أثر برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين

The impact of a mentoring program on developing self-efficacy among high school students in the Kingdom of Bahrain

إعداد

محمد بن صالح الحمد

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

استلام البحث : ١١ / ٨ / ٢٠٢٠ قبول النشر: ٢٣ / ٨ / ٢٠٢٠

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين من خلال التعرف على دلالة الفروق بين أداء أفراد المجموعة التجريبية وأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات القبلي، والتعرف على دلالة الفروق بين أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات البعدي وأدائهم على مقياس فاعلية الذات القبلي، والتعرف على دلالة الفروق بين أداء أفراد المجموعة التجريبية وأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي. تم استخدام المنهج شبه التجريبي وفق التصميم القبلي البعدي للمجوعتين ، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبا من طلاب الصف الثالث الثانوي يدرسون في مدرسة المحرق الثانوية للبنين تم توزيعهم بطريقة عشوائية على مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، بواقع (٢٠) طالبا في كل مجموعة ، بلغ متوسط أعمارهم (١٧,٤٨) سنة بانحراف معياري (٠,٦٨). استخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات الذي أعده عبدالله والعقاد (٢٠٠٩)، والمكون من (٤٩) عبارة موزعة إلى ثلاث محاور هي: محور المبادأة في السلوك، ومحور الثقة بالذات، ومحور المثابرة في مواجهة العقبات. كما قام الباحث ببناء البرنامج الإرشادي الحالي من خلال الاستناد إلى نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، ونظرية فاعلية الذات، والنظرية السلوكية المعرفية، وتكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية مدة كل جلسة ساعة واحدة، تم تنفيذها في (٦) أسابيع بواقع جلستين في كل أسبوع. أظهرت النتائج تكافؤ مجموعتي الدراسة في العمر وفي مستوى فاعلية الذات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى الطلاب، حيث تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين متوسطات

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات البعدي، وعلى محاور المقياس لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات البعدي ومتوسطات درجاتهم على مقياس فاعلية الذات القبلي لصالح القياس البعدي .

Abstract:

This study aimed at identifying the impact of a counseling program on developing self-efficacy among the students of the secondary schools in Bahrain through investigating the significance of differences between the achievement of the experimental group and the achievement of the control group on the self-efficacy pretest. The semi-experimental approach was used. The study sample consisted of 40 students from the students the third secondary grade studying in Muharraq Secondary School for Boys. The subjects were randomly distributed into two groups; an experimental group and a control group, with (20) students in each group. The mean of the students age is (17.48) with a standard deviation of (0.68). The study used the self-efficacy scale which was developed by Abdullah and Akkad (2009), and consisted of (49) items divided into three subscales: initiative behavior, self-confidence, and perseverance in facing the obstacles. Moreover, the researcher built the current counseling program depending on the theory of social cognitive learning, the theory of self-efficacy, and the cognitive-behavioral theory. The program consisted of (12) counseling sessions and were conducted within(6) weeks; two sessions each week. The results showed the equivalence of the two study groups in age and in the level of self-efficacy before applying the counseling program to the subjects of the experimental group. The results showed the effectiveness of the counseling program in developing students self-efficacy. The results revealed that there are statistically significant differences (0.05) between the mean scores of the experimental group and the mean scores of the control group on the total score of the self-efficacy post-scale as well as the scores of its

subscales in favor of the experimental group. The study also showed that there are statistically significant differences (0.05) between the mean scores of the experimental group on self-efficacy post-test and their mean scores on self-efficacy pre-test in favor of the post -rest.

المقدمة:

تعتبر المرحلة الثانوية مرحلة فارقة في حياة كل طالب، إذ إنها تحدد مسار حياته بعدها، وتوجهه نحو دراسة تخصص معين، أو امتهان مهنة أو احتراف عمل دون سواه، وتضع أمامه البدائل والخيارات المتاحة لاختيار التخصصات التي يلتزمها في مستقبله الآتي، فهي تؤثر على سلوكه واتجاهاته وتسهم في رسم صورة مستقبله بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على هذا المستقبل دراسيا ومهنيا.

لذا لاقت المرحلة الثانوية اهتماما كبيرا من قبل الأسرة والمجتمع والباحثين، وزاد الاهتمام بكيفية إعداد طلبة المرحلة الثانوية من جميع النواحي الاجتماعية والنفسية والمدرسية لاجتياز هذه المرحلة بنجاح، والتأقلم مع المرحلة التي تليها، حيث بدأ الاهتمام بتقديم البرامج لهذه الفئة التي تركز على تطوير قدراتهم في شتى المجالات ومنها تطوير فاعلية الذات لديهم .

وذلك منذ أن قدّم باندورا (Bandura) نظريّته في فاعلية الذات (Self-Efficacy) في سبعينيات القرن الماضي والتي تتضمّن أنّ سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلّقة بمهاراته السلوكيّة ومدى كفايته للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة، وهذه العوامل في رأي باندورا تلعب دوراً هامّاً في التكيّف النفسي والاضطراب وفي تحديد مدى نجاح أي علاج للمشكلات الانفعاليّة السلوكيّة (Bandura, 1994).

ويؤكّد باندورا (Bandura, 1994) على عدّة مصادر رئيسة تعمل على تدعيم الشعور بفاعلية الذات لدى الأفراد كالأسرة والأصدقاء والمدرسة، حيث يعد تحسين فاعلية الذات من العوامل الهامة في مجال تحسين جودة الحياة الأسرية والمدرسية والاجتماعية، والتي يعد مستوى التدني فيها من الجوانب التي تتناقض مع وصول الطالب إلى المستوى الايجابي والمرضي الذي يؤهله للتفاعل مع البيئة الاجتماعية والمدرسية بطريقة منتجة.

ويرى الباحث بأن فاعلية الذات تؤثر تأثيرا بالغا على حياة الفرد، وهي أكثر تأثيرا على الصغار منها على الكبار خاصة إذا تحدثنا عن المرحلة الثانوية حيث يتعرض الطلبة إلى تغيرات متعددة في أنماط الحياة والدراسة وتشمل هذه التغييرات الجوانب التعليمية والاقتصادية والأسرية والعلاقات الاجتماعية داخل المدرسة وخارجها، إضافة إلى أنها مرحلة انتقالية تؤهل الطالب إلى المراحل التي تليها ، من هنا يتضح أهمية امتلاك طلاب المرحلة الثانوية درجة عالية من فاعلية الذات، عن طريق البرامج الإرشادية النفسية سواء

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

الوقائية أو النمائية أو العلاجية ، لما لها من دور كبير يجدر بها أن تلعبه في سبيل تحسين مستوى الصحة النفسية واتزان التفكير لدى الطلاب ، باعتبار أن برامج الإرشاد الجمعي تسهم بشكل واضح وجلي في تخفيف الانفعالات التي يعاني منها طلاب تلك المرحلة ، فالبرامج الهادفة تعد وسيلة فعالة في خلق جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام وتبادل الخبرات ووجهات النظر ، إضافة إلى قدرتها على تخليص المجموعات التجريبية من أزمات ومشاكل حياتية وتحسين نظرتهم لمستقبلهم بشكل إيجابي وفعال .

مما حدا بالباحث إلى الاهتمام بدراسة كيفية تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مملكة البحرين عن طريق برنامج إرشادي معد خصيصا لغرض الدراسة ، خاصة أن غالبية الدراسات التي تناولت الموضوع أجريت خارج مملكة البحرين.

مشكلة الدراسة وأسئلتها :

يواجه الطلاب في مختلف المراحل الدراسية خاصة في المرحلة الثانوية العديد من التحديات التي قد تكون ناجمة عن العديد من العوامل سواء ما تعلق منها بتغيرات مرحلة المراهقة ، وما تعلق بمستقبل الطالب ، كالخوف من المستقبل المهني، ومطالبة الأسرة والمجتمع بتحقيق النجاح والتفوق، فهي مرحلة تحديد مصير الطالب المتعلقة بالحياة المستقبلية، خاصة أن نظام اعتماد المعدل في المرحلة الثانوية في مملكة البحرين يعتمد على درجة الطالب في آخر ثلاث سنوات دراسية وفق نظام المعدل التراكمي .

وتعد عملية تحسين فاعلية الذات المفتاح الأساسي في التدريب على التحكّم الذاتي لدى الطلاب، وهي تكسب الفرد القدرة على الدفاع عن حقوقه ممّا يجنّبه الوقوع مرة أخرى ضحيّة للظروف غير الملائمة ، كما تُسهم في كيفية إدراكه للمهام التي يمكن أن يقوم بها، وبالتالي في اتخاذ القرار بالإقدام نحو أدائها أو الامتناع عن ذلك، كما تؤثّر على عمليات الانتباه والتفكير لدى الطلاب (Diehl & Prout, 2002) .

وفاعلية الذات تعتبر عنصرا مهما في نجاح الأفراد، وكذلك المستويات العالية منها تعتبر من السمات الإيجابية لدى الأفراد، فهي تعزز الكفاءة الشخصية والإنجاز لديهم، إضافة إلى أن فاعلية الذات في مرحلة الطفولة تعد معززا للنمو في العديد من الصفات، ولها آثار إيجابية على مجالات واسعة مثل الخيارات الوظيفية والطموحات المستقبلية (Casher et al., 2012) .

وفي ضوء ما سلف ذكره ، واستناداً إلى ندرة الدراسات التي أجريت في مملكة البحرين في هذا المجال، وتقديراً من الباحث لأهمية الجانب العملي في تنمية فاعلية الذات ، فإن مشكلة الدراسة الحالية تحددت في استقصاء أثر برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين ، ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن التساؤل التالي:

ما أثر برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين؟

ويتفرع من السؤال السابق الاسئلة الفرعية التالية :

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية وأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات القبلي ؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات البعدي وأدائهم على مقياس فاعلية الذات القبلي ؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية وأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي ؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي وأدائهم على مقياس فاعلية الذات القبلي ؟

هدف الدراسة :

تحاول الدراسة الحالية التحقق من الهدف الرئيس التالي :

- الكشف عن أثر برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين.

ويتفرع من الهدف السابق الأهداف الفرعية التالية :

١- الكشف عن دلالة الفروق بين أداء أفراد المجموعة التجريبية وأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات القبلي.

٢- الكشف عن دلالة الفروق بين أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات البعدي وأدائهم على مقياس فاعلية الذات القبلي.

٣- الكشف عن دلالة الفروق بين أداء أفراد المجموعة التجريبية وأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي.

٤- الكشف عن دلالة الفروق بين أداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي وأدائهم على مقياس فاعلية الذات القبلي.

أهمية الدراسة :

تتجلى أهميّة الدراسة الحالية في مجالي الأهمية النظرية والأهمية العمليّة كالتالي :

الأهمية النظرية :

- من المتوقع أن ترفد هذه الدراسة المكتبة العربية بمعلومات نظرية حول فاعلية الذات ومفهومها وتأثيراتها على مختلف جوانب الحياة لدى الأفراد خاصة الطلاب.
- تقدم الدراسة الحالية رؤية لعدد من الدراسات السابقة التي أجريت حول تنمية فاعلية الذات، مع التركيز على الدراسات الامبيريقية .

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

- تقدم الدراسة للباحثين مقياسا لفاعلية الذات يتمتع بمؤشرات صدق وثبات، يمكن للباحثين الآخرين الاستفادة منه في الدراسات المستقبلية .
- تقدم الدراسة للباحثين برنامجا إرشاديا يستفاد منه في بناء برامج مشابهة .

الأهمية العملية :

- تتناول الدراسة الحالية موضوعًا حيويًا ، يهم ويخدم العاملين في الميدان التربوي والنفسي من معلمين ومديرين وأولياء الأمور وباقي شرائح المجتمع ويهم كذلك صانعي القرار التربوي من أجل رفع المستوى التربوي للطلبة .
- تقدم الدراسة للمعنيين بأمور المرحلة الثانوية برنامجا إرشاديا يستفاد منه في زيادة مستوى فاعلية الذات لدى الطلاب .
- تسعى الدراسة إلى تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين ، لما لهذه المرحلة من خصوصية من الناحية التعليمية والنمائية .

حدود الدراسة :

تتحدد نتائج الدراسة بالمحددات التالية:

- **الحدود الزمنية** : سيتم إجراء الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤م.
- **الحدود البشرية** : سيتم إجراء الدراسة الحالية على طلاب القسم الأدبي في مدرسة المحرق الثانوية للبنين بمملكة البحرين .
- **الحدود الموضوعية** : تتحدد نتائج الدراسة الحالية بالأداة التي سيستخدمها الباحث لجمع المعلومات وهي: مقياس فاعلية الذات كما تتحدد بالبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية.
- **الحدود المكانية :** سيتم إجراء الدراسة على مدرسة من المدارس الحكومية الثانوية في مملكة البحرين وهي مدرسة المحرق الثانوية للبنين .

مصطلحات الدراسة

- **فاعلية الذات .**

يعرف باندورا (Bandura, 1977) فاعلية الذات بقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما، والقدرة على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته وإصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد والكفاح والمثابرة لتحقيق ذلك النشاط . وقد تبنى هذا التعريف هشام عبدالله وعصام العقاد (٢٠٠٩) في مقياسهما المستخدم في هذه الدراسة .

ويعرفها الباحث إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات المستخدم لهذا الغرض.

- **البرنامج الإرشادي**

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة أو سلسلة من النشاطات والعمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين ودور البرنامج هو تنظيم العلاقات بين أهداف الخطة ومشروعاتها. ويعرف أيضا بأنه مجموعة من الأنشطة والأساليب المحددة التي تستخدم بغية تحقيق الأهداف المنوطة بالبرنامج (زهران، ٢٠٠٢).

ويعرف البرنامج الإرشادي الحالي بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والأنشطة المنظمة تستند بشكل أساسي على نظريات علم النفس الإرشادي ، حيث يتضمن البرنامج الإرشادي مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة العملية المختلفة والتي تقدم لعينة من طلاب المرحلة الثانوية في مملكة البحرين خلال فترة تنفيذ البرنامج الإرشادي والبالغة (٦) أسابيع يتم خلالها تنفيذ (١٢) جلسة إرشادية بواقع جلستين في كل أسبوع بهدف مساعدة طلاب المرحلة الثانوية في تنمية فاعلية الذات لديهم من خلال إكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في تنمية فاعلية الذات لديهم وتحقيق مطامحهم .

الإطار النظري والدراسات السابقة

تعريف فاعلية الذات

يبين جابر (١٩٨٦) أن فاعلية الذات يقصد بها "توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوباً فيها في أي موقف معين"، وبالتالي فإنه عندما تواجه الفرد مشكلة أو موقف معين يتطلب حلا، فإن الفرد يحاول أن يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك أو الحل للمشكلة قبل أن يبدأ بالسلوك، أي يتوقع أن باستطاعته مواجهة هذا الموقف، وهذه الاستطاعة أو القدرة يجب أن تكون موجودة عند الفرد على أساس من المعرفة الحقيقية وليس بشكل خيالي أو دون قناعة واقعية. وعرّفها ريغهر (Regehr,2000) بأنها تشير إلى عملية معرفية عاملة تحدث توقعات يتمكن الفرد بموجبها من حل المشكلات ومواجهة التحديات الجديدة (الزبيدي، ٢٠١١).

ويعرفها طلعت (٢٠٠٥) بأنها الصورة التي يكونها الشخص عن نفسه في المجال الأكاديمي بصفة عامة، وفي مجال التحصيل الأكاديمي على وجه الخصوص، ويقوم ذلك على أساس إدراك الطالب لقدراته على الانجاز والتحصيل، بالإضافة إلى المقارنة بين إدراكه لقدراته وإمكاناته الأكاديمية وقدرات وإمكانات زملائه الطلاب.

أهمية فاعلية الذات

تعد فاعلية الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية لمالها من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، حيث تلعب فاعلية الذات المدركة دورًا رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده، فالطالب عندما تكون لديه فكرة عن نفسه بأنه ذكي ومواظب ومجتهد يميل إلى التصرف بناء

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

على هذه الفكرة والعملية تبادلية حيث إن السلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك فيها ذاته (العلوان، ٢٠١٢).

ويرى باندورا (Bandura) أنّ سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلّقة بمهاراته السلوكيّة ومدى كفايته للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة والظروف المحيطة، وهذه العوامل في رأي باندورا تلعب دوراً هامّاً في التكيّف النفسي والاضطراب وفي تحديد مدى نجاح أي علاج للمشكلات الانفعاليّة السلوكيّة (حمدي و داود، ٢٠٠٠).

ويشير باندورا في كتابه أسس التفكير والأداء : بأن فاعلية الذات تؤكد على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته ، ففاعلية الذات لاتهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد، وإنما بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها (اليوسف، ٢٠١٣).

كما أن الصورة التي يكونها الفرد عن إمكانياته العقلية والمعرفية التي تطورت عبر التنشئة الأسرية والمواقف الحياتية والخبرات السابقة التي تفاعل معها تزوده بتصور يحدد فيه توقعاته للنجاح أو الفشل الذي يواجهه عند تعرضه لمواقف وخبرات معينة ، وبالتالي فإن مفهوم فاعلية الذات المدركة يعمل عمل الدوافع نحو النجاح إذا كانت الخبرات السابقة ناجحة، ونحو الفشل إذا كانت الخبرات السابقة محبطة ، ويعتمد الفرد في تطوير مفهوم فاعلية الذات على المقارنات التي يجريها بين ما لديه من قدرات وإمكانيات واستعدادات وبين قدرات رفاقه وإمكانياتهم واستعداداتهم (العلوان، ٢٠١٢).

ويتضح ممّا سبق بأنه كلّما امتلك الأفراد وخاصة الطلاب، فاعلية ذات مرتفعة سيكون لديهم طموح ونظرة إيجابية للمستقبل ، لما لفاعلية الذات من دور مهم في تحريك الدافعية نحو الانجاز بخلاف إذا كانت فاعلية الذات منخفضة ، وهذا ما يؤكد على أهمية ودور فاعلية الذات .

عمليات فاعلية الذات:

أشار باندورا إلى أن أثر فاعلية الذات يظهر جليا من خلال أربع عمليات أساسية وهي العملية المعرفية، والدافعية ، والوجدانية ، وعملية اختيار السلوك ، وفيما يلي عرض لأثر فاعلية الذات في تلك العمليات الأربعة.

١. العملية المعرفية Cognitive Process :

وجد باندورا (Bandura, 1994) بأن آثار فاعلية الذات على العملية المعرفية تأخذ أشكالا مختلفة فهي تؤثر على كل من مراتب الهدف للفرد وكذلك في السيناريوهات التوقعية التي يبنيها ، فالأفراد مرتفعو الفاعلية يتصورون سيناريوهات النجاح التي تزيد من أدائهم وتدعمه، بينما يتصور الأفراد منخفضو الفاعلية دائما سيناريوهات الفشل ويفكرون فيها، ويضيف باندورا أن معتقدات فاعلية الذات تؤثر على العملية المعرفية من خلال مفهوم القدرة ، ومن خلال مدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على السيطرة على البيئة وفيما يتعلق بمفهوم القدرة

يتمثل دور معتقدات فاعلية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم، فالبعض يرى أن القدرة على أسس أنها موروثة، ومن الخطأ الارتقاء بالقدرات الذاتية، وبالتالي فإن الأداء الفاشل يحمل تهديدا لهم ولذكائهم على حساب خوضهم تجارب قد توسع من معارفهم ومؤهلاتهم أما فيما يتعلق بمدى اعتقاد الأفراد بقدرتهم على ممارسة السيطرة على البيئة فهناك مظهران لهذه السيطرة، هو درجة وقوة الفاعلية الذاتية لإحداث التغير، عن طريق الجهد المستمر والاستخدام الإبداعي للقدرات والمصادر، وتعديل البيئة فالأفراد الذين تسيطر عليهم الشكوك الذاتية يتوقعون فشل جهودهم لتعديل المواقف التي يمرون بها ويقومون بتغيير طفيف في بيئتهم وان كانت مليئة بالكثير من الفرص المحتملة .

وتعدّ فاعلية الذات إحدى موجهات السلوك، فالفرد الذي يُؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته، ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد ، وتشعره بقدرته على التحكم في البيئة ؛ حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته قدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة ، إنّ فاعلية الذات تُعدّ من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد؛ حيث تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط ، إذ تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته المختلفة (حجازي، ٢٠١٣).

٢. العملية الدافعية Motivational Process

لقد أشار باندورا إلى أن اعتقادات الأفراد لفاعلية الذات تساهم في تحديد مستوياتهم الدافعية ، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي: نظرية العزو السببي، ونظرية توقع النتائج، ونظرية الأهداف المدركة ، وتقوم فاعلية الذات بدور مهم في التأثير على الدوافع العقلية في كل منها، فنظرية العزو السببي تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الفاعلية يعزون فشلهم إلى الجهد غير الكافي أو إلى الظروف الموقفية غير الملائمة، فبينما الأفراد منخفضو الفاعلية يعزون سبب فشلهم إلى انخفاض في قدراتهم، فالعزو السببي يؤثر على كل من الدافعية، والأداء وردود الأفعال الفعالة، عن طريق الاعتقاد في الفاعلية الذاتية، وفي نظرية توقع النتائج تنظم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكا محددا سوف يعطي نتيجة معينة بخصائص معينة، كما هو معروف فهنالك الكثير من الخيارات التي توصل إلى هذه النتيجة المرغوبة ، ولكن الأشخاص منخفضي الفاعلية لا يستطيعون التوصل إليها ، ولا يناضلون من أجل تحقيق هدف ما لأنهم يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة وفيما يتعلق بنظرية الأهداف المدركة تشير الدلالة إلى أن الأهداف الواضحة والمتضمنة تحديات تعزز العملية الدافعية، وتتأثر بالتأثير الشخصي أكثر من تأثيرها بتنظيم الدوافع والأفعال (Bledow, 2013).

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

٣. العملية الوجدانية Affective Process

تؤثر اعتقادات فاعلية الذات في كم الضغوط والإحباطات التي يتعرض لها الأفراد في مواقف التهديد، كما يؤثر على مستوى الدافعية، حيث إن الأفراد ذوى الإحساس المنخفض بفاعلية الذات أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم وسوف يؤدى ذلك بدوره إلى زيادة مستوى القلق، لاعتقادهم بأنه ليس لديهم المقدرة على انجاز تلك المهمة كما أنهم أكثر عرضة للاكتئاب، بسبب طموحاتهم غير المنجزة، وإحساسهم المنخفض بفاعليتهم الاجتماعية، وعدم قدرتهم على انجاز الأمور التي تحقق الرضا الشخصي، في حين يتيح إدراك فاعلية الذات المرتفعة تنظيم الشعور بالقلق والسلوك الانسحابي من المهام الصعبة، عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب في موقف ما (Bandura, 1993).

٤. عملية اختيار السلوك Selection Process

تؤثر فاعلية الذات على عملية انتقاء السلوك، ومن هنا فإن اختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره (Bandura, 1994).

ويمكن إجمال نتائج الدراسات فيما يختص بالعلاقة بين فاعلية الذات واختيار السلوك على النحو التالي: الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الفاعلية الذاتية ، ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم، حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعا عند مواجهة المصاعب، وفي المقابل فإن الإحساس المرتفع بفاعليته يعزز الانجاز الشخصي بطرق مختلفة، فالأفراد ذوو الثقة العالية في قدراتهم يرون صعوبات كتحدي يجب التغلب عليه، وليس كتهديد يجب تجنبه، كما أنهم يرفعون ويعززون من جهدهم في مواجهة المصاعب، بالإضافة إلى أنهم يتخلصون سريعا من آثار الفشل (Bledow, 2013).

أبعاد فاعلية الذات:

حدد باندورا ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعا لها:

١. قدر الفاعلية Magnitude

وهو يختلف تبعًا لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة ، وفقا لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديده بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها (Sondgerath & Snyder, 2013).

٢. العمومية Generality:

تتعلق بسعة استعمال هذا الاعتقاد، وتعميمه وانتقاله من موقف إلى مواقف مشابهة، فالطلاب يمكنهم النجاح في أدائهم لبعض المهام مقارنة بنجاحهم في أدائهم لأعمال ومهام مشابهة لتلك ، وهي تختلف في عنونتها فمنها يكون محدداً لخلق توقعات التفوق أو تمتد

لتشمل العلاج النوعي كما أن التفسيرات الوصفية وخصائص الشخص تؤثر في ذلك (McKenzie, 1999).

٣. القوة Strength

يذكر باندروا أنها تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف، وأن الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة، ويؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف، ويؤكد باندورا في هذا الصدد أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدى بنجاح، كما يذكر أيضا أنه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنهم يمكنهم في أداء النشاط بشكل منظم من خلال فترات زمنية محددة (الجاسر، ٢٠٠٨).

ويمكن تقسيم فاعلية الذات إلى الأبعاد الثلاث التالية:

١. المبادأة في السلوك

تركز على قدرة الفرد على الإدراك المبتكر والعمل المستقل، وقيامه مدفوعًا بنزعة استقلاليّة ببدء عمل أو سلسلة من الأعمال.

٢. الثقة بالذات

تشير إلى قدرة الفرد على تقديم استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وقدرته على إدراك تقبله من الآخرين ، وهي تظهر من خلال إحساس الشخص بكفاءته الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، وبقدرته على عمل ما يريد ، وإدراكه لتقبل الآخرين له، وثقتهم به ، ويتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي ، وقبول الواقع ، ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير (السقاف، ٢٠٠٩).

٣. المثابرة في مواجهة العقبات

تتمثل في سعي الفرد إلى بذل أقصى ما في وسعه لتحقيق أهدافه، والصبر والاستمرار في العمل وعدم الشعور بالإحباط واليأس في الاتجاه نحو تحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه، كما تشير المثابرة إلى التحلي بالشجاعة في المواقف الصعبة التي تواجهه، والتغلب على مشاعر الإحباط فيما يواجه من عقبات وصعاب (عبد الله والعقاد، ٢٠٠٩).

وقد تبنى الباحث في الدراسة الحالية هذه الابعاد لفاعلية الذات، واستند إليها في اختيار مقياس الدراسة الحالية. ويرى كل من كيم وبارك (Kim & Park, 2000) أن الأبعاد المكونة لفاعلية الذات تلعب الدور الرئيسي في مستوى الأداء الأكاديمي للفرد، وأنها تعد منبئاً قوياً بأداء الفرد خلال المهام المختلفة، وإن مستوى الفاعلية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات، والضبط الذاتي، وتفضيل المهام الصعبة أو المثابرة.

مصادر فاعلية الذات

يوجد أربعة مصادر لفاعلية الذات وفقًا لما أقترحه باندورا وهي:

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

(١) الإنجازات الأدائية Performance Accomplishment :

يرى الزيات (٢٠٠١) بأن المدى المحدد لاستقرار وعي الفرد بفاعلية الذات من خلال ممارسته للخبرات أو تحقيقه للإنجازات يتوقف على المحددات التالية : فكرته المسبقة عن إمكاناته وقدراته ومعلوماته ، وإدراك الفرد لمدى صعوبة المهمة أو المشكلة أو الموقف ، والجهد الذاتي النشط الموجه ، وحجم أو كم المساعدات الخارجية التي يتلقاها الفرد ، والظروف التي من خلالها يتم الأداء أو الإنجاز، والخبرات المباشرة السابقة للنجاح أو الفشل ، وأسلوب بناء الخبرة أو الوعي بها وإعادة تشكيلها في الذاكرة ، والأبنية القائمة للمعرفة والمهارة الذاتيتين والخصائص التي تميزهما.

(٢) الخبرات البديلة Vicarious Experience :

يشير هذا المصدر إلى الخبرات غير المباشرة التي يمكن أن يحصل عليها الفرد ، فرؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة الجيدة أو المركزة والرغبة في التحسن والمثابرة مع المجهود، ويطلق على هذا المصدر " التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين " فالأفراد الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم استخدام هذه الملاحظات لتقدير فاعليتهم الخاصة (Bandura, 1982).

٣. الإقناع اللفظي: Verbal Persuasion

يمكن أن يكون الطلاب مدفوعين باستخدام التغذية الراجعة لإقناعهم أو تشجيعهم على إنجاز المهمات المطلوبة منهم، فعلى سبيل المثال يكفي أن تقول "يمكنك أن تفعل ذلك"، وبهذا الصدد يشير باندورا إلى أن للكلمات السلبية تأثيرا كبيرا على انخفاض توقعات الكفاءة، لذلك يجب على المعلمين وأولياء الأمور أن يستخدموا كلمات ايجابية ترفع من الشعور بفاعلية الذات العامة وفاعلية الذات الأكاديمية على وجه التحديد.

ويذكر جابر (١٩٩٠) أن تأثير هذا المصدر محدود، ومع ذلك فإن الإقناع اللفظي في ظل الظروف السليمة يتمكن من رفع فاعلية الذات، ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يؤمن الفرد بالشخص القائم بالإقناع والنصائح، أو بالتحذيرات التي تصدر عن شخص موثوق به لما لها من تأثير كبير في الشعور بالفاعلية عن تلك التي تصدر عن شخص غير موثوق به، وأن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصيلته السلوكية على نحو واقعي ، وذلك لأنه لا يوجد إقناع لفظي يستطيع أن يغير حكم شخص على فاعليته وقدرته على القيام بعمل يستحيل أداؤه في ظل مقتضيات الموقف الفعلي.

(٤) الحالة النفسية والفسيولوجية Psychological and Physiological state:

تشير إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أم لا ، وذلك مع الأخذ في الاعتبار بعض العوامل الأخرى مثل القدرة المدركة للنموذج ، والذات، وصعوبة المهمة، والمجهود الذي يحتاجه الفرد، والمساعدات التي يمكن أن يحتاجها للأداء (Bandura, 1997).

ويرى الزيات (٢٠٠١) أن البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيراً عاماً على فاعلية الذات للفرد ، وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية ، والحسية العصبية لدى الفرد ، ويرجع ذلك لثلاثة أساليب رئيسية من شأنها زيادة أو تفعيل إدراكات فاعلية الذات وهي: تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية ، وتخفيض مستويات الضغوط والنزعات أو الميول الانفعالية السالبة ، وتصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعترى الجسم.

العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

لقد تم تصنيف العوامل المؤثرة في فاعلية الذات إلى ثلاث مجموعات هي:

المجموعة الأولى: التأثيرات الشخصية:

لقد أشار باندروا (Bandura, 1989) إلى أن إدراكات فاعلية الذات لدى الطلاب في هذه المجموعة تعتمد على أربع مؤثرات شخصية:

أ. المعرفة المكتسبة: وذلك وفقاً للمجال النفسي لكل منهم.

ب. عمليات ما وراء المعرفة: هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين.

ج. الأهداف: إذ إن الطلاب الذين يعتمدون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم أنهم يعتمدون على إدراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة ذاتيا.

د .المؤثرات الذاتية: وتشمل قلق الفرد ودافعية مستوى طموحه وأهدافه الشخصية.

المجموعة الثانية: التأثيرات السلوكية وتشمل ثلاث مراحل (**Bandura, 1977**):

أ. ملاحظة الذات: إذ إن ملاحظة الفرد لذاته قد تمده بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف.

ب. الحكم على الذات: وتعني استجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف المطلوب تحقيقها وهذا يعتمد على فاعلية الذات وتركيب الهدف.

ج. رد فعل الذات الذي يحتوي على ثلاثة ردود هي:

١- ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث عن الاستجابة التعليمية النوعية.

٢- ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من استراتيجيتهم أثناء عملية التعلم.

٣- ردود الأفعال الذاتية البيئية وفيها يبحث الطلاب عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم.

المجموعة الثالثة: التأثيرات البيئية:

لقد أكد باندور (Bandura, 1977) على موضوع النمذجة في تغيير إدراك المتعلم لفاعلية ذاته مؤكداً على الوسائل المرئية ، حيث يشير إلى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحتمية التبادلية في إعطاء الناتج النهائي للسلوك ، وأن كل

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

عامل من هذه العوامل يحتوى على متغيرات معرفية ، ومن بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى "بالتوقعات أو الأحكام " سواء أكانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراءات السلوك أو الناتج النهائي له ، وهو ما سماه باندورا بفاعلية الذات وتعنى أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك.

فاعلية الذات والنظرية المعرفية الاجتماعية Social Cognitive Theory

لقد ظهر مفهوم فاعلية الذات على يد باندورا عندما نشر مقالة له بعنوان " فاعلية الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك " ، حيث خضع هذا المفهوم للعديد من الدراسات عبر مختلف المجالات والمواقف، ولقي دعماً متنامياً ومطرداً من العديد من نتائج هذه الدراسات ، ثم طور المفهوم بحيث ربطه بمفهوم الضبط الذاتي للسلوك في نظريته الاجتماعية المعرفية ، من خلال ما نشره عن الأسس الاجتماعية للتفكير والسلوك (العلوان، ٢٠١٢).

ويُشكل مفهوم فاعلية الذات محورا رئيسا من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory) التي ترى أن لدى الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة ما لديه من معتقدات شخصية؛ فالأفراد لديهم نظام من المعتقدات الذاتية يمكّنهم من التحكم في مشاعرهم وأفكارهم ، ووفقًا لذلك فإن الكيفية التي يفكّر ويعتقد ويشعر بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها؛ إذ تشكّل هذه المعتقدات المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد؛ فالفرد يعمل على تفسير إنجازاته بالاعتماد على القدرات التي يعتقد أنّه يمتلكها، مما يجعله يبذل قصارى جهده لتحقيق النجاح (Bandura, 1986).

وتؤكد النظرية المعرفية الاجتماعية أن الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية، وانفعالية، وبيولوجية) والسلوك تتفاعل بطريقة متبادلة ، فالأفراد يستجيبون معرفياً وانفعالياً وسلوكياً إلى الأحداث البيئية ، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي، والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضاً على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية.

كما أشار ادلر (Adler) إلى البعد الاجتماعي في فاعلية الذات لدى الفرد ، من خلال القدرة على الاهتمام الاجتماعي ، فالعلاقات الاجتماعية هي الضمان الوحيد لبقاء الجنس البشري ووجوده من خلال التفكير والعقل والمنطق والأخلاق والجماليات ، فجميعها أمور لا تنشأ إلا في المجتمع، فهي مسالك بين الأفراد القصد منها حفظ الحضارة من التحلل ، إن قدرة الفرد على مواجهة مغريات الحياة الاجتماعية، وتمثله السمات والانفعالات الشخصية المقبولة كالاهتمام الاجتماعي واحترام قيم المجتمع، والتعاطف والتواضع الحقيقي يؤدي إلى علاقات اجتماعية أفضل ، وهنا يبرز دور الكفاءة الاجتماعية في التبصر بالقيم والمعايير، وبالتالي

العمل على إرساء جذور الأمن الاجتماعي، وحفظ الكرامة الشخصية عن طريق الانتماء للآخرين في علاقة طبيعية وناضجة (العلوان، ٢٠١٢).

الدراسات السابقة :

سيستعرض الباحث الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بالدراسة الحالية والتي سعت إلى تطوير وتنمية فاعلية الذات من خلال البرامج الإرشادية والتدريبية .

هدفت دراسة الزواهرة (٢٠١٠) الكشف عن فعالية برنامج استخدام التعلم التبادلي على دافعية الإنجاز والكفاءة الذاتية المدركة لدى تلاميذ المرحلة الأساسية بالأردن. واستخدم الباحث مقياس دافعية الإنجاز ومقياس الكفاءة الذاتية، وأعد الباحث برنامج التعلم التبادلي واستخدم عددا من الأساليب الإحصائية. تكونت عينة من (١٠٠) طالباً من طلاب المرحلة الأساسية تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لدافعية الإنجاز والكفاءة الذاتية المدركة لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فعالية برنامج التعلم التبادلي في تنمية فاعلية الذات المدركة لدى الطلاب.

وأجرت اسمندر (٢٠١٠) دراسة بهدف الوقوف على مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتحسين فاعلية الذات لدى الطلبة الموهوبين ذوي صعوبات التعلم. تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من (١٢) تلميذاً وتلميذة من الموهوبين ذوي صعوبات التعلم منخفضي فاعلية الذات، ممن لديهم موهبة في الرسم والشعر وصعوبة تعلم في الكتابة، والبالغة أعمارهم (٩) سنوات من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي من مدرستين في محافظة اللاذقية. تم استخدام مقياس فاعلية الذات، والبرنامج الإرشادي المقترح. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين فاعلية الذات لدى الطلبة الموهوبين ذوي صعوبات التعلم.

وأجرى (Lyons-Wagner, 2010) أثر برنامج تعليمي قائم استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في تنمية قدرة طلبة المدارس على استخدام استراتيجيات التعلم والأدوات المدرسية، وفاعلية الذات، والأداء في الاختبارات. استخدمت الدراسة التصميم شبه التجريبي الاختبار القبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة. تم بناء البرنامج التعليمي باستخدام أربع استراتيجيات من استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم هي: استراتيجيات الدراسة، والاستراتيجيات التنظيمية، واستراتيجيات إدارة الوقت، واستراتيجيات أخذ الاختبار. تم قياس التعلم باستخدام الأساليب الكمية والنوعية، وتضمنت البيانات الكمية درجات الاختبارات المدرسية في مادة التاريخ، والبيانات التي تم جمعها من تطبيق مقياس استراتيجيات التعلم والدافعية للتعلم ومقياس فاعلية الذات. تكونت عينة الدراسة من (٢٦) طالبا في المجموعة التجريبية و(٣١) طالبا في المجموعة الضابطة . أظهرت نتائج الدراسة

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في إدارة الوقت واستراتيجيات أخذ الاختبار، وعدم جود فروق دالة بين المجموعتين في استراتيجية الدراسة واستراتيجية تنظيم البنى المعرفية.

وهدفت دراسة (Shengqiang, Huan, Guohua & Hongling, 2011) التحقق من أثر برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التدريس في تحسين فاعلية الذات، ودراسة تأثير التحسن في فاعلية الذات على التحسن في الممارسة الهندسية لدى طلبة الجامعة. اعتمد البرنامج على مشاريع حقيقية أو من خلال المحاكاة لتنمية فاعلية الذات والقدرات المعرفية والعملية لدى الطلاب. تكونت عينة الدراسة من (١٠٥) طلاب وطالبات، وتم تطبيق اختبار قبلي بعدي على الطلاب. اكتشفت نتائج الدراسة أن التدريب العملي في الصف الدراسي حسن من قدرات الممارسة الهندسية بشكل كبير لدى الطلبة، وأن للبرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التدريس تأثير إيجابي على قدرات فاعلية ذات لدى الطلاب، وأظهرت النتائج أن تأثير البرنامج على الطالبات كانت أعلى من تأثيره على الطلاب.

وأجرى (Niehaus, Rudasill & Adelson, 2011) دراسة الطولية بهدف التعرف على أثر برنامج تدريبي يعقد بعد الدوام المدرسي في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية، والدوافع الذاتية، والتحصيل الدراسي لدى طلاب المدارس المتوسطة. تكونت عينة الدراسة من (٤٧) طالبا يدرسون في الصفوف من الصف السادس حتى الصف الثامن التحقوا ببرنامج تدريبي عقد بعد الدوام المدرسي. كشفت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية، والدوافع الذاتية، والتحصيل الدراسي لدى الطلاب ، كما أظهرت النتائج أن البرنامج حسن من العلاقة الايجابي بين الدوافع الذاتية والتحصيل الدراسي للطلاب، كما كان التحسن في فاعلية الذات جراء البرنامج مؤشرا إيجابيا على الدوام في المدرسة وعدم الغياب للطلاب، زيادة مستوى التحصيل في الرياضيات. وأظهرت نتائج النمذجة متعددة المستويات أن مستويات فاعلية الذات والدوافع الذاتية ظلت مستقرة في طوال العام الدراسي.

وأجرت حسن (٢٠١١) دراسة بهدف تنمية فاعلية الذات عند المراهق من خلال إعداد برنامج إرشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من: (١٢) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم الزمنية مابين (١٢-١٨) عاماً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية وعددها (٦) طلاب من الجنسين وتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم ، والأخرى ضابطة وعددها (٦) طلاب من الجنسين ولم تتلق أي نوع من الإرشاد أو العلاج ،وطبق عليهم الأدوات التالية: مقياس فاعلية الذات للمراهق الكفيف (إعداد الباحثة)، مقياس وكسلر بليفو للراشدين والمراهقين إعداد (لويس كامل مليكه)، البرنامج الإرشادي لتنمية فاعلية الذات للمراهق (إعداد الباحثة). أشارت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية فاعلية الذات لدى المراهقين حيث أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي رتب درجات فاعلية الذات لدى المراهقين في المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لتنمية فاعلية الذات لدى المراهقين لصالح القياس البعدي.

وهدفت دراسة العجمي (٢٠١١) استقصاء أثر برنامج قائم على اللعب و التدريب التوكيدي في خفض التعرض للإساءة و تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المعاقين ذهنيا و المساء إليهم في دولة الكويت. و لتحقيق هذا الهدف: ثم اختيار عينة الدراسة من طلبة المدارس الفكرية للعام الدراسي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠م و قد بلغ عدد عينة الدراسة (٦٠) تلميذا و تلميذة : تم تقسمهم إلى مجموعتين تجريبيتين، تكونت كل واحدة من (٣٠) تلميذا و تلميذة : و قد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أيضا: مجموعة تدريب على برنامج باللعب، وتكونت من (١٥) تلميذا وتلميذة، والثانية تتدرب على برنامج التدريب التوكيدي وتكونت من (١٥) طالبا وطالبة. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في خفض التعرض للإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى العينة.

وهدفت دراسة (Koo, 2012) إلى تطوير برنامج تعليمي استنادا إلى الهواتف المحمولة، ودراسة أثره في تنمية المعارف، والاتجاهات، وفاعلية الذات، وضبط النفس لدى طلاب المدارس. اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي وفق التصميم القبلي البعدي لموجوعتين. تكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالبا من طلاب المرحلة الابتدائية موزعين إلى مجموعتي الدراسة بواقع(٣١) طالبا في المجموعة التجريبية و(٣٣) طالبا في المجموعة الضابطة. أظهرت النتائج أن مستويات المعرفة والاتجاهات نحو استخدام الهواتف المحمولة بعد الانتهاء من البرنامج كانت أعلى وبشكل دال إحصائيا لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بمستوياتها لدى طلاب المجموعة الضابطة. في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في فاعلية الذات وضبط النفس.

وأجرى كاشير وآخرون (Casher et al., 2012) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب ما قبل المدرسة، تم بناء البرنامج التدريبي استنادا إلى مبادرة "جاهز للمدرسة" وهو برنامج مستمر للأطفال الصغار في هولندا يهدف إلى ضمان أن كل طفل يدخل رياض الأطفال وهو على استعداد للنجاح، كما تم تصميم البرنامج التدريبي بناء على أسس مركز الاكتشاف في الهواء الطلق في هولندا الذي يعلم الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة في الهواء الطلق. تكونت عينة الدراسة من (١١٦) طالبا في مرحلة رياض الأطفال تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تم إخضاع المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي ومدته ستة أشهر. أظهرت نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات أن طلاب مرحلة ما قبل المدرسة الذين شاركوا في البرنامج التدريبي أظهروا

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

تحسنا أكبر في فاعلية الذات مقارنة بأقرانهم الذين لم يشاركوا في البرنامج التدريبي، حيث بلغ متوسط الزيادة في درجات الفاعلية الذاتية للمجموعة التجريبية (١٠,٢٢) والمجموعة الضابطة (يعني = ٤,٢٧)، وهذه النتائج تشير إلى فاعلية البرنامج التدريبية في تنمية فاعلية الذات لدى الطلبة.

وهنالك دراسة عشا وأبو عواد والشلبي وعبد (٢٠١٢) التي سعت لاستقصاء أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية فاعلية الذات والتحصيل الأكاديمي. بلغ عدد أفراد الدراسة (٥٩) طالباً وطالبة اختيروا من طلبة السنة الثانية من كلية العلوم التربوية الجامعية تخصص معلم صف. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس في الفاعلية الذاتية واختبار تحصيلي في مادة الإرشاد التربوي، وتم التحقق من صدق المقياس وثباته بالطرق المناسبة. كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الطلبة في مجموعتي الدراسة في الفاعلية الذاتية والتحصيل الدراسي، لصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة أمين (٢٠١٢) التعرف على أثر برنامج إرشادي بأسلوب فاعلية الذات في خفض التكاسل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية. تكونت عينة الدراسة الأساسية من ٢٠ طالبة من الصف الخامس الإعدادي، وزعن بطريقة عشوائية على مجموعتين، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع ١٠ طالبات في كل مجموعة. واستعمل أسلوب (فاعلية الذات) مع المجموعة التجريبية في حين لم يستعمل أي أسلوب مع المجموعة الضابطة. وقد تمّ بناء مقياس التكاسل الاجتماعي، وبرنامج إرشادي لأسلوب (فاعلية الذات). وقد أظهرت النتائج الاتي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التكاسل الاجتماعي. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التكاسل الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التكاسل الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة أبو ازريق (٢٠١٣) إلى استقصاء أثر تعديل العبارات الذاتية المسببة للتسويف الأكاديمي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عيّنه من طلاب الصف العاشر. ولتحقيق أهداف الدراسة طوّر الباحث مقياسٌ للتسويف الأكاديمي، وآخر للفاعلية الذاتية الأكاديمية. وتكّون مجتمع الدراسة من(١٢٠) طالباً في الصف العاشر في إحدى مدارس لواء الرمثا. وبناءً على درجات أفراد مجتمع الدراسة على مقياس التسويف الأكاديمي تم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من(٣٣) طالباً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، وأخرى ضابطة. وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً لتعديل العبارات الذاتية المنتجة للتسويف الأكاديمي، والذي تكون من(١٣) جلسة، في حين أن المجموعة الضابطة لم تتلقَ أي معالجة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن

المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضاً أعلى بشكل دال إحصائياً في التسويف وتحسناً أعلى بشكل دال في الفاعلية الذاتية في كل من القياسين البعدي والمتابعة، مقارنة مع المجموعة الضابطة.

هدفت دراسة عايدي (٢٠١٣) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت في تحسين فاعلية الذات وأثرة على مستوي إدارة الضغوط لطلاب الجامعة ، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (٤٠) طالباً وطالبة ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين أحداهما تجريبية (٢٠) طالباً وطالبة بمتوسط عمر زمني (١٨,٦٦)، الانحراف المعياري (٠,٣١)، والأخرى ضابطة وعددها (٢٠) طالباً وطالبة بمتوسط عمر زمني (١٨,٥٦) ، الانحراف المعياري (٠,٢١) ، وبعد تطبيق الأدوات التالية: مقياس "فاعلية الذات "إعداد جيريوسالم و سشوارزر" (٢٠٠١) Schwarzer تعريب: أماني عبد المقصود وسميرة شند (٢٠١٠)، ومقياس إدارة الضغوط (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب (المجموعة التجريبية، والضابطة) في فاعلية الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب (المجموعة التجريبية، والضابطة) في أبعاد إدارة الضغوط بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في فاعلية الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت لصالح القياس البعدي.
وأجرى طلافحة والحمران (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى معرفة أثر تطوير وحدة تعليمية وفقا لنموذج التفاعل المعرفي الانفعالي في تدريس مبحث الجغرافية على الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي. ولتحقيق هدف الدراسة، قام الباحثان بتحضير خطط دروس ضمن وحدة المشكلات البيئية أعداها وفق نموذج التفاعل المعرفي الانفعالي، ومن ثم قام الباحثان باستخدام استبانه الكفاءة الذاتية المدركة لديفونبورت ولاني، وتكونت عينة الدراسة من (١١٢) طالبا وطالبة من طلبة الصف العاشر الأساسي، تابعين لأربع شعب تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مدرستين حكوميتين تابعتين للواء الطيبة للعام الدراسي. وقد تم تقسيم الشعب عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وأظهرت النتائج تفوق طلبة المجموعة التجريبية (نموذج التفاعل المعرفي الانفعالي) في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ككل، ومجالاته الخمس، ولم تجد الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس.

وهدفت دراسة الزغبي (٢٠١٤) إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي في رفع مستوى الكفاءة الذاتية المهنية (كفاءة الذات المهنية) لدى الطالبات، ولتحقيق هذا الهدف تم اختيار عينة مكونة من (٤٩) طالبة من طالبات التربية

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

الخاصة بكلية التربية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة تم تقسيمهن إلى مجموعتين ، الأولى تجريبية وعددها (٢٦) طالبة والثانية ضابطة وعددها (٢٣) طالبة من الطالبات معلمات التلاميذ ذوى صعوبات التعلم طبق عليهن مقياس الكفاءة الذاتية المهنية لمعلم التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، من إعداد الباحثة تطبيقها قبليا للتأكد من تكافؤ المجموعتين ، وتم تطبيق البرنامج المعد في الدراسة الحالية على عينة المجموعة التجريبية . ثم طبق مقياس الكفاءة الذاتية المهنية لمعلم التلاميذ ذوي صعوبات التعلم تطبيقها بعديا للكشف عن فاعلية البرنامج في رفع مستوى الكفاءة الذاتية المهنية للطالبات معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم (العينة التجريبية للدراسة) واستخدام اختبار " ت " للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية المهنية لمعلم التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وفي المقياس ككل بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة لصالح متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية.

وتناولت دراسة أويكاوا وساكاموتو (Oikawa & Sakamoto, 2014) أثر برنامج نفسي تربوي قصير المدى في تحسين فاعلية الذات لدى الطلبة. تم تقسيم عينة الدراسة المكونة من (٣٠) طالبا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية و ضابطة، شاركت المجموعة التجريبية في برنامج مدته (٤) أسابيع تم بناؤه استنادا إلى نظرية العلاج السلوكي المعرفي، في حين لم يتم اخضاع المجموعة الضابطة لأي برنامج. تكون البرنامج من مجموعة من المحاضرات تضمنت العديد من فنيات فاعلية الذات كفنية الاسترخاء، والعمل الجماعي والواجبات المنزلية. في نهاية البرنامج تم اخذ آراء المشاركين في محتويات البرنامج. كما تم تطبيق استبيان يقيس فاعلية الذات والصحة العقلية على أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. أظهرت النتائج إلى أن مستوى فاعلية الذات لدى طلاب المجموعة التجريبية كان أعلى وبشكل دال من مستواه لدى طلاب المجموعة الضابطة، كما كان البرنامج في تقليل مستويات الاكتئاب لدى طلاب المجموعة التجريبية الذين أظهروا مستويات عالية من الاكتئاب قبل تطبيق البرنامج.

وأجرى (Kaveh, Golij, Nazari, Mazloom & Zadeh, 2014) دراسة بهدف التعرف على أثر برنامج تدريبي في تنمية فاعلية الذات لدى عينة من الطالبات في شيراز بإيران. تكونت عينة الدراسة من (١٥٢) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العنقودية متعددة المراحل، وتم توزيعهن عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. تم جمع البيانات من مجموعتي الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام مقياس فاعلية الذات. تم تطبيق التدخل التعليمي للمجموعة التجريبية من خلال أسلوب التعلم القائم على حل المشاكل، ومجموعة المناقشة الصغيرة، وكتيبات التدريب. وبالإضافة إلى ذلك، أعطيت طالبات المجموعة التجريبية كتيبات التدريب والأنشطة على أقراص مدمجة، وكان يتم

إرسال رسائل قصيرة لهن. أظهرت النتائج ارتفاع مستويات فاعلية الذات لدى طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بمستوياتها قبل البرنامج.

وأجرى سيمون وآخرون (Simon et al., 2015) دراسة بهدف التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم العلاج السلوكي المعرفي (CBT) في الإقلاع عن التدخين لدى المدخنين المراهقين استنادا إلى فاعلية الذات، تم بناء البرنامج التدريبي من خلال فنيات فاعلية الذات وانطلاقا من النظرية السلوكية المعرفية. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبا في مرحلة المراهقة من المدخنين. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في جعل المراهقين يقلعون عن التدخين، وهذه النتيجة تدعم دور فاعلية الذات والعلاج السلوكي المعرفي في زيادة قدرة الأفراد على ضبط النفس.

ما يميز الدراسة الحالية :

ما يميز الدراسة الحالية عن باقي هذه الدراسات أنها سعت إلى تطوير وتنمية فاعلية الذات لدى العينة بشكل مباشر دون الاستناد إلى متغيرات أخرى، عن طريق تصميم برنامج إرشادي لتمية فاعلية الذات ، إذ أظهرت الدراسات السابقة التي تم استعراضها إمكانية تنمية فاعلية الذات لدى الطلاب في المدارس ، وأشارت إلى أهمية التمتع بالمستويات العالية من فاعلية الذات لتحقيق الأهداف المرسومة للنجاح في الحياة المدرسية والاجتماعية وتنمية الكفاءة والقدرة على التخطيط للمستقبل الفردي والجماعي .

هذا ما دفع الباحث إلى اختيار موضوع الدراسة الحالية والاهتمام ببناء برنامج إرشادي ودراسة أثره في تطوير وتنمية فاعلية الذات لدى الطلاب .

فروض الدراسة :

وفقا لأسئلة الدراسة ، وبناء على أهدافها ، واستنادا لإطارها النظري ، وفي ضوء ما أوضحته البحوث والدراسات السابقة ، فقد تم تحديد وصياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية وأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات القبلي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات البعدي وأدائهم على مقياس فاعلية الذات القبلي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية وأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي وأدائهم على مقياس فاعلية الذات القبلي.

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج شبه التجريبي للتحقق من أثر برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين، وذلك وفق التصميم القبلي البعدي للمجوعتين ، وقد اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي لأن الباحث لم يقم باختيار العينة عشوائيا بل تم اختيار التخصص الأدبي بطريقة قصدية بعد تطبيق المقياس على جميع الشعب واتضح أن شعب الأدبي حصلت على أقل الدرجات في مقياس فاعلية الذات ، فتم اختيار الشعبتين لتشكلا عينة الدراسة، وتم توزيعهم بطريقة عشوائية على مجموعتين .

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمملكة البحرين في العام الدراسي (٢٠١٣ – ٢٠١٤م)، البالغ عددهم (31294) طالباً وطالبة، منهم (15335) طالبا، (15959) وطالبة، موزعين على محافظات مملكة البحرين والجنس كما يلي:

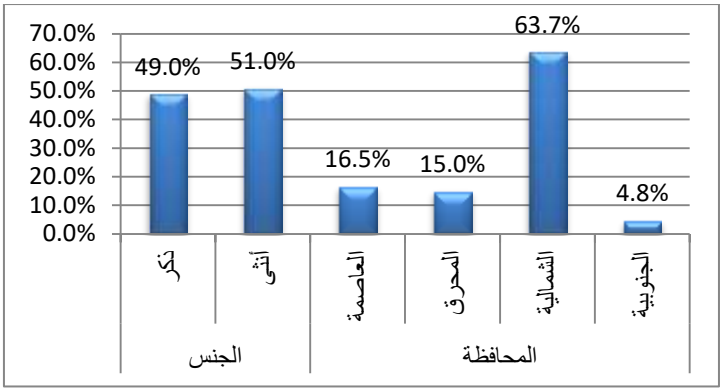
جدول (١)

توزيع مجتمع الدراسة حسب متغيرات الجنس والمحافظة

المتغير	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	15335	49.0%
	أنثى	15959	51.0%
المحافظة	العاصمة	5157	16.5%
	المحرق	4707	15.0%
	الشمالية	19941	%٦٣,٧
	الجنوبية	1489	4.8%
المجموع		31294	100.0%

* المصدر: إحصائيات وزارة التربية والتعليم، ٢٠١٤م

تظهر نتائج الجدول السابق أن (49.0%) من مجتمع الدراسة كان من الطلبة الذكور، وبلغت نسبة الإناث (51.0%) من مجتمع الدراسة، فيما يتعلق بتوزيع مجتمع الدراسة حسب المحافظات يتبين أن أعلى نسبة كانت من المحافظة الشمالية وبلغت (٦٣,٧%) وجاءت النسبة كبيرة بسبب دمج محافظتين في واحدة هما المحافظة الشمالية والمحافظة الوسطى، ويتبين أن (16.5%) من مجتمع الدراسة كانوا من محافظة العاصمة، و(15.0%) من محافظة المحرق، و(4.8%) من المحافظة الجنوبية، والشكل التالي يوضح هذه النتائج:



شكل (١) يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب متغيرات الجنس والمحافظة

عينة الدراسة :

تضمنت عينة الدراسة عينتين: العينة الأولى تكونت من (٣٠) طالبا وهي العينة الاستطلاعية تم تطبيق مقياس الدراسة عليها للتحقق من مؤشرات صدقه وثباته، أما عينة الدراسة الثانية فتكونت من (٤٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمملكة البحرين ممن يدرسون التخصص الأدبي في مدرسة المحرق الثانوية للبنين حيث تم اختيار تخصص الأدبي بعد تطبيق المقياس على جميع الشعب واتضح أن شعب الأدبي حصلت على أقل درجات في الاختبار، فتم اختيار الشعبتين لتشكلا عينة الدراسة، وتم توزيعهم بطريقة عشوائية على مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، بواقع (٢٠) طالبا في كل مجموعة. بلغ متوسط أعمارهم (١٧,٤٨) سنة بانحراف معياري (٠,٦٨)، حيث بلغ متوسط أعمار طلاب المجموعة التجريبية (١٧,٣٥) بانحراف معياري (٠,٥٨)، وبلغ متوسط أعمار طلاب المجموعة الضابطة (١٧,٦٠) بانحراف معياري (٠,٧٥). وقد تم التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة في العمر قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، وذلك من خلال استخدام اختبار (مان وتني)، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات أعمار المجموعة التجريبية ومتوسطات أعمار المجموعة الضابطة

المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة ويلككسون	قيمة ز	مستوى الدلالة
تجريبية	18.78	375.5	165.5	375.5	-1.089	0.276
ضابطة	22.23	444.5				

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أعمار المجموعة التجريبية ومتوسطات أعمار المجموعة الضابطة، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة في متغير العمر قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.

أدوات الدراسة :

استخدم الباحث في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

أولا: مقياس فاعلية الذات .

قام الباحث بالاطلاع على الأدب النظري ، والدراسات السابقة التي تناولت موضوع فاعلية الذات، إضافة إلى مقاييس فاعلية الذات التي أعدها الباحثون الآخرون، ووقع اختيار الباحث على مقياس فاعلية الذات الذي أعده هشام عبد الله و عصام العقاد (٢٠٠٩)، حيث قام الباحثان بإعداده في ضوء نظرية باندورا للتعلم الاجتماعي، وهي النظرية التي انطلقت منها الدراسة الحالية في بناء البرنامج الإرشادي ، وقد تضمن المقياس (٤٩) عبارة موزعة إلى ثلاث محاور هي:

- المحور الأول: المبادأة في السلوك. وتكون من (١٢) عبارة.
- المحور الثاني: الثقة بالذات. وتكون من (١٧) عبارة.
- المحور الثالث: المثابرة في مواجهة العقبات. وتكون من (٢٠) عبارة.

تصحيح مقياس فاعلية الذات

كانت الاستجابة على مقياس الفعالية العامة للذات من نوع التقرير الذاتي حيث تتم الاستجابة على عباراته في ضوء مقياس ثلاثي يتم تصحيحه كما يلي:

- موافق تماما: تعطى الدرجة (٣).
- موافق إلى حد ما: تعطى الدرجة (٢).
- غير موافق تماما: تعطى الدرجة (١).

حيث تصحح جميع العبارات في الاتجاه الايجابي من خلال التصحيح السابق، أما العبارات ذات الاتجاه السلبي فيتم عكس درجاتها وهي العبارات ذوات الأرقام (٢١، ٣٥، ٣٩، ٤٤، ٤٥). وبناء على ذلك فإن الدرجة المرتفعة على المقياس تدل على المستوى المرتفع من فاعلية الذات لدى العينة.

- **مؤشرات صدق وثبات مقياس فاعلية الذات في الدراسة الأصلية**

قام عبد الله والعقاد (٢٠٠٩) بالتحقق من مؤشرات الصدق والثبات التالية للمقياس:

١. الصدق المنطقي: (عبد الله والعقاد، ٢٠٠٩):

عرض الباحثان مقياس الفعالية العامة للذات في صورته الأولية على خمسة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي لإبداء الرأي حول المقياس وأبعاده وعباراته، وفى ضوء هذه الخطوة تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة

اتفاق تزيد عن (٩٠%) من آراء المحكمين، وتعديل صياغة بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٩) عبارة.

٢. صدق المقارنة الطرفية: (عبد الله والعقاد، ٢٠٠٩):

تم أخذ الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس فاعلية الذات محكاً للحكم على صدق مفرداته، فتم ترتيب الدرجات الكلية لكل بعد ترتيباً تنازلياً وأخذ أعلى وأدنى (٢٧%) من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى (٢٧ %) الطلاب المرتفعين، وتمثل مجموعة أدنى (٢٧%) من الدرجات الطلاب المنخفضين، وباستخدام اختبار (ت) في المقارنة بين المتوسطات لمعرفة معاملات التمييز بين الطلاب المرتفعين والطلاب المنخفضين، واتضح من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠١. ٠) بين متوسطات مجموعة الربع الأعلى ومتوسطات مجموعة الربع الأدنى في جميع المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

٣. الصدق العاملي: (عبد الله والعقاد، ٢٠٠٩):

للتعرف على التركيب العاملي لمقياس فاعلية الذات تم حساب المصفوفة الارتباطية لعبارات المقياس، وقد أسفر التحليل العاملي لأبعاد المقياس عن وجود عامل واحد بجذر كامن (٢,١٠٥) ويفسر (٧٠,١٨) من التباين الكلى وكانت التشبعات (٠,٨٠) للمبادأة و (٠,٨٩) للثقة، و (٠,٨١) للمثابرة.

٤. ثبات الاتساق الداخلي للمقياس: (عبد الله والعقاد، ٢٠٠٩):

وتم التحقق من ذلك بحساب معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، واتضح من النتائج أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، ويحقق هذا تمتع العبارات بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات.

كما قام الباحثان بحساب معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية للمقياس ببعضها وبالدرجة الكلية، واتضح من النتائج أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها وكذلك بالدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

٥. ثبات ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية: (عبد الله والعقاد، ٢٠٠٩):

تم حساب ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة التجزئة النصفية لعبارات كل بعد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، وتم حساب معامل الارتباط بينهما، وصحح معامل الثبات بطريقة سبيرمان – براون وبطريقة جيتمان، كذلك فقد تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ، وأظهرت النتائج أن قيم معاملات الثبات انحصرت بين (٠,٦٠) إلى (٠,٨٥).

- **مؤشرات صدق وثبات مقياس فاعلية الذات في الدراسة الحالية**

قام الباحث بالتحقق من مؤشرات الصدق والثبات التالية للمقياس:

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

١. صدق الاتساق الداخلي

قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية تم اختيارهم من خارج عينة الدراسة من مدرسة الهداية الثانوية للبنين بمملكة البحرين، ثم تم حساب مؤشرات صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات كل محور من محاور المقياس، وهي مبينة في الجداول التالية:

جدول (٣)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الأول كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المحور	ارتباط العبارة مع المقياس
1	أبادر بالتحدث مع الأفراد الآخرين .	.710(**)	.534(**)
2	أستطيع تكوين صداقات جديدة .	.684(**)	.426(*)
3	أتمكن من تغيير مجرى الحديث بلباقة إذا كان الموضوع ليس على ما يرام.	.781(**)	.594(**)
4	أسعى إلى أن أتعلم أشياء جديدة .	.711(**)	.721(**)
5	أبادر بإقناع الآخرين بوجهة نظري .	.798(**)	.634(**)
6	أسعى إلى العمل مع زملائي بروح الفريق.	.574(**)	.486(**)
7	أبادر باتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب .	.589(**)	.501(**)
8	أجيد أدارة الحوار مع مجموعة من زملائي .	.632(**)	.499(**)
9	أبادر بتلبية أي دعوة لمناسب اجتماعية.	.393(*)	.388(*)
10	أسعى إلى استئناف علاقاتي الودية مع الآخرين إذا ما حدثت مشكلة.	.557(**)	.426(*)
11	أقوم بتهدئة الآخرين عند شعورهم بالقلق.	.662(**)	.554(**)
12	أحرص على أن أكون المتحدث باسم الجماعة.	.613(**)	.459(**)

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0.05).

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0.01).

يتضح من نتائج الجدول السابق أن جميع عبارات المحور الأول ذات مؤشرات صدق الاتساق الداخلي دالة إحصائياً، فقد كانت قيم معاملات ارتباطها مع محورها ومع المقياس ككل دالة إحصائيا عند (α =0.05)، لتبقى عدد عبارات المحور (١٢) عبارة.

جدول (٤)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثاني كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المحور	ارتباط العبارة مع المقياس
13	أشعر بالثقة في قدراتي.	.586(**)	.554(**)
14	من السهل علي تحقيق أهدافي.	.356(*)	.339(*)
15	أسعى باستمرار إلى تطوير ذاتي.	.833(**)	.741(**)
16	أتطلع إلى مستقبلي بكل أمل وتفاؤل.	.873(**)	.776(**)
17	أتمتع بالتفكير الإيجابي حول كل شيء من حولي .	.734(**)	.613(**)
18	أسعى إلى أخذ المكانة التي تناسبي .	.787(**)	.695(**)
19	أحرص على منح الثقة لزملائي.	.651(**)	.571(**)
20	أشعر بتقدير مرتفع لذاتي.	.489(**)	.524(**)
21	عندما أبدأ أي مهمة أشعر بأنني متجه إلى الإخفاق.	.459(*)	.271(**)
22	لدي القدرة على التخطيط الجيد.	.455(*)	.563(**)
23	أعتمد على قدراتي الذاتية في معظم الأعمال.	.706(**)	.797(**)
24	أستطيع تحقيق ما أسعى إليه بنجاح.	.443(*)	.461(*)
25	لدي القدرة على استخدام أي معلومات متوافرة لإنجاز المهمة .	.400(*)	.434(*)
26	أمتلك مستوى طيبا من العزيمة وقوة الإرادة.	.585(**)	.456(**)
27	لدي تصور إيجابي عن ذاتي.	.753(**)	.752(**)
28	أشعر بالقبول والتقدير من الآخرين حولي.	.374(*)	.376(*)
29	أثق في قدراتي وإمكاناتي لتحقيق أهدافي.	.568(**)	.593(**)

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0.05).

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0.01).

يتضح من نتائج الجدول السابق أن جميع عبارات المحور الثاني ذات مؤشرات صدق الاتساق الداخلي دالة إحصائياً، فقد كانت قيم معاملات ارتباطها مع محورها ومع المقياس ككل دالة إحصائيا عند (α =0.05)، باستثناء ارتباط العبارة رقم (٢١) مع المقياس، لكن تم الإبقاء عليها لدلالة ارتباطها مع محورها، لتبقى عدد عبارات المحور (١٧) عبارة.

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

جدول (٥)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات المحور الثالث كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المحور	ارتباط العبارة مع المقياس
30	أبذل أقصى ما في وسعي لتحقيق أهدافي.	.529(**)	.756(**)
31	أستطيع التحلي بالشجاعة في المواقف الصعبة.	.770(**)	.737(**)
32	أحاول عمل الأشياء التي لا أجيدها.	.661(**)	.484(**)
33	لدى القدرة على التغلب على المواقف الصعبة.	.400(*)	.414(*)
34	عندما أخفق في أداء عمل فأنني أحاول مرة أخرى حتى أنجح.	.642(**)	.525(**)
35	أشعر بالإرهاق في المواقف الصعبة.	.702(**)	406(*) .
36	أستمر في أداء العمل حتى أنهيه.	.384(*)	.639(**)
37	عندما تواجهني مشكلة أفكر في عدد من الحلول الممكنة لها.	.786(**)	.610(**)
38	أستطيع إنجاز أي عمل مهما كانت العقبات.	.690(**)	.523(**)
39	أتجنب المهام الصعبة.	.589(**)	.414(*)
40	أتعامل مع المواقف الصعبة بهدوء.	.371(*)	.487(**)
41	أشعر بالسعادة أثناء المثابرة والكفاح في مواقف التحدي.	.611(**)	.681(**)
42	أستطيع التعامل مع الأحداث حتى إذا كانت مفاجئة لي.	.648(**)	.381(*)
43	أكون في أحسن حالاتي عندما أكون في موقف تحدي .	.429(**)	.581(**)
44	أشعر بالقلق بسبب المواقف المزعجة.	.549(**)	.366(*)
45	أفضل المهام السهلة عن المهام الصعبة.	.432(*)	.391(*)
46	أمتلك أفكار متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.	.388(*)	.598(**)
47	أستطيع التصرف بعقلانية في المواقف المفزعة.	.543(**)	.565(**)
48	تستحق الأشياء أن أبذل المجهود من أجلها.	.492(**)	.361(*)
49	أستطيع التغلب على مشاعر الإحباط عندما أخفق في عمل ما.	.400(*)	.287(**)

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0.05). ** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α

.(0.01=

يتضح من نتائج الجدول السابق أن جميع عبارات المحور الثالث ذات مؤشرات صدق الاتساق الداخلي دالة إحصائياً، فقد كانت قيم معاملات ارتباطها مع محورها ومع المقياس ككل دالة إحصائيا عند (α =0.05)، باستثناء ارتباط العبارة رقم (٤٩) مع المقياس، لكن تم الإبقاء عليها لدلالة ارتباطها مع محورها، لتبقى عدد عبارات المحور (٢٠) عبارة.

كما قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمحاور مقياس فاعلية الذات من خلال حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون بين محاور المقياس والمقياس ككل، وهي مبينة في الجدول التالي:

جدول (٦)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين محاور المقياس والمقياس ككل

المحور	المحور الأول:	المحور الثاني:	المحور الثالث:	الدرجة الكلية للمقياس
المحور الأول: المبادأة في السلوك				
المحور الثاني: الثقة بالذات	.707(**)			
المحور الثالث: المثابرة في مواجهة العقبات	.432(*)	.695(**)		
الدرجة الكلية للمقياس	.797(**)	.940(**)	.841(**)	

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0.05).

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0.01).

يتضح من نتائج الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط المحاور مع بعضها البعض ومع المقياس ككل كانت دالة إحصائيا عند (α =0.05)، وهي مؤشرات على ارتفاع الصدق الداخلي لمكونات المقياس.

٢. صدق المقارنة الطرفية (الصدق التميزي):

تم أخذ الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس فاعلية الذات محكاً للحكم على صدق مفرداته، فتم ترتيب الدرجات الكلية لاستجابات العينة الاستطلاعية (٣٠ طالبا) على المقياس ترتيباً تنازلياً، وأخذ أعلى وأدنى (٢٧%) من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى(٢٧%) الطلاب مرتفعي فاعلية الذات (٨ طلاب)، وتمثل مجموعة أدنى (٢٧%) من الدرجات الطلاب منخفضي فاعلية الذات (٨ طلاب)، وتم استخدام اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات لمعرفة معاملات التمييز بين الطلاب المرتفعين والطلاب المنخفضين، كما هو موضح في الجدول التالي:

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

جدول (٧)
مؤشرات صدق المقارنة الطرفية لمقياس فاعلية الذات

المحاور	أعلى (٢٧%)		أدنى (٢٧%)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المحور الأول: المبادأة في السلوك	2.594	0.046	1.771	0.344	6.328	0.000
المحور الثاني: الثقة بالذات	2.735	0.049	1.853	0.163	11.703	0.000
المحور الثالث: المثابرة في مواجهة العقبات	2.544	0.081	1.944	0.137	6.354	0.000
المقياس ككل	2.622	0.030	1.870	0.154	12.079	0.000

يتضح من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات مجموعة الربع الأعلى ومتوسطات مجموعة الربع الأدنى في جميع المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

٣. ثبات الاستقرار (ثبات إعادة التطبيق)

تم التحقق من ثبات الاستقرار من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من (٣٠) طالبا بعد فترة أسبوعين من التطبيق الأول ثم تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين التطبيقين، وهي مبينة في الجدول التالي:

جدول (٨)
قيم معاملات ارتباط بيرسون لمقياس فاعلية الذات بين فترتي التطبيق كمؤشرات على ثبات الاستقرار

الرقم	المحاور	معامل ارتباط ثبات الاستقرار
1	المحور الأول: المبادأة في السلوك	.842(**)
2	المحور الثاني: الثقة بالذات	.826(**)
3	المحور الثالث: المثابرة في مواجهة العقبات	.844(**)
	المقياس ككل	.896(**)

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0.01).

يتضح من نتائج ثبات الاستقرار في الجدول السابق أن جميع مكونات مقياس فاعلية الذات ذات مؤشرات ثبات استقرار دالة إحصائياً، فقد كانت معاملات الارتباط بين فترتي التطبيق دالة إحصائيا عند (α =0.01).

٤. ثبات الاتساق الداخلي (التجانس)

تم التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات من خلال معادلة كرونباخ ألفا من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية مكونة من (٣٠) طالبا، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول (٩)

قيم ثبات الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات

الرقم	المحاور	قيمة كرونباخ ألفا
1	المحور الأول: المبادأة في السلوك	0.85
2	المحور الثاني: الثقة بالذات	0.87
3	المحور الثالث: المثابرة في مواجهة العقبات	0.80
	المقياس ككل	0.92

يتبين من الجدول السابق أن قيم ثبات الاتساق الداخلي كانت للمقياس الكلي (0.92)، وللمحور الأول (0.85)، وللمحور الثاني (0.87)، وللمحور الثالث (0.80)، وهي قيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

وقد تضمن المقياس في صورته النهائية (٤٩) عبارة موزعة إلى ثلاث محاور كما يلي:

- المحور الأول: المبادأة في السلوك. وتكون من (١٢) عبارة، وهي العبارات من (١-١٢).
- المحور الثاني: الثقة بالذات. وتكون من (١٧) عبارة، وهي العبارات من (١٣-٢٩).
- المحور الثالث: المثابرة في مواجهة العقبات. وتكون من (٢٠) عبارة، وهي العبارات من (٣٠-٤٩).

ثانيا: البرنامج الإرشادي .

قام الباحث ببناء البرنامج الإرشادي لتنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين. حيث تم تصميم مكونات البرنامج الإرشادي بالصورة الأولية من خلال الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع والدراسات السابقة .

تعريف البرنامج الإرشادي الحالي :

يعرف البرنامج الإرشادي الحالي أنه مجموعة أطر تتضمن مجموعة من الخبرات والتعليمات المصممة بطريقة متكاملة ومتتابعة تخضع لمدة زمنية محددة وفقاً لتصميم وتخطيط هدف محدد بهدف تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين من خلال الاستناد إلى نظريات علم النفس الإرشادي (نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي،

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

نظرية فاعلية الذات، النظرية السلوكية المعرفية)، حيث يتضمن البرنامج الإرشادي مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة العملية المختلفة والتي تقدم لعينة من طلاب المرحلة الثانوية في مملكة البحرين خلال فترة تنفيذ البرنامج الإرشادي والبالغة (٦) أسابيع يتم خلالها تنفيذ (١٢) جلسة إرشادية بواقع جلستين في كل أسبوع بهدف مساعدة طلاب المرحلة الثانوية في تنمية فاعلية الذات لديهم من خلال إكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على مشكلات فاعلية الذات لديهم.

أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام للبرنامج الإرشادي هو تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين، وينبثق منه الأهداف الخاصة التالية:

- تحسين فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين بشكل يساعدهم على مواجهة المشكلات والتغلب عليها.
- تحقيق أعلى درجة ممكنة من التوافق والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين.
- تزويد الطلاب بالاستراتيجيات والفنيات والمهارات التي تمكنهم من تطوير فاعلية الذات لديهم بشكل مستمر.
- تنمية مهارة المبادرة لدى الطلبة.
- تنمية مهارة إقناع الآخرين لدى الطلبة.
- تنمية الثقة في النفس وفي القدرات لدى الطلبة.
- تكوين تصور إيجابي عن الذات لدى الطلبة.

أهمية البرنامج الإرشادي :

يشمل البرنامج الإرشادي مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية ، التي يمكن أن تساعد في تطوير فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين، حيث تعتبر المرحلة الثانوية مرحلة فارقة في حياة كل طالب، إذ إنها تحدد مسار حياته بعدها، فهي تؤثر على سلوكه واتجاهاته وتسهم في رسم صورة مستقبله بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على هذا المستقبل دراسيا ومهنيا. ويشكل البرنامج الإرشادي حقيبة إرشادية يتم الاستفادة منها في تفعيل حصص الإنجاز والإرشاد بما يفيد الطلاب ، ويسهم في تطوير قدراتهم في مجال فاعلية الذات، خاصة أن هذه الحصص غير مفعلة في الوقت الحالي ولا يستفيد منها الطالب.

النظريات التي استند إليها البرنامج :

استند الباحث إلى بعض نظريات علم النفس الإرشادي التي تتعلق بموضوع الدراسة وهي نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، ونظرية فاعلية الذات، والنظرية السلوكية المعرفية .

الخدمات التي يقدمها البرنامج:

يسعى البرنامج الإرشادي إلى تقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية للطلاب والتي تتضمن نوع البرامج المقدمة وذلك كما يلي:

- **الخدمات الإرشادية الوقائية:**

وتتمثل في تحصين طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين الملتحقين بالبرنامج الإرشادي نفسياً والعمل على وقايتهم من الأفكار والسلوكيات والمواقف التي تؤثر سلباً على فاعلية الذات لديهم، وذلك من خلال تدريبهم على ممارسة مجموعة من الفنيات والمهارات المعرفية والسلوكية والاجتماعية التي تدعم فاعلية الذات لديهم.

- **الخدمات الإرشادية النمائية :**

ويتمثل ذلك من خلال العمل على رفع درجة فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين الملتحقين بالبرنامج الإرشادي ، حيث إنها الخدمة الرئيسة في البرنامج .

- **الخدمات الإرشادية العلاجية :**

وذلك من خلال تغيير السلوكيات السلبية التي تؤثر سلبا على فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمملكة البحرين الملتحقين بالبرنامج الإرشادي.

المستفيدون من البرنامج الإرشادي :

طلاب ثانوية المحرق للبنين شعبة الأدبي الذين أظهروا مستويات منخفضة في مقياس فاعلية الذات.

مكان عقد البرنامج الإرشادي :

تم تنفيذ البرنامج الإرشادي في مدرسة المحرق الثانوية للبنين في الغرفة الصفية لطلبة المجموعة التجريبية.

عدد جلسات البرنامج الإرشادي :

- يتكون البرنامج الإرشادي من (١٢) جلسة إرشادية.
- يستمر تطبيق البرنامج الإرشادي (٦) أسابيع.
- يتم تطبيق جلستين أسبوعيا.
- مدة الجلسة الإرشادية الواحدة هي ساعة (٦٠ دقيقة) مقسمة إلى: ٥ دقائق مقدمة، ٤٥ دقيقة للجلسة الإرشادية ، ١٠ دقائق للخاتمة ولتقويم الجلسة.

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

نتائج الدراسة ومناقشتها :

نتائج السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية وأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات القبلي ؟

تم استخدام اختبار (مان وتني) للعينات المستقلة للإجابة على السؤال الأول وذلك للتحقق من تكافؤ المجموعتين على مقياس فاعلية الذات القبلي، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات القبلي

البعد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة ويلككسون	قيمة ز	مستوى الدلالة
المحور الأول: المبادأة في السلوك	تجريبية	22.18	443.50	166.50	376.50	-0.91	0.362
	ضابطة	18.83	376.50				
المحور الثاني: الثقة بالذات	تجريبية	22.80	456.00	154.00	364.00	-1.25	0.212
	ضابطة	18.20	364.00				
المحور الثالث: المثابرة في مواجهة العقبات	تجريبية	23.48	469.50	140.50	350.50	-1.62	0.106
	ضابطة	17.53	350.50				
الدرجة الكلية	تجريبية	23.45	469.00	141.00	351.00	-1.60	0.110
	ضابطة	17.55	351.00				

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات القبلي وذلك على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات وعلى أبعاد المقياس الثلاثة (المبادأة في السلوك، الثقة بالذات، المثابرة في مواجهة العقبات)، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة في مستوى فاعلية الذات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.

نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية وأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي ؟

تم استخدام اختبار (مان وتني) للعينات المستقلة للإجابة على السؤال الثاني، وذلك بهدف التحقق من أثر البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١١)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي

البعد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة ويلككسون	قيمة ز	مستوى الدلالة
المحور الأول: المبادأة في السلوك	تجريبية	27.00	540.00	70.00	280.00	-3.53	0.000
	ضابطة	14.00	280.00				
المحور الثاني: الثقة بالذات	تجريبية	27.55	551.00	59.00	269.00	-3.82	0.000
	ضابطة	13.45	269.00				
المحور الثالث: المثابرة في مواجهة العقبات	تجريبية	27.05	541.00	69.00	279.00	-3.56	0.000
	ضابطة	13.95	279.00				
الدرجة الكلية	تجريبية	28.08	561.50	48.50	258.50	-4.10	0.000
	ضابطة	12.93	258.50				

يتبين من نتائج الجدول السابق ما يلي:

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات البعدي، وكانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المجموعة التجريبية.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على محور المبادأة في السلوك البعدي، وكانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات في مجال المبادأة في السلوك لدى طلاب المجموعة التجريبية.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على محور الثقة بالذات البعدي، وكانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات في مجال الثقة بالذات لدى طلاب المجموعة التجريبية.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على محور المثابرة في مواجهة العقبات البعدي، وكانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات في مجال المثابرة في مواجهة العقبات لدى طلاب المجموعة التجريبية.

نتائج السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات البعدي وأدائهم على مقياس فاعلية الذات القبلي ؟

تم استخدام اختبار (**ويلككسون**) للعينات المترابطة للإجابة على السؤال الثالث، وذلك بهدف التحقق من أثر البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات البعدي درجاتهم على مقياس فاعلية الذات القبلي

البعد	الاختبار	المتوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	مستوى الدلالة
المحور الأول: المبادأة في السلوك	الرتب الايجابية	4.90	24.50	-2.84	0.005
	الرتب السلبية	11.82	165.50		
المحور الثاني: الثقة بالذات	الرتب الايجابية	6.00	30.00	-2.62	0.009
	الرتب السلبية	11.43	160.00		
المحور الثالث: المثابرة في مواجهة العقبات	الرتب الايجابية	6.88	27.50	-2.73	0.006
	الرتب السلبية	10.83	162.50		
الدرجة الكلية	الرتب الايجابية	3.63	14.50	-3.24	0.001
	الرتب السلبية	11.70	175.50		

يتبين من نتائج الجدول السابق ما يلي:

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات البعدي ومتوسطات درجاتهم على مقياس فاعلية الذات القبلي، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المجموعة التجريبية.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على محور المبادأة في السلوك البعدي ومتوسطات درجاتهم على محور المبادأة في السلوك القبلي، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات في مجال المبادأة في السلوك لدى طلاب المجموعة التجريبية.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على محور الثقة بالذات البعدي ومتوسطات درجاتهم على محور الثقة بالذات

القبلي، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات في مجال الثقة بالذات لدى طلاب المجموعة التجريبية.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على محور المثابرة في مواجهة العقبات البعدي ومتوسطات درجاتهم على محور المثابرة في مواجهة العقبات القبلي، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات في مجال المثابرة في مواجهة العقبات لدى طلاب المجموعة التجريبية.

نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي وأدائهم على مقياس فاعلية الذات القبلي ؟

تم استخدام اختبار(**ويلككسون**) للعينات المترابطة للإجابة على السؤال الرابع، وذلك بهدف التحقق من أثر البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي درجاتهم على مقياس فاعلية الذات القبلي

البعد	الاختبار	المتوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	مستوى الدلالة
المحور الأول: المبادأة في السلوك	الرتب الايجابية	4.50	9.00	-0.847	0.397
	الرتب السلبية	3.80	19.00		
المحور الثاني: الثقة بالذات	الرتب الايجابية	4.00	4.00	-0.944	0.345
	الرتب السلبية	2.75	11.00		
المحور الثالث: المثابرة في مواجهة العقبات	الرتب الايجابية	5.50	11.00	-0.105	0.916
	الرتب السلبية	2.50	10.00		
الدرجة الكلية	الرتب الايجابية	5.50	11.00	-0.508	0.611
	الرتب السلبية	3.40	17.00		

يتبين من نتائج الجدول السابق ما يلي:

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات البعدي ومتوسطات درجاتهم على مقياس فاعلية الذات القبلي.

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة على محور المبادأة في السلوك البعدي ومتوسطات درجاتهم على محور المبادأة في السلوك القبلي.

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة على محور الثقة بالذات البعدي ومتوسطات درجاتهم على محور الثقة بالذات القبلي.
– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة على محور المثابرة في مواجهة العقبات البعدي ومتوسطات درجاتهم على محور المثابرة في مواجهة العقبات القبلي.

مناقشة النتائج :

هدفت الدراسة إلى دراسة أثر برنامج إرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مملكة البحرين، وقد أظهرت النتائج المتعلقة بالعمر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين متوسطات أعمار التجريبية ، ومتوسطات أعمار المجموعة الضابطة، ممّا يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة في متغير العمر قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية. كما أظهرت النتائج على الاختبار القبلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس فاعلية الذات القبلي وذلك على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات وعلى أبعاد المقياس الثلاثة، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة في مستوى فاعلية الذات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.

وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات البعدي، وعلى محاور المقياس: محور المبادأة في السلوك، ومحور الثقة بالذات، ومحور المثابرة في مواجهة العقبات وكانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المجموعة التجريبية.

وقد أكدت مقارنة الفروق بين أداء المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي فاعلية البرنامج الإرشادي ، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس فاعلية الذات البعدي ، ومتوسطات درجاتهم على مقياس فاعلية الذات القبلي، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات البعدي، وعلى محاور المقياس: محور المبادأة في السلوك، ومحور الثقة بالذات، ومحور المثابرة في مواجهة العقبات وكانت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، وهذه النتيجة تؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير فاعلية البرنامج الإرشادي ، من عدة جوانب منها أن البرنامج الإرشادي خاطب حاجات الطلبة المتعلقة بفاعلية الذات، حيث أظهرت نتائج الاختبار القبلي تدني مستوى فاعلية الذات لديهم، وقد ظهر ذلك من خلال تفاعلهم الايجابي والفعّال مع البرنامج

الإرشادي ومع الأنشطة والفنيات التي كانت تقدم لهم ، كما كان يظهر الطلاب تعبيرات ايجابية تعبر عن الاستفادة الكبيرة من البرنامج من ضمنها أن البرنامج أظهر العديد من الخصائص التي يتمتعون بها والتي تزيد من قدراتهم على التفاعل والتعامل مع الآخرين، حتى أن العديد من الطلاب أبدوا برغبتهم في تغيير تخصصهم من التخصص الأدبي إلى التخصص العلمي فيما لو أتيحت لهم الفرصة مرة أخرى ، وأنهم سيواصلون تعليمهم بعد المرحلة الثانوية واستبعاد فكرة البحث عن العمل بعد التخرج ، حيث ركز البرنامج الإرشادي خلال جلساته بشكل كبير على تبصير أفراد المجموعة التجريبية بقدراتهم الفكرية والأكاديمية.

كما يمكن تفسير فاعلية البرنامج الإرشادي من الدور المهم الذي تقوم به فاعلية الذات في حياة الأفراد بشكل عام ، وفي حياة الطلاب المرحلة الثانوية بشكل خاص، حيث تعد فاعلية الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، حيث تلعب فاعلية الذات دورًا رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده، فالطالب عندما تكون لديه فكرة عن نفسه بأنه ذكي ومواظب ومجتهد يميل إلى التصرف بناء على هذه الفكرة والعملية تبادلية حيث إن السلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك فيها ذاته (العلوان، ٢٠١٢).

تعتبر فاعلية الذات من أهم الاحتياجات السيكولوجية للفرد ولا سيما في المجال الأكاديمي، فهي تسهم في تغيير السلوك لمواجهة المشكلات والعقبات الأكاديمية (Shenk, 2006).

أما فيما يتعلق بالمرحلة الثانوية فهذه المرحلة تعتبر مرحلة فارقة في حياة كل طالب، إذ إنها تحدد مسار حياته بعدها، فهي تؤثر على سلوكه واتجاهاته وتسهم في رسم صورة مستقبله بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على هذا المستقبل دراسيا ومهنيا.

ومن العوامل التي ساعدت في زيادة فاعلية البرنامج الإرشادي ، هو سعي البرنامج إلى تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المجموعة التجريبية من خلال الاستناد إلى نظريات علم النفس الإرشادي كنظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، ونظرية فاعلية الذات، والنظرية السلوكية المعرفية، حيث أثبتت مختلف الدراسات فاعلية هذه النظريات وما تحتوي من فنيات في تنمية فاعلية الذات لدى الأفراد ومن هذه الدراسات (Simon, et al., 2015; Kramarski & Michalsky, 2015; Hung & Grace, 2015; Akanbi & Ogundokun, 2006; Miriam, 2003; Wilke, 2003)

كما أن استخدام البرنامج الإرشادي مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية المتنوعة والمختلفة ساعد في تطوير فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث ينطلق البرنامج الإرشادي الحالي من مجموعة فنيات من ضمنها فنية التعزيز البديل التي تستند إلى التعلم من نجاحات وأخطاء الآخرين، وفنية تخيل السلوك التي تقوم بتخيل المواقف التي تحدث في

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

الحياة اليومية خلال الجلسات الإرشادية ، وفنية الملاحظة الذاتية التي تقوم على ملاحظة الفرد لسلوكياته وتصرفاته ، وفنية الاستجابة الذاتية التي تستند إلى التقويم الذاتي لردود الأفعال من ناحية التركيز على ردود الأفعال التي تستثير الاستجابة وتجنب ردود الأفعال التي يترتب عليها العقاب ، وفنية الترميز اللفظي للأحداث والوقائع من خلال ملاحظة النموذج يقوم الشخص بالترميز اللفظي لما يفعله النموذج، وهذه الصيغ الرمزية يمكن ترديدها داخلياً، وفنية تنظيم وإدارة الذات، حيث يكون في هذه الفنية التركيز على تعليم الطلاب كيفية التحكم في بيئته عن طريق تغيير اختياراته الذاتية وتغيير إدراكه للبيئة.

كما أن فاعلية الذات تعتبر عنصرا مهما في نجاح الأفراد، وكذلك المستويات العالية منها تعتبر من السمات الإيجابية لدى الأفراد، فهي تعزز الكفاءة الشخصية والإنجاز لديهم، إضافة إلى أن فاعلية الذات في مرحلة الطفولة تعد معززا للنمو في العديد من الصفات، ولها آثار إيجابية على مجالات واسعة مثل الخيارات الوظيفية والطموحات المستقبلية (Casher et al., 2012) .

ومن العوامل الأخرى التي ساعدت في زيادة فاعلية البرنامج الإرشادي ، هو أن البرنامج يستند في العديد من الفنيات والأنشطة التي يستخدمها إلى تعلم أفراد المجموعة التجريبية من بعضهم البعض ، من خلال الأنشطة الجماعية التي كانت تقدم داخل جلسات البرنامج الإرشادي، وإلى تعلم أفراد المجموعة التجريبية من أفراد الأسرة والمجتمع من خلال الواجبات البيتية التي كانت تزود لهم.

وعند مقارنة نتائج الدراسة الحالية مج الدراسات السابقة نجد وجود تشابه بين نتائجها ونتائج غالبية هذه الدراسات، فقد توصلت دراسة الزواهرة (٢٠١٠) إلى فعالية برنامج استخدام التعلم التبادلي على دافعية الإنجاز والكفاءة الذاتية المدركة لدى تلاميذ المرحلة الأساسية بالأردن. كما توصلت دراسة عشا وأبو عواد والشلبي وعبد (٢٠١٢) إلى أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية فاعلية الذات والتحصيل الأكاديمي.

ومن الدراسات الأخرى التي توصلت إلى نتائج مشابهة لنتائج الدراسة الحالية دراسة أبو ازريق (٢٠١٣) التي أظهرت نتائجها أثر تعديل العبارات الذاتية المسببة للتسويف الأكاديمي في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عيّنه من طلاب الصف العاشر. ودراسة طلافحة والحمران (٢٠١٣) التي أظهرت نتائجها أثر تطوير وحدة تعليمية وفقا لنموذج التفاعل المعرفي الانفعالي في تدريس مبحث الجغرافية على الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي. كذلك دراسة وتبين من نتائج دراسة كاشير وآخرون (Casher et al., 2012) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب ما قبل المدرسة. وتبين من نتائج دراسة (Kaveh, Golij, Nazari, Mazloom & Zadeh, 2014) أثر برنامج تدريبي في تنمية فاعلية الذات لدى عينة من الطالبات في شيراز بإيران. وتوصلت دراسة سيمون

وآخرون (Simon et al., 2015) إلى أثر البرنامج التدريبي القائم على العلاج السلوكي المعرفي (CBT) في الإقلاع عن التدخين لدى المدخنين المراهقين استنادا إلى فاعلية الذات. كما توصلت دراسة أويكاوا وساكاموتو (Oikawa & Sakamoto, 2014) إلى أثر برنامج نفسي تربوي قصير المدى في تحسين فاعلية الذات لدى الطلبة.
أما الدراسات التي خالفت نتيجة الدراسة الحالية فهي قليلة جدا وهي دراسة (Koo, 2012) التي أظهرت نتائجها أن البرنامج التعليمي المستند إلى الهواتف المحمولة لم يكن له أثر دال إحصائيا في تحسين فاعلية الذات وضبط النفس لدى طلاب المدارس.

التوصيات:

بناء على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج توصي الدراسة بما يلي:

– تطبيق البرنامج الإرشادي على عينات أخرى من الطلبة لما له من أهمية في تطوير فاعلية الذات لدى الطلبة.

– الاهتمام بتطوير فاعلية الذات لدى الطلبة منذ المرحلة الإعدادية لما له من دور كبير في مساعدة الطلبة على اختيار التخصص المناسب لهم في المرحلة الثانوية.

– ضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي التربوي من خلال وضع برامج إرشادية موجهة ومخططة تضم في ثناياها، القائمين على رعاية المراهقين بوجه عام، بداية من أولياء الأمور، ومروراً بالمعلمين، ووصولاً إلى الأخصائيين (النفسيين/الاجتماعيين)، وذلك للعمل على زيادة وعى أفراد هذه الشرائح جميعاً بطبيعة، وماهية، وخصائص هؤلاء الأفراد.

– الاهتمام بفاعلية الذات كسمة من سمات المتعلم ولاسيما المتعلمين في المرحلة الإعدادية والثانوية، استثمار وتفعيل مثل هذه السمات بالنسبة لتوافقهم الشخصي والأكاديمي.

المصادر والمراجع

أبو ازريق، محمد وجرادات، عبد الكريم. (٢٠١٣). أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية في تخفيض التسويف الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ٩ (١)، ١٥-٢٧.

اسمندر، نرجس يوسف. (٢٠١٠). *فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتحسين فعالية الذات لدى عينة من الطلبة الموهوبين المعاقين في الجمهورية العربية السورية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.

أمين، نادية عز الدين محمد. (٢٠١٢). *أثر برنامج إرشادي بأسلوب فاعلية الذات في خفض التكاسل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية.

جابر، جابر عبد الحميد. (١٩٨٦). *الشخصية: البناء، الدينميات، النمو، طرق البحث، التقويم*. القاهرة: دار النهضة العربية.

Doi: 10.21608/jasep.2020.117890

جابر، جابر عبد الحميد. (١٩٩٠). *نظريات الشخصية*. القاهرة: دار النهضة العربية.
الجاسر، البندري عبد الرحمن محمد. (٢٠٠٨). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول– الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
حسن، أماني أحمد فتحي حامد. (٢٠١١). *فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي في تنمية فاعلية الذات عند المراهق الكفيف*. رسالة دكتوراه غيرة منشورة، جامعة الزقازيق.
حمدي، نزيه، وداود، نسيمة (٢٠٠٠). علاقة الفاعليّة الذاتيّة المدركة بالاكتئاب والتوتّر لدى طلبة كليّة العلوم التربويّة في الجامعة الأردنيّة، *مجلّة دراسات، العلوم التربويّة، ٢٧* (١)، ٤٤-٥٦.
الزبيدي، هيثم أحمد علي شهاب. (٢٠١١). *فاعلية الذات وعلاقته بإدارة الانفعالات لدى الموهوبين*. المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين، الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب، من ١٥ الى ١٦ تشرين الأول /أكتوبر ٢٠١١.
الزغبي، أمل عبد المحسن. (٢٠١٤). *فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي في تنمية الكفاءة الذاتية المهنية لدى الطالبات معلمات التربية الخاصة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الكويت
زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٢). *التوجيه والإرشاد النفسي*، ط٣. القاهرة: عالم الكتب.
الزواهرة، محمد خلف. (٢٠١٠). *فعالية برنامج باستخدام التعلم التبادلي على دافعية الانجاز والكفاءة الذاتية المدركة لدى تلاميذ المرحلة الأساسية بالأردن*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية، قسم علم النفس التربوي.
الزيات ، فتحي مصطفى (٢٠٠١). *البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها*. فى: سلسلة علم النفس المعرفي (٦) جـ٢ "مداخل ونماذج ونظريات" ، القاهرة ، دار النشر للجامعات ، ص ص ٤٩١ -٥٣٨ .
السقاف ، منال بنت محمد بن عمر. (٢٠٠٩). *الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى .
طلافحة، فراس، والحمران، محمد. (٢٠١٣). أثر تدريس وحدة تعليمية وفقا لنموذج التفاعل المعرفي الانفعالي على تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الصف العاشر الأساسي. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٢٧* (٦)، ١٢٣٣-١٢٦٦.

عايدي، أميرة فكرى محمد. (٢٠١٣). *فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت في تحسين فاعلية الذات وأثرة على مستوي إدارة الضغوط لطلاب الجامعة*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق.

عبد الله، هشام إبراهيم والعقاد، عصام عبد اللطيف عبد الهادي. (٢٠٠٩). *الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة علم الآداب والعلوم الإنسانية*، جامعة المنيا ٦٢(٢).

العجمي، فيصل محمد نهار مناحي. (٢٠١١). *أثر برنامج قائم على اللعب و التدريب التوكيدي في خفض التعرض للإساءة و تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأطفال المعاقين ذهنيا و المساء إليهم في دولة الكويت*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة.

عشا، انتصار خليل، وأبو عواد، فريال محمد، والشلبي، إلهام علي، وعبد، إيمان رسمي. (٢٠١٢). أثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية. *مجلة جامعة دمشق*، ٢٨ (١)، ٥١٩-٥٤٢.

العلوان، سالي طالب. (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد. *مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد*، ٣٣ ، ٢٢٤-٢٤٨.

اليوسف، رامي محمود. (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة و التحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢١ (١)، ٣٢٧-٣٥٦.

Akanbi, S. Ogundokun M. (2006): Effectiveness Of Self-Efficacy Strategies As Methods Of Reducing Test Anxiety Of Student Nurses In Ogbomoso North Local Government Area, Oyo State, Nigeria. *African Journal of Cross-Cultural psychology and sport facilitation (AJCPSF), 8*, 18-26.

Bandura, A. (1977). Self Efficacy. Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review 184, (2)* pp 191-215.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*, 122-147.

Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy. *American Psychologist, 41*, 1389-1391.

Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental psychology, 25*(5), 729-735.

Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist, 28*(2), 117-148.

Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], Encyclopedia of mental health. San Diego: Academic Press

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy and health behaviour*. In A. Baum, S. Newman, J. Wienman, R. West, & C. McManus (Eds.), Cambridge handbook of psychology, health and medicine (pp. 160-162). Cambridge: Cambridge University Press.

Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management, 38* (1), 9-44.

Bledow, R. (2013). Demand-perception and self-motivation as opponent processes a response to Bandura and Vancouver. *Journal of Management, 39*(1), 14-26.

Casher, G., Vanderveen, J. D., Cotter, R., Hawkins, K., Schab, A., Dykstra, S., & Frisella, A. (2012). *The Effects of a Nature-Based Intervention Program on the Early Development of Self-Efficacy in Preschool-Aged Children*. 11th Annual Celebration for Undergraduate Research and Creative Performance, the National Science Foundation, USA, 4-13-2012.

Diehl, A. & Pront, M. (2002). Effects of Posttraumatic Stress Disorder and Child Sexual Abuse on Self-Efficacy Development. *American Journal of Orthopsychiatry,72* (2), 262-266.

Hung, I., & Grace, C. (2015). *The mediating effect of self-awareness in the relations of self-compassion and training variables to therapist self-efficacy*(Doctoral dissertation, State University of New York at Albany).

Kaveh, M. H., Golij, M., Nazari, M., Mazloom, Z., & Zadeh, A. R. (2014). Effects of an osteoporosis prevention training program on physical activity-related stages of change and self-efficacy among university students, Shiraz, Iran: a Randomized Clinical Trial. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, *2*(4), 158-167.

Kim, A., & Park, I. Y. (2000). Hierarchical Structure of Self-Efficacy in Terms of Generality Levels and Its Relations to Academic Performance: General, Academic, Domain-Specific, and Subject-Specific Self-Efficacy. *ERIC Number: ED446119*.

Koo, H. Y. (2012). Effects of a cell phone use education program on knowledge, attitude, self-efficacy, and self-control of cell phone use in elementary school students. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, *18*(3), 109-118.

Kramarski, B., & Michalsky, T. (2015). Effect of a TPCK-SRL Model on Teachers' Pedagogical Beliefs, Self-Efficacy, and Technology-Based Lesson Design. In *Technological Pedagogical Content Knowledge* (pp. 89-112). Springer US.

Lyons-Wagner, E. C. (2010). *The effects of a self-regulation learning-strategies instructional program on middle-school students' use of learning strategies and study tools, self-efficacy, and history test performance*. Dissertation, University of San Francisco.

Miriam, A. (2003). Promoting The Will and Skill of Student At Academic Risk: An Evaluation of An Instructional Design Geared to Foster Achievement. Self – Efficacy And Motivation. *Journal of Instructional Psychology, 30* (1), 28-41.

Niehaus, K., Rudasill, K. M., & Adelson, J. L. (2011). Self-efficacy, intrinsic motivation, and academic outcomes among Latino middle school students participating in an after-school program. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 34(1), 118-136.

Oikawa, M., & Sakamoto, S. (2014). Effects of a short psycho-educational program on self-efficacy in undergraduates. *Personality and Individual Differences*, *60*, S56.

Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in motivation and achievement*, *10*(149), 1-49.

Shenk, T. (2006). *Academic self-efficacy and college achievement: Similarities and differences as a function of family educational background and age*. State University of New York at Buffalo

Shengqiang, L., Huan, L., Guohua, G., & Hongling, Y. (2011). Influences of Program-based Teaching Methods on Improving the Self-efficacy of University Students′ Engineering Practice [J]. *Research in Higher Education of Engineering*, *3*, 004.

Simon, P., Connell, C., Kong, G., Morean, M. E., Cavallo, D. A., Camenga, D., & Krishnan-Sarin, S. (2015). Self-efficacy mediates treatment outcome in a smoking cessation program for adolescent smokers. *Drug & Alcohol Dependence*, *146*, 34-35.

Sondgerath, T., & Snyder, L. J. U. (2013). Self-Efficacy as a Predictor of Academic Performance among Students in an Entry-Level Crop Science Course. *NACTA Journal*, *57*(1), 55-61.

Wilke, R. (2003). The Effect of Active Learning on Student Characteristics in a Human Physiology Course for None Majors. *Advances in Physiology Education. 27*, 207-223.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, *25*(1), 82-91.

Zimmerman, B., Cleary, T (2006). *Adolescents′ Development of Personal Agency*. In Pajares، F.and Urdan, T.(Eds), Self –Efficacy Beliefs of Adolescents. Greenwich, CT: Information Age Publishing.