

فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٣١) طالبة من طالبات قسم الأحياء بكلية العلوم والدراسات الإنسانية جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز بالسعودية، وأعدت الباحثة مقياس الكمالية التكيفية، ومقياس التوجه نحو الحياة، وبناء برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وأشارت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الكمالية التكيفية لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس التوجه نحو الحياة لصالح القياس البعدي، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكمالية التكيفية ومقياس التوجه نحو الحياة، مما يدل على فعالية برنامج التمكين النفسي المعد في زيادة الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة.

الكلمات المفتاحية: التمكين النفسي - الكمالية التكيفية - التوجه نحو الحياة.

The effectiveness of program based on psychological empowerment skills to improve adaptive perfectionism and life orientation among university students

Dr. Amany Abd Altawab Salh Hasan

**Teacher of Mental Health, Department of Education,
Faculty of Humanities, Al-Azhar University**

Abstract:

The current research aimed at identifying The effectiveness of program based on psychological empowerment skills to improve adaptive perfectionism and life orientation among university students. The research sampled (31) female students from the Department of Biology at the Faculty of Science and Human Studies, Prince Sattam bin Abdul Aziz University, Saudi Arabia. The researcher prepared the adaptive perfectionist scale, the life-orientation scale, and constructed program based on psychological empowerment skills. A quasi-experimental approach was used.

Results of the study indicated that there were statistically significant differences between the mean scores of the sample in the pre-measurement and the post measurement on the scale of adaptive perfection in favor of the post-measurement. The results also showed statistically significant differences between the mean scores of the sample in the pre-measurement and post-measurement on the life-orientation scale in favor of the post-measurement. However, no statistically significant differences were detected between the mean scores of the sample in the post measurement/ follow-up measurement on the adaptive perfectionist scale and the life-orientation scale, indicating the effectiveness of the psychological empowerment based program designed to increase the adaptive perfectionism and life orientation among university students.

Key words: Psychological Empowerment - adaptive perfectionism - life orientation

مقدمة:

يُعد مفهوم التمكين النفسي من المفاهيم المعاصرة التي ترتقي بالعنصر البشري إلى مستويات راقية. وجوهر التمكين النفسي يتمركز حول منح الفرد حرية في الأداء ومشاركة أوسع في تحمل المسؤولية، ووعي أكبر بمعنى الدور الذي يقوم به.

فالتمكن النفسي يشير إلى الاعتراف بحق الفرد بالحرية والتحكم، وهذا الأمر يمتلكه الإنسان بما يتوافر لديه من إرادة مستقلة وخبرة ومعرفة ودافع داخلي، وما يساهم في توضيح أهمية التمكين النفسي بشكل أكبر، هو أن التمكين يعطي الفرد مزيداً من المسؤولية المناسبة للقيام بما هو مسؤول عنه (Sashkin, 2002, 118).

ويرى بعض المختصين في علم النفس أنه لا يمكن تمكين الأفراد ما لم يمكننا أنفسهم بأنفسهم، في حين يرى البعض الآخر أنه يمكن تعزيز وتطوير الشعور بالتمكين النفسي لدى الأفراد، لذا يُعد التمكين النفسي أحد مصطلحات علم النفس الإيجابي الذي يمكن تنميته لدى الأفراد في مختلف المجالات (Caswell, 2013, 56).

ونجد أن نقطة البدء لإحداث تغييرات تساعد الأفراد على تحقيق التمكين النفسي هو فهم الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وتوقع الأفضل والتوجه السلبي وتوقع أن القادم لا أمل فيه، فجميع ما يصيب الفرد من نجاح وما يضطلع به من مهام يعتمد على مدى إحساسه بالتفاؤل.

فتعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة والنجاح في إتقانها، كما تجعله أكثر قدرة على تطوير مفهوم إيجابي لذاته، وتمده بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب بما تملك من طاقة وانفعال ممكن دون زيادة أو نقصان (Dreher, 1995, 55)، كما تساعد على تطوير مفهوم التقبل والتقدير والاحترام لحالات الفشل والنجاح التي تمر في حياته، واعتبارها خبرات يمكن الاستفادة منها في مرات لاحقة من خلال معرفة أسباب هذا النجاح أو الفشل وأخذ العبرة منها لتصبح بمثابة تغذية راجعة تساعد على الشعور بالتمكين النفسي والذي بدوره يحتاج إلى مقومات طويلة المدى من العلاقة الإيجابية والثقة والشعور بالفعالية الذاتية.

وفي إطار سعي الفرد وكفاحه للشعور بالفعالية والوصول إلى الإستقلالية التي تساعد في تمكينه النفسي، نجد أن الفرد تترسخ لديه بعض الصفات التي تكون له صورة ذاتية عن نفسه، وهذه الصورة الذاتية إذا ما غلقت بالجوانب الإيجابية وحققت له الشعور بالسعادة والأمل والنجاح فإنه ينمو ويتطور لديه جزء هام وصحي وضروري في شخصيته وهو الكمالية التوافقية والتي تمثل قوة دافعة ومعرفة داخلية ورغبة

للإبداع تدفعه إلى القيام بأفضل ما يستطيعه، حيث ترتبط الكمالية التكيفية بنتائج إيجابية ومفيدة مثل الصحة النفسية (Slaney et al., 2001, 133)، ومستويات أعلى من احترام الذات (منصور، ٢٠١٢، ٧٥)، وازدياد الرضا عن الحياة (مظلوم، ٢٠١٣، ٢٢).

ويُعد التمكين النفسي للطالبة الجامعية من الأمور الهامة، إذ أنها على عتبات الخروج إلى الحياة المهنية ودخول سوق العمل، لذا فهي تحتاج إلى الإعتماد على نفسها والإستقلالية في اتخاذ قراراتها وصنع مستقبلها، ليرتقي بها الأمر إلى الدخول في معترك الحياة الاجتماعية والتكيف مع المسؤولية، والتعامل مع كافة أنواع الضغوطات حتى لا تؤثر سلباً على نظرتها واتجاهاتها نحو الحياة والمستقبل، كما أن تمكين الطالبة الجامعية في البيئة العربية هو نقطة انطلاق لبناء عناصر بشرية مؤهلة قادرة على القيادة الذاتية من خلال إحداث تغييرات في المهارات والسلوكيات والمعارف لديها، وامتلاكها لتوقعات إيجابية نحو الأشياء تساعد على مقاومة احباطات الحياة، وتشعرها بالأمل والحيوية والإنجاز، ويدعم لديها الشعور بالكمال الذي هو مطلب ضروري لتوافقها.

ومن هنا يأتي البحث الحالي ليسهم في إعداد وتنفيذ برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي والتعرف على فعاليته في الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدي طالبات الجامعة.

مشكلة البحث:

يُعد التمكين النفسي مفهوماً حديثاً نسبياً ولذلك نجد اهتماماً به في الآونة الأخيرة من قبل المنظرين على اختلاف توجهاتهم، حيث نشأ مفهوم التمكين النفسي مرتبطاً بمجالات التنمية المهنية وسوق العمل، وذلك قبل أن يصبح من المفاهيم التي تقع ضمن توجهات علم النفس الإيجابي، ولعل الجهود التي بذلت لإبراز الجانب النفسي والاجتماعي للتمكين (Spreitzer, 1995) هي التي أدت إلى توضيح المفهوم دون أن تحد من استخداماته في شتى مجالات النشاط الإنساني، فأصبح التمكين النفسي من أهم أدوات التنمية البشرية التي تصب في رفع مستوى كفاءة الإنسان بحيث تطلق إمكاناته وتستثمرها من أجل تطوير قدرته على الإنجاز وتحسين جودة حياته (شاهين، ٢٠١٧، ٢).

وبالرغم من النتائج الإيجابية المتوقعة للتمكين النفسي التي تمتد لتشمل كافة جوانب النشاط الإنساني إلا أن تركيز الجهود البحثية حول الجوانب المهنية قد أدى إلى تضخم النتائج المرتبطة بتطبيقات التمكين النفسي في مجال العمل مقابل ندرة الدراسات التي تتناول تطبيقاته في المجالات الأخرى والتي من أمثلتها المؤشرات التي طرحها

Tengland (2008,80): الصحة، البيت، العمل، العلاقات الاجتماعية، وقت الفراغ، القيم.

وعلى الرغم من أن الشباب الجامعي يعد من أهم الفئات العمرية التي يمكنها أن تستفيد من ثمار التمكين النفسي لتقدم بدورها انجازات فائقة ومساهمات فعالة تساعد في تقدم مجتمعاتها، وفي ضوء ما تتعرض له الفتاة من ضغوط في المجتمعات العربية والتي تلعب فيها العوامل البيئية والثقافية دوراً كبيراً في تحديد تمكين المرأة، حيث تحد العادات والتقاليد الاجتماعية من ذلك بخلاف الذكور الذين يتمتعون بفرص أكبر في التعبير عن آراءهم واتجاهاتهم وخيارات أكثر عند اتخاذ قراراتهم، إلا أن التمكين النفسي لطلاب وطالبات الجامعة قد حظي بقليل من الاهتمام في الدراسات العربية والأجنبية- في حدود اطلاع الباحثة- ولا تزال الحاجة قائمة لإجراء مزيد من البحوث حول هذا المتغير لدى طلاب وطالبات الجامعة.

وعلى جانب آخر فإن المنتبغ للدراسات في مجال الكمالية يجد أن متغير الكمالية التكيفية قد حظي أيضاً بقليل من الاهتمام في البيئة العربية وخاصة بالمرحلة الجامعية، بالرغم من أن السلوك الكمالية يمثل حاجة إنسانية تدفع إلى التميز والإنجاز والتطوير وتحقيق الذات فهو شيء صحي وضروري وتكفي يساعد الطالبة الجامعية على الكفاح والسعي من أجل تحقيق أهدافها مما يدعم لديها الشعور بالسعادة ويزداد إقبالها على الحياة.

وبالرغم من أن التوجه نحو الحياة يلعب دوراً بعيد المدى في حياة الطالبة الجامعية النفسية وفي سلوكياتها وعلاقتها بغيرها، وفيما تقوم به من خطط لتنفيذها في المستقبل القريب أو البعيد، ولا نبالغ إذا قلنا أن جميع الأنشطة الإيجابية في حياة الطالبة سواء أكانت فكراً أم عاطفة أم عملاً، إنما ترتبط بشكل أو بآخر بتوجهها نحو الحياة بتفاؤل، ويدعم هذا ما يشير إليه (Chang,et.al,2009,494) من أن التفاؤل يرتبط برضا أكثر عن الحياة ويرتبط بأنماط سلوكية إيجابية وأعراض اكتئاب أقل، وأن المتفائلين يميلون لاستخدام وسائل مرنة أو متمركزة حول المشكلة لغرض التأقلم مع الضغوط، إلا أن هناك أيضاً ندرة في الدراسات التي هدفت إلى تحسين نظرة طالبة الجامعة للحياة وزيادة توجهها الإيجابي نحوها.

كل ما سبق يشير إلى أن هناك ندرة في البرامج الإرشادية والتدريبية التي تقوم على مهارات التمكين النفسي والكشف عن فعالية هذه البرامج في الكمالية التكيفية والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات الجامعة -وذلك في حدود اطلاع الباحثة- في الوقت الذي يعتبر فيه بناء وتنمية القدرات البشرية للطالبة في المرحلة الجامعية هي إحدى أهم القضايا التي تفرضها التحولات المعرفية والمعلوماتية، حيث أصبح العمل على تنمية هذه الخصائص والقدرات الإيجابية هدفاً فردياً ومجتمعياً يمكن تحقيقه عبر

جهود الفرد نفسه أو عبر جهود متخصصين أو عبر جهود المجتمعات والدول، ومن هنا جاء هذا البحث محاولة لتقديم برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي والكشف عن فعاليته في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة.

ويمكن أن تتبلور مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي التالي:

"ما فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة"

وتتفرع من السؤال السابق الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية لدى طالبات الجامعة؟

٢- ما فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة؟

٣- إلى أي مدى يمكن أن يحقق البرنامج القائم على مهارات التمكين النفسي استمرارية وديمومة في تحسين الكمالية التكيفية لدى طالبات الجامعة بعد الانتهاء من تطبيقه؟

٤- إلى أي مدى يمكن أن يحقق البرنامج القائم على مهارات التمكين النفسي استمرارية وديمومة في تحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة بعد الانتهاء من تطبيقه؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

-تقويم مدى فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية لدى طالبات الجامعة.

- تقويم مدى فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة.

-الكشف عن مدى ما يمكن أن يحققه البرنامج القائم على مهارات التمكين النفسي من استمرارية وديمومة في تحسين الكمالية التكيفية لدى طالبات الجامعة بعد الانتهاء من تطبيقه.

- الكشف عن مدى ما يمكن أن يحققه البرنامج القائم على مهارات التمكين النفسي من استمرارية وديمومة في تحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة بعد الانتهاء من تطبيقه.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- يستمد هذا البحث أهميته من كون مفهوم التمكين النفسي مفهوماً حديثاً نسبياً لم يلق اهتماماً كافياً في البحوث العربية- في حدود اطلاع الباحثة-على الرغم مما له من أهمية بالغة كأحد المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى استثمار القدرات الإنسانية الكامنة لصالح صحة الأفراد النفسية وأيضاً لدعم جودة الحياة لديهم.

- وتظهر أهمية البحث الحالي في تناوله للتمكين من الناحية النفسية. في حين أن معظم الدراسات التي اهتمت بالتمكين قد تناولته من النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية، وأيضاً من حيث التركيز على تنمية بعض مهارات التمكين النفسي للكشف عن ما لها من تأثير على الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة.

- كما تبرز أهمية هذا البحث في إثراء الإطار النظري والفكري الذي قد يسهم فيه من خلال تتبع الأدب النظري والدراسات السابقة للمتغيرات الرئيسة بحيث يشكل إطاراً مفاهيمياً لدراسات مستقبلية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تزويد الميدان النفسي والتربوي ببرنامج قائم على مهارات التمكين النفسي، مما قد يسهم في إجراء المزيد من البحوث لدراسة أثرها على جوانب معرفية وعقلية ووجدانية واجتماعية متنوعة، وعلى مراحل تعليمية مختلفة.

- إثراء خبرة المرشدين والعاملين في الحقل النفسي، حيث يمكنهم الاستفادة من البرنامج وتطويعه للاستفادة منه في تنمية جوانب وسمات نفسية أخرى.

- إضافة مقياسين جديدين للمكتبة العربية (مقياس الكمالية التكيفية، مقياس التوجه نحو الحياة) مما قد يفيد المهتمين بالبحث في هذا المجال.

- يأتي هذا البحث في سياق الإهتمام بطالبات الجامعة ومساعدتهن على تنمية السلوك الإيجابي لديهن كدافع لتحقيق الأهداف بكفاءة وفعالية.

يسهم هذا البحث وما يسفر عنه من نتائج في مساعدة القائمين على رعاية وتوجيه طالبات الجامعة في وضع البرامج الإرشادية المناسبة لتنمية التمكين النفسي والكمالية التكيفية لديهن، وتحسين مستوى نظرتهم للحياة وتوجههن نحوها.

حدود البحث:

تمثلت حدود البحث الحالي فيما يلي:

الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالي على تصميم برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي (متغير مستقل)، والكشف عن فعاليته على الكمالية التكيفية بأبعادها (التكيفية الذاتية، التكيفية الاجتماعية)، والتوجه نحو الحياة بأبعاده (التفاؤل، النظرة الايجابية، الإقبال على الحياة، الطموح) (متغيران تابعان) لدى عينة من طالبات الجامعة ممن لديهن مستوى متدنٍ من الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة.

الحدود البشرية: تم تطبيق البحث الحالي على عينة من طالبات المستوى الخامس بقسم الأحياء بكلية العلوم والدراسات الانسانية بجامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بمدينة الخرج، منطقة الرياض.

الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨م، لمدة شهرين من بداية شهر فبراير إلى نهاية شهر مارس ٢٠١٨م، بواقع جلستين اسبوعياً.

الحدود المكانية: تم تطبيق البحث الحالي بقسم الأحياء بكلية العلوم والدراسات الانسانية بجامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بمدينة الخرج، منطقة الرياض.

مصطلحات البحث:

التمكين النفسي Psychological Empowerment

يعرف التمكين النفسي بأنه "البنية المعرفية التي تتضمن معتقدات الفرد عن كفاءته الشخصية، كما تشمل جهوده لممارسة التحكم والسيطرة على مجريات حياته، بالإضافة إلى فهمه لواقع بيئته الاجتماعية والسياسية. (Zimmerman, 2000, 234). ووعيه بقضاياها الهامة، والاستجابة الملائمة لواقع هذه البيئة"

ويعرفه Perry (2013,21) بأنه إدراك الفرد أنه يمتلك المعرفة والقدرة والكفاءة ليكون عضواً فعالاً في حياته والمجتمع".

الكمالية التكيفية: Adaptive- Perfectionism

-يعرف (Hewitt & Flett, 2002, 33) الكمالية التكيفية بأنها "سمة شخصية تتصف بالسعي نحو تجنب العيوب ووضع توقعات عالية من الأداء".

-ويعرفها العزام (٢٠١٤، ١٢١) "بأنها سعي الفرد للوصول إلى مستويات عالية من الأداء عند القيام بعمل ما من خلال مجموعة من المعايير العالية ودرجة مرتفعة من التنظيم".

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها "الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الكمالية التكيفية"

التوجه نحو الحياة: life- orientation

-عرفه (Michael, 2009, 12) التوجه للحياة بأنه "قدرة الفرد على تصور الأمور الإيجابية التي ستحدث له نتيجة سلوكيات محددة ومعروفة"

-ويعرف أحمد (٢٠١٢، ٥٣٨) التوجه نحو الحياة بأنه "التوقعات التي يحملها الفرد لأحداث حياته المستقبلية والتي قد تأخذ مساراً سلبياً أو مساراً إيجابياً".

-وتعرفه أرنوط (٢٠١٦، ٥٢) بأنه "التوقع العام للفرد لحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة".

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التوجه إلى الحياة"

الإطار النظري:

المحور الأول: التمكين النفسي

إن مفهوم التمكين مفهوم حديث، فلم يكن له إصدارات من قبل، وبدأ ظهوره في التسعينيات، حيث ظهر مصطلح التمكين النفسي Psychological Empowerment في أعمال سيرتيزر (Spreitzer, 1995) وهو الشعور بالتأثير في الآخرين، حيث لا يتحقق الا بشعور الفرد بالكفاءة وأن كل ما يبذله ذو قيمة، مما يمنح الفرد حرية تقرير المصير أي الاستقلال والسيطرة والسلطة وصنع القرار بحرية وبدون قيود.

وقد تعددت وجهات النظر حول تعريفه، فهناك من يرى أن التمكين النفسي نشاط ذاتي يمكن الأفراد من التصرف بمسؤولية وبطريقة هادفة (88, 1999, Lloyd et al).

وينظر (Menon, 2001, 162) إلى التمكين على أنه يتضمن ثلاثة أوجه سيكولوجية: التحكم المدرك في بيئة الفرد، والكفاءة المدركة في إنجاز المهام، بالإضافة إلى استدخال الهدف. وبناء على هذه الأوجه الثلاث السيكولوجية الكبرى، فإن تعريفًا كاملاً للتمكين النفسي يمكن يقدم أو يقترح كالاتي: "التمكين النفسي هو حالة من الحالات المعرفية تتميز بالإحساس بالتحكم المدرك والكفاءة واستدخال الهدف " وبذلك يحسب التمكين كمفهوم متعدد الأوجه يعكس الأبعاد المختلفة لجعل الفرد قادرًا نفسيًا".

وهناك من يعرفه "بأنه هو مدى تحكم الفرد في مصادر القوة لديه، ومن هنا يرتبط التمكين بالتأهيل الذي يهدف إلى مساعدة الفرد الذي لديه عجز بدني أو عقلي أو حسي ليصل إلى أقصى أداء ممكن أن يصل إليه في المهام التي يقوم بها على المستوى الشخصي، أو المهام التي يقوم بها من حيث هو عضو في مؤسسة أو المجتمع الذي يعيش فيه" (كفاي، سالم، ٢٠٠٨، ٨٤٥).

ويعرف (Ganle & Segbefia, 2015, 46) التمكين النفسي بأنه "عملية تمكن الأفراد والجماعات من إحداث تغيير في حياتهم يمكنهم من الحصول على السلطة والنفوذ والقوة التي تعزز قدرتهم على ممارسة الاختيار والحرية مما يساهم بشكل إيجابي في رفاهيتهم"

وباستقراء التعريفات السابقة نجد أن معظم علماء النفس اتفقوا على أن التمكين النفسي يتضمن:

- تهيئة الفرد ودعم نموه النفسي، بما يحقق تفعيل قدراته واستعداداته وطموحاته.
- تمكين الفرد من مهارات التفكير الإيجابي والمبادأة، والادراك الإيجابي للذات وارتفاع مستوى الطموح.
- زيادة قدرة الفرد على تحمل المسؤولية، وإدارة الوقت بكفاءة وفاعلية، والتوازن وقبول الآخر.
- تهيئة الفرد ليصبح عضوًا في جماعة قادرًا على القيام بأدوار معينة من خلال التفاعل الاجتماعي.

والتمكين النفسي بوصفه سمة نفسية للأفراد، تشير إلى تزايد القوة الشخصية مثل الكفاءة الذاتية وال ضبط الذاتي (Perry, 2013, 12) وفي هذه الحالة أيضاً يمكن النظر إليه كإحساس نفسي أو كخبرة فعلية مُعاشه، والتمكين كإحساس نفسي يرتبط بإدراك الشخص لقدرته على فعل الأشياء التي يريد أن يفعلها وأن له قراراً في الموضوعات المهمة في حياته، أما التمكين كخبرة مُعاشه فإنه يشير إلى القدرة الفعلية

للفرد أو الجماعة على إحداث تغيير، وبهذه الطريقة فإن التمكين أيضًا يشير إلى القدرة على اتخاذ القرار وتنفيذه عبر المصادر المتاحة (Patterson، 2013،43).

ويتضمن التمكين النفسي مفهوم التحكم أو التمكين في قوتين: القوة الداخلية وتتضمن العامل النفسي الداخلي ويشمل حاسة الضبط والكفاءة والمسؤولية والتوجه المستقبلي، والقوة الخارجية والتي تتضمن العامل الاجتماعي الموقفي ويشمل التحكم في مصادر القوة الشخصية، والعمل، والمهارات التنظيمية، أو القدرة على الإحاطة بالبيئة الاجتماعية المحلية (Kosciulek ، Merz ،2003،210).

كما يتضمن التمكين النفسي المكون الشخصي البيئي، والذي يتعلق بكيفية تفكير الفرد حول ارتباطاته واتصالاته بالمحيطين به، كما يتضمن التعاملات بين الفرد والبيئات والتي تمكنه من التعامل بنجاح مع الأنظمة الاجتماعية والسياسية، وما يتضمنه ذلك من مهارات نقدية ومهارات حل المشكلات ومهارات صنع القرار، هذا بالإضافة إلى قياس المكون السلوكي الذي يُعد على قدر كبير من الأهمية في التمكين النفسي، والذي يختص بالأعمال التي يقوم بها الفرد ليمارس التأثير على بيئته الاجتماعية والسياسية من خلال الأنشطة الاجتماعية (كفاي، سالم، ٢٠٠٨، ٨٤٩).

ويدعم هذا ما توصل إليه (Cooke (2013 في دراسته من أن العلاقات التي تتسم بالثقة والإيجابية تشجع الطلاب على اتخاذ قرارات فعالة تدفعهم للتمكين النفسي، وأن هذا التمكين النفسي عامل حيوي في العملية الإبداعية.

ويعد التمكين النفسي في رؤية (Tengland،(2008،80) هو مستوى قدرة الفرد على التحكم في حياته، والذي يمكن ملاحظته عبر مؤشرات ستة رئيسة هي:

١- الصحة One's health : أي القدرة على التحكم في الظروف التي تؤثر على صحة الفرد النفسية والبدنية.

٢- البيت One's home: ويتضمن اختيار مكان المعيشة ونوعيته.

٣- العمل One's work: ويشمل الحصول على المؤهلات، واختيار العمل والحصول عليه، والحصول على الدخل الكافي لمستوى معيشة جيد.

٤- العلاقات الوثيقة One's close relationship : بما فيها اختيارات تكوين الأسرة والأصدقاء.

٥- وقت الفراغ One's leisure time: من حيث كميته ومحتواه وكيفية استثماره.

٦- القيم One's values: طبيعة القيم التي يعتقد فيها الفرد، والكيفية التي يوظف بها هذه القيم.

ويعتقد **Tengland** أن كل تغير في السيطرة على هذه الجوانب في اتجاه الزيادة يعني ارتفاع في مستوى التمكين النفسي لدى الفرد، وأن كل تناقص في هذه السيطرة يمثل انتقاصاً من مستوى التمكين النفسي لديه.

يضاف إلى مما سبق أن التمكين النفسي هو مصدر قوة و طاقة تعمل على تحرير الإنسان من قيود الآخرين وعدم خضوعه لتحكمهم، ويستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التي يصبو إليها، والقدرة على التعايش مع متطلبات الموقف والكفاءة التي تمكنه زيادة الشعور بالكفاءة والإحساس بالقيمة، فالأفراد الذين يشعرون بالتمكين النفسي لديهم القدرة على العمل أكثر، والتعاون مع الأشخاص المحيطين، ويكونون أكثر قدرة على توفير احتياجاتهم، وتحويل أفكارهم إلى أفعال. (Blanchard, Carlos & Randolph, 1999)

وفي هذا الصدد أشارت الدراسات السابقة إلى أن التمكين النفسي عامل هام في تطوير الذات القيادية، وتقدير الذات، (Morrison, 2014)، مناصرة الذات والعدالة التفاعلية (مصطفى، طه، ٢٠١٥، ٧٠)، وفي شعور الفرد بالرفاهية الذاتية (2015,81), (Broujeni & Khademi).

ولذلك فالتمكين النفسي يعزز وعي الفرد، والإيمان بالكفاءة الذاتية، والوعي والمعرفة بالمشاكل والحلول، وكيف يمكن للأفراد معالجة المشاكل التي تضر بجودة حياتهم ويهدف إلى خلق الثقة بالنفس وإعطاء الشباب المهارات اللازمة لاكتساب المعرفة (Edralin & others, 2015, 113).

فعمليات التمكين هي تلك التي تعطي الفرد الفرصة للسيطرة على مصيره واتخاذ القرارات التي تؤثر في حياته، ويمر الأفراد بسلسلة من الخبرات والتجارب حتى يدركوا العلاقة بين أهدافهم وسيطرتهم على كيفية تحقيق هذه الأهداف ما يشعرونهم بالتحكم أكثر في حياتهم، ويمثل الدعم المتبادل وتوفير المعارف المتعلقة بجودة الحياة والتأثير في الأحداث ومهارات حل المشكلات أهم هذه العمليات Whitaker & Morrison, 2014, 33 (Westerman, 2014, 269).

تستخلص الباحثة مما سبق أن التمكين النفسي هو مفهوم ليس أحادي البعد ولكنه متعدد الأبعاد يتضمن الدافعية، والكفاءة الذاتية، والإحساس بالمسؤولية، ويخلق لدى الفرد إحساساً بالسيطرة على البيئة الاجتماعية، ويعزز لديه القدرة على اتخاذ قراراته بنفسه ليصبح عضواً فعالاً في حياته وفي المجتمع.

لذا فهو يمثل حالة معرفية تشير إلى امتلاك الطالبة القدرة التي تساعدها على الكفاءة الذاتية والضبط الذاتي لتوجيه حياتها، وتحقيق أهدافها، بالإضافة إلى زيادة قدرتها على مواجهة الصعاب والعقبات من خلال شعورها بالمسؤولية.

المحور الثاني: الكمالية التكيفية

إن الدراسات المبكرة للكمالية افترضت أنها بنية نفسية أحادية البعد لها تأثيرات سلبية على السلوك، ولذلك تم اعتبارها بنية نفسية لا توافقية، ولكن هذه الرؤية الأحادية قد لاقت نقدًا شديدًا، وحديثًا بدأت تفرق الدراسات بين نمطين للكمالية أحدهما يمثل النمط التوافقي والآخر غير التوافقي (البهدل: ٢٠١٣، ١٤٠).

تاريخيًا ارتبطت الكمالية بمختلف الحالات المرضية كالإكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية وصعوبات التوافق، وهذا يرجع إلى أدوات القياس والتشخيص للكمالية والتي كانت تفتقر إلى الأبعاد الأخرى للكمالية وتقتصر فقط على النواحي المرضية، ولكن حديثًا تم بناء مقياس لفليت، هويت (Hewitt & Flett, 1991) وهو يحتوي على ثلاثة أبعاد للكمالية وهي الكمالية من التوجيه الذاتي للفرد **Self Oriented perfectionism** وتتضمن المعتقدات والكفاح للوصول إلى المثالية في الأداء وهذا البعد تابع من داخل الفرد، والكمالية بتوجيه الآخرين **Other Oriented perfectionism** وهي تشير إلى وضع مستويات مرتفعة للآخرين، والكمالية المكتسبة اجتماعيًا **Socially prescribed perfectionism** وهذا البعد موجه خارجيًا حيث يشعر الفرد أن الآخرين لديهم توقعات كمالية لهم ويجب أن يحققوا هذه التوقعات.

والكمالية هي وضع معايير مرتفعة للذات وللآخرين، والمطالبة بتحقيقها، فإذا كانت هذه المستويات معتدلة بصورة واقعية كانت الكمالية سوية أو تكيفية، أما إذا كانت هذه المعايير غير واقعية كانت الكمالية عصابية أو تكيفية.

لذا فالكماليون الأسوياء تكون لديهم معايير مرتفعة ولكنهم يحصدون شعورًا باللذة ناتج عن تحقيق الأهداف، ويتمتع هؤلاء الأفراد بالمرونة بحيث إذا لم يتمكنوا من تحقيق أهدافهم يظلوا يشعرون بالرضا لأن لديهم دافع أكبر وهو تحسين قدراتهم، على عكس الكماليين غير الأسوياء الذين يضعون معايير عالية جدًا مع عدم وجود أي قدر من المرونة لديهم لتقبل الأداء إذا انخفض عن تلك المعايير لأن الدافع لديهم هو الخوف من الفشل (Rice & Preusser, 2002, 215).

إن الكمالية هي ميل الشخص لتقدير الكمال أو المثالية والسعي لها، ووضع معايير مرتفعة جدًا والالتزام بها وفحص النتائج بأسلوب نقدي حكيم مرتفع، كما أن الكمالية متعددة الأبعاد وتتكون من جوانب شخصية وبين شخصية تحديداً للكمالية

الموجهة للذات والكمالية الاجتماعية (Tong, Craddock & Churc, 2011, 504)
(& Lam 2001, 205)

وقد تعددت وجهات نظر الباحثين في تعريف الكمالية التكيفية وتحديد مفهومها، فنجد (Hewitt & Felit, 2002, 43) يعرفونها بأنها "رغبة الفرد في السعي للقيام بأعمال خالية من الأخطاء".

بينما عرفها (Manu, 2004, 1798) بأنها "نمط أو أسلوب يمتاز بدرجة عالية من العمومية لدى الفرد يضع من خلاله مستويات ومعايير مرتفعة للأداء يرافقه قدر من النقد الذاتي".

ويعرفها (Stoeber, 2012, 132) بأنها "سمة شخصية تمتاز بسعي الفرد المستمر للقيام بالأعمال المطلوبة منه على أكمل صورة ضمن مستويات مرتفعة من الأداء".

وتعرف الكمالية أيضاً بأنها "سمة شخصية تتميز بسعي الفرد ليصبح خالياً من العيوب وبوضع معايير للكفاءة يرافقها تقييم ذاتي انتقادي مفرط ومخاوف من تقييم الآخرين (Khatibi & Fouladchang, 2016, 12)".

إن النزعة إلى الكمال هو مكون أساسي لنمو الذات وأسباب هذه النزعة متعددة ومتنوعة منها أسباب داخلية تابعة من الذات ومنها ما هو خارجي من الوسط المحيط، وتعتبر الكمالية من المفاهيم السلسلية التي تمتد على متصل يمثل أحد طرفيه الكمالية التكيفية الإيجابية التي يحاول فيها الفرد بلوغ بذاتيته إلى أن تصبح موضوعية وحقيقية في عالم الواقع حيث تكون محاولاته لتحقيق التميز والتفوق والبراعة استناداً إلى معايير فائقة وتقبل الذات عند صنع الأخطاء ومحاولة التخلص من الخطأ مع الرضا عن الأداء (الخولي، ٨٠، ٢٠١٠).

فالتطلع إلى الكمال والرغبة في إنجاز الأهداف هي شيء صحي وضروري وتكفي، وتساعد الكمالية التكيفية الأفراد على التوافق والنمو الطبيعي وزيادة قوة الفرد، كما أن المعايير المرتفعة والنظام يدلان على الجوانب الإيجابية للكمالية التي تسمى بالكمالية التكيفية (Fizel, 2008, 28).

ويتميز الطلاب والطالبات ذوي الكمالية التكيفية بحصولهم على درجات تحصيلية أعلى، وتكون خبراتهم الدراسية أكثر إيجابية، ولديهم ضغوط نفسية أقل، فالكالمليون الأسوياء يضعون معايير عالية تماماً مثل الكالميين غير الأسوياء إلا أنهم أكثر مرونة في تقبل حدوث أخطاء بمعنى أنهم أكثر تركيزاً على تحقيق أهدافهم (Gilman & Ashby, 2003, 681).

مما سبق يمكن القول بأن الكمالية التكيفية هي مجموعة من الدوافع الداخلية تدفع الفرد إلى المزيد من العمل والاجتهاد للوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء وضعه لنفسه، يحقق لديه الشعور بالرضا عن الذات والثقة بالنفس.

لذا فالكمالية تمثل جزء هام وصحي وسوي في نمو الطالبة حيث تمثل قوة دافعة تجعلها تبذل ما أقصى ما لديها للقيام بأفضل ما تستطيع القيام به، كما تعزز لديها القدرة على الكفاح للوصول إلى الاستقلالية وعدم الرغبة في مساعدة الآخرين وذلك بالاعتماد على قدراتها الشخصية لتحقيق مستويات مرتفعة من الأداء تحقق لها الشعور بالرضا والسعادة والتمتع بالقبول والاستحسان من الآخرين.

المحور الثالث: التوجه نحو الحياة

يعد التوجه نحو الحياة من الدلائل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة حيث يشير إلى حماس الفرد للحياة، والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، ويساعده على إقامة علاقات اجتماعية جيدة.

ويعرف هادي (٢٠٠٨، ٢٠٦) التوجه نحو الحياة بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك".

كذلك عرفته (Christina, 2008, 32) بأنه هو النزعة نحو توقع المخرجات الإيجابية في حياة الفرد.

وأشار علي (٢٠١٠، ٦٨٥) إلى أن التوجه نحو الحياة سمة في الشخصية تتميز برؤية ذاتية إيجابية واستعداد كامن لدى الفرد - غير محدود بشروط معينة - يمكنه من توقع الخير، وإدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر الحالي والمستقبل القادم.

وأضاف المحتسب، العكر (٢٠١٦، ٣١٩) أن التوجه نحو الحياة هو قدرة الفرد على التفكير بموضوعية وامتلاكه للمعتقدات الإيجابية التي تساعده في الإفتتاح على الدنيا والناس والتفاعل معهم، والسعي نحو تحقيق أهدافه.

فالأشخاص ذوي التفكير الإيجابي أو المتفائل يشعرون بالثقة والجرأة وتأكيد الذات العالي والتفكير البناء المنتج ويركزون على الجانب المشرق من الأمور في تقييمهم لموقف معين ويفكرون بالنجاح والفوز، يقيمون أنفسهم على أنهم أناس خيرين محبين منتجين ويستحقون أفضل ما تقدمه الحياة من فرص. يركزون على الجانب المفيد في أنفسهم وفي الآخرين وفي العالم وعلى الكيفية التي تعمل بها الأشياء ويعملوها، اتجاههم في الحياة هو (أنا أستطيع، أنا سوف) يؤمنون أن كل عمل

سيقومون به سيكون له مردود جيد عليهم. أما بالنسبة للأشخاص العاديين فهم يفكرون بشكل متشائم من حين لآخر ويخبرون مستويات مختلفة من التفكير التشاؤمي (Glickman, 2002, 7- 15).

وأشار Fritz (2008,55) إلى أن تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة يبدأ بالثقة بالنفس لأنها تؤكد قدرة الفرد وتزيد من مستوى الطاقة العقلية وتعزز أفكاره، فإذا حللنا الإنجازات العظيمة والأشخاص الذين يقومون بها سنجد أن أبرز صفة لديهم هي التوجه الإيجابي، فذوي الإيمان المطلق بقدرتهم على تحقيق ما يريدونه هم أولئك الذين لديهم فرص أعلى في تحقيق النجاح.

ويتسم الشخص ذو التوجه الإيجابي نحو الحياة بالقدرة على اكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة والصائبة وليس عن طريق الوقوف على الأنماط العقلية الشائعة والخطئة، ويميل إلى اتخاذ الموقف التقبلي وإلى أكبر حد من الملامح العقلية، وينظر إلى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو، كذلك المتفائل على استعداد للحدف والإضافة العقلين، فهو ينظر لأفكاره بمثابة كائنات حية تتوالد وتتكاثر وتخرج أفكار جديدة، وكذلك من ملامحه الإيمان بأن المستقبل سيكون أفضل (أرنوط، ٢٠١٦، ٢٧)

وفي هذا أشار Fellman (2010,13) أنه عند تحليل السمات الشخصية للأفراد ذوي التوجه الإيجابي نحو الحياة وجد أن لديهم القدرة على مواجهة المشكلات، ويحاولون حلها بدلاً من الانتظار للتوصل إلى حل، حيث ينظرون إلى هذه المشكلات على أنها شيء مؤقت ويتغلبون عليه ببذل الجهد.

فالإتجاه الإيجابي نحو الحياة هام لصحة الإنسان ويساعده على إقامة علاقات اجتماعية حميمة جيدة، ويجعله يستخدم أساليب توافقية مناسبة ويمتلك عادات صحية سليمة، أما الإتجاه السلبي نحو الحياة يجعل الفرد يهرب من المواقف الضاغطة (Brissette, et. al, 2002,109).

وهذا ما يشير إليه هادي (٢٠٠٧، ٢٠٠٨) حيث يرى أن التوجه نحو الحياة سمة Trait وليس حالة State لمختلف الأفراد درجات عليها (الفروق الفردية)، وعلى الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة نحو المستقبل، فهي تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر، فسمه التوجه نحو الحياة ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته، كما أنها تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمية للفرد.

وإذا أراد الفرد أن يتقن الحياة بكل ما فيها ما عليه إلا أن يستشعر الهوية والكينونة قبل القيام بالفعل نفسه. فعندما يهتم بشيء ما نجد أن كل حياته تتمحور

بأكملها نحو هذا الشيء. ولكي يحقق الفائدة من حياته يجب أن يكون كل شيء في حياته بقدر وبتوازن، فهو بحاجة إلى التوازن لكي يتقدم للأمام. ولكن لا بد أن يكون واعياً بأن واقع الحياة دائماً ما بين حالة توازن وعدم توازن، حالة السعادة والحزن، ما عليه إلا أن يقف على قدم واحدة. فالتوازن لا يتعلق بالأنشطة التي يقوم بها فقط، وإنما يتعلق بتوجهه نحو الحياة (Maxwell, 2006, 131).

ومن هنا يمكن القول بأن التوجه نحو الحياة شعور داخلي يتم التعبير عنه بسلوكيات خارجية، وهو يلعب دوراً بعيد المدى في علاقة الفرد بالآخرين، وفيما يقوم به من خطط لتنفيذها في المستقبل القريب أو البعيد، فجميع الأنشطة الإيجابية في حياة الفرد سواء كانت فكرياً أم عملاً ترتبط بشكل أو بآخر بنظرته إلى الحياة بأمل وتفؤل وطمأنينة، مما يجعله يشعر بالراحة النفسية وتدفعه إلى الاتجاه نحو الحياة بكل سعادة وتوافق.

دراسات سابقة:

تم تقسيم الدراسات السابقة على ثلاثة محاور كما يلي:

المحور الأول: دراسات تناولت التمكين النفسي

هدفت دراسة (Cyboran 2005) إلى التعرف على تأثيرات التفكير على التصور الذاتي للتمكين في بيئة العمل، تكونت عينة الدراسة من مجموعة من العمال في شركة برمجيات مقرها في الولايات المتحدة. تم تصميم مجموعتين (تجريبية وضابطة). تعرضت المجموعة التجريبية لمجموعة موجهة من الأنشطة التدريبية لمدة ثلاثة أشهر. مباشرة قبل وبعد فترة العمل اليومية، أكملت كلا المجموعتين مقياس التمكين النفسي Spreitzer.، أظهرت النتائج أن المشاركين الذين تعرضوا للأنشطة التدريبية تمتعوا بمستوى مرتفع من التمكين النفسي حتى خلال الفترات المضطربة في المنظمة، بخلاف المجموعة الضابطة، كما أشارت النتائج إلى أن البرامج الإرشادية تدعم إدراك التمكين للأفراد الذين يمتلكون بالفعل مستوى عالياً من التمكين النفسي

هدفت دراسة المساعدة (٢٠١٠) إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على التمكين النفسي في تحسين الحنو على الذات والرضا الزوجي لدى أمهات الأطفال المعاقين، تكونت العينة من (٢٠) أما تم تقسيمهن إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة)، استخدمت الدراسة مقياس الرضا الزوجي ومقياس الحنو على الذات (إعداد الباحثة)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي وقياس المتابعة على مقياس الحنو على الذات ومقياس الرضا الزوجي لصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة أبو أسعد (٢٠١٧) للتعرف على فعالية برنامج إرشادي يستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى الطلبة في المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك، تكونت عينة الدراسة من (64) طالباً وطالبة بمتوسط عمري (14.2) سنة، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم استخدام مقياس الرضا الحياتي (Festinger's & Easterlin, 2001) ، والمطور من قبل (التخاينة، ٢٠١٤) كما تم استخدام مقياس الأمل (Snyder) المعرب من قبل (عبد الخالق، ٢٠٠٤)، كما تم تطوير مقياس التفكك الأسري، وبناء برنامج إرشادي جمعي لتحسين الرضا الحياتي والأمل لدى الطلاب من ذوي الأسر المفككة ويستند إلى التمكين النفسي، وتوصلت نتائج الدراسة أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى طلبة أعضاء المجموعتين التجريبيتين مقارنة مع طلبة أعضاء المجموعتين الضابطين، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين طلبة أعضاء المجموعتين التجريبيتين تعزى للنوع الاجتماعي.

واستهدفت دراسة شاهين (٢٠١٧) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قصير المدى لتنمية التمكين النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الماجستير والدكتوراه، وأعدت الباحثة مقياس التمكين النفسي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة نفسها في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التمكين النفسي بأبعاده لصالح القياس البعدي، كما وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، بينما لم توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة نفسها في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التمكين النفسي بأبعاده.

وهدفت دراسة (Flaherty, et. al (2017) إلى استكشاف أثر التمكين النفسي في تحسين الصورة الذاتية والسلوك الذاتي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. وقد تم تطوير برنامج لتعزيز الشعور بالتمكين النفسي من قبل سبعة من طلاب الدراسات العليا تخصص الكيمياء من ذوي الخبرة في إحدى الجامعات الأيرلندية كوسيلة لتحسين نظرهم للصورة الذاتية والسلوك الذاتي الإيجابي. ومن خلال إجراء المقابلات واستخدام الاستبيانات، توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى التمكين النفسي لدى طلاب الدراسات العليا يسهم بشكل كبير وإيجابي في تحسين صورهم الذاتية المدركة والسلوكيات الذاتية والتي تتأثر بعدد من العوامل التدريبية والشخصية.

وهدفت دراسة Zimmerman,et.al (2018) إلى تقييم فعالية برنامج تمكين الشباب (YES)، الذي يهدف إلى تطبيق نظرية التمكين (YES) على برنامج ما بعد المدرسة لطلاب المدارس المتوسطة، (YES) هو منهج تعليمي فعال مصمم لمساعدة الشباب على اكتساب الثقة في أنفسهم والتفكير بشكل نقدي حول مجتمعهم والعمل مع البالغين لإحداث تغيير اجتماعي إيجابي. تم تصميم مجموعتين تجريبية وضابطة لاختبار الفرضية القائلة بأن المناهج الدراسية ستعزز تمكين الشباب، وتزيد النتائج التنموية الإيجابية، وتعمل على الحد من المشكلات السلوكية شملت عينة العمل لدينا (٣٦٧) شاباً من (١٣) مدرسة متوسطة وحضرية. وتم ضبط الخصائص الديموغرافية، وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين تلقوا المزيد من مكونات المنهج (YES) تمكنوا بمستوى أعلى من التمكين النفسي وسلوكيات اجتماعية إيجابية من الطلاب الذين لم يتعرضوا للتدخل المنهجي. ودعمت النتائج كل من نظرية التمكين وفعالية البرنامج.

تعقيب على المحور الأول من الدراسات السابقة:

من خلال استقراء دراسات المحور الأول يتضح ما يلي:

-قلة الدراسات العربية والأجنبية في حدود اطلاع الباحثة- التي تناولت التدخل التجريبي للتمكين النفسي، حيث لم يسفر البحث إلا عن ثلاث دراسات عربية هدفت إلى إعداد برامج تستند إلى التمكين النفسي وهي: دراسة المساعدة (٢٠١٠)، دراسة أبو أسعد (٢٠١٧)، دراسة شاهين (٢٠١٧).

- تنوعت الدراسات التي تناولت مفهوم التمكين النفسي في العينة المستخدمة حيث ركزت بعضها على عينات من العاملين، مثل دراسة (2005) Cyboran، في حين استخدمت بعض الدراسات عينة من طلبة المرحلة المتوسطة مثل دراسة أبو أسعد (٢٠١٧)، Zimmerman,et.al (2018) بينما استخدمت دراسة شاهين (٢٠١٧)، دراسة (2017) Flaherty,et.al، عينة من طلاب الدراسات العليا.

-بتحليل الدراسات السابقة يتضح أنها هدفت إلى دراسة تأثير التمكين النفسي في تحسين بعض المتغيرات النفسية مثل: الحنو على الذات والرضا الزوجي (المساعدة، ٢٠١٠)، الرضا الحياتي والأمل (أبو أسعد، ٢٠١٧)، الصورة الذاتية (2017) Flaherty,et.al.

المحور الثاني: دراسات تناولت الكمالية التكيفية

استهدفت دراسة واصف (٢٠١٠) التعرف على البنية العاملية للكمالية لدى طلاب الجامعة، وكذلك الفروق في الكمالية باختلاف الجنس والتخصص الدراسي، واستخدم الباحث مقياس الكمالية متعدد الأبعاد (2002, Frost & Syrotuik)،

مقياس الكمالية (Hewitt, Flett, 1991)، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٧) طالبًا وطالبة من جامعة قناة السويس، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مكونين عاملين للكمالية هما الكمالية الإيجابية والكمالية السلبية، كما وجدت فروق في البنية العاملية للكمالية بين الذكور والإناث وبين طلاب العلمي والأدبي.

وهدفت دراسة العنزي (٢٠١٣) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي مستند إلى السيكو دراما في التخفيف من الكمالية الزائدة وتحسين العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين تحصيليًا، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة بإحدى المدارس الثانوية بالأردن تم تقسيمهن إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة)، واستخدمت الباحثة مقياس الكمالية، ومقياس العلاقات الاجتماعية، والبرنامج الإرشادي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين في مستوى الكمالية والعلاقات الاجتماعية تعزي إلى البرنامج وذلك في القياس البعدي، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين في مستوى الكمالية والعلاقات الاجتماعية تعزي إلى البرنامج وذلك في قياس المتابعة.

واستهدفت دراسة Gasco, et. al (2014) التعرف على مستوى الكمالية وتحقيق الهناء الشخصي لدى الطلاب الجامعيين المتفوقين دراسياً في الفلبين، بلغت عينة الدراسة (٢٥٤) طالبًا وطالبة متفوقين دراسياً من مجتمعات مختلفة من مراحل التعليم الجامعي، واستخدم الباحثون مقياس الكمالية متعدد الأبعاد (Frost & Syrotuik, 2002) ومقياس الهناء الشخصي، ودلت نتائج الدراسة على وجود مستوى متوسط من الكمالية والهناء الشخصي لدى طلبة جامعة الفلبين.

وهدفت دراسة البلاح (٢٠١٥) إلى تحسين استراتيجيات المواجهة الاجتماعية وعلاقتها بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية الموهوبين بلغت (٦٠) طالبًا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس استراتيجيات المواجهة الاجتماعية إعداد (Swiatek, 2001) ترجمة الباحث، ومقياس الكمالية إعداد (Hewitt, Flett, 1991) ترجمة الحاجي (٢٠١٣)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد الدسوقي (١٩٩٩) والبرنامج الإرشادي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الكمالية والرضا عن الحياة قبل وبعد البرنامج لصالح القياس البعدي.

كما هدفت دراسة رياض وآخرون (٢٠١٥) إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجية الإيحاء الذاتي لخفض الكمالية العصابية وتنمية الكمالية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة الموهوبين أكاديميًا، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب وطالبة من الموهوبين أكاديميًا من ذوي الكمالية العصابية، واعد الباحثون مقياس

مستويات الكمالية والبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجية الإيحاء الذاتي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب مجموعة الإيحاء على مقياس الكمالية بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح القبلي، بينما لا توجد فروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الكمالية.

وهدفت دراسة عبد العزيز (٢٠١٥) إلى معرفة العلاقة بين العمليات الأسرية والكمالية ببعديها (التكيفية واللاتكيفية) لدى الموهوبين من طلاب الجامعة، وبلغت عينة الدراسة (٣٥) من الطلاب الموهوبين بالجامعة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس أبعاد الكمالية اعداد (Hill, et.al 2004) ترجمة وتقنين الباحثة، ومقياس العمليات الأسرية اعداد (كفاي ٢٠١٠)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الكمالية التكيفية وأبعادها لدى أفراد العينة، وأنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على أبعاد العمليات الأسرية ودرجاتهم على أبعاد الكمالية التكيفية بينما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على أبعاد العمليات الأسرية ودرجاتهم على أبعاد الكمالية اللاتكيفية.

واستهدفت دراسة عبد اللطيف (٢٠١٧) التعرف على الإسهام النسبي للكمالية وأهداف الإنجاز في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢١) طالباً جامعياً، واستخدمت الدراسة مقياس فروست للكمالية (2002, Frost & Syrotuik) ومقياس هبوت وفليت للكمالية (Hewitt, Flett, 1991) واستبيان أهداف الإنجاز المعدل (Elliot & Murayama, 2008)، وأوضحت النتائج إسهام الكمالية وأهداف الإنجاز في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

هدفت دراسة Ghosh & Roy (2017) إلى الكشف عن تأثير الكمالية المتعددة الأبعاد على التسوية الأكاديمي بين طلاب الجامعات في الهند، واستكشاف ما إذا كان نوع الجنس يلعب أي دور في هذه العلاقة، تم جمع البيانات من عينة مكونة من ٩٠ طالبة و ٦٠ طالباً، تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٣ سنة، التحقوا ببرامج البكالوريوس والماجستير، وأشارت النتائج إلى أن التسوية الأكاديمي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بجميع الأبعاد الثلاثة للكمالية - الكمالية الذاتية المنحى، الكمالية الموجهة نحو الآخرين والكمالية الموصوفة اجتماعياً. الأبعاد المختلفة للكمالية تتنبأ بشكل كبير بالتسوية الأكاديمي. توجد اختلافات بين الجنسين فيما يتعلق بالكمالية الموجهة نحو الآخرين، والكمالية الموصوفة اجتماعياً والمماثلة الأكاديمية.

هدفت دراسة Tajana, et.al (2018) إلى دراسة العلاقة بين الكمالية التكيفية والتدفق الأكاديمي في السياق الأكاديمي وكذلك الآليات الكامنة وراء هذا الارتباط، كما هدفت إلى التعرف على دور المشاركة الأكاديمية كمتغير وسيط في العلاقة

بين الكمالية والتدفق الأكاديمي. تضمنت العينة (٢٨٨) طالبًا جامعيًا يتخصصون في التعليم الابتدائي في كرواتيا. وتم استخدام مقياس (SFPQ; Ullén et al. 2012a) لتقييم التدفق في المجال الأكاديمي، ومقياس (APS-R; Slaney et al. 2001) للكمالية، (AES; Petričević et al. 2016) للمشاركة الأكاديمية. توصلت النتائج إلى أن الكمالية التكيفية ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بمستوى أعلى من التدفق الأكاديمي، وقد توسطت المشاركة الأكاديمية العلاقة بارتباط سلوكي ومعرفي أعلى، حيث كان الطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية من الكمالية التكيفية أكثر احتمالًا للاختراط في عملهم. وكما توصلت أيضًا إلى أن كان الكمالية غير التكيفية ترتبط بشكل سلبي بالتدفق الأكاديمي.

تعقيب على المحور الثاني من الدراسات السابقة:

من خلال استقراء دراسات المحور الثاني وفي ضوء نتائجها يتضح ما يلي:

- أثبتت معظم الدراسات السابقة أن الكمالية سمة شخصية معقدة ومتعددة الأبعاد لها مكونان رئيسيان هما الكمالية التكيفية (الإيجابية) والكمالية اللاتكيفية (السلبية) كما في دراسة واصف (٢٠١٠)، ودراسة رياض وآخرون (٢٠١٥)، دراسة عبد العزيز (٢٠١٥)، ودراسة Ghosh, Roy (2017)، حيث ترتبط الكمالية التكيفية إيجابيًا بعدد من السمات النفسية والاجتماعية منها: تحقيق الهناء الشخصي، التدفق الأكاديمي والمشاركة الأكاديمية كدراسة Gasco, et. al (2014)، دراسة Tajana et. al (2018)، أيضًا توصلت الدراسات إلى وجود علاقة بين العمليات الأسرية وأساليب المعاملة والكمالية كما في دراسة عبد العزيز (٢٠١٥)، وأن الكمالية متغير يساهم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي والتسويق الأكاديمي كما في دراسة عبد اللطيف (٢٠١٧)، Ghosh & Roy (2017).

- معظم الدراسات السابقة التي استخدمت التدخل التجريبي للكمالية تناولت الكمالية الغير توافقية (العصابية) مثل دراسة العنزي (٢٠١٣)، دراسة رياض وآخرون (٢٠١٥)، بينما تناول البحث الحالي الكمالية التكيفية.

- اتفقت الدراسات السابقة في العينة المستخدمة حيث تناولت غالبية الدراسات عينة من طلبة المتفوقين أو الموهوبين كما بدراسة العنزي (٢٠١٣)، ودراسة Gasco, et. al (2014)، البلاح (٢٠١٥)، دراسة رياض وآخرون (٢٠١٥)، بينما اتفق البحث الحالي مع دراسة واصف (٢٠١٠)، دراسة عبد اللطيف (٢٠١٧)، دراسة Ghosh, & Roy (2017)، دراسة Tajana, et. al (2018) في العينة (طلبة الجامعة).

-اتفقت بعض الدراسات السابقة في وجود فروق في الكمالية ترجع إلى الجنس، التخصص، دراسة واصف (٢٠١٠)، (Ghosh, & Roy 2017)، واختلفت هذه النتائج مع دراسة رياض وآخرون (٢٠١٥) التي أثبتت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الكمالية.

المحور الثالث: دراسات تناولت التوجه نحو الحياة:

هدفت دراسة السيد علي (٢٠١٠) إلى التعرف على علاقة التوجه الإيجابي نحو الحياة بسمات الشخصية (الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، والارتياح)، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة واعد الباحث اختبار التوجه الإيجابي نحو الحياة، وأربعة مقاييس فرعية من مقياس التحليل النفسي، وتوصلت الدراسة إلى أن الذكور أكثر توجهاً إيجابياً نحو الحياة من الإناث، وأكثر ثباتاً، واندفاعية وهم يتوقعون الأفضل في الأوقات التي لا تكون فيها رؤية الأمور واضحة، وإنهم متفائلون بشأن مستقبلهم، وأن الإناث لا يتوقعون أن تسير الأمور في صالحهم دوماً، كما بينت النتائج وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة بكل من الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، وأن الارتياح غير منبئ بالتوجه الإيجابي نحو الحياة.

استهدفت الدراسة التي قاما بها (عبد الكريم، الدوري، ٢٠١٠) استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات / جامعة بغداد، حيث بلغ عدد أفراد العينة (٣١٩) طالبة منها، وقد أعد الباحث مقياس التفاؤل، وأيضاً استخدم مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده شاير و كارفر (١٩٨٥) الذي قام بترجمته وتعديله الأنصاري (١٩٩٨)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة وأن مستوى التفاؤل وكذلك مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع.

وهدفت دراسة سعدون (٢٠١٢) إلى التعرف على التوجه نحو الحياة (التفاؤل- التشاؤم) لدى طلبة الجامعة في علاقته بعدد من المتغيرات وهي (الجنس، التخصص الدراسي، السكن، المستوى الاقتصادي للأسرة) وأعد الباحث مقياسي (التفاؤل والتشاؤم) والتوجه نحو الحياة، تم تطبيقهما على عينة تكونت من (٢٤٤) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم توجه عالي نحو الحياة (تفاؤل) وأن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين (التفاؤل- التشاؤم) والتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، كما أوضحت النتائج أن للمستوى الاقتصادي علاقة طردية بتوجه الطلبة نحو الحياة.

واستهدفت دراسة صالح (٢٠١٣) الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة، والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركياً المتضررين من العدوان على غزة،

قوامها (١٢٢) طالباً وطالبة من المعاقين حركياً الملتحقين ببرنامج التعليم المستمر بالجامعة الإسلامية، وقد أعدت الباحثة مقياس السعادة ومقياس التوجه نحو الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة لدى المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، والتوجه نحو الحياة.

بينما هدفت دراسة الشوري (٢٠١٣) إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الكفاءة الاجتماعية للأطفال وتوجههم نحو الحياة، تكونت عينة البحث من (٢٧٨) من الأطفال الذكور العاملين وغير العاملين، وأعدت الباحثة مقياسين هما: مقياس الكفاءة الاجتماعية، ومقياس التوجه نحو الحياة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين كل من مكونات الكفاءة الاجتماعية (الضبط الانفعالي - الاجتماعي، تقدير الذات، توكيد الذات، التواصل، التفاعل الاجتماعي) وبين التوجه نحو الحياة.

استهدفت دراسة عكر (٢٠١٣) الكشف عن العلاقة بين التمكين النفسي للمرشد والتوجه نحو الحياة المهنية، حيث تكونت عينة الدراسة من (١١٤) مرشداً ومرشدة بالمدارس الحكومية بفلسطين، واستخدم الباحث مقياس التمكين النفسي ومقياس التوجه نحو الحياة المهنية بعد تطويرهما، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل والتمكين النفسي بجميع مجالاته عدا مجال التأثير، وأن درجة التمكين النفسي لدى المرشدين النفسيين مرتفعة.

كما هدفت دراسة White, et. al (2014) إلى التعرف على العلاقات بين المشاركة بالأنشطة، والصحة المدركة، والإجهاد، والتوجه نحو الحياة (التفاؤل والتشاؤم) لدى عينة تكونت من (٦٧٥) من البالغين الأصحاء تتراوح أعمارهم بين ١٨-٩١ سنة، استخدمت الدراسة أربعة مقاييس للتقرير الذاتي، بما في ذلك فرز مخصص لبطاقة النشاط التي طلبت من المشاركين حول أنماط النشاط الصحية وغير الصحية. ثم تمت مقارنة الردود مع تصورات المشاركين حول الصحة العامة ومستويات التوتر ودرجات التفاؤل والتشاؤم (التوجه نحو الحياة)، أظهرت النتائج أن الانخراط في المزيد من الأنشطة يؤثر بشكل إيجابي على النظرة الصحية المثلى، والتوجه الإيجابي للحياة، وانخفاض الإجهاد. بينما يوجد تأثير سلبي للمشاركة في الأنشطة غير الصحية على الصحة العامة، وإدراك الإجهاد، والتوجه نحو الحياة. كما أكدت الدراسة أن النساء لديهن مستوى أعلى من الضغوط مقارنة بالرجال.

واستهدفت دراسة النواجة (٢٠١٥) إلى التعرف على مستوى التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة مكونة من (٢٩١) معلماً من معلمي المرحلة الأساسية، واستخدم الباحث مقياس التمكين النفسي من إعداد Spreitz (1995)،

ومقياس التوجه الحياتي (Scheier & Carver (1985)، وأوضحت النتائج وجود علاقة إرتباطية بين التمكين النفسي والتوجه الحياتي، كما أتضح عدم وجود فروق في التمكين النفسي تبعاً لمتغير الجنس، بينما وجدت فروق في التمكين النفسي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة لصالح ذوي الخبرة (١١ سنة فما فوق)، من جانب آخر أظهرت النتائج وجود فروق في التوجه الحياتي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في التوجه الحياتي تبعاً لمتغير الخبرة.

وهدفت دراسة (العكر والمحتسب، ٢٠١٧) إلى الكشف عن المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأفكار العقلانية والتوجه نحو الحياة لدى ذوي الإعاقة، وطبقت أدوات الدراسة (مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس التوجه نحو الحياة من إعداد الباحثين) على عينة بلغت (١١٥) من ذوي الإعاقة من الذكور والإناث، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية والتوجه نحو الحياة، وأن المساندة لعبت دوراً وسيطاً بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة، كما أظهرت فروق في التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير عدد أفراد الأسرة والحالة الاجتماعية.

واستهدفت دراسة (Schou, et.al (2017) الكشف عن الفروق في مستوى التوجه نحو الحياة تبعاً لبعض الخصائص الاجتماعية والديموغرافية مثل (الجنس والعمر الحالة الزوجية والحالة الوظيفية والمستوى التعليمي) لدى عموم السكان في النرويج، وأيضاً التعرف على العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة وتحسين الصحة، تم اختيار عينة ممثلة من السكان النرويجيين تراوحت أعمارهم من ١٨:٩٤ عاماً، أكمل منهم (١٧٩٢) استبيان التوجه نحو الحياة (LOT-R, Scheier et al., 1994) واستبيان جودة الحياة وتحسين الصحة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في التوجه نحو الحياة تبعاً للعمر والنوع بينما كانت هناك فروقاً تبعاً لمستوى التعليم والحالة الزوجية والوظيفية لصالح التعليم الأعلى والمتزوجين والمهنيين، كما وجد أن هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين التوجه نحو الحياة (التفاؤل) وكلما من تحسين الصحة وجودة الحياة.

وهدفت دراسة ضيف (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين كل من الشعور بالأمن النفسي والتفكير الإبداعي والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلبة جامعتي البليدة ١،٢ بلغت (١٥٦) طالباً وطالبة، ولتحقيق الهدف هذا الهدف تم تطبيق مقياس الأمن النفسي لـ Maslow ومقياس التفكير الإبداعي لـ ناصر حسين (٢٠١١) ومقياس التوجه نحو الحياة إعداد الباحثة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالأمن النفسي والتفكير الإبداعي والتوجه نحو الحياة.

تعقيب على المحور الثالث من الدراسات السابقة:

من خلال استقراء دراسات المحور الثالث وفي ضوء نتائجها يتضح ما يلي:-

- أن التوجه الإيجابي للحياة يمثل أحد العناصر المهمة لإيجاد بنية نفسية سليمة للفرد، حيث أثبتت الدراسات أنه يرتبط إيجابياً بعدد من السمات النفسية والاجتماعية منها: الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، التفاؤل، الشعور بالسعادة، الكفاءة الاجتماعية، الانخراط بالأنشطة، الضبط الانفعالي، الاجتماعي، تقدير الذات، تأكيد الذات، التواصل، التفاعل الاجتماعي المساندة الاجتماعية، وجودة الحياة وتحسين الصحة، بالأمن النفسي والتفكير الإبداعي وذلك كدراسة السيد علي (٢٠١٠)، عبد الكريم، الدوري (٢٠١٠)، سعدون (٢٠١٢)، الشوري (٢٠١٣)، (White, et. al (2014)، (العكر والمحتسب، (٢٠١٧)، (Schou, et.al (2017)، ضيف (٢٠١٨).

- ندرة الدراسات العربية والأجنبية -في حدود اطلاع الباحثة- التي ربطت بين التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة، حيث لم يسفر البحث إلا عن دراستين وهما دراسة عكر (٢٠١٣) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التمكين النفسي للمرشد والتوجه نحو الحياة المهنية، ودراسة النواجحة (٢٠١٥) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية.

- باستقراء الدراسات السابقة نجد أن هناك ندرة في الدراسات العربية-في حدود اطلاع الباحثة- التي تناولت التدخل التجريبي للتوجه نحو الحياة.

- اختلفت الدراسات التي تناولت مفهوم التوجه نحو الحياة في العينة فتناول بعضها عينة من طلبة الجامعة العاديين، مثل دراسة السيد علي (٢٠١٠)، عبد الكريم، الدوري (٢٠١٠)، سعدون (٢٠١٢)، بينما تناول البعض عينات من الفئات الخاصة كدراسة صالح (٢٠١٣) (العكر والمحتسب، (٢٠١٧)، ضيف (٢٠١٨)، واستخدمت دراسة الشوري (٢٠١٣) عينة من الأطفال الذكور العاملين وغير العاملين، وجاءت دراستي (White, et. al (2014)، (Schou, et.al (2017) على عينة من البالغين تتراوح أعمارهم بين ١٨-٩٤ سنة، أما الدراستان اللتان ربطتا بين التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة عكر (٢٠١٣)، النواجحة (٢٠١٥) فكانتا على عينة من العاملين المهنيين (المرشد، المعلم).

- بتحليل الدراسات السابقة نجد أنها تباينت في الأدوات المستخدمة حيث أعد معظم الباحثين مقياساً جديداً كدراسة السيد علي (٢٠١٠). ودراسة سعدون (٢٠١٢)، دراسة صالح (٢٠١٣)، ودراسة (العكر والمحتسب، (٢٠١٧)، ضيف (٢٠١٨). بينما استخدمت

دراسة عبد الكريم، الدوري (٢٠١٠)، النواجحة (٢٠١٥)، Schou, et.al (2017)، مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده Scheier & Carver (1985).

-اتفقت بعض الدراسات السابقة في وجود فروق في التوجه نحو الحياة ترجع إلى (الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي للأسرة) كدراسة السيد علي (٢٠١٠)، سعدون (٢٠١٢)، النواجحة (٢٠١٥)، (العكر والمحتسب، ٢٠١٧)، حيث تم التوصل إلى أن الذكور أكثر توجهاً إيجابياً نحو الحياة من الإناث، وأن للمستوى الاقتصادي علاقة طردية بتوجه الطلبة نحو الحياة، وخالف ذلك الدراسة التي قاما بها (عبد الكريم، الدوري، ٢٠١٠) والتي أثبتت وجود مستوى أعلى من التوجه نحو الحياة لدى الطالبات، بينما توصلت دراسة Schou, et.al (2017) إلى عدم وجود فروق.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة ما يلي:

- أن غالبية الدراسات والتي تمت في بيئات عربية وأجنبية لم تتناول متغيرات الدراسة الحالية (التمكين النفسي، الكمالية التكيفية، التوجه نحو الحياة) مجتمعة، وإن وجدت بعض الدراسات التي اهتمت بالربط بين متغيرين منهما فقط (التمكين النفسي، التوجه نحو الحياة)، دراسة عكر (٢٠١٣)، ودراسة النواجحة (٢٠١٥)، ولم يسفر البحث عن دراسة واحدة في حدود اطلاع الباحثة - ربطت بين التمكين النفسي والكمالية التكيفية، لذا فالبيئة العربية تفتقر لمثل هذه الدراسات خاصة التي تتناول التدخل التجريبي لمفهوم للتمكين النفسي.

-اتفقت معظم الدراسات السابقة على أن التمكين النفسي أحد مقومات الشخصية الإيجابية التي يمكن تنميتها مثل دراسة شاهين (٢٠١٧)، Cyboran (2005)، Zimmerman, et.al (2018) كما أشارت بعض الدراسات إلى أن التدريب على مهارات التمكين النفسي يؤدي إلى تحسين الشعور بالحنو على الذات والرضا الزوجي دراسة المساعدة (٢٠١٠)، والشعور بالأمل والرضا الحياتي دراسة أبو أسعد (٢٠١٧)، وتحسين الصورة الذاتية لدى الفرد (Flaherty, et.al (2017)، اكتساب الثقة في أنفسهم والتفكير بشكل نقدي (Zimmerman, et.al (2018)، ولم يسفر البحث - في حدود اطلاع الباحثة - عن دراسة تناولت أثر التمكين في تحسين الكمالية أو التوجه نحو الحياة.

-ركزت معظم الدراسات السابقة التي تناولت التمكين النفسي اهتمامها على عينة من العاملين والمهنيين، كدراسة Cyboran (2005)، عكر (٢٠١٣)، دراسة شاهين (٢٠١٥)، دراسة النواجحة (٢٠١٥)، واستخدمت بعض الدراسات عينة من طلبة المرحلة المتوسطة مثل دراسة أبو أسعد (٢٠١٧)، Zimmerman, et.al (2018).

بينما استخدمت دراسة شاهين (٢٠١٧)، دراسة (Flaherty,et.al (2017)، عينة من طلاب الدراسات العليا في حين يهتم البحث الحالي (طالبات الجامعة) وهي فئة أغفلتها الدراسات السابقة.

-استخدمت الدراسات التي ربطتا بين التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة المنهج الوصفي لدراسة العلاقة عكر(٢٠١٣)، النواحة (٢٠١٥)، بينما استخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي.

-أما عن أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة فتمثلت في اختيار العينة، حيث تضمنت طالبات الجامعة وهي عينة لم تتجه إليها كثير من أنظار الباحثين السابقين عند دراسة مفهوم التمكين النفسي، كما ظهرت أوجه الاستفادة في استخلاص المفاهيم الإجرائية، وطرح الفروض في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة، وفي إعداد الأدوات، فضلاً عن ما يمكن استخلاصه لتدعيم ما يتوصل إليه البحث الحالي من نتائج عند مناقشتها.

ونظراً لأن التمكين النفسي أصبح مطلباً أساسياً في عالمنا المعاصر للشباب المتطلع لاحتلال مكانة متميزة في مجتمع ضاغط تنافسي لكونه أحد سمات الشخصية الإنسانية، بالإضافة إلى أن السعي نحو الكمال والتوجه الإيجابي نحو الحياة تعد من الخصائص الإيجابية التي تعزز فرص الشباب في الإنجاز والنجاح، ولأهمية البرامج الإرشادية والتدريبية في تحقيق الأهداف المنشودة في وقت زمني قصير، وفي ضوء ما يمكن استخلاصه من التراث النظري والدراسات السابقة تمت صياغة فروض البحث الحالي على النحو التالي:

فروض البحث:

- ١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الكمالية التكيفية نحو الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الكمالية التكيفية في التطبيقين البعدي والتتبعي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الكمالية التكيفية في التطبيقين البعدي والتتبعي.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم في هذا البحث المنهج شبه التجريبي ذي التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة لضمان استفادة كل من تتوافر فيه الشروط التجريبية من البرنامج المطبق في البحث، مع القياسات المتكررة (القبلية، البعدية، التتبعية) لمقاييس الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة.

عينة البحث:

أ- العينة الاستطلاعية: بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث تم اشتقاق عينة استطلاعية للبحث بلغ قوامها (٥٥) طالبة بالمستوى الخامس بقسم الأحياء بكلية العلوم والدراسات الإنسانية جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨.

ب- العينة الأساسية: شملت عينة البحث (١٣٠) طالبة بالمستوى الخامس بقسم الأحياء بكلية العلوم والدراسات الإنسانية جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨، طبق عليهن مقياس الكمالية التكيفية ومقياس التوجه نحو الحياة تطبيقاً قبلياً، وتم اختيارهن ممن حصلن على درجات تقع في الإرباع الأدنى في المقياسين وبلغ عددهن (٣١) طالبة، وهن من تم حساب الفرق بين المقياسين القبلي والبعدى، والبعدى والتتبعى عليهن.

تكافؤ أفراد العينة: تم فحص تكافؤ أفراد العينة في كل من المتغيرات التالية:

-النوع: جميع أفراد العينة المشاركات بالبحث من الإناث فقط، فلا يوجد لاختلاف النوع أثر في نتائج البحث.

-التخصص: جميع أفراد العينة المشاركات من طالبات قسم الأحياء، فلا يوجد لاختلاف التخصص أثر في نتائج البحث.

-المستوى الدراسي: جميع أفراد العينة المشاركات من طالبات المستوى الخامس فقط، فلا يوجد لاختلاف المستوى أثر في نتائج البحث.

-المعدل الدراسي: قامت الباحثة بالاطلاع على السجلات الأكاديمية للمشاركات حيث أوضحت السجلات أن جميع أفراد العينة المشاركات تراوحت معدلاتهن من ٤،٢ إلى ٤،٥، فلا يوجد لاختلاف المعدل أثر في نتائج البحث.

-المستوى الاقتصادي والاجتماعي: تتشابه الظروف الاقتصادية والاجتماعية بين أفراد العينة إلى حد ما، فهن ينتمين إلى منطقة واحدة وهي منطقة الخرج، مستواهن الاقتصادي متقارب لتشابه وظائف أولياء أمورهن.

-العمر الزمني: تراوحت أعمار أفراد العينة ما بين ٢١:٢٢ نظراً لأنهم جميعاً بذات المستوى الدراسي.

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم إعداد الأدوات التالية:

أولاً: مقياس الكمالية التكيفية (إعداد الباحثة- ملحق ١)

يهدف المقياس إلى قياس الكمالية التكيفية لدى طالبات الجامعة، ولبناء المقياس قامت الباحثة بمراجعة الأدبيات والدراسات والمقاييس السابقة ذات العلاقة ومنها:

-مقياس الكمالية متعدد الأبعاد (Slaney, et. al, 2001) ترجمة وتقنين (الزغاليل، ٢٠٠٨).

- مقياس الكمالية متعددة الأبعاد (فروست وآخرون) ترجمة وتعريب (واصف، أيمن حلمي عويضة، ٢٠١٠).

-مقياس الكمالية إعداد (Hill, et all, 2004) ترجمة وتعريب (أسماء فتحي عبد العزيز، ٢٠١٥).

وبعد الاطلاع عليها لم تعتمد الباحثة أيًا من المقاييس المذكورة لاختلاف البيئة التي طبق فيها، وحيث أن الكمالية التكيفية تمثل فقط بعدًا من أبعاد المقياس السابقة، ووجدت أن هناك ندرة في مقاييس الكمالية التكيفية في البيئة السعودية -على حد اطلاع الباحثة - لذا عمدت الباحثة إلى إعداد مقياس يناسب عينة البحث الحالي ويلتزم طبيعة البيئة السعودية.

واستفادت الباحثة من اطلاعها على البحوث والمقاييس السابقة في تعريف مفهوم الكمالية التكيفية وتحديد أبعادها وفي صياغة فقرات المقياس.

*وتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) عبارة موزعة على بعدين فرعيين.

جدول (١) بعدي مقياس الكمالية التكيفية وأرقام العبارات الإيجابية والسالبة ومجموع العبارات

م	البعد	العبارات الإيجابية	العبارات السالبة	المجموع
١-	الكمالية الذاتية (وضع الفرد لنفسه معايير أداء عالية وسعيه لتحقيقها وتقييم أدائه وفقاً لها)	١-٥-٧-٩-١١-١٣ ١٦-٢٠-٢٢- ٢٤-٢٦-٢٨-٣٣ ٣٤-٣٥	٣-٨	١٨
٢-	الكمالية الاجتماعية (حاجة الفرد التي تدفعه لبذل الجهد لتحقيق توقعات الأفراد المقربين والمهمين له)	٤-٦-١٠-١٢-١٤ ١٧-١٩-٢١-٢٥ ٢٩-٣٢	٢-١٥-٢٣- ٢٧-٣٠- ٣١-٣٦	١٨
	المجموع	٢٧	٩	٣٦

يتضح من جدول (١) أن مقياس الكمالية الذاتية تكون من (٣٦) عبارة وزعت على بعدين تضمن كل بعد (١٨) عبارة، وكانت العبارات الإيجابية (٢٧) عبارة، والعبارات السالبة (٩) عبارة.

تصحيح المقياس: تراوحت الاستجابة على المقياس في خمسة مستويات هي (دائماً، كثيراً، أحياناً، قليلاً، أبداً) وأعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الإيجابية، ويتم عكس الدرجات بالعبارات السلبية، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الكمالية التكيفية، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الكمالية التكيفية لدى أفراد العينة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تأكدت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياس ومدى صلاحيته مع العينة المستخدمة على النحو التالي:

أ- صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بطريقتين على النحو التالي

١- صدق المحكمين: تم عرض عبارات المقياس بصورتها الأولية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بلغ عددهم (٩) أساتذة، لإبداء الرأي في المقياس، والجدول التالي يوضح النسب المئوية لاتفاق المحكمين.

جدول (٢) النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عناصر تحكيم مقياس الكمالية التكيفية

النسبة المئوية	السؤال
٧٧,٧%	ما صحة ووضوح صياغة مفردات المقياس
٨٨,٨%	ما ملائمة المفردات لكل بعد من أبعاد المقياس
٨٨,٨%	ما مناسبة مفردات المقياس لعينة البحث
١٠٠%	ما كفاية تعليمات المقياس

اقتصرت ملاحظات المحكمين على إعادة صياغة بعض العبارات، وحذف بعض الكلمات، ولم يتفقوا على حذف أي عبارة، وقد أخذت جميع الملاحظات بالاعتبار وتم التعديل، وبذلك تألف المقياس في صورته النهائية من (٣٦) عبارة، (٢٧) عبارة بالاتجاه الإيجابي و(٩) عبارة بالاتجاه السلبي.

٢- صدق المحك: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحك التلازمي، حيث تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات طالبات العينة الاستطلاعية في مقياس الكمالية متعددة الأبعاد (فروست وآخرون) ترجمة وتعريب (واصف، أيمن حلمي عويضة، ٢٠١٠)، ودرجاتهن في مقياس الكمالية التكيفية المستخدم بالبحث الحالي، وقد وجد أنه يساوي (٠,٦٨١) وهو دال عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس المستخدم في الدراسة الحالية بالصدق.

ب- الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات التجزئة النصفية:

جدول (٣) ثبات مقياس الكمالية التكيفية باستخدام معامل ألفا لكرونباخ ومعامل التجزئة النصفية

معامل التجزئة النصفية	معامل ألفا لكرونباخ	الأبعاد
٠,٩٢	٠,٨٧	الكمالية الذاتية
٠,٨٦	٠,٨٢	الكمالية الاجتماعية
٠,٩١	٠,٩١	المقياس ككل

يتضح من جدول (٣) أن معامل ثبات مقياس الكمالية التكيفية وأبعاده باستخدام معامل ألفا لكرونباخ تراوح بين (٠,٨٢)، (٠,٩١)، وباستخدام معامل التجزئة النصفية وتصحيحه باستخدام معادلة سييرمان بروان تراوح بين (٠,٨٦)، (٠,٩٢) وهي قيم مرتفعة وتدل على ثبات المقياس.

ج- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات ارتباط كل عبارة من العبارات والبعد الذي أدرجت تحته، وأيضاً مع الدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها ببعض ومع الدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط المحسوبة دالة إحصائياً عند مستويات دلالة مقبولة كما هو مبين في الجداول (٤، ٥، ٦):

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الكمالية التكيفية والبعد الذي أدرجت تحته

رقم العبارة	البعد	معامل ارتباط العبارة بالبعد	مستوى الدلالة	رقم العبارة	البعد	معامل ارتباط العبارة بالبعد	مستوى الدلالة
١	الكمالية الاجتماعية	٠,٦١٠	٠,٠١	٢	الكمالية الذاتية	٠,٥٦١	٠,٠١
٣		٠,٤٩٩	٠,٠١	٤		٠,٦٢٢	٠,٠١
٥		٠,٤٤١	٠,٠١	٦		٠,٤٧١	٠,٠١
٧		٠,٥٤٤	٠,٠١	١٠		٠,٥٢٠	٠,٠١
٨		٠,٥٨٧	٠,٠١	١٢		٠,٣٢٢	٠,٠٥
٩		٠,٥٨٨	٠,٠١	١٤		٠,٣٥٦	٠,٠٥
١١		٠,٦٣٩	٠,٠١	١٥		٠,٦٢٨	٠,٠١
١٣		٠,٤٩٥	٠,٠١	١٧		٠,٦٠٧	٠,٠١
١٦		٠,٦٦٧	٠,٠١	١٩		٠,٤٤٠	٠,٠١
١٨		٠,٧١٤	٠,٠١	٢١		٠,٥٠٥	٠,٠١
٢٠		٠,٦٠١	٠,٠١	٢٣		٠,٨١٠	٠,٠١
٢٢		٠,٥٥٥	٠,٠١	٢٥		٠,٤٧٦	٠,٠١
٢٤		٠,٤٨٦	٠,٠١	٢٧		٠,٤٧٣	٠,٠١
٢٦		٠,٦٠٢	٠,٠١	٢٩		٠,٥٦٢	٠,٠١
٢٨		٠,٥٢٣	٠,٠١	٣٠		٠,٥٨٧	٠,٠١
٣٣		٠,٦٣٦	٠,٠١	٣١		٠,٣٥٧	٠,٠٥
٣٤		٠,٤٤١	٠,٠١	٣٢		٠,٦٩٥	٠,٠١
٣٥		٠,٤٧٨	٠,٠١	٣٦		٠,٧١٦	٠,٠١

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات

مقياس الكمالية التكيفية والدرجة الكلية للمقياس

العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة	العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
١	٠,٥٣٠	٠,٠١	١٩	٠,٦٣٢	٠,٠١
٢	٠,٤٣٩	٠,٠١	٢٠	٠,٥٦٦	٠,٠١
٣	٠,٥٣٤	٠,٠١	٢١	٠,٥٨٨	٠,٠١
٤	٠,٥٥٩	٠,٠١	٢٢	٠,٤٦٤	٠,٠١
٥	٠,٥٤٦	٠,٠١	٢٣	٠,٣٢٠	٠,٠٥
٦	٠,٥٥٣	٠,٠١	٢٤	٠,٣٧٤	٠,٠٥
٧	٠,٥١٠	٠,٠١	٢٥	٠,٦٨٧	٠,٠١
٨	٠,٥٦٩	٠,٠١	٢٦	٠,٥٠٧	٠,٠١
٩	٠,٥٥٤	٠,٠١	٢٧	٠,٤٨٦	٠,٠١
١٠	٠,٦٥٨	٠,٠١	٢٨	٠,٤٣٦	٠,٠١
١١	٠,٦٠٣	٠,٠١	٢٩	٠,٦٩٤	٠,٠١
١٢	٠,٣٣٥	٠,٠٥	٣٠	٠,٣٨٧	٠,٠٥
١٣	٠,٥٨١	٠,٠١	٣١	٠,٥٤٥	٠,٠١
١٤	٠,٧٢٢	٠,٠١	٣٢	٠,٦٠١	٠,٠١
١٥	٠,٥٦١	٠,٠١	٣٣	٠,٥٧٨	٠,٠١
١٦	٠,٧١١	٠,٠١	٣٤	٠,٥٥٢	٠,٠١
١٧	٠,٣٩٦	٠,٠٥	٣٥	٠,٥٦٢	٠,٠١
١٨	٠,٤٨٠	٠,٠١	٣٦	٠,٦٦٧	٠,٠١

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد بعضها مع بعض

والدرجة الكلية لمقياس الكمالية التكيفية

الأبعاد	الكمالية الذاتية	الكمالية الاجتماعية
الكمالية الذاتية	—	
الكمالية الاجتماعية	٠,٧٨٨	—
المقياس ككل	٠,٩٥٤	٠,٩٣٦

يتضح من جدول (٤، ٥، ٦) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي أدرجت تحته، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، وأيضاً معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها ببعض والدرجة الكلية للمقياس، دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١).

ثانياً: مقياس التوجه نحو الحياة (إعداد الباحثة- ملحق ٢)

يهدف هذا المقياس إلى قياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، ولبناء المقياس قامت الباحثة بمراجعة الأدبيات والدراسات والمقاييس السابقة ذات العلاقة ومنها:

-مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده (Scheier & Carver,1985) وقام بترجمته وتعريبه (الأنصاري ٢٠٠١).

-مقياس التفاؤل والتشاؤم الذي أعدته (خليل، عفراء إبراهيم، ٢٠٠٩)

-مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده (زبيدات، مصطفى حفطي، ٢٠١٢).

-مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده (سعادت، إسلام عطا سعادة، ٢٠١٦).

وبعد الاطلاع عليها لم تعتمد الباحثة أيًا من المقاييس المذكورة لاختلاف البيئة التي طبق فيها، وأيضاً لاختلاف العينة في مقياسي (زبيدات، مصطفى حفطي، ٢٠١٢) التي طبقت على عينة من النساء، (سعادت، إسلام عطا سعادة، ٢٠١٦) والتي طبقت على طلبة الثانوي، ووجدت أن هناك ندرة في مقاييس التوجه نحو الحياة في البيئة السعودية -على حد اطلاع الباحثة - لذا عمدت الباحثة إلى إعداد مقياس يناسب عينة البحث الحالي ويلتئم طبيعة البيئة السعودية.

واستفادت الباحثة من اطلاعها على الدراسات والمقاييس السابقة في تعريف مفهوم التوجه نحو الحياة وتحديد أبعاده وفي صياغة فقرات المقياس.

*وتكون المقياس في صورته الأولية من (٤٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد فرعية.

جدول (٧) أبعاد مقياس التوجه نحو الحياة وأرقام العبارات الإيجابية والسالبة ومجموع العبارات

م	البعد	العبارات الإيجابية	العبارات السالبة	المجموع
١	(التفـــــــــــــــــاؤل) التوقعات الذاتية الإيجابية للفرد اتجاه مستقبله الشخصي	١-٥ - ١٠-٢٨	٧-١٣ - ٢٠-٢٩ - ٣٢-٣٨	١٠
٢	(الإقبال على الحياة) رغبة الفرد في العيش والاستمتاع بالحياة	٢-٨ - ١٢-٣٠	١٩-٢٥ - ٢٧-٣٤	١٠
٣	(النظرة الإيجابية للأمر)	٣-٦ - ٩-٢٤	١٤-١٧	١٠

م	البعد	العبارات الإيجابية	العبارات السالبة	المجموع
-	اعتقاد الفرد بحدوث الأمور الايجابية أكثر من السلبية والنظر الى السلبي باعتباره خبرات تصقل الشخصية	٤٠-٣٥	٢٦-٢٢	
٤	(الطمح) الرغبة في الازدياد، والتطلع باستمرار إلى الامام وبذل الجهد في تحقيق الأهداف	-١٨-١٥-١١-٤ -٣١-٢٣-٢١ ٣٩-٣٦-٣٣		١٠
	المجموع	٢٦	١٤	٤٠

يتضح من جدول (٧) أن مقياس التوجه نحو الحياة تكون من (٤٠) عبارة وزعت على أربعة أبعاد تضمن كل بعد (١٠) عبارات، وكانت العبارات الإيجابية (٢٦) عبارة، والعبارات السالبة (١٤) عبارة.

تصحيح المقياس: تراوحت الاستجابة على المقياس في خمسة مستويات هي (دائمًا، كثيرًا، أحيانًا، قليلًا، أبدًا) وأعطيت الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للعبارات الإيجابية، ويتم عكس الدرجات بالعبارات السلبية، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع التوجه الإيجابي نحو الحياة، بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى أفراد العينة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تأكدت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياس ومدى صلاحيته مع العينة المستخدمة على النحو التالي:

أ-صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بطريقتين على النحو التالي

١-صدق المحكمين: تم عرض عبارات المقياس بصورتها الأولية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بلغ عددهم (٩) أساتذة، لإبداء الرأي في المقياس، والجدول التالي يوضح النسب المئوية لاتفاق المحكمين.

جدول (٨) النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عناصر تحكيم مقياس التوجه نحو الحياة

السؤال	النسبة المئوية
ما صحة ووضوح صياغة مفردات المقياس	٨٨,٨%
ما ملائمة المفردات لكل بعد من أبعاد المقياس	٨٨,٨%
ما مناسبة مفردات المقياس لعينة البحث	٧٧,٧%
ما كفاية تعليمات المقياس	١٠٠%

اقتصرت ملاحظات المحكمين على إعادة صياغة بعض العبارات، وحذف بعض الكلمات، وتم دمج عبارتين لتشابههما، وقد أخذت جميع الملاحظات بالاعتبار وتم التعديل، وبذلك تألف المقياس في صورته النهائية من (٣٩) عبارة، (٢٥) عبارة بالاتجاه الإيجابي و(١٤) بالاتجاه السلبي موزعين على الأبعاد الأربعة للمقياس.

٢- صدق المحك: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحك التلازمي، حيث تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات طالبات العينة الاستطلاعية في مقياس التوجه نحو الحياة الذي أعده (زبيدات، مصطفى حفظي، ٢٠١٢)، ودرجاتهن في مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم بالبحث الحالي، وقد وجد أنه يساوي (٠,٧٨٠) وهو دال عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس المستخدم في الدراسة الحالية بالصدق.

ب- الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات التجزئة النصفية:

جدول (٩) ثبات مقياس التوجه نحو الحياة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ ومعامل التجزئة النصفية

الأبعاد	معامل ألفا لكرونباخ	معامل التجزئة النصفية
التفاوت	٠,٨٢	٠,٨٧
الاقبال على الحياة	٠,٨٠	٠,٨٦
النظرة الايجابية	٠,٨٣	٠,٨٩
الطموح	٠,٧٩	٠,٨٤
المقياس ككل	٠,٨٨	٠,٩٠

يتضح من جدول (٩) أن معامل ثبات مقياس التوجه نحو الحياة وأبعاده باستخدام معامل ألفا لكرونباخ تراوح بين (٠,٧٩)، (٠,٨٨)، وباستخدام معامل التجزئة النصفية وتصحيحه باستخدام معادلة سبيرمان بروان تراوح بين (٠,٨٤)، (٠,٩٠) وهي قيم مرتفعة وتدل على ثبات المقياس.

ج- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات ارتباط كل عبارة من العبارات والبعد الذي أدرجت تحته، وأيضاً مع الدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها ببعض ومع الدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط المحسوبة دالة إحصائياً عند مستويات دلالة مقبولة كما هو مبين في الجداول (١٠، ١١، ١٢):

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

التوجه نحو الحياة والبعد الذي أدرجت تحته

رقم العبارة	البعد	معامل ارتباط العبارة بالبعد	مستوى الدلالة	رقم العبارة	البعد	معامل ارتباط العبارة بالبعد	مستوى الدلالة
١	التفاؤل	٠,٥١٨	٠,٠١	٣	النظرة الإيجابية للأمور	٠,٥٢٤	٠,٠١
٥		٠,٥٢٣	٠,٠١	٦		٠,٤٢٧	٠,٠١
٧		٠,٦٢٥	٠,٠١	٩		٠,٦٦٧	٠,٠١
١٠		٠,٥٥٢	٠,٠١	١٤		٠,٣٣١	٠,٠٥
١٣		٠,٤٠٤	٠,٠١	١٧		٠,٤٧٠	٠,٠١
٢٠		٠,٤٥٩	٠,٠١	٢٢		٠,٤٥٥	٠,٠١
٢٨		٠,٤٠٥	٠,٠١	٢٦		٠,٥٣٣	٠,٠١
٢٩		٠,٣٥٧	٠,٠٥	٣٤		٠,٥٤٩	٠,٠١
٣٢		٠,٥٠٦	٠,٠١	٣٥		٠,٣٣٦	٠,٠٥
٣٨		٠,٣٩٤	٠,٠٥	٣٧		٠,٥٣٣	٠,٠١
٢	الاقبال على الحياة	٠,٦٢٣	٠,٠١	٤	الطموح	٠,٥١١	٠,٠١
٨		٠,٤٧٦	٠,٠١	١١		٠,٣٧٠	٠,٠٥
١٢		٠,٤١٢	٠,٠١	١٥		٠,٦٦١	٠,٠١
١٦		٠,٥٣٣	٠,٠١	١٨		٠,٦٧٣	٠,٠١
١٩		٠,٥٨٠	٠,٠١	٢١		٠,٧٣١	٠,٠١
٢٥		٠,٣٩٥	٠,٠٥	٢٣		٠,٥٦٥	٠,٠١

مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: (١٨٠ الجزء الأول) أكتوبر لسنة ٢٠١٨م

رقم العبارة	البعد	معامل ارتباط العبارة بالبعد	مستوى الدلالة	رقم العبارة	البعد	معامل ارتباط العبارة بالبعد	مستوى الدلالة
٢٧		٠,٧٢٦	٠,٠١	٣١		٠,٦٤٧	٠,٠١
٣٠		٠,٣٢٠	٠,٠٥	٣٣		٠,٣٦١	٠,٠٥
٣٤		٠,٤١١	٠,٠١	٣٦		٠,٦١١	٠,٠١
				٣٩		٠,٦٩٢	٠,٠١

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

التوجه نحو الحياة والدرجة الكلية للمقياس

العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة	العبارة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
١	٠,٣٩٦	٠,٠٥	٢١	٠,٤٢٢	٠,٠١
٢	٠,٣٣٩	٠,٠٥	٢٢	٠,٥٥٦	٠,٠١
٣	٠,٤٣٦	٠,٠١	٢٣	٠,٣٩٦	٠,٠٥
٤	٠,٤٥١	٠,٠١	٢٤	٠,٥١٥	٠,٠١
٥	٠,٣٨١	٠,٠٥	٢٥	٠,٣٥٢	٠,٠٥
٦	٠,٣٤٢	٠,٠٥	٢٦	٠,٥١١	٠,٠١
٧	٠,٣٥٢	٠,٠٥	٢٧	٠,٥١٩	٠,٠١
٨	٠,٦٠٣	٠,٠١	٢٨	٠,٣٩٢	٠,٠٥
٩	٠,٥١٦	٠,٠١	٢٩	٠,٤٩٠	٠,٠١
١٠	٠,٥٧٧	٠,٠١	٣٠	٠,٤١٨	٠,٠١
١١	٠,٤٣٥	٠,٠١	٣١	٠,٣٤٧	٠,٠٥
١٢	٠,٣٩٠	٠,٠٥	٣٢	٠,٣٦١	٠,٠٥
١٣	٠,٣٤٣	٠,٠٥	٣٣	٠,٥٠٦	٠,٠١
١٤	٠,٤٢١	٠,٠١	٣٤	٠,٥٦٢	٠,٠١
١٥	٠,٤٨٣	٠,٠١	٣٥	٠,٦٠٧	٠,٠١
١٦	٠,٣٨١	٠,٠٥	٣٦	٠,٥٩٨	٠,٠١
١٧	٠,٤٨١	٠,٠١	٣٧	٠,٣٢٢	٠,٠٥
١٨	٠,٣٤٦	٠,٠٥	٣٨	٠,٥٣٣	٠,٠١
١٩	٠,٥١٠	٠,٠١	٣٩	٠,٤٠٢	٠,٠٥
٢٠	٠,٤٩٢	٠,٠١			

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد بعضها مع بعض

والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو الحياة

الطموح	النظرة الإيجابية	الإقبال على الحياة	التفاؤل	الأبعاد
			-	التفاؤل
		-	٠,٥٩٢	الإقبال على الحياة
	-	٠,٧٧١	٠,٧٢٦	النظرة الإيجابية
-	٠,٦٧٨	٠,٥٧٣	٠,٣٩٠	الطموح
٠,٧٩٩	٠,٩٣٦	٠,٨٣٩	٠,٨٠٦	المقياس ككل

يتضح من جدول (١٠، ١٢، ١١) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات والبعد الذي أدرجت تحته، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، وأيضاً معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها ببعض والدرجة الكلية للمقياس، دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١).

ثالثاً: البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التمكين النفسي: (إعداد الباحثة-ملحق ٣)

هو مجموعة من الإجراءات والأنشطة والخبرات المنظمة والمتنوعة والتي تم التخطيط لها، بحيث تتم بشكل متكامل وتستخدم أدوات وأساليب وفنيات معينة، وتجرى في جلسات محددة ومنظمة تحكمها شروط علمية وعملية، وتهدف إلى إحداث تغيير مقصود لدى المشاركات وهو (التمكين النفسي).

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي:

• الاطلاع على التراث السيكلوجي المتعلق بالتمكين النفسي وذلك من قبيل النظريات النفسية والكتابات المختلفة التي تناولت التمكين النفسي، وكذلك الاطلاع على أدبيات الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة مثل دراسة عكر (٢٠١٣)، دراسة Morrison (2014)، دراسة شاهين (٢٠١٥)، دراسة النواجحة (٢٠١٥)، دراسة مصطفى، طه (٢٠١٥)، رسلان (٢٠١٦).

• الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية والتدريبية المتاحة ذات الصلة بالتمكين النفسي
كبرنامج أبو أسعد (٢٠١٧)، وبرنامج شاهين (٢٠١٧)، والافادة من الاستراتيجيات
والفنيات المستخدمة.

• تم عرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس
المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس، وذلك من أجل تحكيم البرنامج من حيث:
الأهداف والأهمية، وخطوات إعداد الجلسات، وكذلك مدى ملائمة الجلسات للعينة من
حيث: المحتوى والزمن، والفنيات المستخدمة، والإجراءات التنفيذية، وقد أسفر التحكيم
عن التنويه ببعض الملاحظات، وتم الأخذ بتوصياتهم ومقترحاتهم وملاحظاتهم للخروج
بالصورة النهائية للبرنامج.

الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تدريب المشاركات على بعض مهارات التمكين النفسي،
ويتحقق الهدف العام من خلال الأهداف الفرعية التالية.

الأهداف الفرعية للبرنامج:

- ١- تعريف الطالبات بمفهوم التمكين النفسي وتبصيرها بأبعاده.
- ٢- تمكين الطالبات من استخدام مجموعة متكاملة من القدرات والمهارات التي تزيد
لديهن الشعور بالتوجه الإيجابي نحو الحياة.
- ٣- تنمية الشعور بالكمالية التكيفية لدى الطالبات من خلال تحسين مهارات التعبير عن
الذات، والاستقلالية والتعامل مع الآخرين.
- ٤- مساعدة الطالبات على تغيير الأفكار الخاطئة بشكل يعمل على تنمية المعنى الإيجابي
للحياة.
- ٥- اكساب الطالبات مهارة توظيف المعرفة والمعلومات النظرية في التطبيقات الواقعية
والحياتية.
- ٦- تدريب الطالبات على مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات، ومهارة تحديد الأهداف.
- ٧- مساعدة الطالبات على التمتع بمهارات التمكين النفسي من خلال معرفة ما لديهن
من نقاط قوة والاستفادة منها في الوقت نفسه الذي يدركن فيه نقاط الضعف
ويتوصلون الى وسائل تصحيحها أو التعويض عنها.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يقوم البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس: العامة والنفسية والتربوية والفسولوجية والاجتماعية والدينية والفلسفية لعل من أهمها:

- ١- مراعاة مرونة السلوك الإنساني، وقابليته للتعديل والتغيير من خلال التدريب.
 - ٢- مراعاة الفروق الفردية بين المشاركات في السمات النفسية، والانفعالية، والاجتماعية.
 - ٣- مراعاة التغيرات والظروف النفسية والاجتماعية والسياسية التي تنتاب المشاركات، والتي تؤثر على أدائهن أثناء عملية التدريب.
 - ٤- تقدير الواقع المجتمعي والظروف البيئية، والمؤثرات السائدة في المجتمع.
 - ٥- ضمنت الباحثة جلسات البرنامج ببعض الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة، والقصص الهادفة، والفيديوهات المؤثرة، التي تسهم في زيادة تمكين المشاركات نفسياً.
- الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج: اعتمدت الباحثة في برنامجها على استخدام بعض الأساليب الإرشادية والتي تنتمي للنظرية المعرفية، والنظرية السلوكية، ونظرية التعلم الاجتماعي (النمذجة)، وتتضمن المحاضرة والمناقشة والحوار والعصف الذهني ولعب الدور والتغذية الراجعة والنمذجة والتساؤل وضرب الأمثلة والمواقف والقصص والواجبات المنزلية.
- محتوى البرنامج: في ضوء الأدب النفسي وما أسفرت عنه الدراسات السابقة من نتائج مثل دراسة (Cyboran (2005، مثل دراسة أبو أسعد (٢٠١٧)، دراسة (Zimmerman,et.al (2017، ودراسة شاهين (٢٠١٧)، تم تحديد موضوعات وجلسات البرنامج في (١٨) جلسة، مدة كل جلسة (٦٠ دقيقة)، كما تم تحديد الأهداف والاستراتيجيات الخاصة بكل جلسة، ودور الباحثة والطالبة في كل جلسة.

جدول (١٣) ملخص جلسات البرنامج

الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف	الاستراتيجيات المستخدمة
الأولى	(تمهيد وتعارف)	١- دعم الود والألفة بين الباحث والمشاركات وبين المشاركات بعضهن البعض من خلال اجراء التعارف بينهن. ٢- اعطاء نبذة تعريفية للمشاركات عن أهداف البرنامج وعدد جلساته والمدة الزمنية لكل جلسة. ٣- تعريف المشاركات بالفائدة المرجوة من خلال مشاركتهن بالبرنامج.	التعاطف التشجيع
الثانية	(مفهوم التمكين النفسي)	١- اعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم التمكين النفسي. ٢- التعرف على أبعاد التمكين النفسي. ٣- التمييز بين أبعاد التمكين النفسي. ٤- تعزيز قيمة التمكين النفسي كطريق للشعور بالراحة النفسية	العصف الذهني المناقشة والحوار المحاضرة التساؤل
الثالثة	(مهارة الاستقلالية)	١- اعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم الاستقلالية. ٢- تحديد سمات الشخصية الاستقلالية. ٣- التمييز بين سمات الشخصية الاستقلالية والشخصية الاعتمادية. ٤- تدريب الطالبات على الاستقلالية في تدبير أمورهن مع التأكيد على إمكانيات وقدرات كل فرد.	الحوار والمناقشة، الدعم، التساؤل، المحاضرة،
الرابعة	(مهارة صنع الإرادة)	١- التعرف على مفهوم الإرادة. ٢- التعرف على مراحل الفعل الإرادي. ٣- اكتساب مهارات صنع الإرادة. ٤- المقارنة بين إيجابيات قوة الإرادة وسلبيات ضعفها. ٥- اكتساب القدوة من قصص صناع الإرادة	الحوار والمناقشة، القصة ، التساؤل، النمذجة، المقارنة، استراتيجيات المواجهة

الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف	الاستراتيجيات المستخدمة
الخامسة	مهارة الإقناع والتأثير في الآخرين	<p>١- التعرف على مفهوم الإقناع.</p> <p>٢- تحديد القواعد التي ينبغي مراعاتها عند اقناع الآخرين.</p> <p>٣- ممارسة مهارات الإقناع والتأثير من خلال لعب الدور.</p> <p>٤- دعم وبناء الثقة بالنفس لدى المشاركات.</p> <p>٥- استنتاج بعض مهارات الإقناع والتأثير من القصص الدينية والدنيوية</p>	<p>الحوار والمناقشة، الدعم، التساؤل، لعب الدور، استراتيجيات المواجهة، القصة</p>
السادسة	مهارة الادارة الذاتية	<p>١- التعرف على مفهوم الادارة الذاتية.</p> <p>٢- التعرف على قواعد ادارة الذات.</p> <p>٣- تحديد أسباب النجاح.</p> <p>٤- اكتساب مهارة ترتيب الأولويات.</p>	<p>الحوار والمناقشة، التشجيع، المحاضرة، التساؤل، العصف الذهني</p>
السابعة	مهارة حل المشكلات	<p>١- التعرف على مفهوم المشكلة.</p> <p>٢- التعرف على خطوات حل المشكلة.</p> <p>٣- تدريب المشاركات على صياغة مشكلاتهم بدقة ووضوح.</p> <p>٤- تطبيق مهارات حل المشكلات علمياً وعملياً.</p>	<p>الحوار والمناقشة، اللعب، التساؤل، استراتيجيات المواجهة، القصة، الاستبصار الذاتي</p>
الثامنة	مهارة صنع القرار	<p>١- التعرف على مفهوم القرار.</p> <p>٢- التمييز بين اتخاذ القرار وصنع القرار.</p> <p>٣- التعرف على مراحل اتخاذ القرار.</p> <p>٤- تحديد أسباب اتخاذ القرار الخاطئ.</p> <p>٥- التعرف على العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار.</p> <p>٦- التدريب على مهارة اتخاذ القرار.</p>	<p>الحوار والمناقشة، التعزيز الإيجابي، المحاضرة، التساؤل</p>

الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف	الاستراتيجيات المستخدمة
التاسعة والعاشر	مهارة تحديد الأهداف	١- التعرف على معنى الهدف. ٢- التمييز بين أنواع الأهداف. ٣- التعرف على خطوات تحديد الأهداف. ٤- التوصل إلى صفات الهدف الجيد. ٥- استنباط معوقات تحديد الأهداف ٦- التدريب على تحديد الأهداف الشخصية والمرحلية.	الحوار والمناقشة، الدعم، التساؤل، المحاضرة، القصة، الاستنباط، الكتابة
الحادية عشر	مهارة التخطيط	١- التعرف على مفهوم التخطيط. ٢- ادراك أهمية وفوائد التخطيط في حياة الفرد. ٣- التعرف على صفات المخططين الناجحين. ٤- استخلاص أهم معوقات التخطيط. ٥- التدريب على وضع خطة مستقبلية ناجحة.	المحاضرة والمناقشة-ضرب الأمثلة- الاستنباط- الكتابة- التعزيز
الثانية عشر	مهارة ادارة الوقت	١- التعرف على مفهوم ادارة الوقت. ٢- ادراك أهمية ادارة الوقت بكفاءة. ٣- التدريب على إدارة الوقت بفاعلية من خلال وضع جداول زمنية. ٤- اكتساب مهارة ترتيب الأولويات من خلال مصفوفة الوقت. ٥- التعرف على مضيعات الوقت.	المحاضرة والمناقشة- النمذجة- الدعم- الاستنباط- التساؤل
الثالثة عشر	الشخصية الايجابية	١- التعرف على مفهوم الإيجابية. ٢- تحديد سمات الشخصية الإيجابية. ٣- تعزيز مفهوم الإيجابية لدى المشاركين. ٤- المقارنة بين التفكير الإيجابي والسلبي. ٥- اكتساب القدوة من قصص إيجابية. ٦- التعرف على معوقات السلوك الإيجابي.	الحوار والمناقشة، التعزيز الاجباري، القصة، التساؤل، الفيديو، النمذجة

الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف	الاستراتيجيات المستخدمة
		٧- التدريب على ممارسة الإيجابية في المواقف الحياتية.	
الرابعة عشر	مهارات التفاؤل	١- التعرف على أهمية التفاؤل في حياة الفرد. ٢- التعرف على سمات الشخصية المتفائلة. ٣- استشعار خطر التفكير السلبي التشاؤمي. ٤- التدريب على بعض طرق التخلص من التفكير التشاؤمي	المحاضرة، الحوار والمناقشة، ذكر الأمثلة، الفيديو،
الخامسة عشر	مهارات النجاح	١- التعرف على قوانين النجاح. ٢- تحديد سمات الشخصية الناجحة. ٣- التعرف على معوقات نجاح الفرد. ٤- اكتساب القدوة من قصص بعض الشخصيات الناجحة. ٥- التدريب على بعض مهارات صناعة النجاح.	الحوار والمناقشة، البوربوينت، النمذجة، التدعيم، التساؤل
السادسة عشر	تكامل الخبرات والإنهاء (ختام البرنامج)	١- تقييم المشاركات ما تم اتجاذه في البرنامج. ٢- تطبيق المقاييس المستخدمة. ٣- تقديم شهادات الشكر والتقدير للمشاركات.	الحوار والمناقشة التعزيز

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- معامل الارتباط بيرسون.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (Standard Deviation & Mean).
- اختبار (T-test).
- تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of Variance).

نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الكمالية التكيفية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، ويوضح جدول (١٤) قيم اختبار "ت".

جدول (١٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الكمالية التكيفية لدى مجموعة الدراسة

الأبعاد	القياس القبلي			القياس البعدي			درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	م	ن	ع	م	ن			
الكمالية الذاتية	٣,٦٢	٦٧,٠٠	٣١	٢,٦٣	٧٥,٩٠	٣١	١٥,٦٦	٠,٠١	
الكمالية الاجتماعية	٢,٨٥	٦٨,٧٤	٣١	٢,١٠	٧٥,٨١	٣١	١٢,٦٥		
المقياس ككل	٥,١٦	١٣٥,٧٤	٣١	٣,٢٢	١٥١,٧١	٣١	١٧,٥٢		

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الكمالية التكيفية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، مما يدل على فعالية البرنامج في تحسين الكمالية التكيفية لدى طالبات الجامعة.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن تدريب الطالبات على التخطيط الجيد ووضع الأهداف، وتدريبهن على إدارة الذات وتوكيدها، وتعزيز الثقة بالنفس لديهن، بالإضافة إلى إكسابهن مهارات الاستقلال في صنع القرار وحل المشكلات، من خلال تطبيق العديد من الاستراتيجيات والأنشطة التي ساعدت في تمتع الطالبات بمهارات التمكين النفسى وساهمت في شعورهن بأن سلوكهن مؤثر في الآخرين وأن ما يبذلنه من وقت أو عمل له قيمة وفائدة، وأنهن لديهن القدرة على أداء العمل بكفاءة واتقان، كل ذلك يجعل الطالبة تمتلك قدرًا من الإيجابية والقدرة على التأثير، والفعالية الذاتية، كما ينمي لديهن مهارة السيطرة ويكون لديهن فهماً أعمق لاحتياجاتهن وقدرة على المطالبة بها والدفاع عنها لتعزيز أدوارهن في الحياة، فيولد لديهن دوافع داخلية للكمالية التكيفية التي تمنحهن القدر الكافي من تقدير الذات، وكل ذلك قد يكون ساهم في زيادة شعورهن

بالكمالية ببعديها الذاتي والاجتماعي والتي تحقق لهن الرضا والسعادة، وتدفعهن إلى مزيد من الإنجازات.

وتتفق هذه النتيجة مع الإطار النظري الذي يشير إلى أن السلوك الكمالى حاجة إنسانية تدفع إلى التميز والإنجاز والتطوير، وتحقق الذات، (محمود، ٢٠١٠، ٩)، فالكمالية هي مكون إنساني باعتبارها سلاحاً ذات حدين أو عملة ذات وجهين، فهي طاقة أو قوة مشجعة ودافعة يجب أن توضع في مسار إيجابي بدلاً من اعتبارها اضطراباً يجب السيطرة عليه، وهي بوجهها السوى واللاسوى موجودة لدى كل فرد بدرجة أو بأخرى، ويرتبط الوجه الإيجابي بمعايير شخصية تضمن تحقيق الذات وتقديرها، أما الوجه الآخر فيرتبط بنقد الذات وإنخفاض الكفاءة الذاتية في مستويات القدرة على اتخاذ القرار، ومصادر الضبط الذاتي(عبد الخالق، ٢٠١١، ٣٨١).

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة رياض وآخرون (٢٠١٥) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجية الإيحاء الذاتي في تنمية الكمالية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً.

الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، ويوضح جدول (١٥) قيم اختبار "ت".

جدول (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التوجه نحو الحياة ككل وفي كل محور على حده لدى مجموعة الدراسة

المحاور	القياس القبلي			القياس البعدي			درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
	ع	م	ن	ع	م	ن			
التفاؤل	٢,٣٥	٣٠,٥٥	٣١	١,٢٩	٣٧,١٦	٣١	٣٠	١٤,٢١	٠,٠١
لاقبال على الحياة	٢,٧٠	٢٩,٨٤	٣١	١,٨٦	٣٢,٤٢	٣١	٣٠	٤,٢٠	
النظرة الإيجابية	١,١٢	٣٤,٨٧	٣١	٠,٨٩	٣٨,٠٦	٣١	٣٠	١٣,١٥	
الطموح	١,٥١	٣٣,٠٠	٣١	٠,٩٥	٣٨,٠٣	٣١	٣٠	١٤,٠٧	
المقياس ككل	٣,٦٤	١٢٦,٢٦	٣١	٢,٧٦	١٤٥,٦٨	٣١	٣٠	٢٩,٠٠	

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده قبل

وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، مما يدل على فعالية البرنامج في تحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات الجامعة.

وتعزو الباحثة التحسن الذي طرأ على أفراد العينة إلى البرنامج التدريبي وما تضمنه من أنشطة وتدريبات متعلقة بتمكين الطالبات للتعبير عن آرائهن ومشاعرهن وتمكينهن من اتخاذ القرار، وتطوير قدراتهن في مشاركة الآخرين، كما يعود أيضاً إلى ما شمله البرنامج من تدريبات على توكيد الذات وتعزيز دورهن في الحياة وقدرتهن في إدارة الذات، حيث تم تمكينهن ليصبحن أكثر ضبطاً للسلوك والانفعال وأكثر قدرة على التفكير بشكل إيجابي من خلال اكسابهن بعض المهارات الحياتية مثل مهارة اتخاذ القرار ومهارة حل المشكلات ومهارة إدارة الوقت مما يزيد من توجههن وإقبالهن على الحياة بشكل إيجابي ويدعم لديهن الإحساس بالأمل والتفاؤل عند السعي لتحقيق أهدافهن المدركة في الحياة.

وقد يرجع التحسين في التوجه نحو الحياة لدى أفراد العينة إلى ما تم عمله من واجبات منزلية تعلمت فيها الطالبات تنظيم وإدارة ذواتهن وتحديد مواطن القوة والضعف، وتحديد أهدافهن في الحياة بطريقة أكثر واقعية ومن ثم إحساسهن بالمعنى والهدف في الحياة، بالإضافة إلى إثارة دافعتين للتحرك بإيجابية في كل موقف، مما أثر على نظرتهم للحياة وزاد من توجههن الإيجابي نحوها.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في إطار المرحلة العمرية والدراسية لعينة البحث فهن طالبات التعليم الجامعي ولديهن قدر من الاستقلالية والنضج الفكري وتحمل المسؤولية وهن على أعتاب الإخراط بالحياة المهنية، ومن ثم فهن يتصفن بالتفاؤل والتوجه نحو الحياة.

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما نتاج دراسة عكر (٢٠١٣) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل والتمكين النفسي، كما أوضحت أن التمكين النفسي يزيد من التوجه نحو الحياة المهنية، كما تتفق مع دراسة النواجحة (٢٠١٥) التي توصلت إلى وجود ارتباط إيجابي بين التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة، حيث ذكر أن التمكين النفسي هو أحد العوامل المهمة والمؤثرة في تحقيق الشعور بالسعادة النفسية والتفاؤل والأمل والحياة السليمة والرضا عن الحياة، ويمكن القول أن التمكين النفسي والتوجه الحياتي يقعان على خط متصل ويتكاملان مع بعضهما، إذ أن الحياة بدون تمكين تعد منقوصة، كما أن التمكين النفسي دون توجه إيجابي للحياة يعتبره الخلل، ودراسة أبو أسعد (٢٠١٧) التي أسفرت عن فعالية برنامج في التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى مجموعة من طالبة المرحلة المتوسطة.

الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الكمالية التكيفية في التطبيقين البعدي والتتبعي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، ويوضح جدول (١٦) قيم اختبار "ت".

جدول (١٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الكمالية التكيفية وأبعاده الفرعية لدى مجموعة الدراسة

الأبعاد	القياس البعدي			القياس التتبعي			درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع			
الكمالية الذاتية	٣١	٧٥,٨١	٢,١٠	٣١	٧٤,٠٦	٧,٦٩	٣٠	١,٤٧	٠,١٥٣
الكمالية الاجتماعية	٣١	٧٥,٨١	٢,١٠	٣١	٧٥,٩٠	٢,٠٧	٣٠	١,١٤	٠,٢٦٤
المقياس ككل	٣١	١٥١,٧١	٣,٢٢	٣١	١٤٩,٩٧	٧,٤٢	٣٠	١,٣٨	٠,١٧٨

يتضح من جدول (١٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الكمالية التكيفية وأبعاده في التطبيقين البعدي والتتبعي، حيث بلغت قيمة (ت) (١,٣٨) وهي غير دالة إحصائياً، وبذلك يمكن القول بتحقيق الفرض وعدم وجود فروق بين القياسيين البعدي والتتبعي، مما يدل على بقاء فعالية البرنامج واستمرارية تأثيره بعد فترة المتابعة.

الفرض الرابع:

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة في التطبيقين البعدي والتتبعي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، ويوضح جدول (١٧) قيم اختبار "ت".

جدول (١٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس التوجه نحو الحياة وأبعاده الفرعية لدى مجموعة الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	المقياس التتبعي			المقياس البعدي			الأبعاد
			ع	م	ن	ع	م	ن	
٠,٤٥٥	٠,٧٥٧	٣٠	١,٦٨	٣٧,٣٢	٣١	١,٢٩	٣٧,١٦	التفاوت	
٠,٥٢٢	٠,٦٤٩		١,٦٢	٣٢,٣٢		١,٨٦	٣٢,٤٢	الاقبال على الحياة	
٠,٦٦٢	٠,٤٤١		٠,٨٩	٣٨,٠٠		٠,٨٩	٣٨,٠٦	النظرة الايجابية	
٠,١٦١	١,٤٤		٠,٩٤	٣٧,٩٠		٠,٩٥	٣٨,٠٣	الطموح	
٠,٥٧٢	٠,٥٧١		٢,٩٥	١٤٥,٥٥		٢,٧٦	١٤٥,٦٨	المقياس ككل	

يتضح من جدول (١٧) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة وأبعاده في التطبيقين البعدي والتتبعي، حيث بلغت قيمة (ت) (٠,٥٧١) وهي غير دالة إحصائياً، وبذلك يمكن القول بتحقيق الفرض وعدم وجود فروق بين القياسيين البعدي والتتبعي، مما يدل على بقاء فعالية البرنامج.

وتفسر الباحثة نتيجتي الفرضين الثالث والرابع بأن التحسن قد استمر لدى أفراد عينة البحث والتي تأثرت بالبرنامج الذي هدف إلى تحسين التوجه نحو الحياة والكمالية التكيفية لدى طالبات الجامعة، كما أن أداء الأنشطة والتدريبات والواجبات المنزلية التي تضمنها البرنامج، كان له أثر واضح في صقل شخصياتهن وتحسين وتطوير ذواتهن من خلال نقل ما تعلموه إلى حياتهن الشخصية والاجتماعية بحيث صرن يمارسنه بشكل يومي مما أدى إلى استمرار أثر التحسن لديهن.

بالإضافة إلى أن استخدام العديد من الأساليب والاستراتيجيات مثل (المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الدور، التغذية الراجعة، النمذجة، حل المشكلات، الاستنباط، التعزيز الإيجابي، القصة، التساؤل، الواجبات المنزلية... إلخ)، كما أن استخدام مجموعة من الوسائل والأدوات من أهمها (جهاز الحاسب الآلي، أجهزة العرض، مقاطع الفيديو، قصص قصيرة، بطاقات، محفزات مادية) وكذلك مدة فترة البرنامج الذي استغرق شهرين وتكون من (١٨) جلسة بواقع جلستين إسبوعياً، كل هذه الأدوات والخطوات أدت إلى فعالية البرنامج وبقاء أثره لدى أفراد العينة، حيث أن التعلم المبني على المواقف والخبرات يتميز ببقاء الأثر.

كما يرجع استمرارية التحسن إلى أن تدريب الطالبات على وضع وتحديد الأهداف، والتخطيط الجيد، والثقة بالنفس، وتدريبهن أيضاً على حل المشكلات واتخاذ القرار، وإدارة الوقت، وإدارة وتنظيم الذات، وتنمية قدرتهن على التصرف بإيجابية

والتأثير في الآخرين، كل هذا ساهم في مساعدتهن على معرفة قدراتهن وإمكاناتهن بصورة أكثر واقعية ومن ثم وضع أهداف أكثر مناسبة لها، مما أدى إلى استمرارية إحساسهن بالكمالية التكيفية وزيادة إقبالهن على الحياة.

التوصيات:

- الاهتمام ببرامج التدريب المستمر لتدعيم مهارات التمكين النفسي وقياس مردوده بشكل دوري للوقوف على أثره على الممارسات العملية للطلاب والطالبات.
- زيادة الفرصة أمام طلبة الجامعات للتمكين والشعور بالمكانة والتقدير الأمر الذي ينعكس بدوره على التحسين المستمر للممارسات التعليمية.
- التركيز على الجانب الإيجابي للكمالية والعمل على تنميته لدى طلبة وطالبات الجامعة من خلال إعداد وتقديم ورش عمل ودورات وبرامج تدريبية وإرشادية.
- إعداد برامج تدريبية وورش عمل للقائمين على العملية التعليمية والمعلمين تهدف إلى تدريبهم على المناهج والأساليب الداعمة للتمكين للعمل على تنمية مهارات الطلاب والطالبات في حل المشكلات بالشكل الإبداعي، وتحديد الأهداف، وصنع القرار.
- إقامة الندوات والمحاضرات وفتح قنوات الحوار مع الشباب من أجل توعيتهم بدور مهارات التمكين النفسي في حياتهم.
- لفت نظر المعلمين وأعضاء هيئة التدريس بأهمية تنمية مهارات التمكين النفسي لدى طلابهم، والحث على بث روح التفاؤل والأمل في مستقبلهم.

المقترحات البحثية:

- في ضوء نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة المقترحات التالية:
- إجراء دراسة عن علاقة التمكين النفسي ببعض سمات الشخصية.
- إجراء دراسة عن العوامل النفسية والمعرفية المؤثرة في مستوى التمكين النفسي لدى الطالبات.
- تصميم برامج تدريبية وإرشادية لتنمية الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى فئات مختلفة.
- تصميم برامج مستندة إلى مهارات التمكين النفسي لدى فئات مختلفة ومراحل عمرية مختلفة.

قائمة المراجع:

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى طلبة المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك. مجلة دراسات العلوم التربوي. الأردن. (٤٤). ١٤٩-١٦٤.
- أحمد، سافرة سعدون. (٢٠١٢). التوجه نحو الحياة لدى طلبة بغداد. العلوم التربوية والنفسية. (٩٢). ٥٣٣-٥٧٣.
- أرنوط، بشرى اسماعيل أحمد. (٢٠١٦). التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين. مجلة الإرشاد النفسي. (٤٥). ٣٧-٨٢.
- البلاح، خالد عوض. (٢٠١٥). أثر تحسين استراتيجيات المواجهة الاجتماعية في خفض حدة الكمالية العصابية وتحقيق الرضا عن الحياة لدى الطلاب الموهوبين. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، ٢٦ (١٠٢)، ٢٥-٧٢.
- البهدل، دخيل محمد. (٢٠١٣). الكمالية وعلاقتها بطلب العون لدى عينة من المرشدين والمرشدات. المجلة التربوية. ١٠٦ (١٣٩). ١-١٨٢.
- خليل، إبراهيم عفراء. (٢٠٠٩). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كليتي العلوم والتربية للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية. (٢٠).
- الخولي، هشام عبد الرحمن. (٢٠١٠). الصحة النفسية ومشكلات من الحياة. مكتبة الأنجلو المصرية. ط٢.
- رمضان، هالة عبد اللطيف محمد. (٢٠١٧). الإسهام النسبي للكمالية وأهداف الإنجاز في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. (٨٢). ٢٩٩-٣٢٢.
- رياض، سارة عاصم؛ أمين، سهير محمود؛ عبد الباقي، سلوى محمد. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجية الإيحاء الذاتي في خفض الكمالية العصابية وتنمية الكمالية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً. دراسات تربوية واجتماعية. ٢١ (١)، ٢١٩-٢٦٨.
- زبيدات، مصطفى حفزي. (٢٠١٢). استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية (الأردن)، ١-١٢٧.

- الزغاليل، أحمد. (٢٠٠٨). الكمالية عند طلبة الجامعة وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي والاختلاف في ذلك تبعاً لكل من الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ٢٣(٣). ١١٩-١٢٧.
- سالم، سهير محمد؛ كفاي، علاء الدين أحمد. (٢٠٠٨). المؤتمر الدولي السادس (تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، رصد الواقع واستشراف المستقبل) ١٦-١٧ يوليو. معهد الدراسات التربوية. مصر، (٢). ٨٤٤-٨٦٥.
- سعدات، إسلام عطا سعادة. (٢٠١٦). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى النساء اللواتي هدمت بيوتهن في العدوان الإسرائيلي على غزة ٢٠١٤م. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية (غزة)، ١-١٩٤.
- شاهين، إيمان فوزي سعيد. (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي مختصر قصير المدى قائم على إكتشاف المنفعة وتحديد الأهداف في تنمية التمكين النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة الإرشاد النفسي. (٥٢). ١-٥٩.
- شاهين، هيام صابر صادق. (٢٠١٥). التمكين النفسي والاحترق النفسي المهني لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة العلوم التربوية. ٢(١). ٢٣٤-٢٦٥.
- الشوري، ديمة. (٢٠١٣). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة-دراسة مقارنة على عينة من الأطفال العاملين وغير العاملين في مدينة حلب. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
- صالح، عابدة شعبان. (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية). ١٧(١). ١٥٤ - ١٩٢.
- ضيف، جميلة (٢٠١٨). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلبة جامعتي البليدة- دراسة مقارنة من حيث الجنس والتخصص، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة على لوينسي البليدة ٢، الجزائر.
- عبد العزيز، أسماء فتحي محمد. (٢٠١٥). العمليات الأسرية وعلاقتها بالكمالية التكيفية واللاتكيفية لدى الطلاب الجامعيين الموهوبين. مجلة كلية التربية. جامعة الإسكندرية. ٢٥(٢). ٥٧-٩٩.

- عبد الكريم، إيمان صادق ؛ الدوري ربا. (٢٠١٠). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية. (٢٦). ٢٣٩-٢٦٥.
- العزام، معاذ عبد المجيد. (٢٠١٤). التوجه نحو الكمال وعلاقته بالاحترق النفسي لدى عينة من المعلمين في لواء الوسطية في ضوء بعض المتغيرات. رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة اليرموك.
- عكر، رأفت جميل. (٢٠١٣). العلاقة بين التمكين النفسي للمرشد والتوجه نحو الحياة المهنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- الغنزي، عبير محمد المعجل. (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي مستند إلى السيكوودراما في التخفيف من الكمال الزائدة وتحسين العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين تحصيلياً في الأردن. كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، ١٠١١٣.
- المحتسب، عيسى محمد ؛ العكر، محمد عاطف. (٢٠١٧). المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة لدى ذوي الإعاقة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. ٢٥ (٤). ٣١٤-٣٤٦.
- محمود، عبد الله. (٢٠١٠). الكمالية لدى عينة من معلمي التعليم العام في علاقتها ببعض اضطرابات القلق والبارانويا لديهم، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة. ٧٢ (٢). ٣-٥٦.
- المساعدة، غادة علي حمد. (٢٠١٠). أثر برنامج تدريبي قائم على التمكين النفسي في تحسين الحنو على الذات والرضا الزوجي لدى أطفال الأمهات المعاقين. رسالة ماجستير، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الأردن، ١-١٣٧.
- مصطفى، منال محمود ؛ طه، منال عبد النعيم. (٢٠١٥). مناصرة الذات وتصورات الطالبات للفصول العادلة كمتغيرات تنبؤية بالتمكين النفسي لطالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر. ١٦٢ (٢). ١١-٨٢.
- مظلوم، مصطفى. (٢٠١٣). الكمالية وعلاقتها بالعدوانية لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ١ (٣٩). ١٣-٤٥.

- منصور، السيد كامل الشربيني. (٢٠١٢). استراتيجيات المواجهة، وتقدير الذات، والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية. دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق. (٧٧). ٥١-١٣٠.
- النواجحة، زهير عبد الحميد. (٢٠١٥). التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. ٤ (١٥). ٢٨٤-٣١٦.
- هادي، نورس شاكر. (٢٠٠٨). إشتقاق المعايير لمقياس التوجه نحو الحياة. مجلة كلية التربية بابل، عدد خاص. ٢٠٥-٢٢١.
- واصف، أيمن حلمي عويضة. (٢٠١٠). المكونات العاملية للكمالية في ضوء نموذجي فروست (١٩٩٠) وهيويت وفليت (١٩٩١). مجلة كلية التربية بجامعة قناة السويس. (١). ١٥٩-١٨١.
- Blanchard, K., Carlos, J., & Randolph, A. (1999). The keys to empowerment. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Brissette, I ; Scheier ,M. & Carver, C.(2002). The role of optimism in social network development, Coping and psychological adjustment during a life transition. Journal of personality and social psychology. 82.(1) , pp. 102-111.
- Broujeni ,R.B.& Khademi ,Z.(2015) The relationship between spiritual well-being and psychological empowerment in nursing students. Development Strategies in Medical Education, 2(2):75-82.
- Caswell M.& Shelly, P. (2013). Can students nurse critical thinking be predicted from perception of structural empowerment within the undergraduate, pre-licensure learning environment? 3578571, TUI University.
- Chang, E, C; Chang, R. & Sanna , L, J. (2009). Optimism , pessimism and motivation: Relations to adjustment, social and personality compass. 3(4), 494-506.
- Christina, M.(2008).An investigation of the relationship among performance anxiety, perfectionism, optimism and self-efficacy in student performer. Doctoral Dissertation, the Graduate school of education of Fordham, New York, USA.
- Craddock, A, & Church, W. (2011). The influence of parent factors on child perfectionism- a cross-sectional study-. Unpublished doctoral dissertation, University of Nevada, Las Vegas.

- Cooke, S. L. (2013). The synergistic relationship between student empowerment and creativity in the middle school classroom. State University of New York at Albany.
- Cyboran, V. L. (2005). The Influence of Reflection on Employee Psychological Empowerment: Report of an Exploratory Workplace Field Study. Performance Improvement Quarterly, 18 (4) ,37-49.
- Dreher, H. (1995).The Immune power personality. USA: Adutton Book Edward, -Cultural Differences in Optimism ,Pessimism, and Coping :Predictors of Subsequent Adjustment in Asian American and Caucasian American College Student- Journal of Counseling Psychology, 43(1).
- Edralin, D, M.; Tibon, M, V. & Tugas, F, C. (2015). Initiating Women Empowerment and Youth Development through Involvement in Non-Formal Education in Three Selected Parishes: An Action Research on Poverty Alleviation. DLSU Business & Economics Review. 24 (2): 108–123.
- Fellman, E (2010). The Power of Positive Thinking. Istanbul: White Publications.
- Fizel, I. (2008). The relationship of birth order to perfectionism. University of Pace. ProQuest Dissertations Publishing, 2008. 3314711.
- Flaherty, A.; O'Dwyer, A.; Mannix-McNamara, P.; Leahy, J. J.(2017). The Influence of Psychological Empowerment on the Enhancement of Chemistry Laboratory Demonstrators' Perceived Teaching Self-Image and Behaviours as Graduate Teaching Assistants. Chemistry Education Research and Practice, 18 (4),710-736.
- Ganle, J. K ; Afriyie, K. & Segbefia, A. Y. (2015). Microcredit: Empowerment and dis empowerment of rural woman in Ghana. World Development, University of Oxford, UK. (66), 335.
- Gasco, Z ; Lounse, M, u. ,Miriam, G, M. & Lida, L. (2014). Perfectionism and well –being among Academic Achievers, Asia Pacific. Journal of Education, Arts and Sciences, 1(3), 71-77.
- Ghosh, R. & Roy, S.(2017). Relating multidimensional perfectionism and academic procrastination among Indian university students: Is there any gender divide? Gender in Management; Bradford. 32, (8) ,518-534.

- Gilman, R. & Ashby, J. S. (2003). Multidimensional perfectionism in a sample of middle school students: An exploratory investigation , *Psychology in the schools*, (40), 677-689.
- Hewitt, P, L. & Flett, G, L. (2002). *Perfectionism Theory, research and treatment* , Washington, DC: American Psychological Association.
- Khatibi, M. & Mahboobeh, F. (2016). Perfectionism: A Brief Review. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(8), 13-19.
- Kosciulek, J. F & Merz, M. (2003). Structural analysis of the consumer directed theory of empowerment. *Rehabilitation Counseling Bulletin*. (44), 209-216.
- Lloyd, P, B ; Waite, J. & Southen, G. (1999). Empowerment and The Performance of Health Services. *Journal of Management in Medicine*, 13 (2).
- Manu, M, P. (2004). The adverse influence of narcissistic injury and perfectionism on college student institutional attachment. *Personality and Individuals Difference*. 36(8), 1797-1806.
- Maxwell, J.(2006). *difference maker. Making your attitude your greatest asset*. The John C. Maxwell Co.
- Menon, S. T. (2001). Employee empowerment: an integrative psychological approach. *International association for applied psychology*. 50(1), 153-180.
- Morrison, P. M.(2014). Exploring the role of psychological self-empowerment and self-esteem in the development of adolescent leadership self- efficacy: A mediational analysis. Alliant International University, ProQuest Dissertations Publishing,. 3624636.
- Patterson, L, B. (2013). *Fostering strengths in incarcerated youth: the development of a measure of psychological empowerment in Oregon youth authority correctional facilities*, Portland State University.
- Perry, A, H. (2013). *Effect of demographic factors on empowerment attributions of parents of children with autistic spectrum dis orders*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Alabama.
- Randolph,W & Sashkin, M. (2002). Can Organizational Empowerment Work in Multinational Settings? *Academy of Management Executive*, 16(1),102-115.

- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 210–222.
- Schou ,B. I; Heir, T ; Skogstad, L; Bonsaksen, T; Lerdal, A; et al.(2017). Population-based norms of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Granada. 17(3), 216-224.
- Slaney,R,B ; Rice, K,G; Mobley, M ; Trippi, J.& Ashoby, J, S. (2001). The Revised almost Perfect Scale: Measurement and Evaluation in *Counseling and Development*, 43, 130-145.
- Spreitzer, G.M.(1995).Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. *Academy Of Management Journal*, 38(5), 1442-1465.
- Stoeber, J, (2012). The dual nature Perfectionism in sports: Relationship with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4,128-145.
- Tajana, L. G ; Majda , R.& Lana J.(2018). Flow in the Academic Domain: The Role of Perfectionism and Engagement. *The Asia-Pacific Education Researcher*. 27(2), 99-107
- Tengland, P. (2008). Empowerment: A conceptual Discussion. *Health Care Analysis* 16(2), 77-96.
- Tong, Y. & lam, S. (2011). The cost of being mother's ideal child: the role of perfectionism in the development of perfectionism and depression. *Social development*, 20 (3), 504-515.
- White, B. P; Ma, A; & Whitney, D.(2014). Relationships Among Occupation/ Activity Patterns, Health and Stress Perceptions, and Life Orientation in Well Adults. *Open Journal of Occupational Therapy*. 2(4),1048-1088.
- Whitaker, B, G. & Weserman, J, W. (2014). Linking spirituality and values to personal initiative through psychological empowerment , *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 11(3), 269.
- Zimmerman, M. (2000). Empowerment Theory ,In Julian Rappaport & Edward Sideman (Eds.), *Handbook of Community Psychology*. New York: Plenum Publishers.

Zimmerman, M. A.; Eisman, A. B.; Reischl, T. M.; Morrel-Samuels, S; Stoddard, S; Miller, A. L.; Hutchison, P; Franzen, S; Rupp, L.(2018). Youth Empowerment Solutions: Evaluation of an After-School Program to Engage Middle School Students in Community Change. Health Education & Behavior, 45 (1), p20-31