



كلية التربية
مجلة شباب الباحثين



جامعة سوهاج

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي عن بُعد في تحسين الفاعلية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية

أ/شقراء نايف حاشم الحربي

باحثة ماجستير قسم علم النفس
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
المملكة العربية السعودية

د. سوميه شكري محمد محمود
أستاذ علم النفس التربوي المساعد - قسم علم النفس
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
المملكة العربية السعودية

تاريخ استلام البحث : ٥ سبتمبر ٢٠٢٢ م - تاريخ قبول النشر : ٢٧ سبتمبر ٢٠٢٢ م

DOI: ١٠.٢١٦٠٨/JYSE. ٢٠٢٢.

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي عن بُعد في تحسين الفاعلية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية وشملت العينة ٣٠ طالبة من طالبات الثانوية الأولى في محافظة النعيرية من منخفضات الفاعلية الذاتية تم اختيارهن بعد تطبيق مقياس الفاعلية الذاتية على عينة مكونة من ٣١٥ طالبة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين ومتجانستين، مثلت الأولى المجموعة التجريبية، ومثلت الثانية المجموعة الضابطة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الفاعلية الذاتية إعداد عبدالله والعقاد (٢٠٠٨)، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الفاعلية الذاتية من إعداد الباحثين تكون من ١٠ جلسات إرشادية تم تطبيقها عن بُعد على مدى خمسة أسابيع، ولم تظهر النتائج فرق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الفاعلية الذاتية في القياس البعدي، وكذلك لم يكن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الفاعلية الذاتية في القياس القبلي والقياس البعدي، كما انخفضت الفاعلية الذاتية في القياس التتبعي بشكل دال عن القياس البعدي؛ مما يُعد مؤشراً لعدم فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي عن بُعد بالنسبة للطالبات منخفضي الفاعلية الذاتية. وقد أوصت الدراسة بأنه عند تطبيق البرامج الإرشادية عن بُعد فيجب تدريب المسترشدين أولاً وخاصة من منخفضي الفاعلية الذاتية على استخدام الوسائل التقنية المطلوبة.

الكلمات المفتاحية: الفاعلية الذاتية، برنامج إرشادي، الإرشاد عن بُعد، معرفي سلوكي

The Effectiveness of an Online Cognitive-Behavioral Counseling Program in Improving Self-Efficacy for secondary School students

Abstract

The study aimed to reveal the effectiveness of an online cognitive-behavioral counseling program in improving self-efficacy for high school students. The sample consisted of (٣٠) female students at Al Nairyah District reporting low levels of self-efficacy selected after administrating self-efficacy scale on a convenient sample consisted of (٣١٥) female students. The sample was assigned into two homogeneity and equated groups: experimental group, and control group. The study instruments consisted of self-efficacy scale developed by Abdullah and Al-Aqad (٢٠٠٨), and a cognitive-behavioral counseling program to improve self-efficacy developed by the researchers, consisting of (١٠) counseling sessions administrated remotely over (٥) weeks. The results revealed no statistically significant differences between the experimental and control groups in self-efficacy post-test scores. And there were no statistically significant differences between the pre-test and post-test scores of the experimental group. Furthermore, there was a statistically significant differences between post-test and follow-up test for the experimental group scores, in favor of the post test. Summly, the online cognitive-behavioral counseling program was nor effective in improving self-efficacy for high school students. The study recommended that when applying online counseling, trainees with low self-efficacy should be trained first to use the required technical means.

Keywords: Self-efficacy, counseling program, remote counseling, cognitive behavioral

١. مقدمة ومشكلة البحث

تُعد المرحلة الثانوية نقطة تحوّل، فهي مفترق طرق، ويتم في نهايتها تحديد الطريق الذي سيسلكه المتعلم في الدراسة الجامعية والذي يتوقف عليه مستقبله المهني، لذلك لا بدّ من أن يكتسب المتعلم في هذه المرحلة الثقة بالنفس والمثابرة والمرونة والقدرة على تحمّل المسؤولية واتخاذ القرار وتكوين علاقات جيدة مع الآخرين، وحتى يتحقّق ذلك يجب أن يتم تنمية الفاعلية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية

وقد ظهر مفهوم الفاعلية الذاتية: *Self - efficacy* في البيئة العربية بعدة مسميات، منها: فاعلية الذات، والفعالية الذاتية، وفعالية الذات، والكفاءة الذاتية، وكفاءة الذات. فمصطلح: كفاءة *efficacy* مرادف لمصطلح: فعّال *effective*، ومؤثّر *efficacious*، وجميعها تعني: القدرة على إحداث الأثر، وإنجاز هدف ما، مما يجعل الفرد يتوقع النجاح في المواقف المستقبلية، كما تعني النجاح، والمثابرة على القيام بأعمال مختلفة من أجل تحقيق الأهداف (أبو زيد، ٢٠١٧)، ومن ثم سيتم تبني مصطلح الفاعلية الذاتية في هذا البحث.

فالفاعلية الذاتية هي مفهوم وثيق الصلة بالإنجاز الإنساني في مختلف ميادين الحياة، وهي اعتقاد الفرد بقدرته على إتقان مهمة ما، وتحقيق نتائج إيجابية (أبو غزال، ٢٠١٦). ويمكن تطوير الفاعلية الذاتية للأفراد من خلال مجموعة منظمة من الإجراءات والتي تعتمد على نظريات علمية، مما يساعدهم على التغيّر (Bandura, 1978)؛ ومن هنا، فإن الاعتماد على الإرشاد المعرفي السلوكي يُمكن أن يكون ذا جدوى في تحسين الفاعلية الذاتية، خاصّةً أنها مُكوّن معرفي سلوكي، كما أن الإرشاد المعرفي السلوكي منظم، ويساعد الأفراد على تحديد أهدافهم، والتغلّب على العقبات التي تعترض طريقهم، ويُصحح بعض أفكارهم عن أنفسهم، وعن بيئتهم من خلال فنيات مناسبة، ففنيات الإرشاد المعرفي السلوكي تناسب الفاعلية الذاتية؛ لأن لها جوانب معرفية وأخرى سلوكية.

وقد جاءت مشكلة البحث من خلال الملاحظة المباشرة أثناء عمل الباحثة الأولى كعلاقة ومرشدة طلابية للمرحلة الثانوية لمدة عشر سنوات. حيث لاحظت أن بعض الطالبات في هذه المرحلة لا يستطعن تحديد أهدافهن المستقبلية بأنفسهن، ويعجزن أمام أيسر المشكلات، ويفتقدن المثابرة، بسبب المعتقدات الخاطئة عن النفس، أو عن علاقاتهم

الاجتماعية ، كل ذلك يمثل عائقاً للقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة في الوقت المناسب. وقد تمَّ اختيار هذا المجتمع تحديداً لعدد من المبررات، منها: أن المرحلة الثانوية تُعتبر من أهم المراحل العمرية التي يمرُّ بها الإنسان فهي تشهد تغيرات جذرية من الناحية الفسيولوجية تُسبب اضطرابات في المزاج، وفي السلوكيات، ويتم فيها تحديد الأهداف المستقبلية، كما أن هذه المرحلة يُوجد فيها العديد من المشاكل والصعوبات التي تتطلب الثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة تلك الصعوبات، والتغلب على مشاعر الإحباط والقلق.

وقد أشارت الدراسات السابقة إلى أهمية الفاعلية الذاتية، فهي توجه سلوك الفرد، وتؤثر على قدرته على التخطيط الواقعي؛ وعلى الكيفية التي يشعر ويفكر بها، كما ترتبط سلبياً على المستوى الانفعالي مع مشاعر القلق والاكتئاب، وعلى المستوى المعرفي بالميل التشاؤمية (أبو حماد، ٢٠١٧). كما ترتبط إيجابياً بالثقة بالذات، والدافعية للتعلُّم، وتوجهات الأهداف، والتحصيل الدراسي، والطموح، وترتبط سلبياً بقلق المستقبل، فمخفضي الفاعلية الذاتية يكونون عرضةً للمشكلات، وتضعف قدرتهم على القيام بواجباتهم، ويركزون على خبرات الفشل. فأفادت نتائج دراسة (Kesh & Jappa ٢٠١٣) أن الطلبة الواثقين بأنفسهم وبقدراتهم استطاعوا السيطرة على تجربة التعلُّم الخاصة بهم، وكانوا أكثر مشاركة في الفصل، وخبرات التعلُّم العملي، أما الطلبة الذين ظهر لديهم تدني الفاعلية الذاتية كانوا عادةً ما يتحاشون التفاعلات الأكاديمية، وعزلوا أنفسهم في دراساتهم. كما أوصت دراسة عبد الله، والعقاد (٢٠٠٨)، ودراسة اليوسف (٢٠١٣)، ودراسة حمزة (٢٠١٩) بالاهتمام بالأنشطة والبرامج التي تُنمي الفاعلية الذاتية لدى الطلبة في مختلف المراحل التعليمية، لما لها من أثر واضح في تحسين الصحة النفسية، ورفع مستوى التحصيل.

وقد اهتمت العديد من الدراسات بفحص فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي المباشر وجهاً لوجه في تنمية فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأشارت جميع النتائج إلى فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي المباشر في تنمية الفاعلية الذاتية، ومن ناحية أخرى فإن الإرشاد عن بُعد يتمتع بمجموعة من المميزات أهمها القضاء على الحواجز المكانية، وإتاحة الفرصة لتقديم الخدمات للمسترشدين الذين يشعرون بالوصمة (Elsharkasy, et al., ٢٠٢٠) إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي فحصت فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي عن بُعد في تحسين الفاعلية الذاتية خاصة في البيئة العربية. ومن ثم يمكن تلخيص مشكلة البحث في السؤال

التالي: ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي عن بُعد في تحسين الفاعلية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

٢. هدف البحث: التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي عن بُعد في تحسين الفاعلية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

٣. أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

١. إضافة المعارف الخاصة بفعالية الإرشاد المعرفي السلوكي عن بُعد في البيئة العربية، ومدى مناسبه للأفراد منخفضي الفاعلية الذاتية.

٢. تقديم توصيات تساعد المرشدين والمعلمين والوالدين على تنمية الفاعلية الذاتية للطالبات.

الأهمية التطبيقية

٣. تقديم مثال إجرائي لتطبيق الإرشاد المعرفي السلوكي عن بُعد لتحسين الفاعلية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

٤. تساعد نتائج هذا البحث في تطوير برامج إرشادية تنموية وعلاجية.

٤. حدود البحث

تتمثل حدود البحث في الاقتصار على استخدام بعض فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي والتي يمكن تطبيقها عن بُعد وهي : المناقشة الجماعية، ومراقبة الذات، ووقف الأفكار، وإعادة البناء المعرفي، والتخيل، والتساؤل، والحوار الذاتي، والتدريب على حل لمشكلات، والنمذجة، والتعزيز، والواجبات المنزلية ، كما يتحدد البحث بالتطبيق المستخدم في الإرشاد عن بُعد وهو Teams حيث تم الاكتفاء بالتواصل اللفظي ومشاركة العروض والدرشة دون استخدام الفيديو، كما تتمثل الحدود البشرية في استخدام عينة من طالبات المرحلة الثانوية منخفضي الفاعلية الذاتية، وتتمثل الحدود الزمانية في التطبيق أثناء جائحة كورونا- ١٩ في الفصل الدراسي الأول ١٤٤١-١٤٤٢هـ، وتتمثل الحدود المكانية في المملكة العربية السعودية، المنطقة الشرقية، محافظة النعيرية.

٥ . المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

٥ . ١ - البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي عن بُعد: هو خطة عمل تتضمن مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تُنفذ خلالها مجموعة من الإجراءات الإرشادية المستندة إلى دمج الفنيات المعرفية والسلوكية، والتي تهدف إلى تعديل السلوك من خلال الاستبصار بالنفس، وتتضمن أسلوب المناقشة الجماعية، ومراقبة الذات، ووقف الأفكار، وإعادة البناء المعرفي، والتخيّل، والتساؤل، والحوار الذاتي، والتدريب على حل لمشكلات، والنمذجة، والتعزيز، والواجبات المنزلية، والتي يتم تقديمها بعد باستخدام الوسائط التقنية المناسبة.

٥ . ١ الفاعلية الذاتية: مجموعة أحكام الفرد عن نفسه، والتي تُعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها (Bandura, ١٩٧٨) ، ويعبر عنها بالدرجة على مقياس الفاعلية الذاتية لعبد الله والعقاد (٢٠٠٨).

٦ . الخلفية النظرية للبحث

٦ . ١ - الإرشاد المعرفي السلوكي

يعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على مبدأ أن العمليات المعرفية تلعب دورًا حاسمًا في تعديل السلوك، حيث يفترض أن الإنسان إيجابي في تفاعله مع البيئة، ويلعب التفسير الذي يُعطيه الفرد للمثير دور رئيسياً في طريقته في الاستجابة، فالإنسان لا ينزعج من الأشياء التي تحدث، بل من تفسيره لها، ويحاول الإرشاد المعرفي السلوكي تغيير السلوك من خلال التركيز على تغيير إدراك الفرد للمثيرات وطريقة تفسيره لها (أخرس، وناصر، ٢٠١٥). كما يذكر الخطيب (٢٠١٩) أن المبدأ الأساسي الذي يقوم عليه الإرشاد المعرفي السلوكي هو الاهتمام بتحليل أنماط التفكير لدى الإنسان.

ويستمد هذا الأسلوب الإرشادي جذوره من أعمال أليس Ellis التي ظهرت في الخمسينات، ومن أعمال آرون بيك Beck، في الستينات على مرضى الاكتئاب. ويُركز كلٌّ منهما على أفكار المريض واعتقاداته، حيث يقوم العلاج المعرفي السلوكي عندهما على مبدأ مهم، يتمثل في أن المعارف المشوهة أو الخاطئة هي التي تسبب الاضطرابات الانفعالية

والسلوكية، وأن الأفراد يُمكنهم على المستوى الشعوري أن يستخدموا المنطق لتعديل هذه الأفكار (محمد، ٢٠٠٠).

فالعلاج المعرفي يُساعد المسترشد على أن يستخدم طرق حلّ المشكلات التي يعمل بها خلال الأوقات العادية من حياته، فوصفات العلاج يُمكن أن توضع في صورة يسيرة، فالمعالج يُساعد المريض على أن يعرف تفكيره الشخصي، وأن يتعلّم طرقاً واقعيةً لصياغة خبراته، وهذه الطريقة تمنح حياته معنى؛ لأنها تساعده على استخدام معرفته عن المفاهيم الخاطئة، والتفسيرات الخاطئة في وقت مبكر (الشناوي، ٢٠٠٦).

ويُعرّف Glass & Shea (١٩٨٦) الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه: إحدى التيارات العلاجية الحديثة، والتي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات الانفعالية، ويهدف لإقناع الفرد أن معتقداته غير المنطقية، وتوقعاته وأفكاره السلبية، وعباراته الذاتية، هي التي تُحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف؛ وذلك بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة لديه (أبو أسعد، ٢٠١٤). أما محمد (٢٠٠٠)، فيُعرّف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه: مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تفترض أن العمليات المعرفية تُؤثر في السلوك، وأن هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية، ويختلف هذا الأسلوب العلاجي عن علاج الاستبصار التقليدي في أن معارف الـ: (هنا، والآن) النوعية تكون هي الهدف في التغيير من خلال إجراءات توعية أكثر من التأكيد على الماضي كسبب للصعوبات الحالية، وتشتمل المعارف على الاعتقادات، ونظم التفكير والتخيلات، وتشتمل العمليات المعرفية على طرق تقييم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات، وطرق التنبؤ بالأحداث المستقبلية، وتقييمها.

ويهتمّ العلاج المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني للمريض، وبالسياق الاجتماعي من حوله، من خلال استخدام إستراتيجيات معرفية وسلوكية وانفعالية واجتماعية وبيئية لإحداث التغيير المرغوب فيه (Kendall, ١٩٩٣). ويهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى التعامل مع تحريف الفرد للواقع والذي يستنتجه دون تمييز، والتعامل مع التفكير غير المنطقي القائم على أساس افتراضات خاطئة أو استنتاجات خاطئة من المشاهدات، أو المبالغة في التعميم (أخرس وناصر، ٢٠١٥)، فالهدف الرئيس للإرشاد المعرفي السلوكي هو محاولة تغيير الأفكار الخاطئة، من خلال عملية إعادة البناء المعرفي، بحيث تصبح العمليات المعرفية أكثر اتصالاً

بالواقع، بالإضافة إلى إتاحة فرص التعلّم التي تعزز العمليات المعرفية التكيفية، والتخلّص من العمليات المعرفية غير التكيفية (الخطيب، ٢٠١٩).

ويتضمّن الإرشاد المعرفي السلوكي عددًا من الفنيات التي تُحقّق أهدافًا إرشاديةً مختلفةً، ويستطيع المرشد اللجوء إلى أيّ منها حسب حالة المسترشد، والأهداف المتوقعة من الإرشاد، كما يمكنه استخدامها جميعًا إذا ما تطلّب الأمر، والتي يمكن تصنيفها إلى فنيات معرفية مثل إعادة البناء المعرفي (الشناوي، ٢٠٠٦)، وإيقاف الأفكار (الخطيب، ٢٠١٩)، والتدريب التعليمي الذاتي (Miltenberger, ٢٠١١)، والملاحظة الذاتية (محمد، ٢٠٠٠)، والحديث الذاتي (أخرس، وناصر، ٢٠١٥)، التدريب على حل المشكلات (Nezu, D'Zurilla, ٢٠١٥; Martin & Pear, ٢٠١٥) والأسئلة السقراطية والاكتشاف الموجه (المحارب، ٢٠٠٠)، والمحاضرة، والمناقشة الجماعية، والمبالغة، والفاكاهة، أما الفنيات السلوكية فتضم النمذجة (أخرس، وناصر، ٢٠١٥)، والواجبات المنزلية وفنية التخيل (الشناوي، ٢٠٠٦)، والتغذية الراجعة، ولعب الأدوار (Kazdin, ٢٠١٢).

٦ . ٢ - الفاعلية الذاتية

تُعرّف الفاعلية الذاتية بأنها مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تُعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع هذه المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة للإنجاز، ويتضمّن الثقة بالنفس، والقدرة على التحكم في الضغوط، والمثابرة للإنجاز، والصمود أمام خبرات الفشل (الشعراوي، ٢٠٠٠). كما يُمكن النظر إليها باعتبارها الاعتقاد في القدرة على أداء سلوك يتسم بالتحدي، وإدراك كم الجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لأدائه، والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق هذا السلوك، وشريطة ذلك توافر قدر من الاستطاعة الفسيولوجية، أو النفسية، أو العقلية لدى الفرد (شند، ٢٠١٤).

فالفاعلية الذاتية لسيّمت سمة ثابتة في السلوك، أو مستقرة، إنما هي مجموعة من الأحكام التي تتصل بما يستطيع الفرد إنجازه وقدرته على تحديد الأهداف، والطموح، وتوقع النتائج والمعوقات، وتحثّين الفرص في البيئة الاجتماعية، ومعرفة الميول الشخصية، ومعرفة ما إذا كان يسير في الطريق الصحيح لتحقيق الأهداف أم لا، وتحديد كم الجهد والوقت

اللازم لتحقيقها، ومرونته في مواجهة الصعوبات التي قد تؤثر على حياته (Bandura, ٢٠٠٠).

وتتعدد النظريات المفسرة للفاعلية الذاتية إلا أن أهمها النظرية المعرفية الاجتماعية والتي تفترض أن سلوك الإنسان يتحدّد تبادلياً بتفاعل ثلاث مؤثرات، هي: العوامل الذاتية، والعوامل السلوكية والعوامل البيئية؛ فالبيئة تؤثر في سلوك الفرد، والفرد بما لديه من عوامل معرفية يؤثر ويُعَيِّر في البيئة، كما أن العوامل المعرفية للفرد تؤثر في سلوكه وتتأثر به (أبو غزال، ٢٠١٦).

وتتحدّد الفاعلية الذاتية بمدى قدرة الفرد على تلبية المعايير السلوكية، فالفاعلية الذاتية هي الشعور بالكفاءة والقدرة والفاعلية في التأقلم مع الأحوال المختلفة، والتي يتم تعزيزها من خلال الحفاظ على مستوى المعايير في الأداء، أما خبرات الفشل فتعمل على إضعافها (الزغول، والدبابي، وعبد الرحمن، ٢٠١٩).

وترتبط الفاعلية الذاتية بالبيئة، فعندما تكون الفاعلية الذاتية مرتفعة، والبيئة مناسبة فإن نتائج السلوك تكون ناجحةً غالباً، وعندما تكون الفاعلية الذاتية منخفضة، والبيئة غير مناسبة؛ يصبح الشخص محبطاً، ويمكن التنبؤ بعدم الاكتراث والاستسلام واليأس بينما الأشخاص ذوو الفاعلية الذاتية المرتفعة عندما يواجهون بيئة غير مناسبة؛ فإنهم يحاولون أن يُغيروا منها، وإذا أخفقوا يسلكون مساراً جديداً (Bandura, ١٩٨٢).

وهناك عدّة حالات يتم فيها تعميم الفاعلية الذاتية عبر الأنشطة المختلفة وهي: عندما تتطلّب المهمات المختلفة نفس المهارات الفرعية أو إذا كانت المهارات المطلوبة لأداء نشاطات مختلفة متلازمة ويتمّ اكتسابها معاً أو إذا قام الشخص بإنجاز قوي، فإنه يُقوي اعتقاده في فاعليته الذاتية عبر مساحات متنوعة وغير مترابطة من الأنشطة، وهو ما يُسمى بتحول الخبرات (Pajares, ١٩٩٦).

كما يمكن النظر إلى الفاعلية الذاتية على أنها ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، وبحيث يتمكن من استخدام إمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد في نفسه، وفي قدرته على النجاح في أداء المهام، أما توقعات المخرجات، أو الناتج النهائي للسلوك، فهي تُحدّد في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح، وما يتصوّر الفرد عن طبيعة هذه المخرجات (أبو حماد، ٢٠١٧).

وحدّد Bandura (١٩٩٧) ثلاث مكونات تُؤثر في الفاعلية الذاتية، وهي: قدر الفاعلية، وتعني: قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات المختلفة. والعمومية، ويقصد بها: انتقال الشعور بالفاعلية الذاتية من موقف إلى مواقف أخرى مشابهة، فالفرد يستطيع النجاح بمهام لاحقة عندما ينجح في أداء مهام وأعمال مشابهة. والقوة، وهي: المثابرة المستمرة، والقدرة المرتفعة التي تمكن الفرد من اجتياز الأنشطة التي سوف يقوم بها بنجاح. كما يذكر Bandura (١٩٧٨): أن هناك أربعة مصادر رئيسة يُمكن للفرد أن يكتسب من خلالها الفاعلية الذاتية، وهي: الإنجازات الأدائية والتي تتمثل في خبرات النجاح التي يعيشها الفرد، والخبرات البديلة والإقناع اللفظي والاستثارة الانفعالية.

ويذكر جابر (١٩٩٠) أن الأعمال التي يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد، معتمداً فيها على نفسه تكون أكثر تأثيراً على الفاعلية الذاتية من تلك التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين، وإن الإخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى انخفاض الفاعلية الذاتية، خاصة عندما يعلم الشخص أنه قد بذل قصارى جهده. كما بين الزغول، والدبابي، وعبد الرحمن، (٢٠١٩) دور التغذية الراجعة في الفاعلية الذاتية، فالأفراد الذين يتلقون تغذية راجعة إيجابية يتمتعون بفاعلية ذاتية مرتفعة، عكس أولئك الذين يتلقون تغذية راجعة سلبية.

كما تتحسن الفاعلية الذاتية للفرد من خلال الخبرات البديلة أي التعلم بالملاحظة أو النمذجة أي من خلال ملاحظته لنجاحات الآخرين في المهمات الصعبة (Bandura, ١٩٨٢). فالفرد يستطيع أن يقوم بمهام متعددة عندما يُقنع نفسه بذلك، بعد ملاحظة أن من يشبهونه قاموا بها (أبو غزال، ٢٠١٦)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك خصائص عامة للأفراد منخفضي الفاعلية الذاتية مثل الخجل من المهام الصعبة، والتركيز على النتائج الفاشلة، والتشائم، والشك في القدرة الذاتية، وتهويل المهام المطلوبة، وضعف الطموح، وانخفاض الالتزام، وسرعة الاستسلام، ولذلك الفرد منخفض الفاعلية الذاتية يقع ضحية للضغوط، والقلق، والاكتئاب سريعاً (Bandura, ١٩٩٧).

٦ . ٣ - دراسات تناولت الفاعلية الذاتية في سياق التعليم أو الإرشاد عن بُعد

هدفت دراسة (Bates & Khasawneh ٢٠٠٧) في إلى تعرّف دور الفاعلية الذاتية، واتجاهات طلبة الجامعة نحو استخدام أنظمة التعلّم الإلكتروني، واعتمدت الدراسة على عينة من الطلبة المنخرطين في عدد من المساقات الدراسية التي تستخدم أنظمة التعلّم الإلكتروني كجزء من العملية التعليمية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الفاعلية الذاتية، وجميع أبعاد اتجاهات الطلبة نحو استخدام أنظمة التعلّم الإلكتروني، باستثناء الساعات التي يقضيها الطلبة على شبكة الإنترنت، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين يمتلكون مهارات أقل في استخدام أنظمة التعلّم عبر الإنترنت من المرجح أن تكون مستويات القلق لديهم أعلى عند استخدام هذه الأنظمة كأدوات تعليمية.

كما توصل (Hodges ٢٠٠٨) من خلال تحليل بعدى للدراسات التي تناول الفاعلية الذاتية في بيئات التعلّم عبر الإنترنت، إلى وجود أثر للفاعلية الذاتية في التحصيل الأكاديمي في جميع مراحل العملية التعليمية، ومع مختلف الطلبة، وفي مجالات التعلم المتنوعة. وأنه نظرًا لاعتماد الفاعلية الذاتية على خبرات التعلّم النشط، والتعلم غير المباشر، والإقناع اللفظي، والإثارة الفسيولوجية والتي تمثل المصادر الأربعة الأساسية للفاعلية الذاتية في بيئة التعلم التقليدية، فإنّ هناك حاجة لمعرفة ما إذا كانت هذه المصادر متوفرة في بيئة التعلّم الإلكتروني، وفي حال توفرها، فهل هناك إمكانية لتصميم بيئة تعلّم إلكتروني بحيث تعمد إلى رفع مستوى الفاعلية الذاتية للمتعلمين عبر الإنترنت، وماهية التقنيات والإستراتيجيات التي يمكن أن تنجح في زيادة الفاعلية الذاتية للمتعلمين عبر الإنترنت.

كما بينت دراسة (Watson ٢٠١٢) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الالتحاق بمساقات الإرشاد عن بُعد والفاعلية الذاتية لدى طلبة الإرشاد، وجود فرق دال إحصائياً بين الطلبة في مساق التعليم المباشر والطلبة الملتحقين بمساقات الإرشاد عبر الإنترنت في معتقدات الفاعلية الذاتية لصالح المجموعة الأخيرة، مما يشير إلى أن أسلوب التعلم عبر الإنترنت يُمكن أن يُعزّز من معتقدات الفاعلية الذاتية، والثقة بالنفس، والدافعية الشخصية لدى طلبة الإرشاد.

وهدفت دراسة (Wang, Shannon & Ross ٢٠١٣) إلى تحديد العلاقة بين خصائص الطلبة والتعلم المنظم ذاتياً، والفاعلية الذاتية في استخدام التكنولوجيا، ومُخرجات

التعلم في التخصصات الدراسية في بيئات التعلّم عبر الإنترنت. وأشارت النتائج إلى أن الطلبة - ممن سبق لهم ممارسة التعلّم عبر الإنترنت أظهروا إستراتيجيات تعلّم فاعلة عند تعلّمهم عبر الإنترنت، حيث أظهروا مستويات مرتفعة من الدافعية، وقد أظهروا أيضًا زيادةً في مستويات الفاعلية الذاتية لاستخدام التكنولوجيا، والرضا عن الدراسة وحققوا تحصيلًا دراسيًا أكبر.

كما هدفت دراسة (Brennan, Sellmaier & Jivanjee & Grover ٢٠١٩)

إلى التعرف على دور التدريب عبر الإنترنت في تعزيز كفاءات أخصائيين رعاية الشباب . ولتحقيق هدف الدراسة فقد تم اتباع المنهج شبه التجريبي الطولي المُستند على تطبيق برنامج تدريبي تفاعلي عبر الإنترنت، مكون من (١٠) جلسات. وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٣) أخصائيًا تم اختيارهم عشوائيًا وتقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى، تلقت تدريبًا عبر الإنترنت، والمجموعة الثانية تلقت تدريبًا عبر الإنترنت مستندًا إلى الأنشطة التدريبية المباشرة. وحققت كلتا المجموعتين مكاسب كبيرة في المعرفة المتعلقة بالتدريب، كما تطورت فعاليتهم الذاتية في تقديم الخدمات، وأشارت النتائج إلى أن المجموعة الثانية التي اختبرت التدريب عبر الإنترنت إلى جانب الأنشطة التدريبية الإضافية قد حققت مستوى أعلى من المعارف، مقارنة بالمجموعة الأولى التي تلقت تدريبًا عبر الإنترنت فقط. كما تم أيضًا تصنيف الأنشطة الجماعية -التي تم تقييمها من قبل أفراد المجموعة الثانية على أنها ذات طبيعة تشاركية أكبر - على أنها أكثر مساهمةً في تحسين الممارسة.

وهدف دراسة (Wilde & Hsu ٢٠١٩) إلى تحديد كيفية تأثير الفاعلية الذاتية

العامة على تفسير معلومات الخبرة غير المباشرة، وكيف يُؤثر ذلك على الفاعلية الذاتية فيما يتعلق بالقدرة على إكمال مهمة محددة ضمن بيئة تعلم المهارات المهنية عبر الإنترنت. ولتحقيق هدف الدراسة فقد تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٦) موظفًا (٥٠%) من الذكور و(٥٠%) من الإناث، تم اختيارهم عشوائيًا، باستخدام منصة أمازون للخدمة الآلية، ومن ثم تقسيمهم إلى مجموعات، بناءً على مستوى الفاعلية الذاتية لديهم. وأظهرت النتائج: أن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية العامة المنخفضة أقل قدرةً على تفسير معلومات الخبرة غير المباشرة فيما يتعلق بإكمال مهمة محددة، وذلك عند مقارنتهم بأولئك الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عامة عالية. وكان الأشخاص ذوو الفاعلية الذاتية

العامة المنخفضة أكثر عرضةً للقيام بمقارنات ذاتية سلبية لمعلومات الخبرة غير المباشرة، الأمر الذي حدَّ من قدرتهم على تطوير فاعليتهم الذاتية. وفي المقابل، وجد الأفراد ذوو الفاعلية الذاتية العامة العالية أن العديد من معلومات الخبرة غير المباشرة المقدمة مفيدةً لفاعليتهم الذاتية، فيما يتعلق بإكمال المهمة المحددة.

٧ . فروض البحث

٧ . ١ - لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الفاعلية الذاتية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عن بعد.

٧ . ٢ - لا توجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي على مقياس الفاعلية الذاتية.

٧ . ١ - لا توجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي والتتبعي على مقياس الفاعلية الذاتية.

٨ . المنهج والإجراءات:

٨ . ١ - منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي، من خلال إخضاع مجموعتين متكافئتين لقياس قبلي، ثم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، ومن ثم إخضاع كلاً المجموعتين لقياس بعدي، وذلك لقياس فعالية البرنامج الإرشادي كمتغير مستقل في معرفة مدى تحسن الفاعلية الذاتية كمتغير تابع.

٨ . ٢ - المجتمع الأصلي وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في جميع طالبات المرحلة الثانوية بمدارس محافظة النعيرية التابعة لإدارة التعليم في المنطقة الشرقية، باختلاف تخصصاتهن، وجميع صفوفهن، وعددهن:

(١١٨٠) طالبة، حسب الإحصاءات الرسمية لمكتب التعليم بمحافظة النعيرية ١٤٤٢ هـ .

وتم اختيار عينة من (٥٠) طالبة خارج العينة الأساسية بطريقة عشوائية لحساب الخصائص السيكومترية لأداة القياس، أما العينة الأساسية للبحث فتمثلت في (٣٠) طالبة ذات مستوى منخفض للفاعلية الذاتية، تم اختيارهن بطريقة قصدية، حيث تم إرسال رابط المقياس لجميع الطالبات في المدرسة الثانوية الأولى بالنعيرية، وكان إجمالي عدد

الاستجابات (٣١٥) خلال (١٠) أيام، وتم تصنيف المستجيبين من خلال الإحصائيات، وكان عدد الطالبات في الإحصائي الأول الذي يُمثّل أقل مستوى في الفاعلية الذاتية (٣٦) طالبةً، ووافقت (٣٠) منهن على الاشتراك في البرنامج، ومن ثم تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين في الفاعلية الذاتية، تُمثل إحداها المجموعة الضابطة، والأخرى المجموعة التجريبية، حيث تم التحقق من تكافؤهما باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين والموضحة نتائجه في جدول(١):

جدول (١)

نتائج تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
الفاعلية الذاتية	التجريبية	١٥	١٠١.١٣	٦.٢٣٢	٠.٤٩٥	٢٨	٠.٦٢٤
	الضابطة	١٥	١٠٢.٢٧	٦.٢٩٦			

* دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، ** دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١).

ويتضح من نتائج جدول(١) أن قيم (ت) للفرق بين متوسطي الدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي غير دالة إحصائيةً، أي أنه لا يوجد فرق دال إحصائيةً في الدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية لأفراد العينة من المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي، أي أنهما متكافئتان.

٨ . ٣ - أداة القياس

تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية (عبد الله والعقاد، ٢٠٠٨)، لجودة صياغة فقراته ووضوحها، كما أنه مُقنن على البيئة السعودية، ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد مرتبطة، وهي: المبادأة في السلوك، والثقة بالذات، والمثابرة في مواجهة العقبات، ويضم (٤٩) عبارة، من نوع التقرير الذاتي، ذات تدرج ثلاثي: موافق تمامًا - موافق إلى حد ما - غير موافق تمامًا، وجميع العبارات إيجابية عدا العبارات أرقام (٢١، ٣٥، ٣٩، ٤٤، ٤٥، ٤٨). ويتمتع المقياس بثبات مرتفع يساوي (٠.٨٨٦) للدرجة الكلية للمقياس، وقد تم التحقق من صدقه بعدة طرق هي: الصدق المنطقي، والصدق التمييزي، والصدق العاملي، ومن الجدير بالذكر: أن نتائج التحليل العاملي الاستكشافي توصلت إلى ثلاثة أبعاد تفسر ٧٠% تقريبًا من

التباين، كما كانت هذه الأبعاد مرتبطة؛ أي: يُمكن استخدام الدرجة الكلية للمقياس للتعبير عن الفاعلية الذاتية (عبد الله والعقاد، ٢٠٠٨).

وتم التحقق من الصدق في الدراسة الحالية من خلال صدق البناء، حيث تُعرّف السمة بأنها مجموعة من السلوكيات التي تميل إلى الحدوث معًا، لذا فإن قوة الارتباط بين العبارات المعدة لقياس هذه السمة تعدُّ مؤشرًا إحصائيًا لصدق البناء (عودة، ٢٠١٤)، ولذلك تم حساب معاملات الارتباط بين كلِّ من الدرجة على العبارة، والدرجة على البعد، وكذلك الارتباط بين الدرجات على الأبعاد والدرجة الكلية، وبينت النتائج ارتباط غالبية عبارات مقياس الفاعلية الذاتية بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي له ارتباطًا موجبًا، ودالًّا إحصائيًا عدا العبارات ذات الأرقام: (١٦، ١٨، ٢٠، ٢٨) من البُعد الثاني، والعبارات ذات الأرقام: (٣٠، ٣٢، ٤١، ٤٥، ٤٨) من البُعد الثالث، لذا تم حذف هذه العبارات؛ ليصبح عدد عبارات المقياس ٤٠ عبارة، كما بينت النتائج ارتباط درجات جميع أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطًا موجبًا ودالًّا إحصائيًا، مما يعدُّ مؤشرًا على صدق البناء، وعليه الاعتماد على الدرجة الكلية لمؤشر الفاعلية الذاتية.

كما تم حساب ثبات المقياس في البحث الحالي على عينة من (٥٠) طالبةً خلاف العينة الأساسية، حيث تم حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وكانت قيمته ٠.٩٠٢، كما تم حساب ثبات إعادة التطبيق، بفواصل زمني ثلاثة أسابيع، وكانت قيمته ٠.٥٦٩ وهو دال عند مستوى (٠.٠١).

٨ . ٤ - أدوات المعالجة

تم إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الفاعلية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بعد تحليل الإطار النظري والدراسات السابقة، والبرامج الإرشادية السابقة، وتم التحقق من مناسبة البرنامج من خلال مراجعته من مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الإرشاد النفسي أو الصحة النفسية، ثم تم إجراء التعديلات النوعية التي اتفق عليها المحكمين، وفيما يلي وصف للبرنامج:

٨ . ٤ . ١ - الأساس النظري للبرنامج: يستند البرنامج الإرشادي في إطاره النظري، وفي خطواته التدريبية إلى الإرشاد المعرفي السلوكي، ونظرية التعلّم الاجتماعي، بهدف إكساب الطالبات المعلومات النظرية حول الفاعلية الذاتية، وكيفية تحسينها، والتدريب عليها عملياً.

٨ . ٤ . ٢ - مكونات البرنامج:

يتضمن البرنامج ثلاثة جوانب، وهي: الجانب المعرفي، والذي يتمثل في تزويد المتدربة بالمعلومات والمعارف اللازمة لتحسن فاعليتها الذاتية، والجانب السلوكي، والذي يتضمن التدريب على السيطرة على الانفعالات والثقة بالنفس، وبناء رؤية شخصية وتحديد الأهداف وحل المشكلات وتحدي العقبات، واتخاذ القرارات، وبناء علاقات فعالة مع الآخرين، والجانب الوجداني، والذي يتمثل في تطوير الاتجاه الإيجابي لدى المتدربات نحو التنمية الذاتية والمشاركة الفعالة والتكيف مع المجتمع.

٨ . ٤ . ٣ - الهدف العام للبرنامج: إكساب الطالبة المعارف والمهارات والاتجاهات

اللازمة لتحسين الفاعلية الذاتية.

٨ . ٤ . ٤ - الأهداف الاجرائية: في نهاية البرنامج يتوقّع أن تكون الطالبة قادرةً

على أن:

○ تتعرّف على أسلوب تفكيرها، وكيفية استجابتها للضغوط الداخلية، والكشف عن

الأفكار اللاعقلانية.

○ تتعرّف على كيفية رفع ثقتها بنفسها، ورضاها عن ذاتها.

○ تُحدّد قيمها الشخصية، وتوازن بين أبعاد جودة الحياة.

○ تكتب رؤيةً شخصيةً واضحةً، وأهدافاً محدّدةً.

○ تُحدّد أهدافاً قصيرةً قابلةً للتحقق لمواجهة العقبات والمثابرة.

○ تُطبّق مهارات حلّ المشكلات، واتخاذ القرارات.

○ تدرك أن أول خطوات التغيير تكمن داخلها.

○ تقوم الطالبة ببناء علاقات إيجابية قويّة وصحيّة.

٨ . ٤ . ٥ - الوسائل التدريبية:

تمثلت الوسائل التدريبية في جهاز الحاسب الآلي، والعروض التقديمية وبعض التطبيقات التفاعلية مثل: Microsoft Forms، وmentimeter، وwheelofnames والتي استخدمت في الأنشطة والتعزيز، كما تم إنشاء مجموعة باستخدام (التلجرام) للإجابة عن استفسارات المتدربات، والحث على الاهتمام بحلّ الواجبات المنزلية، مع وضع قواعد للتفاعل تمثلت في: احترام الآراء، والمشاركة، والسرية، والتعاون، واحترام المشاعر.

٨ . ٤ . ٦ - المخطط العام للبرنامج: يوضح جدول(٢) وصفاً مختصراً للجلسات التدريبية للبرنامج متضمناً موضوعات كل جلسة، والهدف العام، والفنيات المستخدمة، وكان الزمن المخصص كل جلسة هو ٦٠ دقيقة.

جدول (٢):

وصف مختصر للجلسات التدريبية للبرنامج

الجلسة	الموضوع	الهدف العام	الفنيات المستخدمة
الأولى	التمهيد والتعارف	بناء الألفة والتعريف بالبرنامج.	الحوار والمناقشة الجماعية، واستمطار الأفكار، والتساؤل، والتخيل، والمحاضرة، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي.
الثانية	افهم نفسك	أن تتعرف الطالبية على أسلوب تفكيرها، وكيفية استجابتها للضغوط الداخلية، وتستطيع الكشف عن الأفكار اللاعقلانية.	المحاضرة، الحوار والمناقشة، والكشف عن الأفكار اللاعقلانية ABC، والتساؤل، والتخيل، والحوار الذاتي، وورش العمل، والتعزيز، والتغذية الراجعة.
الثالثة	الثقة بالنفس	أن تتعرف الطالبية على كيفية رفع ثقتها بنفسها، ورضاها عن ذاتها.	تشتيت الأفكار السلبية، الحوار والمناقشة الجماعية، واستمطار الأفكار، والتساؤل، والتخيل، والمحاضرة، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي.
الرابعة	عجلة الحياة والقيم الشخصية	أن تحدد الطالبية قيمها الشخصية، وتوازن بين أبعاد جودة الحياة.	عجلة السلوك الصحي، والتمتع المعرفي، الحوار والمناقشة الجماعية، واستمطار الأفكار، والتساؤل، والتخيل، والمحاضرة، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي.
الخامسة	الرؤية الشخصية والأهداف الذكية.	أن تكتب الطالبية رؤية شخصية واضحة، وأهدافاً محددة.	الحوار والمناقشة الجماعية، والحوار الذاتي، واستمطار الأفكار، والتساؤل، والتخيل، والنمذجة، والمحاضرة، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي.

السادسة	لِي طُموح نَسْر، ومُثابرة نَملة.	أن تُحدِّدِ الطالبة أهدافاً قصيرةً قابلةً للتحقق لمواجهة العقبات والمثابرة.	المتصل المعرفي، والكشف عن الأفكار اللاعقلانية ABC، والمناقشة الجماعية، واستمطار الأفكار، والتساؤل، والتخيُّل، والمحاضرة، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والالتزام المسبق عن طريق تقريره الآن، والواجب المنزلي.
السابعة	اتخاذ القرار وحلّ المشكلات	أن تُطبِّقِ الطالبة مهارات حلّ المشكلات، واتخاذ القرارات.	حلّ المشكلات، والحوار والمناقشة الجماعية، واستمطار الأفكار، والتساؤل، والتخيُّل، والمحاضرة، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي.
الثامنة	من الداخل إلى الخارج	أن تدركِ الطالبة أن أولّ خطوات التغيير تكمن داخلها.	الحوار الذاتي، والنمذجة، والمناقشة الجماعية، واستمطار الأفكار، والتساؤل، والتخيُّل، والمحاضرة، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي.
التاسعة	الانفتاح على الذات وعلى الآخرين	أن تقومِ الطالبة ببناء علاقات إيجابية قوية وصحية.	الكشف عن الأفكار اللاعقلانية ABC، والمحاضرة، والمناقشة الجماعية، واستمطار الأفكار، والتساؤل، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي.
العاشرة	الإنهاء والتقييم.	أن يتمّ تطبيق المقياس البعدي.	الحوارُ والمناقشة الجماعية، واستمطار الأفكار، والمحاضرة، والتعزيز، والتغذية الراجعة.

٨ . ٤ . ٧ - مراحل تطبيق البرنامج

شملت مرحلتين تطبيق البرنامج ثلاثة مراحل متسلسلة ، هي مرحلة البناء، ومرحلة التطبيق ومرحلة الانتهاء، حيث تم في المرحلة الأولى التمهيدي، والتعارف بين الطالبات، وتعريفهن بالبرنامج، والهدف منه، وماهيته، وعدد الجلسات، والمدة الزمنية، وتوقعات المشاركات، وكان ذلك في الجلسة التمهيديّة، كما تم مناقشة أهمية تحسين الفاعلية الذاتية، ما هي؟ وما أهميتها بالنسبة لطالبات المرحلة الثانوية؟

ثم جاءت مرحلة التطبيق والتي تم فيها تدريب الطالبات على النمو والتحسين في الفاعلية الذاتية باستخدام بعض فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، وأخيراً تم في مرحلة الإنهاء تلخيص الجلسات السابقة، والوقوف على الأهداف التي حققتها البرنامج، وتطبيق القياس البعدي.

٨ . ٥ - إجراءات البحث:

٨ . ٥ . ١ - تحليل الإطار النظري والبرامج الإرشادية التي اعتمدت لتحسين الفاعلية الذاتية للأفراد.

٨ . ٥ . ٢ - إعداد برنامج إرشادي لتحسين الفاعلية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية والتحقق من مناسبته للعينة وإمكانية تطبيقه عن بُعد.

٨ . ٥ . ٣ - الحصول على الموافقة الرسمية لتطبيق أدوات البحث.

٨ . ٥ . ٤ - إعداد رابط إلكتروني لمقياس الفاعلية الذاتية باستخدام نماذج ميكروسوفت المرتبطة بالإيميل الرسمي للطالبات، والتي تظهر بيانات المستجيبات للمقياس، وذلك بهدف الحصر.

٨ . ٥ . ٦ - تطبيق المقياس على عينة (٥٠) طالبة؛ للتحقق من الخصائص السيكومترية.

٨ . ٥ . ٧ - تطبيق المقياس على عينة (٣١٥) طالبة بهدف حصر الطالبات منخفضي الفاعلية الذاتية.

٨ . ٥ . ٨ - اختيار العينة التجريبية، والضابطة، والتحقق من تكافؤها.

٨ . ٥ . ٩ - الحصول على موافقة العينة التجريبية للاشتراك في البرنامج.

٨ . ٥ . ١٠ - تطبيق البرنامج على العينة التجريبية برنامج: ميكروسوفت تيمز؛ لأن استخدامه مألوف للطالبات؛ لارتباطه بمنصة مدرستي.

٨ . ٥ . ١١ - تطبيق المقياس البعدي بعد انتهاء البرنامج مباشرة.

٨ . ٥ . ١١ - تطبيق المقياس التتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج.

٨ . ٦ - الأساليب الإحصائية:

تم إجراء جميع التحليلات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: (SPSS)، وتم استخدام الأساليب التالية: معاملات الارتباط، معامل ألفا كرونباخ، واختبار شابيرو - ويلك للاعتدالية، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، واختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين.

٩. النتائج

تم التحقق من اعتدالية توزيع الدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية في التطبيق القبلي، والبعدي، والتتبُّعي للمجموعة التجريبية، والتطبيق القبلي، والبعدي للمجموعة الضابطة من خلال اختبار شايبرو- ويلك، كما هو موضح في جدول (٣) .

جدول (٣)

نتائج اختبار شايبرو- ويلك التحقق من اعتدالية توزيع الدرجات

التطبيق	المجموعة	الإحصاءة	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية
القبلي	التجريبية	٠.٩٢٣	١٥	٠.٢١٦
	الضابطة	٠.٩٣٠	١٥	٠.٢٧٠
البعدي	التجريبية	٠.٩٨٠	١٥	٠.٩٧٢
	الضابطة	٠.٩٤٢	١٥	٠.٤١٠
التتبُّعي	التجريبية	٠.٩٧٦	١٥	٠.٩٣٨

وتبين النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً بين توزيع الدرجات والتوزيع الطبيعي، وهو ما يُعد مؤشراً على اعتدالية توزيع الدرجات مما يتيح استخدام الإحصاء البرامتري للتحقق من فروض البحث.

٩. ١ - الفرض الأول

لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الفاعلية الذاتية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤)

اختبار(ت) للفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
الفاعلية الذاتية	التجريبية	١٥	١٠١.٩٣	٨.٤٠	١.٨٥	٢٨	٠.٠٧٥
	الضابطة	١٥	٩٥.٠٧	١١.٦٥			

وتبين النتائج أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً، أي لا يوجد فرق دال إحصائياً في درجة الفاعلية الذاتية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، أي أن المعالجة التجريبية لم تؤد إلى تغير مستوى الفاعلية الذاتية.

٩. ٢ - الفرض الثاني

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الفاعلية الذاتية.

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين كما هو موضح في جدول (٥)

جدول (٥)

اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغير	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	القيمة الاحتمالية
الفاعلية الذاتية	البعدي	١٥	١٠١.٩٣	٨.٤٠	١.٣٢	٠.١٩٧
	القبلي	١٥	١٠١.١٣	٦.٢٣		

يتبين من النتائج أن الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الفاعلية الذاتية في التطبيقين القبلي والبعدي غير دال إحصائياً، مما يعني أن مستوى الفاعلية الذاتية لدى العينة التجريبية بعد المعالجة لم يتغير عن ذلك المستوى قبل المعالجة، وتتسق هذه النتيجة مع نتيجة الفرض الأول، حيث تؤكد أن تطبيق الإرشاد المعرفي السلوكي عن بُعد لتحسين الفاعلية الذاتية لم يكن فعالاً.

٣.٩ - الفرض الثالث

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الفاعلية الذاتية في القياس البعدي والتتبُّعي.

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين كما هو موضح في جدول (٦)

جدول (٦)

اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين بين التطبيق البعدي والتتبُّعي للمجموعة التجريبية

المتغير	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	القيمة الاحتمالية
الفاعلية الذاتية	البعدي	١٥	١٠١.٩٣	٨.٤٠	٢.٠٨٩	٠.٠٤٦*
	التتبُّعي	١٥	٩٨.٥٠	١٠.٥٦٩		

وتبين النتائج وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبُّعي على مقياس الفاعلية حيث كان

متوسط القياس التتبعي (٩٨.٥٠) أقل بصورة دالة من متوسط القياس البعدي (١٠١.٩٣)، مما يدل على انخفاض مستوى الفاعلية الذاتية لدى العينة التجريبية بعد انتهاء البرنامج.

١٠ . المناقشة

بينت النتائج أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المُعد من قبل الباحثين والذي تم تقديمه عن بُعد لتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية لم يكن فعالاً؛ ويمكن تفسير ذلك في ضوء عاملين يمثل الأول: مستوى الفاعلية الذاتية للعينة المستخدمة، حيث كانت العينة من منخفضي الفاعلية الذاتية، ويمثل العامل الثاني عدم ألفة العينة بأدوات التعلم عن بُعد وسياقه، حيث بين (Bandura ١٩٨٢) أنه إذا كانت الفاعلية الذاتية منخفضة، والبيئة غير مناسبة، فقد يكون هناك تنبؤ بعدم الاكتراث، والاستسلام، واليأس، فالأفراد منخفضي الفاعلية الذاتية يتسمون بالخجل، والتركيز على النتائج الفاشلة، والتشائم، وتهويل المهام المطلوبة، وضعف الطموح، وانخفاض الالتزام، وسرعة الاستسلام (Bandura, ١٩٩٧)، وهو ما يفسر ضعف تفاعل الطالبات أثناء البرنامج، والذي تمثل في بطء استجابة بعض الطالبات والتأخر عن الجلسات، والغياب عن بعضها، ومن ناحية أخرى كان هناك تحدي خاص بانقطاع الإنترنت، أو ضعفه لدى بعض الطالبات. فيمكن القول إن بيئة التدريب عن بُعد لم تناسب الأفراد منخفضي الفاعلية الذاتية؛ حيث إن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة أقل قدرةً على تفسير معلومات الخبرة غير المباشرة مقارنة بأولئك الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية (Wilde & Hsu, ٢٠١٩). ويتسق ذلك مع نتائج دراسات كل من (Watson ٢٠١٢)، (Wang, Shannon & Ross ٢٠١٣) والتي بينت أن الأفراد مرتفعي الفاعلية الذاتية هم من يفضلون أنظمة التعلم عن بُعد.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن تفسير عدم فاعلية الإرشاد عن بُعد في تحسين الفاعلية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية في ضوء أن الفاعلية الذاتية تتأثر بطبيعة الخبرات التي يمر بها الفرد؛ فتعززها خبرات النجاح وتؤثر بها سلباً خبرات الفشل (الزغول، والدبابي، وعبد الرحمن، ٢٠١٩)، وإن الإخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى انخفاض الفاعلية الذاتية (جابر، ١٩٩٠)، فقد لوحظ أثناء التطبيق أن هناك تحديات تقنية تواجه الطالبات وتعوق مشاركتهن بفاعلية، مثل نقص مهارات التعامل مع تطبيق Teams كطريقة فتح الميكروفون، أو استخدام الدردشة، وهو ما يُعد خبرة فشل بالنسبة لأفراد منخفضي الفاعلية،

كما أنه يُعد مصدراً للقلق، والذي يؤثر سلباً على الأداء، حيث أشارت نتائج (Bates & Khasawneh ٢٠٠٧) إلى أن الطلبة الذين يمتلكون مهارات أقل في استخدام أنظمة التعلم عبر الإنترنت من المرجح أن تكون مستويات القلق لديهم أعلى عند استخدام هذه الأنظمة كأدوات تعليمية، ومن ثم يمكن القول أن خبرة التدريب عن بُعد مثلت خبرة فشل بالنسبة لطالبات منخفضات الفاعلية الذاتية خاصة مع افتقارهن إلى المهارات التقنية المطلوبة، وهو ما يفسر انخفاض مستوى الفاعلية الذاتية لدى العينة التجريبية في القياس التتبعي.

وأخيراً فإنه بالنظر إلى الفاعلية الذاتية كميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة (أبو حماد، ٢٠١٧). وأنها تعتمد على خبرات التعلم النشط، والتعلم غير المباشر، والإقناع اللفظي، والإثارة الفسيولوجية كمصادر أساسية (Hodges, ٢٠٠٨)، فإنه يمكن القول أن استخدام وسائل التعلم عن بُعد والتي تقتصر على الصوت فقط دون الفيديو، وعدم توفر نماذج حية أو مباشرة يجعل من الصعب تحسين مستوى الفاعلية الذاتية عند الاقتصار على التدريب عن بُعد، فقد أشارت نتائج (Brennan, et al. ٢٠١٩) إلى أن مزج التدريب عبر الإنترنت مع الأنشطة التدريبية المباشرة يحقق نتائج أفضل من الاقتصار على التدريب عبر الإنترنت.

١١. الخاتمة

هدف البحث الحالي إلى التعرف إلى فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي عن بُعد في تحسين الفاعلية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وبينت النتائج عدم فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي عن بُعد، إلا أن هذه النتائج ليست نتائج قطعية بسبب عدم ألفة العينة بالتطبيق المستخدم Teams، كما أن العينة المستخدمة كانت من منخفضي الفاعلية الذاتية والذين يفتقرون إلى القدرة على التعلم الذاتي، لذا يوصى أن يتم تدريب الطلبة منخفضي الفاعلية الذاتية أولاً على التعامل مع التقنيات المطلوبة قبل استخدام الإرشاد عن بُعد، كما يوصى بدراسة فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي عن بُعد لدى مستويات متعددة من الفاعلية الذاتية. والكشف عن تحديات تطبيق البرامج الإرشادية عن بُعد.

المراجع

أبو حماد، ناصرالدين إبراهيم. (٢٠١٧). المهارات الحياتية: الشخصية- الاجتماعية- المعرفية.

عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب. (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة: جامعة الزقازيق كلية علوم الإعاقة والتأهيل - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، ع١٨، ٢٢٨ - ٢٩٨.

أبو غزال، معاوية محمود. (٢٠١٦). نظريات النمو وتطبيقاتها التربوية. عمان، الأردن: دار المسيرة.

أخرس، محمد عبدالرحمن، وناصر، محمود أمين (٢٠١٥). تعديل السلوك (ط٢). الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة الرشد ناشرون.

جابر، عبدالحميد جابر (١٩٩٠). نظريات الشخصية: البناء - الديناميات - النمو - طرق البحث - التقويم. القاهرة دار النهضة العربية.

حمزة، عالية الطيب. (٢٠١٩). فاعلية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طالبات الدبلوم العام في التربية بجامعة الجوف. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٧(٢).

الخطيب، جمال محمد. (٢٠١٩). تعديل السلوك الإنساني (ط١٠). عمان، الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.

الزغول، رافع عقيل، والدبابي، خلدون إبراهيم، وعبدالرحمن، عبدالسلام هاني. (٢٠١٩). نظريات الشخصية. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الشعراوي، علاء محمود جاد. (٢٠٠٠). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية بالمنصورة: جامعة المنصورة - كلية التربية، (٤٤)، ٢٨٦ - ٣٢٥.

الشناوي، محمد محروس. (٢٠٠٦). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة، مصر: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

شند، سميرة محمد إبراهيم. (٢٠١٤). مقياس فاعلية الذات للمراهقين. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، (٣٨)، ٨١٤ - ٨٤٦.

عبدالله، هشام إبراهيم و العقاد، عصام عبداللطيف عبد الهادي. (٢٠٠٨) الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا (١٩)، ١٦٧-٢٢٠

عودة، أحمد سليمان. (٢٠١٤). القياس والتقويم في العملية التدريسية (ط٤). الأردن دار الأمل للنشر والتوزيع

المحارب، ناصر إبراهيم. (٢٠٠٠) المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي. الرياض المملكة العربية السعودية: دار الزهراء

محمد، عادل عبد الله. (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات. القاهرة، مصر: دار الرشاد

محمود، هبة سامي. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع٦١، ٣٩٨ - ٤٦٣.

يعقوب، نافذ نايف رشيد. (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيثة (المملكة العربية السعودية). مجلة العلوم التربوية والنفسية. ١٣(٣)، ٧١-٩٨

اليوسف، رامي محمود صالح. (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل 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)، ٣٢٧ - ٣٦٥

Bandura, A. (١٩٧٨). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, ١(٤), ١٣٩-١٦١. doi:١٠.١٠١٦/٠١٤٦-٦٤٠٢(٧٨)٩٠٠٠٢-٤

Bandura, A. (١٩٨٢). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, ٣٧(٢), ١٢٢-١٤٧

Bandura, A. (١٩٩٧). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman

Bandura, A. (٢٠٠٠). Exercise of Human Agency Through Collective Efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, ٩(٣), ٧٥-٧٨. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00064>

Bates, R. & Khasawneh, S. (٢٠٠٧). Self-efficacy and college students' perceptions and use of online learning systems. *Computers in Human Behavior*, ٢٣, ١٧٥-١٩١.

Brennan, E. M., Sellmaier, C., Jivanjee, P., & Grover, L. (٢٠١٩). Is online training an effective workforce development strategy for transition service providers? Results of a comparative study. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, ٢٧(٤), ٢٣٥-٢٤٥.

Budiman, R., Purwanto, E., & Murtadho, A. (٢٠٢٠). Cognitive Behavioral Therapy to Improve Self-Efficacy and Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, ٩(٣), ١٤٤-١٥٠.

Elsharkasy, A. S., Mahmoud, S. S., Amr, A., Abdullah, M. S. M., & Mustafa, H. M. (٢٠٢٠). How Saudi Arabian Counselors Think about Online Counseling?. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. ١٤(١٢), ١١٤-١٣٤.

Hodges, C. B. (٢٠٠٨). Self-efficacy in the context of online learning environments: A review of the literature and directions for research. *Performance Improvement Quarterly*, ٢٠(٣-٤), ٧-٢٥.

Kazdin, A. E. (٢٠١٢). *Behavior modification in applied settings*. Waveland Press.

Kendall, P. C. (١٩٩٣). Cognitive-behavioral therapies with youth: Guiding theory, current status, and emerging developments. *Journal of Consulting and clinical psychology*, ٦١(٢), ٢٣٥- ٢٤٧

Martin, G., & Pear, J. J. (٢٠١٥). *Behavior modification: What it is and how to do it*. Psychology Press.

Miltenberger, R. G. (٢٠١١). *Behavior modification: Principles and procedures*. Cengage Learning.

Muhammdamin, B. B., & Rahman, J. A. A. (٢٠٢٠). The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Counseling Program on Self-Efficacy among ٧th-Grade Students. *Journal of University of Raparin*, ٧(٢), ٤٢-٦٠.

Nezu, C. M., D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (٢٠٠٥). Problem-solving therapy: Theory, practice, and application to sex offenders. *Social problem solving and offenders: Evidence, evaluation and evolution*, ١٠٣-١٢٣.

Pajares, F. (١٩٩٦). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of educational research*, ٦٦(٤), ٥٤٣-٥٧٨.

Wang, C. H., Shannon, D. M., & Ross, M. E. (٢٠١٣). Students' characteristics, self-regulated learning, technology self-efficacy, and course outcomes in online learning. *Distance Education*, ٣٤(٣), ٣٠٢-٣٢٣.

Watson, J. C. (٢٠١٢). Online Learning and the Development of Counseling Self-Efficacy Beliefs. *Professional Counselor*, ٢(٢), ١٤٣-١٥١.

Wilde, N., & Hsu, A. (٢٠١٩). The influence of general self-efficacy on the interpretation of vicarious experience information within online learning. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, ١٦(١), ١-٢٠.

Zeidi, I. M., Divsalar, S., Morshedi, H., & Alizadeh, H. (٢٠٢٠). The effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on general self- efficacy, self-control, and internet addiction prevalence among medical university students. *Social Health and Behavior*, ٢(٣), ٩٣.