

تأثير أسلوب إرشادي لتنمية فعالية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة

م.د. فاطمة كريم التميمي

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير أسلوب إرشادي لتنمية فعالية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ؛ لغرض اختبار فرضيات البحث استعملت الباحثة التصميم التجريبي (المجموعتين الضابطة والتجريبية) ، وقد تكون مجتمع البحث من طلبة الجامعة، أما عينة الدراسة فقد تكونت من (30) طالباً وطالبة ؛ وزعوا بالتساوي على مجموعتين ، مجموعة ضابطة (لا يطبق عليها الأسلوب الإرشادي) والأخرى مجموعة تجريبية (يطبق عليها الأسلوب الإرشادي) ، وبعد قياس فعالية الذات الأكاديمية لدى افراد العينة فضلاً عن بناء البرنامج الإرشادي وفق أسلوب الإرشاد السلوكي المعرفي ، وقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس فعالية الذات الأكاديمية ، وكذلك توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس فعالية الذات الأكاديمية ، وبناءً على نتائج البحث قامت الباحثة بوضع عدداً من التوصيات والمقترحات.

The Effect Counseling approach to Developing the Self-Efficacy Academic among the Students of the University

D. Fatima Kareem Al-Timimy

Abstract:

The current research aimed to identify the effect counseling approach to developing the Self-Efficacy among the students of the university .For testing the hypotheses, the researcher used experimental design with the control group, the study population consisted of the students of the university, the sample consisted of (30) students of the preparatory stage and distributed equally in tow groups, the control group (No programme use with this group) and the experimental group (programme use with this group) , than the research measure self-efficacy academic use with the students, as well as the construction of a program the behavioral and cognitive counseling style. The results of the research showed statistically significant differences between the scores of the experimental group members in the tribal and remote tests on the self-efficacy academic scale, and the existence of statistically significant differences between the grades of the experimental group and the control group in the post-test on the self-efficacy academic scale. Based on the results of the research, the researcher made a number of recommendations and suggestions.

مشكلة البحث

يرتكز المجتمع على شريحة واسعة وواعية الا وهي شريحة الشباب ؛ لأنهم الأساس الدائم والعناصر المتخصصة في النهوض به ، حيث تقوم البيئة الأكاديمية بدورها في إعداد الملاكات المتخصصة كالعلماء والمدرسين للقيام بوظائفهم التربوية والاجتماعية والاقتصادية والفنية ، ومن هنا يمكن القول إن الجامعة لها دور بارز في النهوض بالمجتمع لانها تسهم في بناء النهضة العلمية وتوسيع آفاق المعرفة ونشر الثقافة ، وأن التعليم الجامعي يسهم بدرجة كبيرة في النمو العقلي والاخلاقي والاجتماعي للطلبة ، كما يسهم في تحسين أسلوبهم في الحياة وملء أوقات فراغهم وتطوير مهاراتهم الشخصية والعقلية.

يمكن أن يسهم انخفاض مفهوم الذات لدى الطالب في ضعف ثقته بقدراته وامكاناته وهذا يسهم في ضعف تحصيله الدراسي إذ يؤثر مستوى الفعالية الذاتية الأكاديمية كأداء تعليمي، حيث تشير الفعالية الذاتية الأكاديمية إلى ثقة الطالب في قدراته على تنظيم وتنفيذ المهمات للوصول إلى أنواع معينة من الإداء"، أي أنه يعمل على مجموعة من المعتقدات متعددة المستويات والجوانب تؤثر في شعور الطلاب وتفكيرهم وتحفيزاتهم وتصرفاتهم في أثناء المهمات التعليمية المختلفة.

لذا يواجه الطالب مشكلات كثيرة تؤثر على سلوكه وتحتاج إلى إيجاد حلول ، وهنا يظهر عمل الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وهو عملية بناءة الهدف منها دراسة شخصية الطالب ومساعدته على فهم ذاته وتنمية امكاناته وحل مشكلاته وإتخاذ القرار المناسب لتحقيق أهدافه والوصول للتوافق النفسي الشخصي والتربوي والاجتماعي والمهني السليم ، وتحسين العملية التربوية .

قد جاءت فكرة البحث الحالي في أثناء احتكاك الباحثة بالطلبة وأطلاعها على مشكلات الطلبة في الجامعة وخصوصاً لدى طلبة المرحلة الاولى ، بحكم انتقالهم من مرحلة إلى أخرى وانخفاض مفهوم الذات لديهم ، وضعف تحصيلهم الدراسي ، والغيابات

المتكررة ، وضعف استبصارهم بقدراتهم وامكاناتهم ؛ لذا فان مشكلة البحث تتحدد بالسؤال الآتي ، هل يمتازون طلبة الجامعة بفعالية ذاتية اكااديمية ؟ وهل يحتاجون إلى اسلوب إرشادي لتنمية فعالية الذات الاكاديمية لديهم ؟ وهل هناك تأثير للاسلوب الإرشادي في تنمية فعالية الذات الاكاديمية لدى طلبة الجامعة ؟

اهمية البحث:

حدثت تغيرات كثيرة في مجالات الحياة كافة ، فقد طرأت تغييرات داخل المؤسسة التعليمية وحدثت مشاكلات عديدة ، كما إن تغييرات طرأت في الاسرة بين الماضي والحاضر مما سببت مشاكلات داخل الاسرة وخارجها ، ودخول التكنولوجيا والانترنت وافرازاتها السلبية داخل المجتمع ، كل ذلك يؤكد على الحاجة الماسة إلى الإرشاد النفسي، وإلى مرشدين مدربين تدريباً خاصاً في كيفية التعامل مع الطلبة الذين يعانون من المشاكل ، وكيفية استعمال الاساليب والبرامج الإرشادية في حلها ، وهل الإرشاد فردي أو جماعي.

حيث ينبثق من الإرشاد الجماعي البرامج الإرشادية ، التي عرفها زهران (2002) بأنها: برامج مخططة منظمة في ضوء اسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، فردي وجماعي لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو (زهران ، 2002 ، 45). حيث يرى (يونك) أن الفرد في مرحلة الشباب يتميز بتحول نفسي إذ يكون مدفوعاً من ذاته وبعيداً عن التأثيرات الخارجية ، والبحث عن أجوبة لاسئلته عن معنى الحياة لذا تتميز هذه المرحلة العمرية بامكانية حدوث تغيرات داخلية وخارجية للفرد (سليم ، 2002 ، 487-488)، وهنا يتكون التداخل الإرشادي الذي يقوم به المرشد النفسي مع الطالب الذي يعاني من مشكلة معينة بغية تخليصه من الآثار السلبية لها والتمتع بصحة نفسية سليمة ، التي تتبع من التوافق الشخصي السليم والمتمثل بإعتماده على نفسه واحساسه بفعالية ذاتية عالية ، وشعوره بالحرية في توجيه سلوكه من دون سيطرة غيره عليه ، وشعوره بذاته ورضاه عنها (الخادي ، 2009 ، 101).

إذ يرتبط نمو الفعالية الذاتية ارتباطاً وثيقاً بتجارب وخبرات الطالب وكفاياته في مجالات مختلفة من الحياة ، ويجب أن تكون معتقدات الفعالية الذاتية الاكاديمية ذات صلة بفهم النتائج التعليمية ؛ لأنها تؤدي إلى سلوكيات ودوافع محددة يمكن أن تشجع على نمو الإداء الفعال ، أو تثبطه (Sharma&Nasa, 2014, 57).

وقد بينت دراسة (Ersanli, 2015) أن الايمان بقدرات الطالب في تنفيذ العمل بنجاح هو الفعالية الذاتية الاكاديمية إذ اظهرت دراسته التي قام بها على الطلبة في تركيا أن هناك علاقة سلبية بين الفعالية الذاتية الاكاديمية والدافع لتعلم اللغة الانكليزية لدى الطلاب في حين ظهر أن المستوى التعليمي للاباء له دور في نمو الفعالية الذاتية الاكاديمية لابنائهم (Ersanli,2015, 472). في حين اظهرت دراسة (Satici&Can, 2016) ليس هناك علاقة بين فعالية الذات الاكاديمية لدى طلبة الجامعة وبين الاساليب التربوية الوالدية (Satici&Can, 2016, 1874).

قد يتعرض الطالب لمشكلات عديدة تظهر آثارها فيما بعد على بناء شخصيته ، وتحتاج إلى تعديل وتغيير وتعليم ، وبما أن الشخصية في هذه المرحلة في نمو مستمر فإنها تتطلب إرشاداً تربوياً ونفسياً واجتماعياً وحل المشكلات اليومية (زهران ، 2005 ، 412). لذا فإن الإرشاد يساعد الطلبة في تحقيق ذاتهم ، وتوافقهم التربوي والشخصي والاجتماعي ، وتحسين العملية التربوية للوصول إلى الصحة النفسية السليمة (سفيان ، 2004 ، 198).

ويعد تكرار ضعف الإداء التحصيلي لدى الطلبة مشكلة لما لها من تأثير سلبي فيهم داخلياً في صورة لوم الذات أو الندم ، أو خارجياً ويظهر على شكل فشل في العمل ، أو عدم الرضا عن الحياة (Holmes, 2002, 62).

إن معتقدات الأفراد لفاعليتهم الذاتية تؤثر كثيراً في حياتهم واختياراتهم ، فيكون تقييمهم لذاتهم ؛ أما سلبي وبهذا قد يصبحون مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية ذاتية منخفضة، أو ايجابي فيصبحون ناجحين إذا امتلكوا فاعلية ذاتية عالية (Bandura, 1982, 122).

الاهمية النظرية

- قد يسهم هذا البحث في رفق العملية التعليمية بزيادة الاهتمام بهذا المتغير للعمل على تنميته لدى الطلبة حتى يتمكنوا من تحقيق مستويات عالية من التحصيل الأكاديمي العلمي وبالاعتماد على ذاتهم.
- قد تساعد المرشدين التربويين على تنمية الفعالية الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة وفي المراحل الدراسية كافة وفي أثناء استعمال الأسلوب الإرشادي المناسب.

الأهمية التطبيقية

- إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء البرامج الإرشادية الأخرى للمساعدة على زيادة الفعالية الذاتية الأكاديمية.

اهداف البحث

يستهدف البحث التعرف على :

1. قياس فعالية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة .
2. بناء البرنامج الإرشادي في تنمية فعالية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.
3. تأثير أسلوب الإرشاد السلوكي المعرفي في تنمية فعالية الذات الأكاديمية في أثناء التحقق من الفرضيات الآتية:
 - أ- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس فعالية الذات الأكاديمية .
 - ب- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس فعالية الذات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
 - ت- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بتأثير أسلوب إرشادي في تنمية فعالية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة المستنصرية/كلية الآداب /قسم اللغة الفرنسية- للعام الدراسي 2019/2018.

تحديد المصطلحات:

أولاً: الفعالية الذاتية

- Bandura, 1988:

"مقدرة الفرد على إداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين، والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهمات، والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد، والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل" (Bandura, 1988, 486)

- Jackson, 2002:

"مجموعة من المعتقدات بشأن الكفاية الشخصية في صياغة وتنفيذ مسار عمل معين". (Jackson, 2002, 243)

- Carr, 2004:

"معتقدات الفرد في قدرته على تنظيم وإداء المهمات ضمن مجال محدد لكي يؤدي بفعالية أهداف محددة". (Carr, 2004, 208)

- Ersanli, 2015:

"الإيمان بقدرات الفرد على تنفيذ وإنجاز المهمات بنجاح ، وتحفيز الرغبة في تحقيق الهدف". (Ersanli, 2015, 472)

التعريف الاجرائي

هو الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس الفعالية الذاتية الأكاديمية.

ثانياً: الأسلوب الإرشادي:

- Allman (1978):

"هو نمط خاص لاكتساب الأفراد المعلومات والسلوك". (Allman, 1978,)

(p.569)

- الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي (1981):

"الخدمات التي يقدمها اختصاصيون في علم الإرشاد على وفق مبادئ

وأساليب دراسة السلوك الإنساني في أثناء مراحل نموه المختلفة ويقدمون خدماتهم

لتأكيد الجانب الايجابي بشخصية المسترشد واستثماره في تحقيق التوافق لديه".

التعريف الاجرائي

مجموعة النماذج التي تعرض على طلبة الجامعة في أثناء جلسات الأسلوب

الإرشادي والمتضمنة عشرة جلسات لتنمية فعالية الذات الأكاديمية لديهم ويقاس أثرها في

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

الأطار النظري

نظرية العلاج السلوكي المعرفي:

مؤسس هذه النظرية هو (دونالد ميكينبوم) ، والذي اشتهر بالأسلوب العلاجي

المسمى بـ (التحصين ضد الضغوط النفسية) ومن المسلمات في النظرية السلوكية

المعرفية، أن جزءاً كبيراً من اضطراب سلوكنا يتم بفعل تفكيرنا الخاطئ ، وأن الفكرة

الاساسية في النظرية هي أن المسترشد يسلك سلوكه بحسب ما يفكر ؛ لذا فإن على

المرشد أن يغير تفكير المسترشد نحو التفكير الصحيح وتعديل أفكاره (أي ما يقولونه

لأنفسهم) في مواقف الحياة اليومية؛ ولهذا فالمرشد السلوكي المعرفي يقوم بعملية إعادة

للتنظيم عند المسترشد من التركيز على أهمية الحوار الداخلي ، وكيف يمكن تغييره وتغيير

التفكير والمشاعر لديه ليتم تعديل السلوك في النهاية (الدراجي ، 2002 ، 51).

يؤكد (ميكنيوم) بأن العلاج المعرفي السلوكي يتضمن عوامل تؤدي دورها في عملية العلاج هي "التفكير ، والادراك ، والبناءات المعرفية ، وحديث الفرد الداخلي مع نفسه وكيفية عزو الاشياء لاسبابها" وإن هذه الامور لها تأثير في سلوك الفرد ، فقد استنتج (ميكنيوم) أن للتفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الايجابي مع النفس وتوجيهات الفرد لنفسه دوراً كبيراً في عملية العلاج (العزاوي ، 2004 ، 33).

العوامل المعرفية التي تؤثر في سلوك الفرد:

1- الذخيرة السلوكية: هي الاجراءات السلوكية التي يحددها المرشد للوصول إلى اجراء تغير أو تعديل معين للسلوك.

2- الانتباه: هو وعي المسترشد بالأحداث البيئية المحيطة به ، وأن عملية تعديل السلوك المعرفي هي التركيز على المثيرات البيئية ذات العلاقة التي ينتبه إليها المسترشد في المواقف المختلفة.

3- العمليات الوسطى: وهي عمليات ادراكية تشمل التمثيل المعرفي للاحداث البيئية التي يتم الانتباه إليها ، ولكي يتم تعديل السلوك المستهدف يحتاج التثبيت مما يلاحظه المسترشد وينتبه إليه ، وقد تم تمثيله معرفياً (وهنا معنى آخر قد تم خزنه) (الدوري ، 2003 ، 66). وتقسم العمليات الوسيطة على:

1- العمليات الوسيطة اللفظية.

2- العمليات الوسيطة التخيلية (الحميري ، 2005 ، 34)

مراحل الارشاد المعرفي:

المرحلة الاولى - مراقبة الذات :

يرى (ميكنيوم) بأن الاضطراب الذي يعاني منه الفرد يتكون من الحوار الداخلي السلبي مع ذاته، والادراكات السلبية لمواقف الحياة المختلفة ؛ لذا على المرشد وفي اثناء العلاج محاولة الاطلاع على أفكار المسترشد ومشاعره وانفعالاته الجسمية وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها لكي تتكون عند المسترشد بناءات معرفية جديدة الأمر الذي يجعل

نظرتة تختلف عما كانت عليه قبل العلاج ، والأفكار الجديدة تختلف عن الأفكار القديمة غير المتكيفة ، إن إعادة بناء تكوين المفاهيم هذه تؤدي إلى إعادة تعريف مشكلات الفرد بطريقة تعطيه الثقة، والتفهم والقدرة على الضبط وهذه جميعاً من مستلزمات عملية التغيير.

المرحلة الثانية - السلوكيات والأفكار غير المتكافئة

في هذه المرحلة تكون عملية إعادة بناء المفاهيم عند المسترشد قد تكونت وحدثت حواراً داخلياً عنده ، إذ إن ما يقوله الفرد لنفسه يؤثر في الابنية المعرفية عند المسترشد ، الأمر الذي يجعله يقوم بتنظيم خبراته حول السلوك غير المناسب ويختار المناسب منها وفقاً للأفكار الجديدة.

المرحلة الثالثة - المعرفة المرتبطة بالتغيير

يرى (ميكنبوم) بأن ليس المهم أن يركز المسترشد على التدريب على المهارات كما يفعل العلاج السلوكي، بل ما يقوله المسترشد لنفسه بعد عملية العلاج شيء مهم وإن عملية العلاج تشتمل على تعلم مهارات سلوكية جديدة ، وحوارات داخلية جديدة ، وأبنية معرفية جديدة (عبد الهادي والعزة ، 1999 ، 153-154).

مميزات الارشاد السلوكي المعرفي

1- اعتماد التصور المعرفي لتفسير الاضطرابات الانفعالية (أي أن الاضطراب خلل في التفكير يؤدي إلى مصاعب في الإدراك ، ويأتي الارشاد وسيلة لإصلاح ذلك الخلل) .

2- إنه أسلوب بنائي وتوجيهي ، إذ يقوم المرشد بإعادة بناء المفاهيم المعرفية عند المسترشد طبقاً لإستجابته وأطاره المرجعي وشخصيته .

3- إنه أسلوب علاج يتوجه لحل المشكلة ، إذ تحدد وتصحح المعتقدات الخاطئة والسلوك غير التكيفي الذي يبقي المشكلة ويحول من دون حلها .

4- يبنى هذا الأسلوب على غرار الانموذج التربوي.

5- تقتصر نظرية وتقنية الارشاد المعرفي على طريقة الاستنتاج ، إذ يتدرب المسترشدون على التفكير بمشكلاتهم بطريقة علمية ويتأملون في معتقداتهم بوصفها قابلة للاختيار .

6- الواجب البيتي سمة مركزية من سمات الارشاد المعرفي (الحميري ، 2005 ، 34 - 35).

من هذا يتبين أن الإرشاد السلوكي المعرفي وفي محاولته لتعديل السلوك لا يغير الاحوال البيئية للفرد وإنما يحاول التركيز على كيفية ادراك الفرد للمثيرات البيئية وتفسيره لها (الخطيب ، 1995 ، 248).

ويعرف الدوسري البرنامج الإرشادي: برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني (الدوسري ، 1985 ، 238).

وقد تبنت الباحثة النظرية السلوكية المعرفية في بناء البرنامج الارشادي للأسباب الآتية :

- 1- إمكانية تطبيق النظرية بصورة سهلة وتتميز بقلة تكاليفها المادية.
 - 2- تعطي تفسيراً دقيقاً عن كيفية اكتساب الفرد المهارات السلوكية .
 - 3- ملائمة النظرية لمتغير البحث وعينته.
 - 4- يمكن تطبيق النظرية والإفادة منها في برامج الإرشاد الفردي أو الجماعي.
- الأساليب التدريبية :

الحوار والمناقشة ، المحاضرة ، النمذجة ، لعب الأدوار ، الواجبات المنزلية .
الوسائل التدريبية :

جهاز حاسوب ، جهاز عرض (Data Show) ، سبورة ، أقلام سبورة ، مقاطع فيديو ، مقياس فعالية الذات الاكاديمية .

اجراءات البحث

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي المنهج التجريبي ؛ يقصد بالتجريب كما يشير (مايرز) هو التسمية التي تطلق على تصميم البحث الذي يجري تحت ظروف محددة ويهدف إلى اختبار العلاقات من نوع سبب ونتيجة لاثبات إن السلوك أو الاحداث الملاحظة سابقاً يمكن أن تظهر مرة اخرى تحت الشروط السابقة نفسها (ابو علام ، 1989، 124).

اتبعت الباحثة في التصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث تتعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي وتبقى المجموعة الضابطة من دون أن تتلقى البرنامج ، وقد اعتمدت الباحثة الخطوات الآتية:

- 1- اختيار (30) طالباً وطالبة كعينة لموضوع البحث قسمت إلى مجموعتين (15) مجموعة تجريبية و(15) مجموعة ضابطة.
- 2- إجراء الاختبار القبلي لأفراد العينة جميعاً.
- 3- وزعت أفراد العينة بصورة عشوائية على مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة.
- 4- إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات.
- 5- استعمال أسلوب الإرشاد السلوكي المعرفي مع المجموعة التجريبية، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي أسلوب إرشادي.
- 6- إجراء اختبار بعدي لمعرفة الفروق ودلالاتها بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

أولاً: مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من طلبة الصف الأول للدراسة الصباحية في قسم اللغة الفرنسية /كلية الآداب/الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2018/2019 إذ بلغ العدد (168) طالباً وطالبة ، وتم تحديد طلاب الصف الأول كونهم يتصفون بمرحلة انتقالية من المدرسة إلى الكلية وليس لديهم خبرة وتجارب كافية في الحياة.

ثانياً: عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، إذ عدت الباحثة أن مجتمع البحث هو العينة نفسها (168) طالباً وطالبة من قسم اللغة الفرنسية ، لوجود العينة قريبة من الباحثة ووجود العدد الكافي من الطلبة وتوفر المكان المناسب لتطبيق الأسلوب الإرشادي ، وقد تم تطبيق مقياس فعالية الذات الأكاديمية على الطلبة وتم اختيار (30) طالباً وطالبة قصدياً من الذين حصلوا على أدنى الدرجات على المقياس ، ومن ثم قسمت العينة عشوائياً على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالتساوي (15) طالباً وطالبة لكل منهما.

ثالثاً: تكافؤ افراد المجموعتين

تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وذلك لضبط المتغيرات الداخلية التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع (فعالية الذات الأكاديمية) ، والتأكد من تأثير المتغير المستقل (الأسلوب الإرشادي) ومنها: (التكافؤ في درجات مقياس فعالية الذات الأكاديمية، التحصيل الدراسي للأب، التحصيل الدراسي للأم، المستوى الاقتصادي للعائلة) ، وكانت النتائج جميعها متكافئة وكالاتي:

1- التكافؤ في درجات العينة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية:

استعمل اختبار (مان-ويتني) لمعرفة التكافؤ بين المجموعتين والفرق بينهما عند هذا المتغير وقد تبين أن القيمة المحسوبة (83,5) وهي غير دالة لأنها أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (70) عند مستوى دلالة (0,05) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً بين المجموعتين على هذا المتغير مما يدل على أن

المجموعتين متكافئتان ومتجانسة اجابتهما عن المقياس ، والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1)

التكافؤ في متغير درجات الطلبة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	قيمة U مان وتني المحسوبة	قيمة U مان وتني الجدولية	مستوى دلالة (0,05)
ضابطة	15	203,5	83,5	70	غير دالة
تجريبية	15	261,5			

2- المستوى التعليمي للأب:

رتب المستوى التعليمي للأب كما يأتي (متوسطة - اعدادية - جامعة) ولمعرفة دلالة الفرق استعمل اختبار (سميرنوف - كولموجروف) إذ كانت القيمة المحسوبة (0,183) غير دالة لأنها اصغر من القيمة الجدولية (1,36) عند مستوى دلالة (0,05) أي لا يوجد فرق بين المجموعة التجريبية والضابطة تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للأب وهي غير دالة احصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين الجدول ، (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

التكافؤ في متغير المستوى التعليمي للأب بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	المستوى التعليمي			قيمة K سميرنوف المحسوبة	قيمة K سميرنوف الجدولية	مستوى الدلالة (0,05)
		متوسطة	اعدية	جامعة			
ضابطة	15	5	5	5	0,183	1,36	غير دالة
تجريبية	15	7	4	4			

3- المستوى التعليمي للأم:

رتب المستوى التعليمي لأم كما يأتي (متوسطة - اعدادية - جامعة) ولمعرفة دلالة الفرق استعمل اختبار (سميرنوف - كولموجروف) إذ كانت القيمة المحسوبة (0,365) والقيمة الجدولية (1,36) عند مستوى دلالة (0,05) وهي غير دالة احصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين، الجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

التكافؤ في متغير المستوى التعليمي للأم بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	المستوى التعليمي			قيمة K سميرنوف الجدولية	قيمة K سميرنوف المحسوبة	مستوى الدلالة (0,05)
		المتوسطة	الاعدادية	الجامعة			
ضابطة	15	3	4	8	0,365	1,36	غير دالة
تجريبية	15	5	6	4			

4- المستوى الاقتصادي للعائلة:

رتب المستوى الاقتصادي للعائلة كما يأتي (متوسط ، جيد ، عالٍ) ولمعرفة دلالة الفرق استعمل اختبار (سميرنوف - كولموجروف) إذ كانت القيمة المحسوبة (0,547) والقيمة الجدولية (1,36) عند مستوى دلالة (0,05) وهي غير دالة احصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين ، الجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

التكافؤ في متغير المستوى الاقتصادي للعائلة بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	المستوى التعليمي			قيمة K سيمرنوف المحسوبة	قيمة K سيمرنوف الجدولية	مستوى الدلالة (0,05)
		ثالثي	ثاني	أولي			
ضابطة	15	3	4	8	0,167	1,36	غير دالة
تجريبية	15	5	6	4			

رابعاً: أدوات البحث

تبنت الباحثة مقياس فعالية الذات الأكاديمية لـ (حمدي، 2013) إذ تكون المقياس من (16) فقرة ، كما موضح بالملحق (2) ، تتراوح الدرجة العليا للمقياس (80) وادنى درجة للمقياس (16) والمتوسط النظري للمقياس بلغ (48) ، واستعملت بدائل الاجابة (تتطبق عليّ تماماً ، تتطبق عليّ كثيراً ، تتطبق عليّ احياناً ، تتطبق عليّ قليلاً ، لا تتطبق عليّ مطلقاً) إذ تعطى درجة تصحيح (1,2,3,4,5) للفقرة الايجابية والعكس لل فقرات السلبية ، ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية إذ بلغ الثبات بطريقة الفا كرونباخ (0,79) وبلغ صدقه (80%).

صدق المقياس:

لأجل معرفة مدى صدق فقرات المقياس ، فقد قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس على عدد من المحكمين والخبراء المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وعددهم (8) محكمين كما موضح بالملحق رقم (1) ، وبعد الأخذ بأرائهم وملحوظاتهم حول صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وبدائله وملائمتها لعينة البحث ، فقد استعملت مربع كاي لمعرفة الفروق في آراء الخبراء من حيث الموافقة على الفقرة او رفضها باتفاق الخبراء وبنسبة (80%).

ثبات المقياس:

تم استخراج ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على عينة بلغت (50) طالباً وطالبة من طلاب قسم اللغة الفرنسية ، وتبين أن معامل الثبات (0,75) وهو يعد جيد ويمكن الاعتماد عليه كمؤشر على أن المقياس ثابت.

العينة الاستطلاعية:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (50) طالباً وطالبة اختيرت عشوائياً من قسم اللغة الفرنسية /كلية الآداب / الجامعة المستنصرية. وعند تطبيق المقياس سمح للطلاب بالاستفسار عن أي غموض في فقرات المقياس وإبداء ملحوظاتهم المتعلقة بالمقياس وقد اتضح في أثناء ذلك أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة ، علماً أن الوقت الذي استغرقته الإجابة عن فقرات المقياس تتراوح بين (15-20) دقيقة.

البرنامج الإرشادي:

بني البرنامج وفق نظام (التخطيط والبرمجة والميزانية) ويعد هذا النظام أحد الأساليب الإدارية الفعالة في التخطيط ، إذ يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعاليات بأقل التكاليف (الدوسري ، 1985 ، 242) وبناءً على هذا النظام تكون الخطوات المتبعة في البرنامج الإرشادي على النحو الآتي :

1- تحديد الحاجات: تم الكشف عن الحاجات الإرشادية للطلبة في أثناء نتائج تطبيق

الاختبار القبلي على مقياس فعالية الذات الأكاديمية كمؤشر لتحديد حاجات الطلبة من خلال اجابته عن المقياس إذ يكون ترتيب الفقرات تصاعدياً من أدنى درجة إلى أعلى درجة لاستخراج متوسطاتها وانحرافاتها المعيارية لأجل تحديد حاجات الطلبة لتنمية فعالية الذات الأكاديمية.

2- اختيار الأولويات: بعد ترتيب الفقرات تصاعدياً تم تحويل الفقرات إلى موضوعات الجلسات الإرشادية.

3- تحديد الاهداف: تم تحديد الاهداف حسب الحاجات التي تم ترتيبها.

4- اختيار النشاطات: راعت الباحثة النشاطات ذات العلاقة بالنظرية المتبناة والأساليب المستعملة التي تتلائم والبرنامج الإرشادي إذ حددت عشرة جلسات وبواقع جلستين في الاسبوع وأن الوقت المستغرق للجلسة الواحدة (45) دقيقة.

5- تقويم نتائج البرنامج: لاجل التحقق من البرنامج الارشادي، عمدت الباحثة إلى الاجراءات التقويمية الآتية:

أ- التقويم التمهيدي:

وهي الاجراءات التي قامت بها الباحثة والمتمثلة باجراءات الاختبار القبلي والتكافؤ بين افراد المجموعة التجريبية.

ب- التقويم البنائي:

ويتلخص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة ، من توجيه أسئلة للطلبة لتحديد مدى الاستفادة من الجلسة واعطاء الواجبات البيتية ومناقشتها في الجلسات الارشادية .

ت- التقويم النهائي:

وهي الاجراءات التي تقوم بها الباحثة بعد المباشرة بتنفيذ البرنامج الارشادي والمتمثلة باجراءات الاختبار البعدي لتحديد التغير الحاصل في فعالية الذات الاكاديمية عند الطلبة الخاضعين لجلسات البرنامج الارشادي ، وذلك من موازنة درجاتهم على مقياس فعالية الذات الاكاديمية قبل وبعد البرنامج.

صدق البرنامج :

عرض البرنامج على وفق نظرية السلوك المعرفي لـ (ميكينوم) على مجموعة من الخبراء المختصين في الارشاد النفسي وعلم النفس لابداء آرائهم حول :-

1- الحكم على صلاحية المواضيع وملائمتها لل فقرات

2- الحكم على صلاحية الانشطة المقدمة

3- الحكم على مدى ملائمة الاسلوب للنشاط

جلسات البرنامج الإرشادي:

جدول (5)

عنوانات الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها

ت	الجلسات	عنوان الجلسة	تاريخ انعقادها
1	الجلسة الاولى	الافتتاحية / التعريف بفعالية الذات الأكاديمية	2018/2/19
2	الجلسة الثانية	التدريب على تنظيم الوقت	2018/2/22
3	الجلسة الثالثة	الافصاح عن المعلومات الذاتية	2018/2/26
4	الجلسة الرابعة	التدريب على إيقاف الأفكار السلبية وتغييرها بالاجابية	2018/3/1
5	الجلسة الخامسة	مهارة حل المشكلات	2018/3/5
6	الجلسة السادسة	الايحاءات الايجابية مع الذات	2018/3/8
7	الجلسة السابعة	القدرة على إتخاذ القرار المناسب	2018/3/12
8	الجلسة الثامنة	مهارة التحدث مع الذات	2018/3/15
9	الجلسة التاسعة	زيادة الثقة بالنفس وكيفية التعامل مع الحياة الجامعية	2018/3/19
10	الجلسة العاشرة	الختامية	2018/3/22

- الجلسة الاولى:

- زمن الجلسة: 45 دقيقة
- عنوان الجلسة: الافتتاحية

الموضوع	الافتتاحية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	تهيؤ للبرنامج - التعرف على الباحثة - التعرف على الطلبة واشعارهم بالطمأنينة والألفة مع الآخرين ، وتعريفهم بمكان وزمان الجلسات.
الأهداف السلوكية	- أن يتمكن الطلبة من التعرف فيما بينهم من جهة والتعرف على الباحثة من جهة اخرى. - أن يشعر الطلبة بالطمأنينة والراحة التامة.

الموضوع	الافتتاحية
	- أن يتعرف الطلاب على ضوابط وتعليمات ومكان وزمان الجلسات.
الفنيات والاستراتيجيات	- التعارف بين الباحثة والطلبة ، تدريب الطلبة على التنفيس الانفعالي ، الاسترخاء ، توضيح وتعريف البرنامج الإرشادي .
التقويم	- تقوم الباحثة بتوجيه أسئلة للطلبة : - هل يوجد طالب أو طالبة لا يعرف اسم زميله أو زميلته ؟ هل وقت الجلسة يلئم الطلاب جميعهم ؟ والتأكد من أن الطلاب جميعهم لديهم الرغبة في المشاركة بالبرنامج.
التدريب البيئي	- تطلب الباحثة من الطلبة جميعهم أن يكتبوا عن فكرة تسيطر عليهم وتؤثر في ادائهم الدراسي.

أنموذج لإدارة جلسة

- تقوم الباحثة بالترحيب بالطلبة وشكرهم على الحضور ثم تقدم اسمها ومكان عملها وتطلب منهم تقديم اسمائهم فرداً فرداً.
- تم تحديد مختبر القسم هو المكان الذي سوف تعقد فيه الجلسات.
- تخبر الباحثة أفراد المجموعة الإرشادية إن اللقاء يكون في يوم الاثنين والخميس من كل أسبوع الساعة الحادية عشر صباحاً ، مع توجيه سؤال اذا كان أحدهم لا يرغب في الحضور إلى الجلسات.
- تعطي نبذة مختصرة عن الإرشاد ، وأهدافه وعن معنى البرنامج الإرشادي ، والغرض منه ، إذ اشار (الدوسري ، 1985) أن البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية سليمة ويتكون من الخدمات المباشرة وغيرالمباشرة ، وذلك لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني ، ويقوم بتخطيط البرنامج وتنفيذه وتقويمه فريق عمل من المختصين المؤهلين) (الدوسري،1985، 217).

- تقديم كلمات التشجيع والالفة والمحبة في جو من المرح والالفة ، والتأكيد على ضرورة الالتزام بمواعيد ومكان الجلسات وحضورها ومناقشة وتنفيذ النشاطات والتدريبات.
- تقوم الباحثة بتقديم مجموعة من المعايير التي ستكون اساساً لتنظيم سلوكيات أفراد المجموعة الإرشادية جميعهم وتتضمن هذه المعايير الاتية:
- الالتزام بسرية ما يدور في الجلسة.
- الاصغاء التام لكل فرد يتحدث في اثناء الجلسة.
- تستعمل الباحثة السبورة وتوضح أن هذه اللقاءات هي إرشاداً جماعياً لمجموعة من الطلبة الذين يعتقدون بصعوبة قدرتهم في إداءهم لتحصيلهم الدراسي.
- الاحترام المتبادل بينهم وجدية الرغبة لديهم في المشاركة بالبرنامج ، وكذلك تأكيدها على الهدف من الجلسات الإرشادية.
- **الجلسة: الثانية**
 - مدة الجلسة : 45 دقيقة
 - عنوان الجلسة : تنظيم الوقت

الموضوع	تنظيم الوقت
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- تنظيم الوقت واستثماره. - معرفة كيفية تنظيم وقت الدراسة ووقت الفراغ.
الأهداف السلوكية	- معرفة أفراد المجموعة الإرشادية بمفهوم الوقت وأهميته وطريقة استثماره. - أن يعرفوا كيفية التخطيط لبرنامجهم الدراسي.
الفنيات والاستراتيجيات	- مراجعة التدريب البيئي ومناقشته معهم. - توضيح الطرائق التي يتم فيها استثمار الوقت وتنظيمه. - استعمال أسلوب المناقشة والحوار للتوصل إلى كيفية التخطيط لبرنامج دراسي ، يتحدد فيه (وقت الدراسة ، وقت الراحة ، وقت الفراغ). - استعمال النمذجة باستضافة أحد الطلاب المتميزين بالتفوق والأخلاق والاجتهاد وفتح

الموضوع	تنظيم الوقت
	حوار بينه وبين أفراد المجموعة.
	- عرض فيلم قصير إرشادي (بور بوينت) معد لهذا الغرض .
التقويم	- توجيه سؤال للمجموعة عن أهمية الوقت واستثماره وكيفية تنظيمه.
	- تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة.
التدريب البيئي	- تطلب الباحثة من المجموعة الإرشادية كتابة ، ماذي تراه من عرض الفيلم الإرشادي؟ وهل استقدت منه ؟ .

- الجلسة: الثالثة

- مدة الجلسة : 45 دقيقة

- عنوان الجلسة : الافصاح عن المعلومات الذاتية

الموضوع	الافصاح عن المعلومات الذاتية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- الحاجة إلى الافصاح عن المعلومات الذاتية.
	- الحاجة إلى التدعيم المعنوي.
الأهداف السلوكية	- أن يعرف الطالب أو الطالبة أهمية مهارة الافصاح عن ذاتهم.
	- أن يكونوا الطلبة أطار معرفي لمعنى الافصاح عن ذاتهم الخاصة والعامة.
الفنيات والاستراتيجيات	- تبدأ الباحثة بذكر الواجب البيئي والثناء على من انجزه بدقة واهتمام.
	- تبدأ الباحثة بتعريف الافصاح عن الذات في أثناء التحدث مع الآخرين عن أمور شخصية وعامة.
	- تشجيع الطلبة على التحدث عن ذاتهم الخاصة والعامة ، وتسأل الباحثة كل طالب بالافصاح عما بداخله وكتابته على السبورة ويعزز الطالب الذي يذكر مثال بكلمة مشجعة مثل احسنت.
	- تشكر الباحثة المشاركين بالامثلة.
التقويم	- تطلب الباحثة من الطلبة ذكر فيما اذا استفادوا من الجلسة وتطبيقها في حياتهم اليومية.
	- تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة.
التدريب البيئي	- تطلب الباحثة من الطلبة أن يسجلوا مواقف شخصية وعامة على غرار ما دار في الجلسة.

- الجلسة: الرابعة

- مدة الجلسة : 45 دقيقة
- عنوان الجلسة : التدريب على أيقاف الأفكار السلبية وتغييرها بالايجابية

الموضوع	التدريب على أيقاف الأفكار السلبية وتغييرها بالايجابية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- التعرف على الأفكار السلبية وتغييرها بالأفكار الايجابية. - التعرف تأثير الأفكار السلبية ، وفائدة الأفكار الايجابية.
الأهداف السلوكية	- أن يعرف الطلبة مفهوم التفكير العقلاني والتفكير اللاعقلاني. - أن يدحضوا الأفكار السلبية وتبديلها بالأفكار الايجابية. - أن يتعرفوا على تأثير الأفكار اللاعقلانية في تدني مستوى فعاليتهم الذاتية الاكاديمية.
الفنيات والاستراتيجيات	- تبدأ الباحثة بالتعرف على انجازات الطلبة في تدريباتهم البيتية وتشجيع المتميز منهم. - إتاحة الفرصة للطلاب بالحديث عما يراودهم من أفكار سلبية تخص دراستهم وعلاقتهم بالاساتذة والمنهج الدراسي ورئاسة القسم ، فيبدأ الطلبة بالتحدث عن صعوبة فهمهم لمادة معينة بسبب عدم قدرة أستاذ المادة بايصالها لهم ، ثم تسأل الباحثة أحد الطلبة عن رأيه في هذه الافكار ؟ وعند استرساله في الكلام السليبي تصدر صوت عالي لايقاف تفكيره ثم تبدأ بتبديل الأفكار الخاطئة إلى أفكار صحيحة.
التقويم	- تسأل الباحثة عن مدى استفادة الطلبة مما دار في الجلسة . - تشخيص السليبيات والايجابيات في الجلسة.
التدريب البيتي	- تطلب الباحثة من الطلبة أن يكتبوا مدى الاستفادة التي حصلوا عليها من الجلسة الارشادية.

- الجلسة: الخامسة

• مدة الجلسة : 45 دقيقة

• عنوان الجلسة : مهارة حل المشكلات

الموضوع	مهارة حل المشكلات
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- ما مفهوم حل المشكلات. - معرفة بدائل حل المشكلات.
الأهداف السلوكية	- أن يتمكن الطلبة من استعمال استراتيجيات حل المشكلات بالطرائق المناسبة. - أن يتعرف الطلبة على مفهوم حل المشكلات وأهدافه وخطواته . - أن يتعلم الطلبة تحديد المشكلة وأسبابها وكيفية إيجاد البدائل واختيار البديل المناسب لحلها.
الفنيات والاستراتيجيات	- تقوم الباحثة مع الطلبة بمناقشة التدريب البيئي والشكر والامتنان للذين أنجزوا التدريب بشكل جيد. - تقوم الباحثة بالقاء محاضرة حول كيفية التعرف على المشكلة وجمع المعلومات عنها وفهمها ومن ثم تحديدها للوصول إلى الحل المناسب لها. - تطلب الباحثة من بعض الطلبة أن يقوموا بتمثيل مشكلة نابعة منهم ، ثم يقوموا بجمع المعلومات عنها وتحليلها للتعرف عليها ثم تقوم الباحثة بمناقشة النتائج مع الطلبة.
التقويم	- تطلب الباحثة من الطلبة أن يذكروا ما دار في الجلسة من نقاط مهمة. - تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة.
التدريب البيئي	- تطلب الباحثة من الطلبة أن يكتبوا عن مشكلة ما مرت بهم من قبل أو مروا بها حالياً ، وأن يضعوا الحلول المناسبة لها ، مع اسباب اختيار هذا الحل.

- الجلسة: السادسة

• مدة الجلسة : 45 دقيقة

• عنوان الجلسة : الايحاءات الايجابية مع الذات

الموضوع	الايحاءات الايجابية مع الذات
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- ما معنى الايحاءات الايجابية مع الذات. - تعريف الطلبة كيفية تقبل ذاته.
الأهداف السلوكية	- التأكيد على تعلم التعامل الايجابي مع الذات. - ترسيخ وتعميق مفهوم الذات الايجابي .
الفنيات والاستراتيجيات	- مراجعة التدريب البيئي للتأكد من اكتساب الطلبة سلوكيات جيدة خلال الجلسات السابقة وتقديم التعزيز لهم. - تنمية المشاعر الايجابية نحو الذات والآخرين للطلبة والتركيز على مواجهة الحياة ، والمشاركة الفعالة والايجابية لتنمية المفهوم الايجابي للذات والتركيز على الافكار مع تنمية الاحساس بالآخرين وتكوين العلاقات الجيدة معهم. - تقوم الباحثة باستخدام اسلوب لعب الدور لبناء وتنمية الايحاء الايجابي للذات وللآخرين وللحياة عن طريق تشكيل الطلبة لدائرة كبيرة ثم وضع احدهم وسطها في موقف ضاغط ويطلب منه تطبيق خطوات عملية مقترحة ، ثم يطلب من طالب آخر القيام بنفس الخطوات.. وهكذا ، لوضع جميع افراد المجموعة في مواقف وادوار متعددة في مواقف التفاعل الاجتماعي مع تزويدهم بالدعم والتعزيز.
التقويم	- تلخيص ما دار في الجلسة وتعزيز المشاركين المتميزين فيها. - تحديد موضوع الجلسة القادمة.
التدريب البيئي	- تطلب الباحثة من الطلبة كتابة الفوائد التي اكتسبوها من الجلسة لتنمية الايحاء الذاتي لديهم.

- الجلسة: السابعة

- مدة الجلسة : 45 دقيقة
- عنوان الجلسة : القدرة على اتخاذ القرار المناسب

الموضوع	القدرة على إتخاذ القرار المناسب
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- معرفة معنى إتخاذ القرار. - تنمية القدرة على إتخاذ القرار.
الأهداف السلوكية	- تدريب الطلبة على القدرة في إتخاذ القرار المناسب. - أن يتعرف الطلبة كيفية الاعتماد على ذاتهم بدلاً من الاعتماد على الآخرين. - تدريبهم على تقبل سلوكهم والاعتراف بالسلوكيات الخاطئة التي تؤثر في ادائهم التحصيلي الأكاديمي.
الفنيات والاستراتيجيات	- تقوم الباحثة بالترحيب بالطلبة ومناقشة التدريب البيئي وتقديم الشكر لهم والاشادة بما حققوه لأنفسهم في أثناء مشاركتهم بالجلسات. - تقوم الباحثة بالتأكيد على اهمية إتخاذ القرار بعيداً عن الانفعال والتدريب على الاسترخاء والهدوء. - جعل الطالب يكرر مع ذاته (انا اتحمل عواقب سلوكي) عدة مرات ، لتدريبه على تحمل مسؤولية قراره وأن يكون قوي يستطيع السيطرة على مشاعره وافكاره، وهكذا مع طالب آخر.
التقويم	- تطلب الباحثة من الطلبة أن يظهروا مشاعرهم وأفكارهم بعد تعرضهم للجلسة. - تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة.
التدريب البيئي	- تطلب الباحثة من الطلبة أن يذكروا بعض المواقف داخل الجامعة أو في الأسرة يمكن أن تسهم في إتخاذ قرارات مسؤولة نحوها.

- الجلسة: الثامنة

- مدة الجلسة : 45 دقيقة
- عنوان الجلسة : مهارة التحدث مع الذات

الموضوع	مهارة التحدث مع الذات
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- ما معنى التحدث مع الذات. - معرفة كيفية استعمال فنية التحدث مع الذات. - تكوين علاقة جيدة مع الذات لتطوير الاداء الاكاديمي للطلبة.
الأهداف السلوكية	- أن يصبح الطلبة قادرين على تكوين فعالية ذاتية اكايدمية جيدة. - أن يتعرف الطلبة على أهمية الفعالية الذاتية الاكاديمية ، وأن يكونوا قادرين على التعبير عن الافكار السلبية والايجابية لديهم. - أن يصبح الطلبة قادرين على استبدال الافكار السلبية بالايجابية.
الفنيات والاستراتيجيات	- تقوم الباحثة مع الطلبة بمناقشة التدريب البيتي وتعزيز الذين يشاركون في البرنامج بفعالية. - تقوم الباحثة بشرح توضيحي لمهارة التحدث مع الذات ، ثم تطلب منهم أن يكتبوا الأفكار السلبية التي تراودهم ، وتطلب من أحدهم أن يردد مع نفسه الجملة السلبية التي تخطر بباله بصوت منخفض يزداد مع التكرار ، ثم يبدأ طالب آخر وثالث .. وهكذا للطلبة جميعهم ، وبعدها تبدأ معهم بمناقشة مدى التغير الذي يحصل في أفكارهم.
التقويم	- مراجعة ما تم من موضوعات في الجلسات السابقة ومدى الاستفادة منها. - التأكيد على استمرار الانشطة التي تم تنفيذها بالبرنامج.
التدريب البيتي	- تطلب الباحثة من الطلبة أن يسجلوا افكاراً سلبية ثم يقوموا بالتحدث فيها مع أنفسهم .

- الجلسة: التاسعة

- مدة الجلسة : 45 دقيقة
- عنوان الجلسة : زيادة الثقة بالنفس وكيفية التعامل مع الحياة الجامعية

الموضوع	زيادة الثقة بالنفس وكيفية التعامل مع الحياة الجامعية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- غرس الثقة بالنفس وأثرها في تكوين شخصية الطالب الجامعي. - التعرف على الآثار السلبية لنقص الثقة بالنفس.
الأهداف السلوكية	- تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة . - أن يتعرف الطلبة كيفية بناء الثقة بالنفس. - أن يتعرف الطلبة كيفية التعبير عن أفكارهم السلبية بطريقة تتخللها الثقة بالنفس.
الفنيات والاستراتيجيات	- متابعة الباحثة للنشاط البيئي وتقديم الشكر للطلبة الذين انجزوا مهماتهم على أحسن وجه. - تستعمل الباحثة المناقشة وأسلوب الحوار بين أفراد المجموعة تساعدهم على التعبير عن أنفسهم بحرية. - تقوم الباحثة بنمذجة لفظية في أثناء عرض بعض الأساليب التي يمكن أن تساعد الطلبة على تنمية الثقة بالنفس. - تأكيد الباحثة على أهمية اعتماد الطالب أو الطالبة على أنفسهم في إنجاز أعمالهم ، وأن يتخلصوا من توتراتهم ومخاوفهم داخل القاعة الدراسية حيث تبدأ الباحثة بالقول (بعض الطلبة لا يستطيعون الاجابة عن سؤال طرحه الاستاذ داخل القاعة بسبب شعوره بعدم قدرته عن الاجابة) هنا يؤكد الباحث على أهمية الثقة بالنفس وضرورة معرفة الطلاب بقدراتهم وامكاناتهم ومساعدتهم على الوصول اليها.
التقويم	- تطلب الباحثة من الطلبة أن يذكروا ما دار في الجلسة من نقاط مهمة وتلخيصها. - تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة.
التدريب البيئي	- تطرح الباحثة السؤال: هل ستشارك في الاجابة عن أسئلة الأستاذ ؟ وكيف ؟.

- الجلسة: العاشرة

• مدة الجلسة : 45 دقيقة

• عنوان الجلسة: الختامية

الموضوع	الختامية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- تستعرض الباحثة موضوعات الجلسات ، وتبلغ الطلبة بإنهاء البرنامج. - معرفة توقعات الطلبة عن مدى استفادتهم من البرنامج ، وما الموضوعات التي تحتاج إلى مزيد من التدريب فيها. - معرفة آراء الطلبة حول موضوعات البرنامج ومقترحاتهم.
الأهداف السلوكية	- تحقيق التكامل والترابط بين الجلسات.
الفنيات والاستراتيجيات	- تقوم الباحثة بالثناء والشكر للطلبة الذين تفاعلوا مع البرنامج بشكل مستمر ومتميز في أثناء الجلسات وتقديم الهدايا والحولى لهم. - تقوم الباحثة باستعراض لما دار في الجلسات السابقة من موضوعات. - توضيح للجوانب السلبية التي حدثت في أثناء الجلسات. - تبليغ الطلبة بانتهاء البرنامج. - تحديد موعد لغرض إجراء الاختبار البعدي للمقياس.
التقويم	تطلب الباحثة من الطلبة الاجابة عن الاسئلة الاتية : - هل أضاف لك البرنامج شيئاً جديداً ؟ وما هو ؟ - التغير الذي حدث في ادائك نتيجة المشاركة في البرنامج الإرشادي؟ - ما الاشياء التي اعجبتك في البرنامج ؟ - ما الاشياء التي لم تعجبك في البرنامج ؟

الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق (2018 /3/27) بعد الانتهاء من مدة تطبيق الجلسات الإرشادية على أفراد المجموعة التجريبية ، وقد حرصت الباحثة على توفير اجواء الاختبار القبلي نفسه وإجراءاته المتبعة للاختبار.

الوسائل الاحصائية

تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستعمال الوسائل الاحصائية اختبار (مان- وتني)، اختبار (سميرنوف- كولموجروف) ، اختبار (ولكوكسن) ، معادلة (الفا كرونباخ) وكذلك استعمال الحقيبة الإحصائية SPSS للتوصل الى معرفة النتائج.

تفسير النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وفق فرضيات البحث الحالي ومناقشتها فضلاً عن التوصيات والمقترحات ، وكما يأتي:

الفرضية الاولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس فعالية الذات الأكاديمية .

لأجل تحقيق هذا الهدف فقد اختبرت الباحثة صحة هذه الفرضية باستعمال اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ تبين ان القيمة المحسوبة، التي تساوي (61,5) غير دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية ، التي تساوي (25) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية اي لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لانهم لم يتلقوا أي تدريب أو ممارسة على البرنامج الإرشادي الجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

القيم الاحصائية لاختبار ولكوكسن لدرجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج

وبعده

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الفرق	الرتب	الرتب ذات الإشارة الأقل عدداً	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	مستوى الدلالة 0,05
54	58	4-	12,5-		61,5	25	غير دالة احصائياً
62	60	2	6	6			
68	64	4	12,5	12,5			
59	57	2	6	6			
60	62	2-	6-				
57	59	2-	6-				
60	62	2-	6-				
64	62	2	6	6			
68	64	4	12,5	12,5			
56	56	صفر	-				
59	60	1.	1-				
62	64	2-	6-				
58	54	4	12,5	12,5			
60	60	صفر	-				
60	61	1-	1-				

الفرضية الثانية:

لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

والبعدي على مقياس فعالية الذات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

لأجل تحقيق هذا الهدف فقد اختبرت الباحثة صحة هذه الفرضية باستعمال اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ تبين أن القيمة المحسوبة ، التي تساوي (صفر) دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية ، التي تساوي (25) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، الجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)

القيم الاحصائية لاختبار ولكوكسن لدرجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج

وبعده

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الفرق	الرتب	الرتب ذات الإشارة الأقل عدداً	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	مستوى الدلالة 0,05
58	49	9	6	صفر	صفر	25	غير دالة احصائياً
59	47	12	11				
64	56	8	5				
72	66	6	3,5				
60	50	10	7				
57	46	11	8,5				
62	50	12	11				
56	52	4	2				
64	53	11	8,5				
70	54	16	14,5				
68	52	16	14,5				
56	44	12	11				
64	58	6	3,5				
62	48	14	13				
68	65	3	1				

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

لاختبار صحة هذه الفرضية أستخدم اختبار (مان وتتي) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة إذ ظهر أن القيمة المحسوبة التي تساوي (35,5)، هي دالة لأنها أصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (70) عند مستوى دلالة (0,05)، ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، الجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8)

القيم الاحصائية لاختبار مان وتتي لدرجات المجموعتين الضابطة والتجريبية البعدي

ورتب هذه الدرجات

مستوى الدلالة 0.05	قيمة U مان وتتي الجدولية	قيمة U مان وتتي المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة
دالة احصائياً	70	35.5	5	49	16,5	58
			3	47	20	60
			13,5	56	27	64
			29	66	15	57
			6,5	50	23,5	62
			2	46	18,5	59
			6,5	50	23,5	62
			8,5	52	23,5	62
			10	53	27	64
			11,5	54	13,5	56
			8,5	52	20	60

مستوى الدلالة 0.05	قيمة U مان وتني الجدولية	قيمة U مان وتني المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة
			1	44	27	64
			16,5	58	11,5	54
			4	48	20	60
			30	65	21	61
			155,5	مجموع الرتب	309,5	مجموع الرتب

أظهرت نتائج البحث عن فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلبة الذين لديهم فاعلية ذات أكاديمية منخفضة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى اعتماد البرنامج على نظرية العلاج السلوكي المعرفي في اختيار الاستراتيجيات الإرشادية التي أثرت في رفع مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلبة ، إذ تساعد هذه النظرية على اتباع أساليب علاجية متعددة ومختلفة ، ومبادئ هذه النظرية هو تحليل التفكير السلبي ومحاولة تغيير البناء المعرفي في عملية تشكيل السلوك ، وكيفية إدراك الفرد للأحداث البيئية ، وتفسيره لسلوكه ، والتحدث إلى الذات ، ومع اختلاف أساليب تعديل السلوك إلا إنها جميعاً تحاول تغيير العمليات المعرفية وأنماط التفكير الخاطئة (الخطيب ، 2012 ، 24).

وترى الباحثة أن سبب نجاح البرنامج قد يعود إلى حماس أفراد المجموعة التجريبية في أثناء المناقشة والتزامهم بتعليمات الباحثة وإبعاد الأفكار السلبية وآثارها.

الاستنتاجات:

- إن البرنامج كان له أثر واضح في تنمية فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة المجموعة التجريبية.
- إن الأنشطة والاستراتيجيات المستعملة كانت فعالة ومنسجمة مع جلسات البرنامج.

- اهتمام الطلبة في المشاركة الفعالة بالبرنامج ورغبتهم بمتابعة جلسات البرنامج جميعها ، والتحدث بحرية عن أفكارهم ، وتقبلهم غير المشروط ، كل ذلك كان له الأثر الكبير في نجاح الجلسات واستمرارها.

التوصيات

- تطبيق البرنامج الإرشادي على طلبة المرحلة الاعدادية لتنمية فعالية الذات لديهم.
- توفير الأجواء الدراسية المناسبة التي تساعد الطلبة على زيادة فعالية الذات الأكاديمية.
- اهتمام الوحدات الإرشادية الموجودة في الكليات على طلبة المرحلة الأولى لكونهم مرحلة انتقالية للجامعة.

المقترحات

- إجراء دراسة مماثلة تتناول فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها بسمات الشخصية الأخرى لدى طلبة الجامعة.
- إجراء دراسة باستعمال أسلوب إرشادي آخر لتنمية فعالية الذات الأكاديمية ومقارنتها بالأسلوب الإرشادي المستعمل في هذا البحث.
- إجراء دراسة ارتباطية بين فعالية الذات الأكاديمية واساليب التنشئة الاجتماعية.

المصادر العربية:

- الحميري ، ساهرة قحطان عبد الجبار (2005): أثر الإرشاد المعرفي في تحقيق صراع الدور لدى المرحلة الابتدائية ،(أطروحة دكتوراة غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- الخالدي ، اديب محمد (2009): المرجع في الصحة النفسية ، ط3 ، دار وائل للنشر ، الاردن.
- الخطيب ، جمال محمد(2012): تعديل السلوك الانساني ، ط4 ، دار الفكر .

- حمدي ، محمد عبده شوعي (2013): فاعلية الذات الاكاديمية المدركة وعلاقتها بالثقة بالنفس في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية ، رسالة ماجستير ، جامعة الملك خالد ، <https://www.academia.edu/31050476>.
- الدراجي ، حسن علي سعيد (2002): أثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد .
- الدوري ، وصال محمد جابر (2003): فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية ، جامعة بغداد .
- الدوسري ، صالح جاسم (1985) : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد 15 ، الرياض.
- زهران ، حامد عبد السلام (2002): التوجيه والإرشاد النفسي ، ط3 ، عالم الكتب ، القاهرة.
- زهران ، حامد عبد السلام (2005): التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة.
- سفيان ، نبيل صالح (2004): المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي ، ط1 ، دار إيتراك للنشر ، مصر.
- سليم ، مريم (2002): علم نفس النمو ، ط1 ، دار النهضة العربية ، لبنان.
- العزاوي ، سهير سلمان أحمد (2004): بناء برنامج إرشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد .
- عبد الهادي ، جودة ، العزة ، سعيد حسين (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان.
- علام ، صلاح الدين محمود (2000): القياس التقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.

المصادر الاجنبية

- Bandura, A.(1982): Self – Efficacy Modernism in Human. American psychologist , 37.
- Bandura, A.(1988): perceived self-efficacy in coping with cognitive.
- Bandura, A.(1997): Self- Efficacy. The Exercise of Control. WH Freeman and Company. New York.
- Carr, A.(2004): Positive psychology the science of happiness and human strengths. Newyork: Brunner-Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group.
- Ersanli, Ceylan Yangin.(2015): The relationship between students' academic self- efficacy and language learning motivation, Procardia - Social and Behavioral Sciences, 199, 472 – 478.
- Holmes, R.A.(2002): The effect of task structure and task order on subjective distress and dilatory behavior in academic procrastinators, D.A.I. 62/08.
- Jackson, J.W.(2002): Ehancing self- efficacy and learning performance. The Journal of Experimental Education, 70, (3), 243- 254.
- Satıcı, S.A. & Can. G.(2016): Investigating Academic Self-efficacy of University Students in Terms of Socio-

demographic Variables, Universal Journal of Educational Research 4(8), 1874-1880.

- Sharma, H.L, Nasa, G.(2014): Academic Self-Efficacy: A Reliable Predictor of Educational Performances, British Journal.

ملحق (5)

أسماء الخبراء لتحديد صلاحية البرنامج الإرشادي

وموضوع الجلسات الإرشادية حسب اللقب العلمي والأحرف الهجائية

ت	اسم الخبير	التخصص العلمي	مكان العمل
1	أ.د. أمل إبراهيم الخالدي	الإرشاد التربوي	كلية التربية / الجامعة المستنصرية
2	أ.د. نشعة كريم عذاب اللامي	الإرشاد التربوي	كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
3	أ.د. علاهن محمد علي	الإرشاد التربوي	كلية التربية / الجامعة المستنصرية
4	أ.م.د. ابتسام لعيبي شريجي	علم النفس العام	كلية الآداب / الجامعة المستنصرية
5	أ.م.د. حيدر جليل عباس	قياس وتقويم	كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
6	أ.م.د. سلمان جودة مناع	الإرشاد التربوي	كلية التربية / الجامعة المستنصرية
7	أ.م.د. ميثم عبد الكاظم هاشم	علم نفس التربوي	كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
8	أ.م.د. هاشم فرحان خنجر	الإرشاد التربوي	كلية التربية / الجامعة المستنصرية

ملحق (2)

مقياس فاعلية الذات الأكاديمية بصيغته النهائية

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

نضع بين يديكم مجموعة من الفقرات ارجو قراءتها بتمعن والإجابة عنها بكل دقة وأمانة وموضوعية، وذلك عن طريق وضع إشارة (✓) تحت البديل المناسب الذي ينطبق عليك وإزاء كل فقرة ، وتود الباحثة الإشارة إلى انه ليس هناك اختيار صحيح وآخر خاطئ بل المطلوب منك هو الإجابة عن الفقرات جميعها ولا داعي لذكر الاسم لأن البحث يسعى لتحقيق أهداف علمية.

مع الشكر

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ كثيراً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ قليلاً	لا تنطبق عليّ إطلاقاً
1	تخصصي الدراسي يرضي طموحي					
2	لدي نقاط ضعف في مجال تخصصي الدراسي					
3	أنجح في إنجاز ما أخطط له في مجال تخصصي					
4	أنجز واجباتي أولاً بأول					
5	ليس لدي القدرة على إداء واجباتي الدراسية كما هو مطلوب					
6	تواجهني مشاكلات في إداء بعض الواجبات الدراسية					



ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي إطلاقاً
7	أقوم بإداء ما يطلبه مني أساتذتي على أكمل وجه					
8	أؤدي امتحاناتي الأكاديمية بنجاح					
9	تحصيلي الدراسي يضعني ضمن المتميزين					
10	أجد صعوبة في تحضير واجباتي الدراسية للامتحان					
11	يؤرقني تعثري في بعض الدروس					
12	أجد صعوبة في تنظيم وقتي الدراسي					
13	أستطيع القيام بالكثير من الأدوار في حياتي الدراسية					
14	يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق أهدافي الدراسية					
15	أرتب معلوماتي الدراسية بشكل مناسب					
16	يمكنني اختيار الأوقات المناسبة للمذاكرة					