على تحسين التمكين النفسي، وبعض المفاهيم المتعلقة ببعض الفنيات والتدريبات المستخدمة في البرنامج.

- **الاسترخاء Relaxation**: وترجع فكرة الاسترخاء إلى العالم جاكبسون Jacobson، ويعني توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر؛ حيث إنّ إرخاء التوترات العضلية وإيقاف انقباضاتها يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة، ويبدأ الاسترخاء لدى العميل بشد وإرخاء المجموعات العضلية المختلفة بالتتالي متخيلاً صوراً تبعث على الاسترخاء مع التنفس العميق وببطء، حتى يتمكن بالتدريج من ضبط قدرته على استرخاء عضلات جسمه ككله، ويستغرق الاسترخاء خمس عشرة دقيقة (محمد عبد الرحمن، ٢٠١١، ١١٩).

- **النمذجة Modeling**: وتعني تعلم وتدريب الفرد على العديد من المهارات الاجتماعية التي تكسب الفرد سلوكيات جديدة عن طريق التطبيق والتعلم الاجتماعي، وذلك من خلال التعرف على النماذج السوية والافتداء بها (Bandura, 1977, 22).

- **تقديم الذات Self Presentation**: وتقوم هذه الفنية على أساس تقديم الفرد لمعلومات أو صفاتٍ عن نفسه عندما يُطلب منه تقديم ذات.

- **إدارة الضغوط Stress Management**: تقوم هذه الفنية على أساس مساعدة الطلاب في التحكم في الضغوط التي يشعرون بها إزاء تعرضهم للمثيرات والمواقف الضاغطة لديهم، ومحاولة التخلص منها مما يعطي لهم الثقة في أنفسهم، ويعزز لديهم القدرة على التحكم في تلك الضغوط. (Himle & Hofmann, 2006, 303).

- **لعب الدور Role Playing**: وهي إحدى الفنيات التي تساعد الفرد على تعديل سلوكه، من خلال تمثيل دورٍ في دراما معينة، في جوٍّ مليء بالانفعالات ذات الصلة بالمشكلات

النفسية التي يعانى منها أعضاء الجماعة، ويشترك أعضاء فريق التمثيل في بقية الأدوار، وتساعد هذه الفنية العميل على مواجهة اعتقاداته وأفكاره الشخصية وتحقيق التوافق والتفاعل السليم، ومن خلال هذه الفنية فإنَّ العميل يستطيع أداء بعض الأدوار التي لا يمكنه القيام بها في الواقع، مما يساعده على أن يكون أكثر وعياً بمشكلاته ويسعى إلى حلها (عادل عبدالله، ٢٠٠٠، ٤٨٦).

- **الحوار والمناقشة Dialogue and discussion:** وهو أحد الأساليب المهمة التي يتمحور دورها في تزويد الطلاب بمزيد من المعلومات (من خلال إجراء حوار هادف ومناقشة فعالة) حول طبيعة مشكلته، وحول طبيعة الفنيات الإرشادية المستخدمة في علاج تلك المشكلة، وكيفية الإفادة منها، وصولاً إلى تحقيق السلوك السوي (طه حسين، ٢٠٠٧، ٦٩).

- **الواجب المنزلي Homeworks:** وهو أسلوب ينطوي على مجموعة من المهام والأنشطة التي يُكَلَّف بها الطلاب، والتي سبق أن تدرب عليها داخل الجلسات الإرشادية، والتي توضح مدى استفادته من الجلسات، وبالتالي تنعكس على انتقال أثر التدريب لديه، وجعل المهارات والسلوكيات التي اكتسبها ذات فاعلية في حياته.

- **التعزيز الإيجابي Positive Reinforcement:** ويُقصد به "تقديم مثير (معزز) إيجابي عقب إصدار استجابة سلوكية معينة (إصدار سلوكٍ ما)؛ مما يعمل على استمرار القيام بأداء هذه الاستجابة المرغوب اكتسابها، ومن ثمَّ يحدث التغيير المرغوب في السلوك". (Skinner, 1938, 62).

وتم استخدام بعض المعززات في البحث الحالي، والتي تتناسب مع الطلاب في المرحلة الثانوية ومع طبيعة المرحلة العمرية (١٥-١٧) عام؛ وهي:

معززات اجتماعية لفظية: مثل المدح والثناء (برافوا - ممتاز - شاطر).

معززات بدنية (حسية): مثل الرتب على الكتف - المصافحة - الابتسامة - التصفيق - التقدير أمام زملائه من الطلاب.

معززات مادية: مثل أقلام، هدايا، أدوات مكتبية، أقلام رصاص، مقلّمة، استيك نوت.

- **التقييم الذاتي:** يُقصد به تعليم الفرد كيفية تقييم سوابق سلوكياته بطريقة فعالة وصحيحة من أجل زيادة أو خفض احتمالية حدوث الاضطراب وهو موضوع الضبط.
- **التغذية الراجعة Feedback:** وتعني تزويد العميل بالمعلومات عن مستوى أدائه، ومدى تقدمه نحو تحقيق الهدف المطلوب؛ حيث يُوضَّح له الأخطاء التي وقع فيها، ومقدار ما تعلمه، ومقدار تقدمه، ومدى ملاءمة أدائه للهدف المراد الوصول إليه(علاء فرغلي، ٢٠٠٥، ٧٤).
- **الضبط الانفعالي:** قدرة الطالب على التعامل مع المشاكل بهدوء مع السيطرة على الانفعالات والتعبيرات، واختيار رد فعل مناسب للموقف وعلم الاندفاع، والتأني في رد الفعل، وتقبل مسئولية أي مشكلة تستجد في الحياة، وعدم توجيه اللوم المستمر للآخرين.
- **التفيس الانفعالي:** ممكن الاستفادة من هذا الأسلوب في بعض المواقف الإرشادية، خاصة التي يعاني منها الفرد من مشاعر انفعالية قوية، فعلي سبيل المثال فإذا كان الطالب يعاني من حزن شديد؛ حيث تتيح الباحثان المجال له لأن يعبر عن هذا الحزن عن طريق البكاء مثلاً.
- **الأنشطة والألعاب الجماعية:** حيث تم استخدام الأنشطة والألعاب الجماعية الترفيهية التنشيطية من أجل إشاعة جو من الحب والمرح والتقبل بين الطلاب في البرنامج.
- **الأنشطة القصصية:** تم استخدام أنواع مختلفة من القصص؛ مثل: القصص الدينية، والقصص الاجتماعية، والقصص الخيالية، وغيرها من أنواع القصص المختلفة.
- كما تم مراعاة محتوى النشاط القصصي كما يلي:**
- أن تكون القصة ذات هدف واضح وفكرة واضحة، ويسهل تمثيل أدوارها.
 - أن تكون مناسبة للمرحلة النمائية المقدم إليها البرنامج.
 - أن تكون البداية مشوقة حتى تجذب انتباه الطلاب.
 - أن يكون هناك تتابع زمني للقصة.
 - أن تكون أحداث القصة منطقية وتوصل إلى نهاية طبيعية ومقنعة.
 - أن يكون الحوار طبيعياً بين الشخصيات.

- مناسبة الفكرة من الناحية النفسية والتربوية وتحريكها لعواطف الطلاب.
- وضوح المغزى ووحدة الفكرة.
- استخدام الخيال بقدر غير مبالغ فيه.
- صلاحية مضمون القصة لكل زمان ومكان.
- مناسبة القصة للقيم الدينية والخلقية والتربوية للمجتمع.
- كما تم مراعاة في رواية القصة ما يلي:
- البساطة في طريقة القصة حيث تتفق مع الحبكة الجيدة.
- أن تقدم أحداث القصة في تتابع وتسلسل.
- أن تستخدم عنصر المفاجأة الذي يجذب انتباه الطلاب.

إعداد محتوى البرنامج:

يتكون البرنامج من ثلاث مراحل؛ وهي: (المرحلة الأولى التهيئة، والمرحلة الثانية تنفيذ البرنامج، والمرحلة الثالثة ختام البرنامج).

١- المرحلة الأولى (التهيئة): تتمثل هذه المرحلة في الجلسة الأولى التي تعرف بالجلسة الافتتاحية.

الهدف العام للمرحلة: التهيئة والتمهيد للبرنامج.
الأهداف الاجرائية للمرحلة:

- التعارف بين الباحثان والطلاب والطالبات.
- إشاعة روح الألفة والمحبة بين الباحثان والطلاب.
- توطيد العلاقة بين الباحثان والطلاب.
- تعرف الطلاب بالبرنامج الإرشادي.

٢- المرحلة الثانية: مرحلة تنفيذ البرنامج:

الهدف العام من المرحلة: تحسين التمكين النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
الأهداف الاجرائية للمرحلة:

- أ- إيجاد المعنى (الهدف) من المهام التي يقوم بها كطالب في المرحلة الثانوية.

وتتفرع منه أهداف فرعية مثل: مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادر على أن:

- يحدد المعني (الهدف) لنفسه.
- يلتزم بتحقيق هذه المعاني (الأهداف) التي وضعها مسبقاً.
- يبتكر طرق ناجحة لتحقيق هذه المعاني (الأهداف).
- يضع خطة لإيجاد المعني من تحقيق أهدافه.
- يتعرف على أفضل الوسائل لتحقيق المعاني (الأهداف) الخاصة له.
- يتعرف على المعوقات التي تعيق قدرته على تحقيق المعاني (الأهداف).
- يفكر بإيجابية في اختيار المعاني (الأهداف) الخاصة به.
- يكون ذو إرادة قوية وعزيمة في تحقيق هدفه حتى يحقق النجاح.
- يجد المعني من الطموح التي يريد تحقيقها.
- يضع لنفسه نموذج للوصول إلى طموحه.
- يتعرف على معوقات إيجاد معني الطموح.
- يتعرف على شروط الوصول إلى الطموح.
- **ب- التأثير في المحيطين به وترك أثر مباشر أو غير مباشر لهم.**

وتتفرع منه أهداف فرعية مثل: مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادر على أن:

- يتعرف على مفهوم التأثير والأثر على المحيطين به.
- يتعرف على مفهوم التأثير الإيجابي المعتمد على المشاركة الإيجابية مع الآخرين.
- يتعرف على بعض النماذج الإيجابية.
- يتعرف على معوقات المشاركة الإيجابية.
- يتعرف على ثمار المشاركة الإيجابية.
- يتعرف على معني التعاون.
- يكون طالب متعاون أثناء الجلسة وبعدها.
- يتعرف على أشكال التعاون في الحياة.
- يميز بين التعاون الإيجابي المثمر والتعاون السلبي الهادم.

- يتواصل مع الآخرين بشكل إيجابي.
 - يمارس الحوار الفعال مع الآخرين.
 - يكون علاقات اجتماعية مع المحيطين به.
 - يكتسب آداب التواصل الجيد مع الآخرين.
 - يضبط ذاته في اي موقف يتعرض له.
 - يتدرب على ضبط الذات داخل الجلسة.
 - يغير من ذاته السلبية إلى الإيجابية.
 - يتعرف على معنى الصدق.
 - يتحلى بالصدق في جميع تصرفاته.
 - يكون قدوة حسنه ومثل يحتذي به.
 - يميز بين أنواع الصدق في كافة الأحوال.
- ج- اكتساب الكفاءة الذاتية في مواجهة الضغوط الحياتية.**
- وتتفرع منه أهداف فرعية مثل: مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادر على أن:
- يتعرف على مفهوم الكفاءة الذاتية.
 - يقنضي بنموذج ناجح ليسير على نهجه للوصول لأهداف المستقبلية.
 - يتحدى فشله بكفاءة عالية ويواجه مشكلاته.
 - يستثمر إخفاقاته لوضع خطة جديدة للنجاح.
 - يتعرف على مفاتيح النجاح وكيفية اكتسابها.
 - يتعرف على معنى مواجهة الضغوط.١
 - يتعرف على آليات التعامل مع الضغوط.
 - يتعرف على أسباب الضغط النفسي لديه.
 - يواجه الضغوط النفسية والحياتية التي يواجهها.
 - يفكر بطريقة إيجابية لمواجهة هذه الضغوط.
 - يتعرف على مفهوم السيطرة على مواقف الحزن.

- يتحكم في تصرفاته في المواقف الحزينة.
 - يتعرف على البدائل الإيجابية لتجنب الحزن.
 - يعبر عن مشاعره الحزينة بشكل غير مكلف فيه.
 - يتعرف على معني السيطرة على الغضب.
 - يتحكم في تصرفاته التي تسبب له الغضب.
 - يسيطر على نفسه عند الغضب.
 - د- الاستقلالية في اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية
- وتتفرع منه أهداف فرعية مثل: مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادر على أن:
- يتعرف على معني الاستقلالية.
 - يستطيع اتخاذ قرار بنفسه.
 - يتدرب على اتخاذ القرارات داخل الجلسة.
 - يتحمل مسؤولية اتخاذ القرارات التي يتخذها.
 - يتعرف على مراحل اتخاذ القرار.
 - يتعرف على معوقات التي تواجهه اتخاذ لأي قرار.
 - يبتكر حلول واقعية عند مواجهة اي قرار لحل مشكلة ما.
 - يتدرب على ابتكار حلول متنوعة وسريعة للزمات التي يجدها في حياته.
 - يبتكر خطط لحل المشكلات.
 - يتدرب على حل مشكلات داخل الجلسة بشكل واقعي.
- ٣- المرحلة الثالثة(الختامية):
- الهدف العام للمرحلة: ختام وإنهاء البرنامج، وتطبيق المقاسين(التطبيق البعدي).
- الأهداف الإجرائية للمرحلة:
- ختام جلسات البرنامج.
 - توديع الطلاب وأفراد المجموعة التجريبية.
 - التطبيق البعدي للمقياسين.

الفئة المستهدفة:

- **العينة:** طبق البحث على عينة المجموعة التجريبية وقوامها (٣٢) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية.
- **العمر الزمني:** تراوح أعمارهم بين (١٥-١٧) عامًا، بمتوسط عمري (١٥,٥) عامًا، وانحراف معياري (١,٦٧).
- **عدد الجلسات:** يتكون البرنامج من (٣١) جلسة، استمر لمدة (شهرين ونصف)، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، يتراوح زمن الجلسة ما بين (٤٠-٦٠) دقيقة للجلسة؛ حيث تم وضع زمن معين لكل جلسة مختلفة عن الأخرى حسب طبيعة وظروف كل جلسة) وتم تطبيق الجلسات في صورة جماعية على طلبة المرحلة الثانوية بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM .

جلسات البرنامج الإرشادي:

يوضح الجدول التالي مخططاً عاماً لجلسات البرنامج الإرشادي لتحسين التمكين النفسي وأثره في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM، ومرفق جلسات البرنامج (ملحق ٣).

جدول (١١) المخطط العام لجلسات البرنامج الإرشادي لتحسين التمكين النفسي

الجلسة	أبعاد البرنامج	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الأولى		جلسة تمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم علاقة تفاعل بينها وبين الطلاب. - تكسر حاجز الجمود والخجل بينهما وبين الطلاب. - تخلق جو من التقبل والمرح بينهما وبين الطلاب. - تعرف الطلاب بالبرنامج وأهدافه وسير العمل به. - تضع مجموعة من البنود مع الطلاب التي حددت سير العمل خلال البرنامج. 	<p>الحوار والمناقشة</p> <ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة - تقديم الذات - التعزيز الإيجابي - لعب الدور.
الجلسة الثانية	إيجاد المعنى أو القيمة	إيجاد المعنى	<ul style="list-style-type: none"> - يحدد معني(هدفاً) لنفسه. - يلتزم بتحقيق أهدافه تحت أي ضغطه. - يبتكر طرق ناجحة لتحقيق هذه المعاني أو القيم. - يضع خطة لإيجاد المعني(الهدف) من تحقيق أهدافه. 	<p>الحوار والمناقشة</p> <ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة النشطة -التأمل والعصف الذهني - التعزيز- التقييم الذاتي-النشاط القصصي.
الجلسة الثالثة		إيجاد المعنى	<ul style="list-style-type: none"> - يحدد المعني أو الهدف من المذاكرة. - يضع المعني أو الهدف بشكل جيد. - يتعرف على الطرق والوسائل الناجحة لتحقيق المعاني أو الأهداف الخاصة به. 	<p>الحوار والمناقشة</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعزيز- المحاضرة النشطة - التأمل- تعلم تعاوني-النشاط القصص.
الجلسة الرابعة		إيجاد المعنى	<ul style="list-style-type: none"> - يحدد المعاني أو الأهداف بدقة. - يتعرف على المعوقات التي تعيق قدرته على تحقيق المعاني أو الأهداف. 	<p>الحوار والمناقشة</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعزيز - التأمل - المحاضرة - النشاط القصصي-

الجلسة	أهداف الجلسة	موضوع الجلسة	أبعاد البرنامج	الفنيات المستخدمة
	<ul style="list-style-type: none"> - يفكر بإيجابية في اختيار المعاني أو الأهداف الخاصة به. - يكون ذو ارادة قوية وعزيمة في تحقيق هدفه حتى يحقق النجاح. 			لعب الدور.
الجلسة الخامسة	<ul style="list-style-type: none"> - يقتضي بالنموذج ليتحلى بالطموح. - يحدد الوسائل التي تساعده على الطموح. - يتعرف على عوانق الطموح. - يتعرف على شروط الطموح. - يتحلى بصفة الطموح. 	الطموح	إيجاد المعني أو القيمة	<p>الحوار والمناقشة</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعزيز- <p>المحاضرة النشطة</p> <ul style="list-style-type: none"> - التأمل - <p>النموذج- النشاط القصصي.</p>
الجلسة السادسة	<ul style="list-style-type: none"> - يتحلى بصفة الطموح. - يتعرف على عوامل تحقيق الطموح. - يتعرف على عوانق وتحديات الطموح. 	الطموح		<p>الحوار والمناقشة</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعزيز - <p>المحاضرة -</p> <p>التأمل - النموذج- النشاط القصصي.</p>
الجلسة السابعة	<ul style="list-style-type: none"> - يحدد الوسائل التي تساعده على الطموح. - يتعرف على عوانق الطموح. - يتعرف على شروط الطموح. 	الطموح		<p>الحوار والمناقشة</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعزيز- <p>المحاضرة النشطة</p> <ul style="list-style-type: none"> - التأمل - <p>النموذج- تعلم تعاوني- التغذية الراجعة-النشاط القصصي.</p>
الجلسة الثامنة	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف على مفهوم المشاركة الإيجابية. - يتعرف ببعض النماذج الإيجابية. - غرس مفهوم المشاركة الإيجابية في نفوس 	المشاركة الإيجابية	التأثير وترك	<p>الحوار والمناقشة</p> <ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة- حديث الذات الإيجابي - <p>العصف الذهني- التأمل-التعزيز.</p>

الجلسة	أهداف الجلسة	موضوع الجلسة	أبعاد البرنامج	الفنيات المستخدمة
الجلسة التاسعة	المشاركين. - يتعرف على معوقات المشاركة الإيجابية. - يتعرف على ثمار المشاركة الإيجابية. - غرس الإيجابية في نفوس المشاركين.	المشاركة الإيجابية	الأثر	الحوار والمناقشة - المحاضرة - تعلم تعاوني - النشاط القصصي - العصف الذهني - التعزيز - التنفيس الإنفعالي.
الجلسة العاشرة	- يتعرف على معني التعاون. - يتحلى بصفة التعاون من خلال العمل التعاوني الذي يمارسه بالجلسة. - يتعرف على أنواع التعاون. - يتعرف على أهمية التعاون الإيجابي والسلبى في حياتنا.	التعاون		الحوار والمناقشة - التعزيز - المحاضرة - التأمل - النمذجة - المحاكاة. التعزيز.
الجلسة الحادية عشر	- يتعاون مع الآخرين. - يقوي علاقاته من الآخرين. - يفرق بين التعاون الإيجابي والتعاون السلبى.	التعاون	التأثير وترك الأثر	لعب الأدوار - الارتجال - الحوار والمناقشة - المحاضرة - التعزيز - العمل التعاوني - التأمل.
الجلسة الثانية عشر	- يتعرف على مفهوم التواصل الفعال. - يتعرف على أهمية التواصل الفعال.	التواصل الفعال		المناقشة، الحوار، الأسئلة، المحاضرة، التعزيز، التغذية الراجعة لعب الأدوار- العمل التعاوني.
الجلسة الثالثة عشر	- التواصل مع الآخرين بشكل إيجابي. - تطبيق وممارسة الحوار بفاعلية مع الآخرين. - اكتساب بعض مهارات التواصل	التواصل مع الآخرين		الحوار والمناقشة - العصف الذهني - ورش العمل - لعب الدور - المحاضرة.

الجلسة	أبعاد البرنامج	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
			مع الآخرين. - تكوين علاقات اجتماعية مع المحيطين.	
الجلسة الرابعة عشر		التواصل مع الآخرين	- اكتساب آداب التواصل مع الآخرين. - المشاركة الفاعلة في الحوار مع الآخرين. - تنمية مهارة تكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.	الحوار والمناقشة - التعزيز - المحاضرة - التأمل-النشاط القصصي.
الجلسة الخامسة عشر		ضبط الذات	- يضبط ذاته في اي موقف يتعرض له. - يغير ذاته السلبية إلى ذات إيجابية.	الحوار والمناقشة- التعزيز- المحاضرة - التخيل- التأمل- النشاط القصصي.
الجلسة السادسة عشر		الصدق	- يتعرف على مفهوم الصدق. - يتحلى بصفة الصدق. - يكون قدوة ومثل أعلى للآخرين. - يلتزم الصدق في كافة الاحوال - يميز بين أنواع الصدق.	الحوار والمناقشة - التعزيز - المحاضرة المعدلة- التأمل - النموذج- تقييم الذات.
الجلسة السابعة عشر		الإقناع والتأثير في الآخرين	- يقتضي بالنموذج ليتحلى بالنجاح. - يحدد العوائق التي تؤدي به إلى الفشل. - يقاوم الفشل بالرغبة في النجاح. - يتحدى الفشل ويواجه مشكلاته. - يتعرف على مفاتيح النجاح.	الحوار والمناقشة - التعزيز - المحاضرة - التأمل - النموذج- تقييم الذات.
الجلسة الثامنة		تحدي الفشل	- يفرق بين التأثير والإقناع.	

الجلسة	أهداف الجلسة	موضوع الجلسة	أبعاد البرنامج	الفنيات المستخدمة
عشر	<ul style="list-style-type: none"> - يحدد القواعد التي ينبغي مراعاتها عند أقتاع الآخرين. - يمارس مهارات التأثير من خلال لعب الأدور. - دعم وبناء الثقة بالنفس لدي المشاركين من المجموعة. 		الكفاءة الذاتية	المناقشة، الحوار والمناقشة، التعزيز، التأمل، لعب الادوار، القصة.
الجلسة التاسعة عشر	<ul style="list-style-type: none"> - يحدد مصادر الضغوط لديه. - يتعرف على اليات التعامل مع الضغوط. - يتعرف على أسباب الضغط النفسي لديه. - يواجه الضغوط النفسية والحياتية التي يواجهها. - يفكر بطريقة إيجابية لحل هذه الضغوط. 	مواجهة الضغوط		الحوار والمناقشة- التعزيز- المحاضرة- التأمل- المحاكاة- إدارة الضغوط
الجلسة العشرون	<ul style="list-style-type: none"> - يحدد المعوقات التي يواجهها عند مواجهة الضغوط. - يحدد مصادر الضغوط لديه. - يتعرف على أسباب الضغط النفسي لديه. - يواجه الضغوط النفسية والحياتية التي تعترضه. - يفكر بطريقة إيجابية لحل هذه الضغوط 	مواجهة الضغوط		الحوار والمناقشة- التعزيز- المحاضرة - التأمل- التعلم التعاوني-التغذية الراجعة-التنفيس الانفعالي.
الجلسة الواحد والعشرون	<ul style="list-style-type: none"> - يقتضي بالنموذج(القدوة) في مواجهة الضغوط. - يحدد المعوقات التي يواجهها عند مواجهة الضغوط. - يحدد مصادر الضغوط لديه. - يتعرف على أسباب الضغط النفسي لديه. 	مواجهة الضغوط		الكفاءة الذاتية

الجلسة	أبعاد البرنامج	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
			<ul style="list-style-type: none"> - يواجه الضغوط النفسية والحياتية التي يواجهها. - يفكر بطريقة إيجابية لحل هذه الضغوط. 	
الجلسة الثانية والعشرون		السيطرة على مواقف الحزن	<ul style="list-style-type: none"> - يتحكم في تصرفاته في المواقف الحزينة. - يتعرف على البدائل الإيجابية لتجنب الحزن. - يعبر عن مشاعر الحزن بطريقة إيجابية. 	الحوار والمناقشة -التعزيز- المحاضرة - العمل الجماعي - التأمل والاسترخاء.
الجلسة الثالثة والعشرون		السيطرة على مواقف الغضب	<ul style="list-style-type: none"> - يتحكم في تصرفاته في المواقف التي تسبب له الغضب. - يفكر بإيجابية في إدارة المواقف التي تسبب الغضب. - يسيطر على نفسه عند الغضب. 	الحوار والمناقشة-التعزيز- المحاضرة-النشطة-التأمل- العمل الجماعي
الجلسة الرابعة والعشرون		السيطرة على مواقف الغضب	<ul style="list-style-type: none"> - يحدد الأشياء التي تسبب الغضب. - يتحكم في الغضب بطريقة إيجابية. - يتعرف على البدائل الإيجابية لتجنب الغضب. 	الحوار والمناقشة-التعزيز- المحاضرة - العمل الجماعي - التقييم الذاتي.
الجلسة الخامسة والعشرون	الاستقلالية وتحمل المسؤولية	اتخاذ القرار	<ul style="list-style-type: none"> - يستطيع أن يتخذ القرار. - يتحمل مسؤولية القرارات التي يتخذها. - يتعرف على مراحل مهارة اتخاذ القرار. - يكتسب مهارة اتخاذ القرار. - يتأنى في إصدار قراراته وأحكامه على الآخرين حتى لا يندم. 	الحوار والمناقشة-التعزيز- التأمل- المحاضرة.

الجلسة	أبعاد البرنامج	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة السادسة والعشرون	الاستقلالية وتحمل المسؤولية	اتخاذ القرار	<ul style="list-style-type: none"> - يستطيع أن يتخذ القرار. - يتعرف على المعوقات التي تواجهه عند اخاذ القرار. - يبتكر حلول مختلفة عند مواجهة مشكلات الحياة. - يتأني في إصدار قراراته وأحكامه على الآخرين حتى لا يندم. 	الحوار والمناقشة -التعزيز -التأمل- المحاضرة المعدلة- التسجيل الذاتي.
الجلسة السابعة والعشرون		اتخاذ القرار	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف على بعض النماذج المتمكنون وكيفية اتخاذ القرارات السليمة. 	الحوار والمناقشة - التعزيز- النمذجة- المحاضرة، - التغذية الراجعة.
الجلسة الثامنة والعشرون		حل المشكلات	<ul style="list-style-type: none"> - يبتكر حلول متنوعة وسريعة للازمات التي يواجهها. - يفكر بإيجابية في مواجهة التحديات. - يبتكر خطط لحل المشكلات. - يستبصر كل مشكلاته وقدرته على التعامل معها. 	الحوار والمناقشة -التعزيز- المحاضرة - التأمل -حل المشكلات
الجلسة التاسعة والعشرون		حل المشكلات	<ul style="list-style-type: none"> - يبتكر خطط لحل المشكلات. - يستبصر كل مشكلاته وقدرته على التعامل معها. 	الحوار والمناقشة -التعزيز- التأمل - حل المشكلات - الإرتجال-
الجلسة الثلاثون		حل المشكلات	<ul style="list-style-type: none"> - يتدرب على مهارة حل المشكلة. - ييستبصر كل مشكلاته وقدرته على التعامل معها 	الحوار والمناقشة- المحاضرة- التعزيز- التغذية الراجعة.
الجلسة الواحد والثلاثون	نهاية البرنامج	إنهاء البرنامج والتطبيق	<ul style="list-style-type: none"> - تلخيص ومراجعة ما تم تنفيذه في البرنامج الإرشادي. - ترسيخ المعلومات والأنشطة التي تم تنفيذها خلال البرنامج. 	الحوار والمناقشة -التعزيز- المحاضرة-التأمل -النموذج.

الجلسة	أهداف الجلسة	موضوع الجلسة	أبعاد البرنامج	الفنيات المستخدمة
	<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على بعض المبادئ التي تم الحديث عنها خلال الجلسات السابقة. - تطبيق القياس البعدي للتمكين النفسي والتوجه الإيجابي نحو الحياة.. 			

الخطوات الإجرائية للبحث:

- ١- جمع الأدبيات المرتبطة بمتغيرات البحث من إطار نظري وبحوث سابقة.
- ٢- إعداد أدوات البحث: مقياس التمكين النفسي، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، والتحقق من كفاءتهم السيكمترية (صدقه، وثباته، واتساقه الداخلي)، والبرنامج الإرشادي لتحسين التمكين النفسي لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا (إعداد/الباحثين).
- ٣- اختيار عينه البحث من طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM بمحافظة بني سويف، كما تم التحقق من إجراءات انتقاء العينة.
- ٤- تم تطبيق مقياس التمكين النفسي، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي).
- ٥- تم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد العينة التجريبية.
- ٦- تم إعادة تطبيق مقياس التمكين النفسي، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة (القياس البعدي) على مجموعة البحث.
- ٧- تم إعادة تطبيق مقياس التمكين النفسي، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بعد مرور شهرين ونصف على تطبيق البرنامج (فترة المتابعة) على أفراد المجموعة التجريبية.
- ٨- تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للوصول إلى نتائج البحث، ثم تفسير هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة.

٩- على ضوء نتائج البحث والإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة تم الخروج ببعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية المناسبة لاختيار صحة فروض الدراسة، والتي تمثلت في: اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القيم المرتبطة وغير المرتبطة، وتمت جميع المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).
اختبار صحة فروض الدراسة وتفسيرها:

١- نتائج الفرض الأول:

الذي ينص على أنه: توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للتمكين النفسي لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة، ويوضح الجدول (١٣) نتائج ذلك.

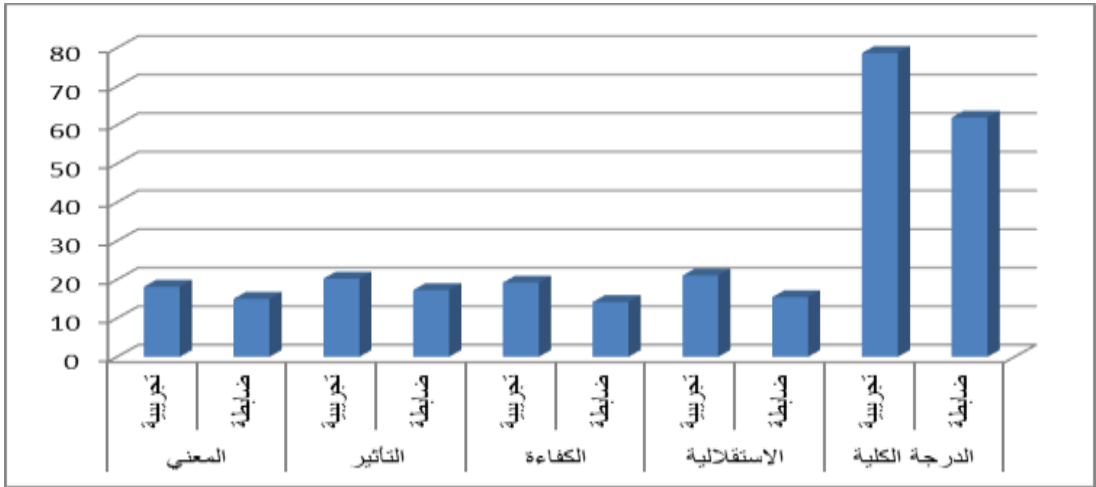
جدول (١٣)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للتمكين النفسي

الأبعاد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"
المعنى	التجريبية	٣٢	١٨,١٦	١,٩٣٦	**٧,٢٣٣
	الضابطة	٣٢	١٥,٠٣	١,٤٩٢	
التأثير	التجريبية	٣٢	٢٠,٢٥	٢,٠٣٢	**٧,١٦٢
	الضابطة	٣٢	١٧,٢٨	١,١٧٠	
الكفاءة	التجريبية	٣٢	١٩,٢٢	٢,١٠٦	**١١,١٤٠
	الضابطة	٣٢	١٤,١٩	١,٤٤٧	
الاستقلالية	التجريبية	٣٢	٢١,٠٣	٢,٢٦٥	**١١,٨٥٥
	الضابطة	٣٢	١٥,٤٤	١,٤١٣	
الدرجة الكلية	التجريبية	٣٢	٧٨,٦٦	٤,٠٩٣	**١٨,٤٢١
	الضابطة	٣٢	٦١,٩٤	٣,١٠٠	

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للتمكين النفسي لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث كانت جميع قيم (ت) أكبر من (٢,٥٨)، وهي الحد الأدنى لدالاتها عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما كانت جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية أكبر من متوسطات المجموعة الضابطة في كل أبعاد التمكين النفسي والدرجة الكلية.



شكل (١)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للتمكين النفسي

كما يتضح لنا من جدول (١٣) والرسم البياني (١) أن نتائج المقارنة بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في مقياس التمكين النفسي، وذلك كما يقيسها الاختبار المستخدم اختبار "ت" بعد تطبيق البرنامج تشير إلى وجود فروق جوهرية بين أفراد المجموعتين وذلك لصالح التجريبية؛ حيث تشير هذه القيم إلى أن درجة استفادة طلاب المجموعة التجريبية من البرنامج كانت واضحة بشكل ملحوظ، وهذا ما يؤكد صحة الفرض والنتائج.

٢- نتائج الفرض الثاني:

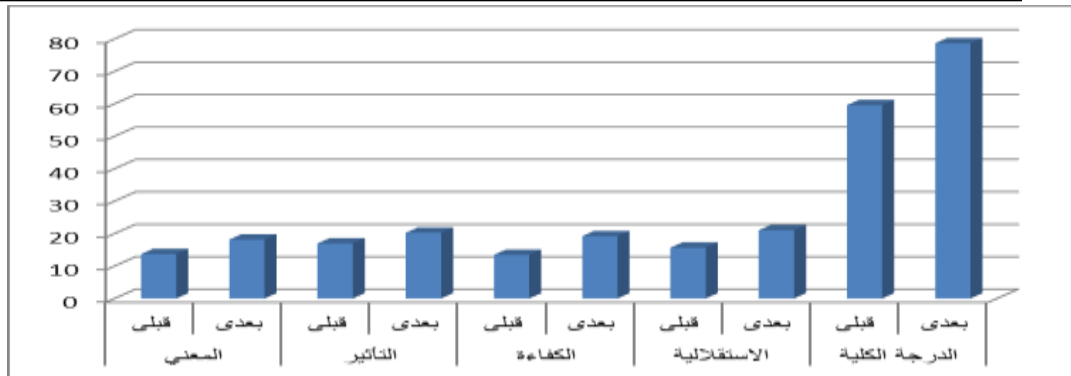
الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده للتمكين النفسي لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي للتمكين النفسي باستخدام اختبار "ت"، والجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (١٤) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي للتمكين النفسي

أبعاد التمكين	القياس	المتوسط	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	"ت"
المعنى	قبلي	١٣,٦٩٠	٤,٤٦٩	٢,٧٤٧	٠,٤٨٦	**٩,٢٠٢
	بعدي	١٨,١٥٩				
التأثير	قبلي	١٦,٩٧٠	٣,٢٨١	٢,٤١٣	٠,٤٢٧	**٧,٦٩٣
	بعدي	٢٠,٢٥١				
الكفاءة	قبلي	١٣,٤٧٠	٥,٧٥٠	٠,٩١٦	٠,١٦٢	**٣٥,٥١٧
	بعدي	١٩,٢٢٠				
الاستقلالية	قبلي	١٥,٦٦٠	٥,٣٧٥	١,٥٤٠	٠,٢٧٢	**١٩,٧٤٧
	بعدي	٢١,٠٣٥				
الدرجة الكلية	قبلي	٥٩,٥٩	١٩,٠٦٣	٣,٧٩٣	٠,٦٧٠	**٢٨,٤٣٣
	بعدي	٧٨,٦٦				

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبُعدي للتمكين النفسي؛ حيث كانت جميع قيم (ت) أكبر من (٢,٥٨)، وهي الحد الأدنى لدالاتها عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما كانت جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية في القياس البعدي أكبر من متوسطاتها في القياس القبلي لكل أبعاد التمكين النفسي والدرجة الكلية، وتم تمثيل ذلك بيانياً كما في الشكل (٢) التالي:



شكل (٢) الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتمكين النفسي
٣- نتائج الفرض الثالث:

الذي ينص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي للتمكين النفسي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي للتمكين النفسي باستخدام اختبار "ت"، وجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي للتمكين النفسي

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	"ت"
المعنى	بعدي	١٨,١٦٠	٠,١٠٤	٠,٣٩٧	٠,٠٨٩	١,٤٨١
	تبعي	١٨,٢٦٤				
التأثير	بعدي	٢٠,٢٥٤	٠,٠٧٤	٠,٣٩٠	٠,٠٦٩	١,٠٧٣
	تبعي	٢٠,١٨٠				
الكفاءة	بعدي	١٩,٢٢٠	٠,١٧٦	٠,٧٤٨	٠,٠٧٩	١,٣٣١
	تبعي	١٩,٣٩٦				
الاستقلالية	بعدي	٢١,٠٣٧	٠,١٥٦	٠,٥١٥	٠,٠٩١	١,٧١٣
	تبعي	٢١,٨٨١				
الدرجة الكلية	بعدي	٧٨,٦٧١	٠,٠٥٠	٠,٦٧٢	٠,١١٩	١,٤٢١
	تبعي	٧٨,٧٢١				

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٥).

يتضح من جدول (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتمكين النفسي؛ حيث كانت جميع قيم (ت) أقل من (١,٩٦)، وهي الحد الأدنى لدالاتها عند مستوى دلالة (٠,٥). وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث؛ مما يعني استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية وأنشطته وجلساته مما أدى إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية.

٤- نتائج الفرض الرابع:

الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للتوجه الإيجابي نحو الحياة لصالح المجموعة التجريبية.

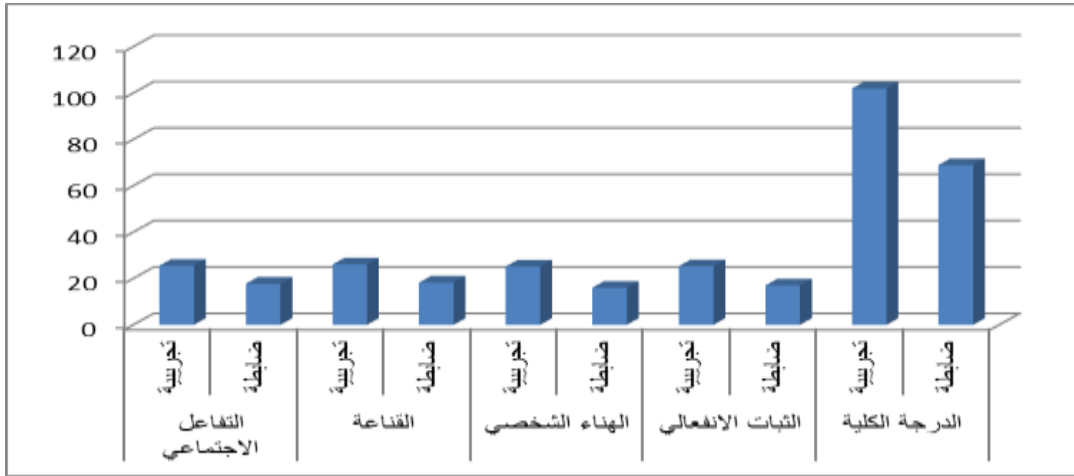
وللتحقق من صحة هذا الفرض: تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة ويوضح جدول (١٦) التالي نتائج ذلك.

جدول (١٦) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتوجه الإيجابي نحو الحياة

الأبعاد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت"
التفاعل الاجتماعي	التجريبية	٣٢	٢٥,٥٠	٢,٧٥٩	**١٢,٨٦٥
	الضابطة	٣٢	١٧,٧٥	٢,٠٠٠	
القناعة	التجريبية	٣٢	٢٦,٠٣	٢,٠٢٤	**١٤,٣٨٩
	الضابطة	٣٢	٢٨,٢٢	٢,٣١٠	
الهناء الشخصي	التجريبية	٣٢	٢٥,١٣	١,١٠٠	**١٩,٩٥٢
	الضابطة	٣٢	١٦,٠٠	٢,٣٤٢	
الثبات الانفعالي	التجريبية	٣٢	٢٥,٣١	١,٦٩٣	**١٩,٣٦٠
	الضابطة	٣٢	١٧,٠٠	١,٧٤١	
الدرجة الكلية	التجريبية	٣٢	١٠١,٩٧	٥,٥٧٣	**٢٣,٣٧٠
	الضابطة	٣٢	٦٨,٩٧	٥,٧٢٢	

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للتوجه الإيجابي نحو الحياة لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث كانت جميع قيم (ت) أكبر من (٢,٥٨)، وهي الحد الأدنى لدالتها عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما كانت جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية أكبر من متوسطات المجموعة الضابطة في التوجه الإيجابي نحو الحياة، وتم تمثيل ذلك بيانياً في الشكل التالي:



شكل (٣) الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتوجه الإيجابي نحو الحياة

كما يتضح لنا من جدول (١٦) والرسم البياني (٣) أن نتائج المقارنة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وذلك يقسها الاختبار المُستخدم اختبار "ت" بعد تطبيق البرنامج تشير إلى وجود فروق جوهرية بين الطلاب المجموعتين وذلك لصالح التجريبية؛ حيث تشير هذه القيم إلى أن درجة استفادة أفراد المجموعة التجريبية من البرنامج كانت واضحة بشكل ملحوظ.

٥- نتائج الفرض الخامس:

الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبُعدي على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

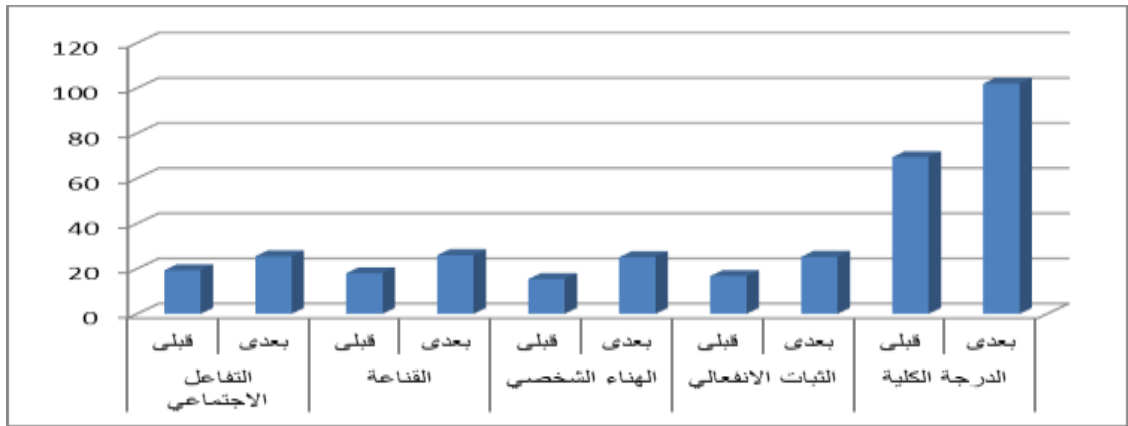
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي للتوجه الإيجابي نحو الحياة" باستخدام اختبار "ت"، والجدول (١٧) يوضح ذلك.

جدول (١٧) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده في التوجه الإيجابي نحو الحياة

أبعاد التوجه	القياس	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	"ت"
التفاعل الاجتماعي	قبلي	١٩,٣١	٦,١٨٨	١,٣٧٨	٠,٢٤٤	**٢٥,٣٩٨
	بعدي	٢٥,٥٠				
القناعة	قبلي	١٨,٠٣٠	٨,٠٠٠	٢,٦٠٣	٠,٤٦٠	**١٧,٣٨٧
	بعدي	٢٦,٠٣٠				
الهناء الشخصي	قبلي	١٥,٤١	٩,٧١٩	٢,٥٣٠	٠,٤٤٧	**٢١,٧٢٨
	بعدي	٢٥,١٣				
الثبات الانفعالي	قبلي	١٦,٧٥٠	٨,٥٦٣	١,٨٦٥	٠,٣٣٠	**٢٥,٩٦٥
	بعدي	٢٥,٣١٣				
الدرجة الكلية	قبلي	٦٩,٤٢٠	٣٢,٥٨١	٥,٤٠٢	٠,٩٧٠	**٣٣,٥٧٨
	بعدي	١٠٢,٠٠١				

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبُعدي للتوجه الإيجابي نحو الحياة؛ حيث كانت جميع قيم (ت) أكبر من (٢,٥٨)، وهي الحد الأدنى لدالاتها عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما كانت جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية في القياس البعدي أكبر



من متوسطاتها في القياس القبلي للتوجه الإيجابي نحو الحياة، وتم تمثيل ذلك بيانياً كما في الشكل رقم (٤) التالي:

شكل (٤) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للتوجه الإيجابي نحو الحياة

٦- نتائج الفرض السادس ومناقشته وتفسيره:

الذي ينص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي للتوجه الإيجابي نحو الحياة، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي للتوجه الإيجابي نحو الحياة باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة، ويوضح جدول (١٨) نتائج ذلك.

جدول (١٨) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي للتوجه الإيجابي نحو الحياة

أبعاد التوجه الإيجابي	القياس	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	"ت"
التفاعل الاجتماعي	بعدي	٢٥,٥٠٠	٠,١٢٥	٠,٤٩٢	٠,٠٨٧	١,٦٧٩
	تتبقي	٢٥,٦٢٥				
القناعة	بعدي	٢٦,٠٣٠	٠,١٢٥	٠,٤٢١	٠,٠٧٤	١,٤٣٨
	تتبقي	٢٦,١٥٥				

١,٧٩١	٠,١٠٥	٠,٥٩٢	٠,١٨٨	٢٥,١٣٠	بعدي	الهناء الشخصي
				٢٤,٩٤٢	تتبعي	
١,٨٧٧	٠,١١٧	٠,٦٥٩	٠,٢١٩	٢٥,٣١٠	بعدي	الثبات الانفعالي
				٢٥,٠٩١	تتبعي	
٠,٩٦١	٠,١٦٣	٠,٩٢٠	٠,١٦٠	١٠١,٩٧٠	بعدي	الدرجة الكلية
				١٠١,٨١٠	تتبعي	

يتضح من جدول (١٨) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتوجه الإيجابي نحو الحياة، والذي يتضح منه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتوجه الإيجابي نحو الحياة.

تفسير النتائج ومناقشتها

- تفسير ومناقشة الفرض الأول والثاني والثالث

تشير نتائج الفرض الأول إلى وجود فروق جوهرية بين أفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) وذلك لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث تشير قيم هذا الفرض إلى أن درجة استفادة طلاب المجموعة التجريبية من البرنامج كانت واضحة بشكل ملحوظ، ونجد أن النتائج تشير إلى أن البرنامج الإرشادي المُستخدم أدى إلى تحسين مستوى التمكين النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية دون الضابطة، وفي ضوء هذه النتائج يتضح أن درجات طلاب المجموعة التجريبية قد تحسنت تحسناً دالاً عن درجات المجموعة الضابطة على مقياس التمكين النفسي بأبعاده الأربعة، وإن هذا التحسن الدال لدرجات طلاب المجموعة التجريبية دون الضابطة يُعزي إلى البرنامج الإرشادي. ولذلك أي زيادة أو تقدم في درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليهم يرجع إلى الأنشطة والألعاب والفنيات والاستراتيجيات المتضمنة في البرنامج الإرشادي ، وعلى الجانب الآخر لم يكن هناك ارتفاع ملحوظ في درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي ولم توضح اختلافات تذكر بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وذلك لعدم تعرضهم للبرنامج.

ومن هنا يتضح لنا العوامل الفارقة بينهما المُتمثلة في استخدام البرنامج الإرشادي ، فقد قام الباحثان بتصميم برنامج إرشادي من أجل تحسين التمكين النفسي والذي يشمل أربعة

أبعاد؛ وهي: (البُعد الأول إيجاد المعني - البُعد الثاني التأثير وترك الأثر - البُعد الثالث الكفاءة الذاتية - البُعد الرابع الاستقلالية) لدى طلاب المرحلة الثانوية انطلاقًا مما أشار إليه الباحثون إلى التمكين النفسي وأهميته في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طالب المرحلة الثانوية، وأنها تُعتبر مؤشر قوي للتوافق الانفعالي والصحة النفسية بصفة عامة، فتحسين التمكين يعتمد على الأساليب السلوكية وذلك لجعل الأداء في التفاعل للأفراد يتسم بالمرونة وتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية والشخصية.

لذلك تم مراعاة أن يتضمن البرنامج الإرشادي بما يحتويه من أنشطة قصصية وأنشطة مصاحبة لها من مواقف وسلوكيات أدت إلى حدوث هذه الفروق، فلقد أكدت كافة الإسهامات النظرية والبحثية بشكل قاطع وغير قابل للجدل أن النظرية الانتقائية من أحد أفضل النظريات التي نستطيع عن طريقها اختيار وانتقاء الأساليب والأنشطة والاستراتيجيات المناسبة للمرحلة العمرية وهي (المرحلة الثانوية)؛ حيث تم انتقاء منها العديد من الفنيات بالإضافة إلى الأسلوب القصصي؛ حيث إن القصة من أفضل الطرق التي نقدم عن طريقها ما نريده للطلاب، فمن خلال مضمون القصة نستطيع أن نقدم للطلاب التمكين النفسي بأبعاده الأربعة بطريقة غير مباشرة، ومن خلال أحداث القصة يستطيع التعرف على ردود أفعال الآخرين تجاه هذه السلوكيات، فالطالب يتعايش مع أحداث القصة ويتأثر بها، ويقلد السلوكيات الاجتماعية التي يصاحبها تعزيز من قبل الآخرين أو نقد أو رفض من قبل المحيطين به.

وأشارت دراسة فيصل الزهراني (٢٠١٧) أن الأسلوب الإرشادي من الممكن أن يعتمد عليه في تحسين متغيرات نفسية؛ مثل: التوافق النفسي، وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ حيث أظهرت نتائجها فعالية البرنامج المُستخدم في تحسين التوافق وتقدير الذات معًا.

كما أن الطالب في المرحلة الثانوية بحاجة إلى المهارات التي تساعده على تكوين الأصدقاء، وتنمية العلاقات الاجتماعية، والتوجيه نحو التصرفات الاجتماعية المناسبة لتيسير التواصل مع أقرانهم حيث يحتاجون لمثل ذلك لتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، وتكوين

علاقات إنسانية بشكل عام. وينمي الاتزان الانفعالي ومرونة الأنا، وهذا ما أوضحتها دراسة حمدية العنزي (٢٠١٨) حيث توصلت نتائج هذه الدراسة على فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات المراهقات في احدى المدارس الثانوية بالمملكة العربية السعودية. فهو أنسب الأساليب وأكثرها أثرًا وثباتًا في نفس الطالب؛ حيث إن الأسلوب الإرشادي يناسب الطالب في المرحلة الثانوية وخاصةً أنه في سن المراهقة، كما يملأ الفراغ الذي يعيش فيه الطالب في هذه المرحلة؛ ولأنه يقدم النصح والتوجيه بطريقة سهلة واضحة غير مباشرة يكون له أكبر الأثر والتأثير في نفس الطالب؛ لذلك يُعد من الأساليب الحديثة والقديمة أيضًا في التربية.

ومن منطلق ذلك كان لاستخدام البرنامج الإرشادي دورًا هامًا في تحسين التمكين النفسي بأبعاده الأربعة، وبالفعل أثرت المواقف الاجتماعية والسلوكيات الاجتماعية المتضمنة في البرنامج، وتم تحسين التمكين لدى الطالب في المرحلة الثانوية، وهذا يتفق مع النظرية الانتقائية (ثورن) بأن الشخصية هي كل متكامل، وهي تتكون من مجموعة الحالات المتغيرة للفرد ككل في محاولاته للتغلب على مشكلات تفاعله مع البيئة بطريقة تميزه عن الآخرين، وإن وجهة النظر الانتقائية للشخصية ترى أن الكائن الحي يكافح من أجل المحافظة على أعلى مستوى من التكامل عن طريق تحقيق تكامل مرضي لجميع مستويات الحاجة لديه.

كما أن طريقة التدرج في تقديم محتوى البرنامج الإرشادي كان له أثر إيجابي في تحسين التمكين النفسي؛ حيث بدأ أولاً بتحديد هدف البرنامج، والتعرف على متغيرات البرنامج، وأهميته، ثم بدأ الباحثان بتقديم وتعليم (بعد) يلو الاخر، وكان لهذا دور في عدم تشتت انتباه الطلاب في مهارات وأبعاد مختلفة في وقت واحد، وكان بمثابة حافز للتعلم والتعرف على معلومات ومهارات أكثر، وكذلك كان لتنوع الألعاب، واستخدام الحوار والمناقشة، والقصة دورًا فعالاً في جذب انتباه الطلاب، وعدم إحساسهم بالملل أثناء الجلسة، بالإضافة إلى احتواء الجلسات على العديد من المعلومات، واكتساب مهارات حياتية يتم ممارستها في الحياة اليومية.

ولذا يمكن القول إنه تم التحقق من صحة الفرض الأول، والهدف المراد تحقيقه وهو تحسين التمكين النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك من خلال تقليد ومحاكاة الطلاب للأنماط السلوكية المتضمنة في الأنشطة المنتقاة في البرنامج؛ لذلك كانت الفروق الفردية بين المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي، والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج فروق ذات دلالة إحصائية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية. ويتفق مع ذلك دراسة فيوليت فؤاد وآخرون (٢٠١٦) ، ودراسة رياض العاسمي (٢٠١٨)، وبدرية علي (٢٠١٨)، نفين عبد الغني وآخرون (٢٠١٩)، عبد المنعم عمر (٢٠١٩)، إيمان كمال (٢٠٢٠)، سلمان عبدالله (٢٠٢٠)، سميرة أحمد (٢٠٢٠)، نشوي إدريس (٢٠٢٠) التي تؤكد فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين بعض المتغيرات النفسية؛ مثل: المرونة النفسية، والتوجه الإيجابي، وتوكيد الذات، والتفكير الإيجابي، وخفض العنف والقلق والتفكير السلبي.

وقد لاحظ الباحثان أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي تحسن التفاعل الاجتماعي ومهارات التواصل عند أفراد المجموعة التجريبية، فقد كانت ضمن أفراد المجموعة التجريبية **الطالبة (نوره):** وكانت خجولة وانطوائية قليلة الكلام مع زملائها وزميلاتها، وبعد مرور عدد من الجلسات أصبحت الطالبة أكثر تفاعلاً، وتحدثت بطلاقة، وكونت صداقات مع أفراد المجموعة التجريبية، وكانت سعيدة لما حدث لها من تغير إيجابي.

ولقد كان هناك أيضاً ضمن أفراد المجموعة التجريبية **طالب يدعى (باسم)** هذا الطالب كان صوته عالي وينفعل سريعاً، ويتحدث بأسلوب يزعج زملائه وزميلاته، وكان يحاول أن يسيطر على القاعة، ولكن بمرور عدد من الجلسات ونحن في جلسات البعد الثاني أصبح باسم أكثر مرونة وصوته أصبح منخفض، ويتماشى مع أفراد المجموعة بشكل لاحظته الجميع.

أما عن المواقف الطريفة أثناء تطبيق الجلسات كان هناك **طالب يدعى (أحمد)** وكان فكاهي الشخصية، وكان كل جلسة أو قصة داخل موضوع الجلسة لا بد أن يعلق عليها بمثل شعبي أو حكمة من الأحكام المورثة ولدرجة زملائه لقبوه بحكيم الجلسات؛ ومنها " أعطيني سمكة ولا تعلمني أن اصطاد" فقلت له هذا المثل معكوس والصحيح "لا تعطيني سمكة ولكن

علمني الصيد"، فقال لي الحياة الآن راتمها سريع وليس هناك وقت لتعلم الصيد وأنا جوعان، فالأسرع أن تعطيني السمكة لكي أكل ولا أضيع وقت في الصيد والشوي ثم الأكل، وغيرها من الأمثال والحكم ولقد استفاد منه الباحثان وأيضًا المجموعة التجريبية، فكان لديه وجهة نظر مختلفة ورأى سديد فهو يستحق لقب "حكيم الجلسات"، وأيضًا أثناء تطبيق جلسات "بُعد الاستقلالية وتحمل المسؤولية"، وأيضًا في بُعد "الاستقلالية" كانت هناك **طالبة تدعى (فاطمة)**، وقالت لنا أن اعتمد على نفسي وأعمل عمل بسيط من المرحلة الإعدادية؛ حيث أقوم بشراء الخرز وأصمم السلاسل والأسوار والخواتم بالخرز وأقوم ببيعها لزميلاتي في المدرسة، وبعد ذلك حاولت أن أكبر هذا المشروع الصغير أثناء المرحلة الثانوية بعد أن حققت مكاسب، فصممت صفحة على الفيس بوك وعملت جروب لبيع منتجاتها وتصميماتها، وقالت لنا أن لديها طموح في عمل برند باسمها الخاص في المستقبل وأصدر لدول العالم في الخارج، ففرحنا بما قالته لنا وشعرنا أن هذا الجيل به أمل لتحمل المسؤولية.

وكما كان لتقنية "AI" في بعض الجلسات وخاصة في (بُعد التأثير) أثر إيجابي؛ حيث إن أفراد المجموعة التجريبية تأثروا بالشخصيات وما سمعوه عنهم، وكان رد فعلهم إيجابي في هذا البُعد، وأيضًا قالوا لنا نحن نريد أن نتعلم ونأخذ دورات عن استخدامات الذكاء الاصطناعي في مجال التعليم الثانوي ليفيدنا في الوقت الحالي، وتحدثنا معهم بخصوص أهمية هذا المجال وأنه رائع ومواكب للعصر الحالي، وكما أن هناك كليات تخصصت في هذا المجال، وبها أقسام الذكاء الاصطناعي وطلب منهم أن يبحثوا في هذا المجال، ومن يحب أن يستكمل دراسته الجامعية فيه. وبالتالي تدعم تأكيد صحة الفرض الحالي والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية" بعد تطبيق البرنامج عليهم.

ومن ناحية أخرى أوصت مجموعة من الدراسات على صحة الإجراءات والخطوات المنهجية التي اتبعت في اختيار الأنشطة والمواقف المختلفة للبرنامج مع الأخذ في الاعتبار التجانس بين طلاب المجموعة ومدى تأثيرها في نجاح أهداف البرنامج، بالإضافة لملاءمة حجم العينة للمجموعة التجريبية؛ حيث بلغت (٣٢) طالبًا، كما أن المدة الزمنية التي تم فيها

تطبيق البرنامج هي مدة كافية ومناسبة للأنشطة التي يحتويها البرنامج، بالإضافة لملاءمة الأنشطة نفسها لطبيعة المرحلة العمرية والنمائية للطلاب في المرحلة الثانوية، كل هذه العوامل السابقة قد أدت إلى تحقيق هذا الفرض وإثباته. وفي النهاية يشير هذا الفرض لمدى نجاح وملاءمة المواقف المتضمنة في الأنشطة المقدمة من خلال البرنامج للطلاب في المرحلة الثانوية.

وتشير نتائج الفرض الثاني إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده للتمكين النفسي لصالح القياس البعدي. وقد تعزو وجود تلك الفروق إلى جدوي فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين التمكين النفسي ومدى تأثيره الإيجابي في مستوى توجه الطلاب نحو الحياة؛ حيث تم إعداد وبناء البرنامج الإرشادي بشكل علمي منظم متضمن جميع أبعاد التمكين النفسي (إيجاد المعنى، التأثير وترك الأثر، الكفاءة الذاتية، الاستقلالية)؛ حيث بدأ الباحثان بالمرحلة الأولى (التمهيد والتهيئة) وهي عبارة عن جلسة تمهيدية بهدف كسر حاجز الجمود والخجل بينهما وبين الطلاب، وخلق جو من التقبل والمرح بينهما وبينهم، كما هدف إلى تعرف الطلاب بالبرنامج وبعدهم الجلسات والمدة المستغرقة وأهدافه وسير العمل به، ووضعت مجموعة من البنود مع الطلاب التي حددت سير العمل خلال البرنامج؛ مثل: الالتزام بالحضور وبمواعيد تنفيذ الجلسات، واحترام الغير، والاستماع والإصغاء الجيد والناشط، والاستئذان قبل الحديث وعدم المقاطعة أثناء الحديث، والتقبل أي احترام آراء الغير وعدم الاستهزاء والسخرية، والالتزام بالهدوء أثناء الاستماع، والبقاء في قاعة الوسائط حتى نهاية الجلسة، والمحافظة على نظافة المكان والأدوات المستخدمة، والمشاركة الفعالة والتعاون بين المجموعة؛ حيث كانت لهذه البنود والقواعد أساس في نجاح وتنظيم البرنامج. كما احتوت الجلسة التمهيدية على مجموعة من الأنشطة التي تساعد الباحثان والطلاب على التعارف بعضهم البعض؛ مثل: لعبة كرة التعارف، ونشاط لعبة أسمى وأسمى.

ثم انتقل الباحثان إلى المرحلة البنائية للبرنامج، وفيها قام الباحثان بتوضيح أبعاد التمكين النفسي وتقسيمها إلى أربعة أجزاء؛ حيث يتضمن الجزء الأول البعد الأول وهو إيجاد

المعني أو القيمة من الأشياء والمهام التي يقوم بها، والجزء الثاني البُعد الثاني وهو التأثير وترك الأثر، والجزء الثالث البُعد الثالث وهو الكفاءة الذاتية، والجزء الرابع وهو الاستقلالية وتحمل المسؤولية، ويتضمن كل بعد من أبعاد التمكين مجموعة من الموضوعات المرتبطة به، والتي تخدم هذا البُعد، والتي تهدف في مجملها إلى تحسين التمكين النفسي للطلاب في المرحلة الثانوية، وفيما يلي توضيح لموضوعات كل بُعد.

حيث يتضمن الجزء الأول (جلسات البُعد الأول: المعني) على مجموعة من الموضوعات المرتبطة والمتعلقة بالبُعد: فبدأ الباحثان بموضوع تحديد المعني أو الهدف المراد من أي عمل أو مهمة يقوم به الطالب؛ حيث وضحت لهم أن هذا التحديد يجعل أي عمل منظم ومحدد؛ حيث إن وضع الأهداف أو المعاني المراد تحقيقها يثير الشغف والحب والدافعية لإنجاز هذا العمل أو المهمة، وبالتالي يكون الجهد المبذول به يشعرهم بنوع من السعادة والبهجة؛ لأنه يسعى للوصول لأمر ما في النهاية، وأيضاً لا بد لتحقيق هذه المعاني أو الأهداف إيجاد الطرق المناسبة والوسائل الناجحة التي تختصر عليه العديد من الخطوات، وبالتالي يستطيع أن يتلشى أي معوقات تعوق تحقيق هذه الأهداف وليس ذلك فقط بل يكون شخص مرن يستطيع أن يحول هذه العقبات لأدوات مساعدة له في تحقيقه للأهداف والوصول إلى المعني، وبالتالي يتمتع بالمرونة؛ حيث يتعامل مع أي تحديات وعقبات تواجهه ولا يقف عاجزاً أمامها، ولكن يتعامل معها ويتخطاها كل ذلك مقابل الوصول إلى المعني المراد من أي عمل يقوم به في دراسته أو في الحياة اليومية، وأيضاً يفكر جيد عند وضعه للمعاني أو الأهداف المراد تحقيقها ويختارها بعناية شديدة ويكون متأكد أنها ليست مستحيلة لتحقيقها.

كما تناول الباحثان معني الطموح وكيفية تحقيقه والوصول إليه، وأن الإنسان بلا طموح كأنه جسداً بلا روح، وأنه لا بد عند وضع الطموح يفكر الطالب جيداً في أنها طموح ولا بد أن يتحقق طموحه في يوماً ما، وأنها ليست أحلام فقط، وبالتالي يختارها بواقعية وخاصةً في دخول الكلية المناسبة لقدراته، وليس المهم أن تكون إحدى كليات القمة؛ مثل: كلية الطب، والهندسة، والصيدلة، ولكن لا بد أن تكون هذه الكلية تناسب ميوله وحبه للدراسة حتي يستطيع أن يكون متميزاً، فمن الممكن أن يدخل كلية مثل كلية التجارة، ويجيد الدراسة فيها، ثم يتخرج

منها ويعمل محاسبًا جيدًا فن المحاسبة وإدارة الأعمال، وبالتالي يستطيع أن يعمل وظيفة مرموقة، وتكون مناسبة لمستوى وغير مرهقة، ولا بد أن يضع نموذج يُمثل له قدوة حية وواقعية يحاكيها ويقلدها؛ مثل: (شخصية الدكتور مجدى يعقوب- شخصية الشيخ أحمد الطيب- شخصية اللاعب محمد صلاح)، وبالتالي يجعل طموحه واقعيًا، وأيضًا يتضمن موضوع الطموح أن يتعرف على معوقات هذه الطموح أي أن حينما يقرر أن يضع لنفسه طموحًا لا بد أن يجد تحديات ومعوقات تقف أمامه؛ لأن النجاح لا يصل إليه الإنسان دون أن يبذل مجهودًا وجهدًا، ويعمل بجد واجتهاد ويحاول ويفشل ويكرر المحاولات ليصل في النهاية، والأمثلة على ذلك كثيرة فأعظم النماذج الناجحة قد مرت بتجارب صعبة كادت أن تحبطه، ومنها قصة توماس إديسون المخترع العظيم الذى لولاه ما رأينا نورًا وعشنا في ظلام حالك هذا العالم، فقد كرر تجربته مرات عديدة حتى وصل إلى اختراعه في النهاية وذلك بسبب إصراره. أما بالنسبة لجلسات البُعد الثاني (بُعد التأثير وترك الأثر) فكانت تتضمن موضوع التأثير الإيجابي أو ما يعرف بالمشاركة الإيجابية، والتي كانت تهدف إلى جعل الطالب في المرحلة الثانوية قادرًا على أن يكون شخص مؤثر في نفوس المحيطين به من أصدقائه وزملائه في المدرسة والشارع والنادي، وكذلك مؤثر في نفوس معلميه داخل المدرسة وخارجها، ولتحقيق ذلك قام الباحثان بتقديم بعض النماذج الإيجابية في الواقع التي كانت عبارة عن قصص لشخصيات عامة لها تأثير في حياة الكثير من البشر، وأن هذه النماذج لا بد أن نتخذها قدوة لنا في الحياة، وأيضًا أنه لا بد أن يتغلب على العقبات التي تواجهه في تقديم هذه المشاركة الإيجابية، وأن يتغلب عليها وذلك عندما يدرك أن لهذه المشاركة الفعالة ثمار سيحصدها في المستقبل، وأيضًا موضوع التعاون المثمر والإيجابي مع زملائه داخل القاعة أو خارجها وما سينتج عنه بعد ذلك، وأنه سوف يدخل على مرحلة التعليم الجامعي ومنها إلى سوق العمل والحياة المهنية، وبالتالي من الممكن أن يعمل في وظيفة تحتاج إلى فريق عمل ويسند له دور داخل هذا الفريق، وإذ تعود من الآن أن يعمل ضمن فريق عمل وهو طالب في المرحلة الثانوية ويستطيع أن يقوم بدوره وينفذ المهام المطلوبة منه، فهو بذلك سوف يكون قد

تدرب بشكل مبدئي على سوق العمل في المستقبل، وسوف يخرج لنا منتج للمجتمع مستعد للتحديات العصرية الموجودة الآن.

كما تتضمن بُعد التأثير موضوع الحوار والتواصل الفعال، وكان يهدف أن يكون الطالب قادر على التأثير في الآخرين، وذلك عن طريق إدارته للحوار الجيد، والقدرة على التواصل مع زملائه وأصدقائه ومعلميه وأسرته، وهذا الحوار يكون ثنائياً مثلاً أو ثلاثياً أو داخل حلقة نقاش كبيرة داخل المدرسة أو خارجها مثل المحافل العائلية والمجالس الاجتماعية والأسرية، وأن هذا الحوار ضروري في مثل هذه الأيام؛ حيث إن التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي تلعب دوراً كبيراً فيها، فأصبح الطلاب يتواصلون مع آبائهم داخل المنازل عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي الواتس اب والماسينجر، وبالتالي فقد الحوار والتواصل ونحن في أمس الحاجة لذلك، وأيضاً تناول الباحثان موضوع ضبط الذات والذي كان يهدف إلى أن يكون الطالب قادر على ضبط ذاته في المواقف المختلفة لئلا يترك أثر طيب، وبذلك يكون شخص مؤثر في نفوس المحيطين به، والطالب في هذه المرحلة "مرحلة المرافقة" يكون في أكثر المراحل التي يحب فيها أن يكون مؤثراً وظاهراً وذو شخصية هامة وليس شخص مهمش لا يلعب دوراً بارزاً، ويحب أن يأخذ برأيه في القرارات الهامة، ولتحقيق ذلك قام الباحثان بتقديم بعض الأنشطة لتدريب الطلاب على ضبط النفس في المواقف المختلفة، وأنشطة تمثيلية.

أما بالنسبة لجلسات البُعد الثالث (الكفاءة الذاتية) فقد تضمنت مجموعة من الموضوعات مثل موضوع "مواجهة الضغوط"، والذي كان يهدف إلى أن يكون الطالب في المرحلة الثانوية قادراً على مواجهة الضغوط بكفاءة ذاتية عالية، وهذه الفترة هي أكثر الأوقات التي يواجه فيها الطالب الضغوط النفسية، فهناك ضغط من الوالدين لتحقيق أحلام الأبوين، وهناك ضغط من المجتمع الذي لا يرحم الفرد إذ اخفق في المرحلة الثانوية، وذلك عن طريق تقديم الباحثان لأنشطة قصصية تقدم خبرات يمكن الاستفادة منها في معرفة أسباب الغوط وكيفية مواجهتها، وأخذ العبرة منها لتصبح تغذية راجعة تساعده على الشعور بالتمكين النفسي.

وأيضًا موضوع السيطرة على مواقف الحزن، وكأن ذلك من خلال المناقشة والحوار في أن يحكي كل طالب بعض المواقف الحزينة التي تسببت في تعرضه لضغط شديد ومرت به وكيف تغلب عليها بكفاءة ذاتية عالية، وذلك عن طريق نشاط (حدثني عن ما يجول بذاكرتك من أحداث)، وكان لهذا النشاط أثر في نفسية الباحثان، فقد سرد بعض الطلاب مواقف مؤلمة عن فقدان الأب وطلاق الوالدين ومدى المعاناة التي عقت هذه الأحداث، حيث شعر الباحثان بالحزن مما سمعوه وفي نفس الوقت فرحوا كثيرًا لتصرفات هذا الطالب الرجولية، وإن صح القول من بعض الطلاب وهم يشعرون بالصدق في حديثهم، وأن ما سردوه ليس من واقع الخيال.

وأيضًا موضوع السيطرة على مواقف الغضب والتصرفات التي تعطي انطباع سيء عن الشخصية، والتي كانت تهدف إلى جعل الطالب قادرًا على التعرف على المواقف التي يمكن إذا تعرض لمثلها باختلاف الأحداث والتفاصيل تجعله يشعر بالغضب، وقد قدم الباحثان بعض من الأنشطة القصصية التي تحاكي مثل هذه الأمثلة والوقائع، وأيضًا الأنشطة التي تعطي للطلاب موقف وعليه أن يجيب بالتصرف المناسب، كما تم التحدث معهم من قبل الباحثان في كيفية خوض تجربة مقابلة شخصية للالتحاق بوظيفة في المستقبل، وتم نصحهم بالثبات الانفعالي والهدوء، وإبراز السمات الشخصية الجيدة والمميزات الواضحة وإخفاء العيوب بطريقة ذكية.

أما بالنسبة لجلسات البُعد الرابع (الاستقلالية) فتضمنت مجموعة من الموضوعات؛ مثل: اتخاذ القرار والقدرة على ذلك، والذي كان يهدف إلى أن يكون الطالب قادرًا على اتخاذ القرارات الصائبة في حياته اليومية سواءً أكان هذا القرار متعلق بمستقبله أو بالكلية التي يسعى أن يلتحق بها في المستقبل، أو بقرارات متعلقة بإدارة حياته اليومية من مستلزمات حياتية أو حياة الرفاق، أو حياته العاطفية، ولتحقيق ذلك قام الباحثان ببعض الأنشطة مثل نشاط (أعطني قرار)، وكان ذلك عن طريق كروت بكل كارت موقف والإجابة تكون باتخاذ قرار، ونشاط (ماذا تفعل لو؟)، بحيث يقرأ كل طالب الحدث المكتوب أمامه في خلال عشر دقائق يقوم بإعطاء تصرف عبارة عن قرار.

وأيضاً موضوع تحمل المسؤولية وكان يهدف إلى جعل الطالب يكون قادراً على تحمل المسؤولية عند اتخاذ أي قرارات، وأن يتحمل عواقبه عند حدوث أي نوع من الفشل أو الرسوب أو الخسارة، وكان ذلك عن طريق بعض الأنشطة القصصية التي توضح بعض القصص لأشخاص تحملوا مسؤولية قراراتهم، وبالتالي يحاكي الطلاب هذه الأنشطة، وأيضاً موضوع حل المشكلات، وكان الهدف منه أن يكون الطالب قادراً على حل المشكلات التي تواجهه بطريقة علمية وواقعية، وكان ذلك من بعض الأنشطة التفاعلية وهي نشاط (اترك حلاً واقعي)، وذلك بطرح بعض المشكلات وحلها، ثم انتقل الباحثان إلى المرحلة الختامية والانتهاء من البرنامج؛ حيث قام الباحثان بتلخيص ومراجعة ما تم تنفيذه في البرنامج الإرشادي، وترسيخ المعلومات والأنشطة التي تم تنفيذها خلال البرنامج، والتأكيد على بعض المبادئ التي تم التحدث عنها خلال الجلسات السابقة، وتطبيق القياس البعدي للتمكين النفسي والتوجه الإيجابي نحو الحياة. كما يمكن تفسير النتائج التي وصلت إليه الباحثان أيضاً في ضوء التنوع الكمي والكيفي للفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة؛ حيث ساهمت الفنيات المتنوعة في تحقيق الأهداف المأمولة من البرنامج الإرشادي الانتقائي في تحسين التمكين النفسي، حيث اعتمد البرنامج الإرشادي الانتقائي على فنيات معرفية وسلوكية وانفعالية، فقد استخدم فنية المحاضرة النشطة في توضيح بعض المعلومات؛ مثل: توضيح بعض المفاهيم الخاصة بالبرنامج، والمتغيرات للطلاب كمفهوم التمكين النفسي وأبعاده (إيجاد المعني، والتأثير وترك الأثر، والكفاءة الذاتية، والاستقلالية وتحمل المسؤولية)، وتوضيح ما يحتويه كل بُعد من الموضوعات.

وتم استخدام فنية الحوار والمناقشة الجماعية؛ حيث تُعد فنية المناقشة الجماعية فنية أساسية في الإرشاد الجماعي؛ حيث تركز بشكل أساسي على تبادل الرأي والحوار والتفاعل حول موضوع المحاضرة؛ مما يؤدي إلى تغيير المعرفة والمعلومات بشكل دينامي، كما ساعدت في التواصل والتقبل المتبادل بين أعضاء المجموعة التجريبية.

وأيضاً فنية النمذجة ساعدت الطلاب على التأثير بشخصيات الآخرين؛ مما عمل على تنمية شخصيتهم، فقد قام الباحثان بمجموعة من النماذج الدينية عن الرسل والصحاب

والشخصيات العامة والمؤثرة وغيرها من الشخصيات الدينية والاجتماعية التي يحتذي بها ولها مساحة عالية من التأثير.

وتم استخدام فنية التعزيز من أجل تعزيز الأفكار والسلوكيات خلال الجلسات وذلك باستخدام المعززات المعنوية؛ مثل: المدح والتشجيع، وكذلك استخدام المعززات المالية؛ مثل: الهدايا الرمزية، وشهادات التقدير؛ مما دعم من الاستجابات الصحيحة من قبل طلاب المجموعة التجريبية، وأيضًا ساهم في منافستهم على تنفيذ المهام المطلوبة منهم بشكل أكثر إيجابية وتفاعل.

وساهمت فنية التأمل والاسترخاء في تحقيق الاتزان الانفعالي لجميع جوانب الشخصية وخفض التوتر لدى الطلاب، وأدت هذه الفنية بدورها في تحسين التمكين النفسي لديهم وذلك من خلال التآني في اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتعاون وضبط الذات.

كما أسهمت فنية لعب الأدوار في إتاحة الفرصة لأعضاء المجموعة بالتنفيس الانفعالي، وتحقيق التوافق والتفاعل السليم بين الأعضاء، وإتاحة قدر كبير لهم من التنفيس الانفعالي والتعبير عن كثير من الأحاسيس والمشاعر المختلفة خلال تمثيل أدوار اجتماعية معينة، كما ساهمت في تقمص دور بعض الشخصيات؛ مما ساعدهم على اكتساب الحوار من خلال الحوار الذي كان يدور بين أبطال وشخصيات القصص المختلفة، وقد كان لعروض الباوربوينت، وبعض المواقف والفيديوهات دورًا في ترسيخ المعلومات والتفاعل الإيجابي.

كما تعزو الباحثان النتائج التي تم التوصل إليها إلى تنوع الأساليب في إدارة الجلسات الإرشادية، وكيفية التعامل مع أعضاء المجموعة الإرشادية في إطار من الأخوة والمودة، وإشعار الطلاب بذاتهم، وبأنهم قادرين على تحدي الضغوط والصعوبات التي تواجههم في حياتهم اليومية، وتحدي الفشل، كما يرى الباحثان أن إشعار الطلاب بذاتهم هو عامل يعزز ثقة الطلاب بأنفسهم، كما يتيح لهم التفاعل الإيجابي مع بعضهم البعض، وحرية التعبير دون قيود أو خجل، وذلك عامل معزز لتحقيق الاستفادة من البرنامج الإرشادي.

وانتقلت نتائج الدراسة مع نتائج عدد من الدراسات التي اعتمدت على تصميم برامج إرشادية لتحسين المتغيرات النفسية بصفة عامة و التمكين النفسي بصفة خاصة؛ مثل دراسة:

أحمد أبو أسعد (٢٠١٧)، إيمان شاهين (٢٠١٧)، فيصل الزهراني (٢٠١٧)، Flaherty, et al. (2017)، حمديّة العنزي (٢٠١٨)، Zimmerman et al (2018)، عبد المنعم عمر (٢٠١٩)، إيمان كمال (٢٠٢٠)، سميرة البستكي (٢٠٢٠)، أسيمة عبد الحميد (٢٠٢١).

وتشير نتائج الفرض الثالث بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمتبعين النفسي وقد تعزو هذه النتائج إلى أن للبرنامج له أثر تتبعي، وأن المهارات والخبرات التي تم اكتسابها خلال البرنامج لم تكن ذات تأثير وقتي، لاسيما أنها تمس العديد من الجوانب التي تمارس يوميًا من خلال التعامل مع الناس، ومن خلال النشاطات اليومية التي يقوم بها الطلاب في البيت والمدرسة والشارع.

كما يعزو استمرار فعالية البرنامج إلى إثراء جلساته وتنوع فنياته ومناسباتها للطلاب في المرحلة الثانوية، كما تنوعت أنشطة البرنامج المبنية بشكل مترابط؛ حيث كان كل نشاط عبارة عن مفتاح للنشاط الذي يليه، ويلتمس احتياجات أفراد العينة وقيامه على أرضية علمية صلبة؛ حيث اتصف البرنامج بالشمولية لتحقيق أهدافه المتعلقة بتحسين علاقاتهم الإيجابية مع ذاتهم وتجاه الآخرين، ومساعدتهم على التحدث والمشاركة والتفاعل، وكيفية اختيار الأساليب والكلمات في المواقف المختلفة التي يتعرضون لها، وهذا ما أوضحتها دراسة Ganle et al. (2015)، ودراسة هيام شاهين (٢٠١٧)، ودراسة إيمان كمال (٢٠٢٠).

كما يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي الذي خضعت له المجموعة التجريبية من خبرات وتجارب حية عاشها طلاب المجموعة التجريبية طول مدة البرنامج، واكتسابهم العديد من المهارات والخبرات والمعارف والمواقف والسلوكيات لتبقي ملازمة لسلوك أفراد المجموعة التجريبية حتى بعد نهاية البرنامج الإرشادي الانتقائي وعند القيام بإجراء القياس التتبعي.

كما وجد أن أفراد المجموعة التجريبية أثناء الجلسات أن لديهم شغف بالاهتمام والتركيز على متابعة جميع الجلسات والمشاركة فيها، كما كان للعلاقة بين الباحثان والمجموعة التجريبية الإرشادية القائمة على المعاملة الودية وحثهم على التعبير عن مشاعرهم

وأفكارهم دون تردد، وحيث كان التقبل غير المشروط لأفراد المجموعة التجريبية وأفكارهم الأثر الكبير في نجاح الجلسات واستمرارها بفعالية حتي النهاية، وكان للفنيات المستخدمة والواجبات المنزلية التي تم مراجعتها عنيا أما المجموعة قبل بداية الجلسات الأثر الواضح تعميق المفاهيم وامتلاك المهارات. كذلك التزام الطلاب وحضورهم لجميع الجلسات، وتطبيقهم للمهارات التي اكتسبوها خلال الجلسات في حياتهم اليومية، كما أن قابلية أفراد المجموعة التجريبية ودافعيتهم وحماسهم للاستفادة من البرنامج وجلساته كان له دورًا كبير في فعالية البرنامج لاسيما أنهم لم يتلقى أي برنامج لتحسين التمكين النفسي من قبل، بالإضافة إلى التنوع الأنشطة التي لها دور في جذب أفراد المجموعة التجريبية للمواظبة على حضور الجلسات.

ولقد لمس البرنامج الإرشادي نجاح؛ حيث ذكر بعض أفراد المجموعة التجريبية أنهم شعروا بقوة كبيرة داخل المجموعة لتغيير سلوكياتهم أكثر من أي وقت، وأن البرنامج الإرشادي كان بالنسبة لهم نقلاً على الجانب الشخصي وعلى علاقتهم بالآخرين، وأنهم بعد انتهاء البرنامج أصبحوا أكثر تمكناً وتفاعلاً مع الآخرين، وأنهم اكتسبوا قدرات تواصلية وكفاءة ذاتية واستقلالية في اتخاذ القرارات المصيرية في حياتهم اليومية، وأيضاً ذكروا أن للفنيات المستخدمة دورًا كبيرًا؛ حيث لفنية الاسترخاء دور كبير في شعورهم بنوع من الراحة، وتحسين الثبات الانفعالي لديهم.

- تفسير ومناقشة الفرض الرابع والخامس والسادس

يشير الفرض الرابع بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبُعدي على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي. وذلك يرجع إلى أن درجة استفادة أفراد المجموعة التجريبية من البرنامج كانت واضحة بشكل ملحوظ، وأن النتائج تشير إلى أن البرنامج الإرشادي المُستخدم أدى إلى تحسين مستوى التمكين النفسي، وكان لذلك تأثير على مستوى تحسن التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة، وفي ضوء هذه النتائج يتضح أن درجات أفراد المجموعة التجريبية قد تحسنت تحسناً دالاً عن درجات المجموعة الضابطة على مقياس

التوجه الإيجابي نحو الحياة بأبعاده الأربعة، وأن هذا التحسن الدال لدرجات أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة يعزي إلى البرنامج الإرشادي.

ولذا تُرجع أي زيادة أو تقدم في درجات طلاب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليهم وإلى الأنشطة والألعاب والفنيات المتضمنة في البرنامج الإرشادي الانتقائي، وعلى الجانب الآخر لم يكن هناك ارتفاع ملحوظ في درجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي، ولم توضح اختلافات تذكر بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة وذلك لعدم تعرضهم للبرنامج.

ومن هنا اتضح لنا العوامل الفارقة بينهما المتمثلة في استخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي، فقد قام الباحثان بتصميم برنامج إرشادي انتقائي من تحسين التمكين النفسي وأثره على مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة؛ حيث تضمن التوجه أربعة أبعاد؛ وهي (التفاعل الاجتماعي، القناعة، الهناء الشخصي، الثبات الانفعالي) لدى طلاب المرحلة الثانوية انطلاقاً مما أشار إليه الباحثون إلى أبعاد التوجه الإيجابي وأهميته في تحسين التمكين النفسي ومستوى القناعة والتواصل الفعال لدى طالب المرحلة الثانوية، وأنها تُعتبر مؤشراً قوياً للتوافق، والثبات الانفعالي، والتفاعل والهناء الشخصي، ومستوى الصحة النفسية بصفة عامة، فتحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة يعتمد على الأساليب السلوكية، وذلك لجعل الأداء في التفاعل للأفراد يتسم بالمرونة في المواقف الاجتماعية.

وتشير نتائج الفرض الخامس بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبُعدي على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي. وهذا يرجع أيضاً في التنوع الكمي والكيفي للفنيات والأساليب الإرشادية المُستخدمة؛ حيث ساهمت الفنيات المتنوعة في تحقيق الأهداف المأمولة من البرنامج الإرشادي الانتقائي في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى عينة الدراسة؛ حيث اعتمد البرنامج الإرشادي الانتقائي على فنيات وأساليب واستراتيجيات، منتقاة بشكل يخدم ما وضع له ويتفق مع خصائص المرحلة العمرية المستهدفة من البرنامج طلاب المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة)؛ حيث إنها من المراحل الصعبة من حيث سيكولوجية التعامل معها،

فقد تم استخدام فنية المحاضرة النشطة المعدلة في توضيح بعض المعلومات مثل توضيح بعض المفاهيم للطلاب كمفهوم التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده (التفاعل الاجتماعي-القناعة-الهناء الشخصي-الثبات الانفعالي)، وتوضيح ما يحتويه كل بُعد من الموضوعات؛ حيث قامت الباحثان بتقديم تعريف مبسط عن مفهوم كل بُعد وأهمية للطالب في المرحلة الثانوية، ومدى تأثيره على حياتهم المستقبلية.

كما تم استخدام فنية الحوار والمناقشة الجماعية؛ حيث تُعد فنية المناقشة الجماعية فنية أساسية في الإرشاد الجماعي؛ حيث تركز بشكل أساسي على تبادل الرأي والحوار والتفاعل حول موضوع الجلسة؛ مما يؤدي إلى تغير المعرفة والمعلومات بشكل دينامي، كما ساعدت في التواصل والتقبل المتبادل بين أعضاء المجموعة الإرشادية وأيضًا أفسحت المجال لتحديث المشاركين مع الباحثان بشكل يدعم الثقة المتبادلة بينهم، كما أثر على اكتسابهم مهارات التواصل والتفاعل بينهم البعض، وخدم تحسين البُعد الأول من أبعاد التوجه (التفاعل الاجتماعي)؛ حيث جعل الخطاب والحوار بين المشاركين والباحثان وبين المشاركين أنفسهم حوار بناء أثمر في بناء علاقات اجتماعية طيبة، أما استراتيجيات المحاكاة والتي كانت لها دورًا كبيرًا؛ حيث كانت الباحثان قامت ببعض الأعمال، وتطلب من المشاركين محاكاة ما تفعله بكفاءة عالية؛ مما زاد من ثقتهم بأنفسهم وكانت في البداية يشعرون بالخجل من المحاكاة ولكن بمرور الوقت والجلسات أصبحوا يتنافسون في محاكاة الأنشطة، وقد خدمت هذه الفنية الثبات الانفعالي عند الطلاب المشاركين في البرنامج، وهذا أحدي أبعاد التوجه الإيجابي.

وأيضًا الأسلوب القصصي كان له دورًا كبيرًا في التأثير على أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث إن استخدام القصة في توصيل معني معين يكون أسهل وأفضل، وحيث اعتمدت الباحثان على التنوع في القصص؛ ومنها (القصص الدينية- العلمية- الاجتماعية- الخيالية- الواقعية) التي تناولتها في البرنامج الإرشادي مع مراعاة مناسبة القصة للعمر الزمني لأفراد العينة التجريبية، وأيضًا مواكبة القصص للعصر الحالي وللمرحلة الثانوية.

وكما كان لاستخدام لعب الدور في بعض الجلسات دورًا كبيرًا في تحسين التوجه الإيجابي، وكان ذلك يحقق للطلاب المشاركين السعادة والهناء الشخصي لأنهم يحبون

التمثيل، وكانوا أكثر تفاعلاً عندما اقترح الباحثان عليهم تقليد بعض الشخصيات من المسرحيات التي قاموا بها، وفنية الاكتشاف الذاتي فكان الباحثان تعطي المشكلة موضوع الجلسة، وتطلب من المشاركين في البرنامج اكتشاف الحل وهو موضوع الجلسة.

وأيضاً كان لأستخدام فنية التخيل التي كانت من أكثر الفنيات تأثيراً على المشاركين حيث كانت قامت الباحثان بتدريب الطلاب والطالبات المشاركين معهم في البرنامج يرسم صورة ذهنية، واستدعاء تصورات إيجابية أو سلبية وهو ما يفيد في التحكم في الانفعالات والمشاعر التي يرغب فيها، وقام الباحثان بتعزيز التصور مع الحث على التركيز على تصورات معينة إيجابية تخدم البرنامج وتدعم التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى الطلاب في المجموعة التجريبية، والتأمل والاسترخاء الذي اعتمد عليه الباحثان في نهاية كل جلسة كنشاط منفصل وكان الهدف منه التوقف الكامل لكل الانقباضات العضلية للتوتر، وهي تساعد على تحقيق الاتزان الانفعالي لجوانب الشخصية، والتعزيز الإيجابي لاستجابات الطلاب والطلبة في المجموعة التجريبية؛ حيث قامت الباحثان بإثابة الطالب أو الطالبة على السلوك السوي والاستجابة المرغوبة؛ مما يعزز ويدعم ويدفع إلى تكرار نفس السلوك؛ ومنها التعزيز عن طريق: معززات اجتماعية لفظية؛ مثل: المدح والثناء(ممتاز - شاطر-بارك الله فيك-فتح الله لك)، ومعززات بدنية حسية(الرتب على الكتف - المصافحة - الابتسامة -التصفيق-التقدير امام الطلاب)، ومعززات مادية(أقلام-هدايا-أدوات مكتبية- مقال-استيك نوت).وايضاً قامت الباحثان بأداء نشاط معين بطريقة عملية أمام المجموعة التجريبية، وتطلب من كل مشترك أن يقوم بنفس النشاط بنفس الطريقة ويفضل الابداع في أدائها، وأيضاً الحوار والمناقشة الجماعية؛ حيث تُعد فنية أساسية في البرامج الإرشادية حيث تركز بشكل أساسي على تبادل الحوار والتفاعل حول موضوع المحاضرة؛ مما يؤدي إلى تغيير المعرفة والمعلومات بشكل دينامي، كما تساعد في التواصل والتقبل المتبادل بين أعضاء المجموعة الإرشادية، وهذه الفنية كان لها عامل مؤثر على أفراد المجموعة؛ حيث إنهم يحبون المناقشة مع الباحثان، ويستمتعون بطرح الأسئلة وآرائهم ويفرحون عندما استمعت الباحثان وتعقب على إجاباتهم.

أما فنية لعب الأدوار التي إتاحة الفرصة أمام المشاركين بالتنفيس الانفعالي، وتحقيق التوافق، والتفاعل السليم بين الأعضاء، وإتاحة فرصة كبيرة لهم من التنفيس الانفعالي والتعبير عن كثير من الاحاسيس والمشاعر المختلفة خلال تمثيل أدوار اجتماعية.

كما تعزو النتائج التي تم التوصل إليها إلى تنوع الأساليب التي استخدمها الباحثان في إدارة الجلسات الإرشادية، وكيفية التعامل مع أعضاء المجموعة الإرشادية في إطار من الأخوة والمودة وإشعار أفراد المجموعة التجريبية بذاتهم، وبأنهم قادرين على تحدى الفشل وزيادة التوجه الإيجابي نحو الحياة، وهذا ما أكدته بعض الدراسات على فعالية البرامج الإرشادية في تحسين التوجه والرضا نحو الحياة؛ ومنها دراسة: (Chang&Hsieh, 2012)، محمد سيد (٢٠١٣)، علي سيد (٢٠١٥)، أحمد أبو أسعد (٢٠١٧)، أماني خليفة (٢٠١٧)، منار عبد اللطيف (٢٠١٨)، رباب عبد العظيم (٢٠١٩)، عبد المنعم عمر (٢٠١٩)، أحمد حكيم (٢٠٢٠)، أحمد محمد (٢٠٢٠)، إيمان كمال (٢٠٢٠). كما أن تحسن التمكين النفسي بأبعاده الأربعة (المعني وإيجاد القيمة من المهام المطلوبة تنفيذه، والتأثير وترك الأثر في الآخرين والمحيطين به، والكفاءة الذاتية فيما يقوم به من مهام وأعمال مطلوبة منه، والاستقلالية أو تحمل المسؤولية وحل المشكلات التي توجه) أثر إيجابي في تحسن وارتفاع التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك بأبعاده الأربعة.

ويشير الفرض السادس بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتوجه الإيجابي نحو الحياة. مما يعني استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وأن أفراد هذه المجموعة أصبح لديهم خبرة بفنيات البرنامج وأنشطته وجلساته؛ مما أدي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية. وقد تعزو هذه النتائج إلى أن للبرنامج أثر تتبعي، وأن المهارات والخبرات التي تم اكتسابها خلال البرنامج لم تكن ذات تأثير وقتي، لاسيما أنها تمس العديد من الجوانب التي تمارس يوميًا من خلال التعامل مع الناس، ومن خلال النشاطات اليومية التي يقوم بها الطلاب في البيت والمدرسة والشارع.

كما يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي الذي خضعت له المجموعة التجريبية؛ حيث كان لتحسين التمكين النفسي بأبعاده الأربعة أثر على تحسن التوجه الإيجابي نحو الحياة؛ حيث إن البُعد الأول للتمكين النفسي وإيجاد المعنى والقيمة من المهام المكلف بها الطالب والطالبة في المرحلة الثانوية أثر للتوجه الإيجابي نحو الحياة، فأصبح مقبل على الحياة بصورة إيجابية؛ لأنه وجد القيمة من كل عمل يقوم به، فأصبح لديه هدف يسعى في النهاية للوصول إليه، وأيضًا البُعد الثاني وهو التأثير وترك الأثر فأصبح توجه إيجابيًا نحو الحياة ويتفاعل اجتماعيًا مع المحيطين به ليؤثر فيهم بشكل إيجابي، وكما كان لبُعد الكفاءة الذاتية والاستقلالية وتحمل المسؤولية أثر إيجابي على توجه الإيجابي نحو الحياة، فأصبح شخص أكثر قناعة ورضا في الحياة وأكثر، وفي البُعد الثبات الانفعالي مع الآخرين أصبح الطالب يبحث عن هناءة الشخصي والسعادة والابتسامة، ويعطي لنفسه مساحة لذلك من وقته.

وكذلك التزام الطلاب وحضورهم لجميع الجلسات، وتطبيقهم للمهارات التي اكتسبوها خلال الجلسات في حياتهم اليومية، كما أن قابلية أفراد المجموعة التجريبية ودافعيتهم وحماسهم للاستفادة من البرنامج وجلساته كان له دورًا كبيرًا في فعالية البرنامج لاسيما أنهم لم يتلق أي برنامج لتحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة من قبل، بالإضافة إلى التنوع بالأنشطة التي كان لها دور في جذب أفراد المجموعة التجريبية للمواظبة على حضور الجلسات. وهذا ما أوصته نتائج بعض الدراسات العربية والأجنبية؛ ومنها دراسة: رأفت عكر (٢٠١٣)، هاني فكري (٢٠١٨)، زينب بدوي (٢٠١٩)، فاطمة زكريا (٢٠١٩)، (Jamian, et al.(2019)، رحاب مصطفى (٢٠٢٠)، كريستين نجيب (٢٠٢٠)، ريم النقشبندى (٢٠٢٢)، أسماء العتيبي (٢٠٢٢)، أحمد محمد (٢٠٢٣)، هشام عبد الهادي (٢٠٢٣)، وردة عبد الغني (٢٠٢٣)، أسماء النجار (٢٠٢٤).

توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج البحث، فإنه يمكن تقديم التوصيات التالية:

١- ضرورة إعداد برامج إرشادية لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM بصورة مستمرة تتضمن العديد من الموضوعات المختصة بمشكلاتهم النفسية والانفعالية والشخصية.

٢- تفعيل مراكز الدعم والإرشاد النفسي بمدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM، من خلال إقبال مهارات الاختصاصيين والمرشدين النفسيين فيما يتعلق بالبرامج الإرشادية والتوجهات الحديثة وكيفية توظيفها لتعزيز وثقل مهارات وشخصية الطلاب في هذه المرحلة، والكشف عن المشكلات النفسية لديهم.

٣- تدريب وتأهيل آباء وأسر الطلاب المراهقين لتبصيرهم وتوعيتهم بكيفية التعامل مع المشكلات النفسية لدى أبنائهم خلال هذه المرحلة، والكشف المبكر عنها.

٤- أهمية توجيه فئة الطلاب المراهقين إلى التدريب الفعال من خلال انضمامهم إلى الدورات التدريبية والندوات وورش العمل بشكل دورى لتنمية قدرتهم على ممارسة مهارات التمكين النفسي، وأهمية تشكيل وعيهم وتنمية أفكارهم وتوجهاتهم الإيجابية نحو الحياة، واكتشاف ذاتهم. ليكونوا متمرين وقادرين على العطاء ومواجهه التحديات ومواقف الفشل والإخفاق، وتحقيق أهدافهم في الحياة.

٥- ضرورة اهتمام المعلمين وأولياء الأمور بالجوانب الإيجابية في الشخصية التي من شأنها تعمل على تحسين المهارات المختلفة لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM.

٦- عمل ندوات بالمدارس العامة ومدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM بصفة خاصة بالتعاون مع كليات التربية للتوعية النفسيه والاجتماعية للمعلمين والطلاب وتوفير الرعاية النفسية والاجتماعية لهم.

بحوث مقترحة:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، فإنه يمكن تقديم مجموعة من البحوث والدراسات المقترحة على النحو التالي:
- ١- نمذجة العلاقات السببية بين كل من التمكين النفسي وتنمية الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM.
 - ٢- العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والازدهار النفسي لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM.
 - ٣- فعالية برنامج إرشادي لتحسين التوجه نحو الحياة وأثره في الحكمة لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM.
 - ٤- العلاقة بين التمكين النفسي والمرونة النفسية لدى طلبة مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM.
 - ٥- نمذجة العلاقات السببية بين كل من بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والمثابرة الأكاديمية والهناء الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

- أحمد بن ناصر حكيمي(٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي لتحسين جودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان. *مجلة دراسات تربوية ونفسية،* كلية التربية، جامعة الزقازيق، ١٠٩(٢)، ١٩٧-٢٣٢.
- أحمد عبد التواب محمد(٢٠٢٣). علاقة أهداف الإنجاز بالتمكين النفسي لدى عينة من المعلمين. *رسالة ماجستير(غير منشورة)*، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد(٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى طلبة المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية،* عمادة البحث العلمي، جامعة اليرموك، الأردن، ٤٤(٤)، ١٤٩-١٦٤.
- أحمد عبد الله محمد(٢٠٢٠). فعالية طرق الإرشاد النفسي الإبداعية في تعديل معتقدات الضبط وتحسين التمكين النفسي لدى المراهقين. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية،* عمادة البحث العلمي، جامعة اليرموك، الأردن، ١٦(١)، ٤٥-٦٣.
- أحمد علي إبراهيم(٢٠٢١). الإيجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية،* كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢٩(٢)، ٣٢٥-٢٨٩.
- أحمد محمد إسماعيل(٢٠١٢). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفعالية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم. *رسالة دكتوراه (غير منشورة)*، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- إسراء عبد الله خليل(٢٠١٧). التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بالأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى المراهقين المكفوفين. *رسالة ماجستير(غير منشورة)*، كلية التربية، جامعة المنيا.
- إسلام عطا سعادت(٢٠١٦). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى النساء الواتي هدمت بيوتهن في العدوان الإسرائيلي على غزة. *رسالة ماجستير(غير منشورة)*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية(غزة).
- أسماء بنت فراج العتيبي(٢٠٢٢). التمكين النفسي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة بيشة للعلوم الإنسانية والتربوية،* جامعة بيشة، ١٠(٢)، ٥٤٤-٥٧٨.
- أسماء فتحي عبد الفتاح(٢٠١٨). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التمكين النفسي والشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية لدى طلاب الصفين الأول والثاني بمرحلة الثانوية العامة. *المجلة العلمية،* كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٤(١٢)، ٢٣٠-٢٦٧.

- أسماء محمد النجار (٢٠٢٤). فاعلية برنامج الأنشطة الموسيقية قائم على التمكين النفسي لتحسين الكمالية لدى أطفال الروضة ذو الإعاقة العقلية البسيطة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- أسيمة صبري عبد الحميد (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وأثره على رفع مستوى التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالأردن. رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- أفنان بنت حمد الفراج (٢٠٢٢). التمكين النفسي وعلاقته بالتوجه الإيجابي نحو الحياة المهنية لدى المرشدات الطالبات بمنطقة القصيم. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، كلية التربية، جامعة القصيم، السعودية، (٢٥)، ٦١-٣٣.
- آمال عبد السميع باظة (٢٠١٢). جودة الحياة النفسية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- أماني عبد التواب صالح (٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣٧، (١٨٠)، ٧٢-١٣.
- أماني صفوت خليفة (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتنمية الرضا عن الحياة لدى عينة من الجانحين بمحافظة المنيا. رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية، جامعة المنيا.
- أماني عطية حسين (٢٠١٧). فاعلية برنامج قائم على نظرية التعلم المستند إلى الدماغ في تحسين الإيثار والتدفق النفسي لدى طلاب الثانوية العامة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان.
- إيمان فتحى كمال (٢٠٢٠). برنامج إرشادي تكاملي لتنمية التفكير وأثره في كفاءة الذات المدركة والتوجه المستقبلي لدى المراهقين المكفوفين وضعاف البصر. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية علوم ذوي احتياجات خاصة، جامعة بني سويف.
- إيمان محمد عيسى (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني وأثره على مفهوم الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بني سويف.
- إيمان مختار عامر (٢٠٢١). التمكين النفسي وعلاقته بكل من الرضا الوظيفي والالتزام المهني لدي المعلم. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، ٢٢، (٤)، ١١٧-٧٦.
- أيمن عبد التواب صلاح (٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٨٠، (١)، ٧٠-١٦.
- بدر محمد الانصاري (٢٠١٣). إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة للمرحلة الثانوية بوصفها مقياساً للتفاؤل. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣٠، (٤)، ٨١٢-٧٧٥.

- بدرية على (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية**، ٤٠ (٣)، ٦١-٨٦.
- جمال السيد تقاحة (٢٠١٠). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة. **مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية**، ١٩ (٣)، ٢٦٨-٣١٨.
- جميلة ضيف محمد (٢٠١٨). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلبة جامعتي البليدة: دراسة مقارنة من حيث الجنس والتخصص. **رسالة دكتوراه (غير منشورة)**، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة علي لوينسي البليدة، الجزائر.
- جهاد جمال حسن (٢٠٢١). برنامج إرشادي لتنمية مهارات التمكين النفسي وأثره على تنظيم الذات لدى طلاب الجامعة في ضوء نظرية العلاج بالمعنى. **رسالة دكتوراه (غير منشورة)**، كلية التربية، جامعة حلوان.
- جواد محسن راضي (٢٠١٠). التمكين الإداري وعلاقته بإبداع العاملين : دراسة ميدانية على عينة من موظفي كلية الإدارة والاقتصاد، **مجلة القادسية للعلوم الإدارية والإقتصادية**، ١٢ (١)، ١٨١٦-١٩٧١.
- جيلان جمال العشري (٢٠٢١). تأثير التمكين النفسي على الارتباط بالعمل دراسة تطبيقية على هيئة التمريض. **رسالة دكتوراه (غير منشورة)** ، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- حسن عبد الله الحميدي (٢٠١٤). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الثانوية بدولة الكويت. **المجلة التربوية**، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ٤٨ (١)، ١٤١-١٧٦.
- حواء إبراهيم أحمد (٢٠١٦). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. **مجلة البحث العلمي في التربية**، كلية البنات، جامعة عين شمس، ١٧ (١)، ٤٨٩-٥٠٤.
- خلود جعري الزهراني (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق. **مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة المنصورة**، ١١٠ (١)، ١٥٩٦-١٥٥٩.
- ديمة أحمد السوري (٢٠١٣). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة -دراسة مقارنة على عينة من الأطفال العاملين وغير العاملين في مدينة حلب. **رسالة ماجستير (غير منشورة)**، كلية التربية، جامعة دمشق.
- دينا حلمي محمد (٢٠٢١). التمكين النفسي ودوره في تحقيق الهوية التنظيمية: دراسة تطبيقية. **المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة**، كلية التجارة، جامعة الأزهر، ٢٣ (٢)، ٦٦٩-٦٩٨.
- رأفت جميل عكر (٢٠١٣). العلاقة بين التمكين النفسي للمرشد والتوجه نحو الحياة المهنية. **رسالة ماجستير (غير منشورة)**، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

- رانيا حجازي مصطفى(٢٠٢١). الاستقواء وعلاقته بالجمود الفكري والتمكين النفسي لدى المراهقين. رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
- رانيا محمود سعد(٢٠٢٢). التمكين النفسي والذكاء الروحي في مواجهة السيطرة الرقمية. الجيزة: المؤسسة الدولية للكتاب.
- رياب نبيل عبد العظيم(٢٠١٩). فعالية برنامج ارشادي قائم على نظرية إليس في تحسين بعض مهارات السلوك التكيفي لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وأثر ذلك على جودة الحياة لديهم. رسالة دكتوراه، كلية تربية، جامعة بني سويف.
- رحاب حسن مصطفى(٢٠٢١). أثر جودة الحياة الوظيفية على الانخراط في العمل: التمكين النفسي كمتغير وسيط: دراسة تطبيقية. رسالة دكتوراه(غير منشورة)، كلية التجارة، جامعة القاهرة.
- رسل كريم الحسناوي، عمار عبد الأمير زوين(٢٠١٧). تأثير جودة الحياة في التمكين النفسي للعاملين: دراسة استطلاعية في العتبة العلوية المقدسة – النجف الأشرف. المجلة العراقية للعلوم الإدارية، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة كريت، العراق، ١٣(٥٣)، ١٧١-١٩٦.
- رشا محمد فايز(٢٠١٧). فعالية برنامج لتنمية الرضا عن الحياة وتقدير الذات لخفض الشعور بوصمة الذات لدى عينة من المراهقين بالمؤسسات الإيوائية. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة المنيا.
- رغداء علي نعيسة(٢٠١٢). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق، كلية التربية، جامعة دمشق، ٢٨(١)، ١٤٥-١٨١.
- ريم أحمد النقشبدي(٢٠٢٢). التمكين النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة اللاجئيين في الأردن. رسالة ماجستير، جامعة عمان.
- ريم بنت عبد الله سعود(٢٠١٩). أحادية الرؤية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة والأمن الفكري لدى طالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- زهير عبد الحميد النواجحة(٢٠١٦). التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، ٤(١٥)، ٢٨٣-٣١٥.
- زينب محمد بدوي(٢٠١٩). المناخ الأسري وعلاقته بالتمكين النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.

- سعد جمعة سعد (٢٠٢٢). تنمية التمكين النفسي كمدخل لخفض الضغوط النفسية المدركة وتحسين الكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة الإعدادية. رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- سعد مرزوق العتيبي (٢٠٠٩). القيادة التحويلية والتمكينية ودورها في تحقيق التمكين النفسي للعاملين في بيئة الاعمال العربية في ظل التحديات المعاصرة. ملتقى دور القائد الاداري في بناء وتمكين الصف الثاني من القيادات. تونس.
- سلمان مطلق بن عبدالله (٢٠٢٠). مهارات التعلم الذاتي وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، (١٠٨)، ١٧٩-٢١٩.
- سمر طارق عثمان (٢٠١٥). المساندة الاجتماعية وتحقيق جودة الحياة الاجتماعية لجماعات الأطفال المودعين بالمؤسسات الإيوائية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم.
- سمية علي عبد الوارث، وفاء سيد محمد (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي بالمعني في تحسين جودة الحياة النفسية لطالبات كلية التربية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، المملكة العربية السعودية، ٣(١)، ٢١٥-٢٤٢.
- سميرة أحمد البستكي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لخفض العنف لدى عينة من المراهقين أبناء المطلقات في مملكة البحرين. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- سهام سيد همام (٢٠٢٠). علاقة كل من التمكين النفسي والاحترق النفسي ومركز التحكم بالرضا الوظيفي لدى معلمي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي: دراسة تنبؤية. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- سهيلة محمود صالح (٢٠٢٢). التمكين النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة اللاجئيين في الأردن. رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- سيف عبد الله مدهان (٢٠١٩). التمكين النفسي وعلاقته بكفاءة الذات ودافعية الإنجاز: دراسة في علم النفس. مجلة العلوم النفسية القانونية والسياسية، الجمعية العلمية للبحوث والدراسات الاستراتيجية، العراق، (١)، ٣٨٨-٤١٤.
- شادية الشبول (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى منهج ساتير في التمكين النفسي والإحساس بالمعنى لدى عينة من المطلقات في الأردن، مجلة أريد للبحوث والدراسات الإنسانية، الأردن، ٢٤(٢)، ١٨٢-٢٣٨.

- شرين أبو بكر حامد (٢٠٢٢). التمكين النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من معلمي المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- صبحي عبد اللطيف المعروف (٢٠١٢). نظريات الإرشاد النفسي والتوجه التربوي. الأردن. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- ضحى ذكى عبد المعبود (٢٠٢٢). فاعلية برنامج في تحسين التمكين النفسي لدى عينة من الأطفال ذوى صعوبات التعلم الاجتماعي. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس
- طه حسين (٢٠٠٧). العلاج النفسي المعرفي (مفاهيم وتطبيقات). القاهرة: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- عادل عبدالله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفى السلوكى " أسس وتطبيقات". القاهرة: دار الرشاد.
- عاشور لعور (٢٠١٧). التمكين النفسي وعلاقته بالتميز التنظيمي. مجلة العلوم الإنسانية، جامعه بن مهدي - أم البواقي، الجزائر، (٧) ٢٦١ - ٢٧٨.
- عايدة شعبان صالح (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، فلسطين، ١٧ (١)، ١٥٤ - ١٩٢.
- عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٠). التنبؤ بجودة الحياة النفسية في ضوء توجهات أهداف الإنجاز وبعض استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية، ٩ (٢)، ١٧٦ - ١٩٦.
- عبد العزيز عبد الفتاح الفقى (٢٠١٨). الإسهام النسبى للتمكين النفسى والتوجه نحو الحياة والذكاء الانفعالى فى الرضا الوظيفى لدى عينة من معلمى الأزهر فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، إبريل، ٧٠ (٢)، ١٩٦ - ٢٨١.
- عبد المطلب أمين القريطي (٢٠٠٤). الموهوبين والمتفوقون. القاهرة: عالم الكتاب.
- عبد المنعم على عمر (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي قائم على العلاج بالمعنى وبعض قوى الشخصية في تحسين جودة لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٣ (٣)، ١١٦ - ١٢٣.
- عبد الناصر موسى إسماعيل (٢٠٢٠). التنبؤ بالتدفق النفسي في ضوء أبعاد التمكين النفسي لدى طلبة الصف الثانوي في محافظة الكرك. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، العراق، ٦ (١)، ٨٨ - ٩٨.

- عبله محمد مرتضى(٢٠١٨). البنية العاملية المميزة لطبيعة العلاقة بين مكونات الإبداع الوجداني ومكونات التمكين النفسي لدى المراهقات. **المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، ٢٨(٩٩)، ٣٢٥-٣٦٩.**
- عفرأ خليل(٢٠٠٩). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كليتي العلوم والتربية للبنات. **مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، (٢٠)، ١-٣٠.**
- علاء فرغلي(٢٠٠٥). **مهارات العلاج المعرفي السلوكي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.**
- علي جبالق(٢٠١٧). دور التعلم التنظيمي في دعم التمكين النفسي دراسة تطبيقية على المدارس الثانوية الخاصة في مدينة حلب. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإدارية والاقتصادية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، ٢(٧)، ٢١٥-٢٢٦.**
- علياء أحمد الحازمي(٢٠٢٠). التربية الوقائية وعلاقتها بالتمكين النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمكة المكرمة. **مجلة بحوث كلية الآداب، كلية الآداب، جامعة المنوفية.**
- غادة علي حمد(٢٠١٠). أثر برنامج تدريبي قائم على التمكين النفسي في تحسين الحنو على الذات والرضا الزوجي لدى أطفال الأمهات المعاقين. **رسالة ماجستير(رسالة ماجستير)، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الأردن.**
- فاطمة الزهراء اليازیدی(٢٠٢٣). جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. **مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، جامعة البليدة، الجزائر، ٨(١)، ٩٠٢-٩٢٩.**
- فاطمة عصام زكريا(٢٠١٩). التمكين النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. **رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية البنات، جامعة عين شمس.**
- فرحان سالم ربيع(٢٠٢١). التمكين النفسي وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. **مجلة العلوم التربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية، ٢٨(٢)، ٩١-١٩٢.**
- فهد ساير راكان(٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوي التمكين النفسي-المهني لدى عينة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت. **رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.**
- فيصل بن صالح بن الزهراني(٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب الثانوية. **مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٩(١)، ٢٦٠-٢٩٠.**

- فيوليت فؤاد إبراهيم، حنان همام إبراهيم، أسماء محمد السرس (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١٩ (١٧)، ٦٩ - ٧٢.*
- كامل حسن كتلو (٢٠١٥). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. *مجلة العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ٤٢ (٢)، ٦٦١-٦٧٩.*
- كريستين سامي نجيب (٢٠٢٠). برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي لتنمية الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات. *رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.*
- كمال يوسف بلان (٢٠١٥). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. عمان: دار الاغصان العلمي للنشر والتوزيع.
- لمياء رجب عبد العاطي (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي قائم على مناصرة الذات في تنمية التمكين والملكية النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.*
- مجدولين عمر محمد (٢٠١٥). أثر التمكين النفسي في جودة العمل لدى العاملين. *رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية.*
- مجزوب أحمد أحمد (٢٠٢٣). درجة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطلبة. *مجلة المصباح في علم النفس والعلوم التربوية، السودان، سبتمبر، ٢ (٢)، ١٤٢-١٦٨.*
- مجمع اللغة العربية. (٢٠٠٤). *المعجم الوسيط*، ط٤، القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
- محمد أحمد سيد (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي متعدد الاتساق في تحسين جودة الحياة النفسية للأطفال المساءة معاملتهم. *رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسوان.*
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠٢٠). التوجه الإيجابي نحو الحياة: مقارنة فلسفية- نفسية. *مجلة بحوث كلية الآداب، كلية الآداب، جامعة المنوفية، ١٢٢ (١)، ٣-٣٥.*
- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- محمد حسن يونس (٢٠٢٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة دمنهور.*
- محمد صلاح الدين الصافوري (٢٠٢١). التمكين النفسي مدخل لتحسين الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية. *رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية البنات، جامعة عين شمس.*

محمد عاطف العكر، عيسى محمد المحتسب (٢٠١٧). المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأفكار العقلانية والتوجه الإيجابي نحو الحياة لذوي الإعاقة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، عمادة شؤون البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، فلسطين، ٢٥(٤)، ٣١٤-٣٤٦.

محمد عبد الرحمن عبد القادر (٢٠١٦). الأفكار العقلانية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من أبناء الأزواج المطلقين وغير المطلقين. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بني سويف.

محمد على، على مصطفى (٢٠١١). *العلاج النفسي السلوكي المعرفي*، القاهرة، مكتبة الزهراء.

محمد محمد درويش (٢٠١٣). بنية التمكين النفسي من المنظور الفردي - المرشد المدرسي نموذجًا. *مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة*، ٢١(٢)، ٦٩-٧٨.

محمود أحمد الرفاعي (٢٠٢١). الدور الوسيط للتمكين النفسي في العلاقة بين التفاوض كسمة والتفكير الابتكاري لدى المتفوقين عقليا، *مجلة التربية، جامعة الأزهر*، ٤(١٩١)، ٣٠٧-٣٣٧.

محمود عبد الحليم منسي (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. *مجلة أما ربابك، الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا*، ١(١)، ٤-٦١.

محمود فتحي عكاشة (٢٠٠٥). أدوار المعلم في تنمية الذكاء الانفعالي لدى الطلاب الموهوبين، *مجلة الدراسات الاجتماعية*، ١٠(٢٠)، ١٣-٨٣.

مرفت النجار (٢٠٢٣). التمكين النفسي للطلبة المتفوقين وعلاقته بالكفاءة الأكاديمية، *مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الإنسانية، جامعة الأقصى*، ٣٧(٩)، ٦٢٢-٢٥٣.

مرفت حامد نيازي (٢٠١٠). فاعلية برنامج تأهيلي متكامل لتمكين الأطفال المعوقين عقليا القابلين للتعليم من مهارات الحياة. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

مصطفى حفزي زبيدات (٢٠١٢). استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.

مكتوب كتيب المالكي (٢٠١٩). التوجه نحو المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.

منار فتحي عبد اللطيف (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي في تنمية المرونة النفسية وتحسين الرضا عن الحياة لدى المعاقين بصريًا. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بني سويف.

مني على حمدان (٢٠٢٠). التمكين النفسي وتقبل الواقع. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
مني محمد عباس (٢٠٢٣). أثر القيادة الأخلاقية في تحقيق التمكين النفسي ودورها في تحقيق الميزة التنافسية بالتطبيق بالمنشآت التعليمية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التجارة، جامعة المنصورة.
النابعة فتحي محمد (٢٠١٦). من ضغوط الحياة اليومية إلى الهناء النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

نبيل محمد الفحل (٢٠١٦). مقياس الرضا عن الحياة للمراهقين المكفوفين "الاختبارات النفسية". القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠١١). الرضا عن الحياة. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

ندي بنت مطلب (٢٠١١). إدراك التمكين النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي. رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود.

نشوي مبروك إدريس (٢٠٢٠). أثر برنامج قائم على المشكلات المستقبلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، (٣٨)، ١٢٧-١٥٦.

نفين عبد الستار عبد الغني، عائشة علي عطية، مديحة محمد العربي (٢٠١٩). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم، (١١)، ج (٢)، ٣٩-٨٤.

نورس شاكر هادي (٢٠٠٨). اشتقاق المعايير لمقياس التوجه نحو الحياة. مجلة كلية التربية ببابل المفتوحة، جامعة بابل، العراق، عدد خاص، ٢٠٥-٢٢١.

هانم مصطفى محمد (٢٠٠٩). بناء مقياس جودة حياة الطالب للمرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، (١٣)، ٢٢٥-٢٥٣.

هاني محمد فكري (٢٠١٨). التمكين النفسي وجودة الحياة الأسرية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، المملكة العربية السعودية، ٩٣ (٢)، ٣٧١-٤٠٤.

هبه الله محمود أبو النيل (٢٠١٠). الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية. *مجلة دراسات عربية*، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٩(١)، ١١٥-١٦٥.

هشام عزمي عبد الهادي (٢٠٢٣). أبعاد التمكين النفسي المنبئة بفاعلية الذات الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الثانوية. *رسالة ماجستير (غير منشورة)*، كلية التربية، جامعة بني سويف.

هيام صابر شاهين (٢٠١٧). التمكين النفسي والاحترق النفسي المهني لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة العلوم التربوية*، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، ٢٣(٢)، ٢٦٧-٣١٢.

وردة يحيى عبد الغني (٢٠٢٣). التمكين النفسي وفاعلية الذات ومعنى الحياة كمنبئات بالصمود النفسي لدى المرأة المعيلة. *رسالة ماجستير*، كلية الآداب، جامعة المنيا.

وزارة التعليم العالي (٢٠١٢). *القرارات*، مجلس الوزراء.

Aghaei, A., Khayyamnekouei, Z., & Yousefy, A. (2013). General Health Prediction Based on Life Orientation, Quality of Life Satisfaction and Age. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, (84), 569-573. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.605>

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. United States of America: A Paramount Communications Company.

Bozorgpour, F., & Salimi. A. (2012). State Self – Esteem , Loneliness and Life Satisfaction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, (69), 2004- 2008.

Brissette, I., Scheier, M. & Carver, C. (2021). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 102.

Brissette, I., Scheier, M. & Carver, C. (2022). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 102.

Broujeni, R.B., & Khademi, Z. (2015). The relationship between spiritual well-being and Psychological empowerment in nursing students. *Development Strategies in Medical Education*, 2(2), 75-82 DOI: [10.1037//0022-3514.82.1.102](https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.102).

Cattaneo, L. & Chapman, A. (2023). The process of empowerment: A model for use in research and practice. *American Psychologist*, 65(7), 646:659. DOI: [10.1037/a0018854](https://doi.org/10.1037/a0018854).

Chang, C. & Hsieh, T. (2012). The Impact of Perceived organizational Support and Psychological empowerment on Job performance: The mediating effect of organizational citizenship behavior. *International Journal of Hospitality Management*, 31(1), 180-190.

Chris, B., & Hilary T. (2019). *Human growth & development*. SAGE, England.

- Christina, M.(2008). An investigation of the relationship among performance anxiety, perfectionism, optimism and self-efficacy in student performer. Doctoral Dissertation, **The Graduate school of education of Fordham**, New York, USA.
- Conger. J. A., & Kanungo. R. N. (1988). The empowerment process: Integrating theory and practice, **The Academy of Management Review**, 13(3). 471-482. DOI:[10.1037/0022-3514.82.1.102](https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102)
- Edralin,D.M., Tibon, M.V., &Tugas, F.C.(2015).Initiating Woman Empower and Youth Development through Involvement in Non-Formal Education In Three Selected Parishes: **An Action Research on Poverty Alleviation DLSU**. Business & Economics Review, 24(2), 108-123.
- Fatima, T., Ambreen, S.S, Khan, M., & Fayyaz, W.(2019). Relationship between Lift Orientation(Optimism \ Pessimism) & Mental Health. **Journal of Pakistan Armed Forces Medical**, 69(5), 992-997.
- Flaherty, A., O'Dwyer, A., Mannix- McNamara, P.,& Leahy, J.(2017). The influence of psychological Empowerment on the Enhancement of Chemistry Laboratory Demonstrators Perceived Teaching Self-Image and Behaviours as Graduate Teaching Assistants. **Chemistry education research and practice**, 18(4), 710-736. DOI:[10.1039/C7RP00051K](https://doi.org/10.1039/C7RP00051K)
- Ganle, J.K., Afriyie, K., & Segbefia, A.Y.(2015). Microcredit: Empowerment and dis Empowerment of rural woman in Ghana. **World Development**, University of Oxford ,UK.(66),335. DOI:[10.1016/j.worlddev.2014.08.027](https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2014.08.027)
- George, E., & Zakkariya, K.(2018). **Psychological empowerment and job satisfaction in the banking sector**. Spring.
- Hassan, A. A. (2018). The effectiveness of a program based on psychological empowerment skills in improving adaptive perfectionism and life orientation among university female students. **Journal of the College of Education**, Al-Azhar University, 180(1), 13- 72.
- Himle, J., & Hofmann, J. (2006). **Exposure Therapy for Hypochondriasis**. In Richard, D., & Lauterbach, D (Eds.), Handbook of Exposure Therapies, (299 – 309). New York: Academic Press. [https://doi.org/ 10.1016/B978-012587421-2/50012-0](https://doi.org/10.1016/B978-012587421-2/50012-0)
- Jamian, L.S., Ibadallah, B.X.,& Fook, C.Y.(2019). A Conceptual Framework: The Influence of School Culture Types and personality Traits on Psychological Empowerment Secondary School Teachers in Malaysia. **Asian Journal of University Education**, 15(3),1-13.
- Kang,Y.J., Lee, J.Y.,&Kim, H.M.(2017). A Psychological Empowerment approach to online Knowledge Sharing. **Computers in Human Behavior**,(74),175-187. [10.1016/j.chb.2017.04.039](https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.039).

- Kruczek, A., & Janicka, M.(2019). Being or having ? – young adults life orientations and their satisfaction with life. **Journal of Psychiatry & Clinical Psychology**, 19(2), 158 – 164.
- Nalule, W.(2015). Livelihood of Female-Headed Households in, Namuwongo Slum, Kampala Uganda. **Master of Philosophy in Gender And Development**, Faculty of psychology Department of Health Promotion and Development.
- Patterson, L.H.(2013).**Fostering Strengths in incarcerated youth:the development of a measure of psychological empowerment in Oregon youth authority correctional Facilities**. Portland State University. DOI:[10.15760/ETD.1086](https://doi.org/10.15760/ETD.1086).
- Perry, A.H.(2022). Effect of demographic factors on empowerment attributions of Parents of children with autistic spectrum disorder. **Unpublished Doctoral dissertation**, The University ofAlabama.DOI:[10.21203/rs.3.rs-2398588/v2](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2398588/v2)
- Peterson, J, Sunde, C., Kate, A & Duncan, N. (2021), positive life Experiences; A Qualitative, Cross-Sectional , Longitudinal Study of Gifted Graduate .**Journal for the Education of the Gifted**, 35(1), 81-99 DOI:[10.1177/0162353211432042](https://doi.org/10.1177/0162353211432042).
- Radwan, B. M. (2020). The role of psychological empowerment as a mediating variable in the relationship between transformational leadership and creative behavior among technical staff working in government agencies. **Psychological Counseling, Journal, Psychological Counseling Center, Ain Shams University**, (63), 149- 246.
- Sangar, R., & Rangneker, S.(2022). Psychological Empowerment and Role Satisfaction Determinants of Creativity. Asia-Pacific, **Journal of Management Research and Innovation**,10(2)119-127. <https://doi.org/10.1177/2319510X14536110>
- Schou, B.I., Heir, T., Skogstaad, L., Bonsaksen, T., Lerdal, A., et al.(2017). Population-based norms of the Life Orientation Test-Revised(LOT-R). **International Journal of Clinical and Health Psychology**, Granada,17(3), 216-224.
- Short, P. & Rinehart, J. (1995). School Participant Empowerment Scale: Assessment of level of empowerment within the school environment. **Educational and Psychological Measurement**, 52(4), 951-960.DOI: [10.12691/education-3-4-8](https://doi.org/10.12691/education-3-4-8).
- Skinner, B. F. (1938). **The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis**. New York: Appleton – Century – Crofts.
- Spreitzer , G. (1995). Psychological empowerment in the work place , Deminsions , **measurement, Validation Academy of management journal** , 38 (5) , 1442-1465.

- Tetik, N.(2016). The effects of psychological empowerment on job satisfaction and Job performance of tourist guides. **International, Journal of Academic Research in Business and Social Sciences**, 6(2), 221-239. DOI:[10.6007/IJARBS/V6-I2/2026](https://doi.org/10.6007/IJARBS/V6-I2/2026)
- Thomas, K. W., & Velthouse, B. A. (1990). Cognitive elements of empowerment: An "interpretive" model of intrinsic task motivation. **The Academy of Management Review**, 15(4), 666–681.
- Whitaker, B.G., & Weserman, J.W.(2014).Linking spirituality and values to personal initiative Through psychological empowerment. **Journal of Management, Spirituality & Religion**, 11(3),269.
- White,B.P.,Ma,A.,&Whitney,D.(2014). Relationships Among Occupation Activity Patterns, Health and Stress Perception, and Life Orientation In Well Adults. Open. **Journal of Occupational Therapy**, 2(4), 1048-1088. DOI:[10.15453/2168-6408.1088](https://doi.org/10.15453/2168-6408.1088)
- Yadav, I.(2019). Psychological empowerment: The Key to mobilizing rural women as Agents of poverty eradication. **Journal of Rural and Industrial Development**, 7(2),15-22.
- Zeid Aba (2010). Effect of salt stress on growth and ion distribution and accumulation in shoot and root of maize plant. **African Journal of Agricultural Research**,5(7):584-588.
- Zimmerman, M. (2018). **Empowerment Theory, In Julian Rappaport & Edward Sideman (Eds.)**, Handbook of Community Psychology. New York: Plenum Publishers.
- Zimmerman, M.A., Eisman, A.B., Reischl, T.M., Moorel-Samuels, S., Stoddard, S., Miller, A.L., Hutchison, P., Franzen, S.,& Rupp, L.(2018). Youth Empowerment Solutions: Evaluation of an After-school Program to Engage Middle School Students in Community Change. **Health Education & Behavior**,45(1), 20-31. DOI: [10.1177/1090198117710491](https://doi.org/10.1177/1090198117710491)