المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم العالي

جامعة الملك عبدالعزيز

برنامج الدراسات العليا التربوية

ماجستير التوجيه والإرشاد التربوي

فعالية برنامج إرشادي في تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

مشروع بحثي ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي

مقدمه من الباحث

تركي بن محمد احمد بازياد

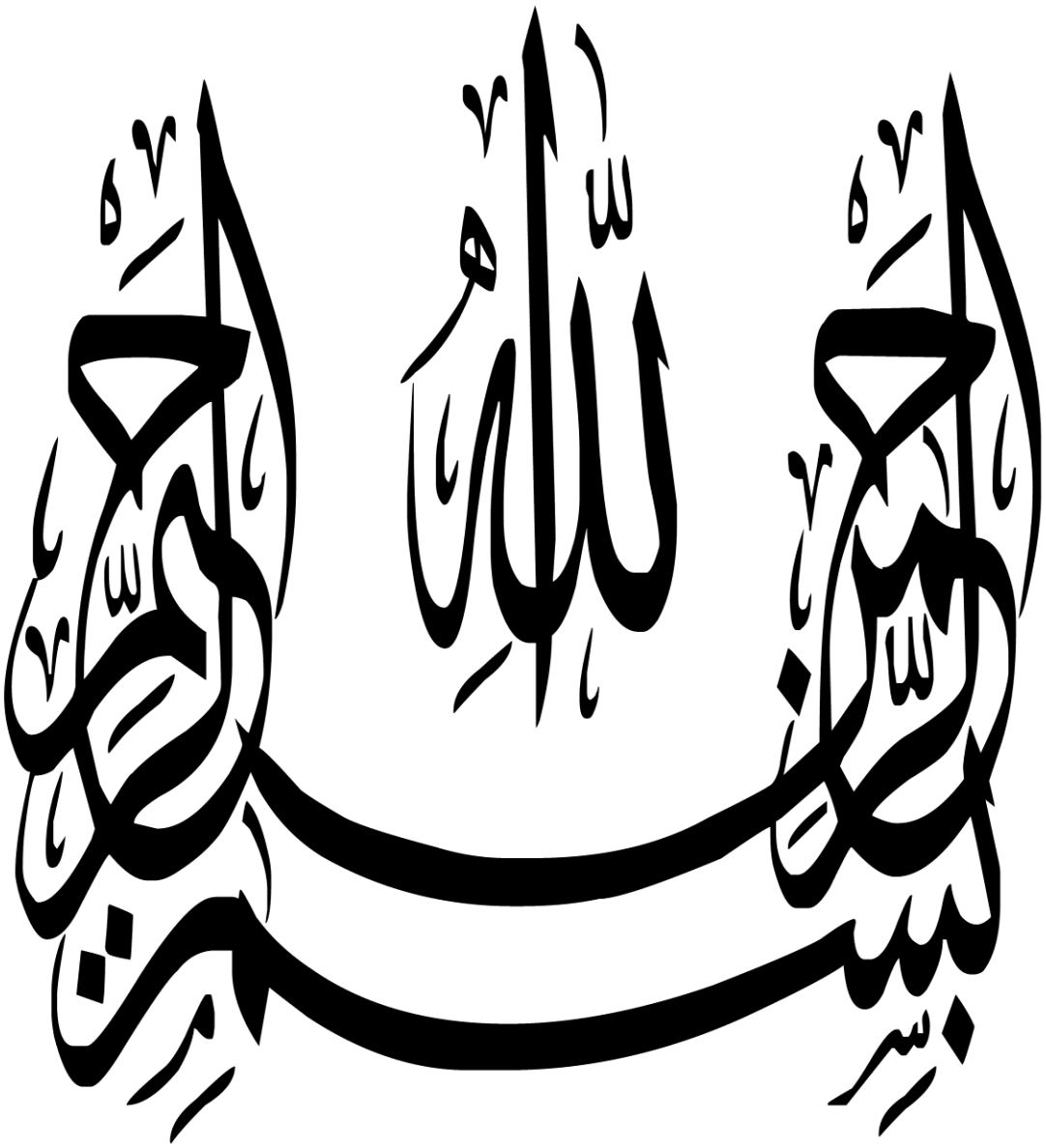
إشراف

د . هشام إبراهيم عبدالله

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك

جامعة الملك عبدالعزيز بجده

١٤٣٤هـ / ٢٠١٣ م


بسم الله الرحمن الرحيم

فعالية برنامج إرشادي في تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

إعداد الباحث

تركي محمد أحمد بازياد

تمت الموافقة على قبول هذا المشروع البحثي استكمالا لمتطلبات درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي ومناقشته بتاريخ :

لجنة التحكيم والمناقشة

الاسم	المرتبة العلمية	التخصص	المناقشة	التوقيع
د . هشام ابراهيم عبدالله	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	مشرفاً	
د . محمود محمد البستنجي	أستاذ مساعد	القياس والتقويم	مناقشا	
د . مغاوري عبدالحميد مرزوق	أستاذ مشارك	الصحة النفسية	مناقشا	

إهـــداء

إلى التي رآني قلبها قبل عينيها وحضنتني أحشاءها قبل يديها ..... إلى أمي .

إلى نبراسي الذي ينير دربي إلى من رفعت راسي عاليا افتخارا به ..... إلى أبي .

إلى شريكة حياتي ومنبع ثقتي وملهمتي وحاضري ومستقبلي ..... إلى زوجتي .

إلى جذوري وأملي وتطلعاتي وأحلامي ..... إلى بناتي .

إلى سندي وعزوتي ومصدر سعادتي وبهجتي ..... إلى أخواني و أخواتي .

إلى صديقي وصاحبي ومن أنار طريقي ..... إلى زياد باوزير .

إلى كل من يهمه أمري .....

أهدي إليكم هذا البحث العلمي راجيا من الله العلي القدير القبول والأجر والمثوبة وأن ينفع الله به ، وأن يكون فاتحة خير لأعمال قادمة بإذن الله .

اللهم أمين .

شكر وتقدير

انطلاقا من حديث الرسول صلى الله عليه وسلم (من لا يشكر الناس لا يشكر الله) .

رسالة أبعثها مليئة بالحب والتقدير .....

ولو أنني أوتيت كل بلاغة . . . وأفنيت بحر النطق في النظم والنثر

لما كنت بعد القول إلا مقصرا . . . ومعترفا بالعجز عن واجب الشكر .

فالكلمات تعجز عن وصف ما أشعر به ، فهكذا هي سطور الشكر تكون في غاية الصعوبة عند الصياغة ، ربما لأنها تشعرنا دوما بقصورها وعدم إيفائها حق من نهديه هذه الأسطر .

واليوم تقف أمامي الصعوبة ذاتها ، فربما تتداخل الحروف والكلمات ، وربما يعجز اللسان عن التعبير ، ولكن القلب يكون الأصدق ، فلكم مني كلمات نسجها القلب لكم ....

إلى أستاذي ومشرفي الدكتور هشام ابراهيم عبدالله لا أملك في هذه اللحظات الجميلة الا أن أتقدم لسعادتكم بجزيل الشكر والعرفان والتقدير على كل ما قدمته لي من علم ومعرفة أسهمت في إنتاج هذا البحث ، كما لا يسعني إلا أن أشكرك على تخصيصك لي من وقتك وجهدك وعطائك فجزأك الله عني خير الجزاء و وفقك الله لما يحبه ويرضاه .

كما يسرني أن أشكر كلا من سعادة الأستاذ دكتور / مغاوري عبدالحميد مرزوق وسعادة الدكتور / محمود محمد البستنجي ، اللذين تفضلا مشكورين بمناقشة هذا البحث فكان لهما الدور البارز في توجيه هذا العمل بآرائهما السديدة والبناءة وبملاحظتهما القيمة التي جعلت هذا البحث يخرج كما هو ألان .

إلى جميع أساتذتي في قسم علم النفس والإرشاد التربوي شكرا لكم ، فقد كنتم حقا خير معين لنا في طريقنا العلمي واشهد الله أنكم لم تبخلوا علينا بعلمكم ومعرفتكم وجهدكم ، وأنكم كنتم حريصين أشد الحرص على تزويدنا بما يسهم في رفعة شأنينا في حاضرنا ومستقبلنا .

إلى جميع زملائي بمدرسة الخندق الثانوية شكرا لكم على دعمكم وتشجيعكم لي ، فلقد كان لكلماتكم الجميلة الأثر الكبير في وصولي إلى هذه المرحلة ومن هنا لا يسعني إلا أن أقول لكم جزأكم الله خيرا ، وأنكم والله لخير من أعتز بمعرفته .

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في ضوء نظرية البرت باندورا للتعلم الاجتماعي ، وذلك على عينة شملت (٣٠) طالبا من طلاب ثانوية الخندق منخفضي فعالية الذات ، تم اختيارهم بعد تطبيق مقياس فعالية الذات على عينة عشوائية عددها (١٥٠) طالبا ، وقد تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين متجانستين الأولى تجريبية وعددهم (١٥) طالبا طبق عليها البرنامج الإرشادي ، والأخرى ضابطة وعددهم (١٥) طالبا ، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس فعالية الذات من إعداد عبدالله والعقاد (٢٠٠٨) والبرنامج الإرشادي لتنمية فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا من أعداد الباحث الحالي والذي تكون من (٩) جلسات إرشادية تم تطبيقها على مدى خمسة أسابيع ، وقد أوضحت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، كما وجدت فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، وقد أوصت الدراسة بضرورة تفعيل واستثمار الدور الايجابي لمصادر فعالية الذات وأهمها الإقناع اللفظي والخبرات الابدالية ، وبضرورة إعلام الطلاب بنتائج أدائهم في كل موقف تعليمي ، والعمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج التي تنمي فعالية الذات .

Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of a counseling program to develop self-efficacy among a sample of high school students in light of Albert Bandura's theory of social learning, On a sample of (30) students from Alkhandaq secondary school in Jeddah who received low grades on self-efficacy scale, Were selected after applying the self-efficacy scale on (150) students, The students were divided into two homogeneous groups the first one an experimental group consisted of (15) students, the selective counseling program has been applied on them, and the other one a standard group consisted of (15) students, and tools of the study was the scale of self-efficacy prepared by Abdullah & Alaqqad (2008) and the counseling program to develop self-efficacy in light of Albert Bandura's theory of social learning. prepared by the researcher consisted of (9) sessions have been applied over a five weeks period, The results showed the effectiveness of the counseling program in developing self-efficacy, and there were statistically significant differences between the experimental and the standard groups in the post measurement for the experimental group, It also found differences between pre and post measurements of the experimental group for the post measuremen, The study recommended the need to activate and investment of the positive role of the sources of self-efficacy, and the most important is verbal persuasion and replacing expertise , and the need to inform students of the results of their performance in each educational attitude , and to pay attention to the activities and programs that develop self-efficacy.

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
البسملة	ب
الإهداء	ث
شكر وتقدير	ج
مستخلص البحث (اللغة العربية)	خ
مستخلص البحث (باللغة الانجليزية)	د
قائمة المحتويات	ذ
قائمة الجداول	ز
قائمة الملاحق	س
الفصل الأول : مخل إلى البحث	
مقدمة	٢
مشكلة البحث	٥
أهمية البحث	٥
أهداف البحث	٦
مصطلحات البحث	٧
حدود البحث	٧
الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة	
النظرية المعرفية الاجتماعية	٩
المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في النظرية	١٠
مفهوم فعالية الذات	١٠

مصادر فعالية الذات ١١

أبعاد فعالية الذات ١٢

كيف تؤثر فعالية الذات في السلوك ١٣

التعلم بالملاحظة ١٣

المراحل التي تمر بها عملية التعلم بالملاحظة ١٤

البرنامج الإرشادي ١٥

الدراسات السابقة ٢٠

فروض البحث ٢٥

الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات

منهج البحث ٢٧

مجتمع البحث ٢٧

عينة البحث ٢٧

أدوات البحث ٢٩

إجراءات البحث ٣٧

أساليب المعالجة الإحصائية ٣٧

الفصل الرابع : نتائج البحث ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالفرض الأول ٣٩

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ٤١

التوصيات والمقترحات ٤٣

المراجع ٤٦

الملاحق ..... ٥٠ – ٦٨

قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	الصفحة
١	دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي لفعالية الذات	٢٨
٢	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد ودرجة فعالية الذات	٣٠
٣	معامل الارتباط لمقياس فعالية الذات لمعدي المقياس الأساسيين	٣١
٤	قيم معاملات الثبات لقياس فعالية الذات	٣٢
٥	قيم معاملات الثبات لمعدي المقياس الأساسيين	٣٣
٦	العناوين الرئيسية لجلسات البرنامج الإرشادي	٣٥
٧	دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار ويلكوكسون في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة لتجريبية	٣٩
٨	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لفعالية الذات	٤١

قائمة الملاحق

رقم الملحق	الموضوع	الصفحة
١	مقياس فعالية الذات	٥٠ – ٥٢
٢	البرنامج الإرشادي	٥٣ – ٦٥
٣	أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي	٦٦
٤	خطاب تسهيل مهمة باحث	٦٧ – ٦٨

الفصل الأول

مدخل إلى البحث

- مقدمة .
- مشكلة البحث .
- أهمية البحث .
- أهداف البحث .
- مصطلحات البحث .
- حدود البحث .

الفصل الأول

مدخل إلى البحث

مقدمة :

يتميز عصرنا الحالي بالانفجار المعرفي والتغيرات المتلاحقة نتيجة للتطور التقني والمعلوماتي في كافة مجالاته ، مما وضع على عاتق رجال التعليم مسئوليه كبرى للارتقاء بالعملية التعليمية ومحاولة التخلص من العوامل المؤثرة سلبا عليها ليتمكنوا من صنع متعلمين قادرين على مواكبة حصيلة هذا التطور العلمي الهائل ومساعدتهم على التكيف والتعايش مع هذا العصر. وتعد اعتقادات وتصورات الطالب عن قدرته من العوامل المؤثرة في إنتاجه لمستوى معين من الأداء داخل الفصل وخارجه ، وقد بدأ التفكير في هذا المفهوم في أواخر السبعينات على يد " باندورا Bandura " وقد أطلق عليه مصطلح فعالية الذات Self – efficacy .

ويؤكد باندورا أن معظم أنماط التعلم عند الإنسان مأخوذة من "الملاحظة " والتعليمات بقدر أكبر من سلوك المحاولة والخطأ (ميلر ، ٢٠١١ : ٢٦٨) .

وقد قدم باندورا نظريته الشهيرة في التعلم الاجتماعي والتي تشير الى أن السلوك يتم تعلمه من خلال ملاحظة ومحاكاة النماذج وتسمى كذلك بالنظرية المعرفية الاجتماعية. وعندما يتعلم الإنسان سلوكا جديدا من خلال الملاحظة فان هذا التعلم على الأرجح هو تعلم معرفي فالطفلة عندما تلاحظ ثم تقلد معلمتها بالكامل فإنها لابد وان تكون معتمده على بعض التمثيليات الداخلية التي توجه أداءها لذلك فان باندورا يرى أن هذا التعلم لابد أن يتضمن عمليات معرفية داخلية ، ويطلق باندورا على التعلم بالملاحظة والذي يحدث عندما يقوم المتعلم بتقليد سلوك يظهر عليه اسم النمذجه Modeling (أبو غزال ، ٢٠٠٧ :١٣١).

وتعرف هذه النظرية باسم التعلم بالملاحظة والمحاكاة ، وتعد حلقة الوصل بين النظريات السلوكية والنظريات المعرفية لتأكيدها على دور العمليات المعرفية التي تتوسط بين المثير والاستجابة ، فبالرغم من تأكيدها على أن عملية التعلم هي بمثابة تشكيل الارتباطات بين المثيرات والاستجابات المختلفة والتي يمكن أن تقوى أو تضعف تبعا لعوامل التعزيز أو العقاب

إلا أنها ترى أن هذه الارتباطات لا تتشكل على نحو آلي ، وإنما تتدخل العمليات المعرفية الخاصة بالفرد كالأفكار والاعتقادات والتوقعات في تكوين هذه الارتباطات (الزغلول ، ٢٠٠٦ : ١١٥) .

ومن هنا نجد أن نظرية التعلم الاجتماعي تطرح أهمية للوقت في التعلم الإنساني ، فتعلمنا من خلال الآخرين يوفر الكثير من الوقت والجهد بالإضافة إلى انه يزيد من محصول المعرفة لدى الفرد بشكل هائل ، ويرى باندورا أن هنالك بعض أنماط السلوك لا يمكن تعلمه إلا عن طريق تأثير النماذج (كتعلم اللغة مثلا) كما أن الإنسان يتعلم الكثير من السلوكيات سواء كان صالحا (سويا) أو شاذا من خلال تقليد النماذج المختلفة التي يتعرض لها منذ الطفولة (الشيخ وأخرس ، ٢٠١١ : ٢٣٧) .

ويقوم مفهوم التعلم بالملاحظة على افتراض مفاده أن الإنسان ككائن اجتماعي يتأثر باتجاهات الآخرين ، ومشاعرهم واتجاهاتهم وتصرفهم وسلوكهم ،أي يستطيع أن يتعلم منهم عن طريق ملاحظة استجاباتهم وتقليدها ، وينطوي هذا الافتراض على أهمية تربوية بالغة إذ اعتبرنا أن التعليم بمفهومه الأساسي عملية اجتماعية ، إذ يبدو من غير الممكن أن يتم التعلم عن طريق الممارسة والخبرة المباشرة فقط ، أي طبقا للآثار التعزيزية أو العقابية للسلوك الذي يؤديه الفرد المتعلم (نشواتي ، ٢٠١٢ : ٣٥٤) .

وتتمثل عمليات التعلم القائم على الملاحظة في أربع من المكونات المترابطة أو التي بينها علاقات بيئية وهذه العمليات تحكم التعلم بالملاحظة وتتمايز في : الانتباه ، القدرة على التذكر ، الإنتاج الحركي ، الدافعية (أحمد ، ٢٠١٢ : ٣٥٢) .

ومن ناحية أخرى تعد فعالية الذات أحد المفاهيم التي قدمها باندورا في سياق عرضه لدور العوامل الاجتماعية والمعرفية في التعلم ، عندما قدم نظرية متكاملة لهذا المفهوم عام (1977م) حدد فيها ثلاثة أبعاد وأربعة مصادر لفعالية الذات ، والأبعاد الثلاثة هي مقدار الفعالية ، وعمومية الفعالية ، وقوة الفعالية ، أما التوقعات الشخصية للفعالية فمشتقة من أربع مصادر رئيسية للمعلومات هي اجتياز خبرات متقنة ، والخبرات الإبدالية ، والإقناع اللفظي ، والحالات الانفعالية الفسيولوجية (Bandura , 1977).

ويرى باندورا أن فعالية الذات هي الاعتقاد المتعلق بقدرة المرء على أداء السلوكيات التي تؤدي إلى نتيجة متوقعة ومرغوب فيها (الين ، ٢٠١٠ : ٥٣٣).

فعملية توفير جو خال من التهديد وتوفير فرصة لملاحظة نموذج يقوم بالسلوكيات التي لا يستطيع الفرد أن يقوم بها لعدم معرفته بالأسلوب الصحيح مع توفير ظروف ملائمة لإخراج هذا التعلم فان هذا كله يعدل من مفهوم فعالية الذات لدى الفرد ومن ثم يعدل من مفهومه لذاته ، والذي يؤدي بالتالي إلى تغير سلوك الفرد والتقليل من توتره وقلقه . (الشيخ و أخرس ، ٢٠١١ : ٢٥٤)

ويرى أنصار النظرية المعرفية أن توقعات وتصورات الفرد عن فعالية الذات لدية تؤثر على ثلاث مستويات للسلوك تتمثل في اختيار النشاطات والتعلم والانجاز والجهد المبذول للتغلب على الصعوبات التي تقابله (أبو غزال ، ٢٠٠٧ : ١٣١) .

وتؤثر الكفاءة الذاتية على أنواع السلوك كافة : الأكاديمي والاجتماعي والإبداعي ، فقد يملك الأفراد المهارات المطلوبة للقيام بنشاط ما ولكن إذا لم يشعروا بالقدرة على استخدام هذه المهارات فإنهم قد يفشلون أو قد لا يحاولون أداء النشاط (ميلر ، ٢٠١١ : ٢٧٧) .

إن أي عمل ناجح من الأعمال يجب أن يكون مخططا له ومدروسا دراسة جيدة من حيث الغاية والوسائل والنتائج التي نحصل عليها من جراء ذلك وفي العمل الإرشادي يكون التخطيط في التدخل الإرشادي لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم النفسية والاجتماعية هدفا يسعى إليه كل من يعمل في تصميم البرامج الإرشادية ، والبرنامج الإرشادي يجب أن يراعي طبيعة النسق الفلسفي الخاص بالمرحلة التي يمر بها الأفراد الذين يعانون من مشكلة و الإطار العام الذي يتناول أسلوبها في تحقيق تلك الأهداف (العاسمي ، ٢٠٠٨) .

وفي ضوء المعطيات السابقة سوف يقوم الباحث بدراسة فعالية برنامج إرشادي جماعي في تنمية فعالية الذات لمجموعة من طلاب المرحلة الثانوية ، مما يكون له الأثر الفعال على حياتهم الدراسية والاجتماعية وتنمية الصحة النفسية .

مشكلة البحث :

تلعب فعالية الذات دورا فعالا في النجاح المدرسي لدى التلاميذ وفي قدرتهم على إتمام المهام المدرسية المكلفين بها ، وذلك لأنها من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية للأفراد ، ولذا فإن انخفاض مستواها لدى التلاميذ يعد من العوامل التي تحد من مستوى أداءهم المستقبلي وإصرارهم على أداء المهام ومستوى الجهد المبذول (عيسى وخليفة ، ٢٠٠٩ : ٤).

وفي ضوء هذه الخصائص تتضح مشكلة الدراسة فيما يلي :

١ – ما فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات لدى المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية.

٢ – هل توجد فروق في فعالية الذات بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة .

أهمية البحث :

تكمن الأهمية لهذا البحث الحالي في محورين رئيسيين هما :

أ – الأهمية النظرية :

ويتضح ذلك من خلال الإطار النظري للدراسات السابقة الحديثة التي تتناول البرامج الإرشادية لتنمية فعالية الذات ، وما يفتحه من مجالات جديدة للبحث في البيئة العربية ، وبذلك يمثل البحث الحالي إضافة إلى المعرفة التراكمية في هذا الميدان المهم ، كذلك تتبع الأهمية من طبيعة العينة التي تناولتها الدراسة ، وهي عينة من طلبة المرحلة الثانوية وذلك من أجل تحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي والاجتماعي لهم ، مما ينعكس على ما قد يقدمونه وما يقومون به من أعمال .

ب – الأهمية التطبيقية :

يمكن إجمال الأهمية التطبيقية لهذا البحث في النقاط التالية :

١ – يلقي البحث الضوء على فعالية الذات ودورها في تحسين التوافق والصحة النفسية لدى الطلاب .

٢ – كما يمكن إعداد واستخدام برامج مماثلة في تنمية فعالية الذات لدى الطلاب في حال ثبوت صلاحية البرنامج على عينات مماثلة ولدى فئات عمرية مختلفة .

٣ – استفادة بعض الجهات المعنية من هذه البرامج وخصوصا الجهات التربوية والتي تهتم بإعداد متعلمين أصحاء نفسيا ومتكيفين مع بيئتهم الخارجية ، بحيث يمكن أن يستفيد من نتائج الدراسة :

* المرشد : وذلك بتطبيق هذا البرنامج على فئات مماثلة تعاني من نقص فعالية الذات وذلك بعد التأكد وتطبيق المقياس عليهم .

* المعلم : ويعتبر هو الأقرب للطالب وأكثر قدرة على جمع المعلومات عن الطالب وتسجيل الملاحظات بشكل أكثر دقة ، ومن أدواره تشجيع الطلاب على الاستفادة من البرامج المتاحة عبر الحصص والأركان والمواد الدراسية ، كذلك المساعدة في تطبيق البرنامج الإرشادي في حصص النشاط المدرسي ، وكذلك تقديم الخدمات والتوصيات.

أهداف البحث :

يهدف البحث الى تحقيق الأهداف التالية :

١ – التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات لدى مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية .

٢ – التعرف على الفروق في فعالية الذات بين المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج.

٣ – إعداد برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات لدى مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي عند باندورا .

مصطلحات البحث :

١ – فعالية الذات Self Efficacy :

هي قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما والقدرة على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته وإصدار التوقعات الذاتية نحو كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها ، والتنبؤ بمدى الجهد والكفاح والمثابرة لتحقيق ذلك النشاط (عبدالله والعقاد ، ٢٠٠٨) .

وتعرف فعالية الذات إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم في البحث .

٢ – البرنامج الإرشادي Counseling Program :

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها (زهران ، ٢٠٠٥) .

حدود البحث :

- **الحدود الموضوعية :** سوف يقتصر البحث على تصميم برنامج قائم في تنمية فعالية الذات على مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية والذين يملكون فعالية ذات منخفضة .
- **حدود العينة :** سوف يقتصر البحث على عينة ممثله من طلاب المرحلة الثانوي بمدرسة الخندق الثانوية .
- **الحدود المكانية :** مدرسة الخندق الثانوية بمحافظة جدة والتابعة لإدارة مكتب التربية والتعليم بجنوب جده .
- **الحدود الزمانية :** سيتم تطبيق أدوات البحث بإذن الله في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (١٤٣٣ – ١٤٣٤هـ) الموافق (٢٠١١ – ٢٠١٢ م) .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة وفروض البحث

أولا : الإطار النظري .

١ – النظرية المعرفية الاجتماعية .

٢ – فعالية الذات

- مفهوم فعالية الذات .
- مصادر فعالية الذات .
- أبعاد فعالية الذات .

٣ – البرنامج الإرشادي .

- أسس البرنامج .
- المسلمات التي قام عليها البرنامج .
- مصادر الإعداد لهذا البرنامج .
- الفنيات المستخدمة في البرنامج .

ثانيا : الدراسات السابقة .

ثالثا : فروض البحث .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة :

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث حيث يعرض الباحث النظرية المعرفية الاجتماعية من حيث المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في هذه النظرية وأشكال التعلم بالنموذج والمراحل التي تمر بها عملية التعلم بالملاحظة ونتائج التعلم بالملاحظة .

ومن ثم يعرض الباحث مفهوم فعالية الذات وأبعادها ومصادرها ، ثم يعرض بعد ذلك الدراسات السابقة والتعقيب عليها ، ويختتم الفصل بعرض لفروض البحث .

النظرية المعرفية الاجتماعية :

هي نظرية قدمها باندورا يعتقد فيها أن معظم حالات التعلم عند الإنسان تكون عن طريق ملاحظة الآخرين ومن ثم تقليدهم ، ويرى باندورا ضرورة التميز بين اكتساب المعرفة (التعلم) والأداء الظاهر والملاحظ المبني على المعرفة (أبو غزال،٢٠٠٧ :١٣٨) .

ويهتم باندورا بالتفاعل بين العوامل الداخلية والخارجية ، ومن ثم تركز نظريته على كل من المتغيرات السلوكية وثباتها ، ويقوم الناس كمساهمين في دافعيتهم الخاصة وفي السلوك والارتقاء داخل شبكة من المؤثرات التفاعلية المتبادلة . ففي منظور باندورا فان سلوك العوامل الشخصية ومنها الإدراك والمتغيرات البيولوجية وغيرها من الأحداث الداخلية بالإضافة إلى البيئة الخارجية لها مؤثرات تبادلية على بعضها البعض فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر وهو ما يعرف **بالحتمية المتبادلة** (الين ، ٢٠١٠ : ٥٢٤) .

كما ترى هذه النظرية أن المعرفة تلعب دورا رئيسيا ومركزيا في التعلم الاجتماعي القائم على الملاحظة . وتأخذ عمليات المعرفة شكل التمثيل الرمزي للأفكار والصور الذهنية وهي تتحكم في سلوك الفرد وتفاعله مع البيئة (أحمد ، ٢٠١٢ : ٣٤٨) .

المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في النظرية :

استحدثت نظرية باندورا للتعلم القائم على الملاحظة عددا من المفاهيم والمصطلحات هي :

١ – **التعلم الاجتماعي** : وهو اكتساب الفرد أو تعلمه لاستجابات أو أنماط سلوكية جديدة من خلال موقف أو إطار اجتماعي .

٢ – **التعلم بالملاحظة** : وهو تعلم استجابات وأنماط سلوكية عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين أو من خلال ملاحظة سلوك النماذج ويسمى في هذه الحالة التعليم القائم على الاقتداء بالنموذج.

٣ – **التنظيم أو الضبط الذاتي** : وهو قدرة الفرد على التنظيم او الضبط الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية المتداخلة في الموقف .

٤ – **الحتمية المتبادلة** : هو التفاعل الحتمي المتبادل ذو الاتجاهين بين الفرد والبيئة كسببين معتمدين على بعضهما ومتفاعلين ومنتجين للسلوك (أحمد ، ٢٠١٢ : ٣٤٩) .

مفهوم فعالية الذات :

اقترح باندورا (Bandura , 1977) فكرة فعالية الذات كنظرية في التغير السلوكي معتمدا على افتراض رئيسي بأن الإجراءات السيكولوجية مهما كان شكلها تعمل كوسائل لخلق وتقوية توقعات فعالية الذات ، وضمن هذه الرؤية يميز باندورا بين توقعات الفعالية وتوقعات النتائج ، فالأولى هي إيمان الفرد بقدراته على أداء السلوك المطلوب لتحقيق النواتج ، أما الثانية فهي تقديره أن هذا السلوك سوف يؤدي إلى نواتج معينه .

وتعد فعالية الذات من أقوى عمليات التنظيم الذاتي ، فعندما تكون فعالية الذات عالية المستوى فإن المرء يكسب الثقة في قدرته على أداء السلوكيات التي تتيح السيطرة على ظرف من الظروف الصعبة ، ويمكن اعتبار فعالية الذات في هذه الحال شكلا من أشكال الثقة . ففعالية

الذات لا تحدد فقط ما إذا كان الشخص سوف يحاول القيام بسلوك ما ، بل تحدد أيضا نوعية الأداء عندما تتم المحاولة . فالمستوى العالي من الكفاءة والذي يتبعه توقعات بتحقيق النجاح إنما يولد المثابرة في وجه العوائق والإحباطات (الين ، ٢٠١٠ : ٥٣٣) .

مصادر فعالية الذات :

ومن جهة أخرى أشار باندورا أن الفاعلية الذاتية تتطور عند الفرد من خلال أربعة مصادر للمعلومات هي :

١ – **الانجازات الأدائية** : وهي معتقدات الأفراد حول قدراتهم على القيام بمستويات معينة من الأداء والتي تتحكم في أحداث تؤثر على مجرى حياتهم ، وبمكن أن تنشأ هذه المعتقدات من خبرات التمكين الناتجة عن الانجاز والنجاح السابق ، وهو يمثل المصدر الأكثر تأثيرا ، لأنه يعتمد على الخبرات التي يمتلكها الأفراد .

٢ – **الخبرات البديلة** : وهي معتقدات تنشأ من خلال ملاحظة الأفراد لنجاح الآخرين المماثلين له في أعمال مشابهة ، ومن ثم نبني توقع إذا ما قمنا بهذا السلوك أو التعلم بالملاحظة التي تكون معلومات التوقع فيها مبنية على التجربة المباشرة للأداء ، فرؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة الجيدة .

٣ – **الإقناع اللفظي** : ويعزز الإقناع اللفظي من فعالية الذات ، إذا تم إقناع الأفراد بأنهم يملكون مقومات النجاح لتنفيذ الأنشطة المطلوبة ، مما يدفعهم لمضاعفة الجهد والمواظبة ، ويتطلب ذلك تهيئة المواقف الملائمة التي تهيئ فرص النجاح وتفادي احتمالات الفشل .

٤ – **الإثارة الانفعالية** : حيث أن المعلومات حول التوقع مبنية على ادراك الفرد لوضعه الانفعالي ، فالافراد يعتمدون جزئيا على حالتهم الانفعالية في الحكم على قدراتهم ، فالمزاج الايجابي يدعم فعالية الذات بينما المزاج السيئ يضعفها (Bandura , 1977 : 196) .

ونلاحظ مما تقدم إن حصولنا على معلومات من هذه المصادر المختلفة يمكننا من الحكم على مستوى فعاليتنا الذاتية أي أن النجاح يقوي شعورنا بالفعالية الذاتية بينما يضعف الفشل هذا

الشعور . ويرى أنصار النظرية المعرفية أن شعور الفرد بالفعالية الذاتية يؤثر في مظاهر متعددة من سلوكهم والتي تتضمن اختيارهم للأنشطة والأهداف والتعلم والانجاز والجهد المبذول (أبو غزال ، ٢٠٠٧ ، ١٤٠) .

هذا ويمكن وصف الطريقة التي تؤثر بها فعالية الذات على السلوك والأداء على النحو التالي : إن الذين يتمتعون بفعالية ذات إيجابية سوف يسعون إلى تحقيق مستوى أعلى من الأداء ولن يسيطر عليهم الإحباط بسهولة ، حيث أنهم سيبذلون قصارى جهدهم وسيبحثون عن حلول جديدة ، كذلك سوف يثابرون في حالة المهام الصعبة ، ومن جهة أخرى إذا كانت فعالية الذات لدى الأفراد سلبية فإنه سوف يستمر في مستويات أدنى من الأداء ، فالشكوك والريبة أثناء أداء مهمة ما تضعف تركيز الفرد ومن ثم فإنه سرعان ما يستسلم بسهولة في أي مهمة صعبة (رفاعي وآخرون ، ٢٠١٠ : ٣١١) .

أبعاد فعالية الذات :

ويحدد باندورا (Bandura , 1977 : 194) أبعاد فعالية الذات المرتبطة بالأداء ، والتي ترتبط بدورها بمعتقدات الفرد عن فعالية ذاته بالتالي :

١ – **مقدار الفعالية** : ويتحدد كما يرى باندورا من خلال صعوبة الموقف ، ويحدث حين تنخفض درجة الخبرة والمهارة لدى الطلاب عما هو مطلوب داخل الفصل ، فيعجزون عن مقاومة التحدي .

٢ – **العمومية** : وهي قدرة الفرد على تعميم قدراته في المواقف المتشابهة ، أي انتقال فعالية الذات من موقف لموقف مشابه . ودرجة العمومية تختلف وتتباين من فرد إلى آخر.

٣ – **القوة** : وهي الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة ، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط .

كيف تؤثر فعالية الذات في السلوك

يرى أنصار النظريات المعرفية الاجتماعية أن شعور الأفراد بفعالية الذات يؤثر في مظاهر متعددة من سلوكهم والتي تتضمن :

١ – **اختيار النشاطات** : يختار الأفراد المهمات والنشاطات التي يعتقدون أنهم سوف ينجحون بها ويتجنبون المهمات والنشاطات التي تزداد احتمالية فشلهم بها .

٢ – **التعلم والانجاز** : إن الأفراد ذوي الإحساس المرتفع بالفعالية الذاتية يميلون إلى التعلم والانجاز أكثر من نظرائهم ذوي الإحساس المنخفض بفعالية الذات ، بالرغم من امتلاكهم لنفس مستويات القدرة .

٣ – **الجهد المبذول والإصرار** : يميل الأفراد ذوو الإحساس المرتفع بفعالية الذات إلى بذل جهد أكبر في محاولتهم لانجاز مهمات معينة ، وهم أكثر إصرارا عندما يواجهون عقبات تعيق نجاحهم ، أما الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بفعالية الذات لانجاز مهمات محدده والنجاح بها فسوف يبذلون جهدا أقل ، ويتوقفون بسرعة عن الاستمرار بالعمل عندما يواجهون عقبات تعيق انجاز المهمات (أبو غزال ، ٢٠٠٧ : ١٣٨) .

ويعد التعلم بالملاحظة أو المحاكاة أحد الأساليب الإرشادية والتي أشار إليها باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي ويعرض الباحث فيما يلي تفصيل لهذا الأسلوب :

التعلم بالملاحظة :

يقترح باندورا أن ملاحظة سلوك الآخرين قد ينتج عنها ثلاث أنواع من التعلم هي :

١ – **تعلم سلوك جديد** : ويتمثل ذلك في تعلم سلوك أو مهارة جديدة ليست في حصيلة الفرد السلوكية ، فعند ملاحظة الآخرين ربما نتعلم أنماطا جديدة من السلوك لم تكن لدينا في الأصل .

٢ – **كف أو تحرير السلوك** : إن ملاحظة سلوك الآخرين والنواتج المترتبة عليه قد تعمل على كف أو تحرير سلوك متعلم لدى الفرد فعقاب الطالب أمام الطلاب لقيامة بسلوك الغش قد يكون رادعا لبقية الطلاب الآخرين بعدم القيام بمثل هذا السلوك .

٣ – **التسهيل** : إن ملاحظة الأفراد لسلوكيات الآخرين قد يؤدي إلى تسهيل ظهور مثل هذه السلوكيات المتعلمة لديهم إلا أنهم لا يستخدمونها بسبب النسيان أو عدم الحاجة لها (الزغلول ، ٢٠٠٦ : ١١٨) .

مراحل التعلم بالملاحظة :

ويرى باندورا أن عملية التعلم بالملاحظة تمر بأربع مراحل هي :

١ – **الانتباه** : ويعد الانتباه العملية الأولى التي يجب أن تتم في التعلم بالملاحظة فنحن لا نستطيع تقليد النماذج دون أن ننتبه إليها .

٢ – **الاحتفاظ** : وهو تمثيل حركات النموذج بصريا أو لفظيا وتخزينها في الذاكرة ، وتنظيمها من أجل استرجاعها وقت الحاجة .

٣ – **إعادة الإنتاج الحركي** : ويقصد به قدرة الملاحظ على إعادة السلوكيات الصادرة عن النموذج ، وينصح دائما أن تتم هذه الإعادة أمام النموذج لما يوفره للشخص الملاحظ من تغذية راجعة تتضمن معلومات عن مدى إتقانك للسلوك .

٤ – **التعزيز** : ويعتبر العنصر الرابع البالغ الأهمية في عملية التعلم بالملاحظة ، فنحن قد ننتبه للسلوك ونحتفظ بالمعلومات ونملك القدرة على أداء السلوك ، إلا أننا لا نرغب بتكرار السلوك لعدم توفر معززات تشجعنا لاداءه (أبو غزال ، ٢٠٠٧ : ١٣٤) .

يتضح مما سبق أن فعالية الذات من المتغيرات المهمة في دراسة الشخصية ، وذلك لأنها تعتبر من الركائز الأساسية في تنمية شخصية الأفراد نحو الاتجاه الصحيح . كما أن فعالية الذات تساعد الأفراد على القيام بأداء الأعمال والأنشطة على أكمل وجه ، فضلا على أنها

تساعد الأشخاص في التغلب على الضغوط التي تعترضهم في جميع مواقف حياتهم . مما يسهم بشكل أو بآخر نحو الاتجاه للصحة النفسية .

البرنامج الإرشادي

هو برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات وفقا للنظرية المعرفية الاجتماعية ، يحتوي على مجموعة من الإجراءات والمبادئ التي يتم تدريب الطلاب عليها ، وتهدف هذه الإجراءات إلى تحسين فعالية الذات لدى الطلاب ، وبحث أثر ذلك التدريب على العينة المختارة من الطلاب ، في جلسات محدده وكل جلسة لها هدف ومحتوى وزمن محدد .

أسس البرنامج

يستند البرنامج على الأطر النظرية والفنيات الإرشادية المستخلصة من نظرية التعلم الاجتماعي (النظرية المعرفية الاجتماعية) لالبرت باندورا ، وقد قام الباحث في توظيف هذه الفنيات الإرشادية في البرنامج الإرشادي المكون من عدد (٩) جلسات إرشادية ، بحيث تتضمن كل جلسة مجموعة من الفنيات الإرشادية والتي تخدم الهدف من البرنامج .

المسلمات التي قام عليها البرنامج

وضع الباحث في اعتباره بعض المسلمات التي تحددت بناء عليها خصائص البرنامج وذلك على النحو التالي :

١ – امتلاك الطلاب مستوى منخفض من فعالية الذات .

٢ – الطلاب ذوي فعالية الذات المنخفضة يتصفون ببعض الصفات :

- لا يستمرون في المهام الصعبة ، وذلك لان لديهم اعتقاد وشعور بأنهم سيكونون غير قادرين على إكمال المهمة بنجاح .
- يميلون إلى ممارسة جهد أقل في الفصل وعرض مستويات أدنى من الالتزام للتعلم .
- ينهمكون في تصور سيناريوهات الفشل

٣ – أن هنالك أربع مصادر تؤثر في تحسين فعالية الذات لدى الطلاب تتمثل في :

- الانجازات الأدائية .
- الخبرات الابدالية .
- الإقناع اللفظي .
- الإثارة الانفعالية .

مصادر الإعداد لهذا البرنامج

١ – الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات والبحوث التي اهتمت بفعالية الذات وذلك للاستفادة منها في التعرف على خصائص الطلاب منخفضي فعالية الذات وأثر هذا الانخفاض في المتغيرات المختلفة مثل دراسة طلعت (٢٠٠٨م) ودراسة الكفوري (٢٠٠١م) ودراسة ليلي المزروع (٢٠٠٧م) .

٢ – مراجعة العديد من الدراسات والتي اهتمت بتنمية فعالية الذات من خلال برامج تدريبية لدى الطلاب للاستفادة من ذلك في إعداد البرنامج الحالي مثل دراسة عيسى وخليفة (٢٠٠٩م) ودراسة فاطمة عبدالوهاب (٢٠٠٧م) .

الفنيات المستخدمة في البرنامج

- **فنية النمذجة :**

تعريف النمذجة هي عملية التقاط واكتساب وترميز وتكرير ونقل المهارات والإمكانيات الإنسانية. وهنا يجب التفريق بين النمذجة وعملية التعليم التقليدية لأن كلاهما يزعم نقل المهارات والإمكانيات ، والفرق يكمن في نوعية الإمكانيات والمهارات المنقولة . في التعليم التقليدي المهارة تأتي من النظرية والخبرة . بينما في النمذجة المهارة والإمكانيات تأتي من فك لترميز التمكن غير الواعي للشخص صاحب المهارة والإمكانية . وفي الحالتين الخبرة تنتقل عبر التدريب غالبا .

خصائص النموذج الملاحظ :

ان عملية التعلم بملاحظة نموذج كي تتم بشكل جيد فانه ينبغي توافر الخصائص التالية في النموذج الملاحظ :

١ – **أن يكون النموذج كفء** : فالأفراد دائما يميلون لتقليد الأشخاص الأكفاء القادرون ، فالفرد الذي يحاول تعلم لعبة التنس فهو يقلد تكنيكات لاعب تنس ناجح وكفء بدل أن يقلد صديق له والذي لا يستطيع حتى أن يضع الكرة في الشبكة .

٢ – **أن يكون للنموذج مكانه وقوة** : فالأفراد الذين تكون لهم مكانة عالية واحترام داخل مجموعتهم أو داخل المجتمع بصفة عامة ، هم الأشخاص الذين يميل الآخرون لتقليدهم .

٣ – **أن يكون النموذج جذاب** : عادة تكون النماذج جذابة من الناحية الجسمية ، حيث يميل الكثير من الشباب والفتيات إلى تقليد بعض النماذج التي يرغبون في تقليدها بناء على درجة الجاذبية التي يتمتع بها هذا النموذج .

٤ – **أن يتصرف النموذج بطريقة ملائمة** : فالذكور تكون لديهم رغبة كبيرة في تقليد السلوك المتفق مع صور الذكور ونفس الشيء بالنسبة للإناث تكون لديهن الرغبة في تقليد السلوكيات التي تتبع نماذج الأنثى .

٥ – **أن يكون سلوك النموذج هام لموقف الملاحظة** : فالأفراد يرغبون بصورة كبيرة في تقليد السلوكيات التي تكون لها قيمة أساسية داخل ظروفهم . فالآباء والمعلمون من بين الناس الذين يقلدهم الأطفال غالبا ، وخصوصا عندما تتم رؤية هؤلاء الآباء والمعلمين على أنهم أكفاء ، محترمين أقوياء وجذابين (أحمد ، ٢٠١٢ : ٣٥٤) .

أشكال التعلم بالنموذج :

لقد أكد علماء النفس وجود العديد من الجوانب المختلفة لعملية التعلم بالنموذج ، ومن ثم أطلقوا على هذه الظاهرة العديد من المسميات وسنعرض فيما يلي أكثر تلك المسميات استخداما في هذا المجال :

١ – **التعلم بالتقليد** : يطلق على التعلم بالتقليد عندما ينصب الاهتمام على نسخ جوانب السلوك وقد تنسخ الاستجابات بدقة فائقة دون فهم في بعض الأحيان وهذا ما يطلق علية بالتقليد المحض .

٢ – **التعلم بالملاحظة** : ويطلق على التعلم بالنموذج التعلم بالملاحظة حينما ينصب الاهتمام على المثيرات البيئية ، ويتم دراسة العوامل المؤثرة في الإدراك لتحديد ما يؤثر على الانتباه للنموذج ومن ثم ملاحظته .

٣ – **التعلم الاجتماعي** : حيث تعطي نظرية التعلم الاجتماعي أهمية بارزة للدور الذي يلعبه الأفراد في أثناء تفاعلهم مع بعضهم البعض في عملية التعلم بالنموذج ، وغالبا ما تستخدم التفسيرات المستمدة من هذه النظرية في مناقشة نمو خصائص الشخصية .

٤ – **التعلم المتبادل** : يستخدم مصطلح التعلم المتبادل حينما لا يستطيع الملاحظ تحديد نوع السلوك فقط ، ولكنه يستطيع أيضا تحديد ما يترتب عليه من نتائج ، وتساعد نتائج السلوك في تحديد ما إذا كان الملاحظ سيقوم بالتقليد لهذا السلوك ام لا (الشيخ وأخرس ، ٢٠١١ :٢٤٤) .

- **فنية التعزيز :**

يعرف التعزيز بأنه العملية التي يعمل بها مثير ما أو حدث ما على تقوية أو زيادة احتمال ظهور السلوك في مواقف لاحقة مشابهة للموقف الأصلي الذي حدث به السلوك أو عبارة عن عملية تعمل على تقوية الاستجابة وزيادة معدلها أو جعلها أكثر احتمالية للحدوث .

وللتعزيز شكلين أساسين هما :

١ – التعزيز الايجابي : ويقصد به مثيرات مرغوبة تقدم بعد الاستجابة وتزيد من احتمالات تكرار هذه الاستجابة في مواقف لاحقة مشابهة .

٢ – التعزيز السلبي : ويقصد به زيادة احتمالات تكرار السلوك عندما يتبعه إزاحة أو تخلص من مثيرات منفرة أو غير سارة (أبو غزال ، ٢٠٠٧ : ١٠٤) .

- **فنية المناقشة :**

المناقشة فنية أساسية في العمل مع الجماعة لأنها أساس الاتصال والتفاعل بين أعضاء الجماعة ومن خلالها يتم تبادل الآراء واتخاذ القرارات ، وتعرف المناقشة بأنها نشاط جماعي منظم يدور حول موضوع ما ويتم بالتفاعل اللغوي اللفظي بهدف الفهم وتبادل الآراء واتخاذ القرارات المرتبطة بموضوع المناقشة (سعفان ، ٢٠٠٨ : ١٥٩) .

أهمية المناقشة الجماعية

١ – تثير المناقشة الفكر أمام الأعضاء من خلال معرفة وجهات النظر المختلفة ، كما تساعد في التخطيط للبرنامج وتنفيذه وتقويمه .

٢ – يقيم كل عضو ذاته من خلال تفاعله مع الآخرين وردود أفعالهم تجاهه .

٣ – تزيد من شعور الأفراد بالمسئولية الجماعية ، وذلك لان القرارات التي اتخذت قد شاركوا في التوصل إليها (سعفان ، ٢٠٠٨ : ١٦٠) .

- **فنية الإقناع :**

الإقناع هو عكس الإيحاء وهو يحتاج إلى ممارسة المنطق أي ممارسة قوانين الفكر ، اذ أن الهدف من الإقناع أن يبذل المسترشد كل ما في وسعة لاستخلاص النتيجة من خلال المناقشة الجماعية والأسئلة التي تطرح ومراجعة التباين في أفكاره (سعفان ، ٢٠٠٨ : ١٦٦) .

أهمية استخدام المنطق في الإقناع

١ – تجنب الأخطاء .

٢ – إرجاء الحكم عندما لا يتوفر لديه الأدلة الكافية .

٣ – عدم إقحام الأفكار على المسترشد .

٤ – التخلي عن الأساليب التي تؤدى إلى التمسك بالأفكار اللاعقلانية .

- **فنية لعب الأدوار**

الأساس النظري لهذه الطريقة هو التعلم التلقائي والتي تعني أن جانبا هاما من عنلية التعلم يتم عن طريق الاستجابة النشطة للمتعلم وبالتالي لا يكون المسترشد متلقيا سلبيا بل فعال ، ويمكنه عن طريق لعب الأدوار التخلص من عوائقه واحباطاته والتعبير عن أفكاره واتجاهاته وخبراته والتي لا يعي بها في الغالب وذلك عن طريق قيامه بتمثيل أدوار أشخاص أو تمثيل أجزاء من أدواره في الحياة (سعفان ، ٢٠٠٨ : ١٧١) .

الدراسات السابقة :

قام الباحث بتصنيف الدراسات السابقة في محورين رئيسين وذلك على النحو التالي :

أولا : دراسات تناولت البرامج الإرشادية لتنمية فعالية الذات

كما أجرى وليامز وآخرون Williams, et al (٢٠٠٢ م) دراسة هدفت لتنمية فعالية الذات لدى طلاب الدراسات العليا في العمل الاجتماعي وذلك من خلال تعليم الخدمات ، وطبقت الدراسة على عينة من الطلاب (٢٨ – إناث و ٣ – ذكور) بإجمالي (٣١) طالبا وطالبة ، حيث تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين بحيث أن الطلاب الذين قاموا بدور تطوعي في أحد الخيام لمعالجة الأطفال المصابين بالحروق خضعوا للمقارنة مع مجموعة أخرى من زملائهم المرتادين للفصول الدراسية ، وقد خضع جميع الطلاب لمقياس فعالية الذات الاجتماعية ومقياس احترام الذات قبل وبعد التجربة ، وقد أشارت النتائج أن كلا المجموعتين قامتا بزيادة فعالية الذات ، مما يشير إلى أن أسلوب تعلم الخدمات قد يكون بديلا تعليميا قابلا للتطبيق .

أما دراسة فاطمة عبدالوهاب (٢٠٠٧م) فهدفت هذه الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي في تنمية الكفاءة الذاتية والأداء التدريسي المنمي للتفكير لدى معلمات العلوم قبل الخدمة ، وطبق البرنامج على عينة من طالبات الكلية شعبة فيزياء وكيمياء على مدار فصل دراسي كامل مدته ١٤ أسبوع بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا لمدة ساعة واحدة فقط وتم استخدام مقياس

الكفاءة الذاتية وبطاقة الملاحظة بعيدا عن المعلمات وكان من نتائج الدراسة وجود أثر وفعالية لصالح المجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج الإرشادي .

كما تناولت دراسة هينتون وآخرون Hinton , et al. (٢٠٠٨ م) تأثيرات التعليم الكمي على فعالية الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، حيث تم اختيار عينات للدراسة من مدرستين أحدها تقع في جبال جورجيا الشمالية والثانية تقع في المدينة نفسها ، وتم تطبيق تقنيات التعليم والتعلم الكمي في كلا المدرستين وأشارت النتائج إلى أن تقنيات التعليم والتعلم الكمي زادت من فعالية الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

وأجرى طلعت (٢٠٠٨م) دراسة تناولت مدى فعالية برنامج إرشادي مبني على الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للانجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص لهم كما يدركه الطلاب ، ويبلغ حجم العينة (٣٠٠) معلم ومعلمة من معلمي المرحلة الثانوية ، وتم اختيار (٦٠) معلما من مرتفعي الضغوط النفسية وتم تقسيمهم لمجموعتين متجانستين ضابطة وتجريبية ، وتضمنت الدراسة مجموعة من الطلاب يبلغ عددهم (١٢٠) طالب تم تقسيمهم أيضا لمجموعتين ضابطة وتجريبية وذلك للحكم على أداء المعلمين بعد تطبيق الكادر الخاص بهم ، وأوضحت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي المبني على الكفاءة الذاتية للمعلمين في خفض الضغوط النفسية التي يواجهونها وإثارة دافعيتهم في تحسين مستوى أدائهم الوظيفي لصالح المجموعة التجريبية .

وتناولت دراسة عيسى وخليفة (٢٠٠٩ م) أثر برنامج تدريبي للمعلم قائم على تحسين فعالية الذات الأكاديمية للتلاميذ في الدافعية للانجاز الأكاديمي والاتجاه نحو الرياضيات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في الصف الأول الإعدادي ، وتكونت عينة البحث من (٩٣) تلميذا من الذكور ذوي صعوبات تعلم الرياضيات ، تم تقسيم العينة عشوائيا إلى (٥٢) تلميذ في المجموعة التجريبية و (٤١) تلميذ في المجموعة الضابطة ، وتم تطبيق مقياس فعالية الذات الأكاديمية ، ومقياس الدافعية للانجاز الأكاديمي ، ومقياس الاتجاه نحو الرياضيات ، وجلسات تدريبية خاصة بتدريب المعلمين على كيفية تحسين فعالية الذات الأكاديمية لدى الطلاب ، وتم تدريب خمسة معلمين على البرنامج التدريبي ، وحصل المعلمون على أربع

جلسات إعلامية وعلى خمس جلسات تنفيذية ، وبعد الانتهاء من تدريب المعلمين قام كل معلم بتدريس تلاميذه من المجموعة التجريبية خلال (٢٠) جلسة بمعدل خمس جلسات أسبوعيا ، وتوصل البحث إلى تحسن مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ ذوي صعوبات تعلم الرياضيات في المجموعة التجريبية في حين لم يظهر هذا التحسن بشكل دال في المجموعة الضابطة .

قام الكفوري (٢٠٠١ م) بدراسة تهدف إلى الكشف عن فعالية برنامج لتدريب الأطفال ذوي صعوبات التعلم على المهارات الاجتماعية لزيادة فعالية الذات والسلوك الاجتماعي وقد تمت الدراسة على عينة من الأطفال بلغ عددهم (٣٠) تلميذا وتلميذه في الصف الرابع تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وأكدت النتائج على فعالية البرنامج الإرشادي في مساعدة الأطفال ذوي صعوبات التعلم من خلال تعلم المهارات الاجتماعية في زيادة فعالية الذات والسلوك الاجتماعي لديهم .

المحور الثاني : دراسات تناولت فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات

قام ديكمان وآخرون .Dykeman , at al (٢٠٠٣م) بدراسة بحثت في العلاقة بين المشاركة في التطوير المهني وعكس مشاعر التحفيز الأكاديمي وفعالية الذات ، ولقد تم جمع عينة الدراسة من عدة دول تتألف من (٢٩٣) شابا من عشرين مدرسة ثانوية تم إخضاعهم للتقييم بناء على عدد من المتغيرات تتضمن التحفيز الأكاديمي والفعالية الذاتية والمشاركة في (٤٤) تدخل لتطوير مهني واضح التعريف. وكما هو في دراسات سابقة ، أظهرت هذه الدراسة القليل أو عدم وجود علاقة بين مستوى المشاركة في تدخلات التطوير المهني والتحفيز الأكاديمي أو فعالية الذات. إلا أنها وخلافا للدراسات السابقة فقد تم تقيم كل تدخل من هذه التدخلات (٤٤) المحددة ، وأظهر هذا التقييم مستوى منخفض جدا في جميع التدخلات ومن جميع الطلاب .

وأجرت ليلى المزروع (٢٠٠٧م) دراسة هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة فعالية الذات بكل من الدافع للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة قوامها (٢٣٨) طالبة من طالبات جامعة أم القرى . وقد أسفرت الدراسة عن وجود ارتباط بين فعالية الذات ودرجات الدافعية

للانجاز وكذلك وجود فروق في درجات فعالية الذات لصالح الطالبات مرتفعات الانجاز والذكاء الوجداني .

وقام عبدالله و العقاد (٢٠٠٨ م) بدراسة تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني وفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتكونت العينة من (٢٤٦) طالب وطالبة بالدراسات العليا (١٥١ ذكور ، ٩٥ إناث) وطبق عليهم مقياس الذكاء الوجداني ومقياس فعالية الذات وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الأبعاد الفرعية لفعالية الذات والأبعاد الفرعية للذكاء الوجداني وكذلك بين الدرجة الكلية للذكاء الوجداني والدرجة الكلية لفاعلية الذات ، وكذلك وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الطلاب مرتفعي الذكاء الوجداني ومنخفضي الذكاء في أبعاد فعالية الذات لصالح ذوي المستويات المرتفعة من الذكاء.

وأجرى ارسلان Arslan (٢٠١٢ م) دراسة هدفت للكشف عن مدى أي مصادر فعالية الذات لطلاب المرحلة الابتدائية (من الصف السادس إلى الصف الثامن) تتنبأ بمعتقدات فعالية الذات للتعلم والأداء ، وكانت هذه الدراسة ارتباطيه وأجريت على (١٠٤٩) طالب خلال العام الدراسي (٢٠١٠ – ٢٠١١) وبيانات هذه الدراسة جمعت من خلال مقياس تحديد مصادر فعالية الذات ومقياس فعالية الذات للتعلم والأداء ، وتم تحليل الأداء على أساس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل بيرسون . ولقد ذكر الطلاب أن معتقدات فعالية الذات لديهم تنمو غالبا بواسطة الإقناع اللفظي وانجاز المهام ، وكذلك لاحظوا إن الحالة النفسية والخبرات الغير مباشرة طورت فعالية الذات لديهم على مستويات اقل . وأن معامل انجاز المهام له علاقة مع معتقدات فعالية الذات لدى الطلاب وينبئهم بها بطريقة قوية .

وبعيدا عن انجاز المهام إن عوامل " الخبرات المباشرة و الإقناع اللفظي " تتنبأ بمعتقدات فعالية الذات لدى الطلاب للتعلم والأداء .

تعقيب على الدراسات السابقة :

من حيث الأهداف : من خلال العرض السابق للدراسات يتضح أن هنالك مجموعتان من الدراسات تناولت فعالية الذات بصور مختلفة : ففي المجموعة الأولى اختلفت الدراسات السابقة

في أهدافها ولكنها ركزت على مناحي محدده تتمثل في تناول فعالية الذات وتنميتها وتطويرها في هيئة برامج إرشادية وأثر هذه البرامج على متغيرات متعددة كالضغوط النفسية والدافعية للانجاز والاتجاه نحو الرياضيات وتنمية التفكير وتعليم الخدمات وتأثير التعليم الكمي ، كدراسة طلعت (٢٠٠٨م) ودراسة عيسى وخليفة (٢٠٠٩ م) ودراسة فاطمة عبدالوهاب (٢٠٠٧ م) ودراسة Williams , at al (٢٠٠٢ م) .

أما المجموعة الثانية فهدفت إلى دراسة العلاقة بين فعالية الذات ومتغيرات أخرى كالدافعية للانجاز والذكاء الوجداني ، منها دراسة عبدالله والعقاد (٢٠٠٨ م) ودراسة ليلى المزروع (٢٠٠٧ م) ودراسة Arslan (٢٠١٢ م) التي بحثت في العلاقة بين مدى ارتباط مصادر فعالية الذات بمعتقدات فعالية الذات للتعلم والأداء .

من حيث العينة : تباينت الدراسات السابقة في نوع و حجم العينة المختارة لتطبيق الدراسة عليها فمن حيث (النوع) نجد أن دراسة طلعت (٢٠٠٨ م) ودراسة عيسى وخليفة (٢٠٠٩ م) قد طبقت على عينة من الطلاب والمعلمين ، أما دراسة الكفوري (٢٠٠١ م) ودراسة عبدالله و العقاد(٢٠٠٨ م) ودراسة .Williams , et al (٢٠٠٢م) فقد طبقت على عينة مختلفة من الطلاب والطالبات ، ومن جهة أخرى نجد دراسة كل من فاطمة عبدالوهاب (٢٠٠٧ م) ودراسة ليلى المزروع (٢٠٠٧م) فقد استخدمت عينة من الطالبات .

أما من حيث (المرحلة) فكانت الدراسات متنوعة في اختيار عيناتها فنجد مثلا دراسة طلعت (٢٠٠٨ م) ودراسة عيسى وخليفة (٢٠٠٩ م) ودراسة .Dykeman , et al (٢٠٠٣م) اقتصرت على طلاب المرحلة الثانوية ، أما دراسة الكفوري (٢٠٠١ م) فكانت لطلاب الصف الرابع الابتدائي ، في حين كانت دراسة فاطمة عبدالوهاب (٢٠٠٧ م) ودراسة ليلى المزروع (٢٠٠٧ م) ودراسة Williams , at al (٢٠٠٢ م) على عينات من المرحلة الجامعية .

من حيث النتائج : أجمعت البحوث والدراسات السابقة على فعالية البرامج الإرشادية المستخدمة في تحسين فعالية الذات لدى العينات المستهدفة من البرنامج كما في دراسة طلعت (٢٠٠٨ م) ودراسة عيسى و خليفة (٢٠٠٩ م) و دراسة فاطمة عبدالوهاب (٢٠٠٧ م) ،

كذلك توصلت بعض الدراسات أن لفعالية الذات علاقة ارتباطيه بالذكاء الوجداني والدافعية للانجاز كما أكدت على ذلك دراسة ليلى المزروع (٢٠٠٧ م) ودراسة عبدالله و العقاد (٢٠٠٨ م) .

وأكدت هذه الدراسات أن لفعالية الذات دور رئيسي في حدوث عملية التعلم ، وتركيز الانتباه ، وتأخير الشعور بالتعب لدى الطلاب بما يؤدي في النهاية إلى زيادة تحصيلهم وتحقيقهم للتفوق الدراسي .

فروض البحث :

في ضوء الإطار النظري وما أسفرت عنه البحوث والدراسات السابقة من نتائج يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي :

١- توجد فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات لدى المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية.

٢- توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في فعالية الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج البحث .
- مجتمع البحث .
- عينة البحث .
- أدوات البحث .
- إجراءات البحث .
- أساليب المعالجة الإحصائية .

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

مقدمة :

يتناول هذا الفصل الطريقة والإجراءات المتعلقة بموضوع البحث ، حيث يعرض الباحث منهج البحث ومجتمع وعينة البحث التي تم التطبيق عليها وطريقة اختيارها ، كما يتناول عرضا لأدوات البحث والتي تشمل مقياس فعالية الذات والبرنامج الارشادي ، ثم يعرض الباحث إجراءات البحث وأساليب المعالجة الإحصائية للتحقق من صحة الفروض .

منهج البحث :

يعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي وذلك بغرض دراسة أثر برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، وذلك من خلال إخضاع مجموعتين متكافئتين لقياس قبلي ، ثم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط ودون المجموعة الضابطة ، ومن ثم يتم إخضاع كلا المجموعتين لقياس بعدي وذلك لقياس أثر البرنامج الإرشادي كمتغير مستقل في معرفة مستوى فعالية الذات كمتغير تابع .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث الأصلي من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة الخندق الثانوية والتابعة لمكتب التربية والتعليم بجنوب جده والبالغ عددهم (٧٣٠) طالبا .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بعد أن تم تطبيق المقياس على (١٥٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية ، وتم اختيار عدد (٣٠) طالبا ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياس فعالية الذات

، ومن ثم تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين ، مجموعة ضابطة وعددها (١٥) طالبا ، يكافئها مجموعة تجريبية وعددها (١٥) طالبا ، وقام الباحث بإجراء التجانس بين المجموعتين .

إجراءات التحقق من التكافؤ للمجوعتين :

للتأكد من تحقيق التكافؤ على القياس القبلي قام الباحث باستخدام اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين وذلك للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في درجات مقياس فعالية الذات على القياس القبلي ويتضح ذلك من الجدول (١) التالي :

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مقياس فعالية الذات :

أبعاد المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
البعد الأول	ضابطة	١٥	١٦،٢٧	٢٤٤	١٠١	٢٢١	٠،٤٨٢ _	٠،٦٣٠ غير دالة
	تجريبية	١٥	١٤،٣٧	٢٢١				
البعد الثاني	ضابطة	١٥	١٥،٣٣	٢٣٠	١١٠	٢٣٠	٠،١٠٥ _	٠،٩١٦ غير دالة
	تجريبية	١٥	١٥،٦٧	٢٣٥				
البعد الثالث	ضابطة	١٥	١٣،٧٣	٢٠٦	٨٦	٢٠٦	١،١١٤ _	٠،٢٦٥ غير دالة
	تجريبية	١٥	١٧،٢٧	٢٥٩				
فعالية الذات	ضابطة	١٥	١٤،٢	٢١٤	٩٤	٢١٤	٠،٧٧٦ _	٠،٤٣٨

					٧			غير دالة
	تجريبية	١٥	١٦،٧٣	٢٥١				

يتضح من خلال الجدول السابق عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمستوى فعالية الذات وذلك من خلال قراءة مستوى الدلالة حيث أن مستوى الدلالة للأبعاد الثلاثة وفعالية الذات أكبر من ٠،٠٥ أي أنها غير دالة مما يؤكد وجود تجانس بين المجموعتين .

أدوات البحث :

١ – **مقياس فعالية الذات :** إعداد عبدالله والعقاد (٢٠٠٨) ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٩) عبارة ، تم توزيعها على ثلاثة أبعاد وهي مكونات فعالية الذات عند باندورا وهي :

١ – المبادأة في السلوك .

٢ – الثقة بالذات .

٣ – المثابرة في مواجهة العقبات .

مقياس الفعالية العامة للذات من نوع التقرير الذاتي حيث تتم الاستجابة على عباراته في ضوء مقياس ثلاثي يبدأ بالاستجابة الأولى " موافق تماما " وينتهي بالاستجابة الثالثة " غير موافق تماما " وتصحح جميع العبارات في الاتجاه الايجابي (٣ – ٢ – ١) عدا العبارات أرقام (٢١ ، ٣٥ ، ٣٩ ، ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٨) تصحح في الاتجاه العكسي (١ – ٢ – ٣) .

إجراءات الصدق والثبات في الدراسة الحالية :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة بلغت (٩٨) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية ، وذلك لإجراء اشتراطات التحقق من صدق وثبات مقياس فعالية الذات وكانت النتائج كالتالي :

أولا – صدق المقياس :

أ – صدق المحكمين : أن مقياس فعالية الذات من إعداد عبدالله والعقاد (٢٠٠٨) هو مقياس مقنن للبيئة السعودية ، وقد تم عرض هذا المقياس في صورته الأولية من قبل معدا المقياس على خمسة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي لإبداء الرأي حول المقياس وأبعاده ، وبذلك أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (٤٩) فقرة تم الاتفاق عليها من قبل المحكمين الرئيسيين ، وفي ضوء هذه الخطوة أعتمد الباحث الحالي على إجراءات الصدق المنطقي لمقياس فعالية الذات بصورته النهائية (ملحق ١) .

ب – الصدق العاملي : قام الباحث الحالي في الدراسة الحالية باستخدام التحليل العاملي من الدرجة الثانية بطريقة المكونات الأساسية والتدوير المتعامد بمحك (كايزر) وبتشبعات لا تقل عن (٠،٣) ، وذلك على عينة (ن = ٩٨) ، كونت جوانب المقياس الثلاثة عاملا واحدا بنسبة تباين (٦٦،٥٨) وتشبعات (٠،٨٨) للجانب الثالث و (٠،٨٤) للجانب الثاني و (٠،٧٢) للجانب الأول .

وبالرجوع إلى التحقق من الصدق العاملي لمعدي المقياس الأصليين عبدالله والعقاد (٢٠٠٨) أسفر التحليل العاملي لأبعاد مقاس فعالية الذات المعد من قبلهما عن وجود عامل واحد بجذر كامن (٢،١٠٥) ونسبة تباين (٧٠،١٨) وتشبعات (٠،٨٠) للبعد الأول و (٠،٨٩) للبعد الثاني و (٠،٨١) للبعد الثالث .

ج – صدق البناء :

وقد قام الباحث الحالي في الدراسة الحالية بالتحقق من ذلك بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الرئيسية الثلاث للمقياس والدرجة الكلية لفعالية الذات ، وكانت قيم معاملات الارتباط كما يوضحها الجدول (٢) :

جدول (٢)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لفعالية الذات

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية

المبادأة في السلوك	**٠،٧٠١
الثقة بالذات	**٠،٨٣١
المثابرة في مواجهة العقبات	**٠،٩٠٠

** دالة عند المستوى ٠,٠١

يتضح لنا من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لفعالية الذات دالة إحصائيا عند المستوى ٠،٠١ ، ويحقق هذا تمتع عبارات الأبعاد بدرجة مرتفعة من صدق البناء لمقياس فعالية الذات .

وبالرجوع إلى التحقق من صدق البناء لمعدي المقياس الأساسيين عبدالله والعقاد (٢٠٠٨) كانت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما هي موضحة في الجدول (٣) .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لفعالية الذات لمعدي المقياس الأساسيين عبدالله والعقاد (٢٠٠٨)

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
المبادأة في السلوك	**٠،٧٦٢
الثقة بالذات	**٠،٨٩٧
المثابرة في مواجهة العقبات	**٠،٨٤٤

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند المستوى (٠،٠١) ، ويحقق هذا تمتع عبارات الأبعاد بدرجة مرتفعة من صدق البناء لمقياس فعالية الذات .

وبمقارنة نتائج الصدق المختلفة سواء صدق البناء أو الصدق العاملي والتي تحصل عليها الباحث الحالي في الدراسة الحالية لمقياس فعالية الذات بنتائج الصدق التي تحصل عليها معدا المقياس الأساسيين عبدالله والعقاد (٢٠٠٨) يتضح لنا التشابه الكبير في النتائج ، وبالتالي تمتع مقياس فعالية الذات بقدر كبير من الصدق يمكن على أثرها اعتماده في الدراسة الحالية .

ثانيا – الثبات :

وقد قام الباحث الحالي في الدراسة الحالية بالتحقق من عملية الثبات لمقياس فعالية الذات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية ، لعبارات كل بعد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس ، كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (٤)

جدول (٤)

قيم معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس فعالية الذات

قيم معاملات الثبات			
الفا كرونباخ		التجزئة النصفية (سبيرمان – براون)	
البعد الأول	٠،٨٤٢	البعد الأول	٠،٨١٧
البعد الثاني	٠،٧٩١	البعد الثاني	٠،٨٩٨
البعد الثالث	٠،٧٢٩	البعد الثالث	٠،٩١٥
الدرجة الكلية	٠،٨٣١	الدرجة الكلية	٠،٩٣٧

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس انحصرت بين (٠،٧٢٩ و ٠،٩١٥) أما قيمة الثبات للمقياس ككل فكانت (٠،٨٣١) بمعامل الفا كرونباخ

وبطريقة التجزئة النصفية فكانت (٠،٩٣٧) ، أي أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة ، وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام مقياس فعالية الذات في الدراسة الحالية .

وبالرجوع إلى عملية التحقق من الثبات لمعدي المقياس الأساسيين عبدالله والعقاد (٢٠٠٨) بطريقة التجزئة النصفية والفا كرونباخ لعبارات كل بعد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (٥)

جدول (٥)

قيم معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس فعالية الذات لمعدي المقياس الأساسيين عبدالله والعقاد (٢٠٠٨)

قيم معاملات الثبات			
الفا كرونباخ		التجزئة النصفية	
		جتمان	(سبيرمان – براون)
البعد الأول	٠،٧٣٢	٠،٥٩٧	٠،٥٩٨
البعد الثاني	٠،٨٣١	٠،٨٤٩	٠،٨٥١
البعد الثالث	٠،٧٣٥	٠،٧٨١	٠،٧٨٩
الدرجة الكلية	٠،٨٨٦	٠,٨٠٢	٠،٨٠٦

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات انحصرت بين (٠،٥٩٧ ، ٠،٨٥١) وذلك للأبعاد الفرعية وبين (٠،٨٠٢ ، ٠،٨٦٦) للمقياس ككل مما يدل على تمتع مقياس فعالية الذات بجميع مكوناته بدرجة مرتفعة من الثبات .

وبمقارنة نتائج الثبات المختلفة بطريقة الفا كرونباخ و التجزئة النصفية التي تحصل عليها الباحث الحالي في الدراسة الحالية لمقياس فعالية الذات بنتائج الثبات التي تحصل عليها معدا

المقياس الأساسيين عبدالله والعقاد (٢٠٠٨) يتضح لنا تمتع مقياس فعالية الذات بقدر كبير من الثبات يمكن على أثرها اعتماده في الدراسة الحالية .

٢ – البرنامج الإرشادي : من إعداد الباحث

قام الباحث في سبيل إعداد هذا البرنامج بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والبرامج الإرشادية المماثلة والمهتمة بجوانب تنمية الشخصية ، وقد استفاد الباحث من هذه البرامج في إعداد محتوى البرنامج وجلساته والأنشطة المصاحبة للبرنامج في صورته الأولية . وبعد ذلك قام الباحث بعرض البرنامج الإرشادي على ثلاثة من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي لتحكيم هذا البرنامج (ملحق٢) . وبعد الاطلاع على آراء المحكمين تم تثبيت البرنامج وصياغته في صورته النهائية وفيما يلي عرض للبرنامج الإرشادي الخاص بتنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية :

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية وذلك من خلال تدريب الطلاب على التنظيم الذاتي وهو أن مع مراعاة الحاجات الأساسية التي يتم من خلالها تحقيق فعالية الذات لدى الفرد والتي هي في الأساس المصادر الرئيسية الأربع لفعالية الذات والتي اعتمده باندورا في كتاباته .

الأهداف الإجرائية :

– مساعدة المسترشد على وضع أهداف تتسق مع معايير الشخصية .

– أن يدرك المسترشد العلاقة بين الهدف والجهد المبذول لأداء مهمة .

– استذكار المسترشد للخبرات الناجحة التي مر بها .

– ربط النجاح بالجهد والمثابرة والقدرة .

– أن يتعلم المسترشد أهمية الاختيار الناجح للنموذج الملاحظ .

– أن يكتسب المسترشد المهارات والخبرات الايجابية من النموذج الملاحظ .

– أن يتعرف المسترشد بأهمية ملاحظة النماذج الناجحة .

– أن يتعلم المسترشد أهمية الاختيار الناجح للنموذج الملاحظ .

– أن يكتسب المسترشد المهارات والخبرات الايجابية من النموذج الملاحظ .

– تنمية الفعالية الذاتية لدى المسترشد من خلال الإقناع اللفظي .

– أن يتعرف المسترشد على القدرات الفعلية التي يمتلكها .

– أن يستطيع المسترشد تفسير الاستثارة الانفعالية التي يتعرض لها عند مواجهة بعض المهام والصعوبات في حياته اليومية .

الفئة المستهدفة :

تتكون أفراد المجموعة التجريبية من عدد (١٥) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية منخفضي فعالية الذات حسب مقياس فعالية الذات في مدرسة الخندق الثانوية .

عدد الجلسات :

يتكون البرنامج في صورته النهائية من عدد (٩) جلسات بواقع جلستان أسبوعيا ، أما الأسبوع الخامس والأخير فسيعقد فيه جلسة واحده ختامية فقط ، ويوضح ذلك الجدول التالي :

جدول (٦)

العناوين الرئيسية لجلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة الإرشادية
١	الإعداد و التهيئة
٢	تحديد الأهداف والتنظيم الذاتي
٣	الانجازات الأدائية
٤	الانجازات البديلة (النموذج)
٥	الانجازات البديلة (تأثير الأقران)
٦	الإقناع اللفظي ١

٧	الإقناع اللفظي ٢
٨	الاستثارة الانفعالية
٩	الجلسة الختامية

المدة الزمنية :

حددت المدة الزمنية للجلسة الإرشادية الواحدة في البرنامج الإرشادي بـ (٤٥) دقيقه .

مكان انعقاد البرنامج :

تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في مركز مصادر التعلم بثانوية الخندق .

الفنيات المستخدمة في البرنامج :

تعددت الفنيات الإرشادية التي استخدمت في هذا البرنامج بتعدد الجلسات وأهدافها الإجرائية ، ومن هذه الفنيات المستخدمة (المناقشة والحوار والعصف الذهني والتغذية الراجعة والتعزيز والنمذجة والملاحظة والنصائح ولعب الأدوار)

الوسائل والأدوات المستخدمة :

اختلفت الوسائل المستخدمة في البرنامج الإرشادي بما يخدم تحقيق الأهداف الإجرائية للبرنامج ، ومن هذه الوسائل (الأوراق والسبورة وجهاز الكمبيوتر وجهاز عرض البروجيكتور وورش العمل).

التصميمات التجريبية للبرنامج التجريبي :

تم تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة من الطلاب ويبلغ عددهم (١٥) طالبا ، حيث أجرى الباحث القياس القبلي " مقياس فعالية الذات " من إعداد عبدالله والعقاد (٢٠٠٨) على عينة البحث المكونة من (١٥٠) طالبا . وتم اختيار (١٥) طالبا للمجموعة التجريبية و(١٥) طالبا للمجموعة الضابطة ، ممن حصلوا على درجات متدنية على مقياس فعالية الذات .

كما أجرى الباحث المقياس البعدي لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي لتنمية فعالية الذات بالمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، من خلال تطبيق مقياس فعالية الذات على المجموعتين .

إجراءات البحث :

اتبع الباحث الخطوات التالية في إجراءات البحث الحالي :

- قراءة مجموعة من الكتب والمقالات والتي تناولت نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا والمتضمنة فعالية الذات بموضوعاتها .
- الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بالموضوع .
- الاطلاع على مجموعة من البرامج الإرشادية والتي اعتمدت تنمية فعالية الذات للأفراد .
- إعداد برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية يكون مراعي لخصائصهم النفسية والمعرفية والعمرية .
- تحديد عينة البحث وقوامها (١٥٠) طالبا .
- تطبيق مقياس فعالية الذات من إعداد عبدالله والعقاد (٢٠٠٨) على عينة البحث المحددة
- اختيار (٣٠) طالبا من العينة المختارة ممن حصلوا على درجات متدنية في مقياس فعالية الذات وتقسيمهم إلى مجموعتين :

١ – المجموعة الأولى (التجريبية) وقوامها (١٥) طالبا .

٢– المجموعة الثانية (الضابطة) وقوامها (١٥) طالبا .

أساليب المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة وفقاً للرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، وهي معاملات الارتباط ومعامل ألفا كرونباخ ومعادلة مان وتني لدلالة الفروق بين مجموعتين واختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق .

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها

- النتائج المتعلقة بالفرض الأول ومناقشتها .
- النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ومناقشتها .
- التوصيات والمقترحات .

الفصل الرابع

نتائج البحث ومقدمتها

مقدمة :

يتناول هذا الفصل نتائج البحث ومناقشتها وفق الفروق وذلك في ضوء الاطر النظرية والدراسات السابقة ، ومن ثم يعرض الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات المستخلصة من نتائج البحث :

أولا – النتائج المتعلقة بالفرض الأول ومناقشتها :

ينص الفرض الأول على أنه :

" توجد فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات لدى المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معادلة " ويلكوكسون Wilcoxon " لتحديد فعالية البرنامج الإرشادي لتنمية فعالية الذات لدى المجموعة التجريبية وذلك بالمقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لهذه المجموعة ، ويوضح ذلك الجدول (٧) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار (ويلكوكسون) في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية فعالية الذات

المتغيرات	عدد الحالات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
سالبه	٠	٠	٠	٣،٤١٢ –	٠,٠٠١ دالة
موجبة	١٥	٨	١٢٠		

يتضح من الجدول (٧) السابق أن نتائج اختبار ويلكوكسون لتحديد الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، قد أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠،٠١) كما تبين قيمة Z (– ٣،٤١٢) عند مستوى دلالة (٠،٠١) ، وهذا ما يؤكد صحة الفرض الأول من البحث ، مما يعني وجود فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية .

ويفسر الباحث هذه النتيجة من خلال تأثير وفعالية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية في تنمية فعالية الذات ، حيث أظهر البرنامج الإرشادي هذا التأثير من خلال ارتفاع درجات طلاب المجموعة التجريبية على القياس البعدي لفعالية الذات ، ويمكن إرجاع ذلك لاحتواء البرنامج على مجموعة من الأنشطة والمهارات والفنيات الإرشادية المختلفة والتي أسهمت في رفع فعالية الذات لدى الطلاب .

وتتفق هذه النتيجة التي توصل إليها البحث مع كل من دراسة وليامز وآخرون williams, et al (٢٠٠٢م) ، والتي هدفت لتنمية فعالية الذات لدى طلاب

الدراسات العليا في العمل الاجتماعي ، وكذلك دراسة فاطمة عبدالوهاب (٢٠٠٧م) والتي هدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي في تنمية فعالية الذات المنمي للتفكير على مجموعة من طالبات شعبة الفيزياء ، واتفقت هذه النتيجة أيضا مع دراسة عيسى وخليفة (٢٠٠٩م) والتي تناولت أثر برنامج تدريبي للمعلم قائم على تحسين فعالية الذات للتلاميذ لدى العينات التي في الدافعية للانجاز والاتجاه نحو الرياضيات ، وكذلك مع دراسة الكفوري (٢٠٠١م) والتي هدفت للكشف عن فعالية برنامج لتدريب الأطفال ذوي صعوبات التعلم ، حيث أثبتت هذه الدراسات المختلفة فعالية هذه البرامج في تنمية فعالية الذات لدى العينات المختلفة التي تناولتها ، ومن هنا تتضح لنا أهمية هذه النوعية من البرامج والتي تنمي من درجة فعالية الذات لدى الأفراد مع اختلاف انتماءاتهم .

وللتأكد من فعالية البرنامج وأثر البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية استخدم الباحث قياس حجم الأثر على عينة المجموعة التجريبية وعددها (١٥) طالبا حسب معادلة كوهن للاختبارات اللابارامترية وهي :

$$\text{حجم الأثر} = \frac{z}{\sqrt{N}}$$

وكانت قيمة z = (٣،٤١٢) وقيمة n = (١٥) ، وبالتعويض في المعادلة تكون قيمة حجم الأثر = (٠,٨٧) وهي نتيجة تشير إلى أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي مرتفعة .

ثانيا – النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ومناقشتها :

ينص الفرض الثاني على أنه :

" توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في فعالية الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معادلة " مان وتني Man – Whitney " لدلالة الفروق بين المجموعات الصغيرة ويوضح ذلك الجدول (٨) .

جدول (٨)

الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لفعالية الذات

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
التجريبية	١٥	٢٣	٣٤٥	٠,٠٠٠	١٢٠	٤،٦٧-	٠،٠٠٠
الضابطة	١٥	٨	١٢٠				

ويتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠،٠١) ، كما تبين النتائج إلى أن قيمة " U " بلغت (٠،٠٠٠) عند مستوى الدلالة (٠،٠١) .

كما بلغت قيمة متوسط الرتب للمجموعة التجريبية (٢٣) وللضابطة (٨) ، وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث ، حيث قيمة متوسط الرتب للمجموعة التجريبية كان أعلى من متوسط الرتب للمجموعة الضابطة ، مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات لدى المجموعة التجريبية .

ويمكن تفسير ذلك بأن أفراد المجموعة التجريبية قد تأثروا بدرجة واضحة بالبرنامج الإرشادي الذي كان هدفه تنمية فعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، كما يمكن تفسير ذلك إلى التزام الطلاب بحضور جلسات البرنامج وتفاعلهم مع هذه الجلسات ، مما أدى لفهم واضح وعميق لمصادر فعالية الذات ، وبالتالي تنميتها لدى الأفراد الخاضعين للبرنامج ، كما لا يمكن إغفال عامل إتاحة الفرصة للطلاب في ملاحظة النماذج التي عرضت عليهم وتأثيرها في رفع فعالية الذات لديهم .

وهنا نجد أن هذه النتيجة تتفق وبشكل كامل مع الأبحاث المختلفة والتي اهتمت بالبرامج التدريبية لمجموعات من الأفراد ، فقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الكفوري

(٢٠١١م) والتي نفذت على مجموعة من الأطفال في الصف الرابع تم تقسيمهم لمجموعتين ، لتؤكد وجود فروق لمصلحة المجموعة التجريبية ، كما أن هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة هينتون واخرون Hinton, et al (٢٠٠٨م) والتي طبقت على مجموعة من طلاب المرحلة المتوسطة والتي أكدت الفروق لصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك نجدها تتفق مع دراسة طلعت (٢٠٠٨م) والتي أجراها على عينة من المعلمين تم تقسيمهم إلى مجموعتين وإخضاع المجموعة التجريبية لبرنامج قائم على فعالية الذات وخفضها للضغوط النفسية ، وأكدت هذه الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية ، كما أنها اتفقت مع دراسة فاطمة عبدالوهاب (٢٠٠٧م) والتي طبقت على عينة من طالبات كلية العلوم شعبة الفيزياء والكيمياء والتي أتت نتائجها لصالح المجموعة التجريبية .

توصيات البحث :

انطلاقا مما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية عن فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات يمكن وضع التوصيات التالية :

١ – اعتماد البرنامج الإرشادي المعد بهدف رفع درجة فعالية الذات لدى الطلاب وخصوصا بعدما أثبت فعالية البرنامج المعد من خلال النتائج .

٢ – تفعيل واستثمار الدور الايجابي لمصادر فعالية الذات والتي يعد من أهمها الإقناع اللفظي والخبرات الابدالية ، والتي من شأنها أن ترفع فعالية الذات .

٣ – ضرورة إعلام الطلاب بنتائج أدائهم في كل موقف تعليمي ، مع تقديم المعززات الموجبة، لرفع مستوى فعالية الذات لديهم ، حيث تبين ذلك من خلال الأثر الايجابي الذي تم لمسه على الطلاب منخفضي فعالية الذات أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي .

٤ – العمل على الاهتمام بالأنشطة والبرامج التي تنمي فعالية الذات لدى الطلاب ، لما لذلك من أثر واضح وجلي في تحسين الصحة النفسية لدى الطلاب وهو ما أتضح جليا على الطلاب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم .

٥ – تدريب المعلمين والمعلمات والأخصائيين النفسيين في المرحلة الثانوية على كيفية التعامل وتطبيق هذه البرامج التنموية .

البحوث المقترحة :

في ضوء نتائج البحث وتوصياته يقترح الباحث ما يلي :

١ – إجراء دراسات تسعى إلى تنفيذ برامج مماثلة للطلاب في المراحل المختلفة .

٢ – إجراء دراسات تتناول فعالية البرنامج الإرشادي وتأثيره على متغيرات مختلفة كالتحصيل الدراسي ومهارات الحياة .

٣ – إجراء دراسات للكشف عن العوائق والصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرامج التنموية .

٤ – إجراء دراسة لفعالية برنامج إرشادي في تنمية فعالية الذات لدى طلاب ذوي صعوبات التعلم .

المراجع

- المراجع العربية .
- المراجع الأجنبية .

الــمراجع

أولا / المراجع العربية :

ـ أبو غزال ، معاوية محمود (٢٠٠٧ م) : **نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية** ، الطبعة الثانية ، عمان ، دار المسيرة .

ـ أحمد ، محسن محمد (٢٠١٢ م) : **سلسلة علم النفس التربوي** ، الطبعة الاولى، الدمام، مكتبة المتنبي .

ـ أخرس و الشيخ (٢٠١١ م) : **علم النفس التربوي بين المفهوم والنظرية** ، الطبعة الثانية، الرياض ، مكتبة الرشد .

ـ العاسمي ، رياض نايل (٢٠٠٨) : أهمية برامج الإرشاد النفسي في تحقيق تفاعل الأدوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الإعاقة العقلية وذوي المعوقين ، **أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة** ، www.gulfkids.com .

ـ الكفوري ، صبحي عبدالفتاح (٢٠٠١ م) : فاعلية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في زيادة فعالية الذات وتحسين السلوك الاجتماعي لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم ، **مجلة البحوث النفسية والتربوية – كلية التربية جامعة المنوفية** ، المجلد ١٦ ، العدد ١ ، ص ص ٢٣٠ – ٢٦٠ .

ـ المزروع ، ليلى عبدالله (٢٠٠٧ م) : فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للانجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، مصر ، المجلد ٨ ، العدد ٤ ، ص ص ٦٧ – ٨٩ .

ـ بيم ، الين (٢٠١٠ م) : **نظريات الشخصية (الارتقاء – النمو – التنوع)** ، ترجمة علاء الدين كفافي و مايسه النيال و سهير سالم ، عمان ، دار الفكر .

ـ رفاعي ، ناريمان محمد ؛ عبدالقادر ، أشرف احمد ؛ شكر ، ايمان جمعة (٢٠١٠ م) : دراسة لمستوى فعالية الذات المدركة لدى عينة من المراهقين المتلعثمين ، **مجلة كلية التربية ، جامعة بنها** ، العدد ٨٤ ، ص ص ٣٠٥ – ٣٢٤ .

ـ زغلول ، عماد عبدالرحيم (٢٠٠٦ م) : **مبادئ علم النفس التربوي** ، الطبعة السادسة ، العين ، دار الكتاب الجامعي .

ـ زهران ، حامد عبدالسلام (٢٠٠٥ م) : **التوجيه والإرشاد النفسي** ، القاهرة ، عالم الكتب.

ـ سعفان ، محمد أحمد (٢٠٠٨ م) : **الارشاد النفسي الجماعي** ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث .

ـ عبدالله ، هشام ابراهيم ؛ العقاد ، عصام عبداللطيف (٢٠٠٨ م) : الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة ، **مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، جامعة المنيا** ، المجلد ١٩ ، ص ص ١٦٧ – ٢٢٠ .

ـ عبدالوهاب ، فاطمة محمد (٢٠٠٧ م) : فعالية برنامج مقترح في تنمية الكفاءة الذاتية والأداء التدريسي المنمي للتفكير لدى معلمات العلوم قبل الخدمة بسلطنة عمان ، **مجلة التربية العلمية ، مصر** ، المجلد ١٠ ، العدد ٣ ، ص ص ٢١٥ – ٢٦٣ .

ـ علي ، طلعت أحمد (٢٠٠٨ م) : فاعلية برنامج إرشادي مبني على الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للانجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص كما يدركه الطلاب ، **المجلة العلمية لكلية التربية – جامعة أسيوط** ، المجلد ٢٤ ، العدد ٢ ص ص ٥٠ – ١٠٢ .

ـ عيسى ، ماجد محمد عثمان ؛ خليفة ، وليد السيد احمد (٢٠٠٩ م) : أثر برنامج تدريبي للمعلم قائم تحسين فعالية الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، **مجلة كلية التربية ، جامعة بنها** ، المجلد ١٩ ، العدد ٧٩ ، ص ص ١ – ٦٦ .

ـ ميلر ، باتريسيا (٢٠١١م) : **نظريات النمو** ، ترجمة سامح الخفش و محمود سالم و مجدي الشحات و أحمد عاشور ، عمان ، دار الفكر .

ـ نشواتي ، عبدالحميد (٢٠١٢ م) : **علم النفس التربوي** ، دمشق ، الطبعة الاولى ، مؤسسة الرسالة .

ثانيا المراجع الأجنبية :

- Arslan , a . (2012) : predictive power of the sources of primary school students self – efficacy beliefs on their self – efficacy beliefs for learning and performance , **educational sciences : theory & practice** , Vol. 12 , No 3

- Bandura , A .(1977) . Self efficacy : Toward a Unifying Theory of Behavioral Change , **Psychological Review** ,Vol. 84 , No 2 ,191-215 .

- Bandura , A (1994) . Self efficacy :(In) V . S .Ramachaudran (ED) , Encyclopedia of Human Behavior , Vol. 4 , pp 71 – 81 .

- Dykeman , C ; Wood , C ; Heer , E (2003) : Career Development Interventions And Academic Self Efficacy And Motivation : A Pilot Study , **National Research Center For Career and Technical Education** , University of Minnesota .

- Hinton , L ; Simpson , G ; Smith , D (2008) : Increasing Self Efficacy Beliefs in Middle School Students Using Quantum Learning Techniques , **Unpublished paper , Piedmont College** .

- Williams , N ; Cox , E ; Koob , J (2002) : Developing Self Efficacy in MSW Students Through Service Learning : Year 2 , **Unpublished paper , University of Georgia**

ملاحق البحث

- **ملحق (١) مقياس فعالية الذات .**
- **ملحق (٢) البرنامج الإرشادي .**
- **ملحق (٣) أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي .**
- **ملحق (٤) خطاب تسهيل مهمة باحث .**

ملحق (١)

الصورة النهائية لمقياس الفعالية العامة للذات

أولا / البيانات الأولية :

الاسم : .....

المدرسة : .....

السنة الدراسية : .....

العمر : .....

الجنس : (ذكر / أنثى) .

الحالة الاجتماعية : (أعزب / متزوج / مطلق / أرمل) .

ثانيا / التعليمات :

العبارات التالية تتعلق بالاتجاهات والمشاعر التي قد توجد لديك نحو نفسك أو نحو مواقف متباينة في حياتك .

المطلوب منك :

أن تقرأ العبارات جيدا ثم توضح مدى موافقتك أو عدم موافقتك على العبارات بأن تختار واحدة من الإجابات الثلاث الموجودة على يسار العبارات والتي تتراوح بين موافق تماما أو غير موافق تماما وذلك بوضع علامة (√) تحت الإجابة التي تختارها أمام كل عبارة .

* لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بكل دقة .

* علما بأنه ستحاط أجابتك بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لأغراض البحث العلمي .

وشكرا لتعاونكم

الباحث /

تركي محمد أحمد بازياد

م	العبارات	موافق تماما	موافق الى حد ما	غير موافق تماما
١	أبادر بالتحدث مع الأفراد الآخرين			
٢	أستطيع تكوين صداقات جديدة			
٣	أتمكن من تغير مجرى الحديث بلباقة إذا كان الموضوع ليس على ما يرام			
٤	أسعى الى أن أتعلم الأشياء الجديدة			
٥	أبادر بإقناع الآخرين بوجهة نظري			
٦	أسعى الى العمل مع زملائي بروح الفريق			
٧	أبادر باتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب			
٨	أجيد إدارة الحوار مع مجموعة من زملائي			
٩	أبادر بتلبية أي دعوة لمناسبة اجتماعية			
١٠	أسعى الى استئناف علاقاتي الودية مع الآخرين إذا حدثت مشكلة			
١١	أقوم بتهدئة الآخرين عند شعورهم بالقلق			
١٢	أحرص على أن أكون المتحدث باسم الجماعة			
١٣	أشعر بالثقة في قدراتي			
١٤	من السهل علي تحقيق أهدافي			
١٥	أسعى باستمرار لتطوير ذاتي			

١٦	أتطلع لمستقبلي بكل أمل وتفاؤل			
١٧	أتمتع بالتفكير الايجابي حول كل شي حولي			
١٨	أسعى لأخذ المكانة التي تناسبني			
١٩	أحرص على منح الثقة لزملائي			
٢٠	أشعر لتقدير مرتفع لذاتي			
٢١	عندما أبدأ أي مهمة أشعر بأنني متجه للإخفاق			
٢٢	لدي القدرة على التخطيط الجيد			
٢٣	أعتمد على قدرتي الذاتية في معظم الأعمال			
٢٤	استطيع تحقيق ما أسعى إليه بنجاح			
٢٥	لدي القدرة على استخدام أي معلومات متوافرة لانجاز المهمة			
٢٦	أمتلك مستوى طيب من العزيمة وقوة الإرادة			
٢٧	لدي تصور ايجابي عن ذاتي			
٢٨	اشعر بالقبول والتقدير من الآخرين حولي			
٢٩	أثق في قدراتي وإمكاناتي لتحقيق أهدافي			
٣٠	أبذل أقصى ما في وسعي لتحقيق أهدافي			
٣١	أستطيع التحلي بالشجاعة في المواقف الصعبة			
٣٢	لا أحاول عمل الأشياء التي لا أجيدها			
٣٣	لدي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة			
٣٤	عندما اخفق في أداء عمل فأنني أحاول مرة أخرى حتى أنجح			
٣٥	أشعر بالإرهاق في المواقف الصعبة			
٣٦	أستمر في أداء العمل حتى أنهيه			
٣٧	عندما تواجهني مشكلة أفكر في عدد من الحلول الممكنة لها			
٣٨	أستطيع انجاز أي عمل مهما كانت العقبات			
٣٩	أتجنب المهام الصعبة			
٤٠	أتعامل مع المواقف الصعبة بهدوء			
٤١	أشعر بالسعادة أثناء المثابرة والكفاح في مواقف التحدي			
٤٢	أستطيع التعامل مع الأحداث حتى إذا كانت مفاجئه لي			
٤٣	أكون في أحسن حالاتي عندما أكون في موقف تحدي			

٤٤	أشعر بالقلق بسبب المواقف المزعجة			
٤٥	أفضل المهام السهلة عن المهام الصعبة			
٤٦	أمتلك أفكار متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني			
٤٧	أستطيع التصرف بعقلانية في المواقف المفزعة			
٤٨	لا تستحق الأشياء أن أبذل المجهود من أجلها			
٤٩	أستطيع التغلب على مشاعر الإحباط عندما أخفق في عمل ما			

جامعة الملك عبدالعزيز

وكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي

برنامج الدراسات العليا التربوية

ماجستير التوجيه والإرشاد التربوي

ملحق (٢)

برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

(صورة أولية للعرض على المحكمين)

إعداد الباحث

تركي محمد أحمد بازياد

إشراف

د. هشام ابراهيم عبدالله

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك

١٤٣٤هـ / ٢٠١٣م

سعادة الدكتور / حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث تركي محمد أحمد بازياد بدراسة للحصول على درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي بعنوان (فاعلية برنامج إرشادي في تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية) ويتطلب ذلك إعداد برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات لدى أفراد العينة.

ويعرف الباحث فعالية الذات بأنها قدرة الفرد على أداء السلوكيات التي تحقق النتائج المرغوبة في موقف ما والقدرة على التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته

ويتكون البرنامج الإرشادي المقترح في صورته الأولية من عدد (٩) جلسات إرشادية بواقع جلستين أسبوعيا ومدة كل جلسة (٤٥) دقيقة .

والمطلوب من سعادتكم :

التكرم بإبداء مرئياتكم وملاحظاتكم حول البرنامج المقترح من حيث الأهداف والمحتوى والوسائل والفنيات الإرشادية ، ومدى ملائمة البرنامج للفئة العمرية المستهدفة .

شاكرين ومقدرين تعاونكم الصادق

الباحث

تركي محمد أحمد بازياد

Tubaziyad@hotmail.com

جوال /٠٥٠٤٦٠٦٠٢٠

- **مقدمة :**

تعد فعالية الذات من أقوى عمليات التنظيم الذاتي ، وهي الاعتقاد المتعلق بقدرة المرء على أداء السلوكيات التي تؤدي الى نتيجة متوقعة ومرغوب فيها . وعندما تكون فعالية الذات عالية المستوى فان المرء يكتسب الثقة في قدرته على أداء السلوكيات التي تتيح السيطرة على ظرف من الظروف الصعبة . ويمكن اعتبار فعالية الذات في هذه الحال شكلا من أشكال الثقة . (الن ، ٢٠١٠ : ٥٣٣)

ويرى باندورا أن فعالية الذات تتطور عند الفرد من خلال أربع مصادر للمعلومات هي :

١ – اجتياز خبرات متقنة : ويكتسب الفرد معلومات شخصية مؤثرة من خلال ما يقوم به من أعمال وخبرات ، ويتعلم من خلال خبرته الأولى معنى النجاح والشعور بالسيطرة على البيئة أي أن الانجاز الشخصي مصدر مهم لشعورنا بالفعالية الذاتية . فإذا تكرر نجاحنا ازداد هذا الشعور ، فعندما ينمو لدينا هذا الشعور لا تزعجنا العقبات التي انجازنا لأهداف معينة .

٢– الخبرات الابدالية : يقنع الفرد نفسه بإمكانية القيام بأعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ أن من يشبهونه قادرين على القيام بها والعكس صحيح . ويصدق هذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها أن لدينا نفس ما لدى الآخرين من قدرات

٣– الإقناع اللفظي : ويؤدي الإقناع اللفظي دورا حيويا من حيث جعل الطلبة يعتقدون أن بإمكانهم التغلب على الصعوبات التي تواجههم وتحسن مستوى أدائهم ، فعندما يقنعنا بعض الأشخاص بقدرتنا على أداء مهمة فان أداءنا يكون غالبا أفضل مما كان علية قبل حصولنا على هذا الإقناع .

٤– الحالات الانفعالية الفسيولوجية : تعد الحاله الانفعالية التي يختبرها الفرد عن أدائه لبعض المهمات مصدرا رئيسيا لشعوره بالفعالية الذاتية ، فنحن نفسر التوتر والتعب الذي يصيبنا على أنهما مؤشران على صعوبة المهمة التي ننوي انجازها . مع ذلك فان ردود أفعالنا تجاه هذه المؤشرات قد تختلف من فرد لأخر . فمثلا يفسر بعض الطلبة التوتر الذي يشعرون به قبل الامتحان بأنهم لم يدرسوا جيدا وأن أدائهم سيكون سيئا ، في حين قد يفسره البعض على انه مؤشر جيد يمكنهم من أداء أفضل في الامتحانات . (أبو غزال ، ٢٠٠٧ : ١٣٩)

- **الهدف العام للبرنامج:**

يهدف البرنامج الى تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية وذلك من خلال تدريب الطلاب على التنظيم الذاتي مع مراعاة الحاجات الأساسية التي يتم من خلالها تحقيق فعالية الذات لدى الفرد والتي هي في الأساس المصادر الرئيسية الأربع لفعالية الذات والتي اعتمده باندورا في كتاباته .

- **الأهداف الإجرائية :**
- – مساعدة المسترشد على وضع أهداف تتسق مع معايير الشخصية .
- – أن يدرك المسترشد العلاقة بين الهدف والجهد المبذول لأداء مهمة .
- – استذكار المسترشد للخبرات الناجحة التي مر بها .
- – ربط النجاح بالجهد والمثابرة والقدرة .
- – أن يتعلم المسترشد أهمية الاختيار الناجح للنموذج الملاحظ .

- – أن يكتسب المسترشد المهارات والخبرات الايجابية من النموذج الملاحظ .
- – أن يتعرف المسترشد بأهمية ملاحظة النماذج الناجحة .
- – أن يتعلم المسترشد أهمية الاختيار الناجح للنموذج الملاحظ .
- – أن يكتسب المسترشد المهارات والخبرات الايجابية من النموذج الملاحظ .
- – تنمية الفعالية الذاتية لدى المسترشد من خلال الإقناع اللفظي .
- – أن يتعرف المسترشد على القدرات الفعلية التي يمتلكها .
- – أن يستطيع المسترشد تفسير الاستثارة الانفعالية التي يتعرض لها عند مواجهة بعض المهام والصعوبات في حياته اليومية .

الجلسة الأولى	**الإعداد والتهيئة (تهيئة المسترشدين لعملية الإرشاد الجماعي)**

الهدف الإجرائي للجلسة :	إجراءات الجلسة :
– تقديم المرشد لنفسه و كسر الجليد . – التعارف بين المسترشدين . – مناقشة أهداف البرنامج . – توضيح طريقة سير الجلسات وعددها وزمن كل جلسة ومواعيدها ومكانها . – توضيح التعليمات الخاصة بإدارة الجلسات .	– ترحيب الباحث بالمسترشدين و شكرهم على مشاركتهم . – توزيع المسترشدين على مجموعات . – إجراء التعارف بطريقة النجمة : حيث يرسم كل مسترشد نجمة على ورقة بيضاء و يكتب على رأسها معلومات عنه ، ثم تخلط أوراق المجموعة ، ويتناول كل مسترشد ورقة منها ويقرأ ما فيها ويخمن من هو صاحب الورقة . – طرح سؤال على المسترشدين : لماذا انخفضت الرغبة في التعلم لدى تلاميذ كثيرين ؟ ، وأخذ الإجابات من الطلاب دون نقاش ، ثم تبيان الهدف العام للبرنامج بصورة ميسرة ، وهو تنمية فعالية الذات لدى الطلاب ، من خلال نظرية باندورا . – عصف ذهني للأهداف المتوقعة وكتابتها على السبورة ، ثم توضيح الأهداف الفعلية ووضع خط تحتها . – عرض التعليمات على جهاز العرض وإبقاءها إلى نهاية الجلسات . – إنهاء الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل .
الفنيات المستخدمة : المناقشة - الحوار - العصف الذهني - التغذية الراجعة	**الوسائل المستخدمة :** أوراق – سبورة – جهاز العرض البروجيكتور .
زمن الجلسة : ٤٥ دقيقة	

الجلسة الثانية	تحديد الأهداف والتنظيم الذاتي (عمليات التنظيم الذاتي)
الهدف الإجرائي للجلسة : – مساعدة المسترشد على وضع أهداف تتسق مع معايير الشخصية . – أن يدرك المسترشد العلاقة بين الهدف والجهد المبذول لأداء مهمة . – أن يتعرف المسترشد على عمليات تنظيم الذات .	**إجراءات الجلسة :** – يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم . – توزيع المسترشدين في مجموعات . – يقوم المرشد بتقديم محاضرة عن الأهداف وعمليات التنظيم الذاتي . – يوزع المرشد المسترشدين في مجموعات متناسقة . – يطلب المرشد من المسترشدين مجموعة من العقبات الفعلية التي قد تواجههم ومن ثم يطلب من كل مجموعة ترشيح شخص يمثلها وبمساعدتهم ليعرض كيفية تحقيق الهدف وتجاوز هذه العقبات ويستعين كل مسترشد بمجموعته ، مما يثير الاستمتاع بالتعلم بهدف تنمية فعالية الذات ، ثم يقوم المرشد بالتعليق على العرض وشكر المسترشدين . – يقوم المسترشد بإدارة حوار عن كيفية تطبيق هذه النظرية في التعلم . – ينهي المرشد الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل ، و يحثهم على إحضار الواجب المنزلي .
الفنيات المستخدمة : المحاضرة - المناقشة والحوار - التغذية الراجعة	**الوسائل المستخدمة :** أوراق – سبورة – جهاز العرض البروجيكتور- ورشة عمل .
زمن الجلسة : ٤٥ دقيقة	**الواجب :** الطلب من كل طالب تدوين أهم الأهداف البارزة والتي يسعى لتحقيقها والعقبات التي تواجهه لتحقيق هذه الأهداف .

الجلسة الثالثة	الانجازات الادائية (الخبرة الناجحة)
الهدف الإجرائى للجلسة : – استذكار المسترشد للخبرات الناجحة التي مر بها . – ربط النجاح بالجهد والمثابرة والقدرة .	**إجراءات الجلسة :** – يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم . – مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء الملاحظات حتى يتقن المسترشدين أهداف الواجب المنزلي . – يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة . – يقوم المرشد بتقديم محاضرة عن الانجازات الأدائية وما تعنيه وعلاقتها بتنمية فعالية الذات . – يفتح المرشد باب الحوار والمناقشة مع المسترشدين . – يطلب المرشد من المسترشدين ذكر خبرة ناجحة مر بها المسترشد . – نمذجة هذه الخبرات الانتقائية وعرضها للمسترشدين واستخدام التعليمات المناسبة لأداء الذات وتعزيزها وربطها بالجهد والمثابرة . – ينهي المرشد الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل ، و يحثهم على إحضار الواجب المنزلي .
الفنيات المستخدمة : المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز - التغذية الراجعة	**الوسائل المستخدمة :** أوراق – سبورة – جهاز العرض البروجيكتور - .
زمن الجلسة : ٤٥ دقيقة	**الواجب :** عمل ملف الانجاز (ويكتب فيه كل مسترشد الانجازات التي حققها خلال سنوات الدراسة للمواد) .

الجلسة الرابعة	الانجازات البديلة (النموذج)
الهدف الإجرائى للجلسة : – أن يتعرف المسترشد بأهمية ملاحظة النماذج الناجحة . – أن يتعلم المسترشد أهمية الاختيار الناجح للنموذج الملاحظ . – أن يكتسب المسترشد المهارات والخبرات الايجابية من النموذج الملاحظ .	**إجراءات الجلسة :** – يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم . – مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء الملاحظات حتى يتقن المسترشدين أهداف الواجب المنزلي . – يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة . – يعرض المرشد محاضرة بسيطة عن دور النموذج الناجح في تنمية فعالية الذات وعن طريقة اختيار النموذج المثالي . – يقوم المرشد باستضافة نموذج ناجح ويقدمه للمسترشدين يتشابه معهم في نفس الظروف البيئة والاجتماعية والاقتصادية. _بعض البيانات الأولية عن النموذج : الاسم / د. محمد بوزيدان الدراسة الثانوية / الشهداء بجدة الدراسة الجامعية / كلية الطب بجامعة العلوم والتكنولوجيا بصنعاء حاصل على الزمالة المصرية في طب الطوارئ – ينقل هذا النموذج خبرته وطريقة أداءه للمسترشدين من خلال الحوار والنقاش معهم حول طريقة نجاحه . – ينهي المرشد الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل ، و يحثهم على إحضار الواجب المنزلي .
الفنيات المستخدمة : النمذجة - الملاحظة - المحاضرة - المناقشة والحوار - التعزيز - التغذية الراجعة	**الوسائل المستخدمة :** أوراق – جهاز عرض البروجيكتور .
زمن الجلسة : ٤٥ دقيقة	**الواجب :** أن يقوم كل مسترشد بتحديد واختيار نموذج ناجح قريب منه ، وان يحدد لماذا تم اختيار هذا النموذج ، وابرز الخصائص والصفات المتوفرة فيه .

الجلسة الخامسة	الانجازات البديلة (تأثير الاقران)
الهدف الإجرائى للجلسة : – أن يتعرف المسترشد بأهمية ملاحظة النماذج الناجحة . – أن يتعلم المسترشد أهمية الاختيار الناجح للنموذج الملاحظ . – أن يكتسب المسترشد المهارات والخبرات الايجابية من النموذج الملاحظ .	**إجراءات الجلسة :** – يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم . – مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء الملاحظات حتى يتقن المسترشدين أهداف الواجب المنزلي . – يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة . – يتم توزيع المسترشدين على هيئة مجموعات متناسقة . – يعرض المرشد بعض النماذج من الطلاب تكون هذه النماذج ناجحة وتؤدي بشكل مناسب ونقل خبرات هؤلاء الطلاب وطريقة ترتيب والقيام بالعمل . – يتم توزيع هؤلاء الطلاب النماذج على المجموعات ويتم عمل مقارنات بين الطلاب ونقل التجارب بينهم . – ينهي المرشد الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل ، و يحثهم على إحضار الواجب المنزلي .
	الوسائل المستخدمة : أوراق – جهاز عرض البروجيكتور .
الفنيات المستخدمة : ورشة العمل - المناقشة والحوار - التعزيز - التغذية الراجعة - النمذجة - الملاحظة	**الواجب :** (نموذج المشاركة) وهو مشاركة كل مسترشد مع مسترشد اخر يشاركه مخاوفه يؤدي سلوكيات ممنوعة
زمن الجلسة : ٤٥ دقيقة	

الجلسة السادسة	الإقناع اللفظي (١)
الهدف الإجرائي للجلسة : – تنمية الفعالية الذاتية لدى المسترشد من خلال الإقناع اللفظي . – أن يتعرف المسترشد على القدرات الفعلية التي يمتلكها . – أن يبتعد المسترشد عن التركيز على نقد الأداء .	**إجراءات الجلسة :** – يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم . – مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء الملاحظات حتى يتقن المسترشدين أهداف الواجب المنزلي . – يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة . – يقوم المسترشد بفتح باب الحوار والمناقشة مع المسترشدين في موضوع فعالية الذات وأسباب تدنيها لدى الطلاب ، ويركز المسترشد هنا على النصائح والاقتراحات والمناقشات والتفسيرات حيث أنها من أكثر الإجراءات والمعالجات فعالية في تحقيق أفضل نتيجة للإقناع اللفظي . – ينهي المرشد الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل ، و يحثهم على إحضار الواجب المنزلي .
	الوسائل المستخدمة : أوراق – جهاز عرض البروجيكتور .
الفنيات المستخدمة : النصائح – الاقتراحات – المناقشات – التفسيرات – التشجيع – التغذية الراجعة	**الواجب :** أن يكتب المسترشد مقاله يطلب فيها منه أن يقرأ و يبحث عن بعض و جوه الشبه بين شخصيته و أحد الشخصيات الناجحة في المدرسة
زمن الجلسة : ٤٥ دقيقة	

الجلسة السابعة	الإقناع اللفظي (٢)
الهدف الإجرائى للجلسة : – تنمية الفعالية الذاتية لدى المسترشد من خلال الإقناع اللفظي . – أن يتعرف المسترشد على القدرات الفعلية التي يمتلكها . – أن يبتعد المسترشد عن التركيز على نقد الأداء .	**إجراءات الجلسة :** – يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم . – مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء الملاحظات حتى يتقن المسترشدين أهداف الواجب المنزلي . – يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة . – يتم استضافة مدرب متخصص في مجال التطوير الذاتي للارتقاء بالطلاب وعمل محاضرة لمساعدتهم في كيفية التخطيط الجيد والتنفيذ للواجبات والمهام اليومية الموكلة بالمسترشد والتي بدورها تزيد من فرص النجاح مما يسهم في تنمية فعالية الذات لدى المسترشدين . – ينهي المرشد الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل ، و يحثهم على إحضار الواجب المنزلي .
	الوسائل المستخدمة : أوراق – جهاز عرض البروجيكتور .
الفنيات المستخدمة : النصائح – الاقتراحات – المناقشات – التفسيرات – التشجيع – التغذية الراجعة	**الواجب :** عمل برنامج مبسط من قبل المسترشدين يتم فيه التخطيط والتنفيذ الجيد للدروس المقررة علية في المرحلة الدراسية التي ينتمي اليها .
زمن الجلسة : ٤٥ دقيقة	

الجلسة الثامنة	الاستشارة الانفعالية
الهدف الإجرائى للجلسة : – أن يستطيع المسترشد تفسير الاستثارة الانفعالية التي يتعرض لها عند مواجهة بعض المهام والصعوبات في حياته اليومية . – أن يتعلم المسترشد كيفية تحويل هذه الاستثارة الانفعالية الي نواحي ايجابية تنمي من فعالية الذات .	**إجراءات الجلسة :** – يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم . – مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء الملاحظات حتى يتقن المسترشدين أهداف الواجب المنزلي . – يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة . – يتم توزيع المسترشدين على عدة مجموعات متناسقة . – يعطي المرشد كل مجموعة من المسترشدين متغير واحد من المتغيرات التالية (القلق – الضغوط – الإجهاد) . – يطلب المرشد من كل مجموعة ترشيح فرد يمثل دور لشخص يعاني من هذا المتغير ويعوقه عن أداء المهام بمساعدة مجموعته . – ثم تقوم المجموعات الأخرى بالتعليق على هذا السلوك وكيفية الاستفادة من هذه الاستثارة في تنمية فعالية الذات لدى الفرد . – ينهي المرشد الجلسة بتحديد موضوع الجلسة القادمة ، و يشكر المسترشدين على ما أبدوه من تفاعل .
الفنيات المستخدمة : لعب الأدوار - المناقشة - التعزيز - التغذية الراجعة	**الوسائل المستخدمة :** أوراق – جهاز عرض البروجيكتور .
زمن الجلسة : ٤٥ دقيقة	

الجلسة التاسعة	الجلسة الختامية
الهدف الإجرائى للجلسة : – جلسة تقويمية للبرنامج . – أن يطبق القياس البعدي لفعالية الذات .	**إجراءات الجلسة :** – يرحب المرشد بالمسترشدين و يشكرهم على حضورهم . – مناقشة المسترشدين في الواجب المنزلي الذي تم الاتفاق عليه وإبداء الملاحظات حتى يتقن المسترشدين أهداف الواجب المنزلي . – يلخص المسترشد ما دار في الجلسة السابقة . – توضيح تعليمات المقياس و التطبيق البعدي لمقياس فعالية الذات . – يشكر الباحث المسترشدين و يحثهم على الاستفادة مما تعلموه في هذا البرنامج التدريبي في تعلمهم . – يوزع الباحث شهادات حضور البرنامج التدريبي بحضور مدير المدرسة .
الفنيات المستخدمة : المناقشة والحوار	**الوسائل المستخدمة :** أقلام – مقياس فعالية الذات للدكتور هشام عبدالله
زمن الجلسة : ٤٥ دقيقة	

ملحق (٣)

أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي

اسم المحكم	مقر العمل	المرتبة العلمية
د. مغاوري عبدالحميد مرزوق	جامعة الملك عبدالعزيز	أستاذ مشارك بعلم النفس
د. محمود محمد البستنجي	جامعة الملك عبدالعزيز	أستاذ مساعد بعلم النفس
أ . حسين مرعي الشاردي	وزارة التربية والتعليم	مشرف تربوي للإرشاد المدرسي

ملحق (٤) خطاب تسهيل مهمة

KINGDOM OF SAUDI ARABIA
Ministry Of Higher Education
KING ABDULAZIZ UNIVERSITY

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الملك عبدالعزيز

برنامج الدراسات العليا التربوية
Program of Educational Graduate Studies

سعادة مدير التربية التعليم بمحافظة جدة **حفظه الله**

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

انطلاقاً من أهمية التعاون المتبادل بين الجامعة وبين مختلف قطاعات المجتمع ولحاجة بعض المواد لدراسات تطبيقية تتم عن طريق الزيارات الميدانية أو التدريب العملي للجهات التابعة لكم ، فإننا نأمل من سعادتكم تسهيل مهمة الطالب لاستكمال متطلبات المادة العلمية وفقاً للمعلومات الموضحة أدناه .

الكلية : برنامج الدراسات العليا التربوية **القسم :** ماجستير توجيه وإرشاد

الهدف من الزيارة :
تسهيل مهمة الطالب العلمية في تطبيق موضوع البحث وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني (١٤٣٣ / ١٤٣٤هـ)

بيانات الطالب		موضوع البحث
الاسم	تركي محمد أحمد بازياد	برنامج إرشادي في تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية
الرقم الجامعي	١٢٠٠٧٦٧	
الجوال	٠٥٠٤٦٠٦٠٢٠	

المشرف على البحث
الاسم : د. هشام إبراهيم عبدالله
التوقيع :

رئيس الشعبة
الاسم : د. خالد بن حسن التميمي
التوقيع :

وكيل برنامج
الدراسات العليا التربوية
د. عمر بن محمد با داود

الختم الرسمي

Encl. المرفقات : Date. التاريخ : Ref. الرقم :

هاتف : ٦١١١٧ – ٦٩٥١١١٦ فاكس : ٦٩٥٢٨٨٨ ص.ب. : ٨٠٢٦٩ جدة : ٢١٥٨٩
Tell: 61117 – 6951116 Fax: 6952888 P.O.BOX 80269 Jeddah 21589 E-MAIL : p.e.g.s@msn.com

المملكة العربية السعودية

وزارة التربية والتعليم

٢٨٠

الإدارة العامة للتربية والتعليم بمحافظة جدة

إدارة التخطيط والتطوير

الدراسات والبحوث

بسم الله الرحمن الرحيم

الرقم : ٠ ٧٦٥ / ٣ د

التاريخ : ٢٧/ ٥/ ١٤٣٤هـ

المرفقات : لا شيء

إلـــى : مدير مدرسة ثانوية الخندق

مـــن : مديرة إدارة التخطيط والتطوير

بشـأن تسهيل مهمة الباحث/ تركي محمد أحمد بازياد

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، وبعد

إشارة إلى إحالة سعادة المدير العام للتربية والتعليم بمحافظة جدة ذي الرقم ٣٤٩٥١٩٩٠ وتاريخ ١٤٣٤/٥/٢٥هـ المبنية على خطاب سعادة نائب المشرف العام على برنامج الدراسات التربوية العليا بجامعة الملك عبد العزيز ذي الرقم ٣٤/١٥١٨٨/خ وتاريخ ١٤٣٤/٥/٢٢هـ بشأن تسهيل مهمة الباحث/تركي محمد أحمد بازياد في بحثه بعنوان "فعالية برنامج إرشادي في تنمية فعالية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية "ويرغب الباحث في تطبيق أداة بحثه (المقياس) على عينة من طلاب بمدارس المرحلة الثانوية كمتطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في تخصص التوجيه والإرشاد وقد تم الاطلاع على أداة البحث وتبين استيفاؤها ضوابط الوزارة بهذا الخصوص.

عليه . نأمل منكم تسهيل مهمة الباحث وتمكينه من تطبيق المقياس على الطلاب بمدرستكم شاكرين ومقدرين تعاونكم واهتمامكم بالبحث العلمي .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

وسيلة بنت عمر باموسى

بشارة

وزارة التربية والتعليم
إدارة التخطيط والتطوير
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمحافظة جدة