

اثر برنامج ارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي في تنمية فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا

أ.م.د. سناء حسين خلف

Snakhlf6@gmail.com

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على: أثر البرنامج الارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي في تنمية فاعلية الذات البحثية، وحجم الاثر الذي يحققه البرنامج الارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي في تنمية فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا، ولتحقيق اهداف البحث عمدت الباحثة على تبني مقياس فاعلية الذات البحثية(عبد،2023) كأداة اولى، واختيار التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وبعد التحقق من الصدق الظاهري للمقياس وثبات المقياس ، تم بناء اداة البحث الثانية وهي البرنامج الارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي وبواقع (12) جلسة ، وبزمن (60) دقيقة للجلسة الواحدة ، وطبقت الباحثة البرنامج الارشادي على عينة قصدية ممن حصلوا على ادنى الدرجات على مقياس فاعلية الذات البحثية ، وبواقع (10) افراد للمجموعة الضابطة ، و(10) افراد للمجموعة التجريبية، وتم استخراج التكافؤات للمجموعتين ، وعند الانتهاء من تنفيذ جلسات البرنامج الارشادي اشارت نتائج البحث الى اثر البرنامج الارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي في تنمية فاعلية الذات البحثية ولصالح المجموعة التجريبية ، وللتعرف على حجم الأثر لدرجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ، بلغت القيمة المحسوبة (5.693) حسب معادلة كوهين ، اما حجم الأثر لدرجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، وبلغت القيمة المحسوبة(0.90) حسب معامل ارتباط ايتا، وفي ضوء نتائج البحث وضعت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التنشيط السلوكي، فاعلية الذات البحثية

**The effect counseling program of a behavioral activation–style in
developing Research Self –Efficacy among postgraduate students**

A.M.D. Sanaa Hussein Khalaf

University of Diyala / College of Education for Human Sciences

Abstract:

The current research aims to identify: the effect of the guidance program using the behavioral activation method in developing research

self-efficacy, and the magnitude of the impact achieved by the behavioral activation method guidance program in developing research self-efficacy among graduate students. To achieve the research objectives, the researcher decided to adopt the research self-efficacy scale (Abdullah (2023) as a first tool, and an experimental design with two groups (experimental and control) was chosen, and after verifying the apparent validity of the scale and the stability of the scale, the second research tool was built, which is the guidance program in the behavioral activation method, with (12) sessions, and with a time of (60) minutes per session. The researcher applied the guidance program to a purposive sample of those who obtained the lowest scores on the research self-efficacy scale, with (10) individuals for the control group, and (10) individuals for the experimental group, and valences were extracted for the two groups, and upon completion of the implementation of the guidance program sessions, the results of the research indicated The effect of the behavioral activation-style counseling program in developing self-efficacy in research and for the benefit of the experimental group, and to determine the size of the effect for the scores of the members of the experimental group in the pre- and post-tests, the calculated value reached (5.693) according to Cohen's equation. As for the size of the effect for the scores of the members of the experimental and control group in the post-test, The calculated value was (0.90) according to the Eta correlation coefficient, and in light of the research results, the researcher developed a set of recommendations and proposals.

key words: behavioral activation, Research Self –Efficacy

اولا: مشكلة البحث:

لوحظ في السنوات الاخيرة زيادة اعداد المقبلين على استكمال الدراسات العليا، وذلك لمتطلبات الواقع المحلي والعالمي بالتفاضل بين الخريجين بناء على مؤهلاتهم الدراسية، كما لوحظ تأخر بعض طلبة الدراسات العليا في استكمال متطلبات الدراسة وذلك بسبب ضعف

قدرتهم على وضع تصور واضح لكيفية البدء في خطة البحث، أو خطوات استكمالها، مما يؤثر سلباً على فاعلية الذات البحثية لهم ويزيد من ارتفاع القلق البحثي لديهم (سيد، 2020: 285) وانخفاض فاعلية الذات البحثية يسبب الفشل لطلبة الدراسات العليا في تحقيق اهدافهم فأنتهم سرعان ما يخضعون لليأس والاستسلام ويمكن أن يولد لديهم اهداف غير واضحة واقل دافعية لبذل جهد في انجاز المهمة (قطامي، 2004: 186).

وقد أشار (Gangloff & Mazilescu، 2017) أن انخفاض فاعلية الذات البحثية عند الطلبة يؤدي الى اتسامهم بخصائص منها: التركيز على النتائج الفاشلة، التشاؤم، الشك في القدرة على مواجهة المهام الصعبة، ضعف الطموح، عدم الالتزام، سرعة الاستسلام، وهم ايضا اكثر عرضة من غيرهم للاكتئاب والضغط والقلق (Gangloff & Mazilescu، 2017: 2). اما دراسة (أرنوط، 2017) فهدفت الى تعرف على فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات الحكومية العربية و وأسفرت نتائج التحليل الاحصائي عن وجود مستوى منخفض من فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا لمرحلتى الماجستير والدكتوراه بالجامعات الحكومية في عدد من البلدان العربية ومن ضمنها الجامعات العراقية (أرنوط، 2017: 47-1).

ويمكن القول ان انخفاض فاعلية الذات البحثية يؤدي الى ضعف الثقة بالنفس، وضعف القدرة على تنظيم الوقت ، وضعف القدرة على المواجهة الايجابية للمشكلات البحثية الامر الذي ينعكس على استكمال جوانب البحث لدى طلبة الدراسات العليا (سيد، 2020: 286).

وترى الباحثة من خلال خبرتها بالعمل كتدريسية في الجامعة ومقررة الدراسات العليا في قسم العلوم التربوية والنفسية ، وجود هذه المشكلة وللتحقق من ذلك قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على عينة تكونت من (30) طالب وطالبة وتوجيه بعض الاسئلة وتبين ان (70%) من الطلبة يعانون من انخفاض مستوى فاعلية الذات البحثية ،ومن خلال ما تقدم يظهر تساؤل البحث وكالاتي:

هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب التنشيط السلوكي أثر في تنمية فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا؟

ثانياً: أهمية البحث:

للبحث العلمي أهمية كبيرة في حياتنا فيساعدنا على فهم وتوضيح الظواهر المحيطة بنا ويعمل على تفسيرها وايجاد الحلول للمشاكل المختلفة التي تواجه الانسان ، كما يسعى لاكتشاف الحقائق ، والكتابة العلمية ليست فقط ممارسة اكااديمية بل هي مسؤولية اخلاقية ومهنية لجميع المتخصصين في مجال الاستشارات (عبد، 2023: 10).

وتعد الدراسات العليا هي من المرتكزات الأساسية التي تستند عليها الجامعات في انتاج المعرفة ، وتركز دول العالم بتطوير وزيادة الفاعلية الذاتية لطلبة الدراسات العليا في المجال البحثي من اجل التطور العلمي (مراد، 2019 : 250).

وأكد (Bandur، 1977) على أن الأفراد الذين لديهم نظاماً ذاتياً يمكنهم من التحكم في أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم ، وهذا يتضمن القدرة على الترميز والتعلم من الآخرين ، ويضع استراتيجيات بديلة في تنظيم سلوكه الذاتي، كما تعكس قدرته في التحكم بمعطيات البيئة من خلال الأفعال، وادراكهم لفاعلية ذواتهم بما يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها ، فالأفراد الذين لديهم احساس مرتفع بفاعليتهم الذاتية يضعون خطط ناجحة (Bandur، 191-215; 1977). وأشار (Bakken&Betz، Mulikin، 2007) وأن فاعلية الذات البحثية مؤشر جيد للسلوك وهي مفيدة في اتخاذ القرار لدى الطلبة حول مشاركتهم اولا في عملية البحث رسمياً في عملهم (Bakken&Betz، Mulikin، 2007; 367-387).

وقد ارتبطت فاعلية الذات البحثية ببعض المتغيرات النفسية ارتباطاً ايجابياً مثل: بيئة التدريب البحث ، والانتاجية والدافعية البحثية ، والبيئة البحثية المدركة والقدرة على حل المشكلات كما في دراسات : (Chesnut et al، 2015)، و(عفيفي، 2019)، (Racheal and Abdul Ghani، 2019).

وما يترتب على انخفاض الذات البحثية من آثار سلبية ، أوجبت ضرورة التدخل الإرشادي لتحسينها وتتميتها ، وذلك من خلال البرنامج الارشادي الذي يساعد المسترشد على تشخيص مشكلاته النفسية والشخصية والسلوكية وبالاعتماد على اساليب وفتيات ارشادية وتوفير مناخ مناسب للمسترشد .

واستعملت الباحثة برنامج ارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي والذي تتمثل اهدافه العامة في مساعدة المسترشد على وصف سلوكه وما يرتبط به من محفزات الاستنباط والتمييز والتعزيز واختيار السلوكيات المستهدفة الصحية للتنشيط ، وهو أحد مكونات العلاج المعرفي السلوكي ، ويمكن استعماله كصيغة علاجية قائمة بذاتها(خليفة، 2023:8).

وأسلوب التنشيط السلوكي يعمل على محاولات بناءة لزيادة ادماج السلوكيات العلنية التي تمكن المسترشد من الواصل الاجتماعي لتعزيز المواقف البيئية، وانتاج تحسن مماثل في الأفكار ، والمزاج، وجودة الحياة عموماً (Jacobson et al، 1996).

ويساعد التنشيط السلوكي الفرد في نجاحه لتأدية المهام اليومية وبطريقة تفاعلية ، ويشمل تنظيم أولوياته في كل موقف وتنشيطها لكي تكون جاهزة للعمل ويتم هذا بطريقتين: بدء المهمة في الوقت المحدد وتنظيمها(مبارك، 2011: 1587).

وقد خلصت دراسة (Jacobson et al, 1996) الى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي تزداد حالة التوجه الى استعمال ما يعرف بجدولة النشاط اليومي للشخص، وتركيز هذا النشاط حول المهام والأنشطة المبهجة والتي يستمتع بالتفاعل معها أو أدائها ، وهي الفكرة المركزية للتنشيط السلوكي .

اما دراسة (عبد الفتاح، 2022) والتي هدفت الى تحسين اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الاعدادية باستعمال برنامج علاجي قائم على التنشيط السلوكي، وأثبتت نتائج الدراسة فاعلية العلاج بالتنشيط السلوكي في تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين.

كما أثبتت دراسة (خليفة، 2023) التي هدفت الى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب اليقظة العقلية والتنشيط السلوكي في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين واثبتت النتائج الى فاعلية أسلوب التنشيط السلوكي في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لعينة من الطلاب المتفوقين.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي وكالاتي:

الجانب النظري:

١. يعد البحث الحالي أول بحث تجريبي محلي (على حد علم الباحثة) يهدف الى تنمية فاعلية الذات البحثية بأسلوب التنشيط السلوكي لدى طلبة الدراسات العليا.

٢. تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهي شريحة طلبة الدراسات العليا الجانب التطبيقي:

١. يزود المرشد الجامعي بأداة (مقياس فاعلية الذات البحثية) الذي تبنته الباحثة (عبد، 2023) لقياس فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا.

٢. يزود المرشد الجامعي ببرنامج إرشادي بأسلوب التنشيط السلوكي في تنمية فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا.

ثالثاً: أهداف البحث وفرضياته:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

١. أثر البرنامج الارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي في تنمية فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا، ويمكن تحقيق هدف البحث من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات البحثية عند مستوى (0.05) .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات البحثية عند مستوى (0.05).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس فاعلية الذات البحثية عند مستوى (0.05) .

٢. التعرف على حجم الاثر الذي يحققه البرنامج الارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي في تنمية فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا.

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الانسانية ، وللعام الدراسي(2023-2024).

خامساً: تحديد المصطلحات:

١. الأثر (The Effect)

عرفه دافيد(2008): هو التغير الذي يحدث في المتغير التابع نتيجة تعرضه لتأثير المتغير المستقل (دافيد، 2008: 15)، وهو التعريف النظري الذي اعتمدته الباحثة. التعريف الإجرائي: هو التغير الذي يطرأ على فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا عند تعرضهم للبرنامج الإرشادي بأسلوب التنشيط السلوكي.

٢. البرنامج الإرشادي

عرفه بوردر ودروري(1992, Border and Drury): مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها المرشدون بالتفاعل والتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم بما يتناسب مع ميولهم واحتياجاتهم وقدراتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الصداقة بينهم (Border and Drury, 1992; 461)، وهو التعريف النظري الذي اعتمدته الباحثة. التعريف الإجرائي: وهي عبارة عن مجموعة جلسات تنظم وفق أسس علمية، وتتضمن مجموعة من الخطوات التي تحقق هدف البحث وهو تنمية الذات البحثية لطلبة الدراسات العليا.

٣. أسلوب التنشيط السلوكي Behavioral activation-style

عرفه (1996, Jacobson et a) "هو علاج سلوكي منظم يركز على زيادة السلوكيات في المجالات ذات الأهمية الاجتماعية ، كزيادة فرص الاتصال مع التعزيز الايجابي الذي يحدث على نحو طبيعي، الى جانب الزيادات في احتمالية حدوث تغييرات متزامنة في المزاج والفكر وحتى جودة الحياة عموماً" (1996, Jacobson et a: 296) وهو التعريف النظري الذي تبنته الباحثة .

التعريف الاجرائي: هو مجموعة من الجلسات الارشادية والتي تتضمن عدد من الانشطة والفنيات(جدولة النشاط ،التعزيز الموجه للهدف، الممارسة، بناء المهارات، التقارير اللفظية

للسلوك) في ضوء أسس واستراتيجيات علمية مبنية على أسلوب التنشيط السلوكي لتنمية فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا.

٤. فاعلية الذات البحثية Research Self –Efficacy

عرفها (Bandura، 1994) "توقعات ومعتقدات الناس حول قدراتهم على انتاج مستويات محددة من الأداء ، والتي تمارس التأثير على الأحداث التي تؤثر في حياتهم" (Bandura ، 1994:2)، وهو التعريف النظري الذي اعتمدته الباحثة. التعريف الإجرائي : وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات مقياس فاعلية الذات البحثية المعد من قبل الباحثة.

سادساً: مفهوم التنشيط السلوكي

ترجع بدايات العلاج النفسي القائم على التنشيط السلوكي الى العقد السابع من القرن العشرين، الا أنها صيغت بالصورة العلاجية تطبيقاً في العقد الثامن من القرن العشرين، وشهد هذا العلاج تطور في بداية القرن الحادي والعشرين ، وان نقطة التركيز المحورية لهذا العلاج تتمثل باستعمال الفنيات السلوكية لجدولة أنشطة جديدة للمسترشد ليقوم بتأديتها والاندماج فيها على أمل أن ينجز الاداء والاندماج ويساعد في تحسين حالته المزاجية (خليفة، 2023: 26). وقد بين (Jacobson et a، 1996) أن الصيغة التقليدية لأسلوب التنشيط السلوكي بدأت بالتركيز على جدولة الأحداث والأنشطة التي تحقق السرور والمتعة وتبث البهجة في التكوين النفسي للفرد ، لكن طرأ تطوير على هذه الصيغة فيما بعد ركز على الاحداث والأنشطة السارة والممتعة من خلال جدولة الأحداث والأنشطة الوظيفية ذات القيمة والنفع والأثمار والتي تمكن الفرد المسترشد من تحقيق انجازات حياتية مقدرة وذات قيمة وتنسيق مع تنسيقه القيمي وأهدافه الفردية ، وعليه حددت منطلقات التركيز في جدولة الأحداث والأنشطة بالآتي:

١. الأحداث والأنشطة الحياتية التي تتسق مع اهداف الفرد وقيمه.
 ٢. تمثل هذه الأحداث والأنشطة الحياتية من اكتساب مقومات ومهارات الحل النشط للمشكلات .
 ٣. ان الأحداث والأنشطة الحياتية هي بدائل ايجابية مضادة لميل الفرد وتجنب الاجترار.
 ٤. تمكن الأحداث والأنشطة الحياتية الفرد من الشعور بالاقتدار والانجاز.
 ٥. تزيد الأحداث والأنشطة الحياتية من مشاعر البهجة والسرور في التكوين النفسي للفرد
- (Jacobson et a، 1996: 296-299)

النظرية المفسرة لأسلوب التنشيط السلوكي

نظرية السلوك الموجه بالأهداف مقابل السلوك الموجه بالمزاج (Jacobson، 1996)

وتتلخص هذه النظرية هو تقديم أول مفهوم رئيس هو فكرة السلوك الموجه في الحالة المزاجية مقابل السلوك الموجه نحو الهدف وأهمية ممارسة النشاط حتى عندما يكون المزاج

متدهوراً، ومن الممكن اشراك الفرد في تجربة قصيرة لمعرفة اذ ما يطرأ تغير طفيف على الحالة المزاجية بعد مشاهدة مقطع مؤثر ومضحك ، أو من خلال الاستماع الى شيء مبهج، أو المشي السريع ، والتحول في الحالة المزاجية الفرد يرجع الى الأنشطة البسيطة التي اشترك فيها، ومن المهم جعل المسترشد يشارك في التجربة ويقيم مزاجه (خليفة، 2023 : 30).

اسلوب المرشد وفق التنشيط السلوكي (BA):

أكد (1996، Jacobson) ان أسلوب التنشيط السلوكي هو علاج عملي ، اذ يقوم المعالج بمعالجة وتعزيز النشاط ، وتتوافق العديد من الاستراتيجيات الأسلوبية مع العلاجات النفسية الأخرى، ولا تمثل بالضرورة عناصر فريدة للتنشيط السلوكي، وتشمل هذه الاستراتيجيات الآتي:

١.التعاون: ان كل ما يفعله المرشد في التنشيط السلوكي من تقديم النموذج الى مراقبة سلوك الفرد وتطوير استراتيجيات يتم بطريقة تعاونية مع الفرد المسترشد على القيام بدور نشط خلال الجلسات ومشاركة المسؤولية معهم والسماح لهم بالعمل كفريق.

٢.الدفع والأصالة: يجد معظم المرشدين أنه من السهل تجربة الشعور بالدفع والاهتمام الحقيقي بالمسترشدين ،ومن خلال ذلك يمكنهم نقل هذه المشاعر بطرق تتماشى مع الانماط العامة للمسترشدين.

٣.موقف غير حكمي: يقلل هذا الموقف من امكانية النظر اليه على انه معاملة الافراد بطريقة عدائية أو مهينة او محرجة ، وبذلك يركز على فهم الحواجز التي تحول دون التغيير والعمل مع الفرد لتطوير خطط اكثر فعالية(خليفة، 2023 : 30).

مبررات اختيار اسلوب التنشيط السلوكي:

١. قابلية هذا الاسلوب على التطبيق .
٢. يمتاز هذا الاسلوب بكونه شامل ومتكامل في تفسير المشكلات لدى الافراد .
٣. يعد هذا الاسلوب من الاساليب الجيدة من حيث الفنيات المستعملة والتي اثبتت فاعليته كما في دراسة (1996، Jacobson et al) ، ودراسة (عبد الفتاح، 2022) ودراسة (خليفة، 2023).

سابعاً: نظرية فاعلية الذات البحثية:

تعود نظرية الذات البحثية الى نظرية باندورا ، اذ أن مصطلح فاعلية الذات الذي ظهر على يد (Bandura) مؤسس النظرية الاجتماعية المعرفية هو أحد المحددات الرئيسة للتعلم، والتي تشير الى مجموعة الأحكام التي لا تتصل بما يحققه الفرد من انجازات ولكن أيضاً بالحكم على ما يمكنه انجازه ، وتعتبر فاعلية الذات مرآة معرفية تشعر الفرد بالقدرة على التحكم في البيئة(Bandura، 464-469، 1983).

كما أكد(Bandura) الى أن فاعلية الذات تنمو لدى الفرد من خلال أدراكه لقدراته وامكانياته الشخصية وكذلك من خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تساعد هذه الخبرات

الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها ، وان الفاعلية الذاتية ليست فقط تقدير قدرة الفرد لكن ايضاً المعتقدات التي يطورها الفرد بخصوص قدرته لإكمال مهمته بنجاح (Bandura، 1994; 52).

وحدد (Bandura، 1977) محددات فاعلية الذات وكالاتي:

١- الاختيار (choice) من خلال اختيار الانشطة والبيئة التي سوف يعملون بها ، ومن خلال اختيارهم للأنشطة التي يتكيفون معها ويعالجونها بنجاح ، وكذلك تجنب الأنشطة التي تفوق قدراتهم ولا يستطيعون التكيف معها.

٢- الجهد (Effort) : إن الفاعلية الذاتية القوية والعالية والايجابية تنتج جهداً مثابراً يؤدي الى تخطي الصعوبات والمشاكل والقيام بالعمل بحماس والنجاح فيه ، على عكس انخفاض الفاعلية الذاتية يؤدي الى الشك بالنفس وعدم الثقة وبالتالي يقود الفرد الى التقاعس عن العمل والاستسلام وعدم المواجهة.

٣- التفكير واتخاذ القرار (Thinking & Decision Making): إن الافراد الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية قادرين على حل المشكلات واتخاذ القرار عند انجاز مهامهم ، على عكس الافراد الذين لديهم شك وانخفاض بالفاعلية الذاتية.

٤- ردود الفعل العاطفية (Emotional Reactions) : فاعلية الذات العالية التي يتمتع بها الافراد تجعلهم يركزون في تفكيرهم على متطلبات وتحديات المهمة ويتجاربون مع هذه التحديات أو النشاط بأداء حماسي ومتفائل وبالمقابل فان الافراد الذين يعانون من ضعف الفاعلية الذاتية ونقص الثقة بالنفس يشعرون بالقلق والاحباط وتوقع الفشل والتشاؤم وبالتالي يصعب عليهم القيام بالمهام او الانشطة (عبد، 2023: 45-46).

٥- توقعات فاعلية الذات: كلما توقع الفرد امتلاكه كفاية لازمة فسوف يزداد لديه احتمالية قيامه بسلوك ما ، وبالتالي يتمكن من مواجهة متطلبات الحياة بكل سهولة ، وهناك نوعين من التوقعات وهي:

أ. التوقعات الخاصة بفاعلية الذات: وتعني اعتقاد الفرد بقدرته الشخصية على أداء سلوك محدد يوصله الى نتائج معينة .

ب. التوقعات المتعلقة بالنتائج: وهي قناعة الافراد التي تتعلق باحتمال أن سلوكهم يؤدي الى نتائج معينة ، وهذه السلوكيات تساعد على بلوغ الاهداف التي يسعى الفرد الى تحقيقها (عبد الله، 2014: 22-23).

مصادر فاعلية الذات البحثية

ذكر (Bandura، 1994) أن هناك أربعة مصادر لفاعلية الذات والتي تنبثق منها مصادر فاعلية الذات البحثية وتتمثل في:

١. إتقان الخبرات Mastery experiences: وتعني الرجوع الى الخبرات التي نكتسبها عندما نواجه تحدياً جديداً وننجح، وأفضل طريقة لتعلم مهارة أو تحسين أدائنا هي الممارسة، فجزء من سبب النجاح اننا نعلم أنفسنا بأننا قادرون على اكتساب مهارات جديدة (Bandura، 1994:4).
٢. الخبرة البديلة Vicarious experience: ويقصد بها الخبرات غير المباشرة والتي يحصل عليها الفرد من خلال النشاطات التي يقوم بها أفراد آخرون (Bandura، 1994:4).
٣. الإقناع اللفظي Verbal Pecuation: ويقصد به الحديث عن خبرات الآخرين، أو المعلومات اللفظية التي تكون مشجعة عن طريق الآخرين، وهذا يكسب الفرد نوعاً من الترغيب في الأداء أو الفعل وبالتالي يؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته (Bandura، 1994:4).
٤. الحالة الفسيولوجية: وتعني العوامل الداخلية والتي تحدد للفرد ما اذا كان قادراً على تحقيق هدفه أم لا (Bandura، 1994:4).

مبررات اختيار نظرية (Bandura، 1994):

١. النظرية الأكثر تكاملاً وشمولاً ووضوحاً في تفسير متغير فاعلية الذات الانفعالية.
٢. النظرية تتناول فئات اجتماعية مختلفة ولا تقتصر على فئة معينة.
٣. ملائمة النظرية مع الأسلوب الإرشادي.

ثامناً: منهجية واجراءات البحث

١. منهج البحث: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي لوصف مشكلة البحث وأهميته وتحديد مجتمع البحث وبناء مقياس فاعلية الذات البحثية، وكذلك المنهج التجريبي كونه يتضمن محاولة لضبط العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في ما عدا المتغير المستقل اذ يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين، من أجل تحديد تأثيره في المتغير التابع (محبوب، ٢٠٠٥: ٢٦٩).
٢. التصميم التجريبي: اختارت الباحثة التصميم التجريبي ذوي المجموعتين (التجريبية والضابطة) واعتمدت على التصميم ذو الضبط الجزئي، كما يساعد هذا التصميم في ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على السلامة الداخلية والخارجية شكل (1) يمثل التصميم التجريبي المعتمد.

مجموعات التصميم	الاختبار	تكافؤ افراد المجموعتين	المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي)	الاختبار
التجريبية	قبلي	١- درجات الاختبار القبلي. ٢- العمر ٣- الجنس ٤- التخصص الانساني	اسلوب التنشيط السلوكي	بعدي
الضابطة			بدون برنامج ارشادي	

شكل (١) التصميم التجريبي المعتمد

٣. مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من (870) طالب وطالبة / الدراسات العليا / جامعة ديالى وموزعة حسب جدول(1):

جدول(1) توزيع مجتمع البحث

ت	اسم الكلية	عدد الذكور	عدد الاناث	المجموع
١	التربية للعلوم الانسانية	١٥٢	٢٤٣	٣٩٥
٢	التربية الاساسية	٦٦	٦٨	١٣٤
٣	التربية البدنية وعلوم الرياضة	٨٢	١٨	١٠٠
٤	التربية للعلوم الصرفة	٤٦	٩٤	١٤٠
٥	الزراعة	٤١	٥٦	٩٧
٦	الطب	١	٣	٤
	المجموع	٣٨٨	٤٨٢	٨٧٠

*حصلت الباحثة على الاحصائية من قسم الدراسات والتخطيط والمتابعة / شعبة الاحصاء/ وللعام الدراسي(٢٠٢٣-٢٠٢٤)

وتعددت العينات التي اعتمدتها الباحثة في بحثها واقتصرت الباحثة على طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في بحثها ومنها عينة وضوح التعليمات وبلغت (30) طالب وطالبة وبواقع(15) طالباً و(15) طالبة، وعينة التشخيص للبرنامج الارشادي وبلغت(100) طالب وطالبة وبواقع(50) طالب و(50) ، وعينة الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار وبلغت(30) طالب وطالبة.

تاسعاً: أدوات البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس فاعلية الذات البحثية المعد من (عبد،2023) ، وكذلك بناء برنامج ارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي لتنمية فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا، وستطرق الباحثة اليهما بشيء من التفصيل وكالآتي:

١. مقياس فاعلية الذات البحثية : لغرض تحقيق أهداف البحث ومقياس متغير البحث(فاعلية الذات البحثية) تطلب وجود أداة لقياس هذا المتغير ، وبعد اطلاع الباحثة على مقاييس فاعلية الذات البحثية والادبيات ذات العلاقة،اعتمدت الباحثة مقياس فاعلية الذات البحثية المعد من قبل (عبد،2023) ، والذي يتكون من (37) فقرة موزعة على (6) مجالات (المجال الاول: فاعلية الذات المتعلقة بالتعريف بالبحث(7) فقرات ، المجال الثاني: فاعلية الذات المتعلقة بالاطار النظري(6) فقرات ، المجال الثالث: فاعلية الذات المتعلقة بالدراسات السابقة(6) فقرات ، المجال الرابع: فاعلية الذات المتعلقة بمنهجية البحث واجراءاته (6) فقرات، المجال الخامس: فاعلية الذات المتعلقة بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها (6) ، المجال السادس:

فاعلية الذات المتعلقة بالاستنتاجات والتوصيات والمقترحات والتوثيق (6) فقرات ، ولكون المقياس حديث وملائم لعينة البحث ، ولذلك سوف تقوم الباحثة بالتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس.

أ. الخصائص السايكومترية: تم التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس وهي (الصدق والثبات) وكالاتي:

١. الصدق: ويعني أن المقياس قادر على قياس الصفة التي وضع المقياس لأجلها وأن لا يقيس اي شيء اخر الا صفة موضوع القياس لهذا يمكن ان تكون اداة القياس صادقة بالنسبة لهدف معين دون آخر (نجم ورحيم، 2015: 132)، وعليه تم استخراج الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين (20) محكم المختصين في مجال علم النفس والارشاد النفسي والتوجيه التربوي للحكم على مدى صلاحية الفقرات وملائمتها للمجال الذي وضعت فيه ، وتبين ان جيع الفقرات صالحة وابتقت الباحثة على الفقرات لأنها حصلت على نسبة اكثر من (80%) من موافقة المحكمين جدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) آراء المحكمين لصلاحية فقرات مقياس فاعلية الذات البحثية

المجال	أرقام الفقرات	المحكمين		النسبة المئوية	قيمة مربع كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى دلالة 0.05
		الموافقون	غير الموافقين				
فاعلية الذات المتعلقة بالتعريف بالبحث	6,3	20	0	100%	20	0.05	دالة
فاعلية الذات المتعلقة بالاطار النظري	7,5,4,2,1	18	2	90%	8,12		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بالدراسات السابقة	4,3,1	20	0	100%	20		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بمنهجية البحث وإجراءاته	2	19	1	95%	2,16		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	6,5	18	2	90%	8,12		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بالاستنتاجات والتوصيات والمقترحات والتوثيق	4,3	18	2	90%	8,12		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بالتعريف بالبحث	6,1	18	2	90%	8,12		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بالاطار النظري	5,2	17	3	85%	8,9		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بمنهجية البحث وإجراءاته	6,2,1	20	0	100%	20		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	5,4,3	18	2	90%	8,12		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بالاستنتاجات والتوصيات والمقترحات والتوثيق	5,3	19	1	95%	2,16		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بالتعريف بالبحث	6,4,2,1	17	3	85%	8,9		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بالاطار النظري	5	19	1	95%	2,16		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بمنهجية البحث وإجراءاته	3,1	18	2	90%	8,12		دالة
فاعلية الذات المتعلقة بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	6,4,2	17	3	85%	8,9		دالة

الثبات

يعني ان تكون الاداة ثابتة اذا كانت تعطي نفس النتائج او ان تكون متقاربة عندما يتم تطبيقها أكثر من مرة وفي ظروف مشابهة (ابو عواد ونوفل، 2012: 91)، واستخرجت الباحثة ثبات المقياس بطريقتين هما:

- طريقة الاختبار واعادة الاختبار (الاتساق الخارجي): اذ قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالب وطالبة ، وبعد مرور (14) يوم تم اعادة تطبيق المقياس، ومن خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة على التطبيقين ، كان معامل الثبات (0.88) وهو معامل جيد وهذا ما اشار له العيسوي (1985) ، اذ يجب ان يتراوح معامل الارتباط بين (0.70 - 0.90) وبذلك تكون الاداة مقبولة (عيسوي، 1985: 58).

- طريقة الفاكرونباخ (الاتساق الخارجي): بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.93) لعينة تبلغ (100) طالب وطالبة ضمن عينة التشخيص للبرنامج الارشادي، وهو معامل جيد.

عاشراً: تكافؤ المجموعتين

من خلال اطلاع الباحثة على الاطار النظري والدراسات السابقة عمدت الباحثة الى اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين من حيث (درجات الاختبار القبلي، الجنس، العمر، التخصص (الانساني)، وستطرق الباحثة الى عرض جداول لعرض التكافؤات وكالاتي:-

الجدول (3) القيمة الإحصائية الجدولية والمحسوبة لاختبار مان وتني لدرجات طلبة الدراسات العليا على مقياس فاعلية الذات البحثية (الاختبار القبلي)

ت	التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة u		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	78	2	78	2	47	23	0.05	غير دال احصائيا
2	79	4	78	2				
3	81	5.5	81	5.5				
4	83	7	84	8.5				
5	84	8.5	86	10				
6	88	11	91	12.5				
7	91	12.5	92	14				
8	93	15.5	93	15.5				
9	97	17	99	18				
10	103	19	104	20				
مج	877	R1=102	886	R2=108				
المتوسط الحسابي	87.7	10.2	88.6	10.8				

الجدول(4)قيمة (كولموجروف - سميرنوف) لمتغير الجنس لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	الجنس		قيمة K-S		دلالة الفرق
			ذكور	اناث	المحسوبة	الجدولية	
الجنس	التجريبية	10	4	6	0.894	1.36	غير دالة
	الضابطة	10	8	2			

الجدول(5)قيمة (كولموجروف - سميرنوف) لمتغير العمر لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	العمر			قيمة K-S		دلالة الفرق
			اقل من 30 سنة	من 30-40 سنة	اكثر من 40 سنة	المحسوبة	الجدولية	
الجنس	التجريبية	10	7	2	1	0.72	1.36	غير دالة
	الضابطة	10	7	1	2			

أحد عشر: الوسائل الاحصائية

استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

الاداة الثانية: البرنامج الارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي

من أجل بناء البرنامج الارشادي اطلعت الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة وايضاً نماذج البرامج الارشادية ، واعتمدت الباحثة على نموذج بورلز ودروري (Borders&Drury.1992) وذلك للمسوغات الآتية: امكانية اعتماد جميع الفقرات في اشتقاق عناوين الجلسات، يتبع أسلوب علمي ذات خطوات علمية واضحة ،الوصول الى اقصى حد من الفائدة الفاعلة وبأقل تكاليف. وتتلخص خطوات هذا الانموذج بالآتي:-

١. تحديد حاجات المسترشدين والمسترشديات وتقديرها: ويتم ذلك من خلال تحويل الفقرات الى عناوين جلسات ارشادية والافادة من اراء المحكمين .

٢. صياغة اهداف البرنامج الارشادي: وقد حددت الباحثة الهدف العام للبرنامج الارشادي وهو تنمية فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا ، ولتحقيق هذا الهدف حددت الباحثة أهداف خاصة لكل جلسة إرشادية التي تتلاءم مع موضوع الجلسة ، ثم اشتقت منها أهداف سلوكية والتي تكون قابلة للملاحظة والقياس.

٣. تحديد الأولويات: اعتمدت الباحثة في تحديد الاولويات على رأي المحكمين وحساب الوسط الحسابي والوسط التوافقي في ترتيب جلسات البرنامج الارشادي .

٤. اختيار أنشطة البرنامج الإرشادي وتنفيذها: طبقت الباحثة الإرشاد الجمعي باستعمال البرنامج الإرشادي بأسلوب التنشيط السلوكي، وتم تحديد (12) جلسة إرشادية والوقت المستغرق لتنفيذ كل جلسة (60) دقيقة وباستعمال الفنيات الخاصة بأسلوب التنشيط السلوكي والتي حددها (Jacobson eat al، 1996) وكالاتي:

- **جدولة النشاط Activity Scheduling**: تتضمن الخطوة الأولى هي تحديد خط قاعدي لأنشطة الفرد، ثم يتبعها في الخطوة الثانية بسرد المهام والمسؤوليات، وخاصة السارة منها، ثم يحدد المسترشد جدول يومي يعمل وفقاً له، ويقوم بتحديد الوقت الذي سيقوم خلاله بتنفيذ أنشطة معينة، ويجب أن تتضمن تلك الأنشطة أحياناً تبعث على السرور، وأخرى تبرز سيطرته عليها، ويجب أن يتعلم الفرد كيف يقوم بالمراقبة الذاتية لسلوكهم.

- **التعزيز الموجه للأهداف Goal-directed reinforcement**: تستعمل هذه الفنية لزيادة احتمال حدوث السلوك مرة أخرى في ظل ظروف مماثلة.

- **الممارسة/بروفة السلوك Practice/rehearse behavior**: تم التأكيد على أهمية الممارسة للمسترشدين وتدريبهم على السلوكيات الجديدة، وقد تحدثت الممارسة أثناء العملية الإرشادية.

- **بناء المهارات Skills building**: تركز هذه الفنية على تنمية المهارات الفردية المناسبة والفعالة، كما توفر هذه الفنية استراتيجيات واضحة للتعامل مع المشكلات ويمكن استعمالها لتوجيه حلها.

- **التقارير اللفظية للأنشطة**: تعكس التقارير اللفظية للمسترشد فهمه للأنشطة التي يؤديها، وبالتالي تعكس الاداء الحالي، ويطلب المرشد من المسترشد في هذه الفنية أن يقدم تقريراً عما فعله بالأمس، وسؤاله عما إذا كان ذلك يوماً نموذجياً، وإذا كانت اجابة المسترشد بأنه لم يفعل شيئاً فيجب أن يكون أكثر تحديداً، ثم يبدأ بسؤالهما فعله في أوقات محددة خلال اليوم (Jacobson eat al، 1996:297-300).

٤. **تقويم كفاية البرنامج الإرشادي**: الهدف الأساسي من تقويم كفاية البرنامج هو تصحيح وتعديل وتجنب نقاط الضعف والقصور في الأنشطة والفنيات المستعملة فهو يستعمل لمعرفة ما إذا تحققت التعديلات والتغيرات الايجابية المطلوبة في سلوك المسترشد(الشمري والتميمي، 2012: 51). وقد استعملت الباحثة ثلاثة انواع من التقويم وهي(التقويم التمهيدي: ويقصد بها الإجراءات التي تقوم بها الباحثة قبل البدء في تنفيذ البرنامج الإرشادي والمتمثلة في الاختبار القبلي وعرض البرنامج على الخبراء للحكم على مدى ملائمة الأساليب المستعملة في البرنامج الإرشادي)،(التقويم البنائي: ويتم من خلال اجراء تقويم نهاية كل جلسة عن طريق توجيه الاسئلة لأفراد المجموعة التجريبية)،(التقويم النهائي: ويتم من خلال تطبيق مقياس فاعلية

الذات البحثية في نهاية البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمعرفة التغيرات التي طرأت على درجات افراد المجموعتين والتعرف على أثر البرنامج الإرشادي المستعمل في تنمية فاعلية الذات البحثية.

٥. الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي: قامت الباحثة بالتحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض البرنامج الإرشادي مع تحديد الحاجات وعناوين الجلسات على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم (10) محكمين لمعرفة آرائهم ومقترحاتهم في مدى صلاحية البرنامج الإرشادي، واخذت الباحثة بجميع الملاحظات والتعديلات التي ابداهها المحكمين من اجل الوصول بالبرنامج الإرشادي الى المستوى المطلوب، وليصبح البرنامج بشكله النهائي جاهز للتطبيق.

٦. تطبيق البرنامج الإرشادي: اختارت الباحثة عينة البحث بصورة قصدية ممن حصلوا على ادنى الدرجات ضمن عينة التشخيص على مقياس فاعلية الذات البحثية واختارت المجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (10) افراد (طلبة) لكل مجموعة من طلبة الدراسات العليا قسم العلوم التربوية والنفسية حيث شملت المجموعة التجريبية طلبة الدراسات العليا ماجستير تخصص الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وافراد المجموعة الضابطة من طلبة الدراسات العليا تخصص ماجستير علم النفس التربوي، وتم تحديد عدد جلسات البرنامج الإرشادي والبالغة (10) جلسة وبواقع جلستين في الأسبوع، وحددت الباحثة موعد مكان وزمان الجلسات الارشادية في (وحدة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) الساعة الـ (10) صباحاً من يومي الاحد والثلاثاء من كل اسبوع، جدول (6) يوضح الجلسات الارشادية حسب اليوم والتاريخ وعنوان ووقت ومدة الجلسة.

جدول (6) الجلسات البرنامج الإرشادي وتواريخ انعقادها

ت	الجلسات الارشادية	اليوم والتاريخ	عنوان الجلسة
1	الجلسة الأولى	الاحد 15/10/2023	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الثلاثاء 17/10/2023	الثقة بالنفس
3	الجلسة الثالثة	الاحد 22/10/2023	الالتزام
4	الجلسة الرابعة	الثلاثاء 24/10/2023	جودة الافكار
5	الجلسة الخامسة	الاحد 29/10/2023	المواجهة الايجابية
6	الجلسة السادسة	الثلاثاء 31/10/2023	الانتاجية
7	الجلسة السابعة	الاحد 5/11/2023	التحكم الذاتي
8	الجلسة الثامنة	الثلاثاء 7/11/2023	قوة الاهداف
9	الجلسة التاسعة	الاحد 12/11/2023	التفاوض
10	الجلسة العاشرة	الثلاثاء 14/11/2023	التخطيط
11	الجلسة الحادية عشرة	الاحد 19/11/2023	الانتباه الانتقائي
12	الجلسة الثانية عشرة	الثلاثاء 21/11/2023	الختامية
	الاختبار البعدي	الاثنين 17/4/2023	

وستعرض الباحثة جلستين من البرنامج الارشادي وكالاتي:

العنوان/ الثقة بالنفس

الجلسة/ الثانية	الثلاثاء 17/10/2023	المدة (٦٠) دقيقة
الموضوع	الثقة بالنفس	
الحاجة المرتبطة بالموضوع	- حاجة افراد المجموعة الارشادية الى تنمية ثقتهم بأنفسهم	
هدف الجلسة	- تنمية قدرة افراد المجموعة الارشادية على ان يكونوا واثقين بأنفسهم	
الاهداف السلوكية	■ جعل المسترشد (المسترشدة) قادر على أن:- - يُعرف معنى الثقة بالنفس. - يشرح اهمية الثقة بالنفس . - يعدد اسباب انعدام الثقة بالنفس . - يكون واثقاً من نفسه .	
الفنيات	جدولة الأنشطة ،بروفة السلوك /الممارسة، التقارير اللفظية للأنشطة ، اكتساب المهارات، التعزيز الموجه للأهداف.	
النشاطات	- ترحب المرشدة بأفراد المجموعة الارشادية وتقدم الشكر لالتزامهم بموعد الجلسة. - تقدم المرشدة موضوع الجلسة الإرشادية "الثقة بالنفس" وتعرفه لأفراد المجموعة الارشادية وتشرح أهميتها. - تقدم المرشدة توعية لأفراد المجموعة الارشادية بضرورة جدولة الأنشطة التي تزيد من ثقتهم بأنفسهم. - تشارك المرشدة أفراد المجموعة الارشادية بممارسة الثقة بالنفس من خلال ذكر بعض المواقف. - تعدد المرشدة لأفراد المجموعة الارشادية اسباب انعدام الثقة بالنفس. - تطلب المرشدة من افراد المجموعة الارشادية بأعداد تقارير لفظية عن ما سوف يقومون به ويعزز من متطلبات السنة البحثية . - تساعد المرشدة أفراد المجموعة الارشادية على اكسابهم مهارات تزيد ثقتهم بأنفسهم ، ومن ثم تساعدهم ان يوجهوا نشاطهم وانتباههم الى المعلومات والخبرات التي سوف يستفادون منها في مرحلة البحث ومساعدتهم على تفحص مجال المعلومات. - تقوم المرشدة بتقديم التعزيز لأفراد المجموعة الارشادية لأجل المواصلة والاستمرار.	
التقويم البنائي	تقوم المرشدة بتوجيه الاسئلة الاتية :-	
	- ما ضرورة ان نكون واثقين بأنفسنا واختياراتنا ونحن كطلبة دراسات عليا ؟ - تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات.	
التدريب البيئي	- تطلب المرشدة من افراد المجموعة الارشادية كتابة تقرير عن نظرية ارشادية من مصدر اجنبي وترجمته الى اللغة العربية لغرض عرضه في الجلسة القادمة.	

ادارة الجلسة: ترحب المرشدة بأفراد المجموعة الارشادية وتشكرهم لالتزامهم بالموعد المحدد ،تقدم بعدها المرشدة موضوع الجلسة وهو الثقة بالنفس وتُعرفه: هي ايمان الفرد بأهدافه وقراراته وبقدراته، وامكاناته، أي الايمان بذاته .

تنتقل المرشدة بعد ذلك الى شرح موضوع اهمية الثقة بالنفس حيث انه يمكن ان يحقق أهدافه وتطلعاته وأحلامه دون خوف ،وبالتالي يستطيعون ان يحفزوا انفسهم تلقائياً، دون أن ينتظروا اي معزز خارجي ، كذلك الثقة بالنفس تمدهم بالقوة والحماس والدافعية نحو الانجاز ، وبالتالي يكونوا قادرين على اتخاذ قرارات مصيرية، كذلك هو اختيارهم لعنوان البحث فهو قرار مصيري اذ يتوجب عليهم أن يقرروا عنوان بحثهم للرسالة بأنفسهم ، لانهم هم من سوف ينجزوه ، وهم من يدركون قدراتهم وإمكاناتهم ومدى مناسبة العنوان لهم.

- تطلب المرشدة من افراد المجموعة الارشادية أن يعملوا جدولاً لأنشطتهم المقرر اعتمادها في المرحلة القادمة على سبيل المثال قد تحتاج الى ورقة معلقة مكتوب عليها جدول الانشطة أو قائمة المهام أو من الممكن الافادة من بعض الزملاء ذوي الخبرة في ذلك .

- تساعد من خلال تقديم بروفة بسيطة في كيفية الافادة من الحاسوب والمكتبات الإلكترونية وتوظيفها بالحصول على معلومات اكثر تفيدهم في المرحلة البحثية .

- تطلب من كل فرد من افراد المجموعة الارشادية أن يقدم شرح مبسط عن آلية تنفيذ هذه الجدولة، من خلال تقارير لفظية عن أنشطة قاموا بها لتزيد من ثقتهم بأنفسهم ،كترجمة احد المصادر الاجنبية باستعمال برامج الترجمة الصوتية ، ايضا اشراك افراد المجموعة الارشادية أن يقدموا مقترحات اخرى ،ثم تسأل من منكم يتصور انه غير قادر أو قلق في انجاز المطلوب منه في المرحلة القادمة.

- تبدأ المرشدة بالتحدث عن اسباب انعدام الثقة بالنفس : اذ يجب على الفرد أن لا يكون صورة سلبية عن نفسه بأنه غير قادر ويطلق على نفسه حكم ، وانما يجب ان يحاول وبكل طاقاته ،ايضا لا تقارن بين نفسك وزملائك اذا كان زميلك متمكن بجانب معين فانت ايضا تمتلك مهارات اخرى، حاول ان تتجاوز جميع العوائق التي قد تؤثر على تقدمك في هذه المرحلة وحاول أن تستفيد من الامور المتاحة قد الامكان.

- بعدها يتم الانتقال الى اكساب افراد المجموعة الارشادية مهارات بسيطة كاستخدام الموبايل بالترجمة والبحث عن المعلومات ، طرق البحث، كيفية الحصول على مصادر تتعلق بعنوان البحث، استعمال الذكاء الاصطناعي ايضا فتح المجال امامهم بمن يمتلك خبرة من افراد المجموعة الارشادية في هذا المجال والاستعانة بهم في تقديم المعلومة والممارسة الفعلية لزملائهم حتى تزيد ثقتهم بأنفسهم وتمكن الآخرين من التفاعل معهم والممارسة .

- وبذلك تحدد المرشدة ماذا استفاد المسترشد(المسترشدة) من هذه المهارة: اتقان البحث عن مصادر المعرفة، تحسين القدرة على التواصل ، مشاركة الافكار، التعبير عن الرأي، التدريب العملي، التدريب على الاستماع، القدرة على التحمل، مواجهة التحديات ، اتباع روتين محدد.

- ثم تقدم المرشدة تعزيز موجه نحو تحقيق أهدافهم، وتمكنهم من تقديم تعزيز ذاتي لأنفسهم ، والافادة مما تعلموه في تطوير ذواتهم لمتطلبات المرحلة البحثية .

التقويم البنائي: تقوم المرشدة بتوجيه الاسئلة الاتية :-

- ما ضرورة ان نكون واثقين بأنفسنا واختياراتنا ونحن كطلبة دراسات عليا ؟

- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات.

التدريب البيئي: تطلب المرشدة من افراد المجموعة الارشادية كتابة تقرير عن نظرية ارشادية من

مصدر اجنبي وترجمته الى اللغة العربية لغرض عرضه في الجلسة القادمة.

العنوان/ المواجهة الايجابية

الجلسة/ الخامسة	اليوم: الاحد 29/10/2023	المدة (٦٠) دقيقة
الموضوع	المواجهة الايجابية	
الحاجة المرتبطة بالموضوع	- حاجة افراد المجموعة الإرشادية القدرة على المواجهة الايجابية .	
هدف الجلسة	- تنمية قدرة افراد المجموعة الإرشادية على المواجهة الايجابية .	
الاهداف السلوكية	■ جعل المسترشد(المرشدة) قادراً على أن :- - يُعرف معنى المواجهة الايجابية . - يشرح اهمية المواجهة الايجابية . - يعدد خطوات المواجهة الايجابية. - يواجه الضغوط والعوائق وحل المشكلات بطريقة ايجابية .	
الفنيات	جدولة الأنشطة، بروفة السلوك/ الممارسة، التقارير اللفظية للأنشطة، اكتساب المهارات، التعزيز الموجه للأهداف.	
النشاطات	ترحب المرشدة بأفراد المجموعة الإرشادية وتقوم بمراجعة ما جاء في الجلسة السابقة وتناقش التدريب البيئي معهم وتنثني على المنجزين للتدريب. - تقدم المرشدة موضوع الجلسة الإرشادية (المواجهة الايجابية) وتعرفه وتناقشه مع أفراد المجموعة الارشادية. - تشرح المرشدة اهمية المواجهة الايجابية وضرورة عمل جدولة للأنشطة جميعها تمكنهم من المواجهة الايجابية . - تطرح المرشدة سؤال على افراد المجموعة الارشادية ،هل تعتقد ان السنة البحثية صعبة؟ ولماذا ثم تبدأ بالتعرف على الاسباب التي تجعلهم يعتقدون ان السنة البحثية صعبة ،بعدها تنتقل المرشدة الى استعمال فنية بروفة السلوك / الممارسة وتجعلهم يتمرنون على سلوكيات متكررة تساعد ان يميزوا بين المعلومات المفيدة والمعلومات التي لا جدوى منها ، - تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الارشادية اعداد تقارير لفظية لأنشطتهم تمكنهم من توجيه خبراتهم في ادراك علاقات جديدة تساعد في فهم التحديات والضغوط التي تواجههم، وترك اعتقادهم الخاطئ بصعوبة السنة البحثية ، وحثهم على المواجهة	

الايجابية للتحديات والازمات والظروف الصعبة . - تدريب افراد المجموعة الارشادية على مهارات تسهم في تنشيط سلوكهم للمواجهة الايجابية وتمكنهم من اجتياز الصعوبات التي يعتقدون بها وتعيق عملهم . -تساعد المرشدة افراد المجموعة الارشادية على تقديم التعزيز لأنفسهم للاستمرار نحو تحقيق اهداف محددة.	
- تقوم المرشدة بتوجيه الاسئلة الاتية :- ١-ما معنى المواجهة الايجابية ؟ ٢- ما اهمية المواجهة الايجابية في المرحلة القادمة كطلبة باحثين ؟ - تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات.	التقويم البنائي
تطلب المرشدة من افراد المجموعة الارشادية اعداد جدول بأهم الضغوط والمشكلات التي تواجههم في هذه المرحلة وما الحلول المقترحة من قبلهم للتغلب عليها.	التدريب البيئي

ادارة الجلسة: تقدم المرشد موضوع الجلسة الارشادية (المواجهة الايجابية) وتُعرفه لأفراد المجموعة الارشادية وتُعرف: اسلوب حياة يقوم على حل المشكلات بالاعتماد على المدركات المعرفية الايجابية والتعامل مع الضغوط بمرونة وانفعالات ايجابية مريحة (Seligman)، (1994: 54).

- تشرح المرشدة أهمية المواجهة الايجابية للفرد اذ تمكنه من تخفيف العلاقة المزعجة بينه وبين بيئته الاجتماعية والمادية، وتمكنهم من خفض المزاج السيء وتحسين حياتهم ، والتخلص من الضغوط، وقادرين على التعامل مع المشكلات التي تواجههم في المستقبل من دون أن يشعروا بضغط أو توتر.

- تطلب المرشدة من افراد المجموعة الارشادية عمل جدولة للأنشطة الهادفة تمكنهم من تحقيق متطلبات البحث وضمن توقيتات محددة تتعلق بخططهم البحثية .

- تطرح المرشدة سؤال على افراد المجموعة الارشادية ،هل تعتقد ان السنة البحثية صعبة؟ ولماذا ثم تبدأ بالتعرف على الاسباب التي تجعلهم يعتقدون ان السنة البحثية صعبة ،بعدها تنتقل المرشدة الى استعمال فنية بروفة السلوك / الممارسة وتجعلهم يتمرنون على سلوكيات متكررة تساعدكم ان يميزوا بين المعلومات المفيدة والمعلومات التي لا جدوى منها والتي يستعينون بها في تحسين فاعليتهم البحثية من حيث الاطلاع على الرسائل والاطاريح والادبيات والاطر النظرية ، وكيفية الافادة منها في كتابة المشكلة والاهمية وكذلك اعداد ادوات البحث(المقاييس، والبرنامج الارشادي).

- احاول ان لا تحبط من معنوياتك في مواجهة الضغوطات وتجنب عبارة اني لا استطيع فغيرك ليس افضل منك واستطاع ، بل انت ايضا قادر على المواجهة ، لا تهرب عليك المواجهة الايجابية، حتى وان كانت النتائج التي تحصل عليها قد تكون محبطة في بادى الامر ولكن اخطائك سوف تعلمك .

- ثم تنتقل المرشدة الى بروفة السلوك، الممارسة من حيث أنه من الممكن المواجهة بالتركيز على المشكلة، من خلال الحصول على معلومات اضافية لحلها واتخاذ القرار بشكل معرفي فعال أو من الممكن تغير الحدث الذي يؤدي الى الضغط كطلب اسناد معرفي من الآخرين ذوي الخبرة فيما يتعلق بطبيعة البحث وتجنب الانشطة المتعارضة وتنظيم العلاقات. كذلك قد تكون المواجهة تركز على الانفعال فيمكن من خلالها التحكم بالانفعال الناتج عن المواقف الضاغطة، التفكير التفاوضي.

- تساعد المرشدة افراد المجموعة الارشادية على اعداد تقارير لفظية عن الضغوطات التي سوف تواجههم في هذه المرحلة.

- تحاول المرشدة اكساب افراد المجموعة الارشادية مهارات تمكنهم من المواجهة الايجابية:

١. ادراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط ودلالته الشخصية بالنسبة له.
٢. اقامة علاقات توافقية من الافراد الذين يقدمون الاسناد .
٣. تقييم الحدث الضاغط ومحاولة التعرف على الاسلوب المناسب في التعامل معه.
٤. التفريغ الانفعالي للتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بالموقف الضاغط من خلال التحدث مع افراد المجموعة الارشادية او الامل او الاصدقاء او ذوي الخبرة بمجال البحث.
- تأكيد المرشدة على افراد المجموعة الارشادية بتقديم التعزيز الذاتي لأنفسهم من خلال اذا كان هو افضل من الآخرين بمهارة معينة ، تصور ان لديك صفات ايجابية اكثر من الآخرين ومميزة دائماً قلل من صفاتك السلبية ولا تنسبها لك لأنك قادر على المواجهة .

- **التقويم البنائي:** تقوم المرشدة بتوجيه الاسئلة الآتية :-

١. ما معنى المواجهة الايجابية ؟
٢. ما اهمية المواجهة الايجابية في المرحلة القادمة كطلبة باحثين ؟
- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات
- **التدريب البيئي:** تطلب المرشدة من افراد المجموعة الارشادية اعداد جدول بأهم الضغوط والمشكلات التي تواجههم في هذه المرحلة وما الحلول المقترحة من قبلهم للتغلب عليها.

احد عشر: عرض النتائج وتفسير ومناقشتها

اولاً: عرض النتائج

سيتم عرض النتائج من قبل الباحثة وكالاتي:

١. التعرف على أثر البرنامج الارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي في تنمية فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا، ويمكن تحقيق هدف البحث من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات البحثية عند مستوى (0.05) .
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفرق قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، وتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (25.5) وهي غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05) مما يؤكد قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة أي لا يوجد فرق دال إحصائياً بين أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ،جدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7) قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة و الجدولية لدرجات أفراد المجموعة الضابطة في

الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعة الضابطة		درجات الفروق	رتب الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
1	78	65	+13	10	10					
2	78	70	+8	5.5	5.5					
3	81	75	+6	4	4					
4	84	79	+5	3	3					
5	86	82	+4	2	2					
6	91	89	+2	1	1					
7	92	100	- 8	5.5		5.5				
8	93	105	-12	9	9					
9	99	111	-11	7.5	7.5					
10	104	115	-11	7.5	7.5					
المجموع	886	891		55	+W 25.5	-W 29.5	25.5	8	0.05	غير دال احصائياً
المتوسط الحسابي	88.6	89.1		5.5						

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات البحثية عند مستوى (0.05).
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفرق قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده ،وتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (0) وهي دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يؤكد على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة اي يوجد فرق دال احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي، جدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8) قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة و الجدولية لدرجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبدي

ت	المجموعة التجريبية		درجات الفروق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البدي					المحسوبة	الجدولية		
1	78	121	-43	2.5		2.5	0	8	0.05	دال احصائيا لصالح الاختبار البدي
2	79	125	-46	6.5		6.5				
3	81	125	-44	4		4				
4	83	129	-46	6.5		6.5				
5	84	131	-47	9.5		9.5				
6	88	134	-46	6.5		6.5				
7	91	137	-46	6.5		6.5				
8	93	140	-47	9.5		9.5				
9	97	140	-43	2.5		2.5				
10	103	143	-40	1		1				
المجموع	877	1325		55	+W 0	-W 55				
المتوسط الحسابي	87.7	132.5								

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البدي على مقياس فاعلية الذات البحثية عند مستوى (0.05) .

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (مان وتي للعينات المتوسطة الحجم) لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البدي ، وتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (0) وهي دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05) وتشير هذه النتيجة الى رفض الفرضية وقبول الفرضية البديلة أي يوجد فرق دال احصائيا بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبي ، جدول (9) يوضح ذلك:

جدول (9) قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة و الجدولية لدرجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البدي

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة u		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	121	11	65	1	0	23	0.05	دال احصائيا لصالح المجموعة
2	125	12.5	70	2				
3	125	12.5	75	3				
4	129	14	79	4				
5	131	15	82	5				

التجريبية				6	89	16	134	6
				7	100	17	137	7
				8	105	18.5	140	8
				9	111	18.5	140	9
				10	115	20	143	10
				R2=55	891	R1=155	1325	المجموع
				5.5	89.1	15.5	132.5	المتوسط الحسابي

التعرف على حجم الاثر الذي يحققه البرنامج الارشادي بأسلوب التنشيط السلوكي في تنمية فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا.

- للتعرف على حجم الأثر لدرجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ، تم استعمال معادلة (كوهين) ، للعينات المترابطة، اذ بلغت القيمة المحسوبة (5.693) وهو حجم تأثير عالي حسب المحكات التي حددها (كوهين، 1977) .
- وللتعرف على حجم الأثر لدرجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، تم استعمال معامل ارتباط (ايتا) للعينات المستقلة، وبلغت القيمة المحسوبة (0.90) وهو حجم تأثير عالي حسب المحكات التي حددها (كيس) .

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

إشارة نتائج الهدف الاول للفرضية الاولى الى انه لا توجد فروق بين درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات البحثية، بينما اشارت نتائج الفرضية الثانية الى تفوق افراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لمقياس فاعلية الذات البحثية ، اما الفرضية الثالثة فأظهرت النتائج أن درجات افراد المجموعة التجريبية اعلى من درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس فاعلية الذات البحثية وفسرت الباحثة هذه النتائج كالآتي:-

١. ان الفنيات والانشطة المستعملة في البرنامج الارشادي ساعدت على تنمية فاعلية الذات البحثية وهذا ما اكدته دراسة (Jacobson et al، 1996) ، ودراسة (عبد الفتاح، 2022) ودراسة (خليفة، 2023).

٢. استعمال الباحثة للإرشاد الجمعي في تنفيذ جلسات البرنامج الارشادي كان له أثر واضح في مساعدة افراد المجموعة الارشادية على الحوار والتفاعل الايجابي الامر الذي سهل تطبيق جلسات البرنامج.

٣. استعملت الباحثة عناوين جلسات البرنامج الارشادي وتم اشتقاقها من النظرية المتبناة والدراسات السابقة والحاجات ، وساعدت على تنمية فاعلية الذات البحثية.

ثالثاً: التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:-

١. الاستفادة من البرنامج الارشادي المعتمد في البحث الحالي في تطبيقه في الجامعات العراقية لتنمية فاعلية الذات البحثية.
٢. ضرورة تدريب المرشد الجامعي على الاساليب الارشادية.

رابعاً: المقترحات

١. اجراء دراسة لتنمية فاعلية الذات البحثية بأساليب ارشادية اخرى كالإرشاد المختصر.
٢. اجراء دراسة مقارنة حسب متغير التخصص (علمي، وانساني) على متغير فاعلية الذات البحثية.

المصادر:

١. ابو عواد، فريال محمد، نوفل، ومحمد بكر، (2012)، البحث الاجرائي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.
٢. أرنوط، بشرى اسماعيل، (2017)، فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات الحكومية العربية، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، العدد (50) مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي بجامعة عين شمس، مصر.
٣. خليفة، فيصل فالح، (2023)، فاعلية برنامج ارشادي بأسلوبي اليقظة العقلية والتنشيط السلوكي في تنمية الاستثارة العقلية الفائقة لدى الطلاب المتفوقين، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالى، العراق.
٤. دافيد، ج. ليبرمان، (2008)، كيف تؤثر في الآخرين، ترجمة سعيد الحسنية، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
٥. سيد، سعاد كامل قرني، (2020)، فعالية الارشاد المتمركز حول الحل في تحسين فاعلية الذات البحثية وأثره على خفض القلق البحثي لطلاب الدبلوم الخاص، المجلد 21، العدد الحادي عشر، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر.
٦. الشمري، سلمان جودة مناع والتميمي، محمود كاظم محمود، (2012)، الاساليب والبرامج الارشادية، مطبعة تائر جعفر العصامي، بغداد، العراق.
٧. عبد الفتاح، اسماء فتحي لطفي، (2022)، فعالية العلاج بالتنشيط السلوكي في تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين الصم، مجلة دراسات نفسية، المجلد 32، العدد (4).

٨. عبد الله ، دعاء عيدان،(2014)، الاسلوب المعرفي(التأمل - الاندفاع) الإدراك البنائي لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
٩. عبد، حسين علي،(2023)، فاعلية الذات البحثية وعلاقتها بالتفكير المنفتح الفعّال والتوجهات الهدافية لدى طلبة الدراسات العليا، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة واسط، العراق.
١٠. عفيفي، منال شمس الدين احمد،(2019)، النموذج السببي للعلاقات بين القدرة على حل المشكلات الاحصائية وفاعلية الذات البحثية والتنافر المعرفي ووجهة الضبط لدى طالبات مرحلة الدراسات العليا بكلية التربية، العدد 47، مجلة كلية التربية ، جامعة بور سعيد، مصر.
١١. عيسوي، عبد الرحمن،(1985)، القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية للنشر، لبنان.
١٢. قطامي، يوسف،(2004)، النظرية المعرفية الاجتماعية وتطبيقاتها، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
١٣. مبارك، هناء فايز عبد السلام،(2011)، ممارسة العلاج المعرفي السلوكي المرتكز على المهارات في التخفيف من اعراض اضطراب الانتباه ، المؤتمر العلمي الدولي الرابع والعشرون للخدمة الاجتماعية - الخدمة الاجتماعية والعدالة الاجتماعية ، جامعة حلوان ،(24)4، مصر.
١٤. محجوب، وجيه، (٢٠٠٥)، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط٢، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٥. مراد، هاني فؤاد سيد محمد سليمان،(2019)، نمذجة العلاقات المسببة بين دافعية الانجاز والذكاء الناجح والمرونة المعرفية لدى عينة من طلبة الجامعة ،مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد(1)، العدد(106)، مصر.
١٦. نجم، سعدون سلمان ورحيم، خلود عزيز،(2015) ،القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1،مكتب الامير للطباعة والاستنساخ، بغداد، العراق.
- Abu Awad, Faryal Muhammad, Nofal, and Muhammad Bakr, (2012), Actionable Research, 1st edition, Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.
- Arnout, Bushra Ismail, (2017), Research self-efficacy among postgraduate students at Arab public universities, a comparative study in light of some demographic variables, Issue (50) Journal of

Psychological Counseling, Psychological Counseling Center at Ain Shams University, Egypt.

– Khalifa, Faisal Faleh, (2023), The effectiveness of a counseling program using two methods of mental alertness and behavioral activation in developing high mental arousal among outstanding students, unpublished doctoral thesis, College of Education for the Humanities, Diyala University, Iraq.

–David, J. Lieberman, (2008), How to Influence Others, translated by Saeed Al-Hasaniyeh, Arab House of Sciences, Beirut, Lebanon.

–Sayed, Souad Kamel Qarni, (2020), The effectiveness of solution-centered guidance in improving research self-efficacy and its impact on reducing research anxiety for special diploma students, Volume 21, Issue Eleven, Journal of Scientific Research in Education, Girls' College of Arts, Sciences and Education, University Ain Shams, Egypt.

–Al-Shammari, Salman Judah Manna and Al-Tamimi, Mahmoud Kazem Mahmoud, (2012), Guidance Methods and Programs, Thaer Jaafar Al-Isami Press, Baghdad, Iraq.

–Abdel Fattah, Asmaa Fathi Lotfy, (2022), The effectiveness of behavioral activation therapy in improving the level of mental alertness among deaf adolescents, Journal of Psychological Studies, Volume 32, Issue (4).

–Abdullah, Duaa Eidan, (2014), Cognitive style (contemplation – impulsivity) and constructive perception among distinguished students and their ordinary peers, unpublished master's thesis, College of Education for Girls, University of Baghdad, Iraq.

– Abd, Hussein Ali, ((2023), Research self-efficacy and its relationship to effective open thinking and goal orientations among graduate students, unpublished doctoral thesis, College of Education for the Humanities, Wasit University, Iraq.

-Afifi, Manal Shams El-Din Ahmed, (2019), The causal model of the relationships between the ability to solve statistical problems, research self-efficacy, cognitive dissonance, and the direction of control among postgraduate female students at the College of Education, Issue 47, Journal of the College of Education, Port Said University, Egypt.

-Issawi, Abdel Rahman, (1985), Measurement and Experimentation in Psychology and Education, Dar Al-Ma'rifa University Publishing, Lebanon.

-Qatami, Youssef, (2004), Social Cognitive Theory and Its Applications, 1st edition, Dar Al-Fikr for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.

-Mubarak, Hanaa Fayez Abdel Salam, (2011), The practice of skills-based cognitive behavioral therapy in alleviating the symptoms of attention disorder, The Twenty-Fourth International Scientific Conference for Social Work – Social Work and Social Justice, Helwan University, 4 (24), Egypt.

-Mahjoub, Wajih, (2005), Principles of Scientific Research and Its Methods, 2nd edition, Dar Al-Manhaj for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

-Murad, Hani Fouad Sayed Muhammad Suleiman, (2019), Modeling the causal relationships between achievement motivation, successful intelligence, and cognitive flexibility among a sample of university students, Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Volume (1), Issue (106), Egypt.

- Najm, Saadoun Salman and Rahim, Kholoud Aziz, (2015), Measurement and Evaluation in Education and Psychology, 1st edition, Prince's Office for Printing and Reproduction, Baghdad, Iraq.

المصادر الأجنبية:

- Bandura ، A.(1977)، Self- Efficacy ، Toward A unifying Theory of Behavioral Change ، Psychological Review ، 84 ، 2 ، 191-215 .
- Bandura، A، (1983)، self – Efficacy Determinants of Anticipated fear And Calamities ، Journal of personality and social psychology، 45، 2 .
- Bandura ، A، (1994) ، Self – efficacy ، in V.S، Ramachaudran (ed.) ، Encyclopedia of Human behavior (vol .4) San Diego، Academic press.
- Borders ، L .O and S .M Drury (1992) ، " comprehensive school counseling programs ، Are view for policy Makers and practitioners " journal of counseling and Development . No –USA ، 1992 American Association for counseling and Development morch.
- Gangloff ، B . and Mazilescu ، C– A. (2017)، Normative characteristics of perceived self-efficacy. Journal of Social Sciences، 6 (139)، 2 – 18.
- Mullikin، E. A، Bakken، L. L .، & Betz ، N. E، (2007)، Assessing research self-efficacy in Physician–Scientists، The clinical research appraisal inventory، Journal of Career Assessment، 15(3): 367–387.
- Jacobson ، N . S، Dobson ، K . S .، Truax، P . A .، Addis، M. E. ، Koerner ، K .، Gollan ، J . K.، et al ، (1996)، A component analysis of cognitive– behavioral treatment for depression . Journal of Consult – ing and Clinical psychology ، 64(2)، 295–304.
- Racheal، POH & Abdul Ghani، B. K. ، (2019)، Factors influencing students' research self –efficacy: a case study of university students in Malaysia. Eurasian Journal of Educational Research ، 82.
- Chesnut، S. R.، Siwatu، K. O.، Young، H. A.، and Tong، Y. (2015). Examining the relationship between the re–search training environment، course experiences، and graduate students’ research self-efficacy beliefs. International Journal of Doctoral Studies، 10.